เมนู 7 วัน
สำหรับผู้สูงอายุ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
http://nutrition.anamai.moph.go.th

สำนักโภชนาการ

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล	วิปุลากร	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ดนัย	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์บัญชา	ค้าของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร.แพทย์หญิงสายพิณ	โชติวิเชียร	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการและผู้จัดทำ

นางสาวทิพรดี	คงสุวรรณ	นักโภชนาการปฏิบัติการ	สำนักโภชนาการ
นางสาวอัญชลี	ศิริกาญจนโรจน์	นักโภชนาการปฏิบัติการ	สำนักโภชนาการ
นางสาวสุพรรณี	ช้างเพชร	นักโภชนาการ	สำนักโภชนาการ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ธันวาคม 2562 จำนวนพิมพ์ 1,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด
จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
โทรศัพท์ 02-590-4335
เว็บไซต์ : http://nutrition.anamai.moph.go.th/

@สงวนสิทธิ์ในประเทศไทย ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ไม่อนุญาตให้คัดลอก ทำซ้ำ และดัดแปลง ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้นอกจาก จะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์เท่านั้น

สำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
http://nutrition.anamai.moph.go.th/

คำนำ

ปัจจุบันสถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และในปี 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะทางด้านร่างกายจะมีการเสื่อมเพิ่มมากขึ้น ทำให้การทำหน้าที่นั้นมีประสิทธิภาพลดลง และเกิดปัญหาการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังซึ่งส่วนใหญ่เริ่มเป็นปัญหาในวัยกลางคน แล้วต่อเนื่องจนถึงวัยสูงอายุ ซึ่งมักเป็นหลายโรคพร้อมๆ กัน

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุพบว่า จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ผู้สูงอายุยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งรับประทานผักและผลไม้เพียงพอลดลง ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปรับประทานผักและผลไม้เพียงพอ (> 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน) ร้อยละ 24.2 ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป ร้อยละ 17.7 และรับประทานลดลงต่ำสุดในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปเพียงร้อยละ 11.4 อีกทั้งยังรับประทานแหล่งโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์และนมน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะโปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี เป็นผลให้ผู้สูงอายุมีภาวะขาดสารอาหารและภาวะโลหิตจางเพิ่มขึ้น เพื่อเป็นการรองรับสังคมผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามวัยและมีความรอบรู้ด้านโภชนาการ จึงมีความสำคัญที่จะมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีและคุณภาพชีวิตที่ดี

การจัดทำหนังสือเมนู 7 วัน สำหรับผู้สูงอายุเล่มนี้ จะเป็นเครื่องมือและเป็น HOW TO ที่จะช่วยให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดอาหารได้อย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุบริโภคอาหารได้สัดส่วน ปริมาณที่เหมาะสมตามวัยเพื่อให้ได้รับสารอาหารเพียงพอ โดยเนื้อหาจะประกอบด้วย หลักการ/เทคนิคจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ตัวอย่างเมนูรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุใน 1 สัปดาห์ การบริโภคอาหารอย่างไร... ให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ และเมนูตำรับอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินงานและทำให้ประชาชนเกิดความรอบรู้ รู้จักเลือกบริโภค เพื่อลดภาวะเสี่ยงต่อโรคติดต่อไม่เรื้อรัง นำไปสู่การลดภาระค่าใช้จ่ายด้านการดูแลสุขภาพทั้งระดับบุคคล และประเทศ

คณะผู้จัดทำ
กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

เมนู 7 วัน สำหรับผู้สูงอายุ

เทคนิคการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

1. จัดอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสม

2. เลือกข้าวไม่ขัดสีเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ (ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วุ้นเส้น)

3. เลือกปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง มาปรุงประกอบอาหารเป็นประจำ

4. จัดเมนูผักให้มีความหลากหลายสีและสลับชนิดกันไป และจะช่วยทำให้อาหารมีสีสันให้น่ารับประทาน

5. จัดผลไม้วันละ 1-3 ส่วน เลือกผลไม้รสไม่หวานจัด

6. จัดให้ดื่มนมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว และจัดอาหารแหล่งแคลเซียม เช่น ผักใบเขียวเข้ม ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง

7. ควรหั่นอาหารเป็นชิ้นขนาดเล็ก เพื่อง่ายต่อการเคี้ยวและย่อย เลือกอาหารชนิดอ่อนนุ่ม หรือทำให้อ่อนนุ่มด้วยการต้ม นึ่ง ลวก

8. ในกรณีที่กินมื้อหลักได้ไม่เพียงพอ อาจจัดให้กินครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง แบ่งเป็นมื้อย่อยๆ วันละ 5-6 มื้อ

9. ลดการปรุงอาหารรสจัด ลดการใช้เครื่องปรุงรส หวาน มัน เค็ม ใช้สมุนไพรในการปรุงแต่งเพื่อเพิ่มรสชาติ ให้ลด/เลี่ยงการจัดอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป

10. ปรุงอาหารสุกใหม่ เลือกปรุงประกอบอาหารด้วยวิธีลวก ต้ม นึ่ง อบ เป็นส่วนใหญ่ จัดเมนู ผัด และแกงกะทิแต่พอควร เลี่ยงอาหารทอด

11. จัดให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว เลี่ยงการจัดเครื่องดื่มชา กาแฟในช่วงเย็นถึงค่ำ

12. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง และงดสูบบุหรี่

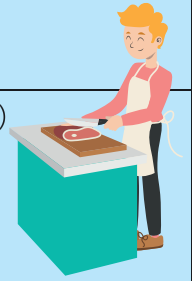
13. หมั่นร่วมรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว สร้างความอบอุ่นทางจิตใจให้ผู้สูงอายุ

ตัวอย่างเมนู
รายการอาหาร 1 สัปดาห์

มื้ออาหาร	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
มื้อเช้า	- ข้าวผัดกระเทียม กะเพรา - แกงจืดมะระสอดไส้	- ข้าวกล้อง - เต้าหู้ขาวผัดขิง - ต้มจืดผักกาดขาวไข่น้ำ - นมพร่องมันเนย	- ข้าวขาว - เกาเหลาเลือดหมู ใบตำลึง	- ข้าวต้มปลา - มะละกอสุก	- ข้าวขาว - แกงจืดเต้าหู้หมูสับ - นมพร่องมันเนย	- ข้าวผัดปู - น้ำซุปฟักเขียว - นมสดรสจืด	- ข้าวกล้องต้มหมูทรงเครื่อง - น้ำส้มคั้นสด
ว่างเช้า	เต้าฮวยฟรุตสลัด	แก้วมังกร	ขนมถั่วแปบ	กล้วยบวดชี	มะม่วงสุก	สับปะรด	ถั่วแดงเย็น
มื้อกลางวัน	- ข้าวยำปักษ์ใต้ - แกงจืดมะระสอดไส้	เส้นหมี่หมูสับน้ำใส กล้วยน้ำว้า	- ราดหน้าทะเล - แคนตาลูป	- ข้าวกล้อง - เต้าหู้ทรงเครื่อง - แอปเปิ้ล	- ขนมจีนน้ำยา - ส้มเขียวหวาน	- ข้าวขาว - ลาบปลาทับทิม - ผัดมะเขือยาว - ชมพู่	- เชี่ยงไฮ้ผัดขี้เมากุ้ง - ส้มโอ
ว่างบ่าย	แตงโม	น้ำเต้าหู้	- นมพร่องมันเนย - ฝรั่ง	ลูกเดือยนมสด	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	สาคูเปียกมะพร้าวอ่อน	- น้ำกระเจี๊ยบแดง - วุ้นนมสด
มื้อเย็น	- ข้าวกล้อง - ไข่ตุ๋นผักสามสี - แกงเหลืองมะละกอ	- ข้าวกล้อง - ยำปลาทู - ผัดผักบุ้ง	- ข้าวกล้อง - ปลาทอดขมิ้น - แกงส้มผักรวม	- ข้าวกล้อง - แกงเลียงกุ้ง - ไก่ทอด	- ข้าวกล้อง - บวบผัดไข่ - ห่อหมกปลาช่อน	- ข้าวกล้องหุงนิ่ม - ฟักทองผัดไข่ - ต้มข่าไก่	- ข้าวขาว - ปลาดุกทอด - น้ำพริกมะขามสดผัดผักต้ม

เทคนิคการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	หมวดอาหาร	แนะนำ	ลด/เลี่ยง
1. เลือกข้าวไม่ขัดสีเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ (ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วุ้นเส้น) ควรหุงข้าวให้มีความอ่อนนุ่ม เพื่อให้ง่ายต่อการเคี้ยวและย่อยง่าย 2. เลือกปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง มาปรุงประกอบอาหารเป็นประจำ กินปลา ตับ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง 3. จัดเมนูผักให้มีความหลากหลายสีและชนิดสลับกันไป 4. จัดผลไม้ตามฤดูกาล เลือกรสไม่หวานจัดในทุกวัน ในปริมาณที่พอเหมาะ 5. ดื่มนมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว	ข้าว-แป้ง	ข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีต ธัญพืชไม่ขัดสี	ข้าวขาว ขนมปังขาว ข้าวเหนียวมูล น้ำตาลทราย ขนมอบเบเกอรี่
	เนื้อสัตว์	ปลา ไก่ ไข่ (ถั่วเมล็ดแห้ง) เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอด เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น หมูยอ กุนเชียง
	ผัก	ผักพื้นบ้าน ผักหลากหลายสี	ผักชุบแป้งทอด
	ผลไม้	ผลไม้ที่รสไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า ชมพู่ ฝรั่ง มะละกอ	ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุน ผลไม้กระป๋อง ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้กวน
	นม	นมรสจืด โยเกิร์ตรสธรรมชาติ	นมปรุงแต่งรส



ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม
ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

1 วัน กินอย่างไร

ข้าว-แป้ง
วันละ 7 8 9 ทัพพี

ผัก
วันละ 4 ทัพพี

ผลไม้
วันละ 1 2 3 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 1 กำมือ (พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี) หมายถึง				
ผลไม้ขนาดใหญ่ 6-8 ชิ้นคำ	มะละกอ	แตงโม	สับปะรด	
ผลไม้ขนาดกลาง ½ ผล	มะม่วง	ฝรั่ง	แก้วมังกร	กล้วยหอม
ผลไม้ทั่วไป 1 ผล	ส้ม	กล้วยน้ำว้า	แอปเปิ้ล	ทุเรียนเม็ดลีบ
ผลไม้ขนาดเล็ก 4 ผล	เงาะ	มังคุด	ขนุนสำปะลอ	
ผลไม้เล็กมาก 5-6 ผล	องุ่น	ลำไย	ลองกอง	สับปะรด
ผลไม้อื่นๆ 2 ชิ้น	ขนุน	สับปะรด	มะขาม	

นม
วันละ 1-2 แก้ว
นม 1 แก้ว 200 มิลลิลิตร

เนื้อสัตว์
วันละ 6 7 8 ช้อนกินข้าว
ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว

น้ำตาล น้ำมัน เกลือ
วันละน้อยๆ

- ลดหวาน 6 — กินน้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน
- ลดมัน 6 — กินน้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน
- ลดเค็ม 1 4 — กินเกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา ต่อวัน หรือน้ำปลา ไม่เกิน 4 ช้อนชา ต่อวัน

ดื่มน้ำ วันละ 8 แก้ว (1 แก้ว มี 200 มิลลิลิตร)

1,400 กิโลแคลอรี	1,600 กิโลแคลอรี	1,800 กิโลแคลอรี
(ชาย-หญิง กิจกรรมเบามาก) แทบไม่ได้ออกกำลังกาย	(ชาย-หญิง กิจกรรมเบา) ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์	(ชาย-หญิง กิจกรรมปานกลาง) ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

1 มื้อ กินอย่างไร

ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ซีด สมองดี
กินข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก กินตับ สลับสองวัน
กินผัก ผลไม้ตามฤดูกาลเป็นประจำ
ลด หวาน มัน เค็ม ให้เป็นนิสัย ไม่ลืมดื่มน้ำ
ดื่มนมให้เพียงพอ
และเลือกกินอาหารสะอาดปลอดภัย

น้ำเปล่า 1 แก้ว

นมจืด 1 แก้ว

ในกรณีไม่ดื่มนม ควรกินเนื้อสัตว์เพิ่มอีก
วันละ 2-3 ช้อนกินข้าว
ในกรณีที่กินผักน้อยควรกินผลไม้เพิ่มขึ้น
เพื่อให้ได้ใยอาหารเพิ่มขึ้น เลือกผลไม้หวานน้อย

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
http://nutrition.anamai.moph.go.th
สำนักโภชนาการ

กินอาหารให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ

เมนูวันจันทร์

หมวดอาหาร		ข้าว–แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (แก้ว)	ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี		8	7	4	2	1 - 2	1
มื้อเช้า	**ประกอบด้วย**	**กินอาหารอย่างไรให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ**					
ข้าวผัดกระเทียมกะเพรา	ข้าวกล้อง	3					
	ไก่หั่นชิ้น		1				
	กะเพรา กระเทียม พริกขี้หนู			½			
แกงจืดมะระสอดไส้	หมูบด		1				
	มะระจีน			1			
ว่างเช้า							
เต้าฮวยฟรุตสลัด	แก้วมังกร สับปะรด ฝรั่ง มะละกอ				1		
	ถั่วแดง						1
	นมพร่องมันเนย					1	
มื้อกลางวัน							
ข้าวยำปักษ์ใต้	ข้าวขาว	3					
	ปลาทู		2				
	ถั่วฝักยาวหั่นฝอย ใบมะกรูดหั่นฝอย ตะไคร้หั่นฝอย แตงกวาหั่นบาง ถั่วงอก			1 ½			
แกงจืดมะระสอดไส้	มะระจีน			1 ½			
ว่างบ่าย							
แตงโม					1		
นมพร่องมันเนย	แตงโม					1	
มื้อเย็น	**นมพร่องมันเนย**						
ข้าวกล้อง	ข้าวกล้อง	2					
ไข่ตุ๋นผักสามสี	ไข่		1				
	แครอท เห็ดหอม มะเขือเทศ			½			
แกงเหลืองมะละกอ	เนื้อปลานิล		1				
	มะละกอ		2	1			

เมนูวันอังคาร

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (แก้ว)	ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี		8	7	4	2	1 - 2	1
มื้อเช้า	**ประกอบด้วย**	**กินอาหารอย่างไรให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ**					
ข้าวกล้อง	ข้าวกล้อง	3					
เต้าหู้ขาวผัดขิง	เต้าหู้ขาว		2				
	ต้นหอม ขิงซอย หอมใหญ่ เห็ดหูหนู			½			
ต้มจืดผักกาดขาวไข่น้ำ	ผักกาดขาว แครอท			1 ½			
	ไข่ไก่		1				
นมพร่องมันเนย	นมพร่องมันเนย					1	
ว่างเช้า							
แก้วมังกร	แก้วมังกร				1		
มื้อกลางวัน							
เส้นหมี่หมูสับน้ำใส	เส้นหมี่	2					
	หมูสับ ลูกชิ้นหมู		2				
	ถั่วงอก			½			
กล้วยน้ำว้า	กล้วยน้ำว้า				1		
ว่างบ่าย							
น้ำเต้าหู้	ถั่วเหลือง						1
มื้อเย็น							
ข้าวกล้องผสมข้าวขาว	ข้าวกล้องผสมข้าวขาว	3					
ยำปลาทู	ปลาทู		2				
	ผักกาดขาว แตงกวา ถั่วฝักยาว สะระแหน่			1			
ผัดผักบุ้ง	ผักบุ้ง			1 ½			

เมนูวันพุธ

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (แก้ว)	ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี		8	7	4	2	1 - 2	1
มื้อเช้า	**ประกอบด้วย**	**กินอาหารอย่างไรให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ**					
ข้าวขาว	ข้าวขาว	3					
เกาเหลาเลือดหมู	เลือดหมู		1				
	ตับหมู		1				
	เนื้อหมูสับ		1				
	ใบตำลึง			1			
ว่างเช้า							
ถั่วแปบ	ถั่วเขียวเลาะเปลือก (ถั่วทอง)						1
มื้อกลางวัน							
ราดหน้าทะเล	เส้นใหญ่	2					
	กุ้ง		1				
	ปลาหมึก		1				
	ผักคะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน			1 ½			
แคนตาลูป	แคนตาลูป				1		
ว่างบ่าย							
นมพร่องมันเนย	นมพร่องมันเนย					1	
ฝรั่ง	ฝรั่ง				1		
มื้อเย็น							
ข้าวกล้อง	ข้าวกล้อง	3					
ปลาทอดขมิ้น	เนื้อปลาทู		2				
แกงส้มผักรวม	ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ดอกแค			1 ½			

เมนูวันพฤหัสบดี

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (แก้ว)	ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี		8	7	4	2	1 - 2	1
มื้อเช้า	**ประกอบด้วย**	**กินอาหารอย่างไรให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ**					
ข้าวต้มปลา	ข้าวขาว	2					
	เนื้อปลานิล		3				
มะละกอสุก	มะละกอสุก				1		
ว่างเช้า							
กล้วยบวดชี	กล้วยน้ำว้า				1		
มื้อกลางวัน							
ข้าวกล้อง	ข้าวกล้อง	3					
เต้าหู้ทรงเครื่อง	เต้าหู้อ่อนสีขาว		1				
	เนื้อหมูสับ		1				
	ข้าวโพดอ่อน แครอท เห็ดหอม หอมใหญ่			1 ½			
แอปเปิ้ล	แอปเปิ้ล				1		
ว่างบ่าย							
ลูกเดือยนมสด	ลูกเดือย						1
	นมพร่องมันเนย					1	
มื้อเย็น							
ข้าวกล้อง	ข้าวกล้อง	3					
แกงเลียงกุ้ง	เนื้อกุ้ง		1				
	บวบเหลี่ยม ใบตำลึง เห็ดฟาง ข้าวโพดอ่อน ฟักทอง ใบแมงลัก			2 ½			
ไก่ทอด	เนื้อไก่		1				

เมนูวันศุกร์

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (แก้ว)	ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี		8	7	4	2	1 - 2	1
มื้อเช้า	**ประกอบด้วย**	**กินอาหารอย่างไรให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ**					
ข้าวขาว	ข้าวขาว	3					
แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	เต้าหู้ไข่		1				
	เนื้อหมูสับ		2				
	ผักกาดขาว			1			
	แครอท			½			
นมพร่องมันเนย	นมพร่องมันเนย					1	
ว่างเช้า							
มะม่วงสุก	มะม่วงสุก				1		
มื้อกลางวัน							
ขนมจีนน้ำยา	เส้นขนมจีน	2					
	เนื้อปลาสำลี		2				
	ถั่วงอก ผักกาดดอง ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก			1 ½			
ส้มเขียวหวาน	ส้มเขียวหวาน				1		
ว่างบ่าย							
ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ถั่วเขียว						1
มื้อเย็น							
ข้าวกล้อง	ข้าวกล้อง	3					
บวบผัดไข่	ไข่ไก่		1				
	บวบ			1			
ห่อหมกปลาช่อน	ปลาช่อน		1				
	ใบยอ ใบโหระพา			½			

เมนูวันเสาร์

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (แก้ว)	ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี		8	7	4	2	1 - 2	1
มื้อเช้า	**ประกอบด้วย**	**กินอาหารอย่างไรให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ**					
ข้าวผัดปู น้ำซุปฟักเขียว	ข้าวสวย	2					
	เนื้อปู		1				
	ไข่ไก่ (1 ฟอง)		2				
	คะน้า			1			
	แตงกวา			½			
	ฟักเขียว			½			
นมสดรสจืด	นมสดรสจืด					1	
ว่างเช้า							
สับปะรด	สับปะรด (6-8 ชิ้นคำ)				1		
มื้อกลางวัน							
ข้าวขาว ลาบปลาทับทิม ผัดมะเขือยาว ชมพู่	ข้าวสวย	3					
	ปลาทับทิม		2				
	มะเขือยาว			1			
	ชมพู่				1		
ว่างบ่าย							
สาคูเปียก มะพร้าวอ่อน	สาคู (ใช้นมสดรสจืด)	1				1	
	ลูกเดือย, ถั่วแดง						1
มื้อเย็น							
ข้าวกล้อง ฟักทองผัดไข่ ต้มข่าไก่	ข้าวกล้องหุงนิ่ม	2					
	ฟักทอง			1			
	ไข่ไก่		1				
	เนื้อไก่		2				
	เห็ดนางฟ้า			1			

เมนูวันอาทิตย์

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (แก้ว)	ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี		8	7	4	2	1 - 2	1
มื้อเช้า	ประกอบด้วย	กินอาหารอย่างไรให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ					
ข้าวกล้องต้มหมูทรงเครื่อง	ข้าวกล้องต้ม	2					
น้ำส้มคั้น	เนื้อหมู		1				
	ไข่ไก่		1				
	ตับหมู		1				
	เห็ดหอม, แครอท			½			
	น้ำส้มคั้นสด (½ แก้ว)				1		
ว่างเช้า							
ถั่วแดงเย็น	ถั่วแดง						1
มื้อกลางวัน							
เซี่ยงไฮ้ผัดขี้เมากุ้ง	เส้นเซี่ยงไฮ้	3					
ส้มโอ	กุ้ง		2				
	แครอท			1			
	ส้มโอ				1		
ว่างบ่าย							
น้ำกระเจี๊ยบแดง	น้ำกระเจี๊ยบแดง						
วุ้นนมสด	วุ้นนมสด					1	
มื้อเย็น							
ข้าวขาว	ข้าวขาว	2					
ปลาดุกทอด	ปลาดุก		2				
น้ำพริกมะขามสดผัดผักต้ม	แตงกวา ถั่วพู แครอท ข้าวโพดอ่อน			2			

ตำรับอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับเมนูอาหาร 1 สัปดาห์

เมนูอาหาร

	หน้า		หน้า
1. ข้าวผัดกระเทียมกะเพรา	14	16. เต้าหู้หมูสับ	29
2. แกงจืดมะระสอดไส้	15	17. แกงเลียงกุ้ง	30
3. ข้าวยำปักษ์ใต้	16	18. แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	31
4. ไข่ตุ๋นผักสามสี	17	19. ขนมจีนน้ำยา	32
5. แกงเหลืองมะละกอ	18	20. บวบผัดไข่	33
6. เต้าหู้ขาวผัดขิง	19	21. ห่อหมกปลาช่อน	34
7. ต้มจืดผักกาดขาวไข่น้ำ	20	22. ข้าวผัดปู	35
8. เส้นหมี่หมูสับน้ำใส	21	23. ลาบปลาทับทิม	36
9. ยำปลาทู	22	24. ผัดมะเขือยาว	37
10. ผัดผักบุ้ง	23	25. ฟักทองผัดไข่	38
11. เกาเหลาเลือดหมูใบตำลึง	24	26. ต้มข่าไก่	39
12. ราดหน้าทะเล	25	27. ข้าวกล้องต้มหมูทรงเครื่อง	40
13. ปลาทอดขมิ้น	26	28. เซี่ยงไฮ้ผัดขี้เมากุ้ง	41
14. แกงส้มผักรวม	27	29. น้ำพริกมะขามสดผัด	42
15. ข้าวต้มปลา	28		

อาหารว่าง

	หน้า		หน้า
1. เต้าฮวยฟรุตสลัด	43	6. สาคูเปียกมะพร้าวอ่อน	48
2. น้ำเต้าหู้	44	7. ถั่วแดงเย็น	49
3. กล้วยบวดชี	45	8. น้ำกระเจี๊ยบแดง	50
4. ลูกเดือยนมสด	46	9. วุ้นนมสด	51
5. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	47		

ข้าวผัดกระเทียมกะเพรา

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ข้าวกล้องหุงสุก	3	ทัพพี
เนื้อไก่หั่นชิ้น	25	กรัม
พริกขี้หนูสับ	5	กรัม
ซอสปรุงรส	2	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	5	กรัม
น้ำตาลทราย	2	กรัม
น้ำซุป	60	กรัม
กระเทียมสับ	15	กรัม
ใบกะเพรา	20	กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดกระเทียมกับพริกขี้หนูก่อนจนหอม
2. เติมน้ำซุป จากนั้นใส่ไก่ผัดให้เข้ากัน ตามด้วยข้าวกล้อง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วยน้ำตาล ซอสปรุงรส ผัดจนเข้ากันดี ใส่ใบกะเพราผัดจนสุก ตักใส่จาน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
441.29	66.25	16.37	11.38	1.38	16.44

แกงจืดมะระสอดไส้

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

หมูบด	30	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
มะระจีน	50	กรัม	(1 ชิ้น)
กระเทียม	6	กรัม	(2 กลีบ)
พริกไทยเม็ด	-	กรัม	(3 เม็ด)
รากผักชี	-	กรัม	(1 ต้น)
ซีอิ๊วขาว	2	กรัม	(½ ช้อนชา)
น้ำซุป	100	กรัม	(1 ถ้วยตวง)
ซอสปรุงรส	5	กรัม	(1 ช้อนชา)

วิธีทำ

1. ล้างมะระให้สะอาด หั่นตามขวาง ให้มีขนาดประมาณ 5 ซม. ควักไส้ออก
2. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด
3. หมักหมูด้วยเครื่องที่โขลกไว้ ผสมกับวุ้นเส้น ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว นำไปสอดไส้มะระ
4. นำมะระที่เตรียมไว้ ลงเรียงในหม้อ เติมน้ำซุป ต้มให้เดือด ลดไฟลง ตุ๋นด้วยไฟอ่อนๆ จนมะระสุกนุ่ม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
73.23	3.93	8.56	2.61	1.44	16.25

ข้าวยำปักษ์ใต้

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ข้าวสวย	3	ทัพพี
มะพร้าวคั่ว	3	ช้อนกินข้าว
ปลาทู	2	ช้อนกินข้าว
แตงกวาผ่าสี่หั่นบางๆ	3	ช้อนกินข้าว
ถั่วฝักยาวหั่นบางๆ	3	ช้อนกินข้าว
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนกินข้าว
ตะไคร้หั่นฝอย	2	ช้อนกินข้าว
ถั่วงอก	2	ช้อนกินข้าว

ส่วนผสม (น้ำบูดูปรุงสำเร็จ)

น้ำบูดูชนิดเค็ม	1	ขวด (750 ซีซี)
หอมแดง	300	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	1	กิโลกรัม
ใบมะกรูด	100	กรัม
ตะไคร้	½	กิโลกรัม
ข่า	300	กรัม

วิธีทำ

1. เทน้ำบูดูใส่หม้อ พร้อมกับเติมน้ำตาลปี๊บ
2. ตะไคร้และข่า หั่นเป็นท่อนสั้นๆ ทุบพอแตก เติมลงในหม้อ
3. หอมแดง ปอกล้างน้ำให้สะอาด ตำพอแตก ใส่ลงไปเคี่ยว
4. ฉีกใบมะกรูดใส่ เคี่ยวจนกระทั่งเริ่มมีลักษณะเหนียว ยกลง กรองเอาแต่น้ำ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
452.73	75.22	15.7	9.35	2.66	127.1

ไข่ตุ๋นผักสามสี

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ไข่ไก่	1 ฟอง	
แครอท หั่นเต๋าเล็กๆ	10 กรัม	
เห็ดหอม หั่นชิ้นเล็กๆ	10 กรัม	
มะเขือเทศ หั่นเต๋าเล็กๆ	10 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	10 กรัม	(2 ช้อนชา)
ต้นหอมซอย	5 กรัม	(1 ต้น)
น้ำเปล่า	60 กรัม	(4 ช้อนกินข้าว)

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ตีให้พอเข้ากัน ใส่น้ำเปล่า ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว นำไปนึ่ง 5 นาที
2. จากนั้นใส่แครอท เห็ดหอม มะเขือเทศ นึ่งต่อไป 10 นาที จนสุก โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
92.40	3.19	7.57	5.47	1.79	26.05

แกงเหลืองมะละกอ

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

เนื้อปลานิล	200	กรัม
มะละกอดิบ	400	กรัม
น้ำมะขามเปียก		
น้ำตาลปึก		
มะนาว		
น้ำปลา		
น้ำเปล่า	2 ½	ถ้วย

ส่วนผสมพริกแกง

พริกขี้หนู	5	กรัม
หอมแดง	30	กรัม
กระเทียม	10	กรัม
เกลือ	½	ช้อนชา
ขมิ้นชัน	1	ช้อนชา
กะปิ	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงเหลือง
2. ปลานิลหั่นชิ้นพอคำ มะละกอหั่นชิ้นพอคำ ต้มจนสุก
3. ละลายเครื่องพริกแกง 2 ½ ถ้วย ต้มจนเดือด ใส่ปลา ต้มจนสุก
4. ปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา ใส่มะละกอสุก ปรุงรส ก่อนยกลงจากเตา บีบมะนาว

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
131.71	15.85	11.06	2.25	3.03	135

เต้าหู้ขาวผัดขิง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

เต้าหู้ขาว	70	กรัม	(½ แผ่น)
ขิงซอย	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
เห็ดหูหนู	15	กรัม	(3 ดอก)
หอมใหญ่	20	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)
ต้นหอม	5	กรัม	(1 ต้น)
น้ำมันถั่วเหลือง	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
พริกชี้ฟ้าแดง	2	กรัม	(1 เม็ด)
ซอสถั่วเหลือง	2.5	กรัม	(½ ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	1.25	กรัม	(¼ ช้อนชา)

วิธีทำ

1. หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นๆ ขนาด 1 นิ้ว
2. ล้างเห็ดหูหนู ตัดขั้ว หั่นเป็นชิ้นๆ พอคำ
3. ล้างต้นหอม หั่นเป็นท่อนๆ ล้างพริกชี้ฟ้าแดง และหั่นแฉลบ
4. ปอกหอมใหญ่ ล้างแล้วหั่นเป็นชิ้นสำหรับผัด
5. นำกระทะใส่น้ำมันตั้งไฟ พอร้อน ใส่ขิงลงผัดให้หอม ใส่เต้าหู้ลงผัด เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรสด้วยซอสถั่วเหลืองพอผักสุกโรยหน้าด้วย ต้นหอม และพริกชี้ฟ้าแดง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
183.86	6.57	9.5	13.32	3.04	42.25

ต้มจืดผักกาดขาวไข่น้ำ

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ไข่ไก่	50	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ผักกาดขาว	25	กรัม	
แครอท	10	กรัม	(1 ช้อนชา)
ต้นหอม	5	กรัม	(1 ต้น)
ใบขึ้นฉ่าย	5	กรัม	(1 ต้น)
กระเทียมบด	5	กรัม	(2 กลีบ)
น้ำซุป	100	กรัม	(1 ถ้วยตวง)
ซอสปรุงรส	5	กรัม	(1 ช้อนชา)

วิธีทำ

1. ล้างต้นหอม และใบขึ้นฉ่าย หั่นเป็นท่อน
2. ล้าง ผักกาดขาว แครอท หั่นเป็นชิ้น
3. นำน้ำซุปใส่หม้อและตั้งไฟปานกลางปรุงรส
4. ตอกไข่ใส่ชามตีให้เข้ากันใส่ลงในหม้อ สักพักใช้ช้อนคน เพื่อไม่ให้ไข่ติดหม้อ
5. ตักใส่ชามโรยด้วยต้นหอม ขึ้นฉ่ายที่เตรียมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
130	7.85	9.93	6.57	3.06	56.10

เส้นหมี่หมูสับน้ำใส

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

เส้นหมี่แช่น้ำ	50	กรัม
น้ำตาล	2	ช้อนชา
ถั่วงอก	50	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนชา
หมูสับ	15	กรัม
น้ำส้มสายชู	2	ช้อนชา
ลูกชิ้นหมู	20	กรัม
พริกขี้หนูโขลก	5	กรัม (ประมาณ 2 ลูก)
พริกขี้หนูป่น	¼	ช้อนชา
กระเทียมโขลกละเอียด		5 กรัม
โครงไก่	1	โครง (ต้มน้ำซุป)
น้ำมัน	2	ช้อนชา
ผักชี ต้นหอม ใบขึ้นฉ่าย หั่นละเอียด	5	กรัม

วิธีทำ

1. ลวกเส้นและถั่วงอกพอสุก ตักใส่จาน ใส่กระเทียมเจียวคลุก (กระเทียมโขลก เจียวกับน้ำมัน 1 ช้อนกินข้าว) โรยผักชี ต้นหอม ใบขึ้นฉ่าย และเครื่องปรุงรสต่างๆ ได้แก่ น้ำตาล น้ำปลา พริกน้ำส้ม (พริกขี้หนูโขลกผสมน้ำส้มสายชู)
2. ใส่หมูสับต้มจนเดือด ลวกลูกชิ้นในน้ำเดือดพอสุกจะลอยขึ้นตักใส่จาน
3. โครงไก่ล้างสะอาด ใส่หม้อต้มทำน้ำซุป ตักราดในชามก๋วยเตี๋ยว

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
329	38.09	13.10	14.06	2.89	43.09

ยำปลาทู

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ปลาทูสด	60	กรัม (½ ตัว)
ตะไคร้ซอย	10	กรัม (½ ถ้วย)
ขิงอ่อนซอย	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
หอมแดงซอย	10	กรัม (2 หัว)
สะระแหน่เด็ดใบ	5	กรัม (½ ถ้วยตวง)
ถั่วลิสงคั่วบุบพอแตก	10	กรัม (2 ช้อนชา)
พริกชี้ฟ้าหั่นฝอย	5	กรัม (½ เม็ด)
น้ำปลาดี	2.5	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำมะนาว	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
มะม่วงดิบสับ	1	ช้อนกินข้าว
พริกขี้หนูเขียว/แดงซอย	3	กรัม (3 เม็ด)
ใบมะกรูดซอย	2	ใบ

วิธีทำ

1. นำปลาทูไปนึ่งแกะก้างออก เอาเนื้อมายีๆ ให้เนื้อปลาทูแตกฟูเสร็จแล้วพักไว้
2. ทำน้ำยำ โดยผสมน้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาล ให้เข้ากันแล้วชิมรส
3. จากนั้นนำตะไคร้ซอย พริกขี้หนูซอย มะม่วง เปรี้ยวดิบสับมาคลุกเคล้ากับเนื้อปลาทูให้เข้ากัน ใส่พริกแห้ง ถั่วลิสง ใบสะระแหน่
4. จัดวางผัดกาดขาว แตงกวา สะระแหน่ ถั่วฝักยาว ตักยำปลาทูใส่จานทานกับข้าวร้อนๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
170.6	7.99	16.98	7.79	2.32	135.66

ผัดผักบุ้ง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
พริกขี้หนูแดง	4	เม็ด
กระเทียมสับ	5	กรัม
ผักบุ้งจีน	100	กรัม
น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชตั้งไฟให้ร้อน ใส่พริกขี้หนูกับกระเทียมลงไปในกระทะ ผัดพอหอมใส่ผักบุ้งจีนลงไป
2. ปรุงด้วยซอสปรุงรส และน้ำตาลทราย ผัดต่อไปให้เข้ากัน จนสุก ตักใส่จาน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
86.61	6.44	4.23	4.94	4.23	56.19

เกาเหลาเลือดหมูใบตำลึง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

เลือดหมู	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ตับหมู	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
เนื้อหมูสับ	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ใบตำลึง	40	กรัม	(1 ทัพพี)
น้ำปลา	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำมันพืช	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
กระเทียม	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
พริกไทยป่น	2	กรัม	
ขึ้นฉ่าย	5	กรัม	

วิธีทำ

1. ล้างเนื้อหมูให้สะอาด แล้วสับให้ละเอียด
2. ล้างเลือดหมูและตับหมูให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
3. เด็ดใบและยอดตำลึง ล้างให้สะอาด
4. ต้มน้ำให้เดือด ใส่หมูสับ เลือดหมู และตับหมูต้มจนสุก ใส่ใบตำลึง ปรุงรสด้วยน้ำปลา พอสุกดีแล้ว โรยกระเทียมเจียว พริกไทย และใบขึ้นฉ่าย

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
129.81	5.04	9.55	7.92	7.65	51.08

ราดหน้าทะเล

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

เส้นใหญ่	120	กรัม	
กุ้ง	20	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ปลาหมึก	20	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ผักคะน้า	25	กรัม	(½ ทัพพี)
แครอท	25	กรัม	(½ ทัพพี)
ข้าวโพดอ่อน	25	กรัม	(½ ทัพพี)
น้ำมันถั่วเหลือง	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
เต้าเจี้ยวดำ	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
แป้งมันสำปะหลัง	12	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ซอสปรุงรส	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
ซอสหอยนางรม	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
ซีอิ๊วดำ	เล็กน้อย		
กระเทียมสับ	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
พริกไทยป่น	เล็กน้อย		

วิธีทำ

1. ล้างผักให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้น พักไว้ ปอกเปลือกกุ้ง แกะหัวและเอาขี้กุ้งออก ล้างปลาหมึก แล้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำเส้นใหญ่ลงผัดให้เส้นนิ่ม แล้วใส่ซีอิ๊วดำ ผัดให้เข้ากัน พักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมเจียวให้หอม ใส่ผักคะน้า แครอท และข้าวโพดอ่อนรอผักสุก ใส่น้ำซุป รอให้เดือด ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยวดำ น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม
4. ใส่กุ้งและปลาหมึกลงไป รอให้สุก จากนั้นใส่แป้งมันสำปะหลังที่ละลายน้ำ คนให้ทั่ว ตักราดจานเส้นใหญ่ที่เตรียมไว้ โรยด้วยพริกไทยป่น

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
377.78	64.74	13.50	7.29	4.89	113.43

ปลาทอดขมิ้น

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ปลาทูสด	80	กรัม	(1 ตัว)
ขมิ้นสดโขลก	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
กระเทียม	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
เกลือป่น	2	กรัม	
พริกไทยป่น	2	กรัม	
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	45	กรัม	(3 ช้อนกินข้าว)

วิธีทำ

1. ล้างปลาให้สะอาด
2. โขลกกระทียม พริกไทย เกลือ ขมิ้น ให้ละเอียด แล้วนำปลาลงคลุกเคล้าให้ทั่ว หมักไว้ประมาณ 30 นาที
3. ใส่น้ำมันในกระทะ ใช้ไฟกลางพอร้อน นำปลาลงทอดให้สุกเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
205.01	3.38	21.15	11.04	2.18	112.50

แกงส้มผักรวม

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ดอกแค	100	กรัม	(2 ทัพพี)
ผักกาดขาว	100	กรัม	(2 ทัพพี)
ถั่วฝักยาว	100	กรัม	(2 ทัพพี)
น้ำมะขามเปียก	40	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
น้ำตาลปี๊บ	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำปลา	40	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
น้ำมะนาว	10	กรัม	

เครื่องพริกแกงส้ม

พริกแห้ง	7	เม็ด	
หอมแดง	30	กรัม	
กะปิ	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
เกลือ	3	กรัม	(1/2 ช้อนชา)

วิธีทำ

1. ล้างผักทุกอย่างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ
2. โขลกเครื่องพริกแกงส้มให้ละเอียด
3. ตั้งน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงส้ม ใส่ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ดอกแค ลงไป ต้มจนผักสุกนิ่ม
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ และน้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
49.42	8.69	3.11	0.28	1.72	43.83

ข้าวต้มปลา

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ข้าวสุก	120	กรัม	(2 ทัพพี)
เนื้อปลานิล	60	กรัม	(3 ช้อนกินข้าว)
ซีอิ๊วขาว	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
ต้นหอม	3	กรัม	(1 ต้น)
ใบขึ้นฉ่าย	เล็กน้อย		
พริกไทยป่น	เล็กน้อย		

วิธีทำ

1. ล้างปลาให้สะอาด
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อปลาลงไป ต้มจนสุก
3. ตักข้าวสุกใส่ชาม ตักน้ำกับเนื้อปลา ราดบนข้าวสุกที่ตักใส่ชามไว้ โรยหน้าด้วยต้นหอม ใบขึ้นฉ่าย และพริกไทยป่น

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
224.38	38.28	14.11	1.17	1.04	56.81

เต้าหู้ทรงเครื่อง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 คน)

เต้าหู้อ่อนสีขาว	180	กรัม	($^2/_3$ หลอด)
เนื้อหมูสับ	60	กรัม	(3 ช้อนกินข้าว)
ข้าวโพดอ่อน	20	กรัม	
แครอท หั่นเต๋า	20	กรัม	
เห็ดหอม	20	กรัม	
หอมใหญ่ หั่นเต๋า	20	กรัม	
ซอสปรุงรส	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
ซอสหอยนางรม	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
น้ำมันพืช	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
แป้งข้าวโพด	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
น้ำตาลทราย	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
ต้นหอม	3	กรัม	(1 ต้น)
พริกไทยป่น	เล็กน้อย		

วิธีทำ

1. นำเต้าหู้มานึ่ง หรือลวกน้ำร้อน แล้วพักไว้
2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช นำหอมใหญ่ลงไปเจียวให้หอม ใส่หมูสับลงไปผัด ตามด้วยเห็ดหอม ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส น้ำมันหอย น้ำตาลทราย และพริกไทยป่น
3. พอเดือด ใส่แครอท ข้าวโพดอ่อน และแป้งข้าวโพดผสมน้ำลงไปให้น้ำข้นนิดๆ พอเดือดยกลง นำไปราดบนเต้าหู้ที่เตรียมไว้ โรยด้วยต้นหอมซอย

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
244.95	14.92	12.24	15.24	2.49	57.99

แกงเลียงกุ้ง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ผักตำลึง	100	กรัม	(2 ทัพพี)
บวบเหลี่ยม	100	กรัม	(2 ทัพพี)
เห็ดฟาง	100	กรัม	(2 ทัพพี)
ข้าวโพดอ่อน	100	กรัม	(2 ทัพพี)
ใบแมงลัก	50	กรัม	(1 ทัพพี)
กุ้งสด	60	กรัม	(1 ทัพพี)
กะปิ	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
หอมแดง	50	กรัม	(1 ทัพพี)
กุ้งแห้งป่น	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
กระชาย	30	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
น้ำปลา	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
พริกไทยป่น	5	กรัม	(1 ช้อนชา)

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องทำแกงเลียง กะปิ หอมแดง กุ้งแห้งป่น กระชาย พริกไทย ให้ละเอียดเข้ากัน
2. ต้มน้ำพอเดือด ใส่ส่วนผสมที่โขลกละลายต้มพอสุก ใส่กุ้งสด ปรุงรสด้วยน้ำปลา
3. ใส่บวบเหลี่ยม เห็ดฟาง ข้าวโพดอ่อน ต้มจนสุก จึงใส่ผักตำลึงและใบแมงลัก พอสุกยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
75.93	9.44	7.95	0.63	2.75	165.91

แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 คน)

หมูสับ	90	กรัม	
เต้าหู้ไข่	220	กรัม	
ผักกาดขาว	100	กรัม	(2 ทัพพี)
แครอท	100	กรัม	(2 ทัพพี)
ซีอิ๊วขาว	15	กรัม	(3 ช้อนชา)
ต้นหอม	10	กรัม	(2 ต้น)
รากผักชี	2	กรัม	
กระเทียม	6	กรัม	(3 กลีบ)
พริกไทยป่น	เล็กน้อย		

วิธีทำ

1. ล้างผักให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้น
2. โขลกรากผักชี พริกไทย กระเทียม ผสมลงในหมูสับ แล้วปั้นเป็นก้อนกลมๆ
3. ต้มน้ำพอเดือด ใส่เนื้อหมูสับลงไป ต้มจนสุก
4. ใส่แครอท ต้มจนสุก แล้วใส่ผักกาดขาว เต้าหู้ไข่ ปรุงรสด้วยซีอิ๊ว พอเดือดใส่ต้นหอม ยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
203.97	10.12	15.87	11.07	2.18	133.57

ขนมจีนน้ำยา

ส่วนประกอบ (สำหรับ 10 คน)

พริกใหญ่แห้ง (เอาเมล็ดออก)	15	เม็ด	
หอมเล็กซอย	10	หัว	
กระเทียม	20	กลีบ	
กระชายหั่นบางๆ	30	ราก	
ตะไคร้หั่นท่อน	30	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)
ปลาสำลีต้ม เอาแต่เนื้อ	400	กรัม	
กะทิ	1,200	กรัม	(8 ถ้วยตวง)
น้ำปลา	50	กรัม	($^1/_3$ ถ้วยตวง)
เกลือ	30	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
ขนมจีน	1,600	กรัม	
พริกป่น	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ตักขึ้นพักไว้ แล้วนำเนื้อปลาลงโขลกด้วย เสร็จแล้วพักไว้
2. ผัดเครื่องแกงกับกะทิให้ทั่ว พอกลิ่นหอมดี ใส่ปลาที่โขลกแล้วลงไป แล้วเติมกะทิที่เหลือลงไป ใส่น้ำปลาและเกลือ คนให้ทั่วตั้งไฟอ่อนๆ ชิมรส
3. เสิร์ฟกับขนมจีน ผักต่างๆ พริกป่น

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
483.97	49.14	12.45	25.56	1.89	54.66

บวบผัดไข่

ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 คน)

ไข่ไก่	50	กรัม	(1 ฟอง)
บวบ	200	กรัม	
กระเทียม	2	กรัม	(3 กลีบ)
น้ำมันหอย	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ซีอิ๊วขาว	3	กรัม	(½ ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	3	กรัม	(½ ช้อนชา)
น้ำมันพืช	10	กรัม	(2 ช้อนชา)

วิธีทำ

1. นำบวบล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ตอกไข่และตีให้แตก
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้เหลือง
4. ใส่บวบลงไปผัด พอบวบเริ่มสุกใส่ไข่ลงไปผัดให้ไข่สุก
5. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดอีกสักครู่ก็ยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
115.71	8.24	4.34	7.35	1.41	19.95

ห่อหมกปลาช่อน

ส่วนประกอบ (สำหรับ 12 คน)

เนื้อปลาช่อน แล่เป็นชิ้นบางๆ	500	กรัม
มะพร้าวขูด	500	กรัม
ไข่ไก่	50	กรัม (1 ฟอง)
ใบมะกรูด	3	กรัม (10 ใบ)
ใบโหระพา	100	กรัม
ใบยอตัดก้านกลางออก หั่นขนาด 1 ซม.	100	กรัม
พริกแดงหั่นซอย	15	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	10	กรัม
น้ำปลา	30	กรัม

เครื่องพริกแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดแช่น้ำ	50	กรัม
พริกแห้งเม็ดเล็ก	5	กรัม (5 เม็ด)
เกลือ	5	กรัม (1 ช้อนชา)
หอมแดงซอย	30	กรัม
กระเทียมซอย	30	กรัม
ข่าหั่นละเอียด	5	กรัม
ตะไคร้หั่นซอย	20	กรัม
กระชายหั่นละเอียด	30	กรัม
ผิวมะกรูดซอย	10	กรัม
รากผักชี	10	กรัม
พริกไทยเม็ด	5	กรัม
กะปิ	10	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
2. คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ 120 กรัม หางกะทิ 380 กรัม ผสมหัวกะทิกับแป้งข้าวเจ้า ตั้งไฟพอข้น ใช้สำหรับหยอดหน้า
3. คนเครื่องแกง (ข้อ 1) กับหางกะทิให้เข้ากัน จากนั้นใส่เนื้อปลาทีละน้อย จนกระทั่งหมด คนให้ข้นและใส่ใบมะกรูด ไข่ไก่ น้ำปลา คนให้ส่วนผสมเข้ากัน
4. ใส่ใบโหระพากับใบยอรองก้นกระทง ตักส่วนผสมใส่พอเต็มกระทง นำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 10-15 นาที ยกลงแต่งหน้าด้วยหัวกะทิ ใบมะกรูดหั่นฝอย พริกแดงหั่นฝอย นำไปนึ่งอีกประมาณ 1 นาที ยกลง

หมายเหตุ ผักที่ใช้รองก้นกระทง เช่น กะหล่ำปลี ใบยอ ให้นำไปนึ่งพอให้ผักยุบก่อน ส่วนใบโหระพาไม่ต้องนึ่ง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
222.66	11.38	11.08	14.25	3.02	86.07

ข้าวผัดปู

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ข้าวสวย	120 กรัม	(2 ทัพพี)
ต้นหอม	20 กรัม	(2 ต้น)
เนื้อปู	25 กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมันกระเทียมเจียว	5 กรัม	(1 ช้อนชา)
ไข่ไก่	1 ฟอง	
ซีอิ๊วขาว	15 กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
คะน้า	60 กรัม	(1 ทัพพี)
น้ำตาลทราย	5 กรัม	(1 ช้อนชา)
มะนาว	9 กรัม	(2 ช้อนชา)

วิธีทำ

1. เจียวน้ำมันกระเทียมเจียว พอหอม ใส่ไข่ผัดพอสุก ใส่เนื้อปูนึ่ง ผัดให้เข้ากัน
2. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่คะน้า ผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม ผัดจนสุก ตักใส่จาน
3. รับประทานกับแตงกวา ต้นหอม และมะนาว

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
352.24	47.22	16.55	11.02	3.36	208.57

ลาบปลาทับทิม

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

เนื้อปลาทับทิม	160	กรัม	(1 ตัว)
น้ำมะนาว	20	กรัม	(4 ช้อนชา)
น้ำปลา	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
ข้าวคั่ว	40	กรัม	(4 ช้อนกินข้าว)
หอมแดงซอย	40	กรัม	(½ ถ้วยตวง)
ใบสะระแหน่	12	กรัม	(3 ก้าน)
ต้นหอม	12	กรัม	(3 ต้น)
พริกขี้หนู	8	กรัม	(5 เม็ด)

วิธีทำ

1. รวนเนื้อปลาให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนูหั่น เคล้าให้เข้ากัน
2. ใส่หอมแดงซอย ข้าวคั่ว ต้นหอมหั่นฝอย ใบสะระแหน่ ตักใส่จาน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
92.85	10.63	9.82	1.28	2.64	14.06

ผัดมะเขือยาว

ส่วนประกอบ (สำหรับ 3 คน)

มะเขือยาว	200	กรัม	(1 ลูก)
ใบโหระพา	10	กรัม	(3 ต้น)
พริกขี้หนูโขลก	10	กรัม	(6-8 เม็ด)
กระเทียม	10	กรัม	(5 กลีบใหญ่)
ซีอิ๊วขาว	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำมันพืช	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
น้ำตาลทราย	3	กรัม	(½ ช้อนชา)
พริกขี้ฟ้าโรยหน้า	15	กรัม	(1 เม็ด)

วิธีทำ

1. ต้มมะเขือยาวหั่นแฉลบพอสุก เจียวกระเทียมพอสุกเหลือง ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย
2. เติมน้ำเล็กน้อยใส่มะเขือที่ต้มแล้วลงผัดพอสุก ใส่ใบโหระพา พริกขี้ฟ้า ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน
3. ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยพริกขี้ฟ้าโรย

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
73.85	6.62	1.28	4.71	0.63	16.92

ฟักทองผัดไข่

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ฟักทอง	160	กรัม	(4 ทัพพี)
ไข่ไก่	2	ฟอง	
น้ำมันพืช	20	กรัม	(4 ช้อนชา)
กระเทียม	20	กรัม	(2 หัวใหญ่)
ซีอิ๊วขาว	12	กรัม	(2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	8	กรัม	(1 ½ ช้อนชา)

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ เจียวกระเทียมพอเหลือง
2. เติมน้ำเปล่าลงไป ใส่ฟักทองผัดจนสุก ใส่ไข่ผัดให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย คนพอทั่วแล้วยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
98.26	8.42	2.64	6.02	0.74	9.53

ต้มข่าไก่

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

เห็ดนางฟ้า	160	กรัม	(4 ทัพพี)
เนื้อไก่	160	กรัม	(8 ช้อนกินข้าว)
พริกหยวก	80	กรัม	(4 เม็ดใหญ่)
ข่า (ทุบพอแตก)	20	กรัม	(3 ช้อนกินข้าว)
นมพร่องมันเนย	200	มิลลิลิตร	(1 กล่อง)
น้ำซุปต้มข้าวโพด	400	มิลลิลิตร	(2 แก้ว)
น้ำมะนาว	20	กรัม	(4 ช้อนชา)
ใบมะกรูด	5	กรัม	(8 ใบ)
ตะไคร้ (หั่นแฉลบ)	40	กรัม	(4 ต้น)
ซีอิ๊วขาว	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
พริกขี้หนู (ทุบ)	5	กรัม	(8 เม็ด)

วิธีทำ

1. ล้างเห็ดให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น วางให้สะเด็ดน้ำ
2. ต้มน้ำซุปข้าวโพดให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ลงไปต้มให้เดือด
3. เติมเนื้อไก่ เห็ดนางฟ้า พริกหยวก พอเดือดเติมนมพร่องมันเนย
4. ปรุงรสด้วยมะนาว ซีอิ๊วขาว ฉีกใบมะกรูดและพริกขี้หนูทุบ พอเดือดปิดไฟยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
133.48	9.71	10.46	5.94	1.02	85.79

ข้าวกล้องต้มหมูทรงเครื่อง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 คน)

ข้าวกล้อง	240	กรัม	(4 ทัพพี)
เนื้อหมูสับ	40	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
ไข่ไก่	1	ฟอง	
ตับหมู	40	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
ขิงอ่อนซอย	10	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ขึ้นฉ่ายหั่นละเอียด	10	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ซีอิ๊วขาว	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
เห็ดหอม	10	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
แครอท	10	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
พริกไทยป่น	3	กรัม	(½ ช้อนชา)

วิธีทำ

1. ข้าวกล้องต้มให้สุก บานเล็กน้อย
2. ต้มน้ำซุปกระดูกหมู พอเดือดใส่หมูสับ เห็ดหอม แครอท ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น
3. นำข้าวกล้องที่ต้มไว้ใส่ลงในน้ำซุป พอเดือด ใส่ไข่ไก่รอจนสุก จึงยกลง
4. ตักใส่ชาม โรยหน้าด้วยขิง และขึ้นฉ่าย

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
273.35	39.28	15.70	5.96	5.00	43.85

เซี่ยงไฮ้ผัดขี้เมากุ้ง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 คน)

เส้นเซี่ยงไฮ้	400	กรัม	(4 ทัพพี)
กุ้งสด	60	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
แครอท (หั่นยาวๆ)	70	กรัม	(2 ทัพพี)
กระชาย (ซอยยาวๆ)	20	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
พริกขี้หนูสด	12	กรัม	(8-10 เม็ด)
กระเทียม	12	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
พริกไทยป่น	2	กรัม	(¼ ช้อนชา)
น้ำมันพืช	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ซีอิ๊วขาว	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
ใบกะเพรา	20	กรัม	(2 ต้น)

วิธีทำ

1. โขลกพริกขี้หนู กระเทียม พริกไทย ให้เข้ากัน
2. นำน้ำมันใส่กระทะ พอร้อน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ใส่กุ้งผัดจนสุก
3. เติมน้ำมันเล็กน้อย ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย
4. ใส่เส้นเซี่ยงไฮ้ แครอท กระชาย ลงไปผัดจนเข้ากัน ตักใส่ชาม โรยหน้าด้วยใบกะเพราทอดกรอบ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
456.14	76.73	13.14	10.78	5.00	86.35

น้ำพริกมะขามสดผัด

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

หอมหัวเล็ก หอมแดง	20	กรัม	
พริกขี้หนู	3	กรัม	(4-5 เม็ด)
กะปิเคย	7	กรัม	(1 ½ ช้อนชา)
น้ำตาลมะพร้าว (น้ำตาลปึก)	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
มะขามฝักอ่อน	45	กรัม	
เกลือ	1	กรัม	
น้ำมันถั่วเหลือง	4	กรัม	(1 ช้อนชา)

วิธีทำ

1. นำมะขามอ่อน เกลือ หอมแดง พริกขี้หนู กะปิ น้ำตาลปี๊บ โขลกรวมกัน แล้วนำไปผัดกับน้ำมัน
2. ตักใส่ถ้วย รับประทานคู่กับผักสด/ผักต้ม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
26.35	3.76	0.48	0.97	1.20	59.39

เต้าฮวยฟรุตสลัด

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

วุ้นผง	5	กรัม
น้ำเปล่า	60	กรัม
แก้วมังกร	30	กรัม
มะละกอ	30	กรัม
ฝรั่ง	30	กรัม
สับปะรด	30	กรัม
นมสดพร่องมันเนย	60	กรัม
น้ำตาลทราย	30	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมวุ้นกับนมสดพร่องมันเนย นำไปตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด
2. เทส่วนผสมลงในถ้วยหรือภาชนะที่ทนความร้อน พักไว้จนรอเต้าฮวยแข็งตัว แล้วนำไปแช่เย็น
3. เตรียมน้ำเชื่อม โดยเทน้ำเปล่าใส่หม้อ นำขึ้นตั้งไฟใส่น้ำตาลคนให้ละลาย พอเดือดยกลง
4. นำน้ำเชื่อมที่ได้มาใส่ผลไม้ต่างๆ แล้วนำไปราดบนเต้าฮวยที่แข็งตัวแล้ว ตกแต่งให้สวยงามนำไปแช่เย็น พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
192	44	3	1	0.57	93

น้ำเต้าหู้

ส่วนประกอบ (สำหรับ 35 คน)

ถั่วเหลือง	1	กิโลกรัม
ใบเตย	2	ใบ
น้ำตาลทรายขาว	280	กรัม
เกลือ	5	กรัม
น้ำสะอาด	8	ลิตร

วิธีทำ

1. แช่ถั่วเหลืองไว้ประมาณ 6 ชั่วโมง
2. หลัง 6 ชั่วโมงแล้วนำถั่วเหลืองกรองด้วยตะกร้าเพื่อสะเด็ดน้ำออก
3. นำถั่วเหลืองไปปั่นในเครื่องปั่น ขณะปั่นให้ใส่ถั่วลงไปประมาณครึ่งโถปั่น ใช้เวลาปั่นประมาณ 2-3 นาที
4. นำถั่วเหลืองไปใส่หม้อ ใช้ผ้าขาวบางกรองกากถั่วเหลืองออก
5. เมื่อปั่นถั่วเหลืองจนหมดแล้วให้นำน้ำเต้าหู้ที่ได้ไปกรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้ง
6. จากนั้นนำน้ำเต้าหู้ไปตั้งไฟจนเดือด โดยในขั้นตอนนี้ให้เปิดไฟแรง ใส่ใบเตย 2 ใบ แล้วคนไปเรื่อยๆ
7. เมื่อน้ำเต้าหู้เดือดแล้วหรี่ไฟลงจากนั้นปรุงรสด้วยเกลือไม่ต้องใส่น้ำตาล เติมน้ำตาลภายหลัง
8. หลังปรุงรสด้วยเกลือเพิ่มไฟให้แรงอีกครั้ง คนไปเรื่อยๆ
9. เมื่อน้ำเดือดก็ทำการปิดไฟ เป็นอันเรียบร้อย

Tip : เพื่อสุขภาพไม่เติมน้ำตาล หรือเติมน้ำตาลน้อย เพิ่มถั่วเหลือง ลูกเดือย เม็ดแมงลักในน้ำเต้าหู้

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
150.45	17.31	9.77	4.77	2.75	104

กล้วยบวดชี

ส่วนประกอบ (สำหรับ 10 คน)

กล้วยน้ำว้าสุก	500	กรัม	(10 ลูก)
น้ำตาลทราย	100	กรัม	(10ช้อนกินข้าว)
กะทิคั้นใส่น้ำ	100	กรัม	(1 ถ้วยตวง)
เกลือป่น	เล็กน้อย		(¼ ช้อนชา)

วิธีทำ

1. นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่กล้วยที่หั่นเป็นชิ้นพอคำ ต้มพอสุก
2. ใส่น้ำตาลทราย เกลือป่นเล็กน้อย รอให้เดือด สักครู่ ยกลง

Tip : อาจใช้นมสดแทนกะทิ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
119.3	24.92	0.59	1.97	0.38	5.46

ลูกเดือยนมสด

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ลูกเดือยดิบ	120	กรัม	
น้ำตาลทรายแดง	20	กรัม	(4 ช้อนชา)
นมพร่องมันเนย	800	มิลลิลิตร	(4 กล่อง)

วิธีทำ

1. แช่ลูกเดือยในน้ำค้างคืน เอาไปต้มในน้ำเดือดประมาณ 10 นาที จากนั้นเทน้ำทิ้งล้างให้สะอาด
2. นำลูกเดือยมาต้มใหม่จนสุกนิ่ม เทน้ำออก เติมนมพร่องมันเนย ต้มไฟอ่อนให้พอร้อน ใส่น้ำตาลทรายแดง คนให้ละลาย

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
228	37.30	12.04	3.41	1.80	255.50

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ถั่วเขียว	100	กรัม	(10 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	20	กรัม	(4 ช้อนชา)
น้ำเปล่า	800	มิลลิลิตร	(4 แก้ว)

วิธีทำ

1. แช่ถั่วเขียว 3 ชั่วโมง นำมาต้มให้สุกเปื่อย รินน้ำออก
2. ต้มน้ำใส่น้ำตาลทราย ตั้งไฟพอเดือด ใส่ถั่วเขียว คนแล้วตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
107	20.65	5.43	0.38	1.58	19.0

สาคูเปียกมะพร้าวอ่อน

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

สาคูเม็ดเล็ก	80	กรัม	
น้ำตาลทราย	30	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
นมพร่องมันเนย	400	มิลลิลิตร	(2 กล่อง)
มะพร้าวอ่อน	80	กรัม	

วิธีทำ

1. ล้างสาคู ใส่ลงในน้ำเดือด ต้มจนสาคูเริ่มใส
2. จากนั้นใส่น้ำตาลทราย มะพร้าวอ่อน และนมพร่องมันเนย คนเบา ๆ พอเดือดทั่วยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
159.48	32.06	4.16	1.70	0.64	131.60

ถั่วแดงเย็น

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 คน)

ถั่วแดงดิบ	120	กรัม	
น้ำตาลทราย	40	กรัม	(2½ ช้อนกินข้าว)
น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร	(3 แก้ว)
นมสดรสจืด	40	กรัม	(2½ ช้อนกินข้าว)

วิธีทำ

1. ต้มถั่วแดงให้สุกนิ่ม ใส่น้ำตาลทราย ต้มต่อสักครู่ ยกลง
2. ตักถั่วแดงใส่ถ้วย ราดด้วยนมสดรสจืด

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
152.00	28.95	7.08	1.01	1.93	31.70

น้ำกระเจี๊ยบแดง

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 คน)

ดอกกระเจี๊ยบสด	30	กรัม	
น้ำตาลทรายแดง	8	กรัม	(2 ช้อนชา)
น้ำเปล่า	150	มิลลิลิตร	(¾ แก้ว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	1	กรัม	

วิธีทำ

1. ต้มกระเจี๊ยบกับน้ำให้เดือด ประมาณ 15 นาที
2. กรองเอากากออก แล้วใส่น้ำตาลทราย เกลือป่น คนให้เข้ากัน เสิร์ฟกับน้ำแข็ง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
37.70	9.07	0.46	0.07	0.23	3.30

วุ้นนมสด

ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 คน)

ผงวุ้น	5	กรัม	
น้ำตาลทราย	50	กรัม	(3 ½ ช้อนกินข้าว)
นมสดรสจืด	250	มิลลิลิตร	(1 กล่อง)
น้ำเปล่า	100	กรัม	(½ แก้ว)

วิธีทำ

1. เทน้ำลงในหม้อ ตามด้วยผงวุ้น ต้มจนละลาย ใส่น้ำตาลทราย คนส่วนผสมให้เข้ากัน ต้มจนเดือดอีกประมาณ 15 นาที
2. ค่อยๆ เติมนมสดลงไป คนต่อประมาณ 2-3 นาที ปิดไฟ พอวุ้นอุ่น เทลงในพิมพ์
3. นำไปแช่ตู้เย็น ประมาณ 3 ชั่วโมง พอวุ้นเซตตัวดีแล้ว แกะออกจากพิมพ์

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
183.33	31.53	4.15	4.89	0.13	141.28

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

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

สำนักโภชนาการ