

ต้มข้าวก่ำ

ประเภท: ต้ม ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที่
ขนาดเสิร์ฟ: 200-300 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 20 นาที

ส่วนผสม

ละพอกักแห้งเป็นชิ้นพอดีคำ	100	กรัม
หัวกะทิสด	200	มิลลิลิตร
น้ำต้มกระดูกสำหรับต้มข้าวก่ำ	200	มิลลิลิตร
ข้าวก่ำหั่นบาง	20	กรัม
ตะไคร้หั่นท่อนทุบ	10	กรัม
พริกขี้หนูล้วนทุบ	10	เม็ด
รากผักชีทุบ	1	ราก
หอมแดงทุบ	4	ลูก
ใบมะกรูดฉีก	2	ใบ
เห็ดนางฟ้า	55	กรัม
น้ำมะนาว	1 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนโต๊ะ

สำหรับตกแต่ง

พริกแห้งทอด	2	เม็ด
ยอดผักชี	2	ยอด

วิธีทำ

- นำน้ำต้มกระดูกสำหรับต้มข้าวก่ำใส่หม้อต้มให้เดือด ใส่ตะไคร้ หอมแดง ข้าวก่ำ ใบมะกรูด และรากผักชี ต้มให้เดือด
- ใส่เนื้อไก่และเห็ดนางฟ้า ต้มจนสุก
- เติมกะทิ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก และพริกขี้หนูล้วน คนให้เข้ากัน ปิดไฟ
- ใส่น้ำมะนาวคนให้เข้ากัน
- ตักใส่ชาม แต่งหน้าด้วยยอดผักชี และพริกแห้งทอด

หมายเหตุ

- เพื่อป้องกันไม่ให้กะทิแตกมัน เมื่อใส่กะทิลงไปต้มแล้ว ให้หมั่นคนเรื่อยๆ พยายามอย่าให้น้ำขุ่นต้มข้าวก่ำเดือด
- สามารถเลือกใช้อกไก่ หรือละพอกักที่ติดหนังแทนก็ได้ แล้วแต่ความชอบ บางตำรับใช้ไก่ทั้งกระดูก
- ถ้าไม่มีเห็ดนางฟ้า อาจใช้เห็ดฟาง หรือเห็ดที่มีสีขาวทั่วไป แทนได้
- บางตำรับอาจใส่เนื้อเป็ดหรือเนื้อหมูลงไปด้วยก็ได้

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 190 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	9 ก.	14%
ไขมันอิ่มตัว	4.5 ก.	23%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
คอเลสเตอรอล	45 มก.	15%
โปรตีน	19 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	2 ก.	1%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	680 มก.	28%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		2%
วิตามินบี 2		6%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		6%

*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 และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
แคโรทีนอยด์ (มก.)	ไม่พบ	ไม่พบ
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	8.60	16.3
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	34.3	65.2
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สิงคราะห์)	1.71	3.25

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

Thai Chicken Coconut Soup (Tom Kha Kai)

Type: Soup
Serving Size: 200-300 gram/serving
Portion Size: 2
Time: 20 Minutes

Ingredients

Chopped chicken thigh	100	gram
Fresh undiluted coconut milk	200	milliliter
Stock for Tom Kha Kai	200	milliliter
Thin-sliced young galangal	20	gram
Chopped and pounded lemongrass	10	gram
Pounded bird's eye chili	10	seeds
Pounded coriander root	1	root
Pounded red onion	4	balls
Shredded lime leaf	2	leaves
Sajor-caju mushroom	55	gram
Lime juice	1 ½	tablespoon
Fish sauce	1 ½	tablespoon
Tamarind juice	1	tablespoon

Decoration

Fried dried chili	2	seeds
Top leaf	2	sets

How to Cook

- 1 Boil the stock for Tom Kha Kai in the pot. Put lemongrass, red onion, young galangal, lime leaf, and coriander root. Boil again.
- 2 Put chicken and sajour-caju mushroom. Boil until they are cooked.
- 3 Add coconut milk. Season with fish sauce, tamarind juice, and bird's eye chili. Stir them together. Turn off the gas stove.
- 4 Put lime juice. Stir together.
- 5 Put in a bowl. Decorate with top of coriander leaf and fried dried chili.

Notes:

- 1 To prevent the coconut milk from floating up, when putting the coconut milk into the pot, keep stirring. Do not let the stock for Tom Kha Kai to boil.
- 2 You can choose chicken breast or chicken thigh with skin as you prefer. Some recipes use the chicken with bones.
- 3 If there is no sajour-caju, use the straw mushroom or other white mushrooms instead.
- 4 Some recipes might use young coconut.

Nutritive Value

Serving Size: 190 gram

Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

Total energy 160 kilocalories

(Energy from fat 80 kilocalories)

	Percentages of daily value*	
Total Fat	9 g.	14%
Total Saturated Fat	4.5 g.	23%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	45 mg.	15%
Protein	19 g.	
Total Carbohydrate	2 g.	1%
Dietary Fiber	2 g.	8%
Sugar	2 g.	
Sodium	680 mg.	28%
Vitamin A		2%
Vitamin B1		2%
Vitamin B2		6%
Calcium		2%
Iron		6%

*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.)	N/A	N/A
Flavonoid (mg.)	8.60	16.3
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	34.3	65.2
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	1.71	3.25

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