



รังสรรค์,
เมนูพิวชน

ด้วย

ผัก
ผลไม้
100 กรัม



ผศ.ดร. ชนิพรรณ บุตรยี่



รังสรรค์
เมนูฟิวชั่น
ด้วย



ผัก
ผลไม้
100 กรัม

ผศ. ดร. ชนิพรรณ บุตรยี่

รังสรรค์เมนูฟิวชั่น ด้วยผัก ผลไม้ 100 กรัม



ผู้เขียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่

บรรณาธิการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่
คณะผู้จัดทำ	ฐิติพัฒน์ ลิขิตพฤษไพศาล พิมพันธ์ภาณุ ศรีดอนไผ่ ชฎามาต พรหมคำ สุชาดา ไกรเพชร
คณะกรรมการตัดสิน การประกวดเมนู	รศ.ดร.ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต ดร.ทิพย์วรรณ ปริญญาศิริ ศ.ดร.วิสิฐ จະวะสิต อภินันท์ เสวตวรรณกุล (เซฟเอฟ Fit Food Always) ธัชชนนท์ จารุพัชนี (ดีเจเพียด บริษัท เอ ไทม์ มีเดีย) อาจารย์ ดร.นัฐพล ตั้งสุภูมิ ธิฎา เจริญศิริ การะเกด ทองดอนโพธิ์ นพขวัญ นาคนวล (จุ่ม ปอยแดง ครอบครัวข้าว 3)
ประสานงาน ออกแบบปกและรูปเล่ม	ศิริพร โกสุม อิชยา อึ้งภาคร วันที เจริญวานิช

สนับสนุนโดย



ข้อมูลบรรณานุกรม

ชนิพรรณ บุตรยี่.

รังสรรค์เมนูฟิวชั่นด้วยผัก ผลไม้ 100 กรัม. นครปฐม:

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2561. 92 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

2. อาหารธรรมชาติ.

3. ผัก -- ด้านโภชนาการ.

4. ผลไม้ -- ด้านโภชนาการ.

641.303

ISBN 978-616-443-087-7

จัดพิมพ์โดย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2561

จำนวนพิมพ์ 1,000 เล่ม

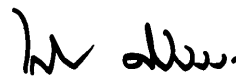
พิมพ์ที่ บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. 0-2435-8530

คำนิยม

ผักและผลไม้เป็นอาหารหลักที่สำคัญอย่างยิ่งของมนุษย์ นอกจากจะเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหารและสารอื่นๆ เช่นสารต้านอนุมูลอิสระ ยังทำให้อาหารมีสีที่หลากหลายชวนรับประทานและมีรสที่อร่อยน่าสนใจ การบริโภคผักและผลไม้ไม่พอเพียงมีส่วนทำให้เกิดท้องผูกและเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องเช่น โรคเบาหวาน มะเร็งลำไส้ โรคความดันโลหิตสูงตลอดจนโรคหัวใจและหลอดเลือด องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติร่วมกับองค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้ประชาชนทั่วไปบริโภคผักและผลไม้ไม่น้อยกว่า 400 กรัมต่อวันเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ดังกล่าวแล้ว

หนังสือ “**รังสรรค์เมนูพิวชนัด้วย ผัก ผลไม้ 100 กรัม**” เขียนโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่ เป็นผลงานที่เกิดจากโครงการร่วมกันของสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยทีมงานที่ดำเนินโครงการได้จัดทำมีการประกวดเมนูอาหารว่าง อาหารจานหลักและเครื่องดื่มที่มีผักผลไม้ 100 กรัมเป็นองค์ประกอบในหนึ่งหน่วยบริโภค จนได้เมนูรวมทั้งสิ้น 30 เมนู ซึ่งผู้สนใจและผู้อ่านสามารถนำไปประกอบอาหารที่หลากหลาย มีรสอร่อยน่ารับประทานและมีคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย

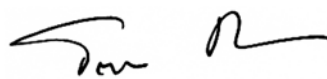
ขอชื่นชมผู้ที่เกี่ยวข้องตลอดจนผู้เข้าประกวดทุก ๆ ทีม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่ ที่ได้ผลิตผลงานวิชาการซึ่งมีคุณค่าและมีประโยชน์ในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น และเป็นที่ยังหวังว่าจะมีผลงานที่มีคุณค่าในลักษณะนี้เพิ่มมากขึ้นในอนาคตเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการและสุขภาพของคนไทยให้ดียิ่งขึ้น



(ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์)
ที่ปรึกษาภาคีตติมศักดิ์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

คำนิยม

ผักและผลไม้ เป็นอาหารที่นักโภชนาการและผู้รักสุขภาพแนะนำให้กินประจำ เพราะอุดมไปด้วย คุณค่าโภชนาการที่สำคัญต่าง ๆ มากมาย เช่น วิตามินซี วิตามินเค วิตามินเอ วิตามินบี 9 (โฟเลต) เกลือแร่ชนิดต่าง ๆ และสารที่ไม่ใช่สารอาหารแต่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพที่เรียกว่าสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีรายงานการวิจัยจากนักวิชาการด้านสุขภาพจำนวนมากที่ยืนยันถึงคุณประโยชน์ของการบริโภคผักและผลไม้ที่หลากหลายเป็นประจำทุกวัน ว่าสามารถช่วยลดอุบัติการณ์หรือลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งบางชนิด และประการสำคัญช่วยในการชะลอความเสื่อมของเซลล์ และในผักและผลไม้บางชนิดยังมีคุณสมบัติที่ดีในการช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกก่อนวัยอันควร และช่วยลดโรคจอประสาทตาเสื่อม (Age-related Macular Degeneration ; AMD) องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO/WHO) แนะนำให้ผู้รักสุขภาพและประชาชนบริโภคผักและผลไม้อย่างน้อย 400 กรัมต่อวันเป็นประจำ แต่จากรายงานในหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศแถบอาเซียนพบว่า ประชากรบริโภคผักและผลไม้ไม่มากนัก จากการสำรวจของนักวิชาการในประเทศไทยพบว่า คนไทยยังบริโภคผักและผลไม้ไม่มากนัก คำแนะนำ คือประมาณ 280 กรัมต่อวัน ดังนั้นการที่มีกรรมรงค์ส่งเสริมให้คนไทยหันมาบริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ด้วยการจัดทำเมนูที่หลากหลายนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นแรงกระตุ้นทำให้อยากบริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการจัดทำหนังสือเมนูอาหารในรูปของอาหารฟิวชั่น (fusion food) เป็นวิธีการกระตุ้นให้มีการนำวัตถุดิบจากผักและผลไม้มาจัดให้มีรูปแบบที่น่ารับประทานและยังคงมีคุณค่าโภชนาการครบถ้วน ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ จึงน่าจะเป็นหนทางหนึ่งในการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาบริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ในนามของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ขอขอบคุณคณะผู้จัดทำหนังสือ “รังสรรค์เมนูฟิวชั่นด้วยผัก ผลไม้ 100 กรัม” ในการจัดพิมพ์เผยแพร่หนังสือเล่มนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้ประชาชนผู้อ่านได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากการบริโภคผักและผลไม้ และยังมีเมนูอาหารที่ทำจากผักและผลไม้ที่หลากหลาย ซึ่งช่วยให้ประชาชนหันมาบริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น และหวังว่าเป็นอย่างยิ่งว่าการปรับเปลี่ยน หันมาบริโภคผักและผลไม้ จะช่วยลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในคนไทยต่อไป



(รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี คงคาญฉาย)

ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



คำนิยม



หลังจากได้อ่านหนังสือ “รังสรรค์เมนูพิวชั้่นด้วย ผัก ผลไม้ 100 กรัม” ผมขอชื่นชมผู้คิดและเรียบเรียงเมนูอาหารพิวชั้่นตามสมัยนิยม แต่มีจุดเด่นที่สำคัญคือทุกเมนูที่ปรากฏในเล่มนี้เป็นเมนูที่เน้นผักและผลไม้อย่างน้อย 100 กรัม ซึ่งผู้รับประทานจะได้บริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้นและส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

หนังสือเล่มนี้ช่วยแนะนำทั้งผู้ปรุง ผู้บริโภค และนักออกแบบอาหารให้สามารถปรุงอาหารได้อย่างทันสมัย หรือเป็นแนวทางที่จะเริ่มรังสรรค์เมนูตามที่แต่ละท่านชื่นชอบต่อไป

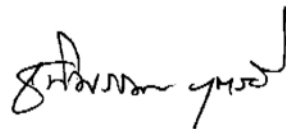
ดร. นพ. ไพโรจน์ เสาน่วม

ผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จากผู้เขียน

เมื่อคนไทยยึดผักเพราะรูปแบบเมนูข้าซาก หนังสือ “รังสรรค์เมนูพิวชั่นด้วย ผัก ผลไม้ 100 กรัม” จึงถูกจัดทำขึ้นโดยรวบรวมเมนูพิวชั่น 30 เมนูที่ได้จากการประกวดแข่งขันเมนูพิวชั่นจากผู้สมัครทั่วประเทศ โดยผู้จัดคือ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับภาคีเครือข่ายคือ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข โดยผู้เข้าแข่งขันได้ออกแบบเมนูอาหารจานหลัก อาหารว่าง และเครื่องดื่ม ตามกติกาที่มีส่วนประกอบของ ผัก ผลไม้ไม่ต่ำกว่า 100 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (ผักเน้นเฉพาะผักใบ รวมเมล็ดพืช เมล็ดถั่ว ธัญพืช ข้าวกล้อง ไม่นับรวมผักจำพวกหัว) เน้นความสวยงาม รสชาติอร่อย ในขณะที่ยังคงมีคุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารหลัก คือ โปรตีน ไม่ต่ำกว่า 15 กรัมสำหรับอาหารจานหลัก พร้อมทั้งจำกัดปริมาณโซเดียม มีการผสมผสานความเป็นพิวชั่นของสัญชาติอาหาร ตั้งแต่ 2 สัญชาติขึ้นไป เมนูที่ผ่านเข้ารอบ 10 ทีมสุดท้ายจึงถูกนำมารวบรวม จัดทำ ข้อมูลด้านคุณค่าโภชนาการโดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.3 (ฐาน NB.1.1) เพื่อเผยแพร่สู่ผู้บริโภคทั่วไป โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มการบริโภคผักผลไม้อันจะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีของคนไทย

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเมนูพิวชั่นจากหนังสือเล่มนี้จะช่วยเปลี่ยนทัศนคติของผู้ที่ไม่ชอบบริโภคผักหรือผู้ที่ชอบสไตล์แปลกใหม่ของเมนูจานผักให้มีทางเลือกในการบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการบริโภคผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัมเพื่อสุขภาพตามท้องถื่นการอนามัยโลกแนะนำ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนิพรรณ บุตรยี่

ผู้จัดการโครงการพัฒนาระดับมาตรฐานการกำกับดูแลผักและผลไม้สด
ปลอดภัยตลอดห่วงโซ่อาหาร สู่การปฏิบัติ



สารบัญ



ทำไมต้องบริโภคผักและผลไม้ อย่างน้อย วันละ 400 กรัม 09

อาหารว่าง 10 เมนู 11

- สามสหาย 14
- Stroll in the Orchard 16
- Mini Burger Basil Fried Chicken with Tomato Basil Sauce, Grilled Vegetable Salad with Kaffir Lime Leaf Dressing 19
- Crispy Rice with Spicy Salmon 22
- พงเพชรกรอบเสิร์ฟคู่กับผักหวานอบชีส 24
- สหายผักผล 27
- ทาโก้ลุยสวน 30
- สามคำกลมกล่อม 32
- ไอศกรีมนมอุ่นปวยเล้ง ไอศกรีมสตอร์วเบอร์รี่ธัญพืช 34
- คาราเกะต้มยำกุ้ง 36

อาหารจานหลัก 10 เมนู 39

- เส้นลิงกวีนี่สด 3 สี ผัดน้ำปลาบดสมุนไพร 42
- Swimming in the Fantastic Island 44
- Pasta Tom Yum with Ravioli Shrimp Mousse 46
- Cereal Futomaki Topped with Pizza Sauce 50
- Secrets Steak 53
- สหายผักใบ 55
- เบนโตะสามสหาย 58
- สานสัมพันธ์สามแผ่นดิน 60
- เคบับปวยเล้งซอสฮังเล 62
- ทาร์ทาร์สปาเกตตี้ไก่ซอสข้าวซอย 64

เครื่องดื่ม 10 เมนู

67

- น้ำสับประรดปั่นใบสะระแหน่และมะม่วงเสาวรสเซอร์เบท 70
- Like in Paradise 71
- Smoothie Green Detox with Mango Panna Cotta 72
- Strawberry Mamalade Lemonade Cinnamon 74
- Evergreen Mocktail 76
- สหายรวมมิตร 77
- น้ำผลไม้รีมิกซ์ 78
- อโกลิอันนี่ 79
- น้ำผักโขมสับประรดสมูทตี้ 80
- สมูทตี้ผักกาดขาว 81

ภาคผนวก

83

- ประมวลภาพงานประกวดแข่งขัน 84
- ทีมรังสรรค์เมนูพิวชั่น 87

บรรณานุกรม 90

ดัชนี 91

ทำความเข้าใจผู้เขียน 92



ทำไมต้องบริโภคผักและผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม



การบริโภคผักและผลไม้อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน เป็นคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก หรือ WHO ที่มีรายงานการวิจัยโดยทำการวิเคราะห์แบบ Meta-analysis และกำหนดเกณฑ์การบริโภคผัก ผลไม้วันละ 400-600 กรัมเป็นปริมาณการบริโภคที่สามารถลดภาวะโรคต่างๆ ได้แก่ หัวใจขาดเลือด (ร้อยละ 31) เส้นเลือดในสมองตีบ (ร้อยละ 19) ลดอัตราการป่วยและเสียชีวิตจากมะเร็งกระเพาะอาหาร (ร้อยละ 19) มะเร็งปอด (ร้อยละ 12) มะเร็งลำไส้ใหญ่ (ร้อยละ 2) FAO/WHO จึงกำหนดการบริโภคผักและผลไม้อย่างน้อย 400 กรัมต่อคนต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ (WHO, 2003)

**บริโภคผัก ผลไม้วันละ 400-600 กรัมสามารถลดภาวะโรคต่างๆ
รายงานจาก Food and Agriculture Organization
and the World Health Organization (FAO/WHO)**

FAO/WHO รายงานว่าควรบริโภคผักและผลไม้ไม่น้อยกว่า 400 กรัมต่อวัน โดยมีธัญพืชทั้งเมล็ด (whole grain) และ ถั่วชนิดต่างๆ (legumes) ไม่น้อยกว่า 20 กรัม จะทำให้ได้รับใยอาหารมากกว่า 25 กรัม ซึ่งเป็นปริมาณใยอาหารที่ร่างกายควรได้รับต่อวันตามที่กำหนดในข้อแนะนำสำหรับการบริโภคอาหารต่อวันของคนไทย ซึ่งมีประโยชน์ต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในขณะที่ควบคุมสารอาหารประเภทอื่นร่วมด้วย ได้แก่ ไขมัน เกลือ/โซเดียม



และน้ำตาล มีรายงานว่า การบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น 1 หน่วยบริโภค (80 กรัม = 0.8 ชีด) ต่อวัน สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมองได้ ร้อยละ 10 และ ร้อยละ 6 ตามลำดับ และลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งบางชนิด (กระเพาะอาหาร หลอดอาหาร ปอด และลำไส้ใหญ่) ร้อยละ 1-6 (Lock *et.al*, 2005) นอกจากผัก ผลไม้ เป็นแหล่งของแร่ธาตุ วิตามิน และสารพฤกษเคมีที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระแล้ว ผักและผลไม้ยังเป็นแหล่งของใยอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพด้วย ดังนั้นการเพิ่มปริมาณการบริโภคผักและผลไม้สามารถลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หลายชนิด จากข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยจึงแนะนำให้ กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ โดยบริโภคผักให้ได้วันละ 4-6 ทัพพี และผลไม้วันละ 3-5 ทัพพี หรือเท่ากับ 5 ส่วนมาตรฐาน (ผัก 3 ส่วนมาตรฐาน และผลไม้ 2 ส่วนมาตรฐาน) เพื่อให้สอดคล้องตามปริมาณมาตรฐานคือ อย่างน้อย 400 กรัมต่อวันตามคำแนะนำของ FAO/WHO นั้นเอง

ถึงแม้จะมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าการบริโภคผักผลไม้ในปริมาณสูงเป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่จากสถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 ปี พ.ศ. 2557 ดำเนินการโดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่าประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป บริโภคผักผลไม้ต่อวันต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภค สัดส่วนของประชากรที่บริโภคผักและผลไม้เพียงพอตามข้อแนะนำ (ตั้งแต่ 5 ส่วนขึ้นไป) มีเพียงร้อยละ 25 (ชายร้อยละ 28 หญิงร้อยละ 24) ดังนั้นการเพิ่มรูปแบบเมนูให้หลากหลายเหมาะสมกับผู้บริโภคแต่ละช่วงวัยจะสามารถทำให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงการบริโภคผักและผลไม้ตามปริมาณที่ FAO/WHO แนะนำได้ การจัดเมนูอาหาร 3 มื้อต่อวันร่วมกับอาหารว่างหรือเครื่องดื่ม 1 มื้อ ๆ ละ 100 กรัมของผักและผลไม้จะทำให้ได้รับผักและผลไม้อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน





อาหาร
ว่าง

10
เมนู



1



2



3



6



7





- 1 สามสหาย
- 2 Stroll in the Orchard
- 3 Mini Burger Basil Fried Chicken with Tomato Basil Sauce, Grilled Vegetable Salad with Kaffir Lime Leaf Dressing
- 4 Crispy Rice with Spicy Salmon
- 5 พงเพชรกรอบ เสริฟคู่กับผักหวานอบชีส
- 6 สหายผักผล
- 7 ทาโก้ลุยสวน
- 8 สามคำกลมกล่อม
- 9 ไอศกรีมนมวุ้นพายเล้ง
ไอศกรีมสตอว์เบอร์รี่ธัญพืช
- 10 คาราเกะต้มยำกุ้ง

สามสหาย

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

ลุยสวน

แผ่นปอเปี๊ยะสด 1 แผ่น ผักใบรวม 20 กรัม แอปเปิ้ล 10 กรัม เนื้อส้ม 10 กรัม
เนื้อไก่ 30 กรัม พริกชี้หูหั่น 5 กรัม กระเทียมตำ 5 กรัม น้ำปลา 5 กรัม
น้ำเชื่อม 5 กรัม น้ำมันงา 5 กรัม น้ำเปล่า 10 กรัม

ยำถั่วพูไข่ขาว

ไข่ต้มสุก (เอาเฉพาะไข่ขาว) 30 กรัม ถั่วพูต้มสุก 30 กรัม หมูสับต้มสุก 15 กรัม
น้ำพริกเผา 5 กรัม นมขาดมันเนย 5 กรัม น้ำปลา 5 กรัม น้ำมันงา 5 กรัม น้ำเชื่อม 5 กรัม

สาकुไล่หมูรัญพืช

แป้งสาकुแช่น้ำ 10 กรัม หมูสับ 10 กรัม น้ำมันมะกอก 5 กรัม กระเทียม 3 กรัม
ข้าวโพด 5 กรัม ถั่วเลนทิล 10 กรัม ลูกเต๋อย 5 กรัม ข้าวโพด 5 กรัม ถั่วแดง 10 กรัม
น้ำเชื่อม 5 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

ลุยสวน

1. นำแป้งปอเปี๊ยะสดผ่านน้ำ วางบนเขียง วางผักใบ แอปเปิ้ล เนื้อส้ม และอกไก่ แล้วห่อม้วนเข้าให้แน่น ตัดเป็นชิ้นพอดีคำ
2. เตรียมน้ำจิ้ม ผสมพริก กระเทียม น้ำมันงา น้ำปลา น้ำเชื่อม และน้ำเปล่า ให้กัน

ยำถั่วพูไข่ขาว

1. ต้มไข่ทั้งฟองให้สุก ปอกเปลือก ผ่าครึ่งลวกนำไปใช้เฉพาะไข่ขาว
2. ผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำเชื่อม น้ำมันงา หมูสับ และถั่วพู คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ตักใส่ไข่ขาวที่เตรียมไว้

สาकुไล่หมูรัญพืช

1. แป้งสาकुแช่น้ำให้นิ่ม
2. เตรียมไส้สาकु ผัดกระเทียมในน้ำมันให้หอม ตามด้วยหมูสับ และรัญพืชต่างๆ ปรุงรสด้วยน้ำเชื่อม พักให้เย็น
3. ไส้สาकुที่เตรียมไว้นำมาปั้นเป็นก้อนกลม และห่อด้วยแป้งสาकुให้มิด
4. ต้มสาकुให้สุก ทานคู่กับผักเคียง





คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
382	41	23	14	4	1272
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 108 กรัม

Stroll in the Orchard

ส่วนประกอบสำหรับ 2 ที่

Salsa mango - pineapple

มะม่วงสุกหั่นลูกเต๋า 40 กรัม สับประรดหั่นลูกเต๋า 40 กรัม หอมแดงสไลด์บาง 10 กรัม
 กุ้งลวก 1 ตัว (10 กรัม) น้ำปลา 2 กรัม น้ำมะนาว 2 กรัม พริกแดงซอย 3 กรัม
 เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบหรือคั่ว 20 กรัม น้ำตาล 15 กรัม น้ำเปล่า เกลาติน

Beetroot sauce

บีทรูทต้ม 65 กรัม Apple vinegar 10 กรัม น้ำสตอร์วเบอร์รี่ดอยคำ 30 กรัม
 โยเกิร์ตธรรมชาติ 40 กรัม กระเทียมสับเล็กน้อย เกลือเล็กน้อย

Croquettes with lemongrass & Vegetables salad

มันเทศ 20 กรัม หอมใหญ่ 10 กรัม ตะไคร้ 1 ต้น นมสดรสจืด 10 กรัม
 พริกไทยและเกลือป่นเล็กน้อย ไข่ 1 ฟอง (10 กรัม) เกล็ดขนมปัง 5 กรัม
 แป้งสาลีสำหรับทอด น้ำมันสำหรับผัด 5 กรัม มะเขือเทศ 20 กรัม แดงกว่า 10 กรัม
 แครอท 10 กรัม ผักคอส 10 กรัม ผักกาดเรดโอ๊ค และกรีนโอ๊ค 10 กรัม
 ผักกาดหอมบัตเตอร์เฮด 5 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

Salsa mango - pineapple

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำตาล และน้ำ เมื่อน้ำตาลละลายเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ยกออกจากเตา ใส่เกลาติน พร้อมคนให้ละลาย ใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ คลุกเคล้าให้คาราเมลเคลือบเม็ดมะม่วงหิมพานต์จนทั่ว นำไปอัดในแม่พิมพ์
- ผสมน้ำมะนาว น้ำปลา ใส่มะม่วงสุก สับประรด หอมแดง และพริกแดงซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน แช่วักไว้ในตู้เย็น





3. รอให้เย็น จากนั้นนำมาอัดใส่แม่พิมพ์ที่มีเม็ดมะม่วงเคลือบคาราเมลอยู่ด้านล่าง ตกแต่งด้วย กุ้งลวก ไบสะระแห่น พริกแดงเล็กน้อย เสริฟคู่กับครีอกเก็ตพันตะไคร้ ซอสบีทรูทและผักสลัด

Beetroot sauce

1. นำบีทรูท Apple vinegar โยเกิร์ต น้ำสตอร์วเบอร์รี่ดอยคำ กระเทียม และเกลือเล็กน้อย บั่นในโถปั่นจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน พักไว้ในตู้เย็น

Croquettes with lemongrass & Vegetables salad

1. บดมันเทศต้มให้ละเอียด
2. ผัดหอมใหญ่ในน้ำมันให้หอม ใส่ลงในมันบดที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อย
3. นำมันบดมาพันตะไคร้ บั่นเป็นก้อนกลม พักในตู้เย็นให้เซตตัว
4. ครีอกเก็ตที่พักไว้ นำมาชุบแป้ง ไข่ และเกล็ดขนมปัง ทอดจนมีสีเหลืองทอง ทานคู่กับ Beetroot sauce

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
206	33	5	6	2	176
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 142 กรัม



Mini Burger Basil Fried Chicken with Tomato Basil Sauce, Grilled Vegetable Salad with Kaffir Lime Leaf Dressing

ส่วนประกอบสำหรับ 2 ที่

แป้งเบอร์เกอร์

แป้งเค้ก 15 กรัม เมล็ดเจีย 10 กรัม นมสดพาสเจอร์ไรซ์รสจืด 10 กรัม ไข่ไก่ 10 กรัม
เมล็ดทานตะวันอบ 7 กรัม เมล็ดฟักทองอบ 7 กรัม ลูกเดือยบดผง 5 กรัม
สารให้ความหวานจากหญ้าหวาน (ตรา อีควอลสวีตเวีย) 4 กรัม งาขาว 3 กรัม

กะเพราไก่

อกไก่สับ 30 กรัม กระเทียมสับ 5 กรัม พริกขี้หนูสับ 3 กรัม ใบกะเพราชอย 3 กรัม
น้ำมันรำข้าว 4 กรัม สารให้ความหวานจากหญ้าหวาน (ตรา อีควอลสวีตเวีย) 3 กรัม
ซอสปรุงรสภูเขาทอง 2 กรัม

Tomato Basil Sauce

เนื้อมะเขือเทศหั่นเต๋า 70 กรัม พริกกระฉังแดงหั่นเต๋า 20 กรัม
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า 15 กรัม น้ำเปล่า 30 กรัม น้ำมันรำข้าว 5 กรัม
สารให้ความหวานจากหญ้าหวาน (ตรา อีควอลสวีตเวีย) 4 กรัม ใบกะเพราชอย 3 กรัม
พริกไทยขาวป่น 1 กรัม เกลือป่นลดโซเดียม 60% (ตรา กู๊ดไลฟ์) 1 กรัม

Kaffir Lime Leaf Dressing

น้ำมันรำข้าว 15 กรัม ไข่แดงไก่ 13 กรัม สารให้ความหวานจากหญ้าหวาน
(ตรา อีควอลสวีตเวีย) 4 กรัม ใบมะกรูด 2 กรัม น้ำมันมะนาว 2 กรัม พริกไทยขาวป่น 0.5 กรัม

Grilled Vegetable Salad & Mini Burger

แตงกวาญี่ปุ่นสไลด์บาง 10 กรัม หน่อไม้ฝรั่ง 5 กรัม ข้าวโพดอ่อน 5 กรัม แครอท 5 กรัม
ไข่เนกกระทา 20 กรัม แตงกวาหั่นแฉ่น 6 กรัม มะเขือเทศราชินีหั่นแฉ่น 5 กรัม
น้ำมันรำข้าว 4 กรัม ผักสลัด 3 กรัม





วิธีปรุงประกอบอาหาร

แป้งเบอร์เกอร์

1. เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง และงาขาว ที่เตรียมไว้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน
2. เทเมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง และงาขาว 1 ส่วน ผสมกับส่วนผสมที่เหลือ คนให้เข้ากัน พักไว้
3. อบแม่พิมพ์ประมาณ 3-5 นาที นำเมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง และงาขาว ส่วนที่ 2 โรยลงบนแม่พิมพ์อบจำนวน 2 พิมพ์ เทแป้งที่ผสมไว้ลงในพิมพ์ ปิดฝาแม่พิมพ์ นำไปอบ 4-6 นาที จนแป้งสุก แล้วผ่าครึ่ง พักไว้

กะเพราไก่

1. หมักอกไก่ด้วยกระเทียม พริกขี้หนู ใบกะเพรา สารให้ความหวานจากหญ้าหวาน (ตรา อีควอลตี้เวีย) และซอสปรุงรส ผสมให้เข้ากัน พักไว้
2. อกไก่ที่หมักไว้แบ่งเป็น 2 ส่วน ทำให้เป็นแผ่นกลม หนาประมาณ 1 เซนติเมตร พักไว้
3. ตั้งกระทะเทฟลอนไฟปานกลาง ใส่น้ำมันรำข้าว และจี่เนื้อกะเพราไก่จนสุก พักไว้

Tomato Basil Sauce

1. ผัดหอมหัวใหญ่ในน้ำมันรำข้าวจนหอม ใส่พริกขี้หนู เนื้อมะเขือเทศ และน้ำเปล่า ผัดให้สุก
2. ปรุงรสด้วยพริกไทยป่น เกลือป่น เกล็ดผงชีส และน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน ปิดไฟ นำไปปั่นให้ละเอียด พักไว้

Kaffir lime leaf dressing

1. ปั่นส่วนผสมที่เตรียมไว้ให้เข้ากัน จนมีความข้น พักไว้

Grilled Vegetable Salad

1. ตั้งกระทะเทฟลอน นำผักทุกชนิดลงจี่จนสุก พักไว้
2. หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวโพดอ่อน และแครอท ห่อด้วยแตงกวาญี่ปุ่นให้สวยงาม

Mini Burger

1. ทอดไข่นกรักษาในน้ำมันรำข้าวจนสุก พักไว้
2. เบอร์เกอร์ที่เตรียมไว้ ทาด้วย Tomato Basil Sauce ให้ทั่ว จากนั้นวางมะเขือเทศราชีนีตามด้วยกะเพราไก่ ผักสลัด และแตงกวา ปิดด้วยเบอร์เกอร์ที่ทาซอสไว้ รับประทานคู่กับ Tomato Basil Sauce, Grilled Vegetable Salad และ Kaffir lime leaf Dressing

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
320	15	11	24	3	228
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 97 กรัม

Crispy Rice with Spicy Salmon

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

ข้าวกล้อง 60 กรัม ปลาแซลมอน 50 กรัม ถั่วลิสง 5 กรัม ถั่วแดง 5 กรัม ลูกเดือย 5 กรัม
 ต้นหอมซอย 3 กรัม ผักชีใบเลื่อยซอย 2 กรัม ผักกาดเรตคอร์ด 10 กรัม ถั่วฝักยาว 10 กรัม
 แครอท 10 กรัม ใบสะระแหน่ 3 กรัม หอมแดงซอย 2 กรัม ข้าวคั่ว ½ ช้อนชา
 พริกป่น 1 ช้อนชา น้ำปลา ½ ช้อนชา น้ำมะนาว 1 ช้อนชา น้ำตาลหยิบมือ

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. ข้าวกล้องหุงสุกนำมาอัดในแม่พิมพ์สี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดเท่ากล่องไม้ขีดให้บาง นำไปตากแดด ประมาณ 2-3 ชั่วโมง
2. นำข้าวกล้องที่ตากแดดเรียบร้อยแล้วมาทอดในน้ำมัน ทอดให้มีสีเหลืองทอง นำขึ้นมาสะเด็ดน้ำมันพักไว้ในที่ไมโดนลม
3. หั่นปลาแซลมอนให้มีขนาดลูกเต๋า นำไปทอดพอสุก พักไว้
4. ผสมถั่วแดง ถั่วลิสง ลูกเดือย น้ำปลา พริกป่น น้ำมะนาว น้ำตาล ข้าวคั่ว คนให้เข้ากัน จากนั้นใส่ใบสะระแหน่ ต้นหอมซอย หอมแดงซอย ผักชีใบเลื่อยซอย และปลาแซลมอน ที่เตรียมไว้แล้ว ผสมให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
241	27	13	9	3	260
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 117.5 กรัม





พวงเพรากรอบ เสิร์ฟคู่กับผักหวานอบชีส

ส่วนประกอบสำหรับ 10 ที่

ผักหวานอบชีส

ผักหวาน 50 กรัม ชีส 400 กรัม หอมใหญ่ 300 กรัม เนยสด 8 ช้อนโต๊ะ นมจืด 400 มิลลิลิตร แป้งอเนกประสงค์ 4 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา ออริกาโน่ 2 ช้อนชา พริกไทยป่น 2 ช้อนชา

สแต็กกะพง

ปลากระพง 250 กรัม เกลือ 1 ช้อนชา พริกไทย 2 ช้อนชา สับปะรด 500 กรัม

บะหมี่แคโรทกรอบ

แป้งสาลี 375 กรัม เกลือ 1 ช้อนชา ไข่ 3 ฟอง แคโรท 250 กรัม

ซอสกระเพรา

ใบกระเพรา 3-4 ต้น เห็ดออริโนจิ 1 ดอก น้ำสต็อกไก่ ½ ถ้วยตวง น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 3 กลีบ พริกแดง 4 เม็ด ซอสหอยนางรม 1 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

วิธีปรุงประกอบอาหาร

ผักหวานอบชีส

1. ลวกผักหวานในน้ำเดือดให้สุก ล้างด้วยน้ำเย็น ผักจะสดและมีสีเขียวเข้ม
2. บีบน้ำออกจากผักให้หมด คลี่ผักออกจากกัน อย่าให้ติดเป็นก้อน
3. หั่นหอมหัวใหญ่ นำไปผัดกับเนย ผัดพอสุก ใส่แป้งอเนกประสงค์
4. ใส่ผักหวานที่เตรียมไว้ นมจืด เกลือป่น น้ำตาลทราย และพริกไทย
5. ใส่จานให้คลายร้อนก่อนใส่ในภาตฟอยล์
6. หั่นชีสเป็นชิ้นเล็กๆ วางบนผักหวานที่ผัดเตรียมไว้
7. อบด้วยเตาอบ ใช้ไฟบน-ล่าง เป็นเวลา 10-12 นาที
8. เมื่ออบเสร็จแล้ว โรยด้วยออริกาโน่





สตี๊กกะพง

1. ล้างปลากะพงให้สะอาด
2. หั่นตามขนาดที่ต้องการ
3. นำปลากะพงมาวางบนกระทะ โดยใช้ไฟระดับปานกลาง
4. ใส่สับปะรด ปูรุกรสด้วยเกลือ และพริกไทยป่น

บะหมี่แคโรทกรอบ

1. ผสมแป้ง และเกลือ คนให้เข้ากัน ทำหลุมตรงกลางแป้ง ตอกไข่ไก่ และตีให้กระจายเบาๆ
2. นำแคโรทไปต้มแล้วปั่นให้ละเอียด คั้นน้ำแคโรทต้มมาผสมกับตัวแป้งที่เตรียมไว้
3. เทไข่ลงในแป้ง ค่อยๆ นวดให้เข้ากัน และพักแป้งไว้ 30 นาที
4. แป้งที่เตรียมไว้ นำมารีด ให้รอยแป้งสาลีสำหรับทำนวดด้วย พักไว้อย่าให้โดนลม
5. นำไปทอดกรอบ

ซอสกระเพรา

1. โขลกหรือปั่นพริกกับกระเทียมแบบหยาบ
2. เตรียมเห็ดออริจินิสับหยาบ
3. ผัดพริกกับกระเทียมที่เตรียมไว้กับน้ำมันพืช เปิดไฟกลางๆ หลังจากนั้นใส่เห็ดออริจินิสับหยาบลงไปผัดแล้วเติมน้ำสต็อกลงไป
4. ปูรุกรสด้วยซอสหอยนางรม ซอสปูรุกรส และน้ำตาล
5. เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ ซิมรสแล้วเพิ่มได้ตามความต้องการ
6. ใส่ใบกะเพราหั่นละเอียดลงไป และคนให้เข้ากัน ราดบนสตี๊กกะพงที่เตรียมไว้

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
316	46	15	8	4	1584
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 118 กรัม



สหายผักพล

ส่วนประกอบสำหรับ 4 ที่

ปอเปี๊ยะกะหล่ำชีส

ดอกกะหล่ำ 200 กรัม หอมใหญ่ 20 กรัม เซสดำชีส 170 กรัม พริกไทย 2 กรัม
น้ำมันพืช 250 กรัม แผ่นปอเปี๊ยะ 70 กรัม

อโวคาโดบเคลือบเมล็ดทานตะวัน และ น้ำจิ้มซีฟู้ดมาโย

อโวคาโด 1 ลูก ไข่ 1 ฟอง แป้ง 24 กรัม พริกไทย น้ำมันมะกอก 70 กรัม
เมล็ดทานตะวัน 200 กรัม น้ำมันงา พริกขี้หนูเล็กและใหญ่ 70 กรัม กระเทียม 19 กรัม
น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา มายองเนส 100 กรัม

นาโชซ์ัลซ่าลินจี

ลินจี 300 กรัม ต้นหอม 30 กรัม ผักชี 30 กรัม หอมแดงซอย 5 กรัม น้ำตาล 3 กรัม
น้ำมันงา 30 กรัม แป้งนาโช 100 กรัม

โรลผักสีรุ้งกับซอสซิง

แครอท 70 กรัม กะหล่ำแดง 70 กรัม ผักโขม 70 กรัม กะหล่ำปลี 70 กรัม แป้ง tortillas 4 แผ่น
ซิง 35 กรัม ตะไคร้ 35 กรัม ใบมะกรูด 20 กรัม หัวกะทิ 200 กรัม น้ำตาล 1 ช้อนชา

คลุกข้าวโอ๊ตกับซอสพรุณ

เมล็ดทับทิม 220 กรัม ไข่ไก่ 50 กรัม ข้าวโอ๊ต 110 กรัม ผักชีสับ 30 กรัม
แป้งสาลี 20 กรัม ลูกพรุณ 25 กรัม น้ำลูกพรุณ 30 กรัม เนย 7 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

ปอเปี๊ยะกะหล่ำชีส

1. ลวกดอกกะหล่ำประมาณ 3-5 นาที แล้วแช่น้ำเย็นทันที
2. เตรียมแผ่นปอเปี๊ยะ ใส้ใส่ดอกกะหล่ำและชีส ปรุงรสด้วยพริกไทย ม้วนเป็นรูปทรงกระบอก
3. ทอดปอเปี๊ยะในน้ำมัน จนสุก และมีสีเหลืองทอง ยกพักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน





อโวคาโดอบเคลือบเมล็ดทานตะวัน และ น้ำจิ้มซีฟู้ดมาโย

1. หั่นอโวคาโดแล้วนำไปคลุกกับเกลือ พริกไทย และน้ำมันมะนาว
2. ตามด้วยซุบแป้ง ไข่ และเมล็ดทานตะวัน (ทุบแบบหยาบ ๆ)
3. จัดวางบนถาด แล้วราดน้ำมันมะกอกเล็กน้อย
4. อบที่ 200 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 12-15 นาที
5. เตรียมน้ำจิ้มซีฟู้ดมาโย สับพริกและกระเทียม นำมาปั่น พร้อมทั้งเติมน้ำ และน้ำตาลลงไป ตามด้วยน้ำมันมะนาว
6. น้ำจิ้มที่ปั่นไว้ นำมาผสมกับมายองเนสที่เตรียมไว้

นาโชซ์ัลซ่าลิ้นจี่

1. หั่นลิ้นจี่ ตันหอม ผักชี หอมแดงซอยแบบหยาบ
2. ผสมกับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ แล้วบีบน้ำมะนาวผสมลงไป
3. เสิร์ฟคู่กับแป้งนาโช

โรลผักสีรุ้งกับซอสซิง

1. หั่นผักที่เตรียมไว้เป็นแนวยาว (ยกเว้นผักโขม)
2. อุ่นน้ำกะทิด้วยไฟอ่อน ๆ
3. หั่นข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด ใส่ในหม้อน้ำกะทิ คนให้เข้ากันจนกะทิเริ่มข้นขึ้น
4. ทาแผ่นแป้งมาด้วยซอสให้ทั่ว ตามด้วยผักที่เตรียมไว้

คลุกข้าวโอ๊ตกับซอสพ룬

1. ล้างเมล็ดทับทิมด้วยน้ำให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ เตรียมไว้
2. ผสมเมล็ดทับทิม ไข่ไก่ ข้าวโอ๊ต และผักชีสับ พร้อมทั้งคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใช้ที่ตักไอศกรีมตักให้เป็นก้อนกลม วางไว้บนกระดาษรองอบ
4. นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส ใช้เวลาอบ 15-20 นาที จนสุกเหลือง
5. ระหว่างรออบ ผัดแป้งกับเนยให้สุก เติมน้ำลูกพ룬ลงไป ใส่เนื้อลูกพ룬 แล้วเคี่ยวให้งวด

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
362	33	8	22	4	217
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 153 กรัม

ทาโก้ลุยสวน

ส่วนประกอบสำหรับ 2 ที่

แผ่นทาโก้ (แป้งตอร์ตีญา)

แป้งสาลีอเนกประสงค์ 1 ถ้วยตวง
เนยจืดแช่เย็น 30 กรัม
ผงฟู ¼ ช้อนชา น้ำเปล่า ¼ ถ้วยตวง
งาดำและงาขาวเล็กน้อย

สลัดไก่ลุยสวน

อกไก่ 100 กรัม ผักสลัด 100 กรัม
พริกหวาน 10 กรัม สับปะรด 60 กรัม
พริกชี้หนูหรือพริกเต็ดขั้วแดง 2-3 เม็ด
น้ำมะนาว 2 ช้อนชา น้ำปลา 1 ½ ช้อนชา
น้ำตาลทราย ¼ ช้อนชา

วิธีปรุงประกอบอาหาร

แผ่นทาโก้ (แป้งตอร์ตีญา)

- ผสมแป้งสาลีอเนกประสงค์ ผงฟู เกลือ งาขาวและงาดำให้เข้ากัน
- ใส่เนยจืดแช่เย็น คลุกเคล้าให้เข้ากัน จนแป้งที่ได้มีลักษณะเป็นก้อนเล็กๆ
- ค่อยๆ รินน้ำใส่ในอ่างผสมแป้ง คลุกเคล้าให้แป้งและน้ำเข้ากัน นวดจนแป้งเหนียว ไม่ติดภาชนะ
- แป้งที่นวดไว้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน
- คลึงแป้งให้เป็นแผ่นบางๆ และตัดเป็นวงกลม ใช้ส้อมหรือปลายมีดจิ้มให้ทั่วทั้งแผ่นแป้ง เพื่อป้องกันการเกิดฟองขณะทอดแป้ง (โดยสูตรนี้จะได้แผ่นแป้งตอร์ตีญาทั้งหมด 16 แผ่น)
- ทอดแป้งในกระทะเทฟลอน ใช้ไฟอ่อน เมื่อแป้งมีลักษณะสีขาวขุ่นให้กลับด้าน และรอแผ่นแป้งไว้สักครู่ เพื่อให้แผ่นแป้งคงตัว เสร็จแล้วนำขึ้นพักไว้ เมื่อทิ้งไว้สักครู่ แผ่นแป้งจะแข็งขึ้น กลายเป็นตอร์ตีญาชิพ

สลัดไก่ลุยสวน

- ซอยพริกชี้หนู หั่นผักสลัด สับปะรด พริกหวาน ให้เป็นฝอยๆ พักไว้
- นำอกไก่ไปต้ม และฉีกเป็นชิ้นๆ
- นำพริกซอย น้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำมะนาวผสมให้เข้ากัน
- นำไก่ต้มฉีก ผักสลัด สับปะรด และพริกหวานที่หั่นไว้ มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ตักสลัดไก่ลุยสวนใส่ในตอร์ตีญาชิพที่เตรียมไว้ และจัดใส่จาน

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
351	46	17	11	3	428
กิโกลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 85 กรัม





สามคำกลมกล่อม

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

ข้าวกล้องธัญพืชกรอบ (ยี่ห้อ Mind Rice Chip)

หน้าเห็ดหอมเต้าหู้ซอสดำ

เห็ดหอม 50 กรัม เต้าหู้แข็ง 50 กรัม กระเทียมพริกไทย 10 กรัม

หน้ากิมจิ

ผัก 100 กรัม น้ำส้มผลไม้ 30 กรัม เกลือ 0.5 กรัม น้ำตาล 5 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. จัดวางเห็ดหอมเต้าหู้ซอสดำบนข้าวกล้องธัญพืชกรอบ
2. จัดวางกิมจิบนข้าวกล้องธัญพืชกรอบ
3. จัดเสิร์ฟผลงาน

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
139	18	10	3	4	305
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 160 กรัม





ไอศกรีมนมวันปวยเล้ง

ไอศกรีมสตอว์เบอร์รี่รัญพืช

ส่วนประกอบสำหรับ 10 ที่

ไอศกรีมสตอว์เบอร์รี่

สตอว์เบอร์รี่ 400 กรัม น้ำเปล่า 100 กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง 150 กรัม น้ำมะนาว 100 กรัม
ไข่ขาว 1 ฟอง

ไอศกรีมนมวันปวยเล้ง

นมสดจืด 250 กรัม กลี้นวนิลลา 2 ซ้อนชา
น้ำตาลป่น 80 กรัม ไข่แดง 3 ฟอง
แป้งข้าวโพด 1 ซ้อนชา วิปปิ้งครีม 1 ถ้วย

วุ้นผักปวยเล้ง

วุ้น ¼ ซ้อนโต๊ะ
น้ำลอยดอกมะลิ 1 ½ ถ้วย
ปวยเล้ง 100 กรัม

TOPPING

ถั่วแดง 10 กรัม ลูกเต๋อย 10 กรัม
ข้าวโพด 10 กรัม กราโนล่า 10 กรัม
ผลไม้สด 10 กรัม ถั่วลิสง 10 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

ไอศกรีมสตอว์เบอร์รี่

- ตีไข่ขาว และน้ำตาลให้ละลาย ใส่ลงในโถปั่น
- ใส่สตอว์เบอร์รี่ และน้ำเปล่าลงไป ปั่นให้เข้ากัน
- นำไปปั่นในเครื่องทำไอศกรีม ให้ตัวไอศกรีมแข็ง
- ตักใส่ถาด และนำไปแช่แข็ง

ไอศกรีมนมวันปวยเล้ง

- ตีไข่แดง และน้ำตาล จนน้ำตาลละลาย
- ใส่วิปปิ้งครีมและนมสด คนทุกอย่างให้เข้ากัน
- นำไปปั่นในเครื่องทำไอศกรีม ให้ไอศกรีมแข็งตัว พร้อมทั้งใส่วุ้นปวยเล้งลงไป
- ตักใส่ถาดและนำไปแช่แข็ง

วุ้นผักปวยเล้ง

- ปั่นผักปวยเล้งให้ละเอียด
- ต้มน้ำร้อน ใส่ผงวุ้น และต้มจนวุ้นละลาย
- จากนั้นก็นำผักปวยเล้งที่ปั่นแล้วลงไป ในหม้อวุ้น คนให้เข้ากัน แล้วตักใส่แม่พิมพ์
- เมื่อวุ้นแข็งตัว ตัดชิ้นชิ้นเล็กๆ นำไปใส่ในไอศกรีมนมเมื่อใกล้แข็ง



คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
172	31	3	4	2	48
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 56 กรัม



คาราเกะต้มน้ำยำกุ้ง

ส่วนประกอบสำหรับ 3 ที่

หอมแดงหั่น 2 ซ้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำ 6.5 กรัม ตะไคร้ซอย 2 ซ้อนโต๊ะ ข่าแก่ซอย 2 ซ้อนโต๊ะ
 รากผักชีหั่น 3 กรัม พริกชี้ฟ้า 1 ซ้อนโต๊ะ น้ำมันงา 100% 3 ซ้อนโต๊ะ น้ำพริกเผา 2 ซ้อนโต๊ะ
 มันฝรั่งบด 120 กรัม ผักชีฝรั่งสับละเอียด 40 กรัม กุ้งทะเลสับละเอียด 60 กรัม
 เห็ดฟางสับละเอียด 150 กรัม ต้นหอมซอย 20 กรัม ใบมะกรูดซอย 40 กรัม ผักคะน้าซอย 80 กรัม
 น้ำมันปาล์มโอเลอิน 40 กรัม มะเขือเทศหั่นละเอียด 20 กรัม กะทิธัญพืช (ตรา ฟอว์แคร์) 3 ซ้อนโต๊ะ
 มะพร้าวห้าวกะทิคั้นใส่น้ำน้อย 28% 100 กรัม ผักกาดดองหั่นเต๋า 5 กรัม หอมแดงหั่นเต๋า 5 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. ต้มมันฝรั่ง และบดให้ละเอียด
2. สับกุ้งพอละเอียด
3. โขลกเครื่องแกงต้มยำให้ละเอียด จากนั้นใส่ผักชีฝรั่งและต้นหอม โขลกให้เข้ากัน
4. ผัดเครื่องแกงให้หอม และใส่กะทิลงไปผัดด้วย
5. ใส่กุ้งสับ ผัดกับเครื่องแกงต้มยำให้เข้ากัน เคี่ยวพอแห้ง
6. จากนั้นเปิดเตา นำมันฝรั่งบดไปคลุกกับตัวเครื่องต้มยำที่ผัดไว้
7. บั่นเป็นลูกกลมๆ ขนาดประมาณ 12 กรัม
8. นำมาชุบแป้ง 1 รอบ ไข่ไก่ 1 รอบ และแป้งอีก 1 รอบ
9. ทอดให้มีสีเหลืองส้ม และพักไว้บนตะแกรง
10. ทอดผักคะน้าและใบมะกรูดซอย
11. จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

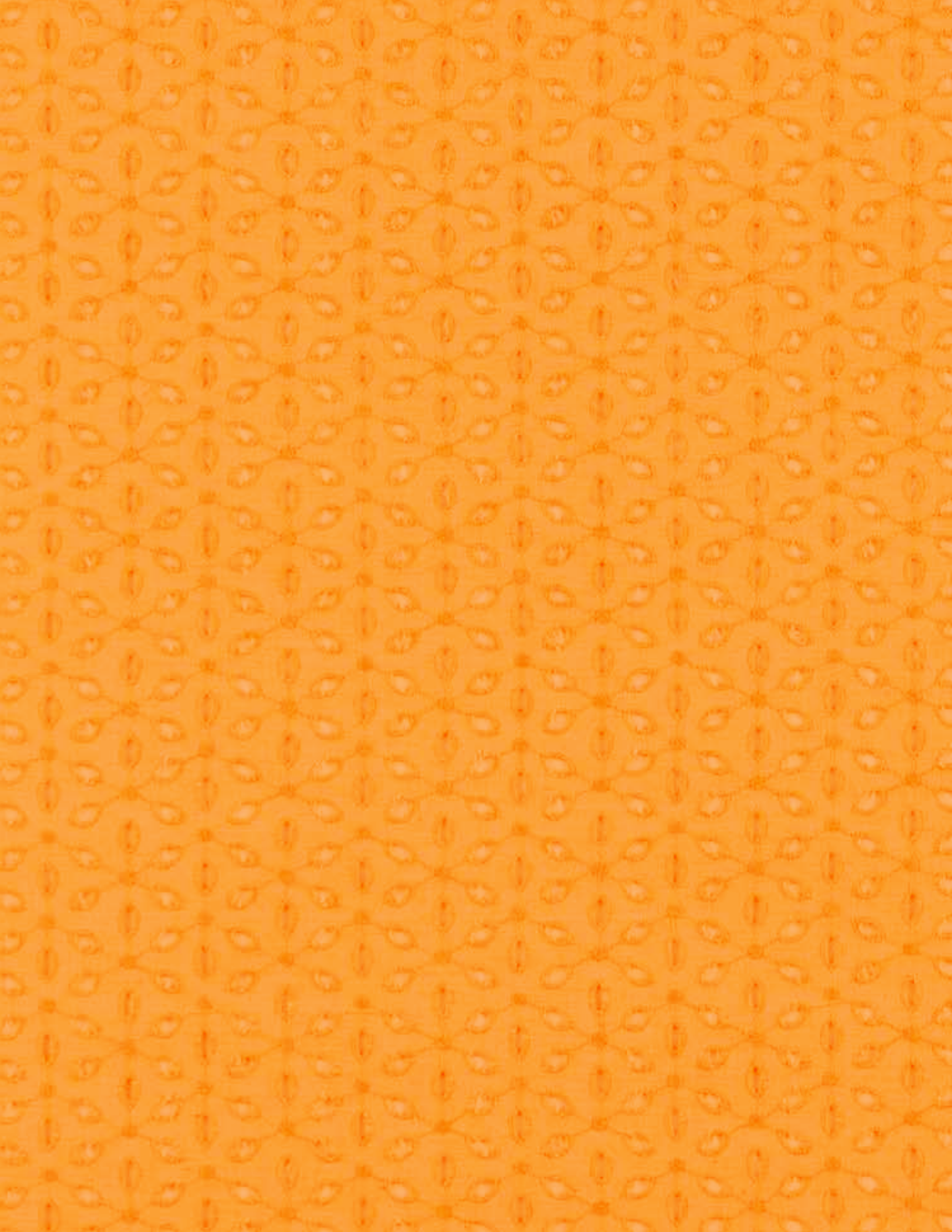
คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
326	31	19	14	3	639
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 178 กรัม









อาหาร
จานหลัก

10
เมนู



1



2



6



7





3



4



5



8



9



10

- 1 เส้นลิงกวีนี้สด 3 สี ผัดฉ่ำปลาบดสมุนไพร
- 2 Swimming in the Fantastic Island
- 3 Pasta Tom Yum with Ravioli Shrimp Mousse
- 4 Cereal Futomaki Topped with Pizza Sauce
- 5 Secrets Steak

- 6 สหายผักใบ
- 7 เบนโตะสามสหาย
- 8 สานสัมพันธ์สามแผ่นดิน
- 9 เคบับปวยเล้งซอสฮังเล
- 10 ทาร์ทาร์สปาเกตตี้ไก่ซอสข้าวซอย

เส้นลิงกัวนีสด 3 สี พุดฉ่าปลาบดสมุนไพร

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

เส้นพาสต้า

พริกหวาน 3 สี อย่างละ 1 ลูก
น้ำสะอาด 100 กรัม
น้ำจากพริกปั่น 40 กรัม
ไข่ไก่ 15 กรัม
แป้งสาลีอเนกประสงค์ 50 กรัม

ผักฉ่ำ

น้ำมันมะกอก 10 กรัม
พริกชี้หนู 5 กรัม
กระชาย 5 กรัม
พริกไทยสด 5 กรัม
พริกชี้ฟ้า 5 กรัม
ใบโหระพา 5 กรัม
น้ำปลา 8 กรัม
น้ำเชื่อม 8 กรัม

ปลาบดสมุนไพร

เนื้อปลากะพงปั่นละเอียด 100 กรัม
ไข่ขาว 10 กรัม
ใบมะกรูดซอย 2 กรัม
พริกไทยสด 2 กรัม
พริกไทย 0.5 กรัม
เกลือ 0.5 กรัม
ถั่วลันเตา 10 กรัม
ผักกาดขาวลวกสุก 100 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

เส้นพาสต้า

- พริกทั้ง 3 สี นำไปเผาไฟโดยใช้ไฟแรง ให้ผิวนอกไหม้ดำทั่วทั้งลูก นำมาห่อด้วยพลาสติกแรป ให้อ่อนระอุทั้งลูก
- ปอกเปลือกที่ไหม้ออก หั่นเป็นชิ้น นำไปปั่นกับน้ำสะอาด กรอง นำมาใช้เฉพาะน้ำ
- ผสมแป้งสาลี ไข่ และน้ำจากพริก นวดให้เข้ากัน นำไปแช่เย็น แล้วนำไปรีดด้วยเครื่องรีดเส้น ตามต้องการ
- ลวกเส้นให้สุกแล้วพักไว้ (40 กรัม ต่อ 1 ที่)

ผักฉ่ำ

- ผัดกระเทียมสับ และพริกชี้หนูให้หอม
- ใส่กระชาย โหระพา พริกไทยสด พริกชี้ฟ้า ตามด้วยเส้นพาสต้า ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำเชื่อม และผัดให้เข้ากัน

ปลาบดสมุนไพร

- ผสมเนื้อปลากะพงปั่นละเอียด ไข่ขาว ใบมะกรูด พริกไทยสด พริกไทย เกลือ และถั่วลันเตา ตีรวมกันโดยใช้ความเย็น
- นำไปผวนเป็นก้อน ทอดในน้ำมัน ไฟเบาไม่ให้เดือด จนสุก
- นำมาห่อด้วยผักกาดขาว ตัดเป็นชิ้นๆ รับประทานกับผักฉ่ำ





คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
516	59	34	16	12	1127
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 179.5 กรัม

Swimming in the Fantastic Island

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

สร้างวุ้น

ตะไคร้ ข่า ชিং อย่างละ 10 กรัม
 โปมะกรูด 3 กรัม พริกชี้หนู 5 กรัม
 น้ำมะนาว 7 กรัม ซีอิ๊วขาว 8 กรัม
 กุ้งสับละเอียด 15 กรัม กุ้งหั่น 20 กรัม
 น้ำตาล 5 กรัม

Chutney Mango with shrimps

มะม่วง (บดละเอียดปานกลาง) 30 กรัม
 โยเกิร์ตไม่มีไขมัน 15 กรัม พริกไทย 3 กรัม
 พาสลีย์สับละเอียด 3 กรัม
 พริกชี้หนูสับละเอียด 3 กรัม น้ำมะนาว 5 กรัม
 น้ำตาล 5 กรัม กุ้งสับละเอียด 15 กรัม

Curry rice mix whole grains

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 60 กรัม ลูกเดือย 10 กรัม
 ข้าวบาร์เลย์ 10 กรัม ถั่วลันเตา 10 กรัม
 ถั่วแดง 10 กรัม ซีอิ๊วขาว 7 กรัม
 ผงกะหรี่ 5 กรัม เนยจืด 5 กรัม

ผักตกแต่ง

กะหล่ำปลีสีม่วง 5 กรัม งาดำ-งาขาว 3 กรัม
 แตงกวา 7 กรัม ผักสลัด 5 กรัม
 แผ่นเกี้ยวเป็นฐานสำหรับใส่สลัด 1 แผ่น
 ผักสลัด 5 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

สร้างวุ้น

1. รวนกุ้งสับกับน้ำเปล่าจนสุก
2. เตรียมเครื่องปรุง น้ำตาล ซีอิ๊วขาว น้ำมะนาว ผัดในกระทะจนมีกลิ่นหอม
3. นำตะไคร้ซอย ชিংซอย ข่าซอย โปมะกรูดซอย พริกชี้หนูซอย คลุกเคล้ากับกุ้งรวนและเครื่องปรุงที่เตรียมไว้

Chutney Mango with shrimps

1. หั่นมะม่วงเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วบดจนเนื้อเนียนด้วยกระชอนตาถี่
2. นำมะม่วงบดผสมกับโยเกิร์ต พาสลีย์สับละเอียด พริกชี้หนูสับละเอียด น้ำตาล พริกไทยป่น และน้ำมะนาว
3. นำมาผสมกับกุ้งสับละเอียด จนเข้ากัน
4. พักไว้ในอ่างผสม (ขนาดเล็ก)



Curry rice mix whole grains

1. ผัดข้าวสวยกับเนยให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
2. ใส่ผงกะหรี่ ลูกเต๋ยที่ผ่านการต้มสุกแล้ว ถั่วลันเตา ข้าว-บาร์เลย์ และถั่วแดง ผัดจนส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน
3. หากข้าวแห้งเกินไปให้เติมน้ำทีละน้อย จากนั้นพักไว้ในอ่างผสม (ขนาดเล็ก) แล้วจัดแต่งลงจาน

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
390	57	18	10	6	1305
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 202 กรัม



Pasta Tom Yum with Ravioli Shrimp Mousse

ส่วนประกอบสำหรับ 2 ที่

เส้นพาสต้าปวยเล็ง

แป้งสาลีเนกประสงค์ 20 กรัม ลูกเดือยบด 10 กรัม ไข่ไก่ 10 กรัม ไข่ปวยเล็งสด 10 กรัม
น้ำมันรำข้าว 4 กรัม น้ำมันมะกอก (สำหรับคลุกเส้นที่ลวกแล้ว) 5 กรัม

เส้นพาสต้าผักโขม

แป้งสาลีเนกประสงค์ 20 กรัม ลูกเดือยบด 10 กรัม ไข่ไก่ 10 กรัม ไข่ผักโขมแดง 10 กรัม
น้ำมันรำข้าว 4 กรัม น้ำมันมะกอก (สำหรับคลุกเส้นที่ลวกแล้ว) 5 กรัม

เส้นพาสต้าข้าวกล้อง

แป้งสาลีเนกประสงค์ 20 กรัม ลูกเดือยบด 10 กรัม ไข่ไก่ 15 กรัม ข้าวกล้องบด 10 กรัม
น้ำมันรำข้าว 4 กรัม น้ำมันมะกอก (สำหรับคลุกเส้นที่ลวกแล้ว) 5 กรัม

แป้งราวีโอริงงาดำ

แป้งสาลีเนกประสงค์ 20 กรัม ลูกเดือยบด 10 กรัม ไข่ไก่ 15 กรัม งาดำคั่วป่น 10 กรัม
งาขาวคั่ว 5 กรัม น้ำมันรำข้าว 4 กรัม น้ำมันมะกอก (สำหรับคลุกเส้นที่ลวกแล้ว) 5 กรัม

Shrimp Mousse

กุ้งขาว 100 กรัม เนื้อปลาหมึกกล้วย 20 กรัม ไข่มะกูด 2 กรัม
เกลือป่นลดโซเดียม 60% (ตรา กู๊ดไรฟ์) 1 กรัม พริกไทยขาวป่น 0.5 กรัม

Ravioli Shrimp Mousse

Shrimp Mousse ตามที่แบ่งไว้ แป้งราวีโอริงงาดำทั้งหมด

เส้นกุ้งกรอบ

Shrimp Mousse 20 กรัม ข้าวโอ๊ตป่น 10 กรัม ไข่ไก่ 5 กรัม

Tom Yum Sauce

น้ำสะอาด 100 กรัม เปลือกกุ้ง (ได้จากกุ้งขาว) 100 กรัม ตะไคร้ซอย 15 กรัม
หอมแดง 10 กรัม ข่าหั่นแว่น 3 กรัม น้ำมันรำข้าว 5 กรัม เหนือฝรั่ง 5 กรัม
วิปปิ้งครีม 45 กรัม น้ำมันมะนาว 20 กรัม ผักชีฝรั่งซอย 10 กรัม พริกชี้หู 5 กรัม
น้ำพริกเผา (ตรา ฉั่วสะเล็ง) 5 กรัม น้ำปลาสูตรลดโซเดียม 40% (ตรา กู๊ดไรฟ์) 3 กรัม





การจัดเสิร์ฟ

ยอดผักแก้ว 15 กรัม ดอกกวาดตุง 15 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

เส้นพาสต้าพวยเล็ง

1. โบปวยเล็งสด น้ำมันรำข้าว และไข่ไก่ ผสมเข้าด้วยกัน นำไปปั่นให้ละเอียด พักไว้
2. ผสมแป้งสาลีอเนกประสงค์ และลูกเดือยบดเข้าด้วยกัน ใส่โบปวยเล็งที่ปั่นละเอียด นวดผสมให้เข้ากัน คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร พักไว้ 15 นาที
3. แบ่งพาสต้าที่พักไว้ นำมารีดกับเครื่องรีดให้เป็นเส้นพาสต้า พักไว้
4. ตั้งน้ำให้เดือด นำเส้นพาสต้าลวกจนสุก ตักขึ้นผ่านน้ำเย็น รอให้สะเด็ดน้ำ คลุกกับน้ำมันมะกอก พักไว้

เส้นพาสต้าผักโขม

1. โบผักโขมแดงสด น้ำมันรำข้าว และไข่ไก่ ผสมให้เข้ากัน นำไปปั่นให้ละเอียด พักไว้
2. ผสมแป้งสาลีอเนกประสงค์ ลูกเดือยบดผงเข้าด้วยกัน ใส่โบผักโขมแดงที่ปั่นละเอียด นวดผสมให้เข้ากัน คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร พักไว้ 15 นาที
3. แบ่งพาสต้าที่พักไว้ นำมารีดกับเครื่องรีดให้เป็นเส้นพาสต้า พักไว้
4. ตั้งน้ำให้เดือด นำเส้นพาสต้าลวกจนสุก ตักขึ้นผ่านน้ำเย็น รอให้สะเด็ดน้ำ คลุกกับน้ำมันมะกอก พักไว้

เส้นพาสต้าข้าวกล้อง

1. แบ่งแป้งสาลีอเนกประสงค์ ลูกเดือยบด และข้าวกล้องบด ผสมให้เข้ากัน
2. ใส่ไข่ไก่ น้ำมันรำข้าว ลงในแป้งที่เตรียมไว้ นวดให้เข้ากัน คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร พักไว้ 15 นาที
3. แบ่งพาสต้าที่พักไว้ นำมารีดกับเครื่องรีดให้เป็นเส้นพาสต้า พักไว้
4. ตั้งน้ำให้เดือด นำเส้นพาสต้าลวกจนสุก ตักขึ้นผ่านน้ำเย็น นำขึ้นให้สะเด็ดน้ำ คลุกกับน้ำมันมะกอก พักไว้

แป้งรวีออริจิน่า

1. แบ่งแป้งสาลีอเนกประสงค์ ลูกเดือยบด งาขาว และงาดำ ผสมเข้าด้วยกัน
2. ใส่ไข่ไก่ น้ำมันรำข้าว ลงในแป้งที่เตรียมไว้ นวดให้เข้ากัน คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร พักไว้ 15 นาที
3. นำแป้งที่พักไว้ มารีดกับเครื่องรีดให้เป็นแผ่นขนาดประมาณ 3x12 นิ้ว ตัดแบ่งให้เป็นแผ่นสี่เหลี่ยมขนาดเท่าๆ กัน จำนวน 4 แผ่น



Shrimp Mousse

1. แกะเปลือกกุ้ง และเก็บเปลือกไว้ทำ Tom Yum Sauce ส่วนเนื้อนำไปหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. เนื้อกุ้งที่หั่นไว้แล้ว นำมาผสมกับส่วนผสมที่เตรียมไว้ บั่นให้ละเอียด พักไว้
3. แบ่งส่วนผสมออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรก 20 กรัม สำหรับทำเส้นกึ่งกรอบ และที่เหลือสำหรับทำไส้ราวีโอรี

Ravioli Shrimp Mousse

1. Shrimp Mousse ที่แบ่งไว้สำหรับทำไส้ราวีโอรี ออกเป็น 2 ส่วน
2. นำ Shrimp Mousse ส่วนที่ 1 วางลงบนแป้งราวีโอรีงาดำ และนำแป้งอีกแผ่นมาประกบด้านบน ห่อให้สวยงาม ทำทั้งหมด 2 ชั้น พักไว้
3. ตั้งน้ำให้เดือด นำราวีโอรีลงจุ่ม ตักขึ้น นำไปผ่านน้ำเย็น พักให้สะเด็ดน้ำ คลุกกับน้ำมันมะกอก พักไว้

เส้นกึ่งกรอบ

1. นำ Shrimp Mousse ใส่ลงในถุงบีบ พักไว้
2. ตั้งน้ำให้เดือด บีบ Shrimp Mousse ให้เป็นเส้น ต้มจนสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
3. นำเส้นกึ่งคลุกกับไข่ไก่และข้าวโอ๊ตป่น นำเข้าอบ 180 องศาฟาเรนไฮต์ นาน 10-12 นาที จนเส้นกรอบ

Tom Yum Sauce

1. ผัดตะไคร้ ข่า หอมแดง ในน้ำมันจนหอม ใส่เปลือกกุ้ง เห็ดฟาง ผัดจนสุก เติมน้ำสะอาด เคี่ยวจนน้ำงวดเหลือ 1 ใน 3
2. เติมน้ำมันพืช น้ำพริกเผา ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว ใส่พริกชี้หนู ผักชีฝรั่ง ปิดไฟ นำไปบั่นให้ละเอียด กรองกากทิ้งไป พักไว้

การจัดเสิร์ฟ

1. เส้นพาสต้า 3 สี ที่เตรียมไว้ นำไปคลุกกับ Tom Yum Sauce ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ชดเป็นวงลงบนจาน โรยด้วยเส้นกึ่งกรอบ
2. ราดด้วย Tom Yum Sauce ที่เหลือให้สวยงาม จำนวน 2 จุด นำ Ravioli Shrimp Mousse วางลงบนซอส ตกแต่งด้วยยอดผักแก้ว และดอกกวาดตุ้งวาง พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
507	51	24	23	3	428
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 95 กรัม

Cereal Futomaki Topped with Pizza Sauce

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

ซอสมะเขือเทศ

เนื้อมะเขือเทศ (นำเปลือกและเมล็ดออก) 80 กรัม
หอมหัวใหญ่ 50 กรัม เกลือ $\frac{1}{8}$ ช้อนชา
น้ำตาลทราย 12 กรัม ผงออริกาโน่ $\frac{1}{4}$ ช้อนชา
น้ำมันพืชสำหรับผัด ตะไคร้ ใบมะกรูด
ข่า พริกหวาน

ข้าวอบธัญพืช

ข้าว 80 กรัม เมล็ดธัญพืช 5 ชนิด 30 กรัม
หมู 45 กรัม ซีอิ้ว $\frac{1}{4}$ ช้อนชา
น้ำตาลทราย $\frac{1}{8}$ ช้อนชา
น้ำมันสำหรับผัด

ไข่ทอด

ไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำมันพืชสำหรับทาบนกระทะ

วิธีปรุงประกอบอาหาร

ซอสมะเขือเทศ

- ใช้มีดบากเป็นรูปกากบาทที่ขั้วผลมะเขือเทศ นำไปลวกในน้ำร้อนจนเปลือกอ่อนออก และแช่ในน้ำเย็น ลอกเปลือกและบีบไล่ออกให้หมด จากนั้นหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- ผัดหอมหัวใหญ่ในน้ำมันร้อนจนเนื้อหอมใส ใส่เนื้อมะเขือเทศ พร้อมทั้งเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ ผัดจนมีลักษณะชิ้นเล็กน้อย ใส่พริกหวาน ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า ผัดจนมีกลิ่นหอม ปิดไฟทิ้งให้อุ่นๆ นำไปใส่เครื่องปั่นๆ จนละเอียด แล้วกรองผ่านกระชอน

ข้าวอบธัญพืช

- เมล็ดธัญพืช 5 ชนิด แช่น้ำ 6-8 ชั่วโมง
- ผัดหมูให้สุก ใส่ข้าวสุก และเมล็ดธัญพืช ผัดให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยซีอิ้ว และน้ำตาลทราย
- ซอสพิซซาส่วนหนึ่ง นำมาผัดให้เข้ากัน (แบ่งซอสพิซซาไว้รับประทานเป็นซอสอีกส่วนหนึ่ง)

ไข่ทอด

- ทาน้ำมันพืชบนกระทะ
- เทไข่ลงในกระทะ หมุนให้แผ่กระจายทั่วกระทะ รอจนสุก
- นำข้าวอบธัญพืชมาห่อในไข่ อัดให้แน่น ม้วน และหั่นให้พอดีคำ พร้อมจัดเสิร์ฟ





คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
620	61	22	32	3	540
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 160 กรัม



Secrets Steak

ส่วนประกอบสำหรับ 5 ที่

สเต็ก Secrets

อกไก่ 4 ชิ้น เกลือ 2 ช้อนชา พริกไทย 2 ช้อนชา ออริกาโน่ 1 ช้อนชา มะเขือเทศ 90 กรัม แครอท 65 กรัม ผักกาดแก้ว 60 กรัม กะหล่ำม่วง 240 กรัม ข้าวโพด 80 กรัม ผักโขม 80 กรัม

หัวหอมทอด

หอมใหญ่ 4 หัว แป้งทอดกรอบ 200 กรัม เกลือ 1 ช้อนชา ไข่ 1 ฟอง นม 150 มิลลิลิตร

สลัดผักย่าง

มะเขือเทศ 120 กรัม Zucchini 120 กรัม Eggplant 120 กรัม เห็ดแชมปิญอง 120 กรัม พักทอง 60 กรัม มินท์ 12 ใบ

BBQ Chili Paste sauce

พริกเผา 1 ช้อนโต๊ะ ซอสมะเขือเทศ 1 ½ ช้อนโต๊ะ ซอสพริก 1 ช้อนโต๊ะ ซิงอ่อน ¼ ถ้วยตวง กระเทียม ¼ ถ้วยตวง ออริกาโน่ 2 ช้อนโต๊ะ โรสแมรี่ 1 ช้อนโต๊ะ อบเชยป่น 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ ¼ ช้อนชา พริกไทยขาวป่น ½ ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้ง ¼ ถ้วยตวง น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง

ซอสเลมอน

ไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำเย็น ¼ ถ้วยตวง น้ำมะนาว 1 ลูก ผิวเลมอน 50 กรัม น้ำตาล ¼ ถ้วยตวง เหนยเค็ม ½ ถ้วยตวง

วิธีปรุงประกอบอาหาร

สเต็ก Secrets

1. เตรียมวัตถุดิบ ล้างผัก ล้างเนื้อไก่ พร้อมปรุงอาหาร
2. ใช้มีดกรีดด้านข้างเนื้อไก่ สำหรับยัดไส้ผัก
3. หั่นผักขนาดพอเหมาะ และยัดใส่ลงไปเนื้อไก่
4. นำเนื้อไก่ไปย่าง ให้สุกทั่วๆ กัน
5. เสร็จแล้วนำจัดใส่จาน



หัวหอมทอด

1. หั่นหัวหอมเป็นแฉกๆ รูปร่างคล้ายดอกไม้
2. ร่อนแป้งในซามผสม 2 รอบ เพื่อให้แป้งขึ้นฟู
3. ทำหลุมตรงกลางแป้ง แล้วใส่เครื่องปรุง รสเกลือ ไข่ นมสด ตามด้วยน้ำเย็น หรือใส่น้ำแข็งลงไปด้วย
4. ตีส่วนผสมทั้งหมดให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
5. นำหอมที่หั่นเตรียมไว้ลงคลุกเคล้า
6. ตั้งกระทะน้ำมัน ไฟปานกลาง เมื่อน้ำมันเดือดนำหอมที่คลุกแป้งแล้วลงทอด
7. ทอดจนเป็นสีเหลืองทอง นำออกจากกระทะ พักไว้ก่อนตักใส่จานเสิร์ฟ

สลัดผักย่าง

1. ล้างผักให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นชิ้นขนาดตามต้องการ
2. ย่างผักบนกระทะจนสุก จัดใส่จาน โรยเกลือป่น และพริกไทยป่นนิดหน่อย จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำสลัด

BBQ Chili Paste sauce

1. ผสมซอสมะเขือเทศ ซอสพริก และพริกเผาเข้าด้วยกัน ตามด้วยซิงอ่อนสับ กระเทียมสับ ออริกาโน่ โรสแมรี่ อบเชย เกลือ พริกไทยขาวป่น และน้ำผึ้ง ผสมให้เข้ากัน
2. ใส่ซอสลงในกระทะ (หรือหม้อ) เติมน้ำลงไปคนผสมให้ซอสละลายเข้ากัน ต้มจนเดือด

ซอสเลมอน

1. ผสมไข่ น้ำ น้ำเลมอน และผิวเลมอนให้เข้ากันในกระทะซอส (ใช้ที่ตีไข่ผสม) จนกระทั่งเข้ากันเป็นเนื้อเดียว ต้องได้ส่วนผสมที่เข้ากันดี เบิล็อกเลมอนต้องกระจายทั่วๆ
2. อุณหภูมิส่วนผสมด้วยไฟปานกลาง ใส่น้ำตาล และเนย คนบ่อยๆ จนเนยละลายและซอสเริ่มเดือด
3. เมื่อเดือดแล้วให้ยกลงจากเตา ทิ้งให้เย็น แล้วจัดเสิร์ฟคู่สลัด

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
754	102	28	26	8	2340
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 290 กรัม



สหายผักใบ

ส่วนประกอบสำหรับ 2 ที่

ใบเหลียงอบครีม

ใบเหลียง 200 กรัม ไข่แดง 80 กรัม ครีม 230 กรัม พริกไทย 2 กรัม

พาสต้าเส้นผักผัดซอสต้มยำกับปลากระพง

แป้ง Italian “0” 125 กรัม ไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำเปล่า 30 กรัม น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ 1 ช้อนชา
ปลากระพง 178 กรัม น้ำผัก 3 ลิ 90 กรัม ช่า 2 กรัม ตะไคร้ 10 กรัม ใบมะกรูด 3 กรัม
น้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนชา มะนาว 15 กรัม หอมแดง 20 กรัม เห็ดฟาง 50 กรัม
ใบโหระพา 6 กรัม มะเขือเทศ 20 กรัม

ไก่มันใบชะพลู

อกไก่ 300 กรัม ใบชะพลู 140 กรัม พริกไทย 2 กรัม ถั่วลิสง (ทุบพอแตก) 200 กรัม
Olive Oil 20 กรัม ซอสสะเต๊ะ 100 กรัม

บร็อกโคลี่บอลกับซอสกะเพรา

บร็อกโคลี่ 250 กรัม ไข่ไก่ 80 กรัม แป้งสาลี 100 กรัม อัลมอนต์ 200 กรัม พริกไทย 2 กรัม
น้ำมันพืช 200 กรัม กระเทียม 30 กรัม พริกขี้หนู 50 กรัม ใบกะเพรา 100 กรัม
น้ำมันหอย 80 กรัม น้ำเปล่า 100 กรัม น้ำตาลทราย 20 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

ใบเหลียงอบครีม

1. นำใบเหลียงไปลวก บีบน้ำพอมอาด วางเรียงใส่แม่พิมพ์ไว้
2. ตีครีมกับไข่ผสมให้เข้ากัน
3. เทส่วนผสมของครีมใส่แม่พิมพ์ ปรุงรสเพิ่มด้วยพริกไทย
4. นำเข้าเตาอบโดยใช้ไฟบน-ล่าง เป็นเวลา 10-20 นาที แค່พอหน้าเกรียมๆ





พาสต้าเส้นผัดผัดซอสต้มยำกับปลากะพง

1. แบ่ง Italian “0” ทำเป็นหลุมตรงกลาง
2. ตอกไข่ และใส่น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ลงไป ค่อยๆ ผสมให้เข้ากัน
3. สังเกตส่วนผสมหากแห้งไปให้เติมน้ำ หากเหลวไปให้เติมแป้ง
4. นำผักที่บิบไว้ นำมาผสมกับแป้ง
5. นวดแป้งด้วยฝ่ามือ ประมาณ 5 นาที ค่อยๆ นวดบนโต๊ะแล้วคลึงเรื่อยๆ
6. นำมาตัดแบ่งแล้วคลึงด้วยไม้ หรือใช้เครื่องรีดขึ้นรูปตามชอบ
7. ใส่เครื่องปรุงที่เตรียมไว้
8. ตั้งกระทะ เมื่อน้ำมันร้อน ใส่น้ำมันลงในกระทะ
9. นำเครื่องปรุงที่ผสมไว้มาผัดให้เข้ากัน เติมน้ำเปล่าลงไปเล็กน้อย
10. ใส่ผักที่ซอยไว้ พร้อมเห็ดฟางลงผัดให้เข้ากันแล้วปิดไฟ
11. นำปลากะพงไปเคี้ยวให้เกิดสี

ไก่ผัดวุ้นใบชะพลู

1. แล่อกไก่แบ่งออกเป็นแผ่น
2. ปรุงรสเพิ่มด้วยพริกไทย
3. นำใบชะพลูมาวางเรียงตรงกลาง แล้วม้วนไก่เป็นวงกลม ผูกด้วยเชือก
4. ทาด้วยซอสสะเต๊ะให้ทั่วชิ้นเนื้อไก่ แล้วนำไปอบที่ 200 องศา เป็นเวลา 20-25 นาที
5. เมื่อครบเวลา ตัดเชือกออก และหั่นตามขวางของชิ้นเนื้อไก่

บรีอคโคลี่บอลกับซอสกะเพรา

1. หั่นบรีอคโคลี่เป็นชิ้นพอดีคำ
2. ชุบด้วยแป้งสาลี ตามด้วยไข่ไก่ (ชุบซ้ำ 2 รอบ) และคลุกด้วยอัลมอนต์สับหยาบ
3. ทอดด้วยน้ำมันร้อนจัด ประมาณ 3-4 นาที หรือจนสุกเหลือง
4. ยกขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน
5. เตรียมซอสกะเพรา โดยตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำมันพืช
6. ใส่กระเทียม พริกชี้หนู ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำตาลทราย หากข้นเกินไปให้เติมน้ำเปล่าลงไป
7. ใส่ใบกะเพราแล้วผัดต่ออีกนิด ปิดไฟ ยกลงพร้อมเสิร์ฟคู่กับบรีอคโคลี่บอล

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
680	67	37	29	12	928
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 258 กรัม

เบนโตะสามสหาย

ส่วนประกอบสำหรับ 2 ที่

ซูชิผักม้วน

อกไก่ 100 กรัม ผักกาดขาว 200 กรัม
ไข่ไก่ 1 ฟอง แครอทซอย 25 กรัม
พริกชี้หนู 8 เม็ด พริกแห้ง 4 เม็ด
หอมแดงซอย 20 กรัม กระเทียม 5 กลีบ
น้ำมันพืช (สำหรับทอด) 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1/8 ช้อนชา น้ำตาลปี๊บ 30 กรัม
น้ำมันขามเปียก 40 กรัม พริกไทยป่นเล็กน้อย

สปาเก็ตตี้เต้าหู้ขี้เมา

Whole wheat 50 กรัม
พริกชี้หนูและพริกเตี๊ยะแดง 20 กรัม
พริกไทยอ่อน 10 กรัม กระเทียม 3 กลีบ
ใบโหระพา 5 กรัม เต้าหู้ขาว 40 กรัม
เต้าหู้เหลือง 50 กรัม เกลือ 1/8 ช้อนชา
น้ำปลา 1/2 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1/4 ช้อนชา
น้ำมันพืช 1 ช้อนชา พริกไทยป่นเล็กน้อย

วิธีปรุงประกอบอาหาร

ซูชิผักม้วน

1. สับไก่รวมกับพริกชี้หนู แครอท น้ำปลา และพริกไทยป่น ให้เข้ากัน
2. ผัดไก่สับในน้ำมัน 1/2 ช้อนชา ใช้ไฟปานกลาง
3. เมื่อเนื้อไก่สุก ตักใส่จาน พักไว้
4. น้ำมันที่เหลือ ผัดหอมแดงซอย กระเทียมซอย และพริกแห้ง พอเหลือง จากนั้นตักพักไว้
5. เคี่ยวน้ำตาลปี๊บและน้ำมันขามเปียกในกระทะจนเดือด ใส่หอมเจียวกับกระเทียมเจียวลงไปเล็กน้อย ได้เป็นซอสสมะขาม
6. ตีไข่ (1 ฟอง) ทอดในกระทะเทฟลอน โดยไม่ใช้น้ำมัน สุกแล้วตักพักไว้
7. ตั้งหม้อน้ำร้อนให้เดือด ลวกผักกาดขาวพอสุก แช่ในน้ำเย็น บีบน้ำออกให้หมด และนำมาพักไว้
8. วางไข่ทอด ผักกาดขาวลวก ตามด้วยไก่สับที่เตรียมไว้ โดยใส่เป็นเส้นตรงขีดข้างใดข้างหนึ่ง
9. ม้วนไข่และผักกาดให้เป็นแถวเหมือนการม้วนซูชิ และหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
10. จัดซูชิใส่กล่องเบนโตะ ราดด้วยซอสสมะขาม ตกแต่งด้วยหอมเจียว กระเทียมเจียว และพริกแห้งทอด

สปาเก็ตตี้เต้าหู้ขี้เมา

1. จีเต้าหู้ขาวหั่นเต๋าในกระทะให้เหลือง ขึ้นพักไว้
2. เสียบเส้นสปาเก็ตตี้ (ยังไม่ได้ลวก) กับเต้าหู้ขาวที่เตรียมไว้ นำไปลวกในน้ำเดือด
3. เมื่อสุกแล้ว ล้างด้วยน้ำเย็น พักไว้
4. ตำพริกกับกระเทียมพอหยาบ ผัดในน้ำมันร้อนให้มีสีเหลืองอ่อน
5. ใส่เต้าหู้เหลือง ผัดเบาๆ (ระวังเต้าหู้จะ) ตามด้วยพริกไทยอ่อน ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาล พริกไทยป่น และใส่น้ำซุปลเล็กน้อย



6. เส้นสปาเก็ตตี้ที่พัก นำไปผัดโรยด้วยใบโหระพาผัดให้เข้ากัน ตักใช้ภาชนะ
7. นำซูชิผักม้วน และสปาเก็ตตี้เต้าหู้ชี้เม้าจัดใส่กล่องอาหาร ใส่ผักสลัด 20 กรัม เป็นเครื่องเคียง

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
446	36	23	24	6	460
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 165 กรัม



सानสัมพันธมิตรสามแผ่นดิน

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

วัตถุดิบ

กุ้งสด 5 ตัว ข้าวโพดอ่อน 30 กรัม บวบ 50 กรัม ฟักทอง 30 กรัม เห็ดฟาง 30 กรัม
เห็ดนางฟ้า 30 กรัม ไบแมงลัก 30 กรัม แป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ เส้นอูดัง 180 กรัม
เม็ดพริกไทยดำ 4 กรัม เกลือ 2 กรัม กะปิ 10 กรัม เนื้อกุ้งต้ม 50 กรัม หอมแดงซอย 30 กรัม
กระชายซอย 10 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
2. ต้มน้ำสต็อกให้เดือด ใส่เครื่องแกงคนให้ละลาย
3. ใส่ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน บวบ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า พอสุก ใส่กุ้ง ปรุงรสด้วยน้ำปลา
4. ละลายแป้งมันกับน้ำเปล่า
5. พอเดือดใส่แป้งมันที่ละลายแล้วลงไปคนให้ได้ที่
6. ใส่ไบแมงลักลงไปใต้น้ำราดหน้าแกงเสียง
7. ตักราดบนเส้นอูดังในซามเลิร์ฟขณะร้อน

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
366	64	23	2	7	600
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 244 กรัม





เคbabปวยเล้งซอสฮังเล

ส่วนประกอบสำหรับ 2 ที่

แป้งเคbab

แป้งอเนกประสงค์ 1 ½ ถ้วยตวง เกลือ ½ ช้อนชา
น้ำมันพืช 34 กรัม ปวยเล้ง 400 กรัม

อกไก่ย่าง

อกไก่ 240 กรัม ซีอิ้วขาว ½ ช้อนชา
พริกไทยดำ 1 ช้อนชา

ซอสฮังเล

พริกแห้ง 3 เม็ด หอมแดง 4 หัว
กระเทียม 15 กลีบ ชিং 20 กรัม
กะปิ 1 ช้อนชา ผงฮังเล 1 ช้อนชา
มะขามเปียก 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
น้ำอ้อย 1 ก้อน

วิธีปรุงประกอบอาหาร

แป้งเคbab

- ผสมแป้งอเนกประสงค์ ผงฟู และเกลือในชามผสม
- นำผักปวยเล้งไปปั่น แยกน้ำ และกาก
- นำผักปวยเล้งที่ได้ค่อยๆ เติมในชามผสมของแป้ง เพื่อไม่ให้แป้งเหลวเกินไป
- นวดแป้งจนเข้ากันดี และปั้นเป็นกลมๆ พักแป้งไว้ 20 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

ซอสฮังเล

- โขลกพริกแห้ง กระเทียม กะปิ และหอมแดงให้ละเอียด
- ผัดผงฮังเลในน้ำมันให้มีกลิ่นหอม ใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ผัดจนหอม
- ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาล และเกลือ

อกไก่ย่าง

- หมักอกไก่ด้วยพริกไทย และซีอิ้วขาวเล็กน้อย
- นำไปย่างบนกระทะ
- ห่ออกไก่ย่างด้วยแป้งเคbabที่เตรียมไว้ ผักสด ราชซอสฮังเล พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
641	84	29	21	5	1240
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 488 กรัม





การนึ่งสปาเกตตี้ไก่ ซอสข้าวซอย

ส่วนประกอบสำหรับ 3 ที่

อกไก่ 200 กรัม แอปเปิ้ลเขียว 180 กรัม ผักโขมน้อย 190 กรัม ยี่หระ 2 ซ้อนชา
 กานพลู 1 กรัม ผงกะหรี่ 1 ซ้อนโต๊ะ มะพร้าว (หางกะทิ) ½ ถ้วย มะพร้าว (กะทากลาง) 240 กรัม
 ซีอิ้วขาวสูตร 1 1 ซ้อนชา น้ำตาลมะพร้าวก้อน (น้ำตาลปี๊บ) 1 ซ้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำ 8 กรัม
 เม็ดผักชี 1 ซ้อนโต๊ะ พริกไทยขาวป่น 5 กรัม รากผักชี 1 ซ้อนโต๊ะ ตะไคร้ 1 ซ้อนโต๊ะ
 ข่าแก่ ½ ซ้อนโต๊ะ ผิวมะกรูด หอมหัวเล็ก และหอมแดง อย่างละ 1 ซ้อนโต๊ะ
 กระเทียมหัว 15.7 กรัม เกลือป่น ½ ซ้อนชา แป้งสาลีเอนกประสงค์ 200 กรัม
 ไข่ไก่ 2 ฟอง น้ำมันมะกอก 2 ซ้อนชา

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. ซอยผักโขม แล้วนำไปปั่นกับน้ำสะอาดให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง เพื่อแยกกากและ
น้ำผักโขมออกจากกัน
2. เตรียมแป้งสาลีทำให้เกิดหลุมตรงกลาง ตอกไข่ไก่ ใส่น้ำผักโขม และเนื้อผักโขม นวดให้เข้ากัน
3. เมื่อแป้งเข้ากันดีแล้ว พักแป้งไว้ 30 นาที
4. จากนั้นนำแป้งมารีดให้เป็นแผ่นบาง ๆ และใช้ที่ตัดพิซซ่าทำให้เป็นเส้นบาง ๆ
5. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ดให้ละเอียด
6. ผัดน้ำพริกแกงเผ็ดกับน้ำมันให้หอม ค่อย ๆ เติมหกะทิ เพื่อให้กะทิแตกมัน จากนั้นใส่หางกะทิ
7. สับไก่เป็นชิ้นเล็ก ๆ คลุกด้วยน้ำแกงข้าวซอย ใสผักโขมซอย และแอปเปิ้ลเขียวซอยละเอียด
คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ประมาณ 20 นาที
8. ลวกเส้นสปาเกตตี้ในน้ำร้อน เมื่อสุกแล้วนำมาแช่ในน้ำเย็น และนำไปผัดกับน้ำข้าวซอย
9. ผัดไก่ที่หมักไว้แล้วให้สุก และต้มไข่ประมาณ 4 นาที
10. จัดจานด้วยเส้นสปาเกตตี้ด้านข้าง เน้นอกไก่ และไข่อ่อนชิ้น เสิร์ฟพร้อมผักกาดดอง หอมแดง
และมะนาวหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ จัดเสิร์ฟให้สวยงาม



คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
622	77	29	22	9	790
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 144 กรัม





เครื่องดื่ม

10
เมนู



1



2



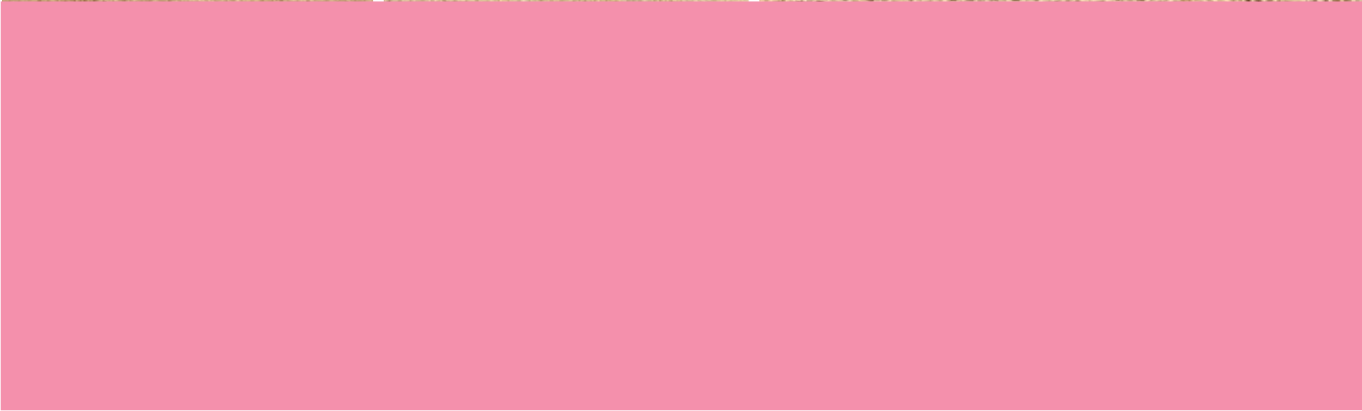
7



8



3





4



5



6



9



10

- 1 น้ำสับปรดปั่นใบสาระแหน่และมะม่วงเสาวรสเซอร์เบท
- 2 Like in Paradise
- 3 Smoothie Green Detox with Mango Panna Cotta
- 4 Strawberry Mamelade Lemonade Cinnamon
- 5 Evergreen Mocktail

- 6 สหายรวมมิตร
- 7 น้ำผลไม้รีมิกซ์
- 8 อโลฮันนี่
- 9 น้ำผักโขมสับปรดสมูทตี้
- 10 สมูทตี้ผักกาดขาว

น้ำสับประรดปั่น ใบสะระแหน่ และมะม่วงเสาวรส เชอร์เบท

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

สับประรด 50 กรัม ใบมินท์ 2-3 ใบ
น้ำเชื่อม 5 กรัม ผงวุ้น 10 กรัม
มะม่วงสุก 40 กรัม เสาวรส 20 กรัม
น้ำสะอาด 50 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. บั่นสับประรด ใบมินท์ น้ำเชื่อม น้ำแข็ง และน้ำสะอาดเล็กน้อย บั่นจนได้เนื้อสมูทดี
2. ต้มน้ำและผงวุ้นให้ละลาย ใส่มะม่วงสุกและเสาวรสบั่น คนจนเป็นเนื้อเดียวกันจากนั้นใส่ถาดแช่แข็ง แล้วนำมาตัดเป็นชิ้นเล็กๆ
3. เทส่วนผสมรวมกัน ตกแต่งด้วยเนื้อสับประรดชิ้นบนปากแก้ว



คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
88	21	1	0	1	5
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 110 กรัม





Like in Paradise

ส่วนประกอบสำหรับ 2 ที่

- มะม่วง 100 กรัม
- น้ำต้มกะหล่ำปลีม่วง 250 มิลลิลิตร
- สับปะรด 100 กรัม น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 60 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. ปั่นมะม่วง สับปะรด น้ำตาล และน้ำแข็ง จนน้ำแข็งเป็นเกล็ดละเอียด
2. เทลงในแก้ว เป็นชั้นล่างสุด
3. ปั่นน้ำต้มกะหล่ำปลีม่วง น้ำตาล และน้ำแข็ง จนน้ำแข็งเป็นเกล็ดละเอียด
4. เทลงในแก้วที่เตรียมไว้แล้ว เป็นชั้นบน
5. จัดแต่งให้สวยงามตามที่ต้องการด้วยเนื้อมะม่วง

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
192	47	1	0	1	4
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 100 กรัม

Smoothie Green Detox with Mango Panna Cotta

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

Mango Panna Cotta

เนื้อมะม่วงน้ำดอกไม้สุกปั่นละเอียด 60 กรัม
วัตถุดิบให้ความหวานจากหญ้าหวาน (ตรา อีควอลสวีตเวีย)
4 กรัม เจลาตินผง 1.5 กรัม

Cream Panna Cotta

วิปิ้งครีม 30 กรัม นมسترสจืด UHT 10 กรัม
สารให้ความหวานจากหญ้าหวาน
(ตรา อีควอลสวีตเวีย) 6 กรัม วานิลιαผง 2 กรัม
เจลาตินผง 1 กรัม

Smoothie Green Detox

ใบคะน้า 20 กรัม ใบกว้างตุง 20 กรัม
ใบโหระพา 5 กรัม น้ำมะนาว 20 กรัม
สารให้ความหวานจากหญ้าหวาน
(ตรา อีควอลสวีตเวีย) 25 กรัม
น้ำอุ่น 20 กรัม น้ำแข็งป่น 200 กรัม

การจัดเสิร์ฟ

เนื้อมะม่วงน้ำดอกไม้สุกหั่นเต๋า
15 กรัม ยอดสะระแหน่ 0.5 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

Mango Panna Cotta

1. เทส่วนผสมทั้งหมดใส่หม้อ ตั้งไฟอ่อน คนส่วนผสมให้ละลาย พอเดือดปิดไฟ ตั้งไว้ให้เย็น
2. เทส่วนผสมลงในแก้ว นำไปแช่เย็นจนเซ็ทตัว

Cream Panna Cotta

1. เทผสมส่วนทั้งหมดใส่หม้อ ตั้งไฟอ่อน คนส่วนผสมให้ละลาย พอเดือดปิดไฟ ตั้งไว้ให้เย็น
2. เท Cream Panna Cotta ลงในแก้วที่มี Mango Panna Cotta แล้วนำไปแช่เย็นจนเซ็ทตัว

Smoothie Green Detox

1. เตรียมน้ำเชื่อมโดยนำสารให้ความหวานจากหญ้าหวานใส่น้ำอุ่น คนจนละลาย พักไว้
2. ปั่นใบคะน้า ใบกว้างตุง ใบโหระพา น้ำมะนาว น้ำแข็งป่น และน้ำเชื่อมที่เตรียมไว้ให้ละเอียด

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
163	22	3	7	2	87
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 120.5 กรัม



การจัดเสิร์ฟ

1. เท Smoothie Green Detox ลงในแก้วที่มี Cream Panna Cotta และ Mango Panna Cotta
2. ตกแต่งด้วยเนื้อมะม่วงสุกหั่นเต๋า ยอดสะระแหน่ จัดเสิร์ฟ



Strawberry Mamalade Lemonade Cinnamon

ส่วนประกอบสำหรับ 12 ที่

มะนาวเหลือง 3 ลูก คั้นน้ำ ½ ถ้วยตวง เปลือกมะนาวเหลือง 1 ผล น้ำตาล ½ ถ้วย
อบเชย 1 ก้าน ไบกระวาน 1 ใบ น้ำเปล่า 1 ½ ถ้วยตวง เกลือ ¼ ช้อนชา

ส่วนของน้ำแข็ง

เมล็ดธัญพืช (ถั่วลันเตา ข้าวโพด ลูกเดือย) รวม 15 กรัม สตรอว์เบอร์รี่ และกีวี รวม 15 กรัม
น้ำมะนาว ½ ถ้วยตวง อัญชันและใบเตย

ส่วนของวุ้น

น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง ผงวุ้น 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 1 ½ ถ้วยตวง ธัญพืช (ลูกเดือย ข้าวโพด ถั่วลันเตา
ถั่วแดง) รวม 5 กรัม ผลไม้ต่าง ๆ หั่นชิ้นเล็ก (กีวี ส้มนาเวล สตรอว์เบอร์รี่ USA) รวม 15 กรัม

ส่วนของ strawberry sauce

สตรอว์เบอร์รี่ USA 80 กรัม เปลือกส้มนาเวล 20 กรัม ถั่วลันเตา 15 กรัม ลูกเดือย 15 กรัม
น้ำตาล ½ ถ้วย น้ำเปล่า 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. เตรียมมะนาวเหลือง หั่น และคั้นน้ำมะนาวเหลืองให้ได้ ½ ถ้วยตวง แร่พักไว้ให้เย็น รอมผสม
ชั้นตอนถัดไป
2. เปลือกมะนาว 1 ผล นำไปต้มในน้ำเดือดร่วมกับอบเชย ไบกระวาน และน้ำตาล
3. พักให้เย็น กรองน้ำมาใส่ในน้ำมะนาวที่คั้นไว้ แบ่งส่วนผสมมา ⅓ ถ้วยตวง นำมาทำน้ำแข็ง
ส่วนที่เหลือแร่แช่เย็นไว้รอเสิร์ฟ

ส่วนของน้ำแข็ง

1. ใส่เมล็ดธัญพืช 1-2 เม็ดต่อหลุมแม่พิมพ์เหลี่ยม แล้วเติมน้ำมะนาวตามลงไป
2. นำต้มอัญชันใบเตยที่ได้ ใส่ในแม่พิมพ์กลม
3. แช่ให้เป็นน้ำแข็งประมาณ 2-3 ชั่วโมง





ส่วนของวุ้น

1. แช่ผงวุ้นในน้ำเปล่า 10 นาที ก่อนนำไปใช้
2. ต้มน้ำวุ้นจนเดือด ใช้ไม้พายคน
3. ลดไฟ ใส่น้ำตาล คนจนน้ำตาลละลาย ปิดไว้ให้เย็นลง
4. จัดวางผลไม้ ธัญพืช ลงในแม่พิมพ์ เทน้ำวุ้นที่เย็นลงแล้วในแม่พิมพ์
5. รอให้วุ้นแข็งตัวเป็นก้อนกลมใหญ่ นำออกมาแช่ในตู้เย็น

ส่วนของ strawberry sauce

1. หั่นสตอร์วเบอร์รี่เป็นชิ้นเล็กๆ เปลือกส้มที่ขูดเปลือกขาวออกแล้ว สับเป็นชิ้นเล็กๆ ถั่วลิ้นเต่า และลูกเต๋อย ใส่ลงในหม้อ
2. ใส่น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำเปล่า คนจนน้ำตาลละลายแล้วค่อยตั้งไฟ
3. เมื่อน้ำเริ่มเดือด ลดไฟอ่อนลง ปิดไว้ 5-7 นาที
4. ปิดไฟ พักให้เย็น หุ้มด้วยพลาสติกแรป และแช่ใส่ตู้เย็น
5. เทส่วนผสมที่เตรียมไว้ที่ละชั้น ตกแต่งด้วยมะนาวฝาน และสตอร์วเบอร์รี่ พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
164	41	0	0	1	62
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 50 กรัม

Evergreen Mocktail

ส่วนประกอบสำหรับ 4 ที่

ผักโขม ½ ถ้วยตวง สับปะรด ½ ถ้วยตวง
มะม่วงสุก ½ ถ้วยตวง น้ำเลมอน 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. ปอกเปลือกสับปะรดและมะม่วง และหั่นเป็นชิ้นๆ
2. บั่นส่วนผสมทั้งหมดในเครื่องปั่น
3. คั้นน้ำเลมอนเตรียมไว้
4. น้ำที่ปั่นไว้ นำมาผสมกับน้ำเลมอน พร้อมเสิร์ฟ



คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
56	13	1	0	1	5
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 180 กรัม





สหายรวมมิตร

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

แอปเปิ้ล 60 กรัม ผักกาดหอม 45 กรัม
 คื่นห่าน 30 กรัม พาสลีย์ 40 กรัม
 เลมอน 70 กรัม เซเลอรั้ 60 กรัม ทับทิม 40 กรัม
 ผักชีฝรั่ง 40 กรัม

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. หั่นผักและผลไม้เป็นชิ้นเล็ก
2. ปั่นในโถปั่น
3. เติมน้ำแข็งเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
70	14	2	1	3	90
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 157.5 กรัม

น้ำผลไม้รีมิทซ์

ส่วนประกอบสำหรับ 2 ที่

สับประรด (นำไปแช่แข็ง) 150 กรัม
 แครอทหั่นฝอย 20 กรัม ส้ม 1 ลูก
 น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ ชিং 30 กรัม
 น้ำตาลทราย 10 กรัม เกลือ $\frac{1}{6}$ ช้อนชา
 น้ำเปล่า 150 มิลลิลิตร

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. ต้มน้ำเปล่า 150 มิลลิลิตร ใช้ไฟกลาง หั่นขิงเป็นชิ้นเล็กๆ และใส่ลงไปในหม้อที่ต้มน้ำไว้ตามด้วยน้ำตาลทราย ต้มจนเดือดและปิดไฟ ตักเฉพาะน้ำใส่ถ้วย พักไว้ให้เย็นลง
2. ปั่นสับประรดแช่แข็ง แครอทหั่นฝอย น้ำส้ม (คั้นจากส้ม 1 ลูก) น้ำมะนาว เกลือ และน้ำขิง ที่ต้มไว้ 100 มิลลิลิตร ในโถปั่น
3. ปั่นทุกอย่างให้ละเอียดและเทใส่แก้วพร้อมตกแต่งด้วยมะนาวฝาน 1 ชิ้น



คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
176	42	2	0	4	193
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 200 กรัม





อโหลันนี้

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

วุ้นว่านหางจระเข้ 250 กรัม น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. ปอกเปลือกว่านหางจระเข้ และล้างทำความสะอาดจนหมดยาง
2. ต้มน้ำจนเดือดพอประมาณ นำว่านหางจระเข้ไปต้มจนสุก แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
3. ว่านหางจระเข้หั่นนำมาผสมกับน้ำต้มสุกใส่น้ำผึ้ง ต้มจนเดือดอีกครั้ง พักไว้ให้เย็น
4. ใส่น้ำมะนาวที่คั้นไว้
5. ตักใส่แก้ว พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
68	17	0	0	0.3	1
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 250 กรัม

น้ำผักโขม สับปะรดสมูทตี้

ส่วนประกอบสำหรับ 1 ที่

ผักโขมลวก 50 กรัม สับปะรด 100 กรัม
น้ำเปล่า ¼ ถ้วย โยเกิร์ต 60 กรัม น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา
น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำแข็ง 1 แก้ว

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. ลวกผักโขม
2. บั่นผักโขมลวก สับปะรด และน้ำให้ละเอียด
3. ใส่โยเกิร์ต น้ำผึ้ง และน้ำมะนาว
4. บั่นให้เข้ากัน
5. ใส่ น้ำแข็งลงไปบั่นให้ละเอียด
6. เสิร์ฟใส่แก้ว



คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
150	29	4	2	1	56
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 150 กรัม



สมูทตี ผักกาดขาว



ส่วนประกอบสำหรับ 2 ที่

ผักกาดขาว 150 กรัม แอปเปิ้ลเขียว 160 กรัม
มะนาว 2 ลูก น้ำแข็ง 16 ออนซ์

วิธีปรุงประกอบอาหาร

1. ก้านผักกาดขาว และแอปเปิ้ลเขียว หั่นให้มีขนาดเล็ก
2. ใส่ในเครื่องปั่น ใส่น้ำมะนาว และน้ำแข็ง จากนั้นปั่นให้ละเอียด
3. เทใส่แก้ว พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าโภชนาการและปริมาณผัก ผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม
56	13	1	0	5	36
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม

ปริมาณผักและผลไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค = 155 กรัม



ภาคผนวก



ประมวลภาพงานประกวดแข่งขัน



1. นพ. กำจัด รามกุล รศ.ดร. รัชนี ดงคาฉุยฉาย ดร. นพ. ไพโรจน์ เสาน่วม ร่วมพิธีเปิดงานประกวด “รังสรรค์เมนูฟิวชั่นด้วย ผัก ผลไม้ 100 กรัม”
2. ผศ. ดร. ชนิพรรณ บุตรยี่ ประธานจัดงานประกวดฯ กล่าวรายงาน
- 3-5. บรรยายทักงาน ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า รัตนาธิเบศร์ จ. นนทบุรี
6. ผู้เข้าแข่งขันและคณะกรรมการตัดสินถ่ายภาพร่วมกัน
- 7-9. ทีมชนะเลิศและรองชนะเลิศรับโล่พร้อมเงินรางวัลจากประธานคณะกรรมการตัดสิน ศ. ดร. วิสิฐ จະวะสิต



6





ทีมรังสรรค์เมนูฟิวชัน

ชื่อทีม	รายชื่อผู้เข้าแข่งขัน	สังกัด
Power Puff Girl (สวนดุสิต)	อัฐิภิญญา ทับศรี จิตตินันท์ คงโพธิ์ ณัฐธรร เพียรบัณฑิต	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
โฮะฟิวชั่น	โสธยา คำฟู กิตติทัต บรรจงปรุ อโณทัย เต็มทวิวุฒิ	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ปวยเล้งรังสรรค์	กนกวรรณ ใจคำ โชติกา จี้อาทิตย์ ณัฐพร พงศ์พันธุ์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
SDU Nutrition 2559	วิวัฒน์ มัจฉาเขียว ธนชิต เยรัมย์ย์ ธนพนธ์ อุตมะชัย	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
Sven	ธีรศรา แก้วมณี นัฐพร กล้าแสง ธัญชนก ไตรโชค	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต สุพรรณบุรี
Power Puff Girl (ม.เกษตรศาสตร์)	พรรณภา วงศ์มโนพนิช มนัญญา วสุอนันต์กุล ชนิกานต์ เจริญสมบัติ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
Wonder Girls	วีรเทพ อาจอาคม ศุภรา กิตติอุดม ธนิดา ธนমনพงศกร	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
กระจุ๊กกระจิก	ณัฐนิชา ทวีมาก อมรรัตน์ เพชรสง จิณณวัตร อินทรสงเคราะห์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
อจก.	พงษ์ศรักษ์ ฉิมพาลี สุภานัน มากรัมย์	มหาวิทยาลัยบูรพา
กินพอตี สุชีดุสิตา	วัชรพงศ์ เจริญวิมลรักษ์ เปศล วัฒนากิจจากุล ไอรินทร์ วัชรระมโนกานต์	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



< ทีม Power Puff Girl
(สวนดุสิต)



< ทีม โฮะฟิวชั่น



< ทีม ปวยเล้งรังสรรค์



< ทีม SDU Nutrition
2559



< ทีม Sven



ทีม Power Puff Girl >
(ม.เกษตรศาสตร์)



รางวัล
ชนะเลิศ
อันดับ 1

ทีม Wonder Girls >



รางวัล
รองชนะเลิศ
อันดับ 1

ทีม กระจุ๊กกระจิก >



ทีม อจก. >



รางวัล
รองชนะเลิศ
อันดับ 2

ทีม กินพอดี สุขุสุสิตา >



บรรณานุกรม

- วิชัย เอกพลการ, (บก.), รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปคำนวณสารอาหาร INMUCAL-Nutrients V3 ฐานข้อมูลชุด NB.1.1. นครปฐม. 2556.
- The World Health Report 2003. Diet, nutrition, and the prevention of chronic disease. Geneva, World Health Organization, 2003.
- Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, McKee M. The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. Bull World Health Organ. 2005; 83:100-108.



ดัชนี

คาราเกะต้มยำกุ้ง	หน้า 36
เคบับปวยเล้งซอสอั้งเล	หน้า 62
ทาโก้ยสุวอน	หน้า 30
ทาร์ทาร์สปาเกตตี้ไก่ซอสข้าวซอย	หน้า 64
น้ำผลไม้รีมิกซ์	หน้า 78
น้ำผักโขมสับประดสมูทตี้	หน้า 80
น้ำสับประดปั่นใบสะระแหน่และมะม่วงเสาวรสเซอร์เบท	หน้า 70
เบนโตะสามสหาย	หน้า 58
พงเพรากรอบเสิร์ฟคู่กับผักหวานอบชีส	หน้า 24
สมูทตี้ผักกาดขาว	หน้า 81
สหายผักผล	หน้า 27
สหายผักใบ	หน้า 55
สหายรวมมิตร	หน้า 77
सानสัมพันธมิตรสามแผ่นดิน	หน้า 60
สามคำกลมกล่อม	หน้า 32
สามสหาย	หน้า 14
เส้นลิงกวีนี้สด 3 สี ผัดน้ำปลาบดสมุนไพร	หน้า 42
อโหลอันนี้	หน้า 79
ไอศกรีมนมอุ่นปวยเล้ง ไอศกรีมสตอร์เบอร์รี่ธัญพืช	หน้า 34
Cereal Futomaki Topped with Pizza Sauce	Page 50
Crispy Rice with Spicy Salmon	Page 22
Evergreen Mocktail	Page 76
Like in Paradise	Page 71
Mini Burger Basil Fried Chicken with Tomato Basil Sauce, Grilled Vegetable Salad with Kaffir Lime Leaf Dressing	Page 19
Pasta Tom Yum with Ravioli Shrimp Mousse	Page 46
Secrets Steak	Page 53
Smoothie Green Detox with Mango Panna Cotta	Page 72
Strawberry Marmalade Lemonade Cinnamon	Page 74
Stroll in the Orchard	Page 16
Swimming in the Fantastic Island	Page 44

ทำความรู้จักผู้เขียน



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนิพรรณ บุตรย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิพรรณ บุตรย์ หรือ อาจารย์หนั้น ที่ในวงการวิชาการด้านอาหารและโภชนาการ และลูกศิษย์รู้จักกันดี ผู้บริโภคจะรู้จักและคุ้นเคยผ่านสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อโซเชียล เรื่อง “ผัก 5 อย่าง ห้ามกินดิบ” ที่คลิปนี้มียอดวิวทะลุกว่าล้านวิวในเวลาอันรวดเร็ว อาจารย์หนั้นยังมีบทบาทการเป็นผู้ให้ความรู้ด้านอาหารโภชนาการผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ บทความในนิตยสาร รายการโทรทัศน์มากมาย และเป็นหนึ่งในคณะกรรมการตัดสินในรายการ “The Dish เมนูทอง” เพราะเป็นคนชอบรับประทานผัก ผลไม้ จึงสนใจศึกษาวิจัยด้านประโยชน์เชิงสุขภาพจากการบริโภคผักและผลไม้ เป็นผู้ที่รณรงค์และผลักดันอย่างต่อเนื่องร่วมกับหน่วยงานภาครัฐคือ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ สถาบันการศึกษาต่างๆ และภาคเอกชน โดยมีแรงหนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่มีเป้าหมายร่วมกันเพื่อให้คนไทยได้บริโภคผัก ผลไม้ปลอดภัยอย่างน้อยวันละ 400 กรัม ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำ เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่เรียกติดปากกันว่า NCD



รายการ "The Dish เมนูทอง"

ทำงานที่สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลมากกว่า 25 ปี ตั้งแต่จบการศึกษาระดับปริญญาโท และปริญญาเอกสาขาโภชนศาสตร์ (Ph.D. in Nutrition) จากมหาวิทยาลัยมหิดล ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ถึงแม้อาจารย์หนั้นจะไม่ใช่ “เซฟกระต่ายเหล็ก” ไม่ใช่ “เจ้าของธุรกิจแฟรนไชส์อาหาร” ไม่ใช่ “พุดสไตลิสต์” แต่ทุกวันนี้ขอเป็นสื่อกลางที่จัดพื้นที่ให้คนปลูกผัก คนขายผัก คนปรุงเมนูผัก และคนรับประทานผัก (ที่ชอบและไม่ชอบ) มาเจอกันทั้งรูปแบบเมนูผักพื้นบ้านเดิมๆ ที่คุ้นเคยหรือหน้าตาแปลกประหลาดแบบลูกครึ่งผสมหลายสัญชาติที่เรียกว่า “อาหารฟิวชั่น” ที่กระแสมหาแรงถูกใจ Gen Y, Gen Z ทั้งหลายที่นิยมถ่ายภาพอาหารที่มีรูปลักษณ์สวยงามแปลกตาแล้วแชร์ภาพบนโลกโซเชียล ด้วยความหวังให้คนไทยได้กินผัก ผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัมให้เป็นเรื่องง่าย ๆ ช่วยให้ชีวิตดีขึ้น





สนับสนุนโดย

 มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันโภชนาการ

 สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

 THAI FDA

 สำนักงานเลขาธิการ
คณะกรรมการอาหารและยา

