

# สารพัด“เมฆุไข่” สำหรับเด็กวัยเรียน



กรมอนามัย  
สำนักโภชนาการ

จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

## คำนำ

หนังสือสารพัดเมนูไข่เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อต้องการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะเด็กวัยเรียน ได้บริโภคไข่เพิ่มขึ้นภายใต้แนวคิด **“กินไข่ทุกวัน กินได้ทุกวัน”** จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม พบว่าบริโภคอาหารที่มีไข่เป็นส่วนประกอบทุกวัน เพียง ร้อยละ 14.6 เท่านั้น เมื่อเรียงลำดับอายุจากมากไปหาน้อย ในกลุ่มอายุ 6-14 ปี 15-24 ปี 25-59 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป พบร้อยละ 23.7 16.6 13.5 และ 10.6 ตามลำดับ ซึ่งยุทธศาสตร์ ไข่ไข่ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2562-2566 ตั้งเป้าหมายการบริโภคไข่ของคนไทย 300 ฟองต่อคนต่อปี ข้อมูลปี 2561 พบอัตราการบริโภคไข่ของคนไทยเพียง 257 ฟองต่อคนต่อปีเท่านั้น ดังนั้น ผู้จัดทำ จึงได้รวบรวมเมนูไข่ที่หลากหลายทั้งคาว หวาน เช่น เมนูสารพัดไข่อย่างง่าย ยำ ผัด ต้ม ประเภท งานเดี่ยว และขนม จำนวน 39 เมนู ซึ่งคำนวณคุณค่าทางโภชนาการด้วยการใช้โปรแกรม Thai Nutrition ไว้ครบถ้วน อีกทั้งยังได้รวบรวมเกร็ดเล็กเกร็ดน้อย และเคล็ดลับในการประกอบอาหารเพิ่มเติมไว้อีกด้วย

ผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ สารพัด “เมนูไข่” เล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์สำหรับ โรงเรียนได้นำไปปรับใช้ในโครงการอาหารกลางวัน รวมถึงการประกอบอาหารภายใน ครอบครัว โดยผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก เพื่อให้เด็กวัยเรียนได้บริโภคอาหารเมนูไข่ที่หลากหลาย เสริมสร้างการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและสติปัญญาต่อไป

### ผู้จัดทำ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน  
สำนักโภชนาการ  
ตุลาคม 2563

## สารบัญ

	หน้า		หน้า
คำนำ		<b>เมนูประเภทผัด</b>	
สารบัญ		❖ มะละกอผัดไข่	27
ความสำคัญของอาหารและโภชนาการเด็กวัยเรียน	1	❖ มะระผัดไข่	28
อาหารหลัก 5 หมู่	3	❖ พริกทองผัดไข่	29
ธงโภชนาการเด็กวัยเรียนใน 1 วัน กินเท่าไร	4	❖ แตงกวาผัดไข่	30
ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียนใน 1 วัน	5	❖ บวบผัดไข่	31
สารอาหารสำคัญ “ไข่”	6	❖ เห็ดหูหนูผัดไข่	32
มาตรฐานการจัดอาหารกลางวัน 1 สัปดาห์	7	❖ หน่อไม้ผัดไข่	33
สำหรับสถานศึกษา		❖ ผักกาดดองผัดไข่	34
หลักการเลือกซื้อวัตถุดิบ	8	❖ ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่	35
การล้างผัก ผลไม้ให้สะอาด	9	❖ มะระยัดไส้ไข่	36
<b>เมนูสารพัดไข่อย่างง่าย</b>		<b>เมนูประเภทต้ม</b>	
❖ ไข่เจียวพระอาทิตย์	11	❖ แกงจืดไข่น้ำ	38
❖ ไข่ต้ม 3 สไตล์	12	❖ ไข่พะโล้	39
❖ ไข่ดาวน้ำ	13	<b>เมนูประเภทจานเดียว</b>	
❖ ไข่ดาว	14	❖ ข้าวผัดไข่	41
❖ ไข่เจียว	15	❖ ผัดไทยห่อไข่	42
❖ ไข่เจียวหมู/ไก่สับ	16	❖ ข้าวไข่ดาวทรงเครื่อง	43
❖ ไข่ทรงเครื่อง	17	❖ ข้าวคลุกกะปิหมูหรือไก่หวาน	44
❖ ไข่ยัดไส้	18	❖ ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว	45
❖ ไข่ลูกเขย	19	❖ ขนมจีนน้ำยาปักข์ใต้	46
❖ ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง	20	❖ ขนมจีนน้ำยา	47
❖ ไข่ระเบิด	21	❖ ข้าวหมูแดงไข่ต้ม	48
❖ ไข่เจียวแหม่ม	22	❖ กวยจั๊บญวน	49
<b>เมนูประเภทยำ</b>		❖ สุกี้น้ำทะเล	50
❖ ยำไข่ต้ม	24	<b>เมนูประเภทขนม</b>	
❖ ยำไข่ดาว	25	❖ วุ้นสังขยา	52
		❖ ขนมบัวลอยไข่หวาน	53
		❖ ไข่หวาน	54
		<b>บรรณานุกรม</b>	55

# ความสำคัญของอาหารและโภชนาการเด็กวัยเรียน

**อาหาร** คือ ของกินหรือวัตถุดิบทุกชนิดที่คนกิน ดื่มนม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใดๆ แล้วทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ให้อวัยวะต่างๆ ทำงานและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ แต่ไม่ทำให้เกิดโทษหรือเป็นพิษต่อร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นม น้ำมัน ฯลฯ ยกเว้น ยาหรือสารเคมี

**ภาวะโภชนาการ** คือ ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากอาหารที่ร่างกายได้รับ แบ่งเป็น

1) **ภาวะโภชนาการปกติ** (Good or adequate or optimum nutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน ถูกสัดส่วนและปริมาณถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย

2) **ทุพโภชนาการ** (Malnutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย ไม่อยู่ในสมดุล แบ่งได้เป็น

2.1) ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ (Undernutrition or nutritional deficiency) คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาจขาดสารอาหารอย่างเดี่ยวหรือมากกว่า หรืออาจจะขาดพลังงานด้วยหรือไม่ก็ได้

2.2) ภาวะโภชนาการเกิน (Overnutrition) คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย และเก็บสะสมไว้จนเกิดอาการปรากฏ เช่น ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป จะมีการสะสมไว้ในร่างกายในสภาพไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วน หรือได้รับสารอาหารบางอย่างที่ขับถ่ายได้ยากในปริมาณมากเกินไปมีการสะสมในร่างกายและทำให้เกิดโรคได้ เช่น ไฮเพอร์วิตามินโนซิส (Hypervitaminosis) A และ D ซึ่งจะไปทำลายตับและกระดูก โดยอาการที่พบ เช่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้ เวียนศีรษะ ผม่วง ตับ/ม้ามโต

**เด็กวัยเรียน** เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย อารมณ์ และสังคม การกินอาหารของเด็กวัยนี้จึงไม่ใช่เพียงแค่อิ่มท้องเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงว่า อาหารที่กินเข้าไปนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายด้วยหรือไม่ ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี ต้องให้ความสำคัญกับคุณภาพอาหาร การออกกำลังกาย และการนอนหลับที่มีคุณภาพเพียงพอได้สมดุล จะทำให้การสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่างๆ มีความสมบูรณ์ สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตตามศักยภาพทางพันธุกรรม สติปัญญาดี มีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว มีภูมิคุ้มกันโรค และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ในอนาคต หากเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะทำให้การเจริญเติบโตไม่ดีและพอม ในทางตรงข้ามหากได้รับสารอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน และหากขาดอาหารเป็นเวลานานเรื้อรัง จะทำให้เด็กเตี้ย ส่งผลต่อการพัฒนาสมองโดยระดับสติปัญญาต่ำกว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ พัฒนาการล่าช้า อีกทั้งเด็กที่มีภาวะเตี้ยมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรังเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เช่นเดียวกับเด็กที่มีภาวะอ้วน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ

ดังนั้น อาหารจึงมีความสำคัญสำหรับเด็กทุกมื้อ ทั้งมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น รวมไปถึงอาหารว่างทั้ง 2 มื้อด้วย โดยจะต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน ใน 1 วันเด็กอายุ 6 – 14 ปี ควรได้รับพลังงานโดยเฉลี่ย 1,600 กิโลแคลอรี ซึ่งต้องได้รับจาก ข้าว - แป้ง 6 ทัพพี เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว ผัก 3 ทัพพี ผลไม้ 3 ส่วน (1 ส่วนเท่ากับ 6 - 8 ช้อนพอก) นม 2 แก้ว น้ำมัน น้ำตาล เกล็ด กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น ซึ่งในแต่ละมื้อมีความสำคัญ กล่าวคือ

**มือเช้า** เป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุด เพราะร่างกายไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารเป็นเวลานาน หากอดอาหารเช้าจะทำให้สมองและกล้ามเนื้อทำงานไม่ได้ รู้สึกอ่อนเพลีย หงุดหงิด เป็นผลให้การเรียนรู้ซ้ำขาดสมาธิ เชื่อยชา หงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต อาหารเช้าที่ดีควรมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะช่วยเพิ่มสมาธิในการเรียน ควรเป็นอาหารที่ทำได้ง่ายๆ และสะดวกในการเตรียม ที่สำคัญควรจัดให้ครบ 5 หมู่ เช่น ข้าวไข่เจียวใส่ผักและเนื้อสัตว์ต่างๆ ข้าวผัดใส่เนื้อสัตว์ที่เด็กชอบ ไข่ไข่และผัก เสริมด้วยผลไม้ 1 อย่าง หรืออาจทำเป็น Box set ใส่กล่องให้เด็กไปกินที่โรงเรียน หรือระหว่างเดินทางก็ได้เช่นเดียวกัน และนม 1 กล่องก็เพียงพอ

**มือกลางวัน** เป็นมื้อที่สำคัญอีกมื้อหนึ่ง การได้รับอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอจะช่วยลดปัญหาการขาดโปรตีนและพลังงานได้เป็นอย่างดี การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เด็กได้รับอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในการทำกิจกรรมและการเรียนรู้ในช่วงครึ่งวันบ่าย ซึ่งต้องจัดให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง และยังเป็น การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้แก่เด็กอีกด้วย

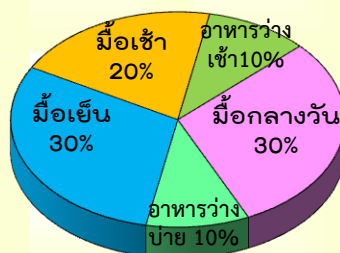
**มือเย็น** เป็นมื้อที่เด็กกินพร้อมกับครอบครัวหรือที่บ้าน เป็นมื้อสำคัญของครอบครัวที่จะชดเชยสารอาหารที่ได้รับไม่พอเพียงในมือเช้าและมือกลางวัน อาหารมือเย็นจึงควรจัดให้มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเด็กด้วยเช่นกัน

**อาหารว่าง** ควรกินไม่เกินวันละ 2 มื้อ คือ มื้อว่างช่วงเช้า และ มื้อว่างช่วงบ่าย โดยเฉลี่ย ไม่ควรเกินมื้อละ 160 กิโลแคลอรีอาหารว่างที่ดีควรมีปริมาณน้ำตาล ไขมัน เกลือ ในปริมาณที่ไม่สูงเกินไป และควรมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีน วิตามิน หรือใยอาหาร ไม่น้อยกว่า 2 ชนิด เช่น ข้าวต้มมัด ถั่วเขียวต้ม น้ำตาล ดังนั้น การให้เด็กวัยเรียนกินผลไม้ หรือนมสดรสจืด เป็นอาหารว่างเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด หากเป็นเด็กหิวหรืออ้วน ให้ดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนยแทน

**เครื่องดื่ม** แนะนำให้ดื่มน้ำสะอาด วันละ 8 แก้ว เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าเครื่องดื่มที่มีรสหวานต่างๆ ช่วยในกระบวนการเผาผลาญอาหารให้ได้พลังงานและส่งผลต่อการทำงานของเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรเลือกชนิดที่มีพลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี หรือน้ำตาลไม่เกิน 10 กรัม หรือเท่ากับ 2.5 ช้อนชา ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หรือเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่มีปริมาณน้ำตาลระบุในฉลากโภชนาการ ไม่เกินร้อยละ 5 ต่อการบริโภค 1 ครั้ง หรือมีน้ำตาลไม่เกิน 5 กรัม ในเครื่องดื่ม 100 มิลลิลิตร กรณีเครื่องดื่มผสมเองที่ไม่ใส่น้ำแข็งควรมีน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 ต่อการบริโภค 1 ครั้ง หากเป็นเครื่องดื่มที่ใส่น้ำแข็งควรมีน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 10 ต่อการบริโภค 1 ครั้ง ไม่แนะนำให้ดื่มน้ำอัดลม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต และนมปรุงแต่งรส

โดยอาจจัดสัดส่วนในการบริโภคแต่ละมื้อได้ ดังภาพ

สัดส่วนการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในแต่ละมื้อต่อวัน (ร้อยละ)



## อาหารหลัก 5 หมู่

เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบถ้วนและเพียงพอ จึงแบ่งอาหารหลักตามสารอาหาร และลักษณะของอาหาร แต่ละประเภทที่สามารถกินทดแทนกันได้ในหมู่เดียวกัน โดยเป็น 5 หมู่ ดังนี้

หมู่	ตัวอย่างอาหาร	สารอาหาร	ประโยชน์
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ด แห้ง	<b>เนื้อสัตว์ :</b> หมู ไก่ วัว ปลา กุ้ง เครื่องในสัตว์ <b>ไข่ :</b> ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่นกกระทา <b>นมและผลิตภัณฑ์จากนม :</b> นม โค นมเปรี้ยว โยเกิร์ต เนยแข็ง <b>ถั่วเมล็ดแห้ง :</b> ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง งาดำ/ขาว	โปรตีน หากเป็นเนื้อสัตว์ จากทะเล จะได้รับสาร โอโอติน ที่ช่วยป้องกัน โรคคอพอกและมี ความสำคัญต่อระดับ สติปัญญาของเด็กวัยเรียน	- ช่วยสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ภูมิคุ้มกัน ฮอร์โมน เอนไซม์ และใช้เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย หากได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ไม่เพียงพอ
หมู่ที่ 2 ข้าว-แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล	ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว บะหมี่ เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง แป้งข้าวเจ้า เผือก มัน ข้าวโพด น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ	คาร์โบไฮเดรต	- ให้พลังงานแก่ร่างกายเป็นหลัก ทำให้ร่างกายมีพลังงานใช้ในการทำ กิจกรรมต่างๆ - หากได้รับมากเกินไป คาร์โบไฮเดรตจะ ถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมันและสะสมใน ร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้
หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ	ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ พริกทอง แครอท ควรกินให้ครบ 5 สี ในแต่ละวัน	วิตามิน แร่ธาตุ	- ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงสร้าง เสริมภูมิคุ้มกันต้านโรค และอวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติ อีกทั้ง มีใยอาหาร ที่ช่วยระบบขับถ่ายด้วย
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ	กล้วย ลิ้ม มะละกอ มะม่วง ขนุน ลำไย มังคุด เงาะ	วิตามิน แร่ธาตุ	- ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง สร้างเสริมภูมิคุ้มกันต้านโรค และอวัยวะ ต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติ มีใยอาหารที่ช่วยระบบขับถ่าย - ควรเลือกผลไม้ที่มีรสหวานน้อย
หมู่ที่ 5 ไขมันต่างๆ	ไขมันจากพืช : น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำข้าว กะทิ ไขมันจากสัตว์ : น้ำมันหมู น้ำมันไก่ เนย	ไขมัน	- เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานสูง และ ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เป็นตัวช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ ดี อี เค - หากได้รับมากเกินไปจะสะสมตามส่วน ต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน ได้

### ตัวอย่างอาหาร 5 หมู่ ใน 1 วัน

มือเช้า	ข้าวต้มไก่ กล้วย 1 ผล
ว่างเช้า	นม 1 แก้ว
มือกลางวัน	ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม แดงกวา แครอทต้ม +น้ำซूप ชมพู่ 6 ชิ้น
ว่างบ่าย	นม 1 แก้ว
มือเย็น	ข้าวสวย ปลาหนึ่ง+ผักต้ม แกงจืดเต้าหู้ไข่ผักกาดขาว มะม่วง ½ ลูก

# ธงโภชนาการวัยเรียน ใน 1 วัน กินเท่าไร...

พลังงานเฉลี่ยของวัยเรียน อายุ 6 – 14 ปี 1,600

อายุ 6 – 8 ปี  
1,400 กิโลแคลอรี

อายุ 9 – 12 ปี  
1,600 กิโลแคลอรี

อายุ 13 – 15 ปี  
1,900 กิโลแคลอรี

ข้าว-แป้ง  
6 6 9  
ทัพพี

ผัก  
3 3 4  
ทัพพี

ผลไม้  
3  
ส่วน  
(1 ส่วน = 6 ชิ้นพอคำ)

นม  
2  
แก้ว

เนื้อสัตว์  
6 6 12  
ช้อนกินข้าว

น้ำมัน น้ำตาล  
เกลือ

ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว

## ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียนใน 1 วัน

สารอาหาร คือ สารที่เป็นส่วนประกอบอยู่ในอาหารที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องการ แบ่งได้เป็น 6 ชนิด คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ

### ตารางแสดงความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยเรียนใน 1 วัน

พลังงานและ สารอาหาร	ชาย - หญิง	ชาย		หญิง	
	6 - 8	9 - 12	13 - 15	9 - 12	13 - 15
น้ำหนักตัว(กก.)	23	35.60	51.50	36.50	47.70
ส่วนสูง (ซม.)	121.7	142.2	164.3	143.9	157.8
พลังงาน (กิโล แคลอรี)	1,380	1,800	2,200	1,650	1,890
โปรตีน (กรัม)	24	39	55	40	51
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	162 - 206	203 - 293	248 - 357	186 - 269	200 - 303
วิตามิน เอ (มก.)	350	550	750	550	700
วิตามิน ดี (มก.)	600	600	600	600	600
วิตามิน อี (มก.)	9	13	13	11	11
วิตามิน เค (มก.)	55	60	75	60	75
ไอโอะมิน(มก.)	0.6	0.9	1.2	0.9	1.0
ไรโบฟลาวิน (มก.)	0.6	0.9	1.3	0.9	1.0
ไนอะซิน (มก.)	8	12	16	12	14
กรดแพนโทเทนิค (มก.)	3	4	5	4	5
วิตามินบี6 (มก.)	0.6	1.0	1.3	1.0	1.2
โฟเลต (มคก.)	180	240	300	240	300
วิตามินบี12 (มคก.)	1.2	1.8	2.4	1.8	2.4
ไบโอติน (มคก.)	12	20	25	20	25
โคลีน (มก.)	250	375	550	375	400
วิตามินซี (มก.)	40	60	85	60	80
แคลเซียม (มก.)	800	1,000	1,000	1,000	1,000
ฟอสฟอรัส (มก.)	500	1,000	1,000	1,000	1,000
แมกนีเซียม (มก.)	120	170	240	170	220
เหล็ก (มก.)	6.6	11.5	15.0	ยังไม่มีการจำเดือน 12.5 มีการจำเดือนแล้ว 15.6	16.0
ไอโอดีน (มคก.)	90	120	130	120	130
สังกะสี (มก.)	6.3	9.5	12.5	9.0	9.8
ซีลีเนียม (มคก.)	30	40.0	55.0	40.0	55.0
ทองแดง (มก.)	1.0	(9-10 ปี) 1.1 (11-12 ปี) 1.3	1.3	(9-10 ปี ) 1.0 (11-12 ปี) 1.1	1.1
น้ำ (มล.)	1,400 - 2,100	1,700 - 2,550	2,550 - 2,550	1,600 - 2,400	1,800 - 2,550

ที่มา : ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563



## สารอาหารสำคัญ “ไข่”

สารอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง โดยไข่ไก่ 1 ฟอง มีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัม ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี มีโปรตีน 7 กรัม และเป็นโปรตีนที่มีคุณค่าสูง คือมี high biological value หมายความว่า มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนและปริมาณสูง เพื่อซ่อมแซมร่างกาย แต่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ต้องได้จากอาหาร ที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและการทำงานของระบบประสาท กระตุ้นการทำงานของสมอง เสริมสมาธิและความจำ มีไขมันที่ส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ง่าย ไม่ก่อปัญหาโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้ ยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุและวิตามินที่สำคัญ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

- ❖ **วิตามิน เอ** ช่วยในการมองเห็น โดยเฉพาะตอนกลางคืน และส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- ❖ **วิตามิน บี2** ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนัง และตา
- ❖ **วิตามิน บี5** ช่วยลดไขมันในเลือด ล้างคราบไขมัน คอเลสเตอรอล สารสื่อประสาท เม็ดเลือดแดง และฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต
- ❖ **วิตามิน บี6** ในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์ ช่วยสร้างสารที่จำเป็นในการทำงานของระบบประสาท
- ❖ **วิตามิน บี12** ช่วยสร้างสารที่จำเป็นในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง
- ❖ **วิตามิน ดี** ช่วยดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส
- ❖ **วิตามิน อี** ช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรค
- ❖ **โฟเลต** มีส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง และหญิงตั้งครรภ์ในเดือนแรกจำเป็นต้องได้รับโฟเลต เพื่อช่วยในการสร้างหลอดเลือดและสมองที่สมบูรณ์ของทารก
- ❖ **โคลีน** ช่วยเพิ่มความจำและระบบไหลเวียนของเลือด ป้องกันโรคอัลไซเมอร์
- ❖ **ลูทีน** และ ซีแซนทีน ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันจอรับภาพเสื่อมสภาพ
- ❖ **ธาตุเหล็ก** เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง ป้องกันโลหิตจาง



## มาตรฐานการจัดอาหารกลางวัน 1 สัปดาห์ สำหรับสถานศึกษา

“มาตรฐานอาหารกลางวันไทย” ที่แนะนำให้สถานศึกษาดำเนินการจัดบริการใน 5 วันทำการของแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้เด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและหลากหลาย ควรวางแผนการจัดเมนูอาหารกลางวันล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน ซึ่งในระหว่างสัปดาห์ สามารถกำหนดเมนูหมุนเวียนในแต่ละสัปดาห์โดยใช้หลักการดังนี้ คือ

- ❖ กลุ่มอาหารที่ต้องมีทุกวัน เช่น กลุ่มข้าว น้ำมัน น้ำตาล จะคิดความถี่เป็น 5 วันต่อสัปดาห์
- ❖ กลุ่มอาหารโปรตีนจากปลา และเนื้อสัตว์อื่นๆ ประเมินการว่าเป็นส่วนที่เด็กน่าจะได้รับการครอบครัวในวันหยุดสุดสัปดาห์อย่างละ 1 ครั้ง จึงเหลือปลา 1 ครั้งและเนื้อสัตว์ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ที่จะเป็นส่วนที่ให้สถานศึกษาช่วยจัดอาหาร
- ❖ กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูง ซึ่งกำหนดมาช่วยเสริมคุณค่าอาหารให้ดีขึ้น รวมทั้งกลุ่มอาหารอื่น ๆ ที่กำหนดความถี่น้อยกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ยังคงกำหนดไว้ในสถานศึกษาควรช่วยดูแล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่ชุมชนยังมีความขาดแคลนซึ่งอาจไม่สามารถคาดหวังว่าเด็กจะได้รับเมื่ออยู่ที่บ้านในวันหยุด

จากหลักการดังกล่าว สรุปได้เป็น “มาตรฐานอาหารกลางวันไทย” ที่แนะนำให้สถานศึกษาดำเนินการจัดบริการใน 5 วันทำการของแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

- ข้าว และกับข้าวไม่น้อยกว่า 4 ครั้ง
- อาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัด ผัดซีอิ้ว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ไม่เกิน 1 ครั้ง
- ผัก ทุกวัน และหลากหลาย อย่างน้อย 5 ชนิด
- ผลไม้ ทุกวัน หรือมากกว่า 3 ครั้ง
- ขนมหวาน ไม่เกิน 2 ครั้ง
- ปลา หรือผลิตภัณฑ์จากปลา มากกว่า 1 ครั้ง
- เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ เนื้อ หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ มากกว่า 2 ครั้ง
- ไข่ 2 – 3 ฟอง
- ตับ เลือด ปลาเล็กปลาน้อย อย่างน้อย 1 ครั้ง
- ถั่วเมล็ดแห้ง เพื่อก มั่น อย่างละ 1 ครั้ง
- เต้าหู้ 2 ครั้ง
- น้ำมันหรือกะทิ 1 อย่างในแต่ละมื้อ เมนูกะทิไม่เกิน 3 ครั้ง
- ใช้เกลือ หรือน้ำปลาเสริมไอโอดีนในการปรุงรส
- นมสดรสจืดทุกวัน
- เมนูที่ใช้น้ำมันหรือกะทิ ควรจัดคู่กับผลไม้
- เมนูอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ต้มจืด ควรจัดคู่กับขนมที่มีกะทิ เช่น พักทองแกงบวช ถั่วดำต้มกะทิ กล้วยบวชชี

## หลักการเลือกซื้อวัตถุดิบ

การเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ผู้ปรุงประกอบอาหารจะต้องมีความรู้ในการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง โดยเน้นที่ความปลอดภัยจากสารเคมีหรือสารปนเปื้อน เป็นอันดับแรก รวมทั้งความสด ใหม่ สะอาด โดยการเลือกซื้อวัตถุดิบตามฤดูกาล หรือที่มีในท้องถิ่นจะช่วยรักษาความสดใหม่ได้ เพราะใช้เวลาในการขนส่งน้อย

### วิธีการเลือกวัตถุดิบที่ถูกต้อง

1. **ไข่** เลือกที่สดใหม่ ไม่บูบ แต่กร้าวหรือเปื้อน ไข่สดจะจมน้ำ ไข่ที่มีทรงอ้วนป้อม มีไข่แดงเยอะ ไข่ขาวน้อย ไข่ที่มีทรงพอมรีเวว มีไข่ขาวเยอะ ไข่แดงน้อย

○ **ไข่ไก่/ไข่เป็ด** เปลือกไข่จะมีนวลเหมือนผงแป้งติดอยู่ที่เปลือก ผิวไม่เป็นมันเงา

○ **ไข่นกกระทา** เลือกขนาดพอเหมาะความยาวจากฐานถึงยอดไข่ ประมาณ 3 - 4 เซนติเมตร ผิวบางเรียบแข็ง มีลวดลายและสีเข้ม เมื่อส่องดูกับแสงต้องโปร่งแสงมองเห็นโพรงอากาศเล็กๆ ด้านใน แต่หากไข่ไม่มีลายหรือสีซีดแสดงว่าเป็นไข่ไม่มีคุณภาพ หรือส่องดูแล้วทึบแสง หรือเห็นโพรงอากาศขนาดใหญ่แสดงว่าเป็นไข่เก่า

**การเก็บไข่ไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 4 - 8 องศาเซลเซียส** หรือที่อุณหภูมิปกติที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี โดยเอาด้านแหลมลงให้ด้านป้านอยู่ข้างบน ไข่แดงจะอยู่ตรงกลาง หากวางไข่ด้านป้านลง ไข่แดงก็จะลอยขึ้น ทำให้ไข่แดงแตกง่ายเวลาตอกไข่ ไม่ควรกะเทาะเปลือก หรือล้างไข่ เพราะจะทำให้เสียคุณภาพของไข่เก็บไว้ได้ไม่นาน รับประทานให้หมดภายใน 2 สัปดาห์ และล้างเปลือกไข่ให้สะอาดก่อนนำไปประกอบอาหาร

2. **เนื้อสัตว์** ควรเลือกซื้อจากสถานที่จำหน่ายที่มีมาตรฐาน สะอาดถูกสุขลักษณะ

○ **เนื้อหมู** เนื้อแน่น เมื่อกดแล้วไม่บุ๋ม มีสีชมพูอ่อน มันสีขาว ไม่มีเม็ดสาคลู (ไม่มีพยาธิ)

○ **ไก่** เลือกที่เนื้อแน่น สีไม่ซีดหรือเขียวคล้ำ ไม่มีเมือกหรือรอยเขียวช้ำ

○ **กุ้ง** หัวติดกับลำตัว ตาใส ตัวมีสีเขียวปนน้ำเงินใส เปลือกสีเขียวแกมน้ำเงินใส ไม่มีกลิ่นเหม็น

○ **ปลา** ตาใส เหงือกแดง เนื้อแน่น เกล็ดแนบกับหนัง ไม่มีกลิ่น

**การเก็บเนื้อสัตว์ในตู้เย็นที่อุณหภูมิต่ำกว่า 10 องศาเซลเซียส ไม่เกิน 1 วัน** หรือที่อุณหภูมิ ต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส ไม่เกิน 7 วัน แต่ควรนำมาใช้ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าเป็นเนื้อสด ต้องใช้ภายใน 24 ชั่วโมง หากเก็บไว้นานกว่านั้นควรรวนให้สุกก่อน ล้างเนื้อสัตว์ให้สะอาดก่อนหั่น และเพื่อสงวนคุณค่าอาหารอย่าใช้ไฟแรง จะทำให้เนื้อหดตัวและเหนียว ปิดภาชนะขณะต้ม เพื่อป้องกันการสูญเสียวิตามิน

3. **ผัก** เลือกผักที่สี ขนาด รูปร่าง ความอ่อน-แก่ สด ต้นและใบไม่เปียกชุ่ม หรือเหี่ยวแห้งช้ำ จนผิดปกติทุกตัวไป เลือกซื้อผักตามฤดูกาล จะได้ผักที่มีคุณภาพ ราคาถูก และควรเลือกผักที่ปลอดภัย สารพิษ หรือผักที่ปลูกด้วยวิธีเกษตรอินทรีย์

○ **ผักใบ** เลือกต้นที่มีสีเขียวสด ไม่เหี่ยวช้ำ ใบติดแน่นกับโคน เช่น คะน้า ผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักกาดหอม เป็นต้น

○ **ผักหัว** เลือกหัวที่มีน้ำหนักเหมาะสมกับขนาด เนื้อแน่น ไม่มีตำหนิ เช่น กะหล่ำปลี เลือกหัวแน่นๆ หัวไชเท้า เลือกหัวที่ตรง ขนาดกลางๆ มีผิวเรียบ เป็นต้น

○ **ผักที่เป็นผล** ตามลักษณะเฉพาะของผักนั้น เช่น พริกทอง เลือกผลหนัก เนื้อแน่นสีเหลืองอมเขียว ผิวขรุขระแตกร้าน -แตงกวา เลือกผิวสีเขียวรี้วขาว ผิวตึง เป็นต้น

○ **ผักที่เป็นผัก** เลือกผักอ่อนๆ สีเขียวสดหรือตามลักษณะของผักนั้นๆ เนื้อแน่น ไม่ฝ่อ ผักแก่จะมีสีขาวนวล เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา เป็นต้น

4. **ผลไม้** เลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาล เลือกความอ่อนแก่ของผลไม้ เพราะผลไม้แต่ละชนิดจะมีรสชาติดีที่สุกเพียงระยะเดียว เช่น ผลไม้ที่กินเมื่อสุก ได้แก่ มะละกอ ทุเรียน และซื้อตามงบประมาณที่มี หากมีงบจำกัด ควรซื้อผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สูงกว่าและมีส่วนที่กินได้มากกว่า เช่น ซึ่กล้วยแทนมังคุด เป็นต้น

## การล้างผัก ผลไม้ให้สะอาด

ปัญหาสารตกค้างในพืชผัก เนื่องมาจากการใช้สารเคมีป้องกันและกำจัดศัตรูพืชที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภค ดังนั้น จึงควรเลือกผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ เช่น การปลูกผักสวนครัวเอง เลือกซื้อจากเครื่องหมายรับรองของหน่วยงานราชการหรือองค์กรต่างๆ ที่มีมาตรฐาน คุณภาพและความปลอดภัย เช่น เครื่องหมายรับรองมาตรฐานสินค้าเกษตร ของสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.)



เครื่องหมายรับรองมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร "Q"



เครื่องหมายรับรองเกษตรอินทรีย์

อย่างไรก็ดี ก่อนการปรุงประกอบอาหารทุกครั้ง ต้องล้างผัก ผลไม้ให้สะอาดก่อน โดยใช้มีดตัดส่วนที่ชำหรือส่วนที่กินไม่ได้ทิ้ง เช่น ใบแก่ ก้านแก่ ราก

- **ผักที่เป็นใบ** เช่น คะน้า ผักกาด เด็ดใบออกจากต้น กะหล่ำ ผักกาดหอม ลอกออกเป็นใบๆ เพื่อล้างเศษดินที่ติดอยู่ในซอก
- **ผักที่เปื้อนดิน** เช่น หัวไชเท้า มันฝรั่ง มะเขือเทศ พริก มันเทศ แช่น้ำเพื่อให้ดินหลุดออกได้ง่าย ขณะล้างใช้มือถูเบาๆ
- **ผักที่มีเปลือก** เช่น พริกทอง หอมใหญ่ ให้ล้างทั้งเปลือกแล้วจึงปอกเปลือก

### การล้างผักให้สะอาดเพื่อลดปริมาณสารพิษ มี 5 วิธี ดังนี้

1. ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรต์ (เบกกิ้งโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำอุ่น 20 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารตกค้างได้ ร้อยละ 80 - 95
2. ใช้ น้ำสะอาดไหลผ่านหลายๆ ครั้ง เด็ดผักเป็นใบ ลดปริมาณสารตกค้างได้ ร้อยละ 54 - 63
3. ใช้ด่างทับทิม 20-30 เกล็ดผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดลดปริมาณสารตกค้างได้ ร้อยละ 35-43
4. ใช้ น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารตกค้างได้ ร้อยละ 29-38
5. ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารตกค้างได้ ร้อยละ 27-38

# เมนูสารพัดไข่ อย่างง่าย

## ไข่เจียวพระอาทิตย์

“ไข่เจียวพระอาทิตย์” เป็นสูตรอาหารที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานให้กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์นำไปตีพิมพ์ลงในหนังสือ สูตรอาหารต้นตำหรับข้าวหอมมะลิไทยในครีวนานาชาติพระราชทานจากสมเด็จพระเทพฯ และมีพระราชทานพระราชานุญาตเมนูไข่เจียวพระอาทิตย์ ลงพิมพ์เป็นภาพปกและในหนังสือ The Story of Eggs และประชาสัมพันธ์การรณรงค์บริโภคไข่ไก่ เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2557

สำหรับ 1 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ข้าวสวย 1 ทัพพี
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยเล็กน้อย



### วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ถ้วย ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส พริกไทย ตีให้เข้ากัน โดยไม่ต้องตีจนฟู ใส่ข้าวสวยลงไปตีให้เข้ากัน
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใสไข่ที่ตีไว้แล้วลงไปทอดให้สุกกรอบนอกนุ่มใน ตักใส่จานโรยหน้าด้วยผักชี เสิร์ฟพร้อมซอสมะเขือเทศ

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่เจียวพระอาทิตย์	199.8	7.2	9.9	14.6	184.0	0.0	0.1	0.3	21.3	1.8	0.1

ที่มา : The Story of Eggs เรื่องราวไข่ไก่ที่สมบูรณ์แบบที่สุดในประเทศไทย 2559

## ไข่ต้ม 3 สไตล์

### ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง

### วิธีทำ ไข่ต้ม 3 สไตล์

1. **ไข่ต้มแบบยางมะตูม** ใส่ไข่ลงไปในน้ำเดือดแล้ว ใช้เวลาต้ม 3 นาที ตักออกจากหม้อ ล้างน้ำเย็นทันที ไข่จะได้ไม่สุกต่อ

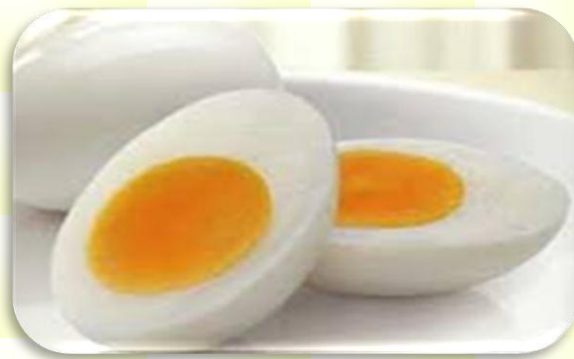
2. **ไข่ต้มแบบไข่ขาวนิ่ม มียางมะตูมเล็กน้อย** ใช้ น้ำ 2 ถ้วยตวง ต่อไข่ 1 ฟอง ใส่ไข่ลงไปในน้ำเดือด ต้มนาน 8 นาที ตักออกจากหม้อ ล้างน้ำเย็นทันที

3. **ไข่ต้มแบบไข่ขาวกรุบๆ ไข่แดงร่วน** ต้มไข่เช่นเดียวกับไข่ยางมะตูม ให้ใช้เวลาต้มเป็น 5 นาที หรือจะใช้วิธีการตั้งน้ำให้เดือด ค่อยๆ หย่อนไข่ลงไปแล้วหรือไฟให้น้ำเดือดปุดๆ ต้มต่อไปอีก 10 นาที หากต้มนานเกินไปไข่แดงจะเป็นขอบรอยสีคล้ำ มีกลิ่นกำมะถัน กินไม่อร่อย

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน (1 ฟอง)

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่ต้ม	77.5	6.40	0.80	5.40	184	0	0.08	0.31	19	1.56	0

\*ไข่ 1 ฟอง สามารถต้มได้ด้วยวิธีการที่หลากหลายขึ้นอยู่กับความชอบ ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการไม่ต่างกัน



### เคล็ดลับ

- ♥ การต้มไข่ให้ปอกเปลือกง่ายให้ใส่เกลือหรือน้ำส้มสายชู ประมาณ ½ ช้อนชา และเมื่อได้ตักไข่ออกจากหม้อ ให้ใส่ลงในน้ำเย็นจัดทันที
- ♥ นำไปกินคู่กับแกงเผ็ด หรือนำไปเป็นส่วนประกอบของอาหารอื่นๆ ได้ เช่น แซนด์วิช โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ ยำต่างๆ เป็นต้น

# ไข่ดาวน้ำ

สำหรับ 1 คน

## ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำส้มสายชู ½ ช้อนชา
- น้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง

## วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด พอน้ำเดือดให้หรี่ไฟลงเหลือเพียงปุดๆ เท่านั้น ใส่น้ำส้มสายชู
2. ตอกไข่ลงในถ้วยเตรียมไว้ ค่อยๆ เทลงหม้อ ให้น้ำค่อยๆ เดือด ไข่จะสุกโดยไม่แตกกระจายตัว

## คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน (1 ฟอง)

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่ดาวน้ำ	77.5	6.40	0.80	5.40	184	0	0.08	0.31	19	1.56	0

## เคล็ดลับ

- ♥ ไข่ดาวน้ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
- ♥ สามารถกินคู่กับอาหารอื่นๆ ได้ เช่นเดียวกับไข่ดาวที่ทอดด้วยน้ำมัน



## ไข่ดาว

สำหรับ 1 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใช้ไฟปานกลาง รอให้ร้อน
2. ตอกไข่ใส่ลงไป
3. รอจนไข่สุกตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน (1 ฟอง)

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่ดาว	112.39	6.06	0.76	9.46	174.01	0	0.08	0.29	17.97	1.47	0

### เคล็ดลับ

- ♥ กินคู่กับอาหารชนิดอื่นๆ ได้ เช่น ข้าวผัด ผัดกะเพรา เป็นต้น
- ♥ หากต้องการไข่ดาวกรอบให้ใช้ไฟแรง
- ♥ ไข่ดาวแบบฝรั่งให้ใช้ไฟอ่อน

## ไข่เจียว

สำหรับ 1 คน

### ส่วนประกอบ

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

### วิธีทำ

1. นำไข่ไก่ตอกใส่ภาชนะ ตีให้ไข่ขาว-ไข่แดงเข้ากัน
2. ปรงรสด้วยซอสถั่วเหลือง หรือน้ำปลาเสริมไอโอดีน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน
4. เทไข่ลงไป
5. รอจนไข่สุกตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่เจียว	122.22	5.13	0.64	11.01	147.52	0	0.06	0.25	15.23	1.25	0

### เคล็ดลับ

- ♥ เพิ่มผักสับเล็กๆ ผสมในไข่เจียว ทำให้มีสีสันท่ากิน และเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย เช่น แครอท หอมแดง หอมใหญ่ มะเขือเทศ

## ไข่เจียวหมู/ไก่ล้น

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 10 ฟอง
- น้ำมันพืช 10 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน 4 ช้อนโต๊ะ
- เนื้อหมูหรือเนื้อไก่ล้น 200 กรัม

### วิธีทำ

1. ตีไข่ ใส่ น้ำปลาเสริมไอโอดีน และเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ล้น คนให้เข้ากัน
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน
3. ใส่ไข่ลงไปเจียวจนสุกเหลืองหอม
4. รอจนไข่สุกตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่เจียวหมู/ไก่ล้น	193.9	11.5	0.9	16.0	184.0	0.0	0.3	0.4	22.1	1.9	0.0

### เคล็ดลับ

- ♥ ใช้ไข่อุณหภูมิตั้งในการทอด และใช้ไข่สดใหม่จะทำให้ไข่เจียวมีสีสวยงาม พูนากิน
- ♥ สามารถเปลี่ยนเนื้อสัตว์ หรือเพิ่มผักได้ตามความชอบ

## ไข่ทรงเครื่อง

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่	10	ฟอง
- ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก	100	กรัม
- ถั่วแดงนึ่งสุก	100	กรัม
- ฟักทองหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	100	กรัม
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	4	ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมซอยละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า	1 1/4	ถ้วยตวง

### วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ตีให้เข้ากัน ใส่ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก ถั่วแดงนึ่งสุก ฟักทอง น้ำปลาเสริมไอโอดีน เติมน้ำ คนให้เข้ากัน
2. นำไปนึ่ง ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย ยกออกจากเตา

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่ทรงเครื่อง	158.6	12.1	14.5	5.8	192.0	2.8	0.2	0.4	51.7	2.9	4.6

### เคล็ดลับ

♥ เพิ่มผักหลายๆ ชนิดได้ตามความชอบ เช่น ถั่วลันเตา ข้าวโพด แครอท มะเขือเทศ

## ไข่ยัดไส้

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

- หมูสับ	100	กรัม
- ไข่ไก่	2	ฟอง
- หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า	1	ช้อนโต๊ะ
- แครอทหั่นเต๋า	1	ช้อนโต๊ะ
- มะเขือเทศหั่นเต๋า	1	ช้อนโต๊ะ
- เห็ดหอมแห้งแช่น้ำหั่นเต๋า	1	ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมสับ	½	ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมซอย	1	ต้น
- พริกชี	1	ต้น
- น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

#### การเตรียมไส้

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย รอให้ร้อน เจียวกระเทียมพริกหอม ใส่หอมหัวใหญ่และแครอทผัดพอสุก
2. ใส่หมูสับ ผัดให้สุกทั่ว ตามด้วยเห็ดหอม และมะเขือเทศ ผัดต่อจนสุก
3. ยกออกจากเตา โรยหอมซอย และตัดพริกไว้

#### การเตรียมไข่

1. ตอกไข่ใส่ชาม ตีไข่ให้เข้ากัน
2. กรองไข่ด้วยกระชอน เพื่อให้ได้เนื้อไข่ที่ละเอียด
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย รอให้ร้อน กลิ้งน้ำมันให้ทั่วกระทะ เทน้ำมันส่วนที่เหลือทิ้งไป
4. เทไข่ลงในกระทะ แล้วกลิ้งให้ทั่วกระทะ อย่างรวดเร็ว
5. พอไข่สุก เติมไส้ที่พริกไว้ลงบนไข่ แล้วพับมุมให้เรียบร้อย โรยหน้าด้วยพริกชี

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน กิโลแคลอรี	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่ยัดไส้	181.6	12.7	2.2	13.5	101.9	4.2	0.5	0.2	17.6	1.4	0.5

### เคล็ดลับ

- ♥ เพิ่มผักได้ตามความชอบ
- ♥ ปรับขนาดให้เป็นชิ้นพอคำ สามารถกินเป็นของว่างได้

## ไข่ลูกเขย

สำหรับ 4 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ต้มและแกะเปลือกออก 4 ฟอง
- น้ำมันมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช 4 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดงซอยบางๆ 10 หัว
- พักซีสำหรับโรยหน้า

### วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน นำไข่ต้มลงไปทอดจนผิวเริ่มกรอบและเป็นสีเหลือง ตักขึ้นซับน้ำมันส่วนเกินออก
2. ใส่หอมแดงลงไปในกระทะที่ทอดไข่ ทอดหอมแดงจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ใส่น้ำตาล น้ำมันมะขามเปียก และน้ำปลาเสริมไอโอดีน ลงไปในกระทะที่ทอดไข่และหอมแดง ปรงจนได้รสชาติที่ต้องการ (รสชาติดั้งเดิมจะมีรสหวานและเปรี้ยวพๆ กัน)
4. ผ่าไข่เป็น 2 ซีกใส่จาน ราดด้วยน้ำปรุงรสที่เตรียมไว้ โรยหน้าด้วยหอมเจียว และพักซี

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่ลูกเขย	276.8	10.7	9.7	21.8	294.4	0.0	0.1	0.5	33.1	2.6	0.0



### เคล็ดลับ

- ♥ ควรเลือกมะขามเปียกที่สดใหม่ จะทำให้น้ำปรุงรสมีรสสวย

## ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่	2	ฟอง
- แครอทหั่นเต๋า	2	ชิ้น
- พริกทองหั่นเต๋า	2	ชิ้น
- มะเขือเทศเอาแต่เนื้อ หั่นเต๋า	2	ชิ้น
- เห็ดหอมแห้งแช่น้ำ หั่นเต๋า	1	ชิ้น
- ต้นหอมหั่นฝอย	1	ต้น
- น้ำ/น้ำซุปร	2	ถ้วย

### วิธีทำ

1. ตีไข่ให้เข้ากัน ใส่แครอท พริกทอง มะเขือเทศ เห็ดหอม ต้นหอม แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำหรือน้ำซุปร
2. เทลงถ้วย นำไปนึ่งด้วยไฟแรง ใช้ช้อนล่อจิ้มลงไปไข่ตุ๋น หากไม่มีไข่ติดที่ช้อนล่อ แสดงว่าสุกได้ที่ ยกลงเสิร์ฟ

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง	81.6	6.6	1.6	5.4	188.7	1.4	0.1	0.3	20.3	1.6	0.2

### เคล็ดลับ

- ♥ เพิ่มเนื้อสัตว์ และผัก ได้ตามความชอบ
- ♥ นึ่งในถ้วยเล็ก สามารถกินเป็นอาหารว่างได้

## ไข่ระเบิด

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ดาว	2	ฟอง
- แครอทหั่นเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ
- ข้าวโพดอ่อนหั่นเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ
- ถั่วงอกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ	2	ช้อนโต๊ะ
- ซอสมะเขือเทศ	3	ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา
- แป้งมัน	1 - 2	ช้อนชา
- น้ำสะอาด	2 - 4	ช้อนชา (สำหรับผสมแป้งมัน)
- น้ำสะอาด	1/2	ถ้วยตวง (สำหรับผัดหมู)
- น้ำมันพืช	1	ช้อนชา

### วิธีทำ

- ล้างแครอท ข้าวโพดอ่อน ถั่วงอก ให้สะอาด หั่นแครอทและข้าวโพดอ่อนเป็นเต๋าเล็กๆ ถั่วงอกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พักไว้
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ตอกไข่ใส่ ทอดไข่ดาวด้วยไฟแรง ให้ไข่แดงเป็นยางมะตูม ขอบไข่ขาวกรอบ ตักใส่จาน
- ละลายแป้งมันกับน้ำ พักไว้ (น้ำ 2 ช้อนชา ต่อ แป้งมัน 1/2 ช้อนชา)
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ผัดหมูจนใกล้สุก ใส่ผักลงไปผัดด้วยเล็กน้อยพอหอม เติมน้ำลงไปรอนจนเดือดอีกครั้ง ปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ ซีอิ้วขาว พอเดือดอีกครั้ง ชิมรสชาติ เบบีไฟลง
- นำแป้งมันที่เตรียมไว้ ใส่ลงไปคนเร็วๆ จนเข้ากัน รอนจนเดือดอีกครั้ง น้ำจะเริ่มข้นเหนียวขึ้น
- ตักราดบนไข่ดาวที่เตรียมไว้

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่ระเบิด	100.8	6.9	6.3	5.4	190.0	5.9	0.1	0.3	26.9	1.8	0.5

### เคล็ดลับ

- ♥ กรณีไม่มีแป้งมัน ให้ใช้แป้งข้าวโพดหรือแป้งสาลีแทนได้
- ♥ แป้งมัน เมื่อสุกมีสีใส ตอนร้อนมีความเหนียว ตอนเย็นคืนตัวเป็นน้ำเหลว
- ♥ แป้งข้าวโพด เมื่อสุกแล้วมีสีขุ่นเล็กน้อย ตอนร้อนเหลวไม่ค่อยเหนียว ตอนเย็นจับตัวเป็นก้อน
- ♥ แป้งสาลี เมื่อสุกมีความขุ่นไม่ใส ความขุ่นน้อยกว่าแป้งมันหรือข้าวโพดที่ปริมาณเท่ากัน



## ไข่เจียวแหมม

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่	3	ฟอง
- แหมม	½	ถ้วยตวง
- น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว	¼	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ตีพอแตก ใส่แหมมยี่ให้เข้ากันกับไข่ เติมน้ำมันซีอิ้วขาว ผสมพอเข้ากัน
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน เทส่วนผสมลงเจียวให้สุกเหลืองทั้ง 2 ด้าน ตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่เจียว แหมม	323.9	12.2	1.7	29.8	276.0	0.0	0.1	0.5	30.4	2.5	0.0

### เคล็ดลับ

- ♥ เลือกแหมมที่มีสีไม่แดงจัดจนผิดปกติ เนื้อไม่เปื่อยยุ่ย หรือมีน้ำเยิ้มจากก้อนเนื้อ และเลือกที่มีเลข อย.
- ♥ แหมมฉายรังสี หรือแหมมไบโอเทคเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้บริโภค
- ♥ แหมม เป็นอาหารดิบอาจมีพยาธิ จึงควรปรุงให้สุกก่อนรับประทาน
- ♥ ถ้าเก็บแหมมที่อุณหภูมิห้องจะมีอายุการเก็บประมาณ 1 สัปดาห์ ถ้าเก็บในตู้เย็นจะเก็บได้ประมาณ 1 เดือน

# เมนูประเภทยำ

## ยำไข่ต้ม

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ต้ม	2	ฟอง
- มะเขือเทศหั่นแฉลบ	1	ช้อนโต๊ะ
- ขึ้นฉ่ายหั่นหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
- หอมหัวใหญ่หั่น	1	ช้อนโต๊ะ
- พริกขี้หนูซอย	1	ช้อนชา
- พักกาดหอม (แต่งจาน)	2 - 3	ใบ
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1	ช้อนชา
- น้ำมะนาว	2	ช้อนชา
- น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา

### วิธีทำ

1. ผสมน้ำปลาเสริมไอโอดีน น้ำมะนาว น้ำตาลทราย พริกขี้หนูซอย คนให้เข้ากัน
2. ใส่หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ ขึ้นฉ่าย คลุกจนน้ำยำเข้ากันดี
3. ไข่ต้มผ่าซีก วางบนจาน ที่รองด้วยพักกาดหอม ราดน้ำยำลงบนไข่ต้ม

### คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ยำไข่ต้ม	70.6	5.4	2.4	4.4	152.7	3.6	0.1	0.3	20.5	1.4	0.4



### เคล็ดลับ

♥ เมนูนี้สามารถทานคู่กับผักเคียงอื่นๆ ตามความชอบได้ เช่น แครอท แตงกวา เป็นต้น

## ยำไข่ดาว

สำหรับ 3 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่	3	ฟอง
- ผักชีหั่นหยาบ	2	ต้น
- หอมใหญ่หั่นเสี้ยว	½	ถ้วยตวง
- มะเขือเทศหั่นแฉ่งบาง	2	ลูก
- แตงกวาหั่นชิ้นพอคำ	2	ลูก
- พริกชี้ฟ้าแดงโขลก	1	ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. ทอดไข่ดาว พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน หั่นชิ้นพอคำ
2. ล้างผักชี หอมใหญ่ มะเขือเทศ แตงกวา พริกชี้ฟ้าแดง ให้สะอาด
3. ผสมพริกชี้ฟ้า น้ำตาลทราย น้ำปลาเสริมไอโอดีน น้ำมันงา เข้าด้วยกัน สำหรับเป็นน้ำยำ
4. ใส่ไข่ดาวในชาม ราดด้วยน้ำยำ ใส่ผักชี หอมใหญ่ มะเขือเทศ แตงกวา เคล้าเบาๆ ให้เข้ากัน
5. ตักใส่จาน แต่งหน้าด้วยผักชี พริกชี้ฟ้าแดง หั่นฝอย

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ยำไข่ดาว	100.5	8.0	5.0	5.6	196.6	14.5	0.1	0.3	29.5	2.0	0.4

### เคล็ดลับ

♥ เมนูนี้สามารถเปลี่ยนเป็นไข่เจียวหั่นฝอยได้

# เมนูประเภทผัก

## มะละกอตัดไข่

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

- มะละกอดิบสับ	200	กรัม
- ไข่ไก่	1	ฟอง
- กระทียมหุบ	5	กลีบ
- หอมแดงซอย	2	หัว
- ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา
- น้ำมันหอย	1	ช้อนชา
- น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
- น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. มะละกอปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด สับให้เป็นเส้นเล็กๆ
2. ตอกไข่ใส่ชาม ตีไข่ให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระทียมและหอมแดง เจียวให้เหลือง
4. ใส่มะละกอลงไปผัด พอมะละกอเริ่มสุก ใส่ไข่ และผัดต่อจนสุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
มะละกอตัดไข่	152.1	4.4	12.0	9.7	147.5	41.9	0.1	0.2	36.9	1.6	3.6

### เคล็ดลับ

♥ เลือกมะละกอห่ามๆ เมื่อผัดจะนิ่มน่ากิน ไม่ควรเลือกมะละกอที่เกือบสุกเมื่อผัดจะทำให้เละไม่น่ากิน

## มะระผัดไข่

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

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

### วิธีทำ

1. ล้างมะระให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2. ตอกไข่ใส่ชาม ตีไข่ให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียมและหอมแดง เจียวให้เหลือง
4. ใส่มะระลงไปผัด พอมะระเริ่มสุก ใส่ไข่ และผัดต่อจนสุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
มะระผัดไข่	111.3	4.3	7.1	7.4	107.3	51.5	0.1	0.2	27.7	1.5	2.8

### เคล็ดลับ

- ♥ ควรเลือกมะระที่แก่จัด ร่องห่างๆ จะไม่ขม
- ♥ มะระแช่ในน้ำเกลือก่อนนำมาผัดจะช่วยลดความขมลงได้

## ผักทองตัดไข่

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

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

### วิธีทำ

1. ปอกเปลือกผักทอง ล้างน้ำให้สะอาด หั่นให้เป็นชิ้นเล็ก
2. ตอกไข่ใส่ชาม ตีไข่ให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง
4. ใส่ผักทองลงไปผัด พอผักทองเริ่มสุก ใส่ไข่ และผัดต่อจนสุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาลทราย ผัดต่อไปสักพัก ตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ผักทองตัดไข่	145.3	4.9	14.5	7.6	144.8	10.5	0.1	0.2	19.7	1.6	2.4

### เคล็ดลับ

- ♥ เลือกผักทอง ลูกใหญ่เลือกที่มีน้ำหนักมาก เปลือกมีสีเขียวเข้มและผิวขรุขระ ลูกเล็กเลือกลูกที่ผิวเรียบมัน จะได้ผักทองที่มีเนื้อแน่น
- ♥ สามารถกินผักทองทั้งเปลือกได้ แต่ควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง



## แตงกวาผัดไข่

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

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

### วิธีทำ

1. ล้างแตงกวาให้สะอาด หั่นให้เป็นชิ้นเล็ก
2. ตอกไข่ใส่ชาม ตีไข่ให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง
4. ใส่แตงกวาลงไปผัด พอแตงกวาเริ่มสุก ใสไข่ และผัดต่อจนสุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดต่อไปอีกสักพัก ยกลง ตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
แตงกวาผัดไข่	111.3	4.3	7.0	7.4	96.8	12.5	0.1	0.2	30.7	1.3	1.0

### เคล็ดลับ

♥ เลือกแตงกวาที่มีผิวเขียว เนื้อจะกรอบกว่าและมีเมล็ดเล็กกว่าพืบนวล ซึ่งมีเนื้อน้อยและเหนียว

## บวบผัดไข่

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

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

### วิธีทำ

1. ล้างบวบให้สะอาด หั่นให้เป็นชิ้นเล็ก
2. ตอกไข่ใส่ชาม ตีไข่ให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง
4. ใส่บวบลงไปผัด พอบวบเริ่มสุก ใส่ไข่ และผัดต่อจนสุก
5. เปรูรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดต่อไปอีกสักพัก ยกลง ตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
บวบผัดไข่	112.3	4.3	7.5	7.4	92.6	4.5	0.1	0.2	19.7	1.4	1.4

### เคล็ดลับ

- ♥ การเลือกซื้อ “บวบ” ขั้วต้องสดเขียว ผลยาวตรง สีเขียวเข้ม เหลี่ยมเป็นสันคม ไม่หักงอ
- ♥ การตัดบวบไม่ให้ขม ต้องตัดบวบให้สุกก่อนที่จะใส่น้ำตาลและเครื่องปรุง หรือนำบวบไปลวกน้ำร้อนผสมเกลือก่อนค่อยเอาไปผัด
- ♥ สามารถเพิ่มเนื้อสัตว์ เช่น หมู กุ้ง ได้ตามความชอบ

## เห็ดหูหนูผัดไข่

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

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

### วิธีทำ

- ล้างเห็ดให้สะอาด หั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ
- ตอกไข่ใส่ชาม ตีไข่ให้เข้ากัน
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง
- ใส่เห็ดหูหนูลงไปผัด พอเห็ดหูหนูเริ่มสุก ใสไข่ และผัดต่อจนสุก
- ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดต่อไปอีกสักพัก ตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
เห็ดหูหนู ผัดไข่	127.3	4.3	11.3	7.4	92.5	1.5	0.1	0.3	33.7	1.4	8.2

### เคล็ดลับ

- ♥ เห็ดหูหนูใช้ได้ทั้งแบบสด และแห้ง (แช่น้ำให้นิ่มก่อนปรุง)
- ♥ สามารถดัดแปลงจากเห็ดหูหนูเป็นเห็ดหูหนูขาว เห็ดออริจินิก็ได้ตามความชอบ

## หน่อไม้ผัดไข่

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

- หน่อไม้ปื๊บหั่นเส้นยาว	1	ถ้วยตวง
- ไข่ไก่	2	ฟอง
- กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยป่น	$\frac{1}{8}$	ช้อนชา
- น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	2	ช้อนชา
- น้ำซूप	1-2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำมัน	2	ช้อนชา

### วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียมเจียวพอหอม ตอกไข่ใส่ ผัดให้เข้ากัน ใส่หน่อไม้ ผัดต่อให้ทั่ว
- ใส่น้ำซूपปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว น้ำปลาเสริมไอโอดีน ผัดให้เข้ากัน ชิมรส ยกลง
- ตักใส่จาน โรยด้วยพริกไทย

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
หน่อไม้ผัดไข่	118.7	5.7	6.5	7.8	92.0	1.6	0.1	0.2	35.0	1.6	0.6

### เคล็ดลับ

- ♥ เลือกซื้อหน่อไม้ปื๊บที่ปรับกรดและมีเครื่องหมาย อย. หรือสังเกตป้ายรับรอง "ร้านนี้จำหน่ายหน่อไม้ปื๊บปรับกรด"
- ♥ ก่อนนำไปประกอบอาหารเมนูต่างๆ ให้ต้มในน้ำเดือดนาน 20 – 30 นาที แล้วเทน้ำต้มทิ้งเพื่อความปลอดภัยในการบริโภค เพื่อทำลายสารพิษที่อาจมีอยู่ และยังช่วยลดความเปรี้ยวได้ด้วย

## ผักกาดดองผักไช้

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- ผักกาดดองหั่น 900 กรัม
- กระเทียมสับ 4 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
- ไช้ 5 ฟอง
- น้ำมันพืช 8 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

- ล้างผักกาดดองให้สะอาด บีบน้ำให้แห้ง หั่นผักกาดดองตามขวางเป็นชิ้นเล็กๆ
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวพอเหลือง
- ใส่ผักกาดดองผัดให้เข้ากัน
- ใส่น้ำตาลทราย
- ตอกไข่ใส่ และผัดต่อจนสุก ตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ผักกาดดอง ผักไช้	140.2	4.2	7.0	10.7	342.6	0.6	0.1	0.2	47.2	3.4	0.9

### เคล็ดลับ

- ♥ สามารถนำผักกาดเขียวปลีมาดองเป็นผักกาดดองเองได้ เพื่อความอร่อย ได้รสแบบธรรมชาติและไม่มีวัตถุกันเสีย

## ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่

สำหรับ 5 คน

### ส่วนประกอบ

- วุ้นเส้น	1	ห่อกลาง
- เนื้อหมูหั่นชิ้น	200	กรัม
- ไข่ไก่	2	ฟอง
- มะเขือเทศหั่น	3	ผล
- หอมใหญ่หั่น	2	หัว
- กะหล่ำปลีหั่นสี่ก	1	ถ้วยตวง
- กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วดำ	½	ช้อนโต๊ะ
- น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	3	ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. วุ้นเส้นแช่น้ำ พักไว้สักครู่ พักให้สะเด็ดน้ำ
2. ล้างหมูให้สะอาดหั่นเป็นชิ้น
3. ล้าง มะเขือเทศ หอมใหญ่ กะหล่ำปลี ให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น พักไว้
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวพอเหลือง
5. ใส่เนื้อหมูลงไปผัดจนสุก ตามด้วยหอมใหญ่ และวุ้นเส้น ผัดให้เข้ากัน
6. ตอกไข่ใส่ และผัดต่อจนสุก ตามด้วยกะหล่ำปลี มะเขือเทศ ผัดให้ผักสุก ใส่ต้นหอมผัดพอเข้ากัน
7. เปรูรสด้วยน้ำปลาเสริมไอโอดีน น้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ ตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่	212.8	13.1	13.8	11.7	77.7	7.1	0.6	0.3	22.8	1.7	0.6

### เคล็ดลับ

- ♥ ควรเลือกวุ้นเส้นชนิดที่ไม่ฟอกขาว หรือวุ้นเส้นข้าวกล้องจะได้ประโยชน์กว่า

## มะระยัดไส้ไข่

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

- มะระ 1 ลูก
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- หมูสับ 200 กรัม
- กุ้งสด 200 กรัม
- ต้นหอมซอย 1 ต้น
- พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย 1 ช้อนชา
- พริกไทยป่น ½ ช้อนชา
- ซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา

### วิธีทำ

- ล้างกุ้งให้สะอาด ปอกเปลือก เหลือหางไว้ ผ่าหลังดึงเส้นดำ จำนวน 4 ตัว ที่เหลือปอกเปลือก เด็ดหัว ล้างหยาบ
- ล้างมะระให้สะอาด ตัดเป็นท่อนให้ได้ 4 ท่อน ควักไส้ออกจัดใส่จาน พักไว้
- ตอกไข่ใส่ชาม ตีพอแตก ใส่หมูสับ กุ้งสับ พริกไทย ซีอิ้วขาว คนพอเข้ากัน ตักใส่ในมะระให้เต็ม วางกุ้งเป็นตัวข้างบน
- นำไปนึ่งในน้ำเดือด ไฟแรง ประมาณ 15 – 20 นาที จนสุก
- จัดใส่จาน โรยด้วยต้นหอม แต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดง

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
มะระยัดไส้ไข่	238.5	20.7	4.2	15.2	377.3	16.3	0.7	0.7	62.8	3.8	1.0

### เคล็ดลับ

- ♥ วิธีการเลือกกุ้งสด ควรเลือกที่หัวติดแน่น ตัวมีสีเขียวน้ำเงินใส เนื้อแข็ง ตาและเปลือกใส
- ♥ มะระแช่ในน้ำเกลือก่อนนำมาผัดจะช่วยลดความขมลงได้

# เมนูประเภทต้ม



## แกงจืดไข่น้ำ

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่	10	ฟอง
- น้ำซุป	10	ถ้วยตวง
- น้ำมันพืช	5	ช้อนโต๊ะ
- เนื้อหมู หรือไก่สับ	200	กรัม
- ผักกาดขาวหั่น	400	กรัม
- น้ำเปล่า	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	4	ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอม ผักชี	2	ต้น

### วิธีทำ

- ล้างผักกาดขาว ต้นหอม ผักชี ให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น
- ตอกไข่ใส่ชาม และน้ำเปล่า ตีให้เข้ากัน
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใสไข่ลงไปเจียวจนสุกเหลืองหอม พักไว้ หั่นเป็นเส้นๆ
- ปั่นเนื้อหมูหรือไก่สับเป็นก้อนเล็กๆ พอคำ
- น้ำซุปล้างไฟให้เดือด ใส่หมูสับหรือไก่สับ พอหมูหรือไก่สุก ใส่ผักกาดขาว ชิมรส ใส่ไข่เจียวที่เตรียมไว้

โรยต้นหอม และผักชี ตักใส่ชาม

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
แกงจืดไข่น้ำ	223.4	11.4	2.0	18.8	185.0	11.1	0.3	0.4	52.2	2.1	0.8

### เคล็ดลับ

- ♥ สามารถเปลี่ยนผัก เช่น กะหล่ำปลี ได้ตามความชอบ

## ไข่พะโล้

สำหรับ 5 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่เป็ด	5	ฟอง
- สันในหมู	1/2	กิโลกรัม
- เห็ดหอมแห้งดอกเล็ก	70	กรัม
- เครื่องพะโล้	1/2	ห่อ
- กระเทียมไทยกลีบเล็ก	1	หัว
- รากผักชี	3	ราก
- พริกไทยเม็ด	30	เม็ด
- ผักชี	2	ต้นใหญ่
- น้ำตาลปีบ	200	กรัม
- ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
- ซอสปรุงรส	3	ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่นเสริมไอโอดีน	1/2	ช้อนชา
- น้ำซุปล/น้ำเปล่า	5	ถ้วยตวง
- น้ำมันพืช	1	ช้อนชา

### วิธีทำ

1. ต้มไข่เป็ดให้สุก แกะเปลือก พักไว้
2. นำเห็ดหอมแช่น้ำอุ่น หั่นเป็นชิ้น และสันในหมูหั่นชิ้นหนา
3. ล้างรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้สะอาด โขลกละเอียดแล้วพักไว้
4. นำเครื่องพะโล้มาคั่วจนหอม ใส่น้ำมันพืชและหมูชิ้นผัดจนหอม ใส่น้ำตาลปีบผัดจนละลาย เคี่ยวจนเป็นสีน้ำตาลไหม้
5. ใส่ไข่เป็ดที่ต้มไว้แล้ว เติมน้ำซุปล ปรุงรสด้วย ซีอิ้วขาว ซอสปรุงรส เกลือป่นเสริมไอโอดีน เคี่ยวต่อจนหมูเริ่มเปื่อย ตกแต่งด้วยผักชีเด็ดช่อ

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่พะโล้	352.9	26.9	49.6	4.9	26.3	0.8	1.4	0.6	57.6	7.5	2.4

### เคล็ดลับ

- ♥ เพื่อให้พะโล้มีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น ควรเติมเต้าหู้ (เต้าหู้แข็ง เต้าหู้ทอด) และใส่ผัก เช่น แครอท กระบี่ เพิ่มได้

# เมนูประเภท อาหารจานเดียว

## ข้าวผัดไข่

สำหรับ 1 คน

### ส่วนประกอบ

- น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมสับ	1	ช้อนชา
- หอมใหญ่สับ	1	ช้อนโต๊ะ
- ข้าวสวย	2	ทัพพี
- เม็ดถั่วลันเตา	1	ช้อนโต๊ะ
- ไข่ไก่	1	ฟอง
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1	ช้อนชา
- น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
- พริกหั่น	1	ช้อนชา
- แดงกวา	1	ลูก

### วิธีทำ

- ล้างหอมใหญ่ พริก และ แดงกวา ให้สะอาด
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียมสับเจียวจนมีกลิ่นหอม ใส่หอมใหญ่สับผัดจนสุกเห็นเนื้อใส ตามด้วยข้าว ผัดให้น้ำมันจับเม็ดข้าว ใสไข่ คนให้ไข่สุกเป็นเส้น ใส่เม็ดถั่วลันเตา
- ปรุงรสด้วยน้ำปลาเสริมไอโอดีน น้ำตาลทราย ใส่พริก เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ชามไว้
- ตักใส่จาน โรยด้วยพริกและเสิร์ฟพร้อมแตงกวา

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวผัดไข่	509.25	10.70	42.93	33.07	194.05	12.50	0.12	0.34	41.50	2.39	1.22

### เคล็ดลับ

♥ เพิ่มรสชาติและความหอม โดยการบีบมะนาว 1 ชีก และกินคู่กับต้นหอม

## ผัดไทยห่อไข่

สำหรับ 3 คน

### ส่วนประกอบ

- ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	300	กรัม	- พริกป่น	1	ช้อนชา
- เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็ก	3	ช้อนโต๊ะ	- หอมแดงสับหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
- ไข่เป็ด	3	ฟอง	- กระเทียมสับหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
- เต้าหู้หั่นชิ้นเล็กๆ	1	แผ่น	- น้ำตาลทราย	¼	ถ้วยตวง
- ถั่วงอก	300	กรัม	- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	3	ช้อนโต๊ะ
- ใบกุยช่ายหั่นทอนยาว	3	ช้อนโต๊ะ	- น้ำมันมะขามเปียก	¼	ถ้วยตวง
- หัวผักกาดเค็มสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ	- น้ำมัน	½	ถ้วยตวง
- ถัวลิสงคั่วป่น	½	ถ้วยตวง			

### วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่หอมแดง กระเทียม เจียวพอหอม ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว เติมน้ำเล็กน้อย พอให้เส้นนุ่ม
- ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลาเสริมไอโอดีน น้ำมันมะขามเปียก ผัดให้เข้ากันเร็วๆ อย่าให้เส้นเกาะกันเป็นก้อน พักเส้นไว้ข้างกระทะ
- ใส่หมู หัวผักกาดเค็มสับละเอียด เต้าหู้ พริกป่น ตลบเส้นลงมา ผัดเคล้าให้เข้ากันกับเส้นที่พักไว้ ตามข้อ 2
- ตอกไข่ใส่ เกลี่ยบางๆ ให้กระจาย กลับเส้นลงมาผัด ใส่ถั่วงอกครึ่งหนึ่งใส่ใบกุยช่าย ตักใส่จาน โรยถัวลิสง กินคู่กับ ถั่วงอก หัวปลี กุยช่าย ใบบัวบก มะนาวผ่าซีก

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ผัดไทยห่อไข่	603.3	24.4	64.3	27.9	125.8	15.9	0.5	0.4	86.9	6.6	3.7

## ข้าวไข่ดาวทรงเครื่อง

สำหรับ 2 คน

### ส่วนประกอบ

- ข้าวสวย	2	ถ้วยตวง	- -	พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
- หมูบด	¼	ถ้วยตวง	- -	น้ำมันพืช	½	ถ้วยตวง
- กุนเชียงหั่นเป็นเต๋าเล็กๆ	1	ช้อนโต๊ะ	- -	น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1	ช้อนโต๊ะ
- กุ้งสดผ่าหลัง	¼	ถ้วยตวง	- -	ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมทุบสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ	- -	น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
- หอมใหญ่หั่นเป็นเต๋าเล็กๆ	2	ช้อนโต๊ะ	- -	ไข่เป็ด	2	ฟอง
- มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	2	ช้อนโต๊ะ	- -	ผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
- เม็ดถั่วลันเตา	2	ช้อนโต๊ะ	- -	เห็ดหอมหรือเห็ดฟางผ่า 4 - 6 ชิ้น ¼	ถ้วยตวง	

### วิธีทำ

- ล้างกุ้ง หอมใหญ่ มะเขือเทศ เม็ดถั่วลันเตา ผักชี และเห็ดหอม ให้สะอาด
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ตอกไข่ใส่ลงไป พอสุกตักใส่จาน พักไว้
- ใส่กระเทียมลงผัดพอหอม ใส่หมู กุ้ง กุนเชียง หอมใหญ่ มะเขือเทศ เม็ดถั่วลันเตา เห็ดหอมหรือเห็ดฟาง ปรงรสด้วยน้ำปลาเสริมไอโอดีน ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน
- จัดข้าวใส่จาน วางไข่ดาว และราดส่วนผสมทั้งหมดลงไปบนไข่ดาว

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวไข่ดาว ทรงเครื่อง	683.38	30.56	86.48	24.64	275.88	42.80	0.60	0.64	161.50	6.25	4.93

## ข้าวคลุกกะปิหมูหรือไก่หวาน

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- หมูติดมันหรือไก่	300	กรัม
- ไข่ไก่	2	ฟอง
- กุ้งแห้ง	5	ช้อนโต๊ะ
- ข้าวสาร	5	ถ้วยตวง
- น้ำตาลมะพร้าว	1	ช้อนชา
- แดงกวา	3	ลูก
- ผักชีซอย	1	ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช	6	ช้อนโต๊ะ
- กะปิ	4	ช้อนโต๊ะ
- หอมแดง	3	ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
- มะนาว	5	ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า	½	ถ้วยตวง

### วิธีทำ

1. หุงข้าวให้เม็ดข้าวสวย ใช้น้ำหรือน้ำเย็นไป
2. ล้างหมูหรือไก่ ให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบางๆ
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย รอให้ร้อน ตีไข่พอแตก เทไข่ลงในกระทะหมุนไปมาให้ไข่เป็นแผ่นบาง

พอไข่สุกตักขึ้น ม้วนตามยาวหั่นฝอย

4. โขลกกุ้งแห้งจนละเอียด
5. ปอกหอมแดง กระเทียม ล้างและซอยบางๆ มะนาวผ่าเป็นเสี้ยวๆ
6. ล้างผักชีแล้วหั่นฝอยสำหรับโรยหน้า

7. วิธีทำหมูหรือไก่หวาน : ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่หอมแดงผัดพอหอม ใส่หมูหรือไก่คนให้สุกทั่ว เติมน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลาเสริมไอโอดีน ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำเคี่ยวต่อจนน้ำตาลซึมเข้าในเนื้อ ปิดไฟ
8. วิธีทำข้าวคลุกกะปิ : ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้หอม ใส่กะปิลงผัดให้เข้ากัน
9. ตักข้าวใส่จานโรยหน้าด้วยหมูหรือไก่หวาน กุ้งแห้งป่น ไข่เจียวหั่นฝอย ผักชี ต้นหอม มะนาว เสริฟพร้อมแดงกวา

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวคลุกกะปิหมู/ไก่หวาน	463.0	17.5	76.8	9.2	41.6	9.2	0.5	0.2	292.7	5.9	1.3

### เคล็ดลับ

- ♥ ใช้มะม่วงซอยแทนมะนาวได้ เพื่อความอร่อยที่แตกต่างกัน
- ♥ กุ้งแห้ง หากไม่ชอบแบบป่น ใช้เป็นกุ้งแห้งทอดกรอบได้

## ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- เส้นก๋วยเตี๋ยว	800	กรัม
- ผักคะน้าหั่น	500	กรัม
- เนื้อหมูหรือไก่หั่นชิ้น	250	กรัม
- ไข่ไก่	3	ฟอง
- น้ำมันพืช	11	ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วดำ	4	ช้อนโต๊ะ
- เต้าเจี้ยวดำ	3	ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	3	ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. เคล้าเส้นก๋วยเตี๋ยวกับซีอิ้วดำให้ทั่ว
2. ล้างผักคะน้าให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอคำ ปักไว้
3. ล้างเนื้อหมูหรือไก่ให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอคำ
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวพอหอม ใส่เต้าเจี้ยวดำ ตามด้วยเนื้อหมูหรือไก่ ลงผัดพอสุก ตอกไข่ใส่ คนให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำปลาเสริมไอโอดีน น้ำตาล
5. ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัด ตามด้วยผักคะน้า ผัดให้เข้ากัน พอสุก ตักใส่จาน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ก๋วยเตี๋ยว ผัดซีอิ้ว	317.8	12.3	35.6	14.1	103.6	38.3	0.4	0.3	107.9	3.6	1.7



## ขนมจีนน้ำยาปักข์ใต้

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- ขนมจีน 1,000 กรัม
- เนื้อปลาแดงหรือปลาอื่นๆ 400 กรัม
- ไข่เป็ด 2 ฟอง
- ถั่วงอก 150 กรัม
- ถั้วฝักยาว 200 กรัม
- ใบแมงลัก 50 กรัม
- มะพร้าวขูด 500 กรัม
- น้ำพริกแกงเผ็ด 50 กรัม
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน 60 กรัม

### วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ 5 ถ้วยตวง แยกหัวกะทิและหางกะทิ
2. ต้มไข่เป็ดจนสุก ปอกเปลือก ฝ่าเป็น 4 ซีก/ฟอง
3. ปลาขอดเกล็ด ควักไส้ ล้างให้สะอาด พักไว้
4. ล้างถั่วงอก ถั้วฝักยาว ใบแมงลัก ให้สะอาด พักไว้ สำหรับเป็นเครื่องเคียง
5. นำหางกะทิตั้งไฟ นำปลาที่เตรียมไว้ลงต้มให้สุก ช้อนปลาขึ้นแกะเอาแต่เนื้อ โขลกรวมกับเครื่องแกง
6. นำหัวกะทิส่วนแรกขึ้นตั้งไฟพอแตกมัน ผัดเครื่องแกงที่โขลกรวมกับเนื้อปลาพอหอม เติมหางกะทิตั้งไฟต่อจนเดือด
6. บรรจุรสด้วยน้ำปลาเสริมไอโอดีน เติมหั้วกะทิที่เหลือ พอเดือดยกลง
7. จัดขนมจีนใส่จาน ราดด้วยน้ำยา เสิร์ฟพร้อมไข่เป็ด ถั่วงอก ถั้วฝักยาว ใบแมงลักที่เตรียมไว้

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน กิโลแคลอรี	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ขนมจีน น้ำยาปักข์ ใต้	346.8	14.0	34.8	16.8	48.6	12.7	0.7	0.1	70.3	2.3	6.0

### เคล็ดลับ

- ♥ ถ้าไม่ชอบไข่เป็ดสามารถเปลี่ยนเป็นไข่ไก่ต้มได้

## ขนมจีนน้ำยา

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- ปลาช่อนหรือปลาอื่นๆ	300	กรัม
- มะพร้าวขูด	500	กรัม
- ไข่ไก่ต้ม	5	ฟอง
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	60	กรัม
- ขนมจีน	1,000	กรัม
- กะหล่ำปลีหั่น	100	กรัม
- ถั่วงอกยาวต้มหั่น	100	กรัม
- แดงกวาซอย	200	กรัม
- ถั่วงอกลวก	100	กรัม
- ใบแมงลักเด็ด	10	กรัม
- พริกป่น	15	กรัม
- น้ำพริกแกงเผ็ด	50	กรัม

### วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวให้ได้หางกะทิ 4 ถ้วยตวง หัวกะทิไว้ 1 ถ้วยตวง
2. ขอดเกล็ดปลา ควักไส้ทิ้ง ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยตวง พอปลาสุกตักขึ้น พักไว้ให้เย็น แกะเฉพาะเนื้อปลา มาโขลกให้ละเอียด
3. กรองน้ำต้มปลา ตั้งไฟ ใส่หางกะทิ ใส่น้ำพริกแกง คนให้ละลาย พอเดือดใส่เนื้อปลาที่โขลกไว้ ปุ่จรรสด้วยน้ำปลาเสริมไอโอดีน เคี่ยวจนน้ำข้นเข้ากันดี ราดหน้าด้วยหัวกะทิ
4. จัดขนมจีนใส่จาน ราดด้วยน้ำยา เสิร์ฟพร้อมไข่ต้ม กะหล่ำปลี ถั่วงอก แดงกวา ถั่วงอก ใบแมงลัก

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ขนมจีนน้ำยา	370.0	13.5	36.3	18.6	97.1	13.6	0.7	0.3	70.4	2.6	6.0

## ข้าวหมูแดงไข่ต้ม

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- ข้าวสวย	5	ถ้วยตวง
- ซอสมะเขือเทศ	4	ช้อนโต๊ะ
- เนื้อหมู	400	กรัม
- น้ำซุบ	4	ถ้วยตวง
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	4	ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วดำ	2	ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย	4	ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มสายชู	2	ช้อนโต๊ะ
- แตงกวา	10	ลูก
- ผักชีเด็ดใบ	2	ต้นเล็ก
- พริกแดงหั่นเป็นแว่นบางๆ	1	ช้อนโต๊ะ
- แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
- ไข่ต้ม	5	ฟอง

### วิธีทำ

- ล้างเนื้อหมูให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น ใช้ส้อมจิ้มให้ทั่ว เคล้ากับซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ หมักไว้สักครึ่งชั่วโมง ใส่ น้ำซุบ 2 ถ้วยตวง ตั้งไฟพอเดือด เคี่ยวหมูให้นุ่มด้วยไฟอ่อน
- นำหมูมา่างไฟอ่อนๆ พอเหลืองทั่ว ทิ้งไว้ให้เย็นหั่นเป็นชิ้นบางๆ วางบนข้าวสวยในจานที่เตรียมไว้
- ผสมซีอิ๊วดำ น้ำส้ม และน้ำตาลทรายที่เหลือ คนจนน้ำตาลละลาย ใส่พริกแดง แต่งหน้าด้วยผักชี ราดน้ำบนหมูแดง และไข่ต้ม

### วิธีทำน้ำราด

นำน้ำซุบที่เหลือตั้งไฟขนาดกลาง ปรงรสด้วยซีอิ๊วดำ ละลายแป้งมัน ใส่ น้ำตาลทรายตามชอบ ตั้งไฟพอเดือด ยกลง

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวหมูแดงไข่ต้ม	351.1	14.7	43.5	13.1	110.5	0.0	0.1	0.2	660.0	1.1	0.0

### เคล็ดลับ

- ♥ สามารถเพิ่มกุ้งเชียง หรือหมูกรอบได้ แต่จะได้รับพลังงานเพิ่มมากขึ้นได้เช่นกัน

## กวยจั๊บญวน

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- เส้นกวยจั๊บ	800	กรัม
- เนื้อหมูหรือไก่	300	กรัม
- เลือดหมูหรือไก่	200	กรัม
- กระเทียม	40	กรัม
- พริกไทยป่น	10	กรัม
- พักซีหั่นฝอย	30	กรัม
- รากผักชี	10	กรัม
- ต้นหอมซอย	30	กรัม
- น้ำมันพืช	33	กรัม
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน	60	กรัม
- น้ำตาลทราย	24	กรัม
- น้ำซุ๊ป	5	ถ้วยตวง
- ไข่ต้ม	5	ฟอง

### วิธีทำ

1. นำเส้นกวยจั๊บมาตัดเป็นชิ้นๆ
2. ล้างเนื้อหมู/ไก่ ให้สะอาด นำมาสับให้ละเอียด เลือดหมูหรือไก่หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม
3. โขลกรากผักชี กระเทียม ให้ละเอียด
4. นำเนื้อหมูหรือไก่ที่สับแล้วเคล้ากับกระเทียม พริกไทย รากผักชี
5. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้หอม ใส่เนื้อหมู/ไก่ ลงผัดจนสุก
6. นำน้ำซุ๊ปใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่เนื้อหมู/ไก่ลงไป ปิดฝาหม้อจนน้ำเดือด ใส่เส้นกวยจั๊บ ต้มต่อไปจนน้ำเดือด ใส่เลือดหมู/ไก่ รอเส้นกวยจั๊บสุก ปรงด้วยน้ำปลาเสริมไอโอดีน น้ำตาลทรายเล็กน้อย
7. ตักใส่ชาม โรยด้วยต้นหอม พักซี เสิร์ฟพร้อมไข่ต้ม

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
กวยจั๊บญวน	272.9	14.7	38.1	6.9	99.0	2.2	0.5	0.3	36.1	6.6	0.7

# สุกีน้าทะเล

สำหรับ 1 คน

## ส่วนประกอบ

- ผักบุงจิ้น 1/2 ทับพี
- ผักกาดขาวหั่น 1/2 ทับพี
- ขึ้นฉ่ายหั่น 1/2 ซ็อนไต้ะ
- แครอท 1 ซ็อนไต้ะ
- ทุ่นเส้นแช่น้ำ 1 ทับพี
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- กุ้งแกะเปลือก 2 ตัว
- ปลาหมึก 1 ซ็อนไต้ะ
- น้ำซุ๊ป 1 1/2 ทับพี
- น้ำจิ้มสุกี้เล็กน้อย

## วิธีทำ

1. ล้างเนื้อสัตว์ และผักให้สะอาด
2. ลวกผัก เนื้อสัตว์ ทุ่นเส้นแยกพักไว้ จัดเรียงใส่ภาชนะ
3. ต้มน้ำซุ๊ปให้เดือด ตีไข่ลงในน้ำซุ๊ป รอจนสุก
4. ตักราดบนผักที่เตรียมไว้ เสิร์ฟขณะร้อน พร้อมน้ำจิ้มสุกี้

## คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคกอาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
สุกีน้าทะเล	235.40	15.73	28.90	5.95	308.60	17.98	0.14	0.48	111.99	4.81	2.17

## เคล็ดลับ

- ♥ หากชอบรสจัดใส่น้ำมันงา พริกชี้หนู และกระเทียมสับละเอียด เพิ่มเติมได้

เมนูประเภท

ขนม

## วุ้นสังขยา

สำหรับ 5 คน

### ส่วนประกอบ

#### ส่วนผสมตัววุ้น

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

#### ส่วนผสมสังขยา

- หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง
- น้ำตาลปีบ 1 ถ้วยตวง
- ไข่ไก่โอโอดีน 4 ฟอง
- วานิลลา 1 ช้อนชา
- ใบเตย 3 - 4 ใบ

### วิธีทำ

1. นำดอกมะลิ และใบเตย ล้างน้ำให้สะอาด
2. ผสมผงวุ้นกับน้ำลอยดอกมะลิใส่กระทะทอง นำไปตั้งไฟ เคี่ยวจนวุ้นละลาย
3. ใส่น้ำตาลลงไป คนจนน้ำตาลละลาย เคี่ยวต่อพอขึ้น
4. ผสมไข่และน้ำตาลเข้าด้วยกันโดยใช้ใบเตยขย่ำพอเข้ากัน
5. ใส่กะทิกรอง ตามด้วยวานิลลา เทใส่ในวุ้นที่เคี่ยวไว้ คนพอเข้ากันยกลง เทใส่พิมพ์หรือถาดพอแข็งตัว

แกะออกจากพิมพ์

6. จัดใส่ภาชนะให้สวยงาม

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
วุ้นสังขยา	153.0	5.8	23.9	3.8	0.0	0.0	0.0	0.1	136.0	0.5	3.2

### เคล็ดลับ

- ♥ ควรใช้ดอกมะลิที่ปลอดยาฆ่าแมลง หรือปลูกเอง หากไม่มีให้ใช้น้ำธรรมดาแทน

## ขนมบัวลอยไข่หวาน

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- แป้งข้าวเหนียวดิบ	2	ถ้วยตวง
- น้ำตาลปีบ	1	ถ้วยตวง
- มะพร้าว	2 ½	ถ้วยตวง
- น้ำ (สำหรับต้ม)	3	ถ้วยตวง
- เกลือ	1	ช้อนชา
- ไข่ไก่	5	ฟอง

### วิธีทำ

1. นำแป้งไปนวดกับน้ำเล็กน้อย แป้งปั้นเป็นลูกเล็กๆ ไว้ในภาชนะที่เตรียมไว้
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่แป้งที่ปั้นไว้ต้มจนสุก ช้อนขึ้นมา พักไว้
3. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิประมาณ 5 ถ้วยตวง ใส่ในหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำตาลปีบ ต้มให้เดือด
4. ใส่แป้งที่ปั้นไว้ลงไปต้มพอเดือด ใส่ไข่ลงต้มจนสุก
5. ตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
บัวลอยไข่หวาน	115.25	3.6	14.50	5.05	92.0	0	0.03	0.15	11.50	0.77	0.85

### เคล็ดลับ

- ♥ เพื่อให้บัวลอยนํากิน และมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น อาจผสมเนื้อฟักทอง เผือก แครอท นึ่งบดละเอียด น้ำดอกอัญชัญ หรือน้ำมะพร้าวหอม ได้ตามความเหมาะสม
- ♥ หากต้องการกลิ่นหอมให้ใส่ใบเตยในน้ำกะทิด้วย



## ไข่หวาน

สำหรับ 10 คน

### ส่วนประกอบ

- ไข่ไก่ 10 ฟอง
- น้ำตาลทราย 300 กรัม
- น้ำเปล่า 5 ถ้วยตวง
- ชিং 24 กรัม

### วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ น้ำตาลทราย ลงไป เมื่อน้ำตาลทรายละลายแล้ว ยกลงกรอง
2. นำน้ำเชื่อมตั้งไฟใหม่พอเดือด ใส่ ชিং ตอกไข่ใส่ที่ละฟอง ต้มจนสุก เสิร์ฟขณะร้อน

### คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

ชนิดอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (มคก.อาร์อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ไข่หวาน	193.9	6.43	30.83	5.41	184.00	0.07	0.07	0.31	19.50	1.56	0.03

### เคล็ดลับ

- ♥ ใช้ไขนกระทาแทนไข่ไก่ได้ แต่ควรลดปริมาณน้ำตาลลง

## บรรณานุกรม

กิตติ ทรัพย์ชุกุล. The Story of Eggs เรื่องราวไข่ไก่ที่สมบูรณ์แบบที่สุดในประเทศไทย. 2TWIN Printing. พิมพ์ครั้งที่ 3, 2559

คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563. ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี.โพรเกรสซีฟ. 2563.

นิธิยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์. หลักโภชนศาสตร์. สำนักพิมพ์เดียนสโตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2, 2556.

สิริพันธุ์ จุลรังคะ. โภชนศาสตร์เบื้องต้น. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 9, 2558.

สำนักงานโครงการอาหารกลางวัน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. ตำรับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์. 2547.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. คู่มือการจัดการอาหารกลางวันนักเรียนตามมาตรฐานโภชนาการ สุขาภิบาล และอาหารปลอดภัยสำหรับโรงเรียนประถมศึกษา. โรงพิมพ์ สกสค. 2558.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. 2558.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. เมนูไข่สำหรับอาหารกลางวันเด็กนักเรียน. บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด. 2562.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2558). สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร. พิมพ์ครั้งที่ 3; 2560

สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 พร้อมกฎกระทรวงและประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2562). สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 2562

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 5 วิธีล้างผัก “ลดสารฆ่าแมลง”. สืบค้นเมื่อ 13 พฤษภาคม 2563. จาก [https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media\\_printing/394](https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media_printing/394)

วลัย อินทร์มพรรย์. โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ .แสงทวีการพิมพ์. พิมพ์ครั้งที่ 2; 2530.

อุไรพร จิตต์แจ่ม. หลักการการพัฒนาและคุณค่าสารอาหารของมาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทย. สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2548.

## สารพัดเมนูไข่สำหรับเด็กวัยเรียน

### ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุวรรณชัย	วัฒมนายิ่งเจริญชัย	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อดิษฐ์	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สรารุณี	บุญสุข	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงสายพิณ	โชติวิเชียร	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

### ผู้จัดทำ

นางสาวนันทจิต บุญมงคล	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ	สำนักโภชนาการ
นางสาวพรวิภา ดาวดวง	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ	สำนักโภชนาการ
นางสาวนฤมล อนเจริญวัชร	นักโภชนาการปฏิบัติการ	สำนักโภชนาการ
นางสาววิยดา อิ่มใจ	ผู้ช่วยโครงการฯ	สำนักโภชนาการ
นางสาวปฐวิมา ก้อนเครือ	เจ้าหน้าที่จัดทำระบบและจัดเก็บข้อมูล	สำนักโภชนาการ

### ISBN (e-book)

978-616-11-4382-4

### จัดทำ

ตุลาคม 2563

### จัดทำและเผยแพร่โดย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

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



## กรมอนามัย สำนักโภชนาการ

กรมอนามัยส่งให้คนไทยสุขภาพดี

