

# ทับทิมกรอบ

ประเภท: ขนมไทย ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที่  
ขนาดเสิร์ฟ: 100-120 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 45 นาที

## ส่วนผสม

แห้วต้นสุกหั่นเต๋า		
ขนาด 1 x 1 เซนติเมตร	75	กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	50	กรัม
น้ำหวานสีแดง		
หรือสีผสมอาหาร	75	มิลลิลิตร
หัวกะทิสด	100	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	5 ½	ช้อนโต๊ะ
ดอกเกลือ	¼	ช้อนชา
ใบเตย	1	ใบ
เนื้อมะพร้าวอ่อน	20	กรัม
น้ำเปล่า	125	มิลลิลิตร

## น้ำเชื่อมใสสำหรับแช่ทับทิมกรอบ

น้ำตาลทราย	5 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	125	มิลลิลิตร

## วิธีทำ

- ผสมน้ำเปล่ากับน้ำตาลทราย ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวพอเป็นยางมะตูมอ่อน พักให้เย็น
- แช่แห้วลงในน้ำสีแดง คลุกให้ทั่ว พักไว้ 10 นาที หรือจนกระทั่งแห้วเป็นสีแดงตามต้องการ
- ตักแห้วขึ้นจากน้ำสีที่แช่ไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำลงไปคลุกกับแป้งมันให้ทั่ว
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่แห้วที่คลุกแป้งลงต้ม เมื่อแป้งสุกลอยขึ้น ตักแป้งที่สุกผ่านน้ำเย็น เพื่อให้คลายความร้อน ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ นำลงไปแช่น้ำเชื่อมที่เตรียมไว้
- ผสมหัวกะทิดอกเกลือ น้ำเปล่า น้ำตาลทราย คนให้ละลาย ตั้งไฟพอเดือด ยกลงพักให้เย็น
- จัดเสิร์ฟ ตักทับทิมกรอบใส่ถ้วย เนื้อมะพร้าวอ่อน ราดด้วยหัวกะทิ และน้ำแข็งทุบ

## หมายเหตุ

- ควรหั่นแห้วให้มีขนาดใหญ่และใกล้เคียงกัน จะทำให้ใช้เวลาในการสุกเท่ากัน
- ไม่ควรคลุกแห้วกับแป้งทิ้งไว้นานจนเกินไป

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 115 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 10 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	1 ก.	2%
ไขมันอิ่มตัว	0.5 ก.	3%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
คอเลสเตอรอล	0 มก.	0%
โปรตีน	0 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	38 ก.	13%
ใยอาหาร	1 ก.	4%
น้ำตาล	23 ก.	
โซเดียม	45 มก.	2%
วิตามินเอ		0%
วิตามินบี 1		<2%
วิตามินบี 2		0%
แคลเซียม		<2%
เหล็ก		<2%

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างกัน 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.)	40.3	46.3
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	3.80	4.40
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สิงเคราะห์)	0.20	0.23

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

## Water Chestnuts in Coconut Milk (Thap Thim Krop)

Type: Thai Dessert  
 Serving Size: 100-120 gram/serving  
 Portion Size: 2  
 Time: 45 Minutes

### Ingredients

Diced and boiled water chestnut		
1x1 centimeter in size	75	gram
Tapioca flour	50	gram
Red syrup		
or food color	75	milliliter
Fresh undiluted coconut milk	100	milliliter
Sugar	5 ½	tablespoon
Salt flakes	¼	teaspoon
Pandan	1	leaf
Young coconut meat	20	gram
Water	125	milliliter

### Clear Syrup for Soaking Thap Thim Krop

Sugar	5 ½	tablespoon
Water	125	milliliter

### How to Cook

- Mix water with sugar with the low heat. Simmer until it slight thickens. Then, let it rest to cool it down.
- Soak the water chestnuts in the red liquid. Stir together and let it rest for 10 minutes or until the water chestnuts are red as you prefer.
- Take the water chestnuts out of the colored liquid. Then, mix with tapioca flour.
- Boil the water. Put the mixed water chestnuts to boil. When the flour floats up, take the cooked flour out and run it through cold water to cool down the heat. Then, put into the prepared syrup.
- Mix the undiluted coconut milk with salt, water, and sugar. Stir until they are melted. Put it on the stove. When it boils, remove it and let it cool down.
- Serve by putting water chests and coconut meat in the bowl.  
 Pour the undiluted coconut milk on top with the pounded ice.

### Notes

- Chop the water chestnuts in big and similar sizes so that they are cooked at the same time.
- Do not leave the mixed water chestnut with flour for too long.

### Nutritive Value

Serving Size: 115 gram

Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

**Total energy 160 kilocalories**

(Energy from fat 10 kilocalories)

	Percentages of daily value*	
Total Fat	1 g.	2%
Total Saturated Fat	0.5 g.	3%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	0 mg.	0%
Protein	0 g.	
Total Carbohydrate	38 g.	13%
Dietary Fiber	1 g.	4%
Sugar	23 g.	
Sodium	45 mg.	2%
Vitamin A		0%
Vitamin B1		<2%
Vitamin B2		0%
Calcium		<2%
Iron		<2%

\*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.)	40	46.3
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	3.80	4.40
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	0.20	0.23

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