

ตำรับ

# อาหารวิตามินเอ

## ภาคเหนือ



ISBN 974-515-140-8

กองโภชนาการ

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข



## ตำนำ



ปัญหาการขาดวิตามินเอในเด็กวัยก่อนเรียน ในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน พบได้ทั่วไปในพื้นที่ที่ห่างไกลและค่อนข้างทุรกันดาร สาเหตุเกิดจากการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอต่ำ การขาดวิตามินเอ ในระยะไม่แสดงอาการ จะทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะโรคติดเชื้อของทางระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร เมื่อภาวะขาดวิตามินเอทวีความรุนแรงมากขึ้น จะเกิดอาการทางตา ซึ่งเริ่มจากอาการตาบอดกลางคืน เยื่อตาขาวแห้ง ตามมาด้วยกระจกตาดำเป็นแผล ขุ่นเหลว และตาบอดในที่สุด

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในพื้นที่ภาคเหนือ ในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน พบว่า เด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอ ยังคงบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย กองโภชนาการ จึงได้พัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นที่อุดมด้วยวิตามินเอ ซึ่งเป็นตำรับอาหารที่เด็กนิยมบริโภคทั่วไปให้มีปริมาณวิตามินเอสูงขึ้น เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูงในกลุ่มเด็กวัยก่อนเรียน โดยครอบครัวและชุมชนในพื้นที่ภาคเหนือ

กองโภชนาการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำรับอาหารเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เกี่ยวข้องในการดูแลเด็กเล็กทั้งในครอบครัวและชุมชนในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการเลือกสรรชนิดของอาหารที่มีวิตามินเอ การปรุงและประกอบอาหารให้เด็กเล็กได้รับประทานตามความเหมาะสมของร่างกายต่อไป

(นางแสงสม สินะวัฒน์)  
ผู้อำนวยการกองโภชนาการ



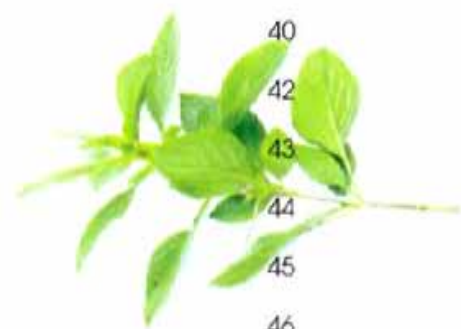
## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1
วิตามินเอ	4
การสูญเสียคุณค่าวิตามินเอ	5
ความต้องการวิตามินเอใน 1 วัน	6
ตำรับอาหาร	
1. ข้าวต้มต้บหมู	8
2. ต้มจืดต้บกับต้นหอม	10
3. แกงผักทองใส่ต้บ	12
4. ต้มจืดตำลึงกับต้บหมู	14
5. แกงอ่อมต้บหมู	16
6. แกงจืดไข่ใส่ใบมะรุ่ม	17
7. แกงไข่ใบตำลึง	18
8. แกงจืดเต้าหู้ไข่ บวบและแครอท	20
9. แกงจืดผักทองใส่ไข่	22
10. แกงผักกาดจอกกับต้บ	23
11. ต้มปลาช่อนทอด	24
12. แกงผักกูดใส่ปลาแห้ง	26



ตำรับอาหารอุดมกับวิตามินเอ ภาคเหนือ

13. แงมมันเทศ	27
14. ผัดผักทองกับตับ	28
15. ผัดกะหล่ำปลีกับตับไก่	30
16. แงงไทยใหญ่	31
17. ผัดกวาดุ้งกับตับหมู	32
18. ผัดผักกูด	34
19. ผัดตับใส่ถั่วฝักยาว	35
20. ไข่ตุ๋น	36
21. ผัดผักบุ้งจีนใส่ไข่	38
22. ไข่เจียวใบตำลึง	40
23. ผัดผักโขมใส่ไข่	42
24. ผัดผักกาดจอบ	43
25. น้ำพริกอุบ	44
26. ขนมชั้นใส่ผักทอง	45
27. ไข่ทอดใบชะพลู	46
28. ไข่ห่อใบตอง	47
คุณค่าอาหารจากตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ	48
เอกสารอ้างอิง	54



## วิตามินเอ (Vitamin A)

วิตามินเอ คือสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ร่างกายคนเราไม่สามารถสร้างวิตามินเอขึ้นได้ จำเป็นต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น วิตามินเอที่อยู่ในอาหารมี 2 ลักษณะ คือ เป็นวิตามินเอแท้ๆ หรือที่เรียกว่าวิตามินเอบริสุทธิ์มีชื่อทางเคมีว่า Retinol ซึ่งอาหารที่ให้ retinol มากจะเป็นพวกผลผลิตจากสัตว์ ได้แก่ ตับ ไข่แดง น้ำมัน น้ำมันตับปลา ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้โดยตรงสำหรับอีกลักษณะ เป็นแคโรทีน หรือ โปรวิตามิน ซึ่งมีอยู่ในพืช จะต้องผ่านขบวนการย่อยสลายด้วย เอนไซม์ ให้เป็น retinol ก่อนที่ร่างกายจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ แคโรทีนมีอยู่ในผักใบเขียวเข้ม ผัก ผลไม้สีเหลืองหรือส้ม เช่น ผักหวาน ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักกูด พักทอง มะม่วงสุก มะละกอสุก วิตามินเอ นี้จะละลายในไขมัน การดูดซึมวิตามินเอทั้งสองรูป จะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพเมื่อมีปริมาณไขมันในอาหารอย่างเพียงพอ ประมาณกว่าร้อยละ 90 ของวิตามินเอ ได้รับการสะสมไว้ที่ตับก่อนจะถูกลำเลียงออกสู่กระแสโลหิตเพื่อไปยังเนื้อเยื่อที่ต้องการต่อไป

### ร่างกายคนเราต้องการวิตามินเอ เพื่อ

- ♥ การมองเห็นโดยเฉพาะในที่แสงสลัวหรือที่มืด
- ♥ การเจริญเติบโตและความแข็งแรงของเยื่อตาขาวและกระจกตา
- ♥ ต่อต้านการติดเชื้อ โดยสร้างเสริมความแข็งแรงของเซลล์ผิวหนังและเซลล์เยื่อผิวของระบบอวัยวะภายในร่างกาย เช่นระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร
- ♥ เพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันโรค



ตำรับอาหารอุยกูด้วยวิตามินเอ ผักหน่อ

## การสูญเสียคุณค่าวิตามินเอ

อาหารที่ให้วิตามินเอสูง คือ ตับ ไข่ นม และผักใบเขียว เช่น ผักตำลึง ปริมาณวิตามินเอในอาหารแปรเปลี่ยนไปตามพืชพันธุ์ ฤดูกาลมีการลดปริมาณลงได้ เนื่องจากระยะเวลาและวิธีการในการเก็บรักษาอาหารนั้น การหุงต้ม ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วิตามินเอลดน้อยลง การใช้อุณหภูมิต่ำ ใช้เวลาน้อย มีการป้องกันอากาศและแสงสว่างก็จะช่วยให้การสูญเสียวิตามินเอน้อยลง

ชื่ออาหาร	วิธีปรุง	การสูญเสีย (ร้อยละ)
ตับวัวและตับไก่	ต้มในน้ำเดือดนาน 8 นาที	10
	ทอดในน้ำมันพืชนาน 3 นาที	25
	ย่างบนเตาถ่าน 95 องศาเซลเซียส นาน 10 นาที	33
ไข่ไก่และไข่เป็ด	ไข่ต้มในน้ำเดือด นาน 4-5 นาที	3
	ไข่ดาวทอดในน้ำมันพืชนาน 3 นาที	45-52
	ไข่เจียวในน้ำมันพืช นาน 3-5 นาที	61-66
	ไข่ตุ๋นอบไอน้ำเดือด นาน 10 นาที	36-45
ผักชนิดต่างๆ	ลวกในน้ำเดือด	7-10
	นึ่ง	13-16
	ผัด	16-21
	ต้ม	23-43



## ความต้องการวิตามินเอใน 1 วัน\*

เด็ก 1-3 ปี ควรได้รับวิตามินเอ 390 อาร์ อี ต่อวัน

เด็ก 4-6 ปี ควรได้รับวิตามินเอ 400 อาร์ อี ต่อวัน

\*ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2532



## ทารกและเด็กวัยก่อนเรียน

มีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดวิตามินเอ โดย

- ทารกที่ไม่ได้กินนมแม่ หรือทารกที่กินนมแม่ แต่หย่านนมแม่เร็วเกินไป แล้วเลี้ยงต่อด้วยนมอื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสมกับวัย
- เด็กที่ไม่ได้รับอาหารตามวัยเมื่อถึงเวลาอันสมควร เช่น ให้เด็กกินแต่แป้งกวนหรือข้าวต้มใส่น้ำตาลหรือเกลือ หรือกินแต่ข้าวกับน้ำแกงจืดโดยไม่ได้กินไข่ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียวเข้ม ผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง รวมทั้งไขมัน
- เด็กที่เป็นโรคติดเชื้อ เช่น ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม หัด อีสุกอีใส ท้องร่วงเรื้อรังซึ่งมีความต้องการใช้วิตามินเอ ในปริมาณสูง
- เด็กที่เป็นโรคขาดสารอาหาร ประเภทโปรตีนและกำลังงานหรือเด็กที่มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ
- เด็กที่ไม่ได้รับบริการด้านสาธารณสุขที่เหมาะสม เช่น ไม่ได้รับบริการภูมิคุ้มกันโรค และไม่ได้รับการชั่งน้ำหนักทุก 3 เดือน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ



ตำรับ

อาหารอุดมด้วยวิตามินเอ

ภาคเหนือ



# 1. บำบัดมึตบิหมู

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

## เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ข้าวสุก	80 กรัม	1 ถ้วย
ตับหมูสับ	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
ใบขึ้นฉ่าย	6 กรัม	2 ต้น
เกลือ	2 กรัม	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา
น้ำมันพืช	5 กรัม	1 ช้อนชา
กระเทียมสับละเอียด	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำซุป หรือน้ำเปล่า	1 ถ้วย	

## วิธีทำ

- ล้างตับหมู นำมาสับให้ละเอียด
- ล้างใบขึ้นฉ่าย หั่นเป็นท่อนสั้นๆ
- นำหม้อตั้งไฟใส่น้ำซุป ต้มพอเดือดใส่ข้าวสุกที่เตรียมไว้ พอข้าวเริ่มสุกนิ่ม ใส่ตับหมู

สับ ใบขึ้นฉ่าย เกลือ ต้มจนสุกใส่กระเทียมเจียว ชิมรส ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาศเหนือ





## 2. ต้มจัดดับกับต้นหอม

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

### เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาณ
ต้มหอม	36 กรัม	1 ถ้วยตวง (4 ต้น)
ตับหมู	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	3 กรัม	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
น้ำมันพืช	5 กรัม	1 ช้อนชา
กระเทียมสับละเอียด	5 กรัม	1 ช้อนชา (1 กลีบใหญ่)

### วิธีทำ

- ล้างต้นหอม ตัดเป็นท่อนๆ
- ล้างตับหมู หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนชา กระเทียมสับ 1 ช้อนชา ผัดพอสุก เติมน้ำ 1 ถ้วย ปรุง

รสด้วยเกลือ ใส่ต้นหอม ยกลงรับประทาน



ตำรโภชนาการอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ



### 3. แองฟักทองใส่ตับ

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

เครื่องปรุง



	น้ำหนัก	ปริมาตร
ฟักทอง	60 กรัม	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
ตับหมู	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	3 กรัม	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
น้ำมันพืช	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำซุป หรือน้ำเปล่า	$1 \frac{1}{2}$ ถ้วย	
กระเทียมสับ	5 กรัม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างฟักทองปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
2. หั่นตับหมู เป็นชิ้นเล็กๆ
3. ต้มน้ำซุปหรือน้ำเปล่า พอเดือด ใส่ฟักทองต้มพอสุก ใส่ตับหมู ปรุงรสด้วยเกลือ

ใส่กระเทียมเจียว ชิมรส ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ กากหน่อ





## 4. ต้มจัดตำลึงกับตับหมู

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
เนื้อหมูสับ	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ตับหมูสับ	20 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
ผักตำลึง	50 กรัม	1 ถ้วย
น้ำปลา	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำมัน	5 กรัม	1 ช้อนชา
กระเทียม	5 กรัม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างหมู และตับสับให้ละเอียด
2. เด็ดใบและยอดตำลึง ล้างให้สะอาด
3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อหมูและตับต้มพอสุก ใส่ผักตำลึง น้ำปลา พอสุกดีแล้วใส่กระเทียม

เจียว ขิมรส ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ





## 5. แกงวุ้นต้มขี้หมู

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

### เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
หมูติดมันสับละเอียด	15 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ตับสับละเอียด	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	3 กรัม	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา
กระเทียม	5 กรัม	1 ช้อนชา
ต้นหอมหั่นสั้นๆ	3 กรัม	2 ต้น
น้ำปลา	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำเปล่า	1 ถ้วย	

### วิธีทำ

- ล้างหมู และตับสับให้ละเอียด
- โขลกกระเทียม เกลือให้เข้ากัน
- ตั้งกะทะเจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่ตับและหมูลงผัด พอสุก ใส่น้ำซุปล้าง

น้ำปลา ต้มจนสุกใส่ต้นหอมแล้วชิมรส ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ

## 6. แกลงจัดไปใส่ใบมะรุม

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

### เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ใบมะรุมเด็ดยอด	30 กรัม	1 ถ้วยตวง
ไข่ไก่	50 กรัม	1 ฟอง
น้ำปลา	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำมัน	5 กรัม	1 ช้อนชา
กระเทียมสับละเอียด	5 กรัม	1 ช้อนชา (1 กลีบ)

### วิธีทำ

1. เด็ดใบมะรุมยอดอ่อนๆ ล้างน้ำให้สะอาด
2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน เจียวกระเทียม พอเหลือง
3. ตีไข่พอแตก ใส่ใบมะรุม คนให้ทั่ว ใส่ลงในกระทะผัดพอหอม เติมน้ำซุปลงน้ำปลา

ชิมรส ยกลงรับประทาน



## 7. แกงไปใบตำลึง

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

### เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาณ
ผักตำลึง	50 กรัม	1 ถ้วย
ไข่ไก่	50 กรัม	1 ฟอง
หมูสับ	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ตับไก่สับ	20 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำมัน	5 กรัม	1 ช้อนชา
กระเทียมสับละเอียด	5 กรัม	1 ช้อนชา

### วิธีทำ

1. เด็ดยอดตำลึงใบ ล้างน้ำให้สะอาด
2. สับหมู-ตับ ให้ละเอียด
3. ตีไข่พองแตก ใส่ น้ำปลา
4. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันเจียวกระเทียม ใส่ไข่ลงเจียว พอสุกเติมน้ำซุบ ใส่เนื้อหมู และตับสับละเอียด และใบตำลึง ต้มจนสุก ชิมรส ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ





## 8. แกงจืดเต้าหู้ไข่ บวบ และแครอท

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

### เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
บวมหั่นชิ้นพอดีคำ	30 กรัม	$\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง ( $\frac{1}{2}$ ลูกเล็ก)
แครอทหั่นชิ้นพอดีคำ	30 กรัม	$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง ( $\frac{1}{2}$ หัวเล็ก)
เต้าหู้ไข่	57 กรัม	$\frac{1}{4}$ หลอด
หมูเนื้อหั่นชิ้นพอดีคำ	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมหั่นขนาด 1 นิ้ว	6 กรัม	1 ต้น
ขึ้นฉ่าย	2 กรัม	$\frac{1}{2}$ ต้น
น้ำปลา	8 กรัม	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

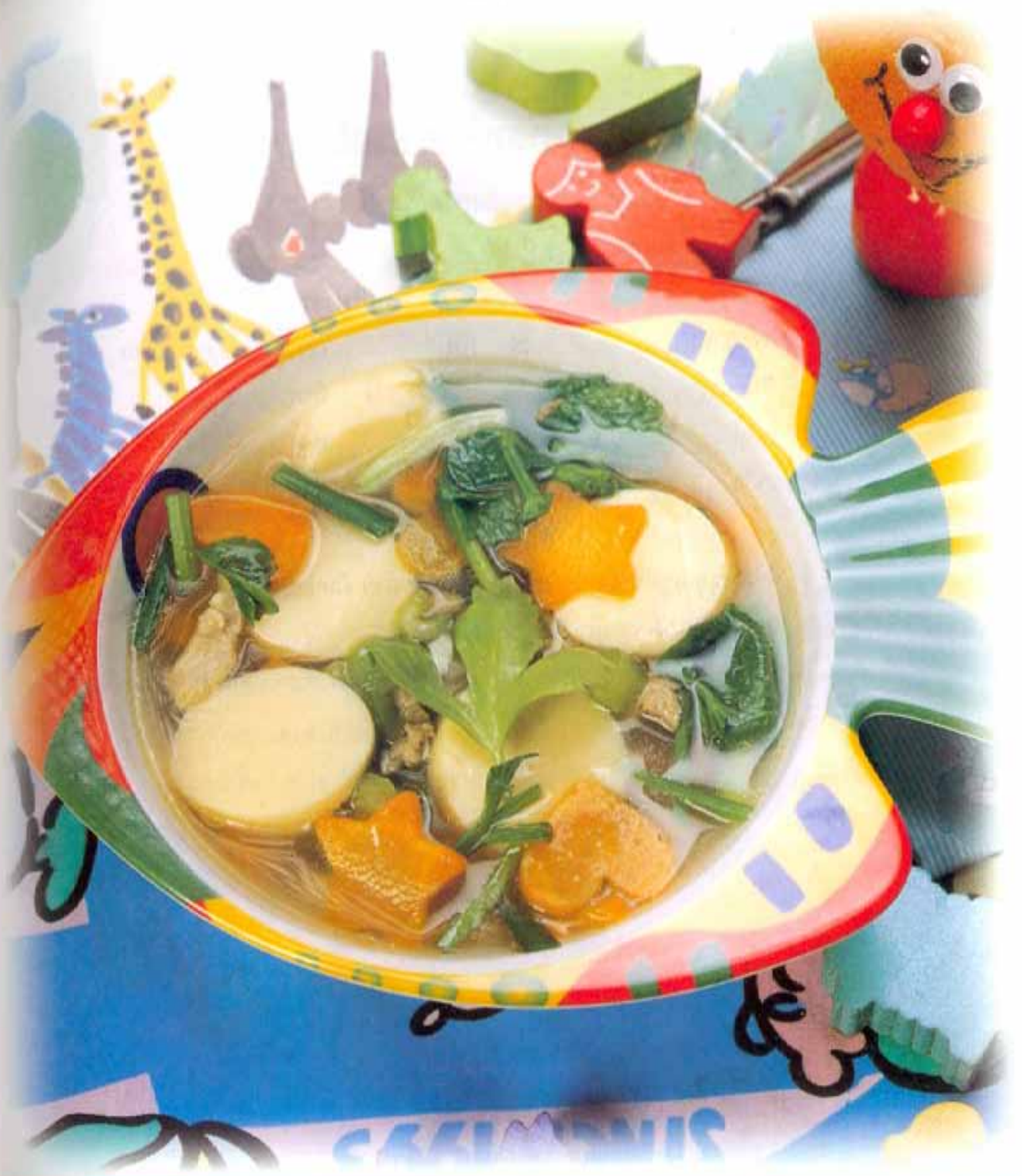
### วิธีทำ

1. ต้มน้ำพอเดือด ใส่เนื้อหมูลงต้ม พอเดือดใส่แครอท บวบ เต้าหู้ไข่ ปรุงรสด้วยน้ำปลา พอลด ใส่ใบขึ้นฉ่าย ชิมรส ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ กากเหนียว





SALMUNIS

## 9. แองจิตฟักทองใส่ไข่

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

### เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
กระดุกหมู	22 กรัม	(ตมน้ำกระดุก 2 ถ้วย)
ฟักทอง	40 กรัม	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
ไข่ไก่	50 กรัม	1 ฟอง
เกลือ	2 กรัม	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา

### วิธีทำ

1. ล้างกระดุกหมูให้สะอาด ใส่หม้อเติมน้ำ 2 ถ้วย ตมน้ำซุป
2. ปอกเปลือก ฟักทองล้างหั่นเป็นท่อนเล็กๆ
3. ทำน้ำซุปต้มกระดุกตั้งบนเตาต้มพอเดือดใส่ฟักทอง ต้มพอสุกใส่ไข่ และเกลือ ต้มจนสุกดีแล้ว ชิมรส ยกลง รับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ

# 10. แวงพีกาดจอกกับตบิ

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

## เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ผักกวางตุ้งมีดอก	36 กรัม	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
หมูสับละเอียด	20 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหมูสับละเอียด	20 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	5 กรัม	1 ช้อนชา
กระเทียม	5 กรัม	1 ช้อนชา

## วิธีทำ

1. ล้างผักกวางตุ้ง หั่นเป็นท่อนสั้นๆ
2. สับหมู และต้นให้ละเอียด
3. ต้มน้ำ 1 ถ้วย ให้เดือด ใส่หมูและต้นลงในหม้อ ต้มพอสุกใส่ผัก เกลือ ต้มจนสุก

ใส่กระเทียมเจียวขิมรส รับประทาน



# 11. ต้มปลาช่อนทอด

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาณ
ปลาช่อน	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
ตับ	15 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศ	16 กรัม	$\frac{1}{2}$ ผล
ตะไคร้ซอย	10 กรัม	$\frac{1}{2}$ ต้น
ต้นหอม	5 กรัม	$\frac{1}{2}$ ต้น
ผักกวางตุ้ง	25 กรัม	1 ถ้วย
น้ำปลา	5 กรัม	1 ช้อนชา
เกลือ	3 กรัม	1 ช้อนชา
ใบมะกรูด	2 กรัม	10 ใบ
น้ำมัน	5 กรัม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลาช่อนล้างให้หมดเมือก หั่นเป็นท่อน ชิ้นเล็กๆ
2. ล้างตับหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
3. ล้างผักทุกอย่างเตรียมไว้
4. ตั้งกะทะพอน้ำมันร้อน ใส่ปลาลงทอด พอเหลืองดีดักขึ้นพักไว้
5. ต้มน้ำพอเดือดใส่ตะไคร้ ปลาช่อนทอด และตับหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก พอสุกใส่มะเขือเทศ

ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ พอเดือดดีแล้ว ใส่ผักกวางตุ้ง ต้นหอม ใบมะกรูด ต้มจนสุกแล้วชิมรส ยกมารับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ กากหน่อ



## 12. แองพิกกูดใส่ปลาแห้ง

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

เตรียมปรุง



	น้ำหนัก	ปริมาณ
ผักกูด	40 กรัม	1 ถ้วยตวง
ปลาแห้ง	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	5 กรัม	1 ช้อนชา
เกลือ	8 กรัม	1 ช้อนชาพูน
น้ำมัน	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	50 กรัม	1 ฟอง

วิธีทำ

1. นำผักกูดล้างให้สะอาดหั่นเป็นท่อนๆ
2. นำปลาแห้งทอดพอเหลืองกรอบ
3. โขลกกระเทียม เกลือ เข้าด้วยกัน
4. ต้มน้ำเดือดพริกใส่พริกแกงที่โขลกไว้ ปลาทอดฉีกเป็นชิ้นๆ ผักกูด ใส่ไข่ไก่ต้มจน

สุก ชิมรส ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ



## 13. แกงมันเทศ

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
เนื้อหมูสับ	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ตับหมูสับ	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	5 กรัม	1 ช้อนชา
หอมแดง	5 กรัม	1 ช้อนชา
มันเทศหั่นแว่น	50 กรัม	$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
กะปิ	3 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	3 กรัม	1 ช้อนชา
ใบโหระพา	2 กรัม	1 ต้น
มะเขือเทศ	10 กรัม	1 ผลกลาง
น้ำเปล่า	1 ถ้วย	
เกลือ	2 กรัม	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา

วิธีทำ

- ล้างเนื้อหมู ตับสับให้ละเอียด
- โขลก หอม กระเทียม กะปิ เกลือ เข้าด้วยกัน
- ล้างมันเทศ ปอกเปลือก หั่นชิ้นเล็กๆ
- ตั้งกะทะใส่น้ำมันพอร้อน ผัดน้ำพริกแกง หมู และตับ พอหอม ใส่มันเทศ มะเขือเทศ

เติมน้ำ 1 ถ้วย เคี่ยวจนสุกใสใบโหระพา ชิมรส ยกลงรับประทาน



## 14. พัดปีกทองกบตัว

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

เครื่องปรุง



	น้ำหนัก	ปริมาณ
ตับหมู	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
ฟักทอง	60 กรัม	$\frac{1}{2}$ ถ้วย หั่นชิ้นเล็กๆ
กระเทียมสับ	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	10 กรัม	2 ช้อนชา
น้ำปลา	5 กรัม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียม กับน้ำมันพืช พอหอม ใส่ตับหมูลงผัด พอสุก ใส่ฟักทอง ปรุงรสด้วยน้ำปลา ผัดต่อจนฟักทองสุก



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ





# 15. พัดกะหล่ำปลีกับตับไก่

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)

เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
กะหล่ำปลีซอยฝอย	50 กรัม	$\frac{1}{4}$ หัวเล็ก
ตับไก่หั่นชิ้นเล็กๆ	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	2 กรัม	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
น้ำมันพืช	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	10 กรัม	2 ช้อนชา
น้ำปลา	4 กรัม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน เจียวกระเทียม ใส่ตับไก่ กะหล่ำปลี ผัดพอสุกใส่ซีอิ๊วขาวน้ำปลา



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ

# 16. แกงไทยใหญ่

(ส่วนผสมสำหรับ 1 คน)



## เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ถั่วเน่า	3 กรัม	$\frac{1}{8}$ แผ่น
ต้นไถ่	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	25 กรัม	$\frac{1}{2}$ ฟอง
เกลือ	2 กรัม	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา
ผักกาดเขียว	10 กรัม	$\frac{1}{2}$ ต้น
ผักตำลึง	10 กรัม	2 ยอด
ผักนึ่ง	10 กรัม	2 ยอด
กะปิ	2 กรัม	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา
น้ำมัน	3 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	3 กรัม	1 ช้อนชา



## วิธีทำ

1. นำถั่วเน่าปิ้งพอหอม แห้งกรอบพักไว้
2. ล้างผักทุกอย่าง เตรียมหั่นและเด็ดไว้
3. โขลกถั่วเน่า เกลือ กะปิ
4. ต้มน้ำเดือด ใส่ถั่วเน่าที่โขลกไว้ ต้นไถ่ ไข่ไก่ และผักทุกอย่าง ต้มจนสุก ใส่กระเทียม

เจียว ชิมรส ยกมารับประทาน



# 17. พัดกวางตุ้งกบิตับหมู

(ส่วนผสมสำหรับเด็ก 1 คน)

## เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ตับหมูสับละเอียด	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ผักกวางตุ้ง	45 กรัม	1 ต้น
กระเทียม	4 กรัม	1 กลีบ
น้ำมัน	5 กรัม	1 ช้อนชา
เกลือ	1 กรัม	

## วิธีทำ

- ล้างตับหมู สับให้ละเอียด
- ล้างผักกวางตุ้งให้สะอาดหั่นท่อนเล็กๆ
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันเจียวกระเทียมพอร้อน ใส่ตับลงผัด เติมน้ำเล็กน้อย ใส่ผักผัดจน

สุกนุ่ม ปรุงรสด้วยเกลือ ชิมรส ยกลงรับประทาน



ได้รับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ กากหน่อ



## 18. พัดพักกูด

(ส่วนผสมนี้ สำหรับเด็ก 1 คน)

เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ผักกูด	45 กรัม	4 ยอด
เนื้อหมู	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ตับไก่	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	3 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำปลา	3 กรัม	1 ช้อนชา
มะเขือเทศ	10 กรัม	1 ลูก
กระเทียม	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	10 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

- ล้างผักกูด หั่นเป็นท่อนๆ
- ล้างเนื้อหมู ตับไก่ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- น้ำมันใส่กระทะ เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่หมู และตับ ผัดพอสุก ใส่ผักกูด มะเขือเทศ

น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ผัดจนสุกดีแล้ว ชิมรส ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ

# 19. พัดตบิใส่ถั่วพิักยาว

(ส่วนผสมบิี สำหรับเด็ก 1 ดบ)

เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ถั่วฝักยาว	15 กรัม	1 ฝักเล็ก
ถั่วหมุ	20 กรัม	2 ซ้อนโต๊ะ
กระเทียม	4 กรัม	1 ซ้อนชา
น้ำปลา	4 กรัม	1 ซ้อนชา
น้ำมันพืช	10 กรัม	2 ซ้อนชา
ชีอิ้วขาว	2 กรัม	1 ซ้อนชา



วิธีทำ

เจียวกระเทียมใส่ถั่วหมุ เมื่อสุกแล้ว จึงใส่ถั่วฝักยาว น้ำปลา และชีอิ้ว



## 20. ไข่ตุ๋น

(ส่วนพลัมนี้ สำหรับ 1 คน)



วัตถุดิบและส่วนผสม

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ผักทอง	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ผักนึ่ง	16 กรัม	1 ทัพพี
ไข่ไก่	50 กรัม	1 ฟอง
หอมแดง	22 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 กรัม	1/4 ช้อนชา
น้ำมัน	5 กรัม	1 ช้อนชา
กระเทียม	5 กรัม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เตรียมไข่ใส่ถ้วย คนพอแตกใส่ผักทอง ผักนึ่ง หอมแดง น้ำปลา คนให้เข้ากัน
2. นำไข่ในรังถึงต้มเดือด นำไข่ใส่รังถึงนึ่งประมาณ 20 นาที หรือพอสุก ยกกลงใส่กระเทียม

เจียว



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ



## 20. ไม้ตุน

(ส่วนผสมนี้ สำหรับ 1 คน)



เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาณ
ฟักทอง	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
ผักนึ่ง	16 กรัม	1 ทัพพี
ไข่ไก่	50 กรัม	1 ฟอง
หอมแดง	22 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 กรัม	1/4 ช้อนชา
น้ำมัน	5 กรัม	1 ช้อนชา
กระเทียม	5 กรัม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

- เตรียมไข่ใส่ถ้วย คนพอแตกใส่ฟักทอง ผักนึ่ง หอมแดง น้ำปลา คนให้เข้ากัน
- นำใส่ในรังถึงต้มเดือด นำไข่ใส่รังถึงนึ่งประมาณ 20 นาที หรือพอสุก ยกลงใส่กระเทียม

เจียว



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ กากหน่อ



## 21. พัดพักบุงจีนไส้ขี้

(ส่วนผสมนี้ สำหรับ 1 คน)



### เตรียมของ

	น้ำหนัก	ปริมาณ
ผักบุงจีน	80 กรัม	2 ถ้วยตวง
ไข่ไก่	50 กรัม	1 ฟอง
น้ำมันพืช	20 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด	4 กรัม	1 ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	5 กรัม	1 ช้อนชา

### วิธีทำ

- ล้างผักบุงจีน เด็ดใบเสียบอก หั่นเป็นท่อนๆ พอดีคำ
- ตั้งกะทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่ผักบุงลงผัดพอสุก ใส่ไข่ ซีอิ้วขาว ผัด

จนสุก ชิมรส รับประทาน



ตำรับอาหารเอukumกด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ





## 22. ไช้เจียวใบตำลึง

(ส่วนผสมนี้ สำหรับ 1 คน)

### เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ผักตำลึง	30 กรัม	$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
ไช้ไก่	50 กรัม	1 ฟอง
น้ำมันพืช	15 กรัม	$1 \frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	5 กรัม	1 ช้อนชา

### วิธีทำ

1. เด็ดผักตำลึง ล้างให้สะอาด
2. ตีไข่พอแตกใส่น้ำปลา ไช้ไก่ ตำลึง คนให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่ไข่ลงเจียวจนสุกเหลือง ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาศเหนือ



## 23. พัดผักโขมใส่ไข่

(ส่วนผสมนี้ สำหรับ 1 คน)

### เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ผักโขม (น้าน)	60 กรัม	1 ถ้วยตวง
ไข่ไก่	50 กรัม	1 ฟอง
กระเทียม	5 กรัม	1 ช้อนชา (1 กลีบ)
น้ำปลา	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	15 กรัม	1 1/2 ช้อนโต๊ะ



### วิธีทำ

- ล้างผักโขม เด็ดยอดและใบ
- ตั้งกระทะน้ำมัน เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่ไข่ลงผัดพอสุก ใส่ผักโขม เติมน้ำปลา

ผัดจนสุก ชิมรส ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ

## 24. พัดพิกกาจอ

(ส่วนผสมนี้ สำหรับ 1 คน)

เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ผัดกาจอ	60 กรัม	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
ยอดพิกทอง	30 กรัม	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
มะเขือเทศ	30 กรัม	$\frac{1}{2}$ ทัพพี
ไข่	50 กรัม	1 ฟอง
เกลือ	3 กรัม	$\frac{3}{4}$ ช้อนชา
กระเทียม	5 กรัม	1 ช้อนชา
น้ำมัน	10 กรัม	2 ช้อนชา



วิธีทำ

1. ตี ผัดกาจอ ยอดพิกทอง ล้างน้ำให้สะอาด
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมพอเหลือง
3. ใส่ ผัก ยอดพิกทอง มะเขือเทศ เกลือ ไข่ ชิมรส ยกลงรับประทาน



## 25. น้ำพริกถั่ว

(ส่วนผสมนี้ สำหรับ 4 คน)

### เครื่องปรุง



	น้ำหนัก	ปริมาณ
ต้นไถ่	20 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วเน่า	10 กรัม	1 แผ่น
มะเขือเทศ	50 กรัม	$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
หอมแดง	35 กรัม	7 หัว $\frac{1}{2}$ ถ้วย
เกลือ	5 กรัม	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
พริกแห้ง	1 กรัม	1 เม็ด
กะปิ	3 กรัม	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา
น้ำมันพืช	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. ปิ้งถั่วเน่าพอกหอม และแห้งกรอบพักไว้
2. โขลกพริกแห้ง เกลือ กะปิ ถั่วเน่า ให้ละเอียด
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน นำน้ำพริกลงไปผัดใส่หอมซอย มะเขือเทศ และต้นไถ่

สับละเอียด ผัดจนสุก ชิมรส ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ทานเพื่อ



## 26. ขนมชั้นใส่ฟักทอง

(ส่วนผสมนี้ ได้ขนม 50 ชิ้น ๑ ละ 55 กรัม)

### เครื่องปรุง

	น้ำหนัก
แป้งข้าวเจ้า	900 กรัม
แป้งมัน	126 กรัม
น้ำตาลทราย	950 กรัม
หัวกะทิ	4 ถ้วย
หางกะทิ	9 ถ้วย
ฟักทอง	240 กรัม
เกลือ	2 ช้อนชา



### วิธีทำ

1. นวดแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน กับหัวกะทิเข้าด้วยกัน จนหมดหัวกะทิ และหางกะทิ  
ใส่น้ำตาลทราย เกลือ และฟักทอง ชูดมยเป็นเส้นๆ
2. นำส่วนผสมไปนึ่ง ในภาชนะที่ร้อน เทส่วนผสมลงนึ่งทีละชั้น ชั้นละ 10-15 นาที  
จนขนมสุก ได้ขนม 50 ชิ้นๆ ละ 55 กรัม



## 27. ไบ๋ทอตไบชะพลู

(ส่วนผสมนี้ สำหรับ 1 คน)

### เครื่องปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาตร
ไข่ไก่	50 กรัม	1 ฟอง
ไบชะพลู	5 กรัม	1/4 ถ้วย
น้ำมัน	5 กรัม	1 ช้อนชา
เกลือ	3 กรัม	1/4 ช้อนชา

### วิธีทำ

1. ตีไข่พองแตก ใส่ไบชะพลูหั่นฝอย เกลือคนพอเข้ากัน
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน เทไข่ลงเจียวจนสุกเหลือง ยกลงรับประทาน



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ

## 28. ไบ๋ห่อไบ๋ตอง

(ส่วนผสมนี้ สำหรับ 1 คน)

### เตรียมปรุง

	น้ำหนัก	ปริมาณ
ไข่ไก่	100 กรัม	2 ฟอง
น้ำปลา	5 กรัม	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
ต้นหอม	5 กรัม	1 ต้น
ไบ๋ตอง		
น้ำมัน	10 กรัม	1 ช้อนชา

### วิธีทำ

1. เตรียมไบ๋ตองเช็ดให้สะอาด ทาน้ำมัน พักไว้
2. คนไข่พองแตกใส่น้ำปลา ไบ๋หอม
3. วางไบ๋ตองที่ทาน้ำมันแล้วในกระทะที่ตั้งบนไฟอ่อนเทไข่ลงบนไบ๋ตอง ร้อนให้ทั่วไบ๋ตอง

พอไข่สุกยกลงรับประทาน

หมายเหตุ หรือนำไปนึ่งในรังถึงที่มีไอน้ำก็ได้ประมาณ 10-15 นาที



## คุณค่าอาหาร\*

## ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ

\*คำนวณคุณค่าอาหารจาก

Food Composition Database for INMUCAL PROGRAM Sep. 1999 D.7

ลำดับที่	ตำรับอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ* (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
1	ข้าวต้มต้มหมู	211.64	29.73	8.32	6.26	1,577.7	2.59	0.11	0.08	4.17	23.01	107.80
2	ต้มจืดตับกับต้นหอม	97.31	3.93	6.94	6.01	1,604.2	8.47	0.11	0.09	3.82	30.07	88.48
3	แกงผักกาดจอบกับต้น	116.55	3.09	9.59	7.33	1,113.0	9.19	0.43	0.15	2.89	30.57	87.60
4	แกงผักทองใส่ต้น	156.51	7.34	7.36	11.03	1,638.9	4.15	0.13	0.09	3.99	18.25	86.80
5	ต้มจืดตำลึงกับต้นหมู	108.80	4.23	8.30	6.59	1,366.4	7.05	0.31	0.12	4.76	69.25	81.20
6	แกงอ่อมต้นหมู	44.21	1.86	5.78	1.48	525.11	1.21	0.28	0.04	1.61	16.31	49.84
7	แกงจืดไข่ไก่ใบมะขาม	154.10	5.64	8.96	11.32	284.50	50.65	0.14	0.40	2.18	165.85	137.10
8	แกงไข่ใบตำลึง	194.2	4.87	14.05	13.16	2,688.8	8.65	0.40	0.52	4.34	132.05	196.20
9	แกงจืดเต้าหู้ไข่ บวบและแครอท	86.42	6.93	10.70	2.20	597.49	32.00	0.25	0.23	12.08	190.77	119.08
10	แกงจืดผักทองใส่ไข่	144.42	4.10	11.07	9.16	150.7	2.40	0.29	0.22	1.40	73.57	135.20
11	ต้มปลาช่อนทอด	125.57	4.93	10.76	7.06	862.4	12.72	0.13	0.16	3.89	37.46	118.81
12	แกงผักกูดใส่ปลาแห้ง	243.32	3.23	18.08	17.7	118.0	6.55	0.23	0.22	16.79	137.41	167.16



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ

ลำดับที่	ตำรับอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ* (อาร์.อี.)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
13.	แกงมันเทศ	111.78	14.09	5.42	3.8	707.54	21.44	0.17	0.07	2.61	90.57	92.94
14.	แกงไทยใหญ่	107.75	3.23	7.28	7.3	1,316.8	15.55	0.12	0.26	3.08	100.42	125.92
15.	ผัดผักทองกับตับ	157.60	7.34	7.67	11.04	1,638.9	4.15	0.13	0.10	3.86	12.15	87.90
16.	ผัดกะหล่ำปลีกับตับไก่	148.44	2.98	7.02	12.09	3,405.5	19.12	0.14	0.53	1.98	14.90	138.38
17.	ผัดถั่วฝักยาวกับตับหมู	75.07	2.82	3.64	5.53	608.6	11.24	0.10	0.14	1.50	18.90	42.30
18.	ผัดผักกูด	133.68	3.27	5.23	11.23	1,162.0	11.30	0.28	0.21	17.26	9.15	70.19
19.	ผัดตับใส่ถั่วมักยาว	124.49	2.52	4.92	10.70	1,044.2	2.54	0.08	0.06	2.57	12.95	61.90
20.	ไข่ตุ๋น	153.38	6.03	7.83	10.97	185.5	3.69	0.11	0.21	1.81	79.35	134.73
21.	ไข่ทอดใบชะพลู	129.96	1.21	9.82	10.68	65.3	1.10	0.07	0.38	2.23	55.50	113.50
22.	ไข่ห่อใบตอง	251.20	1.64	12.71	21.73	205.6	1.10	0.15	0.36	1.66	131.85	206.75
23.	ผัดผักบุ้งจีนใส่ไข่	283.55	4.19	8.79	26.12	434.4	7.64	0.10	0.30	3.90	107.25	136.20
24.	ไข่เจียวใบตำลึง	224.40	2.05	7.45	20.98	294.1	3.90	0.13	0.22	2.21	104.30	112.10
25.	ผัดผักโขมใส่ไข่	246.70	6.18	9.86	21.35	420.4	72.55	0.09	0.40	3.56	271.35	155.70
26.	ผัดผักกาดจอบ	195.71	3.69	8.86	16.31	259.9	10.15	0.11	0.19	9.23	92.95	118.30
27.	น้ำพริกอุบล	142.84	4.71	4.71	11.79	1,160.1	11.32	0.11	0.18	1.84	47.76	92.50
28.	ขนมชั้นใส่ผักทอง(ชิ้น)	151.04	32.71	1.58	1.70	5.4	0.42	0.02	0.47	6.12	6.12	30.75

หมายเหตุ\* ปริมาณวิตามินเอในอาหาร จะลดลงได้อีกขึ้นกับระยะเวลาและวิธีการในการเก็บรักษาอาหารรวมทั้งการหุงต้ม ดังนั้นการปรุงอาหารที่อุดมด้วยวิตามินเอควรใช้อุณหภูมิต่ำและเวลาดำเนิน



## การปรุงอาหารปริมาณมากสำหรับศูนย์เด็กเล็ก\*

สิ่งที่ควรนำมาพิจารณาในการปรุงอาหารปริมาณมาก มีดังนี้

### รายการอาหาร

ควรกำหนดให้ได้อาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมกับเด็กเล็ก โดยเริ่มจากการพิจารณาตำรับอาหารเล็กๆ แล้วขยายจนเป็นสูตรอาหารมาตรฐาน ซึ่งยังคงคุณค่ารสชาติลักษณะที่ดีของอาหารอยู่เหมือนเดิม

### การเลือกซื้ออาหาร

ควรให้เหมาะสมกับงบประมาณที่ได้รับ และเป็นอาหารที่มีคุณค่า ง่ายในท้องถิ่นนั้นๆ เพื่อให้ได้อาหารสด มีคุณค่าทางโภชนาการสูง

### การเตรียมและปรุงอาหาร

ควรให้ถูกหลักโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร

### การบริการและจัดเสิร์ฟ

ให้เหมาะสมกับเด็กเล็ก

### การเก็บล้างภาชนะ

ควรรวดเร็วเป็นระเบียบ และสะอาด ปราศจากการแพร่เชื้อ

การนำตำรับอาหารขนาดเล็กสำหรับ 1 คน ไปดัดแปลงเป็นสูตรอาหารมาตรฐานสำหรับบริการคนจำนวนมากจะใช่วิธีเพิ่มปริมาณตามส่วนทุกอย่างไม่ได้ เพราะอาจจะได้ผลที่ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะเครื่องปรุงต่างๆ ในท้องตลาดไม่ได้มาตรฐานเดียวกัน

\*จาก "อาหารจานเดียว" กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2534



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ผักเหนื่อ

## หลักในการดัดแปลงตำรับอาหารทั่วไป ให้เป็นสูตรมาตรฐาน

1. ทดลองประกอบอาหารปริมาณน้อยก่อนให้ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ แล้วจึงเริ่มประกอบอาหารปริมาณมาก โดยขยายเครื่องปรุงต่างๆ ดังนี้

ประเภทอาหาร	หลักเกณฑ์การเพิ่ม
เนื้อสัตว์	เพิ่มได้ตามส่วน และควรตวงเมื่อเพิ่มอีก 1-2% เพื่อป้องกันการเปียกยุ่ย หรือการหั่นผิวดปลา ถ้าเป็นปลาเนื้อนุ่ม ควรเพิ่มอีกราว 3-5 %
ข้าวสาร	เพิ่มได้ตามส่วน
ผัก	ผักเนื้อนิ่ม เช่น ผักกาดขาว ถั่วงอก ผักกวางตุ้ง มะเขือเทศ เพิ่มตามส่วน แล้วเมื่ออีก 3-5 % ทั้งนี้เพราะเมื่อหุงต้มผักปริมาณมากอาจทำให้ผักยุบมากกว่าที่ควร เพราะระยะเวลาของการหุงต้มเพิ่มขึ้น
ไขมันสำหรับทอด	อาจไม่ต้องเพิ่มตามส่วนทั้งหมด เช่น น้ำมันสำหรับทอดอาจใช้เพียงกระทะ เดียว แล้วทอดได้ทั้งของปริมาณน้อยและปริมาณมากโดยไม่ต้องเพิ่มอีกก็ได้ ส่วนสำหรับผัดควรเพิ่มตามส่วน



ประเภทอาหาร	หลักเกณฑ์การเพิ่ม
ของแห้งเช่น หอม กระเทียม น้ำตาล เกลือ	เพิ่มตามส่วน ควรลดลงราว 2-3 % เมื่อไว้สำหรับมาตรฐาน ที่ต่างกันของเครื่องปรุง หากரசจัดไป จึงค่อย เติมภายหลัง
น้ำปลา ซอส น้ำส้มสายชู เครื่องแกงและเครื่องเทศเช่น กะปิ พริก มะขามเปียก	ควรลดส่วนลง 10-15 % แล้วค่อยเติมภายหลัง ควรลดสัดส่วนลง 5-15 % แล้วค่อยเพิ่ม

- นำสัดส่วนของอาหารที่เพิ่มเติมจากสูตรไปคำนวณเป็นอาหารดิบ เพื่อสั่งซื้อจากตลาด ควรทำเป็นตารางเปรียบเทียบเอาไว้ โดยชั่ง ตวง อาหารสดทุกชนิดที่ซื้อมาก่อน ลงมือเตรียมด้วยเครื่องชั่งที่เหมาะสมกับน้ำหนักอาหารแล้วบันทึกไว้ จากนั้นก็ตัด แต่งส่วนที่บริโภคไม่ได้ เช่น เปลือก ก้าน ทิ้ง แล้วชั่งส่วนที่ได้บันทึกไว้อีกครั้ง จดลงในตารางเปรียบเทียบจากน้ำหนักอาหารที่ซื้อมา 1 กิโลกรัม หลังจากตัดแต่งแล้ว จะเป็นอาหารที่บริโภคได้จริงเท่าใดเพื่อสะดวกในการสั่งซื้อครั้งต่อไป แล้วล้าง หั่น ตัดอาหารตามที่ต้องการ ชั่งตวงไว้อีกครั้ง
- ควรมีการชั่งตวง เครื่องปรุงต่างๆ ให้ตรงและใกล้เคียงกับสัดส่วนที่ทำจริงให้มากที่สุด ไม่ควรใช้การกะเดา หรือใช้หยืมมือ



ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคเหนือ

4. ควรสั่งซื้อเครื่องปรุงต่างๆ ที่มีคุณภาพดี และควรหามาใช้ได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อควบคุมคุณภาพอาหารให้คงที่ทุกครั้งที่ปรุง
5. ใช้ภาชนะและอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน เหมาะสมกับปริมาณอาหาร
6. เทคนิค และวิธีทำ ควรถูกต้องและสม่ำเสมอ ควรกำกับโดยเขียนให้ทุกคนปฏิบัติตามนั้น
7. ควรมีการชิม ทดสอบคุณภาพอย่างถูกวิธี โดยกลุ่มเด็กเล็กที่มาใช้บริการ
8. ชั่งน้ำหนักอาหารสุกทั้งหมด แล้วคำนวณหาน้ำหนัก สำหรับ 1 ที่ เพื่อสะดวกในการคิดค่าบริการ





ตำรับอาหารอุดมด้วยวิตามินเอ ภาคน้ำใจ

ISBN : 974-515-140-8



กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข