

เมนูไข่

สำหรับอาหารกลางวันเด็กนักเรียน

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ตุลาคม 2561





ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร

อธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์

รองอธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

แพทย์หญิงพรเลขา บรรหารศุภวาท

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

นางสาวนฤมล ธนเจริญวัชร

นักโภชนาการปฏิบัติการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ผลิตและเผยแพร่โดย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

จัดทำ ตุลาคม 2561

ISBN (e-book) 978-616-11-3843-1



บทนำ

การที่เด็กได้รับอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอจะส่งผลต่ออย่างมากกับการเจริญเติบโตของเด็ก และวัยรุ่น รวมทั้งพัฒนาการด้านการเรียนรู้และสติปัญญาด้วย และอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย คือ “ไข่” เป็นอาหารที่อยู่คู่ครัวไทยมาอย่างช้านาน สามารถดัดแปลงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู นอกจากนี้ไข่ยังเป็นอาหารโปรตีนที่ราคาถูก หาได้ง่ายตามท้องตลาด เก็บรักษาได้สะดวก และมีอายุการเก็บค่อนข้างนานกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ การบริโภคไข่นอกจากจะเป็นการช่วยเหลือเกษตรกรผู้เลี้ยงไก่ไข่แล้วไข่ยังถือว่าเป็นอาหารสุขภาพอีกอย่างหนึ่ง เหมาะกับเด็ก และวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงการเจริญเติบโต

ไข่ มีโปรตีนที่มีคุณภาพดี จัดว่าเป็นโปรตีนที่ดีที่สุด โดยมี Biological Value เท่ากับ 100 หรือมีประสิทธิภาพในการดูดซึมสูงกว่าอาหารชนิดอื่นหากไม่นับรวมโปรตีนจากนมแม่ ไข่มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนมีแร่ธาตุที่มีประโยชน์แก่ร่างกายเช่น ธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางโดยเฉพาะอย่างยิ่งในหญิงที่สูญเสียธาตุเหล็กในช่วงที่มีประจำเดือน แคลเซียม ฟอสฟอรัสช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กที่กำลังเจริญเติบโต และยังเป็นแหล่งของวิตามินอีกมากมายที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้แก่ วิตามินบี1 บี2 บี6 ช่วยในการทำงานของระบบประสาท สมอง ระบบความจำ และช่วยในการทำงานของระบบกล้ามเนื้อและยังมีโฟเลต วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี อีกด้วย และที่สำคัญ เลซิธิน (Lecithin) มีประโยชน์ซึ่งจะไปช่วยอิมัลซิฟายไขมันทำให้ไขมันแตกตัวเป็นอนุภาคเล็กๆ และไหลเวียนไปกับกระแสเลือด ป้องกันการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด เลซิธินยังเป็นสารที่ช่วยบำรุงประสาท ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงสมอง ทำให้สมองทำงานได้อย่างปกติ ช่วยย่อยไขมัน ช่วยระบบภูมิคุ้มกัน ถ้าเรารับประทานไข่แดง ร่างกายก็ได้รับเลซิธิน 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 และยังช่วยปกป้องเซลล์ของจอประสาทตาไม่ให้ถูกทำลาย โดยการลดอนุมูลอิสระด้วย นอกจากนี้ไข่ไข่ยังมีกรดไขมันโอเลอิก(C18:1)และไลโนเลอิก(C18:2) ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้และยังมี อี พี เอ (EPA) ที่เป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารโอโคซานอยด์ที่มีคุณสมบัติลดการจับตัวของเกร็ดเลือด และสารที่ช่วยการขยายตัวของหลอดเลือดได้อีกด้วย

สารบัญ

บทนำ	หน้า		หน้า
สารบัญ		 ฟักทองผัดไข่	20
เมนู		 แต่งกวาดผัดไข่	21
 ไข่ต้ม	1	 บวบผัดไข่	22
 ไข่ดาวน้ำ	2	 เห็ดหูหนูผัดไข่	23
 ไข่ดาว	3	 น้ำพริกไข่ต้มกุ้งสด	24
 ไข่เจียว	4	 มะระยัดไส้ไข่	25
 ไข่ยัดไส้	5	 หน่อไม้ผัดไข่	26
 ยำไข่เค็ม	6	 ไข่เยี่ยวม้าผัดกระเพรากรอบ	27
 ไข่ลูกเขย	7	 ยำไข่ดาว	28
 ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง	8	 น้ำพริกมะขามไข่เค็ม	29
 ไข่พระอาทิตย์	9	 ผัดไทยห่อไข่	30
 ไข่ระเบิด	10	 ผัดวุ้นเส้น	31
 ไข่เจียวมันฝรั่ง	11	 ข้าวไข่ดาวทรงเครื่อง	32
 มะละกอผัดไข่	12	 เห็ดนางฟ้าชุบไข่ทอด	33
 มะระผัดไข่	13	 ไข่เจียวแฮม	34
 ยำมะม่วงไข่ยางมะตูม	14	 บัวย่อยเปลือกไข่หวาน	35
 ยำถั่วพูน้ำพริกเผาและไข่ต้ม	15	 สลัดขยาขุ่น	36
 แกงจืดไข่น้ำหมูสับ	16	 ไข่หวาน	37
 ข้าวผัดไข่	17	 ขนมหม้อแกงเปลือก	38
 สลัดไข่ต้ม	18	 ขนมไข่	39
 ไข่พะโล้	19	 วุ้นสลัดขยา	40
		บรรณานุกรม	41



ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง



วิธีทำ (3 วิธี)

1. ไข่ต้มแบบยางมะตูม ใส่ไข่ลงไปหลังน้ำเดือดแล้ว ใช้เวลาต้ม 3 นาที ตักลงจากหม้อ ล้างน้ำเย็นทันที ไข่จะได้ไม่สุกต่อ

2. ไข่ต้มแบบไข่ขาวนิ่ม มียางมะตูมเล็กน้อย ใช้เวลา 2 ถ้วยตวง ต่อไข่ 1 ฟอง ใส่ไข่ลงไปตั้งไฟจนน้ำเดือด ต้มนาน 8 นาที ตักออกจากหม้อ ล้างน้ำเย็นทันที

3. ไข่ต้มแบบไข่ขาวกรุบๆ ไข่แดงร่วน ต้มไข่เช่นเดียวกับไข่ยางมะตูม ให้ใช้เวลาต้มเป็น 5 นาที หรือจะใช้วิธีการตั้งน้ำให้เดือด ค่อยๆ หย่อนไข่ลงไปแล้วหรือไฟให้น้ำเดือดปุดๆ ต้มต่อไปอีก 10 นาที หากต้มนานเกินไปไข่แดงจะเป็นขอบรอยสีคล้ำๆ มีกลิ่นกำมะถันกินไม่อร่อย

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





ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด พอน้ำเดือดให้หรี่ไฟลงเหลือเพียงปุดๆ เท่านั้น ใส่ไข่ต้มสายชู ชัก 2-3 หยด
2. ตอกไข่ลงในถ้วยเตรียมไว้ แล้วค่อยๆ เทลงหม้อ ให้น้ำค่อยๆ เดือด ไข่จะสุก โดยไม่แตกกระจายตัว

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน (1 ฟอง)

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





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	วิตามิน เอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก.อาร์อี)	(กรัม)
ไข่ดาว	112.39	0.76	6.06	9.46	174.01	1.47





ส่วนประกอบ

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



วิธีทำ

1. นำไข่ไก่ตอกใส่ภาชนะแล้วตีให้ไข่ขาว-ไข่แดงเข้ากัน
- 2.ปรุงรสด้วยซอสถั่วเหลืองหรือน้ำปลา
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





ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 คน)

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

วิธีทำ

การเตรียมไส้

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย เจียวกระเทียมพอหอม แล้วนำหอมหัวใหญ่และแครอทลงผัดพอสุก
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)
ไข่ยัดไส้	150.29	4.40	9.04	10.74	105.93	1.5





สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

-	ไข่ต้มแบบยางมะตูมเล็กน้อย	2	ฟอง
-	มะเขือเทศ	1	ซัอนกินข้าว
-	คึ้นช่าย	1	ซัอนกินข้าว
-	หอมหัวใหญ่	1	ซัอนกินข้าว
-	พริกขี้หนุบด	1	ซัอนชา
-	ผักกาดหอมแต่งจาน	2-3	ใบ
-	น้ำปลา	1	ซัอนชา
-	น้ำมะนาว	2	ซัอนชา
-	น้ำตาลทราย	1	ซัอนชา

วิธีทำ

1. ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย พริกขี้หนุบด คนให้เข้ากัน
2. นำหอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ คึ้นช่าย คลุกจนน้ำยาเข้ากันดี
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)
ยาไข่ต้ม	85.20	2.80	6.40	5.40	184.0	1.56





สำหรับ 4 คน

ส่วนประกอบ

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



วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟร้อนปานกลาง นำไข่ต้มลงไปทอดจนผิวเริ่มกรอบและเป็นสีเหลือง เสริจแล้วนำไข่ออกมาซับน้ำมันส่วนเกินออก
2. ใช้น้ำมันที่เหลือในกระทะ นำไปตั้งไฟ และใส่หอมแดงลงไปทอดจนเหลืองกรอบ (ระวังไหม้) นำออกมาสะเด็ดน้ำมัน
3. ใช้น้ำมันส่วนที่เหลือจากการทอดไข่และเจียวหอมแดง นำไปตั้งไฟ ใส่น้ำตาล, น้ำมะขามและน้ำปลา ปรุงจนได้รสชาติที่ต้องการ (รสชาติดั้งเดิมจะมีรสหวานและเปรี้ยวพอๆกัน)
4. หั่นไข่ต้ม และจัดเรียงไว้ในจาน ราดด้วยน้ำราดที่ทำในขั้นตอนที่สาม โรยหน้าด้วยหอมเจียวและผักชี เสริฟทันทีพร้อมข้าวสวยร้อนๆ

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	ชิ้น
- ฟักทองหั่นเต๋า	2	ชิ้น
- มะเขือเทศเอาแต่เนื้อ หั่นเต๋า	2	ชิ้น
- เห็ดหอมแห้งแช่น้ำ หั่นเต๋า	1	ชิ้น
- ต้นหอมหั่นฝอย	1	ต้น
- เครื่องปรุงรสเพียงเล็กน้อย		

วิธีทำ

1. นำไข่ตีให้เข้ากัน นำแครอท ฟักทอง มะเขือเทศ เห็ดหอม ต้นหอม แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา เติมน้ำหรือน้ำซุปลเล็กน้อย
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 สยามบรมราชกุมารีได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานให้กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์นำไปตีพิมพ์ลงในหนังสือ สูตรอาหาร ตั้่นตำหรับข้าวหอมมะลิไทยใน ครั้วนานาชาติ พระราชทานจากสมเด็จพระเทพฯ หากใครที่เปื่อกับข้าวราดไข่เจียวก็ลองทำเมนูไข่เจียวพระอาทิตย์ทานดูก็ได้



สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

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

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ถ้วย ปรงรสด้วยขอสปรุงรส พริกไทย แล้วตีให้เข้ากันโดยไม่ต้องตีจนฟู ใส่ข้าวสวยลงไปตีให้เข้ากัน
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเปิดไฟให้น้ำมันร้อน ใส่ไข่ที่ตีไว้แล้วลงไปทอดให้สุกกรอบนอกนุ่มใน ตักใส่จานโรยหน้าด้วยผักชีเล็รฟ ทานคู่กับขอสมะเขือเทศ

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 2 คน

ส่วนประกอบ

- ไข่ดาว	2	ฟอง
- แครอทหั่นเต๋า	2	ช้อนกินข้าว
- ข้าวโพดอ่อนหั่นเต๋า	2	ช้อนกินข้าว
- ถั้วหวานหั่นเล็ก	2	ช้อนกินข้าว
- ซอสมะเขือเทศ	3	ช้อนกินข้าว
- ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา
- แป้งมัน	1-2	ช้อนชา
- น้ำสะอาด	2-4	ช้อนชา ใส่ผสมแป้งมัน
- น้ำสะอาด	1/2	ถ้วยตวง ใส่ตอนผัดหมูเสร็จ

วิธีทำ

1. ทอดไข่ดาวด้วยไฟแรง ให้ไข่แดงเป็นยางมะตูม ขอบไข่ขาวกรอบ
2. หั่นผักเป็นเต๋าเล็กๆ พักไว้
3. ละลายแป้งมันกับน้ำ พักไว้ (น้ำ 2 ต่อแป้งมัน 1 ส่วน)
4. ตั้งกระทะไฟกลางค่อนข้างแรง ใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดหมูจนใกล้สุก ใส่ผักลงไปผัด

ด้วยเล็กน้อยพอหอมกระทะ เติมน้ำลงไปรอจนเดือดอีกครั้ง ปรงรสด้วยซอสมะเขือเทศ

ซีอิ้วขาว พอเดือดอีกครั้ง ชิมรสขาดิ เบาไฟลง นำแป้งมันที่เตรียมไว้ใส่ลงไป คนเร็วจนเข้ากัน รอจนเดือดอีกครั้งน้ำจะเริ่มข้นเหนียวขึ้น

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





สำหรับ 2 คน

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 แล้วหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก ๆ
2. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันลงไป เมื่อร้อน นำมันฝรั่งลงไปทอดให้เหลือง แล้วตักขึ้น พักไว้บนกระดาษซับน้ำมัน
3. ในกระทะเดียวกัน เทน้ำมันออก เหลือติดไว้เล็กน้อย แล้วนำผักชี กระเทียม พริกไทย เกลือ ใส่ลงไป คนให้สุกทั่วกัน
4. นำมันฝรั่งทอด ที่พักไว้ใส่ลงไป ในกระทะ ตามด้วยใส่นะยสด ลงไปข้างๆ มันฝรั่งวนไปรอบๆ เพื่อให้เนยละลายเข้าไปในมันฝรั่งเสียก่อน จึงเทไข่ที่ตีจนขึ้นฟูไว้แล้วลงไปให้กลบมันฝรั่ง กะว่าพอเหลืองค่อยกลับพลิกอีกด้านให้เหลือง
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





สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

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

วิธีทำ

1. มะละกอปอกเปลือกแล้วล้างน้ำให้สะอาดแล้วสับให้เป็นเส้นเล็ก ๆ
2. ตอกไข่และตีให้แตก
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมและหอมแดงให้เหลือง
4. ใส่มะละกอลงไปผัด พอมะละกอเริ่มสุกใส่ไข่ลงไป ผัดให้ไข่สุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดอีกสักครู่ก็ยกลง

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





สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

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

วิธีทำ

1. มะระล้างน้ำให้สะอาดแล้วหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ตอกไข่และตีให้แตก
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมและหอมแดงให้เหลือง
4. ใส่มะระลงไปผัด พอมะระเริ่มสุกใส่ไข่ลงไป ผัดให้ไข่สุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ๊วขาว 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



ยำมะม่วงไข่ยางมะตูม

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

-	ไข่ไก่	2	ฟอง
-	มะเขือเทศหั่นแฉลบ	1	ลูก
-	มะม่วงเปรี้ยวขูดฝอย	50	กรัม
-	เนื้อกุ้งสับ	2	ช้อนกินข้าว
-	พริกชี้หูสวน	1	ช้อนกินข้าว
-	น้ำปลา	2	ช้อนกินข้าว
-	น้ำมะนาว	3	ช้อนกินข้าว
-	น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
-	เกลือ	1/2	ช้อนชา (ใส่ตอนต้มไข่)

วิธีทำ

1. นำไข่ไก่ไปต้มในน้ำเดือดจัดนาน 7 นาที (ใส่เกลือลงไปด้วย)
2. เมื่อต้มไข่สุกแล้ว นำไปแช่น้ำเย็นทันทีจะทำให้ปอกเปลือกได้ง่ายขึ้น เสร็จแล้วนำไข่ไปผ่าครึ่งด้วยเส้นด้าย
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)
ยำมะม่วงไข่ ยางมะตูม	138.95	11.84	10.38	5.81	196.57	2.42



ยาถั่วพุน้ำพริกเผาไข่ต้ม

สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- ถั่วพู	200	กรัม
- หมูสับ	60	กรัม
- น้ำพริกเผา	1	ช้อนกินข้าว
- หอมแดงซอย	10	กรัม
- พริกชี้หูสวน	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) พริกชี้หูหั่นฝอย 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)
ยาถั่วพุน้ำพริกเผา ไข่ต้ม	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 |
| - ซีอิ๊วขาว | 1 | ช้อนกินข้าว |
| - พริกไทย | 1/4 | ช้อนชา |
| - กะหล่ำปลีหั่น | 300 | กรัม |
| - ต้นหอม | 2 | ต้น |
| - น้ำซุป | | |

วิธีทำ

1. ตั้งไฟในกระทะ ใส่น้ำมัน รอจนกระทั่งน้ำมันร้อน จึงใส่ไข่ลงไปเจียวให้เหลือง เมื่อสุกแล้วนำออกมาหั่นเป็นชิ้นๆ เตรียมไว้ใช้ในขั้นตอนต่อไป
2. นำน้ำซุป (หรือน้ำเปล่า) ใส่มือและนำไปตั้งไฟ รอจนกระทั่งเดือด ใส่หมูสับ
3. ใส่หอมใหญ่, กะหล่ำปลี, ต้นหอม ต้มสักพักจึงใส่ไข่เจียวที่หั่นเป็นชิ้นๆไว้แล้ว และเครื่องปรุงที่เหลือทั้งหมด
4. ต้มจนเดือดอีกครั้งจึงดับไฟด้วย

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





สำหรับ 1 คน

ส่วนประกอบ

- 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. บักรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล จากนั้นใส่ผักชี เกล้าให้เข้ากัน ตักใส่ชามไว้
3. เวลารับประทานตักข้าวใส่พิมพ์กลม โยกออกจากพิมพ์ใส่จาน วางใบผักชีข้างบน 1 ใบ จัดแต่งกวางหน้าสวยๆ

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
- น้ำมันปรุงต้มสุกหั่นเต๋า	30	กรัม
- แตงกวา	20	กรัม
- กะหล่ำปลีสีม่วงหั่นฝอย	15	กรัม
- น้ำสลัดน้ำใส	2	ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำไข่เปิดไข่ต้มให้สุกหั่นตามขวางเป็นแว่นหนาๆ
2. ปอกเปลือกมันฝรั่งให้สะอาดแล้วหั่นลูกเต๋าดกน้ำใส่หม้อตั้งไฟต้มมันฝรั่งให้สุก
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





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 |
| - น้ำตาลปี๊บ | 200 | กรัม |
| - ซีอิ๊วขาว | 1 | ช้อนกินข้าว |
| - ซอสปรุงรส | 3 | ช้อนกินข้าว |
| - เกลือป่น | $\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |
| - น้ำซุบ | | |
| - น้ำมันสำหรับผัดเครื่องนิดหน่อย | | |



วิธีทำ

1. ต้มไข่เป็ดให้สุก
2. นำเห็ดหอมแช่น้ำอุ่น หั่นเป็นชิ้น และสันในหมูหั่นเป็นชิ้น
3. เตรียมรากผักชี กระเทียม พริกไทย ล้างให้สะอาด โขลกละเอียดแล้วพักไว้
4. นำเครื่องพะโล้มาคั่วจนหอม ใส่ น้ำมันพืช หมูชิ้น ผัดจนหอม ใส่ น้ำตาลปี๊บ ผัดจนละลาย เคี่ยวจนเป็นสีน้ำตาลไหม้ ใส่ไข่เป็ด เติมน้ำซุบปรุงรส 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





สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

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

วิธีทำ

1. ฟักทองปอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาดแล้วหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ตอกไข่และตีให้แตก
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้เหลือง
4. ใส่ฟักทองลงไปผัด พอฟักทองเริ่มสุกใส่ไข่ลงไป ผัดให้ไข่สุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดอีกสักครู่ก็ยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

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





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 ผัดอีกครั้งก็ยกลง

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. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 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	1.28





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
-	กุ้งหนึ่งสับละเอียด	¼	ถ้วย
-	พริกชี้ฟ้า	3	เม็ด
-	หอมแดง	2	หัว
-	กระเทียม	1	หัว
-	น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
-	น้ำปลา	2	ช้อนชา
-	น้ำมะนาว	2-3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เผาพริกชี้ฟ้า หอม กระเทียม โขลกทั้งหมดเข้าด้วยกัน ใส่ เนื้อกุ้งโขลกพอเข้ากัน
2. ไข่ต้มหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ใส่กับเครื่องน้ำพริกในข้อที่ 1 คนพอเข้ากัน
3. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ รับประทานกับผักสด

แนมด้วยหมูทอดและหมูกรอบ

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





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
- ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา

วิธีทำ

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

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





สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

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

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวพอหอม ต่อยไข่ใส่ ผัดให้กระจาย ใส่น้ำหน่อไม้ ผัดให้ทั่ว
2. ปรงรสด้วยน้ำตาล ซีอิ๊วขาว 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	ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันสำหรับทอด	2	ถ้วย

วิธีทำ

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

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มก.อาร์อี)	(กรัม)
ไข่เยี่ยวม้า กระเพรากรอบ	221.46	5.86	10.56	17.09	203.48	1.30



ยำไข่ดาว



สำหรับ 3 คน

ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่	3	ฟอง
- ผักชีหั่นหยาบ	2	ต้น
- หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยม	½	ถ้วย
- มะเขือเทศหั่นแฉ่งบาง	2	ลูก
- แตงกวาหั่นชิ้นพอคำ	2	ลูก
- พริกชี้ฟ้าแดงโขลก	1	ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
- น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. ทอดไข่ดาว พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน หั่นชิ้นพอคำ
2. ผสมพริกชี้ฟ้า น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว เข้าด้วยกัน สำหรับเป็นน้ำยำ
3. ใส่ไข่ดาวในชามโคม ราดด้วยน้ำยำ ใส่ผักชี หอมใหญ่ มะเขือเทศ แตงกวา เคล้าเบาๆ ให้เข้ากัน
4. ตักใส่จาน แต่งหน้าด้วยผักชี พริกชี้ฟ้าแดง หั่นฝอย เสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

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



น้ำพริกมะขามไข่เค็ม

สำหรับ 4 ที่

ส่วนประกอบ

- ไข่เค็มเฉพาะไข่แดงหั่นชิ้นเล็ก ๆ	2-3	ฟอง
- ไข่ต้ม	2	ฟอง
- มะขามสด	½	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 ปรงรสด้วยน้ำตาล ไข่แดง คนให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำพริกลงผัด ใช้ไฟกลางค่อนข้างอ่อน ผัดให้แห้ง ชิมให้ได้ 3 รส รับประทานกับผักสด และไข่เค็ม

คุณค่าทางโภชนาการ สูตร ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก.อาร์อี)	(กรัม)
น้ำพริกมะขามไข่เค็ม	201	16.1	13.6	9.1	274	4.69



ผัดไทยห่อไข่



สำหรับ 3 คน

ส่วนประกอบ

- กว๊ายเตี๋ยเส้นเล็ก	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
- ใบกุยช่ายหั่นท่อนยาว	50 กรัม	- น้ำมันมะเขือเทศ	¼ ถ้วย
- ถั่วลิสงคั่วป่น	½ ถ้วย	- น้ำมัน	½ ถ้วย

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันในกระทะ ใส่หอมแดง กระเทียม เจียวพอหอม ใส่เส้นกว๊ายเตี๋ย ใส่น้ำเล็กน้อยพอให้เส้นนุ่ม
2. ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมันมะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน เร็ว ๆ อย่านำเส้นเกาะกันเป็นก้อน กับเส้นไว้ข้างกระทะ



3. ใส่หมู หัวผักกาดเค็ม เต้าหู้ พริกป่น ตลบเส้นลงมา ผักเคล้าให้เข้ากัน กันเส้นไว้ข้างกระทะ
4. ต่อยไข่ใส่ เกลี่ยบางๆ ให้กระจาย กลับเส้นลงมาผัด ใส่ถั่วงอกครึ่งหนึ่งใส่ ใบกุยช่าย 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





ส่วนผสมสำหรับ 5 คน

ส่วนประกอบ

- วุ้นเส้น	1	ห่อกลาง
- เนื้อหมูหั่นเป็นชิ้น	200	กรัม
- ไข่ไก่	2	ฟอง
- มะเขือเทศ	3	ผล
- หัวหอมใหญ่หั่น	2	หัว
- กะหล่ำปลีหั่นซีก	1	ถ้วย
- กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วดำ	½	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. ปรับรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ ยกลงจัดเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

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



ข้าวไข่ดาวทรงเครื่อง

ส่วนประกอบ

- ข้าวสวย	2 ถ้วย	- พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
- หมูบด	¼ ถ้วย	- น้ำมันพืช	½	ถ้วย
- กุนเชียงหั่นเป็นเต๋าเล็ก ๆ	1 ช้อนโต๊ะ	- น้ำปลาดี	1	ช้อนโต๊ะ
- กุ้งสดผ่าหลัง	¼ ถ้วย	- ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมทุบสับละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ	- น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
- หอมใหญ่หั่นเป็นเต๋าเล็ก ๆ	2 ช้อนโต๊ะ	- ไข่เป็ดไปโอดินทอดเป็นไข่ดาว	2	ฟอง
- มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ	2 ช้อนโต๊ะ	- ใบผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
- ถั่วฝักยาว	2 ช้อนโต๊ะ	- เหย็ดหอมหรือเห็ดฟางผ่า	4-6	ชิ้น
		¼		ถ้วย

วิธีทำ

1. จัดข้าวใส่พิมพ์วางไข่ดาวทับลงไป
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมลงผัดพอหอม ใส่หมู กุ้ง กุนเชียง หอมใหญ่ มะเขือเทศ เมล็ดถั่วลันเตา เหย็ดหอมหรือเห็ดฟาง ผงรสด้วยน้ำปลาดี ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายผัดให้เข้ากันรสดีแล้วเมื่อจะเสิร์ฟจึงราดบนไข่ดาว

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

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



เห็ดนางฟ้าชุบไข่ทอด

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

1. ล้างเห็ดนางฟ้าให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
2. ต่อยไข่ใส่ชาม ตีพอเข้ากัน ผสมแป้งสาลี พริกไทย น้ำตาล เกลือ ตีให้เข้ากันจนขึ้นฟู
3. ใส่น้ำมันในกระทะ พอร้อน นำเห็ดนางฟ้าชุบแป้งลงทอดจนสุกเหลืองดี ตักขึ้น

วางบนกระดาษ ซับน้ำมัน 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





สำหรับ 2 คน

ส่วนประกอบ

- | | | |
|----------------|---------------|----------|
| - ไข่ไก่โอโด้น | 3 | ฟอง |
| - แหม่มยีพอแตก | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| - น้ำมันพืช | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| - ซีอิ๊วขาว | $\frac{1}{4}$ | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ต่อยไข่ใส่ชาม ตีพอแตก ใส่แหม่ม ซีอิ๊วขาว ผสมพอเข้ากัน
2. น้ำมันใส่กระทะ พอร้อน เทส่วนผสมลงไข่ให้สุกเหลืองทั้ง 2 ด้าน

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

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



บัวลอยเผือกไข่หวาน

สำหรับ 7 คน

ส่วนประกอบ

- แป้งข้าวเหนียว	2 ½	ถ้วย
- เผือกหึ่งสุกบดละเอียด	1 ½	ถ้วย
- น้ำ	1	ถ้วย
- กะทิ	3 ½	ถ้วย
- น้ำตาลมะพร้าว	1	ถ้วย
- น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น	1	ช้อนชา
- ไข่ไก่	4	ฟอง

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเหนียว เผือกหึ่ง และน้ำเข้าด้วยกัน นวดแป้งจนเหนียวล่อน ไม่ติดมือดีแล้ว ปั้นแป้งเป็นเม็ด ๆ ขนาดเม็ดบัว
2. เอาหมอน้ำกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย และเกลือ ใช้ไฟอ่อน คอยคนอยู่เสมอ พอน้ำกะทิเดือดทั่วกันดีแล้วใส่เม็ดบัวลอยที่ปั้นไว้จนสุกลอยขึ้น และน้ำกะทิข้นพอสมควร ใส่ไข่ไก่ พอเดือด ยกลง
3. เสิร์ฟขณะร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก.อาร์อี)	(กรัม)
บัวลอยเผือก	177	99	6.9	7.1	107	1.0





สำหรับ 7 คน

ส่วนประกอบ

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

วิธีทำ

1. ต่อยไข่เป็ดใส่ภาชนะก้นลึกผสมกับน้ำตาลไข่ใบตองขยำไข่กับน้ำตาลให้เข้ากัน
2. เติมหั้วกะทิ คนให้เข้ากันแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
3. ใส่เนื้อขนุน เม็ดขนุนใส่ส่วนผสมคนอีกครั้ง ตักใส่กระทงที่วางเรียงในลังถึง
4. ตั้งลังถึงบนไฟเมื่อน้ำเดือด นึ่งสังขยาชนุนประมาณ 30 นาทีใช้ไฟแรง

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

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





สำหรับ 10 คน

ส่วนประกอบ

- | | | |
|------------------------------------|-----|------|
| - ไข่ไก่ หรือ จะใช้ไข่นกกระทาก็ได้ | 10 | ฟอง |
| - น้ำตาลทราย | 600 | กรัม |
| - น้ำดอกไม้สด | 5 | ถ้วย |
| - ชিংแก่หั่นเป็นชิ้นบาง | 1 | แฉ่ง |

วิธีทำ

1. เอาน้ำดอกไม้ตั้งไฟ ใส่ น้ำตาลทราย พอเดือดและน้ำตาลละลายหมดยกลง กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วนำกลับไปตั้งไฟต่อใส่ชিং
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

ส่วนประกอบ

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



วิธีทำ

- ผสมเผือกบดกับกะทิ 1 ถ้วย และแป้งจนเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน (แบ่งไว้ 1 / 2 ถ้วย)
- ขยำไข่กับน้ำตาลด้วยใบเตยนาน 5 นาที เทข้อ 1 ผสมขยำต่ออีก 5 นาที กรองด้วยกระชอนลวด
- จุดเตาอบอุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ นำถาดเข้าอบจนร้อนจน (3 นาที) นำออกจากเตาเทกะทิที่ผสมเผือกลง 1/2 ถ้วยเกลี่ยให้ทั่วถาด เทข้อ 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





สำหรับ 10 คน

ส่วนประกอบ

- แป้งสาลีตราว่าวร้อนแล้ว 3 ถ้วย
- วานิลลา 1 ช้อนชา
- ไข่เป็ดใหม่ ๆ 6 ฟอง
- น้ำตาลทราย 2 ถ้วย
- มاکารีน สำหรับทาฟิมพ์



วิธีทำ

1. ตีไข่ให้ขึ้นแล้วค่อย ๆ ใส่น้ำตาลที่น้อยจนหมดให้ไข่ขึ้นฟูเป็นสีขาวนวล ตีประมาณ 10 – 20 นาที จึงใส่วานิลลา
2. ค่อย ๆ ใส่แป้ง คนไปทางเดียวกันจนหมดและแบ่งกับไข่เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ทาฟิมพ์ขนมด้วยมاکารีนแล้วอังไฟพอร้อนหยอดแบ่ง 3/4 ของฟิมพ์ ใช้ไฟปานกลาง พอขนมสุกเหลือง และออกจากฟิมพ์ ทิ้งไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะไว้รับประทานได้หลายวัน

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

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



สำหรับ 5 คน

ส่วนผสมตัววัน

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

ส่วนผสมสังขยา

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

วิธีทำ

1. ผสมผงวันกับน้ำลอยดอกมะลิใส่กระทะทอง นำไปตั้งไฟ เคี่ยวจนวันละลาย ใส่ น้ำตาลลงไป คนจนน้ำตาลละลายเคี่ยวต่อพอข้น
2. ผสมไข่และน้ำตาลเข้าด้วยกันโดยใช้ใบเตยขย่ำพอเข้ากันใส่กะทิกรองใส่วานิลลา เท ใส่ในวันที่ได้ยัวไว้ คนพอเข้ากันยกลง เทใส่พิมพ์หรือถาดพอแข็งตัวแคะออกจากพิมพ์ จัด ใส่ภาชนะให้สวยงาม

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามินเอ	เหล็ก
	(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มคก.อาร์อี)	(กรัม)
วันสังขยา	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 ยุวเรศ เรืองพานิช สุกัญญา รัตนทัฬหิมทอง และอรทัย ไตรวุฒานนท์. โครงการศึกษาคุณภาพการเก็บรักษาไข่ไก่ที่เหมาะสม. สำนักคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ(สขร.) เผยแพร่ที่ สำนักประชาสัมพันธ์เขต 5 สุราษฎร์ธานี ;12 มีนาคม 2555
7. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ไข่ในครัว .กระทรวงสาธารณสุข ; ตุลาคม 2553
8. สำนักพิมพ์แสงแดด. กับข้าวจานไข่. พิมพ์ครั้งที่ 1 ; เมษายน 2538



ไข่

กินพอดี..ให้ดีพอ

เหมาะสม...สมวัย



การกอายุ 6 เดือน
กินไข่วันละครึ่งฟอง



การกอายุ 7-12 เดือน
กินไข่ต้มสุกวันละ
ครึ่งฟองหรือหนึ่งฟอง



เด็ก 1 - 5 ปี
และเด็กวัยเรียน

วันละ 1 ฟอง



หญิงตั้งครรภ์
และหญิงให้นมบุตร

วันละ 1 ฟอง

วัยรุ่น
ผู้ใหญ่วัยทำงาน



วันละ 1 ฟอง

ผู้สูงอายุ สุขภาพดี



วันละ 1 ฟอง



ผู้ป่วย
เบาหวาน
ไขมันในเลือดสูง
ความดันโลหิตสูง

ไม่เกิน 3 ฟอง
ต่อสัปดาห์

หรือตามคำแนะนำของแพทย์



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

<http://nutrition2.anamai.moph.go.th/>