

# พุดเปรี้ยวหวานกุ่ม

ประเภท: พุด ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที่  
ขนาดเสิร์ฟ: 100-200 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 25 นาที

## ส่วนผสม

กุ่มแช่เย็น	4	ตัว
กระเทียมสับ	10	กรัม
หอมใหญ่	40	กรัม
สับปะรด	70	กรัม
มะเขือเทศ	50	กรัม
แตงกวา	65	กรัม
ต้นหอม	15	กรัม
น้ำปลา	½	ช้อนชา
น้ำซอสเปรี้ยวหวาน	160	มิลลิลิตร
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

1. **การหั่นผัก:** หอมใหญ่ หั่นขนาด 2 x 2 เซนติเมตร มะเขือเทศผ่าไม่เอาเมล็ด หั่นขนาด 2 x 2 เซนติเมตร สับปะรด หั่นขนาด 2 x 2 เซนติเมตร แตงกวา หั่นขนาด 2 x 2 เซนติเมตร ต้นหอมหั่นก่อนประมาณ 1 นิ้ว
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช เจียวกระเทียมให้หอม แล้วจึงใส่กุ่มลงไปผัด
3. ใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ สับปะรด แตงกวา ผัดให้เข้ากัน
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา และซอสเปรี้ยวหวาน ผัดให้เข้ากันพอเดือด ใส่ต้นหอม ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง
5. ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

# ซอสเปรี้ยวหวาน

ประเภท: ซอส ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที่  
ขนาดเสิร์ฟ: 160 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 25 นาที

## ส่วนผสม

ซิง	25	กรัม
กระเทียมไทย	10	กรัม
กระเทียมดอง	20	กรัม
น้ำปลา	2 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	3 ½	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1	ช้อนชา
ซอสมะเขือเทศ	150	มิลลิลิตร
น้ำกระเทียมดอง	30	มิลลิลิตร
พริกไทยขาวป่น	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	6 ½	ช้อนโต๊ะ
ดอกเกลือ	2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

1. ปั่นซิง กระเทียมไทย กระเทียมดอง น้ำกระเทียมดอง จนละเอียด
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใส่ส่วนผสมที่ปั่นลงไปผัดจนหอม
3. ใส่ซอสมะเขือเทศลงไปผัด เติมน้ำตาลทราย ผัดจนสีของซอสเป็นสีแดงเข้ม
4. เติมน้ำส้มสายชู ซอสปรุงรส น้ำมะขามเปียก น้ำปลา ดอกเกลือ พริกไทยขาวป่น เคี่ยวพอข้น ตักขึ้นพักไว้

## หมายเหตุ

1. ผักที่ใส่ในเปรี้ยวหวานจะไม่ผัดจนสุกมาก เพราะผักจะนิ่ม และ รับประทานไม่ออวย
2. ตอนทีผัดซอสมะเขือเทศกับน้ำตาลใช้ไฟอ่อน ผัดไปเรื่อยๆ จะขึ้นสีแดงเข้ม ทำให้ซอสออกมาสีสวย
3. ระวังความเปรี้ยวของซอสมะเขือเทศแต่ละยี่ห้อรสชาติจะไม่เท่ากัน ควรชิมซอสก่อนเติมน้ำส้มสายชู

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 140 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
ไขมันทั้งหมด	5 ก.	8%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
คอเลสเตอรอล	30 มก.	10%
โปรตีน	9 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	13 ก.	4%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	10 ก.	
โซเดียม	470 มก.	20%
วิตามินเอ		4%
วิตามินบี 1		2%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		8%

\*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

## ปริมาณสารพฤกษเคมี และ-คุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ-

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
แคโรทีนอยด์ (มก.)	1.77	2.48
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	34.2	47.8
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	67.0	93.7
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สิงเคราะห์)	2.14	2.99

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

## Stir-Fried Sweet and Sour Shrimp (Pad Prio Wan Kung)

Type: Stir-fried  
Serving Size: 100-200 gram/serving

Portion Size: 2  
Time: 25 Minutes

### Ingredients

Banana shrimp	4	pieces
Chopped garlic	10	gram
Onion	40	gram
Pineapple	70	gram
Tomato	50	gram
Cucumber	65	gram
Green onion	15	gram
Fish sauce	½	teaspoon
Sweet and sour sauce	160	milliliter
Vegetable oil	1	tablespoon

### How to Cook

- 1 **How to chop vegetables:** Onion 2x2 centimeters; Tomato 2x2 centimeters with no seeds; Pineapple 2x2 centimeters; Cucumber 2x2 centimeters; and Green onion 1 inch in pieces.
- 2 Put the pan on the stove. Put the vegetable oil and fry the garlic until getting a good smell. Put the shrimp and stir-fry.
- 3 Put the onion, tomato, pineapple, and cucumber. Stir-fry them together.
- 4 Season with fish sauce and sweet and sour sauce. Stir-fry them together until they are boiled. Put the green onion. Stir-fry again until it is mixed.
- 5 Put on a dish. Ready to serve.

## Sweet and Sour Sauce

Type: Sauce  
Serving Size: 160 gram/serving

Portion Size: 2  
Time: 25 Minutes

### Ingredients

Ginger	25	gram
Thai garlic	10	gram
Pickled garlic	20	gram
Fish sauce	2 ½	tablespoon
Tamarind juice	1	tablespoon
Vinegar	3 ½	tablespoon
Seasoning sauce	1	teaspoon
Tomato sauce	150	milliliter
Pickled garlic water	30	milliliter
Ground white pepper	1	teaspoon
Sugar	6 ½	tablespoon
Salt flakes	2	teaspoon
Vegetable oil	2	tablespoon

### How to Cook

- 1 Blend ginger, Thai garlic, pickled garlic, and pickled garlic water until getting a fine texture.
- 2 Put the pan on the stove. Put vegetable oil and the blended ingredients. Stir-fry until getting a good smell.
- 3 Put tomato sauce to stir-fry. Add sugar and stir-fry until the sauce becomes dark red.
- 4 Add vinegar, seasoning sauce, tamarind juice, fish sauce, salt flakes, and ground white pepper. Simmer until it thickens. Put it in a bowl.

### Notes

- 1 Do not overcook the stir-fried vegetables because the vegetables will become soft and less delicious.
- 2 Use low heat when stir-frying the tomato and sugar. Stir-fry until it becomes a beautiful dark red sauce.
- 3 Soumess of each brand of tomato sauce is not the same. Taste the sauce before adding vinegar.

### Nutritive Value

Serving Size: 230 gram (Sticky Rice 100 gram; Mango 130 gram)

Amount per serving: 1

### Nutritive value per serving size

**Total energy 140 kilocalories**

(Energy from fat 50 kilocalories)

	Percentages of daily value*	
Total Fat	5 g.	8%
Total Saturated Fat	1 g.	5%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	30 mg.	10%
Protein	9 g.	
Total Carbohydrate	13 g.	4%
Dietary Fiber	2 g.	8%
Sugar	10 g.	
Sodium	470 mg.	20%
Vitamin A		4%
Vitamin B1		2%
Vitamin B2		2%
Calcium		6%
Iron		8%

\*Percentage of daily value is for Thai people age 6 years old and above (Thai RDI) by calculating from the energy need of 2,000 kilocalories per day.

**The energy need in each individual is different.**

**Those who want 2,000 kilocalories of energy per day should receive the following nutrients:**

Total Fat	Less than	65 g.
Saturated Fat	Less than	20 g.
Cholesterol	Less than	300 mg.
Total Carbohydrate		300 mg.
Dietary Fiber		25 g.
Sodium	Less than	2,400 mg.
Energy (kilocalorie) per gram: Fat = 9; Protein = 4; Carbohydrate = 4		

### Amount of Phytochemicals and Properties of Antioxidants

	Per 100 gram	Per Serving
Carotenoid (mg.)	1.77	2.48
Flavonoid (mg.)	34.2	47.8
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	67.0	93.7
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	2.14	2.99

Source: *Institute of Nutrition, Mahidol University. (2008). Thai Food...From the Paste to the Present, Bangkok: National Food Institution, Ministry of Industry.*