

แกงจืดหมู่น้อยฮ่องเต้



ส่วนผสมของแกงจืดหมู่น้อยฮ่องเต้

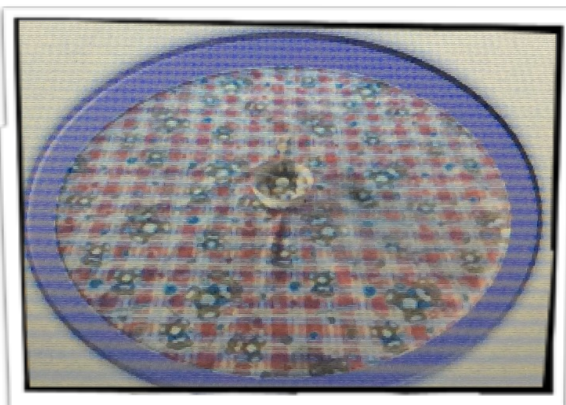
ผักฮ่องเต้



หมูบด



กระเทียม



เกลือป่น



น้ำมันหอย



ซีอิ้วขาว



น้ำตาลทราย



ต้นหอมผักชีขึ้นฉ่าย



อัตราส่วนแกงจืดหมูน้อยฮ่องเต้

- หมูบด 200 กรัม
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา
- ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
- ผักกาดขาว 1/2 ช้อนชา
- ซีนฉ่าย ต้นหอมผักชี (สำหรับโรยหน้า)
- กระเทียม 10 กลีบ
- รากผักชี 2-3 รากนำมาหั่น
- น้ำ 1 ลิตร
- ผักฮ่องเต้ 1-2 หัว หั่นเป็นชิ้นเล็ก

ส่วนผสมของแกงจืดหมู่น้อยฮ่องเต้



วิธีทำแกงจืดหมู่น้อยฮ่องเต้

1. โขกรากผักชีกระเทียมพริกไทยจนละเอียด
2. หมักคลุกเคล้าเข้ากับหมูปดด้วยเครื่องที่โขลกไว้และน้ำมันหอยคลุกให้เข้ากันพักไว้ 10-15 นาที
3. ต้มน้ำให้เดือดใส่ซุบก้อนลงไป
4. บั่นหมูที่หมักไว้เป็นก้อนเล็กๆกลมๆใส่ลงไป
5. ปรับไฟให้อ่อนพอให้น้ำซุบเดือดเบาๆตุ๋นพัก 10 นาที หรือจนน้ำซุบใส
6. ปรับไฟให้แรงขึ้น ใส่ผักของใส่ผักฮ่องเต้ลงไปต้มจนสุก(เด็กไม่ชอบทานผักที่แข็ง)ตามด้วยเต้าหู้
7. เปรูงด้วยซีอิ้วขาวน้ำตาลทรายปิดไฟ
8. ตักแกงจืดหมู่น้อยฮ่องเต้โรยหน้าด้วยผักชี่นฉ่ายผักชีพร้อมเสิร์ฟ

ให้เด็กมาดูวิธีทำแกงจืดหมู่น้อยฮ่องเต้



เสร็จแล้วพร้อมเสิร์ฟ



สารอาหารที่ได้รับจากแกงจืดหมูน้อยฮ่องเต้

สารอาหาร	ประเภท
โปรตีน	เต้าหู้, เนื้อหมู, ฟักทอง
วิตามินเอ	ผัก, ฟักทอง, เนื้อหมู,
วิตามินดี	เต้าหู้, เห็ดที่ซอลปรุงรส
วิตามินซี	ผักชิ้นฉ่าย, ต้นหอมผักชี, ฟักทอง
วิตามินบี1	ข้าวซ้อมมือ, เนื้อหมู, ฟักทอง
วิตามินบี2	ผักใบเขียว
วิตามินบี12	เต้าหู้
แคลเซียม	กระเทียม, ฟักทอง, ผักชี, เต้าหู้
ฟอสฟอรัส	ฟักทอง
เหล็ก	เต้าหู้, เนื้อหมู, ผัก, ชิ้นฉ่าย
สังกะสี	ฟักทอง, ข้าวซ้อมมือ
ไอโอดีน	เกลือ, ซีอิ๊วขาว, น้ำมันหอย

ฟักทองแปรรูป



ส่วนผสมของฟักทองแปรงร่าง

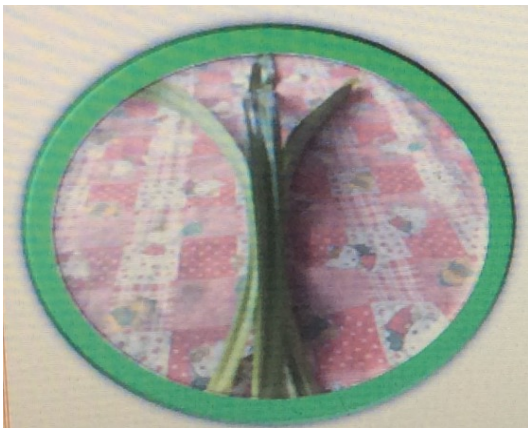
ฟักทอง



ไข่เป็ด



ใบเตย



น้ำตาลมะพร้าว



กะทิ



เกลือป่น



แป้งมันสำปะหลัง



อัตราส่วนผสมของฟักทองแปรงร่าง

- จะฟักทองลูกขนาด 500 กรัม 1 ลูก
- ไข่เป็ด 4 ฟอง
- ใบเตย 3 ใบ
- กะทิ 1 ถ้วย ขนาด150 มล.
- น้ำตาลมะพร้าว 200 กรัม
- เกลือ 1/2
- แป้งมันสำปะหลัง 2ช้อน โตะ

วิธีทำฟักทองแปรงร่าง

1. ล้างฟักทองให้สะอาด โดยการเอาแปรงขนอ่อนขัดที่เปลือก
2. ใช้มีดเจาะฟักทองด้านที่มีก้านเป็นรูปลิ่มเหลี่ยม ใช้ช้อนคว้านเมล็ดและไสฟักทองออกจนหมดความกว้างแล้วแต่ขนาดของลูกฟักทอง
3. ตีไข่ให้แตกจนไข่แดงและไข่ขาวเป็นเนื้อเดียวกัน
4. เติมกะทิ น้ำตาลมะพร้าวและเกลือแป้งลงไป ใช้ใบเตยขย่ำส่วนผสมทั้งหมด ให้เข้ากัน
5. กรองส่วนผสมผ่านกระชอนลงไป ในฟักทองที่ไว้ให้เหลือระยะห่างจากขอบบนประมาณ1 นิ้ว
6. นำไปนึ่งประมาณ45นาทีหรือขึ้นอยู่กับขนาดของลูกฟักทอง
7. เมื่อนึ่งเสร็จแล้วควรรนำออกจากเตาแต่ไม่ควรผ่าออกเป็นชิ้นทันทีรอให้เย็นก่อน

เคล็ดลับ

ใส่แป้งมันสำปะหลังเพื่อต้องการให้เนื้อสังขยามีความคงตัวและสวยงาม
การทำฟักทองสังขยาใช้ไข่เป็ดเพราะมีความมันมากกว่าและสีของสังขยาดูเข้มกว่า

วิธีทำ

เจาะฟักทองเป็นรูปลิ่มเหลี่ยม

คว้านเอาไสฟักทองออก



ตีไข่กะทิน้ำตาล โขบเตยขยำให้เข้ากัน



เทใส่ฟักทองที่เตรียมไว้



นำไปนึ่ง



เสร็จแล้วเปิดฝาทิ้งไว้



พร้อมเสิร์ฟ
สารอาหารที่ได้รับจากฟักทองแปรรูป

สารอาหาร	ประเภท
โปรตีน	ไข่, โใบเตย, แปะง
วิตามินเอ	ไข่, ฟักทอง, แปะง, น้ำตาล
วิตามินดี	ไข่
วิตามินซี	แปะง, น้ำตาล
วิตามินบี1	ไข่, แปะง, ฟักทอง
วิตามินบี2	ไข่, โใบเตย, แปะง, ฟักทอง
วิตามินบี12	ไข่, น้ำตาล
แคลเซียม	ไข่, ฟักทอง, กะทิ, โใบเตย, แปะง
ฟอสฟอรัส	ไข่, ฟักทอง, โใบเตย, น้ำตาล
เหล็ก	ไข่, ฟักทอง, โใบเตย, น้ำตาล,
สังกะสี	ฟักทอง, แปะง
ไอโอดีน	เกลือ