



ใบเหลียงผัดไข่



วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. ซีอิ๊วขาว	10	มิลลิลิตร	5. ใบเหลียง	400	กรัม
2. น้ำตาลทราย	5	กรัม	(สามารถเปลี่ยนเป็นใบตำลึง ผักหวาน แทนได้)		
3. น้ำมันถั่วเหลือง	15	มิลลิลิตร	6. กระเทียม	15	กรัม
4. ไข่	5	ฟอง	7. ซอสหอยนางรม	10	กรัม

วิธีทำ

1. ตัดใบเหลียง ทั้งยอดเอาแต่ส่วนที่เป็นใบอ่อน หั่นให้มีขนาดเล็กกลง
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่กระเทียมสับ ผัดให้หอม ใส่ใบเหลียงลงไปผัดให้ใบเหลียงสลด
3. ใส่ไข่ลงไป ยีให้ไข่สุก ปรงรสด้วยซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
65.4	4.8	3.8	26.9	11.1	69.2	0.2	0.1	33.6	1.6	157.9	2.8



ตับ ให้ธาตุเหล็กสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโลหิตจาง บำรุงสมอง และมีวิตามินบีรวมช่วยการทำงานของระบบประสาท

เมนูที่
02



ผัดดอกหอม ใส่ตับ



รูปถ่าย: นน. 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. ตับหมูสด	100	กรัม	4. ซอสปรุงรส	10	มิลลิลิตร
2. ดอกหอม (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) (สามารถเปลี่ยนเป็นถั่วงอกยาว ดอกกุยช่าย แทนได้)	300	กรัม	5. น้ำตาลทราย	10	กรัม
3. กระเทียม	5	กรัม	6. น้ำมันถั่วเหลือง	30	มิลลิลิตร
			7. น้ำเปล่า	30	มิลลิลิตร

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่กระเทียมสับ ผัดให้หอม ใส่ตับลงไป ผัดให้พอสุก
- ใส่ดอกหอม ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส น้ำตาล ผัดจนดอกหอมสุก ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
51.7	2.6	3.4	13.9	2.5	633.1	0.1	0.1	4	0	75.6	1.1



*ข้อควรระวัง ถ้ากินอาหารที่มีธาตุเหล็ก ควรเว้นประมาณครึ่งชั่วโมงแล้วค่อยดื่มนม เพราะแคลเซียมในนมจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก



กินเต้าหู้แผ่น เพื่อให้ได้รับ โปรตีนจากถั่วเหลือง แคลเซียม ช่วยเสริมสร้าง
กล้ามเนื้อ กระดูก ฟันแข็งแรง และการเจริญเติบโต



ผัดถั่วงอก หมูสับเต้าหู้



วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. หมูสับ	150	กรัม	5. กระเทียม	5	กรัม
2. เต้าหู้แผ่น (หั่นชิ้นสำหรับเด็ก)	100	กรัม	6. น้ำมันถั่วเหลือง	30	มิลลิลิตร
3. ถั่วงอก (เปลี่ยนผักเป็นกะหล่ำปลี กะหล่ำดอก แทนได้)	300	กรัม	7. เกลือเสริมไอโอดีน	3	กรัม
4. ต้นหอม	10	กรัม	8. พริกไทยป่น	3	กรัม
			9. น้ำเปล่า	30	มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งกระทะไฟกลาง นำเต้าหู้ลงไปทอด ทอดจนเหลืองสุกตักขึ้นพักไว้
2. เทน้ำมันให้เหลือปริมาณเล็กน้อย นำกระเทียมสับลงไปผัดจนหอม ใส่หมูสับลงไป ผัดจนสุก
3. ตามด้วยถั่วงอก เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย
4. ปรงรสด้วยเกลือ และพริกไทย ตามด้วยเต้าหู้ที่ทอดไว้ ก่อนปิดไฟ โรยหน้าด้วยต้นหอม ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
86.6	5.1	6.2	14.1	0.9	0.9	0.2	0.1	4.1	0.9	140.7	1.3

เมนูที่
05กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์

ไก่ทอดมัน



วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. ปีกบนไก่ (10 ชิ้น)	150	กรัม	6. ซีอิ๊วขาว	10	มิลลิลิตร
2. น้ำมันสด	10	กรัม	7. แป้งทอดกรอบ	30	กรัม
3. กระเทียม	10	กรัม	8. น้ำมันปาล์ม	30	มิลลิลิตร
4. พริกไทยดำ	1	กรัม			
5. เกลือเสริมไอโอดีน	2	กรัม			

วิธีทำ

- นำกระเทียม ขมิ้น พริกไทยดำ มาตำให้เข้ากัน (พอหยาบ)
- นำส่วนที่ตำไว้ และเกลือป่น หมักกับปีกบนไก่ ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากับเนื้อไก่ หมักไว้ 10 นาที
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อน ใสไก่ลงไปทอดจนไก่สุกเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
86.6	5.1	6.2	14.1	0.9	0.9	0.2	0.1	4.1	0.9	140.7	1.3



ต้มจืดเต่างร้าน ยัดไส้หมูสับ



วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. หมูสับ (สามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อไก่ แทนได้)	150 กรัม	5. กระเทียม	2 กรัม
2. เต่างร้าน (สามารถเปลี่ยนเป็นผักอื่นได้ เช่น เต่างกวา ผักเขียว มะระ แทนได้)	300 กรัม	6. ต้นหอม	15 กรัม
3. รากผักชี	2 กรัม	7. ผักชี	15 กรัม
4. รากผักชี	2 กรัม	8. พริกไทยเม็ด	1 กรัม
		9. ซีอิ๊วขาว	10 มิลลิลิตร
		10. เกลือเสริมไอโอดีน	3 กรัม
		11. น้ำปลา	1 ลิตร

วิธีทำ

- นำเต่างร้านมาปอกเปลือก แล้วหั่นชิ้นสำหรับเด็ก หลังจากนั้นคว้านไส้ออก เตรียมไว้
- ตำรากผักชี กระเทียม พริกไทย (สามเกลอ) ให้ละเอียด ผสมกับหมูสับ รันเส้น ประุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
- นำหมูสับที่ประุงรสแล้ว ไปยัดใส่ในเต่างร้าน
- ตั้งหม้อ ต้มน้ำให้เดือด นำเต่างร้านที่ยัดไส้แล้วมาต้ม ประุงรสด้วยซีอิ๊วขาว และเกลือ รอนจนหมูและเต่างร้านสุก โรยด้วยต้นหอมผักชี ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
48.2	3	2.6	4.2	0.3	1.4	0.1	0	3.6	0.3	225.1	0.1

เมนูที่
10

รศ.ดร.นงนุช วัฒนศิริกุล, รศ.ดร.นงนุช วัฒนศิริกุล, รศ.ดร.นงนุช วัฒนศิริกุล, รศ.ดร.นงนุช วัฒนศิริกุล



ซูปไก่มันฝรั่ง



วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. เนื้อไก่ (สามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อหมู แทนได้)	150	กรัม	7. รากผักชี	2	กรัม
2. มันฝรั่ง	100	กรัม	8. กระเทียม	2	กรัม
3. แครอท	50	กรัม	9. พริกไทยป่น	1	กรัม
4. หอมหัวใหญ่	50	กรัม	10. น้ำปลา	5	มิลลิลิตร
5. มะเขือเทศลูกใหญ่ (สามารถเปลี่ยนเป็นพริกทอง เหลืองหอม พริกเขียว แทนได้)	50	กรัม	11. เกลือเสริมไอโอดีน	3	กรัม
			12. น้ำเปล่า	1	ลิตร

วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยที่โขลกไว้ เนื้อไก่ มันฝรั่ง และแครอท ลงไปต้มจนน้ำเดือด หมั่นช้อนฟองออก
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ จากนั้นใส่มะเขือเทศ และหอมใหญ่ลงต้มจนสุก
- ปิดไฟ โรยด้วยผักชี ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
39.7	3.1	1.9	7.3	0.3	8.4	0	0	7.2	0.9	166.8	0.7



แกงเขียวหวาน ลูกชิ้นปลากราย



วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. เนื้อปลากราย (สามารถเปลี่ยนเป็นหมู ไก่ ลูกชิ้นปลา แทนได้)	150	กรัม	5. ใบโหระพา	10	กรัม
2. มะเขือเปราะ (สามารถเปลี่ยนเป็นมะเขือพวง มะเขือยาว ยอดมะพร้าว แทนได้)	100	กรัม	6. น้ำพริกแกงเขียวหวาน	10	กรัม
3. ใบมะกรูด	3	กรัม	7. น้ำมันถั่วเหลือง	15	มิลลิลิตร
4. ตะไคร้	5	กรัม	8. กะทิ	150	มิลลิลิตร
			9. น้ำปลา	5	มิลลิลิตร
			10. เกลือเสริมไอโอดีน	3	กรัม
			11. น้ำตาลปีบ	5	กรัม
			12. น้ำเปล่า	500	มิลลิลิตร

วิธีทำ

วิธีทำลูกชิ้นปลากราย

1. นำน้ำเย็นจัดผสมเกลือนวดผสมกับเนื้อปลากรายขูด โดยทยอยใส่ทีละน้อย
2. ดึงหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด นำปลากรายมาปั้นเป็นก้อนเล็กกลดต้ม เมื่อปลากรายสุกลอยขึ้นจากน้ำ ให้ตักปลากรายขึ้นมาแช่ในน้ำเย็นจัด

วิธีทำแกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย

1. ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมันพืชลงไปผัดกับน้ำพริกแกงเขียวหวานจนหอม ใส่กะทิลงผัดกับพริกแกงให้แตกมัน พอกะทิเดือดใส่ลูกชิ้นปลากรายลงไป เติมน้ำเปล่าที่เตรียมไว้ต้มจนน้ำแกงเดือดปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ และเกลือ
2. ใส่มะเขือเปราะลงไปต้มให้สุก ก่อนปิดไฟใส่ใบมะกรูดและใบโหระพา คนให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
66.3	3	5.1	21	0.7	13.5	0	0.1	2.6	0.7	286.7	1.3



เลือดหมู ให้ธาตุเหล็กสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโลหิตจาง บำรุงสมอง และมีวิตามินบีรวมช่วยการทำงานของระบบประสาท

เมนูที่
13

รศ.ศิรินา นน. 01. ธรรม 1. ปรุงอาหารปรุงรสตามใจชอบ
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



ขนมจีนน้ำเงี้ยว



วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. ขนมจีน	900	กรัม	10. ผักชี	5	กรัม
2. หมูสับ	150	กรัม	11. ต้นหอม	5	กรัม
3. ซีโครงอ่อน	50	กรัม	12. กระเทียม	10	กรัม
4. เลือดไก่	50	กรัม	13. น้ำมันถั่วเหลือง	5	กรัม
5. มะเขือเทศสีดา	60	กรัม	14. พริกน้ำเงี้ยว	30	กรัม
6. ผักกาดดองซอย	30	กรัม	15. กะปิ	2	กรัม
7. ถั่วงอก	50	กรัม	16. น้ำปลา	3	มิลลิลิตร
8. กะหล่ำปลีซอย	50	กรัม	17. น้ำตาลทราย	5	กรัม
9. ดอกงิ้ว	30	กรัม	18. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร

วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด เคี้ยวกระดูกอ่อนและตีนไก่รอไว้
- ล้างเลือดไก่ให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น ๆ เตรียมหมูบดปั้นเป็นก้อนไว้ ล้างมะเขือเทศให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น ๆ และแช่ดอกงิ้วรอไว้
- เจียวกระเทียมตักกระเทียมขึ้น และนำพริกแกงมาผัดกับน้ำมันที่ได้จากการเจียวกระเทียม
- ใส่มะเขือเทศลงไปผัดกับพริกแกง เมื่อมะเขือเทศสุกให้เทลงในหม้อที่เคี้ยวกระดูกอ่อน และตีนไก่ไว้ ตามด้วยหมูบด และเลือดไก่
- ใส่กะปิลงไป คนทุกอย่างให้ละลายเข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ปล่อยให้เดือด ลดไฟลงเคี่ยวไปเรื่อย ๆ จากนั้นนำดอกงิ้วที่แช่น้ำไว้ลงไปเคี่ยว จนเปื่อย
- นำขนมจีนใส่ภาชนะ ตักราดด้วยน้ำเงี้ยวที่ปรุงไว้ โรยด้วยเครื่องเคียงต่าง ๆ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
154.3	5.1	3.2	37.2	1.7	12.2	0.1	0.1	3.2	1.2	255.5	1



เพิ่มเลือดหมู ตับ ไ้ เพื่อให้ได้ธาตุเหล็กในสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโลหิตจาง บำรุงสมอง และมีวิตามินบีรวมช่วยการทำงานของระบบประสาท

เมนูที่
14



ก๋วยจั๊บก๊วย



รูปถ่าย: นน 01, 08, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. เส้นก๋วยจั๊บก๊วย	900 กรัม	7. หัวไชเท้า	50 กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นเส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นก๋วยจั๊ว แทนได้)		8. ผักชี	5 กรัม
2. หมูสับ	100 กรัม	9. ซีอิ๊วขาว	2 มิลลิลิตร
(สามารถเปลี่ยนเป็นหมู กุ้ง ตับ แทนได้)		10. เกลือเสริมไอโอดีน	3 กรัม
3. หมูยอหั่นเป็นชิ้นเล็ก	50 กรัม	11. หอมแดงเจียว	5 กรัม
4. กระตุนหมู	50 กรัม	12. พริกไทยป่น	3 กรัม
5. ต้นหอมซอย	5 กรัม	13. น้ำมันถั่วเหลือง	10 มิลลิลิตร
6. หอมหัวใหญ่	50 กรัม	14. น้ำเปล่า	600 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. รวนหมูสับกับซีอิ๊วขาวจนสุก พักไว้
2. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำเส้นก๋วยจั๊บก๊วยไปลวกจนเส้นเกือบสุก แล้วพักไว้
3. นำหม้ออีกใบ ใส่ น้ำตั้งไฟใส่กระตุนหมู พอเดือดใส่หัวไชเท้า หัวหอมใหญ่ และหมูยอ พอน้ำซุบเดือดนำเส้นก๋วยจั๊บก๊วยใส่ลงไปในหม้อ
4. เมื่อหลังจากที่เส้นสุกดีแล้วใส่หมูสับร่วนลงไป เสร็จแล้วปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ตักใส่ภาชนะ โรยหน้าด้วยหอมเจียว พริกไทย และผักชี ต้นหอม พร้อมเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
251.1	7.1	4.4	18	1.1	1.3	0.1	0	1.9	0.5	283.3	0.3



- เส้นใหญ่ราดหน้าทะเล ให้พลังงานจากเส้นใหญ่ ช่วยเสริมการเจริญเติบโต
- อาหารทะเลอย่างกุ้ง ปลาหมึก หรือกุ้ง เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง โยบีนดี และแร่ธาตุ เช่น ไอโอดีนและสังกะสี ที่ช่วยเสริมสร้างสมอง และภูมิคุ้มกัน

เมนูที่
15



ผักที่ใส่ในราดหน้า เช่น คะน้า แครอท หรือเห็ด ช่วยเพิ่มวิตามิน โยอาหาร และแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการจับถ่าย และการพัฒนาร่างกาย ทำให้เป็นเมนู ที่ครบคุณค่า ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และเกลือแร่



เส้นใหญ่ ราดหน้าทะเล



รศ.ดร.นงนุช อธิ. อร. นพ. 1. เมนูสุขภาพเริ่มต้นจากเมนูสุขภาพ
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ (สามารถเปลี่ยนเป็นเส้นหมี่ บะหมี่ แทนได้)	900	กรัม	7. น้ำมันถั่วเหลือง	30	มิลลิลิตร
2. กุ้ง	100	กรัม	8. กระเทียม	5	กรัม
3. ปลาหมึก (เนื้อสัตว์สามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อหมู เนื้อไก่ แทนได้)	100	กรัม	9. เต้าเจี้ยว	5	กรัม
4. ไข่ไก่	5	ฟอง	10. พริกไทย	3	กรัม
5. ผักคะน้า	50	กรัม	11. น้ำตาลทราย	5	กรัม
6. ข้าวโพดอ่อน (สามารถเปลี่ยนเป็นกะหล่ำดอก แครอท บรอกโคลี แทนได้)	50	กรัม	12. ซีอิ๊วดำ	5	มิลลิลิตร
			13. ซีอิ๊วขาว	5	มิลลิลิตร
			14. แป้งมัน	20	กรัม
			15. น้ำเปล่า	1	ลิตร

วิธีทำ

- ล้างปลาหมึก และกุ้งให้สะอาด เอาเปลือกและหัวกุ้งออก หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ พักไว้ จากนั้นตอกไข่ใส่กุ้งและปลาหมึก ที่หั่นเตรียมไว้ หมักทิ้งไว้ 15 นาที
- ล้างผักคะน้า และข้าวโพดอ่อนให้สะอาด ตัดส่วนที่แก่ออก จากนั้นหั่นเป็นชิ้น ๆ เตรียมไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป ใส่ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ลงไปผัด ตามด้วยซีอิ๊วดำ ผัดให้เข้ากัน เสร็จแล้วตักพักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป ตามด้วยกระเทียมผัดให้หอม ใส่กุ้งและปลาหมึกลงไปผัดจนสุก ใส่ผักคะน้า ข้าวโพดอ่อน ผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำเปล่า รอน้ำเริ่มเดือดปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว
- นำแป้งมันผสมกับน้ำ คนให้ละลาย ค่อย ๆ เทใส่กระทะ เคี่ยวจนน้ำเริ่มข้น ปิดไฟ
- ตักเส้นใส่ภาชนะ ตักน้ำราดบนเส้น โรยด้วยพริกไทย พร้อมเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
242	10.4	7.3	31	1.1	62.6	0.3	0.2	4	0.4	254.8	0.9

เมนูที่
17

รศ.กัญญา นภ. 01, อรุณ นภ. 1, นุชติงดาภิรมย์กรมนกปรกบงกชอุทัย
ศาสตราจารย์ ดร.กัญญา นภ. 01, อรุณ นภ. 1, นุชติงดาภิรมย์กรมนกปรกบงกชอุทัย



ขนมจีน น้ำยาปีกษไต้



วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. ขนมจีน	900	กรัม	6. ถั่วฝักยาว (ซอย)	80	กรัม
2. ปลาฉี่	400	กรัม	7. ข่า ตะไคร้	10	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อไก่ แทนได้)			8. ใบมะกูด	5 - 6	ใบ
3. กะทิ	500	มิลลิลิตร	9. น้ำตาลปีบ	15	กรัม
4. ถั่วงอก (เด็ดหาง)	50	กรัม	10. พริกแกงไต้	10	กรัม
5. กะหล่ำปลี (ซอย)	80	กรัม	11. เกลือเสริมไอโอดีน	5	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นแตงกวา แดงร้าน ผักบุ้งไทยลวก แทนได้)			12. น้ำปลา	10	มิลลิลิตร

วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือ ตะไคร้ ใบมะกูด เพื่อดับกลิ่นคาวของปลา
- พอน้ำเดือด ใส่ปลาฉี่ที่ล้างสะอาดลงไป พอปลาสุกตักขึ้นพักไว้ให้เย็น และแกะเอาแต่เนื้อปลา
- นำเนื้อปลามาโคลกกับพริกแกงไต้ให้เข้ากัน
- ตั้งหม้อใส่กะทิเคี่ยวให้แตกมัน ใส่พริกแกงไต้ที่โคลกกับเนื้อปลา ลงไปเคี่ยวกับกะทิให้หอม
- ค่อย ๆ เติมหางกะทิลงไป คนให้เข้ากัน แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ น้ำปลา ปิดไฟ
- ฉีกใบมะกูดเป็นชิ้น ๆ ใส่ลงไป ตักราดขนมจีนและผักสดที่เตรียมใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
152.5	6.2	11.6	26.3	1.1	9.7	0	0.1	5.2	2	331.8	3.3



อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ควรกินร่วมกับอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม มะละกอสุก จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี



ส้มตำ ไก่ย่าง ดับไก่ย่าง



วัตถุดิบต่อ 10 คน

วัตถุดิบส้มตำ

- | | | |
|----------------------------------------------------|-----|------|
| 1. มะละกอดิบ สับเป็นเส้น | 150 | กรัม |
| (สามารถเปลี่ยนเป็นแตงร้าน แทนได้) | | |
| 2. พริกขี้หนู | 1 | เม็ด |
| 3. กระเทียม | 5 | กรัม |
| 4. ถั่วฝักยาว | 50 | กรัม |
| 5. มะเขือเทศสีดา | 50 | กรัม |
| 6. แครอท (ขูดเป็นเส้น) | 80 | กรัม |
| 7. กะหล่ำปลี (หั่น) | 80 | กรัม |
| (สามารถเปลี่ยนเป็นแตงกวา แตงร้าน ฝักบุงไทย แทนได้) | | |
| 8. ถั่วลิสงคั่ว | 30 | กรัม |
| 9. กุ้งแห้ง | 30 | กรัม |

ส่วนผสมน้ำปรุงรส

- | | | |
|------------------|----|-----------|
| 1. น้ำปลา | 10 | มิลลิลิตร |
| 2. น้ำมะนาว | 13 | มิลลิลิตร |
| 3. น้ำมะขามเปียก | 10 | กรัม |
| 4. น้ำตาลปีบ | 15 | กรัม |

วิธีทำ

1. สับมะละกอก่อนเป็นเส้น แช่เย็นหรือโรยน้ำแข็งเพื่อให้มะละกอรอบ
2. ตั้งหม้อปรุงน้ำปรุงรส โดยใส่น้ำปลา น้ำมะขามเปียก และน้ำตาลปีบ เคี่ยวพอให้ข้นเหนียว ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น
3. โขลกพริก กระเทียม ใส่น้ำปรุงรสที่เตรียมไว้ ตามด้วยถั่วฝักยาว มะเขือเทศ ใส่มะละกอในครก ตำพอเส้นมะละกอนิ่ม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ คู่กับกะหล่ำปลีหั่น ไก่และดับที่นำไปย่างไว้แล้ว

วัตถุดิบไก่ย่าง

1. เนื้อสะโพกไก่ (สามารถเปลี่ยนเป็นหมูย่าง แทนได้)	400	กรัม	4. น้ำมันถั่วเหลือง	15	มิลลิลิตร
2. พริกไทยขาว	3	กรัม	5. ซีอิ๊วขาว	15	มิลลิลิตร
3. ลูกผักชี	3	กรัม	6. ซอสหอยนางรม	15	มิลลิลิตร

วิธีทำ ไก่ย่าง

1. นำเนื้อสะโพกไก่ มาคลุกเคล้ากับซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม พริกไทยขาว ลูกผักชี นวดให้เข้ากันและหมักทิ้งไว้ 45 นาที
2. นำน้ำมันมาทาบนผิวเนื้อสะโพกไก่ให้ทั่ว และนำไปอบด้วยหม้ออบลมร้อนโดยใช้ไฟกลาง เป็นเวลา 20 นาที หรือจนไก่สุก พร้อมจัดเสิร์ฟคู่กับส้มตำและดัดบ่าง

วัตถุดิบดับดับย่าง

1. ดับไก่	200	กรัม	5. น้ำตาลทราย	15	กรัม
2. รากผักชี	5	กรัม	6. น้ำปลา	20	กรัม
3. กระเทียม	5	กรัม	7. ซอสปรุงรสฝาเขียว	20	มิลลิลิตร
4. พริกไทย	2	กรัม	8. กะทิ	60	มิลลิลิตร

วิธีทำ ดับไก่ย่าง

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยเข้าด้วยกัน จากนั้นนำมาหมักกับดับไก่ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ซอสปรุงรส และกะทิ คลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากัน หมักทิ้งไว้ 10 นาที
2. ย่างดับไก่ที่หมักไว้ด้วยไฟกลางค่อนไปทางอ่อน จนสุกแห้งหรือประมาณ 20 นาที
3. ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ คู่กับส้มตำและไก่ย่าง

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
183.2	13	10.6	32.6	3.4	737.6	0.1	0.6	14.9	1.7	677.4	5



ผัก มีใยอาหาร ช่วยป้องกันท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี

เมนูที่
20



ข้าวยา ไข่ต้ม



รูปที่ 1. เมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะไตเสื่อม
รูปที่ 2. เมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว

วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. ข้าวสวย	900	กรัม	7. ถั่วฝักยาว (ซอย)	50	กรัม
2. ไข่ไก่ (ต้มสุก)	5	ฟอง	8. กะหล่ำปลีม่วง (ซอย)	50	กรัม
3. กุ้งแห้งโชน	30	กรัม	9. แดงกวา	100	กรัม
4. ปลาป่น	50	กรัม	(สามารถเปลี่ยนเป็นถั่วพู ส้มโอ แครอท สตอ ใบชะพลู แทนได้)		
5. มะพร้าวคั่ว	10	กรัม	10. มะนาว	2	ลูก
6. หัวหอม	50	กรัม	14. น้ำบุดู (สำเร็จ)	50	กรัม

วิธีทำ

1. คั้นน้ำอัญชัน และนำมาหุงข้าวให้สุก
2. ตั้งหม้อใส่น้ำบุดู ตามด้วยตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า หอมแดง เคี่ยวให้ขึ้นจนเหลือน้ำ 3/4 ของน้ำบุดูเดิม
3. ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว และเคี่ยวต่อสักพัก ต้องหมั่นคน ระวังไม่ให้ไหม้กัน เมื่อได้ที่แล้วยกลง กรองเอากากออก จะได้ น้ำบุดูสำหรับบวดข้าวยา
4. จัดข้าวอัญชัน กุ้งแห้งโชน ปลาป่น มะพร้าวคั่ว ไข่ต้มและผักซอยใส่ภาชนะ พร้อมกับน้ำบุดูที่เตรียมไว้ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
213	10.2	4.3	57.9	1.3	65.7	0.1	0.1	5.7	1	395.7	3.4



ข้าวหมกไก่



วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. ข้าวสาร	360	กรัม	8. เนย	10	กรัม
2. ไก่	300	กรัม	9. กระเทียม	20	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อปลา เนื้อวัว แทนได้)					
3. ผักชี	3	กรัม	10. จิง	20	กรัม
4. แดงกวา	100	กรัม	11. น้ำมันถั่วเหลือง	15	กรัม
5. พริกเขียว	200	กรัม	12. น้ำตาลทราย	10	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นหัวไชเท้า มะระ แดงร้าน แทนได้)					
6. ผงหมกไก่	5	กรัม	13. น้ำส้มสายชู	5	กรัม
7. หอมเจียว	3	กรัม	14. ใบสะระแหน่	10	กรัม
			15. น้ำปลา	300	มิลลิลิตร
			16. หอมแดง	20	กรัม

วิธีทำ

- หมกไก่ด้วยผงข้าวหมก คลุกเคล้าให้ทั่วแล้วหมกทิ้งไว้ 15 นาที
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป ตามด้วยหอมแดง กระเทียม และขิงสับละเอียดลงไปผัดให้หอมแดงสุกและใส ใส่น้ำไก่หมกลงไปจี่ในเครื่องแกง พอขึ้นไก่เริ่มเกรียมเล็กน้อย กลับด้าน ทอดแบบไม่ต้องสุกมาก ตักใส่ชามเตรียมไว้
- ข้าวข้าวสารให้สะอาด ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ และผัดเครื่องแกงในกระทะ นำข้าวสารที่ขาวแล้วลงผัดกับเครื่องแกง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- หุงข้าว โดยใส่ข้าวหมกลงไปและวางขึ้นไก่อบนข้าว เติมน้ำซุบไก่อลงไป รอจนข้าวสุก
- ตั้งหม้อทำน้ำจิ้ม โดยใส่น้ำส้มสายชู และน้ำตาลทรายลงไปเคี่ยว จนน้ำตาลทรายละลายพักไว้
- ใส่กระเทียม ผักชีไทย และใบสะระแหน่ ลงในเครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด เทใส่ลงในส่วนผสมน้ำส้มสายชู เติมหอมเจียวป่น ชิมรสให้ออกเปรี้ยว ๆ ให้มีรสหวานนำ
- ตมน้ำซุบ ใส่น้ำพริกเขียว พริกเขียวสุก ตักใส่ถ้วย โรยผักชีเล็กน้อย
- ตักข้าวใส่ภาชนะ วางทับด้วยขึ้นไก่ โรยหน้าด้วยหอมเจียวและผักชี กินคู่กับแดงกวา จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำซุบพริกเขียวและน้ำจิ้มสะระแหน่

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
200.5	6.1	6.5	14.9	0.7	10.1	0	0.1	6.9	0.7	57.3	1.4



แป้งข้าวเหนียวดำมีใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าแป้งข้าวเหนียวขาว ช่วยบำรุงเลือดและระบบขับถ่าย



ถั่วเมล็ดแห้ง ให้โปรตีนสูง เสริมพลังงาน มีใยอาหารช่วยระบบขับถ่าย และมีวิตามินบี และโฟเลต ช่วยการเจริญเติบโตและพัฒนาสมอง



ขนมเทียนไส้เค็ม



เมนูที่
23

รศ.ปัทมา นพ. 01, อรุณ 1, ภูเก็ตสุขภาพกรมอนามัยจังหวัดภูเก็ต
กรมส่งเสริมสุขภาพอนามัย กรุงเทพมหานคร

วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. แป้งข้าวเหนียว (เปลี่ยนเป็นแป้งข้าวเหนียวดำ แทนได้)	100	กรัม	6. กระทียมเจียว	5	กรัม
2. แป้งข้าวเจ้า	50	กรัม	7. น้ำกะทิ	50	มิลลิลิตร
3. ถั่วเขียวผ่าซีก	100	กรัม	8. เกลือเสริมไอโอดีน	3	กรัม
4. น้ำมันถั่วเหลือง	30	มิลลิลิตร	9. น้ำตาลปีบ	5	กรัม
5. รากผักชี	5	กรัม	10. น้ำตาลทราย	2	กรัม
			11. พริกไทย	3	กรัม

วิธีทำ

1. เทแป้งใส่ชาม ละลายน้ำตาลปีบกับน้ำอุ่นเล็กน้อย นำไปนวดผสมกับแป้ง จากนั้นค่อย ๆ เทกะทิใส่ แล้วนวดให้เข้ากันทิ้งไว้ 3 - 4 ชม.
2. นำถั่วเขียวซีกไปแช่น้ำไว้ 3 ชม. แล้วนำถั่วไปนึ่งให้สุก นำถั่วที่นึ่งสุกแล้วเข้าเครื่องบดให้ละเอียด พักไว้
3. ตั้งกระทะเจียวกระทียมพอเหลือง ใส่ถั่วที่เตรียมไว้ลงในกระทะ ใส่น้ำตาล เกลือ พริกไทย ผัดไปจนแห้งปิดไฟ เมื่อส่วนผสมเย็นแล้วนำมาปั้นเป็นก้อนกลม ขนาดไม่เล็กไม่ใหญ่ ประมาณ 10 กรัม
4. นำแป้งที่หมักเตรียมไว้ (ข้อ. 1) จนได้ที่แล้ว มาปั้นเป็นก้อน ๆ ละ 30 กรัม ห่อกับไส้ที่เตรียมไว้
5. ห่อใบตองให้สวยงาม นำไปนึ่งด้วยไฟแรง 30 นาที จนสุก

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
134.5	3.8	4.5	26.5	0.8	0.9	0.1	0.1	0.3	1.8	105.5	1.6



แป้งข้าวเหนียวดำมีใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าแป้งข้าวเหนียวขาว ช่วยบำรุงเลือดและระบบขับถ่าย



ถั่วเมล็ดแห้ง ให้โปรตีนสูง เสริมพลังงาน มีใยอาหารช่วยระบบขับถ่าย และมีวิตามินบี และโฟเลต ช่วยการเจริญเติบโตและพัฒนาสมอง



ถั่วแปบ



เมนูที่
24

รศ.ดร.นงนุช ตรีวิทย์กุลชัย
ภาควิชาโภชนาการและการสาธารณสุข
มหาวิทยาลัยมหิดล

วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. ถั่วเขียวซีกเลาะเปลือก	100	กรัม	4. ใบเตย	50	กรัม
2. มะพร้าวทึนทึก	50	กรัม	5. น้ำเปล่า	100	มิลลิลิตร
3. แป้งข้าวเหนียว	150	กรัม	6. งาขาวคั่ว	5	กรัม
(สามารถเปลี่ยนจากแป้งข้าวเหนียวขาวเป็นแป้งข้าวเหนียวดำ แทนได้)			7. งาดำคั่ว	3	กรัม
			8. น้ำตาลทราย	10	กรัม
			9. กลีบบนเสริมไอโอดีน	3	กรัม

วิธีทำ

- นำถั่วเขียวซีกเลาะเปลือกที่แช่น้ำแล้ว มาสะอาดน้ำออก แล้วนำไปนึ่งด้วยไฟแรง เป็นเวลา 20 นาที
- ระหว่างรอนึ่ง นำมะพร้าวทึนทึกมาขูดฝอย คลุกด้วยเกลือเล็กน้อย ก่อนนำเข้าไปนึ่งเป็นเวลา 10 นาที
- เมื่อนึ่งทั้ง 2 อย่างเสร็จแล้ว ให้นำทั้ง 2 อย่างมาผสมกันในถาด แล้วพักไว้
- แบ่งแป้งข้าวเหนียวเป็น 2 ส่วนไปนวดกับน้ำใบเตยเข้มข้น เพื่อให้ได้สีที่เขียว 1 ส่วน และเป็นสีขาว 1 ส่วน นวดจนเนื้อเนียนดี และไม่ติดมือ
- ตั้งหม้อต้มน้ำจนเดือด แล้วนำแป้งที่นวดไว้ มาปั้นเป็นแผ่นทรงวงรีขนาดประมาณ 3 นิ้ว แล้วใส่ลงไปต้ม รอจนแป้งลอยตัว จึงตักขึ้น
- นำไปคลุกกับถั่วและมะพร้าวที่ผสมกันไว้ในถาด พับแผ่นแป้งครึ่งหนึ่งให้พอห่อถั่ว ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนแป้งหมด
- ผสมน้ำตาลทราย งาขาวคั่ว และงาดำคั่วเข้าด้วยกัน โรยบนขนมที่เตรียมใส่ภาชนะไว้ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
104.5	3.8	0.8	26.3	0.7	13.3	0.1	0.1	0.6	1.9	105.7	1.7



ผสมข้าวเหนียวขาว กับข้าวเหนียวดำด้วยกัน ทำให้มีสีส้มน่ารัก
และข้าวเหนียวดำมีใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูล
อิสระมากกว่าข้าวเหนียวขาว ช่วยบำรุงเลือดและระบบขับถ่าย



ถั่วเมล็ดแห้ง ให้โปรตีนสูง เสริมพลังงาน มีใยอาหารช่วยระบบขับถ่าย และ
มีวิตามินบี และโฟเลต ช่วยการเจริญเติบโตและพัฒนาสมอง

เมนูที่
25

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์



ข้าวต้มมัดถั่วดำ



วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. ข้าวเหนียว	200 กรัม	5. น้ำตาลทราย	10 กรัม
2. กล้วยน้ำว้าสุก	500 กรัม	6. เกลือป่นเสริมไอโอดีน	3 กรัม
3. ถั่วดำ	100 กรัม	7. ใบตอง (สำหรับห่อข้าวต้มมัด)	
4. กะทิ	100 มิลลิลิตร		

วิธีทำ

- นำถั่วดำที่แช่น้ำไว้ มาต้มจนถั่วสุก จากนั้นล้างน้ำทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
- นำข้าวเหนียวแช่ประมาณ 3 ชั่วโมง มาล้างน้ำ พักไว้ให้พอแห้ง
- ผสมกะทิ น้ำตาล และเกลือ คนให้เข้ากัน ตั้งกระทะ เทกะทิที่ผสมไว้ ใส่ลงไปคนตลอดเวลา จนเดือด
- ใส่ข้าวเหนียวลงไปผัดจนกะทิซึมเข้ากันกับข้าวเหนียว ใส่ถั่วดำลงไปผัดสักพัก จะได้ข้าวเหนียวผัดใส่ถั่วดำ
- นำใบตองซ้อนกัน 2 ใบ วางกล้วยลงไป โปะด้วยข้าวเหนียวผัด แล้วห่อเพื่อเตรียมนี้
- นึ่งด้วยไฟกลางประมาณ 1½ ชั่วโมง เมื่อนึ่งเสร็จ นำข้าวต้มผัดออกมาพักไว้ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
190.8	4.5	2.4	11.6	2	2.8	0.1	0	4.2	2.8	110	10.7



ถั่วเขียว มีใยอาหารสูง ช่วยป้องกันท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี
วิตามินบีและโฟเลต ช่วยพัฒนาสมองและระบบประสาท



ลูกชุบ



วัตถุดิบต่อ 10 คน

วัตถุดิบลูกชุบ

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|
| 1. ถั่วกวน | 250 | กรัม |
| 2. น้ำเปล่า (สำหรับแช่ขุ่น) | 100 | มิลลิลิตร |
| 3. ผงขุ่น | 15 | กรัม |
| 4. น้ำเปล่า | 200 | มิลลิลิตร |
| 5. น้ำตาลทราย | 20 | กรัม |
| 6. สีจากธรรมชาติ
(สีม่วงจากดอกอัญชัน, สีเขียวจากใบเตย, สีเหลืองจากขมิ้น) | | |

วัตถุดิบถั่วกวน

- | | | |
|----------------------------|-----|-----------|
| 7. ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่ง | 250 | กรัม |
| 8. น้ำตาลทราย | 120 | กรัม |
| 9. กะทิ | 120 | มิลลิลิตร |
| 10. เกลือเสริมไอโอดีน | 1 | กรัม |

วิธีทำ

1. ทำถั่วกวนโดยนำถั่วเขียวเลาะเปลือกล้างน้ำให้สะอาดแล้วแช่น้ำไว้ 3 ชั่วโมง จากนั้นนำมาล้างน้ำอีกครั้ง แล้วนำไปนึ่งให้สุกนิ่ม
2. นำถั่วใส่ลงในโถปั่น พร้อมด้วยน้ำตาลทราย กะทิ และเกลือ ปั่นให้ละเอียดเนียน
3. ตั้งกระทะ ใส่ถั่วลงไป กวนจนถั่วแห้ง ปั่นได้ไม่ติดมือ ตักขึ้น พักให้เย็น
4. ทำลูกชุบโดยนำถั่วกวนมาชั่งขึ้นละประมาณ 10 กรัม แล้วนำมานำปั้นเป็นรูปผลไม้ต่าง ๆ
5. นำไม้เสียบลูกชุบขึ้นมาเสียบ หลังจากนั้นนำสีผสมอาหารใส่ถ้วยแล้วผสมน้ำเปล่า แยกสีตามชนิดของผลไม้ นำขนมลงชุบสี แล้วปักไว้บนกล่องโฟม รอจนสีแห้ง
6. นำผงขุ่นผสมน้ำเปล่า 100 มิลลิลิตร แช่ไว้ประมาณ 20 นาที จนขุ่นอืดตัว
7. ตั้งหม้อ ต้มน้ำจนเดือด เทน้ำขุ่นลงไป ต้มด้วยไฟอ่อนจนขุ่นละลาย ปิดไฟ ใส่ น้ำตาลทราย คนให้ละลาย
8. พักขุ่นให้อุ่น แล้วจึงนำถั่วกวนที่เตรียมไว้ลงชุบ โดยชุบครั้งที่ 1 แล้วพักให้ขุ่นเซตตัว แล้วจึงชุบครั้งที่ 2 ทำแบบนี้จนครบ 4 ครั้ง
9. หลังจากชุบขุ่นเสร็จแล้วให้นำขนมออกจากไม้ แล้วตัดขุ่นส่วนเกินทิ้ง ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
176	6.7	3	52.5	1.3	2	0.1	0.1	0.3	4.8	41.4	15.7



ถั่วเขียว มีใยอาหารสูง ช่วยป้องกันท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี
วิตามินบีและโฟเลต ช่วยพัฒนาสมองและระบบประสาท



เต้าส่วน



วัตถุดิบต่อ 10 คน

1. ถั่วเขียวเลาะเปลือก (สุก)	120	กรัม	5. เกลือเสริมโอโอดิน	3	กรัม
2. หัวกะทิ	50	มิลลิลิตร	6. แป้งท้าวยายหม่อม	10	กรัม
3. น้ำเปล่า	300	มิลลิลิตร	7. แป้งมันสำปะหลัง	10	กรัม
4. น้ำตาลทราย	50	กรัม	8. น้ำเปล่า สำหรับละลายแป้ง	15	มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. นึ่งถั่วให้สุกดี 30 นาที **เคล็ดลับ:** แช่ถั่วข้ามคืน หรือ 3 ชั่วโมงขึ้นไป
2. ถั่วสุกดีแล้ว ให้ทำน้ำเชื่อม ตั้งไฟเติมน้ำ + น้ำตาลทราย คนให้ละลาย
3. ตามด้วย แป้งมันและแป้งท้าว ที่ละลายน้ำดีแล้ว **เคล็ดลับ:** คนแป้งตลอดเวลา แป้งจะจับเป็นก้อน
4. เมื่อแป้งเหนียว และใสแล้ว ใส่ถั่วที่นึ่งลงไป
5. คนเบา ๆ ให้เข้ากันดี ให้เดือดต่อเล็กน้อย พักไว้

วิธีทำ น้ำกะทิราดหน้านม

6. ตั้งหม้อ ใส่หัวกะทิ ตั้งไฟ ให้เดือดเล็กน้อย ปิดไฟ **เคล็ดลับ:** ไม่ควรให้กะทิแตกมัน
7. เมื่อกะทิได้ที่แล้ว ตักถั่วใส่ภาชนะ ราดด้วยกะทิ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
80.7	3.2	1.3	26.2	0.7	1	0.1	0.1	0.1	1.8	105.3	5.8