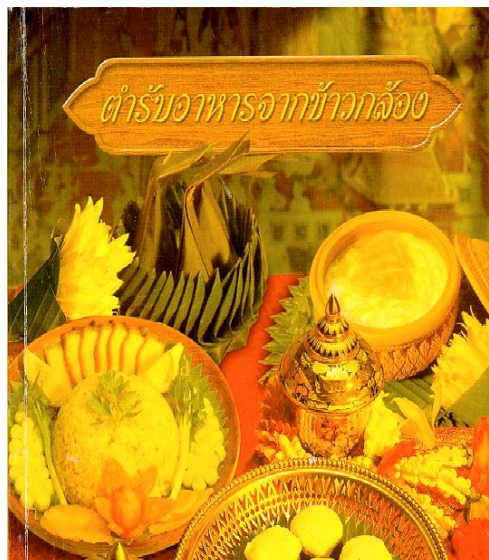


ตำรับอาหารจากข้าวกล้อง

“ข้าวกล้องที่ออกเป็นสีลักษณะนี้ เป็นข้าวที่มีประโยชน์ อย่างข้าวกล้อง คนไทยส่วนใหญ่ไม่ค่อยกินกัน เพราะเห็นว่าเป็นข้าวของคนจน ข้าวกล้องมีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ข้าวขาวเมื่อดีสวยแต่เขาเอาของดีออกไปหมดแล้ว มีคนบอกว่าคนจนกินข้าวกล้อง เรากินข้าวกล้องทุกวัน เรานี้ก็คนจน “

(พระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว)



ตำรับอาหารจากข้าวกล้อง

สารบัญ.....

ข้าวกล้อง

ข้าวกล้องคืออะไร

ประโยชน์ของข้าวกล้อง

วิธีการหุงข้าวกล้อง

การเลือกซื้อข้าวกล้อง

ตำรับอาหารจากข้าวกล้อง(อาหารคาว)

ข้าวหน้าหมูแดง

ข้าวคลุกกะปิ

ข้าวหมกไก่

ข้าวยำปักษ์ใต้

ข้าวผัดรวมมิตร

ข้าวมันไก่

ข้าวผัดกระเพรา

ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง

ข้าวต้มไก่

ข้าวต้มกุ้ง

ข้าวต้มปลา

ตำรับอาหารจากข้าวกล้อง(อาหารหวาน)

ขนมถ้วยตะไล

ขนมปลาก림ไข่เต่า

ข้าวตู

ขนมบ้าบิ่น

ขนมเปียกปูนใบเตย

ขนมสอดู้้

ขนมกล้วย

ขนมต้มแดง

ขนมต้มขาว

ขนมเปียกอ่อน

ครองแครงกะทิ

ตะโก้แก้ว

ขนมเหนียว

ขนมบัวลอย

ตำรับอาหารจากข้าวกล้อง(อาหารว่าง)

ขนมดอกจอก

ข้าวเกรียบข้าวกล้อง

ขนมครก

คุกกี้ข้าวกล้อง

ข้าวกล้อง

ข้าว (Rice) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Oryza sativa* L หมายถึงข้าวเจ้าและข้าวเหนียว จัดเป็นอาหารที่มีสารคาร์โบไฮเดรตสูง(Carbohydrate) เนื่องจากมีแป้งเป็นองค์ประกอบอยู่ถึงร้อยละ 80 ซึ่งเป็นแหล่งใหญ่ของอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย นอกจากมีคาร์โบไฮเดรตแล้ว ข้าวยังมีโปรตีนประกอบอยู่ร้อยละ 7 แต่เป็นโปรตีนที่มีกรดอะมิโนไม่ครบทุกตัว ที่ขาดไปคือ ไลซีน (Lysine) มีไขมันชนิดไม่อิ่มตัวร้อยละ 2 มีวิตามิน และแร่ธาตุ ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด อีกทั้งยังมีเส้นใยอาหาร (Dietary fiber) ด้วย

ข้าวที่ผ่านการขัดสีแต่น้อยจะมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวเหลืออยู่มากจึงอุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุและเส้นใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

เป็นที่น่าเสียดายที่ข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทยที่บริโภคกันเป็นส่วนใหญ่ เป็นข้าวขาวหรือข้าวสารที่ผ่านการขัดสีมาแล้วถึง 3 ครั้ง จนจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวหลุดออกไปเกือบหมด จึงไม่ค่อยเหลืออะไรนอกจากแป้ง



การบริโภคข้าวเพื่อให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรบริโภคข้าวที่ผ่านการขัดสีแต่น้อยที่สุด ซึ่งได้แก่ ข้าวกล้อง

ข้าวกล้องคืออะไร

ข้าวกล้อง (Cargo rice, Loozain rice, Brown rice, Husked rice) คือข้าวที่ผ่านการกะเทาะเอาเปลือกออกเท่านั้น จึงหมายถึงข้าวที่ผ่านการขัดสีเพียงครั้งเดียวข้าวที่ได้จึงเป็นข้าวที่มีขาวขุ่น แต่เป็นข้าวที่ยังคงมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว(รำ) อยู่มาก เป็นส่วนที่มีคุณค่าอาหารเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

เมื่อเทียบคุณค่าทางโภชนาการกับข้าวที่ขัดสีซึ่งพบว่า ข้าวกล้องให้คุณค่าทางโภชนาการมาก
คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเจ้าชนิดต่าง ๆ ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม

ประเภท	พลังงาน (หน่วย)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	เส้นใย (กรัม)	วิตามิน			แร่ธาตุ		
						บี1 (มก.)	บี1 (มก.)	ไนอาซิน (มก.)	แคลเซียม (มก.)	ฟอสฟอรัส (มก.)	เหล็ก (มก.)
ข้าวกล้อง	352	72.6	7.8	3.4	3.4	0.61	0.15	5.0	4	107	2.8
ข้าวซ้อมมือ	351	75.8	6.6	2.3	1.7	0.34	0.10	2.6	14	66	1.8
ข้าวมันปู	347	74.3	5.9	2.9	4.0	0.44	0.18	-	16	120	2.3
ข้าวหอมมะลิ	354	79.8	6.2	1.1	0.6	0.11	0.40	0.40	3	66	1.9

ที่มา กรมอนามัย กองโภชนาการ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม พ.ศ. 2535

ประโยชน์ของข้าวกล้อง

การบริโภคข้าวกล้องจะได้คุณค่าโภชนาการหลายอย่าง ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย โปรตีน ช่วยเสริมสร้างซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ได้ไขมันชนิดที่ไม่อิ่มตัวที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังได้รับประโยชน์จากสารอาหารอื่น ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีอยู่มากเป็นส่วนใหญ่ในข้าวคือ วิตามินต่าง ๆ ได้แก่ วิตามินบี 1 (Thiamin)ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ช่วยในขบวนการเปลี่ยนแปลงในร่างกายให้เบียดพลังงานและช่วยในการทำงานของระบบประสาทในการบังคับกล้ามเนื้อ วิตามินบี2 (Riboflavin)ช่วยป้องกันโรคปากนกกระบอกและช่วยในการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานไนอะซิน (Niacin) ช่วยในการทำงานของระบบผิวหนังและระบบประสาท นอกจากนี้ จะได้วิตามินแล้วข้าวกล้องยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ ๆ ต่อร่างกาย คือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ส่วนในจมูกข้าวยังมี วิตามินอี เซเลเนียม และแมกนีเซียมประกอบอยู่ด้วยแร่ธาตุต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยเสริมสร้างการทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนเส้นใยอาหารซึ่งเป็นสารประกอบน้ำตาลโมเลกุลใหญ่ เชิงซ้อน (Polysaccharides) ที่มีอยู่ในผนังเซลล์ของพืช มีอยู่มากในเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวของข้าวกล้อง เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วจะผ่านการเพาะและลำไส้เล็กได้ง่าย เนื่องจากน้ำย่อยไม่สามารถย่อยเส้นใยอาหารได้ทั้งหมดจึงถูกขับออกมาและช่วยพาสังที่ตกค้างอยู่ในลำไส้ออกไปเป็นกากอาหารทำให้ขับถ่ายสะดวก ป้องกันอาการท้องผูกและช่วยป้องกันการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

การที่คนไทยกลับมาบริโภคข้าวกล้อง จึงมีใช้เรื่องใหม่ และยังไม่สายจนเกินไปที่จะหันกลับคืนสู่ธรรมชาติมีการดัดแปลงหรือปรุงแต่น้อย คุณค่าอาหารจะเหลืออยู่มาก เหตุที่คนไทยไม่นิยมกินข้าวกล้องนั้นมีหลายสาเหตุเนื่องจากไม่ทราบถึงคุณค่าของข้าวกล้อง หรือข้าวกล้องมีสีส้มไม่น่ากิน เมื่อหุงแล้วไม่นุ่มเท่าข้าวขาว คนที่ไม่เคยบริโภคจึงไม่นิยมและอีกประการหนึ่งคือ การ

ใช้เครื่องจักสีข้าว สามารถจักสีข้าวให้ดูน่ากินได้ตามความต้องการ คนไทยจึงคุ้นเคยกับข้าวขาวที่ได้พบเห็นอยู่เป็นประจำ จนเกิดความเคยชินการกลับมาบริโภคข้าวที่จักสีเพียงครั้งเดียวเพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นเรื่องที่ทำไม่ได้ไม่ยาก เนื่องจากมีปัจจัยเอื้ออำนวยอยู่แล้ว สามารถหาซื้อได้ทั่วไป ตลอดจนการหุงต้มไม่ยุ่งยาก

ในปัจจุบัน ผู้จำหน่ายข้าวกล้องได้นำข้าวกล้องมาผสมกับข้าวอื่น เช่น ข้าวมันปูผสมกับข้าวกล้อง ข้าวกล้องกับข้าวขาว เพื่อให้ผู้ที่ยังไม่สามารถบริโภคข้าวกล้องล้วน ๆ เพราะคุ้นเคยแต่ข้าวนิ่ม ๆ ได้ซื้อไปทดลองหุงกิน นอกจากนี้ประเทศไทยได้มีการพัฒนาข้าวมากขึ้น ทำให้คนไทยมีข้าวที่ไม่เพียงแต่เหนียวนุ่มอร่อยแล้ว ยังมีกลิ่นหอมน่ากินอีกด้วย คือ ข้าวพันธุ์หอมมะลิ ซึ่งมีจำหน่ายอย่างแพร่หลาย ทั้งชนิดที่เป็นข้าวขาวธรรมดาและชนิดที่เป็นข้าวกล้องจึงควรเริ่มต้นจากข้าวกล้องชนิดนี้ก่อน

วิธีการหุงข้าวกล้อง

หลายคนคงเข้าใจว่า ข้าวกล้องเป็นข้าวที่ค่อนข้างแข็ง หุงยากใช้เวลานาน ความจริงแล้วไม่ได้ยุ่งยากอย่างที่คิด การหุงข้าวกล้องไม่จำเป็นต้องแช่ข้าวก่อนนำไปหุงต้มควรปฏิบัติดังนี้

1. เก็บกากและสิ่งสกปรกออกก่อนหุงข้าว
2. ข้าวขาวโดยไม่ต้องใช้น้ำมาก ข้าวเร็ว ๆ เพียงครั้งเดียว เพราะวิตามินในข้าวละลายน้ำได้
3. ใส่น้ำให้มากกว่าหุงข้าวปกติ คือ ปริมาณข้าวต่อน้ำ 1:2 ข้าวกล้องจะสุกยากกว่าข้าวขาว

การหุงต้มขนาด 5 คนบริโภค (2 ถ้วยตวงข้าว) จากการทดลองในห้องปฏิบัติการ พบว่าต้องเพิ่มเวลาหุงนานขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อย ดังนี้

ข้าวกล้องหอมมะลิ ใช้ข้าวต่อน้ำ 1:2 ใช้เวลา 50 นาที ข้าวที่ได้ค่อนข้างนุ่มและอร่อย ถ้ารับประทานร้อน ๆ จะได้ข้าวที่อร่อยหอมนุ่มนวล

ข้าวกล้องธรรมดา (ไม่ใช่พันธุ์หอมมะลิ) ใช้ข้าวต่อน้ำ 1:2 ใช้เวลา 45 นาที ถ้ารับประทาน ร้อน ๆ จะได้ข้าวที่นุ่มอร่อย

ข้าวหอมมะลิอินทรีย์ สวนจิตจรดดา (ชนิดไม่ผสมข้าวมันปู) ใช้ข้าวต่อน้ำ 1:2 ใช้เวลา 45 นาที จะได้ข้าวที่นุ่มอร่อย

ข้าวซ้อมมือ (ทิพย์ตะวัน ผสมข้าวมันปู) ใช้ข้าวต่อน้ำ 1:2 ใช้เวลา 50 นาที ข้าวที่ได้ค่อนข้างนุ่ม

ข้าวมันปู ใช้ข้าวต่อน้ำ 1 : 2 ใช้เวลา 40 นาที ข้าวที่ได้ค่อนข้างสวย หอมรับประทาน

ในกรณีที่หุงข้าวไว้แล้วยังไม่รับประทานเลยทันที อาจจะพบว่าข้าวค่อนข้างแข็ง อาจจะอุ่นอีกครั้ง ก่อนรับประทานก็ได้ข้าวที่อร่อย หอมนุ่ม

สำหรับคนที่ยังไม่คุ้นเคยกับการบริโภคข้าวกล้อง ควรบริโภคข้าวกล้องผสมกับข้าวขาว เป็นอัตราส่วน 1:2 ไปก่อน เมื่อมีความเคยชินมากขึ้นแล้ว จึงเพิ่มปริมาณข้าวกล้องขึ้น และลดปริมาณ ข้าวขาวลงจนกระทั่งเป็นข้าวกล้องอย่างเดียว

การเลือกซื้อข้าวกล้อง

เนื่องจากข้าวกล้องคือข้าวที่ขัดสีเพียงครั้งเดียว จึงสามารถใช้ข้าวพันธุ์ใดก็ได้มาทำเป็นข้าวกล้อง ซึ่งข้าวส่วนมากจะมีลักษณะรูปทรงคล้าย ๆ กัน จึงควรรู้จักสังเกต ดังนี้

1. ไม่ควรมีรอยแหว่งปลายเมล็ดข้าว หากมีรอยแหว่งแสดงว่าจูกข้าวอันเป็นส่วนที่มีประโยชน์มากหลุดไป
2. สีของเมล็ดข้าวเป็นสีขาวขุ่น อาจมีสีน้ำตาลปนอยู่บ้าง มากน้อยขึ้นอยู่กับแสดงว่าเป็นข้าวที่เก็บเกี่ยวมาใหม่ ๆ ซึ่งเป็นส่วนของเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวที่เป็นเส้นใยอาหารมิได้ถูกขัดสีทิ้งไป
3. เป็นข้าวที่ตากหรืออบจนแห้งสนิท ไม่มีกลิ่นอับชื้นขึ้นราหรือมีมอด
4. บรรจุในถุงสะอาดปิดสนิท ระบุสถานที่ผลิตและราคาจำหน่าย
5. การซื้อมาบริโภค ควรซื้อในปริมาณที่สามารถบริโภค ได้หมดภายใน 2-3 สัปดาห์ เมื่อเปิดถุงใช้แล้วควรเก็บในที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิด

ข้าวกล้องนอกจากบริโภคในรูปของข้าวสวยหรือข้าวเหนียวรับประทานกับข้าวแล้ว สามารถแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์จากข้าวในรูปของแป้งซึ่งนำมาประกอบอาหาร คาว หวาน หรือของว่าง ได้อีก มากมายหลายชนิด เช่นเดียวกันกับแป้งที่ทำจากข้าวที่ขัดสีจนขาวรสชาติเนื้อสัมผัสก็อร่อยและนุ่มนวลเช่นเดียวกัน แต่แป้งที่ทำจากข้าวกล้องจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานข้าวและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าวกล้อง เป็นประจำทุกวันเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง

ตำรับอาหารจากข้าวกล้อง

ข้าวหน้าหมูแดง

ส่วนผสม

ข้าวสุก (ข้าวกล้อง)	12	ถ้วยตวง (1,440 กรัม)
(ข้าวสาร : น้ำ = 1:2 ¼ ถ้วย)		
หมูแดง	6	ขีด (600 กรัม)
น้ำราดหมูแดง	5	ถ้วยตวง
น้ำจิ้ม	½	ถ้วยตวง
ไข่พะโล้	3	ฟอง (150 กรัม)
แตงกวา	6	ผล (300 กรัม)
ต้นหอม	12	ต้น
ขิงดอง	½	ถ้วยตวง
ผักชี	1	ต้น

ส่วนผสมหมูแดง

เนื้อหมู	1	กิโลกรัม (1,000 กรัม)
น้ำตาลทราย	¼	ถ้วยตวง (45 กรัม)
ซอสแดง หรือ		
ซอสมะเขือเทศ	¼	ถ้วยตวง (40 กรัม)
เกลือป่น	1	ช้อนชา (4 กรัม)
กระเทียมตำละเอียด	3	ช้อนโต๊ะ (45 กรัม)
รากผักชีตำละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
ผงพะโล้	½	ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)

วิธีทำหมูแดง

ล้างเนื้อหมูให้สะอาด แล้วให้เป็นชิ้นบาง ๆ กว้างประมาณ 2 นิ้ว หนาประมาณ ½ นิ้ว ใช้ส้อมจิ้มเนื้อหมูให้ทั่ว ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน ใส่เนื้อหมูลงหมกไว้ไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง แล้วนำไปย่างไฟ ประมาณ 30 นาที (หรือจะใช้วิธีเข้าเตาอบด้านล่าง 15 นาที ก็ได้)

ส่วนผสมน้ำราดหมูแดง

กระดุกหมู	3	ขึ้น (100 กรัม)
น้ำเปล่า	4 ½	ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	1/3	ถ้วยตวง (45 กรัม)
ซีอิ๊วดำ	½	ช้อนโต๊ะ (8 กรัม)
ซอสแดง		
หรือซอสมะเขือเทศ	1/3	ถ้วยตวง (45 กรัม)
น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ (45 กรัม)
ผงพะโล้	3 ½	ช้อนโต๊ะ (32 กรัม)
พริกไทยป่น	1 ½	ช้อนชา (6 กรัม)
ดอกโป๊ยกั๊กเผา	1	ดอก
แป้งข้าวโพดหรือแป้งมัน	7	ช้อนโต๊ะ (70 กรัม)
งาขาวคั่วแล้วตำละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ (20 กรัม)

วิธีทำราดหมูแดง

เอาน้ำใส่หม้อ เอากระดุกหมูใส่ พร้อมทั้งส่วนผสมทุกอย่าง ยกเว้นแป้งข้าวโพดและงาขาวคั่ว เคี่ยวน้ำกระดุกโดยใช้ไฟอ่อน เพื่อให้ น้ำกระดุกออก พอเดือดสักพักใหญ่ยกลง กรองเอาแต่น้ำ แล้วนำขึ้นตั้งไฟให้เดือด ลดไฟลงนำแป้งข้าวโพดละลายน้ำนิดหน่อย ใส่ลงในหม้อคนให้ทั่ว พอสุกจะใส แล้วจึงเอางาขาวคั่วปั่นใส่ลงไปคนต่อให้ทั่ว ยกกลงตั้งทิ้งไว้ให้เย็น

น้ำจิ้ม

ซีอิ๊วขาว	1/3	ถ้วยตวง (45 กรัม)
ซีอิ๊วดำ	3	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
น้ำส้มสายชู	1	ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
พริกชี้ฟ้าหั่นหยาบ	10	เม็ด (15 กรัม)

วิธีทำข้าวหมูแดง

เวลาจะรับประทาน ตักข้าวสุกร้อน ๆ 1 ถ้วย ใส่ลงในจานแปล หั่นหมูแดงเป็นชิ้นบาง ๆ วางเรียงไปบนข้าว พร้อมทั้งไข่พะโล้ ¼ ฟอง ราดด้วยน้ำราดหมูแดงพอควร แต่งกวนผ่าซีก แล้วหั่นเฉลี่ยบาง ๆ พร้อมทั้งต้นหอมและขิงดองด้วยวางเรียงข้างจานให้สวยงามโรยหน้าด้วยผักชีปรู้งรสด้วยน้ำจิ้ม (ส่วนผสมนี้สำหรับ 12 คน)

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 จาน

พลังงาน	429	กิโลแคลอรี
โปรตีน	14.5	กรัม
ไขมัน	19.4	กรัม
วิตามินบี 1	0.67	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.24	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	5.7	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	1.8	กรัม



ข้าวคลุกกะปิ

ส่วนผสม

ข้าวสาร (ข้าวกล้อง)	1 ½	ถั่ว (250 กรัม)
กะปิ	2	ซอสโตะ (30 กรัม)
น้ำมัน	3	ซอสโตะ 1 ซอสซา (35 กรัม)
กุ้งแห้ง	½	ชีด (50 กรัม)
ไข่ไก่	1	ฟอง (55 กรัม)
หอมแดงซอย	½	ถั่ว (40 กรัม)
มะดันซอย	4	ผลหรือ
มะม่วงซอย	½	ผล
แตงกวา	3	ลูก (100 กรัม)
พริกขี้หนูสดหั่นฝอย	10	เม็ด

วิธีทำ

1. นึ่งข้าวสาร (ข้าวกล้อง) ใส่น้ำ 2 ถึง 2 ½ ถ้วย นึ่งประมาณ 40 นาที ยกลงยี่ข้าวให้กระจาย
2. คลุกข้าวกับกะปิให้เข้ากัน นำลงผัดใส่น้ำมัน 2 ซอสโตะผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นพักไว้
3. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน 1 ซอสโตะ ใส่กุ้งแห้งที่ล้างสะอาดลงผัดให้กรอบ ตักขึ้น
4. ต่อยไข่ตีให้เข้ากัน ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 1 ซอสซา กลอกไข่บาง ๆ ทอดจนสุกแล้วม้วนกลม ๆ หั่นฝอย
5. เวลารับประทาน ตักข้าวคลุกกะปิใส่จาน (กดใส่ถ้วยคว่ำลงกลางจาน) ตกแต่งด้วยหอมซอย มะดันซอยหรือมะม่วงซอย แตงกวาหั่นแฉลบ กุ้งทอด ไข่หั่นฝอย พริกขี้หนูสดและหมูหวาน

ส่วนผสมหมูหวาน

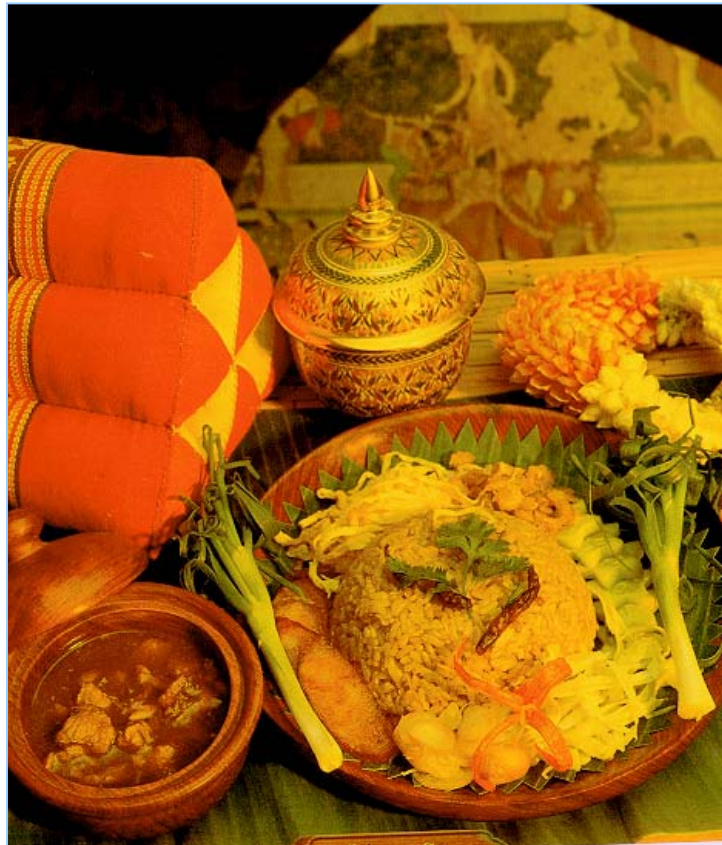
น้ำมัน	2	ซอสโตะ (30 กรัม)
เนื้อหมู	1	ชีด (100 กรัม)
น้ำตาลปีบ	3	ซอสโตะ (45 กรัม)
ซีอิ๊วใส	2	ซอสโตะ (30 กรัม)
หอมสับ	2	ซอสโตะ (30 กรัม)

วิธีทำหมูแดง

ใส่น้ำมันในกระทะ เนื้อหมู น้ำตามπίπ ซีอิ๊วไต และหอมสับ เคี่ยวไฟอ่อน ๆ จน
แห้ง ยกกลง (ส่วนผสมนี้สำหรับ 4 คน)

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 จาน

พลังงาน	543	กิโลแคลอรี
โปรตีน	20.8	กรัม
ไขมัน	23	กรัม
วิตามินบี 1	0.68	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.30	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	6.9	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	3.3	กรัม



ข้าวหมกไก่

ส่วนผสม

น้ำมันพืช (หรือเนยแข็ง)	1/3	ถ้วยตวง (75 กรัม)
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
ซิงแก่สับ	2	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
ไก่ (สับเป็น 7 ชิ้น)	1	กิโลกรัม (1,000 กรัม)
ข้าวสาร (ข้าวกล้อง)	4	ถ้วยตวง (680 กรัม)
เกลือ	1 ½	ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
ผักชี	2	ต้น

ส่วนผสมเครื่องเทศ

ขมิ้นผง	½	ช้อนชา (2 กรัม)
อบเชยป่น	½	ช้อนชา (2 กรัม)
กานพลูป่น	1	ช้อนชา (4 กรัม)
ลูกกระวานป่น	½	ช้อนโต๊ะ (8 กรัม)
ผลกระหี่	1	ช้อนชา (1 กรัม)
มะเขือเทศผ่าซีก	10	ผล (100 กรัม)
ยี่หร่าป่น	1	ช้อนชา (4 กรัม)
ลูกจันทร์ป่น	½	ช้อนชา (2 กรัม)
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา (4 กรัม)
พริกป่น	2	ช้อนชา (8 กรัม)
หอมหัวใหญ่สับหยาบ	1 ½	ถ้วยตวง (130 กรัม)

ส่วนผสมอาจาด

น้ำส้มสายชู	½	ถ้วยตวง (90 กรัม)
น้ำเปล่า	½	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1/3	ถ้วยตวง (60 กรัม)
เกลือ	1	ช้อนชา (4 กรัม)
แตงกวา	10	ผล (500 กรัม)
(ผ่าสี่หั่นหนาพอควร)		
หอมหัวเล็กซอย	5	หัว (50 กรัม)

พริกชี้ฟ้าโขลกหยาบ 5 เม็ด (25 กรัม)

(ส่วนผสมนี้สำหรับ 7 คน)

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพืชหรือเนยแข็งลงไป พอร้อนใส่กระเทียม และขิงสับลงเจียวให้เหลืองดี ใส่เครื่องเทศทั้งหมดตามลงไปผัด ใส่หอมลงผัดให้ทั่ว ใส่มะเขือเทศ ไข่ไก่ และเกลือผัดจนเข้ากันดี แล้วเติมน้ำ 2 ถ้วยตวง ปิดฝาไว้สักพัก ชิมรสดูแล้วเติมน้ำส้ม
2. ชาวข้าวสารให้สะอาด ใสลงในหม้อไก่ แล้วคนให้เข้ากัน ปิดฝา ต้มพอเดือด ลดไฟลงใช้พายคน แล้วปิดฝาทิ้งต่อจนข้าวสุกดี
3. เวลาจะรับประทาน ตักใส่จาน มีไก่จานและขึ้นหมกอยู่ได้ข้าว โรยหน้าด้วยผักชี รับประทานกับอาจาด

วิธีทำอาจาด

ผสมน้ำส้ม น้ำ น้ำตาล และเกลือ เข้าด้วยกันตั้งไฟเคี่ยวให้น้ำตาลและเกลือละลาย ทั้งให้เย็น ใส่แตงกวาหอมหัวเล็ก และพริกชี้ฟ้าลงไป



ข้าวยาปักข์ใต้

ส่วนผสม

ข้าวสวย (ข้าวกล้อง)	1/2	ถั่วตวง (ประมาณ 60 กรัม)
มะพร้าวคั่ว	3	ซัอนโต้ะ (ประมาณ 10 กรัม)
กุ้งแห้งป่น	3	ซัอนโต้ะ (ประมาณ 10 กรัม)
แตงกวาผ่าสี่หั่นบาง ๆ	3	ซัอนโต้ะ (ประมาณ 27 กรัม)
ถั่วฝักยาวหั่นบาง ๆ	3	ซัอนโต้ะ (ประมาณ 19 กรัม)
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ซัอนโต้ะ (ประมาณ 2 กรัม)
ใบขมิ้นฝอย	1	ซัอนโต้ะ
ตะไคร้หั่นฝอย	2	ซัอนโต้ะ (ประมาณ 8 กรัม)
สะตอหั่นหยาบ	1	ซัอนโต้ะ (ประมาณ 8 กรัม)
ถั่วอก	1/3	ถั่วตวง (ประมาณ 23 กรัม)
ส้มโอ	1/3	ถั่วตวง (ประมาณ 40 กรัม)
พริกป่น	1/4	ถั่วตวง (ประมาณ 1 กรัม)
มะนาว	1/3	ผล
น้ำบูดูปรุงสำเร็จ	3	ซัอนโต้ะ (ประมาณ 47 กรัม)

(ส่วนผสมน้ำสำหรับ 1 คน)

ส่วนผสม (น้ำบูดูปรุงสำเร็จ)

น้ำบูดูชนิดเค็ม	1	ขวด (750 ซีซี)
น้ำตาลปีบ	1	กิโลกรัม (1,000 กรัม)
ตะไคร้	1/2	กิโลกรัม (500 กรัม)
หอมแดง	3	ขีด 300 กรัม
ใบมะกรูด	1	ขีด 100 กรัม
ข่า	3	ขีด 300 กรัม

วิธีทำ

1. เทน้ำบูดูใส่หม้อ พร้อมกับเติมน้ำตาลปีบ
2. ตะไคร้และข่า หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ทูบพอแตก เติมลงในหม้อ
3. หอมแดง ปอกล้างน้ำให้สะอาด ตำพอแตกใส่ลงไปเคี่ยว
4. ฉีกใบมะกรูดใส่ เคี่ยวไปจนกระทั่งเริ่มมีลักษณะเหนียวกลลึง กรองเอาแต่น้ำ

5. เวลารับประทาน ตักข้าวใส่จาน และผักต่าง ๆ ราดหน้าด้วยน้ำพุดู

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 จาน

พลังงาน	362	กิโลแคลอรี
โปรตีน	15.3	กรัม
ไขมัน	8.4	กรัม
วิตามินบี 1	0.17	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.09	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.0	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	1.0	กรัม

ข้าวผัดรวมมิตร

ส่วนผสม

น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
หอมใหญ่	1	ช้อนโต๊ะ (10 กรัม)
เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็ก ๆ	1	ช้อนโต๊ะ (20 กรัม)
ข้าวสุก (ข้างกลัอง)	1 ¼	ถ้วย (150 กรัม)
ถั่วแดงต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ (20 กรัม)
ถั่วเขียวต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ (25 กรัม)
ถั่วฝักยาวหั่นยาว 1 ซม.	2	ช้อนชา (10 กรัม)
ผักทองดิบหั่นเล็ก ๆ	1	ช้อนโต๊ะ (20 กรัม)
มะเขือเทศหั่น เล็ก ๆ	1	ช้อนโต๊ะ (10 กรัม)
น้ำปลา	2	ช้อนชา (10 กรัม)
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา (5 กรัม)

วิธีทำ

ผัดหอมใหญ่กับน้ำมันพอสุกใส่เนื้อหมูลงผัดต่อ ใส่ข้าวสุก ถั่วแดงต้ม ถั่วเขียว ถั่วฝักยาว ผักทอง มะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทราย จนสุกตักใส่จาน (อาจจะตกแต่งด้วยการโรยใบพริกขี้หนูรูปต่าง ๆ)

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 จาน

พลังงาน	487	กิโลแคลอรี
โปรตีน	14.8	กรัม

ไขมัน	18.3	กรัม
วิตามินบี 1	0.65	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.22	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	4.8	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	3.2	กรัม

ข้าวมันไก่

ส่วนผสม

ไก่อ้วน ๆ หรือไก่ตอน	1	ตัว
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ (45 กรัม)
กระเทียมสับละเอียด	¼	ถ้วยตวง (30 กรัม)
ข้าวสาร (ข้าวกล้อง)	7	ถ้วยตวง (1,190 กรัม)
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ (12 กรัม)
ซีอิ๊วดำ	3	ช้อนโต๊ะ (45 กรัม)
น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา (2.5 กรัม)
เต้าเจี้ยวบดละเอียด	¼	ถ้วยตวง (45 กรัม)
น้ำส้มสายชู	1/3	ถ้วยตวง (40 กรัม)
พริกขี้หนู (แห้งหยาบ)	5	เม็ด (7 กรัม)
ซิงแก่สับละเอียด	¼	ถ้วยตวง (45 กรัม)
แตงกวา	5	ผล (200 กรัม)

(ส่วนผสมนี้สำหรับ 14 คน)

วิธีทำ

1. ไก่ที่ทำความสะอาดแล้ว นำไปนึ่งพอสุก
2. เจียวกระเทียมด้วยน้ำมันจนเหลืองดี แล้วเอาข้าวสารกล้องลงผัดพอทั่ว ตักใส่หม้อ หุงข้าว เอน้ำต้มไก่ใส่ลงไปประมาณ 1 ½ - 2 เท่า เติมเกลือลงไป ตั้งไฟแรงพอเดือด กลับข้าวสารด้วยพายหรือทัพพี ลดไฟอ่อน ปิดหม้อหม้อตั้งต่อไปจนน้ำแห้ง ข้าวสุกพอดี
3. รับประทานกับเนื้อไก่ แตงกวาผ่าซีกหั่นเฉียงบาง ๆ และเครื่องจิ้ม ซึ่งประกอบด้วยซีอิ๊วดำ น้ำตาลทราย เต้าเจี้ยวบดละเอียด น้ำส้มพริกคอง ซิงแก่สับละเอียด

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 จาน

พลังงาน	628	กิโลแคลอรี
โปรตีน	20.0	กรัม
ไขมัน	35.5	กรัม
วิตามินบี 1	0.37	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.09	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	3.0	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	2.0	กรัม



ข้าวผัดกระเพรา

ส่วนผสม

กระเทียมโขลกละเอียด	1	ช้อนชา (5 กรัม)
น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
พริกขี้หนูโขลกหยาบ	1	ช้อนชา (5 กรัม)
เนื้อไก่สับหยาบ ๆ	½	ขีด (50 กรัม)
น้ำเปล่า	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
น้ำตาล	½	ช้อนโต๊ะ (7.5 กรัม)
พริกไทยป่น	½	ช้อนชา (2 กรัม)

ใบกระเพรา

ข้าวสุก (ข้าวกล้อง)	1 ¼	ถ้วย (150 กรัม)
---------------------	-----	-----------------

(ส่วนผสมนี้สำหรับ 1 คน)

วิธีทำ

- เจียวกระเทียมกับน้ำมันพอเหลือง ใส่พริกขี้หนูผัดให้หอม ใส่ไก่ เติมน้ำประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผัดจนสุกปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล พริกไทยป่น ใส่ใบกระเพราผัดจนสุก
- ตักข้าวสุกใส่จาน ราดหน้าด้วยผัดกระเพรา

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 จาน

พลังงาน	478	กิโลแคลอรี
โปรตีน	15.5	กรัม
ไขมัน	23.5	กรัม
วิตามินบี 1	0.43	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.18	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	7.3	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	2.4	กรัม



ข้าวเหนียว ส้มตำไก่ย่าง

ส่วนผสม

ข้าวเหนียว กล้องดิบ	1 ½	ถ้วย (250 กรัม)
เนื้อไก่	1 ½	ขีด (150 กรัม)
ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
มะละกอดิบ	1	ผล (450 กรัม)
มะเขือเทศ	12	ผล (100 กรัม)
ถั่วงอกยาว	1	ขีด (100 กรัม)
พริกขี้หนู	15	เม็ด (5 กรัม)
กระเทียม	1	หัว (15 กรัม)
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
กุ้งแห้ง	2	ช้อนโต๊ะ (20 กรัม)
น้ำตาลมะพร้าว	2	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)

วิธีทำ

1. นึ่งข้าวเหนียว โดยใส่น้ำในข้าวเหนียวกล้องให้ทั่ว รินน้ำทิ้ง ใส่น้ำให้ท่วมข้าวเหนียวประมาณ ½ เท่าของข้าวเหนียวแช่ 3 ชั่วโมง นำไปนึ่ง 30 – 40 นาที
2. ล้างเนื้อไก่ แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ 5 ชิ้น หมักกับซีอิ๊วดำและน้ำตาลทรายนำไปย่างจนสุก
3. ปอกมะละกอ ล้างสะอาด สับหยาบ ๆ
4. มะเขือเทศล้างสะอาด ฝานสี่
5. ถั่วงอกยาวล้าง แล้วนำมา 30 กรัม หั่นเป็นท่อนประมาณ 1 นิ้ว ที่เหลือหั่นเป็นท่อนยาว 4 นิ้ว เพื่อรับประทานเป็นเครื่องเคียง

การปรุงรสส้มตำ

โขลกพริกขี้หนู กระเทียม ไม่ต้องให้ละเอียดมาก ใส่มะละกอสับ ถั่วงอกยาวท่อนสั้น ๆ มะเขือเทศผ่าซีกทุกพอกำ ใส่กุ้งแห้ง ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 จาน

พลังงาน	521	กิโลแคลอรี	วิตามินบี 2	0.06	มิลลิกรัม
โปรตีน	16.6	กรัม	ไนอาซิน	2.5	มิลลิกรัม
ไขมัน	26.2	กรัม	ใยอาหาร	3.5	กรัม
วิตามินบี 1	0.15	มิลลิกรัม			

ข้าวต้มไก่

ส่วนผสม

ข้าวสวย (ข้าวกล้อง)	1	ถ้วย (120 กรัม)
เนื้อไก่สับ	½	ซีด (50 กรัม)
ผักชี - ต้นหอม	1	ช้อนชา (5 กรัม)
กระเทียมเจียว	1	ช้อนชา (5 กรัม)
น้ำปลา พริกไทย	2	ช้อนชา (5 กรัม)

วิธีทำ

ต้มข้าวกล้องกับน้ำจนเปื่อยดี ใส่เนื้อไก่ลงต้มจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เวลารับประทานโรยด้วยกระเทียมเจียว และผักชี ต้นหอม พริกไทย

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 จาน

พลังงาน	321	กิโลแคลอรี
โปรตีน	14.2	กรัม
ไขมัน	13.0	กรัม
วิตามินบี 1	0.34	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.15	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	6.6	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	1.7	กรัม

ข้าวต้มกุ้ง

ส่วนผสม

ข้าวสวย (ข้าวกล้อง)	1	ถ้วย (120 กรัม)
กุ้งสด	3	ตัว (75 กรัม)
ผักชี - ต้นหอม	1	ช้อนชา (5 กรัม)
กระเทียมเจียว	1	ช้อนชา (5 กรัม)
น้ำปลา พริกไทย	2	ช้อนชา (5 กรัม)

วิธีทำ

ต้มข้าวกล้องกับน้ำจนเปื่อยดี ใส่กุ้งลงต้มจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เวลารับประทานโรยด้วยกระเทียมเจียว และผักชี ต้นหอม พริกไทย

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 จาน

พลังงาน	264	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.8	กรัม
ไขมัน	7.1	กรัม
วิตามินบี 1	0.32	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.11	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	3.7	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	1.7	กรัม



ข้าวต้มปลา

ส่วนผสม

ข้าวสวย (ข้าวกล้อง)	1 ถ้วย (120 กรัม)
เนื้อปลากะพงหรือปลาช่อน	½ ชีด (50 กรัม)
ผักชี – ต้นหอม	1 ช้อนชา (5 กรัม)
กระเทียมเจียว	1 ช้อนชา (5 กรัม)
น้ำปลา พริกไทย	

วิธีทำ

ต้มข้าวกล้องกับน้ำจนเปื่อยดี ใส่ปลาลงต้มจนสุก เปรี้ยวรสด้วยน้ำปลา เติมน้ำมันพืช โรยด้วยกระเทียมเจียวและผักชี ต้นหอม พริกไทย

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 ถ้วย

พลังงาน	262 กิโลแคลอรี
โปรตีน	13.2 กรัม
ไขมัน	6.9 กรัม
วิตามินบี 1	0.33 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.10 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	4.2 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	1.7 กรัม

ขนมถ้วยตะไล

ส่วนผสม

แป้งข้าวกล้อง	1 ถ้วย (110 กรัม)
น้ำตาลมะพร้าว	$\frac{1}{2}$ กิโลกรัม (500 กรัม)
น้ำดอกมะลิ	$4 \frac{1}{2}$ ถ้วย
เกลือป่น	1 ช้อนชา (4 กรัม)
มะพร้าวขูด	$\frac{1}{2}$ กิโลกรัม (500 กรัม)

วิธีทำ

- ผสมแป้งข้าวกล้อง $\frac{3}{4}$ ถ้วย น้ำตาล และน้ำ $2 \frac{1}{2}$ ถ้วย ละลายเข้าด้วยกันแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
- หน้ากะทิ แป้งข้าวกล้องที่เหลือ $\frac{1}{4}$ ถ้วย ใส่ขาม คั้นมะพร้าวด้วยน้ำดอกมะลิที่เหลือ 2 ถ้วย ผสมลงในขามแป้งเดิมเกลือ คนให้ละลาย แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
- นึ่งถ้วยให้ร้อนจัด คนตัวขนมแล้วตักหยอดค่อนถ้วย ปิดฝาเนึ่งประมาณ 7 นาที จึงหยอดหน้า นึ่งต่อไปจนสุก

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 4 ถ้วยตะไล

พลังงาน	176 กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.6 กรัม
ไขมัน	6.8 กรัม
วิตามินบี 1	0.05 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.01 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.9 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.2 กรัม

ขนมปลากริมไข่เต่า

ส่วนผสม

ตัวปลากริม

แป้งข้าวกล็อง 1 ถ้วย (110 กรัม)

แป้งข้าวเหนียวกล็อง 1 ถ้วย (110 กรัม)

ตัวไข่เต่า

แป้งมัน ½ ถ้วย (55 กรัม)

น้ำร้อนเดือด 1 ถ้วย

มะพร้าวขาว ½ กิโลกรัม (500 กรัม)

น้ำดอกไม้มัสต 3 ถ้วย

วิธีทำ

- ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดรวมกัน เทน้ำเดือดลงไปใช้พายคนให้เข้ากัน นวดให้เหนียวนุ่มมือ หมักไว้ก่อนประมาณ ½ ชั่วโมง
- แบ่งแป้งเป็น 4 ก้อน หยิบแป้งมาครั้งละ 1 ก้อน คลึงเป็นแท่งยาวกดให้แบนหนา ½ นิ้ว กว้าง 1 ½ นิ้ว ใช้แป้งมันเป็นแป้งนวล ช่วยไม่ให้ติดกระดาษ ใช้มีดตัดเป็นเส้นบางๆ 1/8 นิ้ว
- ใส่น้ำในหม้อต้มน้ำให้เดือด แบ่งแป้งลงต้มพอลอยตักขึ้นทำจนหมด แช่ในน้ำเย็น
- คั้นมะพร้าว ด้วยน้ำดอกไม้มัสตแบ่งคั้น 2 ครั้งให้ได้กะทิ 4 ถ้วย

ขนมปลากริม

น้ำกะทิ 2 ถ้วย (420 กรัม)

เกลือป่น 1 ช้อนชา (4 กรัม)

น้ำตาลทราย ¼ ถ้วย (45 กรัม)

ผสมกะทิเกลือและน้ำตาล ตั้งไฟให้เดือด แบ่งแป้งที่ต้มแล้วมาครึ่งหนึ่งใส่ลงในกะทิให้เดือด อีกครึ่งหนึ่งยกลง

ขนมไข่เต่า

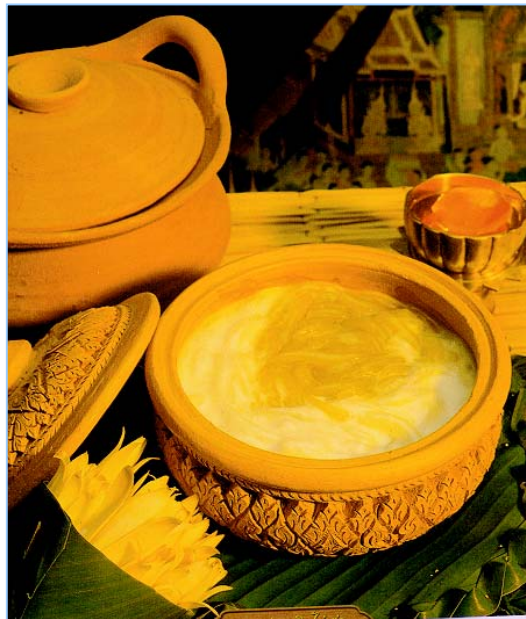
น้ำกะทิ 2 ถ้วย (420 กรัม)

น้ำตาลปีบ ½ ถ้วย (150 กรัม)

ผสมกะทิกับน้ำตาลปีบ ตั้งไฟพอน้ำตาลละลายแล้วกรองตั้งไฟใหม่ พอเดือดใส่แป้งปลากริมที่แบ่งไว้คนให้ทั่วยกลง การจัดเสิร์ฟ ตักขนมไข่เต่าสีน้ำตาล ใส่ถ้วยครึ่งหนึ่งของถ้วย แล้วจึงตักปลากริมสีขาวใส่ข้างบน

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 1 ถ้วย

พลังงาน	263 กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.8 กรัม
ไขมัน	14.6 กรัม
วิตามินบี 1	0.11 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.04 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.7 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.5 กรัม



ข้าวตู

ส่วนผสม

ข้าวเย็น	4 ถ้วย (480 ถ้วย)
ที่ตากแห้งแล้วนำไปคั่วให้เหลืองกรอบบดด้วยโมให้ละเอียด	
น้ำตาลมะพร้าว	$\frac{1}{2}$ กิโลกรัม (500 กรัม)
มะพร้าวขูด	$\frac{1}{2}$ กิโลกรัม (500 กรัม)
น้ำเล็กน้อย	

วิธีทำ

- ผสมน้ำกับน้ำตาล ตั้งไฟให้ละลายกรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่มะพร้าวขูดตั้งไฟ ใช้พายกวนจนน้ำตาลกับมะพร้าวเหนียวเข้ากัน
- ใส่ข้าวคั่ว กวนต่อไปจนแห้ง (ใช้ไฟอ่อน)

3. ปั้นก้อนเป็นรูปกลมยาวหรือแบ่งแบ่งเป็นก้อนเล็กอัดใส่พิมพ์แล้วอบดอกมะลิ กระดังงาและ
ควั่นเทียนอบ เก็บไว้รับประทานได้หลายวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 5 ชิ้น

พลังงาน	273	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.1	กรัม
ไขมัน	3.0	กรัม
วิตามินบี 1	0.22	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.06	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	2.2	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	1.4	กรัม



ขนมบ้าปิ่น

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียวข้าวกล้อง	1 ¼	ถ้วย (140 กรัม)
มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้นยาว	1 ¼	ถ้วย (140 กรัม)
น้ำลอยดอกมะลิ	½	ถ้วย
ไข่เป็ด	1	ฟอง (60 กรัม)
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย (180 กรัม)
น้ำมันสำหรับทาถาด	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. นวดแป้งข้าวเหนียวคลึงกับมะพร้าว และน้ำตาลยดอกมะลิให้เข้ากันดี ต่อยไข่เปิดไฟ แล้วนวดต่อจนเข้ากัน
2. เทใส่กระทะทอง ใส่น้ำตาลทรายแล้วกวนไปจนขึ้น
4. ตักใส่ถาดที่ทาน้ำมันให้ทั่ว อบไฟ 350 องศาฟาเรนไฮต์ประมาณ 15 – 20 นาที พอเหลือง เอาออกจากเตาทิ้งไว้ให้เย็น ค่อยตัดเป็นชิ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 1 ชิ้น

พลังงาน	179	กิโลแคลอรี
โปรตีน	2.3	กรัม
ไขมัน	1.9	กรัม
วิตามินบี 1	0.04	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.04	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.4	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.2	กรัม

ขนมเปียกปูน

ส่วนผสม

ข้าวกลึงไม่ทับน้ำ	2	ถ้วย (340 กรัม)
น้ำตาลปีบ	1 ½	ถ้วย (375 กรัม)
น้ำปูนใส	5	ถ้วย
น้ำตาลอ้อยสด	2	ถ้วย
ก้ามมะพร้าวเผาไฟป่นแล้ว	1/3	ถ้วย
มะพร้าวทึนทึก	2	ชีก (250 กรัม)

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลกับน้ำตาลยดอกมะลิและก้ามมะพร้าวเผาไฟ ตั้งไฟพอละลายกรองด้วยผ้าขาวบาง
2. นวดแป้งกับน้ำปูนใสที่ละน้อยจนหมด ผสมกับส่วนผสมในข้อ 1 ใส่กระทะทองตั้งไฟกวนจนกระทั่งขึ้น ลดไฟกวนต่อจนเหนียว

3. ปูใบตองในถาดขนาด10x10นิ้ว เทขนมลงเกลี่ยหน้าให้เสมอกันจึงตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมตามต้องการ
4. ชูดมะพร้าวให้เป็นเส้นฝอย จัดขนมใส่จาน โรยด้วยมะพร้าว

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 1 ชิ้น

พลังงาน	193	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.2	กรัม
ไขมัน	1.5	กรัม
วิตามินบี 1	0.08	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.03	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.1	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.7	กรัม

ขนมเปียกปูนใบเตย

ส่วนผสม

แป้งข้าวกล้อง	1	ถ้วย (110 กรัม)
แป้งท้าวยายม่อม	½	ถ้วย (55 กรัม)
น้ำตาลปีบ	1 ¼	ถ้วย (300 กรัม)
น้ำปูนใส	2	ถ้วย
น้ำใบเตยคั้น	½	ถ้วย
มะพร้าวทึนทึกขูดด้วยมือ	2	ถ้วย (200 กรัม)
เกลือป่น	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวกล้องและแป้งท้าวยายม่อมเข้าด้วยกัน ใส่น้ำปูนใส 1ถ้วย นวดจนนุ่นพักไว้ 20นาที
2. เติมน้ำปูนใสที่เหลือ ใส่น้ำตาลคนให้เข้ากัน
3. วนผสมในกระทะทอง กวนจนข้นจึงเติมน้ำใบเตยคั้นกวนต่อจนเหนียวดี ยกลง เทใส่ถาดสี่เหลี่ยมขนาด 10 x 10 นิ้ว เกลี่ยหน้าขนมให้เรียบ พักไว้จนเย็นจึงตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม
4. คลุกมะพร้าวกับเกลือป่น สำหรับโรยหน้าขนม

คุณค่าทางโภชนาการต่อชนม 1 ชั้

พลังงาน	162	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.1	กรัม
ไขมัน	1.3	กรัม
วิตามินบี 1	0.07	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.02	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.9	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.6	กรัม



ขนมสอดไส้

ส่วนผสม

ไส้ขนมหน้ากระฉีก

มะพร้าวทึนทึกขูด	1	ถ้วย (100 กรัม)
น้ำตาลมะพร้าว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย (140 กรัม)
น้ำดอกไม้มัสต	2	ช้อนโต๊ะ

แป้งสำหรับห่อไส้

แป้งข้าวเหนียวกลั้ง	1	ถ้วย (100 กรัม)
น้ำดอกไม้มัสต	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

หน้าขนม

มะพร้าวขาว	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม (500 กรัม)
น้ำดอกไม้มัสต	$1 \frac{3}{4}$	ถ้วย
แป้งข้าวกลั้ง	$\frac{1}{2}$	ถ้วย (55 ถ้วย)
เกลือป่น	2	ช้อนชา (8 กรัม)

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบตองเจียนเป็นรูปรียาว ซ้อนกัน 2 ซ้อน ประมาณ 70 ชิ้น ใบมะพร้าวสำหรับทำ
เตี๋ยว 70 ชิ้น ไม้กลัดเล็ก ๆ

วิธีทำ

- ผสมมะพร้าวทึนทึก น้ำตาลมะพร้าว น้ำดอกไม้มัสต ใส่กระทะทองกวนจนเหนียวปั้นได้ ตักขึ้น
ปล่อยให้เย็นขึ้นเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง $\frac{1}{2}$ ซม. ใส่ภาชนะปิดฝาอาจจะอบด้วย
ควันเทียน
- นวดแป้งข้าวเหนียวกลั้งกับน้ำดอกไม้มัสตจนนุ่มปั้นได้ ปั้นขนาดเดียวกับหน้ากระฉีกในข้อ 1
แล้ว ห่อไส้หน้ากระฉีกให้มิด เตรียมไว้
- คั้นมะพร้าวด้วยน้ำดอกไม้มัสต คั้นให้ได้กะทิ 3 ถ้วยตวง ผสมกับแป้งข้าวเจ้าข้าวกลั้งและ
เกลือ ใส่กระทะทอง หรือหม้อเคลือบตั้งไฟกลางๆ คนจนข้นและเดือดทั่วยกลง
- เตรียมใบตอง ตักหน้าขนมประมาณ 1 ช้อนชาหยอดลงบนใบตองวางแป้งที่ห่อไส้ไว้ตักหน้าอีก
1 ช้อน ธาราดข้างบนแล้วห่อทรงสูง ใช้เตี๋ยวที่เตรียมไว้คาดกลัดไม้กลัดตัดปลายเตี๋ยวให้สวย
งาม นึ่งในลังถึงน้ำเดือดพล่านประมาณ 10 นาที

คุณค่าทางโภชนาการต่อชนม 4 ห่อ

พลังงาน	166	กิโลแคลอรี
โปรตีน	2.6	กรัม
ไขมัน	11.8	กรัม
วิตามินบี 1	0.06	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.02	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.0	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.2	กรัม



ขนมกล้วย

ส่วนผสม

มะพร้าวขูดขาว	5	ถ้วย (500 กรัม)
กล้วยน้ำว้าสุกขนาดกลาง	10	ผล (350 กรัม) (บด 2 ถ้วย)
แป้งข้าวกล้อง	1	ถ้วย (110 กรัม)
แป้งมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย (30 กรัม)
น้ำตาล	1	ถ้วย (180 กรัม)
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา (2 กรัม)

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบตองเจียนเป็นรูปรียาวๆ ซ้อนกัน 2 ชั้น ประมาณ 50 ชั้น ใบมะพร้าวสำหรับทำเตี๋ย
50 ชั้น พร้อมทั้งไม้กลัดเล็ก ๆ

วิธีทำ

1. แบ่งมะพร้าวไว้ 100 กรัม (1 ถ้วย) คลุกเกลือแบ่งไว้สำหรับใส่ในตัวขนมครึ่งหนึ่ง โรยหน้าครึ่งหนึ่ง คั้นมะพร้าวที่เหลืออีก 300 กรัม ใส่น้ำอุ่น $\frac{1}{2}$ ถ้วย คั้นให้ได้ 1 ถ้วย
2. หั่นกล้วยเป็นชิ้นเล็กๆ บดให้ละเอียด ผสมแป้งข้าวกล้อง แป้งมัน น้ำตาลและมะพร้าว $\frac{1}{2}$ ถ้วย และกะทิคนให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย
3. ตักใส่ห่อใบตองโรยมะพร้าวข้างบน แล้วนึ่งบนลังถึงไฟแรงน้ำเดือดพล่าน 30 นาทีหรือจนสุก ยกลง หรือจะเทขนมลงถาดขนาด 8 นิ้ว คูณ 8 นิ้ว โรยหน้ามะพร้าวที่เหลืออีก $\frac{1}{2}$ ถ้วย นึ่งบนลังถึงก็ได้

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 4 ห่อเล็ก

พลังงาน	130	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.2	กรัม
ไขมัน	0.8	กรัม
วิตามินบี 1	0.07	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.03	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.7	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.6	กรัม



ขนมต้มแดง

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียวกลิ้ง	2	ถ้วย (220 กรัม)
มะพร้าวขูดด้วยกระต่ายจีน	2	ถ้วย (220 กรัม)
น้ำตาลมะพร้าว	1	ถ้วย (250 กรัม)
น้ำลอยดอกมะลิ	1 ½	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมน้ำลอยดอกมะลิ ½ ถ้วยกับน้ำตาล ตั้งไฟให้เดือดใส่มะพร้าว กวนต่อไปจนเหนียวพอปั้นได้ยกลง
2. นวดแป้งกับน้ำลอยดอกมะลิที่เหลือ พอปั้นเป็นก้อนได้แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็กๆ เท่าๆ กัน
3. ใส่น้ำในหม้อ ตั้งไฟจนเหลือง หยิบแป้งที่ปั้นกลมไว้มากดให้แบนนิดหน่อยใส่แป้งลงต้มให้สุก ตักขึ้นใส่หน้ากระฉีก คนให้เข้ากันดี

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 6 ชิ้น

พลังงาน	132	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.2	กรัม
ไขมัน	0.8	กรัม
วิตามินบี 1	0.02	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.01	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.05	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.2	กรัม

ขนมต้มขาว

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียวกลั้ว	1	ถ้วยตวง (110 กรัม)
น้ำตาลมะพร้าว	1	ถ้วย (250 กรัม)
มะพร้าวขูด	1	ถ้วย (100 กรัม)
เกลือ	1/2	ช้อนชา (2 กรัม)
น้ำร้อนสำหรับนวดแป้ง		

วิธีทำ

1. มะพร้าวขูดและน้ำตาลมะพร้าว ใส่รวมกันในกระทะทอง เติมน้ำเล็กน้อยคนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟคนจนรู้สึกว่เหนียวดียกลงทิ้งไว้ให้เย็น ปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ เรียงในขวดโหล อบควันเทียนเป็นได้ขนม
2. นวดแป้งข้าวเหนียวกลั้วกับน้ำร้อน ถ้าชอบให้ขนมมีสีอ่อนผสมสีตามชอบ นวดจนนุ่มเข้ากันดี ปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม. แผ่อกให้เป็นแผ่นบาง ๆ บรรจุใส่ปั้นเป็นก้อนกลม
3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่แป้งที่ปั้นไว้ พอสุกแป้งจะลอยตัวขึ้น ตัดขึ้นคลุกกับมะพร้าว

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 5 ลูก

พลังงาน	170	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.8	กรัม
ไขมัน	1.6	กรัม
วิตามินบี 1	0.12	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.04	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.3	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.8	กรัม

ขนมเปียกก่อน

ส่วนผสม

แป้งข้าวกล้อง	1	ถ้วย (110 กรัม)
แป้งมัน	4	ช้อนโต๊ะ (28 กรัม)
แป้งเท้ายายม่อม	2	ช้อนโต๊ะ (12 กรัม)
มะพร้าว	4	ขีด (400 กรัม)
น้ำตาลทราย	4	ช้อนโต๊ะ (60 กรัม)
น้ำตาลปีก	1	ถ้วย (250 กรัม)
ถั่วทองคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)

วิธีทำ

1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดรวมกัน
2. คั้นมะพร้าวด้วยน้ำอุ่น 2 ถ้วย นวดให้มันออก คั้นให้ได้กะทิ 3 ถ้วย
3. แบ่งกะทิ 1 ถ้วย ใส่ลงในแป้งที่ละน้อย นวดให้เข้ากันใส่น้ำตาลทรายและน้ำตาลปีกนวดจนน้ำตาลละลายผสมกะทิที่เหลือจนหมด กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่กระทะทองตั้งไฟกวนไฟกลาง พอแป้งข้นลดไฟกวนต่อไปจนข้น สังเกตดูแป้งจะรวมตัวกันไม่ค่อยเกาะกระทะ ตักขนมขึ้นไม่ไหล ยกลง ตักใส่ถาด พอเย็นตัวลง ตัดเป็นชิ้น ๆ หรือหยอดลงพิมพ์ขนมโรยหน้าด้วยถั่วทองคั่ว

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 4 ชิ้นเล็ก

พลังงาน	168	กิโลแคลอรี
โปรตีน	2.1	กรัม
ไขมัน	9.9	กรัม
วิตามินบี 1	0.03	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.01	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	0.7	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.2	กรัม



ครองแครงกะทิ

ส่วนผสม

แป้งมัน	1	ถ้วย (110 กรัม)
แป้งข้าวกล็อง	½	ถ้วย (55 กรัม)
น้ำร้อนเดือด	½	ถ้วย
มะพร้าวขาว	3	ขีด (300 กรัม)
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย (180 กรัม)
เกลือป่น	1	ช้อนชา (4 กรัม)
น้ำดอกไม้งาดำ	2	ถ้วย
งาขาวคั่วโขลกพอแตก	¼	ถ้วย (25 กรัม)

เตรียม

ล่อมหรือไม้เซาะร่องสำหรับกดตัวครองแครง

วิธีทำ

- ผสมแป้งมันและแป้งข้าวกล็องรวมกัน เทน้ำร้อนเดือด ใช้พายคนให้แป้งเข้ากัน นวดให้เหนียว นุ่มมือ ปั้นแป้งก้อนเล็ก ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เซนติเมตร กดตัวครองแครงด้วยล่อม (ใช้นวล แป้งช่วยเพื่อไม่ให้ติดพิมพ์)
 - ใส่น้ำในหม้อครึ่งหม้อสำหรับลวกตัวครองแครงตั้งไฟให้เดือด ใส่ครองแครงลงต้ม พอลอยตักขึ้น แช่น้ำเย็นสักครู่
 - คั้นมะพร้าวด้วยน้ำดอกไม้งาดำ คั้น 2 ครั้ง ให้ได้กะทิ 2 ½ ถ้วย ช้อนหัวกะทิไว้ ½ ถ้วย ผสมหางกะทิกับน้ำตาลทราย เกลือใส่หม้อตั้งไฟพอน้ำตาลละลายแล้วกรองตั้งไฟใหม่ ตักตัวครองแครงใส่ให้เดือดอีกครั้ง ใส่หัวกะทิ ยกลง
- การจัดเสิร์ฟ ตักขนมใส่ถ้วย โรยงาคั่ว

ข้อควรระวัง

กะทิที่ตั้งไฟ ต้องหมั่นคนอย่าให้เป็นเม็ด

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 1 ถ้วย

พลังงาน	249	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.3	กรัม
ไขมัน	15.4	กรัม
วิตามินบี 1	0.05	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.05	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.1	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.4	กรัม



ตะโก้แห้ว

ส่วนผสม ตัวตะโก้

น้ำตาลทราย	1 ½	ถ้วย (270 กรัม)
น้ำ	1	ถ้วย
แป้งข้าวกล้อง	½	ถ้วย (55 กรัม)
แป้งมัน	¼	ถ้วย (28 กรัม)
แป้งถั่วเขียว	2	ช้อนโต๊ะ (12 กรัม)
น้ำลอยดอกมะลิ	2	ถ้วย
น้ำใบเตย	2	ช้อนโต๊ะ
แห้งหรือลูกบัวต้มหั่นเล็ก ๆ	1	ถ้วย (130 กรัม)
กระทงใบเตยเล็ก ๆ	50-60	กระทง

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลกับน้ำตั้งไฟทำน้ำเชื่อม พอเดือดแล้วกรอง
2. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดรวมกัน ใส่น้ำลอยดอกมะลิและน้ำใบเตยทีละน้อยจนแป้งละลายเข้ากันดี ใส่น้ำเชื่อมลงผสมใส่กระทงของตั้งไฟกวนจนแป้งสุกขึ้นเหนียวใสเหนียวจนให้เข้ากัน ยกลงตักหยอดใส่กระทงประมาณ ¾ ของกระทง (รีบหยอดเร็ว ๆ ตัวจะได้ไม่แข็ง)

หน้าขนม

น้ำลอยดอกมะลิ	1	ถ้วย
มะพร้าวขาว	400	กรัม
แป้งข้าวกล้อง	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
เกลือป่น	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา

วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าว ใส่น้ำลอยดอกมะลิ 1 ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ 2 ถ้วย
2. ผสมกะทิแป้งข้าวกล้องและเกลือรวมกัน ตั้งไฟกลางกวนพอเดือด และแบ่งสุกยกลง ตักหยอดบนตัวขนมให้เต็ม (ต้องรีบตัก มิฉะนั้นหน้าจะไม่เรียบ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 2 กระทง

พลังงาน	137	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.9	กรัม
ไขมัน	6.9	กรัม
วิตามินบี 1	0.09	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.05	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.5	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.2	กรัม



ขนมเหนียว

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียวกลั่่ง	1	ถ้วย (110 กรัม)
แป้งข้าวกลั่่ง	¼	ถ้วย (30 กรัม)
ข้าวเหนียวกลั่่งแช่น้ำ	¼	ถ้วย (30 กรัม)
มะพร้าวทึนทึกขูด	1	ถ้วย (100 กรัม)
น้ำตาลปีบ	½	ถ้วย (125 กรัม)
เกลือป่น	½	ช้อนชา (2 กรัม)
น้ำลอยดอกมะลิ	¼	ถ้วย
น้ำ	¼	ถ้วย

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งข้าวเหนียวกลั่่งกับแป้งข้าวเจ้ากลั่่งและเกลือรวมกัน ใส่ลงในซาม นวดแป้งค่อย ๆ เติมน้ำลงทีละน้อย นวดจนแป้งนิ่ม
2. นึ่งแป้งในลังถึงที่มีน้ำเดือดพล่านจนสุก ประมาณ 30 นาที ยกกลงแล้วแช่แป้งขึ้นมادتัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปคลุกกับมะพร้าวขูดที่ผสมเกลือป่น
3. สงข้าวสารเหนียวกลั่่งขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำ ใส่กระทะคั่วจนพองเหลือง และกรอบ
4. เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำจนข้น กรองเอาผงออก
5. จัดเสิร์ฟ โดยจัดขนมเหนียวลงจาน ราดน้ำตาลเคี่ยว โรยข้าวสารเหนียวกลั่่งคั่ว

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 6 ชิ้น

พลังงาน	119	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.3	กรัม
ไขมัน	0.7	กรัม
วิตามินบี 1	0.02	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.01	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.5	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.2	กรัม

ขนมบัวลอย

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียวกลั่่ง	1	ถ้วย (110 กรัม)
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย (180 กรัม)
มะพร้าวขูดขาว	½	กิโลกรัม (500 กรัม)

เกลือป่น	1	ช้อนชา (4 กรัม)
น้ำ	1 ¼	ถ้วย

วิธีทำ

1. คั้นหวัะทิด้วยน้ำอุ่น ให้ได้หวัะทิสต์ 1 ถ้วย เติมเกลือป่น ½ ช้อนชา คนให้ละลายพักไว้ ไว้ใช้
ราด
2. คั้นมะพร้าวอีกครั้ง ใช้น้ำอุ่น 1 ถ้วย ใส่ น้ำอุ่นที่ละน้อยจนหมดมัน จะได้ น้ำกะทิ 1 ½ ถ้วย เติมน้ำ
ตาลทรายลงคนให้ละลาย ตั้งไฟพอเดือด ยกลง
3. นวดแบ่งกับน้ำจนเหนียว ปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก ๆ
4. ต้มน้ำให้เดือด ใส่แบ่งที่ปั้นไว้ พอแบ่งสุกลอยขึ้นตักใส่กะทิที่ผสมไว้
5. เวลาเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยราดด้วยหวัะทิ

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 1 ถ้วย

พลังงาน	285	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.0	กรัม
ไขมัน	11.1	กรัม
วิตามินบี 1	0.04	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.01	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.9	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.1	กรัม

ขนมดอกจอก

ส่วนผสม

แป้งข้าวกล้อง	1	ถ้วย (110 กรัม)
แป้งมัน	1	ถ้วย (110 กรัม)
แป้งสาลี	½	ถ้วย (55 กรัม)
ไข่ไก่	1	ฟอง (50 กรัม)
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ (10 กรัม)
น้ำตาล	3	ช้อนโต๊ะ (45 กรัม)
เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ (24 กรัม)
น้ำปูนใส	½	ถ้วย
น้ำเปล่า	½	ถ้วย
น้ำมันสำหรับทอด	3	ถ้วย (540 กรัม)

วิธีทำ

1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดรวมกันใส่น้ำปูนใสและน้ำเปล่าทีละน้อย ไล่ไข่ น้ำมันพืช น้ำตาล เกลือ คนให้เข้ากันแล้วใส่น้ำที่เหลือจนหมด
2. ใส่น้ำมันในกระทะสำหรับทอด ตั้งไฟ ใส่มิ๊พแช่ในน้ำมันจนร้อน (อย่าใช้ไฟแรง) ยกมิ๊พขึ้นเช็ดน้ำมันกับกระดาษซับก่อน จึงจุ่มลงในน้ำมันพอแบ่งอยู่ตัวแล้วสะบัดแป้งออกจากมิ๊พ ทอดจนเหลืองตักขึ้น พอเย็นเก็บเข้าขวดโหลไว้

การทอด

ถ้ามิ๊พไม่ร้อน จุ่มแป้งจะไม่ติดมิ๊พ หรือถ้ามิ๊พติดน้ำมันมากแป้งจะไม่เกาะมิ๊พ และอย่าใช้ไฟแรง ขนมจะไหม้เร็วไม่กรอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 2 ชิ้นเล็ก

พลังงาน	104	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.1	กรัม
ไขมัน	5.3	กรัม
วิตามินบี 1	0.04	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.02	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.3	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.3	กรัม



ข้าวเกรียบข้าวกล้อง

ส่วนผสม

แป้งมัน	3	ถ้วย (300 กรัม)
แป้งข้าวกล้อง	2	ถ้วย (200 กรัม)
แป้งข้าวเจ้า	2 ½	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
แป้งสาลี	2 ½	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
น้ำตาลทรายขาว	2	ช้อนโต๊ะ (24 กรัม)
เกลือป่น	6	ช้อนชา (14 กรัม)
พริกไทยป่น	4	ช้อนชา (14 กรัม)
กระเทียมบด	1	หัว (15 กรัม)
งาบด	2	ช้อนโต๊ะ (25 กรัม)
น้ำต้มเดือด	1 ½	ถ้วย (370 กรัม)
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. ชั่งแบ่งทั้ง 3 ชนิด ร่อนรวมกันใส่ในอ่างผสม
2. ชั่งพริกไทยป่น กระเทียมบด น้ำตาลทรายขาว เกลือ ใส่ลงในอ่างผสมที่มีแบ่งอยู่เคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
3. เทน้ำร้อนเดือดลงไป นวดให้เข้ากันจนแป้งนุ่ม
4. ปั้นเป็นแท่งกลมยาว ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว วางในที่หนึ่งรองด้วยผ้าขาวบางหรือถุงพลาสติก ใส่กันร้อน แล้วนำไปนึ่งใช้ไฟแรงนาน 40 นาที พอสุกยกกลงผึ่งให้เย็น แช่ตู้เย็นช่องธรรมดา 1 คืน
5. นำมาหั่นเป็นแว่นบาง ๆ เรียงในถาดนำเข้าอบให้แห้งในตู้อบ โดยใช้ความร้อนที่ 60 °C
6. นำไปทอดในน้ำมันที่มีไฟร้อนปานกลาง (อุณหภูมิ 180 °C) หรือเก็บในถุงพลาสติกผึ่งให้สนิทเพื่อป้องกันความชื้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 1 ถูง (10 ชิ้น)

พลังงาน	85	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.8	กรัม
ไขมัน	3.7	กรัม
วิตามินบี 1	0.04	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.02	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.37	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.4	กรัม

ขนมครก

ส่วนผสม

ข้าวกล้อง	2	ถ้วยตวง (340 กรัม)
ข้าวสุก (ข้าวกล้อง)	½	ถ้วยตวง (60 กรัม)
มะพร้าวขูดขาว	1	ก.ก. (1,000 กรัม)
เกลือ	2	ช้อนชา (8 กรัม)
น้ำตาลทรายแดง	1	ถ้วย (180 กรัม)
พักทองนึ่งหั่นสี่เหลี่ยม, เผือกนึ่งหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ไว้สำหรับโรยหน้า		

วิธีทำ

1. ข้าวกล้องแช่น้ำค้างคืนไว้ 1 คืน
2. ผสมข้าวกล้อง มะพร้าวขูดขาว ½ ถ้วยตวง ข้าวสุกและเกลือนำไปไม่ให้ละเอียด
3. คั้นมะพร้าวที่เหลือให้ได้หัวกะทิประมาณ 2 ถ้วยตวง หางกะทิ 3 ถ้วยตวง
4. หัวกะทิผสมน้ำตาลทรายแดง คนให้ละลาย หางกะทิใส่ลงไปคนให้เข้ากัน
5. ใช้น้ำมันเช็ดเข้าขนมครกที่ตั้งบนไฟขนาดกลางจนร้อนตักแบ่งขนมใส่

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนมครก 4 คู่

พลังงาน	229	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.4	กรัม
ไขมัน	15.9	กรัม
วิตามินบี 1	0.09	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.01	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.4	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.35	กรัม

คุกกี้ข้าวกล้อง

ส่วนผสม

แป้งข้าวกล้อง	1	ถ้วย (110 กรัม)
แป้งข้าวโพด	½	ถ้วย (55 กรัม)
แป้งโฮลวีท	1 ½	ก.ก. (165 กรัม)
ไข่ไก่	1	ฟอง (60 กรัม)
ผลไม้แห้งต่าง ๆ		
มะม่วงหิมพานต์		
น้ำตาลทรายแดง	1	ถ้วย (180 กรัม)

น้ำมันข้าวโพด	1 ¼	ถ้วย (225 กรัม)
ผงฟู	2	ช้อนชา (6 กรัม)
เกลือป่น	1	ช้อนชา (4 กรัม)
วานิลลา	1	ช้อนชา (5 กรัม)

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งทั้ง 3 ชนิด ผงฟู รวมกัน
2. ตีน้ำมันข้าวโพด น้ำตาลทราย เกลือ จนขึ้นฟู
3. ใส่ไข่ ตีต่อจนเข้ากัน
4. ใส่แป้งพอเข้ากัน ใส่วนิลลา ผสมให้เข้ากันอีกครั้ง นำไปหยอดในถาดที่ทาไขมัน แต่งหน้าด้วยผลไม้แห้งต่าง ๆ หรือมะม่วงหิมพานต์ เข้าอบใช้ไฟ 350 ° ฟาเรนไฮต์ ประมาณ 15 นาที หรือจนเหลืองสุก

คุณค่าทางโภชนาการต่อขนม 4 ชิ้น

พลังงาน	162	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.4	กรัม
ไขมัน	9.7	กรัม
วิตามินบี 1	0.04	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.02	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.3	มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.2	กรัม
