

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

ข้าวผัดชุมทรัพย์



ส่วนผสม	ปริมาณ
ข้าวกล้องหุงสุก	1,000 กรัม
ถั่วแดงเม็ดเล็กต้มสุก (บดหยาบ)	250 กรัม
ข้าวโพดหวานต้มสุก (บดหยาบ)	100 กรัม
เผือกหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ต้มสุก	100 กรัม
ถั่วลันเตาลวกสุก (สำหรับตกแต่ง)	100 กรัม
แครอทต้มสุก (สำหรับตกแต่ง)	200 กรัม
เนื้อหมูสันใน	500 กรัม
ไข่ไก่ (นำไปเจียวไว้ สำหรับตกแต่ง)	15 ฟอง
น้ำปลา	5 กรัม
กระเทียมสับ	5 กรัม
ซอสปรุงรส	10 กรัม
ซอสหอยนางรม	20 กรัม
น้ำมันพืช	200 กรัม

วิธีทำ

1. นำข้าวกล้องมาล้างน้ำให้สะอาด เตรียมขึ้นไฟหม้อหุงข้าว โดยใส่ข้าวกล้อง 1 ถ้วยตวง ต่อน้ำเปล่าประมาณ 2 ถ้วยตวง เมื่อหุงสุกแล้ว นำมาผึ่งลมให้เย็นตัว เตรียมไว้สำหรับนำมาผัดข้าว
2. เตรียมเนื้อหมูสันในมาแล้ว หั่นตามขวาง ชิ้นประมาณ 3-4 นิ้ว หนาประมาณ 0.5 เซนติเมตร
3. นำเนื้อหมูที่แล่เสร็จแล้วมาหมักด้วยเครื่องปรุงรส น้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสน้ำมันหอยนางรม น้ำตาลทราย แป้งมัน กระเทียมสับ อย่างละ ¼ ช้อนชา หมักโดยใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที
4. นำส่วนผสมในข้อที่ 3 ลงทอดให้สุก แล้วจึงนำมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ พักไว้ก่อน
5. นำข้าวกล้องที่ผึ่งไว้สำหรับผัด คลุกเคล้าด้วยแดงต้มสุกบดหยาบให้ทั่ว พักไว้ก่อน
6. นำข้าวกล้องในข้อที่ 5 ขึ้นผัด ใส่ข้าวโพด เผือก หนุทอด ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสน้ำมันหอยนางรม ผัดคลุกเคล้าให้ทั่ว นำขึ้นจากเตาไฟ ถ่ายใส่อ่างผสม เตรียมพร้อม สำหรับการจัดเสิร์ฟ ใส่จาน และตกแต่งด้วยแครอทต้มสุก ถั่วลันเตาลวกสุก และไข่เจียว โดยตกแต่งให้สวยงาม พร้อมรับประทานในมื้ออาหารนี้ได้อย่างมีความสุข

แกงจืดโพรวัลย์



ส่วนผสม	ปริมาณ	
ตำลึง	300	กรัม
ผักทอง	300	กรัม
เนื้อหมูสันในบดละเอียด	500	กรัม
น้ำซุปรกระดูกหมู	1,000	กรัม
เกลือ	5	กรัม
น้ำปลา	10	กรัม
พริกไทยป่น	5	กรัม
ส่วนผสมปรุงรสหมูหมัก		
แป้งมัน	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
พริกไทย	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. เตรียมล้างทำความสะอาดผักตำลึง แล้วจึงเด็ดผักตำลึงเป็นใบๆ พักไว้ก่อน
2. หั่นตัดแต่งผักทองเป็นชิ้นพอคำ จัดเตรียมไว้
3. เตรียมเนื้อหมูบดละเอียด นำมาปรุงรส แป้งมัน เกลือ พริกไทย น้ำตาลทราย และซอสปรุงรส หมักไว้ประมาณ 10 นาที
4. นำน้ำซूपกระดูกหมูใส่หม้อ ตั้งบนเตาไฟให้เดือด หรือไฟลง บั่นเนื้อหมูบดเป็นก้อนกลมๆ เล็กๆ พอเนื้อหมูสุก ตักขึ้นพักไว้ก่อน
5. นำผักทองใส่ลงไปในหม้อน้ำซूप ประมาณ 10 นาที แล้วจึงใส่ใบตำลึง และเนื้อหมูในข้อที่ 4
6. หลังจากนั้น ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ พริกไทยเล็กน้อย พอเดือดแล้ว จึงตักใส่ถ้วย แกงจืด จัดตกแต่งให้สวยงาม พร้อมรับประทานขณะอุ่นอย่างมีความสุข

ถั่วแดงเย็น



ส่วนผสม	ปริมาณ		คำแนะนำ
ถั่วแดงเม็ดเล็ก	500	กรัม	ต้มสุก
แป้งข้าวเหนียว	500	กรัม	
น้ำตาลทราย	400	กรัม	
น้ำดอกอัญชัน	300	กรัม	ใช้สีจากดอกอัญชัน สำหรับตกแต่ง
นมข้นหวาน	200	กรัม	
แครอทต้มสุก	150	กรัม	สำหรับตกแต่ง

วิธีทำ

1. นำถั่วแดงต้มสุก บดละเอียด ใส่กระทะตั้งไฟ กวน ใส่น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ กวนให้เข้ากัน ใส่แป้ง 2 ช้อนโต๊ะ ประมาณ 5 นาที พักไว้ก่อน
2. นำแป้งข้าวเหนียวมาผสมกับน้ำอุ่น ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ ปั้นเป็นแผ่นกลม ประมาณ 2x2 นิ้ว แล้วจึงนำไปต้มให้สุก เวลาสุก แป้งจะลอยตัวขึ้นมา แล้วจึง ตักใส่ชามที่ใส่น้ำเย็น พักไว้ก่อน
3. ทำน้ำเชื่อมดอกอัญชัน โดยนำดอกอัญชันล้างให้สะอาด ใส่น้ำอุ่น พอได้สีน้ำเงินแล้ว กรองเอาแต่น้ำ นำมาทำน้ำเชื่อม
4. เวลาจัดเสิร์ฟ ตักถั่วแดงวางใส่ชามขนม นำแป้งต้มสุกวางไว้ด้านหน้า ตกแต่งด้วย แครอทต้มสุก แล้วจึงราดน้ำเชื่อมดอกอัญชัน ใส่น้ำแข็งบด ใส่นมข้น ตกแต่งให้สวยงาม

แกงจิตรวมดาว

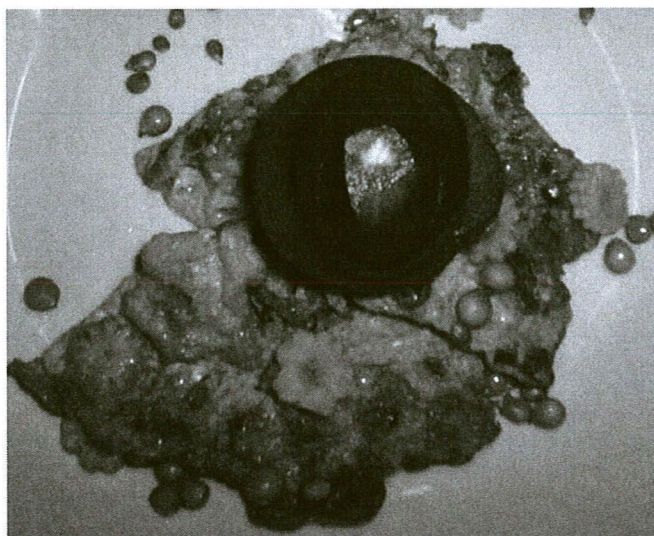


ส่วนผสม	ปริมาณ	คำแนะนำ
มะเขือเทศลูกใหญ่	300 กรัม	หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
มันฝรั่ง	350 กรัม	ตัดแต่งรูปดาว
แครอท	350 กรัม	ตัดแต่งรูปดาว
หัวผักกาด	300 กรัม	ตัดแต่งรูปดาว
หัวหอมใหญ่	150 กรัม	หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
ผักชี	20 กรัม	เด็ดเป็นใบ
เนื้อสันในไก่บด	500 กรัม	
น้ำซุปรี่ไก่	2,000 กรัม	ต้มจากกระดูกโครงไก่
เกลือ	5 กรัม	
พริกไทย	5 กรัม	
ซีอิ๊วขาว	10 กรัม	

วิธีทำ

1. นำเนื้อสันในไก่บดละเอียด มาปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาวเล็กน้อย หมักไว้ประมาณ 5 นาที
2. นำน้ำซุปรี่ใส่หม้อต้ม ตั้งไฟ พอเดือดหรือไฟปานกลาง ใส่เนื้อไก่ และผักต่างๆ ลงไป ยกเว้นผักชี ต้มให้สุก แล้วจึงปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว พริกไทย ตักเสิร์ฟใส่ชาม โรยหน้าด้วยใบผักชีให้สวยงามพร้อมรับประทาน

ไข่เจียวสามสหาย



ส่วนผสม	ปริมาณ		คำแนะนำ
ไข่ไก่	15	ฟอง	
เม็ดถั่วลันเตาสด	200	กรัม	
ข้าวโพดอ่อน	200	กรัม	หั่นเป็นแว่นบางๆ ลวกสุก
มะเขือเทศลูกใหญ่	100	กรัม	หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก
น้ำปลา	5	กรัม	
น้ำมัน	130	กรัม	สำหรับเจียวไข่
ซอสปรุงรส	10	กรัม	

วิธีทำ

1. นำไข่ไก่ตอกใส่ชาม ผสมผัก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส
2. นำกระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำมัน ใส่ไข่ที่ผสมแล้วลงไปทอด กลับไปมาให้สุก โดยทั่วกัน นำขึ้น จัดตกแต่งให้สวยงาม

มิตรมณี



ส่วนผสม	ปริมาณ		คำแนะนำ
ข้าวโพดหวาน	300	กรัม	ต้มสุก ฝานเอาแต่เนื้อ
ลูกเดี๋ยย	300	กรัม	ต้มสุก
สาकुเม็ดเล็กสีเขียว	500	กรัม	
มะพร้าวอ่อน	1	ลูก	นำเนื้อมะม่วงมาตากแห้ง
น้ำตาลทราย	500	กรัม	
กะทิสด	300	กรัม	
ใบเตยหอม	4-5	ใบ	
แป้งข้าวเจ้า	10	กรัม	ละลายน้ำ
เกลือป่น	1	ช้อนชา	
น้ำเปล่า	1,400	กรัม	

วิธีทำ

1. นำสาकुเม็ดเล็กล้างน้ำอุ่นผ่านกระชอนอย่างรวดเร็ว
2. นำหม้อใส่น้ำ ตั้งไฟ พอร้อน จึงใส่น้ำตาลทราย และใบเตย ปล่อยให้เดือด แล้วจึงนำมากกรอง พักไว้ก่อน
3. นำหม้ออีกใบหนึ่งตั้งไฟ ใส่น้ำ 2 ถ้วยตวง ต้มสาकु พอสาकुเริ่มสุก จึงใส่น้ำมะพร้าวลงไป คนจนกระทั่งสุก แล้วจึงใส่ข้าวโพด ลูกเดือย น้ำเชื่อม คนให้เข้ากัน
4. ทำกะทิสดไว้ราดหน้า โดยนำหม้ออีกใบหนึ่งตั้งไฟ ใส่กะทิสด ใส่เกลือ คนให้เข้ากัน แล้วจึงใส่แบ่งลงไป จนกระทั่งพอข้นเล็กน้อย ยกออกจากเตาไฟ
5. จัดเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยขนม แล้วจึงราดหน้าด้วยกะทิสด พร้อมสำหรับเตรียมรับประทานได้

ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่องสยาม



ส่วนผสม

ปริมาณ

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ (ลวกสุก)	1,000	กรัม
ตำลึง (ลวกสุก)	500	กรัม
ผักบุ้ง (ลวกสุก)	300	กรัม
หมูสับละเอียด (ลวกสุก)	500	กรัม
กระดุกซูป (กระดุกหมู)	1	กิโลกรัม
ลูกชิ้นปลา (ลวกสุก)	40	ลูก
ไข่ไก่	10	ฟอง
น้ำเปล่า	3,500	กรัม (ทำน้ำซูป)
เกลือ	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมกลีบใหญ่ (ปอกเปลือกสับหยาบ)	10	กรัม
น้ำปลา	50	กรัม
น้ำตาลกรวด	10	กรัม
รากผักชี	5	กรัม
หัวผักกาด	70	กรัม (หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ)
น้ำมันกระเทียมเจียว	100	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างทำความสะอาดกระดูกซูป น้ำใส่หม้อต้มซูป ใส่ น้ำเปล่า พอเดือดช้อนฟองออกใส่เกลือ รากผักชี กระเทียม หัวผักกาด ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลกรวด พอเดือดชิมรสชาติ หรือไฟพออุ่น
2. นำไข่ไก่มาเจียวเป็นแผ่นบาง ตัดแต่งทรงรูปหัวใจหรือดาวเพื่อใช้ตกแต่ง
3. วิธีจัดเสิร์ฟ โดยตักเส้นก๋วยเตี๋ยวใส่ชาม จัดผักตำลึง ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา ใส่ น้ำซูป จัดไข่เจียวตกแต่ง โรยหน้าด้วยน้ำมันกระเทียมเจียวเล็กน้อย พร้อมรับประทานขณะอุ่นช่วยให้ลูกรักอ่อมอร่อยและเพลิดเพลินกับผักพื้นบ้านไทย

บัวลอยอิมอุ่น



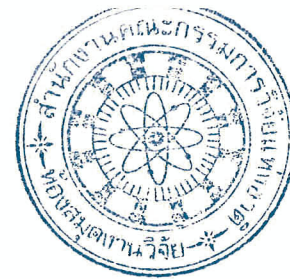
ส่วนผสม

ปริมาณ

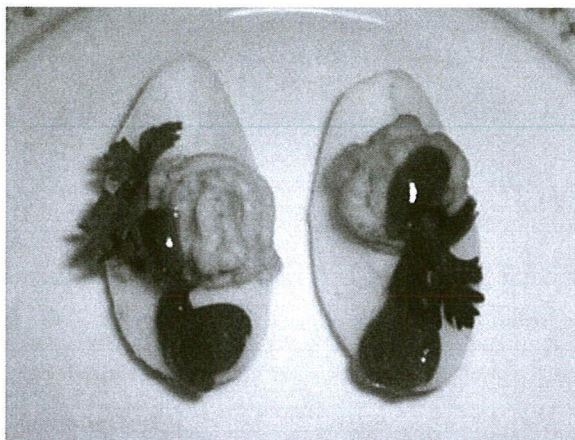
แป้งข้าวเหนียว	500	กรัม
แป้งมัน	30	กรัม
เผือกนึ่งสุกบดละเอียด	300	กรัม
งาขาวคั่วบดหยาบ	100	กรัม
น้ำตาลปีบ	300	กรัม
มะพร้าวขูดขาว	1,000	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
ใบเตยหอม	5-6	ใบ
เกลือป่น	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นวดแป้งข้าวเหนียว แป้งมัน เพื่อกบดละเอียดกับน้ำอุ่นประมาณ 200 กรัม จนส่วนผสมเข้ากันดี ปั้นเป็นรูปทรงกลมขนาดประมาณ 1 เซนติเมตร จนหมดใส่ถาดพักไว้ก่อน คลุมด้วยผ้าขาวบางชุบน้ำบิดให้แห้ง เพื่อกันแป้งไม่ให้แห้งเกินไป
2. ตั้งหม้อใส่กะทิประมาณ 800 กรัม น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย เกลือ พอเดือดแล้ว ยกออกจากเตา
3. นำหม้อใส่น้ำเปล่าประมาณ 700 กรัม ตั้งบนเตาไฟใช้ความร้อนระดับปานกลาง ใส่ใบเตยหอม พอน้ำเดือดจึงค่อย ๆ นำส่วนผสมแบ่งในข้อ 1 ลงต้มให้สุก ลอยขึ้นตักขึ้นมาใส่ในหม้อกะทิในข้อที่ 2 นำหม้อกะทิตั้งบนเตาไฟ อุ่นพอร้อนยกลง พร้อมตักเสิร์ฟ
4. วิธีการจัดเสิร์ฟ ตักขนมบัวลอยอิมอุ่นใส่ชามขนม โรยหน้าด้วยงาขาวคั่วเล็กน้อยให้สวยงาม พร้อมรับประทานขณะอุ่นจึงได้รสชาติหวานหอมอบอุ่นใจลูกรัก



ไข่ระกาลีศรศ



ส่วนผสม

	ปริมาณ	
ไข่ไก่	20	ฟอง
มันฝรั่ง	500	กรัม
นมสด	30	กรัม
น้ำชุบไข่	150	กรัม
ซอสมะเขือเทศ	100	กรัม
ผักชี	100	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มไข่ให้สุก ปอกเปลือกไข่ผ่าครึ่งซีกตามยาว ตักไข่แดงออกมาใส่ชามพักไว้ก่อน
2. นำมันฝรั่งมาล้างทำความสะอาดแล้งจึงนำขึ้นนึ่งให้สุก ปอกเปลือกมันออกนำมาบดกับนมสด และน้ำชุบไข่
3. นำส่วนผสมในข้อ 2 ใส่หม้อขึ้นตั้งไฟกวนให้ข้น ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย เกลือ พริกไทยป่น
4. นำไข่แดงต้มสุกมาบดหยาบ เตรียมไว้สำหรับตกแต่ง การจัดเสิร์ฟโดยการวางไข่ขาว ต้มสุกลงบนจาน และตักมันฝรั่งบดที่ปรุงรสสำเร็จแล้ววางบนไข่ขาว ตกแต่งโรยหน้าด้วยไข่แดงต้มสุกบด ใส่ซอสมะเขือเทศ และตกแต่งด้วยใบผักชี

ต้มจิตสุกรซ่อนรูป



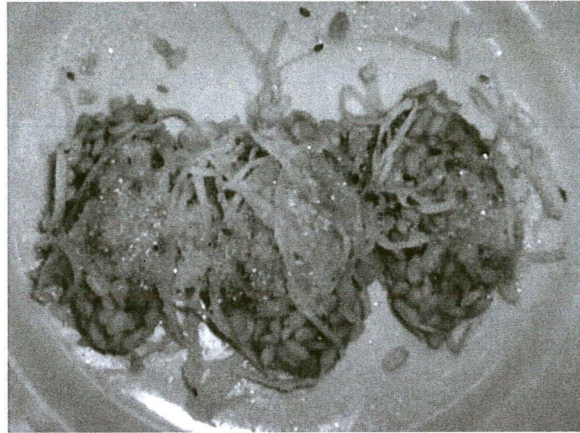
ส่วนผสม

	ปริมาณ
แตงกวาลูกเล็ก	1 กิโลกรัม
เนื้อหมูสันในบดละเอียด	500 กรัม
แป้งมัน	2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม ซอยชิ้นเล็ก	20 กรัม
หัวผักกาด (หัวไชเท้า)	300 กรัม (ตัดแต่งเป็นรูปหัวใจ)
กระดุกซูปหมู	1 กิโลกรัม
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	10 กรัม
พริกไทย	2 ช้อนชา
น้ำปลา	15 กรัม
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดอ่อนต้มสุก (หั่นเป็นแว่น)	200 กรัม
น้ำเปล่า	4 กิโลกรัม

วิธีทำ

1. นำแป้งกลามาล้างทำความสะอาด ปอกเปลือก ตัดตามขวางแบ่งประมาณ 3 ส่วนตามขนาด
2. นำเนื้อหมูบดมาปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว อย่างละ 1 ช้อนชา คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที
3. นำส่วนผสมในข้อ 2 มายัดไส้แป้งกวา เตรียมขึ้นนึ่งบนลังถึงโดยใช้เวลานึ่งประมาณ 20 นาที เมื่อสุกแล้วยกกลง ตักใส่ถาดทิ้งไว้ให้เย็นก่อน
4. นำกระดูกหมูใส่ลงในหม้อสุปตามด้วยน้ำเปล่า ตั้งบนเตาไฟ พอเริ่มเดือดใส่หัวผักกาดที่หั่นตากแห้งไว้แล้วลงไป ตามด้วยกระเทียมสด พอเดือดหรี่ไฟลง แล้วจึงปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ยกกลงกรอกก่อนแล้วจึงถ่ายใส่หม้อขึ้นตั้งบนเตาไฟ ใช้ความร้อนระดับไฟปานกลาง
5. นำส่วนผสมในข้อ 3 ใส่ลงไปนึ่งในหม้อสุปกระดูกหมูที่เตรียมไว้แล้วต้มต่ออีกประมาณ 10 นาที ให้เนื้อแป้งกวานุ่ม
6. จัดเสิร์ฟโดยตักต้มจืดที่ปรุงเสร็จแล้วใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย พร้อมรับประทานกับข้าวสวย

ถั่วแปบสมุนไพร



ส่วนผสม	ปริมาณ		
แป้งข้าวเหนียว	500	กรัม	
แป้งข้าวเจ้า	30	กรัม	
ใบเตย	100	กรัม	
แป้งมัน	5	กรัม	
ถั่วทอง	500	กรัม	
มะพร้าวทึนทึกหรือมะพร้าวขูดขาว	500	กรัม	(นึ่งให้ร้อน)
งาขาวคั่วสุก	50	กรัม	(บดหยาบ)
น้ำตาลทรายขาว	300	กรัม	
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ	
น้ำเปล่า (อุ่น)	1 ½	ถ้วยตวง	

วิธีทำ

1. เตรียมถั่วทองขึ้นนึ่งบนลังถึงให้สุก แล้วเทใส่ถาดผึ่งลมพักไว้ก่อน
2. นำแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า แป้งมันนวดกับน้ำอุ่น ปั้นเป็นก้อนกลมขนาดครึ่งนิ้ว
3. นำแป้งลงต้มให้สุกตักขึ้น แช่น้ำเย็นที่อุณหภูมิห้องในอ่างผสม
4. นำถั่วทองที่นึ่งสุกแล้วคลุกเคล้าเกลือ น้ำตาลทรายเล็กน้อย แล้วจึงนำแป้งมาแผ่อกให้แบน ใส่ไส้ถั่วลงไป ปิดปากแป้งให้สนิท คลุกเคล้าด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดหรือมะพร้าวขูดขาว
5. เวลาจัดเสิร์ฟ ตักขนมใส่จาน โรยหน้าด้วยน้ำตาลทรายและงาขาวคั่วสุกให้ทั่ว เพื่อให้ดูน่ารับประทาน

ผัดไทยจอมชน



ส่วนผสม

ปริมาณ

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	100	กรัม
เนื้อหมู	300	กรัม
กุ้งสด	300	กรัม
เต้าหู้แข็งสีขาว	200	กรัม
ถั่วงอก	200	กรัม
ถั่วงอก	500	กรัม
ต้นกุยช่าย	500	กรัม
น้ำมันพืช	300	กรัม
หัวหอมแดงทุบสับละเอียด	20	กรัม
น้ำมะขามเปียก	150	กรัม
น้ำปลา	150	กรัม
น้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำตาลปีบ	50	กรัม
พริกป่น	5	กรัม
ไข่เป็ดหรือไข่ไก่	10	ฟอง

วิธีทำ

1. ล้างเนื้อหมู หั่นชิ้นพอคำ
2. ล้างกุ้ง ปอกเปลือก ผ่าหลัง ดึงไส้ดำออก หั่นชิ้นเล็ก ๆ
3. หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมยาวประมาณ 1 เซนติเมตร
4. ล้างถั่วงอกสำหรับผัด และเหลือไว้รับประทานสด 10 กรัม
5. ตันกุกุ่ยแช่ลวกใบเสียวทั้ง ล้างน้ำ หั่นเป็นท่อนยาว ½ นิ้ว ไว้สำหรับผัด
6. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันและหัวหอมแดงลงไปผัดพอหอม ใส่หมู กุ้ง เต้าหู้ พริกป่น ผัดจนสุกใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน ถ้าเส้นแห้งไปเติมน้ำ ซิมรส เมื่อรสดีแล้วเขียนไว้ข้างกระทะ ใส่น้ำมัน ต่อยไข่ใส่ เขียนเส้นทับลงไปบนไข่แล้วกลับเส้นอีกด้านหนึ่งลงไป ใส่ถั่วงอกใบกุกุ่ย ถัวยี่สิบผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน จัดเสิร์ฟขณะร้อน รับประทานกับผักสด เช่น ถั่วงอกดิบ ใบบัวบก ตันกุกุ่ย หัวปลี สามารถจัดตกแต่งผักสดเป็นชิ้นเล็กพอคำเล็กน้อยให้ดูน่ารับประทาน

มณีนิล



ส่วนผสม

	ปริมาณ	
ถั่วดำ	500	กรัม
เปลือกนึ่งสุกหั่นเป็นลูกเต๋าลึก ๆ	300	กรัม
มะพร้าวขูดขาว	1,000	กรัม
น้ำตาลทราย	50	กรัม
น้ำตาลปีบ	300	กรัม
เกลือป่น	2	ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	5	กรัม

วิธีทำ

1. นำถั่วดำมาล้างทำความสะอาดแช่ในน้ำอุ่น ประมาณ 2 ชั่วโมง
2. เตรียมคั้กะทิโดยใช้น้ำอุ่น คั้กะทิให้ได้หัวกะทิ 300 กรัม หางกะทิ 700 กรัม
3. นำถั่วดำที่แช่น้ำไว้แล้วในข้อ 1 ขึ้นมาเทลงไปในหม้อที่มีหางกะทิตั้งบนเตาไฟ คอยคนจนกระทั่งสุก แล้วจึงใส่น้ำตาลปี๊ป น้ำตาลทราย พอเดือดแล้วจึงยกลงจากเตาไฟ
4. นำหัวกะทิใส่หม้อตั้งบนเตาไฟ คอยคน พอเริ่มเดือดให้ละลายแบ่งข้าวเจ้ากับน้ำเปล่า 3 ช้อนโต๊ะ เทลงไปในหม้อ คอยคนระวังอย่าให้กะทิแตกมัน แล้วจึงใส่เกลือ เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้วจึงยกลงจากเตาไฟ
5. จัดเสิร์ฟโดยตักส่วนผสมในข้อ 3 ใส่ชามขนม ตกแต่งด้วยเผือกนึ่งสุกเล็กน้อย ราดหน้าด้วยหัวกะทิ รับประทานขณะอุ่น

หมายเหตุ ข้าวโพดหวานต้มสุกควรกะเป็นเมล็ด เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานมากขึ้น

ต้มยำจ้าวสมุทร



ส่วนผสม

ปริมาณ

กุ้งชีแฮ้	1,000	กรัม
ปลาหมึก	500	กรัม
เห็ดฟาง	300	กรัม
ข่า	20	กรัม
ตะไคร้	50	กรัม
ใบมะกรูด	7 – 8	ใบ
ผักชี	50	กรัม
น้ำมะนาวสด	50	กรัม
น้ำปลา	30	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
พริกขี้หนู (สับหยาบ)	1	ช้อนชา
น้ำซุ๊ปกระดูกหมู	3,000	กรัม

วิธีทำ

1. นำน้ำซุปรกระดูกหมูตั้งไฟพอเดือดใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กุ้งสด ปลาหมึกสด เห็ดฟาง ตามลำดับ
2. เมื่อส่วนผสมสุกแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ พริกขี้หนูเล็กน้อย พอเดือดปิดไฟ แล้ว จึงใส่น้ำมันงา ชิมรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย และได้ความหวานจากเนื้อสัตว์
3. จัดเสิร์ฟโดยการตักใส่ชามตกแต่งด้วยใบผักชี รับประทานพร้อมกับข้าวสวย

รวมมิตรทอดกรอบ



ส่วนผสม

ปริมาณ

ข้าวโพดอ่อน	500	กรัม
ฟักทอง	500	กรัม
แครอท	500	กรัม
แป้งสาลี (ตราบัวแดง)	300	กรัม
ไข่ไก่	3	ฟอง
น้ำปูนใส	200	กรัม (ปูนแดง 50 กรัม ต่อน้ำ 500 กรัม)
น้ำแข็ง	50	กรัม
น้ำมันปาล์มสำหรับทอด	1	ขวด
เกลือป่น	½	ช้อนชา
ซอสมะเขือเทศ	300	กรัม

วิธีทำ

1. เตรียมน้ำปูนใส โดยการละลายปูนแดง 50 กรัม ต่อน้ำ 500 กรัม ลงในอ่างผสม คนให้เข้ากัน รอจนกระทั่งส่วนผสมตกตะกอน ตักเอาน้ำใสด้านบนขึ้นมาซึ่งให้ได้ 200 กรัม เทใส่ชามผสมเตรียมไว้ก่อน
2. นำข้าวโพดอ่อน ฟักทอง แครอท ล้างทำความสะอาด โดยหั่นตัดแต่งยาวประมาณ 1 นิ้ว เตรียมไว้สำหรับชุบแป้งทอด
3. การผสมแป้งสำหรับชุบทอด นำแป้งมาร่อนกับที่ร่อนแป้งใส่อ่างผสม ใส่ไข่แดง น้ำปูนใส น้ำแข็ง เกลือป่น คนให้เข้ากัน แล้วจึงนำไปกรองพักไว้ก่อน
4. นำข้าวโพดอ่อน ฟักทอง แครอท ชุบแป้งทอดที่เตรียมไว้แล้วจึงนำไปทอดจนกระทั่งสุก ตักขึ้น ลักษณะที่ได้กรอบนอกนุ่มใน
5. จัดเสิร์ฟโดยการจัดจานอย่างละ 1 ช้อน รับประทานคู่กับซอสมะเขือเทศ

ทับทิมกรอบสยาม



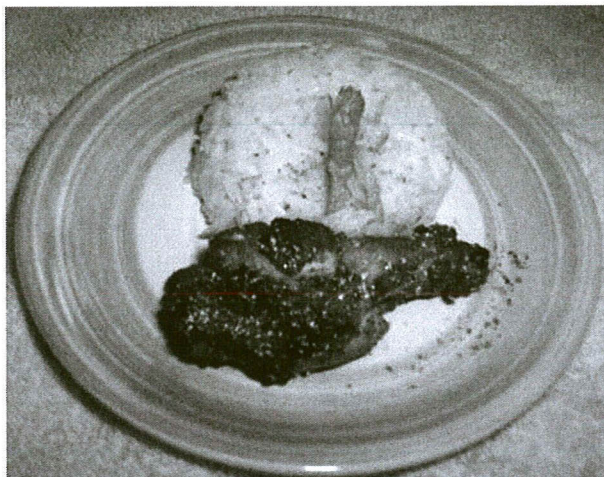
ส่วนผสม

	ปริมาณ	
แห้ว	500	กรัม
แป้งมัน	500	กรัม
น้ำกระเจี๊ยบสดหรือน้ำหวานสีแดง	300	กรัม
มะพร้าวชูดขาว	500	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	10	กรัม
เกลือ	5	กรัม
น้ำตาลทรายขาว	700	กรัม
ใบเตย	4 – 5	ใบ
น้ำแข็งบด	500	กรัม

วิธีทำ

1. นำแห้วมาตัดเป็นรูปทรงสี่เหลี่ยมลูกเต๋าขนาดเล็ก
2. นำแห้วที่ตัดแต่งเรียบร้อยแล้วมาแช่ในอ่างผสมที่มีน้ำกระเจี๊ยบสีแดงสดประมาณ 20 นาที แล้วนำมากรองให้สะเด็ดน้ำ โดยสีของกระเจี๊ยบสดจะติดเนื้อแห้ว หลังจากนั้นนำมาใส่ในอ่างผสมพักไว้ก่อน
3. นำแป้งมันมาคลุกเคล้ากับส่วนผสมในข้อ 2 ให้ทั่ว
4. นำหม้อใส่น้ำเปล่าตั้งบนเตาไฟพอน้ำเดือดจึงหรี่ไฟใช้ความร้อนปานกลาง นำส่วนผสมในข้อที่ 3 ลงต้มจนกระทั่งสุก
5. ตักส่วนผสมในข้อ 4 แช่น้ำเย็นในอ่างผสมที่เตรียมไว้
6. ทำน้ำเชื่อมโดยการนำหม้อใส่น้ำตั้งบนเตาไฟพอน้ำเดือดใส่น้ำตาลทรายและใบเตยหอม 3 ใบ พอเดือดยกลงกรองด้วยผ้าขาวบาง
7. จัดเสิร์ฟโดยนำส่วนผสมตัวทับทิมกรอบที่สำเร็จแล้วในข้อ 5 ตักขึ้นใส่ถ้วย ใส่น้ำแข็งบดราดหน้าด้วยน้ำเชื่อมและตามด้วยกะทิสด พร้อมรับประทานได้

ข้าวมันไก่ทอดรสลาบ



ส่วนผสมข้าวมันไก่

ข้าวสาร

ปริมาณ

1 กิโลกรัม

กระเทียมสับหยาบ

3 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันพืช

½ ถ้วยตวง

น้ำซุปรไก่

500 กรัม

ส่วนผสมไก่ทอดรสลาบ

เนื้อไก่ปีกบน

35 ชิ้น

ข้าวคั่ว

20 กรัม

หอมหัวแดง

50 กรัม (สับละเอียด)

แป้งมัน

3 ช้อนโต๊ะ

กระเทียม

20 กรัม

พริกป่น

5 กรัม

ซอสน้ำมันหอย

20 กรัม

น้ำปลา

10 กรัม

น้ำตาลปีบ

15 กรัม

ใบสาระแหน่

20 กรัม

วิธีทำ

1. ล้างทำความสะอาดข้าวสาร เสร็จแล้วจึงนำข้าวสารตากใส่อ่างผสม พักไว้ก่อน
2. ตั้งกระทะบนเตาไฟ เมื่อกระทะร้อนใส่น้ำมัน ตามด้วยกระเทียมสับ ผัดให้หอม แล้วจึงใส่ข้าวลงไปผัดประมาณ 2 – 3 นาที แล้วจึงใส่น้ำซุปรกระดูกไก่ประมาณ 200 กรัม ลงไปผัดต่อประมาณ 2 – 3 นาที ตักขึ้นใส่ในหม้อหุงข้าวหรือหม้อหนึ่ง เติมน้ำซุปรส่วนที่เหลือประมาณ 300 กรัม ปิดฝาหม้อหุงข้าว ใช้เวลาประมาณ 25 – 30 นาที จนกระทั่งข้าวสุก
3. การทำไก่ทอดรสลาบ ล้างทำความสะอาดปีกบนไก่ แล้วจึงนำไปใส่อ่างผสม หมักด้วยหอมหัวแดงสับละเอียด กระเทียมสับละเอียด ซอสน้ำมันหอย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ พริกป่น ข้าวคั่ว ประมาณ 10 กรัม หมักโดยใช้เวลาประมาณ 15 – 20 นาที แล้วจึงนำไปทอดจนกระทั่งสุก
4. การจัดเสิร์ฟ ตักข้าวมันไก่ที่หุงสุกแล้วใส่จาน นำไก่ทอดรสลาบวางไว้ข้างจาน โรยตกแต่งด้วยข้าวคั่วและใบสาระแหน่ พร้อมรับประทานอย่างถูกใจ

ลูกแก้วชมจันทร์



ส่วนผสม	ปริมาณ
สาकुเม็ดเล็ก	500 กรัม
น้ำตาลทราย	600 กรัม
น้ำเปล่าทำน้ำเชื่อม	600 กรัม
น้ำเปล่าต้มสาकु	1,500 กรัม
เนื้อมะพร้าวอ่อน หั่นเป็นเส้นหยาบ	300 กรัม
กะทิ มะพร้าวขูดขาว	300 กรัม
เกลือบป	1.5 กรัม
แคนตาลูป	1,000 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลกับน้ำ นำไปตั้งไฟจนน้ำตาลทรายละลาย ยกลง กรองด้วยผ้าขาวบาง นำกลับไปตั้งไฟจนเดือดพล่าน ยกลง
2. ตั้งน้ำจนเดือดพล่าน ล้างสาकुเร็วๆ เทใส่กระชอนให้สะเด็ด เทใส่น้ำร้อน คนจนสาकुเหลือไตขาวเล็กๆ ใส่น้ำเชื่อม และมะพร้าว คนให้เข้ากัน ยกลง
3. นำแคนตาลูป มาควักเป็นลูกทรงกลม เข้าตู้เย็น พักไว้ก่อน
4. ผสมกะทิกับเกลือบป นำไปตั้งไฟ คอยคนอย่าให้กะทิเป็นลูก พอเดือดทั่ว ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น
5. เวลารับประทาน ตักสาकुใส่ถ้วย วางแคนตาลูปที่เตรียมไว้แล้ว 1 ลูกทรงกลม แล้วราดด้วยกะทิ

เจ้าสมุทรซ่อนหา



ส่วนผสม

	ปริมาณ	
ไข่ไก่	15	ฟอง
ข้าวโพดอ่อน	300	กรัม (ตักแต่ง)
กุ้งสดนึ่งสุกหั่นหยาบ	500	กรัม (ตักแต่ง)
ต้นหอมซอยแฉ่น	30	กรัม (ตักแต่ง)
นมสดชนิดจืด	50	กรัม
น้ำซุปรกระดูกหมู	300	กรัม
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	200	กรัม (ตักแต่ง)

อุปกรณ์เพิ่มเติม

ถ้วยตะไล หรือ ถ้วยกระเบื้องขนาดเล็ก

วิธีทำ

1. นำไข่ไก่ น้ำซุปลกระดูกหมู นมสด เกลือ พริกไทย ผสมเข้าด้วยกัน แล้วจึงนำไปกรองใส่อ่างผสม
2. นำส่วนผสมเทใส่ถ้วยตะไล เตรียมหนึ่งบนลังถึงที่เตรียมพร้อมสำหรับการนึ่ง โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 10 – 15 นาที จนกระทั่งส่วนผสมสุก
3. หลังจากส่วนผสมในข้อ 2 สุก ยกลงไว้ให้เย็นตัว แล้วจึงแกะออกจากถ้วยตะไล ใส่จาน นำมาตกแต่งด้วยเนื้อกุ้งต้มสุก ข้าวโพดอ่อน โรยหน้าด้วยต้นหอมซอยหรือใบผักชี ซอสมะเขือเทศ จัดตกแต่งให้สวยงาม

ต้มจืดขุมทอง



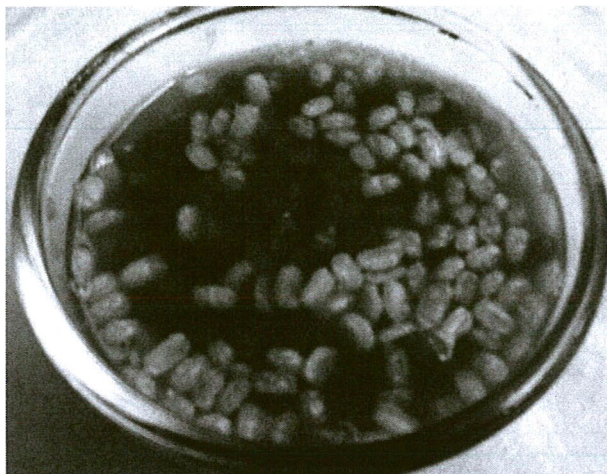
ส่วนผสม

	ปริมาณ	
ข้าวโพดหวานต้มสุกบดละเอียด	500	กรัม
น้ำซุปกระดูกไก่	3,000	กรัม
เนื้อสันในไก่บดละเอียด	500	กรัม
ต้นหอมซอยแฉ่นเล็ก ๆ	50	กรัม
เกลือ	10	กรัม
พริกไทย	5	กรัม
นมสดชนิดจืด	50	กรัม

วิธีทำ

1. นำน้ำซุปกระดูกไก่ใส่หม้อขึ้นตั้งบนเตาไฟพอเดือดแล้วจึงใส่ข้าวโพดหวานต้มสุกบดละเอียดลงไป ต้มประมาณ 20 – 25 นาที ยกกลงกรองใส่หม้ออีกใบหนึ่ง
2. นำส่วนผสมในข้อ 1 ยกขึ้นตั้งบนเตาไฟพอเดือด แล้วจึงใส่เนื้อไก่บดละเอียดลงไป คนให้เข้ากันกับน้ำต้มจืด หลังจากนั้นใส่นมสดปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย
3. ตักเสิร์ฟใส่ถ้วยต้มจืด ตกแต่งโรยหน้าด้วยต้นหอมซอย พร้อมรับประทาน

เสน่ห์ห่มทรัพย์



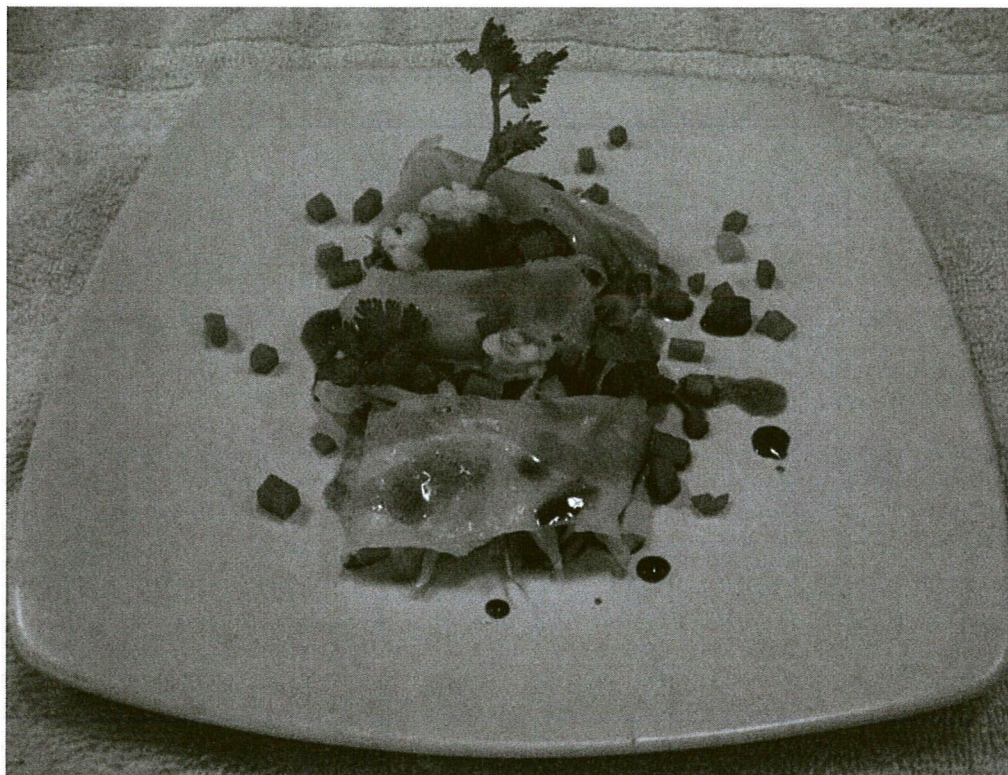
ส่วนผสม

	ปริมาณ
ถั่วทอง	300 กรัม
ถั่วเขียว	200 กรัม
น้ำตาลทรายแดง	350 กรัม
น้ำเปล่า	2,500 กรัม
ใบเตยหอม	5 – 6 ใบ

วิธีทำ

1. นำถั่วทองและถั่วเขียวแช่น้ำประมาณ 30 นาที ยกเครื่องใส่อ่างผสมพักไว้ก่อน
2. นำหม้อใส่น้ำตั้งบนเตาไฟ พอน้ำเดือดแล้วจึงใส่ถั่วทองและถั่วเขียว ใบเตยหอม ต้มจนกระทั่งถั่วสุก แล้วจึงใส่น้ำตาลทรายแดง
3. ตักเสิร์ฟใส่ถ้วยขนมพร้อมรับประทานขณะอุ่นจึงดีเลิศสำหรับเจ้าตัวเล็ก

ก๋วยเตี๋ยวม้วนรวมมิตร



ส่วนผสม	ปริมาณ
ก๋วยเตี๋ยวเป็นแผ่น	1,000 กรัม
ตับหมู	200 กรัม
เนื้อหมูสันนอกต้มสุก	500 กรัม
กุ้งสด	300 กรัม
เต้าหู้แข็ง	2 แผ่น
ตั้งฉ่าย	50 กรัม
ถั่วงอกลวกสุก	500 กรัม
กะหล่ำปลีลวกสุก	300 กรัม
แครอท ลวกสุก	200 กรัม (หั่นเป็นลูกเต๋าละเล็ก ๆ)
กระเทียมทุบสับละเอียด	200 กรัม

วิธีทำ

1. นึ่งตับหมู กุ้งสดให้สุก นำมาหั่นชิ้นเล็ก
2. หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นเล็ก ๆ นึ่งให้ร้อน
3. เตรียมถั่วงอก กะหล่ำปลี แครอท ลวกให้สุก
4. ตักน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ตักขึ้นพร้อมกับน้ำมัน
5. ผสมตับหมู เนื้อหมู กุ้ง เต้าหู้ ตั้งฉ่าย และผัก คลุกเคล้ากับน้ำจิ้ม $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

น้ำส้มสายชู	2	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1	ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	$\frac{1}{4}$	ถ้วยตวง
น้ำปลา	$\frac{1}{4}$	ถ้วยตวง
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแดงสับละเอียด	3	เม็ด
ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ	1	ถ้วยตวง
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ผสมน้ำตาลกับน้ำปลา ตั้งไฟเคี่ยวให้ข้น ใส่ น้ำส้มสายชู และกระเทียม พริกที่โขลกไว้แล้ว คนให้เข้ากัน ยกลง ตั้งทิ้งไว้ให้เย็นจึงใส่ถั่วลิสงผสมจนเข้ากันดี แบ่งครึ่งนำไปคลุกกับไส้ ส่วนที่เหลือเก็บไว้รับประทานกับก๋วยเตี๋ยว

สังขยาทรงเครื่อง



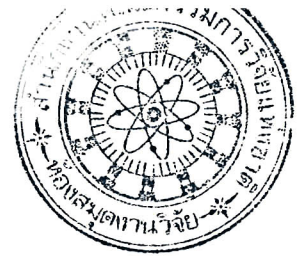
ส่วนผสม

ปริมาณ

ไข่ไก่	10 ฟอง
ฟักทองนึ่งสุก	300 กรัม
น้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำตาลปีบ	100 กรัม
น้ำตาลทราย	50 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
ใบเตยหอม	3 – 5 ใบ
กะทิ	2 ½ ถ้วยตวง
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอดกรอบ	30 กรัม (ตกแต่ง)

วิธีทำ

1. นำไข่ไก่ขยำกับใบเตยในอ่างผสม แล้วจึงใส่กะทิ เนื้อฟักทองบดละเอียด น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทรายผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. นำส่วนผสมในข้อ 1 กรองด้วยกระชอน เพื่อใส่ส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกัน
3. นำส่วนผสมในข้อ 2 เทใส่ถ้วยตะไล ขึ้นนึ่งบนลังถึงที่เตรียม พร้อมสำหรับการนึ่ง โดย น้ำในลังถึงเดือดจัด ใช้เวลาในการนึ่งประมาณ 10 นาที
4. เมื่อขนมสุกแล้ว แกะออกจากถ้วยตะไล จัดเสิร์ฟใส่จาน ตกแต่งด้วยการราดหน้า ด้วยหัวกระทิ และโรยหน้าตกแต่งด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอดกรอบ พร้อมรับประทาน



ข้าวผัดทองคำ



ส่วนผสม

ปริมาณ

ข้าวสวยหุงสุก	1,500	กรัม
ผักทองนี้้งสุกบดละเอียด	300	กรัม
ข้าวโพดหวานต้มสุกบดละเอียด	100	กรัม
บรอกเคอรี่ลวกสุก (สำหรับตกแต่ง)	1,000	กรัม
ไข่ไก่	15	ฟอง
เนื้อหมูบด	700	กรัม
กระเทียมปอกเปลือกสับละเอียด	3	ช้อนโต๊ะ
ซอสน้ำมันหอย	100	กรัม
น้ำปลา	50	กรัม
ซอสปรุงรส	5	กรัม
น้ำมันพืช	300	กรัม

วิธีทำ

1. นำเนื้อหมูปดหมักซอสปรุงรสประมาณ 20 นาที
2. นำไข่ไก่มาล้างทำความสะอาดด้วยไข่ใส่ซอสผสมน้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ ตีให้เข้ากัน
นำมาเจียวเป็นแผ่นบาง ใช้พิมพ์รูปหัวใจกดตกแต่ง เตรียมไว้สำหรับจัดเสิร์ฟ
3. ตั้งกระทะบนเตาไฟ พอกกระทะร้อนใส่น้ำมันประมาณ 20 กรัม ใส่กระเทียมสับ หมูสับ
ข้าวโพดหวาน ผัดให้เข้ากัน
4. นำข้าวสวยหุงสุกผสมผักทองนึ่งสุกที่เตรียมไว้แล้วลงไปผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซอส
น้ำมันหอย น้ำปลา พอสุกยกลงใส่หม้อ พร้อมตักเสิร์ฟ
5. วิธีจัดเสิร์ฟ ตักข้าวผัดทองคำใส่จาน ตกแต่งด้วยไข่เจียวรูปหัวใจ วางผักลวกสุกไว้
ข้างจาน พร้อมรับประทาน

หมายเหตุ อาจใช้ถั่วลันเตา ถั่วฝักยาว ลวกสุกตกแต่งแทนได้

แกงจิตรกระกาศ่อนหา



ส่วนผสม

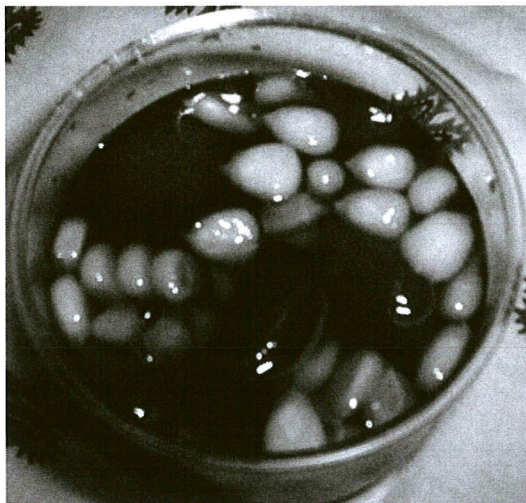
ปริมาณ

เนื้อสันในไก่บดละเอียด	1	กิโลกรัม
ผักกาดขาว	1.5	กิโลกรัม
ต้นหอมซอยแฉ่งเล็ก ๆ	50	กรัม
น้ำซุปรกระดูกไก่	3,000	กรัม
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	10	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
พริกไทย	5	กรัม
ซีอิ๊วขาว	10	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างทำความสะอาดผักกาดขาว เด็ดออกจากขั้วหัวเป็นใบแยกออกจากกัน ผสมน้ำเกลือโดยใช้เกลือป่นประมาณ 3 – 4 ช้อนโต๊ะ นำผักกาดขาวลงไปแช่ในอ่างน้ำเกลือประมาณ 10 – 15 นาที จนกระทั่งผักนิ่ม ลดความกรอบของผักลง เตรียมพร้อมสำหรับนำไปห่อไส้ หลังจากนั้นล้างน้ำเปล่าให้สะอาด ผึ่งลมจัดใส่ถาดเตรียมไว้ก่อน
2. วิธีการห่อไส้ นำผักกาดขาว 1 ใบ วางลงบนถาดตามยาวแล้วจึงใส่เนื้อไก่บดละเอียด วางลงใบผัก ม้วนไส้ตามยาว เตรียมพร้อมสำหรับนำไปนึ่งให้สุก ทำเช่นนี้จนกระทั่งไส้ไก่หมด
3. นำผักกาดขาวห่อไส้ที่นึ่งสุกแล้วมาตัดตามขวางขนาดชิ้นประมาณ 1 นิ้ว จัดใส่จานพักไว้ก่อน
4. นำน้ำซุปรกระดูกไก่ใส่หม้อขึ้นตั้งบนเตาไฟ ใช้ความร้อนปานกลางใส่กระเทียมสับ แล้วจึงปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย น้ำปลา ซีอิ๊วขาวพอเดือด ยกลง
5. การจัดเสิร์ฟ ตักส่วนผสมในข้อ 3 ที่เตรียมไว้แล้วใส่ถ้วยแกงจืด แล้วจึงตักน้ำซุปรที่ปรุงรสแล้วในข้อ 4 พร้อมทั้งตกแต่งด้วยต้นหอมซอย พร้อมรับประทาน

หวานเย็นสามสหาย



ส่วนผสม

ปริมาณ

ข้าวโพดหวานต้มสุก	500	กรัม
ลูกชิด	500	กรัม
ถั่วแดงต้มสุก	300	กรัม
ลำไยแห้ง	100	กรัม
น้ำตาลทราย	700	กรัม
ใบเตยหอม	5 – 7	ใบ
น้ำแข็งบดละเอียด	1,000	กรัม
น้ำเปล่า	500	กรัม

วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อมโดยการนำหม้อใส่น้ำเปล่า ตั้งไฟใช้ความร้อนระดับไฟปานกลาง พอน้ำเดือด ใส่ใบเตยหอม ลำไยแห้ง คนให้เข้ากัน แล้วจึงใส่น้ำตาลทราย พอเดือดปิดไฟพักไว้ก่อน
2. จัดเสิร์ฟโดยการตักข้าวโพดหวาน ลูกชิด ถั่วแดงต้มสุกใส่ลงในชามขนม ราดน้ำเชื่อมที่ปรุงแต่งไว้แล้วในข้อ 1 แล้วจึงใส่น้ำแข็งบด เตรียมพร้อมในการรับประทานทันที

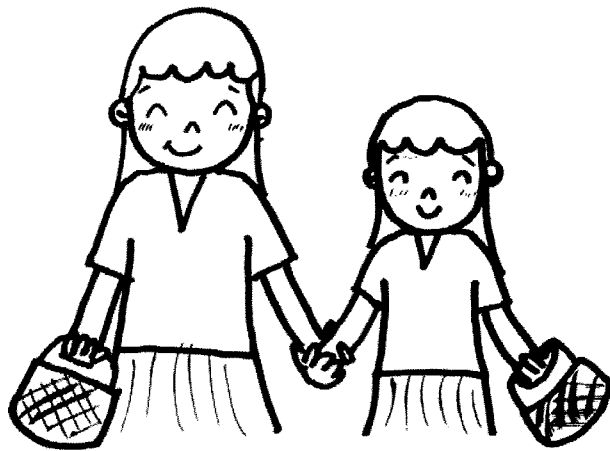
หมายเหตุ ข้าวโพดหวานต้มสุกควรแกะเป็นเมล็ด เพื่อเพิ่มความน่ารับประทานมากขึ้น

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. ตัวอย่างนิทานที่เด็กชอบและให้เล่าซ้ำบ่อยที่สุด

นิทานเรื่อง

ส้มจี๊ดไปตลาด



เล่มที่ 2

ชุดฝึกอบรมการปลูกฝังพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

สำราญ

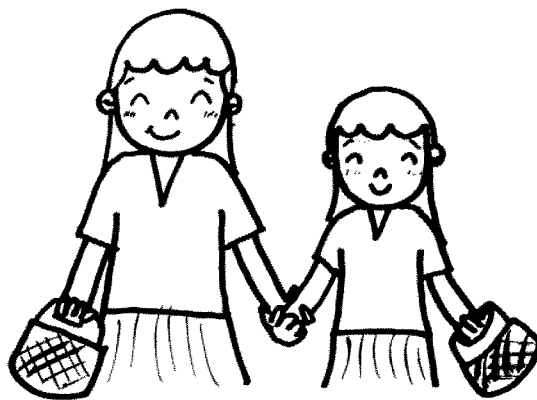
คุณค่าอาหารไทย

อาหารไทยส่วนใหญ่อุดมไปด้วย พืช ผัก ผลไม้ นานาชนิดตามฤดูกาล ที่ปลูกไว้ใช้ในครัวเรือน หรือ ขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ตำลึง กะเพรา ตะไคร้ ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว มะละกอ กัลฉวย ฯลฯ ซึ่งมีราคาไม่แพง และสามารถนำมาปรุงให้มีรสชาติหลากหลาย ได้แก่ เป็รียว หวาน เค็ม มัน ชม จืด และมีรสกลมกล่อม ซึ่งเกิดจากการเลือกใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศ วิธีการ และศิลปะในการประกอบอาหาร ที่เป็นภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมา จึงเห็นได้ว่า อาหารไทยมีเอกลักษณ์ ที่โดดเด่น และมีคุณค่า ที่สำคัญคือ คุณค่าทางโภชนาการ คุณค่าทางยา และคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม

การปลูกฝังให้เด็กก่อนวัยเรียนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารไทยนั้น สิ่งหนึ่งที่ควรกระทำคือ การสอดแทรกความรู้เชิงคุณค่าในทุกโอกาสที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารไทย และส่งผลต่อการปลูกฝังพฤติกรรมบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพอย่างยั่งยืน

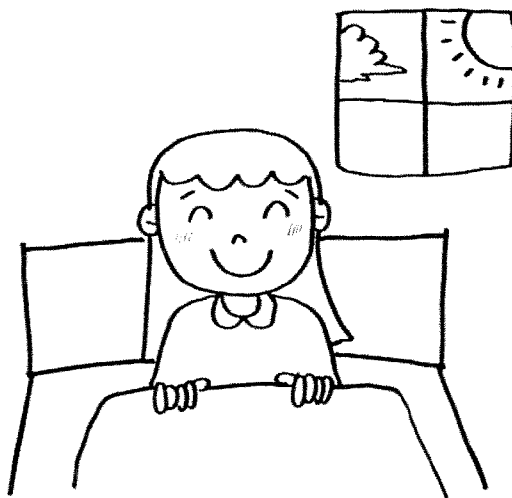
นิทานเรื่อง

ส้มจี๊ดไปตลาด

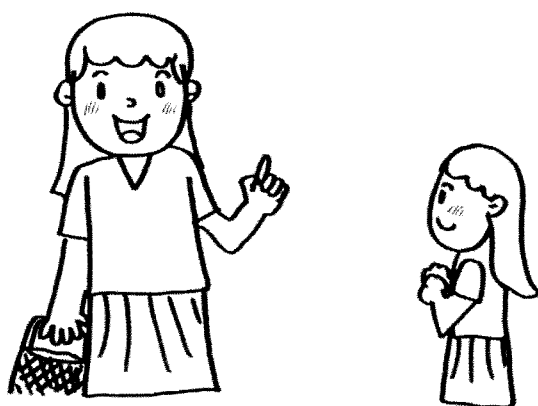


เล่มที่ 2

ชุดฝึกอบรมการปลูกฝังพฤติกรรมบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต



วันนี้สัมผัสตื่นนอนแต่เช้า เพราะตื่นเต้นมากที่จะได้ไปเที่ยวตลาดกับคุณแม่



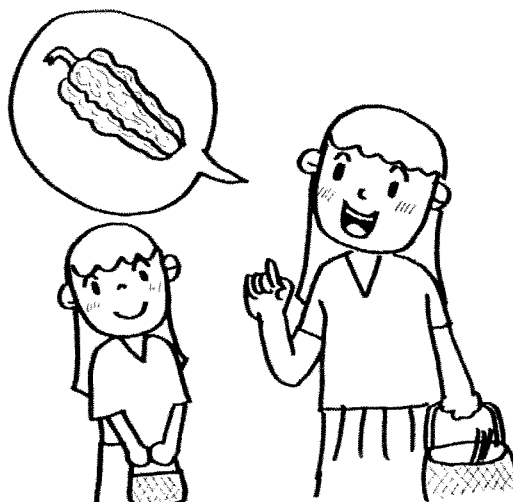
คุณแม่บอกกับสัมผัสว่า วันนี้เราจะไปตลาด เพื่อซื้อข้าวมาทำอาหารเย็น
รับประทาน



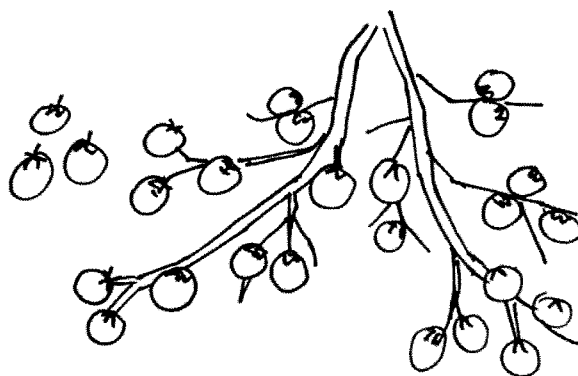
เมื่อไปถึงตลาด คุณแม่พาสามีไปซื้อที่ร้านขายผัก สัมผัสเห็นผักต่างๆ มากมาย
"โอโฮ! ผักเยอะแยะจังเลย" สัมผัสดูทานแล้วพูดว่า "เย็นนี้คุณแม่จะทำกับข้าว
อะไรบ้างคะ"



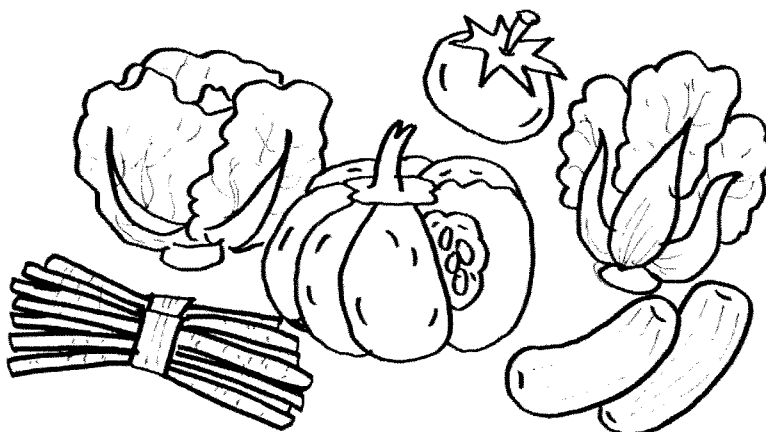
คุณแม่ตอบว่า "แม่จะผัดผักบุ้งไฟแดง กับแกงจืดตำลึง" ดีไหมลูก
ซื้อผักเสร็จแล้ว เราค่อยไปซื้อเนื้อหมูสำหรับใส่แกงจืด และซื้อผลไม้ด้วย



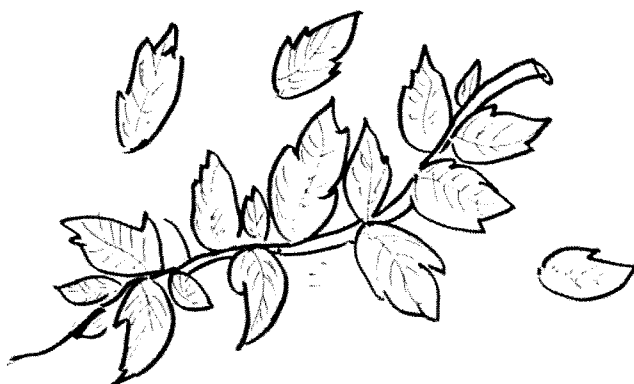
ขณะที่คุณแม่เลือกผักบุ้งและตำลึงอยู่นั้น ส้มจี้ดมองเห็นผักหลายชนิดที่ไม่รู้จัก จึงถามคุณแม่ว่า “คุณแม่ขา ผักที่ผลยาวๆ สีเขียวๆ คล้ายมะเขือยาว แต่มีผิวขรุขระ เรียกผักอะไรคะ” “เรียกมะระจะลูก” คุณแม่ตอบ



ส่วนที่เป็นลูกกลมๆ อยู่ในกระจาดใกล้กัน เรียกมะเขือเปราะ ส่วนลูกเล็กๆ เป็นพวงเรียก มะเขือพวง สำหรับใส่ในแกงเผ็ด หรือน้ำพริกก็ได้จะ



ส้มจัดตื่นเต้นมากที่ได้เห็นผักหลายชนิด ที่คุณแม่เคยทำเป็นอาหารให้
รับประทาน เช่น ผักคะน้า ผักกาดขาว ฟักทอง ถั่วฝักยาว แตงกวา หอมใหญ่
กระหล่ำปลี และมะเขือเทศ



แต่ เอ ! นี่ผักอะไรนะ ทำไมกลืนจนจืด ใบกี้คล้ายๆกันด้วย ส้มจัดสงสัย
“อ้อ ใบกี้เพราะใจจะ ส่วนนี้ใบกี้โระพา ลูกลองสังเกตดูสิ สีมันต่างกัน
กลืนก็ไม่เหมือนกันด้วย” คุณแม่ตอบ



คุณแม่บอกส้มจี๊ดว่า “ผักประเภทนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก เพราะเป็นพวกสมุนไพร ถ้าหนูรับประทานผักสมุนไพรร่างกายจะแข็งแรง และไม่ใช่วัดง่าย”

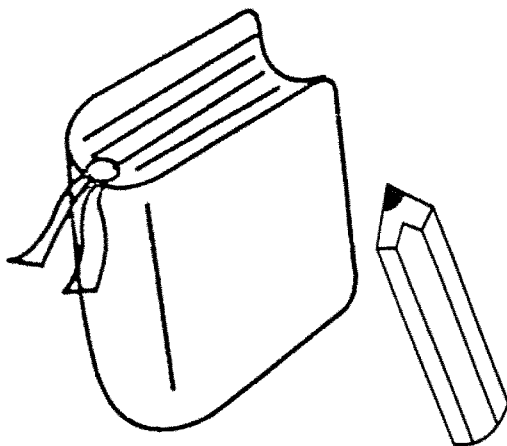


การรับประทานผักบ่อยๆ และหลายชนิด จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณสวยงาม และฉลาด เพราะผักมีวิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายของคนเรา



ส้มจี๊ดสัญญากับตัวเองว่า เ็นนี้จะรับประทานผักผักบุ้งไฟแดง
และแกงจืดตำลึง ฝีมือคุณแม่มากๆ ร่างกายจะได้แข็งแรง เป็นเด็กฉลาด
และส้มจี๊ดจะบอกให้เพื่อนๆ รับประทานผักด้วยค่ะ

บันทึกของผู้ปกครอง



ชวนลูกคิด

คำถามชวนคิด

- ถ้าไม่กินผักร่างกายจะเป็นอย่างไร.....
- ให้ลูกบอกถึงความแตกต่างของผัก 2 ชนิด ระหว่าง
 - ใบโหระพา กับ ใบกะเพรา
 - มะเขือเปราะ กับ มะเขือพวง
 - มะเขือยาว กับ มะระ
 - ผักชี กับ ใบสะระแหน่

สำหรับผู้ปกครอง

- บันทึกคำตอบของลูกห้ายคำถาม
 - บันทึกพฤติกรรมของลูก (เช่น สนุก ให้เล่าซ้ำ การตอบคำถาม มีคำตอบแปลกๆ)
-
-
-

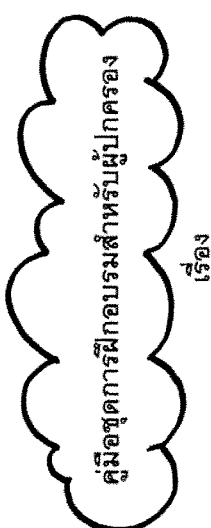
2. คู่มือชุดการฝึกอบรมสำหรับผู้ปกครอง

คำนำ

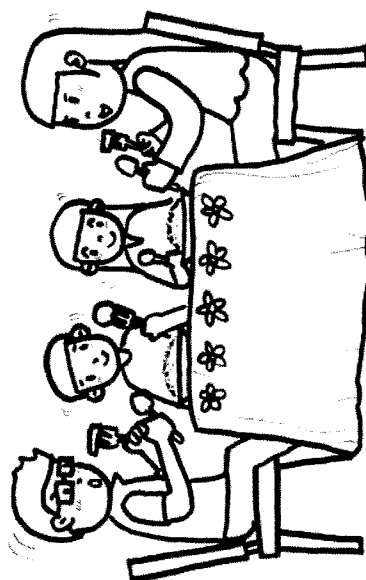
คู่มือชุดการฝึกอบรมสำหรับผู้ปกครองเล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง การปลูกฝังพฤติกรรมมารยาทบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวย ซึ่งได้ผ่านการระดมความคิดเห็นจากนักวิชาการด้านการศึกษาปฐมวัย ในการพัฒนาและปรับปรุงเพื่อให้มีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้

คณะผู้วิจัยหวังว่าคู่มือเล่มนี้จะสามารถช่วยให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปลูกฝังพฤติกรรมมารยาทบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพให้แก่บุตรหลาน อันจะส่งผลให้บุตรหลานมีพฤติกรรมมารยาทบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงต่อไป

คณะผู้วิจัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต



การปลูกฝังพฤติกรรมมารยาทบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ
ของเด็กก่อนวัยเรียน : กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวย



มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
2552

สารบัญ

คำนำ
สารบัญ

หน้า

คำแนะนำการใช้คู่มือ

1

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

2

ทำอย่างไรถึงจะมีสุขภาพแข็งแรง

3

ปริมาณอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

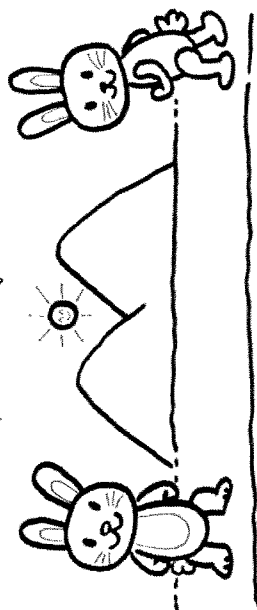
4

คุณค่าของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

5 - 7

คำแนะนำในการใช้คู่มือนี้แทนสำหรับผู้ปกครอง

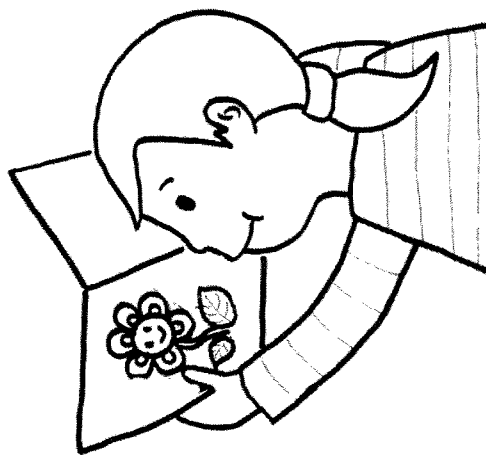
8



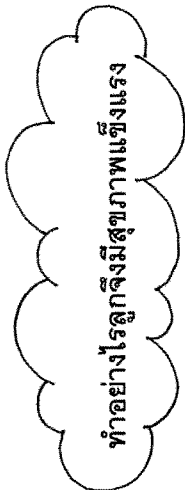
คำแนะนำการใช้คู่มือ

ในการใช้คู่มือ คุณพ่อ คุณแม่ ควรดำเนินการดังนี้

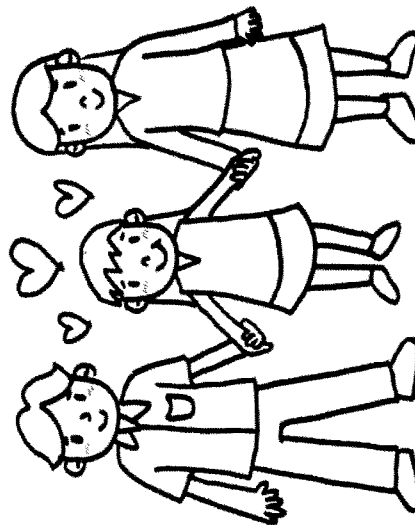
1. อ่านคู่มือการใช้ชุดฝึกอบบรมสำหรับผู้ปกครองให้เข้าใจ
2. ทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ครบ



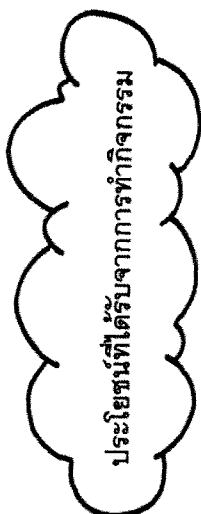
3



การที่ลูกจะมีสุขภาพดีและแข็งแรงได้ นอกจากการออกกำลังกายและการนอนหลับพักผ่อนแล้ว คุณพ่อคุณแม่ยังต้องสอนให้ลูกรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าต่อร่างกาย ถ้าเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าในปริมาณที่ถูกต้องเหมาะสม อาหารก็จะเป็นได้ทั้งยารักษาโรคและป้องกันโรคได้ ซึ่งอาหารที่มีคุณลักษณะดังกล่าวมีอยู่รอบตัวในอาหารไทย



2



หลังจากปฏิบัติตามข้อเสนอแนะในคู่มือการใช้ชุดฝึกอบรมสำหรับผู้ปกครองแล้ว พ่อ แม่ จะมีความสามารถดังต่อไปนี้

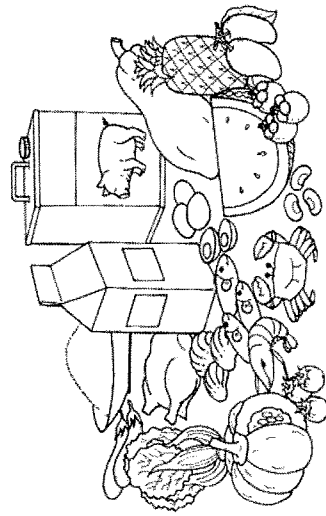
1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ
2. ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสุขภาพแก่บุตรหลานได้อย่างเหมาะสม
3. สร้างเสริมปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างพ่อแม่และลูก



ปริมาณอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

ปริมาณอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับใน 1 วัน

รายการ	ปริมาณอาหาร	
	3 - 4 ปี	4 - 5 ปี
นมสด	2 - 3 ถ้วย	3 ถ้วย
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง
เนื้อสัตว์	3 - 4 ส่วน	4 - 5 ส่วน
ข้าวสุก	3 ถ้วยตวง	3 ถ้วยตวง
แป้งและน้ำตาล	4 ส่วน	4 ส่วน
ผักผลไม้สด	$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง	$\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง
ผลไม้สด	300 กรัม	300 กรัม



คุณค่าของอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

อาหารไทยส่วนใหญ่อุดมไปด้วยพืช ผัก ผลไม้ ที่มีตามธรรมชาติมากมายชนิดตามฤดูกาลที่ปลูกไว้ให้ในครัวเรือน หรือขึ้นเองตามธรรมชาติ

ตัวอย่างคุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ



ถั่วงอก
อุดมไปด้วยวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และโรคเบาหวาน โดยจะหาถั่วงอกนี้รับประทานได้ทุกวัน ราคาค่อนข้างต่ำ และปลูกง่ายในสวนครัวหรือในโรงเรือนก็ได้



ถั่วงอก
มีคุณค่าทางอาหารสูง ทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามิน เอ ซีลีเนียม และยังมีใยอาหารสูงซึ่งมีส่วนช่วยในการขับถ่าย

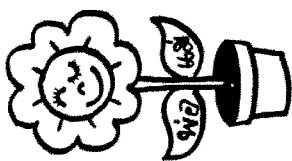
8

คำแนะนำในการใช้ชุดนิทานสำหรับผู้ปกครอง

คำชี้แจง

ชุดนิทานประกอบด้วยนิทาน 7 เล่ม ผู้ปกครองจะได้รับ
นิทาน 7 เล่มดังนี้

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. นิทานเรื่อง | เรื่องของหนูดี |
| 2. นิทานเรื่อง | ส้มจี๊ดไปตลาด |
| 3. นิทานเรื่อง | วันเกิดของดวงใจ |
| 4. นิทานเรื่อง | ผกกาดชาวผู้ใจดี |
| 5. นิทานเรื่อง | หนูแย้มไม่กินผัก |
| 6. นิทานเรื่อง | หนูผุ่นไม่ชอบกินปลา |
| 7. นิทานเรื่อง | มารู้จักแม่ไทยกันเถอะ |



วิธีใช้ชุดนิทาน

1. คุณพ่อคุณแม่ควรอ่านนิทาน และกิจกรรมให้เข้าใจก่อน
ที่จะนำไปเล่าให้ลูกฟัง
2. คุณพ่อคุณแม่ควรทำกิจกรรมและเล่นนิทานตามลำดับที่
กำหนดไว้ในนิทานแต่ละเล่ม
3. คุณพ่อคุณแม่ควรสร้างบรรยากาศในการเล่านิทานที่เป็นกัน
เองและผ่อนคลาย
4. หลังจากเล่านิทานและทำกิจกรรมเสร็จแล้วให้คุณพ่อคุณแม่
ส่งกิจกรรมท้ายเล่มคืนที่ครูประจำชั้น

3. กิจกรรมเสริมความรู้

กิจกรรมที่ 1

มารู้จักอาหารไทยกันเถอะ

อาหารแบ่งเป็น 6 ชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต มีอยู่ในข้าว ขนมปัง ผัก ผลไม้ นม ไข่ และถั่ว โปรตีนมีอยู่ในเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นม เนย ไข่ และถั่ว ไขมันมีอยู่ในไขมันพืชและสัตว์ เกลิอเวรดา มีอยู่ในพืชผักผลไม้ต่างๆ และน้ำ

อาหารทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกัน เราควรรับประทานให้ครบทุกชนิด ร่างกายจะได้แข็งแรง

อาหารไทยเป็นอาหารที่อุดมไปด้วย พืช ผัก ผลไม้ นานาชนิดตามฤดูกาล มีราคาไม่แพง นำมาปรุงอาหารให้มีรสชาติหลากหลาย มีสีสันสวยงาม และมีกลิ่นหอม อร่อย เพราะมีสมุนไพรหลายชนิด เช่น ใบกระเพรา ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชี อาหารไทยมีเอกลักษณ์โดดเด่น มีคุณค่าทางยา และคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม

คำถามชวนคิด

1. ถ้าเด็กไม่กินอาหารจะเป็นอย่างไร
2. ถ้าเด็กกินอาหารมากเกินไป จะเป็นอย่างไร
3. ทำให้อาหารไทย จึงมีกลิ่นหอม

สำหรับผู้ปกครอง / ครู : บันทึกพฤติกรรมของลูก / คำตอบของลูก



กิจกรรมที่ 2

การเดินทางของไข่ต้ม

สมมุติได้กินแปลงตัวเป็นไข่ต้ม จะไรจะเกิดขึ้นหลังจากถูกกินเข้าไปในปากแล้ว

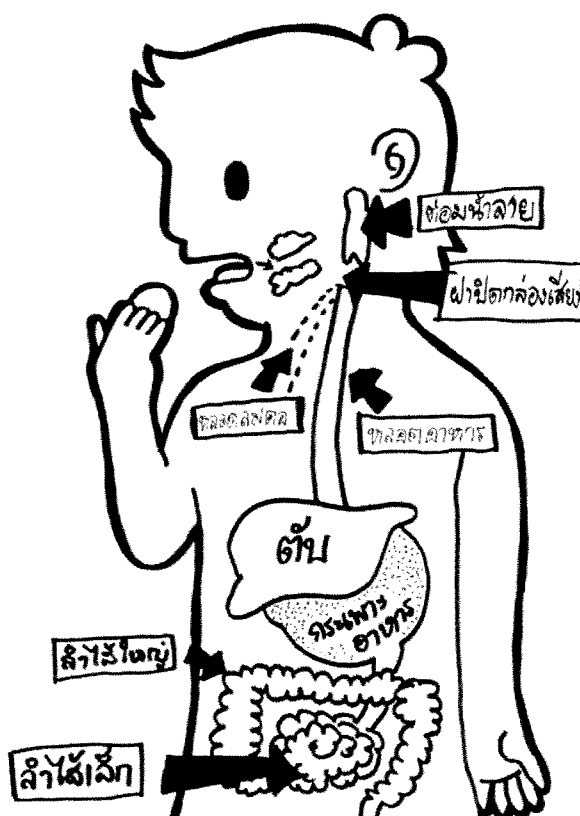
อันดับแรกไข่ต้มจะถูกเคี้ยว น้ำลายในปากจะมีเอนไซม์ย่อยอาหาร ดังนั้นกระบวนการย่อยอาหารจะเริ่มตั้งแต่ในปากเมื่อกลืนไข่ต้มจะเคลื่อนไปในหลอดอาหารและเดินทางต่อไปที่กระเพาะอาหาร ซึ่งที่นี่ยังมีเอนไซม์ในลายชนิดและกรดเกลือที่ช่วยย่อยไข่ต้มให้ละเอียด

เวลาผ่านไป 2 – 3 ชั่วโมง ไข่ต้มจะกลายเป็นก้อนเหลว และถูกส่งต่อไปยังลำไส้เล็ก ซึ่งจะทำหน้าที่ดูดสารอาหารจากก้อนเหลวไปปล่อยไปในกระแสเลือด ส่วนที่เหลือซึ่งเป็นกรดอาหารจะถูกส่งต่อไปที่ลำไส้ใหญ่ และผลึกออกมาเป็นอุจจาระ

คำถามชวนคิด

1. ถ้าเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดแล้วรีบกลืนจะเป็นอย่างไร
2. ถ้าต้องการมีร่างกายแข็งแรง ต้องกินอาหารอย่างไร
3. จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเด็กไม่ดื่มน้ำ

สำหรับผู้ปกครอง / ครู : บันทึกพฤติกรรมของลูก / คำตอบของลูก



กิจกรรมที่ 3

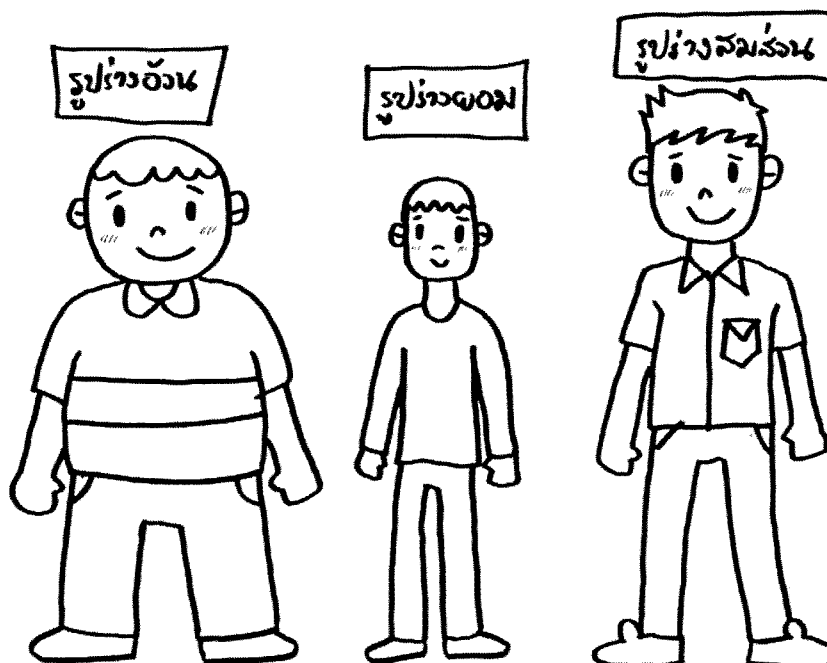
ฉันอยากมีร่างกายแข็งแรง

ร่างกายของฉันมีโครงกระดูกเป็นโครงแข็งอยู่ภายใน มีกล้ามเนื้อเกาะติดกระดูกสำหรับช่วยในการเคลื่อนไหว และมีผิวหนังห่อหุ้มอยู่ชั้นนอกสุด ฉันมีเส้นประสาททั่วทั้งตัวสำหรับรับรู้สิ่งที่มีสมองคอยควบคุมการทำงาน อวัยวะภายในที่สำคัญของฉัน ได้แก่ หัวใจ ปอด ตับ กระเพาะอาหาร ลำไส้ และไต อวัยวะภายนอกที่สำคัญ ได้แก่ หู ตา จมูก ปาก และฟัน อวัยวะเหล่านี้จะแข็งแรงได้ ต้องได้รับอาหารที่ดีและมีประโยชน์ อาหารดีจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และช่วยซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ ดังนั้นฉันจึงเลือกรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผักและผลไม้ ฉันดูแลร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ รับประทานอาหารให้ถูกส่วนตามที่ร่างกายต้องการ ออกกำลังกายเป็นประจำและนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ร่างกายของฉันจึงเติบโตแข็งแรง และไม่เป็นโรค

คำถามชวนคิด

1. เด็กๆอยากมีรูปร่างแบบไหน แบบคนที่ 1, 2 หรือ 3
2. เพราะอะไรจึงอ้วนเกินไป และเพราะอะไรจึงผอมเกินไป
3. ทำอย่างไรร่างกายจึงจะแข็งแรงและไม่เป็นโรค

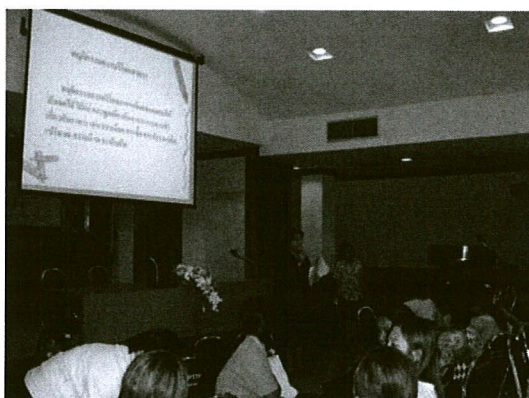
สำหรับผู้ปกครอง / ครู : บันทึกพฤติกรรมของลูก / คำตอบของลูก



ภาคผนวก ค
ภาพกิจกรรมการปฏิบัติการทดลอง

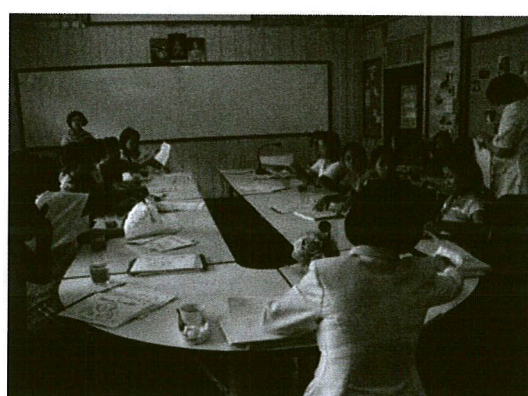
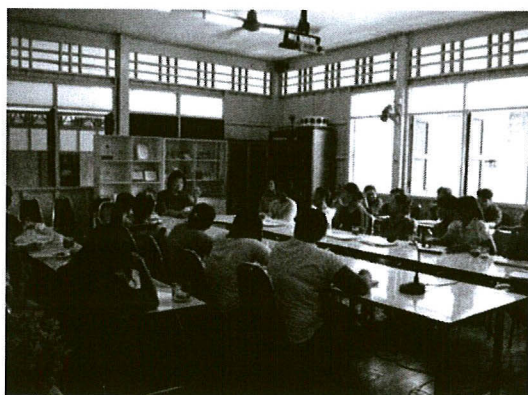
1. การประชุมผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี
2. การประชุมผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. การจัดเตรียมอาหารมื้อกลางวันที่โรงเรียน
4. การรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่โรงเรียน
5. การจัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group)

1. การประชุมผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาล
เมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

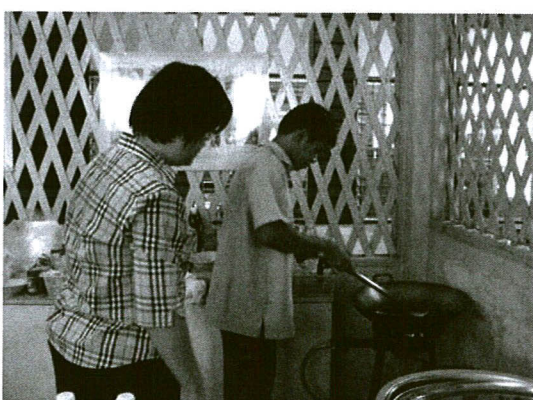


2. การประชุมผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

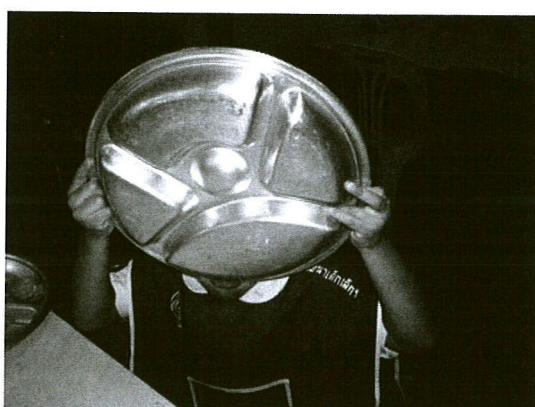
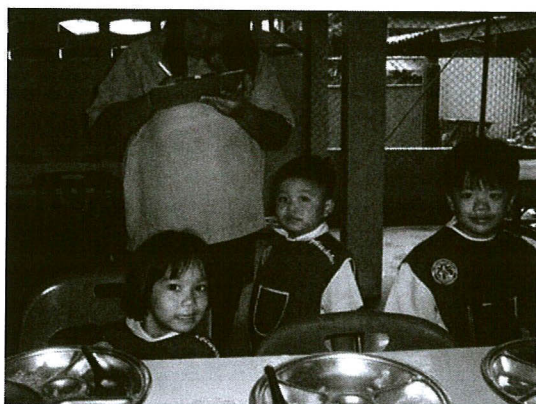
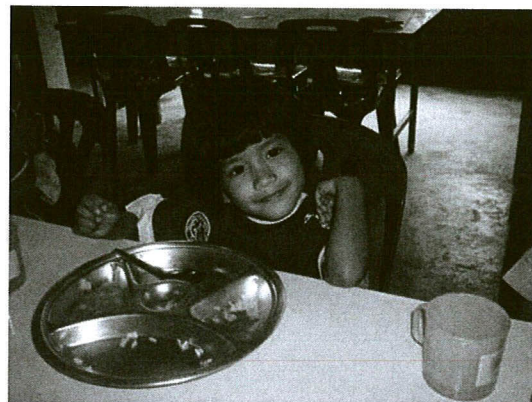




3. การจัดเตรียมอาหารมื้อกลางวันโรงเรียน



4. การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพที่โรงเรียน



5. Focus Group



ภาคผนวก ง
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จันทนา สุวรรณมาลี | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านคหกรรมศาสตร์ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศุภลักษณ์ เกื้อวรกุลชัย | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขศึกษา |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรใจ สารยศ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาปฐมวัย |
| 4. อาจารย์กฤษณี ภูพัฒน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาปฐมวัย |
| 5. อาจารย์สุนทรียา คำหาญสุนทร | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาปฐมวัย |

