

เมนูอร่อย...

อาหารลด เพื่อสุขภาพ

โซเดียม



โครงการ “เครือข่ายความร่วมมือการพัฒนาและปรับสูตรอาหารให้มีความเค็ม (โซเดียม) ลดลงเพื่อคนไทยมีสุขภาพดี”
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เมนูอร่อย...อาหารลดโซเดียม เพื่อสุขภาพ



เครือข่าย
ลดบริโภคเค็ม



ผู้รวบรวม

เนตรนภิส วัฒนสุชาติ

ที่ปรึกษา

พีชรี ตั้งตระกูล

ผู้อำนวยการสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร

แพทย์หญิงแสงใส สีนะวัฒน์

นักวิชาการสาธารณสุขทรงคุณวุฒิ

สง่า ดามาพงษ์

ที่ปรึกษากรมนอนาภัย

คณะทำงาน

เนตรนภิส วัฒนสุชาติ

เย็นใจ จีตะฐาน

ศิริพร ต้นจ้อ

ชัชญา เมฆโหรา

พิสุทธิ์ บุตรสุวรรณ

วาสนา นาราศรี

สมจิต อ่อนเหม

ญาริปวีร์ ปีกแก้ว

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

www.ifrpd.ku.ac.th

โครงการ “เครือข่ายความร่วมมือการพัฒนาและปรับสูตรอาหารให้มีความเค็ม (โซเดียม) ลดลง เพื่อคนไทยมีสุขภาพดี” ภายใต้ เครือข่ายลดบริโภคเค็ม

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ISBN 978-616-278-192-6

จำนวน 1000 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน 2557

คำนำ

เป็นที่ทราบดีว่าการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตและพฤติกรรม การบริโภคอาหารของคนไทย ความนิยมรับประทานอาหารนอกบ้านและพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปที่รับประทานได้สะดวกเพิ่มสูงขึ้นและอาหารที่จำหน่ายส่วนใหญ่ล้วนมีปริมาณโซเดียมสูง ทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพภาวะสุขภาพและบั่นทอนคุณภาพชีวิตของคนไทยอยู่ในขณะนี้ จากรายงานการสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยของคนไทยระหว่างปี 2534-2552 พบว่าอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ หรือประมาณ 10 ล้านคน ที่สำคัญคือโรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคไตเรื้อรังที่มีอัตราการป่วยและการตายสูงขึ้นทุกปีเช่นกัน

ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงคือ การบริโภคอาหารที่มีรสเค็มหรือมีโซเดียมสูงซึ่งส่วนใหญ่ได้รับจากเครื่องปรุงรสต่างๆ ที่เติมในระหว่างการประกอบอาหาร และเติมที่โต๊ะอาหารรวมถึงผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป/กึ่งสำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยวต่างๆ จากข้อมูลการสำรวจของกรมอนามัย พบว่าคนไทยบริโภคเกลือมากถึง 10.8 กรัมต่อวัน หรือเทียบเท่าโซเดียม 4,320 มิลลิกรัม สูงกว่าปริมาณที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลกซึ่งไม่ควรเกิน 5 กรัมต่อวันหรือเทียบเท่าโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม นั่นคือคนไทยบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงถึง 2 เท่าของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน การพัฒนาเมนูอาหารลดความเค็มหรือโซเดียมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพผู้บริโภค จึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ

จากการที่ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้เข้าร่วมภาคี “เครือข่ายลดบริโภคเค็ม” และได้รับผิดชอบการดำเนินโครงการภายใต้ ชื่อ “เครือข่ายความร่วมมือการพัฒนาและปรับสูตรอาหารให้มีความเค็ม (โซเดียม) ลดลงเพื่อคนไทยมีสุขภาพดี” ภายใต้โครงการ “ขับเคลื่อนรณรงค์เพื่อลดการบริโภคเกลือ (โซเดียม) ในประเทศไทย” ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ในปี 2556-2557 มีเป้าหมายประการหนึ่งคือการพัฒนาและปรับสูตรอาหารให้มีความเค็ม (โซเดียม) ลดลงในกลุ่มอาหารยอดนิยมของคนไทยเพื่อเป็นต้นแบบอาหารลดเค็ม (โซเดียม) สำหรับผู้ประกอบการร้านอาหารทั่วไปที่จะนำสูตรไปใช้เป็นแนวทางในการประกอบอาหารเพื่อจำหน่ายให้แก่ผู้บริโภค โดยได้จัดทำคู่มือ **“เมนูอร่อย...อาหารลดโซเดียม เพื่อสุขภาพ”** ประกอบด้วยอาหาร 3 หมวด ได้แก่ อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานเดียว และอาหารประเภทกับข้าว รวมทั้งสิ้น 30 เมนู ซึ่งแต่ละเมนูจะกำกับด้วยคุณค่าทางโภชนาการต่อนักโภชนาการหนึ่งเสิร์ฟหรือหนึ่งหน่วยบริโภคของปริมาณพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต รวมทั้งปริมาณโซเดียม

ท้ายนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือ **“เมนูอร่อย...อาหารลดโซเดียม เพื่อสุขภาพ”** จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ได้รับและเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการบริโภคอาหารลดเค็ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการประกอบอาหารลดโซเดียม จำหน่ายให้กับผู้บริโภคที่ห่วงใยสุขภาพให้แพร่หลายมากขึ้น เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยช่วยให้ปลอดภัยจากโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ จนในที่สุดคนไทยมีอุบัติการณ์การเกิดโรคเหล่านี้ลดลง

ด้วยความปรารถนาดี
เนตรนภัส วัฒนสุชาติ
หัวหน้าโครงการ

“เครือข่ายความร่วมมือการพัฒนาและปรับสูตรอาหารให้มีความเค็ม (โซเดียม) ลดลงเพื่อคนไทยมีสุขภาพดี”

สารบัญ

คำนำ

1

อาหารเรียกน้ำย่อย



3

ขนมปังหน้ากุ้ง

5

ทอดมันปลาทราย

7

ยำไก่ใส่มะม่วง

9

ปล่าปลาภูเขา

11

ลาบหมูอีสาน

13

ส้มตำไทย

15

หมูปิ้ง

17

อาหารจานเดียว



19

กระเพราปลา

21

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า

23

ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน

25

ข้าวผัดหมู

27

ข้าวยำสมุนไพร

29

ข้าวหมกไก่

31

ผัดผักโรตีสถิต

33

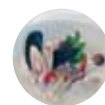
ผัดไทย

35

ไก่อบสมุนไพรกับสลัดผัก

37

อาหารประเภทกับข้าว



39

แกงเขียวหวานไก่

41

แกงป่าไก่

43

แกงเลียงผักรวม

45

แกงส้มผักรวม

47

โห่ตุ๋นทรงเครื่อง

49

โห่พะโล้

51

ต้มยำไก่

53

ต้มจับฉ่าย

55

ต้มยำกุ้ง

57

น้ำพริกกะปิ

59

ปลาผัดเผ็ดทอดกรอบ

61

ผัดกะเพราไก่

63

ผัดคะน้าเห็ดหอม

65

พะเนียงหมู

67

เรื่องน่ารู้ :

ลดเค็ม ลดโซเดียม เพื่อสุขภาพ 69

อาหาร
เรียกน้ำ
ย่อย



ขนมปังหน้ากุ้ง

ส่วนผสม 4 เสิร์ฟ

ขนมปัง 6	แผ่น
เนื้อกุ้งสับละเอียด 1/2	ถ้วยตวง
เนื้อหมูสับละเอียด 1/3	ถ้วยตวง
ไข่ไก่ 1/2	ฟอง
หอมใหญ่สับละเอียด 1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี 1/2	ช้อนชา
กระเทียม 1/2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น 1/4	ช้อนชา
เกลือป่น 1/8	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว 1/2	ช้อนชา
งาขาว 1 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. หั่นขนมปังแบ่งเป็นครึ่งแผ่น ได้ทั้งหมด 12 ชิ้น ผึ่งลมไว้ให้แห้ง เพื่อไม่ให้มีน้ำมันเวลาทอด
2. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด ผสมกับเนื้อกุ้ง หมู ไข่ไก่ หอมใหญ่ เกลือ และซีอิ๊วขาว นวดให้เข้ากันจนเหนียว
3. ทาส่วนผสมบนแผ่นขนมปัง โรยงาให้ทั่ว
4. ตั้งน้ำมันให้ร้อนปานกลาง ใส่ขนมปังลงทอดโดยให้อาหน้าลงก่อน ทอดจนกระทั่งสุก พลิกกลับทอดอีกด้านให้สุกกรอบ
5. ตักขึ้นพักไว้บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน จัดเสิร์ฟพร้อมอาจาด

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (3 ชิ้น หรือ 105 กรัม)



พลังงาน

239

กิโลแคลอรี



โปรตีน

15

กรัม



ไขมัน

11

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

19

กรัม



โซเดียม

410

มิลลิกรัม



ทอดมันปลาทราย

ส่วนผสม 5 เสิร์ฟ

เนื้อปลาทรายขูด 1 1/2	ถ้วยตวง	ง่ำ 1	ช้อนชา
ไข่เป็ด 1/2	ฟอง	รากผักชี 1 1/2	ช้อนชา
น้ำปลา 1	ช้อนชา	กระชาย 1 1/2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย 1/2	ช้อนชา	ผิวมะกรูดซอย 2	ช้อนชา
ถั่วฝักยาวหั่นบางๆ 1/4	ถ้วยตวง	เกลือป่น 1	ช้อนชา
ใบมะกรูดซอย 2	ช้อนชา	พริกไทยป่น 1/4	ช้อนชา
			กะป๋องอย่างดี 2	ช้อนชา

น้ำพริกทอดมัน

พริกแห้ง 2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม 1/4	ถ้วยตวง
หัวหอม 3	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ 2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกส่วนผสมน้ำพริกทอดมันให้ละเอียด
2. โขลกน้ำพริกทอดมัน 100 กรัม ผสมกับเนื้อปลาทรายให้เข้ากัน
3. ใส่ น้ำปลา น้ำตาลทราย ไข่เป็ด โขลกให้เข้ากัน เติมถั่วฝักยาว และใบมะกรูด คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ปั้นเป็นแผ่นทอดในน้ำมันร้อน พอเหลือง ตักขึ้นพักไว้บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน จัดเสิร์ฟพร้อมอาจาด

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (5 ชิ้น หรือ 100 กรัม)



185
กิโลแคลอรี



12
กรัม



12
กรัม



7
กรัม



325
มิลลิกรัม



ยำไก่ใส่มะม่วง

ส่วนผสม 2 เสิร์ฟ

เนื้อไก่ฉีกเส้น	----- 3/4	ถ้วยตวง	น้ำพริกเผา		
มะม่วงดิบซอย	----- 1/3	ถ้วยตวง	พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดใหญ่	----- 1 1/4	ถ้วยตวง
หัวหอมซอย	----- 1	ช้อนโต๊ะ	พริกขี้หนูแห้ง	----- 1/2	ถ้วยตวง
ตะไคร้ซอย	----- 1	ช้อนโต๊ะ	หัวหอม	----- 1 1/2	ถ้วยตวง
ใบมะกรูดซอย	----- 1/4	ช้อนชา	กระเทียม	----- 1 1/4	ถ้วยตวง
พริกขี้หนูแดง	----- 1	ช้อนชา			
ผักชีซอย	----- 1	ช้อนโต๊ะ			
น้ำพริกเผา	----- 1 1/4	ช้อนชา			
น้ำปลา	----- 1	ช้อนชา			
น้ำตาลปีบ	----- 1	ช้อนชา			
น้ำมะนาว	----- 1	ช้อนชา			

วิธีทำ

1. **การเตรียมน้ำพริกเผา** คั่วพริกทั้งสองชนิด หัวหอม กระเทียมจนหอม แล้วโม่กรวมกันให้เนื้อสัมผัสหยาบเล็กน้อย ผัดกับน้ำมันพืชให้หอม พักไว้
2. ต้มเนื้อไก่ในน้ำเดือด ใส่ฟ้า ใบมะกรูดเพื่อดับกลิ่นคาว พอสุกนำมาฉีกเป็นเส้น
3. ใส่มะม่วง หัวหอม ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนูแดง ผักชี และน้ำพริกเผาที่เตรียมไว้
4. ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟพร้อมผักสด

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (65 กรัม)



พลังงาน

97

กิโลแคลอรี



โปรตีน

8

กรัม



ไขมัน

5

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

11

กรัม



โซเดียม

346

มิลลิกรัม



พลาปลากูน่า

ส่วนผสม 3 เสิร์ฟ

เนื้อปลากูน่าในน้ำแร่	----- 1 1/2	ถ้วยตวง	ใบสะระแหน่	----- 12	ใบ
หัวหอม	----- 1/2	ถ้วยตวง	น้ำปลา	----- 1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	----- 1/4	ถ้วยตวง	น้ำตาลทราย	----- 1/2	ช้อนชา
พริกแห้ง	----- 3	เม็ด	น้ำมะนาว	----- 3	ช้อนชา
งาแก่ หั่นชิ้นบาง	----- 1	ช้อนโต๊ะ			
ตะไคร้ซอย	----- 1/4	ถ้วยตวง			
ใบมะกรูดซอย	----- 1	ช้อนชา			
ต้นหอมหั่นท่อน	----- 2	ช้อนโต๊ะ			
ผักชีฝรั่งหั่นท่อน	----- 1	ช้อนโต๊ะ			
ผักชี	----- 2	ช้อนโต๊ะ			
พริกชี้ฟ้าแดง	----- 2	ช้อนชา			

วิธีทำ

1. ยีเนื้อปลากูน่าให้เป็นชิ้นเล็ก ใส่ในอ่างผสม พักไว้
2. ตั้งกระะใช้ไฟอ่อน คั่วหัวหอม กระเทียม พริกแห้ง งา ประมาณ 5 นาที หรือจนมีกลิ่นหอม จากนั้นนำมาโกลรรวมกัน ให้ละเอียด พักไว้
3. ผสมเนื้อปลากูน่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ผักชี และพริกชี้ฟ้าแดง และน้ำพริกที่โกลเตรียมไว้ ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟพร้อมผักสด

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (115 กรัม)



101
กิโลแคลอรี



14
กรัม



0.7
กรัม



10
กรัม



494
มิลลิกรัม



ลาบหมูอีสาน

ส่วนผสม 4 เสิร์ฟ

เนื้อหมูสะโพกบด	----- 1	ถัวยตวง	น้ำปลา	----- 1	ซอสโต้ะ
หนังหมูโร้บิ้น	----- 1/2	ถัวยตวง	น้ำตาลทราย	----- 1/4	ซอสซา
น้ำเปล่า	----- 1/2	ถัวยตวง	น้ำมะนาว	----- 1	ซอสโต้ะ
ใบมะกรูด	----- 4	ใบ	พริกป่น	----- 1/2	ซอสซา
หัวหอมซอย	----- 2	ซอสโต้ะ			
ต้นหอมซอย	----- 1	ซอสโต้ะ			
ผักชีฝรั่ง	----- 1	ซอสโต้ะ			
ข้าวคั่ว	----- 1	ซอสโต้ะ			
ใบสะระแหน่	----- 12	ใบ			

วิธีทำ

- การเตรียมข้าวคั่ว** นำข้าวเหนียวหรือข้าวสารคั่วในกระทะใช้ไฟอ่อน คนตลอดเวลาเพื่อป้องกันข้าวไหม้ สังเกตสีของข้าวจนมีลักษณะเหลืองทองเข้มมีกลิ่นหอม ตักขึ้น และนำเข้าเครื่องบดให้มีลักษณะหยาบเล็กน้อย
- การเตรียมพริกป่น** นำพริกแห้งคั่วในกระทะใช้ไฟอ่อน คนตลอดเวลา สังเกตกลิ่นควันจะหอมฉุน เม็ดพริกเริ่มเปลี่ยนเป็นสีแดงคล้ำ ตักขึ้น และบดให้มีลักษณะหยาบเล็กน้อย
- ใส่น้ำในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟปานกลาง รวนเนื้อหมูและหนังหมูที่เตรียมไว้จนสุก ประมาณ 3 นาที ในขณะรวนนั้น ใส่ใบมะกรูดอีกครึ่งเพื่อช่วยดับกลิ่นคาว และตักออกเมื่อน้ำหมูสุก ยกลง
- ใส่หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ข้าวคั่ว ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว พริกป่น คนให้เข้ากัน โรยด้วยใบสะระแหน่ ตักเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวและผักพื้นบ้าน

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (100 กรัม)



พลังงาน

127

กิโลแคลอรี



โปรตีน

11

กรัม



ไขมัน

6

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

6

กรัม



โซเดียม

396

มิลลิกรัม



ส้มตำไทย

ส่วนผสม 2 เสิร์ฟ

มะละกอสับเป็นเส้น	----- 3	ถ้วยตวง
แครอทสไลเป็นเส้น	----- 1/4	ถ้วยตวง
มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้น	----- 1/4	ถ้วยตวง
ถั่วงอกยาวหั่นท่อน	----- 1/4	ถ้วยตวง
ถั่วงอก	----- 1/4	ถ้วยตวง
กระเทียม	----- 1	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแดง	----- 2	เม็ด
น้ำปลา	----- 1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	----- 2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	----- 1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	----- 2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียมและพริกขี้หนู ให้ละเอียด ใส่น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขาม น้ำมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ใส่เส้นมะละกอ แครอท มะเขือเทศ และถั่วงอกยาว คลุกหรือตำเบาๆ จนเข้ากันดี
3. ตักใส่จาน โรยด้วยถั่วงอกสด เสิร์ฟพร้อมผักสดหรือเส้นขนมจีน

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (150 กรัม)



พลังงาน

150

กิโลแคลอรี



โปรตีน

5

กรัม



ไขมัน

5

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

23

กรัม



โซเดียม

582

มิลลิกรัม



หมูปัง

ส่วนผสม 5 เสิร์ฟ

เนื้อหมูสะโพกหั่นชิ้นบาง	----- 2	ถ้วยตวง
กระเทียม	----- 1 1/2	ช้อนชา
รากผักชี	----- 1 1/2	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	----- 3/4	ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	----- 1/2	ช้อนชา
ซีอิ๊วดำ	----- 1/4	ช้อนชา
เกลือป่น	----- 1/2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	----- 1 1/2	ช้อนชา
น้ำเปล่า	----- 1/4	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. **การเตรียมน้ำหมักหมู** โขลกกระเทียมและรากผักชีรวมกันให้ละเอียด ตักใส่ภาชนะ เติมเครื่องปรุงทั้งหมด และน้ำเปล่า ต้มให้เดือดจนส่วนผสมนั้นเหนียว ยกลงพักไว้
2. หมักเนื้อหมูกับน้ำหมักที่เตรียมไว้ พักไว้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง
3. นำเนื้อหมูที่หมักเสียบบ้างๆ ละ 30 กรัม ได้จำนวน 15 ไม้ ปิ้งบนเตาปิ้งจนหมูสุกเหลือง
4. จัดใส่จานเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียว

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (3 ไม้ หรือ 75 กรัม)



พลังงาน

171

กิโลแคลอรี



โปรตีน

17

กรัม



ไขมัน

6

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

13

กรัม



โซเดียม

302

มิลลิกรัม

note

A series of 20 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing notes. The lines are light blue and extend across most of the page width.

อาหาร
จาก
เคี้ยว



กระเพาะปลา

ส่วนผสม 5 เสิร์ฟ

กระเพาะปลาแห้ง	100	กรัม
เห็ดหอม เช้าหั่นเส้น	1/4	ถ้วยตวง
เนื้อปู	1/2	ถ้วยตวง
จิงแก่	1/4	ถ้วยตวง
ต้นหอม	4	ต้น
น้ำสต็อกไก่	4	ถ้วยตวง
รากผักชี	2	ราก
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
เหล้าจีน	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	1/4	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา
แป้งมัน	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างกระเพาะปลาด้วยน้ำเปล่า 3 ครั้ง เพื่อกำจัดไขมัน
- ต้มกระเพาะปลากับจิงแก่ และต้นหอม แล้วล้างด้วยน้ำเย็นอีก 3 ครั้ง บีบน้ำออก พักไว้
- นำน้ำสต็อกไก่ตั้งไฟ ใส่เห็ดหอม รากผักชี พอดีดปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย น้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ และพริกไทย พอดีดใส่แป้งมันละลายน้ำ คนให้เข้ากันจนข้นพอดี
- ใส่กระเพาะปลา เนื้อปู เหล้าจีน คนให้เข้ากัน พอดีดยกลงเสิร์ฟทันที

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (240 กรัม)



115
กิโลแคลอรี



16
กรัม



0.7
กรัม



11
กรัม



499
มิลลิกรัม



ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า

ส่วนผสม 7 เสิร์ฟ

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	----- 500	กรัม	น้ำมันพืช	----- 1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	----- 1	ช้อนโต๊ะ			
ผักคะน้า	----- 350	กรัม	น้ำราดหน้า		
น้ำมันพืช	----- 3	ช้อนโต๊ะ	กระเทียมสับ	----- 1	ช้อนโต๊ะ
			น้ำมันพืช	----- 2	ช้อนโต๊ะ
			เต้าเจี้ยว	----- 1	ช้อนโต๊ะ
			น้ำปลา	----- 2	ช้อนชา
			ซีอิ๊วขาว	----- 1 1/2	ช้อนชา
			น้ำมันหอย	----- 1	ช้อนโต๊ะ
			น้ำตาลทราย	----- 3	ช้อนโต๊ะ
			พริกไทยป่น	----- 1/2	ช้อนชา
			น้ำสต็อกไก่	----- 4	ถ้วยตวง

หมูหมัก

เนื้อหมูสะโพกหั่นชิ้นบาง	----- 300	กรัม			
ซีอิ๊วขาว	----- 1	ช้อนชา			
น้ำมันหอย	----- 1	ช้อนโต๊ะ			
น้ำมันงา	----- 1/2	ช้อนชา			
น้ำตาลทราย	----- 1	ช้อนชา			
พริกไทยป่น	----- 1	ช้อนชา			

วิธีทำ

1. **การเตรียมหมูหมัก** คลุกเคล้าเนื้อหมูกับส่วนผสมให้เข้ากัน พักไว้ 1 ชั่วโมง
2. คลุกเส้นใหญ่กับซีอิ๊วดำ และนำไปผัดกับน้ำมันพืชให้ร้อน ตักใส่ภาชนะพักไว้
3. เจียวกระเทียมกับน้ำมันพืชจนหอม ใส่หมูลงผัด เติมเครื่องปรุงรส และน้ำสต็อก
3. ละลายแป้งมัน 1/2 ถ้วยตวง กับน้ำ เทใส่น้ำราดหน้าจนเดือด คนให้เข้ากันจนแป้งสุก และเหนียวข้นพอดี ยกลง
4. ตักราดหน้าเส้นใหญ่และผักคะน้าลวกที่จัดใส่จานเตรียมไว้ เสิร์ฟทันที

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (320 กรัม)



320
กิโลแคลอรี



13
กรัม



13
กรัม



39
กรัม



552
มิลลิกรัม



ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน

ส่วนผสม 7 เสิร์ฟ

ขนมจีน	----- 700	กรัม	กระชายหั่น	----- 3/4	ถ้วยตวง
ถั่วงอก	----- 250	กรัม	กระเทียมหั่นเป็นชิ้นเล็ก	----- 1/4	ถ้วยตวง
ถั่วมักยาว	----- 140	กรัม	หัวหอมหั่นเป็นชิ้นเล็ก	----- 1/4	ถ้วยตวง
ผักกาดดอง	----- 140	กรัม	พริกขี้หนู	----- 1	ช้อนโต๊ะ
ใบแมงลัก	----- 70	กรัม	ตะไคร้ซอย	----- 1	ช้อนโต๊ะ
			กะป๋องอย่างดี	----- 1/2	ช้อนชา
			น้ำปลา	----- 2 1/2	ถ้วยตวง

น้ำพริกน้ำยา

เนื้อปลาช่อนหั่น	----- 1/2	ถ้วยตวง
กะทิขังปานกลาง	----- 3	ถ้วยตวง
น้ำปลา	----- 2 1/2	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้งหั่นเป็นท่อน	----- 8	เม็ดใหญ่

วิธีทำ

1. ต้มปลาช่อนในน้ำเดือด พอสุกตักขึ้น ก้างให้เย็น นำมาโขลกพอแหลก พักไว้
2. ใส่พริกแห้ง กระชาย กระเทียม หัวหอม พริก และ ตะไคร้ ที่หั่นเตรียมไว้และกะปิ ลงในหม้อน้ำต้มปลา คนให้เข้ากัน เคี่ยวไฟอ่อน ประมาณ 20 นาที บดส่วนผสมน้ำพริกน้ำยาด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้าจนละเอียด
3. เทใส่หม้อพร้อมกับปลาช่อนที่โขลกเตรียมไว้และกะทิ ยกขึ้นตั้งไฟอีกครั้ง ปรุงรสด้วยน้ำปลา พอเดือดยกลง
4. รับประทานกับขนมจีนและผักสดหรือผักลวก ตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (320 กรัม)



พลังงาน

252

กิโลแคลอรี



โปรตีน

6

กรัม



ไขมัน

21

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

10

กรัม



โซเดียม

543

มิลลิกรัม



ข้าวผัดหมู

ส่วนผสม 3 เสิร์ฟ

ข้าวสวย	600	กรัม	น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
เนื้อหมูหั่นชิ้นบาง	1/2	ถ้วยตวง	ซอสมะเขือเทศ	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่เบอร์ 1	3	ฟอง	น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
ผักคะน้า	3	ต้น			
หอมใหญ่หั่นลูกเต๋า	1/2	ผล			
มะเขือเทศหั่นลูกเต๋า	2	ผล			
ต้นหอมซอย	1/4	ถ้วยตวง			
กระเทียมสับ	3/4	ช้อนโต๊ะ			
หอมใหญ่สับ	1 1/2	ช้อนโต๊ะ			
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ			
เกลือป่น	1/8	ช้อนชา			

วิธีทำ

1. ผัดกระเทียมและหอมใหญ่สับกับน้ำมันพืชให้หอม
2. ใส่เนื้อสัตว์ผัดให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลทราย และซอสมะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่ข้าวสวย ผัดให้เข้ากันและข้าวกระจายตัวดี ใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ ผักคะน้า ผัดให้พอสุก
4. ใส่ไข่ไก่ ผัดต่อจนกระทะแห้งสุก โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย
5. ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมแตงกวา มะนาว

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (300 กรัม)



พลังงาน

481

กิโลแคลอรี



โปรตีน

18

กรัม



ไขมัน

17

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

64

กรัม



โซเดียม

687

มิลลิกรัม



ข้าวต้มสมุนไพร

ส่วนผสม 4 เสิร์ฟ

น้ำข้าวต้ม 1	ถ้วยตวง	กุ้งแห้งป่น 1/4	ถ้วยตวง
ข้าวสวย 2	ถ้วยตวง	พริกป่น 1	ช้อนชา
ถั่วงอก 1 1/2	ถ้วยตวง			
ถั่วงอกยาว 3/4	ถ้วยตวง	น้ำข้าวต้ม		
แครอท 3/4	ถ้วยตวง	กะป๋องอย่างดี 1	ช้อนโต๊ะ
แตงกวา 3/4	ถ้วยตวง	งา 3	ช้อนโต๊ะ
ใบชะพลู 1	ถ้วยตวง	ตะไคร้ 1/4	ถ้วยตวง
สับโอ 3/4	ถ้วยตวง	ใบมะกรูด 10	ใบ
ตะไคร้ 1/2	ถ้วยตวง	หัวหอม 3	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด 1/4	ถ้วยตวง	น้ำตาลทรายแดง 3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา 1/4	ถ้วยตวง	เกลือป่น 1	ช้อนชา
มะพร้าวคั่ว 1/4	ถ้วยตวง			

วิธีทำ

- ต้มน้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง พอเดือด นำกะป๋องไปละลาย
- เติมน้ำ ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอม พร้อมเครื่องปรุงทั้งหมด คนให้เข้ากัน
- เคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อน ประมาณ 20 นาที หรือปริมาณลดลงครึ่งหนึ่ง ยกลง กรองเครื่องเทศออก เติมน้ำข้าวต้มใส่ถ้วย
- เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย สมุนไพรและผักสดหั่นเป็นชิ้นหรือซอย โรยด้วยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งและพริกป่น

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (165 กรัม)



พลังงาน

189

กิโลแคลอรี



โปรตีน

6

กรัม



ไขมัน

3

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

34

กรัม



โซเดียม

493

มิลลิกรัม



ข้าวหมกไก่

ส่วนผสม 3 เสิร์ฟ

ข้าวสวย 4	ถัวยตวง	เกลือป่น 1/2	ซอสซา
เนื้อไก่หั่น 1	ถัวยตวง	น้ำตาลทราย 1 1/2	ซอสซา
หัวหอมสับละเอียด 1 1/3	ซอสดัซ	น้ำสต็อกไก่ 1/4	ถัวยตวง
งิงสับละเอียด 2	ซอสซา			
พริกชี้ฟ้าแดงสับละเอียด 1/2	ซอสซา			
ผงกะหรี่ 1/4	ซอสซา			
พริกไทยป่น 1/4	ซอสซา			
ผงงมึน 1/4	ซอสซา			
ลูกผักชี 1/2	ซอสซา			
ยี่หร่า 1/4	ซอสซา			
ลูกเฮล 7	ลูก			
น้ำมันพืช 2	ซอสดัซ			

วิธีทำ

1. ผัดเครื่องเทศกับน้ำมันพืชให้หอม
2. เติมน้ำสต็อกไก่ปรุงรสด้วยเกลือ และน้ำตาลทราย พอเดือด ตักออก
3. แบ่งน้ำปรุงรสข้าวหมกไก่ 1-2 ซอสซา ผัดกับเนื้อไก่ให้สุก
4. นำข้าวลงผัด เติมน้ำปรุงข้าวหมกที่เหลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ผัดจนแห้งพอดี
5. ตักใส่จานเสิร์ฟพร้อมผักกาดหอมและแตงกวา

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (300 กรัม)



พลังงาน

478

กิโลแคลอรี



โปรตีน

15

กรัม



ไขมัน

18

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

65

กรัม



โซเดียม

467

มิลลิกรัม



ผัดมักกะโรนีกุ้งสด

ส่วนผสม 2 เสิร์ฟ

มักกะโรนีดิบ	-----	75	กรัม
กุ้งสดขนาดกลาง	-----	10	ตัว
ไข่ไก่ ขนาดเล็ก	-----	2	ฟอง
หอมใหญ่หั่นแฉลบ	-----	1/2	ถ้วยตวง
มะเขือเทศหั่นแฉลบ	-----	3/4	ถ้วยตวง
ซอสมะเขือเทศ	-----	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	-----	1 1/2	ช้อนชา
เกลือป่น	-----	1/8	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	-----	3/4	ช้อนชา
พริกไทยป่น	-----	1/8	ช้อนชา
น้ำมันพืช	-----	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ต้มน้ำพอเดือด ใส่มักกะโรนี คอยคนเป็นระยะๆ จนสุก ตักขึ้นเคล้ากับน้ำมันพืช พักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กุ้งลงผัดพอให้เปลี่ยนสี จึงใส่ไข่ลงไป พักไว้พอให้ไข่สุก คนให้กระจาย
3. ใส่หอมใหญ่ ผัดให้เข้ากัน ใส่มักกะโรนี และปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือป่น น้ำตาลทราย และพริกไทย ผัดให้เข้ากัน
4. ใส่มะเขือเทศ ผัดต่อจนสุก ตักใส่จานเสิร์ฟพร้อมผักกาดหอม

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (250 กรัม)



พลังงาน

376

กิโลแคลอรี



โปรตีน

21

กรัม



ไขมัน

15

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

40

กรัม



โซเดียม

602

มิลลิกรัม



ผัดไทย

ส่วนผสม 2 เสิร์ฟ

ถ้วยตวงเส้นเล็กสด	----- 130	กรัม	น้ำตาลปีบ	----- 2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	----- 1/2	ถ้วยตวง	น้ำมะขามเปียก	----- 1	ช้อนโต๊ะ
หัวหอม	----- 1	ช้อนโต๊ะ	น้ำส้มสายชู	----- 1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	----- 1	ช้อนโต๊ะ	พริกป่น	----- 1/8	ช้อนชา
เต้าหู้แข็งทอด หั่นแท่งเล็ก	----- 1/4	ถ้วยตวง	ไข่ไก่ เบอร์ 1	----- 2	ฟอง
กุ้งแห้ง	----- 1	ช้อนโต๊ะ	ถั่วงอก	----- 1 1/2	ถ้วยตวง
ไข่โป๊วสับ	----- 1/2	ช้อนชา	ใบกุยช่าย	----- 1/4	ถ้วยตวง
น้ำปลา	----- 1/2	ช้อนโต๊ะ	ถั่วงอกคั่วป่น	----- 2	ช้อนชา
เกลือป่น	----- 1/4	ช้อนชา			

วิธีทำ

- ล้างกุ้งแห้ง และไข่โป๊วสับด้วยน้ำสะอาด จนหายเค็มแล้วบีบน้ำออก ฝึ่งให้แห้ง
- โหลกหัวหอม และกระเทียมให้ละเอียด นำไปผัดกับน้ำมันพืชจนหอม
- ใส่เส้นเล็กกับน้ำเปล่าผัดจนสุกและเส้นแห้งดี
- ใส่เต้าหู้ทอด กุ้งแห้ง ไข่โป๊วสับ ผัดให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำส้มสายชู พริกป่น ผัดให้เข้ากัน
- ใส่ไข่ไก่ ผัดจนสุก ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่าย ถั่วงอกคั่วป่น
- ตักใส่จานเสิร์ฟพร้อมถั่วงอกดิบ ใบกุยช่าย หัวปลี ใบนิบง

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (250 กรัม)



พลังงาน

514

กิโลแคลอรี



โปรตีน

23

กรัม



ไขมัน

21

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

61

กรัม



โซเดียม

633

มิลลิกรัม



ไก่อบสมุนไพรกับสลัดผัก

ส่วนผสม 3 เสิร์ฟ

เนื้อสะโพกไก่สะเอาะกระดูก	----- 500	กรัม	ซอสพริก	----- 1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	----- 1/4	ถ้วยตวง	น้ำตาลทราย	----- 1 1/2	ช้อนชา
รากผักชี	----- 3	ช้อนโต๊ะ	ผักสลัด	----- 210	กรัม
พริกไทยดำ	----- 1	ช้อนโต๊ะ	แครอท	----- 90	กรัม
ใบมะกรูด	----- 3	ใบ	แตงกวา	----- 110	กรัม
เกลือป่น	----- 1/4	ช้อนชา	มะเขือเทศ	----- 75	กรัม
ซีอิ๊วขาว	----- 1	ช้อนโต๊ะ	น้ำสลัดงา	----- 100	กรัม
น้ำมันหอย	----- 1	ช้อนโต๊ะ			
ซอสปรุงรส	----- 1	ช้อนโต๊ะ			

วิธีทำ

- ล้างเนื้อไก่ให้สะอาด พักไว้
- การเตรียมน้ำหมักไก่** โขลกกระเทียม รากผักชี พริกไทยดำ ใบมะกรูดพอหยาบ เติมเกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย ซอสปรุงรส ซอสพริก น้ำตาลทราย และน้ำเปล่า 1/2 ถ้วยตวง คนส่วนผสมจนกว่าน้ำตาลและเกลือจะละลายเข้ากันดี
- หมักเนื้อไก่ในน้ำหมัก คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ 1 ชั่วโมง ตักเนื้อไก่วางบนตะแกรง
- อบไก่ที่อุณหภูมิ 150° ซ ประมาณ 30-40 นาที หั่นใส่จาน เสิร์ฟกับสลัดผักสดและน้ำสลัดงา

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (280 กรัม)



พลังงาน

565

กิโลแคลอรี



โปรตีน

29

กรัม



ไขมัน

40

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

18

กรัม



โซเดียม

768

มิลลิกรัม

note

A series of 20 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing notes. The lines are light blue and extend across most of the width of the page.

อาหาร
ประเภท
กับข้าว



แกงเขียวหวานไก่

ส่วนผสม 2 เสิร์ฟ

เนื้ออกไก่หั่น	----- 1/3	ถัวยตวง		หัวหอม	----- 1	ซอญโต้ะ	
กะทิชั้นปานกลาง	----- 1/2	ถัวยตวง		รากผักชี	----- 1	ซอญโต้ะ	
น้ำสต็อกไก่	----- 1/3	ถัวยตวง		กระเทียม	----- 2	ซอญซา	
น้ำปลา	----- 1	ซอญซา		ตะไคร้	----- 1	ซอญซา	
น้ำตาลปีบ	----- 1	ซอญซา		พริกแกง	----- 2	แวน่บาง	
มะเขือเปราะหั่น	----- 1/2	ถัวยตวง		ผิวมะกรูด	----- 1	ซอญซา	
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	----- 1	ซอญโต้ะ		ลูกผักชีคั่วป่น	----- 1	ซอญซา	
ใบมะกรูดฉีก	----- 2	ใบ		ยี่หระคั่วป่น	----- 1/2	ซอญซา	
				ใบโหระพา	----- 1	ซอญโต้ะ	
				ใบผักชี	----- 1	ซอญโต้ะ	
				กะป๋องย่างดี	----- 1	ซอญซา	

น้ำพริกแกงเขียวหวาน							
พริกชี้ฟ้าเขียว	----- 2	ซอญโต้ะ					
พริกขี้หนู	----- 2	ซอญโต้ะ					
พริกไทยเม็ด	----- 1/4	ซอญซา					

วิธีทำ

1. โขลกหรือบดส่วนผสมพริกแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ผัดน้ำพริกแกงกับหัวกะทิด้วยไฟปานกลาง จนแตกมันและได้กลิ่นหอมของเครื่องเทศ
3. ใส่หางกะทิที่เหลือจนหมด ใส่เนื้อไก่ และผัดต่อจนไก่สุก
4. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ และเติมน้ำสต็อก คนให้เข้ากันจนเดือด
5. ใส่มะเขือ พริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูด พอเดือดโรยด้วยใบโหระพา ตักใส่ชาม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (160 กรัม)



254
กิโลแคลอรี



10
กรัม



17
กรัม



14
กรัม



468
มิลลิกรัม



แกงป่าไก่

ส่วนผสม 4 เสิร์ฟ

เนื้ออกไก่หั่น	----- 3/4	ถ้วยตวง	น้ำพริกแกงป่า		
หน่อไม้ต้มหั่นชิ้นยาว	----- 1/2	ถ้วยตวง	พริกแห้งเม็ดเล็ก	----- 13	เม็ด
ถั่วงอกยาว	----- 1/2	ถ้วยตวง	กระเทียม	----- 1/4	ถ้วยตวง
มะเขือเปราะ	----- 3/4	ถ้วยตวง	หัวหอม	----- 1/4	ถ้วยตวง
มะเขือพวง	----- 1/2	ถ้วยตวง	ตะไคร้	----- 1/4	ถ้วยตวง
พริกไทยอ่อน	----- 1	ช้อนโต๊ะ	ผิวมะกรูด	----- 1/2	ช้อนโต๊ะ
กระชายหั่นฝอย	----- 1	ช้อนโต๊ะ	พ่าหั่นแฉ่ง	----- 1/2	ช้อนโต๊ะ
ใบกะเพรา	----- 1/2	ถ้วยตวง	พริกไทยป่น	----- 1	ช้อนชา
น้ำปลา	----- 1	ช้อนโต๊ะ	เกลือป่น	----- 1/2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	----- 1	ช้อนชา	กะป๋องอย่างดี	----- 1/2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	----- 3	ช้อนโต๊ะ			
น้ำสต็อกไก่	----- 2	ถ้วยตวง			

วิธีทำ

1. แช่พริกแห้งในน้ำเปล่าพอนิ่ม แล้วโถกกรวมกับกระเทียม หัวหอม ตะไคร้ ผิวมะกรูด พ่า เกลือ และพริกไทยให้ละเอียด
2. ฝัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันพืชให้หอม ใส่เนื้อไก่ผัดจนสุก ใส่ น้ำสต็อกไก่ พอดีดปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล ใส่หน่อไม้ ถั่วงอกยาว มะเขือเปราะ มะเขือพวง พริกไทยอ่อน และกระชาย พอดีด ใส่ใบกะเพราขยัก ตักเสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (170 กรัม)



พลังงาน

154

กิโลแคลอรี



โปรตีน

7

กรัม



ไขมัน

9

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

10

กรัม



โซเดียม

712

มิลลิกรัม



แกงเลียงผักรวม

ส่วนผสม 3 เสิร์ฟ

เนื้ออกไก่ต้มสุก ฉีกเป็นเส้น	1/2	ถ้วยตวง
บวบเหลี่ยม หั่นแฉลบ	1	ถ้วยตวง
ฟักทอง หั่นขนาดพอคำ	1	ถ้วยตวง
ข้าวโพดอ่อน	1/2	ถ้วยตวง
เห็ดนางฟ้า	1	ถ้วยตวง
ใบแมงลัก	2	ถ้วยตวง
หัวหอม	6 - 8	หัว
พริกไทยเม็ด	1 1/4	ช้อนชา
กะป๋องอย่างดี	1/2	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง สับน้ำและลวก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำสต็อกไก่	2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. โขลกหัวหอม พริกไทย กะปิ กุ้งแห้งให้ละเอียด
2. นำน้ำสต็อกไก่ ตั้งไฟร้อนปานกลาง พอเดือดใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ คนให้เข้ากัน
3. ปรงรสด้วยน้ำปลา พอเดือดใส่ผักต่างๆ และเห็ด โดยใส่ผักที่สุกยากก่อน ต้มต่อจนผักสุก โรยหน้าด้วยเนื้อไก่ ตักใส่ชาม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (265 กรัม)



100
กิโลแคลอรี



7
กรัม



2
กรัม



13
กรัม



543
มิลลิกรัม



แกงส้มผักรวม

ส่วนผสม 5 เสิร์ฟ

เนื้อปลาช่อนหั่น	----- 1/2	ถัวยตวง		น้ำพริกแกงส้ม		
ผักกาดขาว	----- 5	ถัวยตวง		พริกแห้งเม็ดใหญ่	----- 8	เม็ด
ถัวยตวงยาว	----- 1	ถัวยตวง		พริกแห้งเม็ดเล็ก	----- 6	เม็ด
หัวไชเท้า	----- 1	ถัวยตวง		หัวหอม	----- 1/3	ถัวยตวง
น้ำปลา	----- 1/2	ช้อนโต๊ะ		เกลือป่น	----- 1/2	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	----- 1	ช้อนโต๊ะ		กะป๋องอย่างดี	----- 1	ช้อนชา
น้ำมันมะพร้าว	----- 2	ช้อนโต๊ะ		เนื้อปลาช่อนต้มสุก	----- 3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	----- 1/2	ช้อนชา				
น้ำสต็อกไก่	----- 2 1/2	ถัวยตวง				

วิธีทำ

1. **การเตรียมน้ำพริกแกงส้ม** โขลกส่วนผสมน้ำพริกทั้งหมดเข้าด้วยกัน หรือบดผสมด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้า โดยเริ่มจากพริกแห้ง ตามด้วยหัวหอม เกลือและกะปิ จนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วจึงใส่น้ำปลาช่อนสุก โขลกพอหยาบให้เข้ากัน พักไว้
2. ละลายน้ำพริกแกงส้ม 50 กรัม กับน้ำสต็อกไก่ ตั้งไฟ ต้มพอเดือด
3. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันมะพร้าว เกลือ พอเดือด ใส่ผักต่างๆ เริ่มจากผักที่สุกยากก่อน ใส่น้ำปลาที่หั่นเตรียมไว้ ต้มต่อพอเดือด ยกลง ตักใส่ชาม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (200 กรัม)



74
กิโลแคลอรี



6
กรัม



0.5
กรัม



11
กรัม



577
มิลลิกรัม



ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง

ส่วนผสม 2 เสิร์ฟ

ไข่ไก่ ฟองใหญ่ 2	ฟอง
เนื้อหมูสับ 3	ซอสโต้ะ
เนื้อกุ้งสับ 4	ตัว
หัวหอมซอย 2	ซอสโต้ะ
แครอท หั่นชิ้นเล็ก 1	ซอสซา
เห็ดออริโนจิ หั่นชิ้นเล็ก 2	ซอสซา
วุ้นเส้นแช่น้ำ หั่นท่อนสั้น 3	ซอสโต้ะ
เกลือป่น 1/4	ซอสซา
น้ำเปล่า 3/4	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ตอกไข่ไก่ใส่ชาม ตีไข่ขาวและไข่แดงให้เข้ากันดี ปรงรสด้วยเกลือป่น เติมน้ำเปล่า แล้วใส่เนื้อหมูและเนื้อกุ้ง คนให้เข้ากัน ตามด้วยหัวหอม แครอท เห็ด และวุ้นเส้น คนพอเข้ากัน
2. เทส่วนผสมใส่ถ้วย นำไปนึ่งบนน้ำเดือด ใช้ไฟอ่อน นาน 20 นาที
3. จัดเสิร์ฟขณะร้อนพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (210 กรัม)



พลังงาน

163

กิโลแคลอรี



โปรตีน

13

กรัม



ไขมัน

9

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

7

กรัม



โซเดียม

375

มิลลิกรัม



โจ้พะไล้

ส่วนผสม 4 เสิร์ฟ

โจ้โก๋ต้ม 4	พอง	เกลือป่น 1/2	ซอสซา
เนื้อหมูสะโพก หั่นสี่เหลี่ยม	---- 1/2	ถ้วยตวง	น้ำตาลปีบ 2	ซอสโต้ะ
เต้าหู้แข็ง หั่นสี่เหลี่ยม	---- 12	ชิ้น	ซีอิ๊วดำ 1	ซอสซา
รากผักชี 2	ซอสซา	น้ำมันพืช 1	ซอสโต้ะ
กระเทียม 1	ซอสโต้ะ			
พริกไทยเม็ด 1/4	ซอสซา			
น้ำสต็อกไก่ 4	ถ้วยตวง			
น้ำปลา 2	ซอสซา			

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม และพริกไทยให้ละเอียด พักไว้
2. กอดเต้าหู้ในน้ำมันพอเหลือง พักไว้
3. ผัดรากผักชี กระเทียม และพริกไทยที่โขลกไว้กับน้ำมันพืช ให้หอม
4. เติมน้ำสต็อกไก่ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลปีบและซีอิ๊วดำ พอเดือดใส่เนื้อหมู เต้าหู้ โจ้โก๋ ต้มต่อจนเดือด หรือไฟอ่อน เคี่ยวต่อ นาน 5-10 นาที
5. ตักใส่ชาม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (200 กรัม)



195
กิโลแคลอรี



15
กรัม



11
กรัม



8
กรัม



508
มิลลิกรัม



ต้มข่าไก่

ส่วนผสม 3 เสิร์ฟ

เนื้ออกไก่หั่น	-----	1 1/2	ถ้วยตวง
กะทิชั้นปานกลาง	-----	2 1/2	ถ้วยตวง
เห็ดนางฟ้า	-----	1/2	ถ้วยตวง
ข่าหั่นแว่นบางๆ	-----	1/4	ถ้วยตวง
ตะไคร้หั่นแฉลบ	-----	2	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	-----	2	ใบ
พริกขี้หนู	-----	4	เม็ด
น้ำปลา	-----	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	-----	1/2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	-----	2	ช้อนโต๊ะ
ใบผักชี			

วิธีทำ

1. แบ่งส่วนหัวกะทิ 1/4 ถ้วยตวง พักไว้
2. ต้มกะทิพอเดือด ใส่เนื้อไก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้มจนสุกและมีกลิ่นหอม
3. เปรูรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ ใส่เห็ดนางฟ้า พอเดือดใส่หัวกะทิ คนให้เข้ากัน ยกลง
4. เติมน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน ตกใส่ด้วยโรยด้วยใบผักชี เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (240 กรัม)



พลังงาน

296

กิโลแคลอรี



โปรตีน

13

กรัม



ไขมัน

23

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

9

กรัม



โซเดียม

538

มิลลิกรัม



ต้มจับฉ่าย

ส่วนผสม 3 เสิร์ฟ

เนื้อหมูสะโพกหั่น	1/2	ถัวยตวง	กระเทียม	1/2	ซอญโต้ะ
ฟองเต้าหู้ แช่น้ำ หั่นสี่เหลี่ยม --	3	ซอญโต้ะ	พริกไทยป่น	1/4	ซอญซา
เห็ดหอมแห้ง แช่น้ำบดให้แห้ง --	3	ดอก	น้ำปลา	3/4	ซอญโต้ะ
ผักกวางตุ้ง	1	ถัวยตวง	น้ำตาลปีบ	1	ซอญโต้ะ
คะน้า	1	ถัวยตวง	ซีอิ๊วดำ	1	ซอญซา
กะหล่ำปลี	1	ถัวยตวง	เกลือป่น	1/4	ซอญซา
หัวไชเท้า	1	ถัวยตวง	น้ำมันพืช	3/4	ซอญโต้ะ
ผักกาดขาว	1 1/4	ถัวยตวง	น้ำสต็อกไก่	2 1/2	ถัวยตวง
รากผักชี	1	ซอญซา			

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม และพริกไทย ให้ละเอียด ผัดกับน้ำมันพืชจนหอม ใส่หมูผัดพอสุกปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ และซีอิ๊วดำ ผัดจนเข้ากันดี
2. ใส่ เห็ดหอม ฟองเต้าหู้ และผักต่างๆ ผัดสักครู่จึงเติมน้ำซุ๊ป พอเดือดหรือไฟลง เคี่ยวไฟอ่อนจนผักนุ่ม ยกลง เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (250 กรัม)



พลังงาน

129

กิโลแคลอรี



โปรตีน

10

กรัม



ไขมัน

5

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

12

กรัม



โซเดียม

519

มิลลิกรัม



ต้มยำกุ้ง

ส่วนผสม 3 เสิร์ฟ

กุ้งสดขนาดกลาง	12	ตัว
เห็ดฟาง	1/2	ถ้วยตวง
ตะไคร้หั่นแฉลบ	2	ต้น
ใบมะกรูดฉีก	2-3	ใบ
พริกขี้หนูบุบ	5-6	เม็ด
ใบผักชี	2	ต้น
น้ำปลา	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	3	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. แยกเปลือกกุ้ง มันกุ้ง เนื้อกุ้งออกจากกัน
2. ผัดมันกุ้งที่แยกไว้กับน้ำมันพืชเล็กน้อยจนกระทั่งสุกหอม ตักขึ้น พักไว้
3. ต้มเปลือกกุ้งกับน้ำเปล่า ใส่ตะไคร้ทุบ 2 ท่อน ใบมะกรูด พอเดือดและมีกลิ่นหอม กรองเอาเฉพาะน้ำสต็อกกุ้ง
4. นำน้ำสต็อกกุ้งตั้งไฟ ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด กุ้งสด เห็ดฟาง ต้มจนกระทั่งเดือด ใส่มันกุ้งที่ผัดเตรียมไว้ ปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาว ยกกลงตักใส่ชาม โรยด้วยใบผักชี จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (310 กรัม)



พลังงาน

52

กิโลแคลอรี



โปรตีน

8

กรัม



ไขมัน

1

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

3

กรัม



โซเดียม

654

มิลลิกรัม



น้ำพริกกะปิ

ส่วนผสม 2 เสิร์ฟ

กะปิอย่างดี 1	ซอญโต๊ะ
กระเทียม 1 1/2	ซอญโต๊ะ
พริกขี้หนู 1	ซอญซา
มะอึ๊ก หั่นเป็นชิ้นเล็ก 2	ลูกกลาง
มะเขือเหลือง หั่นเป็นชิ้นเล็ก 1	ลูกกลาง
มะเขือพวง 10	ลูก
น้ำตาลปีบ 2	ซอญโต๊ะ
น้ำมะนาว 3 1/2	ซอญโต๊ะ

วิธีทำ

1. กะปิห่อใบตองย่างไฟจนหอม
2. โขลกกระเทียม กะปิ พริกขี้หนู มะอึ๊ก และมะเขือเหลืองให้เข้ากัน ตามด้วยมะเขือพวงนูนพอแตก
3. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ และน้ำมะนาว ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟกับปลาทุกอย่าง และผักสดต่างๆ ตามชอบ รับประทานพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (55 กรัม)



พลังงาน

85

กิโลแคลอรี



โปรตีน

1

กรัม



ไขมัน

0.3

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

19

กรัม



โซเดียม

526

มิลลิกรัม



ปลาผัดเผ็ดทอดกรอบ

ส่วนผสม 2 เซิร์ฟ

ปลาสดสดหั่นตามขวาง -----	150	กรัม	น้ำพริกแกงคั่ว		
น้ำพริกแกงคั่ว -----	3	ช้อนโต๊ะ	พริกแห้งเม็ดใหญ่ -----	5	เม็ด
น้ำมันพืช -----	1 1/2	ช้อนโต๊ะ	หัวหอม -----	2 1/2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว -----	1	ช้อนชา	กระเทียม -----	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ -----	2	ช้อนชา	ตะไคร้ -----	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำสต็อกไก่ -----	2	ช้อนโต๊ะ	ผิวมะกรูด -----	1	ช้อนชา
ใบมะกรูดฉีก -----	2	ใบ	พ่า -----	1	ช้อนชา
ใบกะเพรา -----	1/4	ถ้วยตวง	กะปิ -----	1	ช้อนชา
			เกลือป่น -----	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. **การเตรียมน้ำพริกแกงคั่ว** โขลกส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันจนละเอียด ตักขึ้นพักไว้ ใต้น้ำหนักน้ำพริก 80 กรัม
2. ทอดปลาสดด้วยไฟปานกลาง พอสุกเหลืองกรอบ พักไว้
3. ทอดใบมะกรูดและใบกะเพราให้กรอบ พักไว้
4. ตั้งกระทะด้วยไฟอ่อน ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่น้ำพริกแกงคั่ว 3 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม) ลงผัดให้มีกลิ่นหอม
5. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลปีบ เติมน้ำสต็อกไก่ คนให้ทั่วแล้วใส่ปลาสดทอด ผัดให้เข้ากัน
6. ตักใส่จาน โรยด้วยใบมะกรูด และใบกะเพรา เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเซิร์ฟ (55 กรัม)



พลังงาน

189

กิโลแคลอรี



โปรตีน

16

กรัม



ไขมัน

10

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

9

กรัม



โซเดียม

526

มิลลิกรัม



ผัดกะเพราไก่

ส่วนผสม 2 เสิร์ฟ

เนื้อไก่สับ	----- 3/4	ถัวยตวง	รากผักชี	----- 1 1/4	ช้อนชา
ถัวยตวง	----- 1	ถัวยตวง	น้ำมันพืช	----- 1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	----- 2	ช้อนชา	น้ำปลา	----- 1/4	ช้อนชา
ใบกะเพรา	----- 1/4	ถัวยตวง	ซีอิ๊วขาว	----- 1	ช้อนชา
กระเทียม	----- 1	ช้อนชา	น้ำมันหอย	----- 1	ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าแดง	----- 1	ช้อนชา	ซอสปรุงรส	----- 1/4	ช้อนชา
พริกเหลือง	----- 1	ช้อนชา	น้ำตาลทราย	----- 1/4	ช้อนชา
พริกขี้หนู	----- 2	ช้อนชา	ซีอิ๊วดำ	----- 1/8	ช้อนชา
พริกไทยป่น	----- 1/4	ช้อนชา	น้ำสต็อกไก่	----- 1/4	ถัวยตวง
ง่า	----- 1 1/4	ช้อนชา			

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียม พริกชี้ฟ้าแดง พริกเหลือง พริกขี้หนู พริกไทย ง่า รากผักชี รวมกันให้ละเอียด ผัดกับน้ำมันพืชให้หอม
2. ใส่เนื้อไก่ผัดให้เข้ากันพอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย และซีอิ๊วดำ เติมน้ำสต็อกคนให้เข้ากันจนเดือด
3. ใส่ถัวยตวง ผัดต่อสักครู่ ใส่พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยและใบกะเพรา ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (140 กรัม)



197
กิโลแคลอรี



17
กรัม



11
กรัม



8
กรัม



466
มิลลิกรัม



ผัดคะน้าเห็ดหอม

ส่วนผสม 2 เสิร์ฟ

คะน้าฮ่องกง 2	ถัวยตวง
เห็ดหอม แขน้ำ 2	ดอก
กระเทียมสับ 2	ช้อนชา
น้ำมันพืช 1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว 1/2	ช้อนชา
เกลือป่น 1/8	ช้อนชา
น้ำมันหอย 1 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย 1	ช้อนชา
น้ำสต็อกไก่ 2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมกับน้ำมันพืชจนหอม
2. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือป่น น้ำมันหอย น้ำตาลทราย และน้ำสต็อกคนให้เข้ากัน
3. ใส่ผัดคะน้า และเห็ดหอม ผัดให้ทั่วจนสุก ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (110 กรัม)



พลังงาน

89

กิโลแคลอรี



โปรตีน

3

กรัม



ไขมัน

5

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

9

กรัม



โซเดียม

580

มิลลิกรัม



พะแนงหมู

ส่วนผสม 3 เสิร์ฟ

เนื้อหมูหัน	----- 1 1/2	ถัวยตวง	น้ำพริกแกงพะแนง	
น้ำพริกแกงพะแนง	----- 50	กรัม	พริกแห้งเม็ดใหญ่บด	----- 2
กะทิชั้นปานกลาง	----- 1/2	ถัวยตวง	หัวหอม	----- 2
น้ำสต็อกไก่	----- 1/2	ถัวยตวง	กระเทียม	----- 3
น้ำปลา	----- 1	ช้อนโต๊ะ	พริก	----- 2
น้ำตาลปีบ	----- 1	ช้อนโต๊ะ	ผิวมะกรูด	----- 2
เกลือป่น	----- 1/8	ช้อนชา	ตะไคร้	----- 1 1/2
พริกชี้ฟ้าแดง	----- 1	ช้อนโต๊ะ	รากผักชี	----- 1
ใบมะกรูด หั่นฝอย	----- 1	ช้อนโต๊ะ	ยี่หระป่น	----- 1
ใบโหระพา	----- 1	ถัวยตวง	ลูกผักชี	----- 2
			พริกไทยป่น	----- 1/4
			กะปวยเตี๋ยวลด	----- 1
			ถั่วลิสงคั่วป่น	----- 2
				ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. **การเตรียมน้ำพริกแกงพะแนง** โขลกส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันจนละเอียด ตักขึ้นพักไว้ ใต้น้ำหนักน้ำพริก 120 กรัม
2. ผัดน้ำพริกแกง 2 ช้อนโต๊ะ (50 กรัม) กับน้ำมันพืชให้หอม เติมหะกิสลับกับน้ำสต็อก ผัดให้เข้ากันจนแตกมัน
3. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ และเกลือป่น ผัดให้เข้ากัน พอเดือดใส่เนื้อหมู เคี่ยวต่อสักครู่
4. ใส่ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง พอเดือดตามด้วยใบโหระพา ตักใส่จานเสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อเสิร์ฟ (130 กรัม)



พลังงาน

440

กิโลแคลอรี



โปรตีน

39

กรัม



ไขมัน

25

กรัม



คาร์โบไฮเดรต

16

กรัม



โซเดียม

501

มิลลิกรัม

note

A series of 20 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing notes. The lines are light blue and extend across most of the width of the page.

เรื่องน่ารู้:
ลดเค็ม
ลดโซเดียม
เพื่อสุขภาพ

มารู้จัก ความเค็ม • เกลือ • โซเดียม

ความเค็มเป็น “รสชาติ” ที่รับรู้ทางประสาทสัมผัสโดยต่อมรับรสบนลิ้น

เกลือแกง เป็นสารที่ให้ **รสเค็ม** ที่บริสุทธิ์ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า โซเดียมคลอไรด์ (sodium chloride) มีโซเดียมเป็นองค์ประกอบประมาณ 40% (เกลือ 1 กรัม มีโซเดียมเท่ากับ 0.4 กรัม หรือ 400 มิลลิกรัม) โดยทั่วไปมักใช้เกลือแกงเป็นส่วนผสมเพื่อให้รสชาติเค็มกับอาหาร และยังมีใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ 2 กลุ่มหลัก คือ

- เครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส ผงปรุงรส และซอสต่างๆ
- อาหารหมักดอง อาหารแห้ง เช่น ปลาร้า ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ผักดอง ไข่เค็ม เป็นต้น เพื่อการถนอมรักษาอาหาร

โซเดียม (sodium) เป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่ง มีความสำคัญต่อสุขภาพช่วยรักษาความสมดุลของแรงดันของเหลวภายในร่างกายและความเป็นกรดและด่าง สารประกอบโซเดียมมีทั้งให้รสชาติเค็มและไม่เค็ม

มีรสเค็ม

- เกลือแกง หรือ โซเดียมคลอไรด์

ไม่มีรสเค็ม

- ส่วนผสมอาหารที่ใช้ในกระบวนการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น ผงชูรส ผงฟู โซดาไบคาร์บอเนต สารให้ความคงตัว เป็นต้น
- สารเจือปนอาหารที่ใช้ในกระบวนการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหาร ได้แก่ โซเดียมซิเตรต โซเดียมฟอสเฟต โซเดียมเบนโซเอต โซเดียมเมตาไบซัลไฟต์ โซเดียมคาร์บอเนต โซเดียมไนไตร/ไนเตรก เป็นต้น

กินเค็ม ได้เท่าใด เพื่อสุขภาพที่ดี

ในแต่ละมื้อ ควรได้รับ โซเดียม เท่าใด

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภค **“เกลือ”**
ไม่ควรเกินวันละ 1 ช้อนชา (5 กรัม)
หรือ เทียบเท่า **โซเดียม** 2,000 มิลลิกรัม

มื้อเช้า	600	มิลลิกรัม
มื้อกลางวัน	600	มิลลิกรัม
มื้อเย็น	600	มิลลิกรัม
อาหารว่าง	200	มิลลิกรัม

โซเดียม สุขภาพ

กินเค็ม (โซเดียมสูง) มากเกินไป ส่งผลให้เกิดการคั่งของของเหลวในหลอดเลือด ทำให้แรงดันในผนังหลอดเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต (Blood Pressure) หมายถึง แรงดันในการส่งเลือดในหลอดเลือดแดงเพื่อไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ประกอบด้วย 2 ค่า คือค่าแรงดันในหลอดเลือดขณะที่หัวใจบีบตัว (Systolic Blood Pressure) และแรงดันในหลอดเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว (Diastolic Blood Pressure)

ระดับความดันโลหิต	ความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัว (มิลลิเมตรปรอท)	ความดันเลือดขณะหัวใจคลายตัว (มิลลิเมตรปรอท)
ปกติ	< 120	< 80
เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	120-139	80-89
โรคความดันโลหิตสูง ชั้น 1	140-159	90-99
โรคความดันโลหิตสูง ชั้น 2	160-179	100-109
โรคความดันโลหิตสูง ชั้น 3	≥ 180	≥ 110

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุที่มากขึ้น เชื้อชาติ ความเครียด การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ ความอ้วน และการบริโภคอาหารที่มีรสเค็มหรือมีปริมาณโซเดียมสูง

ความดันโลหิตสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

เครื่องปรุงรสและอาหารโซเดียมสูง

เครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำมันหอย น้ำบูดู น้ำปลาร้า ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ผงหรือก้อนปรุงรสต่างๆ

สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่มีรสเค็ม เช่น ผงชูรส ผงฟูที่ใช้ทำเบเกอรี่ แป้งที่ใช้ชุบเนื้อหรือผักทอด สารกันบูด สารกันเชื้อรา ในขนมปัง

อาหารหมักดองและอาหารแปรรูป ต่างๆ ดังนี้

- **ประเภทผัก** เช่น ผักกาดดอง หัวผักกาดดอง ตังถั่วฝักยาว มะนาวดอง จิงดอง กระเทียมดอง หน่อไม้ดอง ผักเสี้ยนดอง เป็นต้น
- **ประเภทผลไม้** เช่น ผลไม้กระป๋อง ลูกบวญเค็ม ลูกบวญหวาน ฝรั่งดอง ลูกสมอดอง มะม่วงดอง มะยมดอง มะขามแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม เป็นต้น
- **ประเภทเนื้อสัตว์** เช่น ไก่เค็ม เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปูเค็ม ปลาแห้ง กุ้งแห้ง กะปิ ปลาร้า ปลาจ่อม หมูยอ หมูแฮม เบคอน ไส้กรอก ปลาหวาน เนื้อสวรรค์ หมูแผ่น หมูหยอง กุ้งหวาน ไส้กรอกอีสาน แหนม ส้มผัก ปลาจ๋า ปลาสาม ปลากระป๋อง เนยแข็งชนิดเค็ม เป็นต้น
- **ประเภทถั่ว** เช่น เต้าเจี้ยว ถั่วเน่า เต้าหู้ยี้ เป็นต้น

น้ำจิ้มชนิดต่างๆ เช่น น้ำจิ้มสุกี้ น้ำจิ้มไก่ น้ำปลาหวาน เป็นต้น

น้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกเผา น้ำพริกปลาทู น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกกะปิ น้ำพริกแกงทุกชนิด เป็นต้น

อาหารประเภทขนม เช่น ขนมกรุบกรอบ ข้าวเกรียบ ข้าวตังสวย ขนมครองแครง ขนมที่ใส่กะทิ รวมทั้งขนมหรืออาหารแปรรูปอื่นๆ เป็นต้น

เครื่องปรุงรส/อาหาร	หน่วย ชั่ง ตวง	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
 <p>เกลือ</p>	1 ช้อนชา /5 กรัม	2,000
 <p>น้ำปลา</p>	1 ช้อนโต๊ะ/15 กรัม	1,160-1,540
 <p>ซีอิ๊วขาว</p>	1 ช้อนโต๊ะ/15 กรัม	960-1,420
 <p>ซอสปรุงรส</p>	1 ช้อนโต๊ะ/15 กรัม	1,150-1,170
 <p>ซอสหอยนางรม</p>	1 ช้อนโต๊ะ/15 กรัม	370-490
 <p>ซอสมะเขือเทศ</p>	1 ช้อนโต๊ะ/18 กรัม	170-190
 <p>กะปิ</p>	1 ช้อนโต๊ะ/17 กรัม	1,167-1,430
 <p>เต้าเจี้ยว</p>	1 ช้อนโต๊ะ/10 กรัม	504-660
 <p>ผงปรุงรส</p>	1 ช้อนชา/5 กรัม	815

เครื่องปรุงรส/อาหาร	หน่วย ชั่ง ตวง	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
 ผงชูรส	1 ช้อนชา/5 กรัม	492-610
 ชุปก้อน	10 กรัม	1,760
 กุ้งแห้ง	10 กรัม/15 ตัว	212
 หัวไชโป้ว	2 ช้อนโต๊ะ/20 กรัม	1,368
 พริกแกง	1 ช้อนโต๊ะ/18 กรัม	814
 ไข่เค็ม	1 ฟอง	480
 เต้าหู้ยี้	10 กรัม	512
 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1 ซอง/60กรัม	1,120-2,000

*หน่วยที่ใช้ในการบริโภคหรือประกอบอาหาร เครื่องปรุงรส 1 ช้อนชา น้ำหนักประมาณ 5 กรัม
เครื่องปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ น้ำหนักประมาณ 15 กรัม



เทคนิคง่ายๆ... ลดอาหารเค็ม ลดโซเดียม

- ซิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- เลิกใส่ผงชูรสในอาหาร
- ลดการเติมเครื่องปรุงรส
- ไม่ควรมีขวดเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสต่างๆ บนโต๊ะอาหาร
- ลดการกินอาหารสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารแปรรูปต่างๆ ได้แก่ ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้
- ลดการกินขนมสำเร็จรูป ใจึกสำเร็จรูป และไม่ควรใส่เครื่องปรุงจนหมดซอง
- ลดปริมาณการกินน้ำจิ้ม และลดความถี่ในการรับประทานอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น อาหารประเภททอด เกมปุระ สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด เฟรนฟรายด์
- ลดการกินน้ำแกง น้ำปรุงส้มตำ น้ำยำต่างๆ
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารจานด่วน
- ลดการกินขนมกรุบกรอบ
- อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง



ลดเค็ม

เท่ากับ

ลดเกลือและ
เครื่อง
ปรุง




เท่ากับ

ลด
โซเดียม

เท่ากับ

ลดความดัน
โลหิต
สูง





“คนไทย 2 ใน 10 คน ป่วยด้วยโรค
ความดันโลหิตสูง และมีแนวโน้ม
เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง หากปรับ
พฤติกรรมสัปดาห์ เลือกรับประทาน
อาหารโซเดียมต่ำ หลีกเลี่ยงอาหาร
เค็ม ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการ
เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
และหลอดเลือด โรคไต โรคอัมพฤกษ์
อัมพาต...”



เครือข่าย
ลดบริโภคเค็ม


สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ