

อาหารพื้นเมือง

วาสนา แก้วหล้า

แกงอ่อมปูนา (ละแวกะตาม)

แกงอ่อมปูนา เรียกเป็นภาษาพื้นบ้านว่า ละแวกะตาม หรือแกงปูใส่ผักรวม แต่การแกงปูจะใส่ผัก นิยมใส่มะละกอดิบ ใส่ใบอืออ่อม บางครั้งจะใส่ผักต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้แกงกับน้ำปูได้แก่ สายบัว มะรุม ยอดพริก ใบถั่ว ผักกาดขาว เป็นต้น เป็นแกงพื้นบ้านที่มีรสชาติอร่อย มีความหอมของเครื่องแกง และมีใบอืออ่อม กลิ่นหอมมีความมันของไขมันปู

เครื่องปรุง (สำหรับ 2 คน)

- | | | | |
|------------------------------|------------|-----|----------|
| 1. ปูนาสดล้างสะอาด | | 1/2 | กิโลกรัม |
| (ตำกรองน้ำได้ 4 1/2 ถ้วยตวง) | | | |
| 2. ตะไคร้ | 2 ต้นกลาง | 40 | กรัม |
| 3. หัวหอม | 2 หัว | 20 | กรัม |
| 4. กระเทียม | 4 กลีบใหญ่ | 12 | กรัม |
| 5. พริกสด | 5 เม็ด | 10 | กรัม |
| 6. น้ำปลาร้า | 2 ช้อนโต๊ะ | 22 | กรัม |
| 7. บวบหั่นเป็นชิ้น | 2 ลูก | 300 | กรัม |
| 8. เผือกหั่นเป็นชิ้น | 1 หัว | 150 | กรัม |
| 9. มะละกอดิบฝานบางๆ | | 300 | กรัม |
| 10. น้ำปลา | 1 ช้อนชา | | |
| 11. ผักอืออ่อม (ผักแขยง) | | 20 | กรัม |



วิธีทำ

1. โขลกตะไคร้ หัวหอม กระเทียม พริกสดให้ละเอียด
2. นำน้ำปูที่กรองใส่หม้อต้มให้เดือด ใส่เครื่องปรุงที่เตรียมไว้
3. ใส่เผือก มะละกอ และบวบ ต้มให้สุกปรุงรสด้วยน้ำปลา ปลาร้า แล้วใส่ชี้ออม



การประเมินคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

คุณค่าโภชนาการ	จำนวนหน่วยที่ได้รับ	
พลังงาน	1,108.4	กิโลแคลอรี
โปรตีน	116.6	กรัม
ไขมัน	40.4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	69.4	กรัม
แคลเซียม	1,022.6	มิลลิกรัม
เหล็ก	168.8	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	2,692.3	อาร์ อี
ฟอสฟอรัส	1,947.2	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	12.6	มิลลิกรัม
วิตามิน ซี	134.0	มิลลิกรัม
วิตามิน บี 1	0.78	มิลลิกรัม
วิตามิน บี 2	21.0	มิลลิกรัม