

- แยกคั่วเทพ -

ตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ส่วนประกอบ สำหรับ 12 ที่

▶ เครื่องปรุงน้ำพริก

	น้ำหนัก		หน่วยตวง/ ขนาด	
พริกแห้งเม็ดใหญ่	10	กรัม	5	เม็ด (2 x 14 ซม.)
พริกชี้หนูแห้ง	3	กรัม	8	เม็ด
เกลือ	15	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ+1ช้อนชา
ข่าแก่	3	กรัม	1	ช้อนชา
ตะไคร้	20	กรัม	2 1/2	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	15	กรัม	3/4	ถ้วยตวง
ผิวมะกรูด	3	กรัม	1	ช้อนชา
กระเทียม	50	กรัม	1/4	ถ้วยตวง
หอมแดง	15	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	10	กรัม	2	ช้อนชา
กระชาย	90	กรัม	3/4	ถ้วยตวง

▶ เครื่องปรุงอื่นๆ

	น้ำหนัก		หน่วยตวง/ ขนาด	
เนื้อหมูสามชั้น	150	กรัม		
ผักบุ้งไทยต้นขาว	500	กรัม		
กะทิธัญพืช	200	ซีซี	1	กล่อง
นมถั่วเหลืองไม่ใส่น้ำตาล	230	ซีซี	1	กล่อง
น้ำเปล่า	590	ซีซี	2 1/2	ถ้วยตวง
น้ำปลา	35	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีป	100	กรัม	1/3	ถ้วยตวง
น้ำมะขามเปียก	90	กรัม	1	ถ้วยตวง+1ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	3	กรัม	3	ใบ

ขั้นตอนการทำ

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่หั่นเป็นท่อน พริกขี้หนูแห้ง ล้างให้สะอาด แขน้ำให้แห้ง บีบน้ำออกโขลกพร้อมเกลือให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ รากผักชี ผิวมะกรูด กระเทียม หัวหอม กะปิ โขลกรวมกันจนละเอียดใส่กระชายที่ล้างสะอาดแล้วโขลกรวมกันจนละเอียดอีกครั้ง
2. เนื้อหมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้นพอดีคำประมาณ 1 นิ้ว
3. ผักบุ้งไทยต้นขาวตัดโคนส่วนที่แก่ทิ้ง หั่นเป็นท่อนล้างน้ำให้สะอาด
4. นำกะทิธัญพืชแบ่งมาครึ่งส่วนใส่กระทะผัดกับน้ำพริกแกงให้หอมและแตกมันใช้ไฟอ่อน ใส่เนื้อหมูสามชั้นลงไปผัด เติมกะทิที่เหลือจนหมดจะได้ น้ำพริกแกงกะทิที่แตกมันและหอมเครื่องแกง ตักใส่หม้อแล้วเติมนมถั่วเหลืองและน้ำลงไปพอเดือดใส่ผักบุ้ง เคี่ยวไฟอ่อนๆ จนผักนิ่ม
5. ปรงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ใส่ใบมะกรูดให้หอม
6. ยกลงพร้อมเสิร์ฟ



* 1 หน่วยบริโภคเท่ากับ 180 กรัม *

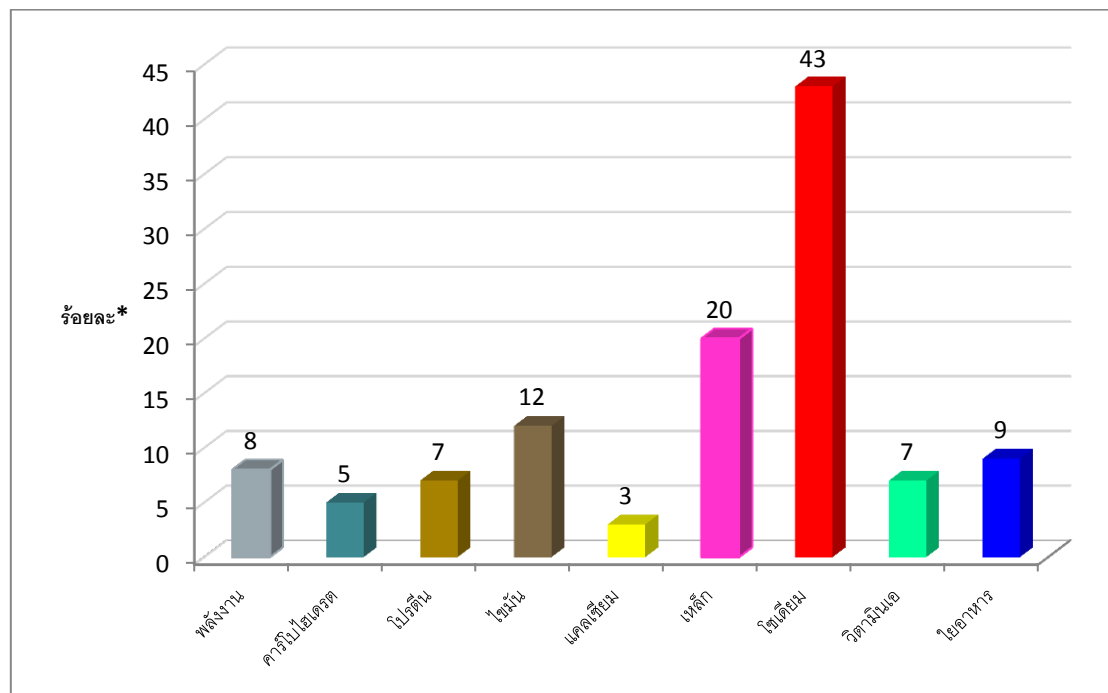
เคล็ดลับน่ารู้

- ▶ แกงคั่วจะใช้ผักเป็นหลัก ผักที่นิยมทำแกงคั่ว เช่น ผักบุ้ง ผักขี้นว สับปะรด ส่วนเนื้อสัตว์ที่นิยมใช้ เช่น ปลาอย่าง ปลาแห้ง เนื้อหมู
- ▶ แกงคั่วจะไม่ใส่เครื่องเทศ เพราะจะทำให้มีกลิ่นฉุน
- ▶ รสชาติของแกงคั่วทั่วไป มีสามรส เปรี้ยว หวาน เค็ม

- ▶ แงคั่วบางชนิดจะมีสองรส คือ เค็มกับหวาน เช่นแกงคั่วเห็ด หรือแกงที่มีลักษณะคล้ายแกงคั่วแต่มีรสชาติออกเค็มอย่างเดียว เช่น แกงขี้เหล็ก แกงป่าชนิดต่างๆ เช่น แกงป่าปลาตุก แกงป่าปลาสิบ แกงป่าเนื้อ แกงป่าไก่
- ▶ ผักบุงและเครื่องแกงมีสารต้านอนุมูลอิสระ ผักบุงไทยต้นขาวเป็นอาหารเย็นช่วยเจริญอาหาร แม้ว่ากะทิจะไม่มีคอเลสเตอรอล แต่ร่างกายสร้างคอเลสเตอรอลได้จากกรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งมีในกะทิสุง
- ▶ เทคนิคการตบแล้วบดผักบุงเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคกลาง ช่วยให้โคนผักบุงแตกออกตามเส้นใย เมื่อนำไปต้มน้ำแกงจะซึมเข้าไป ทำให้ผักบุงนิ่มและมีรสชาติกลมกล่อม

คุณค่าสารอาหาร

แกงคั่วเทโพ 1 เสิร์ฟ หรือ 2 ทัพพี (180 กรัม)



*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน สำหรับผู้สูงอายุ 60-80 ปี

ข้อควรระวัง

- ✗ แกงคั่วเทโพ 1 เสิร์ฟ ให้พลังงานค่อนข้างสูง และมีปริมาณเกลือโซเดียมในน้ำแกงสูงพอควร จึงควรทานสลับกับอาหารไม่มีกะทิ