เมนูอาหาร เพื่อสุขภาพ สำหรับทุกวัย ในช่วง COVID-19 ฉบับปรับปรุง

مينو ماكنن صيحت اونتوق سموا ڤريڠكت عمور
سوڤتو خووید-19

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล	วิปุลากร	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ดนัย	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์บัญชา	ค้าของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สราวุฒิ	บุญสุข	รองอธิบดีกรมอนามัย

บรรณาธิการ

ดร.แพทย์หญิงสายพิณ	โชติวิเชียร	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

กองบรรณาธิการ

นางวสุนธรี	เสรีสุชาติ	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นางโสภิดา	สุขจรุง	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นางสาวบังเอิญ	ทองมอญ	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นางสาวลักษณิน	รุ่งตระกูล	นักโภชนาการชำนาญการ
นางสาววิภาศรี	สุวรรณผล	นักโภชนาการปฏิบัติการ
นางสาวสุทธาศินี	จันทร์ใบเล็ก	นักโภชนาการปฏิบัติการ
นางสาววรรณวิภา	อังกุลดี	นักพัฒนาตำรับอาหาร
นางสาวรูฮานา	ยาชะรัด	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวสุภาขวัญ	หนูจีน	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
นางสาวนาดีย๊ะ	บือชา	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
นางสาวมารีนา	ขุนดุเร๊ะ	เพจตำรับมลายู

ผู้แปลภาษามลายู

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 แอดเวอร์ไทซิ่ง 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

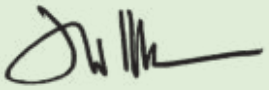
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
เมนูเพื่อสุขภาพสำหรับทุกวัย ในช่วง COVID - 19 ฉบับปรับปรุง - พิมพ์ครั้งที่ 2 - นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563.
104 หน้า
1. การปรุงอาหาร. 2. อาหารเพื่อสุขภาพ 1. ชื่อเรื่อง
641.5637
ISBN 978-616-11-4407-4

คำนิยม

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

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

ในโอกาสนี้ กรมอนามัย ขอให้ทุกท่านที่ได้นำหนังสือเล่มนี้ไปใช้ประโยชน์ มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัย เพื่อเป็นกำลังในการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติต่อไป



แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร
อธิบดีกรมอนามัย

สารบัญ

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

สารบัญ

	หน้า
• ต้มซุปไก่มะเขือเทศ سوڤ ايم توماتو	37
• ผัดบวบใส่ไก่ ڤتولا كوريڠ ايم	39
• ผัดขิงปลา ايكن كوريڠ هليا	41
• ปลาทูทอดขมิ้น ايكن كمبوڠ كوريڠ كوڤيت	43
• แกงเลียงผักรวม سوڤ سايور چمڤور	45
• ผัดมะระขี้นกใส่ไข่ ڤريا كوريڠ برسام تلور	47
• ยำปลาทู كرابو ايكن كمبوڠ	49
• ผัดผัก 5 สี سايور كوريڠ 5 ورنا	51
• ไข่ยัดไส้ تلور بوڠكوس	53
อาหารพื้นเมือง 3 จังหวัด ชายแดนภาคใต้ 3ولايه سمڤادن سلاتن ماكنن تمڤتن	57
• นาสิกาบู (ข้าวยำ) ناسئ كرابو	58

สารบัญ

	หน้า
• นาซิดาแฆแกงไก่ ناسئ داڭڠ ڬولاي ايم	62
• นาซิดาแฆแกงปลา ناسئ داڭڠ ڬولاي ايكن	65
• ไก่กอและ ايم ڬوليق	67
• นาซิลือเมาะ ناسئ لمق	70
• ละแซ لقسم/لقسي	73
• กาบูปูโจ๊ะปากู (ยำผักกูดใส่กะทิสด) كرابو ڤوچوق ڤاكو	76
• ตูปะซูตง หรือ หมึกยัดไส้ข้าวเหนียว كتوڤت سوتوڠ اتاو سوتوڠ دسومبت دڠن ڤولوت	79
• มะตะบะไก่ مرتابق ايم	82
• ขนมอาเก๊าะ كويه اكوق	85
• ขนมลอปะตีแก كويه لومڤت تيكم	88
เอกสารอ้างอิง	91
การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน	93

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

บทนำ

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 หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที และสำหรับผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว เช่น มีภาวะน้ำหนักเกิน มีการสูบบุหรี่ เป็นประจำ หรือมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เมื่อได้รับเชื้อไวรัสนี้ มีโอกาสที่จะเกิดอาการรุนแรงจนกระทั่งเสียชีวิตได้มากกว่าคนปกติ

มาตรการควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประเทศไทย

1. มีการคัดกรองและเฝ้าระวัง โดยวัดอุณหภูมิของผู้เดินทางเข้าประเทศ หากพบว่ามีไข้เกินกว่า 37.5 องศาเซลเซียส หรือมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ ก็จะดำเนินการประเมินความเสี่ยงและกักกันโรค เป็นเวลา 14 วัน
2. มีมาตรการ **"อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ"** ปิดสถานบริการและสถานที่เสี่ยงต่อการระบาด กำหนดเวลาเข้าออกเคหสถาน (เคอร์ฟิว) มีการจัดทำแผนการรักษาในสถานพยาบาลและซักซ้อมแนวทางปฏิบัติกับทุกภาคส่วนภายใต้การดำเนินงานของศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินทางการแพทย์และสาธารณสุข 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

บทนำ

เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถติดต่อระหว่างคนสู่คน โดยทางละอองฝอย และการสัมผัสใกล้ชิด จึงต้องจัดให้มีระบบการจัดการในช่วงสถานการณ์แพร่เชื้อ เพื่อลดการแพร่เชื้อในแต่ละสถานที่ และนิสัยของคนไทยจะมีการเปลี่ยนแปลงไปหลังมีการแพร่ระบาด การเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ทำให้ประชาชนสามารถป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อและลดการแพร่เชื้อโรค 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 โดยทำความสะอาดด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด ฆ่าเชื้อ ด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 1,000 ส่วนในล้านส่วน โดยใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร)

5) ล้างภาชนะ อุปกรณ์ให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหารด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด โดยแช่ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศา เป็นเวลา 30 วินาทีหรือแช่โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (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 โดยใช้น้ำยาทำความสะอาดและล้างด้วยน้ำให้สะอาด

บทนำ

8) จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม

9) ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกวิธี และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

2. ผู้สัมผัสอาหาร

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

1) ไม่สัมผัสอาหารโดยตรง และล้างมือหลังการสัมผัสทุกครั้ง แยกภาชนะ อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร เช่น เขียง มีดระหว่างอาหารสุกและอาหารดิบ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ควรปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 30 นาที

2) สำหรับอาหารปรุงสำเร็จ ให้มีการปกปิดอาหาร และอุ่นอาหารทุกๆ 2 ชั่วโมง ใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบจับ หรือตักอาหาร เช่น ช้อน ที่คีบ ฯลฯ ระมัดระวังไม่ให้ส่วนของด้ามจับ ตก หล่นหรือ สัมผัสกับอาหาร เพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้ และจัดให้มีช้อนกลางส่วนตัวทุกครั้งเมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกัน

3) ผู้ปรุงประกอบการที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์และผู้เสิร์ฟอาหาร ให้สวมผ้ากันเปื้อน ถุงมือ หน้ากากตลอดเวลา เพื่อป้องกันตนเองและไอ จาม ปนเปื้อนอาหาร

4) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน ก่อนการเตรียมอาหาร ระหว่างและหลังปรุง อาหารเสร็จ หลังจับเงิน ขยะหรือเศษอาหาร หลังสูบบุหรี่ หลังทำความสะอาด และหลังเข้าส้วม

3. ประชาชนที่เป็นผู้ซื้ออาหาร

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

บทนำ

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 โดยสำนักโภชนาการได้รวบรวมเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับประชาชนในช่วงโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส (COVID-19) ระบาด ไว้ในหนังสือ **เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับทุกวัย ในช่วง COVID-19 ฉบับปรับปรุง** เพื่อให้ประชาชนได้นำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลตนเอง และคนใกล้ชิดให้มีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วยง่าย

นายแพทย์สราวุฒิ บุญสุข
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 ทั้งนี้มีสารอาหารหลายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรค ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิตามินซี

วิตามินซี ช่วยในกระบวนการทำงานของเม็ดเลือดขาวในการขจัดเชื้อโรค เสริมระบบภูมิคุ้มกันช่วยต้านภูมิแพ้ ช่วยลดการระคายเคืองเยื่อบุทางเดินหายใจ ลดการจาม น้ำมูกไหล ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร

ความต้องการวิตามินซีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

- เด็ก 25 - 40 มิลลิกรัม
- วัยรุ่น 60 - 100 มิลลิกรัม
- ผู้ใหญ่ 85 - 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 ผัดผัก 5 สี ไข่ยัดไส้ผักรวม

2. วิตามินอี

วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดยวิตามินอีจะทำหน้าที่ขจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาต่าง ๆ ในร่างกาย และมีบทบาทในการป้องกันมิให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวและส่วนประกอบเยื่อหุ้มเซลล์ของอวัยวะในร่างกายถูกทำลาย

ความต้องการวิตามินอีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

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

3. วิตามินดี

วิตามินดี เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน หน้าที่หลักของวิตามินดี คือ ควบคุมภาวะสมดุลของแคลเซียมและฟอสเฟตในกระแสเลือด ช่วยให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันโรคกระดูกบาง (Osteopenia) และกระดูกพรุน (Osteoporosis) นอกจากนี้ วิตามินดียังมีหน้าที่อื่น เช่น ควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์ การแบ่งตัวของเซลล์ และการตายของเซลล์ที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย วิตามินดีมีความจำเป็นสำหรับการทำงานที่เหมาะสมของระบบภูมิคุ้มกันซึ่งเป็นปราการแรกในการป้องกันร่างกายจากการติดเชื้อและโรค มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าอาหารเสริมวิตามินดีสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันและป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้

ความต้องการวิตามินดีต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

- เด็ก 400 - 600 IU (10 - 15 ไมโครกรัม)
- วัยรุ่น 600 IU (15 ไมโครกรัม)
- ผู้ใหญ่ 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
ปลาทับทิม	1,240
ปลาแซลมอน	100 - 1,000
ปลานิล	792
เห็ดหอมสด	100
ปลาทู่น่า	82
ไข่แดง (1 ฟอง)	20

วิตามินดี จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ซึ่งร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้จากแสงแดด ดังนั้น ควรให้ร่างกายถูกแดดบ้าง 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 ปลาทับทิมผัดเห็ดหอม 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 ซีลีเนียมที่ได้รับในแต่วันไม่ควรเกิน 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)
ปลาทูสด	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 : ต้มส้มปลาทู แกงอ่อมปลาดุก ปลาดุกย่างสะเดาน้ำปลาหวาน ข้าวต้มกุ้งเห็ดหอม ผัดฉ่าทะเลหอยแมลงภู่ ออส่วนหอยนางรม ชะอมชุบไข่ทอด

5. สังกะสี

สังกะสีมีความสำคัญต่อร่างกายมาก เป็นแร่ธาตุที่ควบคุมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และการเจริญเติบโต สังกะสีไม่สะสมในร่างกาย จึงต้องกินทุกวัน การขาดสังกะสี ผู้ที่เสี่ยงต่อการขาดสังกะสี ได้แก่ ทารก เด็กเล็ก วัยรุ่น หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ที่มีความผิดปกติของตับ ไต ระบบทางเดินอาหาร โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคเอดส์ ถ้าขาดสังกะสีจะทำให้ติดเชื้อได้ง่ายและรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ สาเหตุการขาดสังกะสี เกิดจากกินสังกะสีไม่เพียงพอ มี.การดูดซึมผิดปกติ 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 รองลงมา คือ ไข่ น้ำนมและผลิตภัณฑ์ 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	ปลาร้าปลาซิว	0.7
ตับไก่	2.4	ปลาโอ (สด)	0.7
ไข่แดง (ไข่เป็ด)	2.2	ปลาซาบะ	0.5
ไข่มดแดง	2.2	นมวัว	0.4
เนื้อซี่โครงอ่อนหมู	2.0	ปลาแรด	0.4
ปูทะเล	2.3	ปลากะพงขาว	0.3
ปูนิ่ม (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 น้ำพริกอ่อง แกงเหลืองใส่ปลา ลาบคั่วหมู

ข้อควรระวัง : อาหารที่มีโฟเลตสูง ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผักใบสีเขียวเข้ม ขัดขวางการดูดซึมสังกะสี ไม่ควรกินคู่กับอาหารที่มีสังกะสี

1. พริก

พริกเป็นแหล่งวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี โดยเฉพาะวิตามินซีจะพบในปริมาณที่สูงกว่าปริมาณวิตามินซีในผลส้ม ซึ่งคุณค่าทางอาหารของพริก มีรายละเอียดดังนี้

คุณค่าทางโภชนาการของพริก ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม

สารอาหาร		พริกขี้หนู	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

1. กระตุ้นความอยากอาหาร และกระตุ้นการหลั่งน้ำลายในปาก ทำให้อาหารรสชาติอาหารดีขึ้น ทำให้เจริญอาหาร และระบบการย่อยอาหารดีขึ้น
2. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยพริกขี้หนูสามารถยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่เส้นเลือด
3. ลดระดับไขมันในเลือด โดยช่วยในการเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. มีสารก่อวิตามินเอ (pro-vitamin A) และวิตามินซีสูง ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยบำรุงสายตา

ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีพริกเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ต้มยำปลาทู สปาเกตตีขี้เมาทะเล ไก่ผัดฉ่า

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	-
โปตัสเซียม	(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

ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีกะเพราเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ข้าวผัดกระเทียมกะเพรา ผัดกะเพราปลา ข้าวต้มปลาใส่ใบกะเพรา

3. หอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม

- **หอมหัวใหญ่ หอมแดง มีสารเคอร์ซิตีน (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** ผัดเปรี้ยวหวาน ไก่ผัดพริกหยวก สตูผัก
- **ตัวอย่างเมนูที่มีหอมแดงเป็นส่วนประกอบ** ลาบปลาทับทิม แกงเลียงผักรวม ยำปลาทู
- **ตัวอย่างเมนูที่มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบ** แกงแคไก่ ผัดมะระขี้นกใส่ไข่ น้ำพริกปลานิล

เมนูอาหาร เพื่อสุขภาพ

สำหรับทุกวัย ในช่วง COVID-19

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

مينو ماكنن صيحت اونتوق سموا ڤريڠكت عمور سوقتو خووید-19

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่น้ำใส่ตับ

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
น้ำซุป	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. นำน้ำซุปตั้งไฟให้เดือด ใส่แครอท ปรุงรสด้วยน้ำปลา
4. เวลาเสิร์ฟ เติมน้ำซุปลงในส่วนผสมที่ลวกแล้ว 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... ตับ เป็นแหล่งของธาตุเหล็กและวิตามินเอ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
เนื้อหมู มีค่าสังกะสีสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ข้าวต้มปลานิล

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

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

วิธีทำ

1. ล้างปลาให้สะอาด
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อปลาลงไป ต้มจนสุก ใส่ซีอิ๊วขาว
3. ตักข้าวสุกใส่ชาม ตักน้ำกับเนื้อปลา ราดบนข้าวสุกที่ตักใส่ชามไว้ 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	

Tips... ปลานิล มีวิตามินดีสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ไข่ตุ๋นผักต่าง ๆ

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ไข่ไก่	1 ฟอง	50 กรัม
เห็ดหอมแช่น้ำ	1 ดอก	5 กรัม
แครอท	1 ช้อนชา	5 กรัม
หอมแดงซอย	1 ช้อนชา	5 กรัม
ตำลึงหั่นชิ้นเล็ก	1 ช้อนกินข้าว	5 กรัม
น้ำซุป	¼ ถ้วยตวง	50 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม
ผักชีเด็ดใบ	ตามชอบ	-
ข้าวกล้องสุก	1 ½ ทัพพี	90 กรัม

วิธีทำ

1. ตีไข่ให้เข้ากัน เติมน้ำซุปในปริมาณที่เท่ากัน ผสมให้เข้ากัน
2. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว 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 ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
ตำลึง มีวิตามินเอสูง ช่วยเสริมภูมิต้านทานโรค และมีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

หมู - ไข่พะโล้

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

เนื้อหมู	2 ช้อนกินข้าว	30 กรัม	ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	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	น้ำตาลปี๊บ	1 ช้อนชา	5 กรัม
โป๊ยกั๊ก	เล็กน้อย		น้ำซุป	1 ถ้วยตวง	200 กรัม
อบเชย	เล็กน้อย		น้ำมันพืช	1 ถ้วยตวง	200 กรัม
ซีอิ๊วดำเสริมไอโอดีน	½ ช้อนชา	2 กรัม	ข้าวกล้องสุก	1 ½ ทัพพี	90 กรัม

หมู - ไข่พะโล้

วิธีทำ

1. นำกระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดรากผักชีกระเทียมพริกไทยที่โขลกไว้กับเนื้อหมูให้หอม เติมน้ำตาลปี๊บ ซีอิ๊วขาว และซอสปรุงรส
2. เติมน้ำซุปเคี่ยวเนื้อหมูจนนุ่ม ใส่เต้าหู้หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดพอคำ ใส่ไข่ที่ต้มสุกแล้ว ปรุงรสด้วยซีอิ๊วดำเล็กน้อย ใส่โป๊ยกั๊ก อบเชย (หรือผงพะโล้) พอหอม ตามด้วยเห็ดหอม ที่แช่น้ำ แล้วเคี่ยวไฟอ่อน 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... ไข่ เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ และมีแร่ธาตุสำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินดี สังกะสี ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้ม

เกาเหลาเลือดหมูใบตำลึง

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

1. ล้างเนื้อหมูให้สะอาด แล้วสับให้ละเอียด
2. ล้างเลือดหมูและตับหมูให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
3. เด็ดใบและยอดตำลึง ล้างให้สะอาด
4. ต้มน้ำให้เดือด ใส่หมูสับ เลือดหมู และตับหมู ต้มจนสุก ใส่ใบตำลึง ปรุงรสด้วยน้ำปลา
5. 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

Tips... ตับ เป็นแหล่งของธาตุเหล็กและวิตามินเอ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ตำลึง มีวิตามินเอสูง ช่วยเสริมภูมิต้านทานโรค และมีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ร่างกาย

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
พริกขี้หนู	5 เม็ด	8 กรัม

วิธีทำ

1. รวนเนื้อปลาให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนูหั่น 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 มีสารเคอร์ซิติน มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

แกงเหลืองมะละกอปลานิล

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

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

ส่วนผสมพริกแกง

พริกขี้หนู	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. ปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา ใส่มะละกอต้มจนสุก
5. ก่อนยกลงจากเตาบีบมะนาว 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	น้ำซุปไก่ 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 ใส่น้ำซุปไก่ หรือน้ำเปล่า ตั้งไฟกลางให้เดือด
4. ใส่ผักตามลำดับสุกก่อนหลัง พอผักสุกทั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา 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 ช้อนชา	8 กรัม
ต้นหอม	¼ ถ้วยตวง	16 กรัม
ผักชี	¼ ถ้วยตวง	16 กรัม
เนื้อปลานิล	1 ½ ถ้วยตวง	160 กรัม
น้ำมะนาว	1 ½ ช้อนกินข้าว	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 แกะเอาแต่เนื้อ
3. นำเนื้อปลาโขลกกับเครื่องแกง น้ำมะนาว ส่วนน้ำต้มปลากรองเอาแต่น้ำ 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

Tips... หอมแดง มีสารเคอร์ซิติน (Guercetin) ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
ปลานิล เป็นแหล่งของวิตามินดี ช่วยให้กระดูกแข็งแรง และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ข้าวผัดกระเทียมกะเพรา

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

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

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดกระเทียมกับพริกขี้หนูก่อนจนหอม
2. เติมน้ำซุป 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

ลาบปลาดุก

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้อปลาดุกย่าง	2	ทัพพี
หอมแดงซอย	2	ช้อนกินข้าว
ข้าวคั่วป่นละเอียด	1	ช้อนกินข้าว
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	1	ช้อนกินข้าว
พริกขี้หนูป่น	½ - 1	ช้อนชา
ใบผักชีลาว	1	ช้อนกินข้าว
ต้นหอม	1	ช้อนชา
ถั่วฝักยาว	1	ทัพพี

วิธีทำ

1. ยีเนื้อปลาดุกย่างใส่จานไว้
2. ผสมมะนาว ซีอิ๊วขาว พริกขี้หนูป่น ให้เข้ากัน
3. ใส่เนื้อปลาดุก เคล้าให้เข้ากัน ใส่หอมแดง ผักชีลาว ต้นหอม เสิร์ฟคู่กับถั่วฝักยาว และกินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	กรดไขมันอิ่มตัว (มิลลิกรัม)
152	12.7	5.8	8.3	783.0
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	**กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (มิลลิกรัม)**	**กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (มิลลิกรัม)**	**เส้นใยชนิดละลายน้ำได้ (กรัม)**	**ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)**
31	415.3	845.5	0.2	14.4

Tips... ปลาดุก มีซีลีเนียมสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

เห็ดหอมโรยงา

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เห็ดหอมแห้งดอกใหญ่	10 ดอก
แครอทหั่นลูกเต๋าเล็ก	1 ช้อนกินข้าว
แป้งทอดกรอบ	2 ช้อนกินข้าว
ผักกาดหอม	1 ต้น
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ขิงสับ	1 ช้อนกินข้าว
แป้งมันสำปะหลัง	1 ช้อนกินข้าว
งาขาวคั่ว	1 ช้อนกินข้าว
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว
น้ำมันพืช	2 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำเห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่ม หั่นเป็นเส้น จากนั้นนำไปหมักด้วย ซีอิ๊วขาว ½ ช้อนกินข้าว น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา หมักไว้ประมาณ 3 นาที แล้วนำไปคลุกกับแป้งทอดกรอบ จากนั้นนำไปทอดน้ำมันร้อนปานกลาง (ระหว่างทอดให้เขี่ยเห็ดให้แยกกัน) จากนั้นนำมาพักไว้
2. ตั้งน้ำมันเจียวขิงให้หอมจากนั้นใส่แครอท ใส่น้ำ ½ ถ้วย ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เติมแป้งมันสำปะหลังละลายน้ำ คลุกเคล้าพอข้น เสร็จแล้วราดบนเห็ดทอดที่วางรองด้วยผักกาดหอม 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
หมูสันใน	1 ขีด	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. นำเห็ดหอมแช่น้ำจนนิ่ม แล้วหั่นเป็นเส้น สับหมูสันในปั้นเป็นก้อน
3. นำน้ำซุปตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชี กระเทียม ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่หมูสับปั้นก้อน
4. ใส่ฟักเขียวต้มจนฟักนุ่ม และเห็ดหอมรอเดือดยกลง เวลาเสิร์ฟโรยด้วยผักชีและพริกไทยป่น ใบขึ้นฉ่าย 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

Tips... เนื้อหมูสันใน มีสังกะสีสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

แกงจืดสามสหาย

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้อปลา หั่นบาง ๆ	1 ขีด	100 กรัม
กุ้งผ่าครึ่งตัวตามยาว	8 ตัว	80 กรัม
เนื้อไก่หั่นบาง ๆ	1 อก	100 กรัม
รากผักชีโขลกละเอียด	3 ราก	12 กรัม
กระเทียมโขลกละเอียด	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม
ต้นหอม	1 ต้น	40 กรัม
ผักชี	1 ต้น	20 กรัม
กะหล่ำปลี	1 หัว	280 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
แครอท	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม

วิธีทำ

1. นำเนื้อปลา ไก่ และกุ้งลวก ที่หั่นบาง ๆ วางซ้อนกัน ห่อด้วยใบกะหล่ำปลีที่ลวกแล้ว แล้วมัดเข้าด้วยกัน ด้วยใบต้นหอมลวก
2. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชี กระเทียมที่โขลกแล้วลงไป ตามด้วยใส่กะหล่ำปลีที่มัดแล้ว ลงในหม้อต้มพอเดือดอีกครั้ง ใส่แครอท ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีตักใส่ถ้วย 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

Tips... กุ้ง 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
กระเทียบสับละเอียด	1 ช้อนชา	5 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	5 กรัม

วิธีทำ

1. อกไก่ต้มจนสุก ฉีกเป็นเส้นฝอย น้ำต้มไก่ทำเป็นน้ำซุปปรุงรสซีอิ๊วขาว
2. ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยว คลุกกระเทียมเจียว ลวกถั่วงอก หั่นผักเตรียมไว้
3. นำถั่วงอก เส้นก๋วยเตี๋ยว อกไก่วางในชาม โรยด้วยผักกาดหอม ใบโหระพา ราดด้วยน้ำซุป 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

Tips... เนื้อไก่ มีแร่ธาตุซีลีเนียมสูง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

แกงจืดผักหวานไก่สับ

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

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

เครื่องปรุงสันในไก่สับ

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

วิธีทำ

1. สันในไก่ สับให้ละเอียด ปรุงรสด้วยเครื่องปรุง (พริกไทย รากผักชี กระเทียม ซีอิ๊วขาว) ปั้นเป็นก้อน
2. ต้มน้ำเปล่าในหม้อให้เดือด ใส่ไก่สับต้มให้สุก (ช้อนฟองทิ้งด้วย)
3. ใส่ผักหวาน ปรุงรสด้วยเกลือเสริมไอโอดีน และซีอิ๊วขาว พอเดือดยกลง 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 ขีด	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. ปรุงรสด้วยน้ำปลา 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

Tips... เนื้อไก่ เป็นแหล่งของซีลีเนียม ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค
พริก กะเพรา มีสารที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

เมนูอาหาร เพื่อสุขภาพ

สำหรับทุกวัย ในช่วง COVID-19

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

مينو ماكنن صيحت اونتوق سموا ڤريڠكت 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 โดยหั่นหอมหัวใหญ่ใส่น้ำ ต้มด้วยไฟกลาง ใส่มันฝรั่ง ต้มให้สุกจนนิ่ม ใส่เนื้อไก่ มะเขือเทศ ต้มต่อจนไก่สุก
2. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว 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)	**โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)**	**โซเดียม (มิลลิกรัม)**	**ใยอาหาร (กรัม)**
41.3	769.8	354.2	4.4

ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
10.0

Tips... เนื้อไก่เป็นแหล่งของแร่ธาตุซีลีเนียม ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

سوڤ ايم توماتو

باهن-باهن اونتوق 4 اورڠ

دادا ايم	1 كتول دادا	180 ݢرام
سربوق لادا	1 سودو تيه	4 ݢرام
اوبي كنتڠ	1 بيجي بسر	240 ݢرام
باوڠ بسر	1 بيجي	80 ݢرام
توماتو سديا دبله دوا	8 بيجي	80 ݢرام
داون سوڤ	4 باتڠ	40 ݢرام
كيچڤ چاير(*light soy sauce*)	1 سودو ماكن ناسئ	15 ݢرام
اير	4 چاون ڤوكت	800 ݢرام

چارا مماسق

1. سدياكن سوڤ يأيت كواه دڠن منوميس هيريسن باوڠ بسر، كمودين ماسوقكن اير. ڤانسكن دأتس اڤي يڠ سدرهان، كمودين ماسوقكن اوبي كنتڠ دان ربوس سهيڠك لمبوت. كمودين ماسوقكن داكيڠ ايم دان توماتو. ربوس سهيڠك ايم ماسق.

2. ماسوقكن كيچڤ چاير، كمودين ماسوقكن داون سوڤ. ربوس سكتيكا، كمودين هيدڠكن سوڤ اين كدالم مڠكوك. تابوركن اي دڠن سربوق لادا. بوليه دماكن برسام ناسي ڤانس.

نيلاي ڤماكانن اونتوق 1 اورڠ

لمق (ݢرام)	ڤروتين (ݢرام)	كربوهيدرات (ݢرام)	تناك (كيلوكالوري)
4.0	11.4	13.0	133
سرة ماكنن (ݢرام)	سوديوم (ميليݢرام)	ڤوتسيوم (ميليݢرام)	كلسيوم (ميليݢرام)
4.4	354.2	769.8	41.3

ผัดบวบใส่ไก่

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

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

วิธีทำ

1. บวบนำมาปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นๆ หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้น พักไว้
2. เจียวกระเทียมสับในน้ำมันให้เหลือง ใส่เนื้อไก่ผัดให้สุก
3. ใส่บวบลงผัดจนสุกและนิ่ม ใส่พริกชี้ฟ้าเหลือง แดง หั่นแฉลบ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
152	4.9	7.0	11.6
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	**ใยอาหาร (กรัม)**	**แคลเซียม (มิลลิกรัม)**	**โซเดียม (มิลลิกรัม)**
138.5	1.1	8.4	388.4

ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
6.7

Tips... เนื้อไก่ เป็นแหล่งของซีลีเนียม ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

ڤتولا ڬوريڠ ايم

باهن-باهن اونتوق 4 اورڠ

ڤتولا سيڤ دڤوتوڠ	3 چاون ڤڤوكت	230 ڬرام
داڬيڠ ايم	¾ چاون ڤڤوكت	120 ڬرام
باوڠ ڤوتيه	2 سودو ماكن ناسئ	20 ڬرام
ميڤ كاچڠ سويا	2 ½ سودو ماكن ناسئ	37 ڬرام
كيچڤ چاير	1 سودو ماكن ناسئ	15 ڬرام
چيلي بسر كونيڠ دان ميره	2 بيجي	10 ڬرام

چارا مماسق

1. كوڤس ڤتولا دان ڤوتوڠ منجادي كڤيڠن. كمودين هيريس ايم منجادي دادو دان اسيڠكن سكتيكا.
2. تومیس باوڠ ڤوتيه يڠ دچينچڠ مڠڬوناكن ميڤ سهيڠك ڬاريڠ، كمودين ماسوككن داڬيڠ ايم دان ڬوريڠ سهيڠك ماسق.
3. ماسوككن ڤتولا، كاچاو سهيڠك ماسق دان لمبوت. ماسوككن چيلي بسر كونيڠ دان ميره يڠ دهيريس برسام ڤنمبه ڤريسا كيچڤ چاير. بوليه دماكن برسام نائ ڤانس.

نيلاي ڤماكانن اونتوق 1 اورڠ

لمق (ڬرام)	ڤروتين (ڬرام)	كربوهيدرات (ڬرام)	تنا‌ك (كيلوكالوري)
11.6	7.0	4.9	152
سوديوم (ميليڬرام)	**كلسيوم (ميليڬرام)**	**سرة ماكنن (ڬرام)**	**ڤوتسيوم (ميليڬرام)**
388.4	8.4	1.1	138.5

ผัดขิงปลา

ส่วนประกอบสำหรับ 3 คน

เนื้อปลาหั่นชิ้นเล็ก	2 ทัพพี	-
ขิงอ่อนซอย	4 ทัพพี	-
เห็ดหอมหั่นบาง ๆ	2 ช้อนกินข้าว	-
ต้นหอมหั่นท่อน	ตามชอบ	-
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	4 กรัม
เต้าเจี้ยว	1 ช้อนกินข้าว	-
กระเทียมสับหยาบๆ	1 ช้อนกินข้าว	-
ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
น้ำมันรำข้าว	2 ช้อนกินข้าว	30 กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมเจียวพอเหลือง ใส่ขิงลงผัดให้หอม พร้อมเห็ดหอม
2. พอหอมดีแล้วใส่เนื้อปลาผัดพอสุก ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว ซอสปรุงรส น้ำตาล ชิมรสตามชอบ
3. ใส่ต้นหอม ผัดพอสุก ตักใส่จาน กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

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

Tips... ขิง มีสารจินเจอรอล (Gingerol) ช่วยต้านการอักเสบ และต้านจุลินทรีย์ก่อโรค ปลานิลมีวิตามินดี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ايكن كوريڠ هليا

باهن-باهن اونتوق 3 اورڠ

ايسي ايكن دڤوتوڠ كچيل	2 سندوق	-
هليا مودا دهيريس	4 سندوق	-
چنداون دهيريس نيڤيس	2 سودو ماكن ناسئ	-
داون باوڠ دڤوتوڠ	مڠيكوت چيتاراس	-
كولا	1 سودو تيه	4 كرام
تاوچو	1 سودو ماكن ناسئ	-
باوڠ ڤوتيه چينچڠ	1 سودو ماكن ناسئ	-
سوس ڤنمبه راس	1 سودو ماكن ناسئ	10 كرام
ميڤ ددق ڤادي	2 سودو ماكن ناسئ	30 كرام

چارا مماسق

1. لتقكن كوالي دان تواڠ ميڤ. ستله ميڤ ڤانس، توميس باوڠ سهيڠك كاريڠ. كمودين ماسوقكن هليا. كوريڠ سهيڠك برباو واڠي برسام چنداون.

2. ستله برباو واڠي، ماسوقكن ايسي ايكن. كوريڠ سهيڠك ماسق دان ماسوقكن تاوچو برسام سوس ڤنمبه راس دان كولا. ماسوقكنث مڠيكوت چيتاراس ماسيڠ-ماسيڠ.

3. كمودين، ماسوقكن داون باوڠ، كوريڠ سهيڠك ماسق. هيدڠكن كدالم ڤيڠكن. ماكن برسام ناسئ ڤانس.

نيلاي ڤماكانن اونتوق 1 اورڠ

ذات بسي (ميليكرام)	كلسيوم (ميليكرام)	ڤروتين (كرام)	تناك (كيلوكالوري)
1.7	44.4	13.3	156

ڤتوا... هليا مڠندوڠي كيڠرول *(Gingerol)* اونتوق ممبنتو منچكه كراداڠن دان انتي-ميكروب ڤياب ڤاكيت.

ปลาทูทอดขมิ้น

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

1. ล้างปลาให้สะอาด
2. โขลกกระทียม พริกไทย เกลือ ขมิ้น ให้ละเอียด แล้วนำปลาลงคลุกเคล้าให้ทั่ว หมักไว้ประมาณ 30 นาที
3. 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

Tips... ปลาทู เป็นแหล่งของธาตุซีลีเนียม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ايكن كمبوڠ ڬوريڠ كوڤيت

باهن-باهن اونتوق 1 اورڠ

ايكن كمبوڠ سكر	1	ايكور	60 ڬرام
كوڤيت سكر دتومبوق	1	سودو تيه	5 ڬرام
باوڠ ڤوتيه	1	سودو تيه	5 ڬرام
ڬارم		-	2 ڬرام
سربوق لادا		-	2 ڬرام
ميڤق سايور (اونتوق ڬوريڠ)	3	سودو ماكن ناسئ	45 ڬرام

چارا مماسق

1. باسوه ايكن سهيڠڬ برسيه.
2. تومبوق باوڠ ڤوتيه، سربوق لادا، ڬارام دان كوڤيت سهيڠڬ سباتي. كمودين ڬاولكن راموان اين ڤد ايكن سهيڠڬ سباتي. ڤراڤ سلاما لبيه كورڠ 30 مينيت.
3. ماسوقكن ميڤق كدالم كوالي دان ڤستيكن اڤي سدرهان. اڤبيلا ميڤق سوده ڤانس، ڬوريڠ ايكن سهيڠڬ ڬاريڠ. ماكن برسام ناسي ڤانس.

نيلاي ڤماكانن اونتوق 1 اورڠ

ڤروتين (ڬرام)	كربوهيدرات (ڬرام)	تنا ڭ (كيلوكالوري)
21.1	3.4	205
كلسيوم (ميليڬرام)	ذات بسي (ميليڬرام)	لمق (ڬرام)
112.5	2.2	11.0

ڤتوا... ايكن كمبوڠ مروڤاكن سومبر سلنيوم يأيت انتي-اوكسيدان اونتوق مڠواتكن سيستم كتاهنن بادن.

แกงเลียงผักรวม

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

หอมแดง	10 กรัม
กะปิ	5 กรัม
พริกไทยเม็ดป่น	5 กรัม
ปลาทูย่างแกะเอาแต่เนื้อ	90 กรัม
กระชายสด	50 กรัม
ใบแมงลัก	30 กรัม
หัวปลีหั่นหยาบ	50 กรัม
บวบเหลี่ยม เห็ดฟาง ตำลึง ปวยเล้ง ผักโขม	ตามชอบ
น้ำซุป เกลือ ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	ตามชอบ

วิธีทำ

1. โขลกหอมแดง กะปิ พริกไทยป่น กระชายสด เนื้อปลาทูแกะเข้าด้วยกัน
2. นำน้ำซุปใส่หม้อต้มให้เดือด 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

Tips...
ปลาทู เป็นแหล่งของซีลีเนียมี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
หอมแดง มีสารเคอร์ซิติน (Quercetin) ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
ผักโขม มีเบตาแคโรทีนสูง ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง

سوڤ سايور چمڤور

باهن-باهن اونتوق 4 اورڠ

باوڠ ميره	10 ݢرام
بلاچن	5 ݢرام
سربوق لادا	5 ݢرام
ايكن كمبوڠ ڤڠكڠ امبيل ايسي سهاج	90 ݢرام
اوبي تمو كونچي سكر	50 ݢرام
داون سلاسيه	30 ݢرام
جنتوڠ ڤيسڠ دهيريس كاسر	50 ݢرام
ڤتولا، چنداون، ڤوچوق كاماه، بايم جيڤڠ، بايم ميره	مڠيكوت چيتاراس
كواه سوڤ، كارام، سوس ڤنمبه راس	مڠيكوت چيتاراس

چارا مماسق

1. تومبوق باوڠ ميره، بلاچن، سربوق لادا، اوبي تمو كونچي سكر دان ايسي ايكن كمبوڠ سكر برسام.
2. ڤانسكن كواه سوڤ د دالم ڤريوق سهيڠك منديده. كمودين ماسوقكن باهن-باهن يڠ سوده دتومبوق كدالم ڤريوق. توڠكو سهيڠك اي منديده، كمودين ماسوقكن جنتوڠ ڤيسڠ اكر جنتوڠ ڤيسڠ تيدق منجادي هيتم.
3. ماسوقكن سايور-سايورن برسام سوس ڤنمبه راس.
4. هيدڠكن دان ماكن برسام ناسئ ڤانس.

نيلاي ڤماكانن اونتوق 1 اورڠ

ذات بسي (ميليݢرام)	كلسيوم (ميليݢرام)	كربوهيدرات (ݢرام)	تنا‌ك (كيلوكالوري)
4.1	236.7	11.0	140

ڤتوا... ايكن كمبوڠ مروڤاكن سومبر ڤيتمين D. اي ممبنتو مڠواتكن سيستم كتاهنن بادن.
باوڠ ميره مڠندوڠي خرسيتين(Quercetin) ، باهن انتي رادڠ اونتوق مڠواتكن سيستم كتاهنن بادن.
بايم ڤولا مڠندوڠي قدر كاروتينا بيتا يڠ تيڠكي اونتوق مڠواتكن سيستم كتاهنن بادن.

ผัดมะระขี้นกใส่ไข่

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

มะระขี้นก	3 ขีด	300 กรัม
ไข่ไก่	4 ฟอง	200 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	4 ช้อนชา	20 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา	4 กรัม

วิธีทำ

1. ล้างมะระขี้นกควักไส้ออกแล้วหั่นเป็นเส้น ๆ ลวกในน้ำเดือด แล้วล้างด้วยน้ำเย็น บีบเอาน้ำออก
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมบุบ เจียวให้หอม ใส่มะระขี้นก แล้วใส่ไข่ผัดให้สุก ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว 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

Tips... ไข่เป็นแหล่งของวิตามินดี วิตามินอี ซีลีเนียม และสังกะสี

ڤريا ڬوريڠ برسام تلور

باهن-باهن اونتوق 4 اورڠ

ڤريا كاتق	3 هيريسن	300 ڬرام
تلور ايم	4 بيجي تلور	200 ڬرام
كيچڤ چاير	1 سودو ماكن ناسئ	15 ڬرام
ميڤق كاچڠ سويا	4 سودو تيه	20 ڬرام
باوڠ ڤوتيه	سودو ماكن ناسئ	10 ڬرام
سربوق لادا	1 سودو تيه	4 ڬرام

چارا مماسق

1. باسوه ڤريا كاتق، بواڠكن بيجيڠ دان ڤوتوڠ منجادي جالور دان ماسوقكن اي كدالم ايرمنديده. كمودين بيلس دڠن ايرسجوق دان سجات ايرڽ.

2. ڤانسكن كوالي، تواڠ ميڤق سچوكوڤڤ. ماسوقكن باوڠ ڤوتيه دان توميس سهيڠك واڠي. ماسوقكن ڤريا كاتق دان تلور، دڬوريڠ سهيڠك ماسق. ماسوقكن باهن-باهن ڤيدڤ راس يأيت كيچڤ چاير دان سربوق لادا. كمودين هيدڠ كدالم ڤيڠكن اونتوق دماكن برسام ناسئ ڤانس.

نيلاي ڤماكانن اونتوق 1 اورڠ

لمق (ڬرام)	ڤروتين (ڬرام)	كربوهيدرات (ڬرام)	تناك (كيلوكالوري)
10.3	87.	3.9	140
سوديوم (ميليڬرام)	كلسيوم (ميليڬرام)	سرة ماكنن (ڬرام)	ڤوتسيوم (ميليڬرام)
468.8	29.1	3.7	66.2
สังกะสี (มิลลิกรัม)	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)	วิตามิน อี (มิลลิกรัม)	วิตามิน ดี (ไมโครกรัม)
0.6	**19.5**	**160**	**0.5**

ยำปลาทู

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

ปลาทูนึ่ง	2 ตัว	80 กรัม
ขิงซอยเป็นเส้นๆ	1 ถ้วยตวง	80 กรัม
พริกขี้หนูซอย	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. ปลาทูนึ่งแล้วแกะก้างออก ใช้แต่เนื้อยีปลาทูเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ผสมเครื่องยำทั้งหมดคลุกเคล้ากับเนื้อปลา ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลาคลุกให้เข้ากัน
3. ตักใส่จานที่รองด้วยผักกาดขาว โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
102	6.9	5.9	5.7
โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	**ใยอาหาร (กรัม)**	**แคลเซียม (มิลลิกรัม)**	**โซเดียม (มิลลิกรัม)**
328.1	2.2	74.0	175.3

ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
10.0

Tips... ปลาทู เป็นแหล่งของซีลีเนียม ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

كرابو ايكن كمبوڠ

باهن-باهن اونتوق 4 اورڠ

ايكن كمبوڠ كوكوس	2 ايكور	80 ݢرام
هليا دهيريس منجادي جالور	1 چاون ڤوكت	80 ݢرام
چيلي ڤادي دهيريس	1 سودو ماكن ناسئ	10 ݢرام
باوڠ ميره دهيريس	1 چاون ڤوكت	80 ݢرام
جوس ليماو	3 سودو ماكن ناسئ	45 ݢرام
سوس ايكن	1 سودو ماكن ناسئ	15 ݢرام
كوبيس چينا	2 هلاي	40 ݢرام
داون باوڠ دهيريس	3 باتڠ	40 ݢرام
داون كتومبر دهيريس	3 باتڠ	40 ݢرام

چارا مماسق

1. ستله ايكن كمبوڠ دكوكوس، بواڠ تولڠن. ݢوناكن ايسي ايكن كمبوڠ سهاج منجادي كڤيڠن كچيل.

2. ݢاولكن سموا باهن-باهن كرابو برسام ايسي ايكن. تمبهكن ڤراس دڠن ممره جوس ليماو سرتا سوس ايكن. ݢاولكن برسام.

3. هيدڠكن د أتس ڤيڠكن يڠ تله دلتقكن كوبيس چينا. هياس دڠن داون باوڠ سرتا داون كتومبر. ماكن برسام ناسي ڤانس.

نيلاي ڤماكانن اونتوق 1 اورڠ

لمق (ݢرام)	ڤروتين (ݢرام)	كربوهيدرات (ݢرام)	تنا٘ك (كيلوكالوري)
5.7	5.9	6.9	120
سوديوم (ميليݢرام)	كلسيوم (ميليݢرام)	سرة ماكنن (ݢرام)	ڤوتسيوم (ميليݢرام)
175.8	74.0	2.2	328.1

ڤتوا... ايكن كمبوڠ مروڤاكن سومبر ۏيتمين D. اي ممبنتو مڠواتكن سيستم كتاهنن بادن.

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
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม

วิธีทำ

1. นำผักทุกชนิดมาล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. นำดอกกะหล่ำ แครอท บรอกโคลี ที่หั่นแล้วมาลวกน้ำร้อนพอสุก แล้วนำขึ้นแช่น้ำเย็นทันที ทิ้งไว้สักครู่ค่อยยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไป นำกระเทียมสับละเอียดใส่ลงไปเจียวให้หอม ใส่ผักที่ลวกเตรียมไว้ จากนั้นตามด้วยมะเขือเทศและพริกหวานสีเหลือง ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน 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

Tips... ผักหลากสี มีสีสันช่วยให้น่ากิน และมีสารช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย เสริมสร้างภูมิต้านทานโรค

سايور كۆريڭ 5 ورنا

باهن-باهن اونتوق 4 اورڭ

بوڭا كوبيس	½ چاون ڤپوكت	40 كرام
چيلي بڭكالا ورنا كونيڭ	1 چاون ڤپوكت	80 كرام
توماتو	1 چاون ڤپوكت	80 كرام
لوبق ميره	1 چاون ڤپوكت	80 كرام
بروكولي	½ چاون ڤپوكت	80 كرام
باوڭ ڤوتيه	1 سودو ماكن ناسئ	10 كرام
ميپق كاچڭ سويا	4 سودو تيه	20 كرام
كيچڤ چاير	1 سودو ماكن ناسئ	15 كرام

چارا مماسق

1. باسوه سموا جنيس سايور-سايورن سهيڭك برسيه. كمودين هيريس منجادي كڤيڭن.
2. ماسوقكن بوڭا كوبيس، لوبق ميره، دان بروكولي يڭ سوده دهيريس كدالم اير ڤانس. ستله ماسق، ريندام كدالم اير سجوق دڭن سكرا. بيركن سبنتر، كمودين اڭكت ڤرلاهن-لاهن هيڭك كريڭ.
3. ڤانسكن كوالي، كمودين تواڭ ميپق. ماسوقكن باوڭ ڤوتيه چينچڭ. توميس سهيڭك واڭي. كمودين ماسوقكن سايور يڭ سوده دربوس، دايكوتي دڭن توماتو دان چيلي بڭكالا ورنا كونيڭ. كاچاو هيڭك سباتي. تمبه ڤريسا دڭن مماسوقكن كيچڤ چاير. كاچاو هيڭك سكتا. هيدڭكن كدالم ڤيڭكن اونتوق دماكن برسام ناسئ ڤانس.

نيلاي ڤماكانن اونتوق 1 اورڭ

لمق (كرام)	ڤروتين (كرام)	كربوهيدرات (كرام)	تناك (كيلوكالوري)
3.8	1.7	5.5	63
سرة ماكنن (كرام)	سوديوم (ميليكرام)	ڤوتسيوم (ميليكرام)	كلسيوم (ميليكرام)
2.2	306.7	221.5	15.5

ไข่ยัดไส้

ส่วนประกอบสำหรับ 2 คน

หมูสับ	1 ขีด	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 بوڅکوس

باهن-باهن اونتوق 2 اورڅ

ایم چینچڅ	1 هیریسن	100ڪرام	باوڅ ڤوتیه چینچڅ	½سودو ماکن ناسئ	7 ڪرام
تلورایم	2 بیجي تلور	100ڪرام	داون باوڅ چینچڅ	1 باتڅ	3 ڪرام
باوڅ بسر دهیریس دادو	1 سودو ماکن ناسئ	7 ڪرام	داون کتومبر	1 باتڅ	3 ڪرام
لوبق میره دهیریس دادو	1 سودو ماکن ناسئ	9 ڪرام	میپق اونتوق مڅکوریڅ	1 سودو ماکن ناسئ	15ڪرام
توماتو دهیریس دادو	1 سودو ماکن ناسئ	10 ڪرام	باهن ڤپدڤ راس	سدیکیت	
چنداون کریڅ درندم دالم ایر دهیریس دادو	1 سودو ماکن ناسئ	8 ڪرام			

ไข่ยัดไส้

วิธีทำการเตรียมไส้

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย เจียวกระเทียมพอหอม แล้วนำหอมหัวใหญ่และแครอท ลงผัดพอสุก
2. นำหมูสับตามลงผัดให้สุกทั่ว แล้วตามด้วยเห็ดหอม และมะเขือเทศผัดต่อจนสุก
3. เติมเครื่องปรุงตามปริมาณ ผัดให้ทั่ว ยกลงจากเตา 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	

Tips...

ไข่ เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ และมีแร่ธาตุสำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินดี สังกะสี ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน
แครอท มีสารเบตาแคโรทีนสูง ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
มะเขือเทศ มีวิตามินซีสูง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และมีไลโคปีน ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย
เห็ดหอม มีวิตามินดีสูง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน เนื้อหมูมีแร่ธาตุสังกะสีสูง

تلور بوڠكوس

چارا ميڤياكن اينتي

1. ڤانسكن كوالي كچيل، تواڠ سديكيت ميڤيق. توميس باوڠ ڤوتيه سهيڠك واڠي. كمودين ماسوقكن باوڠ بسر دان لوبق ميره. كاچاو سهيڠك ماسق سقدرڠ.
2. ماسوقكن ايم يڠ دچينچڠ. كاچاو سهيڠك ماسق، دايكوتي چنداون دان توماتو سهيڠك ماسق.
3. ماسوقكن ڤيدڤ راس مڠيكوت كوانتيتي. كاچاو سهيڠك رات. اليهكن دري داڤور. تابوركن باوڠ دان سيمڤن سكتيكا.

ڤيديأن تلور

1. ڤوكول تلور هيڠك سباتي تنڤا منمبه اڤ٢ ڤراس.
2. تاڤيس تلور دڠن أياق اونتوق منداڤت تيكستور تلور يڠ هالوس.
3. ڤانسكن كوالي دان تواڠ سديكيت ميڤيق. راتكن ميڤيق كسلوروه ڤرموكأن كوالي. تواڠ لبيهن ميڤيق كدالم بكس لأين.
4. تواڠ تلور كدالم كوالي، كمودين راتكن تلور ڤدا كوالي دڠن چڤت.
5. ستله تلور ماسق، ايسيكن باهن اينتي يڠ ترسديا كأتس تلور. ليڤت دڠن كمس مڠكوناكن سودو.
6. هيدڠكن كدالم ڤيڠكن اونتوق دماكن برسام ناسئ ڤانس.

نيلاي ڤماكانن اونتوق 1 اورڠ

ذات بسي (ميليكرام)	ڤيتمين A (ميكروكرام. RE)	ملق (كرام)	ڤروتين (كرام)	كربوهيدرات (كرام)	تناك (كيلوكالوري)
1.5	105.9	10.7	9.0	4.4	150

ڤتوا... تلور اداله سومبر ڤروتين يڠ بركواليتي. اي مڠندوڠي ڤلباكاي ميزال ڤنتيڠ سڤرت ڤيتمين D دان زينق اونتوق منيڠكتكن سيستم كاڤونن بادن. لوبق ميره كاي دڠن بيتا خيروتينا دان باهن انتي رادڠ باكي مڠواتكن سيستم كتاهنن بادن. توماتو ڤولا تيڠكي دڠن ڤيتمين C. اي منيڠكتكن سيستم ڤرتاهنن بادن، ماله ممڤوڤاءي ليخوڤين اونتوق ممبنتو ملمبتكن ڤروسيس ڤنوأن سيل دالم بادن. چنداون كاي دڠن ڤيتمين D يڠ ممبنتو مڠواتكن سيستم ڤرتاهنن بادن.

อาหารพื้นเมือง 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

ماکنن تمڤتن 3ولايه سمڤادن سلاتن

นาสิกาบู (ข้าวยำ)

ناسئ كرابو

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

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

باهن-باهن اونتوق 4 اورڠ

- ايكن أيا ماسين ڤڠكڠ هاڠ بهاكين ايسي	½	ايكور
- اير بودو	½	چاون
- اير	7	چاون
- داون ليماو ڤوروت يڠ دهيريس	4	هلاي
- سراي يڠ دهيريس ليكوق	3	باتڠ
- لڠكواس يڠ دهيريس	1	اينچي
- كولا ملاك / نيسم ڤادي	2	سودو ماكن

เครื่องยำ

กุ้งแห้งคั่วป่น	3	ช้อนกินข้าว	18	กรัม
มะพร้าวคั่ว	3	ช้อนกินข้าว	108	กรัม
พริกขี้หนูแห้งคั่วป่น	1	ช้อนกินข้าว	6	กรัม
เนื้อปลาโอย่างยีพอแหลก	1/2	ตัว 1 ถ้วยตวง	154	กรัม

باهن كرابو

- أودڠ كريڠ ڤڠكڠ	3	سودو ماكن
- كلاڤا ڤڠكڠ	3	سودو ماكن
- چيلي كريڠ ڤڠكڠ	1	سودو ماكن
- ايسي ايكن أيا بكر	½	ايكور

ข้าวดอกอัญชัญ

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

بوڠا ڤوكو تلڠ (انچن)

- برس	2	چاون
- بوڠا ڤوكو تلڠ	7-6	كونتوم بوڠا
-اير	2	چاون

นาสิกาบู (ข้าวยำ)

วิธีทำ

1. หุงข้าวโดยซาวข้าวกับน้ำ 3 ครั้ง จนน้ำซาวข้าวใส พักในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำแล้วนำดอกอัญชันมาต้มกับน้ำจนน้ำเป็นสีฟ้า ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น นำน้ำดอกอัญชันมาหุงข้าวด้วยหม้อไฟฟ้าจนข้าวสุก แล้วซุยข้าวที่อยู่ก้นหม้อขึ้นมาด้านบนเพื่อไม่ให้ข้าวก้นหม้อแฉะ ตักข้าวใส่จาน เตรียมไว้ (ถ้าอยากได้ข้าวที่เรียงเมล็ดสวยให้นำไปนึ่งในชั้นลังถึงบนหม้อน้ำเดือดด้วยไฟแรงจนข้าวสุกนุ่ม ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น)

วิธีทำ (ต่อ)

2. ทำน้ำบูดู โดยใส่เนื้อปลาโอ พร้อมก้างปลา นำน้ำบูดู 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 เกสรดอกชมพู่มาเหมี่ยวและใบมะม่วงหิมพานต์ ราดน้ำบูดู 3 ช้อนโต๊ะลงบนผักและข้าวพอทั่ว ตักกุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูป่น และเนื้อปลาป่น อย่างละ 1 ช้อนกินข้าวลงบนข้าว เมื่อรับประทานจึงเคล้าเครื่องปรุงให้เข้ากัน รับประทานกับไข่ต้ม หมี่ผัดกะทิและผักเหนาะ

ناسئ كرابو

چارا مماسق

1. باسوه برس سباپق كالي مغكوناكن اير سهيغك ايرث جرنيه، كمودين توسكن. امبيل بوغا ڤوكو تلغ (انچن)، ربوس اي دغن اير سهيغك اير برورنا بيرو. توتوڤ اڤي دان بياركن سهيغك سجوق. تواغ اير ربوسن بوغا ترسبوت كدالم ڤريوق ناسئ اونتوق دماسق برسام برس يغ تله دباسوه تادي. هيدغكن ناسي كدالم ڤيغكن يغ سوده ترسديا (جك ماهو ناسي يغ دسوسون دغن ايندە، كوكوس هيغك منديده دغن سوهو يغ تيغكي سهيغك ناسئ لمبوت، كمودين ماتيكن اڤي دان بياركن اي سجوق)

چارا مماسق(سمبوڠ)

2. سدياكن بودو دغن مماسوقكن ايكن أيا برسام تولغش. ماسوقكن اير بودو، ليماو ڤوروت، سراي دان لغكواس كدالم ڤريوق. ديديهكن دغن اڤي كچيل سهيغك بودو منديده سلاما 10-15 مينيت. تاڤيس سيسا-سا يغ ترحاصيل. دغن هاث مغمبيل بودو يغ تله ديديهكن ددالم ڤريوق يغ سام، ماسوقكن كولا ملاك (نمتن ڤيڤ) دان كاچاو هيغك اي براس ماسين، مانيس دان ڤكت. تروس كاچاو سهيغك ڤكت. اغكت دان تواغكن كدالم مغكوك. كتڤيكن دهولو.

3. هيدغكن ناسئ بوغا ڤوكو تلغ كدالم ڤيغكن. ماسوقكن سراي يغ دچينچغ، كاچغ ڤنجغ يغ دچينچغ، مغكا يغ دچينچغ، تاوكيه منته، داون ليماو ڤوروت يغ دچينچغ، بيجي عكسيا يغ دچينچغ، بوغا چغكيه يغ دهيريس، بوغا چومفو، دان داون جمبو موپيت. تواغكن سودو بسر كواه بودو ڤد اولم دان ناسئ سهيغك سباتي. ماسوقكن سودو ماكن أودغ كريغ، كلاڤا ڤغكغ، چيلي كيليغ دان ايسي ايكن كأتس ناسئ. سوقت ماكن، كاولكن كسموا باهن-باهن اين. ماكن برسام تلور ربوس، بيهون كوريغ دان سايور-سايورن.

นาสิกาบู (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

นาซิดาแฆแกงไก่

ส่วนประกอบสำหรับ 10 คน

ข้าวจ้าว	1 ลิตร	750 กรัม	ยี่หร่า	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	ฮาลือบอ	2 ช้อนกินข้าว	
กะทิ	1 ถ้วยตวง	184 กรัม	(เครื่องเทศเม็ดเล็กสีเหลืองอ่อน)	5 ช้อนกินข้าว	

ขั้นตอนการทำข้าว

1. นำข้าวจ้าวและข้าวเหนียวมาคลุกเคล้าจนเข้ากัน นำไปนึ่งจนสุก
2. ใช้หัวกะทิมาคลุกให้ทั่วข้าวและข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วคลุกให้ทั่ว จากนั้นนำฮาลือบอเคล้าให้เข้ากัน
3. เอาหัวกะทิที่ใส่เกลือ น้ำตาลทรายละลายเข้าด้วยกัน แล้วนำหอมซอย - ขิงซอยผสมกัน ชิมรสให้กลมกล่อม แล้วนำมามูลกับข้าวที่นึ่งสุกแล้ว
4. เสร็จแล้วพร้อมเสิร์ฟ กับแกงมัสมั่นปลาโอหรือมัสมั่นแกงไก่ ไข่ต้ม และผักสด เช่น แตงกวา

ส่วนประกอบสำหรับ 10 คน (ส่วนผสมแกงไก่)

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

วิธีทำแกงไก่

1. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. นำหัวกะทิมาผัดกับเครื่องแกงจนแตกมัน
3. นำไก่พร้อมหางกะทิและเครื่องปรุงตามลงไป ชิมรสให้ออกเค็มนำ
4. เสิร์ฟพร้อมกับไข่ต้ม และผักสด เช่น แตงกวา

ناسئ داڭڭ ڭولاي ايم

باهن-باهن اونتوق 10 اورڭ

- كلاڤا 1 كيلوڭرام
- دادا ايم 1.5 كيلوڭرام
- چيلي كريڭ 20 بيجي
- باوڭ ميره 10 اولس
- باوڭ ڤوتيه 8 اولس
- سراي 3 باتڭ
- لڭكواس 1 ڭرام
- كوپيت 1 سودو ماكن
- ڭولا جاوا / نيسن كريق كڤيڭ (اتاو ڭولا ملاك دالم جومله يڭ سام)
- اسم جاوا ½ چاون
- تلور ربوس 10 بيجي

چارا مماسق ڭولاي ايم

1. تومبوق باهن باهن ممبوات ڭولاي سهيڭك لومت.
2. امبيل ڤتي/كڤالا سنتن، توميس برسام باهن-باهن ڭولاي اين سهيڭك ڤچه ميپق.
3. امبيل ايم سرتا سنتن چأير دان ڤراس، ماسوڭكن كدالم ڤريوق. راس كماسيننڭ دهولو.
4. هيدڭكن برسام تلور ربوس دان اولم- اولمن سڭر سڤرتي تيمون.

باهن-باهن

- برس ناسئ 1 ليتير
- برس ڤولوت 0.4 ليتير
- هليا 1 ڭرام
- باوڭ ميره 1 ڭرام
- سنتن 1 چاون
- حلبا (سربوق كاري ورنا كونيڭ مودا) 5 سودو ماكن
- جينتن 1 سودو ماكن
- ڭارم 1 سودو ماكن
- ڭولا 2 سودو ماكن

چارا مماسق ناسئ

1. چمڤوركن برس ناسئ دڭن برس ڤولوت. ڭاول سهيڭك سباتي، كمودين كوكوس سهيڭك ماسق.
2. ڭوناكن ڤتي/كڤالا سنتن اونتوق مڭڭاولكن ناسئ برسام ڤولوت كوكوس. ڭاول سهيڭك سباتي. كمودين، امبيل حلبا دان ڭاولكن برسام.
3. امبيل ڤتي/كڤالا سنتن يڭ تله دماسوڭكن ڭارم برسام. كمودين امبيل باوڭ ميره يڭ دچينچڭ دان هليا يڭ دچينچڭ. ڭاولكن برسام دان راس. اڤبيلا ناسئ يڭ دكوكوس سوده ماسق، هيدڭكن برسام ڭولاي ايكن أيا اتو ڭولاي ايم، ناسئ كوكوس، تلور ربوس دان اولم- اولمن سڭر سڤرتي تيمون.

นาซิดาแฆแกงไก่

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

นาซิดาแฆแกงปลา ناسئ داڬڠ ڬولاي ايكن

ส่วนประกอบสำหรับ 2 คน

วิธีทำซามานาชิดาแฆ (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
ปลาทูต้ม	1	ตัว	34	กรัม
ข้าวเหนียวคั่ว	1/2	ช้อนโต๊ะ (สำหรับโรยหน้า)	9	กรัม

باهن-باهن اونتوق 2 اورڠ

باهن مماسق

1. كلاڤا ڬوريڠ	4	سودو ماكن
2. سراي دچينچڠ	2	بيجي
3. ڬولا جاوا / نيسن كيريق	2	كڤيڠ
4. باوڠ ميره	5	اولس
5. باوڠ ڤوتيه	3	اولس
6. ڬارام	1	سودو تيه
7. ايكن كمبوڠ ربوس	1	ايكور
8. برس ڤولوت ڤڠڬڠ	½	سودو ماكن (اونتوق هياسن)

چارا مماسق

تومبوق كلاڤا ڬوريڠ دان كاچاو برسام سموا باهن-باهن دڠن سباتي. ماسوقكن جوڬ ايسي ايكن كمبوڠ ربوس، تومبوق سهيڠڬ سباتي، كمودين راس.

سباڬاي تمبهن، ڬولاي يڠ بياسا دماكن برسام ناسئ داڬڠ اداله ڬولاي ايكن تونا اتاو ڬولاي ايم.

วิธีทำ

นำมะพร้าวคั่วมาโขลกผสมกับเครื่องปรุงทั้งหมดให้ละเอียด พร้อมทั้งใส่เนื้อปลาทูต้ม โขลกจนละเอียดแล้วชิมรสเพิ่มเติม สำหรับแกงที่นิยมรับประทานกับนาซิดาแฆ คือ แกงฆอและปลาโอ (ปลาทูน่า) หรือแกงฆอและไก่ (แกงมัสมั่นแต่น้ำแกงขลุกขลิก)

นาซิดาแฆแกงปลา

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

เมนูไก่สีแดงจากปักษ์ใต้ รสเข้มเต็มเครื่องแกง

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
พริกขี้หนูแห้งแช่น้ำสับ	5 เม็ด	4	กรัม	กะทิ	1	ถ้วยตวง	184 กรัม
หอมแดงซอย	2 ช้อนกินข้าว	8	กรัม	น้ำมะขามเปียก	4	ช้อนกินข้าว	75 กรัม
กระเทียมซอย	1 ช้อนกินข้าว	8	กรัม	น้ำตาลปี๊บ	3	ช้อนกินข้าว	63 กรัม
ลูกผักชีคั่ว	1/2 ช้อนชา	1	กรัม	น้ำปลา	3	ช้อนกินข้าว	45 กรัม
ยี่หร่าคั่ว	1/2 ช้อนชา	1	กรัม	น้ำมันพืช สำหรับผัด	1	ช้อนกินข้าว	15 กรัม
อบเชยป่น	1/2 ช้อนชา	1	กรัม				

วิธีทำ

1. เริ่มทำพริกแกง โดยการใส่พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำสับ พริกขี้หนูแห้งแช่น้ำสับ หอมแดง กระเทียม ลูกผักชี ยี่หร่า อบเชย และกะปิ ลงในครก แล้วโขลกให้ละเอียดเข้ากันตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชจนพอร้อน นำเครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไปผัดจนหอม ใส่กะทิลงไปเคี่ยวจนแตกมันปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ และน้ำปลา เคี่ยวต่อซักครู่ แล้วยกลงพักไว้ให้เย็น
2. หมักไก่โขลกกระเทียม ผงขมิ้น และเกลือป่น ให้ละเอียดหมักสะโพกไก่หั่นชิ้น ด้วยส่วนผสมที่โขลกไว้ และกะทิ คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ 30 นาที
3. นำไก่ที่หมักไว้มาเสียบไม้ แล้วนำขึ้นเตาย่าง คอยทาหรือชุบด้วยพริกแกงที่ทำไว้อย่างสม่ำเสมอทั้งสองด้านย่างจนสุกสวย จึงนำขึ้นจัดเสิร์ฟ

ايم ڭوليق

باهن-باهن اونتوق 5 اورڠ

باهن-باهن

1. ڤه ايم دهيريس	800	ڭرام.
2. باوڠ ڤوتيه چينچڠ	2	سودو ماكن
3. سربوق كوپيت	1	سودو تيه
4. ڭارام	1	سودو تيه
5. سنتن	½	چاون ڤيوكت

باهن كواه كاري

1. چيلي كريڠ، دچينچڠ رندم دالم اير	5	بيجي
2. چيلي بوروڠ كريڠ، دچينچڠ رندم دالم اير	5	بيجي
3. باوڠ ميره يڠ دهيريس	2	سودو ماكن
4. باوڠ ڤوتيه يڠ دهيريس	1	سودو ماكن
5. بيجي كتومبر ڤڠكڠ	½	سودو تيه
6. جينتن بكر	½	سودو تيه
7. سربوق كايو مانيس	½	سودو تيه
8. بلاچن	1	سودو ماكن
9. سنتن	1	چاون ڤيوكت
10. جوس اسم جاوا	4	سودو ماكن
11. ڭولا ملاك	3	سودو ماكن
12. سوس ايكن	3	سودو ماكن
13. ميڤق سايور اونتوق مڠكوريڠ		

چارا مماسق

1. سدياكن كواه كاري ترلبيه دهولو دڠن دڠن منچمڤوركن چيلي ميره ڤدس كريڠ دان چيلي بوروڠ كريڠ يڠ تله دچينچڠ دان درندم، باوڠ ميره، باوڠ ڤوتيه، كتومبر، جينتن، كايو مانيس دان بلاچن. ماسوككن كسموا اين كدالم لسوڠ باتو، كمودين تومبوق مڠكوناكن ألو لسوڠ سهيڠڬ لومت. تواڠ ميڤق سايور كدالم كوالي دان بياركن سهيڠڬ چوكوڤ ڤانس. تواڠكن كواه كاري كدالمڤ دان كاچاو سهيڠڬ واڠي. ماسوككن سنتن دان توميس سهيڠڬ ڤچه ميڤق. تمبه ڤراس يأيت جوس اسم جاوا، ڭولا ملاك دان سوس ايكن. ڭوريڠ سبنتر، كمودين اڠكت دان بياركن سهيڠڬ سجوق.
2. ڤراڤ ايم دڠن مينومبوق باوڠ ڤوتيه، سربوق كوپيت دان ڭارام دڠن تليتي. ڤراڤ ڤاها ايم يڠ دهيريس اين برسام باهن-باهن يڠ تله دتومبوق سرتا سنتن. ڭاولكن دان ڤراڤ سلاما 30 مينيت.
3. ايم يڠ تله دڤراڤ دچوچوق مڠكوناكن ليدي. كمودين، ڤڠكڠ اي. سالوت سچارا مرات دڠن كواه كاري ڤد كدوا-دوا بهاڭين. ڤڠكڠ سهيڠڬ ماسق، كمودين هيدڠكن.

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

นาซิลือเมาะ

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	แกะกะหรี่ไก่	มีเนื้อไก่ 2 ช้อนกินข้าว	30 กรัม
ถั่วลิสงทอด	1 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม	หรือกินกับไก่ทอด		

วิธีทำ

1. ซาวข้าวให้สะอาด หุงกับน้ำ กะทิ และใบเตยในหม้อหุงข้าวไฟฟ้า เติมเกลือเล็กน้อย
2. ระหว่างรอข้าวสุก โขลกพริกชี้ฟ้าที่แช่น้ำแล้วกับกระเทียม กะปิ และหัวหอมใหญ่ให้ละเอียด เป็นพริกแกง
3. นำผัดพริกแกงมาผัดกับน้ำมันเล็กน้อย พอหอมแล้ว ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายแดง เกลือ น้ำมะนาว และน้ำมะขามเปียก ให้หวานนำ เผ็ดตาม
4. ผัดอย่าให้แห้งเกินไป พอให้ได้เนื้อคล้ายน้ำพริก
5. เสร็จแล้วยกลง กินกับ ข้าวหุงกะทิและเครื่องเคียง

ناسئ لمق

باهن-باهن اونتوق 5 اورڠ

باهن-باهن(ماسق ناسئ)

1. برس ملاتي (كاو هوم مالي)	1	چاون
2. اير	1	چاون
3. سنتن	1	چاون
4. داون ڤندان هلاي دايكت منجادي سيمڤولن		
5. سديكيت كارام		

هيداڠن سمڤيڠن (ڤيڠكن)

1. تلور ايم اتو تلور اتيق ربوس	1	بيجي
2. ايكن بيليس كوريڠ	1	سودو ماكن
3. كاچڠ كوريڠ	1	سودو ماكن
4. تيمون	1	بواه
5. كاري ايم اتو ايم كوريڠ		

باهن-باهن (ماسق سمبل توميس)

1. چيلي ميره كريڠ، درندام دالم اير	1	بيجي بسر
2. باوڠ ميره بسر	¼	اولس بسر
3. باوڠ ڤوتيه	1	اولس
4. بلاچن	1	سودو تيه
5. كولا ميره	1	سودو ماكن
6. جوس اسم جاوا	4	سودو ماكن
7. جوس ليمون	1	سودو ماكن
8. سديكيت كارام		

چارا مماسق

1. باسوه برس دڠن برسيه. ماسق اي برسام اير، سنتن، داون ڤندان مڠكوناكن ڤريوق ايليكتريق. ماسوقكن سديكيت كارام.
2. سمنتارا منوڠكو ناسئ ماسق، تومبوق چيلي كريڠ يڠ درندام برسام باوڠ ڤوتيه، بلاچن دان باوڠ بسر سهيڠك لومت منجادي سمبل.
3. توميس سمبل مڠكوناكن سديكيت ميپق. اڤبيلا سوده هاروم، كمودين تمبهكن باهن ڤراس سڤرتي كولا ميره، كارام، جوس ليمون دان اير اسم جاوا اكر براس مانيس دان ڤدس.
4. جاڠن كوريڠ سهيڠك ترلالو كريڠ. چوكوف سقدر منداڤتكن تيكستور سڤرت سمبل.
5. ستله سلساي، ماكن برسام ناسئ لمق دان سمبل.

นาซิลือเมาะ

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

ละแซ

ส่วนประกอบการทำเส้น ละแซ สำหรับ 10 คน

1. แป้งข้าวเจ้า 1 กิโลกรัม
2. น้ำเปล่า 500 มิลลิลิตร

วิธีทำเส้น ละแซ

1. ใช้แป้งข้าวเจ้าสำเร็จมาผสมน้ำละลายให้เข้ากัน
2. ตั้งลังถึงให้ร้อน ตักแป้งใส่ภาชนะเป็นแผ่นบาง ๆ แล้วนำไปนึ่งให้สุก ยกลงจากเตา 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
ถั่วฝักยาว	2 ช้อนกินข้าว	16 กรัม	ถั่วพู	2 ช้อนกินข้าว	8 กรัม
หัวปลี	2 ช้อนกินข้าว	12 กรัม	กะหล่ำปลี	2 ช้อนกินข้าว	8 กรัม

วิธีทำน้ำแกงละแซ

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 اورڠ

1. تڤوڠ برس 1 كيلوكرام
2. اير برسيه 500 ميليليتر

چارا مماسق مي لقسم

1. كوناكن تڤوڠ برس يڠ تله سيڤ اونتوق دچمڤوركن دڠن اير سوڤاي لاروت سباتي.
2. ڤانسكن ڤڠوكوس. ماسوككن ادونن كدالم بكس كڤيڠن نيڤيس. كمودين كوكوس سهيڠك ماسق. اڠكت دان بياركن سجوق.
3. امبيل ادونن تڤوڠ يڠ سوده دماسق، كولوڠ دان ڤوتوڠ اتاو ڤوتوڠ اي منجادي كڤيڠن.
4. ماكن برسام كواه دان سايور-سايورن يڠ دچينچڠ دان اولم- اولمن سكر.

باهن- باهن

1. ايكن مات بسر سكر	120	كرام	7. كولا	1	سودو تيه
2. سنتن	5 - 3	چاون	8. لادا سكر	5 - 3	بيجي
3. باوڠ ميره دهيريس	¼	چاون ڤيوكت	9. چيلي كري	50	كرام
4. باوڠ ڤوتيه	4-2	سودو ماكن	10. كوپيت	2	اولس
5. هليا يڠ دهيريس	¼	چاون ڤيوكت	11. اسم كلوكور	2 - 1	كڤيڠ
6. سربوق كارام	½ - 1	سودو تيه	12. سايورن سمڤيڠن سڤرتي تيمون، كاچڠ ڤنجڠ، بوڠا ڤيسڠ، تاوكيه، كاچڠ بوتول، كوبيس دان لأين-لأين.		

چارا مماسق كواه لقسم

1. ربوس ايكن سهيڠك ماسق. بواڠكن تولڠ ايكن.
2. تومبوق چيلي، باوڠ ميره، باوڠ ڤوتيه، هليا دان كارام سهيڠك سباتي.
3. ماسوككن ايكن يڠ تله دماسق. تومبوق سهيڠك سباتي.
4. ماسوككن سنتن كدالم ڤريوق دڠن اڤي سدرهان. كاچاو اكر سنتن تيدق ڤچه. بياركن سنتن منديده، كمودين ماسوككن باهن-باهن يڠ دتومبوق. كاچاو سهيڠك سباتي، كمودين ماسوككن كولا ملاك، كارام دان اسم كلوكور. ستله منديده سكالي لاكي، ماتيكن اڤي.
5. هيدڠكن مي لقسم دان سايور كدالم ڤيڠكن. ماسوككن 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	

กาบูปูโจ๊ะปากู (ยำผักกูดใส่กะทิสด)

ส่วนประกอบสำหรับ 3 คน

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

วิธีทำ

1. ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบสะเด็ดน้ำ ผักกูดหั่นเป็นท่อนๆพอดีคำ นำไปลวกในน้ำเดือด 1นาที ยกขึ้นเอามาน็อคกับน้ำเย็น
2. สะเด็ดน้ำพักไว้
3. ปลานำมาย่างให้สุก แล้วแกะเอาแต่เนื้อปลา
4. นำมะพร้าวคั่ว หอมแดง พริกไทย เกลือเล็กน้อย ตำให้ละเอียด จากนั้นใส่เนื้อปลาย่างลงไปตำให้ละเอียดเข้ากันอีกรอบ เตรียมผักกูดใส่ภาชนะ ใส่เครื่องที่ตำ ตามด้วยหัวกะทิสด คลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. เติมน้ำตาล เกลือ บีบมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสให้ได้รสเปรี้ยวนำ หวาน เค็มเบา ๆ ตักใส่จานโรยหอมแดง พริกขี้หนูซอย

كرابو ڤوچوق ڤاكو

باهن-باهن اونتوق 3 اورڠ

1. ڤوچوق ڤاقو	2		ايكت	6. ڤتي سنتن	1		چاون ڤيوكت
2. ايكن كمبوڠ ڤڠكڠ	3	- 2	ايكور	7. چيلي بوروڠ سكر	5		تڠكاي
3. كلاڤا كوريڠ	2		سودو ماكن	8. ليماو نيڤيس	1		بيجي
4. باوڠ ميره	3		اولس	9. كولا	3	- 2	سودو ماكن
5. لادا هيتم	½		سودو ماكن	10. بودو جرنيه اتو كارام	2	- 1	سودو تيه

چارا مماسق

1. باسوه دان برسيهكن باهن منته. ڤوچوق ڤاقو دڤوتوڠ كچيل ڤد ساءيز برسسواين. ماسوقكن كدالم اير منديده سلاما مينيت، كمودين اڠكت دان بيلس دڠن اير سجوق. توسكن دان كتڤيكن دهولو.
2. ڤڠكڠ ايكن سهيڠك ماسق، كمودين امبيل بهاكين ايسيڽ سهاج.
3. امبيل كلاڤا كوريڠ، باوڠ ميره، لادا هيتم سرتا سديكيت كارام. تومبوق سهيڠك سباتي. كمودين ماسوقكن ايسي ايكن ڤڠكڠ دان تومبوق سكالي لاكي.
4. سدياكن ڤوچوق ڤاقو ددالم بكس، كمودين ماسوقكن باهن-باهن يڠ تله دتومبوق اين بسرتا سنتن سكر، لالو كاولكن.
5. ماسوقكن كولا ميره، كارام دان ڤراهن ليماو نيڤيس. كاول سهيڠك سباتي. چوبا راس اونتوق منداڤتكن راس ماسم يڠ لبيه باڤق دان سديكيت راس مانيس ماسين. هيدڠكن كدالم ڤيڠكن دان تابوركن باوڠ ميره دان هيريسن چيلي.

กาบูปูโจ๊ะปากู (ยำผักกูดใส่กะทิสด)

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	

ตูปะซูตง หรือ หมึกยัดไส้ข้าวเหนียว

เป็นอาหารกึ่งของหวานและของคาว 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

1. ล้างข้าวเหนียวและแช่ทิ้งไว้ 3 - 5 ชั่วโมง หลังจากแช่ข้าวเหนียวได้ที่แล้วเทใส่ตะกร้าตาถี่ให้สะเด็ดน้ำพักไว้
2. ล้างปลาหมึกด้วยน้ำซาวข้าวลอกหนังและแยกหัวและตัว ปากและตาตัดทิ้ง พักให้สะเด็ดน้ำ
3. เทหัวกะทิใส่กระทะตามด้วยข้าวเหนียวปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลมะพร้าวครึ่งแว่น ผัดให้ข้าวดูดซึมหัวกะทิพอแห้ง ๆ ไม่ต้องถึงกับข้าวสุก. ตักออกมาพักให้เย็น
4. นำข้าวที่ผัดกับกะทิที่เย็นแล้วมาตักกรอกและยัดไส้ใส่ในตัวปลาหมึกให้แน่น นำหนวดปลาหมึกมายัดปิด ใช้ไม้จิ้มฟันกลัดโดยเสียบจากด้านข้างให้ทะลุไปถึงอีกด้านเพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวล้นออกมาเวลาต้ม
5. นำน้ำตาลมะพร้าวมาสับและใส่กระทะลงไปเคี่ยวใช้ไฟอ่อน ๆ และหมั่นคนจนเป็นสีน้ำตาลไหม้ ค่อย ๆ เทกะทิส่วนหางลงไป คนๆให้เข้ากันตามด้วยตะไคร้หรือใบเตยปรุงรสด้วยเกลือ
6. เมื่อกะทิเดือดค่อย ๆ วางปลาหมึกลงไปจนหมดไม่ต้องคนเพราะกลัวส่วนหัวจะหลุด ถ้าน้ำกะทิไม่ท่วมปลาหมึกเติมเล็กน้อย ปิดฝาและต้มเคี่ยวไฟอ่อน ๆ ไปจนน้ำงวดและข้าวสุก ปิดไฟ
7. นำปลาหมึกมาตัดๆเป็นชิ้นๆพร้อม เสิร์ฟราดด้วยน้ำซอสที่เหลือในหม้อเล็กน้อย

كتوڤت سوتوڠ اتاو سوتوڠ دسومبت دڠن ڤولوت

مروڤاكن ماكنن سڤارا برت سأكن ڤنچوچي مولوت. راسڽ مانيس برداسركن قاعده ڤمبواتنڽ سڤرتي ڤنچوچي مولوت، مانكالا بهاكين ماكنن برت اداله سوتوڠ

باهن-باهن اونتوق 1 اورڠ

1. سوتوڠ سكر	1	كيلوكرام
2. كولا كلاڤا / نيسن كريق	1 ½	كڤيڠ
3. سنتن (اسيڠكن ڤتي/ كڤالا سنتن دان سنتن چاير)	½	كيلوكرام
4. كارام	2	سودو تيه
5. سراي باتڠ اتاو		داون ڤندان (دايكت برسام)
6. برس ڤولوت	200	كرام
7. ڤنچوڠكيل كيكي اونتوق منچوچوق		

چارا مماسق

1. باسوه برس ڤولوت. رندام5سلاما 3 جم. سلڤس درندام، تواڠكن كدالم باكول دڠن كرڤ. توسكن دان بياركن اي ترسجت.
2. باسوه سوتوڠ دڠن اير برس. اسيڠكن كڤالا دان بادن. بواڠ مولوت دان مات. بياركن اي كريڠ.
3. تواڠ ڤتي سنتن كدالم كوالي، دايكوتي برس ڤولوت دان كولا كلاڤا سڤاروح كڤيڠ. بياركن سهيڠك برس ڤولوت ميراڤ سنتن، تيدق ڤرلو سهيڠك ماسق. اڠكت دان بياركن سجوق.
4. امبيل ڤولوت يڠ تله درندام دڠن سنتن يڠ سوده سجوق ايت اونتوق دسومبت كدالم سوتوڠ. توتوڤ دڠن كڤالا سوتوڠ، كمودين چوچوق مڠكوناكن ڤنچوڠكيل كيكي سچارا ملينتڠ اونتوق مڠإلقكن ڤولوت تركلوار سوقت دربوس.
5. امبيل كولا كلاڤا دان ماسوقكن كدالم كوالي. كوناكن اڤي كچيل. سنتياس كاچاو سهيڠك منجادي ورنا چوكلت هاڠيت. كمودين تواڠكن سنتن سچارا برانسور انسور. كاچاو سچارا رات، كمودين ماسوقكن سراي اتاو داون ڤندان سرتا سديكيت كارام.
6. ستله سنتن منديده، ڤرلاهن-لاهن لتقكن كسموا سوتوڠ، تنڤا مڠاچاوڤ كران بيمبڠ كڤالاڤ ترچابوت. سكيراڤ سنتن تيدق ممبنجيري سوتوڠ، تمبهكن سديكيت سنتن. توتوڤ دڠن ڤنوتوڤ دان ربوسكن دڠن اڤي كچيل سهيڠك ڤولوت ماسق. كمودين، ماتيكن اڤي.
7. ڤوتوڠ سوتوڠ كقد كڤيڠن، كمودين هيدڠكن برسام لبيهن كواه د دالم ڤريوق.

ตูปะซูตง หรือ หมึกยัดไส้ข้าวเหนียว

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)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
129.5	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			

ส่วนประกอบน้ำอาจาด 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
แครอตหั่นเต๋า	1 ถ้วยตวง	102 กรัม	ไข่ไก่	3 ฟอง	4 กรัม
หอมใหญ่ หั่นเต๋า	1/2 ถ้วยตวง	45 กรัม	ต้นหอมซอยนิดหน่อย		150 กรัม
ผงกะหรี่	1 ช้อนกินข้าว	12 กรัม			

วิธีทำมะตะบะไก่

1. ทำแป้งโรตีมะตะบะโดยร่อนแป้งใส่อ่างผสม เติมเกลือ และน้ำตาลทราย เคล้าผสมให้เข้ากัน เติมน้ำเปล่านวดจนเนียนเข้ากัน แบ่งแป้งให้ได้ 10 ก้อนกลมหรือขนาดเล็กหรือใหญ่ตามชอบ ชุบกับน้ำมันจนทั่ว ใส่ภาชนะปิดฝาพักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
2. ทำไส้ไก่โดยตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป ใส่ไก่ลงไปผัด ตามด้วยมันฝรั่ง แครอต และหอมใหญ่ ปรุงรสด้วยพริกไทย เกลือ น้ำตาลทราย และผงกะหรี่ สุดท้ายใส่ต้นหอม ผัดพอเข้ากัน ปิดไฟ
3. พอแป้งครบเวลานำก้อนแป้งวางบนจานที่ทาน้ำมันไว้ แล้วแผ่ให้เป็นแผ่นบาง ใส่ไส้ไก่ผัดลงไป พับแป้งทั้งสี่ด้านปิดให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส จากนั้นก็เอาไปทอดจนแป้งเหลืองกรอบสุกทั้งสองด้าน หั่นเป็นชิ้น
4. ทำน้ำจิ้มอาจาดโดยใส่น้ำเปล่าลงในชามทนความร้อน เติมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย และเกลือ เอาเข้าไมโครเวฟจนเดือดและน้ำตาลละลาย ตักใส่ถ้วย ใส่พริกซอย หอมแดง และแตงกวา โรยผักชี เสิร์ฟพร้อมมะตะบะไก่

مرتابق ايم

مرتابق اداله ماكنن ريغن يڠ ڤوڤولر دماكن برسام تيه-كوڤي. اي مروڤاكن ماكنن تمڤتن اومت اسلام د ولايه ڤرباتسن سلاتن.

باهن تڤوڠ روتي مرتابق (لبيه كورڠ 10 كڤيڠ)

1. تڤوڠ سربا كونا	2 + 1/2	چاون	
2. كارام	1 / 2	سودو ماكن	
3. كولا ڤاسير	1 / 2	سودو ماكن	
4. اير	1 / 2	چاون	
5. ميڤق سايورن	1 / 2	چاون	

باهن-باهن ممبوات اچر

1. ڤوتوڠن تيمون
2. ڤوتوڠن لادا سكر
3. باوڠ ميره دهيريس
4. داون كتومبر
5. سربوق كارام
6. چوكا
7. كولا ڤاسير
8. اير

باهن ممبوات ايسي ايم

1. دادا ايم چينچڠ	1		چاون
2. ڤوتوڠن كنتڠ ﴿دربوس ماسق﴾	1		چاون
3. لوبق ميره دڤوتوڠ دادو	1		چاون
4. باوڠ دڤوتوڠ دادو	2	/ 1	چاون
5. سربوق كاري	1		سودو ماكن
6. لادا هيتم	1		سودو تيه
7. كارام	1		سودو تيه
8. كولا ڤاسير	1		سودو تيه
9. تلور ايم	3		بيجي
10. سديكيت هيريسن داون باوڠ			

چارا مماسق مرتابق ايم

1. سدياكن ادونن روتي مرتابق دڠن مناڤيس تڤوڠ كدالم مڠكوك ڤڠادون. ماسوككن كارام دان كولا. كاولكن سباتي. ماسوككن اير. اولي سهيڠك سباتي. بهاكيكن ادونن كڤد 10 ادونن. ريسڤ دڠن ميڤق سهيڠك سكتا. ماسوككن كدالم بكس ترتوتوڤ دان بياركن سلاما كيرا-كيرا 1 جم.
2. سدياكن اينتي ايم. ماسوككن ميڤق كدالم كوالي. ماسوككن ايم دان كوريڠ، كمودين ماسوككن كنتڠ، لوبق ميره دان باوڠ بسر، سرتا ڤراس سڤرتي لادا هيتم، كارام، كولا ڤاسير دان سربوق كاري. أخير سكالي، ماسوككن داون باوڠ، كمودين كوريڠ سهيڠك سباتي. ماتيكن اڤي.
3. ستله ادونن تڤوڠ سوده دبياركن چوكوڤ ماس، لتق ادونن تڤوڠ اين د اتس ڤيڠكن يڠ تله دميڤكي. تكن ادونن اين سهيڠك نيڤيس دان ليبر. لتڤكن اينتي ايم د تڠه تڠه. ليڤت ادونن اين منجادي سكي سمڤت سام. كمودين، كوريڠ سهيڠك برورنا كأمسن دان كاريڠ ڤد كدوا دوا بهاكين. كمودين، ڤوتوڠ اي منجادي كڤيڠن.
4. سدياكن اچر دڠن مماسوككن اير كدالم مڠكوك تاهن ڤانس. ماسوككن چوكا، كولا ڤاسير دان كارام. ماسوككن كدالم كتوهر كلومبڠ ميكرو سهيڠك منديده دان كولا چأير. تواڠ كدالم مڠكوك، ماسوككن هيريسن چيلي، باوڠ ميره، تيمون دان تابوركن دڠن داون كتومبر. هيدڠكن 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

ขนมอาเก๊าะ

ส่วนผสม (สำหรับอาเกาะ 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. หยอดส่วนผสมแป้งลงในพิมพ์ และอบให้สุกใช้ ไฟบน และไฟล่างที่อุณหภูมิ 180 องศา ประมาณ 10 นาที

كويه اكوق

باهن-باهن (اونتوق اكوق 50 كڤيڠ)

1. تلور اتيق اتاو تلور ايم	15	بيجي
2. تڤوڠ كندوم	½	كيلوكرام
3. كولا كلاڤا (دچأيركن)	400	كرام
4. كارام	2	سودو تيه
5. ڤريسا داون ڤندان	2	سودو تيه
6. اير	1	كيلوكرام
7. سنتن	1	كيلوكرام
8. تلور ايم	1	بيجي تلور + ميڤق سايورن (دكوناكن اونتوق منچيتق)

چارا مماسق دڠن مڠوناكن كتوهر (تاو-اوب)

1. چمڤوركن باهن دريۏنومبور 6 - 1 . كاولكن برسام-سام سلاما 15 مينيت.
2. ماسوقكن سنتن دان كاچاو سلاما 5 مينيت لاكي.
3. ڤانسكن اچوان سلاما 10 مينيت. كونا ميڤق يڠ دچمڤوركن دڠن تلور ايم اونتوق ملاڤيسي اچوان
4. تواڠ ادونن كدالم اچوان. بكر سهيڠك ماسق. كوناكن اڤي أتس دان باوه ڤد سوهو 180 درجه سلسيوس سلاما 10 مينيت.

ขนมอาเก๊าะ

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

ขนมลอปะตีแก

ส่วนผสม สำหรับ 100 คน

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

วิธีทำ

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

การทำกะทิหน้าขนมลอปะตีแก

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

การทำน้ำเชื่อมขนมลอปะตีแก

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

كويه لومڤت تيكم

باهن-باهن اونتوق 100 اورڠ

1. تڤوڠ برس 3 ڬرام
2. برس خاو هوم مالي 1 ليتر
3. كلاڤا ڤراوت 1 كيلوڬرام
4. نيسن كريق 1 كيلوڬرام
5. نيسن ڤادي 1 كيلوڬرام
6. اير كاڤور جرنيه سچوكوڤن
7. داون ڤندان 5 هلاي
8. ڬارام كاسر 1 سودو ماكن

چارا ممبوات

1. رندام تڤوڠ برس ددالم اير سلاما مالم. برسيهكن دڠن اير داون ڤندان يڠ دكرت.
2. اونتوق تڤوڠ برس ڤدا نومبور 1، ماسوقكن اير كاڤور جرنيه، كمودين تاڤيس دان كتڤيكن دهولو.
3. ڤانسكن كوالي دان ماسوقكن تڤوڠ سرتا اير. جك تڤوڠ ڤكت، تمبهكن اير سچوكوڤن.
4. ڬوناكن اڤي سدرهان. كاچاو سهيڠك ماسق. كمودين، اڠكت ك دالم دولڠ دان بياركن سجوق.

چارا ممبوات كواه سنتن

1. ڤراه سنتن دان تاڤيس. كاچاو برسام تڤوڠ برس سهيڠك سباتي. كمودين، ماسوقكن كدالم ڤريوق دڠن اڤي كچيل.
2. ماسوقكن ڬارام دان ڬولا. كاچاو سهيڠك ماسق دان كتڤيكن دهولو.

چارا ممبوات اير ڬولا

1. ماسوقكن ڬولا ميره، نيسن ڤادي دان اير كدالم ڤريوق دڠن اڤي كچيل.
2. كاچاو سهيڠك سباتي. ديديهكن سهيڠك ڬولا لاروت دان كتڤيكن دهولو.
3. ڤوتوڠ لاڤيسن هيجاو دان هيدڠكن كدالم ڤيڠكن. سيرم دڠن كواه سنتن دان اير ڬولا. سيڤ اونتوق دماكن.

ขนมลอปะตีแก

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

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). กรมอนามัย; 2563.
2. กิตติยา สมยาภักดี และโสบุญชัย กิตติเสรีบุตร อาหารแช่เย็น (Chilled Foods). โครงการศูนย์บริการข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร (E-Center For Food Safety) ภาควิชาเทคโนโลยีการอาหารและโภชนศาสตร์ 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.โปรเกรสซีฟ; 2563.
5. ทิพรดี คงสุวรรณ, อัญชลี ศิริกาญจนโรจน์, สุพรรณี ช้างเพชร. 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, วีไลลักษณ์ ศรีสุระ, นฤมล ธนเจริญวัชร. เมนูไข่ สำหรับอาหารกลางวันเด็กนักเรียน. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2561.
8. พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนปนนท์. การแช่เยือกแข็ง. [อินเตอร์เน็ต]. 2563[เข้าถึงเมื่อ 24 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2989/การแช่เยือกแข็ง-freezing.
9. พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนปนนท์. Frozen seafood/อาหารทะเลแช่เยือกแข็ง. [อินเตอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 24 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1901/frozen-seafood-อาหารทะเลแช่เยือกแข็ง.

เอกสารอ้างอิง

10. ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. เครื่องควบคุมอุณหภูมิ: ระดับความเย็นของตู้เย็นมีกี่ระดับ. [อินเตอร์เน็ต]. 2563[เข้าถึงเมื่อ 24 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: http://www.rmutphysics.com/charud/scibook/physcis-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. เมนูคู่ครัวอาหารเจสู่สุขภาพ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2562.
13. วสุนธรี เสรีสุชาติ และคณะ. อิ่ม อร่อย ได้สุขภาพสไตล์เบาหวาน. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2561.
14. วีไลลักษณ์ ศรีสุระ, ทิพรดี คงสุวรรณ และคณะ. คู่มือแนวทางการป้องกันภาวะสมองเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2561.
15. วีไลลักษณ์ ศรีสุระ, ทิพรดี คงสุวรรณ และคณะ. ตำรับอาหารบำรุงสมองผู้สูงอายุและอาหารผู้สูงอายุมีปัญหาการเคี้ยว. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2562.
16. วีไลลักษณ์ ศรีสุระ, วสุนธรี เสรีสุชาติ และคณะ. 25 เมนูชูสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ); 2562.
17. สายพิณ โชติวิเชียร. 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 น้ำพริกต่าง ๆ กินคู่กับผัก ตบท้ายด้วยผลไม้
3) การจัดการและดัดแปลงวัตถุดิบที่มีอยู่ เพื่อใช้จัดรายการอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการยิ่งขึ้น เช่น นำข้าวเหนียวนึ่งผสมกับถั่วต่างๆ (ถั่วเขียว ถั่วดำ) งาขาว งาดำ
4) เลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น ปลาสดต่างๆ หมูเนื้อสัน เนื้อไก่ส่วนอก แช่แข็งที่อุณหภูมิ 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 แบบเป็นผลมาปอกกินเอง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรค
7) เลือกซื้อนมสดรสจืดพร่องมันเนยหรือขาดมันเนยแบบ UHT และดื่มนมวันละ 1 - 2 แก้ว หรือ 1 - 2 กล่อง
8) เลือกซื้อน้ำเปล่าบรรจุขวดมีฝาปิดสนิท และดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อรักษาสมดุลและขับของเสียออกจากร่างกาย

การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

โดยทั่วไป ในภาวะที่ต้องซื้ออาหารเก็บที่บ้านไว้หลายวัน มักจะเลือกซื้ออาหารที่เก็บไว้ได้นาน เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารตากแห้ง ไข่เค็ม ปลาเค็ม กะปิ ฯลฯ แต่อาหารที่เก็บไว้ได้นานเหล่านี้ มักเป็นอาหารที่มีการใส่เกลือลงในอาหาร ซึ่งให้โซเดียมสูง อาหารที่มีเกลือหากกินมากๆ จะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมมาก เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และส่งผลเสียต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ นอกจากนี้การใส่ผงชูรส ซึ่งมีชื่อทางเคมีว่า **โมโนโซเดียมกลูตาเมต** ก็เป็นแหล่งโซเดียม จึงควรงดการปรุงรสด้วยผงชูรส และการปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส เช่น ซอสปรุงรส ซีอิ๊วต่างๆ น้ำปลา ซึ่งมีโซเดียมสูงเช่นกัน โดยลดปริมาณการใช้ ควรเลือกอาหารที่สดใหม่ จะทำให้ได้รสอร่อยโดยธรรมชาติ ยกตัวอย่างการปรุงต้มยำให้มีรสอร่อย อาจใส่เครื่องเทศ เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก เพื่อให้มีรสอร่อยจากเครื่องเทศ แทนรสอร่อยจากเครื่องปรุงรส ทำให้ใส่เครื่องปรุงรสน้อยลง ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ส่วนขนมถุง 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 แบ่งใส่ถุงเป็นมื้อ (ขนาดใช้ 1 ครั้ง) ทำให้แบน เพื่อเพิ่มพื้นที่การเก็บ มัดปากถุงให้แน่น เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง
4) อาหารทะเล เช่น กุ้งสด ปลาหมึกสด ให้ล้าง และตัดส่วนที่ไม่ใช้ทิ้งไปก่อน แล้วแบ่งใส่ถุงเป็นมื้อ (ขนาดใช้ 1 ครั้ง) มัดปากถุง นำไปแช่ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง
5) ผักใบต่าง ๆ เช่น ผักชี ต้นหอม กะเพรา โหระพา ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์หรือกระดาษซับน้ำมันแล้วใส่ถุง มัดปากถุงให้แน่น เก็บในช่องผัก เมื่อจะใช้ค่อยนำออกมาล้าง
6) ผักประเภทหัว เช่น แครอท กะหล่ำปลี บรอกโคลี ห่อด้วยด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ หรือกระดาษซับน้ำมัน เก็บในตู้เย็นช่องเก็บผัก เมื่อจะใช้ค่อยนำออกมาล้าง
7) เครื่องแกงที่ตำเอง ให้เก็บใส่ถุงและมัดปากถุง โดยแบ่งเป็นส่วน ๆ ตามปริมาณที่จะใช้ 1 ครั้ง

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

การปรุงประกอบอาหาร

1) อาหารประเภทผักสด เนื้อสัตว์สด ต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุง
2) ก่อนนำเนื้อสัตว์แช่แข็งมาปรุงอาหาร ให้นำมาวางไว้ในช่องธรรมดาก่อนเพื่อให้มีการคลายความเย็น ไม่ควรนำอาหารที่แช่แข็งไปแช่ในน้ำร้อน จะทำให้คุณค่าทางอาหารลดลง
3) ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน
4) มีการปกปิดอาหารปรุงสำเร็จ และอาหารพร้อมบริโภคทุกชนิด
5) ไม่วางอาหารและภาชนะบรรจุอาหารบนพื้นโดยตรง
6) กินอาหารภายใน 4 ชั่วโมงหลังปรุงสุก
7) ผู้เตรียม ผู้ปรุงอาหารต้องสวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผมและควรมีผ้าปิดปากขณะปรุง ตักอาหาร
8) ผู้เตรียม ผู้ปรุงอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงอาหาร และหลังใช้ห้องส้วม
9) ผู้เตรียม ผู้ปรุงอาหารไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จ

การจัดการด้านอาหารและโภชนาการช่วง 14 วัน ที่ต้องอยู่บ้าน

ตัวอย่างเมนูอาหารใน 1 วัน ช่วงที่อยู่บ้าน

อาหารเช้า	ข้าวกล้องต้มหมูใส่เห็ด หรือแซนด์วิชทูน่าผักกาดหอม หรือข้าวต้มเลือดหมูใส่ตำลึง ตบท้ายด้วย มะละกอ 6 ชิ้นคำ หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล
อาหาร ว่างเช้า	นมสดรสจืดพร่องมันเนยหรือขาดมันเนย 1 แก้ว
อาหาร กลางวัน	ราดหน้าหมูเห็ดหอม หรือข้าวหมูอบกระเทียมพริกไทยใส่ถั่วลันเตา หรือข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว ตบท้ายด้วยแก้วมังกร 6 -8 ชิ้นคำ หรือชมพู่ 2 ผล
อาหาร ว่างบ่าย	มันต้มขิง 1 ถ้วยเล็ก หรือขนมจีบหมู 2 ชิ้น พร้อมด้วยส้มเขียวหวาน 1 ผล หรือแตงโมหั่นสามเหลี่ยม 2 ชิ้น
อาหารเย็น	ข้าวกล้อง ต้มจืดผักกาดขาวไข่น้ำ ปลาผัดขิ้นฉ่าย 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

ข้อแนะนำในการสั่งอาหารที่มีบริการส่ง (Delivery)

1) ต้องมั่นใจว่าร้านสะอาด อาหารทำสุกใหม่
2) เมนูอาหารที่สั่งครบ 5 หมู่ ต้องมีผัก ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม
3) เน้นสั่งเมนู ต้ม แกง นึ่ง อบ น้ำพริกผัก ย่างไม่ไหม้เกรียม
4) เลี่ยงอาหารทอดน้ำมันลอย เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ทอดมัน ฯลฯ
5) ถ้าผัดน้ำมันต้องไม่เยิ้ม เช่น ถ้าสั่งผัดผักบุ้งไฟแดง ไข่เจียว ต้องสั่งว่าไม่เอาน้ำมันเยิ้ม
6) เลี่ยงอาหารที่บูด เสียง่าย เช่น ลาบ ยำ อาหารที่มีกะทิ ขนมจีน 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 ไม่ใช้ภาชนะร่วมกับผู้อื่น
13) ถ้าอาหารที่สั่งไม่มีผัก ต้องกินผักแนม 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

สำนัก
2 ม
โภชนาการ
รวมพลัง คนไทย
รัก – ษา – ระ – ยะ – ห่าง
หยุดเชื้อ เพื่อชาติ

กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ