



คำสั่งกองทัพอากาศ

(เฉพาะ)

ที่ ๒๗/๕๓

เรื่อง ให้ใช้สูตรอาหารและวิธีประกอบอาหาร
สำหรับข้าราชการ ทหารกองประจำการ และ
นักเรียนทหาร

กวก.พธ.ทอ.

โทร.๒-๓๑๕๐

(สำเนา)



คำสั่งกองทัพอากาศ

(เฉพาะ)

ที่ ๒๗/๕๓

เรื่อง ให้ใช้สูตรอาหารและวิธีประกอบอาหารสำหรับข้าราชการ ทหารกองประจำการ และนักเรียนทหาร

เพื่อให้ข้าราชการ ทหารกองประจำการ และนักเรียนทหาร ได้รับคุณค่าของอาหารตามหลักโภชนาการ จึงให้

๑. ยกเลิกคำสั่ง ทอ.(เฉพาะ) ที่ ๔๘๖/๓๕ ลง ๘ ธ.ค.๓๕ เรื่อง ให้ใช้สูตรอาหารและวิธีประกอบอาหาร สำหรับทหารกองประจำการ

๒. หน่วยที่มีข้าราชการ ทหารกองประจำการ และนักเรียนทหาร ให้ยึดถือสูตรอาหารและวิธีประกอบอาหารสำหรับข้าราชการ ทหารกองประจำการ และนักเรียนทหาร ตามผนวกที่แนบเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการประกอบเลี้ยงต่อไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๙ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๓

(ลงชื่อ) พล.อ.อ.อิทธิพร ศุภวงศ์

(อิทธิพร ศุภวงศ์)

ผบ.ทอ.

สำเนาถูกต้อง

น.ท.

(ปฐมพงษ์ ศรีสมพร)

หน.ผวก.กวก.พธ.ทอ.

๓๐ ธ.ค.๖๓



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กบ.ทอ.(กคพ.โทร.๒ - ๒๒๑๖)

ที่ (ต่อ กบ.ทอ.เลขรับ ๑๑๔๘๗/๕๒)

วันที่ ๗๐ เม.ย.๕๓

เรื่อง ขออนุมัติให้สูตรอาหารที่ปรับปรุงและแก้ไขใหม่ประกอบในการจัดประกอบเลี้ยงข้าราชการ
ทหารกองประจำการ และนักเรียนทหาร

เสนอ พช.ทอ.

เพื่อทราบ ตามอนุมัติ ผบ.ทอ.เมื่อ ๑๙ เม.ย.๕๓ ทำหนังสือ กบ.ทอ.ลง ๒ เม.ย.๕๓ (ต่อ กบ.ทอ.
เลขรับ ๑๑๔๘๗/๕๒) ที่แนบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

น.อ.

ผอ.กคพ.กบ.ทอ.ทำการแทน

จก.กบ.ทอ.



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กบ.ทอ.(กคพ.โทร.๒ - ๒๒๑๖)

ที่ (ต่อ กบ.ทอ.เลขรับ ๑๑๔๘๗/๕๒)

วันที่

๖

เม.ย.๕๓

เรื่อง ขออนุมัติใช้สูตรอาหารที่ปรับปรุงและแก้ไขใหม่ประกอบในการจัดประกอบเลี้ยงข้าราชการ

ทหารกองประจำการ และนักเรียนทหาร

เรียน ผบ.ทอ.

๑. พธ.ทอ.มีหนังสือ ที่ กท ๐๖๓๔/๑๒๘๑ ลง ๑๔ ต.ค.๕๒ รายงานขออนุมัติใช้สูตรอาหารที่ปรับปรุงและแก้ไขใหม่ประกอบในการจัดประกอบเลี้ยงข้าราชการ ทหารกองประจำการ และนักเรียนทหาร โดยยกร่างคำสั่งขึ้นใหม่ เพื่อให้มีความเหมาะสมและทันสมัยกับสภาวการณ์ในปัจจุบัน (แนบ ๑)

๒. กบ.ทอ.ตรวจสอบและประสาน นกข.แล้ว ดังนี้

๒.๑ ตามคำสั่ง ทอ.(เฉพาะ) ที่ ๔๘๖/๓๕ ลง ๘ ต.ค.๕๒ เรื่อง ให้ใช้สูตรอาหารและวิธีประกอบอาหารสำหรับทหารกองประจำการ (แนบ ๒) ซึ่งได้กำหนดสูตรอาหารสำหรับทหารกองประจำการของ ทอ. เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการประกอบเลี้ยง

๒.๒ พธ.ทอ.แจ้งว่า ได้เพิ่มเติมสูตรอาหารจำนวน ๓๘ สูตร จากสูตรอาหารเดิมตามข้อ ๒.๑ จำนวน ๑๗๐ สูตร เป็นจำนวน ๒๐๘ สูตร โดยได้กำหนดรายการอาหารประจำภาคไว้ชัดเจน และได้นำโปรแกรมคำนวณสารอาหาร INMUCAL ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาสดา มาใช้ในการคำนวณสารอาหารของแต่ละสูตร เพื่อให้ข้าราชการ ทหารกองประจำการ และนักเรียนทหาร ได้รับคุณค่าสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายตามที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กำหนดไว้ และได้จัดทำคำอธิบายตารางสูตรและคำแนะนำในการปรุงรสเพิ่มเติมจากของเดิม ตลอดจนการคิดพลังงานที่ได้รับต่อคน ซึ่งในแต่ละสูตรอาหารได้กำหนดพลังงานรวมเป็นกิโลแคลอรีต่อ ๑๐๐ คน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถเข้าใจสูตรอาหารมากยิ่งขึ้น

๒.๓ ตามหนังสือ สบ.ทอ.ที่ กท ๐๖๐๓.๓/๒๘๓๐ ลง ๓๐ พ.ย.๕๒ แจ้งว่า ได้ตรวจความเรียบร้อย ถูกต้องให้แล้ว (แนบ ๓) และ พธ.ทอ.ได้รับไปแก้ไขให้เรียบร้อยแล้ว

๒.๔ ตามหนังสือ พอ.ที่ กท ๐๖๓๓.๖/๘๘๒ ลง ๑๒ มี.ค.๕๓ แจ้งว่า ได้พิจารณาและตรวจสอบสูตรอาหารและวิธีประกอบอาหารสำหรับข้าราชการ ทหารกองประจำการ และนักเรียนทหารดังกล่าว แล้ว พบว่าการแก้ไขปรับปรุงสูตรอาหารนี้ได้ นำโปรแกรมคำนวณสารอาหาร INMUCAL จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล มาใช้ในการคำนวณสารอาหารปริมาณพลังงานที่ได้รับต่อคนในแต่ละรายการ มีปริมาณใกล้เคียงกับวิธีคำนวณสารอาหาร โดยใช้ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ส่วนรายละเอียดของสารอาหารอื่น ๆ ไม่สามารถตรวจสอบได้ เนื่องจากไม่มีความเชี่ยวชาญในโปรแกรม INMUCAL (แนบ ๔)

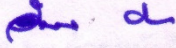
๒.๕ ตามหนังสือ...

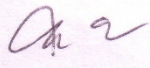

บันทึกข้อความ


จึงเห็นสมควรปรับปรุงและแก้ไขสูตรอาหารและวิธีประกอบอาหาร ฯ ตามที่ พช.ทอ.รายงานขออนุมัติในข้อ ๑ โดยยกเลิก คำสั่ง ทอ.(เฉพาะ) ที่ ๔๘๖/๓๕ ลง ๘ ธ.ค.๓๕ ตามข้อ ๒.๑ และให้ใช้คำสั่งที่ร่างแนบเรียนมาพร้อมนี้แทน

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา หากเห็นสมควรขอได้อนุมัติในข้อ ๓ และลงชื่อในคำสั่งให้ต่อไป

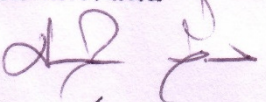

ฝ่าย - อร.เสธ.ทอ.ฝ่าย.
- รอง เสธ.ทอ.(กท., กบ.)
- เสธ.ทอ.

น.อ. 
รอง จก.กบ.ทอ.ทำการแทน
จก.กบ.ทอ.

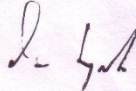

พล.อ.ท. 
อร.เสธ.ทอ.ฝ่าย.
๖ เม.ย. ๕๓ 

พล.อ.ท. พ.ว.ว.ว.ว.
รอง เสธ.ทอ.(กท., กบ.)
๗ เม.ย. ๕๓ 

เรียน พล.ทอ.
กรมพิจารณาหน้าตัว หันส่งกรม
อนุมัติตามข้อ ๓ และลงชื่อในคำสั่งที่แนบ

พล.อ.อ. 
เสธ.ทอ.
๗ เม.ย. ๕๓ 

-อนุมัติตามข้อ ๓
-ลงชื่อแล้ว

พล.อ.อ. 
ตน. ทอ.
๗ เม.ย. ๕๓ 

คำนำ

ตามที่หน่วยประกอบเลี้ยงอาหารสำหรับข้าราชการ ทหารกองประจำการ และนักเรียนทหาร สังกัดกองทัพอากาศ ดำเนินการประกอบเลี้ยง โดยใช้สูตรอาหารสำหรับทหารกองประจำการ ฉบับปี พ.ศ.๒๕๓๕ เป็นแนวทางในการประกอบเลี้ยง นั้น เพื่อให้สูตรอาหารดังกล่าวมีความทันสมัย และสอดคล้องกับสภาวะการณ์ ในปัจจุบัน พธ.ทอ.จึงได้ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงสูตรอาหารสำหรับข้าราชการ ทหารกองประจำการ และ นักเรียนทหาร โดยเพิ่มสูตรอาหารซึ่งเป็นที่นิยมบริโภคกันอย่างแพร่หลายในหมู่คนไทย นอกจากนั้นยังได้เพิ่ม สูตรอาหารประจำภาคต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับพฤติกรรมบริโภคของทหารกองประจำการในแต่ละภาค ตามคำแนะนำของ จร.ทอ.

การแก้ไขปรับปรุงสูตรอาหารนี้ ได้นำเอาโปรแกรมคำนวณสารอาหาร INMUCAL ของ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลาฯ มาใช้ในการคำนวณสารอาหาร ตามที่ปรากฏอยู่ในตาราง สูตรอาหารของอาหารแต่ละรายการ เพื่อให้ได้รับคุณค่าทางอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการ ของร่างกาย ตามที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กำหนดไว้

หากหน่วยประกอบเลี้ยงใดมีข้อขัดข้องหรือข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการประกอบเลี้ยง โปรดแจ้งให้ พธ.ทอ.ทราบ เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้นในโอกาสต่อไป

อักษรย่อที่ใช้ในสูตรอาหาร

เพื่อให้การเรียกชื่ออาหารสอดคล้องและเหมาะสมสำหรับเขียนในแบบฟอร์มหรือรายงาน จึงเห็นควรกำหนดตัวอย่างดังต่อไปนี้

๑. ประเภทแกง	ใช้อักษรย่อ	ก.
แกงกะหรี่		ก.๑
แกงคั่ว		ก.๒
แกงจืด		ก.๓
แกงเผ็ด		ก.๔
แกงเผ็ดป่า		ก.๕
แกงมัสมั่น		ก.๖
แกงส้ม		ก.๗
๒. ประเภทต้ม	ใช้อักษรย่อ	ต.
ต้มกะทิ		ต.๑
ต้มข่า		ต.๒
ต้มขุบ		ต.๓
ต้มยำ		ต.๔
ต้มส้ม		ต.๕
ต้มพะโล้		ต.๖
๓. ประเภททอด	ใช้อักษรย่อ	ท.
ทอดแห้ง		ท.๑
ทอดน้ำ		ท.๒
๔. ประเภทน้ำพริก	ใช้อักษรย่อ	น.
น้ำพริกแกง		น.๑
น้ำพริกกะปิ		น.๒
น้ำพริกเบ็ดเตล็ด		น.๓
๕. ประเภทผัด	ใช้อักษรย่อ	ผ.
ผัดจืด		ผ.๑
ผัดเผ็ด		ผ.๒
๖. ประเภทยำ	ใช้อักษรย่อ	ย.
ยำผัก		ย.๑
ยำเนื้อสัตว์ต่าง ๆ		ย.๒

๗. ประเภทหลน	ใช้อักษรย่อ	ล.
หลนกะปิ		ล.๑
หลนปลา		ล.๒
หลนเต้าเจี้ยว		ล.๓
๘. ประเภทที่ปรุงจากข้าว	ใช้อักษรย่อ	ป.
ข้าวต้ม		ป.๑
ข้าวผัด		ป.๒
๙. ประเภทข้าวที่ทำเป็นเส้น	ใช้อักษรย่อ	ส.
ก๋วยเตี๋ยว		ส.๑
เส้นหมี่		ส.๒
บะหมี่		ส.๓
ขนมจีน		ส.๔
๑๐. ประเภทของหวาน	ใช้อักษรย่อ	ว.
แกงบวด		ว.๑
ต้มน้ำตาล		ว.๒
เปียก		ว.๓
น้ำเชื่อม		ว.๔
เบ็ดเตล็ด		ว.๕
๑๑. อาหารประจำภาค	ใช้อักษรย่อ	ภ.
ภาคเหนือ		ภ.๑
ภาคอีสาน		ภ.๒
ภาคใต้		ภ.๓

หมายเหตุ ทั้งหมดแยกเป็น ๑๑ ประเภท แต่ละประเภที่มีตัวอักษรกำกับและเรียงลำดับตามรายชื่อที่มีหมายเลขกำกับ เช่น ชื่ออาหาร แกงคั่วสับประรดกับหอยแมลงภู่ มีสูตร ก.๒ - ๒.๒ โดยที่ ก. หมายถึง ประเภทแกง ๒ หมายถึงแกงคั่ว ๒.๒ หมายถึง แกงคั่วลำดับที่ ๒ ซึ่งจะได้เขียนสูตรอาหารเรียงลำดับในหน้าสารบัญ

สารบัญ

				หน้า
ประเภทแกงกะหรี่	ก.๑			
แกงกะหรี่ไก่		สูตร	ก.๑	๑๕
ประเภทแกงคั่ว	ก.๒			
แกงคั่วสับปรดกับหมู		สูตร	ก.๒ - ๒.๑	๑๗
แกงคั่วสับปรดกับหอยแมลงภู่		สูตร	ก.๒ - ๒.๒	๑๙
แกงคั่วหน่อไม้ดองกับปลาช่อน		สูตร	ก.๒ - ๒.๓	๒๑
แกงคั่วหน่อไม้ดองกับไก่		สูตร	ก.๒ - ๒.๔	๒๓
แกงคั่วหมูเทโพกับผักบุ้ง		สูตร	ก.๒ - ๒.๕	๒๕
ประเภทแกงจืด	ก.๓			
แกงจืดผักกาดขาวกับหมู		สูตร	ก.๓ - ๓.๑	๒๗
แกงจืดกะหล่ำปลีกับไก่		สูตร	ก.๓ - ๓.๒	๒๙
แกงจืดแตงกวากับไก่		สูตร	ก.๓ - ๓.๓	๓๑
แกงจืดลูกชิ้นปลากับผักเขียว		สูตร	ก.๓ - ๓.๔	๓๓
แกงจืดลูกชิ้นปลากับผักกวางตุ้ง		สูตร	ก.๓ - ๓.๕	๓๕
แกงจืดไข่เจียว		สูตร	ก.๓ - ๓.๖	๓๗
แกงจืดเต้าหู้ขาวกับผักกาดขาว		สูตร	ก.๓ - ๓.๗	๓๙
แกงจืดวุ้นเส้นกับกุ้งแห้ง		สูตร	ก.๓ - ๓.๘	๔๑
แกงจืดวุ้นเส้นกับหมู		สูตร	ก.๓ - ๓.๙	๔๓
แกงจืดผักกาดดองกับไก่		สูตร	ก.๓ - ๓.๑๐	๔๕
แกงจืดผักกาดดองกับซี่โครงหมู		สูตร	ก.๓ - ๓.๑๑	๔๗
แกงจืดสับปรดกับหมู		สูตร	ก.๓ - ๓.๑๒	๔๙
แกงจืดสับปรดกับไก่		สูตร	ก.๓ - ๓.๑๓	๕๑
แกงจืดมะระกับหมู		สูตร	ก.๓ - ๓.๑๔	๕๓
แกงเลียง		สูตร	ก.๓ - ๓.๑๕	๕๕
ประเภทแกงเผ็ด	ก.๔			
แกงเผ็ดเนื้อกับฟักทอง		สูตร	ก.๔ - ๔.๑	๕๗
แกงเผ็ดไก่กับฟักทอง		สูตร	ก.๔ - ๔.๒	๕๙
แกงเผ็ดปลาตุ๋นกับหน่อไม้		สูตร	ก.๔ - ๔.๓	๖๑

			หน้า
แกงเผ็ดปลาสวายกับมะเขือยาว	สูตร	ก.๔ - ๔.๔	๖๓
แกงเผ็ดปลาโอดำกับมะเขือยาว	สูตร	ก.๔ - ๔.๕	๖๕
แกงเผ็ดปลากะพงแดงกับมะเขือยาว	สูตร	ก.๔ - ๔.๖	๖๗
แกงเผ็ดปลาอินทรีกับมะเขือยาว	สูตร	ก.๔ - ๔.๗	๖๙
แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากับมะเขือเปราะ	สูตร	ก.๔ - ๔.๘	๗๑
แกงเผ็ดเป็ดย่างกับมะเขือเทศ	สูตร	ก.๔ - ๔.๙	๗๓
แกงเผ็ดหมูกับมะเขือเปราะ	สูตร	ก.๔ - ๔.๑๐	๗๕
ประเภทแกงเผ็ดป่า	ก.๕		
แกงเผ็ดป่าเนื้อกับหน่อไม้	สูตร	ก.๕ - ๕.๑	๗๗
แกงเผ็ดป่าไก่กับถั่วฝักยาว	สูตร	ก.๕ - ๕.๒	๗๙
แกงเผ็ดป่าปลาตุ๊กกับมะเขือเปราะ	สูตร	ก.๕ - ๕.๓	๘๑
แกงเผ็ดป่าปลาตุ๊กกับหน่อไม้	สูตร	ก.๕ - ๕.๔	๘๓
แกงเผ็ดป่าปลาสวายกับหน่อไม้	สูตร	ก.๕ - ๕.๕	๘๕
ประเภทแกงมัน	ก.๖		
แกงมันมันไก่กับมันเทศ	สูตร	ก.๖	๘๗
ประเภทแกงส้ม	ก.๗		
แกงส้มถั่วฝักยาวกับปลานิล	สูตร	ก.๗ - ๗.๑	๘๙
แกงส้มผักกวางตุ้งกับปลาช่อน	สูตร	ก.๗ - ๗.๒	๙๑
แกงส้มหัวผักกาดกับปลาสวาย	สูตร	ก.๗ - ๗.๓	๙๓
แกงส้มมะละกอกับกุ้ง	สูตร	ก.๗ - ๗.๔	๙๕
แกงส้มดอกแคกับปลาช่อน	สูตร	ก.๗ - ๗.๕	๙๗
แกงส้มหน่อไม้ดองกับปลาสิ่กุน	สูตร	ก.๗ - ๗.๖	๙๙
แกงส้มผักรวมกับปลาช่อน	สูตร	ก.๗ - ๗.๗	๑๐๑
ประเภทต้มกะทิ	ต.๑		
ต้มกะทิฟักเขียวกับปลาทุ	สูตร	ต.๑ - ๑.๑	๑๐๓
ต้มกะทิหน่อไม้ดองกับเนื้อเค็ม	สูตร	ต.๑ - ๑.๒	๑๐๕
ต้มกะทิสายบัวกับปลาทุ	สูตร	ต.๑ - ๑.๓	๑๐๗
ประเภทต้มข่า	ต.๒		
ต้มข่าไก่กับกะหล่ำปลี	สูตร	ต.๒	๑๐๙

				หน้า
ประเภทต้มซูบ	ต.๓			
ต้มซูบไป๋กับมันเทศ	สูตร	ต.๓ - ๓.๑		๑๑๑
ต้มซูบเนื้อกับมันเทศ	สูตร	ต.๓ - ๓.๒		๑๑๓
ต้มเครื่องในวัว	สูตร	ต.๓ - ๓.๓		๑๑๕
ประเภทต้มยำ	ต.๔			
ต้มยำไก่กับเห็ดนางฟ้า	สูตร	ต.๔ - ๔.๑		๑๑๗
ต้มยำขาหมู	สูตร	ต.๔ - ๔.๒		๑๑๙
ต้มยำปลาทุ	สูตร	ต.๔ - ๔.๓		๑๒๑
ต้มยำทะเล	สูตร	ต.๔ - ๔.๔		๑๒๓
ต้มยำใก่น้ำขุ่น	สูตร	ต.๔ - ๔.๕		๑๒๕
ต้มแซ่บเนื้อติดมัน	สูตร	ต.๔ - ๔.๖		๑๒๗
ประเภทต้มส้ม	ต.๕			
ต้มส้มปลาทุ	สูตร	ต.๕		๑๒๙
ประเภทต้มพะโล้	ต.๖			
ต้มพะโล้หมูสามชั้นกับไข่	สูตร	ต.๖		๑๓๑
ประเภททอดแห้ง	ท.๑			
กุนเชียงทอด	สูตร	ท.๑ - ๑.๑		๑๓๓
ไข่เจียว	สูตร	ท.๑ - ๑.๒		๑๓๕
ไข่ดาว	สูตร	ท.๑ - ๑.๓		๑๓๗
ไข่ฟู	สูตร	ท.๑ - ๑.๔		๑๓๙
ไข่ต้ม	สูตร	ท.๑ - ๑.๕		๑๔๑
เนื้อเค็มทอด	สูตร	ท.๑ - ๑.๖		๑๔๓
ปลากระบอกเค็มทอด	สูตร	ท.๑ - ๑.๗		๑๔๕
ปลาสิ่กุนเค็มทอด	สูตร	ท.๑ - ๑.๘		๑๔๗
ปลาไส้ตันเค็มทอด	สูตร	ท.๑ - ๑.๙		๑๔๙
ปลาหางแข็งเค็มทอด	สูตร	ท.๑ - ๑.๑๐		๑๕๑
ปลาน้ำดอกไม้เค็มทอด	สูตร	ท.๑ - ๑.๑๑		๑๕๓
ปลาสิ่เสียดเค็มทอด	สูตร	ท.๑ - ๑.๑๒		๑๕๕

				หน้า
หอยหลอดแห้งทอด		สูตร	ท.๑ - ๑.๑๓	๑๕๗
หอยแมลงภู่แห้งทอด		สูตร	ท.๑ - ๑.๑๔	๑๕๘
ประเภททอดน้ำ	ท.๒			
ไข่ลูกเขย		สูตร	ท.๒ - ๒.๑	๑๖๑
ปลาทุเรียน		สูตร	ท.๒ - ๒.๒	๑๖๓
ประเภทน้ำพริกแกง	น.๑			
น้ำพริกแกงกะหรี่		สูตร	น.๑ - ๑.๑	๑๖๕
น้ำพริกแกงเขียวหวาน		สูตร	น.๑ - ๑.๒	๑๖๗
น้ำพริกแกงคั่ว		สูตร	น.๑ - ๑.๓	๑๖๘
น้ำพริกแกงเผ็ด		สูตร	น.๑ - ๑.๔	๑๗๑
น้ำพริกแกงมัสมั่น		สูตร	น.๑ - ๑.๕	๑๗๓
น้ำพริกแกงส้ม		สูตร	น.๑ - ๑.๖	๑๗๕
ประเภทน้ำพริกกะปิ	น.๒			
น้ำพริกกะปิ		สูตร	น.๒ - ๒.๑	๑๗๗
น้ำพริกมะขามเปียก		สูตร	น.๒ - ๒.๒	๑๗๘
น้ำพริกปลาทู		สูตร	น.๒ - ๒.๓	๑๘๑
น้ำพริกมะขามสด		สูตร	น.๒ - ๒.๔	๑๘๓
ประเภทน้ำพริกเบ็ดเตล็ด	น.๓			
น้ำพริกลงเรือ		สูตร	น.๓ - ๓.๑	๑๘๕
น้ำพริกปลาร้า		สูตร	น.๓ - ๓.๒	๑๘๗
น้ำพริกตาแดง		สูตร	น.๓ - ๓.๓	๑๘๘
น้ำพริกปูเค็ม		สูตร	น.๓ - ๓.๔	๑๙๑
ประเภทผัดจืด	ผ.๑			
ผัดถั่วงอกกับเลือดหมู		สูตร	ผ.๑ - ๑.๑	๑๙๓
ผัดถั่วงอกกับเต้าหู้		สูตร	ผ.๑ - ๑.๒	๑๙๕
ผัดผักกวางตุ้งกับลูกชิ้นกุ้ง		สูตร	ผ.๑ - ๑.๓	๑๙๗
ผัดถั้วฝักยาวกับหมู		สูตร	ผ.๑ - ๑.๔	๑๙๘
ผัดผักกาดดองใส่ไข่		สูตร	ผ.๑ - ๑.๕	๒๐๑
ผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่		สูตร	ผ.๑ - ๑.๖	๒๐๓

			หน้า
ผัดแตงกวากับไก่	สูตร	ผ.๑ - ๑.๗	๒๐๕
ผัดแตงกวากับไข่	สูตร	ผ.๑ - ๑.๘	๒๐๗
ผัดผักคะน้ากับหมู	สูตร	ผ.๑ - ๑.๙	๒๐๙
ผัดผักเขียวกับกุ้ง	สูตร	ผ.๑ - ๑.๑๐	๒๑๑
ผัดหน่อไม้กับไก่	สูตร	ผ.๑ - ๑.๑๑	๒๑๓
ผัดกะหล่ำปลีกับหมู	สูตร	ผ.๑ - ๑.๑๒	๒๑๕
ผัดผักบุ้งจีน	สูตร	ผ.๑ - ๑.๑๓	๒๑๗
ผัดเปรี้ยวหวานแตงกวากับหมู	สูตร	ผ.๑ - ๑.๑๔	๒๑๙
ประเภทผัดเผ็ด	ผ.๒		
ผัดพริกขิงถั่วฝักยาวกับหมู	สูตร	ผ.๒ - ๒.๑	๒๒๑
ผัดพริกขิงผักบุ้งกับหมู	สูตร	ผ.๒ - ๒.๒	๒๒๓
ผัดเผ็ดมะเขือยาวกับหมู	สูตร	ผ.๒ - ๒.๓	๒๒๕
ผัดเผ็ดมะเขือเปราะกับหมู	สูตร	ผ.๒ - ๒.๔	๒๒๗
ผัดเผ็ดหน่อไม้กับหมู	สูตร	ผ.๒ - ๒.๕	๒๒๙
ผัดเผ็ดมะเขือเปราะกับปลาตุ๋น	สูตร	ผ.๒ - ๒.๖	๒๓๑
ผัดเผ็ดปลาตุ๋นทอดกรอบ	สูตร	ผ.๒ - ๒.๗	๒๓๓
ผัดเผ็ดขี้เมาไก่	สูตร	ผ.๒ - ๒.๘	๒๓๕
ผัดกะหรี่ปั๊บน้ำ	สูตร	ผ.๒ - ๒.๙	๒๓๗
พะแนงหมู	สูตร	ผ.๒ - ๒.๑๐	๒๓๙
ปลาทุสดทอดราดพริก	สูตร	ผ.๒ - ๒.๑๑	๒๔๑
ฉู่ฉี่ปลาทุ	สูตร	ผ.๒ - ๒.๑๒	๒๔๓
ประเภทยำผัก	ย.๑		
ยำแตงกวา	สูตร	ย.๑ - ๑.๑	๒๔๕
ยำถั่วพู	สูตร	ย.๑ - ๑.๒	๒๔๗
ยำใหญ่	สูตร	ย.๑ - ๑.๓	๒๔๙
ยำมะม่วง	สูตร	ย.๑ - ๑.๔	๒๕๒
ยำหัวปลี	สูตร	ย.๑ - ๑.๕	๒๕๔
ยำตะไคร้	สูตร	ย.๑ - ๑.๖	๒๕๖
ยำมะเขือยาว	สูตร	ย.๑ - ๑.๗	๒๕๘

				หน้า
ประเภทยาเนื้อสัตว์ต่างๆ	ย.๒			
ยาเนื้อย่าง	สูตร	ย.๒ - ๒.๑		๒๖๐
ยาปลากรอบ	สูตร	ย.๒ - ๒.๒		๒๖๒
ยาสามกรอบ	สูตร	ย.๒ - ๒.๓		๒๖๔
ยาหอยแครง	สูตร	ย.๒ - ๒.๔		๒๖๖
ยาไข่ดาว	สูตร	ย.๒ - ๒.๕		๒๖๘
ยาไข่ต้ม	สูตร	ย.๒ - ๒.๖		๒๗๐
ยาทะเล	สูตร	ย.๒ - ๒.๗		๒๗๒
ยาปลากรอบ	สูตร	ย.๒ - ๒.๘		๒๗๔
ยาอุ่นเส้น	สูตร	ย.๒ - ๒.๙		๒๗๖
หมูมะนาว	สูตร	ย.๒ - ๒.๑๐		๒๗๘
ประเภทหลนกะปิ	ถ.๑			
หลนกะปิคั่ว	สูตร	ถ.๑		๒๘๐
ประเภทหลนปลา	ถ.๒			
หลนปลาร้า	สูตร	ถ.๒ - ๒.๑		๒๘๒
ปลาร้าทรงเครื่อง	สูตร	ถ.๒ - ๒.๒		๒๘๔
หลนปลาอย่าง	สูตร	ถ.๒ - ๒.๓		๒๘๖
ประเภทหลนเต้าเจี้ยว	ถ.๓			
หลนเต้าเจี้ยว	สูตร	ถ.๓		๒๘๘
ประเภทปรุงจากข้าว ข้าวต้ม	ป.๑			
ข้าวต้มกับหัวผักกาดเค็มยำ, ถั่วลิสง	สูตร	ป.๑ - ๑.๑		๒๙๐
ข้าวต้มกับยำไข่เค็ม, ผัดผักบุ้งกับเต้าเจี้ยว	สูตร	ป.๑ - ๑.๒		๒๙๒
ข้าวต้มกับเกี่ยมไฉ่ยำ, ไข่เจียว	สูตร	ป.๑ - ๑.๓		๒๙๕
ข้าวต้มกับผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่, ปลากรอบ	สูตร	ป.๑ - ๑.๔		๒๙๗
ข้าวต้มกับผัดคะน้าน้ำมันหอย, ปลาเค็ม	สูตร	ป.๑ - ๑.๕		๒๙๙
ข้าวต้มกุ้ง	สูตร	ป.๑ - ๑.๖		๓๐๑
ข้าวต้มหมู	สูตร	ป.๑ - ๑.๗		๓๐๓
ข้าวต้มไก่	สูตร	ป.๑ - ๑.๘		๓๐๕
ข้าวต้มทะเล	สูตร	ป.๑ - ๑.๙		๓๐๗

				หน้า
ประเภทปรุงจากข้าว ข้าวผัด	ป.๒			
ข้าวผัดหมู	สูตร	ป.๒ - ๒.๑		๓๐๘
ข้าวผัดใส่ไข่	สูตร	ป.๒ - ๒.๒		๓๑๑
ข้าวคลุกกะปิ	สูตร	ป.๒ - ๒.๓		๓๑๓
ประเภทข้าวที่ทำเป็นเส้น ก๋วยเตี๋ยว	ส.๑			
ก๋วยเตี๋ยวดัดหน้าหมู	สูตร	ส.๑ - ๑.๑		๓๑๖
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วหมู	สูตร	ส.๑ - ๑.๒		๓๑๘
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย	สูตร	ส.๑ - ๑.๓		๓๒๑
ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำ	สูตร	ส.๑ - ๑.๔		๓๒๔
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อน้ำ	สูตร	ส.๑ - ๑.๕		๓๒๗
เย็นตาโฟ	สูตร	ส.๑ - ๑.๖		๓๓๐
ประเภทข้าวที่ทำเป็นเส้น เส้นหมี่	ส.๒			
เส้นหมี่ผัดราดหน้าหมู	สูตร	ส.๒ - ๒.๑		๓๓๓
เส้นหมี่ผัดซีอิ้วหมู	สูตร	ส.๒ - ๒.๒		๓๓๖
เส้นหมี่ผัดกะทิ	สูตร	ส.๒ - ๒.๓		๓๓๘
เส้นหมี่เนื้อน้ำ	สูตร	ส.๒ - ๒.๔		๓๔๑
หมี่กรอบ	สูตร	ส.๒ - ๒.๕		๓๔๔
ประเภทข้าวที่ทำเป็นเส้น บะหมี่	ส.๓			
บะหมี่หมูแดง	สูตร	ส.๓ - ๓.๑		๓๔๗
บะหมี่ราดหน้าหมู	สูตร	ส.๓ - ๓.๒		๓๕๐
ประเภทข้าวที่ทำเป็นเส้น ขนมจีน	ส.๔			
ขนมจีนน้ำยา	สูตร	ส.๔ - ๔.๑		๓๕๓
ขนมจีนน้ำพริก	สูตร	ส.๔ - ๔.๒		๓๕๖
ขนมจีนซาวน้ำ	สูตร	ส.๔ - ๔.๓		๓๕๘
ประเภทของหวาน แกงบัวด	ว.๑			
กล้วยบัวชี่	สูตร	ว.๑ - ๑.๑		๓๖๑
ฟักทองแกงบัวด	สูตร	ว.๑ - ๑.๒		๓๖๓
มันเทศแกงบัวด	สูตร	ว.๑ - ๑.๓		๓๖๕

				หน้า
ประเภทของหวาน ต้มน้ำตาล	ว.๒			
ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	สูตร	ว.๒ - ๒.๑		๓๖๗
ถั่วแดงต้มน้ำตาล	สูตร	ว.๒ - ๒.๒		๓๖๙
มันเทศต้มน้ำตาล	สูตร	ว.๒ - ๒.๓		๓๗๑
ประเภทของหวาน พวกรูปเปียก	ว.๓			
สาคุเปียกถั่วดำ	สูตร	ว.๓ - ๓.๑		๓๗๓
สาคุเปียกมะพร้าวอ่อน	สูตร	ว.๓ - ๓.๒		๓๗๕
สาคุเปียกข้าวโพด	สูตร	ว.๓ - ๓.๓		๓๗๗
ข้าวเหนียวเปียกลูกตาลสด	สูตร	ว.๓ - ๓.๔		๓๗๙
ข้าวเหนียวเปียกเผือก	สูตร	ว.๓ - ๓.๕		๓๘๑
ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด	สูตร	ว.๓ - ๓.๖		๓๘๓
ข้าวเหนียวเปียกถั่วดำ	สูตร	ว.๓ - ๓.๗		๓๘๕
ข้าวเหนียวเปียกลำไย	สูตร	ว.๓ - ๓.๘		๓๘๗
เต้าส่วน	สูตร	ว.๓ - ๓.๙		๓๘๙
ประเภทของหวาน พวงน้ำเชื่อม	ว.๔			
สาคุน้ำเชื่อม	สูตร	ว.๔ - ๔.๑		๓๙๑
ข้าวต้มน้ำวุ้น	สูตร	ว.๔ - ๔.๒		๓๙๓
วุ้นน้ำเชื่อม	สูตร	ว.๔ - ๔.๓		๓๙๕
ลอดช่องน้ำกะทิ	สูตร	ว.๔ - ๔.๔		๓๙๗
ขนมรวมมิตร	สูตร	ว.๔ - ๔.๕		๓๙๙
ประเภทของหวาน เบ็ดเตล็ด	ว.๕			
ขนมกล้วย	สูตร	ว.๕ - ๕.๑		๔๐๑
ขนมบัวลอย	สูตร	ว.๕ - ๕.๒		๔๐๓
ไข่หวาน	สูตร	ว.๕ - ๕.๓		๔๐๕
กล้วยไข่เชื่อม	สูตร	ว.๕ - ๕.๔		๔๐๗
มันสำปะหลังเชื่อม	สูตร	ว.๕ - ๕.๕		๔๐๙
ลูกตาลเชื่อม	สูตร	ว.๕ - ๕.๖		๔๑๑
ข้าวเหนียวทุเรียน	สูตร	ว.๕ - ๕.๗		๔๑๓
ข้าวเหนียวมะม่วง	สูตร	ว.๕ - ๕.๘		๔๑๕

				หน้า
อาหารประจำภาคเหนือ	ภ.๑			
แกงฮังเล	สูตร	ภ.๑ - ๑.๑		๔๑๗
แกงโฮะ	สูตร	ภ.๑ - ๑.๒		๔๑๙
น้ำพริกหนุ่ม	สูตร	ภ.๑ - ๑.๓		๔๒๒
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	สูตร	ภ.๑ - ๑.๔		๔๒๔
จอผักกาด	สูตร	ภ.๑ - ๑.๕		๔๒๗
อาหารประจำภาคอีสาน	ภ.๒			
ลาบไก่	สูตร	ภ.๒ - ๒.๑		๔๒๙
แกงอ่อมขนุนอ่อน	สูตร	ภ.๒ - ๒.๒		๔๓๑
แกงอ่อมหน่อไม้ดองกับไก่	สูตร	ภ.๒ - ๒.๓		๔๓๔
แกงหน่อไม้ (แกงเปรอะ)	สูตร	ภ.๒ - ๒.๔		๔๓๖
ส้มตำปลาร้า	สูตร	ภ.๒ - ๒.๕		๔๓๘
อาหารประจำภาคใต้	ภ.๓			
แกงไตปลา	สูตร	ภ.๓ - ๓.๑		๔๔๐
แกงเหลืองหน่อไม้ดองกับปลาทู	สูตร	ภ.๓ - ๓.๒		๔๔๓
น้ำพริกกุ้งเสียบ	สูตร	ภ.๓ - ๓.๓		๔๔๕
คั่วกลิ้งหมู	สูตร	ภ.๓ - ๓.๔		๔๔๗
ผัดเผ็ดหมูใส่สะตอ	สูตร	ภ.๓ - ๓.๕		๔๕๐

คำอธิบายตารางสูตรอาหาร

ตัวอย่าง

กุนเชียงทอด

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ท.๑ - ๑.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กุนเชียง	กก.	๖	๑,๒๙๐.๘	๔๐๐	๑,๗๕๕.๖	๒๒,๕๖๓.๖
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๑,๒๙๐.๘	๔๐๐	๓,๐๗๗.๖	๓๔,๔๖๑.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๔๔.๖ กิโลแคลอรี

- ช่องที่ ๑ ลำดับ หมายถึง เลขลำดับของรายการส่วนประกอบสำหรับสูตรอาหาร
- ช่องที่ ๒ รายการ หมายถึง ชื่อและรายละเอียดของส่วนประกอบสำหรับสูตรอาหาร
- ช่องที่ ๓ หน่วยนับ หมายถึง หน่วยที่ใช้ในการตวงส่วนประกอบสำหรับสูตรอาหาร
- ช่องที่ ๔ จำนวน หมายถึง จำนวนส่วนประกอบที่ใช้สำหรับสูตรอาหาร
- ช่องที่ ๕ โปรตีน หมายถึง ปริมาณสารอาหารโปรตีนที่ได้มาจากส่วนประกอบของสูตรอาหารตามรายการ มีหน่วยเป็น กรัม โดยที่โปรตีน ๑ กรัมจะให้พลังงาน ๔ กิโลแคลอรี
- ช่องที่ ๖ คาร์โบไฮเดรต หมายถึง ปริมาณสารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ได้มาจากส่วนประกอบของสูตรอาหารตามรายการ มีหน่วยเป็น กรัม โดยที่คาร์โบไฮเดรต ๑ กรัม จะให้พลังงาน ๔ กิโลแคลอรี
- ช่องที่ ๗ ไขมัน หมายถึง ปริมาณไขมันที่ได้มาจากส่วนประกอบของสูตรอาหารตามรายการ มีหน่วยเป็น กรัม โดยที่ไขมัน ๑ กรัม จะให้พลังงาน ๙ กิโลแคลอรี
- ช่องที่ ๘ พลังงานรวม หมายถึง ค่าพลังงานที่ได้จากสารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ของส่วนประกอบของสูตรอาหารตามรายการ รวมกันเป็นพลังงานรวม

คำแนะนำในการปรุงรส

ตัวอย่าง

ไขฟู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ท.๑ - ๑.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๒๒,๕๖๓.๖
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
๓.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๘๑๘.๖	๒๑๒.๔	๑,๙๙๗.๘	๒๒,๑๐๔.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๒๘.๔ กิโลแคลอรี

หมายเหตุ ในการคิดคำนวณคุณค่าสารอาหารใช้การคำนวณด้วยโปรแกรมอินมูแคล (INMUCAL) สำหรับการคำนวณเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลาในสูตรการทำไขฟู จะใช้ปริมาณน้ำปลา จำนวน ๐.๙ ลิตร ตามสูตรอาหารเป็นเกณฑ์คำนวณซึ่งในทางปฏิบัติการปรุงรสด้วยน้ำปลา เจ้าหน้าที่ผู้ประกอบอาหารอาจจะเติมน้ำปลาในปริมาณที่เหมาะสม (๐.๑ - ๐.๙ ลิตร) สำหรับการปรุงรสตามชอบ ซึ่งรวมถึงเครื่องปรุงรสต่าง ๆ เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ น้ำส้มสายชู น้ำมะนาว พริกไทยป่น ฯลฯ ในสูตรอาหารอื่น ๆ ในทางปฏิบัติ เจ้าหน้าที่ผู้ประกอบอาหารสามารถใช้ในปริมาณที่เห็นว่าเหมาะสมสำหรับการปรุงรสตามชอบเช่นกัน



แกงกะหรี่ไก่

แกงกะหรี่ไก่
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ก.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	มะพร้าวขูด	กก.	๗	๒๔๕	๙๓๑	๒,๐๐๙	๒๒,๗๘๕
๓.	มันเทศ	กก.	๒๕	๑๔๘.๕	๕,๕๖๘.๘	๒๔.๘	๒๓,๐๙๒.๔
๔.	น้ำพริกแกงกะหรี่	กก.	๒	๑๔๔	๔๐๒	๙๐	๒,๙๙๔
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๑	๔	๙๕๐	๑	๓,๘๒๕
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๙๗๓.๒	๗,๙๖๔.๑	๓,๐๐๖.๘	๖๖,๘๑๐.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๖๖๘.๑ กิโลแคลอรี

แกงกะหรี่ไก่

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------|-----|------|
| ๑. เนื้อไก่ | ๗ | กก. |
| ๒. มะพร้าวขูด | ๗ | กก. |
| ๓. มันเทศ | ๒๕ | กก. |
| ๔. น้ำพริกแกงกะหรี่ | ๒ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๑ | กก. |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นขนาดพองาม
๒. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิแยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๓. นำมันเทศล้างน้ำให้สะอาด ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม

วิธีทำ

๑. นำเนื้อไก่มาเคี่ยวกับหางกะทิ
๒. เคี่ยวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงกะหรี่ลงผัดให้หอม ตักใส่หม้อเคี่ยวไปสักครู่
๓. พอเนื้อไก่สุก จึงใส่มันเทศ ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ พอเดือดมันเทศสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟกับยำแตงกวา หรืออาจากาด

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมันเทศ ใช้มันฝรั่งแทน วิธีทำเช่นเดียวกับมันเทศ
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อวัว หรือเนื้อหมู



แกงคั่วสับปรดกัหมู

แกงคั่วสับประรดกับหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๒ - ๒.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑๐,๑๙๔
๒.	สับประรด (ปอกเปลือก)	กก.	๒๐	๘๐	๒,๙๔๐	๒๐	๑๒,๒๖๐
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๗	๒๔๕	๙๓๑	๒,๐๐๙	๒๒,๗๘๕
๔.	น้ำพริกแกงคั่ว	กก.	๒	๗๐	๓๑๕.๑	๓๑	๑,๘๑๙.๔
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๘๑๑.๒	๔,๗๗๓.๔	๒,๕๗๒.๕	๔๙,๔๙๐.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๙๔.๙ กิโลแคลอรี

* สับประรด (มีเปลือก) ๓๐ กก. ปอกเปลือกแล้วจะได้เนื้อสับประรดประมาณ ๒๐ กก.

แกงคั่วสับปรดกับหมู

เครื่องปรุง

- | | | |
|----------------------|-----|---------------------------------|
| ๑. เนื้อหมู | ๕ | กก. |
| ๒. สับปรด (มีเปลือก) | ๓๐ | กก. / สับปรด (ปอกเปลือก) ๒๐ กก. |
| ๓. มะพร้าวขูด | ๗ | กก. |
| ๔. น้ำพริกแกงคั่ว | ๒ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมู ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำสับปรดล้างน้ำ ปอกเปลือกเอาตาออกให้หมด นำมาฝานบาง ๆ แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิแยกหัวและหางไว้ต่างหาก

วิธีทำ

๑. เคียวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงคั่วลงผัดให้หอม ใสเนื้อหมูคนให้ทั่ว
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิเคียวให้เดือด ใสสับปรด ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา พอเดือด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้กุ้งสด หอยแมลงภู่น้ำจืด หอยหลอดแห้ง หอยแมลงภู่น้ำจืด
หมายเหตุ ถ้าสับปรดไม่เปรี้ยว ใส่น้ำส้มมะขามเปียกเพิ่ม



<https://www.wongnai.com/recipes/curry/66f57ae1db194fa98b6b3ab31f253125>

แกงคั่วสับปะรดกับหอยแมลงภู่

แกงคั่วสับปะรดกับหอยแมลงภู่

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๒ - ๒.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	หอยแมลงภู่แห้ง	กก.	๓	๙๖๓.๓	๓๑๕.๑	๑๑๓.๒	๖,๑๓๒.๔
๒.	สับปะรด (ปอกเปลือก)	กก.	๒๐	๘๐	๒,๙๔๐	๒๐	๑๒,๒๖๐
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๗	๒๔๕	๙๓๑	๒,๐๐๙	๒๒,๗๘๕
๔.	น้ำพริกแกงคั่ว	กก.	๒	๗๐	๓๑๕.๑	๓๑	๑,๘๑๙.๔
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๓๗๘	๕,๐๘๘.๕	๒,๑๗๓.๗	๔๕,๔๒๙.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๕๔.๓ กิโลแคลอรี

* สับปะรด (มีเปลือก) ๓๐ กก. ปอกเปลือกแล้วจะได้เนื้อสับปะรดประมาณ ๒๐ กก.

แกงคั่วสับปรดกับหอยแมลงภู่

เครื่องปรุง

- | | | |
|----------------------|-----|---------------------------------|
| ๑. หอยแมลงภู่แห้ง | ๓ | กก. |
| ๒. สับปรด (มีเปลือก) | ๓๐ | กก. / สับปรด (ปอกเปลือก) ๒๐ กก. |
| ๓. มะพร้าวขูด | ๗ | กก. |
| ๔. น้ำพริกแกงคั่ว | ๒ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำหอยแมลงภู่แห้งล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำสับปรดล้างน้ำ ปอกเปลือกเอาตาออกให้หมด นำมาผานบาง ๆ แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิแยกหัวและหางไว้ต่างหาก

วิธีทำ

๑. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงคั่วลงผัดให้หอม ใสหอยแมลงภู่แห้ง คนให้ทั่ว
๒. ตักใส่หม้อแกงกะทิเคี่ยวให้เดือด ใสสับปรด ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา พอเดือด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีหอยแมลงภู่แห้ง ใช้ กุ้ง ปลาหมึกสด หอยหลอดแห้ง

หมายเหตุ ถ้าสับปรดไม่เปรี้ยว ใส่น้ำส้มมะขามเปียกเพิ่ม



แกงคั่วหน่อไม้ดองกับปลาช่อน

แกงคั่วหน่อไม้ดองกับปลาช่อน

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๒ - ๒.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาช่อน (เนื้อ)	กก.	๖	๑,๐๘๐.๗	-	๒๐๓.๙	๖,๑๕๗.๙
๒.	หน่อไม้ดอง	กก.	๑๕	๒๐๕.๘	๕๑๔.๕	๔๔.๑	๓,๒๗๘.๑
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๗	๒๔๕	๙๓๑	๒,๐๐๙	๒๒,๗๘๕
๔.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๕.	น้ำพริกแกงคั่ว	กก.	๒	๗๐	๓๑๕.๑	๓๑	๑,๘๑๙.๔
๖.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๖๔๔.๒	๒,๙๑๔.๙	๒,๒๙๐.๕	๓๘,๘๕๐.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๘๘.๕ กิโลแคลอรี

* ปลาช่อนทั้งตัว ๗ กก. จะได้เนื้อปลาช่อนประมาณ ๖ กก.

แกงคั่วหน่อไม้ดองกับปลาช่อน

เครื่องปรุง

๑. ปลาช่อน	๗	กก. / เนื้อปลาช่อน ๖ กก.
๒. หน่อไม้ดอง	๑๕	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๗	กก.
๔. มะขามเปียก	๑	กก.
๕. น้ำพริกแกงคั่ว	๒	กก.
๖. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๗. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาช่อน ขอดเกล็ดตัดครีบและหาง ผ่าท้องควักไส้ออก ขูดเมือกและล้างให้หมดเมือก (อาจจะล้างด้วยน้ำเกลือหรือน้ำส้ม) หั่นตามขวางชิ้นพองาม
๒. นำหน่อไม้ดองล้างน้ำ ปีบให้แห้ง
๓. นำมะขามเปียกล้างน้ำ แขน้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๔. นำมะพร้าวขูดคั้นกะทิแยกหัว และหางไว้ต่างหาก

วิธีทำ

๑. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงคั่วลงผัดให้หอม คนให้ทั่ว
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิ เคี่ยวให้เดือดใส่ปลาช่อน พอเดือดอีกครั้งใส่น้ำหน่อไม้ดอง ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำส้มมะขาม เคี่ยวไปสักครู่ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาช่อน ใช้ปลาตุก ปลาสรวย ปลากด



https://jompod.blogspot.com/2016/07/blog-post_3.html

แกงคั่วหน่อไม้ดองกับไก่

แกงคั่วหน่อไม้ดองกับไก่

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๒ - ๒.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	หน่อไม้ดอง	กก.	๑๕	๒๐๕.๘	๕๑๔.๕	๔๔.๑	๓,๒๗๘.๑
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๗	๒๔๕	๙๓๑	๒,๐๐๙	๒๒,๗๘๕
๔.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๕.	น้ำพริกแกงคั่ว	กก.	๒	๗๐	๓๑๕.๑	๓๑	๑,๘๑๙.๔
๖.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๙๗๗.๕	๒,๙๑๔.๙	๒,๙๖๘.๖	๔๖,๒๘๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๖๒.๘ กิโลแคลอรี

แกงคั่วหน่อไม้ดองกับไก่

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๗	กก.
๒. หน่อไม้ดอง	๑๕	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๗	กก.
๔. มะขามเปียก	๑	กก.
๕. น้ำพริกแกงคั่ว	๒	กก.
๖. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๗. น้ำปลา	๐.๘	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำหน่อไม้ดองล้างน้ำ ปีบให้แห้ง
๓. นำมะขามเปียกล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๔. นำมะพร้าวขูดคั้นกะทิแยกหัว และหางไว้ต่างหาก

วิธีทำ

๑. เคียวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงคั่วลงผัดให้หอม คนให้ทั่ว
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิ เคียวให้เดือดใสเนื้อไก่ พอเดือดอีกครั้งใสหน่อไม้ดอง ปรุงรสด้วย น้ำตาลปีบ

น้ำปลา น้ำส้มมะขาม เคียวไปสักครู่ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้ เนื้อหมู



<https://sites.google.com/site/xaharthaiphuknklang/kaeng-thepho>

แกงคั่วหมูเตโพกกับผักบุ้ง

แกงคั่วหมูเทโพกับผักบุ้ง

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๒ - ๒.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูสามชั้น	กก.	๕	๑,๐๒๘.๖	๒๐๗.๒	๒,๔๗๙	๒๗,๒๕๔.๒
๒.	ผักบุ้ง	กก.	๑๕	๓๘๔.๘	๓๔๒	๔๒.๘	๓,๒๙๒.๔
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๗	๒๔๕	๙๓๑	๒,๐๐๙	๒๒,๗๘๕
๔.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๕.	น้ำพริกแกงคั่ว	กก.	๒	๗๐	๓๑๕.๑	๓๑	๑,๘๑๙.๔
๖.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๗๗๑.๑	๒,๙๔๙.๖	๔,๕๖๔.๓	๕๙,๙๖๑.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๙๙.๖ กิโลแคลอรี

แกงคั่วหมูเทโพกับผักบั้ง

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูสามชั้น	๕	กก.
๒. ผักบั้ง	๑๕	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๗	กก.
๔. มะขามเปียก	๑	กก.
๕. น้ำพริกแกงคั่ว	๒	กก.
๖. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๗. น้ำปลา	๐.๘	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูสามชั้น ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำผักบั้งล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำมะขามเปียกล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๔. นำมะพร้าวขูดคั้นกะทิแยกหัว และหางไว้ต่างหาก

วิธีทำ

๑. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงคั่วลงผัดให้หอม คนให้ทั่ว
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิ เคี่ยวให้เดือดใสเนื้อหมูสามชั้น พอเดือดอีกครั้งใส่ผักบั้ง ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ

น้ำปลา น้ำส้มมะขาม เคี่ยวไปสักครู่ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมูสามชั้น ใช้ เนื้อหมูติดมัน



แกงจืดผักกาดขาวกับหมู

แกงจืดผักกาดขาวกับหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๓ - ๓.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูติดมัน	กก.	๓	๖๕๕.๒	๒๕.๒	๖๑๒	๘,๒๒๙.๖
๒.	หนังหมูทอด	กก.	๑	๕๑๒	-	๔๖๐	๖,๑๘๘
๓.	ผักกาดขาว	กก.	๒๐	๓๑๙.๖	๓๙๔.๘	๑๘.๘	๓,๐๒๖.๘
๔.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๖.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๗.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๒	๐.๘	๑๙๐	๐.๒	๗๖๕
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๕๒๒.๗	๗๙๑.๑	๑,๒๙๑.๓	๒๐,๘๗๖.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๐๘.๗ กิโลแคลอรี

แกงจืดผักกาดขาวกับหมู

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูติดมัน	๓	กก.
๒. หนั้หมูทอด	๑	กก.
๓. ผักกาดขาว	๒๐	กก.
๔. ผักชี	๐.๒	กก.
๕. กระเทียม	๐.๒	กก.
๖. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๗. น้ำตาลปีบ	๐.๒	กก.
๘. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูติดมัน ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำผักกาดขาวล้างน้ำหั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำหนั้หมูทอดหั่นเป็นชิ้น ๆ
๔. นำผักชี เลือกใบเสียดอก ล้างน้ำ แล้วหั่นเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกไทย กระเทียม รากผักชี นำลงผัดในน้ำมันพืชให้หอม
๒. ตักใส่หม้อในน้ำเดือด ใส่เนื้อหมูติดมัน หนั้หมูทอด เติมน้ำปลา ใส่ผักกาดขาว พอเดือด

ยกลงใส่ผักชี

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใส่แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักกาดขาว ใช้บวบเหลี่ยม ผักกาดสด กะหล่ำปลี แดงกวาง
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมูติดมัน ใช้ไก่ กุ้ง ปลาหมึก ลูกชิ้นปลา



แกงจืดกะหล่ำปลีกับไก่

แกงจืดกะหล่ำปลีกับไก่

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๓ - ๓.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	กะหล่ำปลี	กก.	๒๕	๓๗๘.๘	๑,๑๘๖.๘	๕๐.๕	๖,๗๑๖.๙
๓.	กุ้งแห้ง	กก.	๐.๒	๑๒๔.๘	๓๑.๒	๗	๖๘๗
๔.	หนังหมูทอด	กก.	๐.๕	๒๕๖	-	๒๓๐	๓,๐๙๔
๕.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๖.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๗.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๒๐๘.๗	๑,๓๙๙.๑	๑,๓๖๙.๘	๒๖,๗๕๙.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๖๗.๖ กิโลแคลอรี

แกงจืดกะหล่ำปลีกับไก่

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๗	กก.
๒. กะหล่ำปลี	๒๕	กก.
๓. กุ้งแห้ง	๐.๒	กก.
๔. หนึ้งหมูทอด	๐.๕	กก.
๕. ผักชี	๐.๒	กก.
๖. กระเทียม	๐.๒	กก.
๗. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๘. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ล้างน้ำ สับเป็นชิ้น ๆ
๒. นำกะหล่ำปลีมาล้างน้ำ แล้วหั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำกุ้งแห้ง ล้างน้ำ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๔. นำหนึ้งหมูทอดหั่นเป็นชิ้น ๆ
๕. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้งล้างน้ำ หั่นเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกไทย กระเทียม รากผักชี นำไปผัดในน้ำมันพืชให้หอม
๒. ตักใส่หม้อ ใส่น้ำต้มให้เดือด ใส่เนื้อไก่ หนึ้งหมูทอด กุ้งแห้ง เติมน้ำปลา ต้มจนเนื้อไก่สุก

ใส่กะหล่ำปลี ต้มให้สุก ยกลงใส่ผักชี

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีกะหล่ำปลี ใช้ผักกาดขาว บวบเหลี่ยม แดงกวา ฟักเขียว
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อหมู ปลาหมึก ลูกชิ้นปลา



แกงจืดแตงกวากับไก่

แกงจืดเตงกวางกับไก่

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๓ - ๓.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	เตงกวาง	กก.	๒๕	๒๑๒	๑,๒๑๙	๒๖.๕	๕,๙๖๒.๕
๓.	กุ้งแห้ง	กก.	๐.๒	๑๒๔.๘	๓๑.๒	๗	๖๘๗
๔.	หนังหมูทอด	กก.	๐.๕	๒๕๖	-	๒๓๐	๓,๐๙๔
๕.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๖.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๗.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๐๔๑.๙	๑,๔๓๑.๓	๑,๓๔๕.๘	๒๖,๐๐๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๖๐ กิโลแคลอรี

แกงจืดแตงกวากับไก่

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๗	กก.
๒. แตงกวา	๒๕	กก.
๓. กุ้งแห้ง	๐.๒	กก.
๔. หนึ่งหมูทอด	๐.๕	กก.
๕. ผักชี	๐.๒	กก.
๖. กระเทียม	๐.๒	กก.
๗. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๘. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ ล้างน้ำ สับเป็นชิ้น ๆ
๒. นำแตงกวามาล้างน้ำให้สะอาด ฉีกหัวขั้วออก ผ่าครึ่งแล้วหันแฉลบพองาม
๓. นำกุ้งแห้ง ล้างน้ำ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๔. นำหมูทอดหันเป็นชิ้น ๆ
๕. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้งล้างน้ำ แล้วหันเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกไทย กระเทียม รากผักชีนำไปผัดในน้ำมันพืชให้หอม
๒. ตักใส่หม้อ ใส่น้ำต้มให้เดือด ใส่เนื้อไก่ หนึ่งหมูทอด กุ้งแห้ง เติมน้ำปลา ต้มจนเนื้อไก่สุก

ใส่แตงกวา ต้มพอสุก ยกกลงใส่ผักชี

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีแตงกวา ใช้แตงร้าน หัวผักกาดสด ผักกาดขาว บวบเหลี่ยม ฟักเขียว
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อหมู กุ้ง ปลาหมึก ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นกุ้ง



แกงจืดลูกชิ้นปลากับฟักเขียว

แกงจืดลูกชิ้นปลากับฟักเขียว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๓ - ๓.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูติดมัน	กก.	๒	๔๓๖.๘	๑๖.๘	๔๐๘	๕,๔๘๖.๔
๒.	ลูกชิ้นปลา	กก.	๒	๒๕๖	๑๘	๒	๑,๑๑๔
๓.	หนังหมูทอด	กก.	๑	๕๑๒	-	๔๖๐	๖,๑๘๘
๔.	ฟักเขียว	กก.	๒๐	๘๑.๖	๙๑๘	๔๐.๘	๔,๓๖๕.๖
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๖.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๗.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๓๒๑.๕	๑,๑๓๓.๙	๑๑๑๑.๑	๑๙,๘๒๑.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๙๘.๒ กิโลแคลอรี

แกงจืดลูกชิ้นปลากับฟักเขียว

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูติดมัน	๒	กก.
๒. ลูกชิ้นปลา	๒	กก.
๓. หนั้หมูทอด	๑	กก.
๔. ฟักเขียว	๒๐	กก.
๕. กระเทียม	๐.๒	กก.
๖. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๗. ผักชี	๐.๒	กก.
๘. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูติดมันล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น ๆ
๒. นำลูกชิ้นปลา ล้างน้ำผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำหนั้หมูทอดหั่นเป็นชิ้น ๆ
๔. นำฟักเขียว ปอกเปลือกผ่าครึ่ง ฉีกไส้ทิ้ง หั่นเป็นชิ้น ๆ
๕. นำผักชีล้างน้ำเลือกใบเสียทิ้งแล้วหั่นเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกไทย กระเทียม รากผักชี นำไปผัดในน้ำมันพืชให้หอม
๒. ต้มน้ำให้เดือด นำเครื่องที่โขลกใส่ลงไป ใส่เนื้อหมูติดมัน ลูกชิ้นปลา หนั้หมูทอด ฟักเขียว

เติมน้ำปลา ต้มจนฟักเขียวสุก ยกลงใส่ผักชี

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีฟักเขียว ใช้ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แดงกวา
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีลูกชิ้นปลา ใช้ลูกชิ้นกุ้ง ไก่ ปลาหมึก



แกงจืดลูกชิ้นปลากับผักกวางตุ้ง

แกงจืดลูกชิ้นปลากับผักกวางตุ้ง

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๓ - ๓.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ลูกชิ้นปลา	กก.	๕	๖๔๐	๔๕	๕	๒,๗๘๕
๒.	ผักกวางตุ้ง	กก.	๒๐	๓๕๗.๒	๖๗๖.๘	๓๗.๖	๔,๔๗๔.๔
๓.	กุ้งแห้ง	กก.	๐.๒	๑๒๔.๘	๓๑.๒	๗	๖๘๗
๔.	หนังหมูทอด	กก.	๐.๕	๒๕๖	-	๒๓๐	๓,๐๙๔
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๖.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๗.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๔๑๓.๑	๙๓๔.๑	๔๗๙.๙	๑๓,๗๐๗.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๓๗.๑ กิโลแคลอรี

แกงจืดลูกชิ้นปลากับผักกวางตุ้ง

เครื่องปรุง

๑. ลูกชิ้นปลา	๕	กก.
๒. ผักกวางตุ้ง	๒๐	กก.
๓. กุ้งแห้ง	๐.๒	กก.
๔. หนึ่งหมูทอด	๐.๕	กก.
๕. กระเทียม	๐.๒	กก.
๖. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๗. ผักชี	๐.๒	กก.
๘. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำลูกชิ้นปลา ล้างน้ำผึ่งให้สะอาดน้ำ
๒. นำผักกวางตุ้ง เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำ หั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำกุ้งแห้ง ล้างน้ำ ผึ่งให้สะอาดน้ำ
๔. นำหนึ่งหมูทอดหั่นเป็นชิ้น ๆ
๕. นำผักชีเลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำแล้วหั่นเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกไทย กระเทียม รากผักชี นำไปผัดในน้ำมันพืชให้หอม
๒. ตักใส่หม้อ ใส่น้ำต้มให้เดือด ใส่ลูกชิ้นปลา หนึ่งหมูทอด กุ้งแห้ง เติมน้ำปลา พอเดือดใส่ผักกวางตุ้ง

คนให้ทั่ว

๓. ก่อนยกลงใส่ผักชี

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักกวางตุ้ง ใช้บวบเหลี่ยม หัวผักกาดสด กะหล่ำปลี แตงกวา ฟักเขียว
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีลูกชิ้นปลา ใช้ลูกชิ้นกุ้ง เนื้อหมู ปลาหมึก



แกงจืดไข่เจียว

แกงจืดไข่เจียว
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ก.๓ - ๓.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒
๒.	หอมหัวใหญ่	กก.	๓	๔๓.๓	๑๗๓	๓.๑	๘๙๓.๑
๓.	ต้นหอม	กก.	๒	๓๔.๔	๘๐.๘	๕.๒	๕๐๗.๖
๔.	ผักชี	กก.	๐.๕	๑๐.๕	๒๓	๑.๓	๑๔๕.๗
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๖.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๗.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๙๒๐	๕๔๘.๘	๑,๓๔๗.๙	๑๘,๐๐๖.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๘๐.๑ กิโลแคลอรี

แกงจืดไข่เจียว

เครื่องปรุง

๑. ไข่ไก่	๑๐๕	ฟอง
๒. หอมหัวใหญ่	๓	กก.
๓. ต้นหอม	๒	กก.
๔. ผักชี	๐.๕	กก.
๕. กระเทียม	๐.๒	กก.
๖. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๗. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๘. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำไข่ไก่ล้างน้ำให้สะอาด
๒. นำหอมหัวใหญ่ ปอกเปลือกล้างน้ำ ผ่าครึ่งหันตามยาวของหัว
๓. นำผักชีเลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำตัดเป็นท่อน ๆ
๔. นำต้นหอม ตัดราก เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาดตัดเป็นท่อน ๆ
๕. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ต่อยไข่แล้วตีให้ขึ้นฟูนำไปทอดในน้ำมันพืชที่ร้อนจัด แล้วนำมาหันเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม
๒. เจียวกระเทียมให้เหลืองใช้โรยหน้า
๓. เอน้ำใส่หม้อต้มให้เดือด เติมน้ำปลาใส่ไข่ทอด หอมใหญ่ พอเดือดยกกลงใส่ต้นหอม ผักชี คนให้ทั่ว

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยโรยด้วยกระเทียมเจียว พริกไทย เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีไข่ไก่ ใช้ไข่เป็ด



แกงจืดเต้าหู้ขาวกับผักกาดขาว

แกงจืดเต้าหู้ขาวกับผักกาดขาว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๓ - ๓.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูติดมัน	กก.	๓	๖๕๕.๒	๒๕.๒	๖๑๒	๘,๒๒๙.๖
๒.	เต้าหู้ขาวอ่อน	กก.	๒๐	๑,๑๐๐	๓๖๐	๖๘๐	๑๑,๙๖๐
๓.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๔.	ตั้งฉ่าย	กก.	๐.๒	๕.๖	๓๗.๖	๐.๒	๑๗๔.๖
๕.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๖.	ต้นหอม	กก.	๐.๔	๖.๙	๑๖.๒	๑	๑๐๑.๔
๗.	ผักกาดขาว	กก.	๗	๑๑๑.๙	๑๓๘.๒	๖.๖	๑,๐๕๙.๘
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๙๑๐.๕	๗๔๙.๑	๑,๔๙๙.๖	๒๔,๑๓๔.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๔๑.๓ กิโลแคลอรี

แกงจืดเต้าหู้ขาวกับผักกาดขาว

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูติดมัน	๓	กก.
๒. เต้าหู้ขาวอ่อน	๒๐	กก.
๔. กระเทียม	๐.๒	กก.
๕. ตั้งฉ่าย	๐.๒	กก.
๖. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๗. ต้นหอม	๐.๔	กก.
๘. ผักกาดขาว	๗	กก.
๓. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๘. น้ำปลา	๐.๘	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูติดมันล้างน้ำ มาสับหรือบดให้ละเอียด
๒. นำเต้าหู้ขาวอ่อนหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบแล้วสับให้ละเอียด
๔. นำต้นหอม ตัดราก เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาดตัดเป็นท่อน ๆ
๕. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาดตัดเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. แบ่งกระเทียมพอประมาณ โขลกพริกไทย รากผักชีให้ละเอียด นำมาเคล้ากับเนื้อหมูติดมันที่สับหรือบดละเอียด
๒. นำน้ำใส่หม้อ ต้มให้เดือด ใส่เนื้อหมูที่ปั่นเป็นก้อนเล็ก ๆ พอเดือดใส่เต้าหู้ขาวอ่อน เติมน้ำปลา ชิมรสตามชอบ พอเดือดทั่วกันยกลงใส่ตั้งฉ่าย ต้นหอม ผักชี
๓. เติมน้ำกระเทียมที่เหลือให้เหลือองใช้โรยหน้า

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วย โรยด้วยกระเทียมเจียว พริกไทย เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีเต้าหู้ขาวอ่อน ใช้เลือดหมู (ถ้าใช้เลือดหมูควรเสิร์ฟพร้อมกับน้ำส้มพริกดอง)



แกงจืดวุ้นเส้นกับกุ้งแห้ง

แกงจืดวุ้นเส้นกับกุ้งแห้ง

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๓ - ๓.๘

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กุ้งแห้ง	กก.	๑.๕	๙๓๖	๒๓๔	๕๒.๕	๕๑๕๒.๕
๒.	หนังหมูทอด	กก.	๑	๕๑๒	-	๔๖๐	๖,๑๘๘
๓.	ฟองเต้าหู้	กก.	๐.๕	๗๙.๙	๒๕.๓	๔๘.๓	๘๕๕.๕
๔.	หอมหัวใหญ่	กก.	๐.๕	๗.๒	๒๘.๘	๐.๕	๑๔๘.๕
๕.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๖.	วุ้นเส้น	กก.	๕	๘๐	๔,๑๒๕	๕	๑๖,๘๖๕
๗.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๖๔๖	๔,๕๘๕	๗๖๖.๑	๓๑,๘๑๘.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๑๘.๒ กิโลแคลอรี

แกงจืดวุ้นเส้นกับกุ้งแห้ง

เครื่องปรุง

๑. กุ้งแห้ง	๑.๕	กก.
๒. หนึ่งหมูทอด	๑	กก.
๓. ฟองเต้าหู้	๐.๕	กก.
๔. หอมหัวใหญ่	๐.๕	กก.
๕. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๖. วุ้นเส้น	๕	กก.
๗. กระเทียม	๐.๒	กก.
๘. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำกุ้งแห้ง ล้างน้ำ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำหนึ่งหมูทอดแช่น้ำ หั่นชิ้น ๆ
๓. นำฟองเต้าหู้แช่น้ำ หั่นเป็นชิ้น
๔. นำหอมหัวใหญ่ ปอกเปลือกผ่าครึ่ง หั่นเป็นชิ้น ๆ
๕. นำวุ้นเส้นแช่น้ำ พอนิ่มตัดเป็นท่อน
๖. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำน้ำใสหม้อต้มให้เดือด ใส่กุ้งแห้ง หนึ่งหมูทอด ฟองเต้าหู้ คนให้ทั่ว
๒. พอเดือด ใส่วุ้นเส้น หอมหัวใหญ่ เติมน้ำปลา ชิมรสตามชอบ
๓. เติวกระเทียมให้เหลืองใช้โรยหน้า

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยโรยด้วยกระเทียมเจียว พริกไทย เสิร์ฟได้



แกงจืดวุ้นเส้นกับหมู

แกงจืดวุ้นเส้นกับหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ก.๓ - ๓.๙

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูติดมัน	กก.	๕	๑,๐๙๒	๔๒	๑๐๒๐	๑๓,๗๑๖
๒.	วุ้นเส้น	กก.	๕	๘๐	๔,๑๒๕	๕	๑๖,๘๖๕
๓.	พองเต้าหู้	กก.	๐.๕	๗๙.๙	๒๕.๓	๔๘.๓	๘๕๕.๕
๔.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๕.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๖.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๗.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๓๐๔.๒	๔,๔๑๓.๘	๑,๒๗๖.๒	๓๔,๓๕๗.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๔๓.๖ กิโลแคลอรี

แกงจืดวุ้นเส้นกับหมู

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูติดมัน	๕	กก.
๒. วุ้นเส้น	๕	กก.
๓. ฟองเต้าหู้	๐.๕	กก.
๔. ต้นหอม	๑	กก.
๕. ผักชี	๐.๒	กก.
๖. กระเทียม	๐.๒	กก.
๗. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๘. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูติดมันล้างน้ำ สับหรือบดให้ละเอียด
๒. นำวุ้นเส้นแช่น้ำพอนิ่ม ตัดเป็นท่อน ๆ
๓. นำฟองเต้าหู้ แช่น้ำหั่นเป็นชิ้น
๔. นำต้นหอมตัดราก เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ตัดเป็นท่อน ๆ
๕. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ตัดเป็นท่อน ๆ
๖. นำกระเทียมปอกเปลือกทุบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. แบ่งกระเทียมพอประมาณ โขลกกับพริกไทย รากผักชีให้ละเอียด นำมาเคล้ากับเนื้อหมูติดมันที่สับหรือบดละเอียด
๒. นำใส่หม้อน้ำเดือด ใส่เนื้อหมูติดมัน วุ้นเส้น ฟองเต้าหู้ เติมน้ำปลา ชิมรสตามชอบ พอเดือดทั่วกันยกลง ใส่ต้นหอม ผักชี
๓. เจียวกระเทียมให้เหลืองใช้โรยหน้า

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมูติดมัน ใช้ลูกชิ้นกุ้ง ลูกชิ้นปลา กุ้งแห้ง



แกงจืดผักกาดดองกับไก่

แกงจืดผักกาดดองกับไก่

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๓ - ๓.๑๐

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	ผักกาดดอง	กก.	๑๕	๑๔๘.๕	๓๘๖.๑	-	๒,๑๓๘.๔
๓.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๔.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๒	๐.๘	๑๙๐	๐.๒	๗๖๕
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๕๙๔.๒	๗๔๘	๑,๐๘๒	๑๙,๑๐๖.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๙๑.๑ กิโลแคลอรี

แกงจืดผักกาดดองกับไก่

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๗	กก.
๒. ผักกาดดอง	๑๕	กก.
๓. กระเทียม	๐.๒	กก.
๔. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๒	กก.
๖. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๗. น้ำปลา	๐.๘	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ล้างน้ำ สับเป็นชิ้น ๆ
๒. นำผักกาดดอง ล้างน้ำแล้วหั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก แบ่งกระเทียมโขลกกับพริกไทยให้ละเอียด อีกส่วนทุบสับละเอียด

วิธีทำ

๑. นำน้ำใส่หม้อ ใส่เนื้อไก่ ผักกาดดอง กระเทียมและพริกไทยที่โขลกละเอียด ต้มให้เดือด ใส่น้ำตาลปีบ น้ำปลา ชิมรสตามชอบ เคี่ยวจนเนื้อไก่และผักกาดดองเปื่อย ยกลง
๒. นำกระเทียมที่เหลือเจียวให้เหลือง ใช้โรยหน้า

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยโรยด้วยกระเทียมเจียว พริกไทยป่น ตักเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักกาดดองเปรี้ยว ใช้ผักกาดดองเค็ม
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อหมู



แกงจืดผักกาดดองกับซี่โครงหมู

แกงจืดผักกาดดองกับซี่โครงหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๓ - ๓.๑๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ซี่โครงหมู	กก.	๗	๗๑๗.๗	-	๕๕๘.๒	๗,๘๙๔.๖
๒.	ผักกาดดอง	กก.	๑๕	๑๔๘.๕	๓๘๖.๑	-	๒,๑๓๘.๔
๓.	เต้าเจี้ยวขาว	กก.	๑	๑๑๑	๙๘	๓๗	๑,๑๖๙
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๕.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๖.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๗.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๐๑๐.๑	๑,๑๓๑	๗๙๕.๕	๑๕,๗๒๓.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๕๗.๒ กิโลแคลอรี

แกงจืดผักกาดดองกับซี่โครงหมู

เครื่องปรุง

๑. ซี่โครงหมู	๗	กก.
๒. ผักกาดดอง	๑๕	กก.
๓. เต้าเจี้ยวขาว	๑	กก.
๔. กระทียม	๐.๒	กก.
๕. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๖. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๗. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๘. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำซี่โครงหมูล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น ๆ
๒. นำผักกาดดอง ล้างน้ำ หั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำกระทียมปอกเปลือก แบ่งกระทียมโขลกกับพริกไทยให้ละเอียด อีกส่วนทุบสับละเอียด

วิธีทำ

๑. นำน้ำใส่หม้อ ใส่ผักกาดดอง เต้าเจี้ยวขาว น้ำตาลปีบ ต้มให้เดือด จนผักกาดดองเปื่อย คนให้ทั่ว ใส่ซี่โครงหมู กระทียมและพริกไทยที่โขลกละเอียด เติมน้ำปลา ชิมรสตามชอบ ยกลง
๒. เจียวกระทียมส่วนที่เหลือให้เหลือง ใช้โรยหน้า

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยโรยกระทียมเจียว พริกไทยปน เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักกาดดองเปรี้ยว ใช้ผักกาดดองเค็ม
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีซี่โครงหมู ใช้เนื้อหมู



แกงจืดสับปรดกับหมู

แกงจืดสับปรดกับหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๓ - ๓.๑๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูติดมัน	กก.	๕	๑,๐๙๒	๔๒	๑,๐๒๐	๑๓,๗๑๖
๒.	สับปรด (ปอกเปลือก)	กก.	๒๐	๘๐	๒,๙๔๐	๒๐	๑๒,๒๖๐
๓.	กะปิ	กก.	๐.๒	๙.๒	๙.๔	๒.๔	๙๖
๔.	หอมแดง	กก.	๐.๓	๖.๘	๔๕.๗	๐.๓	๒๑๒.๗
๕.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๖.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑.๒๑๐	๓,๖๓๘.๑	๑๐๔๔.๕	๒๘,๗๙๒.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๘๗.๙ กิโลแคลอรี

* สับปรด (มีเปลือก) ๓๐ กก. ปอกเปลือกแล้วจะได้เนื้อสับปรดประมาณ ๒๐ กก.

แกงจืดสับปะรดกับหมู

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------------|------|----------------------------------|
| ๑. เนื้อหมูติดมัน | ๕ | กก. |
| ๒. สับปะรด (มีเปลือก) | ๓๐ | กก. / สับปะรด (ปอกเปลือก) ๒๐ กก. |
| ๓. กะปิ | ๐.๒ | กก. |
| ๔. หอมแดง | ๐.๓ | กก. |
| ๕. พริกไทยแห้ง | ๐.๐๒ | กก. |
| ๖. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |
| ๗. น้ำปลา | ๐.๘ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูติดมันล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำสับปะรดล้างน้ำ ปอกเปลือกเอาตาออกให้หมด นำมาหั่นเป็นชิ้น ๆ
๓. นำหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำ

วิธีทำ

๑. โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิ ให้ละเอียดนำมาใส่หม้อต้มน้ำ ใส่เนื้อหมูติดมัน
๒. พอเดือดใส่สับปะรด เติมน้ำปลา น้ำตาลปีบ ชิมรสตามชอบ ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใส่แทนกันได้ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อไก่



แกงจืดสับปรดกับไก่

แกงจืดสับปรดกับไก่

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๓ - ๓.๑๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	สับปรด (ปอกเปลือก)	กก.	๒๐	๘๐	๒,๙๔๐	๒๐	๑๒,๒๖๐
๓.	กะปิ	กก.	๐.๒	๙.๒	๙.๔	๒.๔	๙๖
๔.	หอมแดง	กก.	๐.๓	๖.๘	๔๕.๗	๐.๓	๒๑๒.๗
๕.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๖.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๕๓๒	๓,๕๙๖.๑	๙๐๖.๕	๒๘,๖๗๐.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๘๖.๗ กิโลแคลอรี

* สับปรด (มีเปลือก) ๓๐ กก. ปอกเปลือกแล้วจะได้เนื้อสับปรดประมาณ ๒๐ กก.

แกงจืดสับปะรดกับไก่

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------------|------|----------------------------------|
| ๑. เนื้อไก่ | ๗ | กก. |
| ๒. สับปะรด (มีเปลือก) | ๓๐ | กก. / สับปะรด (ปอกเปลือก) ๒๐ กก. |
| ๓. กะปิ | ๐.๒ | กก. |
| ๔. หอมแดง | ๐.๓ | กก. |
| ๕. พริกไทยแห้ง | ๐.๐๒ | กก. |
| ๖. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |
| ๗. น้ำปลา | ๐.๘ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ล้างน้ำสับเป็นชิ้น ๆ
๒. นำสับปะรด ล้างน้ำ ปอกเปลือกเอาตาออกให้หมด นำมาหั่นเป็นชิ้น ๆ
๓. นำหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกไทย หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด นำมาใส่หม้อต้มน้ำ พอเดือดใส่เนื้อไก่ ใส่สับปะรด
๒. เติมน้ำปลา น้ำตาลปีบ ชิมรสตามชอบ ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อหมู



แกงจืดมะระกับหมู

แกงจืดมะระกั๊บกบหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ก.๓ - ๓.๑๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๗	๑,๙๕๕	-	๗๑๖.๙	๑๔,๒๗๒.๑
๒.	มะระ	กก.	๓๐	๒๔๗.๒	๑,๔๕๒.๓	๓๐.๙	๗,๐๗๖.๑
๓.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๔.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๒๓๕.๑	๒,๐๙๙.๒	๙๔๘.๑	๒๕,๘๗๐.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๕๘.๗ กิโลแคลอรี

แกงจืดมะระกั๊กหมู

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมู	๗	กก.
๒. มะระ	๓๐	กก.
๓. กระเทียม	๐.๒	กก.
๔. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๗. น้ำปลา	๐.๘	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมู ล้างน้ำหั่นเป็นชิ้น ๆ
๒. นำมะระ ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้น ๆ
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ล้างน้ำ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกไทย กับกระเทียมให้ละเอียด ผัดกับน้ำมันพืชและเนื้อหมูให้หอม ตักใส่หม้อ ต้มน้ำให้พอเดือด ใส่มะระ
๒. เติมน้ำปลา น้ำตาลปีบ ชิมรสตามชอบ ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อไก่ ซีโครงหมู หมูสามชั้น



แกงเลียง

แกงเลียง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ก.๓ - ๓.๑๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาอย่าง	กก.	๓	๘๑๖	๑๘	๓๐๓	๖,๐๖๓
๒.	บวบเหลี่ยม	กก.	๑๐	๙๓.๖	๕๙๖.๗	๑๑.๗	๒,๘๖๖.๕
๓.	ฟักทอง	กก.	๕	๗๐	๖๐๕	๑๕	๒,๘๓๕
๔.	น้ำเต้า	กก.	๕	๒๘.๘	๒๕๓	๕.๘	๑,๑๗๙.๔
๕.	ข้าวโพดอ่อน	กก.	๕	๙๘.๘	๒๖๕.๒	๑๐.๔	๑,๕๔๙.๖
๖.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๗.	กะปิ	กก.	๐.๓	๑๓.๘	๑๔.๑	๓.๖	๑๔๔
๘.	กระชาย	กก.	๑	๑๓	๙๒	๘	๔๙๒
๙.	พริกไทยแห้ง	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๑๐.	ใบแมงลัก	กก.	๐.๕	๑๒.๓	๒๔.๒	๒.๖	๑๖๙.๔
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๑๗๗.๖	๒,๐๗๐.๔	๓๖๑.๙	๑๖,๒๔๙.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๖๒.๕ กิโลแคลอรี

แกงเลียง

เครื่องปรุง

๑. ปลาอย่าง	๓	กก.
๒. บวบเหลี่ยม	๑๐	กก.
๓. ฟักทอง	๕	กก.
๔. น้ำเต้า	๕	กก.
๕. ข้าวโพดอ่อน	๕	กก.
๖. หอมแดง	๐.๕	กก.
๗. กะปิ	๐.๓	กก.
๘. กระชาย	๑	กก.
๙. พริกไทยแห้ง	๐.๐๒	กก.
๑๐. ใบแมงลัก	๐.๕	กก.
๑๑. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาอย่างแกะเอาแต่เนื้อ มาโขลกหรือบดให้ละเอียด
๒. นำบวบเหลี่ยมล้างน้ำ ปอกกลบเหลี่ยม ขูดผิวออก แล้วฝานเป็นชิ้น ๆ
๓. นำฟักทอง น้ำเต้า ข้าวโพดอ่อน ปอกเปลือก ล้างน้ำ แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ
๔. นำหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๕. นำใบแมงลักล้างน้ำแล้วเด็ดเอาแต่ใบ

วิธีทำ

๑. โขลกหรือบดหอมแดง กระชาย กะปิให้ละเอียด
๒. ตักใส่หม้อ ใส่ น้ำ ใส่ปลาอย่าง ต้มให้เดือด ใส่น้ำปลา ใส่บวบ ฟักทอง น้ำเต้า ข้าวโพดอ่อน

พอสุกคนให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ ใส่ใบแมงลัก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ จะใช้กุ้งสด ปลาหมึกสด แกงรวมกันก็ได้ แต่ต้องลดปลาอย่าง



แกงเผ็ดเนื้อกับฟักทอง

แกงเผ็ดเนื้อกับฟักทอง

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๔ - ๔.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อติดมัน	กก.	๕	๑,๐๖๖.๔	-	๑,๓๗๐.๒	๑๖,๕๙๗.๔
๒.	ฟักทอง (ปอกเปลือก)	กก.	๒๐	๒๘๐	๒,๔๒๐	๖๐	๑๑,๓๔๐
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๒	๑๒	๔๓.๔	๖.๒	๒๗๗.๔
๘.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๗๑๖.๓	๔,๒๘๐.๘	๓,๒๐๘.๑	๕๒,๘๖๑.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๒๘.๖ กิโลแคลอรี

* ฟักทอง (มีเปลือก) ๒๕ กก. ปอกเปลือกแล้วจะได้เนื้อฟักทองประมาณ ๒๐ กก.

แกงเผ็ดเนื้อกับฟักทอง

เครื่องปรุง

๑. เนื้อติดมัน	๕	กก.
๒. ฟักทอง (มีเปลือก)	๒๕	กก. / ฟักทอง (ปอกเปลือก) ๒๐ กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. ใบมะกรูด	๐.๒	กก.
๘. ใบโหระพา	๐.๕	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อติดมันล้างน้ำ หั่นตามขวางบาง ๆ ชิ้นพองาม
๒. นำฟักทอง ล้างน้ำ ปอกเปลือก ฝักครึ่ง ควักไส้และเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้ว หั่นแฉลบ
๕. นำใบโหระพา ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ
๖. นำใบมะกรูด ล้างน้ำเด็ดก้านกลางฉีกเป็นชิ้น ๆ

วิธีทำ

๑. นำเนื้อติดมันมาเคี่ยวกับหางกะทิ
๒. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ตักใส่หม้อเนื้อติดมันเคี่ยวไปสักครู่ พอเนื้อเปื่อยจึงใส่ฟักทอง ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา พอเดือดและฟักทองสุก ใส่พริกชี้ฟ้าสด ใบโหระพา ใบมะกรูด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีฟักทอง ใช้มันเทศ มันฝรั่ง
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อวัว ใช้เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลา



แกงเผ็ดไก่กับฟักทอง

แกงเผ็ดไก่กับฟักทอง

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๔ - ๔.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	ฟักทอง (ปอกเปลือก)	กก.	๒๐	๒๘๐	๒,๔๒๐	๖๐	๑๑,๓๔๐
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๒	๑๒	๔๓.๔	๖.๒	๒๓๗.๔
๘.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๐๖๓.๙	๔,๒๘๐.๘	๒,๗๑๙.๙	๔๙,๘๕๗.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๙๘.๖ กิโลแคลอรี

* ฟักทอง (มีเปลือก) ๒๕ กก. ปอกเปลือกแล้วจะได้เนื้อฟักทองประมาณ ๒๐ กก.

แกงเผ็ดไก่กับฟักทอง

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๗	กก.
๒. ฟักทอง (มีเปลือก)	๒๕	กก. / ฟักทอง (ปอกเปลือก) ๒๐ กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. ใบมะกรูด	๐.๒	กก.
๘. ใบโหระพา	๐.๕	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ล้างน้ำ สับเป็นชิ้นพองาม
๒. นำฟักทองล้างน้ำ ปอกเปลือก ฝาดครึ่ง ควักไส้และเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้ว หั่นแฉลบ
๕. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลาง ฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำใบโหระพา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. นำเนื้อไก่เคี่ยวกับหางกะทิ
๒. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ตักใส่หม้อ เคี่ยวไปสักครู่ พอเนื้อไก่เปื่อย ใส่ฟักทอง ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา พอเดือดและฟักทองสุก ใส่พริกชี้ฟ้าสด ใบโหระพา ใบมะกรูด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีฟักทอง ใช้มันเทศ
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อหมู



แกงเผ็ดปลาดุกกับหน่อไม้

แกงเผ็ดปลาตุกกับหน่อไม้

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๔ - ๔.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาตุก	กก.	๗	๑,๕๒๗.๑	๓๗.๘	๒๘๗.๓	๘,๘๔๕.๓
๒.	หน่อไม้ปืบ	กก.	๑๕	๔๙๕	๖๙๐	๑๓๕	๕,๙๕๕
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๕.	น้ำตาลปืบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๒	๑๒	๔๓.๔	๖.๒	๒๗๗.๔
๘.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๓๙๒	๒,๕๘๘.๖	๒,๒๐๐.๒	๓๙,๗๒๔.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๙๗.๒ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดปลาตุกกับหน่อไม้

เครื่องปรุง

๑. ปลาตุก	๗	กก.
๒. หน่อไม้ปืบ	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๕. น้ำตาลปืบ	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. ใบมะกรูด	๐.๒	กก.
๘. ใบโหระพา	๐.๕	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาตุกผ่าท้องควักไส้ออก ขูดเมือกหรือล้างน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม เพื่อให้หมดเมือก หั่นตามขวางชิ้นพองาม หัวผักครัง
๒. นำหน่อไม้ล้างน้ำ ใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำมะพร้าวขูดคั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้วหั่นแฉลบ
๕. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลาง ฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำใบโหระพา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิ เคี่ยวให้เดือด ใส่ปลาตุกพอเดือดอีกครั้งใส่หน่อไม้ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปืบ
๓. พอเดือด หน่อไม้สุก ใส่พริกชี้ฟ้าสด ใบโหระพา ใบมะกรูด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ถ้าไม่มีหน่อไม้อัดปืบ ใช้หน่อไม้หั่นฝอย หน่อไม้สด
๒. ถ้าไม่มีปลาตุก ใช้ปลาตุกทะเล ปลากราย ปลาช่อน ปลาอินทรี



แกงเผ็ดปลาสวายกับมะเขือยาว

แกงเผ็ดปลาชวยกับมะเขือยาว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๔ - ๔.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาชวย	กก.	๗	๑,๑๙๕.๗	๑๑๔.๗	๑,๓๕๑.๔	๑๗,๔๐๔.๒
๒.	มะเขือยาว	กก.	๑๕	๑๕๐	๘๒๕	๑๕	๔,๐๓๕
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๘.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๗๐๙.๖	๒,๗๗๘.๘	๓,๑๔๑.๒	๔๖,๒๒๔.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๖๒.๒ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดปลาสาวยกับมะเขือยาว

เครื่องปรุง

๑. ปลาสาวย	๗	กก.
๒. มะเขือยาว	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๘. ใบโหระพา	๐.๕	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาสาวยผ่าท้องควักไส้ ขูดเมือก หรือล้างด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม เพื่อให้หมดเมือก หั่นชิ้นพองาม
๒. นำมะเขือยาว ล้างน้ำ ตัดขั้ว ผ่า ๔ หั่นเป็นท่อน ๆ แขนงไว้เพื่อไม่ให้ดำ
๓. นำมะพร้าวขูดคั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้ว หั่นแฉลบ
๕. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลาง ฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำใบโหระพา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. เคียวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม คนให้ทั่ว
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิเคียวให้เดือด ใส่ปลาสาวย พอเดือดอีกครั้ง ใส่มะเขือยาว ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา
๓. พอเดือด มะเขือยาวสุก ใส่พริกชี้ฟ้าสด ใบโหระพา ใบมะกรูด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือยาว ใช้มะเขือเปราะ มะเขือเจ้าพระยา มะเขือพวง
๒. ถ้าไม่มีปลาสาวย ใช้ปลาดุก ปลาช่อน



แกงเผ็ดปลาโอดำกับมะเขือยาว

แกงเผ็ดปลาโอดำกับมะเขือยาว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๔ - ๔.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาโอดำ	กก.	๗	๑,๙๘๐.๗	-	๑๕๘.๘	๙,๓๕๒
๒.	มะเขือยาว	กก.	๑๕	๑๕๐	๘๒๕	๑๕	๔,๐๓๕
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๘.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๔๙๔.๖	๒,๖๖๔.๑	๑,๙๔๘.๖	๓๘,๑๗๒.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๘๑.๗ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดปลาโอดำกับมะเขือยาว

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| ๑. ปลาโอดำ | ๗ | กก. |
| ๒. มะเขือยาว | ๑๕ | กก. |
| ๓. น้ำพริกแกงเผ็ด | ๒ | กก. |
| ๔. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |
| ๖. พริกชี้ฟ้าสด | ๐.๕ | กก. |
| ๗. ใบมะกรูด | ๐.๑ | กก. |
| ๘. ใบโหระพา | ๐.๕ | กก. |
| ๙. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำปลาโอดำ ผ่าท้อง ควักไส้ออก ขูดเมือก หรือล้างด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม เพื่อให้หมดเมือก หั่นชิ้นพองาม
๒. นำมะเขือยาว ล้างน้ำ ตัดขั้ว ผ่า ๔ หั่นเป็นท่อน ๆ แขน้ำไว้เพื่อไม่ให้ดำ
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้ว หั่นแฉลบ
๕. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลาง ฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำใบโหระพา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม คนให้ทั่ว
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิ เคี่ยวให้เดือด ใส่ปลา พอเดือดอีกครั้งใส่มะเขือยาว ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา
๓. พอเดือด มะเขือยาวสุก ใส่พริกชี้ฟ้าสด ใบโหระพา ใบมะกรูด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้นำแทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือยาว ใช้มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือเจ้าพระยา
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาโอดำ ใช้ปลาดุกทะเล ปลาดุก ปลาช่อน ปลาสรวย



แกงเผ็ดปลากะพงแดงกับมะเขือยาว

แกงเผ็ดปลากะพงแดงกับมะเขือยาว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๔ - ๔.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลากะพงแดง	กก.	๗	๑,๕๐๘.๒	๕๒.๙	๔๔.๑	๖,๖๔๑.๓
๒.	มะเขือยาว	กก.	๑๕	๑๕๐	๘๒๕	๑๕	๔,๐๓๕
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๘.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๐๒๒.๑	๒,๗๑๗	๑,๘๓๓.๙	๓๕,๔๖๑.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๕๔.๖ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดปลากะพงแดงกับมะเขือยาว

เครื่องปรุง

๑. ปลากะพงแดง	๗	กก.
๒. มะเขือยาว	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๘. ใบโหระพา	๐.๕	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลากะพงแดง ขอดเกล็ด ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด หั่นชิ้นพองาม
๒. นำมะเขือยาว ล้างน้ำ ตัดขั้ว ผ่า ๔ หั่นเป็นท่อน ๆ แขน้ำไว้เพื่อไม่ให้ดำ
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้ว หั่นแฉลบ
๕. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลาง ฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำใบโหระพา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม คนให้ทั่ว
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิ เคี่ยวให้เดือด ใส่ปลากะพงแดง พอเดือดอีกครั้งใส่มะเขือยาว

ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา

๓. พอเดือด มะเขือยาวสุก ใส่พริกชี้ฟ้าสด ใบโหระพา ใบมะกรูด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือยาว ใช้มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือเจ้าพระยา
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลากะพงแดง ใช้ปลาโอสด ปลาดุกทะเล ปลาดุก



แกงเผ็ดปลาอินทรีกับมะเขือยาว

แกงเผ็ดปลาอินทรีกับมะเขือยาว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๔ - ๔.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาอินทรี	กก.	๗	๑,๗๔๖.๔	๘.๘	๓๑๗.๕	๙,๘๗๘.๓
๒.	มะเขือยาว	กก.	๑๕	๑๕๐	๘๒๕	๑๕	๔,๐๓๕
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๕๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๘.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๒๖๐.๓	๒,๖๗๒.๙	๒,๑๐๗.๓	๓๘,๖๙๘.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๘๗ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดปลาอินทรีกับมะเขือยาว

เครื่องปรุง

๑. ปลาอินทรี	๗	กก.
๒. มะเขือยาว	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๘. ใบโหระพา	๐.๕	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาอินทรี ผ่าท้อง ควักไส้ ขูดเมือกออกให้หมด ล้างด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม เพื่อให้หมดเมือก หั่นชิ้นพองาม
๒. นำมะเขือยาว ล้างน้ำ ตัดขั้ว ผ่า ๔ หั่นเป็นท่อน ๆ แขน้ำไว้เพื่อไม่ให้ดำ
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้ว หั่นแฉลบ
๕. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลาง ฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำใบโหระพา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม คนให้ทั่ว
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิ เคี่ยวให้เดือด ใส่ปลาอินทรี พอเดือดอีกครั้งใส่มะเขือยาว ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา
๓. พอเดือด มะเขือยาวสุก ใส่พริกชี้ฟ้าสด ใบโหระพา ใบมะกรูด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือยาว ใช้มะเขือเปราะ มะเขือเจ้าพระยา
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาอินทรี ใช้ปลาสร้อย ปลาดุก



แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากับมะเขือเปราะ

แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากับมะเขือเปราะ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๔ - ๔.๘

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ลูกชิ้นปลา	กก.	๕	๖๔๐	๔๕	๕	๒,๗๘๕
๒.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๕	๒๓๖.๓	๑,๑๖๕.๕	๓๑.๕	๕,๘๙๐.๗
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๘.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๒๔๐.๒	๓,๐๔๙.๖	๑,๘๑๑.๓	๓๓,๔๖๐.๙'

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๓๔.๖ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากับมะเขือเปราะ

เครื่องปรุง

๑. ลูกชิ้นปลา	๕	กก.
๒. มะเขือเปราะ	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๘. ใบโหระพา	๐.๕	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำลูกชิ้นปลา ล้างน้ำ ผ่าครึ่ง
๒. นำมะเขือเปราะ ล้างน้ำ ผ่า ๔ แฉกน้ำไว้ไม่ให้ดำ
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้ว หั่นแฉลบ
๕. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลาง ฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำใบโหระพา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. เคียวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่ น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิ เคียวให้เดือด ใส่ลูกชิ้นปลา พอเดือดอีกครั้งใส่มะเขือเปราะ ปรุงรสด้วย น้ำตาลปีบ น้ำปลา
๓. พอเดือด มะเขือเปราะสุก ใส่พริกชี้ฟ้าสด ใบโหระพา ใบมะกรูด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือเปราะ ใช้มะเขือเจ้าพระยา มะเขือพวง มะเขือยาว
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีลูกชิ้นปลา ใช้ปลาโอ ปลากระพง ปลาดุก ปลาดุกทะเล ปลาช่อน



แกงเผ็ดเป็ดย่างกับมะเขือเทศ

แกงเผ็ดเป็ดย่างกับมะเขือเทศ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๔ - ๔.๙

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เป็ดย่าง	กก.	๗	๑,๕๓๓	๖๓	๖๙๓	๑๒,๖๒๑
๒.	มะเขือเทศ	กก.	๑๐	๑๐๙	๕๒๓.๒	๓๒.๗	๒,๘๒๓.๑
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๘.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๐๐๕.๙	๒,๔๒๕.๓	๒,๕๐๐.๕	๔๐,๒๒๙.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๐๒.๓ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดเปิดอย่างกับมะเขือเทศ

เครื่องปรุง

๑. เปิดอย่าง	๗	กก.
๒. มะเขือเทศ	๑๐	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๘. ใบโหระพา	๐.๕	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเปิดอย่าง สับเป็นชิ้นพองาม
๒. นำมะเขือเทศ เด็ดขั้ว ล้างน้ำให้สะอาด
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้ว หั่นแฉลบ
๕. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลาง ฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำใบโหระพา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่ น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิ เคี่ยวให้เดือด ใส่เปิดอย่าง พอเดือดอีกครั้งใส่มะเขือเทศ ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ

น้ำปลา

๓. พอเดือด มะเขือเทศสุก ใส่พริกชี้ฟ้าสด ใบโหระพา ใบมะกรูด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้นั้นกันได้ ผัก ถ้าไม่มีมะเขือเทศ ใช้มะเขือพวง อุ่น



แกงเผ็ดหมูกับมะเขือเปราะ

แกงเผ็ดหมูกับมะเขือเปราะ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๔ - ๔.๑๐

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูติดมัน	กก.	๕	๑,๐๙๒	๔๒	๑,๐๒๐	๑๓,๗๑๖
๒.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๕	๒๓๖.๓	๑,๑๖๕.๕	๓๑.๕	๕,๘๙๐.๗
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๘.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๖๙๒.๒	๓,๐๔๖.๖	๒,๘๒๖.๓	๔๔,๓๙๑.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๔๓.๙ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดหมูกับมะเขือเปราะ

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| ๑. เนื้อหมูติดมัน | ๕ | กก. |
| ๒. มะเขือเปราะ | ๑๕ | กก. |
| ๓. น้ำพริกแกงเผ็ด | ๒ | กก. |
| ๔. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |
| ๖. พริกชี้ฟ้าสด | ๐.๕ | กก. |
| ๗. ใบมะกรูด | ๐.๑ | กก. |
| ๘. ใบโหระพา | ๐.๕ | กก. |
| ๙. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูติดมันล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำมะเขือเปราะ ล้างน้ำ ตัดขั้ว ผ่า ๔ แฉกไว้เพื่อไม่ให้ดำ
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้ว หั่นแฉลบ
๕. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลาง ฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำใบโหระพา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่ น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูติดมันคนให้ทั่ว
๒. ตักใส่หม้อหางกะทิ เคี่ยวให้เดือด ใส่มะเขือเปราะ ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา
๓. พอเดือด มะเขือเปราะสุก ใส่พริกชี้ฟ้าสด ใบโหระพา ใบมะกรูด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือเปราะ ใช้มะเขือพวง มะเขือยาว
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อปลา



แกงเผ็ดป่าเนื้อกับหน่อไม้

แกงเผ็ดป่าเนื้อกับหน่อไม้

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๕ - ๕.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อ	กก.	๕	๑,๓๕๐	-	๔๘๖	๙,๗๗๔
๒.	หน่อไม้ปิ้ง	กก.	๑๕	๔๙๕	๖๙๐	๑๓๕	๕,๙๕๕
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๕.	ใบกะเพรา	กก.	๐.๕	๑๓.๗	๓๓.๖	๒.๑	๒๐๘.๑
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	กระชาย	กก.	๐.๕	๖.๕	๔๖	๔	๒๔๖
๘.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗.๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๐๐๗.๑	๑,๗๘๒.๙	๑,๓๔๐.๕	๒๗,๒๒๔.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๗๒.๒ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดป่าเนื้อกับหน่อไม้

เครื่องปรุง

๑. เนื้อ	๕	กก.
๒. หน่อไม้ปิ้ง	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๕. ใบกะเพรา	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. กระชาย	๐.๕	กก.
๘. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๙. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อ ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำหน่อไม้หั่นฝอย ล้างน้ำแล้วล้างให้สะอาดตัดน้ำ
๓. นำใบมะกรูด ล้างน้ำเด็ดก้านกลางออกแล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๔. นำใบกะเพรา ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ
๕. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำเด็ดขั้วออก หั่นแฉลบบาง ๆ
๖. นำกระชาย ล้างน้ำให้สะอาดหั่นฝอย

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน ตักน้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ใส่เนื้อลงผัดคนให้เข้ากันพอสุก
๒. ตักเนื้อที่ผัดกับน้ำพริกแกงเผ็ดใส่หม้อ เติมน้ำตามต้องการ พอเดือดปรุงรสด้วย น้ำปลาน้ำตาลปีบ พอเดือด ใส่หน่อไม้หั่นฝอย ใส่กระชาย พริกชี้ฟ้าสด คนให้ทั่ว พอเดือด มะเขือเปราะสุก ยกลง ใส่ใบมะกรูด ใบกะเพรา คนให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีหน่อไม้ปิ้ง ใช้มะเขือยาว มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อ ใช้เนื้อหมู ปลาตุก ปลาไหล

หมายเหตุ ถ้าเป็นแกงป่าเนื้อ หรือหมู จะใส่กระชายหรือไม่ใส่ก็ได้



แกงเผ็ดป่าไก่กับถั่วฝักยาว

แกงเผ็ดป่าไถ่กับถั่วฝักยาว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๕ - ๕.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	ถั่วฝักยาว	กก.	๑๕	๓๘๒.๕	๙๖๓.๙	๔๕.๙	๕,๗๙๘.๗
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๕.	ใบกะเพรา	กก.	๐.๕	๑๓.๗	๓๓.๖	๒.๑	๒๐๘.๑
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	กระชาย	กก.	๐.๕	๖.๕	๔๖	๔	๒๔๖
๘.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๙๕๘.๖	๒,๐๕๖.๙	๑,๖๔๗.๔	๓๐,๘๘๘.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๐๘.๙ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดป่าไต่กับถั่วฝักยาว

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๗	กก.
๒. ถั่วฝักยาว	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๕. ใบกะเพรา	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. กระชาย	๐.๕	กก.
๘. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๙. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ ล้างน้ำสับเป็นชิ้นพองาม
๒. นำถั่วฝักยาว ล้างน้ำ ตัดหัวออกหันเป็นท่อน ๆ
๓. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก แล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๔. นำใบกะเพรา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ
๕. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้วออกหันแฉลบ
๖. นำกระชาย ล้างน้ำให้สะอาดหันฝอย

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนตักน้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ใส่เนื้อไก่ลงผัด คนให้เข้ากัน

พอสุก

๒. ตักเนื้อไก่ที่ผัดกับน้ำพริกแกงเผ็ด ใส่หม้อเติมน้ำตามความต้องการ พอเดือดใส่ถั่วฝักยาว ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ พอเดือดใส่กระชาย พริกชี้ฟ้าสด คนให้ทั่ว ถั่วฝักยาวสุก ยกลง ใส่ใบมะกรูด ใบกะเพรา คนให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีถั่วฝักยาว ใช้มะเขือยาว มะเขือเปราะ หน่อไม้ ฟักทอง ถ้าไม่มีใบกะเพรา ใช้ใบโหระพา ถ้าไม่มีกระชาย ใช้ขมิ้นขาว เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้ปลาตุ๋ก ปลากระพง ปลาไหล หมายเหตุ ถ้าเป็นแกงป่าเนื้อ หมู จะใส่กระชาย หรือไม่ใส่ก็ได้



แกงเผ็ดป่าปลาตุ๋นกับมะเขือเปราะ

แกงเผ็ดป่าปลาตุ๋นกับมะเขือเปราะ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๕ - ๕.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาตุ๋น	กก.	๗	๑,๕๒๗.๑	๓๗.๘	๒๘๗.๓	๘,๘๔๕.๓
๒.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๕	๒๓๖.๓	๑,๑๖๕.๕	๓๑.๕	๕,๘๙๐.๗
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๕.	ใบกะเพรา	กก.	๐.๕	๑๓.๗	๓๓.๖	๒.๑	๒๐๘.๑
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	กระชาย	กก.	๐.๕	๖.๕	๔๖	๔	๒๔๖
๘.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๙๒๕.๕	๒,๒๙๖.๒	๑,๐๓๘.๓	๒๖,๒๓๑.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๖๒.๓ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดป่าปลาตุกกับมะเขือเปราะ

เครื่องปรุง

๑. ปลาตุก	๗	กก.
๒. มะเขือเปราะ	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๕. ใบกะเพรา	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. กระชาย	๐.๕	กก.
๘. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๙. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาตุก ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างด้วยน้ำเกลือให้หมดเมือก หั่นเป็นแว่น ๆ
๒. นำมะเขือเปราะ ล้างน้ำ ตัดขั้ว ผ่า ๔ แขนงไว้เพื่อไม่ให้ดำ
๓. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออกแล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๔. นำใบกะเพรา ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ
๕. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำเด็ดขั้วออก หั่นแฉลบ
๖. นำกระชายล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นฝอย

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อนตักน้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ใสปลาตุกลงผัด คนให้เข้ากัน

พอสุก

๒. ตักปลาตุกที่ผัดกับน้ำพริกแกงเผ็ดใส่หม้อเติมน้ำตาลตามต้องการ พอเดือดใส่มะเขือเปราะ ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา พอเดือด ใส่กระชาย พริกชี้ฟ้าสด คนให้ทั่ว มะเขือเปราะสุกยกกลงใส่ใบมะกรูด ใบกะเพรา คนให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีมะเขือเปราะ ใช้มะเขือยาว มะเขือเจ้าพระยา มะเขือแพะ ถ้าไม่มีใบกะเพรา ใช้ใบโหระพา ถ้าไม่มีกระชายใช้ขมิ้นขาว เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาตุก ใช้เนื้อหมู ปลาไหล
หมายเหตุ ถ้าเป็นแกงป่าเนื้อ หมู ไม่ใส่กระชาย



แกงเผ็ดปลาตุ๋นกับหน่อไม้

แกงเผ็ดป่าปลาตุ๋นกับหน่อไม้

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๕ - ๕.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาตุ๋น	กก.	๗	๑,๕๒๗.๑	๓๗.๘	๒๘๗.๓	๘,๘๔๕.๓
๒.	หน่อไม้ปิ้ง	กก.	๑๕	๔๙๕	๖๙๐	๑๓๕	๕,๙๕๕
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๕.	ใบกะเพรา	กก.	๐.๕	๑๓.๗	๓๓.๖	๒.๑	๒๐๘.๑
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	กระชาย	กก.	๐.๕	๖.๕	๔๖	๔	๒๔๖
๘.	น้ำตาลปี๊บ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๑๘๔.๒	๑,๘๒๐.๗	๑,๑๔๑.๘	๒๖,๒๙๕.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๖๓.๙ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดป่าปลาตุกกับหน่อไม้

เครื่องปรุง

๑. ปลาตุก	๗	กก.
๒. หน่อไม้ปิบ	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๕. ใบกะเพรา	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. กระชาย	๐.๕	กก.
๘. น้ำตาลปิบ	๐.๕	กก.
๙. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาตุก ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างด้วยน้ำเกลือให้หมดเมือก หั่นเป็นแว่น ๆ
๒. นำหน่อไม้หั่นเป็นฝอย นำไปล้างน้ำ แล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำใบมะกรูดล้างน้ำเด็ดก้านออก แล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๔. นำใบกะเพรา ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ
๕. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำเด็ดขั้วออก หั่นแฉลบ
๖. นำกระชายล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นฝอย

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อนตักน้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ใสปลาตุกผัด คนให้เข้ากัน

พอสุก

๒. ตักปลาตุกที่ผัดกับน้ำพริกแกงเผ็ดใส่หม้อ เติมน้ำตามความต้องการ พอเดือดใส่หน่อไม้หั่นฝอย ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปิบ

๓. พอเดือด ใส่กระชาย พริกชี้ฟ้าสด คนให้ทั่ว ใส่ใบมะกรูด ใบกะเพรา คนให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีหน่อไม้ ใช้มะเขือยาว มะเขือเปราะ มะเขือเจ้าพระยา ถ้าไม่มีใบกะเพรา ใช้ใบโหระพา ถ้าไม่มีกระชาย ใช้ขมิ้นขาว เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาตุก ใช้เนื้อหมู ปลากระพง ปลาไหล หมายเหตุ ถ้าเป็นแกงป่าเนื้อหรือหมู จะใส่กระชาย หรือไม่ใส่ก็ได้



แกงเผ็ดป่าปลาทรายกับหน่อไม้

แกงเผ็ดป่าปลาสวายกับหน่อไม้

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๕ - ๕.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาสวาย	กก.	๗	๑,๑๙๕.๗	๑๑๔.๗	๑,๓๕๑.๔	๑๗,๔๐๔.๒
๒.	หน่อไม้ปืบ	กก.	๑๕	๔๙๕	๖๙๐	๑๓๕	๕,๙๕๕
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๕.	ใบกระเพรา	กก.	๐.๕	๑๓.๗	๓๓.๖	๒.๑	๒๐๘.๑
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	กระชาย	กก.	๐.๕	๖.๕	๔๖	๔	๒๔๖
๘.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗.๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๘๕๒.๘	๑,๘๙๗.๖	๒,๒๐๕.๙	๓๔,๘๕๔.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๔๘.๕ กิโลแคลอรี

แกงเผ็ดป่าปลาสวายกับหน่อไม้

เครื่องปรุง

๑. ปลาสวาย	๗	กก.
๒. หน่อไม้ปืบ	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๕. ใบกะเพรา	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. กระชาย	๐.๕	กก.
๘. น้ำตาลปืบ	๐.๕	กก.
๙. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาสวาย ผ่าท้อง ควักไส้ออก ขูดเมือกออก ล้างด้วยน้ำเกลือหรือน้ำผสมน้ำส้ม เพื่อให้หมดเมือก หั่นชิ้นพองาม
๒. นำหน่อไม้หั่นเป็นฝอย นำไปล้างน้ำ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก แล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๔. นำใบกะเพรา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ
๕. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำเด็ดขั้วออก หั่นแฉลบ
๖. นำกระชาย ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นฝอย

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อนตักน้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ใสปลาสวายลงผัด คนให้เข้ากัน พอสุก
๒. ตักปลาสวายที่ผัดกับน้ำพริกแกงเผ็ดใส่หม้อเติมน้ำตามความต้องการ พอเดือดใส่หน่อไม้หั่นฝอย ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปืบ
๓. พอเดือด ใส่กระชาย พริกชี้ฟ้าสด คนให้ทั่ว ใส่ใบกะเพรา ใบมะกรูด คนให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีหน่อไม้ ใช้มะเขือยาว มะเขือเปราะ ถ้าไม่มีใบกะเพรา ใช้ใบโหระพา ถ้าไม่มีกระชาย ใช้ขมิ้นขาว ถ้าไม่มีปลาสวายใช้ปลาตุก ปลากระพง



แกงมัสมั่นไก่กับมันเทศ

แกงมัสมั่นไก่กับมันเทศ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	มันเทศ	กก.	๒๕	๑๔๘.๕	๕,๕๖๘.๘	๒๔.๘	๒๓,๐๙๒.๔
๓.	น้ำพริกแกงมัสมั่น	กก.	๒	๑๑๐	๓๗๐	๒๒๖	๓,๙๕๔
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๗	๒๔๕	๙๓๑	๒,๐๐๙	๒๒,๗๘๕
๕.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๖.	ถั่วลิสงคั่ว	กก.	๑	๒๘๖	๑๕๔	๔๗๐	๕,๙๙๐
๗.	น้ำตาลปีบ	กก.	๑	๔	๙๕๐	๑	๓,๘๒๕
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๒๔๘.๒	๘,๖๕๓.๑	๓,๖๑๔.๘	๗๖,๑๓๘.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๗๖๑.๔ กิโลแคลอรี

แกงมัสมั่นไก่กับมันเทศ

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๗	กก.
๒. มันเทศ	๒๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงมัสมั่น	๒	กก.
๔. มะพร้าวขูด	๗	กก.
๕. มะขามเปียก	๑	กก.
๖. ถั่วลิสงคั่ว	๑	กก.
๗. น้ำตาลปีบ	๑	กก.
๘. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไกล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำมันเทศล้างน้ำ ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แช่ไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๕. ถั่วลิสงล้างน้ำนำไปคั่วแกะเปลือกทิ้ง

วิธีทำ

๑. นำเนื้อไก่มาเคี่ยวกับหางกะทิ
๒. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมันใส่น้ำพริกแกงมัสมั่นลงผัดให้หอม ใส่ถั่วลิสง เคี่ยวต่อสักครู่
๓. พอเนื้อไก่สุก ใส่มันเทศ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม พอเดือดให้มันเทศสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ถ้าไม่มีมันเทศ ใช้มันฝรั่ง วิธีทำเช่นเดียวกัน
๒. ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อวัว เนื้อหมู

หมายเหตุ จะใช้สับปะรดแกงก็ได้



แกงส้มถั่วฝักยาวกับปลานิล

แกงส้มถั่วฝักยาวกับปลานิล

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๗ - ๗.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลานิล	กก.	๗	๑,๕๓๔.๗	-	๙๗	๗,๐๑๑.๘
๒.	ถั่วฝักยาว	กก.	๒๐	๕๑๐	๑,๒๘๕.๒	๖๑.๒	๗,๗๓๑.๖
๓.	น้ำพริกแกงส้ม	กก.	๒	๑๕๔	๓๕๐	๒๖	๒,๒๕๐
๔.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๒๔๑.๔	๒,๗๘๙.๕	๑๘๖.๗	๒๑,๘๐๓.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๑๘ กิโลแคลอรี

แก่งส้มถั่วฝักยาวกับปลานิล

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| ๑. ปลานิล | ๗ | กก. |
| ๒. ถั่วฝักยาว | ๒๐ | กก. |
| ๓. น้ำพริกแก่งส้ม | ๒ | กก. |
| ๔. มะขามเปียก | ๑ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำปลานิลขอดเกล็ด ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้หมดเมือกด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม
หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำถั่วฝักยาว ล้างน้ำ ตัดหัวและหางออก หั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำมะขามเปียกล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำ

๑. แบ่งเนื้อปลานิลประมาณ ๑ กก. ต้มกับน้ำเล็กน้อย พอสุกนำมาโขลกกับน้ำพริกแก่งส้ม
ให้ละเอียด
๒. ละลายน้ำพริกแก่งส้มลงในหม้อ ใส่น้ำตามต้องการ ยกขึ้นตั้งไฟ
๓. นำแก่งเดือดใส่ปลานิล พอเดือดใส่ถั่วฝักยาว ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม
พอเดือดให้ถั่วฝักยาวสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ฝัก ถ้าไม่มีถั่วฝักยาว ใช้หัวผักกาดสด ผักกวางตุ้ง ผักกาดขาว มะละกอ ฝักบุงไทย หน่อไม้ดอง
ดอกแค
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลานิล ใช้ปลาสิกุล ปลาอินทรี ปลาช่อน ปลาเทโพ ปลาสร้อย ปลาหมอ
ปลากะพง กุ้ง



แกงส้มผักกวางตุ้งกับปลาช่อน

แกงส้มผักกวางตุ้งกับปลาช่อน

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๗ - ๗.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาช่อน (เนื้อ)	กก.	๖	๑,๐๘๐.๖	-	๒๐๓.๙	๖,๑๕๗.๕
๒.	ผักกวางตุ้ง	กก.	๒๕	๔๔๖.๕	๘๔๖	๔๗	๕,๕๙๓
๓.	น้ำพริกแกงส้ม	กก.	๒	๑๕๔	๓๕๐	๒๖	๒,๒๕๐
๔.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๗๒๓.๘	๒,๓๕๐.๓	๒๗๙.๔	๑๘,๘๑๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๘๘.๑ กิโลแคลอรี

* ปลาช่อนทั้งตัว ๗ กก. จะได้เนื้อปลาช่อนประมาณ ๖ กก.

แกงส้มผักกวางตุ้งกับปลาช่อน

เครื่องปรุง

๑. ปลาช่อน	๗	กก. / เนื้อปลาช่อน ๖ กก.
๒. ผักกวางตุ้ง	๒๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงส้ม	๒	กก.
๔. มะขามเปียก	๑	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาช่อน ขอดเกล็ด ตัดครีบ หาง ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้หมดเมือกด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม หั่นเป็นท่อน ๆ
๒. นำผักกวางตุ้ง เลือกใบเสียออก ล้างน้ำหั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แขน้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำ

๑. แบ่งเนื้อปลาช่อน ประมาณ ๑ กก. ต้มกับน้ำเล็กน้อย พอสุกนำมาโขลกกับน้ำพริกแกงส้ม ให้ละเอียด
๒. ละลายน้ำพริกแกงส้มลงในหม้อ ใส่ น้ำ ยกขึ้นตั้งไฟ
๓. น้ำแกงเดือดใส่ปลาช่อน พอเดือดใส่ผักกวางตุ้ง ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม พอเดือดให้ผักกวางตุ้งสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักกวางตุ้ง ใช้ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว หัวผักกาดสด มะละกอ ผักบุ้งไทย หน่อไม้ดอง และดอกแค
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาช่อน ใช้ปลากะพง ปลาสิ่กุน ปลาอินทรี ปลาหมอ ปลาเทโพ ปลาสวาย



แกงส้มหัวผักกาดกับปลาชวา

แกงส้มหัวผักกาดกับปลาชวย

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๗ - ๗.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาชวย	กก.	๗	๑,๑๙๕.๗	๑๑๔.๗	๑,๓๕๑.๓	๑๗,๔๐๓.๓
๒.	หัวผักกาดสด	กก.	๒๕	๒๖๒.๕	๑,๔๗๐	๕๒.๕	๗,๔๐๒.๕
๓.	น้ำพริกแกงส้ม	กก.	๒	๑๕๔	๓๕๐	๒๖	๒,๒๕๐
๔.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๖๕๔.๙	๓,๐๘๙	๑,๔๓๒.๓	๓๑,๘๖๖.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๑๘.๗ กิโลแคลอรี

แก่งส้มหัวผักกาดกับปลาสรวย

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| ๑. ปลาสรวย | ๗ | กก. |
| ๒. หัวผักกาดสด | ๒๕ | กก. |
| ๓. น้ำพริกแก่งส้ม | ๒ | กก. |
| ๔. มะขามเปียก | ๑ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำปลาสรวยผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้หมดเมือกด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำหัวผักกาดสด ล้างน้ำปอกเปลือก หั่นแฉลบกลับไปกลับมาเป็นชิ้นพอประมาณ
๓. นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำ

๑. แบ่งเนื้อปลาสรวย ประมาณ ๑ กก. ต้มกับน้ำเล็กน้อย พอสุกนำมาโขลกกับน้ำพริกแก่งส้มให้ละเอียด
 ๒. ละลายน้ำพริกแก่งส้มลงในหม้อ ใส่ น้ำ ยกขึ้นตั้งไฟ
 ๓. นำแกงเดือดใส่ปลาสรวย พอเดือดใส่หัวผักกาดสด ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม
- พอเดือดให้หัวผักกาดสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีหัวผักกาดสด ใช้ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง ผักบุ้งไทย มะละกอ และดอกแค
๒. ถ้าไม่มีปลาสรวย ใช้ปลากะพง ปลาสิ่กุน ปลาช่อน



แกงส้มมะละกอกับกุ้ง

แกงส้มมะละกอกับกุ้ง

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๗ - ๗.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กุ้ง	กก.	๗	๑,๔๑๖.๘	๗๒.๕	๗๒.๕	๖,๖๐๙.๗
๒.	มะละกอ	กก.	๒๕	๑๖๐.๕	๑,๗๙๒.๓	๒๖.๘	๘,๐๕๒.๔
๓.	น้ำพริกแกงส้ม	กก.	๒	๑๕๔	๓๕๐	๒๖	๒,๒๕๐
๔.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๗๗๔	๓,๓๖๙.๑	๑๒๗.๘	๒๑,๗๒๒.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๑๗.๒ กิโลแคลอรี

แกงส้มมะละกอกับกุ้ง

เครื่องปรุง

๑. กุ้ง	๗	กก.
๒. มะละกอ	๒๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงส้ม	๒	กก.
๔. มะขามเปียก	๑	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำกุ้งล้างน้ำทั้งเปลือก แกะเปลือกออกผ่าหลัง ดึงเอาเส้นดำกลางหลังออก
๒. นำมะละกอล้างน้ำปอกเปลือก หั่นแฉลบกลับไปกลับมา เป็นชิ้นพองาม
๓. นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำ

๑. แบ่งกุ้ง ประมาณ ๑ กก. ต้มกับน้ำเล็กน้อย พอสุกนำมาโขลกกับน้ำพริกแกงส้มให้ละเอียด
๒. ละลายน้ำพริกแกงส้มลงในหม้อ ใส่ น้ำ ยกขึ้นตั้งไฟ
๓. น้ำแกงเดือดใส่กุ้ง พอเดือดใส่มะละกอ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม พอเดือด

ให้มะละกอสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ถ้าไม่มีมะละกอ ใช้ผักกาดขาว หัวผักกาดสด ผักกวางตุ้ง ผักบุ้งไทย หน่อไม้ดอง และดอกแค
๒. ถ้าไม่มีกุ้ง ใช้ปลาช่อน ปลากะพง ปลาเทโพ



แกงส้มดอกแคกับปลาช่อน

แกงส้มดอกแคกับปลาช่อน

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๗ - ๗.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาช่อน (เนื้อ)	กก.	๖	๑,๐๘๐.๗	-	๒๐๓.๙	๖,๑๕๗.๙
๒.	ดอกแค	กก.	๒๕	๓๖๕.๕	๑,๖๙๘.๕	๔๓	๘,๖๔๓
๓.	น้ำพริกแกงส้ม	กก.	๒	๑๕๔	๓๕๐	๒๖	๒,๒๕๐
๔.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๖๔๒.๙	๓,๒๐๒.๘	๒๗๕.๔	๒๑,๘๖๑.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๑๘.๖ กิโลแคลอรี

* ปลาช่อนทั้งตัว ๗ กก. จะได้เนื้อปลาช่อนประมาณ ๖ กก.

แกงส้มดอกแคกับปลาช่อน

เครื่องปรุง

๑. ปลาช่อน	๗	กก. / เนื้อปลาช่อน ๖ กก.
๒. ดอกแค	๒๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงส้ม	๒	กก.
๔. มะขามเปียก	๑	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาช่อนขอดเกล็ด ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้หมดเมือกด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม
หั่นเป็นท่อน ๆ
๒. นำดอกแค ล้างน้ำเด็ดขั้ว
๓. นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำ

๑. แบ่งเนื้อปลาช่อน ประมาณ ๑ กก. ต้มกับน้ำเล็กน้อย พอสุกนำมาโขลกกับน้ำพริกแกงส้ม
ให้ละเอียด
๒. ละลายน้ำพริกแกงส้มลงในหม้อ ใส่ น้ำ ยกขึ้นตั้งไฟ
๓. น้ำแกงเดือดใส่ปลาช่อน พอเดือดใส่ดอกแค ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม พอเดือด
ให้ดอกแคสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีดอกแค ใช้ผักกาดขาว หัวผักกาดสด ผักกวางตุ้ง มะละกอ ผักบุ้งไทย หน่อไม้ดอง
และดอกแค
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาช่อน ใช้ปลากะพง ปลาอินทรี ปลาเทโพ ปลาหมอบ ปลาสวาย กุ้ง



แกงส้มหน่อไม้ดองกับปลาเก๋น

แกงส้มหน่อไม้ดองกับปลาสิ่กุน

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๗ - ๗.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาสิ่กุน	กก.	๗	๑,๖๗๐.๘	-	๒๒.๗	๖,๘๘๗.๕
๒.	หน่อไม้ดอง	กก.	๑๕	๒๐๕.๘	๕๑๔.๕	๔๔.๑	๓,๒๗๘.๑
๓.	น้ำพริกแกงส้ม	กก.	๒	๑๕๔	๓๕๐	๒๖	๒,๒๕๐
๔.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๐๗๓.๓	๒,๐๑๘.๘	๙๕.๓	๑๗,๒๒๖.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๗๒.๓ กิโลแคลอรี

แกงส้มหน่อไม้ดองกับปลาสิğun

เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------|-----|------|
| ๑. ปลาสิğun | ๗ | กก. |
| ๒. หน่อไม้ดอง | ๑๕ | กก. |
| ๓. น้ำพริกแกงส้ม | ๒ | กก. |
| ๔. มะขามเปียก | ๑ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำปลาสิğunผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้หมดเมือกด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม
หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำหน่อไม้ดองล้างน้ำ ปีบให้แห้ง
๓. นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แขน้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำ

๑. แบ่งเนื้อปลาสิğun ประมาณ ๑ กก. ต้มกับน้ำเล็กน้อย พอสุกนำมาโขลกกับ
น้ำพริกแกงส้มให้ละเอียด
๒. ละลายน้ำพริกแกงส้มลงในหม้อ ใส่ น้ำ ยกขึ้นตั้งไฟ
๓. น้ำแกงเดือดใส่ปลาสิğun พอเดือดใส่หน่อไม้ดอง ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม
พอเดือดให้หน่อไม้ดองสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีหน่อไม้ดอง ใช้ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว หัวผักกาดสด ผักกวางตุ้ง มะละกอ ผักบุ้งไทย
และดอกแค
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาสิğun ใช้ปลากะพง ปลาอินทรี ปลาช่อน ปลาเทโพ ปลาสรวย ปลาหมอ กุ้ง



แกงส้มผักรวมกับปลาช่อน

แกงส้มผักรวมกับปลาช่อน

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ก.๗ - ๗.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาช่อน (เนื้อ)	กก.	๖	๑,๐๘๐.๗	-	๒๐๓.๙	๖,๑๕๗.๙
๒.	ดอกแค	กก.	๕	๗๓.๑	๓๓๙.๗	๘.๖	๑,๗๒๘.๖
๓.	หัวผักกาดสด	กก.	๑๐	๑๐๕	๕๘๘	๒๑	๒,๙๖๑
๔.	ถั่วฝักยาว	กก.	๕	๑๒๗.๕	๓๒๑.๓	๑๕.๓	๑,๙๓๒.๙
๕.	ผักกวางตุ้ง	กก.	๕	๘๙.๓	๑๖๙.๒	๙.๔	๑,๑๑๘.๖
๖.	น้ำพริกแกงส้ม	กก.	๒	๑๕๔	๓๕๐	๒๖	๒,๒๕๐
๗.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๘.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๖๗๒.๓	๒,๙๒๒.๕	๒๘๖.๗	๒๐,๙๕๙.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๐๙.๖ กิโลแคลอรี

* ปลาช่อนทั้งตัว ๗ กก. จะได้เนื้อปลาช่อนประมาณ ๖ กก.

แก่งส้มผักรวมกับปลาช่อน

เครื่องปรุง

๑. ปลาช่อน	๗	กก. / เนื้อปลาช่อน ๖ กก.
๒. ดอกแค	๕	กก.
๓. หัวผักกาดสด	๑๐	กก.
๔. ถั่วฝักยาว	๕	กก.
๕. ผักกวางตุ้ง	๕	กก.
๖. น้ำพริกแก่งส้ม	๒	กก.
๗. มะขามเปียก	๑	กก.
๘. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาช่อนขอดเกล็ด ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้หมดเมือกด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม
หั่นเป็นท่อน ๆ
๒. นำดอกแค ล้างน้ำเด็ดขั้ว
๓. นำหัวผักกาดสด ล้างน้ำปอกเปลือก หั่นแฉลบกลับไปกลับมาเป็นชิ้นพอประมาณ
๔. นำถั่วฝักยาว ล้างน้ำ ตัดหัวและหางออก หั่นเป็นท่อน ๆ
๕. นำผักกวางตุ้ง เลือกใบเสียออก ล้างน้ำหั่นเป็นท่อน ๆ
๖. นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำ

๑. แบ่งเนื้อปลาช่อน ประมาณ ๑ กก. ต้มกับน้ำเล็กน้อย พอสุกนำมาโขลกกับน้ำพริกแก่งส้ม
ให้ละเอียด
๒. ละลายน้ำพริกแก่งส้มลงในหม้อ ใส่น้ำ ยกขึ้นตั้งไฟ
๓. นำแก่งเดือดใส่ปลาช่อน พอเดือดใส่ดอกแค หัวผักกาดสด ถั่วฝักยาว ผักกวางตุ้ง
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม พอเดือดให้ผักสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาช่อน ใช้ปลากะพง ปลาอินทรี ปลาเทโพ ปลาหมอ ปลาสวาย กุ้ง



ต้มกะทิผักเขียวกับปลาหู

ต้มกะทิฟักเขียวกับปลาหู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ต.๑ - ๑.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาทูสด	กก.	๖	๑,๑๗๙.๔	-	๒๖๕.๗	๗,๑๐๘.๙
๒.	ฟักเขียว	กก.	๒๕	๑๐๒	๑,๑๔๗.๕	๕๑	๕,๔๕๗
๓.	มะพร้าวชูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๔.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๕.๕
๗.	กะปิ	กก.	๐.๓	๑๓.๘	๑๔.๑	๓.๖	๑๔๔
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๕๕๙.๒	๓,๑๙๐.๑	๒,๐๔๕.๓	๓๗,๔๐๔.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๗๔ กิโลแคลอรี

ต้มกะทิผักเขียวกับปลา

เครื่องปรุง

๑. ปลาหูสด	๖	กก.
๒. ผักเขียว	๒๕	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๔. มะขามเปียก	๑	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. หอมแดง	๐.๕	กก.
๗. กะปิ	๐.๓	กก.
๘. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาหู มาตัดหัวตัดหาง แล้วหั่นเป็นท่อน ๆ
๒. นำผักเขียวปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมพองาม
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิแยกหัวและหาง
๔. นำมะขามเปียกล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๕. นำหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำแล้วซอย โขลกกับกะปิ

วิธีทำ

๑. นำหอมแดงกับกะปิที่โขลก ต้มกับหางกะทิและผักเขียว พอเดือดใส่ปลาหู
๒. ต้มให้เดือด พอผักเขียวและปลาหูสุกใส่น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขามเปียก น้ำปลา หัวกะทิ

พอเดือดทั่วชิมรสตามชอบ ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักเขียว ใช้มะละกอดิบ สายบัว
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาหู ใช้ปลาลัง ปลาหางแข็ง



ต้มกะทิหน่อไม้ดองกับเนื้อเค็ม

ต้มกะทิหน่อไม้ดองกับเนื้อเค็ม

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ต.๑ - ๑.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อเค็ม	กก.	๔	๑,๒๒๕.๕	-	๔๔๑.๒	๘,๘๗๒.๘
๒.	หน่อไม้ดอง	กก.	๑๕	๒๐๕.๘	๕๑๔.๕	๔๔.๑	๓,๒๗๘.๑
๓.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๓	๖.๑	๒๕.๔	๒.๙	๑๕๒.๑
๔.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๕.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๖.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๗.	มะพร้าวชูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๘.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๙.	น้ำตาลปีบ	กก.	๑	๔	๙๕๐	๑	๓,๘๒๕
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๗๑๓.๙	๓,๑๕๗.๑	๒,๒๒๓.๓	๓๙,๔๙๓.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๙๔.๙ กิโลแคลอรี

ต้มกะทิหน่อไม้ดองกับเนื้อเค็ม

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|-----|------|
| ๑. เนื้อเค็ม | ๔ | กก. |
| ๒. หน่อไม้ดอง | ๑๕ | กก. |
| ๓. พริกชี้ฟ้าสด | ๐.๓ | กก. |
| ๔. ใบมะกรูด | ๐.๑ | กก. |
| ๕. ตะไคร้ | ๐.๕ | กก. |
| ๖. หอมแดง | ๐.๕ | กก. |
| ๗. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. |
| ๘. มะขามเปียก | ๑ | กก. |
| ๙. น้ำตาลปีบ | ๑ | กก. |
| ๑๐. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อเค็มมาล้างน้ำ หั่นแฉลบบาง ๆ ขึ้นพองาม
๒. นำหน่อไม้ดอง ล้างน้ำนำขึ้นใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำหั่นแฉลบ
๔. นำใบมะกรูดล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก ล้างน้ำ ฉีกเป็นชิ้น ๆ
๕. นำตะไคร้ ตัดโคน ลอกก้านแก่ออก ล้างน้ำ หั่นฝอย
๖. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ แยกหัวและหาง
๗. นำมะขามเปียก ล้างน้ำแล้วแช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๘. นำหอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำแล้วนำมาซอย

วิธีทำ

๑. ต้มหางกะทิกับเนื้อเค็ม
๒. เคี่ยวให้เนื้อเค็มเปื่อย ใส่หน่อไม้ดอง พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลา พริกชี้ฟ้าสด ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง หัวกะทิ พอเดือดทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีหน่อไม้ดองใช้สายบัว
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อเค็ม ใช้ปลาสดแห้ง



ต้มกะทิสายบัวกับปลาหู

ต้มกะทิสายบัวกับปลาหู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ต.๑ - ๑.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาหูสด	กก.	๕	๑,๑๖๖.๔	๑๖.๒	๒๓๗.๖	๖,๘๖๘.๘
๒.	สายบัว	กก.	๒๕	๗๓.๕	๕๘๘	๒๔.๕	๒,๘๖๖.๕
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๔.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๖.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๗.	กะปิ	กก.	๐.๓	๑๓.๘	๑๔.๑	๓.๖	๑๔๔
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๕๑๗.๗	๒,๖๔๖.๘	๑,๙๙๐.๗	๓๔,๕๗๔.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๔๕.๗ กิโลแคลอรี

ต้มกะทิสายบัวกับปลาหู

เครื่องปรุง

๑. ปลาหูสด	๕	กก.
๒. สายบัว	๒๕	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๔. มะขามเปียก	๑	กก.
๕. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๖. หอมแดง	๐.๕	กก.
๗. กะปิ	๐.๓	กก.
๘. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาหู มาตัดหัวตัดหาง แล้วหั่นเป็นท่อน ๆ
๒. นำสายบัวลอกเปลือกออก เด็ดเป็นท่อน ๆ ล้างน้ำให้สะอาด
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิแยกหัวและหาง
๔. นำมะขามเปียกล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๕. นำหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำแล้วซอย โขลกกับกะปิ

วิธีทำ

๑. นำหอมแดงกับกะปิโขลก ต้มกับหางกะทิและสายบัว พอเดือดใส่ปลาหู
๒. ต้มให้เดือด พอสุกใส่น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำส้มมะขามเปียก หอมแดง หัวกะทิ พอเดือดทั่ว

ชิมรสตามตามชอบ ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ

ของที่ใส่แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีสายบัว ใช้หน่อไม้ดอง
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาหู ใช้ปลาลัง
๓. มะขามเปียก ถ้าไม่มีใช้มะดัน



http://thaimenu2u.blogspot.com/2014/02/blog-post_751.html

ต้มข่าไก่กับกะหล่ำปลี

ต้มข้าวก่ำกับกะหล่ำปลี

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ต.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	กะหล่ำปลี	กก.	๒๐	๓๐๓	๙๔๙.๔	๔๐.๔	๕,๓๗๓.๒
๓.	มะพร้าวชูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๔.	ข้า่อ่อน	กก.	๑	๑๓	๓๑	๓	๒๐๓
๕.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๖.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๗.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๘.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๐๐๑.๔	๒,๖๐๙.๒	๒,๖๖๓.๕	๔๒,๔๑๓.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๒๔.๑ กิโลแคลอรี

ต้มข้าวก่ำกับกะหล่ำปลี

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|-----|------|
| ๑. เนื้อไก่ | ๗ | กก. |
| ๒. กะหล่ำปลี | ๒๐ | กก. |
| ๓. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. |
| ๔. ข้าอ่อน | ๑ | กก. |
| ๕. ตะไคร้ | ๐.๕ | กก. |
| ๖. ใบมะกรูด | ๐.๑ | กก. |
| ๗. มะขามเปียก | ๑ | กก. |
| ๘. พริกขี้หนูสด | ๐.๓ | กก. |
| ๙. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ล้างน้ำ สับเป็นชิ้น พองาม
๒. นำกะหล่ำปลี ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิแยกหัวและหาง
๔. นำข้าอ่อน ล้างน้ำหั่นบาง ๆ
๕. นำตะไคร้ตัดโคน ลอกกาบแก่ออก ล้างน้ำ ทูบหั่นเป็นท่อน ๆ
๖. นำใบมะกรูดล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออกแล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๗. นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๘. นำพริกขี้หนูสด ล้างน้ำ ปลิดก้านออก บุบพอแตก

วิธีทำ

๑. นำเนื้อไก่มาเคี่ยวกับหางกะทิพอเดือด
๒. พอเนื้อไก่เปื่อย ใส่ตะไคร้ ข้าอ่อน กะหล่ำปลี พอเดือดใส่น้ำปลา และหัวกะทิ
๓. ก่อนจะยกลง เติมน้ำส้มมะขามเปียก ใส่ใบมะกรูด พริกขี้หนูสด คนให้ทั่วชิมรสตามชอบ

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีกะหล่ำปลี ใช้ หัวปลี หน่อไม้สด
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้ปลาช่อน
๓. รสเปรี้ยว ถ้าไม่มีมะขาม ใช้มะนาว มะเขือเทศ



ต้มซุ๊ปไก่กับมันเทศ

ต้มซูปไก่กับมันเทศ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ต.๓ - ๓.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	มันเทศ	กก.	๒๕	๑๔๘.๕	๕,๕๖๘.๘	๒๔.๘	๒๓,๐๙๒.๔
๓.	หอมหัวใหญ่	กก.	๓	๔๓.๓	๑๗๓	๓.๑	๘๙๓.๑
๔.	มะเขือเทศ	กก.	๓	๓๒.๗	๑๕๗	๙.๘	๘๔๗
๕.	ขึ้นฉ่าย	กก.	๐.๕	๖.๖	๑๘.๗	๐.๘	๑๐๘.๔
๖.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๗.	เกลือ	กก.	๐.๓	-	-	-	-
	รวม			๑,๖๔๗.๔	๕,๙๓๑.๒	๙๒๑.๘	๓๘,๖๑๐.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๘๖.๑ กิโลแคลอรี

ต้มซุ๊ปไก่กับมันเทศ

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|------|-----|
| ๑. เนื้อไก่ | ๗ | กก. |
| ๒. มันเทศ | ๒๕ | กก. |
| ๓. หอมหัวใหญ่ | ๓ | กก. |
| ๔. มะเขือเทศ | ๓ | กก. |
| ๕. ขึ้นฉ่าย | ๐.๕ | กก. |
| ๖. พริกไทยป่น | ๐.๐๒ | กก. |
| ๗. เกลือ | ๐.๓ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ล้างน้ำ สับเป็นชิ้นพองาม
๒. นำมันเทศ ล้างน้ำ ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นพองาม
๓. นำหอมหัวใหญ่ ปอกเปลือกสับน้ำตาลออก ล้างน้ำแล้วหั่นตามยาวของหัว
๔. นำมะเขือเทศ ล้างน้ำ ปลิดก้านทิ้ง ถ้าลูกใหญ่หั่นเป็นเสี้ยว ถ้าลูกเล็กผ่าครึ่ง
๕. ขึ้นฉ่าย ล้างน้ำ หั่นเป็นท่อนพองาม

วิธีทำ

๑. นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำตามต้องการ ใส่เนื้อไก่ เกลือ พริกไทยป่น ปิดฝาให้สนิท ต้มให้เดือดด้วยไฟ

ค่อนข้างแรง

๒. พอเดือด เปิดฝาช้อนฟองทิ้ง แล้วใส่มันเทศ หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ เคียวพอเดือด ใส่ขึ้นฉ่าย

ยกลง

วิธีเสิร์ฟ เวลาเสิร์ฟซุ๊ป ตักใส่ชามขณะที่ยังร้อน

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมันเทศ ใช้มันฝรั่ง ห่อไม้หรือห่อไม้ปืบ
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อวัว



ต้มซุปเนื้อกับมันเทศ

ต้มซุปเนื้อกับมันเทศ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ต.๓ - ๓.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อ	กก.	๕	๑,๓๕๐	-	๔๘๖	๙,๗๗๔
๒.	มันเทศ	กก.	๒๕	๑๔๘.๕	๕๕๖๘.๘	๒๔.๘	๒๓,๐๙๒.๔
๓.	หอมหัวใหญ่	กก.	๓	๔๓.๓	๑๗๓	๓.๑	๘๙๓.๑
๔.	มะเขือเทศ	กก.	๓	๓๒.๗	๑๕๗	๙.๘	๘๔๗
๕.	ขึ้นฉ่าย	กก.	๐.๕	๖.๖	๑๘.๗	๐.๘	๑๐๘.๔
๖.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๗.	เกลือ	กก.	๐.๓	-	-	-	-
	รวม			๑,๕๘๓.๔	๕,๙๓๑.๒	๕๒๕.๘	๓๔,๗๙๐.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๔๗.๙ กิโลแคลอรี

ต้มซุปเนื้อกับมันเทศ

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|------|-----|
| ๑. เนื้อ | ๕ | กก. |
| ๒. มันเทศ | ๒๕ | กก. |
| ๓. หอมหัวใหญ่ | ๓ | กก. |
| ๔. มะเขือเทศ | ๓ | กก. |
| ๕. ขึ้นฉ่าย | ๐.๕ | กก. |
| ๖. พริกไทยป่น | ๐.๐๒ | กก. |
| ๗. เกลือ | ๐.๓ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อล้างน้ำหั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำมันเทศล้างน้ำปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม
๓. นำหอมหัวใหญ่ ลอกเปลือกสับน้ำตาลออก ล้างน้ำ หั่นตามยาว
๔. นำมะเขือเทศ ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ ถ้าลูกใหญ่หั่นเป็นเสี้ยว ถ้าลูกเล็กผ่าครึ่ง
๕. ขึ้นฉ่าย ล้างน้ำ หั่นเป็นท่อนพองาม

วิธีทำ

๑. นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำตามต้องการ ใส่เนื้อ เกลือ พริกไทย ปิดฝาให้สนิท ต้มให้เดือดด้วยไฟ

ค่อนข้างแรง

๒. พอเดือดเปิดฝา ซ้อนฟองทิ้ง แล้วใส่มันเทศ หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ เคียวไฟรุ่ม ๆ จนเนื้อเปื่อย ชิมรสตามชอบ ใส่ขึ้นฉ่าย ยกลง

วิธีเสิร์ฟ เวลาเสิร์ฟซุป ตักใส่ชามขณะที่ยังร้อน ๆ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมันเทศ ใช้มันฝรั่ง หรือหน่อไม้
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อ ใช้เนื้อไก่



ต้มเครื่องในวัว

ต้มเครื่องในวัว
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ต.๓ - ๓.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เครื่องในวัว	กก.	๑๒	๒,๙๙๐.๔	๒๖๒.๗	๗๐๒.๗	๑๙,๓๓๖.๗
๒.	ข้าวอ่อน	กก.	๑	๑๓	๓๑	๓	๒๐๓
๓.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๔.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๕	๓๐	๑๐๘.๕	๑๕.๕	๖๙๓.๕
๕.	พริกชี้หูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๖.	ผักกาดหอม	กก.	๓	๕๒.๓	๙๘.๑	๓.๓	๖๓๑.๓
๗.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๘.	เกลือ	กก.	๐.๒	-	-	-	-
๙.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๐.๕	-	๑๘.๑	-	๗๒.๔
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๓,๑๒๙	๘๐๖.๔	๗๓๕.๗	๒๒,๓๖๒.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๒๓.๖ กิโลแคลอรี

ต้มเครื่องในวัว

เครื่องปรุง

๑. เครื่องในวัว	๑๒	กก.
๒. ข่าอ่อน	๑	กก.
๓. ตะไคร้	๐.๕	กก.
๔. ใบมะกรูด	๐.๕	กก.
๕. พริกขี้หนูสด	๐.๓	กก.
๖. ผักกาดหอม	๓	กก.
๗. กระเทียม	๐.๒	กก.
๘. เกลือ	๐.๒	กก.
๙. น้ำส้มสายชู	๐.๕	ลิตร
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเครื่องในวัว นำมาขยำเกลือ แล้วล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น ๆ พองาม
๒. นำข่าอ่อน ล้างน้ำ ทูบหั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำตะไคร้ ตัดโคน ลอกกาบแก่ออก ล้างน้ำ ทูบหั่นเป็นท่อน ๆ
๔. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก แล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๕. นำพริกขี้หนูสด ล้างน้ำ ปลิดก้าน
๖. นำผักกาดหอม เด็ดเป็นใบ ๆ ล้างน้ำ แล้วหั่นเป็นท่อน ๆ
๗. นำกระเทียมปอกเปลือก ล้างน้ำ

วิธีทำ

๑. นำเครื่องในวัว ใส่หม้อ เติมน้ำตามต้องการ ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอดีอดซ็อนฟองและมันที่ลอยหน้าทิ้ง แล้วเคี่ยวต่อไปจนเปื่อย เติมน้ำปลา ชิมรสตามชอบ

๒. โขลกพริกขี้หนูสดกับเกลือ กระเทียม ให้ละเอียด เทน้ำส้มสายชูผสม ใช้สำหรับเป็นน้ำจิ้ม

วิธีเสิร์ฟ ใช้ใบผักกาดหอมรองกันขาม แล้วตักเครื่องในวัวใส่ รับประทานกับน้ำจิ้ม ต้องเสิร์ฟขณะร้อน ๆ ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักกาดหอม ใช้ผักบุงจิ้น
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเครื่องในวัว ใช้เนื้อเอ็น หรือเนื้อพันท้องสามชั้น
๓. รสเปรี้ยว ถ้าไม่มีน้ำส้มสายชู ใช้มะนาว



ต้มยำไก่กับเห็ดนางฟ้า

ตั้มยำไก่กับเห็ดนางฟ้า

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ต.๔ - ๔.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	เห็ดนางฟ้า	กก.	๑๕	๒๗๒.๖	๖๕๑.๘	๒๓.๗	๓,๙๑๐.๙
๓.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๔.	ข่า	กก.	๐.๕	๔.๕	๖๒	๑	๒๗๕
๕.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๖.	พริกชี้หูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๗.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๘.	มะเขือเทศ	กก.	๓	๓๒.๗	๑๕๗	๙.๘	๘๔๗
๙.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๗๘๑.๔	๑,๓๒๐.๘	๑,๐๐๓.๑	๒๑,๔๓๖.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๑๔.๔ กิโลแคลอรี

ตั๋มยาไ้กับเห็ดนางฟ้า

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๗	กก.
๒. เห็ดนางฟ้า	๑๕	กก.
๓. ตะไคร้	๐.๕	กก.
๔. ข่า	๐.๕	กก.
๕. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๖. พริกขี้หนูสด	๐.๓	กก.
๗. มะนาว	๓	กก.
๘. มะเขือเทศ	๓	กก.
๙. ผักชี	๐.๒	กก.
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไ้ล้างน้ำ สับเป็นชิ้นพองาม
๒. นำเห็ดนางฟ้า ล้างน้ำ ตัดรากฉีกเป็นชิ้น ๆ
๓. นำตะไคร้ล้างน้ำ ทูบหั่นเป็นท่อน ๆ
๔. นำข่าล้างน้ำ หั่นเป็นแว่น
๕. นำใบมะกรูดล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก แล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำพริกขี้หนูสด ล้างน้ำปลิดก้านออก บุบพอแตก
๗. นำมะนาวล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๘. นำมะเขือเทศ ปลิดก้านทั้ง ล้างน้ำ ถ้าลูกใหญ่หั่นเป็นเสี้ยว ถ้าลูกเล็กผ่าครึ่ง
๙. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ใบหั่นเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ นำหม้อตั้งไฟเติมน้ำตามต้องการ ใส่ ข่า ตะไคร้ เคียวพอเดือด ใส่เนื้อไ้ต้มจนสุก เติมน้ำปลา ใส่เห็ดนางฟ้า พอเห็ดนางฟ้าสุก ก่อนยกลง ใส่ใบมะกรูด พริกขี้หนูบุบ มะเขือเทศ มะนาว ชิมรสเปรี้ยว เค็ม โรยหน้าด้วยผักชี

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ชามเสิร์ฟ

ของที่้ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีเห็ดนางฟ้า ใช้เห็ดฟาง
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไ้ ใช้เนื้อวัว ปลาช่อน
๓. รสเปรี้ยว ถ้าไม่มีมะนาว ใช้มะขามเปียก



ต้มยำขาหมู

ต้มยำขาหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ต.๔ - ๔.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ขาหมู	กก.	๗	๑,๕๗๔.๓	๑๒๗.๔	๑,๑๒๘.๔	๑๖,๙๖๒.๔
๒.	เห็ดนางฟ้า	กก.	๑๕	๒๗๒.๖	๖๕๑.๘	๒๓.๗	๓,๙๑๐.๙
๓.	ข่า	กก.	๐.๕	๔.๕	๖๒	๑	๒๗๕
๔.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๕.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๖.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๗.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๘.	มะเขือเทศ	กก.	๓	๓๒.๗	๑๕๗	๙.๘	๘๔๗
๙.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๙๔๑.๗	๑,๔๔๘.๒	๑,๒๔๙.๕	๒๔,๘๐๕.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๔๘ กิโลแคลอรี

ต้มยำชาหมี

เครื่องปรุง

๑. ชาหมี	๗	กก.
๒. เห็ดนางฟ้า	๑๕	กก.
๓. ข่า	๐.๕	กก.
๔. ตะไคร้	๐.๕	กก.
๕. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๖. พริกขี้หนูสด	๐.๓	กก.
๗. มะนาว	๓	กก.
๘. มะเขือเทศ	๓	กก.
๙. ผักชี	๐.๒	กก.
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำชาหมีล้างน้ำ สับเป็นชิ้นพองาม
๒. นำเห็ดนางฟ้า ล้างน้ำ ตัดรากฉีกเป็นชิ้น ๆ
๓. นำข่าล้างน้ำ หั่นเป็นแว่น
๔. นำตะไคร้ล้างน้ำ ทูบหั่นเป็นท่อน ๆ
๕. นำใบมะกรูดล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก แล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำพริกขี้หนูสด ล้างน้ำปลิดก้านออก บุบพอแตก
๗. นำมะนาวล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๘. นำมะเขือเทศ ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ ถ้าลูกใหญ่หั่นเป็นเสี้ยว ถ้าลูกเล็กผ่าครึ่ง
๙. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ใบหั่นเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ นำหม้อตั้งไฟเติมน้ำตามต้องการ ใส่ ข่า ตะไคร้ เคี่ยวพอเดือด ใส่ชาหมีต้มจนเปื่อย เติมน้ำปลา

ใส่เห็ดนางฟ้า พอเห็ดนางฟ้าสุก ก่อนยกลง ใส่ใบมะกรูด พริกขี้หนูบุบ มะเขือเทศ มะนาว ชิมรสเปรี้ยวเค็ม โรยหน้าด้วยผักชี

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ชามเสิร์ฟ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีเห็ดนางฟ้า ใช้เห็ดฟาง
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีชาหมี ใช้เนื้อหมู ปลาช่อน
๓. รสเปรี้ยว ถ้าไม่มีมะนาว ใช้มะขามเปียก



ต้มยำปลาทุ

ต้มยำปลาหู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ต.๔ - ๔.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาทูสด	กก.	๗	๑,๓๗๕.๙	-	๓๑๐	๘,๒๙๓.๖
๒.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๓.	ข่า	กก.	๐.๕	๔.๕	๖๒	๑	๒๗๕
๔.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๕.	พริกชี้หูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๖.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๗.	มะเขือเทศ	กก.	๓	๓๒.๗	๑๕๗	๙.๘	๘๔๗
๘.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๔๗๐.๗	๖๖๙	๔๐๗.๔	๑๒,๒๒๕.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๒๒.๒ กิโลแคลอรี

ต้มยำปลา

เครื่องปรุง

๑. ปลาหูสด	๗	กก.
๒. ตะไคร้	๐.๕	กก.
๓. ข่า	๐.๕	กก.
๔. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๕. พริกขี้หนูสด	๐.๓	กก.
๖. มะนาว	๓	กก.
๗. มะเขือเทศ	๓	กก.
๘. ผักชี	๐.๒	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาล้างน้ำให้สะอาด
๒. นำตะไคร้ล้างน้ำ ทูบหั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำข่า ล้างน้ำ หั่นเป็นแว่น ๆ
๔. นำใบมะกรูดล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก แล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๕. นำพริกขี้หนูสด ล้างน้ำปลิดก้านออก บุบพอแตก
๖. นำมะนาวล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๗. นำมะเขือเทศ ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ ถ้าลูกใหญ่หั่นเป็นเสี้ยว ถ้าลูกเล็กผ่าครึ่ง
๘. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ใบหั่นเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. นำหม้อตั้งไฟเติมน้ำตามต้องการ ใส่ ข่า ตะไคร้ เคี่ยวพอเดือด
๒. ใส่ปลาทูต้มให้สุก เติมน้ำปลา ใส่ใบมะกรูด พริกขี้หนูบุบ มะเขือเทศ มะนาว

ชิมรสเปรี้ยวเค็ม โรยหน้าด้วยผักชี

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ชามเสิร์ฟ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาทู ใช้ปลาลัง ปลาหางแข็ง
๒. รสเปรี้ยว ถ้าไม่มีมะนาว ใช้มะขามเปียก



ต้มยำทะเล

ตั๋มย่ำทะเล
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ต.๔ - ๔.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาหมึก	กก.	๒	๔๒๔.๗	๑๓.๗	๑๑	๑,๘๕๒.๖
๒.	กุ้ง	กก.	๒	๔๐๔.๘	๒๐.๗	๒๐.๗	๑,๘๘๘.๓
๓.	หอยแมลงภู่	กก.	๒	๓๐๖.๙	๖๒.๗	๒๙.๗	๑,๗๔๕.๗
๔.	เห็ดนางฟ้า	กก.	๕	๙๐.๙	๒๑๗.๓	๗.๙	๑,๓๐๓.๙
๕.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๖.	ข่า	กก.	๐.๕	๔.๕	๖๒	๑	๒๗๕
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๘.	พริกชี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๙.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๑๐.	มะเขือเทศ	กก.	๓	๓๒.๗	๑๕๗	๙.๘	๘๔๗
๑๑.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๑๒.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๓๒๒.๑	๙๘๓.๔	๑๖๖.๗	๑๐,๗๒๒.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๐๗.๒ กิโลแคลอรี

ตั๋มยำทะเล

เครื่องปรุง

๑. ปลาหมึก	๒	กก.
๒. กุ้ง	๒	กก.
๓. หอยแมลงภู่	๒	กก.
๔. เห็ดนางฟ้า	๕	กก.
๕. ตะไคร้	๐.๕	กก.
๖. ข่า	๐.๕	กก.
๗. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๘. พริกขี้หนูสด	๐.๓	กก.
๙. มะนาว	๓	กก.
๑๐. มะเขือเทศ	๓	กก.
๑๑. ผักชี	๐.๒	กก.
๑๒. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาหมึก ลอกเยื่อออก ผ่าครึ่ง ล้างให้หมดเมือก หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำกุ้ง ล้างน้ำ แกะเปลือก ผ่าหลังดึงเอาเส้นกลางหลังออก
๓. นำหอยแมลงภู่ ล้างน้ำให้สะอาด
๔. นำเห็ดนางฟ้า ล้างน้ำ ตัดรากฉีกเป็นชิ้น ๆ
๕. นำตะไคร้ล้างน้ำ ทูบหั่นเป็นท่อน ๆ นำข่า ล้างน้ำ หั่นเป็นแว่น
๖. นำใบมะกรูดล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก แล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๗. นำพริกขี้หนูสด ล้างน้ำปลิดก้านออก บุบพอแตก นำมะนาวล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๘. นำมะเขือเทศ ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ ถ้าลูกใหญ่หั่นเป็นเสี้ยว ถ้าลูกเล็กผ่าครึ่ง
๙. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ใบหั่นเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

นำหม้อตั้งไฟเติมน้ำตามต้องการ ใส่ ข่า ตะไคร้ เคี่ยวพอเดือด ใส่ปลาหมึก กุ้ง หอยแมลงภู่ ต้มให้สุก เติมน้ำปลา ใส่ใบมะกรูด พริกขี้หนูบุบ มะเขือเทศ มะนาว ชิมรสเปรี้ยวเค็ม โรยหน้าด้วยผักชี

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ชามเสิร์ฟ

ของที่ใช้แทนกันได้ รสเปรี้ยว ถ้าไม่มีมะนาว ใช้มะขามเปียก



ต้มยำไก่ น้ำขุ่น

ต้มยำไก่น้ำข้น

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ต.๔ - ๔.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	เห็ดนางฟ้า	กก.	๑๕	๒๗๒.๖	๖๕๑.๘	๒๓.๗	๓,๙๑๐.๙
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๔.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๕.	ข่า	กก.	๐.๕	๔.๕	๖๒	๑	๒๗๕
๖.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๗.	พริกชี้หูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๘.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๙.	มะเขือเทศ	กก.	๓	๓๒.๗	๑๕๗	๙.๘	๘๔๗
๑๐.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๑๑.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๑๒.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๙๙๓.๙	๒,๗๒๑.๒	๒,๗๒๕.๖	๔๒,๘๗๙.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๒๘.๘ กิโลแคลอรี

ต้มยำไก่บ้าน

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๗	กก.
๒. เห็ดนางฟ้า	๑๕	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๔. ตะไคร้	๐.๕	กก.
๕. ข่า	๐.๕	กก.
๖. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๗. พริกขี้หนูสด	๐.๓	กก.
๘. มะนาว	๓	กก.
๙. มะเขือเทศ	๓	กก.
๑๐. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๑๑. ผักชี	๐.๒	กก.
๑๒. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ล้างน้ำ สับเป็นชิ้นพองาม
๒. นำเห็ดนางฟ้า ล้างน้ำ ตัดรากฉีกเป็นชิ้น ๆ
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำตะไคร้ล้างน้ำ ทูบหั่นเป็นท่อน ๆ นำข่า ล้างน้ำ หั่นเป็นแว่น
๕. นำใบมะกรูดล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก แล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๖. นำพริกขี้หนูสด ล้างน้ำปลิดก้านออก บุบพอแตก นำมะนาวล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๗. นำมะเขือเทศ ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ ถ้าลูกใหญ่หั่นเป็นเสี้ยว ถ้าลูกเล็กผ่าครึ่ง
๘. นำผักชี ล้างน้ำ ตัดราก หั่นเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ นำเนื้อไก่มาต้มกับหางกะทิ ใส่ตะไคร้ เคี่ยวพอเดือด เติมน้ำปลาใส่ น้ำตาลปีบ เห็ดนางฟ้า พอเห็ดนางฟ้าสุก ก่อนยกลงเติมน้ำหัวกะทิ ใส่ใบมะกรูด พริกขี้หนูบุบ มะนาว ชิมรสเปรี้ยวเค็ม

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ชามเสิร์ฟ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีเห็ดนางฟ้า ใช้เห็ดฟาง
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อวัว ปลาช่อน
๓. รสเปรี้ยว ถ้าไม่มีมะนาว ใช้มะขามเปียก



ต้มแซ่บเนื้อติดมัน

ต้มแซ่บเนื้อติดมัน
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ต.๔ - ๔.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อติดมัน	กก.	๑๒	๒,๐๖๔	-	๒,๖๕๒	๓๒,๑๒๔
๒.	ข้าวอ่อน	กก.	๑	๑๓	๓๑	๓	๒๐๓
๓.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๔.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๕	๓๐	๑๐๘.๕	๑๕.๕	๖๙๓.๕
๕.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๖.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๗.	เกลือ	กก.	๐.๒	-	-	-	-
๘.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๐.๕	-	๑๘.๑	-	๗๒.๔
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๑๕๐.๓	๔๔๕.๖	๒,๖๘๑.๗	๓๔,๕๑๘.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๔๕.๒ กิโลแคลอรี

ต้มแซ่บเนื้อติดมัน

เครื่องปรุง

๑. เนื้อติดมัน	๑๒	กก.
๒. ข่าอ่อน	๑	กก.
๓. ตะไคร้	๐.๕	กก.
๔. ใบมะกรูด	๐.๕	กก.
๕. พริกชี้หนูสด	๐.๓	กก.
๖. กระเทียม	๐.๒	กก.
๗. เกลือ	๐.๒	กก.
๘. น้ำส้มสายชู	๐.๕	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อติดมัน มาคลุกกับเกลือ แล้วล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น ๆ
๒. นำข่าอ่อน ล้างน้ำ หุบน้ำเป็นท่อน ๆ
๓. นำตะไคร้ ตัดโคน ลอกกาบแก่ออก ล้างน้ำ หุบน้ำเป็นท่อน ๆ
๔. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก แล้วฉีกเป็นชิ้น ๆ
๕. นำพริกชี้หนูสด ล้างน้ำ ปลิดก้าน
๖. นำกระเทียมปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด

วิธีทำ

๑. นำเนื้อติดมัน ใส่หม้อ เติมน้ำตามต้องการ ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอดีอดซอanfองและมัน ที่ลอยอยู่ด้านบนทิ้ง แล้วเคี่ยวต่อไปจนเปื่อย

๒. โขลกพริกชี้หนูสดกับเกลือ กระเทียมให้ละเอียด ใส่ลงไปนหม้อต้มเนื้อ เติมน้ำปลา น้ำส้มสายชู ชิมรสตามชอบ

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ชามเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อติดมัน ใช้เครื่องในวัว เนื้อเอ็น หรือเนื้อพื้ันท้อง ๓ ชิ้น
๒. รสเปรี้ยว ถ้าไม่มีน้ำส้มสายชู ใช้มะนาว



ต้มส้มปลาทุ

ต้มส้มปลาหู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ต.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาทูสด	กก.	๑๒	๒,๓๕๘.๘	-	๕๓๑.๔	๑๔,๒๑๗.๘
๒.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๓.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๔.	ขิงอ่อน	กก.	๐.๓	๑.๕	๕.๗	๐.๙	๓๖.๙
๕.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๖.	กะปิ	กก.	๐.๒	๙.๒	๙.๔	๒.๔	๙๖
๗.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๘.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๙.	น้ำตาลปีบ	กก.	๑	๔	๙๕๐	๑	๓,๘๒๕
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๔๔๙.๒	๑,๗๘๓.๙	๕๔๒.๖	๒๑,๘๑๕.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๑๘.๑ กิโลแคลอรี

ต้มส้มปลาทุ

เครื่องปรุง

๑. ปลาทุสด	๑๒	กก.
๒. ต้นหอม	๑	กก.
๓. ผักชี	๐.๒	กก.
๔. ชিংอ่อน	๐.๓	กก.
๕. หอมแดง	๐.๕	กก.
๖. กะปิ	๐.๒	กก.
๗. พริกไทยป่น	๐.๐๒	กก.
๘. มะขามเปียก	๑	กก.
๙. น้ำตาลปีบ	๑	กก.
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาทุ ล้างน้ำให้สะอาด
๒. นำต้นหอม ตัดรากเอาใบเสียออก ล้างน้ำให้สะอาด ตัดเป็นท่อน ๆ
๓. นำผักชี เลือกใบเสียออก ล้างน้ำให้สะอาด รากหั่นฝอย ใบหั่นเป็นท่อน ๆ
๔. นำชিংอ่อนล้างน้ำ ปอกเปลือก แล้วหั่นฝอย
๕. นำหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด
๖. นำมะขามเปียกล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่

วิธีทำ

๑. โขลกพริกไทย รากผักชี หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด
๒. ตักใส่หม้อ ใส่ต้มให้เดือด ใส่ปลาทุ น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลา ปรุงรสตามชอบ

ใส่ต้นหอม คนให้ทั่ว โรยผักชี ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ชามเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาทุ ใช้ปลาช่อน ปลาลัง ปลาหม้อ ปลานิล ปลาแดง
๒. รสเปรี้ยว ถ้าไม่มีมะขาม ใช้มะนาว



ต้มพะโล้หมูสามชั้นกับไข่

ต้มพะโล้หมูสามชั้นกับไข่

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ต.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูสามชั้น	กก.	๔	๘๒๒.๘	๑๖๕.๘	๑,๙๘๓.๒	๒๑,๘๐๓.๒
๒.	ไข่ไก่ (ฟอง)	กก.	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒
๓.	ผงพะโล้	กก.	๐.๐๕	๑	๒๔.๒	๔.๒	๑๓๘.๖
๔.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๕.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๖.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๗.	น้ำตาลปีบ	กก.	๒	๘	๑,๙๐๐	๒	๗,๖๕๐
๘.	ซีอิ้วดำ	ลิตร	๑	๔๖.๖	๕๐๙.๑	-	๒,๒๒๒.๘
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๗๑๔.๔	๒,๘๘๐.๓	๒,๘๖๕.๕	๔๔,๑๖๘.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๔๑.๗ กิโลแคลอรี

ต้มพะโล้หมูสามชั้นกับไข่

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูสามชั้น	๔	กก.
๒. ไข่ไก่	๑๐๕	ฟอง
๓. ผงพะโล้	๐.๐๕	กก.
๔. ผักชี	๐.๒	กก.
๕. พริกไทย	๐.๐๒	กก.
๖. กระเทียม	๐.๒	กก.
๗. น้ำตาลปีบ	๒	กก.
๘. ซีอิ้วดำ	๑	ลิตร
๙. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูสามชั้น ขูดขนออกให้หมด ล้างน้ำหั่นเป็นชิ้น ๆ
๒. นำไข่ไก่ล้างน้ำให้หมดสิ่งสกปรก ตักน้ำใส่หม้อตามต้องการ แล้วนำไข่ไก่ใส่ลงไป ยกไปตั้งไฟไม่ต้องแรงนัก เมื่อไข่ไก่สุกให้แช่น้ำเย็นทันที แล้วแกะเปลือก
๓. นำกระเทียม ปอกเปลือก
๔. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด รากหั่นฝอย ใบหั่นเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. โขลกกระเทียม พริกไทย รากผักชีให้ละเอียด ใส่ผงพะโล้ลงโขลกให้เข้ากัน
๒. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่เครื่องที่โขลกลงผัดให้หอม
๓. ใส่เนื้อหมูสามชั้นลงผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำซีอิ้วหวาน น้ำตาลปีบ น้ำปลา
๔. พอเดือดเทใส่หม้อ เติมน้ำตามต้องการ ใส่ไข่ไก่ที่ต้มแล้ว ปิดฝาเคี่ยวไฟรุ่ม ๆ

พอหมูเปื่อย ปรุงรสตามชอบ

วิธีเสิร์ฟ ตักหมูพะโล้และไข่พะโล้ ผ่าซีกใส่ซาม โรยผักชีเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมูสามชั้น ใช้เนื้อหมูปนมัน เต้าหู้
๒. ไข่ ถ้าไม่มีไข่ไก่ ไข่ไข่เป็ด



กุนเชียงทอด

กุนเชียงทอด
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ท.๑ - ๑.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กุนเชียง	กก.	๖	๑,๒๙๐.๘	๔๐๐	๑,๗๕๕.๖	๒๒,๕๖๓.๖
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๑,๒๙๐.๘	๔๐๐	๓,๐๗๗.๖	๓๔,๔๖๑.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๔๔.๖ กิโลแคลอรี

กุนเชียงทอด

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------|--------|
| ๑. กุนเชียง | ๖ กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ ลิตร |

วิธีเตรียม ตัดเชือกที่ผูกกุนเชียงออก จุ่มน้ำให้พองขึ้น เวลาทอดจะได้ไม่แตก

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่กุนเชียงลงทอดไฟปานกลาง พอสุกตักขึ้นวางบนตะแกรงทอดจนหมดกุนเชียงที่เตรียมไว้ แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ

วิธีเสิร์ฟ จัดกุนเชียงใส่จานเสิร์ฟได้

หมายเหตุ จะหั่นกุนเชียงเป็นชิ้นบาง ๆ ก่อนแล้วนำไปทอดในน้ำมันที่ค่อนข้างร้อน คนให้ทั่วพอสุกตักขึ้นพักไว้ แล้วจัดใส่จานเสิร์ฟได้



ไข่เจียว

ไข่เจียว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ๗.๑ - ๑.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒
๒.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๓.	พริกชี้หูสด	กก.	๐.๕	๑๗	๖๓	๗.๕	๓๘๗.๕
๔.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
๕.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๓	๕.๙	๓๗.๔	-	๑๗๓.๓
	รวม			๘๔๖.๕	๓๕๒.๙	๒,๐๐๖.๓	๒๒,๘๕๔.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๒๘.๕ กิโลแคลอรี

ไข่เจียว

เครื่องปรุง

๑. ไข่ไก่	๑๐๕	ฟอง
๒. หอมแดง	๑	กก.
๓. พริกชี้หนูสด	๐.๕	กก.
๔. น้ำมันพืช	๒	ลิตร
๕. น้ำปลา	๐.๓	ลิตร

วิธีเตรียม

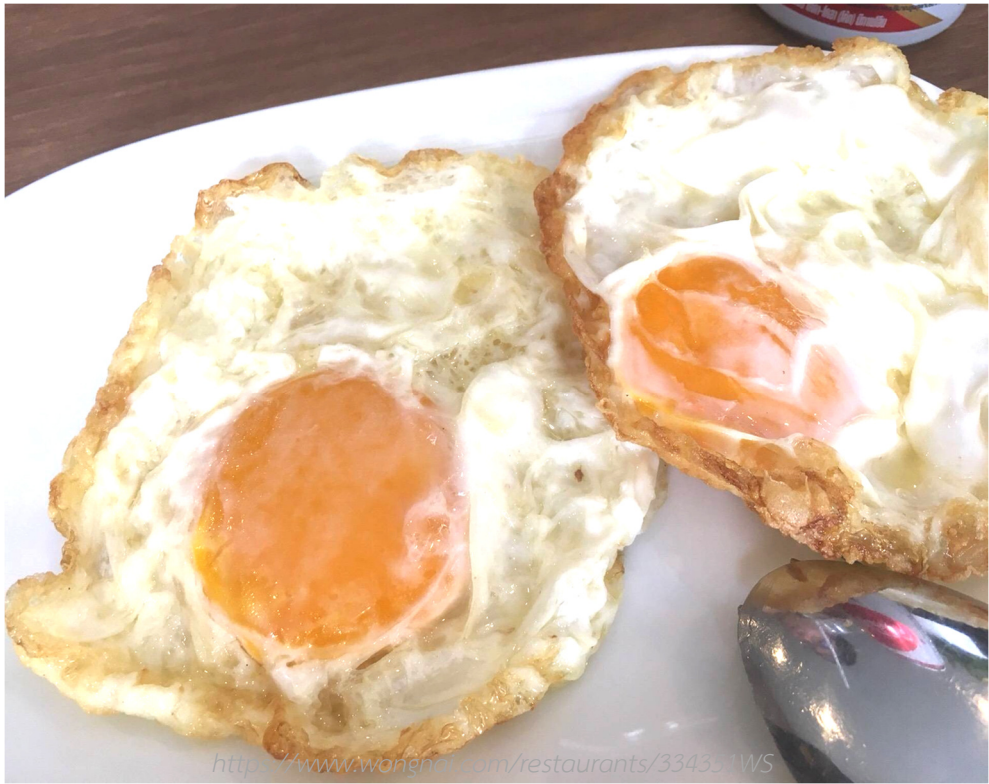
๑. นำไข่ไก่ล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง
๒. นำหอมแดง ปอกเปลือก ซอยบาง ๆ
๓. นำพริกชี้หนูสดปลิดก้าน ล้างน้ำ หั่นแฉลบตามขวางบาง ๆ
๔. ต่อยไข่ใส่ภาชนะ เติมน้ำ ๑ ถ้วย ต่อยไข่ ๑๐๐ ฟอง เติมน้ำปลา ตีไข่ให้ขึ้นฟอง

ใส่หอมซอย พริกชี้หนูสดหั่น

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนตักไข่ใส่ พอสุก พลิกกลับอีกด้านหนึ่ง ทอดให้เหลือง ตักใส่จาน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ไข่ ถ้าไม่มีไข่ไก่ ใช้ไข่เป็ด



ไข่ดาว

ไขดาว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ๗.๑ - ๑.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๒,๐๘๗.๘	๒๑,๕๘๔.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๑๕.๘ กิโลแคลอรี

ไข่ดาว

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------|-----|------|
| ๑. ไข่ไก่ | ๑๐๕ | ฟอง |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ | ลิตร |

วิธีเตรียม นำไข่ไก่ล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง

วิธีทำ ตักน้ำมันพืช ใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ไข่ไฟอ่อน ๆ ต่อยไข่ใส่ตรงกลางกระทะ ใช้ตะหลิวตักน้ำมันราด แล้วแต่จะชอบให้ไข่แดงเป็นยางมะตูม หรือสุก พอสุกตามต้องการตักขึ้น

วิธีเสิร์ฟ จัดใส่จานรับประทานกับน้ำปลาพริกขี้หนูสดกับมะนาว

ของที่ใช้นั้นกันได้ ไข่ ถ้าไม่มีไข่ไก่ ใช้ไข่เป็ด



ไข่ฟู

ไข่มุ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ๗.๑ - ๑.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
๓.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๘๑๘.๖	๒๑๒.๔	๑,๙๙๗.๘	๒๒,๑๐๔.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๒๑ กิโลแคลอรี

ไข่ฟู

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------|-----|------|
| ๑. ไข่ไก่ | ๑๐๕ | ฟอง |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ | ลิตร |
| ๓. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

วิธีเตรียม นำไข่ไก่ล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้งแล้วต่อยไข่ใส่ภาชนะ ไข่ไข่ ๑๐๕ ฟอง ต่อน้ำ ๑ ถ้วยตวง เพื่อไม่ให้ไข่แข็ง เติมน้ำปลา แล้วตีไข่ให้ขึ้นฟอง

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนจัด ตักไข่ใส่ทีละ ๑ ทัพพี ทอดให้สุกจนกว่าจะหมด

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ไข่ ถ้าไม่มีไข่ไก่ ใช้ไข่เป็ด

หมายเหตุ การทำไข่ฟูต้องให้น้ำมันร้อนจัด ไข่จึงจะฟู



ไข่ต้ม

ไข่ต้ม

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ท.๑ - ๑.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒
	รวม			๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๙๖.๙ กิโลแคลอรี

ไข่ต้ม

เครื่องปรุง ไข่ไก่ ๑๐๕ ฟอง

วิธีเตรียม ล้างเปลือกไข่ให้สะอาด

วิธีทำ นำไข่ไก่ใส่หม้อเติมน้ำให้ท่วมไข่ ต้มด้วยไฟอ่อน คนเพื่อให้ไข่แดงอยู่ตรงกลาง ต้มประมาณ ๘ - ๑๐ นาที ไข่จะเป็นยางมะตูม ถ้าต้องการให้เป็นไข่ต้มแข็ง ต้องต้มประมาณ ๑๒ - ๑๕ นาที จะได้ไข่ต้มที่แข็งและนุ่ม เมื่อต้มสุกตามต้องการต้องรีบนำไข่ลงแช่ในน้ำเย็นทันที ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วจึงปอกเปลือกไข่

วิธีเสิร์ฟ ผ่า ๔ จัดใส่จาน รับประทานกับน้ำปลาพริกขี้หนูสดกับมะนาว

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีไข่ไก่ ไข่ไข่เป็ด

หมายเหตุ อาจเติมเกลือชนิดหน้อยในขณะต้ม เพื่อให้ปอกเปลือกง่าย



เนื้อเค็มทอด

เนื้อเค็มทอด

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ท.๑ - ๑.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อเค็ม	กก.	๖	๑,๘๓๘.๓	-	๖๖๑.๘	๑๓,๓๐๙.๔
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๑,๘๓๘.๓	-	๑,๙๘๓.๘	๒๕,๒๐๗.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๕๒.๑ กิโลแคลอรี

เนื้อเค็มทอด

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------|---|------|
| ๑. เนื้อเค็ม | ๖ | กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ | ลิตร |

วิธีเตรียม นำเนื้อเค็มมาล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้น ๆ ถ้าเป็นเนื้อเค็มใหม่ ๆ ไม่ต้องล้างน้ำ

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใสเนื้อเค็มลงทอดให้สุก ตักใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีเสิร์ฟ นำมาฉีกฝอย จัดใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีเนื้อเค็ม ใช้ปลาไส้ตัน ปลาน้ำดอกไม้เค็ม ปลาหางแข็ง

หมายเหตุ เนื้อเค็มถ้าตัดเป็นชิ้น ๆ ละ ๑ คน ไม่ต้องนำมาฉีกฝอย



ปลากระบอกเค็มทอด

ปลากระบอกเค็มทอด

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ท.๑ - ๑.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลากระบอกเค็ม	กก.	๖	๒,๓๐๒.๘	๖๒.๗	๒๐๕.๒	๑๑,๓๐๘.๘
๒.	น้ำมันพืช (ลิตร)	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๒,๓๐๒.๘	๖๒.๗	๑,๕๒๗.๒	๒๓,๒๐๖.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๓๒.๑ กิโลแคลอรี

ปลากระบอกเค็มทอด

เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------|---|------|
| ๑. ปลากระบอกเค็ม | ๖ | กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ | ลิตร |

วิธีเตรียม นำปลากระบอกเค็มมาล้างน้ำ ตัดหัวตัดหาง ถ้าหากเป็นปลาทำเค็มใหม่ ๆ ก็ไม่ต้องล้างน้ำ

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใสปลากระบอกทอดให้เหลืองตักใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟ

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีปลากระบอกเค็ม ใช้ปลาน้ำดอกไม้เค็ม ปลาไส้ตัน



ปลาตีนเค็มทอด

ปลาซีกุนเค็มทอด
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ท.๑ - ๑.๘

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาซีกุนเค็ม	กก.	๖	๒,๔๘๘.๓	-	๑๐๓.๗	๑๐,๘๘๖.๕
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๒,๔๘๘.๓	-	๑,๕๐๘.๔	๒๒,๗๘๔.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๒๗.๘ กิโลแคลอรี

ปลาสีกุนเค็มทอด

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|---|------|
| ๑. ปลาสีกุนเค็ม | ๖ | กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ | ลิตร |

วิธีเตรียม นำปลาสีกุนเค็มมาตัดหัว ตัดหาง หั่นเป็นท่อน ล้างน้ำฝึ่งให้สะอาดน้ำ

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน หยิบปลาใส่ทอดเรียงในกระทะ ทอดข้างหนึ่งสุก กลับทอดอีกข้างหนึ่งจนสุกทั่วกัน ตักขึ้น

วิธีเสิร์ฟ จัดใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีปลาสีกุนเค็ม ใช้ปลาหางแข็งเค็ม



ปลาไส้ตันเค็มทอด

ปลาไส้ตันเค็มทอด
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ท.๑ - ๑.๙

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาไส้ตันเค็ม	กก.	๔	๒,๐๘๔.๒	๒๐.๘	๑๐๔	๙,๓๕๖
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๒,๐๘๔.๒	๒๐.๘	๑,๔๒๖	๒๑,๒๕๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๑๒.๕ กิโลแคลอรี

ปลาไส้ตันเค็มทอด

เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------|---|------|
| ๑. ปลาไส้ตันเค็ม | ๔ | กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ | ลิตร |

วิธีเตรียม นำปลาไส้ตันเค็มมา เลือกผงออกให้หมด

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใสปลาไส้ตันเค็มทอดให้เหลือง ตักใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีปลาไส้ตันเค็ม ใช้ปลาหางแข็งเค็ม ปลาสีกุนเค็ม

หมายเหตุ ถ้าชอบหวาน หลังจากตักปลาออกจากกระทะแล้ว โรยน้ำตาลทราย



ปลาหางแข็งเค็มทอด

ปลาหางแข็งเค็มทอด

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ท.๑ - ๑.๑๐

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาหางแข็งเค็ม	กก.	๖	๒,๔๘๘.๓	-	๑๐๓.๗	๑๐,๘๘๖.๕
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๒,๔๘๘.๓	-	๑,๔๒๕.๗	๒๒,๗๘๔.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๒๗.๘ กิโลแคลอรี

ปลาหางแข็งเค็มทอด

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|---|------|
| ๑. ปลาหางแข็งเค็ม | ๖ | กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ | ลิตร |

วิธีเตรียม นำปลาหางแข็งเค็มมาตัดหัวตัดหาง ล้างน้ำผึ่งให้สะเด็ดน้ำ

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน หยิบปลาใส่ทอดเรียงกันในกระทะ ทอดพอข้างหนึ่งสุกกลับอีกข้างหนึ่งทอดจนสุกทั่วทั้งตัว ตักขึ้นใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีเสิร์ฟ จัดใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีปลาหางแข็งเค็ม ใช้ปลาสิกุลเค็ม ปลาสิเอียดเค็ม



ปลาน้ำดอกไม้เค็มทอด

ปลาน้ำดอกไม้เค็มทอด

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ท.๑ - ๑.๑๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาน้ำดอกไม้เค็ม	กก.	๖	๓,๑๒๖.๒	๓๑.๒	๑๕๖	๑๔,๐๓๓.๖
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๓,๑๒๖.๒	๓๑.๒	๑,๔๗๘	๒๕,๙๓๑.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๕๙.๓ กิโลแคลอรี

ปลาน้ำดอกไม้เค็มทอด

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------|---|------|
| ๑. ปลาน้ำดอกไม้เค็ม | ๖ | กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ | ลิตร |

วิธีเตรียม นำปลาน้ำดอกไม้เค็มมาตัดหัวและหางออก ตัดเป็นท่อน ๆ พองาม

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่ปลาน้ำดอกไม้เค็มทอดให้เหลือง ตักขึ้นใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีปลาน้ำดอกไม้เค็ม ใช้ปลาไส้ตัน ปลาหางแข็ง ปลาสิกุลเค็ม



ปลาซีเลียดเค็มทอด

ปลาซีเสียดเค็มทอด
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ท.๑ - ๑.๑๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาซีเสียดเค็ม	กก.	๖	๒,๑๑๘	๑๓๘	๑๕๐	๑๐,๓๗๔
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๘๘
	รวม			๒,๑๑๘	๑๓๘	๑,๔๗๒	๒๒,๒๖๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๒๒.๗ กิโลแคลอรี

ปลาเสียดเค็มทอด

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|---|------|
| ๑. ปลาเสียดเค็ม | ๖ | กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ | ลิตร |

วิธีเตรียม นำปลาเสียดเค็มมาตัดหัวตัดหาง หั่นเป็นท่อน ล้างน้ำฝึ่งให้สะอาดน้ำ

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่ปลาลงทอด พอข้างหนึ่งสุก กลับอีกข้างหนึ่งจนสุกทั่วทั้งตัว ตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีปลาเสียดเค็ม ใช้ปลาหางแข็งเค็ม ปลาสิ่กุนเค็ม



หอยหลอดแห้งทอด

หอยหลอดแห้งทอด

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ต.๑ - ๑.๑๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	หอยหลอดแห้ง	กก.	๔	๑,๓๓๖.๗	๗๗๖.๒	๘๙.๓	๙,๒๕๕.๓
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๑,๓๓๖.๗	๗๗๖.๒	๑,๔๑๑	๒๑,๑๕๓.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๑๑.๕ กิโลแคลอรี

หอยหลอดแห้งทอด

เครื่องปรุง

- | | | |
|----------------|---|------|
| ๑. หอยหลอดแห้ง | ๔ | กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ | ลิตร |

วิธีเตรียม นำหอยหลอดแห้งมาทำความสะอาด เอาผงและเปลือกที่ติดอยู่ออกให้หมด

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่หอยหลอดแห้งลงทอด พอสุกตักขึ้น ใส่น้ำมัน
สะเด็ดน้ำมัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีหอยหลอดแห้ง ใช้หอยแมลงภู่แห้ง ปลาไส้ตัน



หอยแมลงภู่ม้วนทอด

หอยแมลงภู่วันที่ทอด

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ท.๑ - ๑.๑๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	หอยแมลงภู่วันที่ทอด	กก.	๔	๑,๒๘๔.๔	๔๖๘.๒	๑๕๐.๙	๘,๓๖๘.๕
๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๑,๒๘๔.๔	๔๖๘.๒	๑,๕๕๕.๖	๒๐,๒๖๖.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๐๒.๘ กิโลแคลอรี

หอยแมลงภู่แห้งทอด

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|---|------|
| ๑. หอยแมลงภู่แห้ง | ๔ | กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๒ | ลิตร |

วิธีเตรียม นำหอยแมลงภู่แห้งมาทำความสะอาด เอาผงและเปลือกที่ติดอยู่ออกให้หมด

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่หอยแมลงภู่แห้งทอด พอสุกตักขึ้นใส่ตะแกรง
พักให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีหอยแมลงภู่แห้ง ใช้ปลาไส้ตัน หอยหลอดแห้ง หอยลายแห้ง



ไข่ลวกเขย

ไข่อูกเขย
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ท.๒ - ๒.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่ (ฟอง)	ฟอง	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒
๒.	น้ำตาลปีบ	กก.	๑	๔	๙๕๐	๑	๓,๘๒๕
๓.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๔.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๕.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๖.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๗.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๙๒๒.๔	๒,๐๔๕.๔	๒,๐๒๗.๙	๓๐,๑๒๒.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๐๑.๒ กิโลแคลอรี

ไข่อูยกเขย

เครื่องปรุง

๑. ไข่ไก่	๑๐๕	ฟอง
๒. น้ำตาลปีบ	๑	กก.
๓. มะขามเปียก	๑	กก.
๔. หอมแดง	๐.๕	กก.
๕. พริกชี้ฟ้าแห้ง	๐.๓	กก.
๖. กระเทียม	๐.๓	กก.
๗. ผักชี	๐.๒	กก.
๘. น้ำมันพืช	๒	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำไข่ไก่ล้างน้ำให้หมดสิ่งสกปรก ต้มให้สุก แขน้ำเย็นแล้วปอกเปลือก
๒. นำมะขามเปียกล้างน้ำ แขน้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๓. นำหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำชอยบาง ๆ
๔. นำกระเทียม ปอกเปลือกทุบแล้วสับละเอียด
๕. นำผักชีเลือกใบเสยออก ล้างน้ำ หั่นเป็นท่อน
๖. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง ผ่าแกะเมล็ดออก แล้วหั่นฝอย

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่กระเทียม หอมแดง และพริกชี้ฟ้าแห้งลงเจียว ตักขึ้นพักไว้
๒. ใส่ไข่ไก่ต้มสุกลงทอดในน้ำมัน พอเหลืองตักขึ้นพักไว้ แล้วผัดครึ่ง
๓. น้ำมันที่เหลือจากทอดไข่ เทใส่กระทะ ใส่น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำส้มมะขามเปียก

ปรุงรสตามชอบ เคี่ยวจนเป็นยางมะตูม ยกขึ้นใช้ราดบนไข่

วิธีเสิร์ฟ จัดใส่จานราดด้วยน้ำที่ปรุง โรยกระเทียม หอมแดงเจียว พริกชี้ฟ้าแห้งที่ทอดกรอบ โรยผักชี เสิร์ฟได้
ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีไข่ไก่ ใช้ไข่เป็ด



ปลาทุเจียน

ปลาทุเรียน
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ท.๒ - ๒.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาทุสด	กก.	๑๒	๒,๓๕๘.๘	-	๕๓๑.๔	๑๔,๒๑๗.๘
๒.	แป้งมัน	กก.	๐.๕	๑.๕	๔๓๖	๐.๕	๑,๗๕๔.๕
๓.	ซิงหั่นฝอย	กก.	๑	๑๒	๗๕	๓	๓๗๕
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๕.	พริกชี้หูแดงสด	กก.	๐.๕	๑๗	๖๓	๗.๕	๓๘๗.๕
๖.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๗.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๘.	เต้าเจี้ยว	กก.	๑	๑๑๑	๙๘	๓๗	๑,๑๖๙
๙.	น้ำตาลปีบ	กก.	๑	๔	๙๕๐	๑	๓,๘๒๕
๑๐.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๕๗๘.๕	๒,๔๑๐.๖	๑,๙๐๗.๓	๓๗,๑๒๒.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๗๑.๒ กิโลแคลอรี

ปลาหูเจียน

เครื่องปรุง

๑. ปลาหูสด	๑๒	กก.
๒. แป้งมัน	๐.๕	กก.
๓. ชিংหั้นฝอย	๑	กก.
๔. กระทียม	๐.๓	กก.
๕. พริกชี้หูแดงสด	๐.๕	กก.
๖. ต้นหอม	๑	กก.
๗. มะขามเปียก	๑	กก.
๘. เต้าเจี้ยว	๑	กก.
๙. น้ำตาลปีบ	๑	กก.
๑๐. น้ำมันพืช	๒	ลิตร
๑๑. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาหูผ่าท้อง ควักไส้ออก ตัดหาง ล้างด้วยน้ำเกลือให้หมดเมือก บั้งตามตัวห่าง ๆ ล้างน้ำ ตักใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำกระทียมปอกเปลือก หุบแล้วสับละเอียด
๓. นำชিংอ่อน ล้างน้ำปอกเปลือกหั่นฝอย นำพริกล้างน้ำ ปลิดก้านทิ้ง หั่นแฉลบบาง ๆ
๔. นำต้นหอมตัดรากเอาใบเสียออก ตัดปลายสีน้ำตาลทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ตัดเป็นท่อน ๆ
๕. นำแป้งมันละลายน้ำพอข้น นำมะขามเปียก ล้างน้ำแช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำ

๑. นำกระทียมตั้งไฟ ใส่ น้ำมันพืช พอร้อน ทอดปลาหูให้เหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
 ๒. น้ำมันพืชที่เหลือ นำมาเจียวกระทียมให้เหลือง ใส่เต้าเจี้ยว น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก คนให้เข้ากัน พอเดือด ใส่ชিংหั้นฝอย พริกแดงผัด ต้นหอม พอเดือดทั่วกันใส่แป้ง คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ
- วิธีเสิร์ฟ ตักปลาใส่จาน ราดน้ำปลาเจียนเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาหู ใช้ปลาแดง ปลาจาระเม็ด ปลาตะเพียน ปลาตาเดียว
๒. แป้ง ถ้าไม่มีแป้งมันสำปะหลัง ใช้แป้งข้าวโพด แป้งสาลี

หมายเหตุ ถ้าไม่ใส่แป้งมัน ต้องทำน้ำปลาเจียนให้ข้น



<https://thairishpim.wordpress.com/2011/03/09>

น้ำพริกแกงกะหรี่

น้ำพริกแกงกะหรี่
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๑ - ๑.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๒.	ตะไคร้	กก.	๐.๑	๐.๙	๑๘.๔	๑.๓	๘๘.๙
๓.	ข่า	กก.	๐.๒	๑.๘	๒๔.๘	๐.๔	๑๑๐
๔.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๖.	รากผักชี	กก.	๐.๐๕	๐.๙	๖.๑	๐.๑	๒๘.๙
๗.	ลูกผักชี	กก.	๐.๐๕	๖.๘	๓๓.๒	๐.๓	๑๖๒.๗
๘.	ยี่หระ	กก.	๐.๐๕	๘.๕	๒๗.๑	๓.๙	๑๗๗.๕
๙.	ผงกะหรี่	กก.	๐.๑	๙.๕	๔๗.๔	๑๖.๙	๓๗๙.๗
๑๐.	กะปิ	กก.	๐.๑	๔.๖	๔.๗	๑.๒	๔๘
๑๑.	เกลือ	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๙๓.๔	๓๙๙.๘	๕๐.๓	๒,๔๒๕.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๔.๓ กิโลแคลอรี

น้ำพริกแกงกะหรี่

เครื่องปรุง

๑. พริกชี้ฟ้าแห้ง	๐.๓	กก.
๒. ตะไคร้	๐.๑	กก.
๓. ข่า	๐.๒	กก.
๔. หอมแดง	๐.๒	กก.
๕. กระเทียม	๐.๒	กก.
๖. รากผักชี	๐.๐๕	กก.
๗. ลูกผักชี	๐.๐๕	กก.
๘. ยี่หระ	๐.๐๕	กก.
๙. ผงกะหรี่	๐.๑	กก.
๑๐. กะปิ	๐.๑	กก.
๑๑. เกลือ	๐.๐๒	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง ผ่าแคะเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม ปีบเอาน้ำออก
๒. นำตะไคร้ ตัดโคนลอกกาบแก้ออก ล้างน้ำหั่นเป็นฝอย
๓. นำข่าล้างน้ำ ชูดผิวหั่นเป็นแว่นบาง ๆ
๔. นำหอมแดงปอกเปลือกล้างน้ำ
๕. นำกระเทียมปอกเปลือกล้างน้ำ
๖. นำรากผักชีล้างน้ำให้สะอาด หั่นบาง ๆ
๗. นำลูกผักชี เลือกสิ่งสกปรกออก นำไปคั่วพอเหลือง
๘. นำยี่หระ เลือกเอาสิ่งสกปรกออก นำไปโขลกให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำผงกะหรี่ ลูกผักชี ยี่หระ โขลกหรือบดให้ละเอียด
 ๒. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง ตะไคร้ ข่า หอมแดง กระเทียม รากผักชี กะปิ เกลือ โขลกหรือบด แล้วใส่ ผงกะหรี่ ลูกผักชี ยี่หระที่โขลกละเอียดแล้ว นำมาโขลกรวมกันให้ละเอียดอีกครั้งหนึ่ง
- หมายเหตุ เครื่องปรุงน้ำพริกแต่ละอย่าง เตรียมเสร็จเรียบร้อยแล้วนำไปชั่งน้ำหนักตามต้องการ



น้ำพริกแกงเขียวหวาน

น้ำพริกแกงเขียวหวาน

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร น.๑ - ๑.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๒	๔.๑	๑๖.๙	๑.๙	๑๐๑.๓
๒.	พริกชี้หนูสด	กก.	๐.๑	๓.๔	๑๒.๖	๑.๕	๗๗.๕
๓.	ตะไคร้	กก.	๐.๒	๑.๘	๓๖.๘	๒.๖	๑๗๗.๘
๔.	ข่า	กก.	๐.๒	๑.๘	๒๔.๘	๐.๔	๑๑๐
๕.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๖.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๗.	ลูกผักชี	กก.	๐.๐๕	๖.๘	๓๓.๒	๐.๓	๑๖๒.๗
๘.	ยี่หระ	กก.	๐.๐๕	๘.๕	๒๗.๑	๓.๙	๑๗๗.๕
๙.	ลูกมะกรูด	กก.	๐.๐๕	๑.๔	๑๐.๗	๐.๖	๕๓.๘
๑๐.	กะปิ	กก.	๐.๑	๔.๖	๔.๗	๑.๒	๔๘
๑๑.	เกลือ	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๔๗.๔	๑๘๓.๒	๑๒.๘	๑,๐๓๗.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๐.๔ กิโลแคลอรี

น้ำพริกแกงเขียวหวาน

เครื่องปรุง

๑. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๒	กก.
๒. พริกชี้หนูสด	๐.๑	กก.
๓. ตะไคร้	๐.๒	กก.
๔. ข่า	๐.๒	กก.
๕. หอมแดง	๐.๒	กก.
๖. กระเทียม	๐.๒	กก.
๗. ลูกผักชี	๐.๐๕	กก.
๘. ยี่หระ	๐.๐๕	กก.
๙. ลูกมะกรูด	๐.๐๕	กก.
๑๐. กะปิ	๐.๑	กก.
๑๑. เกลือ	๐.๐๒	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำพริกชี้ฟ้าสดล้างน้ำ ปลิดก้านทิ้ง
๒. นำพริกชี้หนูสดล้างน้ำ ปลิดก้านทิ้ง
๓. นำตะไคร้ ตัดโคน ลอกกาบแก่ทิ้ง ล้างน้ำหั่นเป็นฝอย
๔. นำข่าล้างน้ำ ขูดผิว หั่นเป็นแว่นบาง ๆ
๕. นำหอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำ
๖. นำกระเทียม ปอกเปลือกล้างน้ำ
๗. นำยี่หระ เลือกสิ่งสกปรกออก นำไปคั่วพอเหลือง
๘. นำลูกผักชี เลือกเอาสิ่งสกปรกออก นำไปคั่วพอเหลือง
๙. นำลูกมะกรูด ล้างน้ำ ผานบาง ๆ ใช้แต่ผิวหั่นเป็นฝอย

วิธีทำ

๑. นำ ลูกผักชี ยี่หระ โขลกหรือบดให้ละเอียด
๒. นำพริกชี้ฟ้าสด พริกชี้หนูสด ตะไคร้ ข่า หอมแดง ผีวมะกรูด กระเทียม กะปิ เกลือ

โขลกหรือบดให้ละเอียด แล้วใส่ยี่หระ ลูกผักชีที่โขลกละเอียดแล้ว นำมาโขลกรวมกันให้ละเอียดอีกครั้งหนึ่ง
หมายเหตุ เครื่องปรุงน้ำพริกแต่ละอย่าง เตรียมเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำไปชั่งน้ำหนักตามต้องการ



น้ำพริกแกงคั่ว

น้ำพริกแกงคั่ว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร น.๑ - ๑.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๒.	ตะไคร้	กก.	๐.๒	๑.๘	๓๖.๘	๒.๖	๑๗๗.๘
๓.	ข่า	กก.	๐.๒	๑.๘	๒๔.๘	๐.๔	๑๑๐
๔.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๘	๔๕.๘	๐.๒	๒๒๙
๖.	ลูกมะกรูด	กก.	๐.๐๕	๑.๔	๑๐.๗	๐.๖	๕๓.๘
๗.	กะปิ	กก.	๐.๑	๔.๖	๔.๗	๑.๒	๔๘
๘.	เกลือ	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๗๐	๓๑๕.๑	๓๑	๑,๘๑๙.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๘.๒ กิโลแคลอรี

น้ำพริกแกงคั่ว

เครื่องปรุง

๑. พริกชี้ฟ้าแห้ง	๐.๓	กก.
๒. ตะไคร้	๐.๒	กก.
๓. ข่า	๐.๒	กก.
๔. หอมแดง	๐.๒	กก.
๕. กระเทียม	๐.๒	กก.
๖. ลูกมะกรูด	๐.๐๕	กก.
๗. กะปิ	๐.๑	กก.
๘. เกลือ	๐.๐๒	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง ผ่าแคะเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม ปีบเอาน้ำออก
๒. นำตะไคร้ ตัดโคน ลอกกาบแก่ออก ล้างน้ำหั่นเป็นฝอย
๓. นำข่าล้างน้ำ ชูดผิว หั่นเป็นแว่นบาง ๆ
๔. นำหอมแดงปอกเปลือกล้างน้ำ
๕. นำกระเทียมปอกเปลือกล้างน้ำ
๖. นำลูกมะกรูดล้างน้ำ ผานบาง ๆ ใช้แต่ผิวหั่นเป็นฝอย

วิธีทำ โขลกหรือบดพริกชี้ฟ้าแห้ง ตะไคร้ ข่า หอมแดง กระเทียม ผิวมะกรูด กะปิ เกลือ ให้ละเอียด

หมายเหตุ เครื่องปรุงน้ำพริกแต่ละอย่าง เตรียมเสร็จเรียบร้อยแล้วนำไปชั่งน้ำหนักตามต้องการ



น้ำพริกแกงเผ็ด

น้ำพริกแกงเผ็ด
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๑ - ๑.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๒.	ตะไคร้	กก.	๐.๒	๑.๘	๓๖.๘	๒.๖	๑๗๗.๘
๓.	ข่า	กก.	๐.๒	๑.๘	๒๔.๘	๐.๔	๑๑๐
๔.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๖.	ลูกผักชี	กก.	๐.๐๕	๖.๘	๓๓.๒	๐.๓	๑๖๒.๗
๗.	ยี่หระ	กก.	๐.๐๕	๘.๕	๒๗.๑	๓.๙	๑๗๗.๕
๘.	ลูกมะกรูด	กก.	๐.๐๕	๑.๔	๑๐.๗	๐.๖	๕๓.๘
๙.	กะปิ	กก.	๐.๑	๔.๖	๔.๗	๑.๒	๔๘
๑๐.	เกลือ	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๘๕.๓	๓๗๕.๔	๓๕.๒	๒,๑๕๙.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๑.๖ กิโลแคลอรี

น้ำพริกแกงเผ็ด

เครื่องปรุง

๑. พริกชี้ฟ้าแห้ง	๐.๓	กก.
๒. ตะไคร้	๐.๒	กก.
๓. ข่า	๐.๒	กก.
๔. หอมแดง	๐.๒	กก.
๕. กระเทียม	๐.๒	กก.
๖. ลูกผักชี	๐.๐๕	กก.
๗. ยี่หระ	๐.๐๕	กก.
๘. ลูกมะกรูด	๐.๐๕	กก.
๙. กะปิ	๐.๑	กก.
๑๐. เกลือ	๐.๐๒	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง ผ่าแคะเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม บีบน้ำออก
๒. นำตะไคร้ ตัดโคนลอกกาบแเก่ออก ล้างน้ำหั่นเป็นฝอย
๓. นำข่าล้างน้ำ ขูดผิว หั่นเป็นแว่นบาง ๆ
๔. นำหอมแดงปอกเปลือกล้างน้ำ
๕. นำกระเทียมปอกเปลือกล้างน้ำ
๖. นำลูกผักชี เลือกสิ่งสกปรกออก นำไปคั่วพอเหลือง
๗. นำยี่หระ เลือกสิ่งสกปรกออก นำไปคั่วพอเหลือง
๘. นำลูกมะกรูด ล้างน้ำฝานบาง ๆ ไข่แต่ผิวหั่นเป็นฝอย

วิธีทำ

๑. นำลูกผักชี ยี่หระ โขลกหรือบดให้ละเอียด
 ๒. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง ตะไคร้ ข่า หอมแดง กระเทียม ผิวมะกรูด กะปิ เกลือ โขลกหรือบดให้ละเอียด แล้วใส่ ลูกผักชี ยี่หระที่โขลกละเอียดแล้ว นำมาโขลกรวมกันให้ละเอียดอีกครั้งหนึ่ง
- หมายเหตุ เครื่องปรุงน้ำพริกแต่ละอย่าง เตรียมเสร็จเรียบร้อยแล้วนำไปชั่งน้ำหนักตามต้องการ



น้ำพริกแกงมัสมั่น

น้ำพริกแกงมัสมั่น
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๑ - ๑.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๒.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๓.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๔.	กะปิ	กก.	๐.๑	๔.๖	๔.๗	๑.๒	๔๘
๕.	ข่า	กก.	๐.๒	๑.๘	๒๔.๘	๐.๔	๑๑๐
๖.	ตะไคร้	กก.	๐.๒	๑.๘	๓๖.๘	๒.๖	๑๗๗.๘
๗.	ลูกผักชี	กก.	๐.๑	๑๓.๖	๖๖.๔	๐.๖	๓๒๕.๔
๘.	ยี่ห่วย	กก.	๐.๐๕	๘.๕	๒๗.๑	๓.๙	๑๗๗.๕
๙.	ลูกจันทร์	กก.	๐.๐๕	๒.๙	๒๔.๗	๑๘.๑	๒๗๓.๓
๑๐.	ดอกจันทร์	กก.	๐.๐๕	๗.๑	๒๔.๓	๗.๗	๑๙๔.๙
๑๑.	ลูกกระวาน	กก.	๐.๐๕	๕.๔	๓๔.๓	๓.๔	๑๘๙.๔
๑๒.	กานพลู	กก.	๐.๐๕	๒.๗	๒๗.๓	๖.๒	๑๗๕.๘
๑๓.	อบเชย	กก.	๐.๐๕	๑.๗	๓๘.๓	๐.๕	๑๖๔.๕
๑๔.	เกลือ	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๑๑๐.๕	๕๔๖.๘	๗๐.๘	๓,๒๖๖.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๒.๗ กิโลแคลอรี

น้ำพริกแกงมัสมั่น

เครื่องปรุง

๑. พริกชี้ฟ้าแห้ง	๐.๓	กก.
๒. หอมแดง	๐.๒	กก.
๓. กระเทียม	๐.๒	กก.
๔. กะปิ	๐.๑	กก.
๕. ข่า	๐.๒	กก.
๖. ตะไคร้	๐.๒	กก.
๗. ลูกผักชี	๐.๑	กก.
๘. ยี่หระ	๐.๐๕	กก.
๙. ลูกจันทร์	๐.๐๕	กก.
๑๐. ดอกจันทร์	๐.๐๕	กก.
๑๑. ลูกกระวาน	๐.๐๕	กก.
๑๒. กานพลู	๐.๐๕	กก.
๑๓. อบเชย	๐.๐๕	กก.
๑๔. เกลือ	๐.๐๒	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง ผ่าแคะเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม ปีบเอาน้ำออก
๒. นำหอมแดงปอกเปลือกล้างน้ำ นำกระเทียมปอกเปลือกล้างน้ำ
๓. นำข่าล้างน้ำ ชูดผิว หั่นเป็นแว่นบาง ๆ
๔. นำตะไคร้ ตัดโคนลอกกาบแก่ออก ล้างน้ำหั่นเป็นฝอย
๕. นำลูกผักชี เลือกสิ่งสกปรกออก นำไปคั่วพอเหลือง
๖. นำยี่หระ เลือกสิ่งสกปรกออก นำไปคั่วพอเหลือง
๗. นำลูกจันทร์ ดอกจันทร์ ลูกกระวาน กานพลู นำไปคั่วพอเหลือง
๘. นำอบเชย นำไปเผาไฟให้หอม

วิธีทำ นำเครื่องเทศโดยมี ลูกผักชี ยี่หระ ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ ลูกกระวาน กานพลู อบเชย พริกไทย นำมาโขลกหรือบดให้ละเอียด จากนั้นโขลกหรือบดพริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ ให้ละเอียด แล้วนำเครื่องเทศที่โขลกละเอียดแล้วมาโขลกรวมกันอีกครั้งหนึ่ง

หมายเหตุ เครื่องปรุงน้ำพริกแต่ละอย่าง เตรียมเสร็จเรียบร้อยแล้วนำไปชั่งน้ำหนักตามต้องการ



น้ำพริกแกงส้ม

น้ำพริกแกงส้ม
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๑ - ๑.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๒.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๓.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๔.	กะปิ	กก.	๐.๑	๔.๖	๔.๗	๑.๒	๔๘
๕.	เกลือ	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๖๕	๒๔๒.๘	๒๗.๔	๑,๔๗๗.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๔.๘ กิโลแคลอรี

น้ำพริกแกงส้ม

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|----------|
| ๑. พริกชี้ฟ้าแห้ง | ๐.๓ กก. |
| ๒. หอมแดง | ๐.๒ กก. |
| ๓. กระเทียม | ๐.๒ กก. |
| ๔. กะปิ | ๐.๑ กก. |
| ๕. เกลือ | ๐.๐๒ กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง ผ่าแคะเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม ปีบเอาน้ำออก
๒. นำหอมแดงปอกเปลือกล้างน้ำ
๓. นำกระเทียมปอกเปลือกล้างน้ำ

วิธีทำ โขลกหรือบดพริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ให้ละเอียด

หมายเหตุ เครื่องปรุงน้ำพริกแต่ละอย่าง เตรียมเสร็จเรียบร้อยแล้วนำไปชั่งน้ำหนักตามต้องการ



น้ำพริกกะปิ

น้ำพริกกะปิ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๒ - ๒.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ถั่วพู	กก.	๑๐	๑๙๙.๕	๔๕๑.๕	๑๐.๕	๒,๖๙๘.๕
๒.	แตงกวา	กก.	๑๐	๘๔.๘	๔๘๗.๖	๑๐.๖	๒,๓๘๕
๓.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๔.	กระเทียม	กก.	๑	๕๔.๓	๒๒๙.๖	๐.๙	๑,๑๔๓.๗
๕.	กะปิ	กก.	๑.๕	๖๙	๗๐.๕	๑๘	๗๒๐
๖.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๗.	น้ำตาลปีบ	กก.	๑	๔	๙๕๐	๑	๓,๘๒๕
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๔๔๖.๖	๒,๔๖๖.๔	๑๑๗.๕	๑๒,๗๐๙.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๒๗.๑ กิโลแคลอรี

น้ำพริกกะปิ

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|-----|------|
| ๑. พริกชี้หนูสด | ๐.๓ | กก. |
| ๒. กระเทียม | ๑ | กก. |
| ๓. กะปิ | ๑.๕ | กก. |
| ๔. มะนาว | ๓ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๑ | กก. |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

ผักจิ้มน้ำพริก

- | | | |
|-----------|----|-----|
| ๑. ถั่วพู | ๑๐ | กก. |
| ๒. แดงกวา | ๑๐ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำพริกชี้หนูสด ปลิดก้านทิ้งล้างน้ำ
๒. นำมะนาวล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๓. นำกระเทียมปอกเปลือกล้างน้ำ

วิธีทำ

๑. นำกระเทียมโขลกให้ละเอียด ใส่กะปิลงโขลก
๒. ใส่พริกชี้หนูสดบุบพอแตก ปรุงรสด้วย มะนาว น้ำตาลปีบ น้ำปลา

วิธีทำผักจิ้ม

๑. ถั่วพู ล้างน้ำตัดหัวท้าย ตัดเป็นท่อน
๒. แดงกวา ล้างน้ำตัดหัวท้าย ผ่าครึ่งตัดเป็นชิ้น ๆ

วิธีเสิร์ฟ ตักน้ำพริกใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักจิ้ม

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีถั่วพู ใช้ถั่วฝักยาว ถ้าไม่มีแดงกวา ใช้แตงร้าน

หมายเหตุ

๑. ผักที่ใช้จิ้ม อาจจะใช้ชะอมเด็ดเป็นใบ ๆ ชุบไข่ทอด และมะเขือยาวผานตามขวางชุบไข่ทอด ใช้ได้ทั้งผักดิบ ผักสด เช่น มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ต้ม ผักบุ้ง มะระขี้นก
๒. เนื้อสัตว์ อาจจะใช้ปลาทุทอด ปลาตุ๋น ไข่ทอด เป็นเครื่องจิ้มก็ได้
๓. ถ้าไม่ต้องการให้มีกลิ่นกะปิ จะใช้กระเทียมกับกะปิโขลกรวมพร้อมกัน จะทำให้กลิ่นกะปิน้อยลง



น้ำพริกมะขามเปียก

น้ำพริกมะขามเปียก
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๒ - ๒.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ผักกาดขาว	กก.	๑๐	๑๕๙.๘	๑๙๗.๔	๙.๔	๑,๕๑๓.๔
๒.	ถั้วฝักยาว	กก.	๑๐	๒๕๕	๖๔๒.๖	๓๐.๖	๓,๘๖๕.๘
๓.	มะขามเปียก	กก.	๒	๔๖	๑,๑๓๔	๔	๔,๗๕๖
๔.	กุ้งแห้ง	กก.	๐.๕	๒๓๒	๖๔	๑๔.๕	๑,๓๑๔.๕
๕.	พริกแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๖.	กระเทียม	กก.	๑	๕๔.๓	๒๒๙.๖	๐.๙	๑,๑๔๓.๗
๗.	กะปิ	กก.	๐.๕	๒๓	๒๓.๕	๖	๒๔๐
๘.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑๙๑๒.๕
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๘๓๔.๘	๓,๐๔๐.๑	๙๑.๗	๑๖,๓๒๔.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๖๓.๒ กิโลแคลอรี

น้ำพริกมะขามเปียก

เครื่องปรุง

๑. มะขามเปียก	๒	กก.
๒. กุ้งแห้ง	๐.๕	กก.
๓. พริกแห้ง	๐.๓	กก.
๔. กระเทียม	๑	กก.
๕. กะปิ	๐.๕	กก.
๖. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๗. น้ำปลา	๐.๘	ลิตร

ผักจิ้มน้ำพริก

๑. ผักกาดขาว	๑๐	กก.
๒. ถั่วฝักยาว	๑๐	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำมะขามเปียกล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๒. นำกุ้งแห้งโขลกหรือบดให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. โขลกกระเทียมให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งลงโขลกรวมกันให้ละเอียด
๒. ใส่มะขามเปียกและกะปิ ลงโขลกรวมกันจนเหนียว คนให้เข้ากัน
๓. ปูรสรสด้วย น้ำตาลปีบ น้ำปลา

วิธีทำผักจิ้ม

๑. ผักกาดขาว ตัดโคน และเลือกใบเสียทิ้ง นำไปล้างน้ำให้สะอาด ถ้าใบใหญ่เกินไป ผ่าครึ่ง
๒. ถั่วฝักยาวล้างน้ำ ตัดหัวและปลายทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ตัดเป็นท่อน ๆ

วิธีเสิร์ฟ ตักน้ำพริกใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมผักจิ้ม

ของที่ใส่แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ใช้แตงกวา มะเขือเปราะ ยอดผักบุ้ง



น้ำพริกปลาทุ

น้ำพริกปลาทุ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๒ - ๒.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ถั่วพู	กก.	๑๐	๑๙๙.๕	๔๕๑.๕	๑๐.๕	๒,๖๙๘.๕
๒.	แตงกวา	กก.	๑๐	๘๔.๘	๔๘๗.๖	๑๐.๖	๒,๓๘๕
๓.	ปลาทุหนึ่ง	กก.	๗	๑,๖๓๓	๒๒.๗	๓๓๒.๖	๙,๖๑๖.๒
๔.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๕	๑๗	๖๓	๗.๕	๓๘๗.๕
๕.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๖.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๑	๑๑๔.๘	๐.๔	๕๗๑.๒
๗.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑๔๑๖
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๙๙๗.๕	๑,๔๕๕.๒	๔๓๔.๑	๑๗,๗๑๗.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๗๗.๑ กิโลแคลอรี

น้ำพริกปลา

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|-----|------|
| ๑. ปลาหนึ่ง | ๗ | กก. |
| ๒. พริกขี้หนูสด | ๐.๕ | กก. |
| ๓. หอมแดง | ๐.๕ | กก. |
| ๔. กระเทียม | ๐.๕ | กก. |
| ๕. มะนาว | ๓ | กก. |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

ผักจิ้มน้ำพริก

- | | | |
|-----------|----|-----|
| ๑. ถั่วพู | ๑๐ | กก. |
| ๒. แตงกวา | ๑๐ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำปลาหนึ่ง ต้มพอเดือด แกะเอาแต่เนื้อ
๒. นำพริกขี้หนูสด ปลิดขั้วทิ้ง ล้างน้ำ
๓. นำหอมแดงปอกเปลือกล้างน้ำ
๔. นำกระเทียมปอกเปลือกล้างน้ำ
๕. นำมะนาวล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำน้ำพริก

๑. นำพริกขี้หนูสด กระเทียม หอมแดง ไปคั่วให้สุกแล้วโขลกให้ละเอียด
๒. ใส่ปลาหนึ่งโขลกให้เข้ากัน เติมน้ำต้มปลาตามต้องการ ปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว

วิธีทำผักจิ้ม

๑. ถั่วพูล้างน้ำ ตัดหัวและหาง ผ่าครึ่ง หั่นเป็นชิ้น ๆ
๒. แตงกวา ล้างน้ำตัดหัวท้าย ผ่าครึ่งตัดเป็นชิ้น ๆ

วิธีเสิร์ฟ ตักน้ำพริกใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักจิ้ม

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีถั่วพู ใช้ถั่วฝักยาว ถ้าไม่มีแตงกวา ใช้แตงร้าน



น้ำพริกมะขามสด

น้ำพริกมะขามสด
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๒ - ๒.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๐.๕	๑๓๙.๕	-	๕๑.๒	๑,๐๑๘.๘
๒.	แตงกวา	กก.	๑๐	๘๔.๘	๔๘๗.๖	๑๐.๖	๒,๓๘๕
๓.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๐	๑๕๗.๕	๗๗๗	๒๑	๓,๙๒๗
๔.	ถั่วพู	กก.	๑๐	๑๙๙.๕	๔๕๑.๕	๑๐.๕	๒,๖๙๘.๕
๕.	มะขามสดอ่อน	กก.	๓	๓	๑๙.๑	๐.๓	๙๑.๑
๖.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๗.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๘.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๑	๑๑๔.๘	๐.๔	๕๗๑.๒
๙.	กะปิ	กก.	๐.๕	๒๓	๒๓.๕	๖	๒๔๐
๑๐.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๑๑.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๕	-	-	๓๓๐.๕	๒,๙๗๔.๕
๑๒.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๖๖๗.๗	๒,๕๒๔.๙	๔๓๖	๑๖,๖๙๔.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๖๖.๙ กิโลแคลอรี

น้ำพริกมะขามสด

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|-----|-----|
| ๑. เนื้อหมู | ๐.๕ | กก. |
| ๒. มะขามสดอ่อน | ๓ | กก. |
| ๓. พริกชี้หนูสด | ๐.๓ | กก. |
| ๔. หอมแดง | ๐.๕ | กก. |
| ๕. กระเทียม | ๐.๕ | กก. |
| ๖. กะปิ | ๐.๕ | กก. |
| ๗. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |
| ๘. น้ำมันพืช | ๐.๕ | กก. |
| ๙. น้ำปลา | ๐.๕ | กก. |

ผักจิ้มน้ำพริก

- | | | |
|----------------|----|-----|
| ๑. แตงกวา | ๑๐ | กก. |
| ๒. มะเขือเปราะ | ๑๐ | กก. |
| ๓. ถั่วพู | ๑๐ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูล้างน้ำ สับให้ละเอียด นำมะขามสดล้างน้ำ เฉือนหัวท้ายทิ้ง
๒. นำหอมแดง กระเทียม ปอกเปลือกล้างน้ำ พริกชี้หนูสด ปลิดขั้วทั้งล้างน้ำ

วิธีทำน้ำพริก

๑. นำมะขามสดโขลกให้ละเอียด ใส่หอมแดง กระเทียม โขลกรวมกันให้ละเอียด
๒. ใส่กะปิ พริกชี้หนูสด โขลกให้เข้ากัน จากนั้น นำน้ำมันพืชใส่กระทะ ใส่เครื่องที่โขลกลงผัด ใส่หมูสับ

ผัดรวมกันให้หอม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ เมื่อรสดีแล้วยกลง

วิธีทำผักจิ้ม

๑. แตงกวาล้างน้ำ เฉือนหัวท้าย ผ่าครึ่งหันเป็นชิ้น ถ้าลูกเล็กหันเป็นแว่น ๆ
๒. มะเขือเปราะล้างน้ำ ตัดขั้วผ่า ๔ ถั่วพู ล้างน้ำ เฉือนหัวท้าย

วิธีเสิร์ฟ ตักน้ำพริกใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักจิ้ม

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก จะใช้มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ถั่วพู ผักกาดขาว ยอดผักบุ้ง

หมายเหตุ น้ำพริกมะขามสด ถ้าไม่ชอบผัดไม่ต้องใส่หมูสับ ให้โขลกเครื่องทั้งหมดรวมกัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ



น้ำพริกปลาร้า

น้ำพริกปลาร้า
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๓ - ๓.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	แตงกวา	กก.	๑๐	๘๔.๘	๔๘๗.๖	๑๐.๖	๒,๓๘๕
๒.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๐	๑๕๗.๕	๗๗๗	๒๑	๓,๙๒๗
๓.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๔.	กระเทียม	กก.	๑	๕๔.๓	๒๒๙.๖	๐.๙	๑,๑๔๓.๗
๕.	มะอึ๊ก	กก.	๑	๒๐	๙๙.๗	๘.๔	๕๕๔.๔
๖.	กะปิ	กก.	๑	๔๖	๔๗	๑๒	๔๘๐
๗.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๘.	น้ำตาลปีบ	กก.	๑	๔	๙๕๐	๑	๓,๘๒๕
๙.	กระเทียมดอง	กก.	๐.๓	๕.๑	๓๑.๕	๐.๓	๑๔๙.๑
๑๐.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๕	-	-	๓๓๐.๕	๒,๙๗๔.๕
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๓	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๔๐๖.๗	๒,๘๙๙.๖	๔๖๑.๒	๑๗,๓๗๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๗๓.๗ กิโลแคลอรี

น้ำพริกเงี้ยว

เครื่องปรุง

๑. พริกชี้หนูสด	๐.๓	กก.
๒. กระเทียม	๑	กก.
๓. มะอึก	๑	กก.
๔. กะปิ	๑	กก.
๕. มะนาว	๓	กก.
๖. น้ำตาลปีบ	๑	กก.
๗. กระเทียมดอง	๐.๓	กก.
๘. น้ำมันพืช	๐.๕	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๓	ลิตร

ผักจิ้มน้ำพริก

๑. แตงกวา	๑๐	กก.
๒. มะเขือเปราะ	๑๐	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำพริกชี้หนูสดปลิดขั้ว ล้างน้ำ
๒. นำกระเทียมปอกเปลือกล้างน้ำ
๓. นำกระเทียมดองปอกเปลือก
๔. นำมะนาวล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๕. นำมะอึก ชูดขนออก ตัดขั้ว ล้างน้ำ ผ่าครึ่งหั่นบาง ๆ ตามยาวของลูก

วิธีทำน้ำพริก

๑. โขลกกระเทียม และกระเทียมดองให้ละเอียด นำพริกชี้หนูสดลงบดพอแตก
๒. ใส่มะอึกและกะปิลงโขลก ปูรจนด้วยน้ำตาลปีบ มะนาว น้ำปลา ชิมรสตามชอบ
๓. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่น้ำพริกลงผัดให้หอม ตักขึ้นเสิร์ฟได้

วิธีทำผักจิ้ม

๑. แตงกวาล้างน้ำ ตัดขั้วและหาง ผ่าครึ่งหั่นเป็นชิ้น ๆ
๒. มะเขือเปราะล้างน้ำ ตัดขั้ว ลูกหนึ่งผ่า ๔

วิธีเสิร์ฟ ตักน้ำพริกใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักจิ้ม

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีมะอึก ใช้มะดันหรือระกำ



น้ำพริกปลาร้า

น้ำพริกปลาร้า
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๓ - ๓.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	หน่อไม้ต้ม	กก.	๑๐	๑๗๘.๖	๓๖๖.๖	๒๘.๒	๒,๔๓๔.๖
๒.	ผักบุงไทย	กก.	๑๐	๑๕๐	๓๕๐	๕๐	๒,๔๕๐
๓.	ปลาช่อน	กก.	๕	๙๐๑.๓	-	๑๗๐	๕,๑๓๕.๒
๔.	ปลาร้า	กก.	๐.๕	๔๗.๒	๑๓.๑	๑๓.๘	๓๖๕.๔
๕.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๓	๖.๒	๒๕.๓	๒.๘	๑๕๑.๒
๖.	พริกชี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๗.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๘.	กระเทียม	กก.	๑	๕๔.๓	๒๒๙.๖	๐.๙	๑,๑๔๓.๗
๙.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑๔๑๖
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๓๙๕.๓	๑,๔๑๔.๒	๓๔๓.๒	๑๔,๓๒๖.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๔๓.๓ กิโลแคลอรี

น้ำพริกปลาร้า

เครื่องปรุง

๑. ปลาช่อน	๕	กก.
๒. ปลาร้า	๐.๕	กก.
๓. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๓	กก.
๔. พริกชี้หนูสด	๐.๓	กก.
๕. หอมแดง	๑	กก.
๖. กระเทียม	๑	กก.
๗. มะนาว	๓	กก.
๘. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

ผักจิ้มน้ำพริก

๑. ผักบุ้งไทย	๑๐	กก.
๒. หน่อไม้ต้ม	๑๐	กก.

วิธีเตรียมน้ำพริก

๑. นำปลาช่อน ขอดเกล็ดผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างน้ำให้หมดเมือกด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม นำไปย่างหรือต้มแกะเอาแต่เนื้อ

๒. นำปลาร้า ใส่ น้ำแต่น้อยต้มให้สุก กรองเอาแต่น้ำ

๓. นำพริกชี้ฟ้าสด ปลิดขั้วทิ้ง ล้างน้ำ นำไปเผาไฟให้สุก ลอกเปลือกออก

๔. นำหอมแดงและกระเทียม เผาไฟให้สุก ปอกเปลือกออกใช้แต่เนื้อ

๕. นำพริกชี้หนูสด ปลิดขั้วทิ้ง ล้างน้ำ พักให้สะเด็ดน้ำ นำมะนาวล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำน้ำพริก นำพริกชี้ฟ้า หอมแดง กระเทียม ที่เผาแล้ว โขลกรวมกัน ใส่ปลาช่อนลงโขลกให้ละเอียด นำ เครื่องที่โขลกมาละลายน้ำปลาร้า ปรุงรสด้วย มะนาว น้ำปลา เมื่อรสดีแล้ว ใส่พริกชี้หนู คนให้ทั่ว

วิธีทำผักจิ้ม

๑. ผักบุ้งไทย เลือกใบเสียออก ล้างน้ำ ตัดเป็นท่อน ๆ นำไปลวกพอสุก แช่น้ำเย็นทันที

๒. หน่อไม้ต้ม ล้างน้ำ ผ่าครึ่ง ตัดเป็นท่อน ๆ นำไปต้มพอสุก

วิธีเสิร์ฟ ตักน้ำพริกปลาร้าใส่ถ้วยเสิร์ฟพร้อมกับผักจิ้ม

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักบุ้ง ใช้กะหล่ำปลี ผักกาดกวาดุ้ง มะเขือเปราะ

๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาช่อน ใช้ปลาอินทรี ปลาแดง ปลาทุ

หมายเหตุ ผักที่ใช้จิ้มน้ำพริก จะใช้ผักสุกหรือผักสดก็ได้



น้ำพริกตาแดง

น้ำพริกตาแดง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๓ - ๓.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	แตงกวา	กก.	๑๐	๘๔.๘	๔๘๗.๖	๑๐.๖	๒,๓๘๕
๒.	ถั่วฝักยาว	กก.	๑๐	๒๕๕	๖๔๒.๖	๓๐.๖	๓,๘๖๕.๘
๓.	พริกขี้หนูแห้ง	กก.	๐.๕	๗๖	๒๙๒	๖๗	๒,๐๗๕
๔.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๕.	กระเทียม	กก.	๑	๕๔.๓	๒๒๙.๖	๐.๙	๑,๑๔๓.๗
๖.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๗.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๕๓๕.๕	๒,๙๕๘.๕	๑๑๒.๖	๑๔,๙๘๙.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๔๙.๘ กิโลแคลอรี

น้ำพริกตาแดง

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| ๑. พริกชี้หนูแห้ง | ๐.๕ | กก. |
| ๒. หอมแดง | ๑ | กก. |
| ๓. กระเทียม | ๑ | กก. |
| ๔. มะขามเปียก | ๑ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

ผักจิ้มน้ำพริก

- | | | |
|---------------|----|-----|
| ๑. แตงกวา | ๑๐ | กก. |
| ๒. ถั่วฝักยาว | ๑๐ | กก. |

วิธีเตรียมน้ำพริก

๑. นำพริกชี้หนูแห้ง ปลิดก้านทิ้ง นำไปย่างไฟอ่อน ๆ ให้กรอบ
๒. นำหอมแดง เผาแกะเอาแต่เนื้อ
๓. นำกระเทียม เผาแกะเอาแต่เนื้อ
๔. นำมะขามเปียกล้างน้ำ แขน้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำน้ำพริก

๑. นำพริกชี้หนูแห้งมาโขลกให้ละเอียด แล้วใส่หอมแดงเผา กระเทียมเผา โขลกรวมกันให้ละเอียด หรือจะนำมาบดให้ละเอียดก็ได้
๒. เติมน้ำส้มมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ ปรุงรสตามชอบ

วิธีทำผักจิ้ม

๑. นำแตงกวาล้างน้ำ ตัดขั้วและหางผ่าครึ่ง หั่นเป็นชิ้นหนา ๆ ถ้าลูกเล็กหั่นเป็นแว่น ๆ
๒. นำถั่วฝักยาวล้างน้ำ ตัดขั้วและหาง ตัดเป็นท่อน ๆ ยาวประมาณ ๔ นิ้ว

วิธีเสิร์ฟ ตักน้ำพริกใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักจิ้ม

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ที่ใช้จิ้มจะใช้มะเขือเปราะ หน่อไม้ต้ม ยอดกระถิน ยอดผักบุ้ง หรือจะใช้ผักอะไรก็ได้



น้ำพริกปูเค็ม

น้ำพริกปูเค็ม
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร น.๓ - ๓.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	แตงกวา	กก.	๑๐	๘๔.๘	๔๘๗.๖	๑๐.๖	๒,๓๘๕
๒.	ถั่วฝักยาว	กก.	๑๐	๒๕๕	๖๔๒.๖	๓๐.๖	๓,๘๖๕.๘
๓.	ปูเค็ม	กก.	๓	๒๒๕	๓๖๖	๙	๒,๔๔๕
๔.	กระเทียม	กก.	๑	๕๔.๓	๒๒๙.๖	๐.๙	๑,๑๔๓.๗
๕.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๖.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๗.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
	รวม			๖๔๖.๓	๒,๔๑๕.๖	๑๒๘.๑	๑๓,๔๐๐.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๓๔ กิโลแคลอรี

น้ำพริกปูเค็ม

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|-----|-----|
| ๑. ปูเค็ม | ๓ | กก. |
| ๒. กระเทียม | ๑ | กก. |
| ๓. พริกชี้หนูสด | ๐.๓ | กก. |
| ๔. มะนาว | ๓ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๐.๕ | กก. |

ผักจิ้มน้ำพริก

- | | | |
|---------------|----|-----|
| ๑. แตงกวา | ๑๐ | กก. |
| ๒. ถั่วฝักยาว | ๑๐ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำปูเค็มลวกน้ำร้อน ล้างให้สะอาด
๒. นำกระเทียมปอกเปลือก ล้างน้ำ
๓. นำพริกชี้หนูสด ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ
๔. นำมะนาว ล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำน้ำพริก

๑. โขลกกระเทียมให้ละเอียด ใส่พริกชี้หนูสดบุบพอแตก
๒. ใส่ปูเค็มบุบพอแตก ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ มะนาว ชิมรสตามชอบ

วิธีทำผักจิ้ม

๑. แตงกวา ล้างน้ำตัดหัวและหาง ผ่าครึ่งหันเป็นชิ้น
๒. ถั่วฝักยาว ล้างน้ำตัดหัวและหาง ตัดเป็นท่อน ๆ

วิธีเสิร์ฟ ตักน้ำพริกใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักจิ้ม

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีพริกชี้หนูสด ใช้พริกเหลือง ถ้าไม่มีมะนาว ใช้มะดัน

หมายเหตุ ผักที่ใช้จิ้ม นอกจากแตงกวา ถั่วฝักยาว แล้วใช้ยอดผักบุ้ง ยอดกระถิน มะเขือเปราะ



ผัดถั่วงอกกับเลือดหมู

ผัดถั่วงอกกับเลือดหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๑ - ๑.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เลือดหมู	กก.	๑๐	๗๙๐	-	-	๓,๑๖๐
๒.	ถั่วงอก	กก.	๑๕	๕๔๐.๖	๙๖๙.๙	๑๕.๙	๖,๑๘๕.๑
๓.	ต้นหอม	กก.	๒	๓๔.๔	๘๐.๘	๕.๒	๕๐๗.๖
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๓๘๕.๗	๑,๖๕๖.๕	๖๘๒.๓	๑๘,๓๐๙.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๘๓.๑ กิโลแคลอรี

ผัดถั่วงอกกับเลือดหมู

เครื่องปรุง

๑. เลือดหมู	๑๐	กก.
๒. ถั่วงอก	๑๕	กก.
๓. ต้นหอม	๒	กก.
๔. กระเทียม	๐.๒	กก.
๕. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๖. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๗. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเลือดหมูล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้น ๆ
๒. นำถั่วงอก เลือกเอาเปลือกทิ้ง ล้างน้ำ ตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำต้นหอม เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำตัดเป็นท่อน ๆ
๔. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่เลือดหมู คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่ว ใส่ถั่วงอก ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ พอเดือดทั่วกัน

ใส่ต้นหอม คนให้ทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีต้นหอม ใช้ใบกุยช่าย
๒. เนื้อ ถ้าไม่มีเลือดหมู ใช้เลือดไก่ เลือดเป็ด



ผัดถั่วงอกกับเต้าหู้

ผักถั่วงอกกับเต้าหู้
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๑ - ๑.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เต้าหู้	กก.	๕	๖๑๐	๑๘๕	๓๑๐	๕,๙๗๐
๒.	ถั่วงอก	กก.	๑๕	๕๔๐.๖	๙๖๙.๙	๑๕.๙	๖,๑๘๕.๑
๓.	ต้นหอม	กก.	๒	๓๔.๔	๘๐.๘	๕.๒	๕๐๗.๖
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๒๐๕.๗	๑,๘๔๑.๕	๙๙๒.๓	๒๑,๑๑๙.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๑๑.๒ กิโลแคลอรี

ผลิตภัณฑ์จากเต้าหู้

เครื่องปรุง

๑. เต้าหู้	๕	กก.
๒. ถั่วงอก	๑๕	กก.
๓. ต้นหอม	๒	กก.
๔. กระเทียม	๐.๒	กก.
๕. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๖. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๗. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเต้าหู้ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้น ๆ พองาม
๒. นำถั่วงอก เลือกเอาเปลือกทิ้ง ล้างน้ำ ตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำต้นหอม เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำตัดเป็นท่อน ๆ
๔. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่เต้าหู้ คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่ว ใส่ถั่วงอก ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ พอเดือดทั่วกัน ใส่ต้นหอม คนให้ทั่ว ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีต้นหอม ใช้ใบกุยช่าย
๒. เนื้อ ถ้าไม่มีเต้าหู้ ใช้เลือดหมู เลือดไก่ เลือดเป็ด



ผัดผักกวางตุ้งกับลูกชิ้นกุ้ง

ผัดผักกวางตุ้งกับลูกชิ้นกุ้ง

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๑ - ๑.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ลูกชิ้นกุ้ง	กก.	๕	๖๓๕	๗๕๐	๖๖๕	๑๑,๕๒๕
๒.	ผักกวางตุ้ง	กก.	๑๕	๒๖๗.๙	๕๐๗.๖	๒๘.๒	๓,๓๕๕.๘
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๔.	แป้งมัน	กก.	๑	๓	๘๗๒	๑	๓,๕๐๙
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๖.	เต้าเจี้ยว	กก.	๑	๑๑๑	๙๘	๓๗	๑,๑๖๙
๗.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๐๓๗.๖	๒,๘๓๓.๔	๑,๓๙๖.๔	๒๘,๐๑๕.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๘๐.๑ กิโลแคลอรี

ผัดผักกวางตุ้งกับลูกชิ้นกุ้ง

เครื่องปรุง

๑. ลูกชิ้นกุ้ง	๕	กก.
๒. ผักกวางตุ้ง	๑๕	กก.
๓. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๔. แป้งมัน	๑	กก.
๕. กระเทียม	๐.๒	กก.
๖. เต้าเจี้ยว	๑	กก.
๗. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๘. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำลูกชิ้นกุ้ง ล้างน้ำ ผ่าครึ่ง
๒. นำผักกวางตุ้ง เลือกใบเสียออก ล้างน้ำ หั่นเป็นท่อน ๆ แยกก้านและใบ
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่ลูกชิ้นกุ้ง คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่ว ใส่ก้านผักกวางตุ้ง คนให้ทั่ว ใส่ใบผักกวางตุ้ง
๓. ละลายแป้งมันลงไป ใส่เต้าเจี้ยว คนให้ทั่วเข้ากัน พอผักสุก แป้งมันสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา

น้ำตาลทราย ชิมรสตามชอบ คนให้ทั่วกัน ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักกวางตุ้ง ใช้ผักคะน้า กะหล่ำปลี
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีลูกชิ้นกุ้ง ใช้กุ้ง เนื้อหมู เนื้อไก่

หมายเหตุ ที่แยกก้านและใบ เพราะก้านผักกวางตุ้ง สุกยากกว่าใบ



ผัดถั้วฝักยาวกับหมู

ผัดถั้วฝักยาวกับหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๑ - ๑.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑๐๑๙๔
๒.	ถั้วฝักยาว	กก.	๑๕	๓๘๒.๕	๙๖๓.๙	๔๕.๙	๕,๗๙๘.๗
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๗๙๙.๗	๑,๕๖๙.๗	๑,๒๑๙.๑	๒๔,๔๔๙.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๔๔.๕ กิโลแคลอรี

ผัดถั่วฝักยาวกับหมู

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|-----|------|
| ๑. เนื้อหมู | ๕ | กก. |
| ๒. ถั่วฝักยาว | ๑๕ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๔. กระเทียม | ๐.๒ | กก. |
| ๕. น้ำมันพืช | ๑ | ลิตร |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมู ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำถั่วฝักยาว ล้างน้ำ ตัดขั้วและหางออก หั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใสเนื้อหมู คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่วกัน ใส่ถั่วฝักยาว น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน ถั่วฝักยาวสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีถั่วฝักยาว ใช้ถั่วแขก ถั่วลันเตา
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้กุ้ง ไก่ ปลาหมึก



ผัดผักกาดดองใส่ไข่

ผักผักกาดดองใส่ไข่
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๑ - ๑.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๓๐	๒๒๘.๘	๒๘.๖	๑๙๓.๑	๒,๗๖๗.๕
๒.	ผักกาดดอง	กก.	๑๕	๑๔๘.๕	๓๘๖.๑	-	๒,๑๓๘.๔
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๓๙๘	๑,๐๒๐.๕	๘๕๔.๓	๑๓,๓๖๒.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๓๓.๖ กิโลแคลอรี

ผัดผักกาดทองใส่ไข่

เครื่องปรุง

๑. ไข่ไก่	๓๐	ฟอง
๒. ผักกาดทอง	๑๕	กก.
๓. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๔. กระเทียม	๐.๒	กก.
๕. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๖. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำไข่ไก่ล้างน้ำ ผึ่งให้แห้ง
๒. นำผักกาดทองล้างน้ำ บีบน้ำทิ้ง หั่นตามขวาง
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่ผักกาดทอง ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่ว ต่อยไข่ไก่ใส่ คนให้เข้ากัน พอเดือดทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักกาดทอง ใช้หัวผักกาดเค็ม
๒. ถ้าไม่มีไข่ไก่ ใช้ไข่เป็ด



ผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่

ผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๑ - ๑.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๓๐	๒๒๘.๘	๒๘.๖	๑๙๓.๑	๒,๗๖๗.๕
๒.	หัวผักกาดเค็มฝอย	กก.	๖	๑๑๐.๙	๙๒๙.๓	๓๗	๔,๔๙๓.๘
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๓๖๐.๔	๑,๕๖๓.๗	๘๙๑.๓	๑๕,๗๑๘.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๕๗.๑ กิโลแคลอรี

ผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่

เครื่องปรุง

๑. ไข่ไก่	๓๐	ฟอง
๒. หัวผักกาดเค็มฝอย	๖	กก.
๓. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๔. กระเทียม	๐.๒	กก.
๕. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๖. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำไข่ไก่ล้างน้ำ ฝรั่งให้แห้ง
๒. นำหัวผักกาดเค็มฝอย ล้างน้ำ บีบน้ำทิ้ง
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่หัวผักกาดเค็มฝอย ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่ว ต่อยไข่ไก่ใส่ คนให้เข้ากัน พอเดือดทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีหัวผักกาดเค็มฝอย ใช้หัวผักกาดเค็มหั่น แล้วนำมาหั่นฝอย



ผัดแตงกวากับไข่

ผัดแตงกวากับไก่
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๑ - ๑.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๓	๖๐๖	-	๓๗๘	๕,๘๒๖
๒.	แตงกวา	กก.	๑๕	๑๒๗.๒	๗๓๑.๔	๑๕.๙	๓,๕๗๗.๕
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๗๕๓.๙	๑,๓๗๒.๓	๑,๐๕๕.๑	๑๗,๘๖๐.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๗๘.๖ กิโลแคลอรี

ผัดแตงกวากับไก่

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|-----|------|
| ๑. เนื้อไก่ | ๓ | กก. |
| ๒. แตงกวา | ๑๕ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๔. กระเทียม | ๐.๒ | กก. |
| ๕. น้ำมันพืช | ๑ | ลิตร |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำแตงกวา ล้างน้ำ ตัดหัวและหางออก ผ่าครึ่ง หั่นแฉลบ
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่เนื้อไก่ คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่ว ใส่แตงกวา น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน แตงกวาสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีแตงกวา ใช้แตงร้าน
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้กุ้ง เนื้อหมู ปลาหมึก



ผัดเตงกวากับไข่

ผัดแตงกวากับไข่
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๑ - ๑.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๓๐	๒๒๘.๘	๒๘.๖	๑๙๓.๑	๒,๗๖๗.๕
๒.	แตงกวา	กก.	๑๕	๑๒๗.๒	๗๓๑.๔	๑๕.๙	๓,๕๗๗.๕
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑๙๙๐
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๓๗๖.๗	๑,๓๖๕.๘	๘๗๐.๒	๑๔,๘๐๑.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๔๘ กิโลแคลอรี

ผัดแตงกวากับไข่

เครื่องปรุง

๑. ไข่ไก่	๓๐	ฟอง
๒. แตงกวา	๑๕	กก.
๓. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๔. กระเทียม	๐.๒	กก.
๕. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๖. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำไข่ไก่ล้างน้ำ ผึ่งให้แห้ง
๒. นำแตงกวา ล้างน้ำ ตัดหัวและหางออก ผ่าครึ่ง หั่นแฉลบ
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่แตงกวา คนให้ทั่ว
ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย
๒. ต่อยไข่ไก่ใส่ แล้วคนให้ทั่ว พอไข่ไก่สุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้นั้นกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีแตงกวา ใช้แตงร้าน
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีไข่ไก่ ใช้ไข่เป็ด



ผัดผักคะน้ากับหมู

ผลิตภัณฑ์คอกะน้ำกับหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๑ - ๑.๙

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๓	๘๓๗.๙	-	๓๐๗.๒	๖,๑๑๖.๔
๒.	ผักคะน้า	กก.	๑๕	๓๕๖.๔	๕๔๙.๕	๔๔.๖	๔,๐๒๕
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๔.	แป้งมัน	กก.	๑	๓	๘๗๒	๑	๓,๕๐๙
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๖.	เต้าเจี้ยว	กก.	๑	๑๑๑	๙๘	๓๗	๑,๑๖๙
๗.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๓๒๙	๒,๑๒๕.๓	๑,๐๕๑	๒๓,๒๗๖.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๓๒.๘ กิโลแคลอรี

ผัดผักคะน้ากับหมู

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมู	๓	กก.
๒. ผักคะน้า	๑๕	กก.
๓. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๔. แป้งมัน	๑	กก.
๕. กระเทียม	๐.๒	กก.
๖. เต้าเจี้ยว	๑	กก.
๗. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๘. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำผักคะน้า เลือกใบเสียออก ล้างน้ำ นำมาหั่น ก้านแฉลบบาง ๆ ส่วนใบหั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำกระเทียม ปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใสเนื้อหมู คนให้เข้ากัน
๒. พอเดือดทั่วใส่ก้านผักคะน้า คนให้ทั่ว ใส่ใบคะน้า
๓. ละลายแป้งมันลงไป ใส่เต้าเจี้ยว คนให้ทั่ว พอผักสุก แป้งมันสุก ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำปลา

ชิมรสตามชอบ ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ถ้าไม่มีผักคะน้า ใช้ผักกวางตุ้ง กะหล่ำปลี
๒. ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้กุ้ง เนื้อ เนื้อไก่ ปลาหมึก



ผัดฟักเขียวกับกุ้ง

ผัดผักเชื่อมกับกุ้ง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๑ - ๑.๑๐

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กุ้ง	กก.	๓	๖๐๗.๒	๓๑.๑	๓๑.๑	๒,๘๓๓.๑
๒.	ผักเขียว	กก.	๒๐	๘๑.๖	๙๑๘	๔๐.๘	๔,๓๖๕.๖
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๗๐๙.๕	๑,๕๕๔.๙	๗๓๓.๑	๑๕,๖๕๕.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๕๖.๕ กิโลแคลอรี

ผัดผักเชื่อมกับกุ้ง

เครื่องปรุง

๑. กุ้ง	๓	กก.
๒. ผักเขียว	๒๐	กก.
๓. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๔. กระเทียม	๐.๒	กก.
๕. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๖. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำกุ้ง ล้างน้ำทั้งเปลือก แกะเปลือก ผ่าหลังดึงเอาเส้นกลางหลังออก
๒. นำผักเขียว ล้างน้ำ ปอกเปลือก ผ่าครึ่ง ควักไส้ออกหันเป็นชิ้น
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่กุ้ง คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่ว ใส่ผักเขียว ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้ทั่วพอผักเขียวสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ถ้าไม่มีผักเขียว ใช้แฟง แตงกวา บวบ
๒. ถ้าไม่มีกุ้ง ใช้เนื้อหมู ไช้ เนื้อไก่



ผัดหน่อไม้กับไก่

ผัดหน่อไม้กับไก่
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๑ - ๑.๑๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๓	๖๐๖	-	๓๗๘	๕,๘๒๖
๒.	หน่อไม้ต้มหั่นฝอย	กก.	๑๕	๒๒๕	๕๒๕	๗๕	๓,๖๗๕
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๔.	แป้งมัน	กก.	๑	๓	๘๗๒	๑	๓,๕๐๙
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๖.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๗.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๐๒	๒.๓	๑๓.๗	๑.๓	๗๕.๗
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕๙๔๙
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๘๗๔.๒	๒,๐๕๖.๙	๑,๑๑๙.๑	๒๑,๗๙๖.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๑๘ กิโลแคลอรี

ผักหน่อไม้กับไก่

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๓	กก.
๒. หน่อไม้ต้มหั่นฝอย	๑๕	กก.
๓. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๔. แป้งมัน	๑	กก.
๕. กระเทียม	๐.๒	กก.
๖. ต้นหอม	๑	กก.
๗. พริกไทยป่น	๐.๐๒	กก.
๘. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ ล้างน้ำ สับเป็นชิ้นพองาม
๒. นำหน่อไม้ต้มหั่นฝอย ล้างน้ำ ตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด
๔. นำต้นหอม ตัดราก เลือกใบเสียออก ล้างน้ำให้สะอาด ตัดเป็นท่อน

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่เนื้อไก่ คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่ว ใส่หน่อไม้ ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน ละลายแป้งมันใส่ลงไป แป้งมันสุก ใส่ต้นหอม คนให้ทั่ว ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานโรยพริกไทยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีหน่อไม้ต้มหั่นฝอย ใช้หน่อไม้ไผ่ต้มหั่นฝอย
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้กุ้ง เนื้อหมู



ผัดกะหล่ำปลีกับหมู

ผัดกะหล่ำปลีกับหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๑ - ๑.๑๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๓	๘๓๗.๙	-	๓๐๗.๒	๖,๑๑๖.๔
๒.	กะหล่ำปลี	กก.	๑๕	๒๒๗.๓	๗๑๒.๑	๓๐.๓	๔,๐๓๐.๓
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๐๘๕.๙	๑,๓๑๗.๙	๙๙๘.๗	๑๘,๖๐๓.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๘๖ กิโลแคลอรี

ผักกะหล่ำปลีกับหมู

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|-----|------|
| ๑. เนื้อหมู | ๓ | กก. |
| ๒. กะหล่ำปลี | ๑๕ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๔. กระเทียม | ๐.๒ | กก. |
| ๕. น้ำมันพืช | ๑ | ลิตร |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมู ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำกะหล่ำปลี เลือกใบเสียออก ล้างน้ำผ่าครึ่ง หั่นเป็นชิ้น
๓. นำกระเทียม ปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใสเนื้อหมู คนให้ทั่ว
๒. พอเดือด ใส่กะหล่ำปลี ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้ทั่ว พอกะหล่ำปลีสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีกะหล่ำปลี ใช้ผักเขียว แตงกวา ผักกาดกวางตุ้ง
๒. เนื้อ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้น้ำไก่ กุ้ง ไข่ไก่

หมายเหตุ กะหล่ำปลีถ้าไม่หั่นเป็นชิ้นจะหั่นเป็นฝอยก็ได้



<https://cooking.teenee.com/side-dish/1313.html>

ผัดผักบุงจีน

ผลิตภัณฑ์จีน
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๑ - ๑.๑๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ผักบุงจีน	กก.	๒๐	๕๑๓	๔๕๖	๕๗	๔,๓๘๙
๒.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๓.	พริกขี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๔.	เต้าเจี้ยว	กก.	๑	๑๑๑	๙๘	๓๗	๑,๑๖๙
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
	รวม			๖๕๐.๕	๑,๑๕๘.๒	๗๕๙.๘	๑๔,๐๗๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๔๐.๗ กิโลแคลอรี

ผัดผักบั้งจิ้น

เครื่องปรุง

๑. ผักบั้งจิ้น	๒๐	กก.
๒. กระเทียม	๐.๓	กก.
๓. พริกขี้หนู	๐.๓	กก.
๔. เต้าเจี้ยว	๑	กก.
๕. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๖. น้ำมันพืช	๑	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำผักบั้งจิ้นเลือกใบสีเขียวออก ล้างน้ำ นำมาหั่นเป็นท่อน
๒. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่เต้าเจี้ยวคนให้ทั่ว
๒. ใส่ผักบั้งจิ้น ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำปลา คนให้เข้ากัน พอผักสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีผักบั้งจิ้น ใช้ผักคะน้าแทน



ผัดเปรี้ยวหวานแตงกวากับหมู

ผัดเปรี้ยวหวานแตงกวากับหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๑ - ๑.๑๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๓	๘๓๗.๙	-	๓๐๗.๒	๖,๑๑๖.๔
๒.	แตงกวา	กก.	๖	๕๐.๙	๒๙๒.๖	๖.๔	๑,๔๓๑.๖
๓.	มะเขือเทศ	กก.	๓	๓๒.๗	๑๕๗	๙.๘	๘๔๗
๔.	หอมหัวใหญ่	กก.	๓	๔๓.๓	๑๗๓	๓.๑	๘๙๓.๑
๕.	สับปะรด	กก.	๒	๘	๒๙๔	๒	๑,๒๒๖
๖.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๗.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๘.	แป้งมัน	กก.	๑	๓	๘๗๒	๑	๓,๕๐๙
๙.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๐.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๑.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๐.๕	-	๑๘.๑	-	๗๒.๔
๑๒.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๐๑๓.๗	๒,๔๕๒.๙	๙๙๓.๓	๒๒,๘๐๖.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๒๘.๑ กิโลแคลอรี

ผัดเปรี้ยวหวานแตงกวากับหมู

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมู	๓	กก.
๒. แตงกวา	๖	กก.
๓. มะเขือเทศ	๓	กก.
๔. หอมหัวใหญ่	๓	กก.
๕. สับปะรด	๒	กก.
๖. ต้นหอม	๑	กก.
๗. กระเทียม	๐.๒	กก.
๘. แป้งมัน	๑	กก.
๙. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๐. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๑. น้ำส้มสายชู	๐.๕	ลิตร
๑๒. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมู ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำแตงกวา ล้างน้ำให้หมดดิน ตัดหัวตัดท้ายออกผ่าครึ่ง หั่นแฉลบ
๓. นำมะเขือเทศ ล้างน้ำปลิดก้านทิ้ง ถ้าลูกใหญ่หั่นเป็นเสี้ยว ๆ ถ้าลูกเล็กผ่าครึ่ง
๔. นำหอมหัวใหญ่ปอกเปลือก แล้วล้างน้ำหั่นเป็นเสี้ยว ๆ พองาม
๕. นำสับปะรด ปอกเปลือก เอาตาออกให้หมด ล้างน้ำ นำมาหั่นเป็นชิ้น
๖. นำต้นหอมตัดราก ดึงใบที่มีสีเหลืองออก ตัดปลายทิ้งหั่นเป็นท่อน
๗. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด
๘. นำแป้งมันใส่อ่างละลายน้ำ เตรียมไว้

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใสเนื้อหมู คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดใส่แตงกวา หอมหัวใหญ่ สับปะรด คนให้เข้ากัน ใส่แป้งมัน ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำส้มสายชู พอเดือด ใส่มะเขือเทศ ต้นหอม คนให้เข้ากัน ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีแตงกวา ใช้แตงร้าน เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อไก่ กุ้ง เนื้อ ปลาหมึกสด



ผัดพริกขิงถั่วฝักยาวกับหมู

ผัดพริกขิงถั่วฝักยาวกับหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๒ - ๒.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูติดมัน	กก.	๓	๖๕๕.๒	๒๕.๒	๖๑๒	๘,๒๒๙.๖
๒.	ถั่วฝักยาว	กก.	๑๕	๓๘๒.๕	๙๖๓.๙	๔๕.๙	๕,๗๙๘.๗
๓.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๒	๑๒	๔๓.๔	๖.๒	๒๗๗.๔
๔.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๑๖๕.๕	๑,๙๕๔.๔	๑,๓๔๗.๑	๒๔,๘๐๑.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๔๘ กิโลแคลอรี

ผัดพริกขิงถั่วฝักยาวกับหมู

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| ๑. เนื้อหมูติดมัน | ๓ | กก. |
| ๒. ถั่วฝักยาว | ๑๕ | กก. |
| ๓. ใบมะกรูด | ๐.๒ | กก. |
| ๔. น้ำพริกแกงเผ็ด | ๒ | กก. |
| ๕. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำมันพืช | ๑ | ลิตร |
| ๗. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูติดมัน ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำถั่วฝักยาว ล้างน้ำ ตัดขั้วและหาง หั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านออก ฉีกเป็นชิ้น ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ด ใบมะกรูด ลงผัดให้หอม
๒. ใสเนื้อหมูติดมัน ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้ทั่วพอเดือด ใสถั่วฝักยาว คนให้ทั่ว

ถั่วฝักยาวสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีถั่วฝักยาว ใช้ถั่วแขก
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมูติดมัน ใช้ เนื้อ กุ้ง ลูกชิ้น



ผัดพริกขิงผักบุ้งกับหมู

ผัดพริกขิงผักบุ้งกับหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๒ - ๒.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูติดมัน	กก.	๓	๖๕๕.๒	๒๕.๒	๖๑๒	๘,๒๒๙.๖
๒.	ผักบุ้งไทย	กก.	๒๐	๒๖๗.๙	๕๙๔.๙	๔๒.๓	๓,๘๓๑.๙
๓.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๒	๑๒	๔๓.๔	๖.๒	๒๗๗.๔
๔.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๐๕๐.๙	๑,๕๘๕.๔	๑,๓๖๕.๕	๒๒,๘๓๔.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๒๘.๓ กิโลแคลอรี

ผัดพริกขิงผักบุ้งกับหมู

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| ๑. เนื้อหมูติดมัน | ๓ | กก. |
| ๒. ผักบุ้งไทย | ๒๐ | กก. |
| ๓. ใบมะกรูด | ๐.๒ | กก. |
| ๔. น้ำพริกแกงเผ็ด | ๒ | กก. |
| ๕. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำมันพืช | ๑ | ลิตร |
| ๗. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูติดมัน ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำผักบุ้งไทยเลือกใบเสียดอก ล้างน้ำ นำมาหั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านออก ผีกเป็นชิ้น ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ด ใบมะกรูด ลงผัดให้หอม
๒. ใสเนื้อหมูติดมัน ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้ทั่วพอเดือด ใสผักบุ้งไทย คนให้ทั่ว ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักบุ้งไทย ใช้ถั้วฝักยาว มะเขือยาว มะเขือเปราะ
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมูติดมัน ใช้กุ้ง ลูกชิ้นปลา



ผัดเผ็ดมะเขือยาวกับหมู

ผักเผ็ดมะเขือยาวกับหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๒ - ๒.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๓	๘๓๗.๙	-	๓๐๗.๒	๖,๑๑๖.๔
๒.	มะเขือยาว	กก.	๑๕	๑๕๐	๘๒๕	๑๕	๔,๐๓๕
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๑๑๕.๗	๑,๗๗๔.๗	๑,๐๒๗.๖	๒๐,๘๑๐

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๐๘.๑ กิโลแคลอรี

ผักเผ็ดมะเขือยาวกับหมู

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมู	๓	กก.
๒. มะเขือยาว	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. ใบโหระพา	๐.๕	กก.
๕. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๖. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๗. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมู ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำมะเขือยาว ล้างน้ำตัดขั้ว หั่นแฉลบไปมา แช่น้ำไว้เพื่อไม่ให้ดำ
๓. นำใบโหระพา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม
๒. ใสเนื้อหมู ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้ทั่ว พอเดือด ใส่มะเขือยาวคนให้เข้ากัน

มะเขือยาวสุก ใสใบโหระพา คนให้ทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือยาว ใช้มะเขือเปราะ มะเขือเจ้าพระยา
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้กุ้ง ลูกชิ้นปลา



ผัดเผ็ดมะเขือเปราะกับหมู

ผลิตภัณฑ์มะเขือเปราะกับหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๒ - ๒.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๓	๘๓๗.๙	-	๓๐๗.๒	๖,๑๑๖.๔
๒.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๕	๒๓๖.๓	๑,๑๖๕.๕	๓๑.๕	๕,๘๙๐.๗
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๒๐๒	๒,๑๑๕.๒	๑,๐๔๔.๑	๒๒,๖๖๕.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๒๖.๗ กิโลแคลอรี

ผัดเผ็ดมะเขือเปราะกับหมู

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| ๑. เนื้อหมู | ๓ | กก. |
| ๒. มะเขือเปราะ | ๑๕ | กก. |
| ๓. น้ำพริกแกงเผ็ด | ๒ | กก. |
| ๔. ใบโหระพา | ๐.๕ | กก. |
| ๕. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำมันพืช | ๑ | ลิตร |
| ๗. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมู ล้างน้ำหั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำมะเขือเปราะ ล้างน้ำตัดขั้วผ่า ๔ ถ้าลูกใหญ่ผ่า ๖ แชน้ำไว้เพื่อไม่ให้ดำ
๓. นำใบโหระพา ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม
๒. ใสเนื้อหมู ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้ทั่ว พอเดือดใส่มะเขือเปราะ คนให้เข้ากัน

มะเขือเปราะสุก ใสใบโหระพา คนให้ทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือเปราะใช้มะเขือยาว มะเขือเจ้าพระยา
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อ กุ้ง ลูกชิ้นปลา



ผัดเผ็ดหน่อไม้กับหมู

ผัดเผ็ดหน่อไม้กับหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๒ - ๒.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๓	๘๓๗.๙	-	๓๐๗.๒	๖,๑๑๖.๔
๒.	หน่อไม้หั่นฝอย	กก.	๑๕	๒๒๕	๕๒๕	๗๕	๓,๖๗๕
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๑๙๐.๗	๑,๔๗๔.๗	๑,๐๘๗.๖	๒๐,๔๕๐

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๐๔.๕ กิโลแคลอรี

ผัดเผ็ดหน่อไม้กับหมู

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| ๑. เนื้อหมู | ๓ | กก. |
| ๒. หน่อไม้หั่นฝอย | ๑๕ | กก. |
| ๓. น้ำพริกแกงเผ็ด | ๒ | กก. |
| ๔. ใบโหระพา | ๐.๕ | กก. |
| ๕. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำมันพืช | ๑ | ลิตร |
| ๗. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูล้างน้ำหั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำหน่อไม้หั่นฝอย ล้างน้ำตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำใบโหระพา ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม
๒. ใส่เนื้อหมู ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้ทั่ว พอเดือดใส่หน่อไม้ คนให้เข้ากัน หน่อไม้สุก

ใส่ใบโหระพา คนให้ทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีหน่อไม้ต้มหั่นฝอย ใช้หน่อไม้ไผ่ต้มแล้วหั่นฝอย มะเขือเปราะ มะเขือยาว
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อ กุ้ง ลูกชิ้นปลา ปลาตุ๋น ปลาช่อน ปลากระพง



ผัดเผ็ดมะเขือเปราะกับปลาตุก

ผัดเผ็ดมะเขือเปราะกับปลาตุก

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๒ - ๒.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาตุก	กก.	๓	๖๕๔.๕	๑๖.๒	๑๒๓.๑	๓,๗๙๐.๗
๒.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๕	๒๓๖.๓	๑,๑๖๕.๕	๓๑.๕	๕,๘๙๐.๗
๓.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๔.	ใบกะเพรา	กก.	๐.๕	๑๓.๗	๓๓.๖	๒.๑	๒๐๘.๑
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๐๒๐.๓	๒,๑๓๗.๒	๘๖๑.๗	๒๐,๓๘๕.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๐๓.๘ กิโลแคลอรี

ผัดเผ็ดมะเขือเปราะกับปลาดุก

เครื่องปรุง

๑. ปลาดุก	๓	กก.
๒. มะเขือเปราะ	๑๕	กก.
๓. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๔. ใบกะเพรา	๐.๕	กก.
๕. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๖. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๗. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาดุกผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างด้วยน้ำเกลือให้หมดเมือก หั่นเป็นแฉ่งขวางตามตัว
๒. นำมะเขือเปราะ ล้างน้ำตัดขั้วออกผ่า ๔ ถ้าลูกใหญ่ผ่า ๖ แฉ่งไว้เพื่อไม่ให้ดำ
๓. นำใบกะเพรา ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ใส่ปลาดุก ปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาลทราย
๒. พอเดือดทั่วกัน ใส่มะเขือเปราะ คนให้เข้ากัน มะเขือเปราะสุกใส่ใบกะเพรา คนให้ทั่ว ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือเปราะ ใช้มะเขือยาว มะเขือเจ้าพระยา ถ้าไม่มีใบกะเพรา ใช้ใบโหระพา
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาดุก ใช้ปลาช่อน หมู กุ้ง เนื้อ



ผัดเผ็ดปลาดุกทอดกรอบ

ผัดผัดปลาสดทอดกรอบ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๒ - ๒.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาสด	กก.	๑๕	๓,๒๗๒.๔	๘๑	๖๕๑.๖	๑๙,๒๗๘
๒.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๓	๑๕๙	๕๔๓	๖๖	๓,๔๐๒
๓.	ใบกะเพรา	กก.	๑	๒๗.๔	๖๗.๒	๔.๒	๔๑๖.๒
๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๔	-	-	๒,๖๔๔	๒๓,๗๙๖
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๓,๔๖๘.๖	๑,๒๕๑.๑	๓,๓๖๕.๘	๔๙,๑๗๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๙๑.๘ กิโลแคลอรี

ผัดเผ็ดปลาตุกทอดกรอบ

เครื่องปรุง

๑. ปลาตุก	๑๕	กก.
๒. น้ำพริกแกงเผ็ด	๓	กก.
๓. ใบกะเพรา	๑	กก.
๔. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๕. น้ำมันพืช	๔	ลิตร
๖. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาตุก ผ่าท้องควักไส้ออก ล้างน้ำเกลือให้หมดเมือก หั่นเป็นแว่น ๆ ขวางตามตัว
๒. นำใบกะเพรา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่ปลาตุกลงทอดให้กรอบ ตักขึ้น แล้วนำใบกะเพราลงทอดให้กรอบ ตักขึ้นพักไว้
๒. น้ำมันพืชที่เหลือ นำมาผัดน้ำพริกแกงให้หอม ใส่ปลาตุก ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้ทั่ว ใส่ใบกะเพราที่ทอดแล้ว คนให้เข้ากัน ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีใบกะเพรา ใช้ใบโหระพา วิธีทำเช่นเดียวกัน
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาตุก ใช้ปลาช่อน ปลากระพง ปลาแดง



ผัดเผ็ดซี่มาไก่

ผัดเผ็ดซี่หมูไก่
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๒ - ๒.๘

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๕	๒๓๖.๓	๑,๑๖๕.๕	๓๑.๕	๕,๘๙๐.๗
๓.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๔.	พริกชี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๑	๑๑๔.๘	๐.๔	๕๗๑.๒
๖.	ใบกะเพรา	กก.	๐.๕	๑๓.๗	๓๓.๖	๒.๑	๒๐๘.๑
๗.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๗๒๑.๓	๑,๙๕๓.๙	๑,๕๘๖.๓	๒๘,๙๗๗.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๘๙.๘ กิโลแคลอรี

ผัดเผ็ดซี่มาไก่

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๗	กก.
๒. มะเขือเปราะ	๑๕	กก.
๓. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๔. พริกชี้หนูสด	๐.๓	กก.
๕. กระเทียม	๐.๕	กก.
๖. ใบกะเพรา	๐.๕	กก.
๗. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๘. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๙. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ ล้างน้ำ สับเป็นชิ้นพองาม
๒. นำมะเขือเปราะ ล้างน้ำตัดขั้วผ่า ๔ แฉกไว้เพื่อไม่ให้ดำ
๓. นำพริกชี้ฟ้าสด พริกชี้หนูสด เด็ดขั้วล้างน้ำ
๔. นำกระเทียมปอกเปลือก
๕. นำใบกะเพรา ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. โขลกกระเทียม พริกชี้ฟ้าสด พริกชี้หนูสด ให้ละเอียด หรือจะนำไปบดก็ได้
๒. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่กระเทียม พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนูที่โขลกลงผัดให้หอม
๓. ใสเนื้อไก่ ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน พอเดือดแล้วใส่มะเขือเปราะ คนให้เข้ากัน

มะเขือเปราะสุก ใส่ใบกะเพรา คนให้ทั่ว ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือเปราะ ใช้มะเขือเจ้าพระยา มะเขือยาว
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อ เนื้อหมู



ผัดกะหรี่เนื้อ

ผัดกะหรี่ปั๊ว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๒ - ๒.๙

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อ	กก.	๕	๑,๓๕๐	-	๔๘๖	๙,๗๗๔
๒.	หอมหัวใหญ่	กก.	๑๕	๒๑๖.๓	๘๖๕.๒	๑๕.๕	๔,๔๖๕.๕
๓.	พริกชี้ฟ้าแดง	กก.	๐.๕	๑๖.๑	๕๖.๗	๑๒.๓	๔๐๑.๙
๔.	น้ำพริกแกงกะหรี่	กก.	๒	๑๔๔	๔๐๒	๙๐	๒๙๙๔
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๗๓๖.๒	๑,๘๘๓.๘	๑,๒๖๔.๘	๒๕,๘๖๓.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๕๘.๖ กิโลแคลอรี

ผัดกะหรี่ปั๊ว

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------|-----|------|
| ๑. เนื้อ | ๕ | กก. |
| ๒. หอมหัวใหญ่ | ๑๕ | กก. |
| ๓. พริกชี้ฟ้าแดง | ๐.๕ | กก. |
| ๔. น้ำพริกแกงกะหรี่ | ๒ | กก. |
| ๕. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำมันพืช | ๑ | ลิตร |
| ๗. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อ ล้างน้ำหั่นชิ้นพองาม
๒. นำหอมหัวใหญ่ ปอกเปลือก ล้างน้ำผ่าครึ่ง หั่นตามยาว
๓. นำพริกชี้ฟ้าแดง ล้างน้ำเด็ดขั้ว หั่นแฉลบ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่น้ำพริกแกงกะหรี่ผัดให้หอม ใส่น้ำ คนให้ทั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย
๒. พอเดือดทั่ว เนื้อสุก ใส่น้ำมันหัวใหญ่ พริกชี้ฟ้าแดง คนให้ทั่ว ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใส่แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อ ใช้น้ำมันหมู เนื้อไก่



พะเนียงหมู

พะแนงหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๒ - ๒.๑๐

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๘	๒,๒๓๔.๔	-	๘๑๙.๓	๑๖,๓๑๑.๓
๒.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๔.	ใบโหระพา	กก.	๐.๕	๑๒	๒๗.๘	๐.๔	๑๖๒.๘
๕.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๖.	ถั่วลิสงป่น	กก.	๐.๕	๑๔๓	๗๗	๒๓๕	๒,๙๙๕
๗.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๗	-	๖๙๖.๕	-	๒,๗๘๖
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๒,๗๒๑.๒	๒,๐๔๕.๔	๒,๘๒๓.๘	๔๔,๔๘๐.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๔๔.๘ กิโลแคลอรี

พะแนงหมู

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมู	๘	กก.
๒. น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๔. ใบโหระพา	๐.๕	กก.
๕. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๖. ถั่วลิสงป่น	๐.๕	กก.
๗. น้ำตาลทราย	๐.๗	กก.
๘. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำมะพร้าว คั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๓. นำใบโหระพา ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ
๔. นำใบมะกรูด ล้างน้ำเด็ดก้านกลางออก หั่นเป็นฝอย

วิธีทำ

๑. นำเนื้อหมูมาเคี่ยวกับหางกะทิ
๒. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่ น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ตักใส่หม้อหมู ใส่ถั่วลิสงป่นเคี่ยวไปสักครู่
๓. พอเนื้อหมูเปื่อย ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย พอเดือดใส่ใบมะกรูด ใบโหระพาคนให้ทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟ

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อไก่ เนื้อ

หมายเหตุ ถ้าไม่ชอบถั่วลิสงป่น จะไม่ใส่ก็ได้



ปลาทุสดทอดราดพริก

ปลาหูดทอดราดพริก

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ผ.๒ - ๒.๑๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาหูด	กก.	๑๒	๒,๓๕๘.๗	-	๕๓๑.๔	๑๔,๒๑๗.๔
๒.	น้ำพริกแกงเผ็ด	กก.	๒	๑๐๖	๓๖๒	๔๔	๒,๒๖๘
๓.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๒	๑๒	๔๓.๔	๖.๒	๒๗๗.๔
๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๔	-	-	๒,๖๔๔	๒๓,๗๙๖
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๒,๔๘๖.๕	๙๖๕.๓	๓,๒๒๕.๖	๔๒,๘๓๗.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๒๘.๔ กิโลแคลอรี

ปลาทุสดทอดราดพริก

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| ๑. ปลาทุสด | ๑๒ | กก. |
| ๒. น้ำพริกแกงเผ็ด | ๒ | กก. |
| ๓. ใบมะกรูด | ๐.๒ | กก. |
| ๔. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๕. น้ำมันพืช | ๔ | ลิตร |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำปลาทุสด ผ่าท้องควักไส้ออก ล้างให้หมดเมือก ด้วยน้ำเกลือหรือน้ำผสมน้ำส้ม
๒. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก หั่นฝอย

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อนใส่ปลาทุสดลงทอดให้เหลือง ตักขึ้น
๒. น้ำมันพืชที่เหลือจากทอดปลาทุสื่อน้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำปลา

แบ่งใบมะกรูดใส่ครึ่งหนึ่ง คนให้ทั่ว ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานโรยด้วยใบมะกรูด

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาทุสด ใช้ปลาแดง ปลาตุก ปลาช่อน ปลานิล ปลาอินทรี ปลาปลั่ง



ฉู่ฉี่ปลาทุสด

ผู้ฉีปลาหุส
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๒ - ๒.๑๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาหุส	กก.	๑๒	๒,๓๕๘.๗	-	๕๓๑.๔	๑๔,๒๑๗.๔
๒.	น้ำพริกแกงคั่ว	กก.	๒	๗๐	๓๑๕.๑	๓๑	๑,๘๑๙.๔
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๕	๑๗๕	๖๖๕	๑,๔๓๕	๑๖,๒๗๕
๔.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๒	๑๒	๔๓.๔	๖.๒	๒๗๗.๔
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๒,๖๒๕.๕	๑,๕๘๓.๔	๒,๐๐๓.๖	๓๔,๘๖๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๔๘.๗ กิโลแคลอรี

คู่มือปลาทุสด

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| ๑. ปลาทุสด | ๑๒ | กก. |
| ๒. น้ำพริกแกงคั่ว | ๒ | กก. |
| ๓. มะพร้าวขูด | ๕ | กก. |
| ๔. ใบมะกรูด | ๐.๒ | กก. |
| ๕. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำปลาทุสด ผ่าท้องควักไส้ออก ล้างให้หมดเมือกด้วยน้ำเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้ม
๒. นำมะพร้าวคั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๓. นำใบมะกรูด ล้างน้ำเด็ดก้านกลางออกหั่นเป็นฝอย

วิธีทำ

๑. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่ น้ำพริกแกงคั่วลงผัดให้หอม ตักใส่หม้อหางกะทิตั้งไฟให้เดือด
๒. พอน้ำแกงเดือด ใส่ปลาทุสด ปิดฝาหม้อ พอเดือด ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำปลา พอเดือดทั่ว

ปลาทุสูกยกลง โรยด้วยใบมะกรูด

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาทุสด ใช้ปลานิล ปลาเนื้ออ่อน ปลาแดง ปลาลัง



ยำแตงกวา

ยำแตงกวา
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๑ - ๑.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กุ้งแห้ง	กก.	๓	๑,๓๙๒	๓๘๔	๘๗	๗,๘๘๗
๒.	แตงกวา	กก.	๑๕	๑๒๗.๒	๗๓๑.๔	๑๕.๙	๓,๕๗๗.๕
๓.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๔.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	เกลือ	กก.	๐.๓	-	-	-	-
๗.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๐.๕	-	๑๘.๑	-	๗๒.๔
	รวม			๑,๕๕๒.๑	๑,๘๒๕.๗	๑๐๘.๗	๑๔,๔๘๙.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๔๔.๙ กิโลแคลอรี

ยำแตงกวา

เครื่องปรุง

๑. กุ้งแห้ง	๓	กก.
๒. แตงกวา	๑๕	กก.
๓. หอมแดง	๑	กก.
๔. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๕. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๖. เกลือ	๐.๓	กก.
๗. น้ำส้มสายชู	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำกุ้งแห้งไปทอดหรือโขลก
๒. นำแตงกวา ล้างน้ำให้สะอาด ตัดหัวตัดท้าย ผ่าครึ่งหันแฉลบ
๓. นำหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำแล้วซอยบาง ๆ
๔. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำหันตามขวาง
๕. นำน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ นำไปตั้งไฟ พอเดือดยกลงนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง

ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น

วิธีทำ นำเครื่องที่เตรียมไว้ทั้งหมดมาคลุกให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ถ้าไม่มีแตงกวาใช้แตงร้าน
๒. ถ้าไม่มีหัวหอมแดง ใช้หอมหัวใหญ่
๓. ถ้าไม่มีพริกชี้ฟ้าสดใช้พริกชี้หนูสด พริกเหลืองสด แล้วลดปริมาณลงเหลือ ๐.๒ กก.



ยำถั่วพู

ยำถั่วพู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ย.๑ - ๑.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กุ้ง	กก.	๓	๖๐๗.๒	๓๑.๑	๓๑.๑	๒,๘๓๓.๑
๒.	ถั่วพู	กก.	๑๕	๒๙๙.๓	๖๗๗.๓	๑๕.๘	๔,๐๔๘.๖
๓.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๔.	ถั่วงอก	กก.	๑	๒๘๖	๑๕๔	๔๗๐	๕,๙๙๐
๕.	มะพร้าวขูด	กก.	๕	๑๗๕	๖๖๕	๑,๔๓๕	๑๖,๒๗๕
๖.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๗.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๘.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๔๓๓.๑	๒,๕๐๔.๔	๒,๐๒๙.๔	๓๔,๐๑๔.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๔๐.๑ กิโลแคลอรี

ยำถั่วพู

เครื่องปรุง

๑. กุ้ง	๓	กก.
๒. ถั่วพู	๑๕	กก.
๓. หอมแดง	๑	กก.
๔. ถั่วลิสงป่น	๑	กก.
๕. มะพร้าวขูด	๕	กก.
๖. มะนาว	๓	กก.
๗. พริกชี้หูสด	๐.๓	กก.
๘. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำถั่วพูลอกเยื่อตัดหางและหัวออก นำไปลวกในน้ำเดือดที่ใส่เกลือเล็กน้อย นำขึ้นแช่น้ำเย็นไว้เพื่อให้สีสดแล้วหั่นเป็นฝอย
๒. นำกุ้ง ล้างน้ำทิ้งเปลือก นำไปต้มพอสุก แกะเปลือกออกหั่นเป็นฝอย
๓. นำหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำหั่นบาง ๆ แช่น้ำไว้เพื่อไม่ให้ดำ ตักขึ้นใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำนำไปเคี้ยวให้เหลือง
๔. แบ่งมะพร้าวขูดมาพอประมาณ ๑ กก. นำไปคั่วให้เหลือง ส่วนมะพร้าวที่เหลือนำไปคั้นกะทิขึ้น ๆ ตั้งไฟให้เดือด
๕. นำมะนาว ล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๖. นำพริกชี้หูสด ล้างน้ำเด็ดก้านออกบุบพอแตก

วิธีทำน้ำปรุง ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย พริกชี้หู คนให้เข้ากัน ชิมรสค่อนข้างจัด

วิธีทำ ผสมถั่วพู กุ้งต้ม น้ำกะทิปรุง เคล้าให้เข้ากัน ชิมรสเมื่อรสดีแล้วใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงป่น หอมเจียว เคล้าจนเข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีกุ้ง ใช้เนื้อหมู



ยำใหญ่

ยาใหญ่
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๑ - ๑.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๒	๕๙๓	-	๘๗	๓,๑๕๕
๒.	กุ้ง	กก.	๑	๒๐๒.๔	๑๐.๔	๑๐.๔	๙๔๔.๘
๓.	ไข่ไก่	ฟอง	๒๐	๑๕๒.๖	๑๙.๑	๑๒๘.๗	๑,๘๔๕.๑
๔.	หนังหมูหั่นฝอย	กก.	๒	๓๙๖	๖	๕๓๒	๖,๓๙๖
๕.	ฟองเต้าหู้	กก.	๑	๑๕๙.๘	๕๐.๗	๙๖.๖	๑,๗๑๑.๔
๖.	เห็ดหูหนู	กก.	๐.๕	๓.๗	๔๐.๙	๐.๕	๑๘๒.๙
๗.	หัวผักกาด	กก.	๖	๖๓	๓๕๒.๘	๑๒.๖	๑,๗๗๖.๖
๘.	แตงร้าน	กก.	๑๐	๕๒	๔๔๗.๒	๑๐.๔	๒,๐๙๐.๔
๙.	ใบสะระแหน่	กก.	๐.๕	๑๒	๒๕.๑	๓	๑๗๕.๔
๑๐.	ขึ้นฉ่าย	กก.	๑	๑๓.๓	๓๗.๔	๑.๗	๒๑๘.๑
๑๑.	พริกแดงสด	กก.	๐.๓	๙.๖	๓๔	๗.๔	๒๔๑
๑๒.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑๔๑๖
๑๓.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๑๔.	ถั่วลิสงป่น	กก.	๑	๒๘๖	๑๕๔	๔๗๐	๕,๙๙๐
๑๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๙๙๒.๔	๒,๐๓๓.๓	๑,๔๓๒.๖	๒๘,๙๙๖.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๙๐ กิโลแคลอรี

ยาใหญ่

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมู	๒	กก.
๒. กุ้ง	๑	กก.
๓. ไข่ไก่	๒๐	ฟอง
๔. หนั้หมูหันฝอย	๒	กก.
๕. พองเต้าหู้	๑	กก.
๖. เห็ดหูหนู	๐.๕	กก.
๗. หัวผักกาด	๖	กก.
๘. แฉ่งร้าน	๑๐	กก.
๙. ใบสะระแห่น	๐.๕	กก.
๑๐. ขึ้นฉ่าย	๑	กก.
๑๑. พริกแดงสด	๐.๓	กก.
๑๒. มะนาว	๓	กก.
๑๓. กระเทียม	๐.๓	กก.
๑๔. ถั่วลิสงป่น	๑	กก.
๑๕. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๖. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมู ล้างน้ำ นำไปต้ม แล้วหันบาง ๆ นำหนั้หมูหันฝอย ลวกในน้ำเดือดตักขึ้นพักไว้
๒. นำกุ้ง ล้างทั้งเปลือก นำไปต้มแกะเปลือกออกหันบาง ๆ
๓. นำไข่ไก่ ล้างน้ำ นำไปต้ม ปอกเปลือกผ่าครึ่งหันบาง ๆ ตามยาว
๔. นำพองเต้าหู้ แช่น้ำให้นิ่ม นำไปลวกในน้ำเดือด แล้วหันเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๕. นำเห็ดหูหนู แช่น้ำให้นิ่ม นำไปลวกในน้ำเดือด ถ้าดอกใหญ่ให้หันครึ่ง
๖. นำหัวผักกาด แฉ่งร้าน ล้างน้ำปอกเปลือก หั่นแฉลบบาง ๆ อย่าให้ติดไส้แฉ่งร้าน
๗. นำใบสะระแห่น ขึ้นฉ่าย เลือกใบเสียออก ล้างน้ำ สะระแห่นเด็ดเป็นใบ ๆ ขึ้นฉ่ายตัดเป็นท่อน ๆ
๘. นำพริกแดงสด ล้างน้ำเด็ดขั้วผ่าครึ่ง แกะเมล็ดออก นำมะนาว ล้างน้ำ ผ่าครึ่งคั้นเอาแต่น้ำ
๙. นำกระเทียมปอกเปลือก

วิธีทำน้ำปรุง กระทบยโมลกรวมกับพริกแดงสดให้ละเอียดคั้น นำน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว ผสมรวมกัน แล้วใส่กระเทียมและพริกแดงสดที่โขลกคนให้เข้ากัน ชิมรสค่อนข้างจัด

วิธีทำ นำเครื่องทุกอย่างที่เตรียมไว้ ยกเว้นใบสะระแหน่ มาคลุกกับน้ำปรุงให้เข้ากัน คนเบา ๆ ชิมรสตามชอบ

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานแต่งหน้าด้วยใบสะระแหน่

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ถ้าไม่มีแตงร้าน ใช้แตงกวา
๒. ถ้าไม่มีใบสะระแหน่ ใช้ผักชี
๓. ถ้าไม่มีขึ้นฉ่าย ใช้ต้นหอม
๔. ถ้าไม่มีพริกแดงสด ใช้พริกชี้หนู พริกเหลือง
๕. ถ้าไม่มีมะนาวใช้น้ำส้มสายชู
๖. ถ้าไม่มีพองเต้าหู้ เห็นหูหนูไม่ต้องใส่ก็ได้

หมายเหตุ การคลุกยำ ไม่ควรคลุกไว้นานเกินไป จะทำให้ไม่อร่อย



ยำมะม่วง

ย่ามะม่วง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๑ - ๑.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูสามชั้น	กก.	๕	๑,๐๒๘.๖	๒๐๗.๒	๒,๔๗๙	๒๗,๒๕๔.๒
๒.	กุ้งแห้ง	กก.	๐.๕	๒๓๒	๖๔	๑๔.๕	๑,๓๑๔.๕
๓.	มะม่วงดิบ	กก.	๑๕	๖๐.๓	๑,๙๑๙.๖	๒๐.๑	๘,๑๐๐.๕
๔.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๕.	พริกชี้หูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๖.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๓๗๑.๕	๒,๙๙๐.๘	๒,๕๑๙.๑	๔๐,๑๒๑.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๐๑.๒ กิโลแคลอรี

ยำมะม่วง

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูสามชั้น	๕	กก.
๒. กุ้งแห้ง	๐.๕	กก.
๓. มะม่วงดิบ	๑๕	กก.
๔. หอมแดง	๑	กก.
๕. พริกชี้หูสด	๐.๓	กก.
๖. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๗. น้ำปลา	๐.๘	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูสามชั้น ล้างน้ำ นำไปต้มหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
๒. นำกุ้งแห้ง โขลกหรือป่นให้ละเอียด
๓. นำมะม่วง ล้างน้ำ ปอกเปลือกฝานบาง ๆ แล้วหั่นเป็นฝอยนำไปคลุกกับเกลือเอาน้ำออกนำไปล้างน้ำอีกครั้ง บีบน้ำออกพักไว้
๔. นำหอมแดง ปอกเปลือกซอยบาง ๆ
๕. นำพริกชี้หูสด ล้างน้ำ หั่นบาง ๆ

วิธีทำ นำเนื้อหมูสามชั้น กุ้งแห้ง มะม่วง หอมแดงซอยเคล้าด้วยกัน ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย แบ่งพริกชี้หูครึ่งหนึ่ง นำมาเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จาน โรยด้วยพริกชี้หูเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีหอมแดง ใช้หอมหัวใหญ่



ยำหัวปลี

ยำหัวปลี

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ย.๑ - ๑.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๓	๖๐๖	-	๓๗๘	๕,๘๒๖
๒.	หนังหมูหั่นฝอย	กก.	๒	๓๙๖	๖	๕๓๒	๖,๓๙๖
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๒	๗๐	๒๖๖	๕๗๔	๖,๕๑๐
๔.	ถั่วลิสงป่น	กก.	๒	๕๗๒	๓๐๘	๙๔๐	๑๑,๙๘๐
๕.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๖.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๗.	หัวปลี	กก.	๒๕	๓๙๖	๑,๔๖๐.๓	๑๒๓.๘	๘,๕๓๙.๔
๘.	น้ำพริกเผา	กก.	๑	๔๐.๕	๔๔๕.๖	๑๖๔	๓,๔๒๐.๔
๙.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๐.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
๑๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
	รวม			๒,๑๔๐.๘	๓,๔๑๗.๘	๒,๙๘๒.๙	๔๙,๐๘๐.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๙๐.๘ กิโลแคลอรี

ยำหัวปลี

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๓	กก.
๒. หนึ้งหมูหั่นฝอย	๒	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๒	กก.
๔. ถั่วลิสงป่น	๒	กก.
๕. หอมแดง	๐.๕	กก.
๖. กระเทียม	๐.๓	กก.
๗. หัวปลี	๒๕	กก.
๘. น้ำพริกเผา	๑	กก.
๙. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๐. มะนาว	๓	กก.
๑๑. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร
๑๒. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อไก่ ล้างน้ำ ต้มให้สุก แล้วฉีกฝอย
๒. นำหนึ้งหมูหั่นฝอย ลวกในน้ำเดือด ตักขึ้นพักไว้
๓. นำมะพร้าวขูด ไปคั่วให้เหลือง
๔. นำหอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำหั่นบาง ๆ แล้วนำไปเจียวด้วยน้ำมันพืชให้เหลือง
๕. นำกระเทียม ปอกเปลือกล้างน้ำหั่นบาง ๆ แล้วนำไปเจียวด้วยน้ำมันพืชให้เหลือง
๖. นำหัวปลี ลอกกาบแก่ออก ผ่าครึ่งหั่นบาง ๆ แขน้ำผสมมะนาวเพื่อไม่ให้ดำแล้วบีบให้แห้ง
๗. นำมะนาวล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำน้ำปรุง นำน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย คนให้เข้ากันจนน้ำตาลทรายละลาย

วิธีทำ นำเนื้อไก่ หนึ้งหมู หัวปลี และน้ำปรุง เคล้าให้เข้ากัน แล้วใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง กระเทียมเจียว

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานโรยด้วยหอมแดงเจียว เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อหมู



ยำตะไคร้

ย่ำตะไคร้
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๑ - ๑.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูบด	กก.	๕	๑,๐๙๒	๔๒	๑,๐๒๐	๑๓,๗๑๖
๒.	ตะไคร้	กก.	๒	๑๘	๓๖๘	๒๖	๑,๗๗๘
๓.	หอมแดง	กก.	๒	๔๕.๓	๓๐๔.๙	๒.๑	๑,๔๑๙.๗
๔.	ถั่วลิสงป่น	กก.	๒	๕๗๒	๓๐๘	๙๔๐	๑๑,๙๘๐
๕.	พริกขี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๖.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๗.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
	รวม			๑,๗๗๐.๒	๑,๘๔๗.๕	๒,๒๖๒.๙	๓๔,๘๓๖.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๔๘.๓ กิโลแคลอรี

ยำตะไคร้

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูปด	๕	กก.
๒. ตะไคร้	๒	กก.
๓. หอมแดง	๒	กก.
๔. ถั่วลิสงป่น	๒	กก.
๕. พริกขี้หนู	๐.๓	กก.
๖. มะนาว	๓	กก.
๗. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๘. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร
๙. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูปด ไปรวนให้สุก
๒. นำตะไคร้ ล้างน้ำ ซอยตามขวาง
๓. นำหอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำหั่นบาง ๆ แบ่งครึ่งนำไปเจียวด้วยน้ำมันพืชให้เหลือง
๔. นำพริกขี้หนูล้างน้ำ หั่นบาง ๆ
๕. นำมะนาวล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำน้ำยำ เคี้ยวน้ำตาลทราย น้ำปลา และน้ำเข้าด้วยกันด้วยไฟอ่อนพอน้ำตาลละลาย พักให้เย็น ใส่น้ำมันมะนาว คนให้เข้ากัน

วิธีทำ นำตะไคร้ เนื้อหมูปดรวน หอมแดงเจียว และ พริกขี้หนู เคล้าให้เข้ากัน ใส่น้ำปรุง รอยถั่วลิสง เคล้าให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานโรยด้วยหอมแดงเจียว เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมูปด ใช้เนื้อไก่บด



ย่ำมะเขือยาว

ยามะเขือยาว
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๑ - ๑.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูบด	กก.	๕	๑,๐๙๒	๔๒	๑,๐๒๐	๑๓,๗๑๖
๒.	กุ้งแห้ง	กก.	๑	๔๖๔	๑๒๘	๒๙	๒,๖๒๙
๓.	มะเขือยาว	กก.	๑๐	๑๐๐	๕๕๐	๑๐	๒,๖๙๐
๔.	หอมแดง	กก.	๒	๔๕.๓	๓๐๔.๙	๒.๑	๑,๔๑๙.๗
๕.	ใบสาระแหน่	กก.	๐.๕	๑๒	๒๕.๑	๓	๑๗๕.๔
๖.	พริกชี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๗.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๘.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
๑๐.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
	รวม			๑,๗๕๖.๒	๑,๘๗๔.๖	๑,๓๓๘.๙	๒๖,๕๗๓.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๖๕.๗ กิโลแคลอรี

ยามะเขือยาว

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูบด	๕	กก.
๒. กุ้งแห้ง	๑	กก.
๓. มะเขือยาว	๑๐	กก.
๔. หอมแดง	๒	กก.
๕. ใบสะระแหน่	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้หนู	๐.๓	กก.
๗. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๘. มะนาว	๓	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร
๑๐. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูบด รวนพอสุก
๒. นำกุ้งแห้งทอดน้ำมันพืชพอกรอบ ตักขึ้นพักไว้
๓. นำมะเขือยาว ชับน้ำให้แห้ง นำไปย่างบนเตาจนสุก ลอกเปลือกหั่นเป็นท่อน
๔. นำหอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำหั่นบาง ๆ
๕. นำใบสะระแหน่เลือกใบเสียวออก ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ
๖. นำพริกชี้หนูล้างน้ำ เด็ดก้านออก แล้วนำไปซอย
๗. นำมะนาวล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำน้ำปรุง นำน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย คนให้เข้ากันจนน้ำตาลทรายละลาย ใส่พริกชี้หนูซอย

วิธีทำ นำเนื้อหมูบดที่รวนไว้ และน้ำปรุง เคล้าให้เข้ากัน ใส่หอมแดงและใบสะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักราดบนจานมะเขือยาว โรยกุ้งแห้งทอด เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมูบด ใช้เนื้อไก่บด



ยำเนื้อย่าง

ยำเนื้อย่าง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ผ.๒ - ๒.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อวัว	กก.	๕	๑,๓๕๐	-	๔๘๖	๙,๗๗๔
๒.	แตงกวา	กก.	๑๐	๘๔.๘	๔๘๗.๖	๑๐.๖	๒,๓๘๕
๓.	ผักกาดหอม	กก.	๓	๕๒.๓	๙๘.๑	๓.๓	๖๓๑.๓
๔.	มะเขือเทศ	กก.	๒	๒๑.๘	๑๐๔.๖	๖.๕	๕๖๔.๑
๕.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๖.	พริกขี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๗.	ผักชี	กก.	๐.๓	๖.๓	๑๓.๗	๐.๘	๘๗.๒
๘.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๙.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๐.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๕๙๑.๖	๑,๖๓๗.๙	๕๘๖.๖	๑๘,๑๙๗.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๘๒ กิโลแคลอรี

ยำเนื้อย่าง

เครื่องปรุง

๑. เนื้อวัว	๕	กก.
๒. แดงกวา	๑๐	กก.
๓. ผักกาดหอม	๓	กก.
๔. มะเขือเทศ	๒	กก.
๕. ต้นหอม	๑	กก.
๖. พริกขี้หนู	๐.๓	กก.
๗. ผักชี	๐.๓	กก.
๘. กระเทียม	๐.๓	กก.
๙. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๐. มะนาว	๓	กก.
๑๑. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อวัว ล้างน้ำตัดชิ้นใหญ่ตามยาว ย่างพอสุก นำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
๒. นำแดงกวา ล้างน้ำ ตัดหัวท้าย ผ่าครึ่งหั่นตามขวาง
๓. นำผักกาดหอม เลือกใบเสียออก ล้างน้ำให้สะอาดตัดเป็นท่อน
๔. นำมะเขือเทศ ล้างน้ำปอกเปลือก ถูเกลือ หั่นเป็นเสี้ยว ๆ ถ้าลูกเล็กผ่าครึ่ง
๕. นำต้นหอม ล้างน้ำ หั่นหยาบ ๆ
๖. นำผักชีเลือกใบเสียออก ล้างน้ำตัดเป็นท่อน
๗. นำพริกขี้หนู ล้างน้ำเด็ดขั้ว
๘. นำกระเทียมปอกเปลือก
๙. นำมะนาวล้างน้ำ ผ่าครึ่งคั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำ

๑. โขลกกระเทียมให้ละเอียด ใส่พริกขี้หนู บุบพอแตก
๒. ผสมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว และกระเทียม พริกขี้หนูสดที่โขลกแล้ว เคล้าให้เข้ากัน

ใส่เนื้อวัวคนให้ทั่ว ใส่แดงกวา ผักกาดหอม มะเขือเทศ ต้นหอม เคล้าเบา ๆ ชิมรสตามชอบ

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานโรยด้วยผักชีเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีต้นหอม ใช้ขึ้นฉ่าย ถ้าไม่มีผักชี ใช้ใบสะระแหน่ ถ้าไม่มีแดงกวา ใช้แตงร้าน



ย่ำปลากรอบ

ย่าปลากรอบ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๒ - ๒.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลากรอบ	กก.	๕	๒,๐๗๓.๖	-	๘๖.๔	๙,๐๗๒
๒.	หอมหัวใหญ่	กก.	๑๐	๑๔๔.๒	๕๗๖.๘	๑๐.๓	๒,๙๗๖.๗
๓.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๔.	ผักชี	กก.	๐.๓	๖.๓	๑๓.๗	๐.๘	๘๗.๒
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๖.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๒,๒๖๗	๑,๔๑๕.๑	๑,๗๙๖	๒๘,๑๙๒.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๘๑.๙ กิโลแคลอรี

ยาปลากรอบ

เครื่องปรุง

๑. ปลากรอบ	๕	กก.
๒. หอมหัวใหญ่	๑๐	กก.
๓. พริกขี้หนูสด	๐.๓	กก.
๔. ผักชี	๐.๓	กก.
๕. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๖. มะนาว	๓	กก.
๗. น้ำปลา	๐.๘	ลิตร
๘. น้ำมันพืช	๒	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลากรอบแกะเนื้อและหนังเป็นชิ้น ๆ ทอดในน้ำมันให้กรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
๒. นำหอมหัวใหญ่ ปอกเปลือก ล้างน้ำ ผ่าครึ่งหันตามยาวบาง ๆ
๓. นำผักชีเลือกใบสีเขียวออก ล้างน้ำให้สะอาดหันหยาบ ๆ
๔. นำมะนาวล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๕. นำพริกขี้หนูสด ล้างน้ำเด็ดขั้วหันเป็นฝอย

วิธีทำ ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย หอมหัวใหญ่ ปลากรอบ พริกขี้หนูสด เกล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานโรยด้วยผักชี เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีหอมหัวใหญ่ ใช้หัวหอมแดง



ยำสามกรอบ

ย่ำสามกรอบ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๒ - ๒.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เม็ดมะม่วงหิมพานต์	กก.	๑	๑๘๓	๑๖๔	๔๙๓	๕,๘๒๕
๒.	กระเพาะปลาแห้ง	กก.	๑	๕๕๖.๗	๓๙.๑	๔.๔	๒,๔๒๒.๘
๓.	ปลาหมึกวง	กก.	๑	๕๖๗	๒๗๕	๓๖	๓,๖๙๒
๔.	หมูแผ่น	กก.	๒	๗๐๗	๘๒๔	๒๕๗	๘,๔๓๗
๕.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๖.	ขึ้นฉ่าย	กก.	๐.๒	๒.๗	๗.๕	๐.๓	๔๓.๕
๗.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๘.	พริกชี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๙.	น้ำพริกเผา	กก.	๑	๔๐.๕	๔๔๕.๖	๑๖๔	๓,๔๒๐.๔
๑๐.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๑.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
๑๒.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๑๒๒.๕	๒,๖๓๒.๒	๒,๓๕๔.๒	๔๐,๖๐๖.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๐๖.๖ กิโลแคลอรี

ยำสามกรอบ

เครื่องปรุง

๑. เม็ดมะม่วงหิมพานต์	๑	กก.
๒. กระเพาะปลาแห้ง	๑	กก.
๓. ปลาหมึกวง	๑	กก.
๔. หมูแผ่น	๒	กก.
๕. หอมแดง	๑	กก.
๖. ขึ้นฉ่าย	๐.๒	กก.
๗. มะนาว	๓	กก.
๘. พริกชี้หนู	๐.๓	กก.
๙. น้ำพริกเผา	๑	กก.
๑๐. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๑. น้ำมันพืช	๒	ลิตร
๑๒. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเม็ดมะม่วงหิมพานต์ เลือกเอาผงออก
๒. นำมะนาว ล้างน้ำผ่าครึ่งคั้นเอาแต่น้ำ
๓. นำหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำหั่นตามยาวบาง ๆ
๔. นำพริกชี้หนู ล้างน้ำเด็ดขั้วหั่นเป็นฝอย

วิธีทำ

๑. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันใช้ไฟกลาง ใส่มะม่วงหิมพานต์ลงทอด หมั่นคนจนเหลืองทั่ว ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน จากนั้นเร่งไฟให้แรงขึ้น ใส่วุ้นปลาและปลาหมึกวงลงทอดต่อทีละอย่างจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน

๒. ผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมันมะนาว น้ำตาลทราย เข้าด้วยกันในถ้วย คนให้เข้ากันจนน้ำตาลทรายละลาย จึงใส่พริกชี้หนู คนพอทั่ว

๓. ใส่วุ้นปลาทอด ปลาหมึกวงทอด หมูแผ่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด หอมแดง และขึ้นฉ่าย คลุกเคล้าให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้



ยำหอยแครง

ย่าหอยแครง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๒ - ๒.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	หอยแครง	กก.	๒๕	๔,๕๗๖.๕	๑,๔๑๗.๕	๔๐๕	๒๗,๖๒๑
๒.	ตะไคร้	กก.	๒	๑๘	๓๖๘	๒๖	๑,๗๗๘
๓.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๒	๑๒	๔๓.๔	๖.๒	๒๗๗.๔
๔.	ใบสะระแหน่	กก.	๐.๒	๔.๘	๑๐.๑	๑.๒	๗๐.๔
๕.	พริกชี้หูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๖.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๗.	ผักชี	กก.	๐.๓	๖.๓	๑๓.๗	๐.๘	๘๗.๒
๘.	หอมแดง	กก.	๒	๔๕.๓	๓๐๔.๙	๒.๑	๑,๔๑๙.๗
๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๔,๗๐๕.๘	๒,๔๘๔.๗	๕๑๗.๘	๓๓,๔๒๒.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๓๔.๒ กิโลแคลอรี

ยำหอยแครง

เครื่องปรุง

๑. หอยแครง	๒๕	กก.
๒. ตะไคร้	๒	กก.
๓. ใบมะกรูด	๐.๒	กก.
๔. ใบสะระแหน่	๐.๒	กก.
๕. พริกชี้หนูสด	๐.๓	กก.
๖. มะนาว	๓	กก.
๗. ผักชี	๐.๓	กก.
๘. หอมแดง	๒	กก.
๙. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. ล้างหอยแครงให้สะอาด ตังน้ำให้เดือด ลวกหอยแครงพอสุก ตักขึ้น และแกะเปลือกออก
๒. นำตะไคร้ตัดโคน ลอกกาบแก่ออก ล้างน้ำหั่นฝอย
๓. นำใบมะกรูด ล้างน้ำเด็ดก้านกลางออกหั่นฝอย
๔. นำใบสะระแหน่ เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ
๕. นำพริกชี้หนูสด ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำบุบพอแตก
๖. นำมะนาว ล้างน้ำ ผ่าครึ่งคั้นเอาแต่น้ำ
๗. นำผักชีเลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำหั่นหยาบ ๆ
๘. นำหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำซอยบาง ๆ

วิธีทำ นำตะไคร้ พริกชี้หนู หอมแดงซอย ใบมะกรูด หอยแครง เคล้าให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว
เคล้าให้ทั่ว โรยใบสะระแหน่เคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง

วิธีเสิร์ฟ ตักยำหอยแครงใส่จานโรยผักชีเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีหอมแดง ใช้หอมหัวใหญ่ สำหรับผักชี ใบสะระแหน่ จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีหอยแครง ใช้หอยแมลงภู่



ยำไข่ดาว

ยำไข่ดาว
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๒ - ๒.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒
๒.	หอมหัวใหญ่	กก.	๒	๒๘.๘	๑๑๕.๔	๒.๑	๕๙๕.๗
๓.	แตงกวา	กก.	๒	๑๗	๙๗.๕	๒.๑	๔๗๖.๙
๔.	มะเขือเทศ	กก.	๒	๒๑.๘	๑๐๔.๖	๖.๕	๕๖๔.๑
๕.	ขึ้นฉ่าย	กก.	๐.๓	๔	๑๑.๒	๐.๕	๖๕.๓
๖.	พริกชี้ฟ้าสีแดง	กก.	๐.๒	๖.๔	๒๒.๗	๔.๙	๑๖๐.๕
๗.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๘.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๙๑๑.๖	๑,๒๓๘.๓	๒,๐๘๕.๙	๒๗,๓๗๒.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๗๓.๗ กิโลแคลอรี

ยำไข่ดาว

เครื่องปรุง

๑. ไข่ไก่	๑๐๕	ฟอง
๒. หอมหัวใหญ่	๒	กก.
๓. แดงกวา	๒	กก.
๔. มะเขือเทศ	๒	กก.
๕. ขึ้นฉ่าย	๐.๓	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสีแดง	๐.๒	กก.
๗. มะนาว	๓	กก.
๘. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๙. น้ำมันพืช	๒	ลิตร
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่ไข่ไก่ลงทอดในกระทะที่ละฟอง จนไข่แดงสุก ตักขึ้นพักไว้ หั่นเป็นชิ้นพอคำ
๒. นำหอมหัวใหญ่ปอกเปลือก ล้างน้ำ ผ่าครึ่งหั่นบาง ๆ
๓. นำแดงกวาปอกเปลือก ล้างน้ำผ่าครึ่งตามยาวเหมือนเอาไส้ออก หั่นแฉลบเป็นชิ้น
๔. นำมะเขือเทศล้างน้ำ ผ่าครึ่งหั่นบาง ๆ
๕. นำขึ้นฉ่ายเลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำหั่นเป็นท่อน ๆ
๖. นำพริกชี้ฟ้าสีแดงล้างน้ำ โขลกหรือบดให้ละเอียด
๗. นำมะนาวล้างน้ำ ผ่าครึ่งคั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำน้ำยำ นำน้ำตาลทราย น้ำปลา และน้ำมะนาว คนให้เข้ากันจนน้ำตาลทรายละลาย ใส่พริกชี้ฟ้าโขลก คนพอทั่ว พักไว้

วิธีทำ นำไข่ดาวที่เตรียมไว้ ใส่หอมหัวใหญ่ แดงกวา มะเขือเทศ และขึ้นฉ่าย ราดน้ำปรุง เคล้ากันให้ทั่ว

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีขึ้นฉ่าย ใช้ใบสะระแหน่
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีไข่ไก่ ใช้ไข่เป็ด



ยำไข่ต้ม

ย่าไข่ต้ม

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ย.๒ - ๒.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒
๒.	หอมแดง	กก.	๒	๔๕.๓	๓๐๔.๙	๒.๑	๑,๔๑๙.๗
๓.	มะม่วง	กก.	๒	๘	๒๕๕.๙	๒.๗	๑,๐๗๙.๙
๔.	ใบสาระแหน่	กก.	๐.๓	๗.๒	๑๕.๑	๑.๘	๑๐๕.๔
๕.	กระเทียมดอง	กก.	๐.๓	๕.๑	๓๑.๕	๐.๓	๑๔๙.๑
๖.	ต้นหอม	กก.	๐.๓	๕.๒	๑๒.๑	๐.๘	๗๖.๔
๗.	พริกขี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๘.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๙.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๙๑๔.๖	๑,๕๔๔.๒	๗๖๐	๑๖,๖๗๕.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๖๖.๘ กิโลแคลอรี

ยาไต้้ม

เครื่องปรุง

๑. ไช้ไก่	๑๐๕	ฟอง
๒. หอมแดง	๒	กก.
๓. มะม่วง	๒	กก.
๔. ใบสะระแหน่	๐.๓	กก.
๕. กระเทียมดอง	๐.๓	กก.
๖. ต้นหอม	๐.๓	กก.
๗. พริกชี้หนู	๐.๓	กก.
๘. มะนาว	๓	กก.
๙. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำไช้ไก่ล้างเปลือกให้สะอาด
๒. นำหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำชอยบาง ๆ
๓. นำมะม่วง ปอกเปลือก สับเป็นเส้น
๔. นำใบสะระแหน่ เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ
๕. นำกระเทียมดอง ชอยบาง ๆ นำต้นหอม ล้างน้ำ หั่นเป็นท่อน ๆ
๖. นำพริกชี้หนู ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำบุบพอแตก นำมะนาว ล้างน้ำ ผ่าครึ่งคั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำน้ำยำ นำน้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะนาว และกระเทียมดอง คนให้เข้ากันจนน้ำตาลทรายละลาย ใส่พริกชี้ฟ้าโขลก คนพอทั่ว พักไว้

วิธีทำ

๑. นำไช้ไก่ใส่หม้อเติมน้ำให้ท่วมไช้ ต้มด้วยไฟอ่อน คนเพื่อให้ไช้แดงอยู่ตรงกลาง ต้มประมาณ ๑๒ – ๑๕ นาที จะได้ไช้ต้้มที่แข็งพอเหมาะ เมื่อต้มสุกตามต้องการต้องรีบนำไช้ลงแช่ในน้ำเย็นทันที ทิ้งไว้ให้เย็น ปอกเปลือกไช้ไก่ หั่นสี่ชิ้น

๒. นำไช้ต้้มที่เตรียมไว้ ใส่หอมแดง มะม่วงสับ ใบสะระแหน่ ต้นหอม ราดน้ำยำ เคล้ากันให้ทั่ว

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใส่แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีหอมแดง ใช้หอมใหญ่

หมายเหตุ

๑. ยาไต้้ม พยายามเสิร์ฟต้องเสิร์ฟทันที
๒. พริกชี้หนู จะใช้หั่นบาง ๆ ก็ได้



ยำทะเล

ยำทะเล

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ย.๒ - ๒.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	หอยแมลงภู่	กก.	๒	๓๐๖.๙	๖๒.๗	๒๙.๗	๑,๗๔๕.๗
๒.	กุ้ง	กก.	๒	๔๐๔.๘	๒๐.๗	๒๐.๗	๑,๘๘๘.๓
๓.	ปลาหมึก	กก.	๒	๔๒๒	๑๖.๔	๑๑	๑,๘๕๒.๖
๔.	ตะไคร้	กก.	๒	๑๘	๓๖๘	๒๖	๑,๗๗๘
๕.	ใบสาระแหน่	กก.	๐.๒	๔.๘	๑๐.๑	๑.๒	๗๐.๔
๖.	พริกขี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๗.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๘.	ขึ้นฉ่าย	กก.	๐.๓	๔	๑๑.๒	๐.๕	๖๕.๓
๙.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๑๐.	เห็ดหูหนูขาว	กก.	๐.๓	๓	๒๔.๘	๐.๓	๑๑๓.๙
๑๑.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๒.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๒๑๐.๙	๑,๓๖๙	๑๖๖.๑	๑๑,๘๑๔.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๑๘.๑ กิโลแคลอรี

ยาทะเล

เครื่องปรุง

๑. หอยแมลงภู่	๒	กก.
๒. กุ้ง	๒	กก.
๓. ปลาหมึก	๒	กก.
๔. ตะไคร้	๒	กก.
๕. ใบสาระแหน่	๐.๒	กก.
๖. พริกขี้หนู	๐.๓	กก.
๗. มะนาว	๓	กก.
๘. ขึ้นฉ่าย	๐.๓	กก.
๙. หอมแดง	๐.๒	กก.
๑๐. เห็ดหูหนูขาว	๐.๓	กก.
๑๑. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๒. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำหอยแมลงภู่ล้างน้ำให้สะอาด
๒. นำกุ้งล้างน้ำทั้งเปลือก แกะเปลือกออกผ่าหลัง ดึงเอาเส้นดำกลางหลังออก
๓. นำปลาหมึกลอกเยื่อออก ผ่าครึ่ง ล้างให้หมดเมือก หั่นเป็นชิ้นพองาม
๔. นำตะไคร้ตัดโคน ลอกกาบแก่ออก ล้างน้ำหั่นฝอย หอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำ ซอยบาง ๆ
๕. นำเห็ดหูหนูขาวแช่น้ำจนนุ่ม หั่นเป็นชิ้น ๆ
๖. นำใบสาระแหน่เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ ขึ้นฉ่ายเลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำหั่นหยาบ ๆ
๗. นำพริกขี้หนูสด ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ โขลกจนละเอียด
๘. นำมะนาวล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำน้ำยำ นำน้ำตาลทราย น้ำปลา และน้ำมะนาว คนให้เข้ากันจนน้ำตาลทรายละลาย ใส่พริกขี้หนูสด คนพอทั่ว พักไว้

วิธีทำ นำหอยแมลงภู่ กุ้ง ปลาหมึก และเห็ดหูหนูขาวที่เตรียมไว้มาลวกในน้ำเดือดด้วยไฟกลางพอสุก ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำ นำหอยแมลงภู่ กุ้ง ปลาหมึก ที่เตรียมไว้ ใส่เห็ดหูหนูขาว ตะไคร้ หอมแดง ใบสาระแหน่ ขึ้นฉ่าย ราดน้ำยำ เคล้าให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ เมื่อยำเสร็จตักใส่จานเสิร์ฟทันที

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีหอมแดง ใช้หอมใหญ่ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีหอยแมลงภู่ ใช้หอยแครง



ยำปลากระป๋อง

ย่ำปลากระป๋อง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๒ - ๒.๘

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลากระป๋อง	กระป๋อง	๒๕	๕๕๗.๗	๑๔๔.๓	๘๑.๙	๓,๕๔๕.๑
๒.	ตะไคร้	กก.	๒	๑๘	๓๖๘	๒๖	๑,๗๗๘
๓.	ใบสาระแหน่	กก.	๐.๒	๔.๘	๑๐.๑	๑.๒	๗๐.๔
๔.	ผักชี	กก.	๐.๓	๖.๓	๑๓.๗	๐.๘	๘๗.๒
๕.	ขิงอ่อน	กก.	๓	๑๕	๕๗	๙	๓๖๙
๖.	พริกชี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๗.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๘.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๙.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๖๔๙.๒	๑,๔๔๘.๒	๑๙๕.๖	๑๐,๑๕๐

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๐๑.๕ กิโลแคลอรี

ยาปลากะป๋อง

เครื่องปรุง

๑. ปลากะป๋อง	๒๕	กะป๋อง
๒. ตะไคร้	๒	กก.
๓. ใบสะระแหน่	๐.๒	กก.
๔. ผักชี	๐.๓	กก.
๕. ชিংอ่อน	๓	กก.
๖. พริกชี้หนู	๐.๓	กก.
๗. มะนาว	๓	กก.
๘. หอมแดง	๐.๒	กก.
๙. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลากะป๋อง เปิดฝา เทใส่ชาม
๒. นำตะไคร้ตัดโคน ลอกกาบแก่ออก ล้างน้ำ หั่นฝอย
๓. นำใบสะระแหน่ เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ
๔. นำผักชีเลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำ หั่นหยาบ ๆ
๕. นำชিংอ่อนล้างน้ำ หั่นฝอย
๖. นำพริกชี้หนูสด ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ หั่นฝอย
๗. นำมะนาว ล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๘. นำหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำ ซอยบาง ๆ

วิธีทำ

๑. นำปลากะป๋องใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน อุณหภูมิเดือด พักไว้ให้เย็น
 ๒. ผสมตะไคร้ พริกชี้หนู หอมแดงซอย ชিংอ่อน ใบสะระแหน่ ลงในปลากะป๋องเคล้าให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว คนให้ทั่วโรยผักชีเคล้าบาง ๆ

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

หมายเหตุ

๑. ยาปลากะป๋อง พยายามเสิร์ฟต้องเสิร์ฟทันที
๒. พริกชี้หนู จะใช้หั่นบาง ๆ ก็ได้



ยำวุ้นเส้น

ย่ำวันเส้น
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๒ - ๒.๙

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูบด	กก.	๒	๔๓๖.๘	๑๖.๘	๔๐๘	๕,๔๘๖.๔
๒.	กุ้งสด	กก.	๑	๒๐๒.๔	๑๐.๔	๑๐.๔	๙๔๔.๘
๓.	วันเส้น	กก.	๕	๘๐	๔,๑๒๕	๕	๑๖,๘๖๕
๔.	เห็ดหูหนู	กก.	๑	๗.๔	๘๑.๙	๐.๙	๓๖๕.๓
๕.	มะเขือเทศ	กก.	๐.๓	๓.๓	๑๕.๗	๑	๘๕
๖.	ใบสาระแหน่	กก.	๐.๒	๔.๘	๑๐.๑	๑.๒	๗๐.๔
๗.	พริกชี้หูแดงสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๘.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๙.	ต้นหอม	กก.	๐.๒	๓.๔	๘.๑	๐.๕	๕๐.๕
๑๐.	ขึ้นฉ่าย	กก.	๐.๒	๒.๗	๗.๕	๐.๓	๔๓.๕
๑๑.	หอมหัวใหญ่	กก.	๐.๓	๔.๓	๑๗.๓	๐.๓	๘๙.๑
๑๒.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๑๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๔.	น้ำกระเทียมดอง	กก.	๐.๐๓	๐.๕	๓.๒	-	๑๔.๘
๑๕.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๗๙๙.๔	๕,๑๖๖.๕	๕๐๔.๓	๒๘,๔๐๒.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๘๔ กิโลแคลอรี

ย่ำวันเส้น

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูปด	๒	กก.
๒. กุ้งสด	๑	กก.
๓. วันเส้น	๕	กก.
๔. เห็ดหูหนู	๑	กก.
๕. มะเขือเทศ	๐.๓	กก.
๖. ใบสะระแหน่	๐.๒	กก.
๗. พริกชี้หนูแดงสด	๐.๓	กก.
๘. มะนาว	๓	กก.
๙. ต้นหอม	๐.๒	กก.
๑๐. ขึ้นฉ่าย	๐.๒	กก.
๑๑. หอมหัวใหญ่	๐.๓	กก.
๑๒. กระเทียม	๐.๒	กก.
๑๓. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๔. น้ำกระเทียมดอง	๐.๐๓	กก.
๑๕. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูปด รวนพอสุก
๒. นำกุ้ง ล้างน้ำทั้งเปลือก แกะเปลือก ผ่าหลังดึงเอาเส้นกลางหลังออก
๓. นำเห็ดหูหนู แช่น้ำให้นิ่ม นำไปลวกในน้ำเดือด ถัดดอกใหญ่ให้หั่นครึ่ง
๔. นำมะเขือเทศ ล้างน้ำปลิดก้านทิ้ง ถ้าลูกใหญ่หั่นเป็นเสี้ยว ๆ ถ้าลูกเล็กผ่าครึ่ง
๕. นำวันเส้นแช่น้ำจนนุ่ม ตัดเป็นท่อน ๆ นำใบสะระแหน่ เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ
๖. นำพริกชี้หนูแดงสด ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ บุบพอแตก นำมะนาว ล้างน้ำ ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๗. นำต้นหอม ล้างน้ำ หั่นหยาบ ๆ นำขึ้นฉ่าย เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำ หั่นหยาบ ๆ
๘. นำหอมหัวใหญ่ ปอกเปลือก ล้างน้ำ ผ่าครึ่งหั่นตามยาวบาง ๆ

วิธีทำ ลวกวันเส้น เห็ดหูหนู และกุ้ง ในหม้อน้ำเดือดด้วยไฟกลางจนสุก ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ นำวันเส้น เห็ดหูหนู กุ้งที่ลวกแล้วใส่ชาม ใส่เนื้อหมูปด มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ต้นหอม ขึ้นฉ่าย และพริกชี้หนูแดงสด ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำกระเทียมดอง เคล้าให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ เมื่อย่าเสร็จจกใส่จานเสิร์ฟทันที



หมูมะนาว

หมู่มะนาว
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ย.๒ - ๒.๑๐

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑๐,๑๙๔
๒.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๓.	พริกขี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๔.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๕.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๖.	ผักคะน้า	กก.	๕	๑๑๘.๘	๑๘๓.๒	๑๔.๙	๑,๓๔๒.๑
๗.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๕๗๓.๓	๑,๐๖๒.๙	๖๐๔.๑	๑๕,๙๘๑.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๕๙.๘ กิโลแคลอรี

หมูมะนาว

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมู	๕	กก.
๒. กระเทียม	๐.๒	กก.
๓. พริกชี้หนู	๐.๓	กก.
๔. ผักชี	๐.๒	กก.
๕. มะนาว	๓	กก.
๖. ผักคะน้า	๕	กก.
๗. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๘. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูมาล้างน้ำให้สะอาด ซับน้ำให้แห้งแล้วหั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ
๒. นำกระเทียม ปอกเปลือก
๓. นำพริกชี้หนู ปลิดก้านทิ้ง
๔. นำผักชี ล้างน้ำให้สะอาด หั่นฝอย
๕. นำผักคะน้ามาเด็ดใบแก่ทิ้งไป จากนั้นก็นำไปล้างน้ำให้สะอาด หั่นใบเป็นท่อนขนาดพอคำ ส่วนก้านก็ให้ปอกเปลือกออก แล้วหั่นแฉลบ

วิธีทำ

๑. นำน้ำเปล่าใส่หม้อพอประมาณ ต้มจนน้ำเดือด เมื่อน้ำเดือดแล้วก็ให้นำผักคะน้าลงไปลวก ตักผักคะน้าขึ้นมาแช่ในน้ำเย็นจัดเพื่อให้ผักยังคงความเขียวไว้ ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำเนื้อหมูที่หั่นไว้ลงไปลวกในหม้อต่อ รอจนหมูสุกก็ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
๓. หั่นกระเทียมและพริกชี้หนู เป็นชิ้น ๆ นำไปโขลกรวมกันให้ละเอียด
๔. นำพริก กระเทียมที่โขลกไว้ และผักชีซอยมาใส่ในถ้วยผสม เติมเครื่องปรุงต่าง ๆ คือ น้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลทรายลงไป ใส่เนื้อหมู คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟพร้อมกับผักคะน้า



หลนกะปิคั่ว

หลนกะปิคั่ว
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล. ๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาอย่าง	กก.	๑	๒๗๒	๖	๑๐๑	๒,๐๒๑
๒.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๓.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๒	๓๐	๑๐๗.๘	๑๗.๒	๗๐๖
๔.	ข่า	กก.	๐.๑	๐.๙	๑๒.๔	๐.๒	๕๕
๕.	ตะไคร้	กก.	๐.๓	๒.๗	๕๕.๒	๓.๙	๒๖๖.๗
๖.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๗.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๘.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๙.	ลูกมะกรูด	กก.	๐.๐๕	๑.๔	๑๐.๗	๐.๖	๕๓.๘
๑๐.	กระชาย	กก.	๐.๒	๒.๖	๑๘.๔	๑.๖	๙๘.๔
๑๑.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๑๒.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๓.	กะปิ	กก.	๑	๔๖	๔๗	๑๒	๔๘๐
	รวม			๖๐๗.๖	๑,๗๔๙.๖	๑,๘๖๔.๖	๒๖,๒๑๐.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๖๒.๑ กิโลแคลอรี

หลนกะปิคั่ว

เครื่องปรุง

๑. ปลาอย่าง	๑	กก.
๒. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๓. พริกชี้ฟ้าแห้ง	๐.๒	กก.
๔. ข่า	๐.๑	กก.
๕. ตะไคร้	๐.๓	กก.
๖. ผักชี	๐.๒	กก.
๗. หอมแดง	๐.๕	กก.
๘. กระเทียม	๐.๓	กก.
๙. ลูกมะกรูด	๐.๐๕	กก.
๑๐. กระชาย	๐.๒	กก.
๑๑. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๑๒. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๓. กะปิ	๑	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำปลาอย่างแกะเอาแต่เนื้อ โขลกให้ละเอียด
๒. นำมะพร้าวขูด คั้นเอาแต่หัวกะทิ
๓. นำพริกแห้งแกะเอาเมล็ดออก แช่น้ำพอนุ่มบีบน้ำออก
๔. นำข่า ล้างน้ำหั่นเป็นแว่น ๆ นำตะไคร้ตัดโคน ลอกกาบแก่ทิ้ง ล้างน้ำหั่นเป็นฝอย
๕. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำ รากหั่นเป็นฝอย
๖. นำหอมแดงปอกเปลือกล้างน้ำ นำกระเทียมปอกเปลือก
๗. นำลูกมะกรูด ล้างน้ำฝานเอาแต่ผิวหั่นบาง ๆ นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำปลิดก้านทิ้ง

วิธีทำ นำพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ รากผักชี หอมแดง กระเทียม ผิวมะกรูด กระชาย กะปิ โขลกหรือบดให้ละเอียด แล้วใส่ปลาอย่างลงโขลกให้เข้ากันอีกครั้ง หัวกะทิใส่หม้อ เคี่ยวให้แตกมัน ใส่เครื่องน้ำพริกที่โขลกรวมกัน ลงผัดให้หอม คนให้ทั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่พริกสด คนให้ทั่วอีกครั้ง ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักหลนกะปิคั่วใส่ถ้วย รับประทานกับผักต่าง ๆ เช่น มะเขือเปราะ แตงกวา มะม่วงดิบ หัวปลี และ ปลาตุ๋น



หลนปลาร้า

หลนปลาร้า
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๒ - ๒.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาร้า	กก.	๓	๒๘๓.๓	๗๘.๘	๘๓.๑	๒,๑๙๖.๓
๒.	ปลาตาก	กก.	๗	๑,๕๒๗.๑	๓๗.๘	๒๘๗.๓	๘,๘๕๕.๓
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๔	๑๔๐	๕๓๒	๑,๑๔๘	๑๓,๐๒๐
๔.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๕.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๖.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๒	๑๒	๔๓.๔	๖.๒	๒๗๗.๔
๘.	มะนาว	กก.	๔	๒๐	๒๓๖	๙๖	๑,๘๘๘
๙.	ถั่วฝักยาว	กก.	๑๐	๒๕๕	๖๔๒.๖	๓๐.๖	๓,๘๖๕.๘
๑๐.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๐	๑๕๗.๕	๗๗๗	๒๑	๓,๙๒๗
	รวม			๒,๔๓๒.๓	๒,๖๓๔.๓	๑,๖๘๔.๕	๓๕,๔๒๒.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๕๔.๒ กิโลแคลอรี

หลนปลาร้า

เครื่องปรุง

๑. ปลาร้า	๓	กก.
๒. ปลาดุก	๗	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๔	กก.
๔. หอมแดง	๑	กก.
๕. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๖. ตะไคร้	๐.๕	กก.
๗. ใบมะกรูด	๐.๒	กก.
๘. มะนาว	๔	กก.

ผักจิ้ม

๑. ถั้วผักยาว	๑๐	กก.
๒. มะเขือเปราะ	๑๐	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำปลาร้าไปต้ม กรองเอาแต่น้ำ
๒. นำปลาดุกผ่าท้องควักไส้ออก ขูดเมือกหรือล้างน้ำเกลือ หรือผสมน้ำส้ม เพื่อให้หมดเมือก หั่นตามขวาง ขึ้นพองาม หัวผักครึ่ง
๓. นำมะพร้าวขูดคั้นกะทิ แยกหัวและหาง
๔. นำหัวหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำชอยบาง ๆ นำพริกชี้ฟ้า ล้างน้ำ ปลิดขั้วทิ้ง
๕. นำตะไคร้ ตัดโคน ลอกกาบแก่ออก ทุบพอแตกตัดเป็นท่อน
๖. นำใบมะกรูด ล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออกฉีกเป็นชิ้น ๆ

วิธีทำ นำหัวกะทิใส่หม้อเคี่ยวให้แตกมัน ใส่น้ำปลาร้าและปลาดุก คนให้เข้ากัน โดยใช้ไฟอ่อน ๆ พอเดือดใส่หัวหอมแดง พริกชี้ฟ้าสด ตะไคร้ ใบมะกรูด คนให้ทั่ว พอเดือดชิมรสตามชอบ ยกลง

วิธีทำผักจิ้ม

๑. ถั้วผักยาวล้างน้ำ ตัดหัวตัดท้ายเป็นท่อน ๆ
๒. แต่งกวา ล้างน้ำ ตัดหัวท้าย ผ่าครึ่งหั่นตามขวาง

วิธีเสิร์ฟ ตักหลนปลาร้าใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมกับผักจิ้ม

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือเปราะ แต่งกวา ใช้ถั้วผักยาว แต่งร้าน หัวปลีดิบ ผักกาดขาว
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาดุก ใช้ปลาช่อน ปลานิล



ปลาร้าทรงเครื่อง

ปลาร้าทรงเครื่อง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๒ - ๒.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาร้า	กก.	๑	๙๔.๔	๒๖.๓	๒๗.๗	๗๓๒.๑
๒.	ปลาช่อน	กก.	๒	๓๖๐.๕	-	๖๘	๒,๐๕๔
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๔	๑๔๐	๕๓๒	๑,๑๔๘	๑๓,๐๒๐
๔.	หน่อไม้ต้ม	กก.	๓	๔๕	๑๐๕	๑๕	๗๓๕
๕.	มะเขือเปราะ	กก.	๒	๓๑.๕	๑๕๕.๔	๔.๒	๗๘๕.๔
๖.	ถั่วฝักยาว	กก.	๒	๕๑	๑๒๘.๕	๖.๑	๗๗๒.๙
๗.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๘.	ข้าสด	กก.	๐.๒	๑.๘	๒๔.๘	๐.๔	๑๑๐
๙.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๑๐.	กระชาย	กก.	๑	๑๓	๙๒	๘	๔๙๒
๑๑.	พริกขี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๑๒.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๑๓.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๗๙๑.๑	๑,๔๒๔.๖	๑,๒๙๓.๗	๒๐,๕๐๖.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๐๕.๑ กิโลแคลอรี

ปลาร้าทรงเครื่อง

เครื่องปรุง

๑. ปลาร้า	๑	กก.
๒. ปลาช่อน	๒	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๔	กก.
๔. หน่อไม้ต้ม	๓	กก.
๕. มะเขือเปราะ	๒	กก.
๖. ถั่วฝักยาว	๒	กก.
๗. ตะไคร้	๐.๕	กก.
๘. ข่า	๐.๒	กก.
๙. หอมแดง	๐.๕	กก.
๑๐. กระชาย	๑	กก.
๑๑. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๑๒. พริกชี้หนูสด	๐.๓	กก.
๑๓. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาร้าต้มกรองเอาแต่น้ำ นำมะพร้าวขูดคั้นกะทิแยกหัวและหาง
๒. นำปลาช่อนขอดเกล็ด ผ่าท้องควักพุงออก พุงตัดเอาทิ้ง ทำไส้ให้สะอาด ตัดครีบและหางออก ล้างน้ำเกลือหรือน้ำผสมน้ำส้มให้หมดเมือก หัวผ่าครึ่ง ตรงตัวปลาหันเป็นแวน ๆ
๓. นำตะไคร้ตัดโคนทิ้ง ลอกกาบแก่ออก ล้างน้ำหันเป็นฝอย
๔. นำหัวหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำ ซอยบาง ๆ นำกระชาย ล้างน้ำขูดผิว หันเป็นฝอย
๕. นำข่า ล้างน้ำ ขูดผิว หันเป็นฝอย นำหน่อไม้ ล้างน้ำ ผ่าครึ่งตัดเป็นท่อนพองาม
๖. นำพริกชี้ฟ้าสด พริกชี้หนูสด ล้างน้ำ ปลิดก้านทิ้ง
๗. นำมะเขือเปราะ ล้างน้ำ ตัดขั้วผ่า ๔ ถ้าลูกใหญ่ผ่า ๖
๘. นำถั่วฝักยาว ล้างน้ำ ตัดหัวและหางทิ้ง ตัดเป็นท่อน

วิธีทำ นำหม้อกะทิตั้งไฟ หมั่นคน ใส่ปลาร้าเคี้ยว และคอยคนอยู่เรื่อย ๆ ไม่ให้กะทิแตกมัน ใส่ตะไคร้ หอมแดง กระชาย ข่า พริกชี้ฟ้าสด พริกชี้หนูสด พอเดือดทั่วใส่ปลาช่อน พอเดือดอีกครั้งใส่หน่อไม้ มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ปรุงรสด้วย น้ำปลา ตามชอบ ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใส่แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีพริกชี้ฟ้าสด ใช้พริกเหลือง ลดปริมาณลง เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาช่อน ใช้ปลาตุก ปลานิล



หลนปลาอย่าง

หลนปลาอย่าง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๒ - ๒.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาอย่าง	กก.	๗	๑,๙๐๔	๔๒	๗๐๗	๑๔,๑๔๗
๒.	เนื้อหมูบด	กก.	๒	๔๓๖.๘	๑๖.๘	๔๐๘	๕,๔๘๖.๔
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๔	๑๔๐	๕๓๒	๑,๑๔๘	๑๓,๐๒๐
๔.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๕.	พริกชี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๖.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๗.	น้ำปลา	กก.	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
๘.	ถั้วฝักยาว	กก.	๑๐	๒๕๕	๖๔๒.๖	๓๐.๖	๓,๘๖๕.๘
๙.	มะเขือเปราะ	ลิตร	๑๐	๑๕๗.๕	๗๗๗	๒๑	๓,๙๒๗
	รวม			๒,๙๒๕.๗	๒,๖๘๘.๕	๒,๓๑๙.๓	๔๓,๓๓๐.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๓๓.๓ กิโลแคลอรี

หลนปลาอย่าง

เครื่องปรุง

๑. ปลาอย่าง	๗	กก.
๒. เนื้อหมูบด	๒	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๔	กก.
๔. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๕. หอมแดง	๐.๒	กก.
๖. พริกชี้หนู	๐.๓	กก.
๗. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

ผักจิ้ม

๑. ถั้วผักยาว	๑๐	กก.
๒. มะเขือเปราะ	๑๐	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำปลาอย่างแกะเอาแต่เนื้อ โขลกให้ละเอียด
๒. นำเนื้อหมูบด รวนพอสุก
๓. นำมะพร้าวขูดคั้นกะทิ
๔. นำหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำ ซอยบาง ๆ
๕. นำพริกชี้หนู ล้างน้ำ ปลิดก้านทิ้ง

วิธีทำ ต้มกะทิในหม้อด้วยไฟกลางจนเดือด ใส่เนื้อปลาอย่าง คนพอทั่ว จึงใส่เนื้อหมูบด คนให้เข้ากัน
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล คนให้ทั่ว ใส่หอมแดง พริกชี้หนู ปิดไฟ

วิธีทำผักจิ้ม

๑. ถั้วผักยาวล้างน้ำ ตัดหัวตัดท้ายเป็นท่อน ๆ
๒. มะเขือเปราะ ล้างน้ำ ตัดขั้วทิ้ง ผ่า ๔ ถ้าลูกใหญ่ ผ่า ๖

วิธีเสิร์ฟ ตักหลนปลาอย่างใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมกับผักจิ้ม

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีมะเขือเปราะ แดงกว่า ใช้ถั้วผักยาว ถั้วพู



หลนเต้าเจี้ยว

หลนเต้าเจี้ยว
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ถ.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เต้าเจี้ยว	กก.	๔	๔๔๔	๓๙๒	๑๔๘	๔,๖๗๖
๒.	กุ้งสด	กก.	๑	๒๐๒.๔	๑๐.๔	๑๐.๔	๙๔๔.๘
๓.	เนื้อหมู	กก.	๒	๕๕๘.๖	-	๒๐๔.๘	๔,๐๗๗.๖
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๔	๑๔๐	๕๓๒	๑,๑๔๘	๑๓,๐๒๐
๕.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๘.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๙.	แตงกวา	กก.	๑๐	๘๔.๘	๔๘๗.๖	๑๐.๖	๒,๓๘๕
๑๐.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๐	๑๕๗.๕	๗๗๗	๒๑	๓,๖๒๗
	รวม			๑,๖๔๓.๒	๓,๔๕๘.๒	๑,๕๕๐.๖	๓๔,๓๖๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๔๓.๖ กิโลแคลอรี

หลนเต้าเจี้ยว

เครื่องปรุง

๑. เต้าเจี้ยว	๔	กก.
๒. กุ้งสด	๑	กก.
๓. เนื้อหมู	๒	กก.
๔. มะพร้าวขูด	๔	กก.
๕. หอมแดง	๑	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. มะขามเปียก	๑	กก.
๘. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.

ผักจิ้ม

๑. แตงกวา	๑๐	กก.
๒. มะเขือเปราะ	๑๐	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำเต้าเจี้ยวโขลกให้ละเอียด
๒. นำกุ้งสด ล้างน้ำทิ้งเปลือก แกะเปลือกออก ผ่าหลังดึงเอาเส้นกลางหลังออกสับให้ละเอียด
๓. นำเนื้อหมู ล้างน้ำ นำมาสับหรือบดให้ละเอียด
๔. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิแยกหัวและหาง นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แช่ไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๕. นำพริกชี้ฟ้าสด ปลิดขั้วล้างน้ำ นำหอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำ ซอยบาง ๆ

วิธีทำ นำหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน ใส่กุ้งสับ หมูสับ และเต้าเจี้ยว คนให้เข้ากัน

พอเดือดทั่วใส่หอมซอย พริกชี้ฟ้าสด ปรุงรสด้วย น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาล ชิมรสตามชอบ ยกลง

วิธีทำผักจิ้ม

๑. แตงกวา ล้างน้ำตัดหัวท้าย ผ่าครึ่งหันเป็นชิ้น ๆ
๒. มะเขือเปราะ ล้างน้ำ ตัดขั้วทิ้ง ผ่า ๔ ถ้าลูกใหญ่ ผ่า ๖

วิธีเสิร์ฟ ตักหลนเต้าเจี้ยวใส่ถ้วยเสิร์ฟพร้อมกับแตงกวา มะเขือเปราะ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีพริกชี้ฟ้าสด ใช้พริกเหลืองแต่ลดปริมาณ
๒. เนื้อสัตว์ จะใช้หมู หรือกุ้งอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

หมายเหตุ ผักที่จะใช้จิ้มใช้ผักสดไว้หลาย ๆ อย่าง เช่น ถั้วผักยาว ผักกาดขาว กะหล่ำปลี หัวปลี



ข้าวต้มกับ - หัวผักกาดเค็มยำ - ถั่วลิสง

ข้าวต้มกับ - หัวผักกาดเค็มยำ - ถั่วลันเตา

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ป.๑ - ๑.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๘	๕๑๒	๖,๓๙๒	๗๒	๒๘,๒๖๔
๒.	หัวผักกาดเค็ม	กก.	๑๐	๑๘๔.๘	๑,๕๔๘.๘	๖๑.๖	๗,๔๘๘.๘
๓.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๔.	พริกชี้ฟ้าแดงสด	กก.	๐.๕	๑๖.๑	๕๖.๗	๑๒.๓	๔๐๑.๙
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๖.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๗.	ถั่วลันเตา	กก.	๑๐	๒,๘๖๐	๑,๕๔๐	๔,๗๐๐	๕๙,๙๐๐
๘.	เกลือ	กก.	๐.๕	-	-	-	๐
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๓	-	-	๑,๙๘๓	๑๗,๘๔๗
	รวม			๓,๖๑๐.๖	๑๐,๘๖๑.๙	๖,๙๐๑.๙	๑๒๐,๐๐๗.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑,๒๐๐ กิโลแคลอรี

ข้าวต้มกับ - หัวผักกาดเค็มยำ - ถั่วลิสงทอด

เครื่องปรุง

ข้าวต้ม ข้าวสาร ๘ กก.

หัวไชโป๊ยำ

- ๑. หัวผักกาดเค็ม ๑๐ กก.
- ๒. หอมแดง ๑ กก.
- ๓. พริกชี้ฟ้าสดแดงสด ๐.๕ กก.
- ๔. น้ำตาลทราย ๑ กก.
- ๕. มะนาว ๓ กก.

ถั่วลิสงทอด

- ๑. ถั่วลิสง ๑๐ กก.
- ๒. เกลือป่น ๐.๕ กก.
- ๓. น้ำมันพืช ๓ ลิตร

วิธีเตรียม

- ๑. นำข้าวสารมาเก็บกากและดินออกให้หมด แขน้ำแต่น้อยรินเอาขึ้นผองออก
- ๒. นำหัวผักกาดเค็มล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
- ๓. นำหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำและซอย
- ๔. นำพริกชี้ฟ้าสดแดง ปลิดก้านล้างน้ำหั่นขวางบาง ๆ
- ๕. นำถั่วลิสงมาเลือกเอาขึ้นผองและเมล็ดสีบทิ้ง

วิธีทำ

- ๑. ต้มน้ำให้เดือดแล้วเทข้าวที่ซาวแล้วใส่ลงไป หมั่นคน ต้มจนข้าวต้มสุกเปื่อย
- ๒. นำหัวผักกาดเค็มมาหั่น ใส่ขามกะละมัง ใส่หอมซอย พริกชี้ฟ้าแดงสด ใส่น้ำตาลทราย มะนาว

คลุกให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

- ๓. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่ถั่วลิสง ทอดอย่าให้ไฟแรงพอสุกตักขึ้นไว้ โรยเกลือเมื่อถั่วลิสงเย็น

วิธีเสิร์ฟ ตักหัวผักกาดเค็มยำ และถั่วทอดใส่จาน เสิร์ฟพร้อม ๆ พร้อมข้าวต้ม

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีหัวผักกาดเค็มใช้เกี๋ยมได้

หมายเหตุ ถ้ามีเวลานำถั่วลิสงที่เลือกสิ่งสกปรกออกแล้ว ไปแช่น้ำประมาณ ๒ - ๓ ชั่วโมง จะทำให้เมล็ดถั่วลิสงพองเม็ดยืด และนำไปทอด



ข้าวต้มกับ - ยำไข่เค็ม - ผัดผักบุ้งกับเต้าเจี้ยว

ข้าวต้มกับ - ยำไข่เค็ม - ผัดผักบุ้งกับเต้าเจี้ยว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ป.๑ - ๑.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๘	๕๑๒	๖,๓๙๒	๗๒	๒๘,๒๖๔
๒.	ไข่เค็ม	ฟอง	๔๐	๓๓๔.๑	๔๘.๗	๓๓๘.๗	๔,๕๗๙.๕
๓.	ผักบุ้งจีน	กก.	๑๕	๓๘๔.๘	๓๔๒	๔๒.๘	๓,๒๙๒.๔
๔.	พริกชี้หนู	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๕.	กุ้งแห้ง	กก.	๐.๕	๒๓๒	๖๔	๑๔.๕	๑,๓๑๔.๕
๖.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๗.	ขิง	กก.	๐.๒	๒.๔	๑๕	๐.๖	๗๕
๘.	ขึ้นฉ่าย	กก.	๐.๒	๒.๗	๗.๕	๐.๓	๔๓.๕
๙.	เต้าเจี้ยว	กก.	๑	๑๑๑	๙๘	๓๗	๑,๑๖๙
๑๐.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๑๑.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๑๒.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๓.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๔.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๓	๕.๙	๓๗.๔	-	๑๗๓.๒
	รวม			๑,๖๔๓.๗	๗,๙๑๕.๒	๑,๒๔๔.๖	๔๙,๔๓๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๙๔.๓ กิโลแคลอรี

ข้าวต้มกับ - ยำไข่เค็ม - ผัดผักบุ้งใส่เต้าเจี้ยว

เครื่องปรุง

ข้าวต้ม ข้าวสาร ๘ กก.

ยำไข่เค็ม

- | | | | |
|----|------------|-----|------|
| ๑. | ไข่เค็ม | ๔๐ | ฟอง |
| ๒. | พริกชี้หนู | ๐.๓ | กก. |
| ๓. | กุ้งแห้ง | ๐.๕ | กก. |
| ๔. | หอมแดง | ๑ | กก. |
| ๕. | ขิง | ๐.๒ | กก. |
| ๖. | ขึ้นฉ่าย | ๐.๒ | กก. |
| ๗. | มะนาว | ๓ | กก. |
| ๘. | น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๙. | น้ำปลา | ๐.๓ | ลิตร |

ผัดผักบุ้งใส่เต้าเจี้ยว

- | | | | |
|----|------------|-----|------|
| ๑. | ผักบุ้งจีน | ๑๕ | กก. |
| ๒. | เต้าเจี้ยว | ๑ | กก. |
| ๓. | กระเทียม | ๐.๒ | กก. |
| ๔. | น้ำมันพืช | ๑ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. นำข้าวสาร เก็บกากและดินให้หมด ซาวน้ำแต่น้อย รินเอาซี่ผงออก
๒. นำไข่เค็มแกะเปลือกออก ผ่า ๔
๓. นำพริกชี้หนู ปลิดก้าน ล้างน้ำหั่นขวางบาง ๆ
๔. นำกุ้งแห้ง เลือกเอาผงออก
๕. นำหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำแล้วซอย
๖. นำขิง ล้างน้ำ หั่นฝอย
๗. นำขึ้นฉ่ายเลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำ หั่นหยาบ ๆ
๘. มะนาว ล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๙. ผักบุ้งจีนเลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำ เด็ดเป็นท่อน ๆ
๑๐. กระเทียม ปอกเปลือก ทูบแล้วสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำให้เดือดแล้วเทข้าวที่ซาวแล้วใส่ลงไป หมั่นคน ต้มจนข้าวต้มสุกเปื่อย
 ๒. ผสมน้ำมันงา น้ำปลา น้ำตาล พริกชี้หนูซอย หอมแดง ชিংซอย และกุ้งแห้ง คนให้เข้ากัน ใส่ไข่เค็ม ขึ้นฉ่าย คลุกเร็ว ๆ พอเข้ากัน
 ๓. ผัดผักบุ้งใส่เต้าเจี้ยว นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันหมูพอร้อน ใส่กระเทียมเร่งไฟให้แรง พอกระเทียมเหลืองใส่ผักบุ้ง ปิดฝา สักครู่เปิดฝา ใส่เต้าเจี้ยว ผัดกลับไปกลับมา ยกลง
- วิธีเสิร์ฟ ตักยำไข่เค็ม และผัดผักบุ้งใส่เต้าเจี้ยวใส่จาน เสิร์ฟร้อน ๆ พร้อมกับข้าวต้ม
ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีผักบุ้งใช้ผักคะน้า



ข้าวต้มกับ - เกี่ยมไฉ่ย่ำ - ไช่เจี้ยว

ข้าวต้มกับ - เกี่ยมไฉ่ย่า - ไช่เจียว

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ป.๑ - ๑.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๘	๕๑๒	๖,๓๙๒	๗๒	๒๘,๒๖๔
๒.	เกี่ยมไฉ่	กก.	๑๐	๒๒๐	๑,๗๐๐	๓๐	๗,๙๕๐
๓.	ไช่ไก่	ฟอง	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒
๔.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๕.	พริกชี้ฟ้าแดงสด	กก.	๐.๕	๑๖.๑	๕๖.๗	๑๒.๓	๔๐๑.๙
๖.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๗.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
	รวม			๑,๕๘๖.๗	๙,๕๗๓.๒	๒,๑๘๕.๑	๖๕,๓๐๕.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๖๕๓.๑ กิโลแคลอรี

ข้าวต้มกับ – เกี่ยมไฉ่ย้า – ไข่เจียว

เครื่องปรุง

ข้าวต้ม ข้าวสาร ๘ กก.

เกี่ยมไฉ่ย้า

๑. เกี่ยมไฉ่ ๑๐ กก.
๒. หอมแดง ๑ กก.
๓. พริกชี้ฟ้าแดงสด ๐.๕ กก.
๔. น้ำตาลทราย ๑ กก.
๕. มะนาว ๓ กก.

ไข่เจียว

๑. ไข่ไก่ ๑๐๕ ฟอง
๒. น้ำมันพืช ๒ ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำข้าวสาร เก็บกากและดินให้หมด ซาวน้ำแต่น้อย รินเอาซี่ผงออก
๒. นำเกี่ยมไฉ่หั่นเป็นชิ้น ๆ
๓. นำหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำแล้วซอย
๔. นำพริกชี้ฟ้าแดงสด ปลิดก้าน ล้างน้ำหั่นขวางบาง ๆ
๕. นำมะนาว ล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๖. นำไข่ไก่ล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำให้เดือดแล้วเทข้าวที่ซาวแล้วใส่ลงไป หมั่นคน ต้มจนข้าวต้มสุกเปื่อย
 ๒. ทำเกี่ยมไฉ่ย้า นำเกี่ยมไฉ่ที่หั่นแล้ว ใส่ขามกะละมัง ใส่หัวหอมแดงซอย พริกชี้ฟ้าหั่น ใส่น้ำตาลทราย น้ำมะนาวคลุกให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ
 ๓. ต่อยไข่ใส่ภาชนะ เติมน้ำ ๑๐๐ ฟองต่อน้ำ ๑ ถ้วย เติมน้ำปลา ตีไข่ให้ขึ้นฟอง นำกระทะตั้งไฟ
- ใส่น้ำมันพอร้อนตักไข่ใส่ พอสุก พลิกกลับอีกด้านหนึ่ง ทอดให้เหลือง ตักใส่จาน

วิธีเสิร์ฟ ตักเกี่ยมไฉ่ย้า และผัดผักบุ้งใส่เต้าเจี้ยวใส่จาน เสิร์ฟพร้อม ๆ พร้อมกับข้าวต้ม

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีเกี่ยมไฉ่ ใช้ไชโป๊ ถ้าไม่มีไข่ไก่ ใช้ไข่เป็ด



ข้าวต้มกับ - ผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่ - ปลากรอบ

ข้าวต้มกับ - ผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่ - ปลากรอบ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ป.๑ - ๑.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๘	๕๑๒	๖,๓๙๒	๗๒	๒๘,๒๖๔
๒.	ไข่ไก่	ฟอง	๓๐	๒๒๘.๘	๒๘.๖	๑๙๓.๑	๒,๗๖๗.๕
๓.	หัวผักกาดเค็มฝอย	กก.	๖	๑๑๐.๙	๙๒๙.๓	๓๗	๔,๔๙๓.๘
๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๖.	ปลาชิว	กก.	๕	๙๓๔.๘	๓๖.๙	๔๖๗.๔	๘,๐๙๓.๔
๗.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑.๕	-	-	๙๙๑.๕	๘,๙๒๓.๕
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๘๑๕.๑	๘,๐๔๒.๕	๑,๗๖๑.๒	๕๕,๒๘๑.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๕๒.๘ กิโลแคลอรี

ข้าวต้มกับ – ผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่ – ปลากรอบ

เครื่องปรุง

ข้าวต้ม ข้าวสาร ๘ กก.

ผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่

- | | | |
|---------------------|-----|------|
| ๑. ไข่ไก่ | ๓๐ | ฟอง |
| ๒. หัวผักกาดเค็มฝอย | ๖ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๔. กระเทียม | ๐.๒ | กก. |
| ๕. น้ำมันพืช | ๐.๕ | ลิตร |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๙ | ลิตร |

ปลากรอบ

- | | | |
|--------------|---|------|
| ๑. ปลาชิว | ๕ | กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๑ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. ข้าวสาร เก็บกากและดินให้หมด ซาวน้ำแต่น้อย รินเอาซี่ฝงออก
๒. นำไข่ไก่ล้างน้ำ ฝึ่งให้แห้ง
๓. นำหัวผักกาดเค็มฝอย ล้างน้ำ บีบน้ำทิ้ง
๔. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำให้เดือดแล้วเทข้าวที่ซาวแล้วใส่ลงไป หมั่นคน ต้มจนข้าวต้มสุกเปื่อย
๒. ทำผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่ นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่หัวผักกาดเค็มฝอย ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา คนให้ทั่ว พอเดือดทั่ว ต่อยไข่ไก่ใส่ คนให้เข้ากัน พอเดือดทั่วอีกครั้งยกลง

๓. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่ปลาชิวทอดให้เหลือง ตักขึ้นใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีเสิร์ฟ ตักผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่ และปลากรอบใส่จาน เสิร์ฟร้อน ๆ พร้อมกับข้าวต้ม



ข้าวต้มกับ - ผัดคะน้าน้ำมันหอย - ปลาเค็ม

ข้าวต้มกับ - ผัดคะน้า น้ำมันหอย - ปลาเค็ม

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ป.๑ - ๑.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๘	๕๑๒	๖,๓๙๒	๗๒	๒๘,๒๖๔
๒.	ผักคะน้า	กก.	๑๕	๓๕๖.๔	๕๔๙.๕	๔๔.๖	๔,๐๒๕
๓.	ปลาอินทรีเค็ม	กก.	๕	๒,๓๕๑.๗	๒๖.๘	๒๖๘	๑๑,๙๒๖
๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๕.	แป้งมัน	กก.	๑	๓	๘๗๒	๑	๓,๕๐๙
๖.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๗.	เต้าเจี้ยว	กก.	๑	๑๑๑	๙๘	๓๗	๑,๑๖๙
๘.	น้ำมันหอย	ลิตร	๐.๕	-	-	-	-
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๓,๓๕๔.๘	๘,๕๔๔.๑	๑,๗๔๔.๘	๖๓,๒๙๘.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๖๓๓ กิโลแคลอรี

ข้าวต้มกับ - ผัดคະน้ำน้ำมันหอย - ปลาเค็ม

เครื่องปรุง

ข้าวต้ม ข้าวสาร ๘ กก.

ผัดคະน้ำน้ำมันหอย

- | | | |
|---------------|-----|------|
| ๑. ผักคะน้า | ๑๕ | กก. |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๐.๕ | กก. |
| ๓. แป้งมัน | ๑ | กก. |
| ๔. กระเทียม | ๐.๒ | กก. |
| ๕. เต้าเจี้ยว | ๑ | กก. |
| ๖. น้ำมันหอย | ๐.๕ | ลิตร |
| ๗. น้ำมันพืช | ๐.๕ | ลิตร |
| ๘. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

ปลาเค็ม

- | | | |
|------------------|-----|------|
| ๑. ปลาอินทรีเค็ม | ๕ | กก. |
| ๒. น้ำมันพืช | ๑.๕ | ลิตร |

วิธีเตรียม

๑. ข้าวสาร เก็บกากและดินให้หมด ซาวน้ำแต่น้อย รินเอาซี่ฝงออก
๒. นำผักคะน้า เลือกใบเสียออก ล้างน้ำ นำมาหั่น ก้านแฉลบบาง ๆ ส่วนใบหั่นเป็นท่อน ๆ
๓. นำกระเทียม ปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด
๔. นำปลาอินทรีเค็มมาตัดหัวและหางออก ตัดเป็นท่อน ๆ พองาม

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำให้เดือดแล้วเทข้าวที่ซาวแล้วใส่ลงไป หมั่นคน ต้มจนข้าวต้มสุกเปื่อย
๒. ทำผัดคະน้ำน้ำมันหอย นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง คนให้เข้ากัน พอเดือดทั่วใส่ก้านผักคะน้า คนให้ทั่ว ใส่ใบคะน้า ละลายแป้งมันลงไป ใส่เต้าเจี้ยว น้ำมันหอย คนให้ทั่ว พอผักสุก แป้งมันสุก ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำปลา ชิมรสตามชอบ ยกลง
๓. ทำปลาเค็ม นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่ปลาอินทรีเค็มทอดให้เหลือง ตักขึ้นใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีเสิร์ฟ ตักผัดคະน้ำน้ำมันหอย และปลาเค็มใส่จาน เสิร์ฟพร้อม ๆ พร้อมกับข้าวต้ม



ข้าวต้มกุ้ง

ข้าวต้มกุ้ง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ป.๑ - ๑.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๘	๕๑๒	๖,๓๙๒	๗๒	๒๘,๒๖๔
๒.	กุ้งสด	กก.	๔	๘๐๙.๖	๔๑.๔	๔๑.๔	๓,๗๗๖.๖
๓.	ผักชี	กก.	๐.๕	๑๐.๕	๒๓	๑.๓	๑๔๕.๗
๔.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๕.	ตั้งฉ่าย	กก.	๐.๕	๑๔	๙๔	๐.๕	๔๓๖.๕
๖.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๐๕	๕.๗	๓๔.๓	๓.๓	๑๘๙.๗
๗.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๘.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๐.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๔๑๓.๒	๖,๘๘๔.๗	๗๘๗.๒	๔๐,๒๗๖.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๐๒.๘ กิโลแคลอรี

ข้าวต้มกุ้ง

เครื่องปรุง

๑. ข้าวสาร	๘	กก.
๒. กุ้งสด	๔	กก.
๓. ผักชี	๐.๕	กก.
๔. ต้นหอม	๑	กก.
๕. ตั้งฉ่าย	๐.๕	กก.
๖. พริกไทยป่น	๐.๐๕	กก.
๗. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๘. กระเทียม	๐.๓	กก.
๙. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๐. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๑. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำข้าวสารเก็บกาก และดินให้หมด ซาวน้ำแต่น้อย รินเอาซี่ผงออก
๒. นำกุ้ง ล้างน้ำทิ้งเปลือก ปอกเปลือกออก ผ่ากลางหลังดึงเส้นสีดำออก
๓. นำผักชีเลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำหั่นละเอียด
๔. นำต้นหอมตัดโคน ดึงใบเสียทิ้ง ตัดปลายสีน้ำตาลออก ล้างน้ำแล้วหั่น
๕. นำพริกชี้ฟ้าสด ปลิดก้านล้างน้ำ แล้วหั่นขวางบาง ๆ แชน้ำส้มทำน้ำส้มพริกดอง
๖. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบแล้วสับให้ละเอียดเจียวน้ำมันให้เหลือง ทำเป็นกระเทียมเจียว

วิธีทำ นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด แล้วจึงเทข้าวที่ซาวแล้วใส่ลงไปต้มให้สุก ใส่กุ้งต้มให้สุก แล้วใส่ตั้งฉ่าย คนให้ทั่ว ชิมรสตามต้องการ

วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวต้มใส่ชามโรยกระเทียมเจียว ผักชี ต้นหอม พริกไทย เสิร์ฟพร้อมน้ำส้มพริกดอง น้ำปลา ชิมรสตามชอบ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีกุ้ง ใช้หอยแมลงภู่ หมู ไก่ ปลา
๒. ผัก ถ้าไม่มีผักชี ใช้ขึ้นฉ่าย วิธีทำเช่นเดียวกัน

หมายเหตุ ถ้ามีเต้าหู้แห้งทอดกรอบโรยหน้าจะทำให้อร่อยขึ้น



ข้าวต้มหมู

ข้าวต้มหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ป.๑ - ๑.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๘	๕๑๒	๖,๓๘๒	๗๒	๒๘,๒๖๔
๒.	เนื้อหมู	กก.	๔	๑,๑๑๗.๒	-	๔๐๖.๕	๘,๑๒๗.๓
๓.	ผักชี	กก.	๐.๕	๑๐.๕	๒๓	๑.๓	๑๔๕.๗
๔.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๕.	ตั้งฉ่าย	กก.	๐.๕	๑๔	๙๔	๐.๕	๔๓๖.๕
๖.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๐๕	๕.๗	๓๔.๓	๓.๓	๑๘๙.๗
๗.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๘.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๐.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๗๒๐.๘	๖,๘๔๓.๓	๑,๑๕๒.๓	๔๔,๖๒๗.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๔๖.๓ กิโลแคลอรี

ข้าวต้มหมู

เครื่องปรุง

๑. ข้าวสาร	๘	กก.
๒. เนื้อหมู	๔	กก.
๓. ต้นหอม	๑	กก.
๔. ผักชี	๐.๕	กก.
๕. ตั้งฉ่าย	๐.๕	กก.
๖. พริกไทยป่น	๐.๐๕	กก.
๗. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๘. กระเทียม	๐.๓	กก.
๙. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๐. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๑. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำข้าวสารเก็บกาก และดินให้หมด ซาวน้ำแต่น้อยรินเอาขึ้นผงออก
๒. นำเนื้อหมู ล้างน้ำ สับหรือบดให้ละเอียด
๓. นำผักชี เลือกใบเสียออก ล้างน้ำหั่นละเอียด
๔. นำต้นหอม ตัดโคน ดึงใบเสียทิ้ง ตัดปลายสีน้ำตาลออก ล้างน้ำแล้วหั่น
๕. นำพริกชี้ฟ้า ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ แล้วหั่นขวางบาง ๆ แขน้ำส้ม ทำน้ำส้มพริกคอง
๖. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบแล้วสับให้ละเอียด เจียวน้ำมันให้เหลืองทำเป็นกระเทียมเจียว

วิธีทำ นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด แล้วจึงเทข้าวที่ซาวแล้วใส่ลงไปต้มให้สุก ใส่หมูต้มให้สุก แล้วใส่ตั้งฉ่าย คนให้ทั่ว ชิมรสตามต้องการ

วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวต้มใส่ชาม โรยกระเทียมเจียว ผักชี ต้นหอม พริกไทย เสิร์ฟพร้อมกับน้ำส้มพริกคอง น้ำปลา

ปรุงรสตามชอบ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อไก่ กุ้ง ปลา
๒. ผัก ถ้าไม่มีผักชี ใช้ขึ้นฉ่าย วิธีทำเช่นเดียวกัน

หมายเหตุ ถ้ามีเต้าหู้ทอดแห้งกรอบโรยหน้า จะทำให้อร่อยขึ้น



ข้าวต้มไก่

ข้าวต้มไก่
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ป.๑ - ๑.๘

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๘	๕๑๒	๖,๓๙๒	๗๒	๒๘,๒๖๔
๒.	เนื้อไก่	กก.	๔	๘๐๘	-	๕๐๔	๗,๗๖๘
๓.	ผักชี	กก.	๐.๕	๑๐.๕	๒๓	๑.๓	๑๔๕.๗
๔.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๕.	ตั้งฉ่าย	กก.	๐.๕	๑๔	๙๔	๐.๕	๔๓๖.๕
๖.	พริกไทยปน	กก.	๐.๐๕	๕.๗	๓๔.๓	๓.๓	๑๘๙.๗
๗.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๘.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๐.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๔๑๑.๖	๖,๘๔๓.๓	๑,๒๔๙.๘	๔๔,๒๖๗.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๔๒.๗ กิโลแคลอรี

ข้าวต้มไก่

เครื่องปรุง

๑. ข้าวสาร	๘	กก.
๒. เนื้อไก่	๔	กก.
๓. ต้นหอม	๑	กก.
๔. ผักชี	๐.๕	กก.
๕. ตั้งฉ่าย	๐.๕	กก.
๖. พริกไทยป่น	๐.๐๕	กก.
๗. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๘. กระเทียม	๐.๓	กก.
๙. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๐. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๑. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำข้าวสารเก็บกากและดินให้หมด ซาวน้ำแต่น้อยรินเอาขึ้นผองออก
๒. นำเนื้อไก่ มาล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้น ๆ
๓. นำผักชี เลือกใบเสียออก ล้างน้ำหั่นละเอียด
๔. นำต้นหอม ตัดโคน ดึงใบเสียทิ้ง ตัดปลายสีน้ำตาลออก ล้างน้ำแล้วหั่น
๕. นำพริกชี้ฟ้า ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ แล้วหั่นขวางบาง ๆ แขน้ำส้ม ทำน้ำส้มพริกดอง
๖. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบแล้วสับให้ละเอียด เจียวน้ำมันให้เหลืองทำเป็นกระเทียมเจียว

วิธีทำ นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด แล้วจึงเทข้าวที่ซาวแล้วใส่ลงไปต้มให้สุก ใส่เนื้อไก่ต้มให้สุก แล้วใส่ตั้งฉ่าย คนให้ทั่ว ชิมรสตามต้องการ

วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวต้มใส่ชาม โรยกระเทียมเจียว ผักชี ต้นหอม พริกไทย เสิร์ฟพร้อมกับน้ำส้มพริกดอง น้ำปลา

ปรุงรสตามชอบ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อไก่ ใช้เนื้อหมู กุ้ง ปลา
๒. ผัก ถ้าไม่มีผักชี ใช้ขึ้นฉ่าย วิธีทำเช่นเดียวกัน

หมายเหตุ ถ้ามีเต้าหู้ทอดแห้งกรอบโรยหน้า จะทำให้อร่อยขึ้น



ข้าวต้มทะเล

ข้าวต้มทะเล
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ป.๑ - ๑.๙

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๘	๕๑๒	๖,๓๙๒	๗๒	๒๘,๒๖๔
๒.	กุ้ง	กก.	๒	๔๐๔.๘	๒๐.๗	๒๐.๗	๑,๘๘๘.๓
๓.	ปลาหมึก	กก.	๒	๔๒๒	๑๖.๔	๑๑	๑,๘๕๒.๖
๔.	หอยแมลงภู่	กก.	๒	๓๐๖.๙	๖๒.๗	๒๙.๗	๑,๗๔๕.๗
๕.	ผักชี	กก.	๐.๕	๑๐.๕	๒๓	๑.๓	๑๔๕.๗
๖.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๗.	ตั้งฉ่าย	กก.	๐.๕	๑๔	๙๔	๐.๕	๔๓๖.๕
๘.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๐๕	๕.๗	๓๔.๓	๓.๓	๑๘๙.๗
๙.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๑๐.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๑๑.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๒.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๓.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๗๓๗.๓	๖,๙๔๓.๑	๘๐๗.๒	๔๑,๙๘๖.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๑๙.๙ กิโลแคลอรี

ข้าวต้มทะเล

เครื่องปรุง

๑. ข้าวสาร	๘	กก.
๒. กุ้ง	๒	กก.
๓. ปลาหมึก	๒	กก.
๔. หอยแมลงภู่	๒	กก.
๕. ต้นหอม	๑	กก.
๖. ผักชี	๐.๕	กก.
๗. ตั้งฉ่าย	๐.๕	กก.
๘. พริกไทยป่น	๐.๐๕	กก.
๙. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๑๐. กระเทียม	๐.๓	กก.
๑๑. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๒. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๓. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำข้าวสารเก็บกากและดินให้หมด ชวนน้ำแต่น้อยรินเอาขึ้นผองออก
๒. นำกุ้งล้างน้ำทั้งเปลือก แกะเปลือกออกผ่าหลัง ตึงเอาเส้นดำกลางหลังออก
๓. นำปลาหมึก ลอกเยื่อออก ผ่าครึ่ง ล้างให้หมดเมือก หั่นเป็นชิ้นพองาม
๔. นำหอยแมลงภู่ล้างน้ำให้สะอาด
๕. นำผักชี เลือกใบเสียออก ล้างน้ำหั่นละเอียด
๖. นำต้นหอม ตัดโคน ตึงใบเสียทิ้ง ตัดปลายสีน้ำตาลออก ล้างน้ำแล้วหั่น
๗. นำพริกชี้ฟ้า ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ แล้วหั่นขวางบาง ๆ แขน้ำส้ม ทำน้ำส้มพริกแดง
๘. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบแล้วสับให้ละเอียด เจียวน้ำมันให้เหลืองทำเป็นกระเทียมเจียว

วิธีทำ นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด แล้วจึงเทข้าวที่ซาวแล้วใส่ลงไปต้มให้สุก ใส่กุ้ง ปลาหมึก และหอยแมลงภู่ต้มให้สุก แล้วใส่ตั้งฉ่ายคนให้ทั่ว ชิมรสตามต้องการ

วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวต้มใส่ชาม โรยกระเทียมเจียว ผักชี ต้นหอม พริกไทย เสิร์ฟพร้อมกับน้ำส้มพริกแดง น้ำปลาปรุงรสตามชอบ

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีผักชี ใช้ขึ้นฉ่าย วิธีทำเช่นเดียวกัน

หมายเหตุ ถ้ามีเต้าหู้ทอดแห้งกรอบโรยหน้า จะทำให้อร่อยขึ้น



ข้าวผัดหมู

ข้าวผัดหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ป.๒ - ๒.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๑๐	๖๔๐	๗,๙๙๐	๙๐	๓๕,๓๓๐
๒.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑,๐๑๙๔
๓.	แตงกวา	กก.	๖	๕๐.๙	๒๙๒.๖	๖.๔	๑,๔๓๑.๖
๔.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๕.	ผักชี	กก.	๐.๕	๑๐.๕	๒๓	๑.๓	๑๔๕.๗
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๘.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๐๕	๕.๗	๓๔.๓	๓.๓	๑๘๙.๗
๙.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๐.	ซีอิ้วดำ	ลิตร	๐.๕	๒๓.๓	๒๕๔.๕	-	๑,๑๑๑.๒
๑๑.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๔	-	-	๒,๖๔๔	๒๓,๗๙๖
๑๓.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๑๙๙.๒	๙,๔๓๗.๘	๓,๒๖๔.๙	๗๕,๙๓๒.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๗๕๙.๓ กิโลแคลอรี

ข้าวผัดหมู

เครื่องปรุง

๑. ข้าวสาร	๑๐	กก.
๒. เนื้อหมู	๕	กก.
๓. แดงกวา	๖	กก.
๔. ต้นหอม	๑	กก.
๕. ผักชี	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. กระเทียม	๐.๕	กก.
๘. พริกไทยป่น	๐.๐๕	กก.
๙. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๐. ซีอิ้วดำ	๐.๕	ลิตร
๑๑. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๒. น้ำมันพืช	๔	ลิตร
๑๓. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. เก็บกากและดินที่มีอยู่ในข้าวสารทิ้ง หุงข้าวค่อนข้างสวย
๒. นำเนื้อหมูล้างน้ำหั่นเป็นชิ้นพองาม
๓. นำแดงกวาล้างน้ำตัดหัวออก ผ่าซีกหั่นแฉลบ ตามขวางของลูก
๔. นำต้นหอมตัดรากเลือกใบเสียออก ล้างน้ำให้สะอาดตัดโคน ตัดใบเป็นท่อน ๆ
๖. นำผักชี เลือกใบเสียออก ล้างน้ำให้สะอาดหั่นเป็นฝอยโรยหน้า
๗. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำเด็ดหัวออก แล้วหั่นบาง ๆ ตามขวางของเม็ด
๘. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ใส่เนื้อหมู น้ำปลา น้ำตาลทราย ซีอิ้วดำ พอเดือดทั่ว เนื้อหมูสุก ใส่ข้าวลงผัดคนให้ทั่ว พอสุกชิมรสตามชอบ ใส่ใบต้นหอม คนให้ทั่ว ยกลง

๒. พริกชี้ฟ้าสด ใช้ดองกับน้ำส้ม ทำเป็นน้ำส้มพริกดอง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานโรยด้วยผักชี พริกไทย รับประทานกับแดงกวา ต้นหอม น้ำส้มพริกดอง

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อ กุ้ง ไข่เป็ด ไข่ไก่ กุนเชียง ผัก ถ้าไม่มีแดงกวา ใช้แตงร้าน



ข้าวผัดใส่ไข่

ข้าวผัดใส่ไข่
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ป.๒ - ๒.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๑๐	๖๔๐	๗,๙๙๐	๙๐	๓๕,๓๓๐
๒.	ไข่ไก่	ฟอง	๓๐	๒๒๘.๘	๒๘.๖	๑๙๓.๑	๒,๗๖๗.๕
๓.	แตงกวา	กก.	๖	๕๐.๙	๒๙๒.๖	๖.๔	๑,๔๓๑.๖
๔.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๕.	ผักชี	กก.	๐.๕	๑๐.๕	๒๒.๙	๑.๔	๑๔๖.๒
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๗.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๘.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๐๕	๕.๗	๓๔.๓	๓.๓	๑๘๙.๗
๙.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๐.	ซีอิ๊วดำ	ลิตร	๐.๕	๒๓.๓	๒๕๔.๕	-	๑,๑๑๑.๒
๑๑.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๔	-	-	๒,๖๔๔	๒๓,๗๙๖
๑๓.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๐๓๑.๕	๙,๔๖๖.๔	๒,๙๔๖	๖๘,๕๐๕.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๖๘๕ กิโลแคลอรี

ข้าวผัดใส่ไข่

เครื่องปรุง

๑. ข้าวสาร	๑๐	กก.
๒. ไข่ไก่	๓๐	ฟอง
๓. แดงกวา	๖	กก.
๔. ต้นหอม	๑	กก.
๕. ผักชี	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๗. กระเทียม	๐.๕	กก.
๘. พริกไทยป่น	๐.๐๕	กก.
๙. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๐. ซีอิ้วดำ	๐.๕	ลิตร
๑๑. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๒. น้ำมันพืช	๔	ลิตร
๑๓. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. เก็บกากและดินที่มีอยู่ในข้าวทิ้ง หุงข้าวค่อนข้างสวย
๒. นำไข่ไก่ ล้างให้สะอาด
๓. นำแดงกวา ล้างน้ำตัดหัวออก ผ่าซีกหันแฉลบบาง ๆ ตามขวางของลูก
๔. นำต้นหอมตัดราก เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ตัดโคนและใบเป็นท่อน ๆ
๕. นำผักชี เลือกใบเสียออก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นฝอยโรยหน้า
๖. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำเด็ดหัวออกแล้วหั่นบาง ๆ ตามขวางของเม็ด
๗. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อนใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ต่อยไข่ไก่ ใส่น้ำปลา น้ำตาลทราย ซีอิ้วดำ พอไข่ไก่สุก ใส่ข้าวลงผัด คนให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ ใส่ต้นหอมคนให้ทั่ว ยกลง
๒. พริกชี้ฟ้าสดหั่นผสมกับน้ำส้มสายชู ทำเป็นน้ำส้มพริกดอง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานโรยด้วยผักชี พริกไทย รับประทานกับแดงกวา ต้นหอม น้ำส้มพริกดอง

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีไข่ไก่ ใช้ไข่เป็ด เนื้อหมู เนื้อ กุ้ง ปลาหมึก ผัก ถ้าไม่มีแดงกวา ใช้แตงร้าน



ข้าวคลุกกะปิ

ข้าวคลุกกะปิ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ป.๒ - ๒.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวสาร	กก.	๑๐	๖๔๐	๗,๙๙๐	๙๐	๓๕,๓๓๐
๒.	เนื้อหมูสามชั้น	กก.	๔	๘๒๒.๙	๑๖๕.๘	๑,๙๘๓.๒	๒๑,๘๐๓.๖
๓.	กุ้งแห้ง	กก.	๐.๗	๓๒๔.๘	๘๙.๖	๒๐.๓	๑,๘๔๐.๓
๔.	ไข่ไก่	ฟอง	๒๐	๑๕๒.๖	๑๙.๑	๑๒๘.๗	๑,๘๔๕.๑
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๖.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๗.	พริกชี้หูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๘.	มะนาว	กก.	๒	๑๐	๑๑๘	๔๘	๙๔๔
๙.	ใบสะระแหน่	กก.	๐.๕	๑๒	๒๕.๑	๓	๑๗๕.๔
๑๐.	กะปิ	กก.	๑	๔๖	๔๗	๑๒	๔๘๐
๑๑.	น้ำตาลปีบ	กก.	๑	๔	๙๕๐	๑	๓,๘๒๕
๑๒.	น้ำมันพืช	ลิตร	๓	-	-	๑,๙๘๓	๑๗,๘๔๗
๑๓.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๐๙๐.๑	๙,๘๒๑.๙	๔,๒๗๕.๒	๘๖,๑๒๔.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๘๖๑.๒ กิโลแคลอรี

ข้าวคลุกกะปิ

เครื่องปรุง

๑. ข้าวสาร	๑๐	กก.
๒. เนื้อหมูสามชั้น	๔	กก.
๓. กุ้งแห้ง	๐.๗	กก.
๔. ไข่ไก่	๒๐	ฟอง
๕. กระเทียม	๐.๕	กก.
๖. หอมแดง	๑	กก.
๗. พริกชี้หนูสด	๐.๓	กก.
๘. มะนาว	๒	กก.
๙. ใบสาระแหน่	๐.๕	กก.
๑๐. กะปิ	๑	กก.
๑๑. น้ำตาลปี๊บ	๑	กก.
๑๒. น้ำมันพืช	๓	ลิตร
๑๓. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. เก็บกากและดินที่มีอยู่ในข้าวทิ้ง หุงข้าวค่อนข้างสวย เคล้าให้เมล็ดข้าวกระจาย
๒. นำเนื้อหมูสามชั้นล้างน้ำแล้วหั่นชิ้นบาง ๆ
๓. นำกุ้งแห้งไปโขลก หรือบดให้ละเอียด
๔. นำไข่ไก่ ล้างน้ำ นำมาต๋อย แล้วตีให้เข้ากัน
๕. นำกระเทียม ปอกเปลือก ทุบสับให้ละเอียด นำหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำ ซอยบาง ๆ
๖. นำพริกชี้หนูล้างน้ำ หั่นตามขวางบาง ๆ นำมะนาวล้างน้ำฝานเป็นชิ้นบาง ๆ
๗. นำใบสาระแหน่ เลือกใบเสียออก ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่ น้ำมันพืชเพียงเล็กน้อย พอร้อน นำไข่ไก่ลงเจียวเป็นแผ่นบาง ๆ จนหมดไข่ไก่ แล้วนำมาหั่นเป็นฝอย
๒. น้ำมันพืชที่เหลือเทใส่กระทะ เจียวกระเทียม พอเหลืองตักขึ้น พักไว้
๓. นำกะปิลงผัดต่อให้หอมคนให้ทั่ว แล้วนำข้าวลงผัดคนให้ทั่ว โรยกระเทียมเจียวคนให้เข้ากัน ตักขึ้น

วิธีทำหมูหวาน นำน้ำตาลปืบ ใส่กระทะตั้งไฟพอเหลือง ใส่น้ำปลา เติมน้ำนิดหน่อยแล้วใส่น้ำหมูสามชั้นลงผัดพอเหลือง ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวคลุกกะปิใส่จาน โรยด้วยกุ้งแห้งป่น ไข่เจียวหั่นฝอย พริกชี้หนู ใบสาระแหน่ มะนาว และหมูหวานวางไว้ข้าง ๆ จาน เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีใบสาระแหน่ ใช้ผักชี ถ้าไม่มีมะนาว ใช้มะดันหรือมะม่วง หั่นเป็นฝอย
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีหมูสามชั้น ใช้หมูติดมัน

หมายเหตุ การทำข้าวคลุกกะปิ อาจจะเคล้าทุกอย่างรวมกันหมด ชิมรสตามชอบ แล้วตักใส่จาน เสิร์ฟได้



ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ส.๑ - ๑.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	กก.	๒๐	๔๔๐.๘	๕,๐๖๑.๖	๒๕๘.๔	๒๔,๓๓๕.๒
๒.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑,๐๑๙.๔
๓.	กระดุกหมู	กก.	๕	-	-	-	๐
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๕.	ผักคะน้า	กก.	๑๐	๒๓๗.๖	๓๖๖.๓	๒๙.๗	๒,๖๘๒.๙
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๑	๒๐.๓	๘๔.๕	๙.๖	๕๐๕.๖
๗.	แป้งมัน	กก.	๒	๖	๑,๗๔๔	๒	๗,๐๑๘
๘.	เต้าเจี้ยว	กก.	๑	๑๑๑	๙๘	๓๗	๑,๑๖๙
๙.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๑	๑๑.๔	๖๘.๖	๖.๕	๓๓๘.๕
๑๐.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๑๑.	ซีอิ้วดำ	ลิตร	๑	๔๖.๖	๕๐๙.๑	-	๒,๒๒๒.๘
๑๒.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๓.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๔.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๓๑๕.๑	๙,๑๙๐.๓	๑,๕๑๖.๗	๕๙,๖๗๑.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๙๖.๗ กิโลแคลอรี

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู

เครื่องปรุง

๑. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	๒๐	กก.
๒. เนื้อหมู	๕	กก.
๓. กระดุกหมู	๕	กก.
๔. กระเทียม	๐.๕	กก.
๕. ผักคะน้า	๑๐	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๑	กก.
๗. แป้งมัน	๒	กก.
๘. เต้าเจี้ยว	๑	กก.
๙. พริกไทยป่น	๐.๑	กก.
๑๐. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๑๑. ซีอิ้วดำ	๑	ลิตร
๑๒. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๓. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๔. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ มาคลี่ให้แยกออกจากกัน
๒. นำเนื้อหมู ล้างน้ำหั่นชิ้นพองาม
๓. นำกระดุกหมู ล้างน้ำ นำไปต้มทำเป็นน้ำซุป
๔. นำกระเทียม ปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด
๕. นำผักคะน้า เลือกใบเสียออก ล้างน้ำ ก้านหั่นแฉลบบาง ๆ ส่วนใบหั่นเป็นท่อน ๆ
๖. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ เด็ดขั้วหั่นขวางบาง ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชเพียงเล็กน้อยพอร้อน ใส่วิธีเตรียมเจียวให้เหลือง ใส่น้ำปลา เต้าเจี้ยว น้ำตาลทรายนิดหน่อย
๒. พอเดือดทั่ว เติมน้ำซุป ใส่วิธีเตรียมผักคะน้า คนให้เข้ากัน พอเดือด ละลายแป้งมันใส่ใบผักคะน้า คนให้ทั่ว พอแป้งมันสุก ชิมรสตามชอบ ยกลง
๓. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชที่เหลือพอร้อน ใส่วิธีเตรียมก๋วยเตี๋ยวลงผัดใส่ซีอิ้วดำคนให้เข้ากัน พอเดือดทั่ว ยกลง
๔. พริกชี้ฟ้าสดที่หั่นนำมาคองกับน้ำส้มสายชู ทำเป็นน้ำส้มพริกคอง

วิธีเสิร์ฟ ตักเส้นก๋วยเตี๋ยวใส่จาน ตักน้ำราด โรยพริกไทย เสิร์ฟกับน้ำส้มพริกดอง น้ำตาลทราย น้ำปลา เสิร์ฟได้
ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักคะน้า ใช้ผักกาดกวาดตั้ง

๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้ เนื้อ กุ้ง ไก่

หมายเหตุ น้ำตาลทรายใช้ผัดประมาณ ๐.๓ กก. ที่เหลือใช้เสิร์ฟ



ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วหมู

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๑ - ๑.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	กก.	๒๐	๔๔๐.๘	๕,๐๖๑.๖	๒๕๘.๔	๒๔,๓๓๕.๒
๒.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑,๐๑๙.๔
๓.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๔.	ผักคะน้า	กก.	๑๐	๒๓๗.๖	๓๖๖.๓	๒๙.๗	๒,๖๘๒.๙
๕.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๑	๒๐.๓	๘๔.๕	๙.๖	๕๐๕.๖
๖.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๗.	ซีอิ้วดำ	ลิตร	๑	๔๖.๖	๕๐๙.๑	-	๒,๒๒๒.๘
๘.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
๑๑.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๑	๑๑.๔	๖๘.๖	๖.๕	๓๗๘.๕
	รวม			๒,๑๙๘.๑	๗,๓๔๘.๓	๑,๔๗๗.๗	๕๑,๔๘๔.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๑๔.๘ กิโลแคลอรี

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วหมู

เครื่องปรุง

๑. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	๒๐	กก.
๒. เนื้อหมู	๕	กก.
๓. กระเทียม	๐.๕	กก.
๔. ผักคะน้า	๑๐	กก.
๕. พริกชี้ฟ้าสด	๑	กก.
๖. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๗. ซีอิ้วดำ	๑	ลิตร
๘. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๙. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร
๑๑. พริกไทยป่น	๐.๑	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ มาคลี่ให้แยกออกจากกัน
๒. นำเนื้อหมู ล้างน้ำหั่นชิ้นพองาม
๓. นำกระเทียม ปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด
๔. นำผักคะน้า เลือกใบเสียออก ล้างน้ำนำมาหั่น ก้านหั่นแฉลบบาง ๆ ส่วนใบหั่นเป็นท่อน ๆ
๕. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำเด็ดขั้วหั่นขวางบาง ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่เนื้อหมู น้ำปลา คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่ว ใส่ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ลงผัด ใส่ซีอิ้วดำ คนให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลทราย ก้านผักคะน้า

คนให้ทั่ว ใส่ใบคะน้าพอสุก ชิมรสตามชอบ ยกลง

๓. พริกชี้ฟ้าสดที่หั่นนำมาดองกับน้ำส้มสายชู ทำเป็นน้ำส้มพริกดอง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานโรยพริกไทย เสิร์ฟกับน้ำส้มพริกดอง น้ำตาลทราย น้ำปลา
ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักคะน้า ใช้ผักกาดกวาดตุ้ง ผักบุ้ง ถั่วงอก
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อ ไก่ กุ้ง
๓. ถ้าไม่มีก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ใช้ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่

หมายเหตุ น้ำตาลทรายที่ใช้ผัดประมาณ ๐.๓ กก. ที่เหลือใช้เสิร์ฟ



ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย

ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๑ - ๑.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	กก.	๒๐	๘๘๐	๙,๘๔๐	๑๒๐	๔๓,๙๖๐
๒.	กุ้งแห้ง	กก.	๑	๔๖๔	๑๒๘	๒๙	๒,๖๒๙
๓.	ถั่วงอก	กก.	๑๐	๓๖๐.๔	๖๔๖.๖	๑๐.๖	๔,๑๒๓.๔
๔.	ต้นกุยช่าย	กก.	๕	๑๑๕	๒๗๐	๑๐	๑,๖๓๐
๕.	มะนาว	กก.	๒	๑๐	๑๑๘	๔๘	๙๔๔
๖.	ผักชี	กก.	๐.๕	๑๐.๕	๒๒.๙	๑.๔	๑๔๖.๒
๗.	พริกชี้หนูปั่น	กก.	๐.๓	๔๕.๖	๑๗๕.๒	๔๐.๒	๑,๒๔๕
๘.	ถั่วลันเตาปั่น	กก.	๒	๕๗๒	๓๐๘	๙๔๐	๑๑,๙๘๐
๙.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๑๐.	หัวผักกาดเค็มฝอย	กก.	๑	๑๘.๕	๑๕๔.๙	๖.๒	๗๔๙.๔
๑๑.	เต้าหู้เหลือง	ก้อน	๑๐	๓๖๖	๑๑๑	๑๘๖	๓,๕๘๒
๑๒.	มะขามเปียก	กก.	๒	๔๖	๑,๑๓๔	๔	๔,๗๕๖
๑๓.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๑๔.	น้ำตาลปีบ	กก.	๒	๘	๑,๙๐๐	๒	๗,๖๕๐
๑๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๔	-	-	๒,๖๔๔	๒๓,๗๙๖
๑๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
๑๗.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
	รวม			๒,๙๖๓.๖	๑๖๑๘๓.๑	๔,๐๔๒.๙	๑๑๒,๙๗๒.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑,๑๒๙.๗ กิโลแคลอรี

* เต้าหู้เหลือง ๑๐ ก้อน หนักประมาณ ๓ กก.

กล้วยเตี่ยวผัดไทย

เครื่องปรุง

๑. กล้วยเตี่ยวเส้นเล็ก	๒๐	กก.
๒. กุ้งแห้ง	๑	กก.
๓. ถั่วงอก	๑๐	กก.
๔. ต้นกุยช่าย	๕	กก.
๕. มะนาว	๒	กก.
๖. ผักชี	๐.๕	กก.
๗. พริกชี้หูปูน	๐.๓	กก.
๘. ถั่วลิสงป่น	๒	กก.
๙. หอมแดง	๑	กก.
๑๐. หัวผักกาดเค็มฝอย	๑	กก.
๑๑. เต้าหู้เหลือง	๑๐	ก้อน / ประมาณ ๓ กก.
๑๒. มะขามเปียก	๒	กก.
๑๓. กระเทียม	๐.๕	กก.
๑๔. น้ำตาลปีบ	๒	กก.
๑๕. น้ำมันพืช	๔	ลิตร
๑๖. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร
๑๗. น้ำตาลทราย	๑	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำกุ้งแห้งตัวเล็ก มาเลือกผงออก
๒. นำถั่วงอกเลือกเปลือกดำทิ้ง ล้างน้ำตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ แบ่งออกไว้ส่วนหนึ่งสำหรับ

รับประทานดิบ

๓. นำต้นกุยช่าย ลอกใบเสียออก เด็ดก้านสีน้ำตาลทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ตัดโคนยาวพอประมาณ สำหรับรับประทานดิบ ส่วนที่เหลือตัดเป็นท่อน ๆ

๔. นำมะนาว ล้างน้ำหั่นเป็นชิ้น ๆ ลูกหนึ่งหั่นได้ ๖ ถึง ๘ ชิ้น
๕. นำผักชีเลือกใบเสียออก ล้างน้ำหั่นละเอียด
๖. นำเต้าหู้เหลืองหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๗. นำหอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำหั่นละเอียด

๘. นำมะขามเปียก ล้างน้ำแช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๙. นำกระเทียม ปอกเปลือกแล้วทุบสับให้ละเอียด
๑๐. นำน้ำปลากับน้ำตาลปีบละลายเข้าด้วยกัน
๑๑. นำหัวผักกาดเค็มฝอย ล้างน้ำบีบให้หมาด นำมาสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียม หัวหอมแดง ผัดพอหอมใส่ผักกาดเค็ม เต้าหู้
๒. ใส่ก้วยเตี๋ยวเส้นเล็ก พรมน้ำให้ทั่ว ผัดกลับไปกลับมา
๓. พอเส้นก้วยเตี๋ยวนิ่ม ใส่น้ำตาล น้ำปลา น้ำส้มมะขาม พริกป่น ถั่วลิสงป่น หัวผักกาดเค็ม คนให้ทั่ว

ชิมรสตามชอบ

๔. ผัดพอใช้ได้แล้ว ใส้ใบกุยช่าย ถั่วงอก ผัดกลับไปกลับมาพอสุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานโรยผักชี เสิร์ฟพร้อมกับ มะนาว ถั่วงอกดิบ ต้นกุยช่าย น้ำตาลทราย เพลารับประทานปีบ
มะนาว ให้มีรสเปรี้ยว

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีก้วยเตี๋ยวเส้นเล็ก ใช้ก้วยเตี๋ยวเส้นหมี

หมายเหตุ ก้วยเตี๋ยวผัดไทย ใช้รับประทานกับหัวปลี ใบบัวบก



ก๋วยเตี๋ยวหมูนํ้า

ก๋วยเตี๋ยวหมูนํ้า
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๑ - ๑.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	กก.	๒๐	๔๔๐.๘	๕,๐๖๑.๖	๒๕๘.๔	๒๔,๓๓๕.๒
๒.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑,๐๑๙.๔
๓.	กระดุกหมู	กก.	๕	-	-	-	๐
๔.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๕.	ผักชี	กก.	๐.๕	๑๐.๕	๒๓	๑.๓	๑๔๕.๗
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๑	๒๐.๓	๘๔.๕	๙.๖	๕๐๕.๖
๗.	ถั่วลิสงป่น	กก.	๑	๒๘๖	๑๕๔	๔๗๐	๕,๙๙๐
๘.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๑	๑๑.๔	๖๘.๖	๖.๕	๓๗๘.๕
๙.	พริกชี้หนูป่น	กก.	๐.๓	๔๕.๖	๑๗๕.๒	๔๐.๒	๑,๒๔๕
๑๐.	กระเทียม	กก.	๑	๕๔.๔	๒๒๙.๖	๑	๑,๑๔๕
๑๑.	ตั้งฉ่าย	กก.	๐.๕	๑๔	๙๔	๐.๕	๔๓๖.๕
๑๒.	ถั่วงอก	กก.	๖	๒๑๖.๒	๓๘๘	๖.๔	๒,๔๗๔.๔
๑๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๑๔.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๕๓๐.๖	๗,๔๖๒.๓	๑,๙๖๙.๕	๕๗,๖๙๗.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๗๗ กิโลแคลอรี

ก๋วยเตี๋ยวหมูนํ้า

เครื่องปรุง

๑. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	๒๐	กก.
๒. เนื้อหมู	๕	กก.
๓. กระดูกหมู	๕	กก.
๔. ต้นหอม	๑	กก.
๕. ผักชี	๐.๕	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๑	กก.
๗. ถั่วลิสงป่น	๑	กก.
๘. พริกไทยป่น	๐.๑	กก.
๙. พริกชี้หนูป่น	๐.๓	กก.
๑๐. กระเทียม	๑	กก.
๑๑. ตั้งฉ่าย	๐.๕	กก.
๑๒. ถั่วงอก	๖	กก.
๑๓. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๑๔. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๕. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๖. น้ำปลา	๑	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ มาคลี่ให้แยกออกจากกัน แล้วนำไปลวกน้ำเดือด
๒. นำเนื้อหมู ล้างน้ำ แบ่งออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งสับให้ละเอียด อีกส่วนหนึ่งต้มในน้ำกระดูกหมู พอสุก ตักขึ้นหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ พองาม
๓. นำกระดูกหมู ล้างน้ำใส่หม้อต้มรวมกับรากผักชี พริกไทยป่นนิดหน่อย ทำเป็นน้ำซุป
๔. นำต้นหอมตัดโคน ลอกใบแก่ออก ตัดปลายที่มีสีน้ำตาลทิ้ง ล้างน้ำหั่นละเอียด
๕. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำตัดรากออกหั่นให้ละเอียด
๖. นำพริกชี้ฟ้าสด ปลิดก้านทั้งล้างน้ำ หั่นขวางบาง ๆ แช่น้ำส้ม ทำน้ำส้มพริกดอง
๗. นำกระเทียมปอกเปลือกทุบแล้วสับให้ละเอียด เจียวกับน้ำมันพืชให้เหลืองใช้หยอดหน้า
๘. นำถั่วงอก เลือกเปลือกดำทิ้ง ล้างน้ำตัดใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ

วิธีทำ

๑. นำหม้อต้มน้ำซุปลั้งไฟให้เดือด อีกหม้อหนึ่งต้มน้ำเปล่าให้เดือด ใช้สำหรับลวกกล้วยเดี่ยวและ ถั่วงอก

๒. ลวกกล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่กับถั่วงอกเตรียมไว้

๓. ตักเส้นกล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่กับถั่วงอก ใส่ชามเรียงไว้

๔. ใส่กระเทียมเจียว หมูบะช่อ หมูต้ม ต้นหอม ผักชี ตั้งฉ่าย เติมน้ำปลา โรยพริกไทย

๕. ตักน้ำซุปลใส่ชาม

วิธีเสิร์ฟ ปรงเสร็จแล้ว เสิร์ฟพร้อมทั้งน้ำส้มพริกดอง น้ำตาลทราย น้ำปลา พริกขี้หนูป่น ถั่วลิสงป่น

ปรุงรสตามชอบ

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อ ลูกชิ้นเนื้อ ลูกชิ้นปลา

๒. ผัก ถ้าไม่มีถั่วงอก ใช้ผักกาดกวาดตั้ง

๓. ถ้าไม่มี กล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่ ใช้กล้วยเดี่ยวเส้นเล็ก กล้วยเดี่ยวเส้นหมี



ก๋วยเตี๋ยวเนื้อน้ำ

ก๋วยเตี๋ยวเหนือน้ำ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๑ - ๑.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	กก.	๒๐	๘๘๐	๙,๘๔๐	๑๒๐	๔๓,๙๖๐
๒.	เนื้อสด	กก.	๕	๑,๓๕๐	-	๔๘๖	๙,๗๗๔
๓.	กระตูดุก	กก.	๕	-	-	-	๐
๔.	ขึ้นฉ่าย	กก.	๐.๕	๖.๖	๑๘.๗	๐.๘	๑๐๘.๔
๕.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๖.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๑	๒๐.๓	๘๔.๕	๙.๖	๕๐๕.๖
๗.	ถั่วงอก	กก.	๑	๒๘๖	๑๕๔	๔๗๐	๕,๙๙๐
๘.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๑	๑๑.๔	๖๘.๖	๖.๕	๓๗๘.๕
๙.	พริกชี้หนูป่น	กก.	๐.๓	๔๕.๖	๑๗๕.๒	๔๐.๒	๑,๒๔๕
๑๐.	กระเทียม	กก.	๑	๕๔.๔	๒๒๙.๖	๑	๑,๑๔๕
๑๑.	ตั้งฉ่าย	กก.	๐.๕	๑๔	๙๔	๐.๕	๔๓๖.๕
๑๒.	โป๊ยกั๊ก	กก.	๐.๒	-	-	-	๐
๑๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๑๔.	ถั่วงอก	กก.	๖	๒๑๖.๒	๓๘๘	๖.๔	๒,๔๗๔.๔
๑๕.	ผักชี	กก.	๐.๒	๔.๒	๙.๒	๐.๕	๕๘.๑
๑๖.	ข้า	กก.	๐.๓	๒.๗	๓๗.๒	๐.๖	๑๖๕
๑๗.	ซีอิ๊วขาว	ลิตร	๐.๕	๓๐.๒	๑๖.๔	-	๑๘๖.๔
๑๘.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๒๐.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๙๕๖.๕	๑๒,๒๙๙.๒	๑,๘๐๕.๗	๗๗,๒๗๔.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๗๗๒.๗ กิโลแคลอรี

ถ้วยเตี่ยวเนื่อน้ำ

เครื่องปรุง

๑. ถ้วยเตี่ยวเส้นเล็ก	๒๐	กก.
๒. เนื้อสด	๕	กก.
๓. กระจุก	๕	กก.
๔. ขึ้นฉ่าย	๐.๕	กก.
๕. ต้นหอม	๑	กก.
๖. พริกชี้ฟ้าสด	๑	กก.
๗. ถั่วลิสงป่น	๑	กก.
๘. พริกไทยป่น	๐.๑	กก.
๙. พริกชี้หนูป่น	๐.๓	กก.
๑๐. กระเทียม	๑	กก.
๑๑. ตั้งฉ่าย	๐.๕	กก.
๑๒. โป๊ยกั๊ก	๐.๒	กก.
๑๓. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๑๔. ถั่วงอก	๖	กก.
๑๕. ผักชี	๐.๒	กก.
๑๖. ช่า	๐.๓	กก.
๑๗. ซีอิ้วขาว	๐.๕	ลิตร
๑๘. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๙. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๒๐. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อสด ล้างน้ำหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ พองาม
๒. นำกระจุก ล้างน้ำใส่หม้อ ใส่รากผักชีที่ล้างแล้ว ช่าล้างน้ำแล้วทุบ โป๊ยกั๊กเผาให้หอม ซีอิ้วขาว ต้มรวมกัน ทำเป็นน้ำซุปร
๓. นำขึ้นฉ่าย เลือกใบเสียทิ้ง ตัดโคนล้างน้ำหั่นละเอียด
๔. นำต้นหอมตัดโคนออก ลอกใบแก่ ตัดปลายที่มีสีน้ำตาลทิ้ง ล้างน้ำ หั่นละเอียด
๕. นำพริกชี้หนูสดปลิดก้าน ล้างน้ำโชลกละเอียดแช่น้ำส้ม ทำเป็นน้ำส้มพริกตอง

๖. นำกระเทียม ปอกเปลือกทุบแล้วสับให้ละเอียดเจียวกับน้ำมันให้เหลือง ใช้หยอดหน้า
๗. นำถั่วงอก เลือกเปลือกดำทิ้ง ล้างน้ำตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ

วิธีทำ

๑. นำหม้อต้มน้ำซุ้ปตั้งไฟต้มให้เดือด อีกหม้อหนึ่งต้มน้ำเปล่าให้เดือดใช้สำหรับลวกกล้วยเดี่ยวเส้นเล็ก และถั่วงอก
๒. ลวกกล้วยเดี่ยวเส้นเล็ก กับถั่วงอก
๓. ตักกล้วยเดี่ยวเส้นเล็กกับถั่วงอกใส่ชาม
๔. ใส่กระเทียมเจียว เนื้อสดลวก โรยขึ้นฉ่าย ต้นหอม ตังฉ่าย พริกไทยป่น
๕. ตักน้ำซุ้ปใส่ชาม

วิธีเสิร์ฟ ปรงเสร็จเสิร์ฟพร้อม น้ำส้มพริกดอง น้ำตาลทราย น้ำปลา พริกขี้หนูป่น ปรงรสตามชอบ
ของที่ใช้แทนกันได้

๑. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อ ใช้เนื้อหมู ลูกชิ้นเนื้อ ลูกชิ้นปลา
๒. ผัก ถ้าไม่มีถั่วงอก ใช้ผักคะน้า ผักกาดหอม
๓. ถ้าไม่มีกล้วยเดี่ยวเส้นเล็ก ใช้กล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่ หรือกล้วยเดี่ยวเส้นหมี

หมายเหตุ สำหรับกล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่ น้ำ ควรทำเป็นชาม ๆ แล้วเสิร์ฟทันที ถ้าทำทิ้งไว้จะไม่อร่อยเท่าที่ควร
ข้อสำคัญน้ำต้มกระดูก จะต้องเดือดพล่าน



เย็นตาไฟ

เย็นตาโฟ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๑ - ๑.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	กก.	๒๐	๔๔๐.๘	๕,๐๖๑.๖	๒๕๘.๔	๒๔,๓๓๕.๒
๒.	ผักบุงจิ้น	กก.	๑๐	๒๕๖.๕	๒๒๘	๒๘.๕	๒,๑๙๔.๕
๓.	เต้าหู้ฟอง	กก.	๒	๕๗๖	๓๐	๕๑๔	๗,๐๕๐
๔.	ลูกชิ้นปลา	กก.	๒	๒๕๖	๑๘	๒	๑,๑๑๔
๕.	เกี้ยวปลา	กก.	๒	๒๗๖.๖	๑๓๒.๖	๑๔๘.๔	๓,๑๓๒.๔
๖.	ลูกชิ้นกุ้ง	กก.	๒	๒๕๔	๓๐๐	๒๖๖	๔,๖๑๐
๗.	เลือดหมู	กก.	๓	๒๓๗	-	-	๙๔๘
๘.	ปลาหมึกแช่ต่าง	กก.	๒	๒๐๔.๕	๕	๙.๕	๙๒๓.๕
๙.	กระดุกหมูต้มน้ำ	กก.	๕	-	-	-	๐
๑๐.	ซอสแดง	กก.	๑	-	-	-	๐
๑๑.	เต้าหู้ยี้	กก.	๐.๕	๕๓	๕๒.๕	๒๒	๖๒๐
๑๒.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๐๕	๕.๗	๓๔.๓	๓.๓	๑๘๙.๗
๑๓.	กระเทียม	กก.	๑	๕๔.๔	๒๒๙.๖	๑	๑,๑๔๕
๑๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๑๕.	พริกขี้หนูสด	กก.	๑	๓๔	๑๒๖	๑๕	๗๗๕
๑๖.	ซีอิ๊วขาว	ลิตร	๐.๕	๓๐.๒	๑๖.๔	-	๑๘๖.๔
๑๗.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๘.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๖๙๖.๔	๗,๔๑๗.๔	๑,๙๒๙.๑	๕๗,๘๑๗.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๗๘.๑ กิโลแคลอรี

เย็นตาโฟ

เครื่องปรุง

๑. กว๊วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	๒๐	กก.
๒. ผักบั้งจีน	๑๐	กก.
๓. เต้าหู้พอง	๒	กก.
๔. ลูกชิ้นปลา	๒	กก.
๕. เกี๊ยวปลา	๒	กก.
๖. ลูกชิ้นกุ้ง	๒	กก.
๗. เลือดหมู	๓	กก.
๘. ปลาหมึกแช่ต่าง	๒	กก.
๙. กระดุกหมูต้มน้ำ	๕	กก.
๑๐. ซอสแดง	๑	กก.
๑๑. เต้าหู้ยี้	๐.๕	กก.
๑๒. พริกไทยป่น	๐.๐๕	กก.
๑๓. กระเทียม	๑	กก.
๑๔. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๑๕. พริกขี้หนูสด	๑	กก.
๑๙. ซีอิ้วขาว	๐.๕	ลิตร
๑๖. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๗. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๘. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำกว๊วยเตี๋ยวเส้นใหญ่มาคลี่ให้แยกออกจากกัน
๒. นำผักบั้งจีน เลือกใบแก่ออก ตัดโคนทิ้ง ล้างน้ำ ตัดเป็นท่อน ๆ
๓. นำเต้าหู้พอง ฝักครึ่ง
๔. นำเลือดหมู หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ลวกในน้ำเดือด
๕. นำปลาหมึกแช่ต่าง หั่นเป็นชิ้น ๆ ลวกในน้ำเดือด
๖. นำพริกขี้หนูสด ปลิดก้านทิ้งล้างน้ำ นำมาโขลกหรือบดให้ละเอียดผสมกับน้ำส้มสายชู
ทำเป็นน้ำส้มพริกคอง

๗. นำกระเทียม ปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด เจียวน้ำมันให้เหลือง ใช้โรยหน้า
๘. นำกระดุกหมูล้างน้ำ นำไปต้มใส่ซีอิ๊วขาวทำเป็นน้ำซุปร
๙. นำเต้าหู้ยี้ ทำให้ละเอียดปนกับซอสแดง
๑๐. นำลูกชิ้นปลา ก๊วยปลา ลูกชิ้นกุ้ง ลวกในน้ำเดือด

วิธีทำ

๑. นำหม้อต้มน้ำซุปรให้เดือด อีกหม้อหนึ่งต้มน้ำเปล่าให้เดือด สำหรับลวกก๊วยเตี๋ยวเส้นใหญ่และผักบั้งจีน
๒. ลวกก๊วยเตี๋ยวเส้นใหญ่และผักบั้งจีนเตรียมไว้
๓. ตักเส้นก๊วยเตี๋ยวเส้นใหญ่กับผักบั้งจีนใส่ชาม ใส่ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นกุ้ง เต้าหู้ยี้ ผัดหมู ปลาหมึกที่ลวกแล้ว เรียงไว้
๔. ใส่กระเทียมเจียว เต้าหู้ยี้ โรยพริกไทย
๕. ตักน้ำซุปรใส่ชาม

วิธีเสิร์ฟ ปรงเสร็จแล้ว ถ้ามีเวลาควรทำเป็นชาม ๆ ถ้าจะให้ร่อยใส่เครื่องในหมูต้มก็ได้ แล้วแต่ใครจะชอบอย่างแข็งและอ่อนน้ำ ทำเป็นชาม ๆ เสิร์ฟทันที ถ้าทำไว้จะไม่ร่อยเท่าที่ควร ข้อสำคัญน้ำที่ต้มกระดุกหมูจะต้องเดือดทั่ว

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีก๊วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ใช้ก๊วยเตี๋ยวเส้นหมี่

หมายเหตุ สำหรับเย็นตาโฟน้ำ ถ้ามีเวลาทำเป็นชาม ๆ แล้วเสิร์ฟทันที ถ้าทำทิ้งไว้จะไม่ร่อยเท่าที่ควร



<https://www.naewna.com/online/36664>

เส้นหมี่ผัดราดหน้าหมู

เส้นหมี่ผัดราดหน้าหมู

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ล.๒ - ๒.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เส้นหมี่แห้ง	กก.	๑๐	๖๖๐	๘,๐๒๐	๒๐	๓๔,๙๐๐
๒.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑,๐๑๙๔
๓.	กระดูกหมู	กก.	๕	-	-	-	๐
๔.	แป้งมัน	กก.	๒	๖	๑,๗๔๔	๒	๗,๐๑๘
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๖.	เต้าเจี้ยว	กก.	๑	๑๑๑	๙๘	๓๗	๑,๑๖๙
๗.	ผักคะน้า	กก.	๑๐	๒๓๗.๖	๓๖๖.๓	๒๙.๗	๒,๖๘๒.๙
๘.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๑	๒๐.๓	๘๔.๕	๙.๖	๕๐๕.๖
๙.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๑	๑๑.๔	๖๘.๖	๖.๕	๓๗๘.๕
๑๐.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๑๑.	ซีอิ้วดำ	ลิตร	๑	๔๖.๖	๕๐๙.๑	-	๒,๒๒๒.๘
๑๒.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๓.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑,๑๘๙๘
๑๔.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๕๓๔.๓	๑๒,๑๔๘.๗	๑,๙๓๙.๓	๗๖,๑๘๕.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๗๖๑.๙ กิโลแคลอรี

เส้นไหม้ผัดราดหน้าหมู

เครื่องปรุง

๑. เส้นไหม้แห้ง	๑๐	กก.
๒. เนื้อหมู	๕	กก.
๓. กระดุกหมู	๕	กก.
๔. แป้งมัน	๒	กก.
๕. กระเทียม	๐.๕	กก.
๖. เต้าเจี้ยว	๑	กก.
๗. ผักคะน้า	๑๐	กก.
๘. พริกชี้ฟ้าสด	๑	กก.
๙. พริกไทยป่น	๐.๑	กก.
๑๐. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๑๑. ซีอิ้วดำ	๑	ลิตร
๑๒. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๓. น้ำมันพืช	๒	ลิตร
๑๔. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเส้นไหม้แช่น้ำพอนิ่ม ตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำเนื้อหมู ล้างน้ำหั่นชิ้นพองาม
๓. นำกระดุกหมู ล้างน้ำ ต้มทำเป็นน้ำซุปร
๔. นำกระเทียม ปอกเปลือกทุบสับให้ละเอียด
๕. นำผักคะน้าเลือกใบเสียออก ล้างน้ำ โคนและก้านหั่นแฉลบบาง ๆ ส่วนใบหั่นเป็นท่อน ๆ
๖. นำพริกชี้ฟ้าสดเด็ดขั้ว หั่นขวางบาง ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชชนิดหน้อย พอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่เนื้อหมู น้ำปลา เต้าเจี้ยว น้ำตาลทราย
๒. พอเดือดทั่วเติมน้ำซุปรใส่ก้านผักคะน้า คนให้เข้ากัน พอเดือดอีกครั้ง ละลายแป้งมันใส่ พอแป้งสุก ชิมรสตามชอบ ยกลง
๓. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชที่เหลือพอร้อน ใส่เส้นไหม้ ใส่ซีอิ้วดำให้เข้ากัน พอเดือดทั่ว ยกลง
๔. พริกชี้ฟ้าสดที่หั่นนำมาดองกับน้ำส้ม ทำเป็นน้ำส้มพริกดอง

วิธีเสิร์ฟ ตักเส้นหมี่ใส่จาน ราดน้ำราดหน้า โรยพริกไทย เสิร์ฟกับน้ำส้มพริกดอง น้ำตาลทราย น้ำปลา เสิร์ฟได้
ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักคะน้า ใช้ผักกาดขวางตั้ง
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มี เนื้อหมู ใช้ เนื้อ กุ้ง ไก่
๓. เส้นหมี่ ถ้าไม่มีเส้นหมี่ ให้ใช้เส้นใหญ่ เส้นบะหมี่

หมายเหตุ น้ำตาลทรายใช้ผัดประมาณ ๐.๓ กก. ที่เหลือใช้เสิร์ฟ



เส้นหมี่ผัดซีอิ้วหมู

เส้นหมี่ผัดซีอิ้วหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๒ - ๒.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เส้นหมี่แห้ง	กก.	๑๐	๖๖๐	๘,๐๒๐	๒๐	๓๔,๙๐๐
๒.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑,๐๑๙.๔
๓.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๔.	ผักคะน้า	กก.	๑๐	๒๓๗.๖	๓๖๖.๓	๒๙.๗	๒,๖๘๒.๙
๕.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๑	๒๐.๓	๘๔.๕	๙.๖	๕๐๕.๖
๖.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๑	๑๑.๔	๖๘.๖	๖.๕	๓๗๘.๕
๗.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๘.	ซีอิ้วดำ	ลิตร	๑	๔๖.๖	๕๐๙.๑	-	๒,๒๒๒.๘
๙.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๐.	น้ำมันพืช	ลิตร	๒	-	-	๑,๓๒๒	๑๑,๘๙๘
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๔๑๗.๓	๑๐,๓๐๖.๗	๑,๙๐๐.๓	๖๗,๙๙๘.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๖๘๐ กิโลแคลอรี

เส้นหมี่ผัดซีอิ้วหมู

เครื่องปรุง

๑. เส้นหมี่แห้ง	๑๐	กก.
๒. เนื้อหมู	๕	กก.
๓. กระเทียม	๐.๕	กก.
๔. ผักคะน้า	๑๐	กก.
๕. พริกชี้ฟ้าสด	๑	กก.
๖. พริกไทยป่น	๐.๑	กก.
๗. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๘. ซีอิ้วดำ	๑	ลิตร
๙. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๐. น้ำมันพืช	๒	ลิตร
๑๑. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเส้นหมี่แช่น้ำพอนิ่ม ตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำเนื้อหมู ล้างน้ำหั่นเป็นชิ้นพองาม
๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด
๔. นำผักคะน้าเลือกใบเสียออก ล้างน้ำนำมาหั่น ก้านหั่นแฉลบบาง ๆ ส่วนใบหั่นเป็นท่อน ๆ
๕. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำเด็ดขั้ว หั่นขวางบาง ๆ

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลืองใส่เนื้อหมู น้ำปลาคนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่วใส่เส้นหมี่ ใส่ซีอิ้วดำ คนให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลทราย ก้านคะน้า คนให้ทั่ว ใส่ใบผักคะน้า

พอสุกชิมรสตามชอบ ยกลง

๓. พริกชี้ฟ้าสดที่หั่นนำมาดองกับน้ำส้ม ทำเป็นน้ำส้มพริกดอง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานโรยพริกไทยเสิร์ฟกับน้ำส้มพริกดอง น้ำตาลทราย น้ำปลา

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีผักคะน้า ใช้ผักกวางตุ้ง
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้น้ำ กุ้ง ไก่
๓. ถ้าไม่มีเส้นหมี่ ใช้เส้นใหญ่

หมายเหตุ น้ำตาลทรายที่ใช้ผัด ประมาณ ๐.๓ กก. ที่เหลือใช้เสิร์ฟ



เส้นหมี่ผัดกะทิ

เส้นหมี่ผัดกะทิ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๒ - ๒.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เส้นหมี่แห้ง	กก.	๑๐	๖๖๐	๘,๐๒๐	๒๐	๓๔,๙๐๐
๒.	เนื้อหมู	กก.	๒	๕๕๘.๖	-	๒๐๔.๘	๔,๐๗๗.๖
๓.	กุ้งสด	กก.	๒	๔๐๔.๘	๒๐.๗	๒๐.๗	๑,๘๘๘.๓
๔.	ไข่ไก่	ฟอง	๒๕	๑๙๐.๗	๒๓.๘	๑๖๐.๙	๒,๓๐๖.๑
๕.	เต้าหู้เหลือง	ก้อน	๒๐	๘๕๔	๒๕๙	๔๓๔	๘,๓๕๘
๖.	เต้าเจี้ยว	กก.	๑	๑๑๑	๙๘	๓๗	๑,๑๖๙
๗.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๘.	มะขามเปียก	กก.	๐.๕	๑๑.๕	๒๘๓.๕	๑	๑,๑๘๙
๙.	มะนาว	กก.	๒	๑๐	๑๑๘	๔๘	๙๔๔
๑๐.	ถั่วงอก	กก.	๘	๒๘๘.๓	๕๑๗.๓	๘.๕	๓,๒๙๘.๙
๑๑.	มะพร้าวชูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๑๒.	พริกชี้ฟ้าแดงสด	กก.	๐.๕	๑๖.๑	๕๖.๗	๑๒.๓	๔๐๑.๙
๑๓.	ใบกุยช่าย	กก.	๒	๔๖	๑๐๘	๔	๖๕๒
๑๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๑๕.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๓,๔๐๑.๔	๑๑,๕๖๒.๗	๒,๖๗๔.๒	๘๓,๙๒๔.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๘๓๙.๒ กิโลแคลอรี

* เต้าหู้เหลือง ๒๐ ก้อน หนักประมาณ ๗ กก.

เส้นหมี่ผัดกะทิ

เครื่องปรุง

๑. เส้นหมี่แห้ง	๑๐	กก.
๒. เนื้อหมู	๒	กก.
๓. กุ้งสด	๒	กก.
๔. ไข่ไก่	๒๕	ฟอง
๕. เต้าหู้เหลือง	๒๐	ก้อน / ประมาณ ๗ กก.
๖. เต้าเจี้ยว	๑	กก.
๗. หอมแดง	๑	กก.
๘. มะขามเปียก	๐.๕	กก.
๙. มะนาว	๒	กก.
๑๐. ถั่วงอก	๘	กก.
๑๑. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๑๒. พริกชี้ฟ้าแดงสด	๐.๕	กก.
๑๓. ใบกุยช่าย	๒	กก.
๑๔. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๑๕. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเส้นหมี่แช่น้ำพอนิ่ม ตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำเนื้อหมู ล้างน้ำ สับหรือบดให้ละเอียด
๓. นำกุ้งสด ล้างน้ำ ปอกเปลือกผ่าหลังดึงเอาเส้นสีดำกลางหลังออก นำไปสับหรือบดให้ละเอียด
๔. นำเต้าหู้เหลือง ผ่าครึ่งหั่นบาง ๆ แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๕. นำเต้าเจี้ยวโขลกให้ละเอียด
๖. นำหัวหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำซอยบาง ๆ ตามยาวของหัว
๗. นำมะขามเปียก ล้างน้ำแช่เอาไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๘. นำมะนาว ล้างน้ำ คั้นเอาไว้ครึ่งหนึ่งที่เหลือหั่นเป็นเสี้ยว ๆ สำหรับโรยหน้า
๙. นำถั่วงอก เลือกเอาเปลือกออก ล้างน้ำ ตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
๑๐. นำพริกชี้ฟ้าแดงสด ปลิดก้าน ล้างน้ำหั่นเป็นฝอย
๑๑. นำใบกุยช่าย ลอกเปลือกเสียทิ้ง ล้างน้ำตัดท่อนโคนไว้เหลือท่อนหางตัดเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. นำหัวกะทิใส่กระทะเคี่ยวให้แตกมัน
๒. ใส่เนื้อหมู กุ้งสด หัวหอมแดงซอย เต้าเจี้ยว โขลกให้ทั่ว
๓. พอกุ้ง เนื้อหมู สุก หัวกะทิแตกมัน เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย ครึ่งหนึ่ง
๔. ใส่เส้นหมี่ เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะขาม น้ำมะนาว หางกะทิ ที่เหลือ
๕. ผัดพอน้ำแห้ง เส้นหมี่นิ่ม ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่าย คนให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ ยกลง
๖. นำไข่ไก่ ล้างน้ำ ต่อยไข่ตีให้เข้ากัน ใส่น้ำมันพืชเพียงเล็กน้อยในกระทะ พอร้อน นำไข่ไก่

ทอดเป็นแผ่นบาง ๆ แล้วนำมาหั่นเป็นฝอยใช้โรยหน้า

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานพร้อมใบกุยช่าย โรยพริกชี้ฟ้าแดงสด เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้กุ้งสด ถ้าไม่มีกุ้งสด ใช้กุ้งแห้ง

หมายเหตุ ผักที่ใช้รับประทานกับหมี่กะทิ อาจจะใช้ใบบัวบก ถั่วงอก หัวปลี



เส้นหมี่เนื้อน้ำ

เส้นหมี่เหนือน้ำ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๒ - ๒.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เส้นหมี่แห้ง	กก.	๑๐	๖๖๐	๘,๐๒๐	๒๐	๓๔,๙๐๐
๒.	เนื้อสด	กก.	๕	๑,๓๕๐	-	๔๘๖	๙,๗๗๔
๓.	กระดุก	กก.	๕	-	-	-	๐
๔.	ถั่วงอก	กก.	๖	๒๑๖.๒	๓๘๘	๖.๔	๒,๔๗๔.๔
๕.	ขึ้นฉ่าย	กก.	๑	๑๓.๓	๓๗.๔	๑.๗	๒๑๘.๑
๖.	ต้นหอม	กก.	๐.๕	๘.๖	๒๐.๒	๑.๓	๑๒๖.๙
๗.	พริกชี้หูสด	กก.	๑	๓๔	๑๒๖	๑๕	๗๗๕
๘.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๙.	พริกไทยป่น	กก.	๐.๑	๑๑.๔	๖๘.๖	๖.๕	๓๗๘.๕
๑๐.	ตั้งฉ่าย	กก.	๐.๕	๑๔	๙๔	๐.๕	๔๓๖.๕
๑๑.	โป๊ยกั๊ก	กก.	๐.๑	-	-	-	๐
๑๒.	อบเชย	กก.	๐.๑	๓.๓	๗๖.๖	๑	๓๒๘.๖
๑๓.	ซีอิ๊วขาว	ลิตร	๐.๕	๓๐.๒	๑๖.๔	-	๑๘๖.๔
๑๔.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๓๘๕.๙	๙,๑๑๐.๔	๑,๑๙๙.๙	๕๖,๗๘๔.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๖๗.๘ กิโลแคลอรี

เส้นหมี่เหนือน้ำ

เครื่องปรุง

๑. เส้นหมี่แห้ง	๑๐	กก.
๒. เนื้อสด	๕	กก.
๓. กระดุก	๕	กก.
๔. ถั่วงอก	๖	กก.
๕. ขึ้นฉ่าย	๑	กก.
๖. ต้นหอม	๐.๕	กก.
๗. พริกชี้หูสด	๑	กก.
๘. กระเทียม	๐.๕	กก.
๙. พริกไทยป่น	๐.๑	กก.
๑๐. ตั้งฉ่าย	๐.๕	กก.
๑๑. โป๊ยกั๊ก	๐.๑	กก.
๑๒. อบเชย	๐.๑	กก.
๑๓. ซีอิ๊วขาว	๐.๕	ลิตร
๑๔. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๕. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๖. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อสด ล้างน้ำหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ พองาม
๒. นำกระดุก ล้างน้ำใส่หม้อต้มรวมกับผักชี โป๊ยกั๊ก น้ำซีอิ๊วดำทำเป็นน้ำซุปร
๓. นำต้นขึ้นฉ่าย ตัดโคนลอกใบแก่ออก ล้างน้ำหั่นละเอียด
๔. นำต้นหอมตัดโคนออก ลอกใบแก่ตัดปลายที่มีสีน้ำตาลออก ล้างน้ำหั่นละเอียด
๕. นำพริกชี้หูสด ปลิดก้านทั้งล้างน้ำ โขลกหรือบดให้ละเอียด แขน้ำส้ม ทำเป็นน้ำส้มพริกแดง
๖. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบแล้วสับให้ละเอียด เจียวกับน้ำมันให้เหลือง ใช้โรยหน้า
๗. นำถั่วงอกเลือกเปลือกออก ล้างน้ำ ตักใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
๘. นำเส้นหมี่แช่น้ำพอนิ่ม ตักใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ

วิธีทำ

๑. นำหม้อใส่น้ำซุบต้มให้เดือด ลวกเนื้อสดเตรียมไว้ อีกหม้อหนึ่งต้มน้ำเปล่าให้เดือด ใช้สำหรับลวกเส้นหมี และถั่วงอก
๒. ลวกเส้นหมีกับถั่วงอกเตรียมไว้
๓. ตักเส้นหมี กับถั่วงอกใส่ชามเตรียมไว้
๔. ใส่กระเทียมเจียวเนื้อสดลวก ขึ้นฉ่าย ต้นหอม ตังฉ่าย โรยพริกไทย
๕. ตักน้ำซุบใส่ชาม

วิธีเสิร์ฟ ปูรสเสร็จเสิร์ฟพร้อมกับน้ำส้มพริกดอง น้ำตาลทราย น้ำปลา พริกชี้หนูปน ถั่วลิสงปน ปูรสตามชอบของที่ใช้แทนกันได้

๑. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อ ใช้ลูกชิ้นเนื้อ ลูกชิ้นหมู ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นกุ้ง เนื้อหมู
๒. ผัก ถ้าไม่มีถั่วงอก ใช้ผักกาดหอม ผักบุ้ง
๓. ถ้าไม่มีเส้นหมี ใช้เส้นเล็ก เส้นใหญ่

หมายเหตุ สำหรับเส้นหมีน้ำ ควรทำเป็นชาม ๆ แล้วเสิร์ฟทันที ถ้าทำทิ้งไว้ จะไม่อร่อยเท่าที่ควร
ข้อสำคัญน้ำต้มกระดูกจะต้องเดือดพล่าน



หมี่กรอบ

หมี่กรอบ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๒ - ๒.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เส้นหมี่แห้ง	กก.	๖	๓๙๖	๔,๘๑๒	๑๒	๒๐,๙๔๐
๒.	กุ้งสด	กก.	๑	๒๐๒.๔	๑๐.๔	๑๐.๔	๙๔๔.๘
๓.	เนื้อหมู	กก.	๑	๒๗๙.๓	-	๑๐๒.๔	๒,๐๓๘.๘
๔.	ไข่ไก่	ฟอง	๒๐	๑๕๒.๖	๑๙.๑	๑๒๘.๗	๑,๘๔๕.๑
๕.	เต้าหู้เหลือง	ก้อน	๒๐	๘๕๔	๒๕๙	๔๓๔	๘,๓๕๘
๖.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๗.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๘.	กระเทียมดอง	กก.	๐.๕	๘.๕	๕๒.๕	๐.๕	๒๔๘.๕
๙.	พริกชี้หูแดงสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๑๐.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑,๔๑๖
๑๑.	ส้มซ่า	กก.	๐.๒	-	-	-	๐
๑๒.	ใบกุยช่าย	กก.	๑	๒๓	๕๔	๒	๓๒๖
๑๓.	ถั่วงอก	กก.	๒	๗๒.๑	๑๒๙.๓	๒.๑	๘๒๔.๕
๑๔.	ผักชี	กก.	๐.๓	๖.๓	๑๓.๗	๐.๘	๘๗.๒
๑๕.	เต้าเจี้ยว	กก.	๐.๕	๕๕.๕	๔๙	๑๘.๕	๕๘๔.๕
๑๖.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๑๗.	ซอสแดง	กก.	๐.๕	-	-	-	-
๑๘.	น้ำมันพืช	ลิตร	๔	-	-	๒,๖๔๔	๒๓,๗๙๖
๑๙.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๑๔๒.๕	๖,๙๘๘.๓	๓,๔๓๓.๔	๖๗,๔๒๓.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๖๗๔.๒ กิโลแคลอรี

* เต้าหู้เหลือง ๒๐ ก้อน หนักประมาณ ๗ กก.

หมี่กรอบ

เครื่องปรุง

๑. เส้นหมี่แห้ง	๖	กก.
๒. กุ้งสด	๑	กก.
๓. เนื้อหมู	๑	กก.
๔. ไข่ไก่	๒๐	ฟอง
๕. เต้าหู้เหลือง	๒๐	ก้อน / ประมาณ ๗ กก.
๖. หอมแดง	๑	กก.
๗. กระเทียม	๐.๕	กก.
๘. กระเทียมดอง	๐.๕	กก.
๙. พริกขี้หนูแดงสด	๐.๓	กก.
๑๐. มะนาว	๓	กก.
๑๑. ส้มซ่า	๐.๒	กก.
๑๒. ใบกุยช่าย	๑	กก.
๑๓. ถั่วงอก	๒	กก.
๑๔. ผักชี	๐.๓	กก.
๑๕. เต้าเจี้ยว	๐.๕	กก.
๑๖. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๑๗. ซอสแดง	๐.๕	กก.
๑๗. น้ำมันพืช	๔	ลิตร
๑๘. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเส้นหมี่แห้งนำไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ ทีละน้อย จนหมดทิ้งไว้ให้เย็น
๒. นำกุ้งสด ล้างน้ำ ปอกเปลือก ผ่าหลังดึงเอาเส้นสีกลางหลังออก แล้วหันขวาง
๓. นำไข่ไก่ ล้างน้ำ ต่อยไข่ตีให้เข้ากัน ทอดในกระทะให้ฟูกรอบ ใช้โรยหน้า
๔. นำเต้าหู้เหลืองหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปทอดให้เหลืองตักขึ้นพักไว้
๕. นำหัวหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำแล้วหั่นบาง ๆ
๖. นำกระเทียมปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด
๗. นำกระเทียมดองหั่นตามขวางบาง ๆ ใช้โรยหน้า
๘. นำพริกขี้หนูแดงสด ล้างน้ำหั่นฝอย ใช้โรยหน้า

๙. นำมะนาว ล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๑๐. นำส้มซ่า ล้างน้ำ ผานผิวบาง ๆ หั่นฝอย ส่วนที่เหลือผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๑๑. นำใบกุยช่าย เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำตัดเป็นท่อนยาว
๑๒. นำถั่วงอกเลือกเอาเปลือกสีเขียวทิ้ง นำไปล้างน้ำตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
๑๓. นำผักชี เลือกใบเหลืองทิ้ง ล้างน้ำแล้วเด็ดเป็นใบ ๆ ใ้โรยหน้า

วิธีทำ

๑. นำน้ำมันพืชใส่กระทะพอร้อน ใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ใส่เนื้อหมู กุ้งสด เต้าเจี้ยว ซอสแดง หอมแดง คนให้เข้ากัน
๒. พอเดือดทั่ว ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมันงา ส้มซ่า เมื่อรสดีแล้วใส่เต้าหู้ทอด คนให้ทั่ว อีกครึ่งหนึ่ง ตักขึ้น
๓. ตักเส้นหมีใส่กระทะ ตักน้ำที่ปรงใส่ลงไป คลุกให้เข้ากัน ใส่ผิวส้มซ่า เคล้าเบา ๆ อีกครึ่ง

วิธีเสิร์ฟ จัดหมีกรอบใส่จาน โรยด้วยกระเทียมคอง ไข่ทอด ผักชี พริกขี้หนูแดงสด เสิร์ฟพร้อมกับใบกุยช่าย ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีส้มซ่า ไม่ต้องใช้ก็ได้
๒. ถ้าไม่มีไข่ไก่ ไข่ไข่เป็ด

หมายเหตุ การทอดเส้นหมีทำได้ ๒ วิธี

วิธีที่ ๑ นำเส้นหมีมาทอดในน้ำมันที่ร้อนจัด พอเหลืองตักขึ้นผึ่งไว้

วิธีที่ ๒ นำเส้นหมี แช่ไว้สักครู่พอนิ่ม ตักขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ ผึ่งไว้ นำไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ ทีละน้อยจนหมด ผึ่งไว้ให้เย็น แล้วนำมาคลุกกับน้ำปรงที่เตรียมไว้ วิธีนี้สามารถเก็บหมีกรอบไว้ได้นาน



บะหมี่หมูแดง

บะหมี่หมูแดง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๓ - ๓.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เส้นบะหมี่	กก.	๑๐	๑,๒๗๐	๕,๔๕๐	๓๓๐	๒๙,๘๕๐
๒.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑,๐๑๙๔
๓.	กระดุกหมู	กก.	๕	-	-	-	๐
๔.	ผักกาดกวางตุ้ง	กก.	๑๐	๑๗๘.๖	๓๓๘.๔	๑๘.๘	๒,๒๓๗.๒
๕.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๑	๒๐.๓	๘๔.๕	๙.๖	๕๐๕.๖
๖.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๗.	ถั้วลิสงปน	กก.	๑	๒๘๖	๑๕๔	๔๗๐	๕,๙๙๐
๘.	ผักชี	กก.	๐.๕	๑๐.๕	๒๓	๑.๓	๑๔๕.๗
๙.	ตั้งฉ่าย	กก.	๐.๕	๑๔	๙๔	๐.๕	๔๓๖.๕
๑๐.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๑๑.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๑๒.	พริกไทยปน	กก.	๐.๑	๑๑.๔	๖๘.๖	๖.๕	๓๗๘.๕
๑๓.	ซอสแดง	กก.	๐.๕	-	-	-	๐
๑๔.	ซีอิ้วขาว	ลิตร	๐,๕	๓๐.๒	๑๖.๔	-	๑๘๖.๔
๑๕.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๖.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๓,๒๗๙.๖	๗,๕๒๗.๕	๒,๐๑๒.๘	๖๑,๓๔๓.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๖๑๓.๔ กิโลแคลอรี

บะหมี่หมูแดง

เครื่องปรุง

๑. เส้นบะหมี่	๑๐	กก. / ประมาณ ๒๐๐ ก้อน
๒. หมูเนื้อแดง	๕	กก.
๓. กระดุกหมู	๕	กก.
๔. ผักกาดกวาดตั้ง	๑๐	กก.
๕. พริกชี้ฟ้าสด	๑	กก.
๖. กระเทียม	๐.๕	กก.
๗. ถั่วลิสงป่น	๑	กก.
๘. ผักชี	๐.๕	กก.
๙. ตั้งฉ่าย	๐.๕	กก.
๑๐. ต้นหอม	๑	กก.
๑๑. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๑๒. พริกไทยป่น	๐.๑	กก.
๑๓. ซอสแดง	๐.๕	กก.
๑๔. ซีอิ้วขาว	๐.๕	ลิตร
๑๕. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๖. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๗. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำหมูเนื้อแดง ต้มพอสุกคลุกกับซอสแดง แล้วนำมาย่างไฟให้หอม หั่นแฉลบเป็นชิ้นบาง ๆ
๒. นำผักกาดกวาดตั้ง ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นท่อนยาว
๓. นำกระดุกหมู ล้างน้ำ ต้มทำเป็นน้ำซุป
๔. นำพริกชี้ฟ้าสดปลิดก้าน ล้างน้ำหั่นขวาง แขน้ำทำน้ำส้มพริกแดง
๕. นำกระเทียม ปอกเปลือกทุบแล้วสับให้ละเอียด
๖. นำต้นหอมตัดโคนลอกใบเสียออกตัดปลายสีน้ำตาลทิ้ง ล้างน้ำ หั่นละเอียด
๗. นำผักชีเลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำหั่นละเอียด

วิธีทำ

๑. นำหม้อต้มน้ำกระดูก ที่ทำเป็นน้ำซุ๊ป ใส่ซีอิ้วขาว ใส่พริกไทยป่นนิดหน่อย ต้มให้เดือด อีกหม้อหนึ่งใส่น้ำนำไปตั้งไฟให้เดือด ใช้สำหรับลวกเส้นบะหมี่
๒. ลวกเส้นบะหมี่ในน้ำเดือด นำไปลวกในน้ำเย็น แล้วลวกในน้ำเดือดอีกครั้งหนึ่ง
๓. ลวกผักกาดขวางตั้งในน้ำเดือดพอสุก
๔. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใช้โรยหน้า

วิธีเสิร์ฟ ตักผักกาดขวางตั้งใส่ชาม หยิบเส้นบะหมี่ ใส่หมูแดง กระเทียมเจียว ต้นหอม ผักชี ตั้งฉ่าย น้ำปลา

ตักซุ๊ปใส่ชาม โรยพริกไทยเสิร์ฟพร้อมกับน้ำส้มพริกดอง น้ำตาลทราย น้ำปลา ถั่วลิสงป่น พริกชี้หูปนเสิร์ฟได้

หมายเหตุ

๑. สำหรับบะหมี่น้ำ ถ้ามีเวลาควรจะทำเป็นชาม ๆ แล้วเสิร์ฟทันที ถ้าทำทิ้งไว้จะไม่อร่อยเท่าที่ควร
ข้อสำคัญน้ำต้มกระดูกหมูที่ทำน้ำซุ๊ปจะต้องเดือดทั่ว
๒. ถ้าจำนวนมาก ๆ จำเป็นต้องลวกเส้นบะหมี่ ลวกผักกาดขวางตั้งเตรียมไว้ แล้วหยิบใส่ชาม จะทำได้
เร็วขึ้น



บะหมี่ราดหน้าหมู

บะหมี่ราดหน้าหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๓ - ๓.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เส้นบะหมี่	กก.	๑๐	๑,๒๗๐	๕,๔๕๐	๓๓๐	๒๙,๘๕๐
๒.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑๐,๑๙๔
๓.	กระดุกหมู	กก.	๕	-	-	-	๐
๔.	หน่อไม้ฝรั่งต้ม	กก.	๑๐	๒๓๐	๓๙๐	๒๐	๒,๖๖๐
๕.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๖.	ผักชี	กก.	๐.๕	๑๐.๕	๒๓	๑.๓	๑๔๕.๗
๗.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๘.	พริกไทยปน	กก.	๐.๑	๑๑.๔	๖๘.๖	๖.๕	๓๗๘.๕
๙.	แป้งมัน	กก.	๒	๖	๑,๗๔๔	๒	๗,๐๑๘
๑๐.	หอมหัวใหญ่	กก.	๓	๔๓.๓	๑๗๓	๓.๑	๘๙๓.๑
๑๑.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๑๒.	ซีอิ๊วขาว	ลิตร	๐.๕	๓๐.๒	๑๖.๔	-	๑๘๖.๔
๑๓.	น้ำส้มสายชู	ลิตร	๑	-	๓๖.๑	-	๑๔๔.๔
๑๔.	น้ำมันพืช	ลิตร	๑	-	-	๖๖๑	๕,๙๔๙
๑๕.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๓,๐๔๓	๙,๐๙๑.๑	๑,๕๔๓.๓	๖๒,๔๒๖.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๖๒๔.๓ กิโลแคลอรี

บะหมี่ราดหน้าหมู

เครื่องปรุง

๑. บะหมี่	๑๐	กก. / ประมาณ ๒๐๐ ก้อน
๒. เนื้อหมู	๕	กก.
๓. กระดุกหมู	๕	กก.
๔. หน่อไม้ฝัดงต้ม	๑๐	กก.
๕. ต้นหอม	๑	กก.
๖. ผักชี	๐.๕	กก.
๗. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๘. พริกไทยป่น	๐.๑	กก.
๙. แป้งมัน	๒	กก.
๑๐. หอมหัวใหญ่	๓	กก.
๑๑. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๑๒. ซีอิ้วขาว	๐.๕	ลิตร
๑๓. น้ำส้มสายชู	๑	ลิตร
๑๔. น้ำมันพืช	๑	ลิตร
๑๕. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเส้นบะหมี่ นำมาคลี่ออกจากกัน
๒. นำเนื้อหมู ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
๓. นำกระดุกหมู ล้างน้ำนำไปต้มให้เดือด ใส่ซีอิ้วขาวใส่พริกไทยป่นนิดหน่อย ต้มให้เดือดทำเป็นน้ำซุป
๔. นำหน่อไม้ฝัดงต้มล้างน้ำผ่า ๔ แล้วหั่นเป็นชิ้น
๕. นำหอมหัวใหญ่ ปอกเปลือกล้างน้ำ ผ่าครึ่ง หั่นตามยาว
๖. นำต้นหอม ตัดรากลอกกาบแก่ออก ล้างให้สะอาดตัดเป็นท่อน ๆ
๗. นำผักชีเลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำตัดเป็นท่อน ๆ
๘. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำ หั่นตามขวาง สำหรับทำน้ำส้มพริกตอง
๙. นำกระเทียม ปอกเปลือก ทูบสับให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง ใส่น้ำมันหมูลงผัด ใส่น้ำปลา คนให้ทั่ว
๒. พอเดือดทั่วใส่หน่อไม้ในน้ำซूप พอเดือด ใส่น้ำมันที่ละลายน้ำแล้ว คนเรื่อย ๆ อย่าให้เป็นลูก
พอแป้งมันสุกใส่หอมหัวใหญ่ ต้นหอม คนให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ ยกลง
๓. นำน้ำใสหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือด ใสเส้นบะหมี่ลวกพอสุก นำไปแช่น้ำ ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
แล้วนำไปลวกน้ำเดือดอีกครั้งหนึ่ง นำไปจัดใส่จาน

วิธีเสิร์ฟ จัดเส้นบะหมี่ใส่จาน ราดน้ำราดหน้าโรยพริกไทย ผักชี เสิร์ฟพร้อมกับน้ำส้มพริกดอง น้ำตาลทราย
น้ำปลา

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้กุ้ง ปลาหมึกสด ไก่



ขนมจีนน้ำยา

ขนมจีนน้ำยา
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ถ.๔ - ๔.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาช่อน	กก.	๓	๕๔๐.๘	-	๑๐๒	๓,๐๘๑.๒
๒.	ปลาอินทรีเค็ม	กก.	๑	๔๗๐.๓	๕.๔	๕๓.๖	๒,๓๘๕.๒
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๔.	ใบแมงลัก	กก.	๐.๕	๑๒.๓	๒๔.๒	๒.๖	๑๖๙.๔
๕.	ถั้วฝักยาว	กก.	๒	๕๑	๑๒๘.๕	๖.๑	๗๗๒.๙
๖.	ถั้วงอก	กก.	๒	๗๒.๑	๑๒๙.๓	๒.๑	๘๒๔.๕
๗.	มะระจีน	กก.	๒	๑๖.๕	๙๖.๘	๒.๑	๔๗๒.๑
๘.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๙.	เครื่องปรุงรสน้ำพริก	กก.	๓	๑๐๒.๔	๔๗๘.๙	๓๖.๗	๒,๖๕๕.๕
๑๐.	พริกชี้หนูปั่น	กก.	๐.๒	๓๐	๑๐๗.๘	๑๗.๒	๗๐๖
๑๑.	ขนมจีน	กก.	๒๕	๓๕๐	๖,๐๗๕	๗๕	๒๖,๓๗๕
๑๒.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๘๘๓.๓	๗,๙๙๘.๕	๒,๐๒๔.๒	๕๗,๗๔๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๗๗.๕ กิโลแคลอรี

ขนมจีนน้ำยา

เครื่องปรุง

๑. ปลาช่อน	๓	กก.
๒. ปลาอินทรีเค็ม	๑	กก.
๓. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๔. ใบแมงลัก	๐.๕	กก.
๕. ถั่วฝักยาว	๒	กก.
๖. ถั่วงอก	๒	กก.
๗. มะระจีน	๒	กก.
๘. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๙. เครื่องปรุงน้ำพริก	๓	กก.
๑๐. พริกชี้หนูปน	๐.๒	กก.
๑๑. ขนมจีน	๒๕	กก.
๑๒. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาช่อน ลอกเกล็ด ตัดหางและคลีบออก ล้างให้หมดเมือกด้วยน้ำเกลือหรือน้ำส้ม
๒. นำปลาอินทรีเค็ม ล้างน้ำ นำไปย่างไฟพอสุกแกะเอาแต่เนื้อ
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นแยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๔. นำใบแมงลัก ล้างน้ำ แล้วเด็ดเป็นใบ ๆ
๕. นำถั่วฝักยาว ล้างน้ำ หั่นแฉลบ ลวกน้ำร้อนพอสุกตักขึ้น
๖. นำถั่วงอกเลือกเปลือกสีเขียวทิ้ง ล้างน้ำ นำไปลวกในน้ำร้อนพอสุกตักขึ้น
๗. นำมะระจีน ล้างน้ำผ่าครึ่ง แกะเมล็ดออก แล้วหั่นบาง ๆ นำไปต้มพอสุก ตักขึ้นแช่น้ำเย็นทันที

เพื่อให้สีเขียวสด

วิธีทำ

๑. นำหม้อหุงกะทิตั้งไฟพอเดือด ใส่ปลาช่อนลงต้มพอสุก ตักขึ้นแกะเอาแต่เนื้อ
๒. นำเนื้อปลาช่อน ปลาอินทรีเค็มมาโขลกหรือบดรวมกับเครื่องน้ำพริกให้ละเอียด
๓. นำหม้อหุงกะทิตั้งไฟ พอแตกมันใส่เครื่องที่โขลกลงผัดให้หอม
๔. ตักใส่หม้อหุงกะทิ ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดใส่น้ำปลา ชิมรสตามชอบ

วิธีเสิร์ฟ ขนมจีนจัดใส่จาน ใบแมงลัก ถั่วฝักยาว มะระจีน ถั่วงอก พริกชี้ฟ้าสดวางข้าง ๆ จาน แล้วตักน้ำยาราด เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

- ผักที่ใช้อาจจะใช้ผักเพียง ๒ อย่างก็ได้ เช่น ใบแมงลักกับถั่วงอก หรือ ใบแมงลักกับถั่วฝักยาว
- เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาช่อน ใช้ปลาอินทรี ปลาสำลี

หมายเหตุ ใบแมงลัก ถั่วฝักยาว มะระจีน เป็นผักที่ใช้รับประทานกับขนมจีนน้ำยา เรียกว่า เหมือด

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๒.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๓.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๔.	ข่า	กก.	๐.๒	๑.๘	๒๔.๘	๐.๔	๑๑๐
๕.	ตะไคร้	กก.	๐.๓	๒.๗	๕๕.๒	๓.๙	๒๖๖.๗
๖.	กระชาย	กก.	๐.๔	๕.๒	๓๖.๘	๓.๒	๑๙๖.๘
๗.	กะปิ	กก.	๐.๒	๙.๒	๙.๔	๒.๔	๙๖
๘.	เกลือ	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๑๐๒.๔	๔๗๘.๙	๓๖.๗	๒,๖๕๕.๕

วิธีเตรียม

- นำพริกแห้ง ผ่าครึ่งเมล็ดออกแช่น้ำให้นุ่ม บีบให้สะเด็ดน้ำ
- นำกระเทียม หัวหอมแดง ปอกเปลือก ล้างน้ำ
- นำข่า ตะไคร้ ล้างน้ำหั่นเป็นแว่น ๆ

วิธีทำ นำเครื่องที่เตรียมไว้ทั้งหมด พร้อมกะปิ เกลือ มาโขลกหรือบดให้ละเอียด



ขนมจีนน้ำพริก

ขนมจีนน้ำพริก
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๔ - ๔.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กุ้ง	กก.	๒	๔๐๔.๘	๒๐.๗	๒๐.๗	๑,๘๘๘.๓
๒.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๓.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๔.	มะกรูด	กก.	๐.๒	๕.๖	๔๒.๘	๒.๔	๒๑๕.๒
๕.	มะนาว	กก.	๑	๕	๕๙	๒๔	๔๗๒
๖.	ผักชี	กก.	๐.๓	๖.๓	๑๓.๗	๐.๘	๘๗.๒
๗.	กระเทียม	กก.	๐.๕	๒๗.๒	๑๑๔.๘	๐.๕	๕๗๒.๕
๘.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๙.	ข่า	กก.	๐.๑	๐.๙	๑๒.๔	๐.๒	๕๕
๑๐.	พริกแห้งป่น	กก.	๐.๒	๓๐	๑๐๗.๘	๑๗.๒	๗๐๖
๑๑.	ถั่วลันเตाप่น	กก.	๑	๒๘๖	๑๕๔	๔๗๐	๕,๙๙๐
๑๒.	ขนมจีน	กก.	๒๕	๓๕๐	๖,๐๗๕	๗๕	๒๖,๓๗๕
๑๓.	ถั่วทองป่น	กก.	๑	๒๐๔.๓	๕๓๙.๗	๑๙๙.๗	๔,๗๗๓.๓
๑๔.	น้ำตาลปีบ	กก.	๒	๘	๑,๙๐๐	๒	๗,๖๕๐
๑๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๓	-	-	๑๙๘.๓	๑,๗๘๔.๗
๑๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
๑๗.	หัวปลี	กก.	๖	๙๖	๓๔๒	๑๒	๑,๘๖๐
๑๘.	ผักบุ้งไทย	กก.	๔	๑๐๔	๑๐๔	๑๒	๙๔๐
๑๙.	พริกขี้หนูแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕.๖	๑๗๕.๒	๔๐.๒	๑,๒๔๕
	รวม			๑,๘๓๕.๗	๑๑,๒๑๔.๖	๒,๗๙๙.๕	๗๗,๓๙๖.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๗๗๔ กิโลแคลอรี

ขนมจีนน้ำพริก

เครื่องปรุง

๑. กุ้ง	๒	กก.
๒. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๓. มะขามเปียก	๑	กก.
๔. มะกรูด	๐.๒	กก.
๕. มะนาว	๑	กก.
๖. ผักชี	๐.๓	กก.
๗. กระเทียม	๐.๕	กก.
๘. หอมแดง	๐.๕	กก.
๙. ข่า	๐.๑	กก.
๑๐. พริกแห้งป่น	๐.๒	กก.
๑๑. ถั่วลิสงป่น	๑	กก.
๑๒. ขนมจีน	๒๕	กก.
๑๓. ถั่วทองป่น	๑	กก.
๑๔. น้ำตาลปีบ	๒	กก.
๑๕. น้ำมันพืช	๐.๓	ลิตร
๑๖. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

หมือดขนมจีนน้ำพริก

๑. หัวปลี	๖	กก.
๒. ผักบุงไทย	๔	กก.
๓. พริกขี้หนูแห้ง	๐.๓	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำกุ้ง ล้างน้ำทั้งเปลือก ปอกเปลือกออกผ่าหลังดึงเอาเส้นสีดำกลางหลังออก
๒. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิ
๓. นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่
๔. นำมะกรูดล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ เปลือกเก็บไว้สำหรับใส่หม้อน้ำพริก
๕. นำมะนาว ล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๖. นำผักชี เลือกใบเสียทิ้ง ล้างน้ำ ต้มหั่นฝอยเก็บไว้โรยหน้า รากหั่นฝอยใช้โขลกทำน้ำพริก
๗. นำกระเทียมปอกเปลือก ล้างน้ำชอยบาง ๆ

๘. นำหัวหอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำ ซอยบาง ๆ
๙. นำข่า ล้างน้ำ หั่นเป็นฝอย
๑๐. นำพริกขี้หนูแห้งทอดให้กรอบ

วิธีทำ

๑. นำกะทิตั้งไฟ คนบ่อย ๆ เพื่อไม่ให้เป็นลูก พอเดือด นำกุ้งลงต้มพอสุกตักขึ้น ยกหม้อกะทิพักไว้
๒. นำกระทะตั้งไฟ เจียว หัวหอมแดง กระเทียม ข่า พอเหลืองตักขึ้น แล้วนำพริกแห้งป่นเจียว ตักขึ้นเก็บไว้โรยหน้า
๓. นำข่า รากผักชี และแบ่งหอมเจียว กระเทียมมาครึ่งหนึ่งโขลกหรือบดให้เข้ากัน ใส่กุ้ง โขลกให้ละเอียด
๔. นำเครื่องที่โขลกไว้ ผสมในน้ำกะทิที่เคี่ยวแล้ว ปรงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำมะกรูด น้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา ใส่ถั่วลิสงป่น ถั่วทองป่น คนให้เข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟ พอเดือดทั่วชิมรสตามชอบ ยกลง ใส่ผักชีกระเทียมเจียว หอมเจียว พริกแห้งป่นที่เจียวเพื่อแต่งสีแล้ว และเปลือกมะกรูด คนให้เข้ากัน รับประทานกับขนมจีน และหมี่ทอดต่าง ๆ พร้อมกับพริกขี้หนูแห้งทอด

วิธีทำหมี่ทอดขนมจีนน้ำพริก

๑. หัวปลี ปอกเปลือกแก่ออก ผ่าซีกหั่นฝอย แช่น้ำมะขามเปียกหรือมะนาว เพื่อไม่ให้ดำ
๒. ผักบุ้งไทยล้างน้ำ จักเป็นฝอย ๆ นำไปผัดในน้ำมัน หรือลวกน้ำร้อนก็ได้
๓. พริกขี้หนูแห้งนำไปทอดน้ำมันที่ร้อน พอเหลืองตักขึ้น

วิธีเสิร์ฟ ขนมจีนจัดใส่จาน หยิบหมี่ทอดไว้ข้าง ๆ งาน ตักน้ำพริกราด เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีหัวปลี ผักบุ้ง ใช้ถั่วพู ผักกระเฉด ผักกระถิน
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีกุ้งสด ใช้กุ้งแห้ง



ขนมจีนซาวน้ำ

ขนมจีนชามน้ำ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ล.๔ - ๔.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ลูกชิ้นปลา	กก.	๕	๖๔๐	๔๕	๕	๒,๗๘๕
๒.	มะพร้าวขูด	กก.	๔	๑๔๐	๕๓๒	๑,๑๔๘	๑๓,๐๒๐
๓.	กุ้งแห้งใหญ่	กก.	๑	๖๒๔	๑๕๖	๓๕	๓,๔๓๕
๔.	ขิงหั่นฝอย	กก.	๑	๑๒	๗๕	๓	๓๗๕
๕.	กระเทียม	กก.	๑	๕๔.๔	๒๒๙.๖	๑	๑,๑๔๕
๖.	พริกชี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๗.	สับปะรด (ปอกเปลือก)	กก.	๗	๒๘	๑,๐๒๙	๗	๔,๒๙๑
๘.	มะนาว	กก.	๑	๕	๕๙	๒๔	๔๗๒
๙.	น้ำตาลทราย	กก.	๑	-	๙๙๕	-	๓,๙๘๐
๑๐.	ขนมจีน	กก.	๒๕	๓๕๐	๖,๐๗๕	๗๕	๒๖,๓๗๕
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๘๘๑.๓	๙,๓๔๕.๗	๑,๓๐๒.๕	๕๖,๖๓๐.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๖๖.๓ กิโลแคลอรี

* สับปะรด (มีเปลือก) ๑๐ กก. ปอกเปลือกแล้วจะได้เนื้อสับปะรดประมาณ ๗ กก.

ขนมจีนขาวน้ำ

เครื่องปรุง

๑. ลูกชิ้นปลา	๕	กก.
๒. มะพร้าวขูด	๔	กก.
๓. กุ้งแห้ง	๑	กก.
๔. ชিংหั้นฝอย	๑	กก.
๕. กระเทียม	๑	กก.
๖. พริกชี้หนูสด	๐.๓	กก.
๗. สับปะรด (มีเปลือก)	๑๐	กก./ สับปะรด (ปอกเปลือก) ๗ กก.
๘. มะนาว	๑	กก.
๙. น้ำตาลทราย	๑	กก.
๑๐. ขนมจีน	๒๕	กก.
๑๑. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำลูกชิ้นปลา ล้างน้ำ ลูกหนึ่งหั้น ๔ ชิ้น
๒. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิขึ้น ๆ
๓. นำกุ้งแห้งโขลก หรือบดให้ละเอียด
๔. นำพริกชี้หนูสด ปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำหุบพอแตก
๕. นำกระเทียมปอกเปลือกหั่นบาง ๆ ตามยาวหรือขวางก็ได้
๖. นำชিংหั้นฝอยล้างน้ำ สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
๗. นำสับปะรด ล้างน้ำ ปอกเปลือก เฉือนตาทิ้ง แล้วสับให้ละเอียดฝานบาง ๆ
๘. นำมะนาว ล้างน้ำ ผ่าเป็นซีก ๆ ลูกหนึ่งผ่าได้ ๖ หรือ ๘ ชิ้น แคะเมล็ดออก

วิธีทำ นำหม้อไฟ ใส่กะทิ คอยคนอยู่เรื่อย ๆ อย่าให้เป็นลูก พอเดือดใส่ลูกชิ้นปลา พอเดือดอีกครั้งยกลง และนำพริกชี้หนูที่หุบพอแตกมาแช่น้ำปลา ทำเป็นน้ำปลาพริก

วิธีเสิร์ฟ หยิบขนมจีนจัดใส่จาน ตักแจจลอนราด ตักสับปะรด กระเทียม กุ้งแห้ง ชিংหั้นฝอย น้ำตาลทราย โรยหน้า ตักน้ำปลาพริกชี้หนูวางข้าง ๆ จานพร้อมกับมะนาว ๑ ชิ้น เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีชিংหั้นฝอย ใช้ชিংแงงปอกเปลือกล้างน้ำแล้วหั้นเป็นฝอย
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีลูกชิ้นปลาใช้เนื้อปลาขูด แล้วนำมาโขลกใส่เกลือชนิดห่อน้อยและโขลกให้เหนียว

ทำเป็นลูกเล็ก ๆ นำไปต้มกับกะทิขึ้น ๆ เป็นแจจลอน



กล้วยบวชชี

กล้วยบวชชี

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ว.๑ - ๑.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กล้วยน้ำว้า	กก.	๑๕	๑๒๐	๔,๓๕๐	๓๐	๑๘,๑๕๐
๒.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๔.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๓๓๐	๑๑,๑๑๘	๑,๗๕๒	๖๑,๕๖๐

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๖๑๕.๖ กิโลแคลอรี

กล้วยบวชชี

เครื่องปรุง

- | | | |
|----------------|------|-----|
| ๑. กล้วยน้ำว้า | ๑๕ | กก. |
| ๒. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๔. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. ตัดกล้วยน้ำว้าออกเป็นลูก ๆ ปอกเปลือกผ่าขวางตามลูก แล้วผ่าครึ่งจะได้ ๔ เสี้ยว
๒. นำมะพร้าวขูดมาคั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก

วิธีทำ นำหม้อตั้งไฟ ใส่หางกะทิพร้อมกับกล้วย ใส่เกลือป่น น้ำตาลทราย พอเดือดคนให้ทั่ว พอกกล้วยสุก เติมหัวกะทิ คนให้ทั่วยกลง ชิมดูมีรสหวานมันเค็มเล็กน้อย

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

หมายเหตุ ถ้าเป็นกล้วยน้ำว้าห่าม ให้ต้มพอเปลือกแตก นำมาปอกเปลือกหั่น แล้วจึงต้มกับน้ำกะทิ เพื่อไม่ให้ น้ำมีรสฝาด



ฟักทองแกงบวด

ฟักทองแกงบวด
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๑ - ๑.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ฟักทอง (ปอกเปลือก)	กก.	๑๕	๒๑๐	๑,๘๑๕	๔๕	๘,๕๐๕
๒.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๓.	น้ำตาลปีบ	กก.	๓	๑๒	๒,๘๕๐	๓	๑๑,๔๗๕
๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๓	-	๒,๙๘๕	-	๑๑,๙๔๐
๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๔๓๒	๗,๗๒๘	๑,๗๗๐	๕๑,๔๕๐

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๑๔.๕ กิโลแคลอรี

* ฟักทอง (มีเปลือก) ๑๘ กก. ปอกเปลือกแล้วจะได้เนื้อฟักทองประมาณ ๑๕ กก.

ฟักทองแกงบวด

เครื่องปรุง

- | | | | | |
|----------------------|------|--------------------------|----|-----|
| ๑. ฟักทอง (มีเปลือก) | ๑๘ | กก. / ฟักทอง (ปอกเปลือก) | ๑๕ | กก. |
| ๒. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. | | |
| ๓. น้ำตาลปีบ | ๓ | กก. | | |
| ๔. น้ำตาลทราย | ๓ | กก. | | |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. | | |

วิธีเตรียม

๑. นำฟักทอง ล้างน้ำผ่าเป็นเสี้ยว ฉีกเนื้อทิ้ง ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น
๒. นำมะพร้าวขูดมาคั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก

วิธีทำ นำหม้อตั้งไฟใส่หางกะทิ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย และเกลือป่น คนให้ละลาย พอเดือดใส่ฟักทอง เมื่อฟักทองสุก เติมหัวกะทิคนให้ทั่ว ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้นั้นกันได้ ถ้าไม่มีฟักทองใช้มันเทศ ผัอก มันสำปะหลัง



มันเทศแกงบัวด

มันเทศแกงบวด
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ๖.๑ - ๑.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	มันเทศ	กก.	๑๘	๑๐๖.๙	๔,๐๐๙.๕	๑๗.๘	๑๖,๖๒๕.๘
๒.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๓.	น้ำตาลปีบ	กก.	๓	๑๒	๒,๘๕๐	๓	๑๑,๔๗๕
๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๓	-	๒,๙๘๕	-	๑๑,๙๔๐
๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	๐
	รวม			๓๒๘.๙	๑๐,๖๔๒.๕	๑,๗๔๒.๘	๕๙,๕๗๐.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๙๕.๗ กิโลแคลอรี

มันเทศแกงบวด

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|------|-----|
| ๑. มันเทศ | ๑๘ | กก. |
| ๒. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๓ | กก. |
| ๔. น้ำตาลปีบ | ๓ | กก. |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำมันเทศ ล้างน้ำปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น แขน้ำปูนใสสักครู่ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำมะพร้าวขูดมาคั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก

วิธีทำ นำหม้อตั้งไฟ ใส่หางกะทิ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย และเกลือป่น คนให้ละลาย พอเดือดใส่มันเทศ
เมื่อมันเทศสุก เติมหัวกะทิตนให้ทั่ว ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีมันเทศ ใช้ฟักทอง เผือก มันสำปะหลัง



ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๒ - ๒.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ถั่วเขียว	กก.	๖	๑,๔๖๔	๓,๘๗๖	๖๐	๒๑,๙๐๐
๒.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
	รวม			๑,๔๖๔	๙,๘๔๖	๖๐	๔๕,๗๘๐

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๕๗.๘ กิโลแคลอรี

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|---|-----|
| ๑. ถั่วเขียว | ๖ | กก. |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |

วิธีเตรียม ถั่วเขียวเลือกเม็ดกรวด ทราย ออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาดสัก ๓ - ๔ ครั้ง แล้วนำไปใส่กระทะคว่ำ ให้เหลือมิกกลิ่นหอม ยกลง

วิธีทำ นำถั่วเขียวที่คว่ำแล้วใส่หม้อเติมน้ำต้มให้เดือด ซ้อนฟองทิ้งให้หมด ถ้าน้ำแห้งเติมน้ำทีละน้อย พอถั่วบานและเปื่อย ใส่น้ำตาลทรายคนให้ทั่ว ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีถั่วเขียว ใช้ถั่วแดง มันทเทศ



ถั่วแดงต้มน้ำตาล

ถั่วแดงต้มน้ำตาล
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๒ - ๒.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ถั่วแดง	กก.	๖	๑,๑๑๐	๓,๘๗๐	๖๐	๒๐,๔๖๐
๒.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๓.	ลำไยแห้ง	กก.	๐.๓	๑๓.๘	๒๒๒.๙	๑.๒	๙๕๗.๖
	รวม			๑,๑๒๓.๘	๑๐,๐๖๒.๙	๖๑.๒	๔๕,๒๙๗.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๕๓ กิโลแคลอรี

ถั่วแดงต้มน้ำตาล

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|-----|-----|
| ๑. ถั่วแดง | ๖ | กก. |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๓. ลำไยแห้ง | ๐.๓ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำถั่วแดง เลือกเม็ดกรวด ทวาย ออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาดสัก ๒ - ๓ ครั้ง แล้วนำไป焯ไฟให้เหลืองมีกลิ่นหอม ยกลง

๒. นำลำไยแห้ง เลือกผงออกให้หมด

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟใส่ถั่วแดงที่焯แล้วและลำไยแห้ง เติมน้ำต้มให้เดือด ช้อนฟองทิ้งให้หมด ถ้าน้ำแห้ง เติมน้ำทีละน้อยพอถั่วเปื่อย ใส่น้ำตาลทราย ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีถั่วแดงใช้ถั่วเขียว



มันเทศต้มน้ำตาล

มันเทศต้มน้ำตาล
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๒ - ๒.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	มันเทศ	กก.	๑๘	๑๐๖.๙	๔,๐๐๙.๕	๑๗.๘	๑๖,๖๒๕.๘
๒.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๓.	ซิงสด	กก.	๐.๕	๖	๓๗.๕	๑.๕	๑๘๗.๕
	รวม			๑๑๒.๙	๑๐,๐๑๗	๑๙.๓	๔๐,๖๙๓.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๐๖.๙ กิโลแคลอรี

มันเทศต้มน้ำตาล

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|-----|-----|
| ๑. มันเทศ | ๑๘ | กก. |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๓. ชিংสด | ๐.๕ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำมันเทศ ล้างน้ำ ปอกเปลือก กะเทาะให้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยม แช่น้ำปูนใสสักครู่ ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำชিংสด ปอกเปลือกล้างน้ำ ทูบพอแตก

วิธีทำ นำมันเทศ ชিং ใส่หม้อเติมน้ำ ต้มให้เดือด พอมันเทศสุก ใส่น้ำตาลทราย คนให้ทั่ว

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟรับประทานร้อน ๆ



สาอูเปี้ยกถ้ำดำ

สาขุเปี้ยกั้วดำ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ๖.๓ - ๓.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	สาขุเม็ดเล็ก	กก.	๔	๘	๓,๔๗๒	-	๑๓,๙๒๐
๒.	กั้วดำ	กก.	๔	๙๐๘	๒,๔๔๐	๖๔	๑๓,๙๖๘
๓.	มะพร้าวชูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๒	-	๑,๙๙๐	-	๗,๙๖๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๔	๑๖	๓,๘๐๐	๔	๑๕,๓๐๐
๖.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๑,๑๔๒	๑๒,๕๐๐	๑,๗๙๐	๗๐,๖๗๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๗๐๖.๘ กิโลแคลอรี

สาकुเปี้ยกั่วดำ

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|------|-----|
| ๑. สาकुเม็ดเล็ก | ๔ | กก. |
| ๒. กั่วดำ | ๔ | กก. |
| ๓. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. |
| ๔. น้ำตาลทราย | ๒ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๔ | กก. |
| ๖. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำสาकुเม็ดเล็กเลือกสิ่งสกปรกออก
๒. ซาวกั่วดำให้สะอาด
๓. มะพร้าวขูด คั้นกะทิแยกหัวและหาง แบ่งหัวกะทิเป็น ๒ ส่วน

วิธีทำ

๑. นำหม้อตั้งไฟใส่น้ำ พอเดือดใส่สาकु ใช้ไม้พายคนจนสาकुใส ใส่น้ำตาลทราย คนให้ทั่วต้มต่อจนเม็ดสาकुสุก ปิดไฟ
๒. นำกั่วใส่หม้อเติมน้ำ ต้มให้เดือดช้อนฟองทิ้ง ต้มจนกั่วเปื่อยยกลงล้างน้ำเย็น แล้วตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำหม้อตั้งไฟใส่หางกะทิ น้ำตาลปีบ เกลือป่น ให้ละลาย พอเดือดใส่กั่วดำ พอเดือดอีกครั้งเติมหัวกะทิส่วนหนึ่ง คนให้ทั่ว ยกลง
๔. นำหัวกะทิส่วนหนึ่งและเกลือป่นใส่หม้อตั้งไฟ คอยคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือดด้วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักสาकुใส่ถ้วย ใส่กั่วดำต้ม ราดด้วยหัวกะทิ

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีกั่วดำใช้กั่วแดง



สาคุเปียกมะพร้าวอ่อน

สาขาศึกษาพิเศษ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ๖.๓ - ๓.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	สาขาศึกษาพิเศษ	กก.	๕	๑๐	๔,๓๔๐	-	๑๗,๔๐๐
๒.	มัธยมศึกษาตอน ต้น	กก.	๓	๔๘	๒๓๑	๖๐	๑,๖๕๖
๓.	น้ำดื่ม	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๔.	มัธยมศึกษา ตอนปลาย	กก.	๒	๗๐	๒๖๖	๕๗๔	๖,๕๑๐
๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๑๒๘	๑๐,๘๐๗	๖๓๔	๔๙,๔๔๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๙๔.๕ กิโลแคลอรี

สาकुเปี้ยกมะพร้าวอ่อน

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------|------|-----|
| ๑. สาकुเม็ดเล็ก | ๕ | กก. |
| ๒. เนื้อมะพร้าวอ่อน | ๓ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๔. มะพร้าวขูด | ๒ | กก. |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำสาकुเม็ดเล็ก เลือกสิ่งสกปรกออก
๒. นำเนื้อมะพร้าวอ่อน หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
๓. นำมะพร้าวขูดมา คั้นเอาแต่หัวกะทิขึ้น ๆ

วิธีทำ

๑. นำหม้อตั้งไฟใส่น้ำ พอเดือดใส่สาकु ใช้ไม้พายคน อย่าให้ติดก้นหม้อ
๒. พอสาकुสุกเป็นยางเหนียวใสเนื้อมะพร้าวอ่อน คอยคนอยู่เรื่อย ๆ
๓. ใส่น้ำตาลทราย พอละลายยกลง
๔. หัวกะทิและเกลือ ใสหม้อตั้งไฟ คอยคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือดทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักสาकुเปี้ยกมะพร้าวใส่ถ้วยราดหัวกะทิสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีเนื้อมะพร้าวอ่อนใช้ ลำไย เผือก ลูกตาล มะพร้าวเผา



สาคุเปี้ยกข้าวโพด

สาकुเปี้ยกข้าวโพด
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๓ - ๓.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	สาकुเม็ดเล็ก	กก.	๔.๕	๙	๓,๙๐๖	-	๑๕,๖๖๐
๒.	ข้าวโพด	กก.	๒.๕	๖๘.๑	๕๔๘.๑	๒๓.๒	๒,๖๗๓.๖
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๒	๗๐	๒๖๖	๕๗๔	๖,๕๑๐
๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๑๔๗.๑	๑๐,๖๙๐.๑	๕๙๗.๒	๔๘,๗๒๓.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๘๗.๒ กิโลแคลอรี

สาकुเปี้ยกข้าวโพด

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|------|-----|
| ๑. สาकुเม็ดเล็ก | ๔.๕ | กก. |
| ๒. ข้าวโพด | ๒.๕ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๔. มะพร้าวขูด | ๒ | กก. |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำสาकुเม็ดเล็ก เลือกสิ่งสกปรกออก
๒. นำข้าวโพด ปอกเปลือกใช้มีดฝานบาง ๆ
๓. นำมะพร้าวขูดมาคั้นเอาแต่หัวกะทิชั้น ๆ

วิธีทำ

๑. นำหม้อตั้งไฟใส่น้ำ พอน้ำเดือดใส่สาकु ใช้ไม้พายคนอย่าให้ติดก้นหม้อ
๒. พอสาकुสุกเป็นยางเหนียว ใส่ข้าวโพด คอยคนอยู่เรื่อย ๆ
๓. ใส่น้ำตาลทราย พอละลายยกลง
๔. นำหัวกะทิ และเกลือ ใส่หม้อตั้งไฟ คอยคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือดทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักสาकुเปี้ยกข้าวโพดใส่ถ้วยราดกะทิเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีข้าวโพด ใช้ลำไย เผือก ลูกตาล มะพร้าวเผา



ข้าวเหนียวเปียกลูกตาลสด

ข้าวเหนียวเปียกลูกตาลสด

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ว.๓ - ๓.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวเหนียว	กก.	๕	๓๑๕	๔,๐๕๐	๓๐	๑๗,๗๓๐
๒.	ลูกตาล	กก.	๓	๑๕	๒๘๕	๓๐	๑,๔๗๐
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๔	-	๓,๙๘๐	-	๑๕,๙๒๐
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๒	๗๐	๒๖๖	๕๗๔	๖,๕๑๐
๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๔๐๐	๘,๕๘๑	๖๓๔	๔๑,๖๓๐

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๑๖.๓ กิโลแคลอรี

ข้าวเหนียวเปียกลูกตาลสด

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|------|-----|
| ๑. ข้าวเหนียว | ๕ | กก. |
| ๒. ลูกตาล | ๓ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๔ | กก. |
| ๔. มะพร้าวขูด | ๒ | กก. |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำข้าวเหนียว เลือกเปลือกและสิ่งสกปรกออก ซาวน้ำทิ้ง ๑ ครั้ง
๒. นำลูกตาลล้างน้ำปอกเปลือกออก หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
๓. นำมะพร้าวขูดคั้นเอาแต่หัวกะทิขึ้น ๆ

วิธีทำ

๑. ยกหม้อตั้งไฟใส่น้ำพอเดือด ใส่ข้าวเหนียว หมั่นเอาไม้พายคนไม่ให้ติดกับหม้อ พอข้าวเหนียวเริ่มเป็นยางเหนียว ใส่ลูกตาล พอลูกตาลและข้าวเหนียวสุกเปื่อยใส่น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน น้ำตาลทรายละลายหมด ชิมรสตามชอบ ยกลง

๒. นำหัวกะทิและเกลือใส่หม้อตั้งไฟ คอยคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือดทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวเหนียวเปียกลูกตาลใส่ถ้วย ราดหัวกะทิสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีลูกตาล ใช้ลำไย ลูกตาล เผือก ข้าวโพด และมะพร้าวอ่อน



ข้าวเหนียวเปียกเฟือก

ข้าวเหนียวเปียกเผือก

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ว.๓ - ๓.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวเหนียว	กก.	๕	๓๑๕	๔,๐๕๐	๓๐	๑๗,๗๓๐
๒.	เผือก	กก.	๓	๔๘.๗	๕๙๘.๗	๒.๓	๒,๖๑๐.๓
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๒	๗๐	๒๖๖	๕๗๔	๖,๕๑๐
๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๔๓๓.๗	๑๐,๘๘๔.๗	๖๐๖.๓	๕๐,๗๓๐.๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๐๗.๓ กิโลแคลอรี

ข้าวเหนียวเปียกเผือก

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|------|-----|
| ๑. ข้าวเหนียว | ๕ | กก. |
| ๒. เผือก | ๓ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๔. มะพร้าวขูด | ๒ | กก. |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำข้าวเหนียวเลือกเอากากและสิ่งสกปรกออก ซาวน้ำทิ้ง ๑ ครั้ง
๒. นำเผือก ล้างน้ำปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
๓. นำมะพร้าวขูดมาคั้นเอาแต่หัวกะทิขึ้น ๆ

วิธีทำ

๑. ยกหม้อตั้งไฟใส่น้ำพอเดือด ใส่ข้าวเหนียว หมั่นเอาไม้พายคน ไม่ให้ติดกันหม้อ พอข้าวเหนียวเริ่มเป็นยางเหนียว ใส่เผือกลงไป พอเผือกและข้าวเหนียวสุกเปื่อย ใส่น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน
พอน้ำตาลทรายละลายหมดชิมรสตามชอบ ยกลง

๒. นำหัวกะทิและเกลือใส่หม้อตั้งไฟ คอยคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือดยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวเหนียวเปียกใส่ถ้วย ราดหัวกะทิเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีเผือก ใช้ลำไย ข้าวโพด ลูกตาล มะพร้าวอ่อน



ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด

ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ว.๓ - ๓.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวเหนียว	กก.	๕	๓๑๕	๔,๐๕๐	๓๐	๑๗,๗๓๐
๒.	ข้าวโพด	กก.	๒.๕	๖๘.๑	๕๔๘.๑	๒๓.๒	๒,๖๗๓.๖
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๒	๗๐	๒๖๖	๕๗๔	๖,๕๑๐
๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๔๕๓.๑	๑๐,๘๖๔.๑	๖๒๗.๒	๕๐,๗๙๓.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๐๗.๙ กิโลแคลอรี

ข้าวเหนียวเปียกข้าวโพด

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|------|-----|
| ๑. ข้าวเหนียว | ๕ | กก. |
| ๒. ข้าวโพด | ๒.๕ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๔. มะพร้าวขูด | ๒ | กก. |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำข้าวเหนียว เลือกเอาเปลือกและสิ่งสกปรก ซาวน้ำทิ้ง ๑ ครั้ง
๒. นำข้าวโพด ปอกเปลือกใช้มีดฝานบาง ๆ
๓. นำมะพร้าว คั้นเอาแต่หัวกะทิขึ้น ๆ

วิธีทำ

๑. ยกหม้อตั้งไฟใส่น้ำพอเดือดใส่ข้าวเหนียวหมั่นเอาไม้พายคน ไม่ให้ติดก้นหม้อ พอข้าวเหนียวเริ่มเป็นยางเหนียว ใส่ข้าวโพด พอข้าวเหนียวและข้าวโพดสุกเปื่อย ใส่น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน
พอน้ำตาลทรายละลายหมด ชิมรสตามชอบ ยกลง

๒. นำหัวกะทิและเกลือ ใส่หม้อตั้งไฟ คอยคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือดด้วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวเหนียวเปียกใส่ถ้วย ราดหัวกะทิเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีข้าวโพดใช้ เผือก ลำไย ลูกตาล มะพร้าวอ่อน



ข้าวเหนียวเปียกถั่วดำ

ข้าวเหนียวเปียกกล้วยดำ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ว.๓ - ๓.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวเหนียว	กก.	๔	๒๕๒	๓,๒๔๐	๒๔	๑๔,๑๘๔
๒.	กล้วยดำ	กก.	๔	๙๐๘	๒,๔๔๐	๖๔	๑๓,๙๖๘
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๑.๕	-	๑,๔๙๒.๕	-	๕,๙๗๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๔	๑๖	๓,๘๐๐	๔	๑๕,๓๐๐
๖.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๑,๓๘๖	๑๑,๗๗๐.๕	๑,๘๑๔	๖๘,๙๕๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๖๘๙.๕ กิโลแคลอรี

ข้าวเหนียวเปียกกล้วยดำ

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|------|-----|
| ๑. ข้าวเหนียว | ๔ | กก. |
| ๒. กล้วยดำ | ๔ | กก. |
| ๓. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. |
| ๔. น้ำตาลทราย | ๑.๕ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๔ | กก. |
| ๖. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. ซาวข้าวเหนียวแล้วเทน้ำทิ้งจนหมด แชน้ำไว้ ๑ ชั่วโมง ใส่สารส้มเล็กน้อย คนพอให้ทั่ว
๒. มะพร้าวขูด คั้นกะทิแยกหัวและหาง แบ่งเป็น ๓ ส่วน
๓. ซาวกล้วยดำให้สะอาด

วิธีทำ

๑. นำล้างน้ำตั้งไฟ ปูรองด้วยผ้าขาวบาง ซาวข้าวเหนียวที่แช่ไว้ใส่ลง นึ่งจนข้าวเหนียวสุก
 ๒. เทข้าวเหนียวในกะละมังใส่หัวกะทิส่วนหนึ่ง ใช้พายคนกันให้ทั่ว ปิดฝาไว้สักครู่พอให้กะทิซึมเข้าเมล็ดข้าวเหนียว
 ๓. ใส่หัวนมหม้อเติมน้ำ ต้มให้เดือดช้อนฟองทิ้ง ต้มจนกล้วยเปื่อยยกลงล้างน้ำเย็น แล้วตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
 ๔. นำหม้อตั้งไฟ ใส่หางกะทิ น้ำตาลปีบ เกลือป่น ให้ละลายพอเดือด ใส่กล้วยดำ พอเดือดอีกครั้ง เติมห่วงกะทิส่วนที่สอง คนให้ทั่ว ยกลง
 ๕. นำหัวกะทิส่วนหนึ่งและเกลือใส่หม้อตั้งไฟค่อยคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือดทั่วกลง
- วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวเหนียวใส่ถ้วย ใส่กล้วยดำต้ม ราดด้วยน้ำกะทิ



ข้าวเหนียวเปียกกล้วย

ข้าวเหนียวเปียกลำไย

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ๗.๓ - ๓.๘

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวเหนียว	กก.	๕	๓๑๕	๔,๐๕๐	๓๐	๑๗,๗๓๐
๒.	ลำไยแกะเม็ดออก	กก.	๓	๒๗	๕๔๖	๓	๒,๓๑๙
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๒	๗๐	๒๖๖	๕๗๔	๖,๕๑๐
๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๔	-	๓,๙๘๐	-	๑๕,๙๒๐
๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๔๑๒	๘,๘๔๒	๖๐๗	๔๒,๔๗๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๒๔.๘ กิโลแคลอรี

ข้าวเหนียวเปียกลำไย

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|------|-----|
| ๑. ข้าวเหนียว | ๕ | กก. |
| ๒. ลำไยแกะเม็ดออก | ๓ | กก. |
| ๓. มะพร้าวขูด | ๒ | กก. |
| ๔. น้ำตาลทราย | ๔ | กก. |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำข้าวเหนียว แลือกเปลือกและสิ่งสกปรกออก ซาวน้ำทิ้ง ๑ ครั้ง
๒. นำมะพร้าวขูดคั้นเอาแต่หัวกะทิขึ้น ๆ

วิธีทำ

๑. ยกหม้อตั้งไฟใส่น้ำพอเดือด ใส่ข้าวเหนียวหมั่นเอาไม้พายคน ไม่ให้ติดกับหม้อ จนข้าวเหนียวสุกบาน ใส่น้ำตาลทรายคนให้เข้ากัน ใส่อำไยจนเดือดอีกครั้ง ชิมรสตามชอบ ยกลง
๒. นำหัวกะทิและเกลือใส่หม้อตั้งไฟคอยคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือดทั่วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวเหนียวเปียกลำไยใส่ถ้วย ราดด้วยหัวกะทิ



เต้าฮวน

เต้าส่วน

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ว.๓ - ๓.๙

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ถั่วเขียว	กก.	๕	๑,๒๒๐	๓,๒๓๐	๕๐	๑๘,๒๕๐
๒.	แป้งมัน	กก.	๒	๖	๑,๗๔๔	๒	๗,๐๑๘
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๒	๗๐	๒๖๖	๕๗๔	๖,๕๑๐
๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๑,๒๙๖	๑๑,๒๑๐	๖๒๖	๕๕,๖๕๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๕๖.๖ กิโลแคลอรี

เต้าส่วน

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------------|------|-----|
| ๑. ถั่วเขียวกะเทาะเปลือก | ๕ | กก. |
| ๒. แป้งมัน | ๒ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๔. มะพร้าวขูด | ๒ | กก. |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. ถั่วเขียวเลือกเม็ดกรวด ทRAY ออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาดสัก ๓ - ๔ ครั้ง
๒. นำแป้งมันละลายกับน้ำ
๓. นำมะพร้าวขูดมาคั้นเอาแต่หัวกะทิขึ้น ๆ

วิธีทำ

๑. นำหม้อตั้งไฟใส่น้ำ พอน้ำเดือด ใส่ถั่วเขียว ต้มพอเปื่อย
๒. ใส่แป้งมันแล้วคอยคนอย่าให้เป็นลูก พอแป้งมันสุกใส่น้ำตาลทราย พอน้ำตาลทรายละลาย ชิมรสตามชอบ ยกลง
๓. นำหัวกะทิและเกลือ ใส่หม้อตั้งไฟ คอยคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือดด้วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักขนมใส่ถ้วย ราดกะทิเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีถั่วเขียวต้มสุก ใช้เม็ดบัว เผือก



สาหร่ายน้ำเชื่อม

สาหร่ายน้ำเค็ม
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๔ - ๔.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	สาหร่ายเม็ดใหญ่	กก.	๖	๑๒	๕,๒๐๘	-	๒๐,๘๘๐
๒.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๓.	ขนุน	กก.	๐.๕	๘.๕	๑๑๘.๕	๐.๖	๕๑๓.๔
๔.	ดอกมะลิ	กก.	๐.๑	-	-	-	-
	รวม			๒๐.๕	๑๑,๒๙๖.๕	๐.๖	๔๕,๒๗๓.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๕๒.๗ กิโลแคลอรี

สาหร่ายน้ำเชื่อม

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------|-----|-----|
| ๑. สาหร่ายเม็ดใหญ่ | ๖ | กก. |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๓. ขนุน | ๐.๕ | กก. |
| ๔. ดอกมะลิ | ๐.๑ | กก. |

วิธีทำ

๑. ยกหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำพอเดือดใส่สาหร่ายคนให้ทั่ว พอสาหร่ายสุกข้างในไม่เป็นไต ตักขึ้นแช่น้ำให้เย็น แล้วตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำดอกมะลิปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำแล้วนำไปแช่ในน้ำปิดฝาหม้อให้สนิท ทิ้งไว้หนึ่งคืน พอรุ่งเช้า ซ้อนดอกมะลิทิ้ง
๓. นำดอกมะลิใส่หม้อ ใส่น้ำตาลทรายยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ให้เย็น ใส่ขนุนหั่นชิ้นเล็ก ๆ

วิธีเสิร์ฟ ตักสาหร่ายใส่ถ้วยใส่น้ำเชื่อม ใส่น้ำแข็งทุบก้อนเล็ก ๆ เสิร์ฟได้



ข้าวต้มน้ำอุ่น

ข้าวต้มน้ำวุ้น
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๔ - ๔.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวต้มน้ำวุ้น	ตัว	๕๐๐	๓๑๕	๔,๐๕๐	๓๐	๑๗,๗๓๐
๒.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๓.	ขุ่น	กก.	๐.๕	๘.๕	๑๑๘.๕	๐.๖	๕๑๓.๔
๔.	ดอกมะลิ	กก.	๐.๑	-	-	-	-
	รวม			๓๒๓.๕	๑๐,๑๓๘.๕	๓๐.๖	๔๒,๑๒๓.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๒๑.๒ กิโลแคลอรี

* ข้าวต้มน้ำวุ้น ๕๐๐ ตัว / ใช้ข้าวเหนียวประมาณ ๕ กก.

ข้าวต้มน้ำวุ้น

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------------------------|
| ๑. ข้าวต้มน้ำวุ้น | ๕๐๐ | ตัว / ข้าวเหนียว ๕ กก. |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๓. ไขมัน | ๐.๕ | กก. |
| ๔. ดอกมะลิ | ๐.๑ | กก. |

วิธีทำ

- นำดอกมะลิปลิดก้านทิ้ง ล้างน้ำ แล้วนำไปแช่ในน้ำ ปิดฝาหม้อให้สนิททิ้งไว้หนึ่งคืน พอรุ่งเช้า
ช้อนดอกมะลิทิ้ง
 - นำน้ำดอกมะลิใส่หม้อ ใส่น้ำตาลทราย ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ให้เย็น
ใส่ไขมันหั่นชิ้นเล็ก ๆ
 - นำข้าวต้มน้ำวุ้นแกะเอาใบตองที่ห่อออก
- วิธีเสิร์ฟ หยิบข้าวต้ม ใส่ถ้วย ตักน้ำเชื่อมใส่ ใส่น้ำแข็งทุบก้อนเล็ก ๆ เสิร์ฟได้



วุ้นน้ำเชื่อม

วุ้นน้ำเชื่อม

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ว.๔ - ๔.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	วุ้นผง	กก.	๐.๒	-	-	-	-
๒.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๓.	ขุ่น	กก.	๐.๕	๘.๕	๑๑๘.๕	๐.๖	๕๑๓.๔
๔.	ใบเตย	กำ	๑	-	-	-	-
	รวม			๘.๕	๖,๐๘๘.๕	๐.๖	๒๔,๓๙๓.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๔๓.๙ กิโลแคลอรี

* วุ้นผงเป็นอาหารที่ไม่ค่าพลังงานสารอาหาร (empty calorie)

วุ้นน้ำเชื่อม

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|-----|-----|
| ๑. วุ้นซอง | ๐.๒ | กก. |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๓. ขนุน | ๐.๕ | กก. |
| ๔. ใบเตย | ๑ | กำ |

วิธีเตรียม

๑. นำใบเตยล้างน้ำให้สะอาด หั่นฝอยนำไปโขลกหรือบด คั้นแล้วกรองเอาแต่น้ำ
๒. นำผสมน้ำตาลกับน้ำ พอน้ำตาลละลายยกลงกรอง แล้วกลับไปตั้งไฟใหม่จนเดือด
ทิ้งไว้ให้เย็น ใส่ขนุนหั่นชิ้นเล็ก ๆ

ส่วนผสมตัววุ้น

- | | | |
|-------------|-----|---------------|
| ๑. วุ้นผง | ๐.๒ | กก. |
| ๒. น้ำใบเตย | ๑๖ | ถ้วย / ๔ ลิตร |

วิธีทำ

๑. นำวุ้นผงผสมกับน้ำใบเตยใส่กระทะทองหรือหม้อ ตั้งไฟปานกลาง เคี่ยวไปจนวุ้นละลาย
๒. นำไปเทใส่ถาดทิ้งไว้ให้เย็นแล้วใช้มีดตัดวุ้นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

วิธีเสิร์ฟ ตักวุ้นใส่ถ้วย ใส่ น้ำเชื่อม แล้วใส่น้ำแข็งทุบก้อนเล็ก ๆ เสิร์ฟได้

หมายเหตุ ถ้าไม่มีใบเตย ใช้ น้ำลอยดอกมะลิแทนเพื่อให้มีกลิ่นหอมมารับประทาน



ลอดช่องน้ำกะทิ

ลวดช่องน้ำกะทิ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๔ - ๔.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ลวดช่อง	กก.	๑๐	๓๐	๑,๐๗๐	๑๕๐	๕,๗๕๐
๒.	น้ำตาลปีบ	กก.	๖	๒๔	๕,๗๐๐	๖	๒๒,๙๕๐
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๔.	เทียนอบ	แพ่ง	๑	-	-	-	-
	รวม			๒๖๔	๗,๕๖๘	๑,๘๗๘	๔๘,๒๓๐

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๘๒.๓ กิโลแคลอรี

ลวดช่องน้ำกะทิ

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|----|------|
| ๑. ลอดช่อง | ๑๐ | กก. |
| ๒. น้ำตาลปีบ | ๖ | กก. |
| ๓. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. |
| ๔. เที่ยนอบ | ๑ | แท่ง |

วิธีเตรียม นึ่งมะพร้าวขูด แล้วคั้นกะทิด้วยน้ำสุก

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำตาลปีบในกะทิ คนให้น้ำตาลละลายแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางใส่หม้อปิดฝา
๒. จุดเทียนอบใส่ถ้วยเป่าให้ดับ รีบลอยลงในหม้อกะทิปิดฝาทันที ทิ้งไว้ประมาณ ๒ ชั่วโมง

น้ำกะทิจะมีกลิ่นหอม

วิธีเสิร์ฟ นำลวดช่องใส่ถ้วย ตักน้ำกะทิใส่ ใส่น้ำแข็งทุบก้อนเล็ก ๆ เสิร์ฟได้

หมายเหตุ มะพร้าว นึ่งแล้วใช้น้ำต้มสุกคั้นกะทิ เพื่อไม่ให้ท้องเสียเพราะใช้น้ำกะทิสด



ขนมรวมมิตร

ขนมรวมมิตร
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๔ - ๔.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เครื่องแครง	กก.	๐.๕	๑๔.๓	๙๒.๘	๕๕.๓	๙๒๖.๑
๒.	ทับทิมกรอบ	กก.	๐.๕	๒.๘	๑๔๙.๗	๑๗.๕	๗๖๗.๕
๓.	เผือกหั่นสี่เหลี่ยม	กก.	๐.๕	๘.๑	๙๙.๘	๐.๔	๔๓๕.๒
๔.	ข้าวโพดต้ม	กก.	๐.๕	๑๐.๔	๑๑๒.๘	๓.๘	๕๒๗
๕.	มะพร้าวอ่อน	กก.	๐.๕	๘	๓๘.๕	๑๐	๒๗๖
๖.	ลูกชิด	กก.	๐.๕	๐.๕	๒๔.๕	๑	๑๐๙
๗.	ขนุนหั่น	กก.	๐.๕	๘.๕	๑๑๘.๕	๐.๖	๕๑๓.๔
๘.	วุ้นหวานหั่น	กก.	๐.๕	-	๒๐๒.๕	-	๘๑๐
๙.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๑๐.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๑๑.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
	รวม			๒๖๒.๖	๗,๖๐๗.๑	๑,๘๑๐.๖	๔๗,๗๗๔.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๗๗.๗ กิโลแคลอรี

ขนมรวมมิตร

เครื่องปรุง

๑. ครอบแครง	๐.๕	กก.
๒. ทับทิมกรอบ	๐.๕	กก.
๓. เผือกหั่นสี่เหลี่ยม	๐.๕	กก.
๔. ข้าวโพดต้ม	๐.๕	กก.
๕. มะพร้าวอ่อน	๐.๕	กก.
๖. ลูกชิด	๐.๕	กก.
๗. ขนุนหั่น	๐.๕	กก.
๘. วุ้นหวานหั่น	๐.๕	กก.
๙. มะพร้าวขูด	๖	กก.
๑๐. น้ำตาลทราย	๖	กก.
๑๑. เกลือป่น	๐.๐๒	กก.

วิธีเตรียม นำมะพร้าวขูด คั้นหัวกะทิชั้น ๆ แยกหัวและหาง

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำตาล หางกะทิและเกลือ คนให้ละลาย
๒. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป คนให้เข้ากัน ใส่หัวกะทิ คนให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟด้วยน้ำแข็งเกล็ด

หมายเหตุ วิธีเก็บขนมได้นานโดยกะทิไม่บูด เอาน้ำแข็งใส่ถุงรัดยางให้แน่น ใส่หม้อขนมไว้ ความเย็นจะรักษาให้กะทิเสียช้าลง



ขนมกล้วย

ขนมกล้วย
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๕ - ๕.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กล้วยน้ำว้า	กก.	๑๐	๘๐	๒,๙๐๐	๒๐	๑๒,๑๐๐
๒.	แป้งข้าวเจ้า	กก.	๕	๓๒๐	๔,๐๒๐	๔๐	๑๗,๗๒๐
๓.	แป้งเท้ายายม่อม	กก.	๑	๑	๙๒๘.๕	-	๓,๗๑๘
๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๕.	น้ำตาลทราย	กก.	๖	-	๕,๙๗๐	-	๒๓,๘๘๐
๖.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	๐
	รวม			๖๑๑	๑๔,๖๑๖.๕	๑,๗๘๒	๗๖,๙๔๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๗๖๙.๕ กิโลแคลอรี

ขนมกล้วย

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------|------|-----|
| ๑. กล้วยน้ำว้าสุก | ๑๐ | กก. |
| ๒. แป้งข้าวเจ้า | ๕ | กก. |
| ๓. แป้งท้าวยายม่อม | ๑ | กก. |
| ๔. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. |
| ๕. น้ำตาลทราย | ๖ | กก. |
| ๖. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. กล้วยน้ำว้าปอกเปลือก นำมายีหรือบดให้ละเอียด
๒. นำมะพร้าวขูด แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ๆ ละ ๒ กก.
ส่วนที่ ๑ นำมาผสมกับเกลือป่นให้มีรสเค็มเล็กน้อย ใช้สำหรับหยอดหน้า
ส่วนที่ ๒ นำมาคั้นกะทิขึ้น ๆ
ส่วนที่ ๓ นำมาผสมกับกล้วย

วิธีทำ

๑. ผสมกล้วยกับแป้งทั้ง ๒ ชนิดให้เข้ากัน แล้วใส่มะพร้าว กะทิ น้ำตาลทรายและเกลือป่นเล็กน้อย คนให้เข้ากัน จนน้ำตาลละลาย
๒. ตักขนมใส่ถาด เกลี่ยให้เสมอกัน โรยมะพร้าวให้ทั่ว นำไปผึ่งบนลังนึ่งที่มีน้ำเดือด ปิดฝา พอสุกยกลง
๓. ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วตัดเป็นชิ้น ๆ

วิธีเสิร์ฟ ตักขนมใส่จานเสิร์ฟได้

หมายเหตุ ถ้าจะทำขนมฟักทอง หรือขนมเผือก ให้ใช้ฟักทองหรือเผือก ฟึ่งสุกบดละเอียด

วิธีทำ ทำเช่นเดียวกับขนมกล้วย ถ้าจะห่อ ใช้ขนมหยอดลงบนใบตองที่เตรียมไว้หยอดหน้าด้วยมะพร้าว แล้วห่อ ใช้เตี๊ยมที่เตรียมไว้คาดกั้ดด้วยไม้กั้ด นำไปนึ่งบนรังถึงที่มีน้ำเดือด ปิดฝา พอสุกแล้วยกลง



ขนมบัวลอย

ขนมบัวลอย
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๕ - ๕.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	แป้งข้าวเหนียว	กก.	๑๒	๗๙๒	๙,๙๒๔	๔๘	๔๓,๒๙๖
๒.	มะพร้าวขูด	กก.	๖	๒๑๐	๗๙๘	๑,๗๒๒	๑๙,๕๓๐
๓.	น้ำตาลปีบ	กก.	๔	๑๖	๓,๘๐๐	๔	๑๕,๓๐๐
๔.	ใบเตย	กก.	๑	-	-	-	๐
๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	๐
	รวม			๑,๐๑๘	๑๔,๕๒๒	๑,๗๗๔	๗๘,๑๒๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๗๘๑.๓ กิโลแคลอรี

ขนมบัวลอย

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|------|-----|
| ๑. แป้งข้าวเหนียว | ๑๒ | กก. |
| ๒. มะพร้าวขูด | ๖ | กก. |
| ๓. น้ำตาลปีบ | ๔ | กก. |
| ๔. ใบเตย | ๑ | กก. |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำมะพร้าวขูดคั้นกะทิ แยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๒. นำใบเตยล้างน้ำให้สะอาดนำมาหั่นเป็นฝอย แล้วโขลกหรือบดให้ละเอียดปีบเอาแต่น้ำ นำมาใส่ในแป้งเพื่อให้มีสีเขียว และกลิ่นหอม

วิธีทำ

๑. นำแป้งข้าวเหนียวมานวดกับน้ำใบเตย นวดพอปั้นได้ ปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก ๆ แล้วต้ม พอสุกตักขึ้น แช่น้ำเย็น ตักขึ้นใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำหางกะทิมาผสมกับน้ำตาลปีบ คนให้น้ำตาลละลายแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
๓. นำหัวกะทิผสมเกลือ ตั้งไฟพอเดือด ยกลง ใช้สำหรับหยอดหน้า

วิธีเสิร์ฟ ตักขนมใส่ถ้วย หยอดหน้าด้วยหัวกะทิ เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีแป้งข้าวเหนียวใช้แป้งมันสำปะหลัง หรือ สาकुเม็ดเล็ก นวดกับน้ำร้อนพอปั้นได้ วิธีทำอย่างอื่นเช่นเดียวกัน



ไข่หวาน

ไข่หวาน
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๕ - ๕.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ไข่ไก่	ฟอง	๑๐๕	๘๐๐.๙	๑๐๐.๑	๖๗๕.๘	๙,๖๘๖.๒
๒.	น้ำตาลทราย	กก.	๘	-	๗,๙๖๐	-	๓๑,๘๔๐
๓.	ซิงสด	กก.	๐.๕	๖	๓๗.๕	๑.๕	๑๘๗.๕
	รวม			๘๐๖.๙	๘,๐๙๗.๖	๖๗๗.๓	๔๑,๗๑๓.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๑๗.๑ กิโลแคลอรี

ไข่หวาน

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|-----|-----|
| ๑. ไข่ไก่ | ๑๐๕ | ฟอง |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๘ | กก. |
| ๓. ชิงสด | ๐.๕ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำไข่ไก่ล้างน้ำให้สะอาด
๒. นำชิงสด ล้างน้ำปอกเปลือกออก แล้วนำมาล้างน้ำอีกครั้งหนึ่ง ทูบพอแตก

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตั้งไฟ พอน้ำตาลละลายยกลง กรองด้วยผ้าขาวบาง
๒. เทใส่หม้อหรือกระทะทอง ตั้งไฟให้เดือด ใส่ชิง พอเดือดอีกครั้งเอาไข่ใส่ พอเดือดหัวดี ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักไข่หวานใส่ถ้วย เสิร์ฟขณะที่กำลังร้อน



กล้วยไข่เชื่อม

กล้วยไข่เชื่อม

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ว.๕ - ๕.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กล้วยไข่	กก.	๑๕	๑๗๔.๗	๓,๗๐๖.๖	๒๕	๑๕,๗๕๐.๒
๒.	น้ำตาลทราย	กก.	๑๐	-	๙,๙๕๐	-	๓๙,๘๐๐
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๒	๗๐	๒๖๖	๕๗๔	๖,๕๑๐
๔.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	๐
	รวม			๒๔๔.๗	๑๓,๙๒๒.๖	๕๙๙	๖๑,๐๘๑.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๖๑๐.๘ กิโลแคลอรี

กล้วยไข่เชื่อม

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|------|-----|
| ๑. กล้วยไข่ | ๑๕ | กก. |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๑๐ | กก. |
| ๓. มะพร้าวขูด | ๒ | กก. |
| ๔. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |

วิธีทำ

๑. เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำพอข้นเหนียว
๒. ตัดกล้วยไข่ออกเป็นลูก ๆ แล้วปอกเปลือกออก นำกล้วยไข่ใส่ในน้ำตาลที่กำลังเดือด พอสุกตักขึ้น ถ้าน้ำเชื่อมข้นเติมน้ำนิดหน่อย
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิข้น ๆ นำไปตั้งไฟอ่อน ๆ ใส่เกลือ หมั่นคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือด ยกลง ใช้หยอดหน้า

วิธีเสิร์ฟ ตักกล้วยไข่ใส่ถ้วย หยอดด้วยกะทิ เสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ถ้าไม่มีกล้วยไข่ ใช้กล้วยหักมุกหรือกล้วยน้ำว้า



มันล่ำปะหลังเชื่อม

มันสำปะหลังเชื่อม
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๕ - ๕.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	มันสำปะหลัง	กก.	๑๐	๗๙	๓,๐๕๙	๑๙.๘	๑๒,๗๓๐.๒
๒.	มะพร้าวขูด	กก.	๒	๗๐	๒๖๖	๕๗๔	๖,๕๑๐
๓.	น้ำตาลทราย	กก.	๑๐	-	๙,๙๕๐	-	๓๙,๘๐๐
	รวม			๑๔๙	๑๓,๒๗๕	๕๙๓.๘	๕๙,๐๔๐.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๙๐.๔ กิโลแคลอรี

มันสำปะหลังเชื่อม

เครื่องปรุง

- | | | |
|----------------|----|-----|
| ๑. มันสำปะหลัง | ๑๐ | กก. |
| ๒. มะพร้าวขูด | ๒ | กก. |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๑๐ | กก. |

วิธีทำ

๑. เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำพอข้นเหนียว
๒. ปอกเปลือกมัน ตัดเป็นท่อน ๆ นำไปใส่ในน้ำตาลที่กำลังเดือด พอสุกตักขึ้น ถ้าน้ำเชื่อมข้น

เติมน้ำนิดหน่อย

๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิขึ้น ๆ นำไปตั้งไฟอ่อน ๆ หมั่นคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือดยกลง ใช้หยอดหน้า

วิธีเสิร์ฟ ตักมันเชื่อมใส่ถ้วย หยอดด้วยกะทิ เสิร์ฟได้



ลูกตาลเชื่อม

ลูกตาลเชื่อม
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๕ - ๕.๖

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ลูกตาลสด	กก.	๑๐	๕๐	๙๕๐	๑๐๐	๔,๙๐๐
๒.	น้ำตาลทราย	กก.	๑๐	-	๙,๙๕๐	-	๓๙,๘๐๐
๓.	ขนุน	กก.	๑	๑๗	๒๓๗	๓	๑,๐๔๓
๔.	ใบเตย	กก.	๐.๒	-	-	-	-
	รวม			๖๗	๑๑,๑๓๗	๑๐๓	๔๕,๗๔๓

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๕๗.๔ กิโลแคลอรี

ลูกตาลเชื่อม

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|-----|-----|
| ๑. ลูกตาลสด | ๑๐ | กก. |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๑๐ | กก. |
| ๓. ขนุน | ๑ | กก. |
| ๔. ใบเตย | ๐.๒ | กก. |

วิธีทำ

๑. ล้างลูกตาลสดในน้ำสะอาด ปอกเปลือก ผ่าเอาน้ำข้างในออกใส่หม้อที่เตรียมไว้
๒. หั่นเนื้อลูกตาลออกเป็น ๒ ซีก สไลด์เป็นชิ้น หนาบางตามชอบ
๓. ใส่ น้ำพอท่วมลูกตาลทั้งหมด เปิดไฟแรง ต้มจนเดือด ใส่น้ำตาลทราย หรือไฟให้อ่อนมากที่สุด

ประมาณ ๒ ชั่วโมง

๔. หั่นขนุนเป็นเส้น ๆ หนาบางตามชอบ
๕. เมื่อเนื้อลูกตาลที่เชื่อมได้ที่จะใส สีขาวอมเหลืองทอง ปิดไฟ รอจนเย็น จากนั้นใส่ขนุนลงไป

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้



ข้าวเหนียวทุเรียน

ข้าวเหนียวทุเรียน
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๕ - ๕.๗

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวเหนียว	กก.	๔	๓๑๕	๔,๐๕๐	๓๐	๑๗,๗๓๐
๒.	เนื้อทุเรียน	กก.	๓	๗๕	๘๔๙	๔๘	๔,๑๒๘
๓.	มะพร้าวขูด	กก.	๔	๑๔๐	๕๓๒	๑,๑๔๘	๑๓,๐๒๐
๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๑.๕	-	๑,๔๙๒.๕	-	๕,๙๗๐
๕.	น้ำตาลปีบ	กก.	๒	๘	๑,๙๐๐	๒	๗,๖๕๐
๖.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
๗.	ใบเตย	กำ	๑	-	-	-	-
	รวม			๕๓๘	๘,๘๒๓.๕	๑,๒๒๘	๔๘,๔๙๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๘๕ กิโลแคลอรี

ข้าวเหนียวทุเรียน

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|------|-----|
| ๑. ข้าวเหนียว | ๔ | กก. |
| ๒. เนื้อทุเรียน | ๓ | กก. |
| ๓. มะพร้าวขูด | ๔ | กก. |
| ๔. น้ำตาลทราย | ๑.๕ | กก. |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๒ | กก. |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |
| ๖. ใบเตย | ๑ | กำ |

วิธีเตรียม

๑. ซาวข้าวเหนียวแล้วเทน้ำทิ้งจนหมด แล้วใส่น้ำพอปริ้ม ๆ ข้าวเหนียว แช่ทิ้งไว้ พอแห้งจึงเติมน้ำท่วมข้าว แล้วแช่ไว้ค้างคืน
๒. นำทุเรียนแกะเอาแต่เนื้อ
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิแยกหัวและหางกะทิ

วิธีทำ

๑. นำลังนั่งตั้งไฟ ปูรองด้วยผ้าขาวบาง ซาวข้าวเหนียวที่แช่ไว้ใส่ลังนั่ง นึ่งจนข้าวเหนียวสุก อย่าให้เม็ดข้าวบานเกินเพราะเวลานำไปมูนกับกะทิ ข้าวเหนียวจะบานแฉะไม่เรียงเม็ดสวยและเงามัน
๒. เทหัวกะทิครึ่งหนึ่ง ใส่น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน เทข้าวเหนียวลงในหม้อที่ผสมหัวกะทิไว้เสร็จแล้วคนให้ข้าวเหนียวและน้ำกะทิเข้ากัน ข้าวเหนียวจะดูดซึมน้ำกะทิจนแห้ง
๓. นำหางกะทิ น้ำตาลปีบ เกลือใส่หม้อ ตั้งไฟอ่อนถึงปานกลาง ใส่นเนื้อทุเรียน หัวกะทิที่เหลือ คนจนกะทิ น้ำตาล และเกลือละลายเข้ากันดี ใส่ใบเตยทั้งใบลงในหม้อกะทิ แล้วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวเหนียวใส่จาน ราดน้ำกะทิทุเรียน เสิร์ฟได้



ข้าวเหนียวมะม่วง

ข้าวเหนียวมะม่วง
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ว.๕ - ๕.๘

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ข้าวเหนียว	กก.	๕	๓๑๕	๔,๐๕๐	๓๐	๑๗,๗๓๐
๒.	มะม่วงสุก	ลูก	๑๐๕	๑๐๐.๒	๓,๗๓๙.๗	๑๖.๗	๑๕,๕๐๙.๙
๓.	มะพร้าวชูด	กก.	๔	๑๔๐	๕๓๒	๑,๑๔๘	๑๓,๐๒๐
๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๒	-	๑,๙๙๐	-	๗,๙๖๐
๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	-
๖.	ใบเตย	กำ	๑	-	-	-	-
	รวม			๕๕๕.๒	๑๐,๓๑๑.๗	๑,๑๙๔.๗	๕๔,๒๑๙.๙

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๔๒.๒ กิโลแคลอรี

ข้าวเหนียวมะม่วง

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|------|-----|
| ๑. ข้าวเหนียว | ๕ | กก. |
| ๒. มะม่วงสุก | ๑๐๕ | ลูก |
| ๓. มะพร้าวขูด | ๔ | กก. |
| ๔. น้ำตาลทราย | ๒ | กก. |
| ๕. เกลือป่น | ๐.๐๒ | กก. |
| ๖. ใบเตย | ๑ | กำ |

วิธีเตรียม

๑. ซาวข้าวเหนียวแล้วเทน้ำทิ้งจนหมด แล้วใส่น้ำพอปริ่ม ๆ ข้าวเหนียวแช่ทิ้งไว้ พอแห้งจึงเติมน้ำท่วมข้าว แล้วแช่ไว้ค้างคืน
๒. มะม่วงปอกเปลือก หั่นแฉลบ
๓. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิแบ่งเป็น ๒ ส่วน

วิธีทำ

๑. นำลั้งตั้งไฟ ปูรองด้วยผ้าขาวบาง ซาวข้าวเหนียวที่แช่ไว้ใส่ลั้งนี้ นึ่งจนข้าวเหนียวสุก อย่าให้เม็ดข้าวบานเกินเพราะเวลานำไปผุ่นกับกะทิ ข้าวเหนียวจะบานและไม่เรียงเม็ดสวยและเงามัน
๒. นำกะทิส่วนหนึ่ง น้ำตาลทราย เกลือ ใส่หม้อ คนจนกะทิ น้ำตาล และเกลือละลายเข้ากันดี ใส่ใบเตยทั้งใบลงไป ยกลง แล้วเทข้าวเหนียวที่สุกได้ที่ลงในหม้อกะทิ คนให้ข้าวเหนียวและน้ำกะทิเข้ากัน ข้าวเหนียวจะดูดซึมน้ำกะทิจนแห้ง
๓. นำกะทิอีกส่วนหนึ่ง เกลือเล็กน้อย ตั้งไฟอ่อน ๆ หมั่นคนอย่าให้เป็นลูก พอเดือด ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักข้าวเหนียวใส่จาน ราดหัวกะทิ เสิร์ฟพร้อมกับมะม่วง



แกงฮังเล

อาหารประจำภาคเหนือ

แกงฮังเล

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ภ.๑ - ๑.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูติดมัน	กก.	๔	๘๗๓.๖	๓๓.๖	๘๑๖	๑๐,๙๗๒.๘
๒.	เนื้อหมู	กก.	๔	๑,๑๑๗.๒	-	๔๐๙.๖	๘,๑๕๕.๒
๓.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๔.	น้ำตาลปีบ	กก.	๑	๔	๙๕๐	๑	๓,๘๒๕
๕.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๖.	หอมแดง	กก.	๑	๒๒.๗	๑๕๒.๔	๑	๗๐๙.๔
๗.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๘.	กะปิ	กก.	๐.๑	๔.๖	๔.๗	๑.๒	๔๘
๙.	เกลือ	กก.	๐.๒	-	-	-	๐
๑๐.	ขิงอ่อน	กก.	๐.๕	๒.๕	๙.๕	๑.๕	๖๑.๕
๑๑.	ผงแกงฮังเล/ผงกะหรี่	กก.	๐.๑	๙.๕	๔๗.๔	๑๖.๙	๓๗๙.๗
๑๒.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๒,๑๓๖.๑	๒,๑๐๗.๕	๑,๒๗๕.๓	๒๘,๔๕๒.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๘๔.๕ กิโลแคลอรี

แกงฮังเล

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูติดมัน	๔	กก.
๒. เนื้อหมู	๔	กก.
๓. มะขามเปียก	๑	กก.
๔. พริกชี้ฟ้าแห้ง	๐.๓	กก.
๕. หอมแดง	๑	กก.
๖. กระเทียม	๐.๓	กก.
๗. กะปิ	๐.๑	กก.
๘. ผงแกงฮังเลหรือผงกะหรี่	๐.๑	กก.
๙. เกลือ	๐.๒	กก.
๑๐. ชিংอ่อน	๐.๕	กก.
๑๑. น้ำตาลปีบ	๑	กก.
๑๒. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูติดมัน เนื้อหมู ล้างน้ำแล้วหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม
๒. นำมะขามเปียกล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๓. นำชিংอ่อนล้างน้ำ แล้วปอกเปลือก หั่นเป็นฝอย
๔. นำหอมแดงและกระเทียม ปอกเปลือกล้างน้ำ
๕. นำพริกชี้ฟ้าแห้งเด็ดขั้วเอาเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม ปีบน้ำออก

วิธีทำ

๑. โขลกหรือบดพริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง (ประมาณ ๐.๓ กก.) กระเทียม กะปิ เกลือ และผงแกงฮังเลหรือผงกะหรี่ให้ละเอียด เป็นเครื่องแกงฮังเล
๒. นำหม้อใส่น้ำตามต้องการยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่เนื้อหมู ละลายเครื่องแกงฮังเลลงไป คนอย่าให้เป็นก้อน นำไปเคี่ยวพอสุก ใส่ชিংอ่อน และหอมแดงที่เหลือ คนให้เข้ากัน
๓. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ ชิมรสตามต้องการ เมื่อรสดีแล้วเคี่ยวต่อไปสักครู่ พอน้ำแกงข้น หมูเปื่อย ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักต่าง ๆ เช่น ถั่วงอกยาว แตงกวา ยอดกระถิน มะเขือเปราะ ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อ เนื้อไก่



แกงโฮะ

แกงโฮะ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ภ.๑ - ๑.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูติดมัน	กก.	๕	๑,๐๙๒	๔๒	๑,๐๒๐	๑๓,๗๑๖
๒.	หน่อไม้ดอง	กก.	๘	๑๐๙.๘	๒๗๔.๔	๒๓.๕	๑,๗๔๘.๓
๓.	ถั่วม้ายาว	กก.	๓	๗๖.๕	๑๙๒.๘	๙.๒	๑,๑๖๐
๔.	มะเขือพวง	กก.	๓	๘๔	๒๒๒	๑๘	๑,๓๘๖
๕.	ต้นหอม	กก.	๑	๑๗.๒	๔๐.๔	๒.๖	๒๕๓.๘
๖.	ผักชี	กก.	๐.๓	๖.๓	๑๓.๗	๐.๘	๘๗.๒
๗.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๘.	ตะไคร้	กก.	๑	๙	๑๘๔	๑๓	๘๘๙
๙.	ข่า	กก.	๐.๒	๑.๘	๒๔.๘	๐.๔	๑๑๐
๑๐.	พริกชี้ฟ้าสด	กก.	๐.๕	๑๐.๒	๔๒.๓	๔.๘	๒๕๓.๒
๑๑.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๑๒.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๑๓.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๑๔.	มะพร้าวขูด	กก.	๔	๑๔๐	๕๓๒	๑,๑๔๘	๑๓,๐๒๐
๑๕.	วุ้นเส้น	กก.	๑	๑๖	๘๒๕	๑	๓,๓๗๓
๑๖.	เกลือ	กก.	๐.๑	-	-	-	๐
๑๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๖๔๖.๙	๒,๗๖๕.๕	๒,๒๗๐.๖	๓๘,๐๘๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๘๐.๙ กิโลแคลอรี

แกงโฮะ

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูติดมัน	๕	กก.
๒. หน่อไม้ดอง	๘	กก.
๓. ถั่วฝักยาว	๓	กก.
๔. มะเขือพวง	๓	กก.
๕. ต้นหอม	๑	กก.
๖. ผักชี	๐.๓	กก.
๗. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๘. ตะไคร้	๑	กก.
๙. ข่า	๐.๒	กก.
๑๐. พริกชี้ฟ้าสด	๐.๕	กก.
๑๑. พริกชี้ฟ้าแห้ง	๐.๓	กก.
๑๒. หอมแดง	๐.๒	กก.
๑๓. กระเทียม	๐.๒	กก.
๑๔. มะพร้าวขูด	๔	กก.
๑๕. วุ้นเส้น	๑	กก.
๑๖. เกลือ	๐.๑	กก.
๑๗. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูติดมัน ล้างน้ำหั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำหน่อไม้ดอง ล้างน้ำ นำขึ้นใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำถั่วฝักยาว ตัดหัวและหางหั่นเป็นท่อน ๆ
๔. นำมะเขือพวง เด็ดก้านล้างน้ำ
๕. นำต้นหอมตัดราก ลอกใบเสียบออก ล้างน้ำให้สะอาดตัดเป็นท่อน ๆ
๖. นำผักชีเลือกใบเสียบออก ล้างน้ำหั่นเป็นท่อน
๗. นำใบมะกรูดล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออกฉีกเป็นชิ้น ๆ
๘. นำตะไคร้ ลอกกาบแก่ออก ตัดโคนทิ้ง ล้างน้ำหั่นขวางบาง ๆ
๙. นำข่า ล้างน้ำขูดผิว หั่นเป็นแว่น ๆ

๑๐. นำพริกชี้ฟ้าสด ล้างน้ำเด็ดขั้วหั่นแฉลบ
๑๑. นำพริกชี้ฟ้าแห้งเด็ดขั้ว ผ่าครึ่งแกะเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม บีบให้สะเด็ดน้ำ
๑๒. นำหอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำ
๑๓. นำกระเทียมปอกเปลือก ล้างน้ำ
๑๔. นำมะพร้าวขูด คั้นกะทิแยกหัวและหางไว้ต่างหาก
๑๕. นำวุ้นเส้นแช่น้ำ ตัดเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. นำหน่อไม้ต้มมาเกี่ยวกับหางกะทิ
 ๒. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ (ประมาณ ๐.๓ กก.) เกลือ โขลกหรือบด ให้ละเอียดเป็นเครื่องน้ำพริก
 ๓. นำกระทะตั้งไฟ ใส่หัวกะทิเคี่ยวให้แตกมัน ใส่เครื่องน้ำพริกลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูติดมัน คนให้ทั่ว
 ๔. ตักใส่หม้อหางกะทิ คนให้เข้ากัน พอเดือดใส่ถั่วฝักยาว มะเขือพวง ต้นหอม ตะไคร้ที่เหลือ พริกชี้ฟ้าสด วุ้นเส้น คนให้ทั่ว พอสุกใส่ใบมะกรูด ผักชี คนให้เข้ากัน ใส่น้ำปลา ชิมรสตามชอบ ยกลง
- วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือพวง ใช้มะเขือเปราะ หรืออาจจะใช้ผักตำลึง ผักบุงจิ้นใส่ปนกันได้ เพื่อให้สีสวย
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีเนื้อหมู ใช้เนื้อ เนื้อไก่



น้ำพริกหนุ่ม

น้ำพริกหนุ่ม
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ภ.๑ - ๑.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๐	๑๕๗.๕	๗๗๗	๒๑	๓,๙๒๗
๒.	ถั่วฝักยาว	กก.	๑๐	๒๕๕	๖๔๒.๖	๓๐.๖	๓,๘๖๕.๘
๓.	พริกชี้ฟ้าสด (พริกหนุ่ม)	กก.	๓	๖๑.๒	๒๕๓.๘	๒๘.๘	๑,๕๑๙.๒
๔.	หอมแดง	กก.	๒	๔๕.๓	๓๐๔.๙	๒.๑	๑,๔๑๙.๗
๕.	กระเทียม	กก.	๑	๕๔.๓	๒๒๙.๖	๐.๙	๑,๑๔๓.๗
๖.	ต้นหอม	กก.	๐.๑	๑.๗	๔	๐.๓	๒๕.๕
๗.	ผักชี	กก.	๐.๑	๒.๑	๔.๖	๐.๓	๒๙.๕
๘.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๕๘๖.๙	๒,๒๗๘.๙	๘๔	๑๒,๒๑๙.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๒๒.๒ กิโลแคลอรี

น้ำพริกหนุ่ม

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------------------|-----|------|
| ๑. พริกชี้ฟ้าสด (พริกหนุ่ม) | ๓ | กก. |
| ๒. หอมแดง | ๒ | กก. |
| ๓. กระเทียม | ๑ | กก. |
| ๔. ต้นหอม | ๐.๑ | กก. |
| ๕. ผักชี | ๐.๑ | กก. |
| ๖. น้ำปลา | ๐.๕ | ลิตร |

ผักจิ้มน้ำพริก

- | | | |
|----------------|----|-----|
| ๑. มะเขือเปราะ | ๑๐ | กก. |
| ๒. ถั่วฝักยาว | ๑๐ | กก. |

วิธีเตรียม

๑. นำพริกชี้ฟ้าสด (พริกหนุ่ม) ปลิดขั้วทิ้ง ล้างน้ำ นำไปเผาไฟให้สุก ลอกเปลือกออก
๒. นำหอมแดง เผาไฟให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ
๓. นำกระเทียม เผาไฟให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ
๔. นำต้นหอม ตัดราก เลือกใบเสียออก ล้างน้ำหั่นเป็นฝอย
๕. นำผักชี เลือกใบเสียออก ล้างน้ำ ตัดรากทิ้ง หั่นเป็นท่อน

วิธีทำน้ำพริก

๑. นำพริกชี้ฟ้า หอมแดง กระเทียมที่เผาแล้ว โขลกรวมกันให้ละเอียด
๒. เติมน้ำปลา คนให้เข้ากัน โรยต้นหอม ผักชี คนให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ

วิธีทำผักจิ้ม

๑. มะเขือเปราะล้างน้ำ ตัดขั้ว ผ่า ๔
๒. ถั่วฝักยาวล้างน้ำ ตัดหัวและหาง หั่นเป็นท่อน

วิธีเสิร์ฟ ตักน้ำพริกใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักจิ้ม

ของที่ใช้แทนกันได้ ผักที่ใช้จิ้ม จะใช้ผักบุ้ง ยอดกระถิน หน่อไม้ต้ม



ขนมจีนน้ำเงี้ยว

ขนมจีนน้ำเงี้ยว
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ภ.๑ - ๑.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ขนมจีน	กก.	๒๕	๓๕๐	๖,๐๗๕	๗๕	๒๖,๓๗๕
๒.	เนื้อหมูบดหยาบ	กก.	๒	๔๓๖.๘	๑๖.๘	๔๐๘	๕,๔๘๖.๔
๓.	ซีโครงหมู	กก.	๓	๓๐๗.๖	-	๒๓๙.๒	๓,๓๘๓.๒
๔.	เลือดไก่ต้ม	กก.	๒	๑๔๒	-	๔	๖๐๔
๕.	มะเขือเทศลูกเล็ก	กก.	๑	๑๐.๙	๕๒.๓	๓.๓	๒๘๒.๕
๖.	ดอกจี่วแห้ง	กก.	๐.๓	๔	๓๒.๘	๐.๘	๑๕๔.๔
๗.	เต้าเจี้ยว	กก.	๐.๕	๕๕.๕	๔๙	๑๘.๕	๕๘๔.๕
๘.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๙.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๑๐.	หัวหอมแดง	กก.	๐.๓	๖.๘	๔๕.๗	๐.๓	๒๑๒.๗
๑๑.	กะปิ	กก.	๐.๕	๒๓	๒๓.๕	๖	๒๔๐
๑๒.	เกลือ	กก.	๐.๐๒	-	-	-	๐
๑๓.	น้ำมันพืช	กก.	๐.๕	-	-	๓๓๐.๕	๒,๙๗๔.๕
๑๔.	พริกชี้หนูแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕.๖	๑๗๕.๒	๔๐.๒	๑,๒๔๕
๑๕.	ต้นหอม	กก.	๐.๓	๕.๒	๑๒.๑	๐.๘	๗๖.๔
๑๖.	มะนาว	กก.	๑	๕	๕๙	๒๔	๔๗๒
๑๗.	ถั่วงอก	กก.	๓	๑๐๘.๑	๑๙๔	๓.๒	๑,๒๓๗.๒
๑๘.	ผักกาดดอง	กก.	๓	๒๙.๗	๗๗.๒	-	๔๒๗.๖
๑๙.	ผักชี	ลิตร	๐.๓	๖.๓	๑๓.๗	๐.๘	๘๗.๒
	รวม			๑,๕๙๗.๘	๗,๐๕๖.๙	๑,๑๘๐.๗	๔๕,๒๔๕.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๔๕๒.๕ กิโลแคลอรี

ขนมจีนน้ำเงี้ยว

เครื่องปรุง

๑. ขนมจีน	๒๕	กก.
๒. เนื้อหมูบดหยาบ	๒	กก.
๓. ซีโครงหมู	๓	กก.
๔. เลือดไก่ต้ม	๒	กก.
๕. มะเขือเทศลูกเล็ก	๑	กก.
๖. ดอกงิ้วแห้ง	๐.๓	กก.
๗. เต้าเจี้ยว	๐.๕	กก.
๘. พริกชี้ฟ้าแห้ง	๐.๓	กก.
๙. กระเทียม	๐.๓	กก.
๑๐. หัวหอมแดง	๐.๓	กก.
๑๑. กะปิ	๐.๕	กก.
๑๒. เกลือ	๐.๐๒	กก.
๑๓. น้ำมันพืช	๐.๕	ลิตร

เครื่องเคียง

๑. พริกชี้หนูแห้ง	๐.๓	กก.
๒. ต้นหอม	๐.๓	กก.
๓. มะนาว	๑	กก.
๔. ถั่วงอก	๓	กก.
๕. ผักกาดดอง	๓	กก.
๖. ผักชี	๐.๓	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูล้างน้ำ บดหยาบ ๆ
๒. นำซีโครงหมู ล้างน้ำ สับเป็นท่อน ๆ
๓. นำเลือดไก่ต้ม ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้น
๔. นำมะเขือเทศลูกเล็ก ล้างน้ำ ผ่าครึ่ง
๕. นำดอกงิ้วแห้ง แช่น้ำ
๖. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง ผ่าและเมล็ดดอก แช่น้ำให้นุ่ม บีบน้ำออก

๗. นำผักชี ล้างน้ำ หั่นฝอยทิ้งราก
๘. นำกระเทียมปอกเปลือก
๙. นำหัวหอมแดงปอกเปลือก ล้างน้ำ
๑๐. นำต้นหอมเล็กลงใบเสยทิ้ง ล้างน้ำ หั่นหยาบ ๆ
๑๑. นำมะนาวล้างน้ำ ผ่า ๔
๑๒. นำถั่วงอกล้างน้ำ พักให้สะเด็ดน้ำ
๑๓. นำผักกาดดองล้างน้ำ ซอยบาง ๆ

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำ พอเดือด ใส่ซี่โครงหมู ต้มจนหมูนุ่ม
๒. ทำเครื่องแกง โขลก พริกชี้ฟ้าแห้ง รากผักชี รากผักชี กระเทียม หัวหอมแดง กะปิ และเกลือ เข้าด้วยกัน โขลกให้ละเอียด ตักใส่ถ้วย พักไว้
๓. ใส่น้ำมันในกระทะ พอร้อน ผัดเครื่องแกงจนมีกลิ่นหอม ใส่น้ำเจียวลงผัด คนให้เข้ากัน
๔. ใส่หมูบด ผัดให้เข้ากัน จนหมูสุก
๕. ใส่เครื่องแกงที่ผัดแล้วลงในน้ำหม้อต้มกระดูกซี่โครงหมู ต้มจนเดือด ใส่ดอกจิว ต้มต่อจนเดือด
๖. ใส่เลือดไก่ที่หั่นแล้ว คนให้ทั่ว ใส่มะเขือเทศ ตั้งไฟต่อสักพัก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ นำขนมจีนใส่จาน ราดด้วยแกง (น้ำเจียว) รับประทานกับเครื่องเคียง ถั่วงอก ผักกาดดอง มะนาว ของที่ใช้แทนกันได้ การทำน้ำเจียวสามารถใช้เลือดไก่หรือเลือดหมูก็ได้



จ้อผักกาด

จอก๊กกาด
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ๓.๑ - ๑.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ผักกวางตุ้ง	กก.	๒๐	๓๕๗.๒	๖๗๖.๘	๓๗.๖	๔,๔๗๔.๔
๒.	ซีโครงหมู	กก.	๗	๗๑๗.๗	-	๕๕๘.๒	๗,๘๙๔.๖
๓.	หอมแดง	กก.	๐.๓	๖.๘	๔๕.๗	๐.๓	๒๑๒.๗
๔.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๕.	ถั่วเน่าแผ่น	กก.	๐.๕	๒๑๙.๕	๑๑๒	๘๕.๕	๒,๐๙๕.๕
๖.	กะปิ	กก.	๐.๕	๒๓	๒๓.๕	๖	๒๔๐
๗.	มะขามเปียก	กก.	๐.๕	๑๑.๕	๒๘๓.๕	๑	๑,๑๘๙
๘.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	๐
๙.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๕	-	-	๓๓๐.๕	๒,๙๗๔.๕
๑๐.	พริกชี้หนูแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕.๖	๑๗๕.๒	๔๐.๒	๑,๒๔๕
	รวม			๑,๓๙๗.๖	๑,๓๘๕.๖	๑,๐๕๙.๖	๒๐,๖๖๙.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๐๖.๗ กิโลแคลอรี

จอบผักกาด

เครื่องปรุง

๑. ผักกาดกวางตั้ง	๒๐	กก.
๒. ซีโครงหมู	๗	กก.
๓. หอมแดง	๐.๓	กก.
๔. กระเทียม	๐.๓	กก.
๕. ถั่วเน่าแผ่น	๐.๕	กก.
๖. กะปิ	๐.๕	กก.
๗. มะขามเปียก	๐.๕	กก.
๘. เกลือป่น	๐.๐๒	กก.
๙. น้ำมันพืช	๐.๕	ลิตร
๑๐. พริกชี้หนูแห้ง	๐.๓	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำผักกาดกวางตั้งล้างน้ำ หั่นเป็นท่อน ๆ
๒. นำซีโครงหมู ล้างน้ำ สับเป็นท่อน ๆ
๓. นำหอมแดง กระเทียม ปอกเปลือกล้างน้ำ กระเทียมส่วนหนึ่งสับละเอียด
๔. นำถั่วเน่าแผ่นย่างไฟ โขลกละเอียด
๕. นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำเปล่า พอเดือด ใส่ซีโครงหมู ต้มจนกระทั่งหมูนุ่ม
๒. โขลกกระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ รวมกันให้ละเอียด ใส่ลงในหม้อต้มซีโครงหมู พอเดือด ใส่ผักกาด กวางตั้ง พอผักนุ่ม ใส่ถั่วเน่าแผ่นโขลกละเอียด ใส่น้ำมะขามเปียก คนให้ทั่ว พอเดือด ปิดไฟ
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่พริกชี้หนูแห้งลงทอด พอกรอบ ตักขึ้น ใส่กระเทียมสับ เจียวให้เหลือง เททั้งกระเทียมเจียวและน้ำมัน ใส่หม้อจอบผักกาด (จ้าว) คนให้เข้ากัน

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ใส่เนื้อหมูแทนซีโครงหมูก็ได้

หมายเหตุ บางสูตรใส่ปลาร้า หรือบางสูตรใส่น้ำอ้อยเพื่อให้มีรสหวาน ถ้าใช้มะขามสด ให้ลวก หรือเผา แล้วแกะเอาเปลือกออก เลือกอเอาแต่น้ำและน้ำ เพื่อนำไปปรุงรส รสชาติของจอบผักกาดจะกลมกล่อม



ลาบไก่

อาหารประจำภาคอีสาน

ลาบไก่

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ภ.๒ - ๒.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่บด	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	เครื่องในไก่	กก.	๕	๙๒๐	๑๗๕.๒	๒๐๗.๕	๖,๒๔๘.๓
๓.	พริกขี้หนูป่น	กก.	๐.๓	๔๕.๖	๑๗๕.๒	๔๐.๒	๑,๒๔๕
๔.	ข้าวคั่ว	กก.	๐.๓	๑๘.๙	๒๔๓	๑.๘	๑,๐๖๓.๘
๕.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑๔๑๖
๖.	หัวหอมแดง	กก.	๐.๓	๖.๘	๔๕.๗	๐.๓	๒๑๒.๗
๗.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๘.	ต้นหอม	กก.	๐.๓	๕.๒	๑๒.๑	๐.๘	๗๖.๔
๙.	สะระแหน่	กก.	๐.๓	๗.๒	๑๕.๒	๑.๘	๑๐๕.๘
๑๐.	ผักชีฝรั่ง	กก.	๐.๓	๗.๕	๒๑.๙	๑.๒	๑๒๘.๔
๑๑.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๑๒.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
๑๓.	ถั่วฝักยาว	กก.	๕	๑๒๗.๕	๓๒๑.๓	๑๕.๓	๑,๙๓๒.๙
๑๔.	กะหล่ำปลี	กก.	๕	๗๕.๘	๒๓๗.๔	๑๐.๑	๑,๓๔๓.๗
	รวม			๒,๖๖๙.๕	๑,๕๔๕.๙	๑,๒๔๐.๖	๒๘,๐๒๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๘๐.๒ กิโลแคลอรี

ลาบไก่

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่บด	๗	กก.
๒. เครื่องในไก่	๕	กก.
๓. พริกชี้หนูป่น	๐.๓	กก.
๔. ข้าวคั่ว	๐.๓	กก.
๕. มะนาว	๓	กก.
๖. หัวหอมแดง	๐.๓	กก.
๗. พริกชี้หนูสด	๐.๓	กก.
๘. ต้นหอม	๐.๓	กก.
๙. สะระแหน่	๐.๓	กก.
๑๐. ผักชีฝรั่ง	๐.๓	กก.
๑๑. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๑๒. น้ำปลา	๐.๕	กก.
๑๓. ถั่วฝักยาว	๕	กก.
๑๔. กะหล่ำปลี	๕	กก.

วิธีเตรียม

๑. ล้างพริกชี้หนู หัวหอมแดง ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ ซอยหยาบ ๆ ใบมะกรูดซอยละเอียด
๒. มะนาวล้างน้ำผ่าครึ่งลูกลูกตามขวาง คั้นเอาแต่น้ำ
๓. ล้างถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ให้สะอาด ตัดเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. นำเครื่องในไก่ต้มให้สุกหั่นเป็นชิ้นพองาม เนื้อไก่บดรวนกับน้ำเปล่าพอสุก แล้วคลุกรวมกัน
๒. ใส่ข้าวคั่ว พริกป่น หัวหอมแดง ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง
๓. โรยด้วย ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ ใบมะกรูด และพริกชี้หนู

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีไก่บด ใช้หมู เนื้อ แทน

หมายเหตุ เสิร์ฟพร้อมกับผัก เช่น ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ผักกาดขาว เป็นต้น



แกงอ่อมขุ่นอ่อน

แกงอ่อมขนุนอ่อน
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ๓.๒ - ๒.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูติดมัน	กก.	๕	๑,๐๙๒	๔๒	๑,๐๒๐	๑๓,๗๑๖
๒.	ขนุนอ่อน	กก.	๒๕	๔๐๐	๒๐๗๕	๒๕๐	๑๒,๑๕๐
๓.	มะเขือเทศ	กก.	๓	๓๒.๗	๑๕๖.๙	๙.๙	๘๔๗.๕
๔.	ชะอม	กก.	๑	๙๕	๙๒	๖	๘๐๒
๕.	ต้นหอม	กก.	๐.๓	๕.๒	๑๒.๑	๐.๘	๗๖.๔
๖.	ใบแมงลัก	กก.	๐.๕	๑๒.๓	๒๔.๒	๒.๖	๑๖๙.๔
๗.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๘.	พริกขี้หนูแห้ง	กก.	๐.๓	๔๕	๑๖๑.๗	๒๕.๘	๑,๐๕๙
๙.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๑๐.	ปลาร้า	กก.	๐.๑	๙.๔	๒.๖	๒.๘	๗๓.๒
๑๑.	เกลือ	กก.	๐.๑	-	-	-	-
๑๒.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๗๒๕.๖	๒,๘๐๑.๓	๑,๓๒๔.๖	๒๙,๙๙๙.๘

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๙๙.๙ กิโลแคลอรี

แกงอ่อมขนุนอ่อน

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูติดมัน	๕	กก.
๒. ขนุนอ่อน	๒๕	กก.
๓. มะเขือเทศ	๓	กก.
๔. ชะอม	๑	กก.
๕. ต้นหอม	๐.๓	กก.
๖. ใบแมงลัก	๐.๕	กก.
๗. ตะไคร้	๐.๕	กก.
๘. พริกขี้หนูแห้ง	๐.๓	กก.
๙. หอมแดง	๐.๒	กก.
๑๐. ปลาร้า	๐.๑	กก.
๑๑. เกลือ	๐.๑	กก.
๑๒. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูติดมันล้างน้ำหั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำขนุนอ่อนล้างน้ำปอกเปลือก ผ่า ๔ แฉกแกนทั้ง หั่นเป็นชิ้น แช่น้ำไว้เพื่อให้ยางออก
๓. นำมะเขือเทศ เด็ดขั้วล้างน้ำ ลูกล้าง ผ่า ๔
๔. นำชะอมล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ ตรงยอดเด็ดเป็นท่อน
๕. นำต้นหอมตัดราก ลอกใบเก่าออก ล้างน้ำ
๖. นำใบแมงลัก เลือกใบสีเขียวออก ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ
๗. นำตะไคร้ ล้างน้ำซอยหยาบ ๆ
๘. นำพริกแห้งเด็ดขั้ว ผ่าครึ่งแกะเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม บีบน้ำออก
๙. นำหอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำ

วิธีทำ

๑. เครื่องแกง นำพริกแห้ง ตะไคร้ หอมแดง เกลือ ไปโขลกหรือบดให้ละเอียด
๒. นำกระทะตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงลงผัดกับเนื้อหมูติดมันและปลาร้าให้หอม ใส่น้ำปลา คนให้เข้ากัน
๓. พอเดือด ตักใส่หม้อเติมน้ำตามต้องการ พอเดือดใส่ขุ่น คนให้ทั่ว พอขุ่นสุกใส่มะเขือเทศ
ชะอม ต้นหอม ใบแมงลัก พอเดือดคนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีชะอม ใช้ผักตำลึง ใบชะพลู
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีหมู ใช้กระดูกหมู ปลาอย่าง



แกงอ่อมหน่อไม้ดองกับไก่

แกงอ่อมหน่อไม้ดองกับไก่

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ภ.๒ - ๒.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อไก่	กก.	๗	๑,๔๑๔	-	๘๘๒	๑๓,๕๙๔
๒.	หน่อไม้ดอง	กก.	๑๕	๒๐๕.๘	๕๑๔.๕	๔๔.๑	๓,๒๗๘.๑
๓.	ตะไคร้	กก.	๐.๕	๔.๕	๙๒	๖.๕	๔๔๔.๕
๔.	หอมแดง	กก.	๐.๕	๑๑.๓	๗๖.๒	๐.๕	๓๕๔.๕
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๖.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๗.	น้ำปลาร้า	กก.	๐.๕	๕.๙	-	๔.๖	๖๕
๘.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๙.	ต้นหอม	กก.	๐.๕	๘.๖	๒๐.๒	๑.๓	๑๒๖.๙
๑๐.	ใบแมงลัก	กก.	๐.๕	๑๒.๓	๒๔.๒	๒.๖	๑๖๙.๔
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๖๙๙.๓	๘๙๔.๙	๙๔๙.๔	๑๘,๙๒๑.๔

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๘๙.๒ กิโลแคลอรี

แก่งอ่อมหน่อไม้ดองกับไก่

เครื่องปรุง

๑. เนื้อไก่	๗	กก.
๒. หน่อไม้ดอง	๑๕	กก.
๓. ตะไคร้	๐.๕	กก.
๔. หอมแดง	๐.๕	กก.
๕. กระเทียม	๐.๒	กก.
๖. พริกขี้หนูสด	๐.๓	กก.
๗. น้ำปลาร้า	๐.๕	กก.
๘. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๙. ต้นหอม	๐.๕	กก.
๑๐. ใบแมงลัก	๐.๕	กก.
๑๑. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำไก่สดล้างน้ำ สับเป็นชิ้นขนาดพองาม
๒. นำหน่อไม้ดองล้างน้ำตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำใบมะกรูดล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก ฉีกเป็นชิ้น ๆ
๔. นำตะไคร้ตัดโคน ลอกก้านแก่ออกล้างน้ำ หั่นแฉลบ
๕. นำหัวหอมแดง กระเทียม ปอกเปลือกล้างน้ำ
๖. นำพริกขี้หนู เด็ดขั้ว ล้างน้ำ
๗. นำต้นหอมล้างน้ำ หั่นเป็นท่อน ๆ นำใบแมงลัก ล้างน้ำเด็ดเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกขี้หนู หอมแดง ตะไคร้ และใบมะกรูดเข้าด้วยกัน แล้วนำมาคั่วกับไก่ ใส่ น้ำปลาร้า
๒. เติมน้ำเปล่าพอประมาณเคี่ยวให้เดือด ใส่หน่อไม้ดอง ปรุงรสด้วยน้ำปลา
๓. เมื่อหน่อไม้ดองสุก ใส่ต้นหอม และใบแมงลัก แล้วยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีหน่อไม้ดอง ใช้ผัก พักทอง บวบ มะเขือ ถั่วฝักยาว กวางตุ้ง
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีไก่ ใช้ปลาสด ปลาช่อน ปลาดุก หมู เนื้อ



แกงหน่อไม้ (แกงเปรออะ)

แกงหน่อไม้ (แกงเปรอะ)

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ภ.๒ - ๒.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	หน่อไม้	กก.	๑๕	๓๗๕	๗๙๕	๔๕	๕,๐๘๕
๒.	ฟักทอง	กก.	๕	๗๐	๖๐๕	๑๕	๒,๘๓๕
๓.	เห็ดฟาง	กก.	๓	๑๐๘	๑๗๖.๔	๗.๒	๑,๒๐๒.๔
๔.	น้ำปลาร้า	ลิตร	๐.๕	๕.๙	-	๔.๖	๖๕
๕.	น้ำใบย่านาง	ลิตร	๕	๒๖	๗๔.๗	๔.๒	๔๔๐.๖
๖.	หอมแดง	กก.	๐.๓	๖.๘	๔๕.๗	๐.๓	๒๑๒.๗
๗.	พริกชี้หูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๘.	ตะไคร้	กก.	๐.๓	๒.๗	๕๕.๒	๓.๙	๒๖๖.๗
๙.	ชะอม	กก.	๐.๓	๒๘.๕	๒๗.๖	๑.๘	๒๔๐.๖
๑๐.	ใบแมงลัก	กก.	๐.๓	๗.๔	๑๔.๕	๑.๖	๑๐๒
๑๑.	ข้าวเปือย*	กก.	๐.๒	๑๒.๖	๑๖๒	๑.๒	๗๐๙.๒
๑๒.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๖๖๒.๙	๒,๐๕๖.๓	๘๙.๓	๑๑,๖๘๐.๕

* ข้าวเปือย คือ ข้าวสารที่ตำละเอียด ใช้ผสมกับน้ำแกงเพื่อให้น้ำแกงข้น

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๑๖.๘ กิโลแคลอรี

แกงหน่อไม้ (แกงเปรอะ)

เครื่องปรุง

๑. หน่อไม้	๑๕	กก.
๒. พริกทอง	๕	กก.
๓. เห็ดฟาง	๓	กก.
๔. น้ำปลาร้า	๐.๕	กก.
๕. น้ำใบย่านาง	๕	ลิตร
๖. หอมแดง	๐.๓	กก.
๗. พริกขี้หนูสด	๐.๓	กก.
๘. ตะไคร้	๐.๓	กก.
๙. ชะอม	๐.๓	กก.
๑๐. ใบแมงลัก	๐.๓	กก.
๑๑. ข้าวเป็อ	๐.๒	กก.
๑๒. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. หน่อไม้ล้างน้ำ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
๒. พริกทอง ล้างน้ำ ปอกเปลือก ควักไส้และเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมพองาม
๓. เห็ดฟาง ล้างน้ำ ผ่าครึ่ง
๔. ตะไคร้ ตัดโคน ลอกก้านแก่ออก ล้างน้ำ หั่นแฉลบ
๕. หอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำแล้วนำมาบด
๖. พริกขี้หนู เด็ดขั้ว ล้างน้ำ
๗. ใบแมงลัก ล้างน้ำ เด็ดเป็นใบ ๆ
๘. ชะอม ล้างน้ำ ยอดอ่อนเด็ดเป็นท่อน ๆ
๙. โขลกข้าวเป็อให้ละเอียด

วิธีทำ ต้มน้ำใบย่านาง พอเดือดใส่ตะไคร้ หอมแดง พริกขี้หนู พอเดือดอีกครั้งใส่หน่อไม้ พริกทอง เห็ดฟาง และข้าวเป็อ คนให้ทั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา ใส่ใบชะอมและใบแมงลัก

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีพริกทอง ใช้ บวบหอม บวบเหลี่ยม น้ำเต้า

หมายเหตุ ข้าวเป็อ คือข้าวสารเหนียวแช่น้ำไว้สักพักพอให้อ่อนนุ่ม



ส้มตำปลาร้า

ส้มตำปลาร้า
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ก.๒ - ๒.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	มะละกอ	กก.	๑๐	๖๔.๒	๗๑๗	๑๐.๘	๓,๒๒๒
๒.	น้ำปลาร้า	กก.	๐.๓	๓.๕	-	๒.๘	๓๙.๒
๓.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๕	๑๗	๖๓	๗.๕	๓๘๗.๕
๔.	มะเขือเทศ	กก.	๐.๕	๕.๕	๒๖.๒	๑.๖	๑๔๑.๒
๕.	กระเทียม	กก.	๐.๑	๕.๔	๒๓	๐.๑	๑๑๔.๕
๖.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑๔๑๖
๗.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑๒๐.๔	๑,๐๖๘.๖	๙๔.๘	๕,๖๐๙.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๕๖.๑ กิโลแคลอรี

ส้มตำปลาร้า

เครื่องปรุง

๑. มะละกอ	๑๐	กก.
๒. น้ำปลาร้า	๐.๓	กก.
๓. พริกขี้หนูสด	๐.๓	กก.
๔. มะเขือเทศ	๐.๕	กก.
๕. กระเทียม	๐.๑	กก.
๖. มะนาว	๓	กก.
๗. น้ำปลา	๐.๕	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำมะละกอปอกเปลือกล้างน้ำ จักเป็นเส้นแล้วผานให้พองาม
๒. มะเขือเทศล้างน้ำผ่าซีก
๓. มะนาวผ่าครึ่งลูกลูกตามขวาง คั้นเอาแต่น้ำ
๔. พริกขี้หนู เด็ดขั้ว ล้างน้ำ
๕. กระเทียมปอกเปลือก

วิธีทำ

๑. โขลกกระเทียมกับพริกสดเข้าด้วยกัน
๒. ใส่มะละกอ มะเขือเทศ ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำมะนาว โขลกให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่จานเสิร์ฟได้ รับประทานกับผัดสด เช่น กะหล่ำปลี ยอดกระถิน ผักบู่
ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีมะละกอ ใช้ถั่วฝักยาว ถั่วปรี แตงกวา แทนได้



แกงไตปลา

อาหารประจำภาคใต้

แกงไตปลา

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ภ.๓ - ๓.๑

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาช่อน	กก.	๓	๕๔๐.๘	-	๑๐๒	๓,๐๘๑.๒
๒.	ไตปลา	กก.	๑	๒๖	-	๑๗	๒๕๗
๓.	ตะไคร้	กก.	๐.๒	๑.๘	๓๖.๘	๒.๖	๑๗๗.๘
๔.	ข่า	กก.	๐.๑	๐.๙	๑๒.๔	๐.๒	๕๕
๕.	ขมิ้นสด	กก.	๐.๒	๒	๑๙	๐.๖	๘๙.๔
๖.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๗.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๘.	ลูกมะกรูด	กก.	๐.๑	๒.๘	๒๑.๔	๑.๒	๑๐๗.๖
๙.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๑	๖	๒๑.๗	๓.๑	๑๓๘.๗
๑๐.	พริกขี้หนูแห้ง	กก.	๐.๒	๓๐.๔	๑๑๖.๘	๒๖.๘	๘๓๐
๑๑.	พริกไทยเม็ด	กก.	๐.๐๕	๕.๘	๓๔.๓	๓.๓	๑๙๐.๑
๑๒.	หน่อไม้ต้ม	กก.	๘	๑๒๐	๒๘๐	๔๐	๑,๙๖๐
๑๓.	มะเขือเปราะ	กก.	๘	๑๒๖	๖๒๑.๖	๑๖.๘	๓,๑๔๑.๖
๑๔.	ถั้วฝักยาว	กก.	๘	๒๐๔	๕๑๔.๑	๒๔.๕	๓,๐๙๒.๙
๑๕.	เกลือป่น	กก.	๐.๓	-	-	-	-
	รวม			๑,๐๘๑.๙	๑,๗๕๔.๕	๒๓๘.๕	๑๓,๔๙๒.๑

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๓๔.๙ กิโลแคลอรี

แกงไตปลา

เครื่องปรุง

๑. ปลาช่อน	๓	กก.
๒. ไตปลา	๑	กก.
๓. ตะไคร้	๐.๒	กก.
๔. ข่า	๐.๑	กก.
๕. ขมิ้นสด	๐.๒	กก.
๖. หอมแดง	๐.๒	กก.
๗. กระเทียม	๐.๒	กก.
๘. ลูกมะกรูด	๐.๑	กก.
๙. ใบมะกรูด	๐.๑	กก.
๑๐. พริกชี้หูแห้ง	๐.๒	กก.
๑๑. พริกไทยเม็ด	๐.๐๕	กก.
๑๒. หน่อไม้ต้ม	๘	กก.
๑๓. มะเขือเปราะ	๘	กก.
๑๔. ถั่วฝักยาว	๘	กก.
๑๕. เกลือป่น	๐.๓	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำปลาช่อน ขอดเกล็ด ผ่าท้อง ควักไส้ออก แล้วนำไปย่างให้สุกแกะเอาแต่เนื้อ
๒. เอาน้ำใส่หม้อพอประมาณ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ไตปลาต้มให้สุก กรองน้ำไตปลาด้วยกระชอนเอากากที่สกปรกออกให้หมด
๓. นำตะไคร้ ลอกกาบแก่ออก ตัดโคนทั้งล้างน้ำ หั่นขวางบาง ๆ
๔. นำข่าล้างน้ำขูดผิว หั่นเป็นแว่น ๆ
๕. นำขมิ้นสดล้างน้ำขูดผิว หั่นเป็นแว่น ๆ
๖. นำหอมแดง ปอกเปลือกล้างน้ำ
๗. นำกระเทียม ปอกเปลือก
๘. นำลูกมะกรูดล้างน้ำ ใช้แต่ผิวหั่นบาง ๆ
๙. นำใบมะกรูดล้างน้ำ เด็ดก้านกลางออก ฉีกเป็นชิ้น ๆ

๑๐. นำพริกชี้หนูแห้งเด็ดก้านออก
๑๑. นำหน่อไม้ต้ม ล้างน้ำผ่าครึ่ง หั่นเป็นท่อน ๆ
๑๒. นำมะเขือเปราะ ล้างน้ำ ตัดขั้ว ลูกหนึ่ง ผ่า ๔ แขนงไว้เพื่อไม่ให้ดำ
๑๓. นำถั้วฝักยาวล้างน้ำตัดขั้ว ตัดหาง หั่นเป็นท่อน ๆ

วิธีทำ

๑. นำตะไคร้ ข่า ขมิ้น หอมแดง กระเทียม ลูกมะกรูด พริกชี้หนูแห้ง พริกไทย โขลกหรือบดให้ละเอียด ใส่เนื้อปลาช่อน ประมาณ ๑ กก. ลงโขลกเพื่อให้น้ำแกงข้น
๒. นำเอาหม้อต้มน้ำไต่ปลา ตั้งไฟให้เดือด ละลายเครื่องแกงลงไปคนให้ทั่ว ใส่เนื้อปลาช่อนที่เหลือ
๓. พอเดือดใส่หน่อไม้ มะเขือเปราะ ถั้วฝักยาว คนให้เข้ากัน พอผักสุกใส่ใบมะกรูดปรุงรสด้วยเกลือป่น ชิมรสตามชอบ ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักต่าง ๆ เช่น ถั้วฝักยาว แตงกวา ยอดกระถิน มะเขือเปราะ ของที่ใช้แทนกันได้

๑. ผัก ถ้าไม่มีมะเขือเปราะ ใช้มะเขือพวง ถั้วพู
๒. เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาช่อน ใช้ปลาอินทรี ปลาทูนึ่ง

หมายเหตุ แกงไต่ปลาจะมีรสจัด ต้องรับประทานกับผัก เช่น สะตอ ยอดกระถิน ถั้วฝักยาว



แกงเหลืองหน่อไม้ดองกับปลาทุ

แกงเหลืองหน่อไม้ดองกับปลาทุ

จำนวนต่อ ๑๐๐ คน

สูตร ภ.๓ - ๓.๒

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	ปลาทุ	กก.	๗	๑,๓๗๕.๙	-	๓๑๐	๘,๒๙๓.๖
๒.	พริกขี้หนูแห้ง	กก.	๐.๒	๓๐.๔	๑๑๖.๘	๒๖.๘	๘๓๐
๓.	กระเทียม	กก.	๐.๒	๑๐.๙	๔๕.๙	๐.๒	๒๒๙
๔.	หอมแดง	กก.	๐.๒	๔.๕	๓๐.๕	๐.๒	๑๔๑.๘
๕.	ขมิ้นสด	กก.	๐.๑	๑	๙.๕	๐.๓	๔๔.๗
๖.	มะขามเปียก	กก.	๑	๒๓	๕๖๗	๒	๒,๓๗๘
๗.	หน่อไม้ดอง	กก.	๑๕	๒๐๕.๘	๕๑๔.๕	๔๔.๑	๓,๒๗๘.๑
๘.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๙.	กะปิ	กก.	๐.๑	๔.๖	๔.๗	๑.๒	๔๘
๑๐.	เกลือ	กก.	๐.๐๑	-	-	-	-
๑๑.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๙	๑๗.๗	๑๑๒.๓	-	๕๒๐
	รวม			๑,๖๗๕.๘	๑,๘๗๖.๒	๓๘๕.๓	๑๗,๖๗๕.๗

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๗๖.๘ กิโลแคลอรี

แกงเหลืองหน่อไม้ดองกับปลาทุ

เครื่องปรุง

๑. ปลาทุ	๗	กก.
๒. พริกขี้หนูแห้ง	๐.๒	กก.
๓. กระเทียม	๐.๒	กก.
๔. หอมแดง	๐.๒	กก.
๕. ขมิ้นสด	๐.๑	กก.
๖. มะขามเปียก	๑	กก.
๗. หน่อไม้ดอง	๑๕	กก.
๘. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๙. กะปิ	๐.๑	กก.
๑๐. เกลือ	๐.๐๑	กก.
๑๑. น้ำปลา	๐.๙	ลิตร

วิธีเตรียม

๑. นำปลาทุ ผ่าท้องควักไส้ออก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพองาม
๒. นำพริกขี้หนูแห้ง เด็ดขั้ว
๓. นำหอมแดงและกระเทียม ปอกเปลือกล้างน้ำ
๔. นำขมิ้นสดล้างน้ำ ชูดผิว หั่นเป็นแว่น ๆ
๕. นำมะขามเปียก ล้างน้ำ แช่น้ำไว้สักครู่ คั้นเอาแต่น้ำ
๖. นำหน่อไม้ดอง ล้างน้ำ นำขึ้นใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ

วิธีทำ

๑. พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ ขมิ้นสด เกลือเล็กน้อย โขลกหรือบดให้ละเอียด
๒. ละลายน้ำพริกลงในหม้อ ใส่น้ำตามต้องการ ยกขึ้นตั้งไฟ
๓. น้ำแกงเดือด ใส่ปลาทุ พอเดือดใส่หน่อไม้ดอง ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม

พอเดือดให้หน่อไม้สุก ยกลง

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีหน่อไม้ดอง ใช้ถั่วฝักยาว หัวผักกาดสด สับปะรด ถั่วพู ผักกาดดอง หน่อไม้ต้ม มะละกอดิบ เนื้อสัตว์ ถ้าไม่มีปลาทุ ใช้ปลากระพง ปลาช่อน ปลาแดง กุ้ง



<http://www.foodtravel.tv/recipe.csp?viewid=981>

น้ำพริกกุ้งเสียบ

น้ำพริกกุ้งเสียบ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ภ.๓ - ๓.๓

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	กุ้งแห้ง	กก.	๓	๑,๓๙๒	๓๘๔	๘๗	๗,๘๘๗
๒.	พริกขี้หนูสด	กก.	๐.๓	๑๐.๒	๓๗.๘	๔.๕	๒๓๒.๕
๓.	หอมแดง	กก.	๐.๓	๖.๘	๔๕.๗	๐.๓	๒๑๒.๗
๔.	กะปิ	กก.	๐.๕	๒๓	๒๓.๕	๖	๒๔๐
๕.	มะนาว	กก.	๓	๑๕	๑๗๗	๗๒	๑๔๑๖
๖.	ส้มจี๊ด	กก.	๐.๓	๐.๙	๗.๒	-	๓๒.๔
๗.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑,๙๑๒.๕
๘.	แตงกวา	กก.	๑๐	๘๔.๘	๔๘๗.๖	๑๐.๖	๒,๓๘๕
๙.	ถั่วพู	กก.	๑๐	๑๙๙.๕	๔๕๑.๕	๑๐.๕	๒,๖๙๘.๕
	รวม			๑,๗๓๔.๒	๒,๐๘๙.๓	๑๙๑.๔	๑๗,๐๑๖.๖

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๑๗๐.๒ กิโลแคลอรี

น้ำพริกกุ้งเสียบ

เครื่องปรุง

๑. กุ้งแห้ง	๓	กก.
๒. พริกชี้หนูสด	๐.๓	กก.
๓. หอมแดง	๐.๓	กก.
๔. กะปิ	๐.๕	กก.
๕. มะนาว	๓	กก.
๖. ส้มจี๊ด	๐.๓	กก.
๗. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.

ผักจิ้มน้ำพริก

๑. แตงกวา	๑๐	กก.
๒. ถั่วพู	๑๐	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำกุ้งแห้งเลือกเอาผงออก
๒. นำพริกชี้หนูสด ปลิดก้านทิ้งล้างน้ำ
๓. นำหัวหอมแดงปอกเปลือกล้างน้ำ
๔. นำมะนาวล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ
๕. นำส้มจี๊ดล้างน้ำผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ

วิธีทำ

๑. คั่วกุ้งแห้งในกระทะด้วยไฟอ่อนจนกรอบและมีกลิ่นหอม ตักใส่ถ้วยพักไว้
๒. โขลกพริกชี้หนู หอมแดง และกะปิ เข้าด้วยกันพอหยาบ ใส่กุ้งเสียบที่คั่ว โขลกพอให้เข้ากัน

แต่ไม่ต้องละเอียดมาก จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำส้มจี๊ด และน้ำตาลปีบ คนให้เข้ากัน

วิธีทำผักจิ้ม

๑. แตงกวา ล้างน้ำตัดหัวท้าย ผ่าครึ่งตัดเป็นชิ้น ๆ
๒. ถั่วพูล้างน้ำ ตัดหัวและหาง ผ่าครึ่ง หั่นเป็นชิ้น ๆ

วิธีเสิร์ฟ ตักน้ำพริกใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักจิ้ม

ของที่ใช้แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีแตงกวา ใช้ถั่วแตงร้าน ถ้าไม่มีถั่วพู ใช้ฝักยาว



คั่วกลิ้งหมู

คั่วกลิ้งหมู
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ภ.๓ - ๓.๔

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมูปูด	กก.	๕	๑,๐๙๒	๔๒	๑,๐๒๐	๑๓,๗๑๖
๒.	แตงกวา	กก.	๑๐	๘๔.๘	๔๘๗.๖	๑๐.๖	๒,๓๘๕
๓.	มะเขือเปราะ	กก.	๑๐	๑๕๗.๕	๗๗๗	๒๑	๓,๙๒๗
๔.	พริกชี้หนูแห้ง	กก.	๑	๑๕๒	๕๘๔	๑๓๔	๔,๑๕๐
๕.	ข่า	กก.	๐.๓	๒.๗	๓๗.๒	๐.๖	๑๖๕
๖.	ตะไคร้	กก.	๐.๓	๒.๗	๕๕.๒	๓.๙	๒๖๖.๗
๗.	ลูกมะกรูด	กก.	๐.๑	๒.๘	๒๑.๔	๑.๒	๑๐๗.๖
๘.	ใบมะกรูด	กก.	๐.๒	๑๑	๔๓.๔	๖.๒	๒๗๓.๔
๙.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๑๐.	กระชาย	กก.	๐.๓	๓.๙	๒๗.๖	๒.๔	๑๔๗.๖
๑๑.	ขมิ้น	กก.	๐.๓	๓	๒๘.๕	๐.๙	๑๓๔.๑
๑๒.	กะปิ	กก.	๐.๓	๑๓.๘	๑๔.๑	๓.๖	๑๔๔
๑๓.	เกลือป่น	กก.	๐.๐๒	-	-	-	๐
๑๔.	น้ำตาลทราย	กก.	๐.๕	-	๔๙๗.๕	-	๑,๙๙๐
๑๕.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๕	-	-	๓๓๐.๕	๒,๙๗๔.๕
๑๖.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๑,๕๕๒.๓	๒,๗๔๖.๘	๑,๕๓๕.๒	๓๑,๐๑๓.๒

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๓๑๐.๑ กิโลแคลอรี

คั่วกลิ้งหมู

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมูบด	๕	กก.
๒. พริกชี้หนูแห้ง	๑	กก.
๓. ข่า	๐.๓	กก.
๔. ตะไคร้	๐.๓	กก.
๕. ลูกมะกรูด	๐.๑	กก.
๖. ใบมะกรูด	๐.๒	กก.
๗. กระเทียม	๐.๓	กก.
๘. กระชาย	๐.๓	กก.
๙. ขมิ้น	๐.๓	กก.
๑๐. กะปิ	๐.๓	กก.
๑๑. เกลือป่น	๐.๐๒	กก.
๑๒. น้ำตาลทราย	๐.๕	กก.
๑๓. น้ำมันพืช	๐.๕	กก.
๑๔. น้ำปลา	๐.๕	กก.

ผักจิ้มน้ำพริก

๑. แตงกวา	๑๐	กก.
๒. มะเขือเปราะ	๑๐	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูบดล้างน้ำ
๒. นำพริกชี้หนูแห้ง ปลิดก้านทิ้ง
๓. นำข่าล้างน้ำ ชูดผิว หั่นเป็นแว่นบาง ๆ
๔. นำตะไคร้ ตัดโคน ลอกกาบแก่ออก ล้างน้ำหั่นเป็นฝอย
๕. นำลูกมะกรูดล้างน้ำ ผานบาง ๆ ใช้แต่ผิวหั่นเป็นฝอย
๖. นำใบมะกรูดล้างน้ำ หั่นฝอย
๗. นำกระเทียมปอกเปลือกล้างน้ำ
๘. นำกระชาย ล้างน้ำ หั่นเป็นแว่น ๆ
๙. นำขมิ้น ล้างน้ำ หั่นเป็นท่อน

วิธีทำ

๑. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกพริกชี้หนูแห้งกับเกลือเข้าด้วยกันให้ละเอียด จากนั้นใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม กระชาย ขมิ้น และกะปิ โขลกรวมกันจนละเอียด ตักใส่ถ้วย พักไว้
๒. ตั้งกระทะน้ำมันด้วยไฟกลางจนร้อน ใส่ น้ำพริกแกงที่โขลกผัดจนหอม ใส่เนื้อหมูบด คั่วพอแห้ง ใส่น้ำปลา น้ำตาลทราย และใบมะกรูด คนพอทั่ว ปิดไฟ

วิธีทำผักจิ้ม

๑. แดงกวา ล้างน้ำตัดหัวท้าย ผ่าครึ่งตัดเป็นชิ้น ๆ
๒. มะเขือเปราะล้างน้ำ ตัดขั้ว ผ่า ๔

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักจิ้ม

ของที่ใส่แทนกันได้ ผัก ถ้าไม่มีแดงกวา ใช้แตงร้าน ถั่วฝักยาว ถั่วพู



http://kroechaitoblogger.blogspot.com/2012/06/blog-post_6098.html

ผัดเผ็ดหมูใส่สะตอ

ผักผัดหมูใส่สะตอ
จำนวนต่อ ๑๐๐ คน
สูตร ๓.๓ - ๓.๕

ลำดับ	รายการ	หน่วย นับ	จำนวน	ปริมาณสารอาหาร (กรัม)			พลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
				โปรตีน	คาร์โบ ไฮเดรต	ไขมัน	
๑.	เนื้อหมู	กก.	๕	๑,๓๙๖.๕	-	๕๑๒	๑๐,๑๙๔
๒.	เม็ดสะตอ	กก.	๗	๕๔๓.๒	๑,๐๕๒.๕	๒๑๗.๖	๘,๓๔๑.๒
๓.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	กก.	๐.๕	๗๕	๒๖๙.๕	๔๓	๑,๗๖๕
๔.	พริกชี้หนูแห้ง	กก.	๐.๕	๗๖	๒๙๒	๖๗	๒,๐๗๕
๕.	พริกไทยดำ	กก.	๐.๒	๒๔.๘	๑๒๔.๔	๑๔.๖	๗๒๘.๒
๖.	ข่า	กก.	๐.๓	๒.๗	๓๗.๒	๐.๖	๑๖๕
๗.	ตะไคร้	กก.	๐.๓	๒.๗	๕๕.๒	๓.๙	๒๖๖.๗
๘.	ลูกมะกรูด	กก.	๐.๑	๒.๘	๒๑.๓	๑.๑	๑๐๖.๓
๙.	กระเทียม	กก.	๐.๓	๑๖.๓	๖๘.๙	๐.๓	๓๔๓.๕
๑๐.	ไขมัน	กก.	๐.๓	๓	๒๘.๕	๐.๙	๑๓๔.๑
๑๑.	หอมแดง	กก.	๐.๓	๖.๘	๔๕.๗	๐.๓	๒๑๒.๗
๑๒.	กะปิ	กก.	๐.๓	๑๓.๘	๑๔.๑	๓.๖	๑๔๔
๑๓.	น้ำตาลปีบ	กก.	๐.๕	๒	๔๗๕	๐.๕	๑๙๑๒.๕
๑๔.	น้ำมันพืช	ลิตร	๐.๕	-	-	๓๓๐.๕	๒,๙๗๔.๕
๑๕.	น้ำปลา	ลิตร	๐.๕	๙.๘	๖๒.๔	-	๒๘๘.๘
	รวม			๒,๑๗๕.๔	๒,๕๔๖.๗	๑,๑๙๕.๙	๒๙,๖๕๑.๕

* พลังงานที่ได้รับต่อคน = ๒๙๖.๕ กิโลแคลอรี

ผักเผ็ดหมูใส่สะตอ

เครื่องปรุง

๑. เนื้อหมู	๕	กก.
๒. เม็ดสะตอ	๗	กก.
๓. พริกชี้ฟ้าแห้ง	๐.๕	กก.
๔. พริกชี้หนูแห้ง	๐.๕	กก.
๕. พริกไทยดำ	๐.๒	กก.
๖. ข่า	๐.๓	กก.
๗. ตะไคร้	๐.๓	กก.
๘. ลูกมะกรูด	๐.๑	กก.
๙. กระเทียม	๐.๓	กก.
๑๐. ขมิ้น	๐.๓	กก.
๑๑. หอมแดง	๐.๓	กก.
๑๒. กะปิ	๐.๓	กก.
๑๓. น้ำตาลปีบ	๐.๕	กก.
๑๔. น้ำมันพืช	๐.๕	กก.
๑๕. น้ำปลา	๐.๕	กก.

วิธีเตรียม

๑. นำเนื้อหมูล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้น ๆ
๒. นำเม็ดสะตอ ล้างน้ำ ผ่าครึ่ง
๓. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง ผ่าแคะเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม บีบน้ำออก
๔. นำพริกชี้หนูแห้ง ปลิดก้าน
๕. นำข่าล้างน้ำ ขูดผิว หั่นเป็นแว่นบาง ๆ
๖. นำตะไคร้ ตัดโคน ลอกกาบแก้ออก ล้างน้ำหั่นเป็นฝอย
๗. นำลูกมะกรูดล้างน้ำ ผานบาง ๆ ใช้แต่ผิวหั่นเป็นฝอย
๘. นำกระเทียมปอกเปลือกล้างน้ำ
๙. นำขมิ้น ล้างน้ำ หั่นเป็นท่อน
๑๐. นำหัวหอมแดงปอกเปลือกล้างน้ำ

วิธีทำ

๑. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกพริกชี้ฟ้าแห้งกับพริกชี้หนูแห้งและเกลือเข้าด้วยกันให้ละเอียด จากนั้นใส่พริกไทยดำ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม ขมิ้น หอมแดง และกะปิ โขลกรวมกันจนละเอียด ตักใส่ถ้วย พักไว้
๒. ตั้งกระทะน้ำมันด้วยไฟกลางจนร้อน จึงใส่น้ำพริกแกงที่โขลกลงผัดพอหอม ใส่เนื้อหมู ผัดพอสุก เติมน้ำ ผัดพอทั่ว ใส่สะตอ ผัดพอสุก ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ ปิดไฟ

วิธีเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้