



เมนูไข่

สำหรับอาหารกลางวันเด็กนักเรียน



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
เมษายน 2560



บทนำ

การที่เด็กได้รับอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอจะส่งผลดีอย่างมากกับการเจริญเติบโตของเด็ก และวัยรุ่น รวมทั้งพัฒนาการด้านการเรียนรู้และสติปัญญาด้วย และอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย คือ “ไข่” เป็นอาหารที่อยู่คู่ครัวชาวไทยมาอย่างช้านาน สามารถดัดแปลงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู นอกจากนี้ไข่ยังเป็นอาหารโปรตีนที่ราคาถูก หาได้ง่ายตามท้องตลาด เก็บรักษาได้สะดวก และมีอายุการเก็บค่อนข้างนานกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ การบริโภคไข่นอกจากจะเป็นการช่วยเหลือเกษตรกรผู้เลี้ยงไก่ไข่แล้วไข่ยังถือว่าเป็นอาหารสุขภาพอีกอย่างหนึ่ง เหมาะกับเด็ก และวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงการเจริญเติบโต

ไข่ มีโปรตีนที่มีคุณภาพดี จัดว่าเป็นโปรตีนที่ดีที่สุด โดยมี Biological Value เท่ากับ 100 หรือมีประสิทธิภาพในการดูดซึมสูงกว่าอาหารชนิดอื่นหากไม่นับรวมโปรตีนจากนมแม่ ไข่มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนมีแร่ธาตุที่มีประโยชน์แก่ร่างกายเช่น ธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางโดยเฉพาะอย่างยิ่งในหญิงที่สูญเสียธาตุเหล็กในช่วงที่มีประจำเดือน แคลเซียม ฟอสฟอรัสช่วยในการเสริมสร้างกระดูก และฟันให้แข็งแรงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กที่กำลังเจริญเติบโต และยังเป็นแหล่งของวิตามินอีกมากมายที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้แก่ วิตามินบี1 บี2 บี6 ช่วยในการทำงานของระบบประสาท สมอ ระบบความจำ และช่วยในการทำงานของระบบกล้ามเนื้อและยังมีโฟเลต วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี อีกด้วย และที่สำคัญเลซิทิน(Lecithin) มีประโยชน์ซึ่งจะไปช่วยอิมัลซิฟายไขมัน ทำให้ไขมันแตกตัวเป็นอนุภาคเล็กๆ และไหลเวียนไปกับกระแสเลือด ป้องกันการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด เลซิทินยังเป็นสารที่ช่วยบำรุงประสาท ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงสมอง ทำให้สมองทำหน้าที่ได้อย่างปกติ ช่วยย่อยไขมัน ช่วยระบบภูมิคุ้มกัน ถ้าเรารับประทานไข่แดงร่างกายก็ได้รับเลซิทิน ตามธรรมชาติอยู่แล้ว ไข่ยังเป็นแหล่งโคลีน (Choline)ที่ดี โดยโคลีนอยู่ในกลุ่มของวิตามินบี จัดเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการควบคุมการทำงานของสมอง เป็นสารที่ช่วยเสริมสร้างความจำระบบประสาท และระบบไหลเวียนของเลือด ช่วยพัฒนาการในเด็กที่กำลังเติบโต โดยไข่ 1 ฟองจะมีโคลีนมากถึง 300 ไมโครกรัม 200 มิลลิกรัม และมีลูทีน (Lutein)ซีแซนทีน (zeaxanthin) ในธรรมชาติจะมีสารแคโรทีนอยด์อยู่กว่า 600 ชนิด แต่มีอยู่เพียง 2 ชนิดเท่านั้นที่พบในจุดรับภาพของจอตา คือ "ลูทีน" และ "ซีแซนทีน" สารทั้งสองชนิดนี้มีคุณสมบัติพิเศษ ในการช่วยกรองหรือป้องกันรังสีจากแสงแดดที่เป็นอันตรายต่อดวงตา และช่วยปกป้องเซลล์ของจอประสาทตาไม่ให้ถูกทำลาย โดยการลดอนุมูลอิสระด้วย นอกจากนี้ในไข่นั้นยังมีกรดไขมันโอเลอิก (C18:1)และไลโนเลอิก (C18:2) ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้และยังมี อี พี เอ (EPA) ที่เป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารไอโคซานอยด์ที่มีคุณสมบัติลดการจับตัวของเกร็ดเลือด และสารที่ช่วยการขยายตัวของหลอดเลือดได้อีกด้วย

ไข่ต้ม

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง

วิธีทำ (3 วิธี)

1. ไข่ต้มแบบยางมะตูม ใส่ไข่ลงไปหลังน้ำเดือดแล้ว ใช้เวลาต้ม 3 นาที ตักออกจากหม้อ ล้างน้ำเย็นทันที ไข่จะได้ไม่สุกต่อ
2. ไข่ต้มแบบไข่ขาวนิ่ม มียางมะตูมเล็กน้อย ใช้น้ำ 2 ถ้วยตวง ต่อไข่ 1 ฟอง ใส่ไข่ลงไปตั้งไฟจนน้ำเดือด ต้มนาน 8 นาที ตักออกจากหม้อ ล้างน้ำเย็นทันที
3. ไข่ต้มแบบไข่ขาวกรุบๆ ไข่แดงร่วน ต้มไข่เช่นเดียวกับไข่ยางมะตูม ให้ใช้เวลาต้มเป็น 5 นาที หรือจะใช้วิธีการตั้งน้ำให้เดือด ค่อยๆ หย่อนไข่ลงไปแล้วหรีไฟให้น้ำเดือดปุดๆ ต้มต่อไปอีก 10 นาที หากต้มนานเกินไปไข่แดงจะเป็นขอบรอยสีคล้ำ มีกลิ่นกำมะถัน กินไม่อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร 1 คน (1 ฟอง)

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่ต้ม	77.5	0.80	6.40	5.40	184	1.56

ไขดาวน้ำ

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด พอน้ำเดือดให้หรีไฟลงเหลือเพียงปุดๆ เท่านั้น ใส่น้ำส้มสายชูซัก 2-3 หยด
2. ตอกไข่ลงในถ้วยเตรียมไว้ แล้วค่อยๆ เทลงหม้อ ให้น้ำค่อยๆ เดือด ไข่จะสุกโดยไม่แตกกระจายตัว

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน (1 ฟอง)

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไขดาวน้ำ	77.5	0.80	6.40	5.40	184	1.56

ไข่ดาว

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันรอให้ร้อน
2. ตอกไข่ใส่ลงไป
3. รอจนสุกตักขึ้นใส่จาน

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน (100 กรัม)

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่ดาว	112.39	0.76	6.06	9.46	174.01	1.47

ไข่เจียว

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
- ซอสถั่วเหลือง/น้ำปลา 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำไข่ไก่ตอกใส่ภาชนะแล้วตีให้ไข่ขาว-ไข่แดงเข้ากัน
2. ปรงรสด้วยซอสถั่วเหลืองหรือน้ำปลา
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน
4. เทไข่ลงไป
5. รอจนสุกตักขึ้นใส่จาน

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน (100 กรัม)

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่เจียว	122.21	2.06	5.12	11.00	147.52	1.24

ไชยัดไส้

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- หมูสับ 100 กรัม
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทหั่นเต๋า 1 ช้อนกินข้าว
- มะเขือเทศหั่นเต๋า 1 ช้อนกินข้าว
- เห็ดหอมแห้งแช่น้ำ หั่นเต๋า 1 ช้อนกินข้าว
- กระเทียมสับ ½ ช้อนกินข้าว
- ต้นหอมสับ 1 ต้น
- ผักชี 1 ต้น
- น้ำมันสำหรับผัด 1 ช้อนกินข้าว
- เครื่องปรุงรสเพียงเล็กน้อย

วิธีทำ

การเตรียมไส้

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย เจียวกระเทียมพอหอม แล้วนำหอมหัวใหญ่และแครอท ลงผัดพอสุก
2. นำหมูสับตามลงผัดให้สุกทั่ว แล้วตามด้วยเห็ดหอม และมะเขือเทศผัดต่อจนสุก
3. เติมเครื่องปรุงตามปริมาณ ผัดให้ทั่ว ยกออกจากเตา โรยหอมซอย และผักชีเก็บไว้

การเตรียมไข่

1. ตีไข่ให้เข้ากันดี โดยไม่ต้องใส่เครื่องปรุง
2. กรองไข่ด้วยกระชอน เพื่อให้ได้เนื้อไข่ที่ละเอียด
3. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันเล็กน้อย กลิ้งน้ำมันให้ทั่วกระทะ เทน้ำมันส่วนที่เหลือทิ้งไป
4. เทไข่ลงในกระทะ แล้วกลิ้งให้ทั่วกระทะ อย่างรวดเร็ว
5. พอไข่สุก เติมไส้ที่ผัดไว้ลงบนไข่ แล้วพับมุมให้เรียบร้อย

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไชยัดไส้	150.29	4.40	9.04	10.74	105.93	1.5

ยำไข่ต้ม

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- ไข่ต้มแบบยางมะตูมเล็กน้อย 2 ฟอง
- มะเขือเทศ 1 ซ้อนกินข้าว
- คื่นช่าย 1 ซ้อนกินข้าว
- หอมหัวใหญ่ 1 ซ้อนกินข้าว
- พริกชี้หุบด 1 ซ้อนชา
- ผักกาดหอมแต่งจาน 2-3 ใบ
- น้ำปลา 1 ซ้อนชา
- น้ำมะนาว 2 ซ้อนชา
- น้ำตาลทราย 1 ซ้อนชา

วิธีทำ

1. ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย พริกชี้หุบด คนให้เข้ากัน
2. นำหอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ คื่นช่าย คลุกจนน้ำยำเข้ากันดี
3. จัดจานด้วยผักกาดหอม แบ่งไข่ต้มเป็น 2 ซีก ราดน้ำยำลงในไข่ต้ม พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ยำไข่ต้ม	85.20	2.80	6.40	5.40	184.0	1.56

ไข่ลูกเขย

สำหรับ 4 คน

ส่วนประกอบ

- เครื่องปรุง ส่วนผสม
- ไข่ไก่หรือไข่เป็ด 4 ฟอง (ต้มและแกะเปลือกออก)
- น้ำมันหอย 2 ช้อนกินข้าว
- น้ำตาล 2 ช้อนกินข้าว
- น้ำปลา 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมัน 4 ช้อนกินข้าว
- หอมแดงซอยต่างๆ 10 ลูก
- ผักชี (สำหรับแต่งหน้าอาหาร)

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟร้อนปานกลาง นำไข่ต้มลงไปทอดจนผิวเริ่มกรอบและเป็นสีเหลือง เสร็จแล้วนำไข่ออกมาซับน้ำมันส่วนเกินออก
2. ใช้น้ำมันที่เหลือในกระทะ นำไปตั้งไฟ และใส่หอมแดงลงไปทอดจนเหลืองกรอบ (ระวังไหม้) นำออกมาสะเด็ดน้ำมัน
3. ใช้น้ำมันส่วนที่เหลือจากการทอดไข่และเจียวหอมแดง นำไปตั้งไฟ ใส่น้ำตาล , น้ำมันหอยและน้ำปลา ปรุงจนได้รสชาติที่ต้องการ (รสชาติดั้งเดิมจะมีรสหวานและเปรี้ยวพอกๆกัน)
4. หั่นไข่ต้ม และจัดเรียงไว้ในจาน ราดด้วยน้ำราดที่ทำในขั้นตอนที่สาม โรยหน้าด้วยหอมเจียวและผักชี เสิร์ฟทันทีพร้อมข้าวสวยร้อนๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่ลูกเขย	167.60	5.80	7.58	12.76	203.33	1.96

ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- แครอทหั่นเต๋า 2 ช้อนชา
- ฟักทองหั่นเต๋า 2 ช้อนชา
- มะเขือเทศเอาแต่เนื้อ หั่นเต๋า 2 ช้อนชา
- เห็ดหอมแห้งแช่น้ำ หั่นเต๋า 1 ช้อนชา
- ต้นหอมหั่นฝอย 1 ต้น
- เครื่องปรุงรสเพียงเล็กน้อย

วิธีทำ

1. นำไข่ตีให้เข้ากัน นำแครอท ฟักทอง มะเขือเทศ เห็ดหอม ต้นหอม แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา เติมน้ำหรือน้ำซุปล็กน้อย
2. เทลงถ้วยนำไปนึ่งด้วยไฟแรง นำส้อมจิ้มดูหากไม่มีไข่ติดมา แสดงว่าสุกได้ที่ ยกลงเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง	47.89	1.38	3.85	2.99	106.08	0.95

ไข่พระอาทิตย์

เป็นสูตรอาหารที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานให้กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์นำไปตีพิมพ์ลงในหนังสือ สูตรอาหารต้นตำหรับข้าวหอมมะลิไทยใน ครีวนานาชาติพระราชทานจากสมเด็จพระเทพฯ หากใครที่เบื่อกับข้าวราดไข่เจียวก็ลองทำเมนูไข่เจียวพระอาทิตย์ทานดูก็ได้

สูตรอาหารไข่พระอาทิตย์

สำหรับ 2 คน

- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- ข้าวสวย 1 ทัพพี
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนกิน
- ข้าวพริกไทยเล็กน้อย
- น้ำมันพืช 2 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ถ้วย ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส พริกไทย แล้วตีให้เข้ากันโดยไม่ต้องตีจนฟู ใส่ข้าวสวยลงไปตีให้เข้ากัน
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเปิดไฟให้น้ำมันร้อน ใสไข่ที่ตีไว้แล้วลงไปทอดให้สุกกรอบนอกนุ่มใน ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยผักชีเสิร์ฟ ทานคู่กับซอสมะเขือเทศ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่พระอาทิตย์	134.09	5.21	4.21	10.74	56.26	1.32

สูตรไข่ระเบิด (ไข่ดาวทรงเครื่อง)

สำหรับ 2คน

ส่วนประกอบ

- ไข่ดาว	2	ฟอง
- แครอทหั่นเต๋า	2	ซ็อนกินข้าว
- ข้าวโพดอ่อนหั่นเต๋า	2	ซ็อนกินข้าว
- ถั่วหวานหั่นเล็ก	2	ซ็อนกินข้าว
- ซอสมะเขือเทศ	3	ซ็อนกินข้าว
- ซีอิ้วขาว	1	ซ็อนซา
- แป้งมัน	1-2	ซ็อนซา
- น้ำสะอาด	2-4	ซ็อนซา ใส่ผสมแป้งมัน
- น้ำสะอาด	1/2	ถั่วตวง ใส่ตอนผัดหมูเสร็จ

วิธีทำ

1. ทอดไข่ดาวด้วยไฟแรง ให้ไข่แดงเป็นยางมะตูม ขอบไข่ขาวกรอบ
2. หั่นผักเป็นเต๋าเล็กๆ พักไว้
3. ละลายแป้งมันกับน้ำ พักไว้ (น้ำ 2 ต่อแป้งมัน 1 ส่วน)
4. ตั้งกระทะไฟกลางค่อนข้างแรง ใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดหมูจนใกล้สุก ใส่น้ำลงไปผัดด้วยเล็กน้อยพอหอม กะทะ เติมน้ำลงไปรอนจนเดือดอีกครั้ง ปรงรสด้วยซอสมะเขือเทศ ซีอิ้วขาว พอเดือดอีกครั้ง ชิมรสชาติ เบาลไฟลง นำแป้งมันที่เตรียมไว้ใส่ลงไป คนเร็วๆจนเข้ากัน รอนจนเดือดอีกครั้งน้ำจะเริ่มข้นเหนียวขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่ระเบิด	176.58	14.01	8.19	10.04	188.03	2.40

ไข่เจียวมันฝรั่ง

สำหรับ 2คน

ส่วนประกอบ

- มันฝรั่ง 100 กรัม
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- กระเทียมสับละเอียด 6 กลีบ
- ผักชีสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- เนยสด 1 ช้อนกินข้าว
- เกลือป่น ½ ช้อนชา
- พริกไทยป่น 1 ช้อนชา
- น้ำมันพืช 3 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำมันฝรั่ง มาปอกเปลือก ล้างน้ำ แล้วหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ
2. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันลงไป เมื่อร้อน นำมันฝรั่งลงไปทอดให้เหลือง แล้วตักขึ้น พักไว้บนกระดาษซับน้ำมัน
3. ในกระทะเดียวกัน เทน้ำมันออก เหลือติดไว้เล็กน้อย แล้วนำผักชี กระเทียม พริกไทย เกลือ ใสลงไป คนให้สุกทั่วกัน
4. นำมันฝรั่งทอด ที่พักไว้ใส่ลงไป ในกระทะ ตามด้วยใส่เนยสด ลงไปข้างๆ มันฝรั่งวนไปรอบๆ เพื่อให้เนยละลายเข้าไปในมันฝรั่งเสียก่อน จึงเทไข่ที่ตีจนขึ้นฟูไว้แล้วลงไปให้กลบมันฝรั่ง กะว่าพอเหลืองค่อยกลับ พลิกอีกด้านให้เหลือง
5. ตักขึ้นใส่จาน เสิร์ฟกับซอสมะเขือเทศ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่เจียวมันฝรั่ง	378.38	12.63	8.71	32.49	26.07	2.72

มะละกอผัดไข่

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- มะละกอดิบสับ	200	กรัม
- แครอทขูดฝอย	50	กรัม
- ไข่ไก่	1	ฟอง
- กระเทียมทุบ	5	กลีบ
- หอมแดงซอย	2	หัว
- ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
- น้ำมันหอย	1	ช้อนชา
- น้ำตาล	1	ช้อนชา
- น้ำมัน	1	ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. มะละกอปอกเปลือกแล้วล้างน้ำให้สะอาดแล้วสับให้เป็นเส้นเล็ก ๆ
2. ตอกไข่และตีให้แตก
3. ตั้งกะทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมและหอมแดงให้เหลือง
4. ใส่มะละกอลงไปผัด พอมะละกอเริ่มสุกใส่ไข่ลงไป ผัดให้ไข่สุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดอีกสักครู่ก็ยกกลง
- 6.

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
มะละกอผัดไข่	95.93	12.60	4.95	2.89	118.24	1.86

มะระผัดไข่

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- มะระ	200	กรัม
- ไข่ไก่	1	ฟอง
- กระเทียม	3	กลีบ
- น้ำมันหอย	1	ช้อนกินข้าว
- ซีอิ้วขาว	½	ช้อนชา
- น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
- น้ำมันพืช	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. มะระล้างน้ำให้สะอาดแล้วหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ตอกไข่และตีให้แตก
3. ตั้งกะทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมและหอมแดงให้เหลือง
4. ใส่มะระลงไปผัด พอมะระเริ่มสุกใส่ไข่ลงไป ผัดให้ไข่สุก
5. ปรับรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดอีกสักครู่ก็ยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
มะระผัดไข่	114.52	7.71	4.40	7.36	107.29	1.55

ยำมะม่วงไช่อย่างมะตูม

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- ไช้ไก่ 2 ฟอง
- มะเขือเทศหั่นแฉลบ 1 ลูก
- มะม่วงเปรี้ยวชูดฝอย 50 กรัม
- เนื้อกุ้งสับ 2 ช้อนกินข้าว
- พริกชี้หูสวน 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำปลา 2 ช้อนกินข้าว
- น้ำมะนาว 3 ช้อนกินข้าว
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- เกลือ 1/2 ช้อนชา (ใส่ตอนต้มไช้)

วิธีทำ

1. นำไช้ไก่ไปต้มในน้ำเดือดจัดนาน 7 นาที (ใส่เกลือลงไปด้วย)
2. เมื่อต้มไช้สุกแล้ว นำไปแช่น้ำเย็นทันทีจะทำให้เปลือกได้ง่ายขึ้น เสร็จแล้วนำไช้ไปผ่าครึ่งด้วย

เส้นด้าย

3. ผสมน้ำปลา , น้ำตาลทราย, น้ำมะนาว,พริกชี้หู ลงไปในชามผสม คนให้เข้ากัน
4. จัดเสิร์ฟใส่จานให้สวยงามตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ยำมะม่วงไช่อย่างมะตูม	138.95	11.84	10.38	5.81	196.57	2.42

ยำถั่วพูน้ำพริกเผา+ไข่ต้ม

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- ถั่วพู 200 กรัม
- หมูสับ 60 กรัม
- น้ำพริกเผา 1 ช้อนกินข้าว
- หอมแดงซอย 10 กรัม
- พริกขี้หนูสวน 7 เม็ด
- น้ำตาลปีบ 1 ช้อนชา
- น้ำปลา 1 ช้อนชา
- มะนาว 2 ช้อนกินข้าว
- ถั่วลิสงคั่ว 1 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้ม 2 ฟอง

วิธีทำ

1. ถั่วพูล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2. หมูสับละเอียดแล้วนำไปคั่วให้สุก
3. เตรียมเครื่องปรุงน้ำยา พริกเผา หอมแดงซอย(แบ่งไว้เจียวครึ่งหนึ่ง) พริกขี้หนูหั่นฝอย น้ำตาลปีบ มะนาว น้ำปลาคลุกเคล้าเครื่องปรุงทั้งหมดให้เข้ากัน
4. ใส่หมูสับและถั่วพูลงไปคลุกเคล้ากับน้ำยา ปรุงรส
5. จัดใส่จานโรยหน้าด้วยหอมแดงเจียวและถั่วลิสง เสิร์ฟพร้อมกับไข่ต้ม

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ยำถั่วพูน้ำพริกเผาไข่ต้ม	231.90	15.28	18.12	11.37	203.05	3.26

แกงจืดไข่น้ำหมูสับ

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- หมูสับ 60 กรัม
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำมันพืช 1 ช้อนกินข้าว
- หัวหอมใหญ่ 30 กรัม
- ซีอิ้วขาว 1 ช้อนกินข้าว
- พริกไทย 1/4 ช้อนชา
- กะหล่ำปลีหั่น 300 กรัม
- ต้นหอม 2 ต้น
- น้ำซุป

วิธีทำ

1. ตั้งไฟในกระทะ ใส่น้ำมัน รอจนกระทะที่น้ำมันร้อน จึงใส่ไข่งลงไปเจียวให้เหลือง เมื่อสุกแล้วนำออกมาหั่นเป็นชิ้นๆ เตรียมไว้ใช้ในขั้นตอนต่อไป
2. นำน้ำซุป (หรือน้ำเปล่า) ใส่หม้อและนำไปตั้งไฟ รอจนกระทะเดือด ใส่หมูสับ
3. ใส่หอมใหญ่, กะหล่ำปลี, ต้นหอม ต้มสักพักจึงใส่ไข่เจียวที่หั่นเป็นชิ้นๆไว้แล้ว และเครื่องปรุงที่เหลือทั้งหมด
4. ต้มจนเดือดอีกครั้งจึงตักใส่ถ้วย

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
แกงจืดไข่น้ำหมูสับ	187.61	9.76	12.84	10.89	107.09	1.94

ข้าวผัดไข่

สำหรับ 1 คน

ส่วนประกอบ

- 1.น้ำมันพืช 2 ช้อนกินข้าว
- กระเทียมสับ 1 ช้อนชา
- หอมหัวใหญ่สับ 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- เม็ดถั่วลันเตา 1 ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำปลา 1 ช้อนชา
- น้ำตาล ½ ช้อนชา
- ผักชีหั่น 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่หัวหอมและกระเทียมสับ เจียวจนมีกลิ่นหอม ใส่หอมใหญ่ ผัดจนสุกเห็นเนื้อใส ตามด้วยข้าว ผัดให้น้ำมันจับเม็ดข้าว แล้วใส่ไข่ คนให้ไข่สุกเป็นเส้นจึงใส่เม็ดถั่วลันเตา
- 2.ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล จากนั้นใส่ผักชี เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ชามไว้
3. เวลารับประทานตักข้าวใส่พิมพ์กลม โขกออกจากพิมพ์ใส่จาน วางใบผักชีข้างบน 1 ใบ จัดตกแต่งภาชนะสวยๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ข้าวผัดไข่	569.85	55.84	12.07	33.22	198.64	2.62

สลัดไข่ต้ม

สำหรับ 1 คน

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ต้มสุก 1 ฟอง
- ผักกาดหอม 15 กรัม
- แครอทขูดฝอย 10 กรัม
- หอมใหญ่หั่นแว่น 10 กรัม
- ข้าวโพดหวาน 15 กรัม
- .มันฝรั่งต้มสุกหั่นเต๋า 30 กรัม
- แดงกวา 20 กรัม
- กะหล่ำปลีสีม่วงหั่นฝอย 15 กรัม
- น้ำสลัดน้ำใส 2 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำไข่เปิดไปต้มให้สุกหั่นตามขวางเป็นแว่นหนาๆ
2. .ปอกเปลือกมันฝรั่งให้สะอาดแล้วหั่นลูกเต๋าดักน้ำใสหม้อตั้งไฟต้มมันฝรั่งให้สุก
3. นำไข่และผักต่างๆมาจัดใส่จานวางเรียงรอบจานด้วยมันฝรั่งต้ม เสิร์ฟพร้อมน้ำสลัดน้ำใส

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
สลัดไข่ต้ม	197.50	18.80	8.20	10.22	217.71	2.53

ไข่พะโล้

สำหรับ 5 คน

ส่วนประกอบ

- ไข่เป็ด	5	ฟอง
- สันในหมู หั่นชิ้นหนา	500	กรัม
- เห็ดหอมแห้งดอกเล็ก	70	กรัม
- เครื่องพะโล้	1	ห่อ (สำหรับเนื้อสัตว์ 1 กก.)
- กระเทียมไทยกลีบเล็ก	1	หัว
- รากผักชี	3	ราก
- พริกไทยเม็ด	30	เม็ด
- ผักชี	2	ต้นใหญ่
- น้ำตาลปีบ	200	กรัม
- ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนกินข้าว
- ซอสปรุงรส	3	ช้อนกินข้าว
- เกลือป่น	½	ช้อนชา
- น้ำซุปล		
- น้ำมันสำหรับผัดเครื่องนิตหน่อย		

วิธีทำ

1. ต้มไข่เป็ดให้สุก
2. นำเห็ดหอมแช่น้ำอุ่น หั่นเป็นชิ้น
3. เตรียมสันในหมูหั่นเป็นชิ้น
4. เตรียมรากผักชี กระเทียม พริกไทย ล้างให้สะอาด โขลกละเอียดแล้วพักไว้
5. นำเครื่องพะโล้มาคั่วจนหอม ใส่น้ำมันพืช หมูชิ้นผัดจนหอมใส่น้ำตาลปีบผัดจนละลาย เคี่ยวจนเป็นสีน้ำตาลไหม้ใส่ไข่เป็ด เติมน้ำซุปลปรุงรส เคี่ยวต่อจนหมูเริ่มเปื่อย ตักแต่งด้วยผักชีเด็ดข้อ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่พะโล้	402.92	42.79	31.27	31.27	128.39	8.73

ผักทองผัดไข่

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

-	ผักทอง	200	กรัม	
-	ไข่ไก่	1		ฟอง
-	กระเทียม	3		กลีบ
-	น้ำมันหอย	1		ช้อนกินข้าว
-	ซีอิ้วขาว	½		ช้อนชา
-	น้ำตาลทราย	½		ช้อนชา
-	น้ำมันพืช	2		ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผักทองปอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาดแล้วหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ตอกไข่และตีให้แตก
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้เหลือง
4. ใส่ผักทองลงไปผัด พอผักทองเริ่มสุกใส่ไข่ลงไป ผัดให้ไข่สุก
5. ปรับรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดอีกสักครู่ก็ยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ผักทองผัดไข่	136.13	14.49	4.60	6.64	144.32	1.48

แตงกวาผัดไข่

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- แตงกวา	200	กรัม
- ไข่ไก่	1	ฟอง
- กระเทียม	3	กลีบ
- น้ำมันหอย	1	ช้อนกินข้าว
- ซีอิ้วขาว	½	ช้อนชา
- น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
- น้ำมันพืช	2	ช้อนชา
-		

วิธีทำ

1. แตงกวาล้างน้ำให้สะอาดแล้วหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ตอกไข่และตีให้แตก
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้เหลือง
4. ใส่แตงกวาลงไปผัด พอแตงกวาเริ่มสุกใส่ไข่ลงไป ผัดให้ไข่สุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดอีกสักครู่ก็ยกกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
แตงกวาผัดไข่	102.13	6.99	4.00	6.44	96.32	1.08

บวบผัดไข่

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- บวบ	200	กรัม
- ไข่ไก่	1	ฟอง
- กระเทียม	3	กลีบ
- น้ำมันหอย	1	ช้อนกินข้าว
- ซีอิ้วขาว	½	ช้อนชา
- น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
- น้ำมันพืช	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. บวบล้างน้ำให้สะอาดแล้วหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ตอกไข่และตีให้แตก
3. ตั้งกะทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้เหลือง
4. ใส่บวบลงไปผัด พอบวบเริ่มสุกใส่ไข่ลงไป ผัดให้ไข่สุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดอีกสักครู่ก็ยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
บวบผัดไข่	103.13	7.49	4.00	6.44	92.16	1.28118.13

เห็ดหูหนูผัดไข่

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- เห็ดหูหนู	200	กรัม
- ไข่ไก่	1	ฟอง
- กระเทียม	3	กลีบ
- น้ำมันหอย	1	ช้อนกินข้าว
- ซีอิ้วขาว	½	ช้อนชา
- น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
- น้ำมันพืช	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. เห็ดล้างน้ำให้สะอาดแล้วหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ตอกไข่และตีให้แตก
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้เหลือง
4. ใส่เห็ดลงไปผัด พอเห็ดเริ่มสุกใส่ไข่ลงไป ผัดให้ไข่สุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดอีกสักครู่ก็ยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
เห็ดหูหนูผัดไข่	118.13	11.29	4.01	6.43	91.99	1.29

น้ำพริกไข่ต้มกุ้งสด

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ (ไข่แดงสุก) 1 ฟอง
- กุ้งนึ่งสับละเอียด ¼ ถ้วย
- พริกชี้ฟ้า 3 เม็ด
- หอมแดง 2 หัว
- กระเทียม 1 หัว
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- น้ำปลา 2 ช้อนชา
- น้ำมะนาว 2-3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เฝာพริกชี้ฟ้า หอม กระเทียม โขลกทั้งหมดเข้าด้วยกัน ใส่ เนื้อกุ้งโขลกพอเข้ากัน
2. ไข่ต้มหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ใส่กับเครื่องน้ำพริกในข้อที่ 1 คนพอเข้ากัน
3. ปูรสุรสดด้วยน้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ รับประทานกับผักสด แยมด้วยหมูทอดและ

หมูกรอบ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
น้ำพริกไข่ต้มกุ้งสด	78.2	8.20	6.82	7.84	173.55	1.99

มะระยัดไส้ไข่

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- มะระ 1 ลูก
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- หมูสับ 1 ถ้วย
- กุ้งสด 1 ถ้วย
- ต้นหอมซอย 1 ต้น
- พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย 1 ช้อนชา
- พริกไทยป่น ½ ช้อนชา
- ซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างกุ้งให้สะอาด ปอกเปลือกไว้หาง ผ่าหลังซีกเส้นดำ 4 ตัว ที่เหลือปอกเปลือกเด็ดหัวไว้หาง สับหยาบ
2. ล้างมะระให้สะอาด ตัดเป็นท่อนให้ได้ 4 ท่อน ควักไส้ออกจัดใส่จาน พักไว้
3. ต่อยไข่ใส่ชาม ตีพอแตก ใส่หมูสับ กุ้งสับ พริกไทย ซีอิ้วขาว ตีพอเข้ากัน ตักใส่ในมะระให้เต็ม วางกุ้งเป็นตัวข้างบน
4. นำไปนึ่งในน้ำเดือด ไฟแรง ประมาณ 15 – 20 นาที จนสุก
5. จัดใส่จาน โรยด้วยต้นหอม แต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดง เสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
มะระยัดไส้ไข่	158.46	9.07	20.14	4.24	126.57	2.88

หน่อไม้ผัดไข่

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- หน่อไม้ปูปั่นเส้นยาว 1 ถ้วย
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- กระเทียมสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยป่น $\frac{1}{8}$ ช้อนชา
- น้ำตาลทราย $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
- ซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา
- น้ำปลา 2 ช้อนชา
- น้ำซूप 1-2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมัน 2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวพอหอม ต่อยไข่ใส่ ผัดยีให้กระจาย ใส่หน่อไม้ผัดให้ทั่ว
2. ปรงรสด้วยน้ำตาล ซีอิ้วขาว น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน ชิมรส ปิดไฟ
3. ตักใส่จาน โรยด้วยพริกไทย

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
หน่อไม้ผัดไข่	134.20	3.18	7.39	10.21	184	1.97

ไข่เยี่ยวม้าผัดกระเพรากรอบ

สำหรับ 5 คน

ส่วนประกอบ

- ไข่เยี่ยวม้า 5 ฟอง
- หมูสับ 1 ถ้วย
- กระเพราเด็ดเป็นใบ 2 ถ้วย
- พริกชี้ฟ้าเขียว แดง โขลก 2 ซ้อนโต๊ะ
- กระเทียมสับละเอียด 2 ซ้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ซ้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 2 ซ้อนโต๊ะ
- น้ำมัน 2 ซ้อนโต๊ะ
- น้ำมันสำหรับทอด 2 ถ้วย

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ทอดใบกระเพรา 1 ถ้วย ให้กรอบ พักไว้
2. ปอกไข่เยี่ยวม้า แล้วหั่นเป็นเส้นยาว (โดยด้ายดึงให้ตึงแล้วตัดไข่เยี่ยวม้า) ใสจานพักไว้
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อนจัด ใส่พริกชี้ฟ้า กระเทียม หมูสับผัดพอหอม ประุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ผัดพอทั่ว ใส่ใบกระเพรา ผัดพอสุกเขียว ชิมรส
4. ตักส่วนผสมขึ้น 3 ราดบนไข่เยี่ยวม้า โรยด้วยกระเพรากรอบ เสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่เยี่ยวม้ากระเพรากรอบ	221.46	5.86	10.56	17.09	203.48	1.30

ยาไขดาว

สำหรับ 3 คน

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่	3	ฟอง
- ผักชีหั่นหยาบ	2	ต้น
- หอมใหญ่หั่นเสี้ยว	½	ถ้วย
- มะเขือเทศหั่นแว่นบาง	2	ลูก
- แดงกวาหั่นชิ้นพอคำ	2	ลูก
- พริกชี้ฟ้าแดงโขลก	1	ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
- น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ทอดไขดาว พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน หั่นชิ้นพอคำ
2. ผสมพริกชี้ฟ้า น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว เข้าด้วยกัน สำหรับเป็นน้ำยำ
3. ใส่ไขดาวในชามโคม ราดด้วยน้ำยำ ใส่ผักชี หอมใหญ่ มะเขือเทศ แดงกวา เคล้าเบาๆ ให้เข้ากัน
4. ตักใส่จาน แต่งหน้าด้วยผักชี พริกชี้ฟ้าแดง หั่นฝอย เสริฟ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ยาไขดาว	128.54	18.94	6.11	9.46	174.20	1.47

น้ำพริกมะขามไข่เค็ม

ส่วนประกอบ

- ไข่เค็มเฉพาะไข่แดงหั่นชิ้นเล็ก ๆ 2-3 ฟอง
- มะขามสด 1/2 ถ้วย
- พริกขี้หนู 1 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมัน 1-2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างมะขามให้สะอาด ขูดผิวออก ผ่าเอาเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นเล็ก
2. โขลกกะปิกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่มะขามโขลกเข้าด้วย ใส่พริกขี้หนูบุบเบาๆ พอแตก ปูรุกรสด้วยน้ำตาล ไข่แดง คนให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำพริกลงผัด ใช้ไฟกลางค่อนข้างอ่อน ผัดให้แห้ง ชิมให้ได้ 3 รส รับประทานกับผักสด

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
น้ำพริกมะขามไข่เค็ม	123.27	15.31	7.26	3.69	90.81	3.06

ผัดไทยห่อไข่

สำหรับ 3 คน

ส่วนประกอบ

- กว๊ายเตี้ยเส้นเล็ก	300 กรัม	- พริกป่น	1	ช้อนชา
- เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็ก	50 กรัม	- หอมแดงสับหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
- ไข่เป็ด	3 ฟอง	- กระเทียมสับหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
- เต้าหู้หั่นชิ้นเล็ก ๆ	1 แผ่น	- น้ำตาลทราย	¼ ถ้วย	
- ถั่วงอก	300 กรัม	- น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
- ใบกุยช่ายหั่นทอนยาว	50 กรัม	- น้ำมันมะขามเปียก	¼ ถ้วย	
- ถั่วลิสงคั่วป่น	½ ถ้วย	- น้ำมัน	½ ถ้วย	

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันในกระทะ ใส่หอมแดง กระเทียม เจียว พอหอม ใส่เส้นกว๊ายเตี้ย ใส่น้ำเล็กน้อยพอให้เส้นนุ่ม
2. ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมันมะขามเปียก ผัดให้เข้ากัน เร็ว ๆ อย่าให้เส้นเกาะกันเป็นก้อน กับเส้นไว้ข้าง

กระทะ

3. ใส่หมู หัวผักกาดเค็ม เต้าหู้ พริกป่น ตลบเส้นลงมา ผักเคล้าให้เข้ากัน กันเส้นไว้ข้างกระทะ
4. ต่อยไข่ใส่ เกลี่ยบางๆ ให้กระจาย กลับเส้นลงมาผัด ใส่ถั่วงอกครึ่งหนึ่งใส่ใบกุยช่าย ตักใส่จาน โรยถั่วลิสง ผักที่ประธานคู่กับผัดไทย ถั่วงอก หัวปลี ต้นกุยช่าย ใบบัวบก มะนาวผ่าซีก

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ผัดไทยห่อไข่	530.85	92.54	24.60	7.51	112.77	4.01

ผัดวุ้นเส้น

ส่วนผสมสำหรับ 5 คน

เครื่องปรุง

- วุ้นเส้น 1 ห่อกลาง
- เนื้อหมูหั่นเป็นชิ้น 200 กรัม
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- มะเขือเทศ 3 ผล
- หัวหอมใหญ่หั่น 2 หัว
- กะหล่ำปลีหั่นซีก 1 ถ้วย
- กระเทียมสับ 2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วดำ 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำวุ้นเส้นแช่น้ำ พักไว้สักครู่ สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่กระเทียมสับลงผัดให้เหลืองและพอหอม
3. ใส่หอมใหญ่ลงไปและวุ้นเส้นที่แช่น้ำไว้แล้วลงผัดให้สุก
4. ใส่ไข่ลงผัดจนสุก ใส่กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ผัดให้สุก แล้วใส่ต้นหอมผัดพอเข้ากัน
5. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ ยกลงจัดเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ผัดวุ้นเส้น	209	10	11.4	13.5	78	1.4

ข้าวไข่ดาวทรงเครื่อง

เครื่องปรุง

- ข้าวสวย	2 ถ้วย	- พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
- หมูบด	¼ ถ้วย	- น้ำมันพืช	½ ถ้วย
- กุนเชียงหั่นเป็นเต๋าเล็กๆ	1 ช้อนโต๊ะ	- น้ำปลาดี	1 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งสดผ่าหลัง	¼ ถ้วย	- ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมทุบสับละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ	- น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
- หอมใหญ่หั่นเป็นเต๋าเล็กๆ	2	- ไข่เป็ดไปโอดินทอดเป็นไข่ดาว	2 ฟอง
- มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	2	- ใบผักชี	2 ช้อนโต๊ะ
- ถั่วฝักยาว	2	- เห็ดหอมหรือเห็ดฟางผ่า 4-6 ชิ้น	¼ ถ้วย

วิธีทำ

1. จัดข้าวใส่พิมพ์วางไข่ดาวทับลงไป
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมลงผัดพอหอม ใส่หมู กุ้ง กุนเชียง หอมใหญ่ มะเขือเทศ เมล็ดถั่ว ล้วนเตา เห็ดหอมหรือเห็ดฟาง ปรุงรสด้วยน้ำปลาดี ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายผัดให้เข้ากันรสดีแล้วเมื่อจะเสิร์ฟจึงราดบนไข่ดาว

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่ดาวทรงเครื่อง	500	45	20.7	26.3	175	2.5

เห็ดนางฟ้าชุบแป้งทอด

สำหรับ 3 คน

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่	2	ฟอง
- เห็ดนางฟ้า	8-10	ดอก
- แป้งสาลี	1	ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยป่น	½	ช้อนชา
- น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
- เกลือไอโอดีน	½	ช้อนชา
- น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

- ล้างเห็ดนางฟ้าให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
- ต่อยไข่ใส่ชาม ตีพอเข้ากัน ผสมแป้งสาลี พริกไทย น้ำตาล เกลือ ตีให้เข้ากันจนขึ้นฟู
- ใส่น้ำมันในกระทะ พอร้อน นำเห็ดนางฟ้าชุบแป้งลงทอดจนสุกเหลืองดี ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน รับประทานกับซอสมะเขือเทศหรือซอสพริก

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
เห็ดนางฟ้าชุบแป้งทอด	139	7	5.5	9.8	121	1.5

ไข่เจียวแฮม

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่โอโอดิน 3 ฟอง
- แฮมยี่พอแตก ½ ถ้วย
- น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว ¼ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ต่อยไข่ใส่ชาม ตีพอแตก ใส่แฮม ซีอิ้วขาว ผสมพอเข้ากัน
2. น้ำมันใส่กระทะ พอร้อน เทส่วนผสมลงเจียวให้สุกเหลืองทั้ง 2 ด้าน

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่เจียวแฮม	230	40	7.0	1.2	0	0

บัวลอยเผือก

สำหรับ 7 คน

ส่วนผสม

- แป้งข้าวเหนียว 2 ½ ถ้วย
- เผือกนึ่งสุกบดละเอียด 1 ½ ถ้วย
- น้ำ 1 ถ้วย
- กะทิ 3 ½ ถ้วย
- น้ำตาลมะพร้าว 1 ถ้วย
- น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเหนียว เผือกนึ่ง และน้ำเข้าด้วยกัน นวดแป้งจนเหนียวล่อนไม่ติดมือดีแล้ว ปั้นแป้งเป็นเม็ด ๆ ขนาดเม็ดบัว
2. เอาหม้อน้ำกะทิตั้งไฟ ใส่ น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย และเกลือ ใช้ไฟอ่อนคอยคนอยู่เสมอ พอน้ำกะทิเดือดทั่วกันดีแล้วใส่เม็ดบัวลอยที่ปั้นไว้จนสุกลอยขึ้น และน้ำกะทิขึ้นพอสวมควรรยกลง
3. เสิร์ฟขณะร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
บัวลอยเผือก	132	32	3.2	4.0	0	0

สังขยาขนุน

สำหรับ 7 คน

ส่วนผสม

- ไข่เป็ด 6 ฟอง
- น้ำตาลปีบ 1 ถ้วย
- หัวกะทิ 1 ถ้วย
- เนื้อขนุนสุกหั่นชิ้นเล็กยาว 1 ถ้วย
- เม็ดขนุนต้มสุกหั่นฝอย 1 / 3 ถ้วย
- กระทงใบตองสำหรับใส่ขนม

วิธีทำ

1. ต่อยไข่เป็ดใส่ภาชนะก้นลึกผสมกับน้ำตาลใช้ใบตองขยำไข่กับน้ำตาลให้เข้ากัน
2. เติมหัวกะทิ คนให้เข้ากันแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
3. ใส่เนื้อขนุน เม็ดขนุนใส่ส่วนผสมคนอีกครั้ง ตักใส่กระทงที่วางเรียงในลังถึง
4. ตั้งลังถึงบนไฟเมื่อน้ำเดือด นึ่งสังขยาขนุนประมาณ 30 นาทีใช้ไฟแรง

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
สังขยาขนุน	176	25	3.1	5.0	6	0.09

ไข่หวาน

สำหรับ 10 คน

ส่วนผสม

- ไข่ไก่ หรือ จะใช้ไข่ชนกระทาก็ได้ 10 ฟอง
- น้ำตาลทราย 600 กรัม
- น้ำดอกไม้สด 5 ถ้วย
- ชิงแก่หั่นเป็นชิ้นบาง 1 แฉ่ง

วิธีทำ

1. เอาน้ำดอกไม้ตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทราย พอเดือดและน้ำตาลละลายหมดยกลง กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วนำกลับไปตั้งไฟต่อใส่ชิง
2. พอน้ำเชื่อมมีลักษณะข้นขึ้น ต่อยไข่ใส่ ระวังอย่าให้ไข่แดงแตก พอไข่สุกปิดไฟยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ไข่หวาน	232	41	6.4	5.4	154	1.6

ขนมหม้อแกงเผือก

สำหรับ 7 คน

ส่วนผสม

- ไข่เป็ด 4 ฟอง
- มะพร้าว 500 กรัม ใส่น้ำร้อน 3/4 ถ้วย
- คั้นให้ได้กะทิ 2 ถ้วย
- น้ำตาลปีบ 3/4 ถ้วย
- เผือกสุกบดละเอียด 1/2 ถ้วย
- แป้งข้าวเจ้า 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ผสมเผือกบดกับกะทิ 1 ถ้วย และแป้งข้าวเจ้าเป็นเนื้อเดียวกัน (แบ่งไว้ 1 / 2ถ้วย)
2. ขยำไข่กับน้ำตาลด้วยไม้ตายนาน 5 นาที เทซ้อ 1 ผสมขยำต่ออีก 5 นาที กรองด้วยกระชอนเลวด
3. จุดเตาอบอุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ นำถาดเข้าอบจนร้อนจน (3 นาที) นำออกจากเตาเทกะทิที่ผสมเผือกลง 1/2 ถ้วยเกลี่ยให้ทั่วถาด เทซ้อ 2 ใส่ถาด เกลี่ยหน้าให้เสมอราดหน้าด้วยกะทิที่เลือกอีก 1 / 2 ถ้วย ให้เสมอกันทั่วถาด เข้าอบจนหน้าเหลืองเข้มเกือบเป็นสีน้ำตาลประมาณ 30 นาที นำออกจากเตาวางถาดบนตะแกรงปล่อยให้เย็นสนิท จึงตัดเป็นชิ้นลงจากเสิร์ฟเป็นอาหารหวาน

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
ขนมหม้อแกง	132	32	3.2	4.0	0	0

ขนมไข่

สำหรับ 10 คน

ส่วนผสม

- แป้งสาลีตราว่าวร้อนแล้ว 3 ถ้วย
- วานิลลา 1 ช้อนชา
- ไข่เป็ดใหม่ ๆ 6 ฟอง
- น้ำตาลทราย 2 ถ้วย
- มากาโรน สำหรับทาพิมพ์

วิธีทำ

1. ตีไข่ให้ขึ้นแล้วค่อย ๆ ใส่น้ำตาลที่น้อยจนหมดให้ไข่ขึ้นฟูเป็นสีขาวนวล ตีประมาณ 10 – 20 นาที จึงใส่วานิลลา
2. ค่อย ๆ ใส่น้ำแป้ง คนไปทางเดียวกันจนหมดและแบ่งกับไข่เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ทาพิมพ์ขนมด้วยมาการีนแล้วอังไฟพอร้อนหยอดแป้ง 3/4 ของพิมพ์ ใช้ไฟปานกลาง พอขนมสุกเหลือง แคะออกจากพิมพ์ ทิ้งไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะไว้รับประทานได้หลายวัน

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อารีอี)	(กรัม)
ขนมไข่	87	15	1.6	1.0	14	0.81

วุ้นสังขยา

สำหรับ 5 คน

ส่วนผสมวุ้น

- ผงวุ้น 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำลอยดอกมะลิ 1 ½ ถ้วย
- น้ำตาลทราย 3 / 4 ถ้วย

ส่วนผสมสังขยา

- หัวกะทิ 1 ถ้วย
- น้ำตาลปีบ 1 ถ้วย
- ไข่ไก่โอโอติน 1 ถ้วย (4ฟอง)
- วานิลลา 1 ช้อนชา
- ใบเตย

วิธีทำ

1. ผสมผงวุ้นกับน้ำลอยดอกมะลิใส่กระทะทอง นำไปตั้งไฟ เคี่ยวจนวุ้นละลาย ใส่น้ำตาลลงไป คนจนน้ำตาลละลายเคี่ยวต่อพอข้น
2. ผสมไข่และน้ำตาลเข้าด้วยกันโดยใช้ใบเตยขยำพอเข้ากันใส่กะทิกรองใส่วานิลลา เทใส่ในวุ้นที่เคี่ยวไว้ คนพอเข้ากันยกลง เทใส่พิมพ์หรือถาดพอแข็งตัวแคะออกจากพิมพ์ จัดใส่ภาชนะให้สวยงาม

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก. อาร์อี)	(กรัม)
วุ้นสังขยา	224	40	3.0	5.3	77	3.3

บรรณานุกรม

1. กองโภชนาการ กรมอนามัย . กรดไขมันและโคเลสเตอรอลในอาหารไทย.พิมพ์ครั้งที่ 1. กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร :องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ; 2545.
2. กองโภชนาการ กรมอนามัย. การบริโภคไข่. กระทรวงสาธารณสุข ; 2548
3. กองโภชนาการ กรมอนามัย. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย .พิมพ์ครั้งที่ 1 .กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร :องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ;2544.
4. ประไพศรี ศิริจักรวาล. ไข่กินได้ทุกคนทุกวันหรือไม่.หมอชาวบ้าน ; พฤษภาคม 2548
5. รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552.นนทบุรี : สำนักงาน; 2554 .
6. เสกสม อาตมางกูร ยูวเรศ เรื่องพานิช สุกัญญา รัตนทัตทิมาทอง และอรทัย ไตรวุฒานนท์. โครงการศึกษาคุณภาพการ
7. สำนักคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ(สขร.) เผยแพร่ที่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต 5 สุราษฎร์ธานี ;12 มีนาคม2555
8. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ข.ไข่ในครัว .กระทรวงสาธารณสุข ;ตุลาคม 2553
9. สำนักพิมพ์แสงแดด. กีบข้าวจานไข่. พิมพ์ครั้งที่ 1 ; เมษายน 2538