

ต้มยำกุ้ง

ประเภท: ต้ม ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที่
ขนาดเสิร์ฟ: 200-300 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 17 นาที

ส่วนผสม

กุ้งแม่น้ำแกะเปลือกไว้หัวและหาง	4	ตัว
น้ำต้มเปลือกกุ้ง	500	มิลลิลิตร
มันกุ้งจากหัวกุ้ง		
เห็ดฟาง	70	กรัม
ข่าอ่อน	10	กรัม
ตะไคร้	10	กรัม
ใบมะกรูด	2	ใบ
รากผักชี	1	ราก
ผักชีซอย	1	ต้น
พริกขี้หนูสวน	15	เม็ด
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ

สำหรับตกแต่ง

ยอดผักชี 2 ยอด

วิธีทำ

1. ใส่ น้ำต้มเปลือกกุ้งลงในหม้อ ต้มให้เดือด
2. ใส่ ข่าอ่อนซอยบางๆ ตะไคร้ทุบ ใบมะกรูดฉีก และรากผักชีบุบ
3. ต้มให้เดือดจนส่งกลิ่นหอมแล้วใส่เห็ดฟาง
4. ต้มให้เดือดอีกครั้ง ใส่กุ้งแม่น้ำ ต้มพอสุก
5. ปรุงรสด้วยน้ำปลา พริกขี้หนูบุบ มันกุ้ง และผักชีซอย ปิดไฟ
6. ใส่ น้ำมะนาวคนให้เข้ากัน
7. ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยยอดผักชี

หมายเหตุ

1. สูตรนี้เป็นสูตรการทำต้มยำกุ้งน้ำใส
2. แยกมันกุ้งออกจากตัวกุ้งที่จะใส่ในต้มยำ
3. ถ้ากุ้งมีมันมากก็จะนำมันกุ้งผัดกับน้ำมันใส่ในต้มยำให้มีสีสวยงาม แต่ในปัจจุบันนิยมใส่น้ำพริกเผาแทน
4. ควรใส่น้ำปลายนะที่น้ำเดือด จะทำให้มีกลิ่นหอมและไม่คาว
5. ควรใส่น้ำมะนาวเมื่อปิดไฟและยกลงจากเตาแล้ว จะทำให้กลิ่นหอมไม่มีรสปร่า ขม

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 210 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.	1%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
คอเลสเตอรอล	125 มก.	42%
โปรตีน	16 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	3 ก.	1%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	1 ก.	
โซเดียม	830 มก.	35%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		4%
วิตามินบี 2		10%
แคลเซียม		4%
เหล็ก		4%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 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.)	7.50	15.7
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	29.2	61.4
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สิงโคราห์)	1.74	3.65

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

Spicy Soup with Shrimp (Tom Yam Kung)

Type: Soup

Portion Size: 2

Serving Size: 200-300 gram/serving

Time: 17 Minutes

Ingredients

Peeled river shrimp with head and tail	4	pieces
Shrimp shell water	500	milliliter
Shrimp paste from shrimp's head		
Straw mushroom	70	gram
Young galangal	10	gram
Lemongrass	10	gram
Lime leaf	2	leaves
Coriander root	1	root
Bird's eye chili	15	seeds
Fish sauce	3	tablespoon
Lime juice	3	tablespoon

Decoration

Top coriander leaf	2	sets
--------------------	---	------

How to Cook

- Put the shrimp shell water in the pot. Boil it.
- Put the thin-sliced young galangal, pounded lemongrass, shredded lime leaf, and pounded coriander root.
- Boil until getting a good smell. Put the straw mushroom.
- Boil again. Put the river shrimp and let it cook slightly.
- Season with fish sauce, pounded bird's eye chili, shrimp paste, and sliced coriander. Turn off the gas stove.
- Put lime juice and stir together.
- Put in the bowl. Ready to serve. Decorate with coriander leaf.

Notes

- This recipe is for clear Tom Yam Kung.
- Separate the shrimp paste from the shrimp in the spicy soup.
- If the shrimp has much paste, put the shrimp paste into the oil and stir-fry until it has a beautiful color. However, chili paste is now more popularly used.
- Add fish sauce while the water is boiling for a good smell and to prevent a fishy smell.
- Add lime juice when the stove is turned off and the pot is removed from the stove to prevent a bitter taste.

Nutritive Value

Serving Size: 210 gram

Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

Total energy 80 kilocalories

(Energy from fat 5 kilocalories)

	Percentages of daily value*	
Total Fat	0.5 g.	1%
Total Saturated Fat	0 g.	0%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	125 mg.	42%
Protein	16 g.	
Total Carbohydrate	3 g.	1%
Dietary Fiber	2 g.	8%
Sugar	1 g.	
Sodium	830 mg.	35%
Vitamin A		2%
Vitamin B1		4%
Vitamin B2		10%
Calcium		4%
Iron		4%

*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.)	7.50	15.7
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	29.2	61.4
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	1.74	3.65

Source: *Institute of Nutrition, Mahidol University. (2008).*

Thai Food...From the Past to the Present, Bangkok: National Food Institution, Ministry of Industry.