

เมนูอาหาร เพื่อสุขภาพ สำหรับทุกวัย ในช่วง

COVID-19
ฉบับปรับปรุง

مينو ماكنن صيحت اونتوق سموا قريثكت عمور
سوقتو خوويد-19

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล
นายแพทย์ดนัย
นายแพทย์อรรถพล
นายแพทย์บัญชา
นายแพทย์สรารัฐ

วิบูลากร
ธีวันดา
แก้วสัมฤทธิ์
คำของ
บุญสุข

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย

บรรณาธิการ

ดร.แพทย์หญิงสายพิณ

โชติวิเชียร

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

กองบรรณาธิการ

นางวสุนธรี
นางโสภิตา
นางสาวบังเอิญ
นางสาวลักษณิน
นางสาววิภาศรี
นางสาวสุทธาศินี
นางสาววรรณวิภา
นางสาวรุชานา
นางสาวสุภาขวัญ
นางสาวนาตียะ
นางสาวมารีนา

เสรีสุชาติ
สุขจรุง
ทองมอญ
รุ่งตระกูล
สุวรรณผล
จันทร์ไพบเล็ก
อังกุสติ
ยาเชรัตน์
หนูจิ้น
ป้อชา
ขุนตุเร๊ะ

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นักโภชนาการชำนาญการ
นักโภชนาการปฏิบัติการ
นักโภชนาการปฏิบัติการ
นักพัฒนาตำรับอาหาร
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
เพงตำรับมลาญ

ผู้แปลภาษาขอมลายู

นางสาวนัสรีน

ปุ

ผลิตและเผยแพร่โดย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>
โทร. 02 590 4307-8, 02 590 4731, 02 590 4794
พิมพ์ครั้งที่ 2 กันยายน 2563 จำนวนพิมพ์ 550 เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท คิว แอดเวอร์ไทซิง จำกัด
เลขที่ 83 ซอยงามวงศ์วาน 2 แยก 5 ตำบลบางเขน อำเภอเมืองนนทบุรี
จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร. 02 965 9797 แฟกซ์. 02 965 9279
www.q-ads.com / Facebook : Q-Advertising / Line : @qadvertising

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เมนูเพื่อสุขภาพสำหรับทุกวัย ในช่วง COVID - 19 ฉบับปรับปรุง - พิมพ์ครั้งที่ 2 - นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563.

104 หน้า

1. การปรุงอาหาร. 2. อาหารเพื่อสุขภาพ 1. ชื่อเรื่อง
641.5637

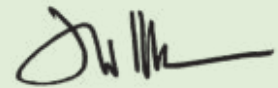
ISBN 978-616-11-4407-4

คำนิยม

ช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กรมอนามัย ได้มีข้อเสนอแนะ มาตรการ 3 ล. ลด เลี่ยง ดูแล เพื่อการป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 การล้างมือบ่อยๆ การสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร กินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว นอกจากนี้แล้ว การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ทั้งการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ จะช่วยทำให้เป็นเกราะป้องกันการติดเชื้อได้ อาหารถือเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทุกกลุ่มวัย โดยการกินให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย เหมาะสม เพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน เพียงพอ โดยเฉพาะ วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทาน จึงเป็นเรื่องที่ต้องเน้นย้ำในช่วงการระบาดของ COVID-19 นี้

กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ มีความห่วงใย ในการเลือกกินอาหารในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในครั้งนี้ จึงได้จัดทำหนังสือ “เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับทุกวัย ในช่วง COVID-19” เพื่อสื่อสารให้กับประชาชนได้มีความรอบรู้ในการเลือกจัดหาอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย และเหมาะสมกับโรคประจำตัว ของแต่ละบุคคล เพื่อมาบริโภคในช่วงนี้ อันจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคติดเชื้อได้ หวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็ก และผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และการขาดสารอาหาร ในการพิมพ์ฉบับปรับปรุงนี้ ได้เพิ่มรายการอาหารพื้นเมืองภาคใต้ด้วย

ในโอกาสนี้ กรมอนามัย ขอให้ทุกท่านที่ได้นำหนังสือเล่มนี้ไปใช้ประโยชน์ มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัย เพื่อเป็นกำลังในการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติต่อไป



แพทย์หญิงพรณพิมล วิบุลากร
อธิบดีกรมอนามัย

สารบัญ

	หน้า
คำนิยาม	ก
บทนำ	1
สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน	5
สมุนไพรและเครื่องเทศเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน	12
ตัวอย่างเมนูอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน	15
• กว๊ายเตี่ยวเส้นใหญ่ น้ำใสดับ	16
• ข้าวต้มปลานิล	17
• ไข่ตุ๋นผักต่าง ๆ	18
• หมู - ไข่พะโล้	19
• เกาเหลาเลือดหมูใบตำลึง	21
• ลาบปลาหับทิม	22
• แกงเหลืองมะละกอปลานิล	23
• แกงแคไก่	25
• น้ำพริกปลานิล	27
• ข้าวผัดกระเทียมกะเพรา	28
• ลาบปลาดุก	29
• เห็ดหอมโรยงา	30
• แกงจืดฟักเขียวหมูสับ	31
• แกงจืดสามสหาย	32
• กว๊ายเตี่ยวไก่ฉีกใส่โหระพา	33
• แกงจืดผักหวานไก่สับ	34
• ข้าวกล้องราดกะเพราไก่สมุนไพร	35

สารบัญ

	หน้า
• ต้มชุปไก่มะเขือเทศ سوڤ ايم توماتو	37
• ผัดบวบใส่ไก่ فتولا ڪوريخ ايم	39
• ผัดขิงปลา ايڪن ڪوريخ هليا	41
• ปลาพุดทอดขมิ้น ايڪن ڪمبوغ ڪوريخ ڪوبيت	43
• แกงเลียงผักรวม سوڤ سايور ڇمڦور	45
• ผัดมะระขึ้นไก่ไข่ ڦريا ڪوريخ برسام تلور	47
• ยำปลาทู ڪرابو ايڪن ڪمبوغ	49
• ผัดผัก 5 สี सायور ڪوريخ 5 ورنا	51
• ไข่ยัดไส้ تلور بوغڪوس	53
อาหารพื้นเมือง 3 จังหวัด ชายแดนภาคใต้ 3 ولایه سمقادن سلاتن ماکنن تمقتن	57
• นาลิกานู (ข้าวย่าน) ناسی ڪرابو	58

สารบัญ

	หน้า
• นาซิดาแหมแกงไก่ ناسئ داكڠ ڤولاي ايم	62
• นาซิดาแหมแกงปลา ناسئ داكڠ ڤولاي ايكن	65
• ไก่ก้อและ ايم ڤوليق	67
• นาซีสือเมาะ ناسئ ملق	70
• ละแซ لقسم/لقسي	73
• กาบบูโจ๊ะปาถู (ย่าฝักกูดใส่กะทิสด) ڪرابو ڤوچوق ڤاڪو	76
• ตูปะซุดง หรือ หมักยัดไส้ข้าวเหนียว ڪتوقت سوتوغ اتاو سوتوغ دسومت دغن ڤولوت	79
• มะตะบะไก่ مرتابق ايم	82
• ขนมอาก๊ะ ڪويه اكوق	85
• ขนมลอปะตีแก ڪويه لومت تيكم	88
เอกสารอ้างอิง	91
การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน	93

สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

จากการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แพร่กระจายไปกว่า 200 ประเทศทั่วโลก องค์การอนามัยโลก (WHO) จึงประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เป็น "การระบาดใหญ่" หรือ Pandemic คือ การที่โรคติดเชื้อแพร่ระบาดจากคนสู่คนได้ง่าย โดยเกิดขึ้นพร้อมกันในหลายพื้นที่ทั่วโลกโดยพบผู้ติดเชื้อมากกว่า 2 ล้านคน ในประเทศไทย พบผู้ติดเชื้อสะสมใน 68 จังหวัด ตั้งแต่เดือนมกราคม 2563 จนถึงวันที่ 22 เมษายน 2563 จำนวน 2,826 คน เสียชีวิต 49 คน

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ผ่านทางสารคัดหลั่งจากการไอ จาม และการสัมผัสน้ำมูก น้ำลายของผู้ที่มีเชื้อ โดยอาการของผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ จาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ และรุนแรงจนกระทั่งเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่ และสำหรับผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว เช่น มีภาวะน้ำหนักเกิน มีการสูบบุหรี่ เป็นประจำ หรือมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เมื่อได้รับเชื้อไวรัสนี้ มีโอกาสที่จะเกิดอาการรุนแรงจนกระทั่งเสียชีวิตได้มากกว่าคนปกติ

มาตรการควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประเทศไทย

1. มีการคัดกรองและเฝ้าระวัง โดยวัดอุณหภูมิของผู้เดินทางเข้าประเทศ หากพบว่าไข้เกินกว่า 37.5 องศาเซลเซียส หรือมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ ก็จะทำเนิกรการประเมินความเสี่ยงและกักกันโรค เป็นเวลา 14 วัน
2. มีมาตรการ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” ปิดสถานบริการและสถานที่เสี่ยงต่อการระบาด กำหนดเวลาเข้าออกเคสสถาน (เคอร์ฟิว) มีการจัดทำแผนการรักษาในสถานพยาบาลและซักซ้อมแนวทางปฏิบัติกับทุกภาคส่วน ภายใต้การดำเนินงานของศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินทางการแพทย์และสาธารณสุข พร้อมทั้งมีการแถลงข่าวความคืบหน้าสถานการณ์ทุกวันผ่านศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.) และกระทรวงสาธารณสุข
3. สื่อสารประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ได้แก่
 - เว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) คือ รักษาระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร
 - สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเมื่อออกนอกบ้าน หรือเมื่อต้องเดินทางไปในสถานที่แออัด
 - ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หากออกไปข้างนอกให้ใช้เจลล้างมือแอลกอฮอล์ 70% ทดแทน
 - กินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่กินอาหารชุดเดียวกันร่วมกับคนอื่น และใช้จาน ช้อน แก้วน้ำส่วนตัว
 - เลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า โดยเฉพาะบริเวณตา จมูก และปาก

เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถติดต่อระหว่างคนสู่คน โดยทางละอองฝอย และการสัมผัสใกล้ชิด จึงต้องจัดให้มีระบบการจัดการในช่วงสถานการณ์แพร่เชื้อ เพื่อลดการแพร่เชื้อในแต่ละสถานที่ และนิสัยของคนไทยจะมีการเปลี่ยนแปลงไปหลังมีการแพร่ระบาด การเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ทำให้ประชาชนสามารถป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อและลดการแพร่เชื้อโรค ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประชาชนจำเป็นต้องมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป

สำหรับสถานที่จำหน่ายอาหารมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากในการลดการแพร่ระบาด

ซึ่งมีคำแนะนำดังนี้

1. สถานที่จำหน่ายอาหาร

- 1) สถานที่จำหน่ายอาหารทั้งภาครัฐ และในชุมชน ต้องมีการจัดการเพื่อลดความแออัด โดยจัดให้มีสัญลักษณ์กำหนดระยะห่างระหว่างผู้ซื้อและผู้ขาย และระยะห่างระหว่างผู้ซื้อด้วยกัน 1 - 2 เมตร
- 2) สถานที่จำหน่ายอาหารต้องโล่ง โปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก มีจุดคัดกรองความเสี่ยง จุดล้างมือ พร้อมเจลแอลกอฮอล์ หรือมีน้ำและสบู่สำหรับล้างมือ ที่เหมาะสมและเพียงพอ
- 3) หากผู้ประกอบการร้านอาหาร หรือพนักงาน มีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงานและไปพบแพทย์ทันที
- 4) ดูแลสถานที่ปรุงประกอบอาหาร บริเวณพื้น โต๊ะที่นั่ง บริเวณที่รับประทานอาหารให้สะอาด โดยทำความสะอาดด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดฆ่าเชื้อ ด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 1,000 ส่วนในล้านส่วน โดยใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร)
- 5) ล้างภาชนะ อุปกรณ์ให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหารด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด โดยแช่ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศาเป็นเวลา 30 วินาทีหรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วนครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 1 ลิตร) 1 นาที แล้ว ล้างน้ำให้สะอาด อบหรือผึ่งให้แห้งก่อนใช้ใส่อาหาร
- 6) จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่สำหรับล้างมือ หรือจัดให้มีเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ
- 7) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ที่จับสายฉีดชำระ ที่รองนั่ง โถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ที่เปิดก๊อกอ่างล้างมือ และกลอนประตูหรือลูกบิด เป็นต้น รวมทั้งทำความสะอาดก๊อกน้ำใช้ภายในสถานที่ปรุงประกอบอาหาร โดยใช้ยาทำความสะอาดและล้างด้วยน้ำให้สะอาด

- 8) จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม
- 9) ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้อง และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

2. ผู้สัมผัสอาหาร

ประกอบด้วยผู้ประกอบการร้านอาหาร ผู้ปรุงอาหาร ผู้เสิร์ฟ หรือผู้จำหน่ายอาหาร ต้องมีการคัดกรองตนเอง ว่ามีการสัมผัสกลุ่มเสี่ยงที่ใดบ้าง หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งเจ้าของร้านหรือผู้จัดการ และไปพบแพทย์ทันที

- 1) ไม่สัมผัสอาหารโดยตรง และล้างมือหลังการสัมผัสทุกครั้ง แยกภาชนะ อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร เช่น เขียง มีด ระหว่างอาหารสุกและอาหารดิบ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ควรปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 30 นาที
- 2) สำหรับอาหารปรุงสำเร็จ ให้มีการปกปิดอาหาร และอุ่นอาหารทุกๆ 2 ชั่วโมง ใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบจับ หรือตักอาหาร เช่น ช้อน ที่คีบ ฯลฯ ระวังไม่ให้ส่วนของด้ามจับ ตก หล่นหรือ สัมผัสกับอาหาร เพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้ และจัดให้มีช้อนกลางส่วนตัวทุกครั้งเมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกัน
- 3) ผู้ปรุงประกอบอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์และผู้เสิร์ฟอาหาร ให้สวมผ้ากันเปื้อน ถุงมือ หน้ากากตลอดเวลา เพื่อป้องกันตนเองและไอ จาม ปนเปื้อนอาหาร
- 4) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน ก่อนการเตรียมอาหาร ระหว่างและหลังปรุง อาหารเสร็จ หลังจับเงิน ขยะหรือเศษอาหาร หลังสูบบุหรี่ หลังทำความสะอาด และหลังเข้าส้วม

3. ประชาชนที่เป็นผู้ใช้อาหาร

ต้องสำรวจว่าตนเองมีความเสี่ยงหรือไม่ หรือเคยสัมผัสกลุ่มเสี่ยง หากมีอาการไอ มีไข้ ไม่ควรมาซื้ออาหารโดยตรง ควรสั่งแบบ **บริการส่งถึงบ้าน (delivery)** หลีกเลี่ยงการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือเครื่องในสัตว์ที่ปรุงไม่สุก ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนกินอาหาร และหลังจากห้องส้วมทุกครั้ง หากจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ต้องสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย ไม่นำมือไปสัมผัสหน้ากาก ตา และปากเว้นระยะห่างจากผู้ขายและผู้ซื้อด้วยกัน 1 – 2 เมตร เพื่อป้องกันการได้รับเชื้อ หรือป้องกันการแพร่เชื้อโดยไม่ตั้งใจ

ระบบจะสำเร็จไม่ได้ หากขาดความร่วมมือจากประชาชน ในการดำเนินการตาม 3 ระบบดังกล่าว จึงจะสามารถควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ได้

สำหรับประชาชนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ต้องดูแลตนเองเป็นพิเศษโดยการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ตนเอง รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ครบ 5 หมู่ กินให้หลากหลาย ปริมาณที่เหมาะสม เพียงพอ กินผักและผลไม้ทุกมื้อ กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด เพื่อควบคุมไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนถึงขั้นเสียชีวิตหากได้รับเชื้อโควิด-19 รวมทั้งผู้ประกอบการ ควรมีการจำหน่ายอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งกรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ได้รวบรวมเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับประชาชนในช่วงโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส (COVID-19) ระบาด ไว้ในหนังสือ **เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับทุกวัย ในช่วง COVID-19 ฉบับปรับปรุง** เพื่อให้ประชาชนได้นำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลตนเอง และคนใกล้ชิดให้มีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วยง่าย



นายแพทย์สรวิศ บุษสุข
รองอธิบดีกรมอนามัย

สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม (Balance Diet) จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอ และสามารถปรับสมดุลได้ดี เป็นการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย

ในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) วิธีป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 คือ การสวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ กินร้อน ใช้ช้อนส่วนตัว เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 2 เมตร และเลี่ยงไปในที่แออัด โดยอาหารนับว่ามีส่วนสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เป็นเกราะป้องกันโรค ควรกินโปรตีนให้เพียงพอ โดยเฉพาะเนื้อปลา นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผักและผลไม้หลากหลายสีประมาณวันละครึ่งกิโลกรัม โดยเฉพาะผักผลไม้สีเหลือง เช่น มะม่วง มะละกอสุก ฟักทอง หรือผลไม้อื่นๆ ตามฤดูกาล เพื่อให้ได้รับวิตามินซี เอ และสารพฤกษเคมี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ กินเครื่องเทศ เช่น หอม กระเทียม พริกที่ไม่เผ็ดมาก ขมิ้น ขิง อาหารเหล่านี้ล้วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายได้อย่างเพียงพอ ทั้งนี้มีสารอาหารหลายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิตามินซี

วิตามินซี ช่วยในกระบวนการทำงานของเม็ดเลือดขาวในการกำจัดเชื้อโรค เสริมระบบภูมิคุ้มกันช่วยต้านภูมิแพ้ ช่วยลดการระคายเคืองเยื่อทางเดินหายใจ ลดการจาม น้ำมูกไหล ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ที่ตัวเอง จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร

ความต้องการวิตามินซีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

- เด็ก 25 - 40 มิลลิกรัม
- ผู้ใหญ่ 85 - 100 มิลลิกรัม
- วัยรุ่น 60 - 100 มิลลิกรัม
- ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 85 มิลลิกรัม

แหล่งของวิตามินซี

ปริมาณวิตามินซี ในผักและผลไม้ส่วนที่กินได้ 100 กรัม			
ผลไม้	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ผักดิบ	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
ฝรั่งกลมสาลี่	187	พริกหวานแดง	190
ฝรั่งไร้เมล็ด	151	พริกหวานเขียว	183.5
มะขามป้อม	111	ผักคะน้า	120
มะขามเทศ	97	บรอกโคลี	93.2
เงาะ	76	มะระขี้นก	116

ตัวอย่างเมนูที่มีวิตามินซีสูง : สตูผักใส่มะเขือเทศ ผักผัก 5 สี ไข่ยัดไส้ผักรวม

2. วิตามินอี

วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดยวิตามินอีจะทำหน้าที่ขจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาต่าง ๆ ในร่างกาย และมีบทบาทในการป้องกันมิให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวและส่วนประกอบเยื่อหุ้มเซลล์ของอวัยวะในร่างกายถูกทำลาย

ความต้องการวิตามินอีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

• ทารก	0 - 5 เดือน	4 มิลลิกรัม	• ผู้ใหญ่ ชาย	19 - 60 ปี	13 มิลลิกรัม
• ทารก	6 - 11 เดือน	5 มิลลิกรัม	• ผู้ใหญ่ หญิง	19 - 60 ปี	11 มิลลิกรัม
• เด็ก	1 - 3 ปี	6 มิลลิกรัม	• ผู้สูงอายุ ชาย	61 ปีขึ้นไป	13 มิลลิกรัม
• เด็ก	4 - 8 ปี	9 มิลลิกรัม	• ผู้สูงอายุ หญิง	61 ปีขึ้นไป	11 มิลลิกรัม
• วัยเรียน วัยรุ่น ชาย	9 - 18 ปี	13 มิลลิกรัม			
• วัยเรียน วัยรุ่น หญิง	9 - 18 ปี	11 มิลลิกรัม			

ข้อควรระวัง : ในผู้ป่วยที่ได้รับยาต้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือด เนื่องจากวิตามินอีสามารถยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด อาจทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกได้ง่าย

แหล่งของวิตามินอี

ปริมาณวิตามินอี ในอาหาร 100 กรัม	
น้ำมันดอกทานตะวัน	41.1 มิลลิกรัม (5.6 มิลลิกรัมต่อ 1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมันดอกคำฝอย	34.1 มิลลิกรัม (4.6 มิลลิกรัมต่อ 1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมันปาล์ม	21.2 มิลลิกรัม (2.1 มิลลิกรัมต่อ 1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมันรำข้าว	9.5 มิลลิกรัม (1.0 มิลลิกรัมต่อ 1 ช้อนกินข้าว)
ถั่วลิสง, คั่ว	7.8 มิลลิกรัม
ไข่ไก่	2.1 มิลลิกรัม
บรอกโคลี, สุก	1.5 มิลลิกรัม
หน่อไม้ฝรั่ง, สุก	1.5 มิลลิกรัม
มะม่วงเขียวเสวย,ดิบ	1.2 มิลลิกรัม
ขนุน	0.5 มิลลิกรัม
กล้วยไข่	0.4 มิลลิกรัม

ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีวิตามินอีสูง : บรอกโคลีผัดน้ำมันหอย ผัดหน่อไม้ฝรั่งกุ้งสด ไข่เจียวสมุนไพโร

3. วิตามินดี

วิตามินดี เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน หน้าที่หลักของวิตามินดี คือ ควบคุมภาวะสมดุลของแคลเซียมและฟอสเฟต ในกระแสเลือด ช่วยให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันโรคกระดูกบาง (Osteopenia) และกระดูกพรุน (Osteoporosis) นอกจากนี้ วิตามินดียังมีหน้าที่อื่น เช่น ควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์ การแบ่งตัวของเซลล์ และการตายของเซลล์ที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย วิตามินดีมีความจำเป็นสำหรับการทำงานที่เหมาะสมของระบบภูมิคุ้มกันซึ่งเป็นปรากฏการณ์แรกในการป้องกันร่างกายจากการติดเชื้อและโรค มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าอาหารเสริมวิตามินดีสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันและป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้

ความต้องการวิตามินดีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

- เด็ก 400 - 600 IU (10 - 15 ไมโครกรัม)
- ผู้ใหญ่ 600 IU (15 ไมโครกรัม)
- วัยรุ่น 600 IU (15 ไมโครกรัม)
- ผู้สูงอายุ 800 IU (20 ไมโครกรัม)

แหล่งของวิตามินดี

ร่างกายได้รับวิตามินดีส่วนใหญ่ร้อยละ 80 - 90 จากการสร้างวิตามินดีที่ผิวหนังหลังจากที่ได้รับแสงแดด (UVB) และอีกประมาณร้อยละ 10 - 20 ได้จากอาหารและการกินวิตามินหรือยาเสริม

ปริมาณวิตามินดีในอาหารตามธรรมชาติ ต่ออาหาร 100 กรัม	
ชนิดของอาหาร (100 กรัม)	ปริมาณวิตามินดีในอาหาร หน่วยสากล (International Unit)
ปลาตะเพียน	1,950
เห็ดหอมแห้ง	1600
ปลาหีบทิม	1,240
ปลาแซลมอน	100 - 1,000
ปลานิล	792
เห็ดหอมสด	100
ปลาทูน่า	82
ไข่แดง (1 ฟอง)	20

วิตามินดี จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ซึ่งร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้จากแสงแดด ดังนั้นควรให้ร่างกายถูกแดดบ้าง ในช่วงเวลา 10.00 - 14.00 น. สัปดาห์ละ 10 - 15 นาที 2 - 3 ครั้ง เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการสังเคราะห์วิตามินดีตามธรรมชาติ ร่วมกับการกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เน้น ปลา ไข่ เห็ด ซึ่งเป็นแหล่งวิตามินดี ควรกิน ผัก ผลไม้หลายหลากสีเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินต่าง ๆ อย่างเพียงพอ

ตัวอย่างเมนูอาหารวิตามินดีสูง : ต้มยำปลานิล ปลาต้มขมิ้นผัดเห็ดหอม ปลานึ่งน้ำจิ้มแจ่วกับผักลวกหลากสี

4. ซีลีเนียม

ซีลีเนียม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งมีหน้าที่กำจัดอนุมูลอิสระต่างๆ ที่ทำอันตรายต่อเซลล์หรือเปลี่ยนแปลงเซลล์ปกติให้กลายเป็นเซลล์มะเร็ง ทั้งยังช่วยเสริมการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระชนิดอื่น ๆ เช่น วิตามินซี วิตามินอี ส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตตามปกติ นอกจากนี้ ซีลีเนียมมีบทบาทในการสร้างโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบของสเปิร์ม ทำให้สเปิร์มแข็งแรง ทั้งยังช่วยควบคุมระดับฮอร์โมนไทรอยด์ให้ทำงานได้ปกติ ดังนั้น การขาดซีลีเนียมอาจทำให้เกิดภาวะสติปัญญาบกพร่อง และความผิดปกติของการทำงานของระบบประสาทได้ ร่างกายต้องการซีลีเนียมทุกวันในปริมาณน้อย ๆ แต่ขาดไม่ได้ เพราะถ้าขาดซีลีเนียมจะติดเชื้อได้ง่าย ซีลีเนียมพบมากในอาหารทะเล ไข่ เนื้อสัตว์ ปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน สำหรับวัยผู้ใหญ่ คือ 55 ไมโครกรัมต่อวัน การได้รับซีลีเนียมเพียงพอจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซีลีเนียมที่ได้รับในแต่ละวันไม่ควรเกิน 400 ไมโครกรัม เพราะถ้ามากเกินไป มีความเสี่ยงต่อสุขภาพตั้งแต่ระดับปานกลางจนถึงรุนแรง อาการต่างๆที่พบ เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้ เป็นต้น เล็บเริ่มเปราะบางจะมีจุดสีขาวเกิดขึ้นที่เล็บ ระบบประสาทตามปลายมือปลายเท้าเสื่อม และถ้าได้รับเกินขนาดเป็นเวลานานๆอาจมีภาวะตับวายได้

แหล่งของซีลีเนียม

ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของซีลีเนียม (ไมโครกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)	ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของซีลีเนียม (ไมโครกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)
ปลาทูสต	88.1	กุ้งกุลาสด	35.4
ไข่แดงของไข่เป็ด	53.4	หอยนางรม	29.3
ปลาจาระเม็ดสด	52.3	งาดำ	23.0
ไข่แดงของไข่ไก่	50.6	น่องไก่สด	22.9
ปลาดุกสด	47.3	อกไก่สด	22.3
เนื้อปูต้มสุก	46.1	งาขาว	15.6
หอยแครงสด	44.0	ชะอม	12.7
หอยแมลงภู่สด	42.6	ถั่วเหลือง	12.7
ไข่ไก่ทั้งฟอง	39.5	ถั่วลิสง	11.1

ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีซีลีเนียมสูง : ต้มส้มปลาทุ แกงอ่อมปลาดุก ปลาดุกย่างสะเดาน้ำปลาหวาน ข้าวต้มกุ้งเห็ดหอม ผัดฉ่าทะเลหอยแมลงภู่ ออส่วนหอยนางรม ชะอมชุบไข่ทอด

5. สังกะสี

สังกะสีมีความสำคัญต่อร่างกายมาก เป็นแร่ธาตุที่ควบคุมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และการเจริญเติบโต สังกะสีไม่สะสมในร่างกาย จึงต้องกินทุกวัน การขาดสังกะสี ผู้ที่เสี่ยงต่อการขาดสังกะสี ได้แก่ เด็กเล็ก วัยรุ่น หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ที่มีความผิดปกติของตับ ไต ระบบทางเดินอาหาร โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคเอดส์ ถ้าขาดสังกะสีจะทำให้ติดเชื้อได้ง่ายและรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ สาเหตุการขาดสังกะสี เกิดจาก กินสังกะสีไม่เพียงพอ มีการดูดซึมผิดปกติ มีการสูญเสียสังกะสีออกจากร่างกายจากการติดเชื้อ

ความต้องการสังกะสีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

• เด็ก 1 - 8 ปี	4 - 6	มิลลิกรัม
• วัยรุ่นชาย	12 - 13	มิลลิกรัม
• วัยรุ่นหญิง	9 - 10	มิลลิกรัม
• ผู้ใหญ่ชายอายุ 19 ปีขึ้นไป	11	มิลลิกรัม
• ผู้ใหญ่หญิงอายุ 19 ปีขึ้นไป	9	มิลลิกรัม
• หญิงตั้งครรภ์	10.6	มิลลิกรัม
• หญิงให้นมบุตร	11.9	มิลลิกรัม

สารอาหารเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

แหล่งของสังกะสี

แหล่งอาหารที่ดี คือ เนื้อสัตว์สันใน เครื่องในสัตว์ สัตว์น้ำเปลือกแข็ง โดยเฉพาะหอยนางรม สัตว์ปีก ปลา รongลมา คือ ไข่ นม และผลิตภัณฑ์ สำหรับธัญชาติและพืชตระกูลถั่ว มีสังกะสีปานกลาง แต่มีสารที่ยับยั้งการดูดซึมสังกะสี อาหารที่ช่วยดูดซึมสังกะสี ได้แก่ อาหารที่มีวิตามินเอมาก เช่น นม ไข่แดง ตับ ผักสีเขียวเข้ม ผักสีเหลืองเข้ม ผักสีส้ม ซึ่งควรกินร่วมกับอาหารที่มีสังกะสี

ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของสังกะสี (มิลลิกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)	ชนิดอาหาร	ปริมาณเฉลี่ยของสังกะสี (มิลลิกรัม ต่ออาหาร 100 กรัม)
กุ้ง	11.0	ปูม้า	1.1
เนื้อวัวสันใน	5.9	ปลาริวกิว	0.7
ไข่แดง (ไข่ไก่)	2.4	ปลาร้าปลาชิว	0.7
ตับไก่	2.4	ปลาโอ (สด)	0.7
ไข่แดง (ไข่เป็ด)	2.2	ปลาซาบะ	0.5
ไข่แดง	2.2	นมวัว	0.4
เนื้อซี่โครงอ่อนหมู	2.0	ปลาแรด	0.4
ปูทะเล	2.3	ปลากะพงขาว	0.3
ปุนิม (ปูม้า)	1.9	ปลาเก๋า	0.3
เนื้อหมูสันใน	1.8	เลือดไก่	0.2
ไข่เป็ด (ทั้งฟอง)	1.4		
ไข่ไก่ (ทั้งฟอง)	1.3		

ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีสังกะสีสูง : สมันปลา วัวคั่วกลิ้ง แกงมัสมั่นเนื้อ ข้าวซอยไก่ น้ำพริกอ่อน แกงเหลืองใส่ปลา ลาบคั่วหมู
ข้อควรระวัง : อาหารที่มีโฟเลตสูง ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผักใบสีเขียวเข้ม ชดชวางการดูดซึมสังกะสี ไม่ควรกินคู่กับอาหารที่มีสังกะสี

สมุนไพรและเครื่องเทศเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

1. พริก

พริกเป็นแหล่งวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี โดยเฉพาะวิตามินซีจะพบในปริมาณที่สูงกว่าปริมาณวิตามินซีในผลส้ม ซึ่งคุณค่าทางอาหารของพริก มีรายละเอียดดังนี้

คุณค่าทางโภชนาการของพริก ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม

สารอาหาร	พริกชี้หนู	พริกชี้ฟ้าแดง	พริกหนุ่ม	พริกหยวก	พริกหวาน
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	63	64	20	23	82
โปรตีน (กรัม)	3.4	3.7	0.8	1.1	3.2
ไขมัน (กรัม)	2.1	1.5	0.4	0.2	1.6
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	2.9	8.5	1.8	3.3	13.8
ใยอาหาร (กรัม)	9.3	3.1	2.9	1.7	6.9
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	28	14	8.0	8.0	35
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	54	20	20	30	88
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	34	-	18	7.0	-
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	461	-	1.0	139	-
เบตาแคโรทีน (ไมโครกรัม)	1452	-	395	42	510
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	121	-	33	3.0	43
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.4	0.2	0.2	0.2	0.6
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.1	0.2	0.03	0.1	0.1
วิตามินบี 3 (มิลลิกรัม)	1.5	3.5	2.38	2.9	0.4
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	49	106	111	64	218

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

- กระตุ้นความอยากอาหาร และกระตุ้นการหลั่งน้ำลายในปาก ทำให้อาหารรสชาติอาหารดีขึ้น ทำให้เจริญอาหาร และระบบการย่อยอาหารดีขึ้น
- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยพริกชี้หนูสามารถยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่เส้นเลือด
- ลดระดับไขมันในเลือด โดยช่วยในการเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีสารก่อวิตามินเอ (pro-vitamin A) และวิตามินซีสูง ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยบำรุงสายตา

2. กะเพรา

กะเพราเป็นพืชสมุนไพร มีกลิ่นหอมฉุนและรสเผ็ดร้อน มีอยู่ 2 พันธุ์ คือ กะเพราขาวและกะเพราแดง นิยมใช้กะเพราแดงส่วนของใบและยอด (ทั้งสดและแห้ง) มาทำเป็นยาสมุนไพร ส่วนกะเพราขาวนำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อเสริมรสชาติและกลิ่น

คุณค่าทางโภชนาการของกะเพรา ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม

สารอาหาร	กะเพราขาว	กะเพราแดง
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	32	38
โปรตีน (กรัม)	3.2	4.2
ไขมัน (กรัม)	0.6	0.5
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	1.4	2.3
ใยอาหาร (กรัม)	3.9	3.8
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	221	25
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	50	287
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	53	-
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	307	-
เบตาแคโรทีน (ไมโครกรัม)	3,594	7,875
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	300	656
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.1	0.04
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.4	0.3
วิตามินบี 3 (มิลลิกรัม)	2.1	1.8
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	3.0	25.0

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. ช่วยในการขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
2. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง โดยมีสาร orientin ช่วยลดการติดเชื้อก่อโรค
3. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงการเกิดเซลล์มะเร็ง
4. ช่วยลดการอักเสบ โดยมีสาร eugenol ยับยั้งการสังเคราะห์สารที่ทำให้เกิดการอักเสบ
5. ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย โดยมีสารในกลุ่ม phenol tannin และ saponin ช่วยต้านแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว แบคทีเรียก่อโรคในช่องปาก และแบคทีเรียที่ทำให้ท้องเสีย

3. หอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม

- หอมหัวใหญ่ หอมแดง มีสารเคอร์ซีติน (Quercetin) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก
- กระเทียม มีสารอัลลิซิน (Allicin) ช่วยต้านการอักเสบ และต้านอนุมูลอิสระ

คุณค่าทางโภชนาการของหอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม

สารอาหาร	หอมหัวใหญ่	หอมแดง	กระเทียม
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	29	69	129
โปรตีน (กรัม)	1.4	2.2	6.1
ไขมัน (กรัม)	0.1	0.1	0.1
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	5.0	14.8	25.8
ใยอาหาร (กรัม)	1.2	2.4	4.7
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	8.0	29	23
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	27	61	155
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	-	233	484
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.02	0.2	0.2
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.01	0.04	0.1
วิตามินบี 3 (มิลลิกรัม)	0.4	-	-
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	8.0	12	14

- ตัวอย่างเมนูที่มีหอมหัวใหญ่เป็นส่วนประกอบ ผัดเบรี่ยาวหวาน ไก่ผัดพริกหยวก สตูผัก
- ตัวอย่างเมนูที่มีหอมแดงเป็นส่วนประกอบ ลาบปลาทับทิม แกงเลียงผักรวม ยำปลาทุ
- ตัวอย่างเมนูที่มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบ แกงแคไก่ ผัดมะระขึ้นกใส่ไข่ น้ำพริกปลานิล



مینو ماکنن صیحت اونتوق سماوا قریغکت عمور
سوقتو خووید-19



ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่น้ำใสตบ

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	1 ½ ทัพพี	80 กรัม
หมูสับ	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
ตับหมู	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
ลูกชิ้นปลา	2 ลูก	20 กรัม
ถั่วงอกดิบ	3 ช้อนกินข้าว	30 กรัม
แครอท	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
ต้นหอม	เล็กน้อย	1 กรัม
น้ำซุปล	½ ถ้วยตวง	100 กรัม
เกลือเสริมไอโอดีน	เล็กน้อย	1 กรัม
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	เล็กน้อย	1 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	เล็กน้อย	1 กรัม

วิธีทำ

1. หมักหมูสับด้วยเกลือป่น ซีอิ๊วขาว เติมน้ำเล็กน้อย พักไว้ 10 นาที
2. ลวกเส้นใหญ่ ถั่วงอกดิบ ตับหมู หมูสับ และลูกชิ้นปลา
3. นำน้ำซุปลตั้งไฟให้เดือด ใส่แครอท ปรงรสด้วยน้ำปลา
4. เวลาเสิร์ฟ เติมน้ำซุปลลงในส่วนผสมที่ลวกแล้ว และโรยด้วยต้นหอมซอย

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
236	12.6	6.2	32.2	40.3	4.4	14.3
วิตามิน						
เอ (ไมโครกรัม)		บี 1 (มิลลิกรัม)		บี 2 (มิลลิกรัม)		ซี (มิลลิกรัม)
1,799.4		0.2		0.1		6.1

Tips...

ตบ เป็นแหล่งของธาตุเหล็กและวิตามินเอ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
เนื้อหมู มีค่าสังกะสีสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ข้าวต้มปลา นิล

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ข้าวสุก	2 ทัพพี	120 กรัม
เนื้อปลานิล	3 ช้อนกินข้าว	45 กรัม
ซีอิ้วขาวเสริมไอโอดีน	2 ช้อนชา	10 กรัม
ต้นหอม	1 ต้น	3 กรัม
ใบขึ้นฉ่าย	เล็กน้อย	-
พริกไทยป่น	เล็กน้อย	-

วิธีทำ

- ล้างปลาให้สะอาด
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อปลาลงไป ต้มจนสุก ใส่ซีอิ้วขาว
- ตักข้าวสุกใส่ชาม ตักน้ำกับเนื้อปลา ราดบนข้าวสุก ที่ตักใส่ชามไว้ โรยหน้าด้วยต้นหอม ใบขึ้นฉ่าย และพริกไทยป่น กินขณะยังร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
224	38.3	14.1
ไขมัน (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
1.2	1.0	56.8
	วิตามินดี (ไมโครกรัม)	
	2.2	



ไข่ตุ๋นผักต่าง ๆ



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ไข่ไก่	1 ฟอง	50 กรัม
เห็ดหอมแช่น้ำ	1 ดอก	5 กรัม
แครอท	1 ซ้อนชา	5 กรัม
หอมแดงซอย	1 ซ้อนชา	5 กรัม
ตำลึงหั่นชิ้นเล็ก	1 ซ้อนกินข้าว	5 กรัม
น้ำซุป	¼ ถ้วยตวง	50 กรัม
ซีอิ้วขาวเสริมไอโอดีน	½ ซ้อนชา	2 กรัม
ผักชีเด็ดใบ	ตามชอบ	-
ข้าวกล้องสุก	1 ½ ทัพพี	90 กรัม

วิธีทำ

1. ตีไข่ให้เข้ากัน เติมน้ำซุปในปริมาณที่เท่ากัน ผสมให้เข้ากัน
2. ปั่นรสด้วยซีอิ้วขาว เติมผักที่หั่นไว้ ผสมให้เข้ากัน
3. นำไปนึ่งด้วยไฟอ่อนๆ อย่าให้เดือดแรง ไข่จะไม่สวย ประมาณ 10 - 12 นาที ยกลง โรยหน้าด้วยผักชีเด็ดใบ อาจโรยด้วยกระเทียมเจียว กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
241	10.7	7.2	33.3

แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
34.7	2.1	2.1

วิตามิน				
เอ (ไมโครกรัม)	บี 1 (มิลลิกรัม)	บี 2 (มิลลิกรัม)	ซี (มิลลิกรัม)	ดี (ไมโครกรัม)
205.9	0.2	0.4	2.4	0.5

Tips...

ไข่ เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ และมีแร่ธาตุสำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินดี สังกะสี ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน แครอท มีสารเบตาแคโรทีนสูง ด้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ตำลึง มีวิตามินเอสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และมีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

หมู - ไช้พะไล้



ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

เนื้อหมู	2 ช้อนกินข้าว	30 กรัม	ซีอิ้วขาวเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม
ไข่ไก่ต้มสุก	1 ฟอง	40 กรัม	ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม
เห็ดหอมแห้ง	2 ดอก	5 กรัม	รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกละเอียด		
เต้าหู้แข็ง	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม	น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา	5 กรัม
โป๊ยกั๊ก	เล็กน้อย		น้ำซุ่	1 ถ้วยตวง	200 กรัม
อบเชย	เล็กน้อย		น้ำมันพืช	1 ถ้วยตวง	200 กรัม
ซีอิ้วดำเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม	ข้าวกล้องสุก	1 ½ ทัพพี	90 กรัม

หมู - ไช้พะไล้



วิธีทำ

- นำกระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดรากผักชีกระเทียมพริกไทยที่โขลกไว้กับเนื้อหมูให้หอม เติมน้ำตาลปี๊บ ซีอิ๊วขาว และซอสปรุงรส
- เติมน้ำซุปลเคี้ยวเนื้อหมูจนนุ่ม ใส่เต้าหู้หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม ขนาดพอคำ ใส่ไข่ที่ต้มสุกแล้ว ปรุงรสด้วยซีอิ๊วดำเล็กน้อย ใส่โป๊ยกั๊ก อบเชย (หรือผงพะไล้) พอหอม ตามด้วยเห็ดหอม ที่แช่น้ำ แล้วเคี้ยวไฟอ่อน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
344	19.2	11.0	41.8

แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
43.9	3.6	0.6

วิตามิน				
เอ (ไมโครกรัม)	บี 1 (มิลลิกรัม)	บี 2 (มิลลิกรัม)	ซี (มิลลิกรัม)	ดี (ไมโครกรัม)
147.9	0.7	0.34	0.2	0.5

Tips...

ไช้ เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ และมีแร่ธาตุสำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินดี สังกะสี ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้ม

เกาหลีเลือดหมูใบตำลึง

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

เลือดหมู	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ตับหมู	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
เนื้อหมูสับ	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ใบตำลึง	1 ทัพพี	40 กรัม
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	5 กรัม
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	5 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนชา	5 กรัม
พริกไทยป่น	-	2 กรัม
ใบขึ้นฉ่าย	-	5 กรัม

วิธีทำ

- ล้างเนื้อหมูให้สะอาด แล้วสับให้ละเอียด
- ล้างเลือดหมูและตับหมูให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
- เด็ดใบและยอดตำลึง ล้างให้สะอาด
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่หมูสับ เลือดหมู และตับหมู ต้มจนสุก ใส่ใบตำลึงปรุงรสด้วยน้ำปลา
- พอสุกดีแล้ว โรยกระเทียมเจียว พริกไทย และใบขึ้นฉ่าย กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
130	5.0	9.6	7.9
เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	
7.7	51.1	632.8	



ลาบปลาทับทิม

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้อปลาทับทิม	1 ตัว	180 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนชา	20 กรัม
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	2 ช้อนชา	10 กรัม
ข้าวคั่ว	4 ช้อนกินข้าว	40 กรัม
หอมแดงซอย	½ ถ้วยตวง	40 กรัม
ใบสะระแหน่	3 ก้าน	12 กรัม
ต้นหอม	3 ต้น	12 กรัม
พริกชี้หนู	5 เม็ด	8 กรัม

วิธีทำ

1. รวนเนื้อปลาให้สุก ประุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริกชี้หนูหั่น เคล้าให้เข้ากัน
2. ใส่หอมแดงซอย ข้าวคั่ว ต้นหอมหั่นฝอย ใบสะระแหน่ ตักใส่จาน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
93	10.6	9.8
ไขมัน (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
1.3	2.6	14.1
	วิตามินดี (ไมโครกรัม)	
	558.0	

Tips...

ปลาทับทิม เป็นแหล่งของวิตามินดี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
หอมแดง มีสารเคอร์ซีติน มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

แกงเหลืองมะละกอปลา nil



ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้อปลานิล	200 กรัม
มะละกอดิบ	400 กรัม
น้ำมะขามเปียก	30 กรัม
น้ำตาลปีก	-
มะนาว	-
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	-
น้ำเปล่า	2 ½ ถ้วย

ส่วนผสมพริกแกง

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



แกงเหลืองมะละกอปลานิล

วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงเหลือง ปลานิลหั่นชิ้นพอคำ มะละกอหั่นชิ้นพอคำ
2. ละลายเครื่องพริกแกงในน้ำ 2 ½ ถ้วย ต้มจนเดือด ใส่ปลา ต้มจนสุก
4. ปรงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา ใส่มะละกอต้มจนสุก
5. ก่อนยกกลงจากเตาบีบมะนาว กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

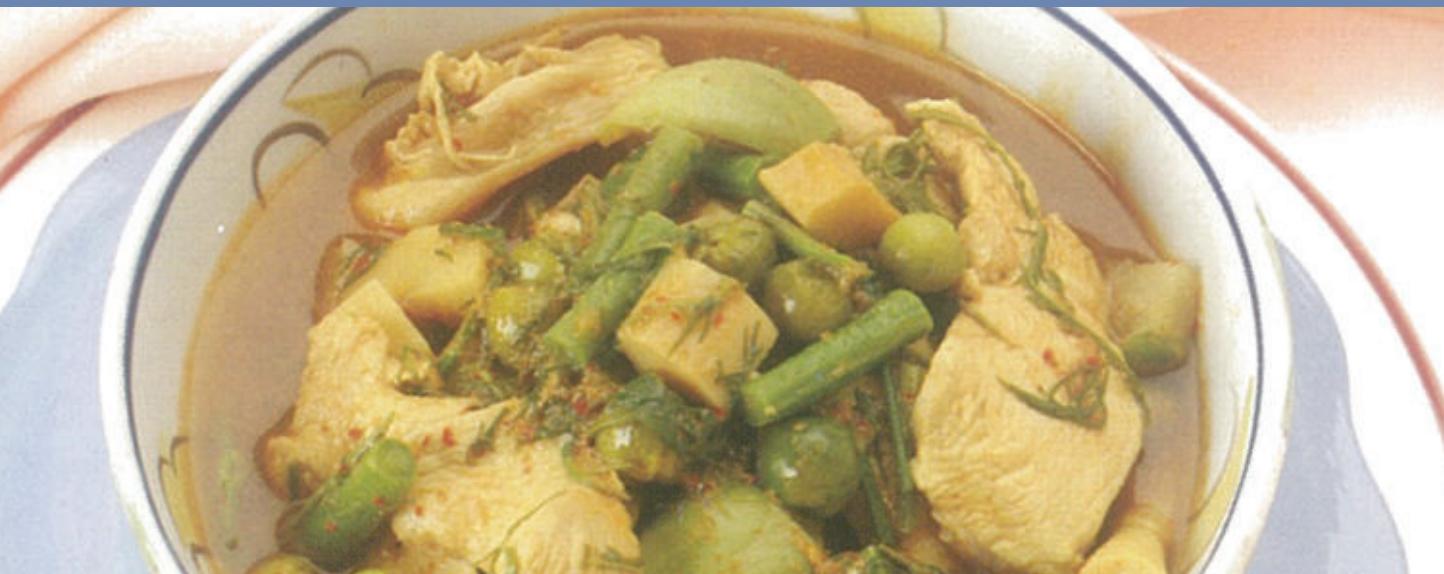
คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
132	15.9	11.1
ไขมัน (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
2.3	3.0	135.0
	วิตามินดี (ไมโครกรัม)	
	9.9	

Tips...

ปลานิล เป็นแหล่งของวิตามินดี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

แกงแคไก่



ส่วนประกอบสำหรับ 8 คน

เนื้อไก่หั่นชิ้นบาง ๆ	4 ทัพพี	ผักชีล้อมหั่นหยาบ	½ ทัพพี
หน่อไม้สดหั่นชิ้นขนาดคำ	1 ทัพพี	น้ำมันถั่วเหลือง	3 ช้อนกินข้าว
ถั่วฝักยาวหั่นท่อน 1 นิ้ว	2 ทัพพี	น้ำซุ๊ปไก่ หรือน้ำเปล่า	4 ถ้วยตวง
บวบหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	2 ทัพพี	น้ำปลาเสริมไอโอดีน	3 ช้อนกินข้าว
มะเขือเปราะผ่าสี่	2 ทัพพี	มะเขือพวง	1 ทัพพี
ดอกแคเด็ดเอาไส้กลางออก	2 ทัพพี	ผักหัวคราด (เด็ดสั้น ๆ)	½ ทัพพี
ชะอมเด็ดใบ	2 ทัพพี	พริกสดเขียว แดง	2 ช้อนกินข้าว
ตำลึงเด็ดใบ	2 ทัพพี	หั่นแฉลบ	
ใบชะพลู (ผักแค) หั่นหยาบ	2 ทัพพี		
ใบกะเพรา เด็ดใบ	2 ทัพพี		

เครื่องปรุงพริกแกงแค

พริกแห้งผ่าเอาเมล็ดออก	10 เม็ด
แช่น้ำให้นิ่ม	
หอมแดงปอกเปลือกซอย	1 ทัพพี
เนื้อปลาร้าสับ	½ ช้อนกินข้าว
กระเทียมปอกเปลือกหั่นบาง ๆ	½ ทัพพี
ตะไคร้ซอย	1 ต้น
ข่าหั่น	1 ช้อนกินข้าว
กะปิ	1 ช้อนชา
เกลือเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา

แกงแคไก่

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องปรุงพริกแกงแคเข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลาง พอน้ำมันร้อน
ใส่พริกแกงลงผัดพอหอม
3. ใส่ไก่ ผัดให้สุก ตักใส่หม้อ ใส่น้ำซุบไก่ หรือน้ำเปล่า
ตั้งไฟกลางให้เดือด
4. ใส่ผักตามลำดับสุกก่อนหลัง พอผักสุกทั่ว ปรุงรสด้วย
น้ำปลา กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
145	8.0	16.0
	โปรตีน (กรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
	16.0	16.0

Tips...

ชะอม และเนื้อไก่ เป็นแหล่งของแร่ธาตุซีลีเนียม ช่วยต้านอนุมูลอิสระ เสริมระบบภูมิคุ้มกัน

น้ำพริกปลานิล

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

พริกสดเผา	6 เม็ด	40 กรัม
หอมแดงเผา	8 หัว	40 กรัม
กระเทียมเผา	2 หัว	40 กรัม
ปลาร้า	2 ซ้อนชา	8 กรัม
ต้นหอม	¼ ถ้วยตวง	16 กรัม
ผักชี	¼ ถ้วยตวง	16 กรัม
เนื้อปลานิล	1 ½ ถ้วยตวง	160 กรัม
น้ำมะนาว	1 ½ ซ้อนกินข้าว	20 กรัม
น้ำสุก	¼ ถ้วยตวง	40 กรัม
แตงกวา	4 ลูก	80 กรัม
กะหล่ำปลี	¼ หัว	80 กรัม

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกหอมแดง กระเทียม พริก และโขลกให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลาและปลาร้า ต้มจนสุก ตักเนื้อปลาขึ้น แคะเอาแต่เนื้อ
3. นำเนื้อปลาโขลกกับเครื่องแกง น้ำมะนาว ส่วนน้ำต้มปลา กรองเอาแต่น้ำ ใส่ในเครื่องแกงที่โขลกไว้ แต่งด้วยผักชี ต้นหอมซอย กินกับข้าวสวยร้อน ๆ และผักสด เช่น แตงกวา กะหล่ำปลี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)
90	7.7	9.7	2.0	357.3
ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	วิตามินดี (ไมโครกรัม)	
1.6	100.1	39.6	7.9	



ข้าวผัดกระเทียมกะเพรา

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ข้าวกล้องหุงสุก	3 ทัพพี	180 กรัม
เนื้อไก่หั่นชิ้น	2 ช้อนกินข้าว	25 กรัม
พริกชี้หนูสับ	1 ช้อนกินข้าว	5 กรัม
ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนชา	5 กรัม
น้ำตาลทราย	½ ช้อนชา	2 กรัม
น้ำซूप	1/3 ถ้วยตวง	60 กรัม
กระเทียมสับ	2 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ใบกะเพรา	1 ถ้วยตวง	20 กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดกระเทียมกับพริกชี้หนูก่อนจนหอม
2. เติมน้ำซूप จากนั้นใส่ไก่ผัดให้เข้ากัน ตามด้วยข้าวกล้อง
3. คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาล ซอสปรุงรส
4. ผัดจนเข้ากันดี ใส่ใบกะเพราผัดจนสุก ตักใส่จาน
กินขณะยังร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
441	66.3	16.4	11.4
	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
	1.4	16.4	5.5

Tips... เนื้อไก่ เป็นแหล่งของแร่ธาตุซีลีเนียม ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันการติดเชื้อ
พริก กะเพรา มีสารที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

ลาบปลาตุก

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้อปลาตุกย่าง	2	ทัพพี
หอมแดงซอย	2	ช้อนกินข้าว
ข้าวคั่วปั่นละเอียด	1	ช้อนกินข้าว
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	1	ช้อนกินข้าว
พริกชี้หูป่น	½ - 1	ช้อนชา
ใบผักชีลาว	1	ช้อนกินข้าว
ต้นหอม	1	ช้อนชา
ถั่วฝักยาว	1	ทัพพี

วิธีทำ

1. ยีเนื้อปลาตุกย่างใส่จานไว้
2. ผสมมะนาว ซีอิ๊วขาว พริกชี้หูป่น ให้เข้ากัน
3. ใส่เนื้อปลาตุก เคล้าให้เข้ากัน ใส่หอมแดง ผักชีลาว ต้นหอม เสริฟคู่กับถั่วฝักยาว และกินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	กรดไขมัน อิ่มตัว (มิลลิกรัม)
152	12.7	5.8	8.3	783.0
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	กรดไขมัน ไม่อิ่มตัว เชิงซ้อน (มิลลิกรัม)	กรดไขมัน ไม่อิ่มตัว เชิงเดี่ยว (มิลลิกรัม)	เส้นใยชนิด ละลายน้ำได้ (กรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
31	415.3	845.5	0.2	14.4



เห็ดหอมโรยงา

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เห็ดหอมแห้งดอกใหญ่	10 ดอก
แครอทหั่นลูกเต๋าเล็ก	1 ช้อนกินข้าว
แป้งทอดกรอบ	2 ช้อนกินข้าว
ผักกาดหอม	1 ต้น
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ซิงส์บ	1 ช้อนกินข้าว
แป้งมันสำปะหลัง	1 ช้อนกินข้าว
งาขาวคั่ว	1 ช้อนกินข้าว
ซีอิ้วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว
น้ำมันพืช	2 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

- นำเห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่ม หั่นเป็นเส้น จากนั้นนำไปหมักด้วย ซีอิ้วขาว ½ ช้อนกินข้าว น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา หมักไว้ประมาณ 3 นาที แล้วนำไปคลุกกับแป้งทอดกรอบ จากนั้นนำไปทอด น้ำมันร้อนปานกลาง (ระหว่างทอดให้เขี่ยเห็ดให้แยกกัน) จากนั้นนำมาพักไว้
- ตั้งน้ำมันเจียวซิงให้หอม จากนั้นใส่แครอท ใส่น้ำ ½ ถ้วย ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย เติมแป้งมันสำปะหลัง ละลายน้ำ คลุกเคล้าพอข้น เสร็จแล้วราดบนเห็ดทอด ที่วางรองด้วยผักกาดหอม โรยด้วยงาขาวคั่ว กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	วิตามินดี (ไมโครกรัม)
137	15.4	7.0	3.1	25.3	1.0	25.9	0.2	4.7	1.6	1.8

Tips...

เห็ดหอม มีวิตามินดีสูง ช่วยให้กระดูกแข็งแรง เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

แกงจืดฟักเขียวหมูสับ

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

ฟักเขียว	2 ถ้วยตวง	160 กรัม
หมูสับใน	1 ชีด	80 กรัม
ผักชี	2 ต้น	20 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา	4 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
กระเทียม	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
รากผักชี	4 ราก	20 กรัม
เห็ดหอม	3 ดอก	20 กรัม
น้ำซุป	4 ถ้วยตวง	800 กรัม

วิธีทำ

1. นำฟักเขียวมาปอกเปลือก คว้านไส้ออก หั่นเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้ว
2. นำเห็ดหอมแช่น้ำจืด 1 ชั่วโมง แล้วหั่นเป็นเส้น สับหมูสับใน ปั่นเป็นก้อน
3. นำน้ำซุปตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยป่นด้วยซีอิ๊วขาว ใส่หมูสับปั้นก้อน
4. ใส่ฟักเขียวต้มจนฟักนุ่ม และเห็ดหอมร่อนเต๋อดกกลาง เวลาเสิร์ฟโรยด้วยผักชีและพริกไทยป่น ใบบั๊นฉ่าย กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)
63	8.0	6.1	0.8	304.5
ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)	
2.2	24.9	316.2	0.4	





แกงจืดสามสหาย

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้อปลา ท่อนบาง ๆ	1 ชีด	100 กรัม
กุ้งผ่าครึ่งตัวตามยาว	8 ตัว	80 กรัม
เนื้อไก่ท่อนบาง ๆ	1 ออก	100 กรัม
รากผักซีโหลกละเอียด	3 ราก	12 กรัม
กระเทียมโหลกละเอียด	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
ต้นหอม	1 ต้น	40 กรัม
ผักชี	1 ต้น	20 กรัม
กะหล่ำปลี	1 หัว	280 กรัม
ซีอิ้วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
แครอท	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม

วิธีทำ

1. นำเนื้อปลา ไก่ และกุ้งลวก ที่หั่นบาง ๆ วางซ้อนกัน
ห่อด้วยใบกะหล่ำปลีที่ลวกแล้ว แล้วมัดเข้าด้วยกัน
ด้วยใบต้นหอมลวก
2. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชี
กระเทียมที่โหลแล้วลงไป ตามด้วยใส่กะหล่ำปลี
ที่มัดแล้ว ลงในหม้อต้มพอเดือดอีกครั้ง ใส่แครอท
ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว โรยหน้าด้วยต้นหอม
ผักชีตัดใส่ถ้วย กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
116	7.2	13.6	3.5	2.2
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
359.3	2.3	95.2	264.7	5.5



กึ่ง มีแร่ธาตุสังกะสีสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
เนื้อไก่ มีแร่ธาตุซีลีเนียมสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ก๋วยเตี๋ยวไก่ฉีกใส่โหระพา

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	2 ทัพพี	80 กรัม
อกไก่ต้ม	2 ช้อนข้าว	40 กรัม
ถั่วงอกดิบ	1 ทัพพี	67 กรัม
ผักกาดหอมสด	1 ทัพพี	62 กรัม
ใบโหระพา	1 ทัพพี	40 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนชา	5 กรัม
กระเทียมสับละเอียด	1 ช้อนชา	5 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	5 กรัม

วิธีทำ

1. อกไก่ต้มจนสุก ฉีกเป็นเส้นฝอย
น้ำต้มไก่ทำเป็นน้ำซุปรสซีอิ๊วขาว
2. ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยว คลุกกระเทียมเจียว ลวกถั่วงอก
หั่นผักเตรียมไว้
3. นำถั่วงอก เส้นก๋วยเตี๋ยว อกไก่วางในชาม
โรยด้วยผักกาดหอม ใบโหระพา ราดด้วยน้ำซุปร้อน
กินขณะยังร้อน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
337	49.5	16.9	7.8	127.4
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)	
457.6	434.9	3.8	8.9	





แกงจืดผักหวานไก่สับ

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

สันในไก่	4 ชิ้น
ยอดผักหวาน	6 ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	2 ½ ถ้วยตวง
เกลือเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา

เครื่องปรุงรสในไก่สับ

พริกไทย	1/8 ช้อนชา
รากผักชี	1 ราก
กระเทียม	2 กลีบ
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. สันในไก่ สับให้ละเอียด ปูรุกรสด้วยเครื่องปรุงรส (พริกไทย รากผักชี กระเทียม ซีอิ๊วขาว) ปั่นเป็นก้อน
2. ต้มน้ำเปล่าในหม้อให้เดือด ใส่ไก่สับต้มให้สุก (ช้อนฟองทิ้งด้วย)
3. ใส่ผักหวาน ปูรุกรสด้วยเกลือเสริมไอโอดีน และซีอิ๊วขาว พอเดือดยกกลง กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
83	6.2	4.3	4.7	76.5	17	0.8
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	เบตาแคโรทีน (ไมโครกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
2	91.9	0.1	0.1	56.7	1,091.7	4.4

Tips...

เนื้อไก่ มีแร่ธาตุซีลีเนียมสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ข้าวกล้องราดกะเพราไก่สมุนไพร

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ข้าวกล้อง	2 ½ ทัพพี	150 กรัม
เนื้อไก่สับหยาบ ๆ	½ ชีด	50 กรัม
กระเทียมโขลกละเอียด	2 ช้อนชา	10 กรัม
พริกขี้หนูโขลกหยาบ	6 เม็ด	3 กรัม
ใบกะเพราเด็ดเป็นใบ	2 กิ่ง	10 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนชา	5 กรัม
หอมหัวใหญ่	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
มะเขือเทศ	1 ลูก	20 กรัม
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	5 กรัม
แตงกวา (กินแกล้ม)	5 ลูก	40 กรัม

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟกลาง ใส่กระเทียม พริกขี้หนูผัดให้หอม ใส่ไก่ผัดพอสุก ใส่หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ
2. ปรงรสด้วยน้ำปลา ใส่ใบกะเพรา ผัดพอให้สุก ตักราดบนข้าวสวยร้อน ๆ กินกับแตงกวาสด

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)
415	54.0	17.3	14.4	586.3
ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)	
5.0	79.3	468.7	11.1	





مینو ماکنن صیحت اونتوق سموا قریغکت عمور
سوقتو خووید-19

ต้มซุปไก่มะเขือเทศ

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้ออกไก่	1 อก	180 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา	4 กรัม
มันฝรั่ง	1 หัวใหญ่	240 กรัม
หอมหัวใหญ่	1 ลูก	80 กรัม
มะเขือเทศสีดาผ่าครึ่ง	8 ลูก	80 กรัม
ขึ้นฉ่าย	4 ต้น	40 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
น้ำ	4 ถ้วยตวง	800 กรัม

วิธีทำ

1. ทำน้ำซุป โดยหั่นหอมหัวใหญ่ใส่ในน้ำ ต้มด้วยไฟกลาง ใส่มันฝรั่ง ต้มให้สุกจนนิ่ม ใส่เนื้อไก่ มะเขือเทศ ต้มต่อจนไก่สุก
2. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่ขึ้นฉ่าย ต้มต่อเล็กน้อยแล้วยกลง ตักใส่ชามโรยพริกไทยป่น กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
133	13.0	11.4	4.0
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
41.3	769.8	354.2	4.4
ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)			
10.0			



سوف ايم توماتو

باهن-باهن اونتوق 4 اورغ

180 گرام	1 كتول دادا	دادا ايم
4 گرام	1 سودو تيه	سربوق لادا
240 گرام	1 بيجي بسر	اوي كنتخ
80 گرام	1 بيجي	باوغ بسر
80 گرام	8 بيجي	توماتو سديا دبله دوا
40 گرام	4 باتخ	داون سوف
15 گرام	1 سودو ماكن ناسئ	كيجف چاير (light soy sauce)
800 گرام	4 چاون فپوكت	اير

چارا ماسق

1. سدياكن سوف يأت كواه دغن منوميس هيريسن باوغ بسر، كمودين ماسوقكن اير. فانسكن دأتس افي يغ سدرهان، كمودين ماسوقكن اوي كنتخ دان ربوس سهيغك لمبوت. كمودين ماسوقكن داكيغ ايم دان توماتو. ربوس سهيغك ايم ماسق.

2. ماسوقكن كيجف چاير، كمودين ماسوقكن داون سوف. ربوس سكتيكا، كمودين هيديغكن سوف اين كدام مگكوك. تابوركن اي دغن سربوق لادا. بوليه دماكن برسام ناسي فانس.

نيلاي فهاكانن اونتوق 1 اورغ

تنك (كيلوكالوري)	كربوهيدرات (گرام)	فروتين (گرام)	لمق (گرام)
133	13.0	11.4	4.0
كلسيوم (ميليگرام)	فوتسيوم (ميليگرام)	سوديوم (ميليگرام)	سرة ماكنن (گرام)
41.3	769.8	354.2	4.4

ผัดบวบใส่ไก่

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

บวบเหลี่ยมหัน	3 ถ้วยตวง	230 กรัม
เนื้อไก่	¾ ถ้วยตวง	120 กรัม
กระเทียม	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	2 ½ ช้อนกินข้าว	37 กรัม
ซีอิ้วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
พริกชี้ฟ้าเหลือง แดง	2 เม็ดกลาง	10 กรัม

วิธีทำ

1. บวบนำมาปอกเปลือกแล้วหันเป็นชิ้นๆ หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้น พักไว้
2. เจียวกระเทียมสับในน้ำมันให้เหลือง ใส่เนื้อไก่ผัดให้สุก
3. ใส่บวบลงผัดจนสุกและนุ่ม ใส่พริกชี้ฟ้าเหลือง แดง หั่นแฉลบปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
152	4.9	7.0	11.6
โพตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
138.5	1.1	8.4	388.4
ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)			
6.7			



فتولا كوريغ ايم

باهن-باهن اونتوق 4 اورغ

230 كرام	3 چاون فپوكت	فتولا سيف دفتوغ
120 كرام	¼ چاون فپوكت	داكيغ ايم
20 كرام	2 سودو ماكن ناسئ	باوغ فوتيه
37 كرام	2 ½ سودو ماكن ناسئ	مبيق كاچغ سويا
15 كرام	1 سودو ماكن ناسئ	كيچغ چاير
10 كرام	2 بيچي	چيلي بسر كونيج دان ميره

چارا ماسق

1. كوئس فتولا دان فوتوغ منجادي كفيغن. كمودين هيريس ايم منجادي دادو دان اسيجكن سكتيكا.
2. توميس باوغ فوتيه يغ دچينچغ مئكوناكن مبيق سهيغك كاريج، كمودين ماسوقن داكيغ ايم دان كوريغ سهيغك ماسق.
3. ماسوقن فتولا، كاچاو سهيغك ماسق دان لمبوت. ماسوقن چيلي بسر كونيج دان ميره يغ دهيريس برسام فنمبه فريسا كيچغ چاير. بولييه دماكن برسام نائ فانس.

نيلاي فاماكن اونتوق 1 اورغ

تاك (كيلوكالوري)	كربوهيدرات (گرام)	فروتين (گرام)	لمق (گرام)
152	4.9	7.0	11.6
فوتسيوم (ميليگرام)	سرة ماكنن (گرام)	كلسيوم (ميليگرام)	سوديوم (ميليگرام)
138.5	1.1	8.4	388.4

ผัดขิงปลา

ส่วนประกอบสำหรับ 3 คน

เนื้อปลาหั่นชิ้นเล็ก	2 ทังพี	-
ขิงอ่อนซอย	4 ทังพี	-
เห็ดหอมหั่นบาง ๆ	2 ซ้อนกินข้าว	-
ต้นหอมหั่นท่อน	ตามชอบ	-
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนชา	4 กรัม
เต้าเจี้ยว	1 ซ้อนกินข้าว	-
กระเทียมสับหยาบๆ	1 ซ้อนกินข้าว	-
ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	1 ซ้อนกินข้าว	10 กรัม
น้ำมันรำข้าว	2 ซ้อนกินข้าว	30 กรัม

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมเจียวพอเหลือง ใส่ขิงลงผัดให้หอม พร้อมเห็ดหอม
- พอหอมดีแล้วใส่เนื้อปลาผัดพอสุก ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว ซอสปรุงรส น้ำตาล ชิมรสตามชอบ
- ใส่ต้นหอม ผัดพอสุก ตักใส่จาน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (กรัม)
156	13.3	44.4
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินดี (ไมโครกรัม)	
1.7	11.3	



ايکن گوريغ هليا



باهن-باهن اونتوق 3 اورغ

-	2 سندوق	ايسي ايکن دفتوتوغ کچيل
-	4 سندوق	هليا مودا دهيريس
-	2 سودو ماکن ناسئ	چنداون دهيريس نيقيس
-	مغیکوت چیتاراس	داون باوغ دفتوتوغ
4 گرام	1 سودو تيه	کولا
-	1 سودو ماکن ناسئ	تاوچو
-	1 سودو ماکن ناسئ	باوغ قوتيه چينچغ
10 گرام	1 سودو ماکن ناسئ	سوس قنمبه راس
30 گرام	2 سودو ماکن ناسئ	مپيق ددق فادي

چارا مھاسق

1. لتقکن کوالي دان تاوغ مپيق. ستله مپيق فانس، توميس باوغ سهيغک کاريغ. کمودين ماسوقکن هليا. گوريغ سهيغک برباو واغي برسام چنداون.
2. ستله برباو واغي، ماسوقکن ايסי ايکن. گوريغ سهيغک ماسق دان ماسوقکن تاوچو برسام سوس قنمبه راس دان کولا. ماسوقکنن مغیکوت چیتاراس ماسيغ-ماسيغ.
3. کمودين، ماسوقکن داون باوغ، گوريغ سهيغک ماسق. هيديغکن کدالم فيغکن. ماکن برسام ناسئ فانس.

نيلاي قماکانن اونتوق 1 اورغ

تئاك (کيلوکالوري)	فروتين (گرام)	کلسيوم (ميليگرام)	ذات بسي (ميليگرام)
156	13.3	44.4	1.7

ปลาทอดขมิ้น

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ปลาทูสด	1 ตัว	60 กรัม
ขมิ้นสดโขลก	1 ช้อนชา	5 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนชา	5 กรัม
เกลือป่น	-	2 กรัม
พริกไทยป่น	-	2 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	3 ช้อนกินข้าว	45 กรัม

วิธีทำ

- ล้างปลาให้สะอาด
- โขลกกระเทียม พริกไทย เกลือ ขมิ้น ให้ละเอียด
แล้วนำปลาลงคลุกเคล้าให้ทั่ว หมักไว้ประมาณ 30 นาที
- ใส่น้ำมันในกระทะ ใช้ไฟกลางพอร้อน
นำปลาลงทอดให้สุกเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
205	3.4	21.1
ไขมัน (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
11.0	2.2	112.5
ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)		
6.7		



ايکن کمبوغ کوریغ کوپیت

باهن-باهن اونتوق 1 اورغ

ایکن کمبوغ سکر	1 ایکور	60 گرام
کوپیت سکر دتومبوق	1 سودو تیه	5 گرام
باوغ فوتیه	1 سودو تیه	5 گرام
کارم	-	2 گرام
سربوق لادا	-	2 گرام
میپق سایور (اونتوق کوریغ)	3 سودو ماکن ناسئ	45 گرام

چارا مھاسق

1. باسوه ایکن سهیغک برسیه.
2. تومبوق باوغ فوتیه، سربوق لادا، کارام دان کوپیت سهیغک سباتی. کمودین کاولکن راموان این فد ایکن سهیغک سباتی. فراث سلاما لبیه کورغ 30 مینیت.
3. ماسوقکن میپق کدالم کوالی دان فستیکن افي سدرهان. اقبیلا میپق سوده فانس، کوریغ ایکن سهیغک کاریغ. ماکن برسام ناسی فانس.

نیلای قماکانن اونتوق 1 اورغ

تئاك (کیلوکالوری)	کربوهیدرات (گرام)	فروتین (گرام)
205	3.4	21.1
لمق (گرام)	ذات بسی (میلیگرام)	کلسیوم (میلیگرام)
11.0	2.2	112.5

แกงเลียงผักรวม

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

หอมแดง	10 กรัม
กะปิ	5 กรัม
พริกไทยเม็ดป่น	5 กรัม
ปลาทุยย่างแกะเอาแต่เนื้อ	90 กรัม
กระชายสด	50 กรัม
ใบแมงลัก	30 กรัม
หัวปลีหั่นหยาบ	50 กรัม
บวบเหลี่ยม เห็ดฟาง ตำลึง ปวยเล้ง ผักโขม	ตามชอบ
น้ำซุปลูกลือ ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	ตามชอบ

วิธีทำ

1. โขลกหอมแดง กะปิ พริกไทยป่น กระชายสด
เนื้อปลาทุยแกะเข้าด้วยกัน
2. นำน้ำซุปลูกลือหม้อต้มให้เดือด แล้วใส่เครื่องที่โขลกไว้
รอน้ำเดือดจัด ใส่หัวปลีลงไป เพื่อไม่ให้หัวปลีดำ
3. ใส่ผักต่าง ๆ ปรุงรสด้วยเกลือ ซอสปรุงรส
4. ยกลง กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
140	11.0	236.7	4.1
ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)			
52.8			



سوف ساپور چمفور

باهن-باهن اونتوق 4 اورغ

10 كرام	باوغ ميره
5 كرام	بلاچن
5 كرام	سربوق لادا
90 كرام	ايكن كمبوغ فغكغ امبيل ايسي سهاج
50 كرام	اوي تمو كونچي سكر
30 كرام	داون سلاسيه
50 كرام	جنتوغ فيسغ دهيريس كاسر
مغيكوت چيتاراس	فتولا، چنداون، فوجوق كاماه، بايم جيغغ، بايم ميره
مغيكوت چيتاراس	كواه سوف، كارام، سوس فنمبه راس

چارا مماسق

1. تومبوق باوغ ميره، بلاچن، سربوق لادا، اوي تمو كونچي سكر دان ايسي ايكن كمبوغ سكر برسام.
2. فانسكن كواه سوف د دالم فريوق سهيغك منديده. كمودين ماسوقكن باهن-باهن يغ سوده دتومبوق كدام فريوق. توغكو سهيغك اي منديده، كمودين ماسوقكن جنتوغ فيسغ اكر جنتوغ فيسغ تيدق منجادي هيتم.
3. ماسوقكن ساپور-ساپورن برسام سوس فنمبه راس.
4. هيدهغن دان ماكن برسام ناسئ فانس.

نيلاي فهاكانن اونتوق 1 اورغ

تاناك (كيلوكالوري)	كربوهيدرات (گرام)	كلسيوم (ميليگرام)	ذات بسي (ميليگرام)
140	11.0	236.7	4.1

فتوا...

ايكن كمبوغ مروفاكن سومير ويتمين D. اي ممبنتو مغواتكن سيستم كناهن بادن. باوغ ميره مغندوغي خرسيتين (Quercetin)، باهن انتي رادغ اونتوق مغواتكن سيستم كناهن بادن. بايم فولا مغندوغي قدر كاروتينا بيتا يغ تيغكي اونتوق مغواتكن سيستم كناهن بادن.

ผัดมะระขึ้นกใส่ไข่

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

มะระขึ้นก	3 ชีด	300 กรัม
ไข่ไก่	4 ฟอง	200 กรัม
ซีอิ้วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	4 ช้อนชา	20 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา	4 กรัม

วิธีทำ

- ล้างมะระขึ้นกควักไส้ออกแล้วหั่นเป็นเส้น ๆ ลวกในน้ำเดือด แล้วล้างด้วยน้ำเย็น บีบน้ำออก
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมบุบ เจียวให้หอม ใส่มะระขึ้นก แล้วใส่ไข่ผัดให้สุก ปรุงรสด้วย ซีอิ้วขาว พริกไทยป่น ตักใส่จาน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
140	3.9	7.8	10.3
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
66.2	3.7	29.1	468.8
วิตามินดี (ไมโครกรัม)	วิตามินอี (ไมโครกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
0.5	15.0	19.5	0.6



قریا کوریغ برسام تلور

باهن-باهن اونتوق 4 اورغ

قریا کاتق	3 هیرسن	300 کرام
تلور ایم	4 بیجی تلور	200 کرام
کیچف چایر	1 سودو ماکن ناسئ	15 کرام
میپق کاجغ سویا	4 سودو تیه	20 کرام
باوغ فوتیه	سودو ماکن ناسئ	10 کرام
سربوق لادا	1 سودو تیه	4 کرام

چارا مھاسق

1. باسوه قریا کاتق، باوغکن بیجیٹ دان فوتوغ منجادی جالور دان ماسوقکن ای کدالم ایر مندیده. کمودین بیلس دغن ایر سجوق دان سجات ایرن.

2. فانسکن کوالی، تواغ میپق سچوکوفن. ماسوقکن باوغ فوتیه دان تومیس سهیغک واغی. ماسوقکن قریا کاتق دان تلور، دکوریغ سهیغک ماسق. ماسوقکن باهن-باهن فیدف راس یایت کیچف چایر دان سربوق لادا. کمودین هیدغ کدالم فیغکن اونتوق دماکن برسام ناسئ فانس.

نیلائی فهاکانن اونتوق 1 اورغ

ملق (کرام)	فروتین (کرام)	کربوهیدرات (کرام)	تناک (کیلوکالوری)
10.3	87.	3.9	140
سودیوم (میلیکرام)	کلسیوم (میلیکرام)	سرة ماکنن (کرام)	فوتسیوم (میلیکرام)
468.8	29.1	3.7	66.2
سنگکسلی (میللیکرام)	شیلینیم (میللیکرام)	ویتامین ائی (میللیکرام)	ویتامین تی (میللیکرام)
0.6	19.5	160	0.5

ยำปลาทู

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

ปลาทูหนึ่ง	2 ตัว	80 กรัม
ซิงซอยเป็นเส้นๆ	1 ถ้วยตวง	80 กรัม
พริกชี้หูซอย	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
หอมแดงซอย	1 ถ้วยตวง	80 กรัม
น้ำมะนาว	3 ช้อนกินข้าว	45 กรัม
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ผักกาดขาว	2 ใบ	40 กรัม
ต้นหอมซอย	3 ต้น	40 กรัม
ผักชีซอย	3 ต้น	40 กรัม

วิธีทำ

1. ปลาทูหนึ่งแล้วแกะก้างออก ใช้แต่เนื้อ ยีปลาทูเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ผสมเครื่องยำทั้งหมดคลุกเคล้ากับเนื้อปลาปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลาคลุกให้เข้ากัน
3. ตักใส่จานที่รองด้วยผักกาดขาว โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชีกินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
102	6.9	5.9	5.7
โพตัสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
328.1	2.2	74.0	175.3
ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)			
10.0			



کرايو ايکن کمبوغ

باهن-باهن اونتوق 4 اورغ

ايکن کمبوغ کوکوس	2	ايکور	80	گرام
هليا دهيريس منجادي جالور	1	چاون فپوکت	80	گرام
چيلي فادي دهيريس	1	سودو ماکن ناسئ	10	گرام
باوغ ميره دهيريس	1	چاون فپوکت	80	گرام
جوس ليماو	3	سودو ماکن ناسئ	45	گرام
سوس ايکن	1	سودو ماکن ناسئ	15	گرام
کوبيس چينا	2	هلاي	40	گرام
داون باوغ دهيريس	3	باتغ	40	گرام
داون کتومبر دهيريس	3	باتغ	40	گرام

چارا مھاسق

1. ستله ايکن کمبوغ دکوکوس، باوغ تولغن. کوناکن ايسي ايکن کمبوغ سھاج منجادي کفيغن کچيل.

2. گاولکن سموا باهن-باهن کرايو برسام ايسي ايکن. تمبھکن فراس دغن ممره جوس ليماو سرتا سوس ايکن. گاولکن برسام.

3. هيدهگکن د اٲس فيغکن يغ تله دلتقکن کوبيس چينا. هياس دغن داون باوغ سرتا داون کتومبر. ماکن برسام ناسي فانس.

نيلاي فماکانن اونتوق 1 اورغ

ملق (گرام)	فروتين (گرام)	کربوهيدرات (گرام)	تناک (کيلوکالوري)
5.7	5.9	6.9	120
سوديوم (ميليگرام)	کلسيوم (ميليگرام)	سرة ماکنن (گرام)	فوتسيوم (ميليگرام)
175.8	74.0	2.2	328.1

ผัดผัก 5 สี

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

ดอกกะหล่ำ	½ ถ้วยตวง	40 กรัม
พริกหวานสีเหลือง	1 ถ้วยตวง	80 กรัม
มะเขือเทศ	1 ถ้วยตวง	80 กรัม
แครอท	1 ถ้วยตวง	80 กรัม
บรอกโคลี	½ ถ้วยตวง	80 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	4 ช้อนชา	20 กรัม
ซีอิ้วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม

วิธีทำ

1. นำผักทุกชนิดมาล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. นำดอกกะหล่ำ แครอท บรอกโคลี ที่หั่นแล้วมาลวกน้ำร้อนพอสุก แล้วนำขึ้นแช่น้ำเย็นทันที ทิ้งไว้สักครู่ค่อยยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไป นำกระเทียมสับละเอียดใส่ลงไปเจียวให้หอม ใส่ผักที่ลวกเตรียมไว้ จากนั้นตามด้วยมะเขือเทศ และพริกหวานสีเหลือง ผัดให้เข้ากัน ปรงรสด้วยซีอิ้วขาวเสริมไอโอดีน คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
63	5.5	1.7	3.8
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
15.5	221.5	306.7	2.2



سايور ڪوريغ 5 ورنا

باهن-باهن اونتوق 4 اورغ

بوغا ڪوبيس	1/2 چاون ڦپوڪت	40 ڪرام
چيلي بڱڪالا ورنا ڪونيغ	1 چاون ڦپوڪت	80 ڪرام
توماتو	1 چاون ڦپوڪت	80 ڪرام
لوبق ميره	1 چاون ڦپوڪت	80 ڪرام
بروڪولي	1/2 چاون ڦپوڪت	80 ڪرام
باوغ ڦوتييه	1 سودو ماڪن ناسئ	10 ڪرام
مبيق ڪاچغ سويا	4 سودو تيه	20 ڪرام
ڪيچغ چاير	1 سودو ماڪن ناسئ	15 ڪرام

چارا مھاسق

- 1 باسوه سماو جنيس سايور-سايورن سهيغڪ برسپه. ڪمودين هيريس منجادي ڪفيغن.
- 2 ماسوڪن بوغا ڪوبيس، لوبق ميره، دان بروڪولي يغ سوده دهريس ڪدام اير فانس. ستله ماسق، ريندام ڪدام اير سجوق دغن سڪرا. بيارڪن سنتر، ڪمودين اغڪت فرلاهن-لاهن هيغڪ ڪريغ.
- 3 فانسڪن ڪوالي، ڪمودين تواغ مبيق. ماسوڪن باوغ ڦوتييه چينچغ. توميس سهيغڪ واغي. ڪمودين ماسوڪن سايور يغ سوده دربوس، دايڪوتي دغن توماتو دان چيلي بڱڪالا ورنا ڪونيغ. ڪاچاو هيغڪ سباتي. تمبه فريسا دغن مھاسوڪن ڪيچغ چاير. ڪاچاو هيغڪ سڪتا. هيڊغڪن ڪدام ڦيغڪن اونتوق دماڪن برسام ناسئ فانس.

نيلاي ڦماڪانن اونتوق 1 اورغ

ملق (ڪرام)	ڦروتين (ڪرام)	ڪربوهيدرات (ڪرام)	تناڪ (ڪيلوڪالوري)
3.8	1.7	5.5	63
سرة ماڪنن (ڪرام)	سوديوم (ميليڪرام)	ڦوتسيوم (ميليڪرام)	ڪلسيوم (ميليڪرام)
2.2	306.7	221.5	15.5

ไข่ยัดไส้



ส่วนประกอบสำหรับ 2 คน

หมูสับ	1 ชีด	100 กรัม	กระเทียมสับ	½ ช้อนกินข้าว	7 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง	100 กรัม	ต้นหอมสับ	1 ต้น	3 กรัม
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	ผักชี	1 ต้น	3 กรัม
แครอทหั่นเต๋า	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	น้ำมันสำหรับผัด	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
มะเขือเทศหั่นเต๋า	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	เครื่องปรุงรส	เล็กน้อย	-
เห็ดหอมแห้งแช่น้ำหั่นเต๋า	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม			

تلور بوغکوس



باهن-باهن اونتوق 2 اورغ

ایم چینچ	1 هیریسن	100 گرام	باوغ فوتیه چینچ	1/2 سودو ماکن ناسئ	7 گرام
تلورایم	2 بیجی تلور	100 گرام	داون باوغ چینچ	1 باتغ	3 گرام
باوغ بسر دهیریس دادو	1 سودو ماکن ناسئ	7 گرام	داون کتومبر	1 باتغ	3 گرام
لوبق میره دهیریس دادو	1 سودو ماکن ناسئ	9 گرام	مییق اونتوق مگکورینگ	1 سودو ماکن ناسئ	15 گرام
توماتو دهیریس دادو	1 سودو ماکن ناسئ	10 گرام	باهن فیدف راس	سدیکیت	
چنداون کریغ درندم دالم ایر دهیریس دادو	1 سودو ماکن ناسئ	8 گرام			

ไข่ยัดไส้

วิธีการทำเตรียมไข่

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย เจียวกระเทียมพอบหอม แล้วนำหอมหัวใหญ่และแครอท ลงผัดพอสุก
2. นำหมูสับตามลงผัดให้สุกทั่ว แล้วตามด้วยเห็ดหอม และมะเขือเทศผัดต่อจนสุก
3. เติมเครื่องปรุงตามปริมาณ ผัดให้ทั่ว ยกออกจากเตา โรยหอมซอย และตักพักเก็บไว้

การเตรียมไข่

1. ตีไข่ให้เข้ากันดี โดยไม่ต้องใส่เครื่องปรุง
2. กรองไข่ด้วยกระชอน เพื่อให้ได้เนื้อไข่ที่ละเอียด
3. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันเล็กน้อย กลิ้งน้ำมันให้ทั่วกระทะ เทน้ำมันส่วนที่เหลือทิ้งไป
4. เทไข่ลงในกระทะ แล้วกลิ้งให้ทั่วกระทะ อย่างรวดเร็ว
5. พอไข่สุก เติมไส้ที่พักไว้ลงบนไข่ แล้วพับมุมให้เรียบร้อย
6. ตักใส่จาน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (ไมโครกรัม.อาร์อี)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
150	4.4	9.0	10.7	105.9	1.5
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินดี (ไมโครกรัม)	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)	วิตามินดี (ไมโครกรัม)	
1.7	0.5	629.4	1.0	8.0	



تلور بوغكوس

چارا مېدياكن اينتي

- 1 فانسكن كوالي كچيل، تواغ سديكيت مېيڭ. توميس باوڭ فوتيه سهيڭك واڭي. كمودين ماسوڭكن باوڭ بسر دان لوبق ميره. كاچاو سهيڭك ماسق سقدرئ.
- 2 ماسوڭكن ايم يڭ دچينچڭ. كاچاو سهيڭك ماسق، دايكوتي چنداون دان توماتو سهيڭك ماسق.
- 3 ماسوڭكن فېدڭ راس مڭيكوت كوانتيتي. كاچاو سهيڭك رات. اليهكن دري دافور. تابوركن باوڭ دان سيمفن سكتيكا.

فېديان تلور

- 1 فوكول تلور هيڭك سباتي تنفا منمبه اف ۲ فراس.
- 2 تافيس تلور دغن اياق اونتوق منداقت تيكستور تلور يڭ هالوس.
- 3 فانسكن كوالي دان تواغ سديكيت مېيڭ. راتكن مېيڭ كسلوروه فرموكان كوالي. تواغ ليهن مېيڭ كدالم بكس لآين.
- 4 تواغ تلور كدالم كوالي، كمودين راتكن تلور فدا كوالي دغن چفت.
- 5 ستله تلور ماسق، ايسيكن باهن اينتي يڭ ترسديا كآتس تلور. ليقت دغن كمس مڭكوناكن سودو.
- 6 هيدهكن كدالم فېڭكن اونتوق دماكن برسام ناسئ فانس.

نيلاي فماكائن اونتوق 1 اورغ

تتاك (كيلوكالوري)	كروهيدرات (گرام)	فروتين (گرام)	لمق (گرام)	ويتامين A (ميكروگرام RE)	ذات بسي (ميليگرام)
150	4.4	9.0	10.7	105.9	1.5

فتو... تلور اداله سومبر فروتيتن يڭ پرکواليتي. اي مڭندوغي فلباکاي ميزال فنتيغ سقرت ويتمين D دان زينق اونتوق مينڭکنکن سيستم کامونن بادن.

لوبق ميره کاي دغن بيتا خروتينا دان باهن انتي راڊڭ پاكي مڭوانکن سيستم کاهنن بادن. توماتو فولا تيڭکي دغن ويتمين C. اي مينڭکنکن سيستم فرتاهنن بادن، ماله ممفوپاء اي ليخوفين اونتوق ممبنتو ملبمتکن فروسيس فتوان سيل دام بادن. چنداون کاي دغن ويتمين D يڭ ممبنتو مڭوانکن سيستم فرتاهنن بادن.



อาหารพื้นเมือง
3 จังหวัด
ชายแดนภาคใต้

ماكنن تمقتن
3 ولايه سمقادن سلاتن

นาสิกากู (ข้าวย่า)

ناسئ كرابو

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

باهن-باهن اونتوق 4 اورغ

น้ำบูดู (ปริมาณ 1/2 ถ้วย)		154	กรัม
ปลาโอชนิดเค็มย่าง	1/2 ตัว	1 ถ้วยตวง	
แกะเอาเฉพาะเนื้อ			
น้ำบูดู	1/2 ถ้วยตวง	144	กรัม
น้ำเปล่า	7 ถ้วย	1,575	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ	1	กรัม
ตะไคร้หั่นท่อนบุบพอแตก	1 นิ้ว	9	กรัม
ข้าวอ่อนหั่นแฉ้น	4 ตัน	40	กรัม
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ	42	กรัม

ايكور 1/2	ايكن آيا ماسين فغغخ هان بھاکين ايسي
چاون 1/2	اير بودو
چاون 7	اير
ھلاي 4	داون ليماو فوروت يغ دھيريس
باتخ 3	سراي يغ دھيريس ليکوق
اينچي 1	لغکواس يغ دھيريس
سودو ماکن 2	کولا ملاک / نيسم فادي

เครื่องยำ

باهن كرابو

กุ้งแห้งคั่วป่น	3 ช้อนกินข้าว	18	กรัม	
มะพร้าวคั่ว	3 ช้อนกินข้าว	108	กรัม	
พริกชี้หูแห้งคั่วป่น	1 ช้อนกินข้าว	6	กรัม	
เนื้อปลาโออย่างยี่พอแหลก	1/2 ตัว	1 ถ้วยตวง	154	กรัม

سودو ماکن 3	أودغ کریغ فغغخ
سودو ماکن 3	کلافا فغغخ
سودو ماکن 1	چيلي کریغ فغغخ
ايکور 1/2	ايسي ايکن آيا بکر

ข้าวดอกอัญชัญ

بوغا فوکتو تلغ (انچن)

ข้าวสาร	2 ถ้วย	640	กรัม
ดอกอัญชัญ	6 - 7 ดอก		
น้ำเปล่า	2 ถ้วย	480	กรัม

چاون 2	برس
کونتوم بوغا 7-6	بوغا فوکتو تلغ
چاون 2	اير

นาฬิกาบุญ (ข้าวย่า)

วิธีทำ

1. หุงข้าวโดยข้าวขาวกับน้ำ 3 ครั้ง จนน้ำขาวข้าวใส พักในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำแล้วนำดอกอัญชันมาต้มกับน้ำจนน้ำเป็นสีฟ้า ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น นำน้ำดอกอัญชันมาหุงข้าวด้วยหม้อไฟฟ้าจนข้าวสุก แล้วชวยข้าวที่อยู่กันหม้อขึ้นมาด้านบนเพื่อไม่ให้ข้าวกันหม้อและ ตักข้าวใส่จาน เตรียมไว้ (ถ้าอยากได้ข้าวที่เรียงเมล็ดสวยให้นำไปนึ่งในชั้นล่างถึงบนหม้อน้ำเดือดด้วยไฟแรงจนข้าวสุกนุ่ม ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น)

วิธีทำ (ต่อ)

2. ทำน้ำบุญ โดยใส่เนื้อปลาโอ พร้อมก้างปลา นำน้ำบุญ ใบมะกรูด ตะไคร้ และข่า ลงในหม้อ เคี่ยวด้วยไฟอ่อนจนซอสเดือด นานประมาณ 10-15 นาที กรองเอากากออก ใช้เฉพาะน้ำ ที่ได้เคี่ยวต่อในหม้อใบเดิม ใส่น้ำตาลปี๊บลงผสม คนให้น้ำตาลละลายชิมรสให้เค็ม หวาน เข้มข้น เคี่ยวต่อจนเป็นซอสข้น ยกขึ้นเทใส่ถ้วย พักไว้
3. ตักข้าวอัญชันใส่จาน ใส่ตะไคร้ซอย ถั่วฝักยาวซอย มะม่วงซอย ถั่วงอกดิบ ใบมะกรูดซอย เมล็ดกระถิน ใบชะพลูซอย เกสรดอกชมพู่มะเหมี่ยวและใบมะม่วงหิมพานต์ ราดน้ำบุญ 3 ซ้อนโต๊ะลงบนผักและข้าวพอทั่ว ตักกุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูป่น และเนื้อปลาป่น อย่างละ 1 ซ้อนกินข้าวลงบนข้าว เมื่อรับประทานจึงเกล้าเครื่องปรุงให้เข้ากันรับประทานกับไข่ต้ม หมี่ผัดกะทิและผักเหนาะ

ناسئ گرابو

چارا مماسق

1 . باسوه برس سباق كالي مڭكوناكن اير سهيڭك ايرن جرنه، كمودين توسكن. امبيل بوغا فوكو تلخ (انچن)، ربوس اي دغن اير سهيڭك اير برورنا بېرو. توتوف افي دان بياركن سهيڭك سجوق. تواغ اير ربوسن بوغا ترسبوت كدالم فریوق ناسئ اونتوق دماسق برسام برس یغ تله دباسوه تادي. هیدغكن ناسي كدالم فیغكن یغ سوده ترسدیا (جك ماهو ناسي یغ دسوسون دغن اینده، كوكوس هیغك مندیده دغن سوهو یغ تیغكي سهیغك ناسئ لمبوت، كمودين ماتيكن افي دان بياركن اي سجوق)



چارا مماسق (سمبوغ)

2. سدياكن بودو دغن مماسوقكن ايكن آيا برسام تولغش. ماسوقكن اير بودو، ليماو فوروت، سراي دان لڭكواس كدالم فریوق. دیدیهكن دغن افي كچیل سهیغك بودو مندیده سلاما 10-15 مينيت. تافیس سیسا- سا یغ ترحاصل. دغن هاڭ مغمبیل بودو یغ تله دیدیهكن ددالم فریوق یغ سام، ماسوقكن گولا ملاك (نمتن فیف) دان كچاو هیغك اي براس ماسین، مانیس دان فكت. تروس كچاو سهیغك فكت. اڭكت دان تواغكن كدالم مڭكوك. كتفیکن دهولو.

3. هیدغكن ناسئ بوغا فوكو تلخ كدالم فیغكن. ماسوقكن سراي یغ دچینچغ، كچغ فنجغ یغ دچینچغ، مڭكا یغ دچینچغ، تاوكیه منته، داون لیماو فوروت یغ دچینچغ، بیجي عكسیا یغ دچینچغ، بوغا چغكیه یغ دهیریس، بوغا چومفو، دان داون جمبو موییت. تواغكن سودو بسر كواه بودو قد اولم دان ناسئ سهیغك سباتي. ماسوقكن سودو ماكن اودغ کریغ، كلافا فغكغ، چیلی كیلغ دان ایسی ایكن كاتس ناسئ. سوقت ماكن، گاولكن كسموا باهن-باهن این. ماكن برسام تلور ربوس، بیهون كوریغ دان سایور-سایورن.

นาฬิกาบู (ข้าวยำ)

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
970	41.1	15.3
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
165.6	171.6	497.6
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)
9.8	0.23	0.49
น้ำตาล (กรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)
16.7	2.4	204.4
เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
152.9	2.9	227.9
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
333.1	965.2	0.5

นาซิดาแซแองไก้

ส่วนประกอบสำหรับ 10 คน

ข้าวเจ้า	1 ลิตร	750 กรัม	ยี่หระ	1 ช้อนกินข้าว	6 กรัม
ข้าวเหนียว	0.4 ลิตร	300 กรัม	เกลือ	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ขิง		100 กรัม	น้ำตาลทราย	1 ช้อนกินข้าว	24 กรัม
หอมแดง		100 กรัม	ฮาเลือบอ	2 ช้อนกินข้าว	
กะทิ	1 ถ้วยตวง	184 กรัม	(เครื่องเทศเม็ดเล็กสีเหลืองอ่อน)	5 ช้อนกินข้าว	

ขั้นตอนการทำข้าว

1. นำข้าวเจ้าและข้าวเหนียวมาคลุกเคล้าจนเข้ากัน นำไปนึ่งจนสุก
2. ใช้หัวกะทิมาคลุกให้ทั่วข้าวและข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วคลุกให้ทั่ว จากนั้นนำฮาเลือบอเคล้าให้เข้ากัน
3. เอาหัวกะทิที่ใส่เกลือ น้ำตาลทรายละลายเข้าด้วยกัน แล้วนำหอมขอย - ขิงขอยผสมกัน ชิมรสให้กลมกล่อม แล้วนำมาผสมกับข้าวที่นึ่งสุกแล้ว
4. เสร็จแล้วพร้อมเสิร์ฟ กับแกงมัสมั่นปลาโอหรือมัสมั่นแกงไก่ ไช้ตัม และผักสด เช่น แตงกวา

ส่วนประกอบสำหรับ 10 คน (ส่วนผสมแกงไก่)

มะพร้าว	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม	ข่า		100 กรัม	
หน่อไก่	1.5 กิโลกรัม	1,500 กรัม	ขมิ้น	1 ช้อนกินข้าว	12 กรัม	
พริกแห้ง	20 เม็ด	33 กรัม	น้ำตาลแว่น	1 แว่น หรือ น้ำตาลปีบ	1 ช้อนกินข้าว	21 กรัม
หัวหอมแดง	10 หัว	90 กรัม	มะขามเปียก	ครึ่ง ถ้วย	150 กรัม	
กระเทียม	8 กลีบ	9 กรัม	ไช้ไก่ตัม	10 ฟอง	500 กรัม	
ตะไคร้	3 ต้น	32 กรัม				

วิธีทำแกงไก่

1. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. นำหัวกะทิมาคัดกับเครื่องแกงจนแตกมัน
3. นำไก่พร้อมหางกะทิและเครื่องปรุงตามลงไป ชิมรสให้ออกเค็มนำ
4. เสิร์ฟพร้อมไช้ตัม และผักสด เช่น แตงกวา

ناسئ داڭغ ځولاي ايم

باهن-باهن اونتوق 10 اورغ

-	كلافا	1	كيلوگرام	-	لځكواس	1	گرام
-	دادا ايم	1.5	كيلوگرام	-	كوپيت	1	سودو ماكن
-	چيلي كرىغ	20	بيجي	-	ځولا جاوا / نيسن كرىق		كفيغ (اتاو ځولا ملاك دالم جومله يغ سام)
-	باوغ ميره	10	اولس	-	اسم جاوا	½	چاون
-	باوغ څوتيه	8	اولس	-	تلور ربوس	10	بيجي
-	سراي	3	باتغ				

چارا مھاسق ځولاي ايم

1. تومبوق باهن باهن ممبوات ځولاي سهيغك لومت.
2. امبيل ڦتي/كفالا سنتن، توميس برسام باهن-باهن ځولاي اين سهيغك ڦجه مپيق.
3. امبيل ايم سرتا سنتن چاير دان فراس، ماسوځن كدام ڦريوق. راس كامسيننډ دهولو.
4. هيدهځن برسام تلور ربوس دان اولم- اولن سكر سڦرتي تيمون.

باهن-باهن

-	برس ناسئ	1	ليٽير	-	حلبا (سربوق كاري ورنه كونيغ مودا)	5	سودو ماكن
-	برس ڦولوت	0.4	ليٽير	-	جينتن	1	سودو ماكن
-	هليا	1	گرام	-	كارم	1	سودو ماكن
-	باوغ ميره	1	گرام	-	ځولا	2	سودو ماكن
-	سنتن	1	چاون				

چارا مھاسق ناسئ

1. چمڦوركن برس ناسئ دغن برس ڦولوت. ځاول سهيغك سباتي، كمودين ڪوكوس سهيغك ماسق.
2. ځوناكن ڦتي/كفالا سنتن اونتوق مځااولكن ناسئ برسام ڦولوت ڪوكوس. ځاول سهيغك سباتي. كمودين، امبيل حلبا دان ځاولكن برسام.
3. امبيل ڦتي/كفالا سنتن يغ تله دماسوځن كارم برسام. كمودين امبيل باوغ ميره يغ دچينچغ دان هليا يغ دچينچغ. ځاولكن برسام دان راس. اقبيل ناسئ يغ ډڪوكوس سوډه ماسق، هيدهځن برسام ځولاي ايكن آيا اتو ځولاي ايم، ناسئ ڪوكوس، تلور ربوس دان اولم- اولن سكر سڦرتي تيمون.

นาซิดาแซแคงไก่

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
1041	48.0	48.4
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
107.2	77.1	641.2
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)
7.3	0.36	0.57
น้ำตาล (กรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)
4.4	11.8	187.3
เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
4.5	1.9	288.5
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	วิตามินดี (ไมโครกรัม)
558.2	861.2	0.5
วิตามินอี (มิลลิกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
1.0	19.5	0.6

ส่วนประกอบสำหรับ 2 คน

วิธีทำชามานาซิดาแซ (เครื่องเคียง-โรยหน้า)

เครื่องปรุง

มะพร้าวคั่ว	4	ช้อนกินข้าว	1144	กรัม
ตะไคร้หั่นฝอย	2	ต้น	22	กรัม
น้ำตาลแว่น	2	แว่น	42	กรัม
หอมแดง	5	หัว	45	กรัม
กระเทียม	3	กลีบ	4	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา	5	กรัม
ปลาทุตัม	1	ตัว	34	กรัม
ข้าวเหนียวคั่ว	1/2	ช้อนโต๊ะ	9	กรัม

(สำหรับโรยหน้า)

باهن-باهน اونتوق 2 اورغ

باهن مماسق

1.	ڪلاڦا ڪوريڱ	4	سودو ماڪن
2.	سراي ڊچينچڻ	2	بيجي
3.	ڪولا جاوا / نيسن ڪيريڪ	2	ڪشيڱ
4.	باوغ ميره	5	اولس
5.	باوغ ڦوتيہ	3	اولس
6.	ڪارام	1	سودو تيه
7.	ايڪن ڪمبوغ ربوس	1	ايڪور
8.	برس ڦولوت ڦڱڪڱ	1/2	سودو ماڪن (اونتوق هياسن)

چارا مماسق

تومبوق ڪلاڦا ڪوريڱ دان ڪاچاو برسام سموا باهن-باهن دڱن سباتي. ماسوڪن جوڪ ايسي ايڪن ڪمبوغ ربوس، تومبوق سهيڱڪ سباتي، ڪموڊين راس. سباڪاي تمهن، ڱولاي يڱ بياسا دماڪن برسام ناسئ داڪڱ اداله ڱولاي ايڪن تونا اتاو ڱولاي ايم.

วิธีทำ

นำมะพร้าวคั่วมาโขลกผสมกับเครื่องปรุงทั้งหมดให้ละเอียด พร้อมทั้งใส่เนื้อปลาทุตัม โขลกจนละเอียดแล้วชิมรสเพิ่มเติม สำหรับแกงที่นิยมรับประทานกับนาซิดาแซ คือ แกงขอมและปลาโอ (ปลาหูงู) หรือแกงขอมและไก่ (แกงมัสมั่นแต่น้ำแกงขลุกขลิก)

นาซิดาแซแคงปลา

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
1673	26.9	101.2
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
165.1	116.4	550.5
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)
8.7	0.4	0.2
น้ำตาล (กรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)
42.2	11.0	0.7
เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
9.3	24.1	32.0
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
1185.2	2634.2	29.9

ไก่กอและ

เมนูไก่สีแดงจากปีกษิใต้ รสเข้มข้นเครื่องแกง

ส่วนประกอบสำหรับ 5 คน

ส่วนผสม

สะโพกไก่หั่นชิ้น		800 กรัม	เกลือ	1 ช้อนชา	5 กรัม
กระเทียมสับ	2 ช้อนกินข้าว	10 กรัม	กะทิ	½ ถ้วยตวง	92 กรัม
ผงขมิ้น	1	4 ช้อนชา			

ส่วนผสมพริกแกง

พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำสับ	5 เม็ด	8 กรัม	กะปิ	1 ช้อนชา	7 กรัม
พริกชี้หนูแห้งแช่น้ำสับ	5 เม็ด	4 กรัม	กะทิ	1 ถ้วยตวง	184 กรัม
หอมแดงซอย	2 ช้อนกินข้าว	8 กรัม	น้ำมันขามเปียก	4 ช้อนกินข้าว	75 กรัม
กระเทียมซอย	1 ช้อนกินข้าว	8 กรัม	น้ำตาลปีบ	3 ช้อนกินข้าว	63 กรัม
ลูกผักชีคั่ว	1/2 ช้อนชา	1 กรัม	น้ำปลา	3 ช้อนกินข้าว	45 กรัม
ยี่หระคั่ว	1/2 ช้อนชา	1 กรัม	น้ำมันพืช สำหรับผัด	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
อบเชยป่น	1/2 ช้อนชา	1 กรัม			

วิธีทำ

1. เริ่มทำพริกแกง โดยการใส่พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำสับ พริกชี้หนูแห้งแช่น้ำสับ หอมแดง กระเทียม ลูกผักชี ยี่หระ อบเชย และกะปิ ลงในครก แล้วโขลกให้ละเอียดเข้ากันตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชจนพอร้อน นำเครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไปผัดจนหอม ใส่กะทิลงไปเคี่ยวจนแตกมันปรุงรสด้วยน้ำมันขามเปียก น้ำตาลปีบ และน้ำปลา เคี่ยวต่อซักครู่ แล้วยกลงพักไว้ให้เย็น
2. หมักไก่โขลกกระเทียม ผงขมิ้น และเกลือป่น ให้ละเอียดหมักสะโพกไก่หั่นชิ้น ด้วยส่วนผสมที่โขลกไว้ และกะทิ คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ 30 นาที
3. นำไก่ที่หมักไว้มาเสียบไม้ แล้วนำขึ้นเตาอบ คอยทาหรือชุบด้วยพริกแกงที่ทำไว้อย่างสม่ำเสมอทั้งสองด้าน ย่างจนสุกสวย จึงนำขึ้นจัดเสิร์ฟ

ايم گوليق

باهن-باهن اونتوق 5 اورغ

باهن كواه كاراي

باهن-باهن

بيجي	5	1. چيلي كريغ، دچينچ رندم دالم اير	800	گرام.	1	فه ايم دهيريس
بيجي	5	2. چيلي بوروغ كريغ، دچينچ رندم دالم اير	2	سودو ماكن	2	باوغ فوتيه چينچ
سودو ماكن	2	3. باوغ ميره يغ دهيريس	1	سودو تيه	3	سربوق كوييت
سودو ماكن	1	4. باوغ فوتيه يغ دهيريس	1	سودو تيه	4	كارام
سودو تيه	½	5. بيجي كتومبر فغغخ	½	چاون فپوكت	5	سنتن
سودو تيه	½	6. جينتن بكر				
سودو تيه	½	7. سربوق كايو مانيس				
سودو ماكن	1	8. بلاچن				
چاون فپوكت	1	9. سنتن				
سودو ماكن	4	10. جوس اسم جاوا				
سودو ماكن	3	11. گولا ملاك				
سودو ماكن	3	12. سوس ايكن				
		13. ميپق سايور اونتوق مڭكورخ				

چارا ماسق

- 1 سدياكن كواه كاراي ترلبيه دهولو دغن دغن منچمقوركن چيلي ميره قدس كريغ دان چيلي بوروغ كريغ يغ تله دچينچ دان درندم، باوغ ميره، باوغ فوتيه، كتومبر، جينتن، كايو مانيس دان بلاچن. ماسوقكن كسموا اين كدام لسوغ باتو، كمودين تومبوق مڭكوناكن آلو لسوغ سهيغك لومت. تاوغ ميپق سايور كدام كوالي دان بياركن سهيغك چوكوف فانس. تاوغكن كواه كاراي كدامن دان كچاو سهيغك واغي. ماسوقكن سنتن دان توميس سهيغك فچه ميپق. تمبه فراس يآيت جوس اسم جاوا، گولا ملاك دان سوس ايكن. كورخ سبتن، كمودين اغكت دان بياركن سهيغك سجوق.
- 2 فراف ايم دغن مينومبوق باوغ فوتيه، سربوق كوييت دان كارام دغن تليتي. فراف فاها ايم يغ دهيريس اين برسام باهن-باهن يغ تله دتومبوق سرتا سنتن. گاولكن دان فراف سلاما 30 مينيت.
- 3 ايم يغ تله دفراف دچوقوق مڭكوناكن ليدي. كمودين، فغغخ اي. سالوت سچارا مرات دغن كواه كاراي قد كدوا-دوا بهاكين. فغغخ سهيغك ماسق، كمودين هيديغكن.

ไก่กอและ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
611	37.2	43.3
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
20.9	15.1	317.1
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)
3.6	0.1	0.5
น้ำตาล (กรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)
10	3.3	13.6
เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
67.5	0.3	160.0
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
296.4	1427.5	35.6

นาชื้อเอมาะ

ส่วนประกอบสำหรับ 5 คน

ส่วนผสมข้าวหุงกะทิ

ข้าวหอมมะลิ	1 ถ้วยตวง	160 กรัม	ใบเตยสองใบผูกเป็นปม
น้ำเปล่า	1 ถ้วยตวง	225 กรัม	เกลือเล็กน้อย
กะทิสด	1 ถ้วยตวง	184 กรัม	

ส่วนผสมน้ำพริก

พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำ	1 เม็ดใหญ่	2 กรัม	น้ำตาลทรายแดง	1 ช้อนกินข้าว	54 กรัม
หอมแดงใหญ่	1/4 หัวใหญ่	10 กรัม	น้ำมะขามเปียก	1/4 ช้อนกินข้าว	75 กรัม
กระเทียม	1 กลีบใหญ่	2 กรัม	น้ำมะนาว	1 ช้อนกินข้าว	13 กรัม
กะปิ	1 ช้อนชา	7 กรัม	เกลือเล็กน้อย	1/5 ช้อนชา	1 กรัม

เครื่องเคียง (1จาน)

ไข่ไก่ หรือไข่เป็ดต้ม	1 ฟอง	50 กรัม	แตงกวา	1 ลูก	72 กรัม
ปลากะตักทอด	1 ช้อนโต๊ะ	5 กรัม	แกงกะหรี่ไก่	มีเนื้อไก่ 2 ช้อนกินข้าว	30 กรัม
ถั่วลิสงทอด	1 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม	หรือกินกับไก่ทอด		

วิธีทำ

1. ข้าวข้าวให้สะอาด หุงกับน้ำ กะทิ และใบเตยในหม้อหุงข้าวไฟฟ้า เติมเกลือเล็กน้อย
2. ระหว่างรอข้าวสุก โขลกพริกชี้ฟ้าที่แช่น้ำแล้วกับกระเทียม กะปิ และหัวหอมใหญ่ให้ละเอียด เป็นพริกแกง
3. นำผัดพริกแกงมาผัดกับน้ำมันเล็กน้อย พอหอมแล้ว ปรงรสด้วยน้ำตาลทรายแดง เกลือ น้ำมะนาว แลน้ำมะขามเปียก ให้หวานนำ ฝืดตาม
4. ผัดอย่าให้แห้งเกินไป พอให้ได้เนื้อคล้ายน้ำพริก
5. เสร็จแล้วยกลง กินกับ ข้าวหุงกะทิและเครื่องเคียง

ناسئ ملق

باهن-باهن اونتوق 5 اورغ

باهن-باهن(ماسق ناسئ)

- 1 . برس ملاتي (كاو هوم مالي) 1 چاون
- 2 . اير 1 چاون
- 3 . سنتن 1 چاون
- 4 . داون فندان هلاي دايكتمنچادي سيمشولن
- 5 . سديكيت كارام

هيذاغن سمشيغن (فيشگن)

- 1 . تلور ايم اتو تلور اتيق ربوس 1 بيچي
- 2 . ايكن بيليس كوريغ 1 سودو ماكن
- 3 . كاچغ كوريغ 1 سودو ماكن
- 4 . تيمون 1 بواه
- 5 . كاري ايم اتو ايم كوريغ

باهن-باهن (ماسق سمبل توميس)

- 1 . چيلي ميره كريغ، درندام دام اير 1 بيچي بسر
- 2 . باوغ ميره بسر ¼ اولس بسر
- 3 . باوغ فوتيه 1 اولس
- 4 . بلاچن 1 سودو تيه
- 5 . گولا ميره 1 سودو ماكن
- 6 . جوس اسم جاوا 4 سودو ماكن
- 7 . جوس ليمون 1 سودو ماكن
- 8 . سديكيت كارام

چارا ماسق

1. باسوه برس دغن برسيه. ماسق اي برسام اير، سنتن، داون فندان مگكوناكن فريوق ايليكتريق. ماسوقكن سديكيت كارام.
2. سمنتارا منوغكو ناسئ ماسق، تومبوق چيلي كريغ يغ درندام برسام باوغ فوتيه، بلاچن دان باوغ بسر سهيغك لومت منچادي سمبل.
3. توميس سمبل مگكوناكن سديكيت ميپق. افبيلا سوده هاروم، كمودين تمبهكن باهن فراس سفرتي گولا ميره، كارام، جوس ليمون دان اير اسم جاوا اكر براس مانيس دان فوس.
4. جاغن كوريغ سهيغك ترالو كريغ. چوكوف سقدر منداقتن تيكتستور سفرت سمبل.
5. ستله سلساي، ماكن برسام ناسئ ملق دان سمبل.



นาซีลือมาะ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
1484	35.9	7.2
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
193.8	161.8	532.6
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)
11.3	0.4	0.4
น้ำตาล (กรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)
28.3	21.4	106.6
เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
259.5	3.4	131.0
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
427.3	1970.8	6.6

ละเอน

ส่วนประกอบการทำเส้น ละเอน สำหรับ 10 คน

1. แป้งข้าวเจ้า 1 กิโลกรัม
2. น้ำเปล่า 500 มิลลิลิตร

วิธีทำเส้น ละเอน

1. ใช้แป้งข้าวเจ้าสำเร็จมาผสมน้ำละลายให้เข้ากัน
2. ตั้งลังถึงให้ร้อน ตักแป้งใส่ภาชนะเป็นแผ่นบาง ๆ แล้วนำไปนึ่งให้สุก ยกออกจากเตา วางให้เย็น
3. นำแป้งที่สุกแล้ว มาม้วน และตัดหรือหั่นเป็นชิ้นพอคำ (ตามแนวขวาง)
4. รับประทานคู่กับน้ำแกง และผักเคียง หั่นฝอย และผักสด

ส่วนประกอบสำหรับ 2 คน

ปลาตาโตสด		120 กรัม	น้ำกะทิ	2 ถ้วยตวง	368 กรัม
หอมซอย	¼ ถ้วยตวง	16 กรัม	กระเทียมซอย	3 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ขิงซอย	¼ ถ้วยตวง	48 กรัม	เกลือป่น	1 ช้อนชา	5 กรัม
น้ำตาลแว่น	1 ช้อนชา	21 กรัม	พริกสด	3 - 5 เม็ด	7 กรัม
พริกแห้ง		50 กรัม	ขมิ้น	2 หัว	12 กรัม
ส้มแขก	1 - 2 ชิ้น				

ผักเคียง

แตงกวา	2 ช้อนกินข้าว	18 กรัม	ถั่วงอก	2 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
ถั้วฝักยาว	2 ช้อนกินข้าว	16 กรัม	ถั้วพู	2 ช้อนกินข้าว	8 กรัม
หัวปลี	2 ช้อนกินข้าว	12 กรัม	กะหล่ำปลี	2 ช้อนกินข้าว	8 กรัม

วิธีทำน้ำแกงละเอน

1. ต้มปลาให้สุก แกะก้างปลาออก
2. โขลกพริก, หอม, กระเทียม, ขิง, เกลือ เข้าด้วยกันจนละเอียด
3. ใส่ปลาสุกลงไป โขลกต่อให้เข้ากันดี
4. ตวงกะทิใส่หม้อตั้งไฟปานกลาง คนเพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน กะทิเดือดดีแล้วใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไป คนให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำตาลแว่น เกลือ ส้มแขกลงไป เดือดอีกทีปิดไฟได้
5. จัดเส้น และผักใส่จานตักน้ำแกงราดลงไป รับประทานพร้อมผักเคียง

لقسم/لقسي

باهن-باهن اونتوق 10 اورغ

- 1 . تفوغ برس 1 كيلوگرام
- 2 . اير برسيه 500 ميليليتر

چارا ماسق مي لقسم

- 1 . كونانك تفوغ برس يغ تله سيف اونتوق دچمقوركن دغن اير سوفاي لاروت سباتي.
- 2 . فانسكن فثوكوس. ماسوقن ادونن كدالم بكس كفيغن نيفيس. كمودين كوكوس سهيغك ماسق. اغكت دان بياركن سجوق.
- 3 . امبيل ادونن تفوغ يغ سوده دماسق، كولوغ دان فوتوغ اتاو فوتوغ اي منجادي كفيغن.
- 4 . ماكن برسام كواه دان سايور-سايورن يغ دچينچغ دان اولم- اولمن سكر.

باهن- باهن

1. ايكن مات بسر سكر 120 گرام 7. كولا 1 سودو تيه
2. سنتن 3 - 5 چاون 8. لادا سكر 3 - 5 بيچي
3. باوغ ميره دهيريس ¼ چاون فپوكت 9. چيلي كري 50 گرام
4. باوغ فوتهيه 4-2 سودو ماكن 10. كوييت 2 اولس
5. هليا يغ دهيريس ¼ چاون فپوكت 11. اسم كلوگور 1 - 2 كفيغ
6. سربوق كارام 1 - ½ سودو تيه 12. سايورن سمفيغن سقرتي تيمون، كاجغ فنجغ، بوغا فيسغ، تاوكيه، كاجغ بوتول، كوبيس دان لآين-لاين.

چارا ماسق كواه لقسم

- 1 . ربوس ايكن سهيغك ماسق. بواغكن تولغ ايكن.
- 2 . تومبوق چيلي، باوغ ميره، باوغ فوتهيه، هليا دان كارام سهيغك سباتي.
- 3 . ماسوقن ايكن يغ تله دماسق. تومبوق سهيغك سباتي.
- 4 . ماسوقن سنتن كدالم فريوق دغن افي سدرهان. كاجاو اكر سنتن تيدق فچه. بياركن سنتن منديده، كمودين ماسوقن باهن-باهن يغ دتومبوق. كاجاو سهيغك سباتي، كمودين ماسوقن كولا ملاك، كارام دان اسم كلوگور. ستله منديده سكال لائي، ماتيكن افي.
- 5 . هيدغكن مي لقسم دان سايور كدالم فيغكن. ماسوقن كواه لقسم تادي. ماكن برسام سايور.



ละแซ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
1035	30.3	51.1
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
118.3	95	457.5
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)
8.6	0.2	0.4
น้ำตาล (กรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)
8.3	45.1	4.9
เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)
58.9	4.3	227.4
	โซเดียม (มิลลิกรัม)	
	985.2	

กาบูปูจี๊ะปากู (ยำผักกูดใส่กะทิสด)

ส่วนประกอบสำหรับ 3 คน

ผักกูด	2 กำ	500 กรัม	ปลาทุสดย่าง	2 ตัว	102 กรัม
มะพร้าวคั่ว	2 ซ้อนกินข้าว	72 กรัม	หอมแดง	3 หัว	27 กรัม
พริกไทยดำ	ครึ่ง ซ้อนกินข้าว	2 กรัม	หัวกะทิ	1 ถ้วยตวง	184 กรัม
พริกชี้หนูสด	5 เม็ด	10 กรัม	มะนาว	1 ลูก	13 กรัม
น้ำตาลทราย	2 ซ้อนกินข้าว	24 กรัม	เกลือ	1 ช้อนชา	5 กรัม

วิธีทำ

- ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบสะอาดดี น้ำ ผักกูดหั่นเป็นท่อนๆพอดีคำ นำไปลวกในน้ำเดือด 1 นาที ยกขึ้นเอามาผัดกับน้ำเย็น
- สะเด็ดน้ำพักไว้
- ปลานำมาย่างให้สุก แล้วแกะเอาแต่เนื้อปลา
- นำมะพร้าวคั่ว หอมแดง พริกไทย เกลือเล็กน้อย ตำให้ละเอียด จากนั้นใส่เนื้อปลาอย่างลงไปตำให้ละเอียดเข้ากันอีกรอบ เตรียมผักกูดใส่ภาชนะ ใส่เครื่องที่ตำ ตามด้วยหัวกะทิสด คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- เติมน้ำตาล เกลือ บีบมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสให้ได้รสเปรี้ยวนำ หวาน เค็มเบา ๆ ตักใส่จานโรยหอมแดง พริกชี้หนูซอย

كراپو فوچوق فاكو

باهن-باهن اونتوق 3 اورغ

چاون فپوكت	1	6. قتي سنتن	ايكت	2	1. فوچوق فاكو
تغكاي	5	7. چيلي بوروغ سكر	ايكور	2 - 3	2. ايكن كمبوغ فغكغ
بيجي	1	8. ليماو نيڤيس	سودو ماكن	2	3. كلافا كوريغ
سودو ماكن	2 - 3	9. گولا	اولس	3	4. باوغ ميره
سودو تيه	1 - 2	10. بودو جرنيه اتو كارام	سودو ماكن	½	5. لادا هيتم

چارا ماسق

- 1 . باسوه دان برسپهكن باهن منته. فوچوق فاكو دفوتوغ كچيل فد ساءيز برسواين. ماسوقكن كدام اير منديده سلاما مينيت، كمودين اغكت دان بيلس دغن اير سجوق. توسكن دان كتشيكن دهولو.
- 2 . فغكغ ايكن سهيغك ماسق، كمودين امبيل بهاكن ايسيئ سهاج.
- 3 . امبيل كلافا كوريغ، باوغ ميره، لادا هيتم سرتا سديكيت كارام. تومبوق سهيغك سباتي. كمودين ماسوقكن ايسي ايكن فغكغ دان تومبوق سكال لائي.
- 4 . سدياكن فوچوق فاكو ددام بكس، كمودين ماسوقكن باهن-باهن يغ تله دتومبوق اين بستا سنتن سكر، لالو كاولكن.
- 5 . ماسوقكن گولا ميره، كارام دان قراهن ليماو نيڤيس. كاول سهيغك سباتي. چوبا راس اونتوق منداقتن راس ماسم يغ لبه بايق دان سديكيت راس مانيس ماسين. هيدهغن كدام فيغكن دان تابوركن باوغ ميره دان هيريسن چيلي.



กาบูปูโ้ะปากู (ย่ำพักกูดใส่กะทิสด)

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
428	14.1	33.5
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
19.7	61.7	270.4
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)
2.3	0.7	0.2
น้ำตาล (กรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)
7.8	31.0	1432.4
เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)
17189.1	4.2	253.5
	โซเดียม (มิลลิกรัม)	
	691.9	

ตูปะชุตง หรือ หมึกยัดไส้ข้าวเหนียว

เป็นอาหารท้องถิ่นของหวานและของคาว ด้วยความที่รสชาติหวานนำ
ในขั้นตอนวิธีการทำเหมือนทำขนม ในส่วนที่เป็นของคาวก็คือปลาหมึกนั่นเอง

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ปลาหมึกกล้วยสด	1 กิโลกรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	1+1/2 แว่น	31 กรัม
กะทิแยกหัวหาง		500 กรัม
เกลือ	2 ช้อนชา	10 กรัม
ตะไคร้	3 ต้น หรือใบเตย 3 ใบ (มัดรวมกัน)	32 กรัม
ข้าวเหนียว		200 กรัม
ไม้จิ้มฟันสำหรับกลัด		

วิธีทำ

- ล้างข้าวเหนียวและแช่ทิ้งไว้ 3 - 5 ชั่วโมง หลังจากแช่ข้าวเหนียวได้ที่แล้วเทใส่ตะกร้าตาถี่ให้สะเด็ดน้ำพักไว้
- ล้างปลาหมึกด้วยน้ำซาวข้าว ลอกหนังและแยกหัวและตัว ปากและตาตัดทิ้ง พักให้สะเด็ดน้ำ
- เทหัวกะทิใส่กระทะตามด้วยข้าวเหนียวปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลมะพร้าวครึ่งแว่น ผัดให้ข้าวตูดซึมหัวกะทิพอแห้ง ๆ ไม้ต้องถึงกับข้าวสุก. ตักออกมาพักให้เย็น
- นำข้าวที่ผัดกับกะทิที่เย็นแล้วมาตักกรอกและยัดใส่ในตัวของปลาหมึกให้แน่น นำหนวดปลาหมึกมายัดปิด ใช้ไม้จิ้มฟันกลัดโดยเสียบจากด้านข้างให้ทะลุไปถึงอีกด้านเพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวล้นออกมาเวลาต้ม
- นำน้ำตาลมะพร้าวมาสับและใส่กระทะลงไปเคี่ยวใช้ไฟอ่อน ๆ และหมั่นคนจนเป็นสีน้ำตาลไหม้ ค่อย ๆ เทกะทิส่วนหางลงไป คนๆให้เข้ากันตามด้วยตะไคร้หรือใบเตยปรุงรสด้วยเกลือ
- เมื่อกะทิเดือดค่อย ๆ วางปลาหมึกลงไปจนหมดไม่ต้องคนเพราะกลัวส่วนหัวจะหลุด ถ้าน้ำกะทิไม่ท่วมปลาหมึกเติมเล็กน้อย ปิดฝาและต้มเคี่ยวไฟอ่อน ๆ ไปจนน้ำงวดและข้าวสุก ปิดไฟ
- นำปลาหมึกมาตัดๆเป็นชิ้นๆพร้อม เสริ์ฟราดด้วยน้ำซอสที่เหลือในหม้อเล็กน้อย

کتوخت سوتوخت اتاو سوتوخت دسومت دغن قولوت

مروفاکن ماکنن سفارا برت ساکن فنچوچي مولوت. راست مانيس برداسرکن قاعده قمبواتنن سفرتي فنچوچي مولوت، مانکالا بهاکن ماکنن برت اداله سوتوخت

باهن-باهن اونتوق 1 اورغ

1. سوتوخت سکر
 2. کولا کلافا / نيسن کريق
 3. سنتن (اسيغکن فتي/ کفالا سنتن دان سنتن چاير) 1/2 کيلوگرام
 4. کارام
 5. سراي بانغ اتاو
 6. برس قولوت
 7. فنچوختکيل کيکي اونتوق منچوچوق
- | | | |
|-----|---|---------------------------|
| 1 | 1 | کيلوگرام |
| 1/2 | 1 | کفيغ |
| 1/2 | 1 | کيلوگرام |
| 2 | | سودو تيه |
| | | داون فنندان (دايکت برسام) |
| 200 | | گرام |

چارا مھاسق

1. باسوه برس قولوت. رندام 3 سلقس درندام، تواغکن کدالم باکول دغن کرف. توسکن دان بيارکن اي ترسجت.
2. باسوه سوتوخت دغن اير برس. اسيغکن کفالا دان بادن. بواغ مولوت دان مات. بيارکن اي کريغ.
3. تواغ فتي سنتن کدالم کوالي، دايکوتي برس قولوت دان کولا کلافا سفاروح کفيغ. بيارکن سهيغک برس قولوت مپراف سنتن، تيدق فرلو سهيغک ماسق. اغکت دان بيارکن سجوق.
4. امبيل قولوت يغ تله درندام دغن سنتن يغ سوده سجوق ايت اونتوق دسومت کدالم سوتوخت. توتوف دغن کفالا سوتوخت، کمودين چوچوق مگکوناکن فنچوختکيل کيکي سچارا ملينتخ اونتوق مغلانکن قولوت ترکلوار سوقت دربوس.
5. امبيل کولا کلافا دان ماسوقکن کدالم کوالي. کوناکن افي کچيل. سنتياس کاچاو سهيغک منجادي ورنه چوکلت هاغيت. کمودين تواغکن سنتن سچارا برانسور انسور. کاچاو سچارا رات، کمودين ماسوقکن سراي اتاو داون فنندان سرتا سديکيت کارام.
6. ستله سنتن منديده، فرلاهن-لاهن لتقکن کسموا سوتوخت، تنفا مغاچاوتن کران بيمبغ کفالان ترچاپوت. سکراش سنتن تيدق ممبجيري سوتوخت، تمبهکن سديکيت سنتن. توتوف دغن فنوتوف دان ربوسکن دغن افي کچيل سهيغک قولوت ماسق. کمودين، ماتیکن افي.
7. قولوت سوتوخت کفد کفيغن، کمودين هيدهگن برسام لبهين کواه د دام فریوق.

ตุ๋นพะชูตง หรือ หมึกยัดไส้ขาวเหนียว

เป็นอาหารกึ่งของหวานและของคาว ด้วยความที่รสชาติหวานนำ
ในขั้นตอนวิธีการทำเหมือนทำขนม ในส่วนที่เป็นของคาวก็คือปลาหมึกนั่นเอง



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
272	18.2	13
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
22.3	20.7	227.5
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)
3.7	0.03	0.04
น้ำตาล (กรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)
2.4	1.5	208.1
เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
25.3	0.5	251

โปตัสเซียม
(มิลลิกรัม)

129.5

โซเดียม
(มิลลิกรัม)

647.5

มะตะบะไก่

มะตะบะ เป็นอาหารว่างนิยมรับประทานกับน้ำชา - กาแฟ เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้

ส่วนประกอบ แป้งโรตีมะตะบะ (ประมาณ 10 ก้อน)

แป้งอเนกประสงค์	2+1/2 ถ้วย	225 กรัม	น้ำเปล่า	1/2 ถ้วยตวง	112 กรัม
เกลือ	1/2 ช้อนกินข้าว	8 กรัม	น้ำมันพืช	1/2 ถ้วยตวง	100 กรัม
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนกินข้าว	6 กรัม			

ส่วนประกอบน้ำอจาต สำหรับ 5 คน

แตงกวาหั่นแว่น	200 กรัม	เกลือป่น	1/5 ช้อนชา	1 กรัม
พริกสดหั่นแฉลบ	20 กรัม	น้ำส้มสายชู	2 ช้อนกินข้าว	28 กรัม
หอมแดงซอย	20 กรัม	น้ำตาลทราย	1 ช้อนกินข้าว	12 กรัม
ผักชีเด็ดใบ	10 กรัม	น้ำเปล่า	2 ช้อนกินข้าว	28 กรัม

ส่วนประกอบไส้ไก่ สำหรับ 5 คน

เนื้ออกไก่สับ	1 ถ้วยตวง	208 กรัม	เกลือ	1 ช้อนชา	4 กรัม
มันฝรั่งหั่นเต๋า	1 ถ้วยตวง	132 กรัม	น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	5 กรัม
แครอทหั่นเต๋า	1 ถ้วยตวง	102 กรัม	ไข่ไก่	3 ฟอง	4 กรัม
หอมใหญ่ หั่นเต๋า	1/2 ถ้วยตวง	45 กรัม	ต้นหอมซอยชนิดหนอย		150 กรัม
ผงกะหรี่	1 ช้อนกินข้าว	12 กรัม			

วิธีทำมะตะบะไก่

1. ทำแป้งโรตีมะตะบะโดยร่อนแป้งใส่อย่างผสม เติมเกลือ และน้ำตาลทราย เคล้าผสมให้เข้ากัน เติมน้ำเปล่า นวดจนเนียนเข้ากัน แบ่งแบ่งให้ได้ 10 ก้อนกลมหรือขนาดเล็กหรือใหญ่ตามชอบ ชุบกับน้ำมันจนทั่ว ใส่ภาชนะปิดฝา พักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
2. ทำไส้ไก่โดยตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป ใส่ไก่ลงไปผัด ตามด้วยมันฝรั่ง แครอท และหอมใหญ่ ปรงรสด้วยพริกไทย เกลือ น้ำตาลทราย และผงกะหรี่ สุดท้ายใส่ต้นหอม ผัดพอเข้ากัน ปิดไฟ
3. พอแป้งครบเวลานำก้อนแป้งวางบนจานที่ทาน้ำมันไว้ แล้วแผ่ให้เป็นแผ่นบาง ใส่ไส้ไก่ผัดลงไป พับแบ่งทั้งสองด้านปิด ให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส จากนั้นก็เอาไปทอดจนแป้งเหลืองกรอบทั้งสองด้าน หั่นเป็นชิ้น
4. ทำน้ำจิ้มอจาตโดยใส่น้ำเปล่าลงในชามทนความร้อน เติมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย และเกลือ เอาเข้าไมโครเวฟ จนเดือดและน้ำตาลละลาย ตักใส่ถ้วย ใส่พริกขอย หอมแดง และแตงกวา โรยผักชี เสิร์ฟพร้อมมะตะบะไก่

مرتابق ايم

مرتابق اداله ماکنن ريغن يڭ فوفولر دماکن برسام تيه-کوفي. اي مروفاکن ماکنن تمفتن اومت اسلام د ولايه فرباتسن سلاتن.

باهن تموڭ روتي مرتابق (لبيه کورڭ 10 کفيڭ)

چاون	1	1. دادا ايم چينچ	چاون	1/2 + 2	1. تموڭ سريا کونا
چاون	1	2. فوتوڭن کنتڭ (دربوس ماسق)	سودو ماکن	2 / 1	2. کارام
چاون	1	3. لوبق ميره دفوتوڭ دادو	سودو ماکن	2 / 1	3. کولا فاسير
چاون	1 / 2	4. باوڭ دفوتوڭ دادو	چاون	2 / 1	4. اير
سودو ماکن	1	5. سربوق کاري	چاون	2 / 1	5. مييق سايورن
سودو تيه	1	6. لادا هيتم	باهن-باهن ممبوات اچر		
سودو تيه	1	7. کارام	5. سربوق کارام		1. فوتوڭن تيمون
سودو تيه	1	8. کولا فاسير	6. چوکا		2. فوتوڭن لادا سکر
بيجي	3	9. تلور ايم	7. کولا فاسير		3. باوڭ ميره دهيريس
		10. سديکيت هيريسن داون باوڭ	8. اير		4. داون کتومبر

چارا مماسق مرتابق ايم

1. سدياکن ادونن روتي مرتابق دڭن مناقيس تموڭ کدالم مڭکوک فڭادون. ماسوقکن کارام دان کولا. کاولکن سباتي. ماسوقکن اير. اولي سهيڭک سباتي. بهاکيکن ادونن کڭد 10 ادونن. ريسف دڭن مييق سهيڭک سکتا. ماسوقکن کدالم بکس ترتوتوڭ دان بيارکن سلاما کيرا-کيرا 1 جم.
2. سدياکن اينتي ايم. ماسوقکن مييق کدالم کوالي. ماسوقکن ايم دان کوريڭ، کمودين ماسوقکن کنتڭ، لوبق ميره دان باوڭ بسر، سرتا فراس سقرتي لادا هيتم، کارام، کولا فاسير دان سربوق کاري. آخير سکالي، ماسوقکن داون باوڭ، کمودين کوريڭ سهيڭک سباتي. ماتیکن افي.
3. ستله ادونن تموڭ سوده ديبارکن چوکوڭ ماس، لتق ادونن تموڭ اين د اتس فيڭکن يڭ تله دمپيکي. تکن ادونن اين سهيڭک نيقيس دان ليبر. لتقکن اينتي ايم د تڭه تڭه. ليقت ادونن اين منجادي سکي سمقت سام. کمودين، کوريڭ سهيڭک برورنا کامسن دان کاريڭ قد کدوا دوا بهاکين. کمودين، فوتوڭ اي منجادي کفيڭن.
4. سدياکن اچر دڭن ماسوقکن اير کدالم مڭکوک تاهن فانس. ماسوقکن چوکا، کولا فاسير دان کارام. ماسوقکن کدالم کتوهر کلومبڭ ميکرو سهيڭک منديده دان کولا چاير. تواڭ کدالم مڭکوک، ماسوقکن هيريسن چيلي، باوڭ ميره، تيمون دان تابورکن دڭن داون کتومبر. هيدهڭن برسام مرتابق ايم.

มะตะบะไก่

มะตะบะ เป็นอาหารว่างนิยมกินกับน้ำชา - กาแฟ
เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
183	13.9	7.2
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
15.6	57.7	206
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)
2.8	0.1	0.3
น้ำตาล (กรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)
3.1	17.4	149.2
เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
456.3	2.5	148.9
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
300.0	607.1	9.2

ขนมอาเก๊ะ

ส่วนผสม (สำหรับอาเก๊ะ 50 ชิ้น)

ไข่เป็ดหรือไข่ไก่	15 ฟอง	750 กรัม
แป้งสาลี	1/2 กิโลกรัม	500 กรัม
น้ำตาลแว่นละลายน้ำ		400 กรัม
เกลือ	2 ช้อนชา	10 กรัม
กลิ่นใบเตย	2 ช้อนชา	
น้ำเปล่า	1 กิโลกรัม	
กะทิ	1 กิโลกรัม	
ไข่ไก่	1 ฟอง	50 กรัม + น้ำมันพืช (ใช้สำหรับทาพิมพ์)

วิธีทำ (สำหรับทำกับเตาอบ)

1. ผสมส่วนผสมตั้งแต่ 1 - 6 คนเข้าด้วยกัน ประมาณ 15 นาที
2. ใส่กะทิ และคนให้เข้ากัน อีก 5 นาที
3. นำพิมพ์ตั้งไฟให้ร้อนสัก 10 นาที ใช้น้ำมันที่ผสมกับไข่ไก่ทาทั่วพิมพ์
4. หยอดส่วนผสมแบ่งลงในพิมพ์ และอบให้สุกใช้ ไฟบน และไฟล่างที่อุณหภูมิ 180 องศา ประมาณ 10 นาที

کویه اګوق

باهن-باهن (اونتوق اګوق 50 کفیغ)

- | | | |
|----------------------------|-----|---|
| 1. تلور اتیق اتاو تلور ایم | 15 | بیجی |
| 2. تښوغ ګندوم | ½ | کیلوګرام |
| 3. ګولا کلاڤا (دچایرکن) | 400 | ګرام |
| 4. ګارام | 2 | سودو تیه |
| 5. فریسا داوون ښندان | 2 | سودو تیه |
| 6. ایر | 1 | کیلوګرام |
| 7. سنتن | 1 | کیلوګرام |
| 8. تلور ایم | 1 | بیجی تلور + میپق سایورن (دګوناکن اونتوق منچیتق) |

چارا ماسق دغن مځوناکن کتوهر (تاو-اوب)

1. چمښورکن باهن دري نومبور 6 - 1 . ګاولکن برسام-سام سلاما 15 مینیت.
2. ماسوقکن سنتن دان کاچاو سلاما 5 مینیت لاکي.
3. ڤانسکن اچوان سلاما 10 مینیت. ګونا میپق یغ دچمښورکن دغن تلور ایم اونتوق ملاڤیسی اچوان
4. تواغ ادونن کدالم اچوان. بکر سهیغک ماسق. ګوناکن اڤی اټس دان باوه ڤد سوهو 180 درجه سلسیوس سلاما 10 مینیت.



ขนมอาเกี๊ยะ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
142	3.7	7.0
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
16.8	10.8	67.6
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)
1.2	0.1	0.1
น้ำตาล (กรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)
7.8	0.6	58.8
ใยอาหาร (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)
0.3	68.3	28.6
โซเดียม (มิลลิกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
28.6	6.3	0.1

ขนมลอปะตีแอก

ส่วนผสม สำหรับ 100 คน

แป้งข้าวเจ้า	300 กรัม		ข้าวสารเจ้า	1 กิโลกรัม
มะพร้าวขูด	1 กิโลกรัม		น้ำตาลปีบ	1 กิโลกรัม
น้ำตาลโตนด	1 กิโลกรัม		น้ำปูนใส พอประมาณ	
ใบเตย	5 ใบ	10 กรัม	เกลือเม็ด	1 ช้อนกินข้าว 15 กรัม

วิธีทำ

1. นำข้าวเจ้ามาแช่น้ำ 1 คืน ล้างน้ำเอาเอนาไม่พร้อมใบเตยที่หั่นเตรียมไว้
2. นำแป้ง ใน ข้อ 1 ใส่น้ำปูนใสกรองพักไว้
3. นำกระทะตั้งไฟแล้วใส่แป้ง และน้ำเปล่า หากแป้งข้นให้เติมน้ำสะอาดตามต้องการ
4. ใช้ไฟปานกลางกวนจนสุก แล้วตักใส่ถาดพักไว้ให้เย็น

การทำกะทิหน้าขนมลอปะตีแอก

1. คั้นกะทิแล้วกรอง ใส่แป้งข้าวเจ้า คนให้เข้ากัน แล้วใส่หม้อตั้งไฟ
2. ใส่เกลือ และน้ำตาลทราย กวนจนสุก แล้วพักไว้

การทำน้ำเชื่อมขนมลอปะตีแอก

1. นำน้ำตาลปีบ , น้ำตาลโตนด และน้ำเปล่า ใส่หม้อตั้งไฟ
2. กวนให้เข้ากัน และเคี่ยวจนน้ำตาลละลาย แล้วพักไว้
3. ตัดขนมใส่จาน ราดหน้าด้วยกะทิ ใส่น้ำเชื่อม พร้อมรับประทาน

کویه لومفت تیکم

باهن-باهن اونتوق 100 اورغ

1. تفوغ برس	3	گرام	5. نیسن فادی	1	کیلوگرام
2. برس خاو هوم مالی	1	لیتر	6. ایر کافور جرنیه سچوکوفث		
3. کلافا فراوت	1	کیلوگرام	7. داون فندان	5	هلاي
4. نیسن کریق	1	کیلوگرام	8. کارام کاسر	1	سودو ماکن

چارا ممبوات

1. رندام تفوغ برس ددام ایر سلاما مالم. برسیهکن دغن ایر داون فندان یخ دکرت.
2. اونتوق تفوغ برس فدا نومبور 1، ماسوقکن ایر کافور جرنیه، کمودین تافیس دان کتشیکن دهولو.
3. فانسکن کوالی دان ماسوقکن تفوغ سرتا ایر. جک تفوغ فکت، تمبهکن ایر سچوکوفث.
4. کوناکن افي سدرهان. کاچاو سهیغک ماسق. کمودین، اغکت ک دالم دولغ دان بیارکن سجوق.

چارا ممبوات کواه سنتن

1. فراه سنتن دان تافیس. کاچاو برسام تفوغ برس سهیغک سباتی. کمودین، ماسوقکن کدالم فریوق دغن افي کچیل.
2. ماسوقکن کارام دان کولا. کاچاو سهیغک ماسق دان کتشیکن دهولو.

چارا ممبوات ایر کولا

1. ماسوقکن کولا میره، نیسن فادی دان ایر کدالم فریوق دغن افي کچیل.
2. کاچاو سهیغک سباتی. دیدیهکن سهیغک کولا لاروت دان کتشیکن دهولو.
3. فوتوغ لافیسن هیجاو دان هیدغکن کدالم فیغکن. سیرم دغن کواه سنتن دان ایر کولا. سیف اونتوق دماکن.



ขนมลอปะเตี๊ยก

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
157	1.2	2.9
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
31.8	2.7	20.5
เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	น้ำตาล (กรัม)
0.3	0.01	19.5
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
1.1	0.9	0
	โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
	44.7	63.6

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). กรมอนามัย; 2563.
2. กิตติยา สมยาภักดี และโสภณชัชย กิตติเสรีบุตร อาหารแช่เย็น (Chilled Foods). โครงการศูนย์บริการข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร (E-Center For Food Safety) ภาควิชาเทคโนโลยีการอาหารและโภชนาศาสตร์ คณะเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2545
3. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ “กินต้านภัยโควิด-19” สัมภาษณ์ทางวิทยุรัฐสภา FM 87.5 MHz วันที่ 13 เมษายน 2563 เวลา 10.10 - 10.25 น.
4. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563. กรุงเทพฯ: เอ.วี.โปรดักส์; 2563.
5. ทิพรดี คงสุวรรณ, อัญชลี ศิริกาญจนโรจน์, สุพรรณิ ช่างเพชร. เมนู 7 วัน สำหรับผู้สูงอายุ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2562.
6. นันทยา จงใจเทศ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (Food Composition Table of Thai Foods). กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2561.
7. พรเลขา บรรหารศุภวาท, วิไลลักษณ์ ศรีสุระ, นฤมล ธนเจริญวัชร. เมนูไข่ สำหรับอาหารกลางวันเด็กนักเรียน. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2561.
8. พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนปนนท์. การแช่เยือกแข็ง. [อินเทอร์เน็ต]. 2563[เข้าถึงเมื่อ 24 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2989/การแช่เยือกแข็ง-freezing>.
9. พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนปนนท์. Frozen seafood/อาหารทะเลแช่เยือกแข็ง. [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 24 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1901/frozen-seafood-อาหารทะเลแช่เยือกแข็ง>.

10. ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. เครื่องควบคุมอุณหภูมิ: ระดับความเย็นของตู้เย็นมีกี่ระดับ. [อินเทอร์เน็ต]. 2563[เข้าถึงเมื่อ 24 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.rmutphysics.com/charud/scibook/physics-for-everyday/physics-for-everydayuse-content/41-60/indexcontent51.htm>.
11. วสุนธรี เสรีสุชาติ และคณะ. กินเค็มน้อยลงสักนิด พิชิตโรคความดันฯ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2561.
12. วสุนธรี เสรีสุชาติ และคณะ. เมนูคู่ครัวอาหารเจสุขภาพ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2562.
13. วสุนธรี เสรีสุชาติ และคณะ. อิ่ม อร่อย ได้สุขภาพสไตล์เบาหวาน. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2561.
14. วิไลลักษณ์ ศรีสุระ, ทิพรดี คงสุวรรณ และคณะ. คู่มือแนวทางการป้องกันภาวะสมองเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2561.
15. วิไลลักษณ์ ศรีสุระ, ทิพรดี คงสุวรรณ และคณะ. ตำรับอาหารบำรุงสมองผู้สูงอายุและอาหารผู้สูงอายุมีปัญหาการเคี้ยว. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2562.
16. วิไลลักษณ์ ศรีสุระ, วสุนธรี เสรีสุชาติ และคณะ. 25 เมนูสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2562.
17. สายพิน ไซติวิเชียร. แนวทางการส่งเสริมโภชนาการสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เอ. วี. โปรเกรสซีฟ. มปป.



การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ระบาด ประชาชนควรอยู่ที่บ้าน 14 วัน เพื่อเฝ้าระวังอาการ นอกจากจะไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นแล้ว ต้องเลือกปรุงและกินอาหารให้เหมาะสม ถูกหลักโภชนาการ โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ให้หลากหลาย ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ได้แก่ กลุ่มข้าว แป้ง เช่น ข้าวซ้อมมือ เส้นหมี่แห้ง ข้าวเหนียว ซึ่งทำให้อิ่มนานและเก็บไว้ได้นาน อาหารกลุ่มนี้เป็นกลุ่มของคาร์โบไฮเดรตและเป็นแหล่งของพลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย และการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร่วมกับการกินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

หลักการเลือกซื้ออาหาร

- 1) เลือกรายการอาหารที่ง่าย สะดวกต่อการปรุงประกอบ และมีคุณค่าทางโภชนาการ
- 2) ควรเป็นเมนูที่เสียยาก กินง่าย กินได้ทุกเพศทุกวัย เช่น ข้าวสวย ข้าวเหนียว เนื้อสัตว์แดดเดียว/รวน/ ทอดแห้ง เช่น เนื้อแดดเดียว หมูรวน ปลาทอดแห้ง และไข่ที่ปรุงประกอบด้วยวิธีต่างๆ เช่น ไข่ต้ม ไข่พะโล้ ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำพริกต่างๆ กินคู่กับผัก ตบท้ายด้วยผลไม้
- 3) การจัดการและดัดแปลงวัตถุดิบที่มีอยู่ เพื่อใช้จัดรายการอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการยิ่งขึ้น เช่น นำข้าวเหนียวหนึ่งผสมกับถั่วต่างๆ (ถั่วเขียว ถั่วดำ) งาขาว งาดำ
- 4) เลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น ปลาสดต่างๆ หมูเนื้อสัน เนื้อไก่ส่วนอก แซ่แข็งที่อุณหภูมิ ต่ำกว่า -18 องศา หรือโปรตีนจากพืช เช่น โปรตีนเกษตร ฟองเต้าหู้ เห็ดหอมแห้ง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ซึ่งเก็บไว้ได้นาน
- 5) เลือกซื้อผักประเภทหัว เช่น กะหล่ำปลี แครอท บรอกโคลี ฟักทอง เนื่องจากเก็บได้นาน
- 6) เลือกซื้อผลไม้สดที่รสไม่หวานจัด เช่น มะละกอสุก แก้วมังกร ฝรั่ง สาลี่ แบบเป็นผลมาปกกินเอง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรค
- 7) เลือกซื้อนมสดรสจืดพร่องมันเนยหรือขาดมันเนยแบบ UHT และดื่มวันละ 1 - 2 แก้ว หรือ 1 - 2 กล่อง
- 8) เลือกซื้อน้ำเปล่าบรรจุขวดมีฝาปิดสนิท และดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อรักษาสมดุล และขับของเสียออกจากร่างกาย



การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

โดยทั่วไป ในภาวะที่ต้องซื้ออาหารเก็บที่บ้านไว้หลายวัน มักจะเลือกซื้ออาหารที่เก็บไว้ได้นาน เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง ไข่เค็ม ปลาเค็ม กะปิ ฯลฯ แต่อาหารที่เก็บไว้ได้นานเหล่านี้ มักเป็นอาหารที่มีการใส่เกลือลงในอาหาร ซึ่งให้โซเดียมสูง อาหารที่มีเกลือหากินมากๆ จะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมมาก เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และส่งผลเสียต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ นอกจากนี้การใส่ผงชูรส ซึ่งมีชื่อทางเคมีว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต ก็เป็นแหล่งโซเดียม จึงควรงดการปรุงรสด้วยผงชูรส และการปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส เช่น ซอสปรุงรส ซีอิ๊วต่างๆ น้ำปลา ซึ่งมีโซเดียมสูงเช่นกัน โดยลดปริมาณการใช้ ควรเลือกอาหารที่สดใหม่ จะทำให้ได้รสอร่อย โดยธรรมชาติ ยกตัวอย่างการปรุงต้มยำให้มีรสอร่อย อาจใส่เครื่องเทศ เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก เพื่อให้มีรสอร่อยจากเครื่องเทศ แทนรสอร่อยจากเครื่องปรุงรส ทำให้ใส่เครื่องปรุงรสน้อยลง ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ส่วนขนมปัง ขนมซอง ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบทั้งหลายก็มีโซเดียมสูง จึงควรหลีกเลี่ยงในการซื้อขนมเหล่านี้มากิน หากกินผลไม้แทนขนม ก็จะทำให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์มากกว่า

วิธีการเก็บอาหาร

- 1) ข้าวสารและอาหารแห้งต่าง ๆ ให้เก็บในที่แห้ง ในภาชนะที่ปิดมิดชิด ระวังมอด มด หนู แมลงสาบ ฯลฯ
- 2) ไข่ เก็บในตู้เย็น เอาด้านแหลมลงล่าง ด้านป้านขึ้นบน
- 3) เนื้อสัตว์ จำพวก เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว ให้ล้าง แล้วหั่นเป็นชิ้น แบ่งใส่ถุงเป็นมือ (ขนาดใช้ 1 ครั้ง) ทำให้แบน เพื่อเพิ่มพื้นที่การเก็บ มัดปากถุงให้แน่น เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง
- 4) อาหารทะเล เช่น กุ้งสด ปลาหมึกสด ให้ล้าง และตัดส่วนที่ไม่ใช้ทิ้งไปก่อน แล้วแบ่งใส่ถุงเป็นมือ (ขนาดใช้ 1 ครั้ง) มัดปากถุง นำไปแช่ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง
- 5) ผักใบต่าง ๆ เช่น ผักชี ต้นหอม กะเพรา โหระพา ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์หรือกระดาษซับน้ำมันแล้วใส่ถุง มัดปากถุงให้แน่น เก็บในช่องผัก เมื่อจะใช้ค่อยนำออกมาล้าง
- 6) ผักประเภทหัว เช่น แครอท กะหล่ำปลี บรอกโคลี ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ หรือกระดาษซับน้ำมัน เก็บในตู้เย็นช่องเก็บผัก เมื่อจะใช้ค่อยนำออกมาล้าง
- 7) เครื่องแกงที่ตัวเอง ให้เก็บใส่ถุงและมัดปากถุง โดยแบ่งเป็นส่วน ๆ ตามปริมาณที่จะใช้ 1 ครั้ง



การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

- 8) ผลไม้ที่มีเปลือกหนา เช่น แดงโม ส้มโอ สามารถเก็บได้นานที่อุณหภูมิห้อง
- 9) ผลไม้เปลือกบางและไม่มีเปลือก
 - กลัวย เต็ดเป็นลูก เพื่อไม่ให้สุกเร็ว ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ เก็บในตู้เย็นช่องเก็บผัก
 - ส้ม แอปเปิล ฝรั่ง สาลี่ ชมพู่ ล้างแล้วเช็ดให้แห้ง ใส่ในถุงกระดาษเจาะรู หรือห่อด้วยกระดาษที่ไม่มีลวดลาย เก็บในตู้เย็นช่องเก็บผัก
- 10) อาหารที่ไม่จำเป็นต้องแช่ในตู้เย็นเพราะมีอายุการเก็บนาน ได้แก่ ฟักทอง เผือก มัน มันฝรั่ง หอมหัวใหญ่ แดงโม น้ำมันพืช มะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศ ของดอง ถ้าเก็บไว้ในตู้เย็นจะทำให้เสียเร็วกว่าอยู่ข้างนอก

การปรุงประกอบอาหาร

- 1) อาหารประเภทผักสด เนื้อสัตว์สด ต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุง
- 2) ก่อนนำเนื้อสัตว์แช่แข็งมาปรุงอาหาร ให้นำมาวางไว้ในช่องธรรมดา ก่อนเพื่อให้มีการคลายความเย็น ไม่ควรนำอาหารที่แช่แข็งไปแช่ในน้ำร้อน จะทำให้คุณค่าทางอาหารลดลง
- 3) ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน
- 4) มีการปกปิดอาหารปรุงสำเร็จ และอาหารพร้อมบริโภคทุกชนิด
- 5) ไม่วางอาหารและภาชนะบรรจุอาหารบนพื้นโดยตรง
- 6) กินอาหารภายใน 4 ชั่วโมงหลังปรุงสุก
- 7) ผู้เตรียม ผู้ปรุงอาหารต้องสวมหน้ากากป้องกันและหมวกคลุมผมและควรมีผ้าปิดปากขณะปรุง ตักอาหาร
- 8) ผู้เตรียม ผู้ปรุงอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงอาหาร และหลังใช้ห้องส้วม
- 9) ผู้เตรียม ผู้ปรุงอาหารไม่ใช่มือหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จ



การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

ตัวอย่างเมนูอาหารใน 1 วัน ช่วงที่อยู่บ้าน

อาหารเช้า	ข้าวกล้องต้มหมูใส่เห็ด หรือแซนวิชทูน่าผักกาดหอม หรือข้าวต้มเลือดหมูใส่ตำลึง ตบท้ายด้วย มะละกอ 6 ชิ้นคำ หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล
อาหารว่างเช้า	นมสตรสจืดพร้อมมันเนยหรือขาดมันเนย 1 แก้ว
อาหารกลางวัน	ราดหน้าหมูเห็ดหอม หรือข้าวหมูอบกระเทียมพริกไทยใส่ถั่วลันเตา หรือข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว ตบท้ายด้วยแก้มังกร 6 -8 ชิ้นคำ หรือชมพู 2 ผล
อาหารว่างบ่าย	มันต้มซิง 1 ถ้วยเล็ก หรือขนมจีบหมู 2 ชิ้น พร้อมด้วยส้มเขียวหวาน 1 ผล หรือแตงโมหั่นสามเหลี่ยม 2 ชิ้น
อาหารเย็น	ข้าวกล้อง ต้มจืดผักกาดขาวไข่น้ำ ปลาผัดขึ้นฉ่าย หรือข้าวกล้อง แกงส้มปลาช่อนผักรวม ผัดกะหล่ำปลีกุ้ง ตบท้ายด้วยฝรั่งครึ่งผล หรือส้มโอ 2 กลีบ

หลักการสั่งอาหาร

- 1) ควรเลือกร้านที่สะอาด ได้มาตรฐาน
- 2) เลือกเมนูที่ไม่หวานจัด ไม่มันจัด และไม่เค็มจัด
- 3) เน้นเมนูอาหารที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง หลีกเลี่ยงการกินอาหารดิบหรือ สุกๆดิบๆ
- 4) ควรอุ่นให้เดือดก่อนกินและเทอาหารที่อุ่นเดือดใส่จานของตนเอง หลีกเลี่ยงการกินอาหารจากถุง หรือกล่องที่ใส่อาหารมาจากร้าน
- 5) ไม่กินอาหารจานเดียวกันหรือชุดเดียวกันร่วมกับคนอื่น

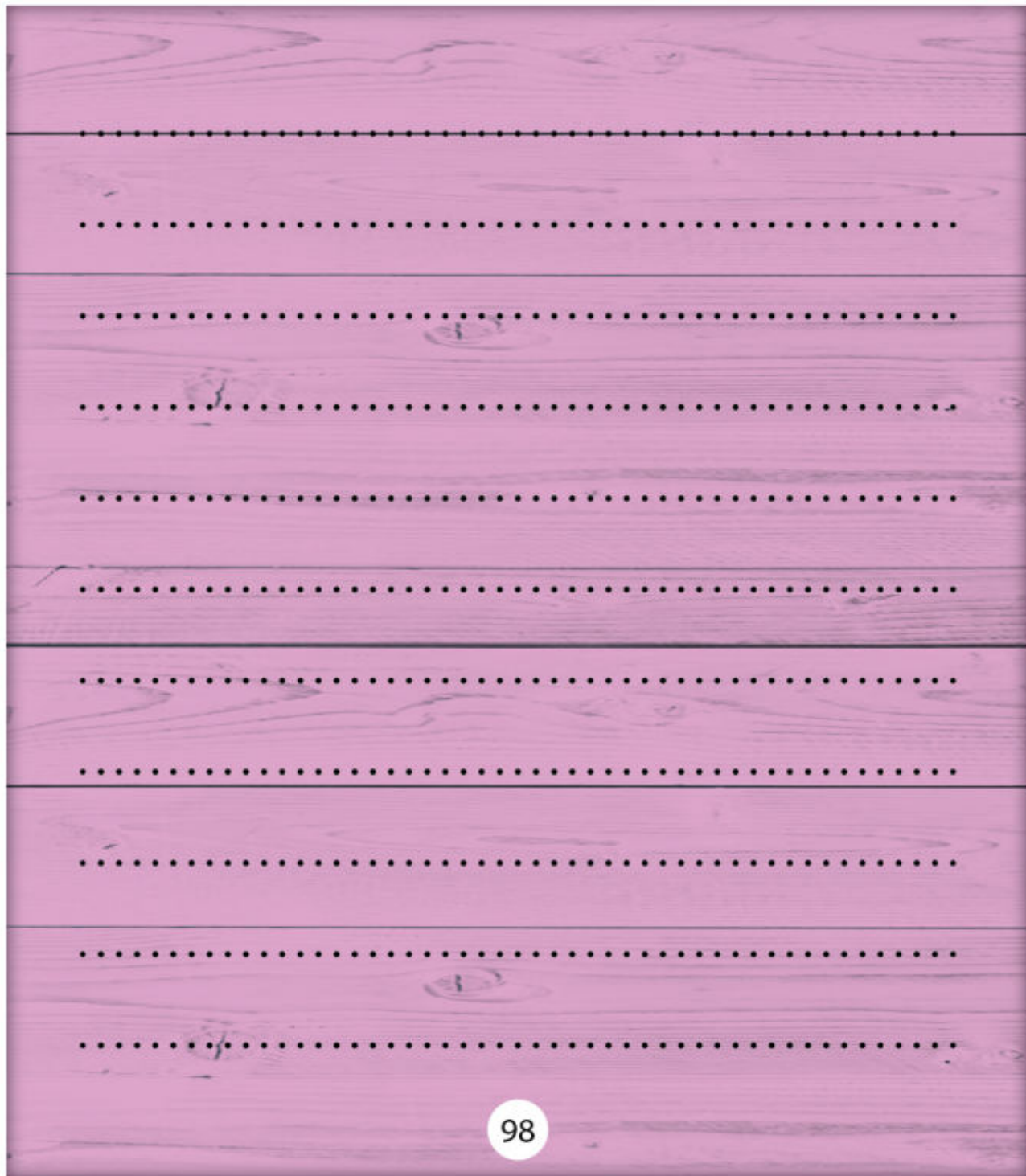


การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

ข้อแนะนำในการส่งอาหารที่มีบริการส่ง (Delivery)

- 1) ต้องมั่นใจว่าร้านสะอาด อาหารทำสุกใหม่
- 2) เมนูอาหารที่สั่งครบ 5 หมู่ ต้องมีผัก ไม้หวาน ไม้มัน ไม้เค็ม
- 3) เน้นสั่งเมนู ต้ม แกง นึ่ง อบ น้ำพริกผัก อย่างไม่ไหม้เกรียม
- 4) เลี่ยงอาหารทอดน้ำมันลอย เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ทอดมัน ฯลฯ
- 5) ถ้าผัดน้ำมันต้องไม่เยิ้ม เช่น ถ้าสั่งผัดผักบุ้งไฟแดง ไข่เจียว ต้องสั่งว่าไม่เอาน้ำมันเยิ้ม
- 6) เลี่ยงอาหารที่บูด เสียง่าย เช่น ลาบ ยำ อาหารที่มีกะทิ ขนมหิน ส้มตำ
- 7) สั่งเมนูที่หลากหลาย อย่าสั่งเมนูซ้ำซาก
- 8) ระหว่างรับอาหาร ใส่หน้ากากอนามัย หรือให้วางอาหารหน้าบ้าน ป้องกันการแพร่เชื้อ หรือรับเชื้อ
- 9) เตรียมเงินพอดี ไม่ต้องทอน หรือโอนเงินผ่านออนไลน์
- 10) อาหารที่สั่งทำนานเกิน 3 - 4 ชั่วโมง ก่อนกินควรอุ่นอาหารให้เดือด แต่ถ้าอาหารยังร้อนอยู่ก็ไม่ต้องอุ่น
- 11) กินอาหารที่ยังร้อน ๆ อยู่ และควรเทอาหารลงในภาชนะสะอาดของแต่ละคน
- 12) กินอาหารจากจาน / ชามของตัวเอง ไม่ใช่ภาชนะร่วมกับผู้อื่น
- 13) ถ้าอาหารที่สั่งไม่มีผัก ต้องกินผักแถม เช่น หมูทอดกระเทียม ข้าวมันไก่ ให้กินคู่กับแตงกวา ผักกาดเขียว มะเขือเทศ ฯลฯ
- 14) ถ้าอาหารที่สั่งไม่มีผลไม้ ให้กินผลไม้หวานน้อยตาม เช่น มะละกอสุก ฝรั่ง แก้วมังกร สาลี่
- 15) หลังกิน เก็บและล้างภาชนะให้สะอาดทันที ป้องกันเชื้อโรคเจริญเติบโต

ทั้งนี้ ช่วงอยู่บ้าน 14 วัน ควรกินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม ครบถ้วน เพียงพอ และหลากหลาย ลดอาหารหวาน มัน เค็ม บริโภคผักและผลไม้รสไม่หวานจัดเป็นประจำ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ รวมทั้งพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายให้เหมาะสม จะเป็นรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค และไม่เจ็บป่วยง่าย







กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

