

อาหารไทย...

จากอดีตสู่ปัจจุบัน



พร้อมคุณค่าทางโภชนาการ
และประโยชน์เชิงสุขภาพ

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน

ค้นหาสูตรอาหารไทยจากดั้งเดิมสู่ยอดนิยมสำหรับชาวต่างชาติ
โดย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
พร้อมผลงานวิจัยข้อมูลเชิงคุณค่าโภชนาการ
ปริมาณสารพฤกษเคมีและคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ
โดย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน

เลขมาตรฐานสากลหนังสือ 978-974-603-460-9

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม 2551

• คณะที่ปรึกษา

1. นายเผด็จภัย	มีคุณเยี่ยม	ประธาน
2. ดร.ยุทธศักดิ์	สุภสร	สถาบันอาหาร
3. นายวรมัน	เฟื่องอรมย์	กรมส่งเสริมการค้าส่งออก
4. นายโอภาส	อิสระเสนารักษ์	สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
5. นางสาวดารณี	หมู่ขจรพันธ์	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
6. ดร.นवलศรี	ทยาพัชร	ผู้ทรงคุณวุฒิ
7. นางปวรวรรณ	กุลมงคล	สมาคมภัตตาคารไทย

• คณะดำเนินงาน

1. ดร.อมร	งามมงคลรัตน์	สถาบันอาหาร
2. นางสาวอรุณี	อุสาหะ	สถาบันอาหาร
3. นางสาวแวววรรณ	วัฒนศิริวิทย์	สถาบันอาหาร
4. ผศ.ดร.นฤมล	นันทรักษ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
5. อาจารย์ลฎาภา	มอร์เตโร	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
6. อาจารย์จันทร์จนา	ศิริพันธ์วัฒนา	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
7. อาจารย์ชัชชนา	รักตะกนิษฐ	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
8. ผศ.ดร.สมศรี	เจริญเกียรติกุล	สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
9. ดร.ครรชิต	จุดประสงค์	สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

• บรรณาธิการ

นายณรงค์ รุ่งจำ

บริษัท ซีแอด โพรโมชัน (1997) จำกัด

เจ้าของ

สถาบันอาหาร

เลขที่ 2008 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0 2886 8088 โทรสาร 0 2886 8104

www.nfi.or.th









สารบัญ

บทนำ	หน้า 9
วิวัฒนาการของอาหารไทย : การเดินทางอันยาวไกล	หน้า 11
ข้าวไทย	หน้า 16
การวิจัยตำรับมาตรฐานอาหารไทยดั้งเดิมสำหรับชาวต่างชาติ	หน้า 21

ตำรับดั้งเดิม

1. ยำใหญ่	หน้า 22
2. ส้มตำไทย	หน้า 24
3. ลาบหมู	หน้า 26
4. ทอดมันปลากราย	หน้า 28
5. ไก่สะเต๊ะ	หน้า 30
6. กุ้งทอดกระเทียม	หน้า 32
7. ผัดไทย	หน้า 34
8. ผัดกระเพราหมู	หน้า 36
9. ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง	หน้า 38
10. ผัดพริกขิงหมู	หน้า 40
11. ต้มยำกุ้ง	หน้า 42
12. ต้มข่าไก่	หน้า 44
13. แกงส้มผักรวม	หน้า 46
14. แกงเผ็ดไก่	หน้า 48
15. แกงเขียวหวานเนื้อ	หน้า 50
16. แกงมัสมั่นเนื้อ	หน้า 52
17. แกงกะหรี่ไก่	หน้า 54
18. พะแนงเนื้อ	หน้า 56
19. ข้าวเหนียวมะม่วง	หน้า 58
20. ทับทิมกรอบ	หน้า 60

การวิจัยตำรับมาตรฐาน

อาหารไทยยอดนิยมสำหรับชาวต่างชาติ	หน้า 62
----------------------------------	---------

ตำรับยอดนิยม

1. ยำรามมิตรทะเล	หน้า 64
2. ส้มตำ	หน้า 66
3. น้ำตกเนื้อ	หน้า 68
4. ทอดมันปลากราย	หน้า 70
5. ไก่สะเต๊ะ	หน้า 72
6. กุ้งทอดกระเทียม	หน้า 74
7. ผัดไทย	หน้า 76
8. ผัดกระเพราไก่	หน้า 78
9. ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง	หน้า 80
10. ผัดพริกขิงไก่	หน้า 82
11. ต้มยำกุ้งน้ำข้น	หน้า 84
12. ต้มข่าไก่	หน้า 86
13. แกงส้มผักรวม	หน้า 88
14. แกงเผ็ดไก่	หน้า 90
15. แกงเขียวหวานเนื้อ	หน้า 92
16. แกงมัสมั่นเนื้อ	หน้า 94
17. แกงกะหรี่ไก่	หน้า 96
18. พะแนงเนื้อ	หน้า 98
19. ข้าวเหนียวมะม่วง	หน้า 100
20. ทับทิมกรอบ	หน้า 102

ตำรับเครื่องแกงไทย	หน้า 104
เครื่องเทศและสมุนไพร	หน้า 113
อาหารไทย : คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์เชิงสุขภาพ	หน้า 123
เครื่องปรุงรสอาหารไทยที่ได้มาตรฐาน	หน้า 138



บทนำ

ตลอดระยะเวลาสิบปีที่ผ่านมา ‘อาหารไทย’ มีสถานะเป็นสินค้าอาหารที่ได้รับความสนใจจาก ‘หลายประเทศทั่วโลก ทั้งในรูปแบบร้านอาหารไทย ภัตตาคารอาหารไทย เครื่องปรุงรสอาหารไทย หรือแม้แต่ตำราอาหารไทย กล่าวโดย เฉพาะร้านอาหารไทย ได้มีการสำรวจพบว่าใน ปัจจุบันมีร้านอาหารไทยเปิดให้บริการทั่วโลก กว่า 13,000 แห่ง ซึ่งจำนวนนี้ยังไม่นับรวมการ นำเมนูอาหารไทยเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของร้านอาหารต่างชาติ ทั้งฝรั่งและเอเชีย

อย่างไรก็ตาม ด้วยความสลับซับซ้อนของการ ปรุงอาหารไทย อันเป็นผลพวงมาจากภูมิปัญญา และวัฒนธรรมไทยที่สั่งสมมายาวนาน ในทาง หนึ่งได้สร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัวให้อาหารไทย ต่างจากอาหารชาติอื่นๆ ทั้งรสชาติ ความ ประณีตบรรจงสวยงาม รวมทั้งองค์ประกอบของ เครื่องปรุงที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ยกที่จะหา ชาติใดทัดเทียม

แต่อีกด้านหนึ่ง ก็ต้องยอมรับว่าเรากำลัง เผชิญกับชื่อเสียงของอาหารไทยอันสืบเนื่องมา จากปัญหาการปรุงอาหารไทยที่ไม่ได้มาตรฐาน ทั้งนี้เนื่องมาจากการขาดงานวิจัยที่จะมา สนับสนุนในการจัดทำมาตรฐานอาหารไทยให้ เป็นมาตรฐานเดียวกัน และเป็นที่ยอมรับใน ระดับสากล

นอกจากปัญหาดังกล่าว ประกอบกับ เป้าหมายใหญ่ในการนำครัวไทยสู่ครัวโลก ทำให้ ‘สถาบันอาหาร’ มีแนวคิดที่จะจัดทำมาตรฐาน อาหารไทย โดยได้ร่วมกับ ‘มหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนดุสิต’ ซึ่งผลจากการดำเนินโครงการมา ตลอดปี ได้มีการลงพื้นที่วิจัยทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศที่อาหารไทยเป็นที่นิยม ได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร และ ประเทศญี่ปุ่น กระทั่งได้ผลผลิตออกมาเป็น ตำราอาหาร “อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน” ซึ่งมีตำรับมาตรฐานอาหารไทยยอดนิยมสำหรับ ชาวต่างชาติ ทั้งคาว-หวาน จำนวน 20 ชนิด และตำรับมาตรฐานอาหารไทยดั้งเดิมสำหรับ ชาวต่างชาติ ทั้งคาว-หวาน อีกจำนวน 20 ชนิด ทั้งนี้ อาหารทั้ง 40 ชนิด ได้มีการทดสอบคุณค่า ทางโภชนาการ และประโยชน์เชิงสุขภาพโดย ‘สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล’ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณค่าโภชนาการ ปริมาณ สารพิษทุกชนิด และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ ซึ่งระบุไว้ละเอียดเคียงคู่ตำรับอาหารแต่ละ ชนิดอีกด้วย

“อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน” เล่มนี้ จึง เป็นเสมือนเครื่องมือสร้างมาตรฐานการปรุง อาหารไทย อันสมบูรณ์พร้อมด้วยข้อมูลคุณ ประโยชน์เชิงสุขภาพอย่างดีเยี่ยม หากได้มีการ นำไปศึกษาและใช้งานอย่างจริงจัง โดยเหมาะ สำหรับผู้ประกอบการร้านอาหารไทยทั้งในและ ต่างประเทศ

ทั้งนี้ นอกจากตำรับมาตรฐานอาหารไทย ทั้ง 40 ตำรับ ยังมีข้อมูลอาหารไทยในเชิงวัฒนธรรม ซึ่งรวบรวมได้จากผลการวิจัย และการ ให้ความรู้โดยคณะผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหาร และบทสัมภาษณ์จากบุคคลร่วมสมัยที่มี ประสบการณ์ตรงจากการบริโภคและปรุงอาหาร ไทยแบบดั้งเดิมเรื่อยมาจนถึงยุคปัจจุบัน

ดังนั้น ถ้าจะกล่าวว่ “อาหารไทยจากอดีตสู่ ปัจจุบัน” ไม่ใช่แค่ตำราอาหาร แต่เป็นบันทึก ทางประวัติศาสตร์ที่มีคุณค่าคุณประโยชน์ต่อ ประเทศไทย และเป็นตัวกำหนดทิศทาง การเติบโตธุรกิจอาหารไทยในตลาดโลกอย่างที่คน ไทยทุกคนอยากให้เป็น ก็คงไม่ผิดนัก.



วิวัฒนาการของอาหารไทย : การเดินทางอันยาวไกล

หากจะกล่าวถึงอาหารไทยแต่โบราณ คงหนีไม่พ้นอาหารประเภท ต้มยำท่าแกง และอาหารประเภทบั้งๆ ง่ายๆ แต่เป็นการยากที่ใครจะระบุชี้ชัดลงไปได้ว่าอาหารชนิดใดเป็นอาหารไทยประจำชาติ ถึงแม้ว่ามีอาหารไทยหลายชนิดหลากหลายประเภท ที่ได้รับความนิยมรับประทานทั้งในหมู่ชาวไทยและต่างชาติ เช่น ต้มยำกุ้ง ผัดไทย ยำเนื้อ แกงเขียวหวานไก่ หรือแม้กระทั่งส้มตำไก่อ่าง เป็นต้น เนื่องจากความหลากหลายทางเชื้อชาติ ภูมิภาค และความอุดมสมบูรณ์ทำให้อาหารของแต่ละภูมิภาคมีความโดดเด่นแตกต่างกันออกไปในแต่ละพื้นที่ นั่นจึงทำให้อาหารไทยในแต่ละภาคมีความแตกต่างกันไป หรือที่เรียกกันว่า อาหารประจำภูมิภาค หรืออาหารท้องถิ่น

ลักษณะของอาหารของแต่ละภาคจะมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรม ระบบนิเวศของชุมชน และความหลากหลายทางเชื้อชาติระหว่างชาวจีนและอินเดียที่อพยพย้ายถิ่นหลบหนีความยากจนแร้นแค้นจากบ้านเกิดเมืองนอน ผสมกับชาวฝรั่งเศส โปรตุเกส ฮอลแลนด์ ที่เข้ามาปฏิบัติงานราชการ ณ ดินแดนสยาม และมหาอำนาจอาศัยอยู่ในประเทศไทยในช่วงศตวรรษที่

ผ่านมา ก่อให้เกิดการผสมผสานภูมิปัญญาด้านอาหารเข้าด้วยกัน ชาวไทยได้เรียนรู้และรับเอาเทคนิคการทอดอาหารด้วยน้ำมันร้อนจัด และการใช้ภาชนะถ้วยชามจากชาวจีน หรือแม้กระทั่งการนำเอาเครื่องเทศของอินเดียมาเป็นส่วนผสมในอาหาร โดยปรับลดความจัดจ้านและตัดทอนความเข้มข้นของนมสดและนมเปรี้ยวด้วยกะทิ จนกระทั่งเกิดเป็นแกงไทย สร้างสรรค์รสชาติจัดจ้านตามแบบของไทย หรือการเลียนแบบการทำขนมอบของชาวตะวันตก และพัฒนาให้เป็นขนมแบบไทยๆ ว่า ขนมฝรั่งกุฎีจีน การผนวกเอาวิธีการใหม่ๆ เข้ากับภูมิปัญญาไทย และวัตถุดิบพื้นบ้านนับแต่ในอดีตก่อให้เกิดวิวัฒนาการของอาหารไทยภาคกลาง จนเกิดเป็นวัฒนธรรมอาหารประจำท้องถิ่นไปในที่สุด

ภาคกลางถือเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ทั้งแง่อาหารและวัฒนธรรม พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มซึ่งเป็นจุดบรรจบของแม่น้ำลำธารหลายสาย ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืช ผัก ผลไม้ นานาชนิด นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมาหลายร้อยปี ตั้งแต่สมัยอยุธยาเรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ จึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรมและ

ประเพณีที่สืบทอดกันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขาย และติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้าน แขกเมืองไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุด คือเป็นที่ประทับของในหลวงในรัชกาลต่างๆ มีเจ้านายหลายพระองค์ รวมทั้งแวดวงชาววัง ซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลางอีกด้วย ที่น่าสังเกตคือทักษะความรู้ ความชำนาญ และการช่างประติดประต่อย ในการรังสรรค์อาหารประเภทต่างๆ รวมทั้งขนมไทย นานาชนิด ที่แสดงถึงความประณีตสวยงามของอาหารนั้น ล้วนแล้วแต่เริ่มต้นจากเสน่ห์ปลายจวักของกุลสตรีในวังทั้งสิ้น และเมื่อถึงคราวที่ต้องย้ายออกมาใช้ชีวิตภายนอกวังแบบสามัญชน ศิลปวิทยาการด้านการประกอบอาหารก็ได้รับการเผยแพร่ออกสู่นอกรั้ววัง เกิดการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวิถีการกินของชาวบ้าน พระสงฆ์ ไปจนถึงระดับขุนนาง แต่บางครั้งวิถีการกินแบบสามัญชนกลับกลายเป็นกำเนิดอาหารชาววังบางอย่างบางประเภทด้วยเช่นกัน เช่น ขนมเบื้องญวน เป็นต้น





วิถีชาวสยามนั้นมีความเป็นอยู่เรียบง่ายเสมอมา นับตั้งแต่สมัยสุโขทัย อยุธยา มาจนถึงต้นสมัยรัตนโกสินทร์ อาหารหลักที่กลายเป็นวิถีการครัวในยุคนั้นคือข้าวกับปลา ที่ได้กลายเป็นตัวแทนของความอุดมสมบูรณ์ดังที่ปรากฏในหลักศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงในสมัยสุโขทัยว่า “กรุงสุโขทัยนี้ดี ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” กล่าวคือ เมื่อถึงฤดูทำนา น้ำหลากมาพอเสร็จจากหว่านข้าวหรือดำนาแล้ว ชาวบ้านก็จะพากันไปจับปลาในหนองน้ำ แต่เนื่องจากปริมาณปลาที่จับได้มีมากเกินไปที่จะกินได้หมดในคราวเดียว ชาวบ้านจึงริเริ่มการถนอมอาหารโดยการนำปลาที่เหลือไปตากแห้ง ทำเค็ม หรือหมักทำปลาร้า

จึงเห็นได้ว่า “ข้าวกับปลา” เป็นของคู่กับคนไทยมาช้านานซึ่งสอดคล้องกับบันทึกของฝรั่งที่เข้ามาเจริญสัมพันธไมตรีและค้าขายกับกรุงศรีอยุธยาว่า ชาวสยามยังชีพด้วยข้าวกับปลาเป็นหลัก และความสำคัญของปลาของคนไทยสมัยก่อนยังส่งผลกับภาษาพูดจนทำให้เกิดวลีติดปากที่ว่า “กินข้าวกินปลา” หรือแม้แต่สำนวนไทยที่เกี่ยวกับธรรมชาติของปลา อีกทั้งวิถีการจับปลาเป็นเครื่องเปรียบเทียบ อาทิเช่น “ข้าวใหม่ปลามัน” “น้ำร้อนปลาเป็น น้ำเย็นปลาตาย” และ

“ปลาหมอตายเพราะปาก” เป็นต้น

เดิมทีคนไทยเป็นชาวน้ำที่นับถือศาสนาพุทธและไม่นิยมรับประทานสัตว์ใหญ่ มีชีวิตอยู่กับข้าวในนา ปลาในหนอง อาหารหลักจึงเป็นข้าวกับปลา เนื่องจากปลาเป็นสัตว์เล็กที่ปรุงง่าย

ชาวไทยนิยมใช้พริกไทย และเกลือเม็ดในการหมักปลาเพื่อเก็บไว้กินได้นานในยามหน้าแล้ง พืชสำหรับปรุงรสที่คนไทยใช้อยู่ดั้งเดิมก็มีแค่ ตะไคร้ หอม กระเทียม กระชาย เพียงไม่กี่อย่างนี้ก็นำมาปรุงอาหารได้หลายตำรับ เช่น แกงเลียง แกงส้ม ต้มเปาะเปาะ เป็นต้น ภายหลังเมื่อมีพืชปรุงรสชนิดอื่นและคนไทยเรียกว่าเครื่องเทศ อันหมายถึงเครื่องปรุงรสที่มาจากต่างแดน ก็ทำให้ได้ตำรับแกงไทยแบบใหม่เพิ่มขึ้นมาในสำหรับกับข้าวไทย และยังพลอยทำให้เรียกพืชปรุงรสชนิดอื่นว่าเครื่องเทศตามไปอีกด้วย แต่อย่างไรก็ดีเมื่อคนไทยทั่วไปเริ่มหันมารับประทานสัตว์ใหญ่จำพวก เป็ด ไก่ วัว ควาย ซึ่งมีกลิ่นรุนแรง จึงจำเป็นต้องใช้เครื่องเทศเข้าช่วยดับกลิ่น แม้จะรับเครื่องเทศมาจากอินเดีย แต่คนไทยก็นำมาดัดแปลงจนแทบไม่เหลือเค้าเดิม ด้วยการลดทอนเครื่องเทศบางอย่างลง ตัดทอนเครื่องเทศบางอย่างทิ้งและเพิ่มเติมเครื่องเทศสดบางอย่างเข้าไป แกงแบบอินเดีย





ขอบเนย ใส่นมสดหรือนมเปรี้ยวก็ตัดทิ้ง หั่นมา ไข่กะทิจากมะพร้าวแทน สาเหตุอาจเป็นเพราะ ชาวไทยเราไม่ชอบนมสด หรือหาน้ำนมจากวัว ได้ยาก หรืออาจเป็นเพราะมีมะพร้าวอยู่มากใน บางภูมิภาคก็อาจเป็นได้ และไม่เพียงแต่การใช้ ภูมิปัญญาไทยดัดแปลงอาหารจากต่างชาติ มาผสมผสานเป็นอาหารไทยในแบบไทยๆ แล้ว เท่านั้น ชาวไทยยังรับเอานวัตกรรมใหม่ๆ จาก ประเทศคู่ค้า เช่น จีน หรือแม้กระทั่ง ประเทศจากดินแดนฝั่งตะวันตกที่เข้า มาเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับดินแดนสยาม เช่น ฝรั่งเศส ฮอลแลนด์ และโปรตุเกส ในยุคทองของการล่าอาณานิคมใหม่ วิถีการ คราวไทยเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญตั้งแต่ สมัยรัชกาลที่ 4 เป็นต้นมา ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด คือ การนำภาชนะ อุปกรณ์ครัวแบบใหม่ๆ จาก ประเทศจีนเข้ามาใช้ในครัวไทย เช่น กระทะก้น ลีกลี และน้ำมันพืช รวมทั้งการเรียนรู้เทคนิคการ ปรุงอาหารแบบชาวจีน เช่น การผัด การทอด หรือแม้กระทั่งการรับเอาค่านิยมวัฒนธรรมการ บริโภคอาหารแบบตะวันตก ทำให้ชาวสยาม ชนชั้นสูงเลิกการเปิบข้าวด้วยมือ และเปลี่ยนมา ใช้น้ำจิ้ม-ส้อม และมีด ตามแบบชาวฝรั่ง ตะวันตกแทน เป็นต้น

ย้อนไปในอดีต ชาวบ้านในสมัยก่อนได้ใช้ ภูมิปัญญาไทยอันเกิดจากการเรียนรู้ ผสมผสาน กับการนำเอาสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติของท้องถิ่น ตนเอง มาพัฒนาจนเกิดเป็นอาหารท้องถิ่น หรือ

อาหารพื้นถิ่น โดยมีกรรมวิธีการเตรียมและ ประกอบอาหารในรูปแบบแตกต่างกันออกไป โดยอาศัยกลไกของธรรมชาติเป็นตัวชี้แนะ เช่น ในการที่ชาวบ้านพยายามที่จะเก็บรักษาอาหาร สด เช่น ปลา และผัก ที่มีอยู่มากเกินไปใน ธรรมชาติให้สามารถเก็บไว้กินได้นานที่สุด แม้ ในยามฤดูแล้ง จึงทำให้เกิดการคิดค้นกรรมวิธี การหมัก ดอง การทำเค็ม เช่น การทำปลาร้า น้ำปลา เป็นต้น หรือแม้กระทั่งการเรียนรู้ที่จะ ประกอบอาหารให้มีความหลากหลายด้วยการ คิดค้นวิธีใหม่ๆ ประกอบอาหารด้วยภาชนะ อุปกรณ์ครัวตามวิถีครัวไทยแบบเดิมๆ จึงเกิดมี อาหารประเภท ท่อหมก ปลาร้าทลน ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า เป็นต้น มาจนถึงปัจจุบัน วิทยาการ ความก้าวหน้า และเทคโนโลยีใหม่ๆ ในยุคโลกาภิวัตน์ ก่อให้วิวัฒนาการของอาหารชนิดใหม่ขึ้น มากมาย ด้วยกรรมวิธีการทำที่แตกต่าง บน พื้นฐานความต้องการสร้างสรรค์อาหารชนิดใหม่ ที่ยังคงคุณค่าทางโภชนาการ และมีประโยชน์ อย่างสูงสุดต่อร่างกายของผู้บริโภค จนอาหาร ไทยบางชนิดแทบไม่เหลือเค้าโครงของเดิม และไม่มีใครคาดเดาได้ว่าในอนาคตข้างหน้า บทบาทและความสำคัญของอาหารไทยจะเป็น เพียงอาหารปรุงสำเร็จบรรจุกล่องที่วางขายตาม ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือยังคงถูกมองว่าเป็นศิลปะ บนโต๊ะอาหาร ที่ต้องอาศัยทักษะความชำนาญ ในการทำเหมือนเช่นแต่ก่อนมา



ข้าวไทย

ถึงแม้ข้าวสวยจะมีรสชาติหวานเล็กน้อย เมื่อเราเคี้ยวข้าวสวยเปล่าๆ ก็ตาม คนไทยทุกยุคทุกสมัยก็ยังไม่นิยมกินข้าวอย่างเดียว บ้างก็ว่ากินข้าวสวยร้อนๆ โรยด้วยน้ำปลากับพริกขี้หนูซอย หรือคลุกกับปลาหู แกล่อมด้วยน้ำพริกกะปิและผักสด ก็อร่อยเกินจะบรรยาย จากหลักฐานเอกสารทางประวัติศาสตร์ ที่กล่าวถึงวิถีชีวิตคนไทยในสมัยโบราณ จะพบว่าถูกระบุถึงการกินข้าวกับปลา หรือไม่ก็ผักสดและน้ำพริกชนิดต่างๆ นั้นย่อมแสดงให้เห็นว่าข้าวเป็นพืชเกษตรหลักของชาวไทย และมีความสำคัญและสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับอาหารการกินของคนไทยมาช้านาน

มีสุภาษิตมากมายกล่าวถึงข้าวเป็นคำเปรียบเปรยในสถานการณ์ต่างๆ เช่น ข้าวใหม่ปลามัน ข้าวแดงแกงร้อน หรืออย่างคำกล่าวเปรียบเทียบกับว่า “กินข้าวร้อนนอนกับหมา กินข้าวเย็นเป็นพระยา” เป็นต้น สะท้อนให้เห็นถึงบทบาทและความสำคัญของข้าวกับวิถีชีวิตของ

คนไทยอย่างมากนับแต่ในอดีตมา แต่ข้าวที่คนไทยนิยมบริโภคก็มีหลายชนิด แตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค ถิ่นอาศัย และภูมิอากาศ เช่น ภาคเหนือ และภาคอีสานนิยมบริโภค ข้าวเหนียว ส่วนภาคกลางบริโภคข้าวเจ้าเป็นหลัก เป็นต้น ทำให้กับข้าวที่กินกับข้าวจึงมีความแตกต่างกันออกไป ตามแนววิถีการกินของคนไทยที่อาศัยอยู่ต่างภูมิภาค จนเกิดเป็นอาหารท้องถิ่นนั่นเอง

ในปัจจุบันข้าวที่ได้รับความนิยมคงหนีไม่พ้นข้าวหอมมะลิ เนื่องจากเป็นข้าวคุณภาพดี ลักษณะเมล็ดเรียวยาว สีขาวใส เป็นมันลื่นนิยมนิยปลูกกันมากในบริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ เมื่อหุงสุกจะมีกลิ่นหอมตามธรรมชาติ นุ่ม เหนียว มีรสชาติอร่อย จึงเป็นที่นิยมบริโภคกันแพร่หลาย โดยเฉพาะชาวต่างชาติทำให้การส่งออกข้าวหอมมะลิมีอัตราเติบโตทุกปี โดยพันธุ์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลกขณะนี้คือ ข้าวหอมพันธุ์ข้าวดอกมะลิ 105

ในมิติของประเพณีไทยหรือเพลงไทยเดิมที่เกี่ยวข้องกับการปลูกข้าว ทำนาข้าว และเก็บเกี่ยวข้าว ก็เป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์และวิถีชีวิตคนไทยในสมัยโบราณ เช่น พิธีลงแขกเกี่ยวข้าว พิธีแรกนาขวัญ หรือเพลงฉ่อยเกี่ยวข้าวของชาวไทยภาคกลาง ที่แสดงให้เห็นถึงความสามัคคีร่วมใจของคนไทยในช่วงเก็บเกี่ยวข้าวที่ออกรวง วิธีการหุงข้าวก็เป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เนื่องจากในปัจจุบันการหุงข้าวไม่ใช่เรื่องยาก เพราะมีอุปกรณ์ช่วยในการลดขั้นตอนที่ยุ่งยากในการหุงข้าว ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนไทยในยุคนี้ จะไม่รู้จักรีวิธีการหุงข้าวแบบเข็ดน้ำ และไม่เข็ดน้ำ หรือขั้นตอนการช้าวข้าว ชัดหม้อ เป็นต้น ดังนั้นจึงขอสรุปรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดของข้าว และวิธีการหุงแบบง่ายๆ ไว้ดังนี้

ข้าวสวย

การหุงข้าวให้ได้เม็ดสวยไม่แฉะ ไม่แข็ง มีเคล็ดลับสำคัญอยู่ที่อัตราส่วนระหว่างข้าวกับน้ำที่ใช้หุงข้าว โดยมีความแตกต่างระหว่างการหุงข้าวด้วยข้าวเก่า และข้าวใหม่ ถ้าใช้ข้าวเก่าก็ต้องใส่น้ำมากกว่าปกติ เพราะเมื่อหุงแล้วข้าวจะค่อนข้างแข็งกว่า แต่ถ้าเป็นข้าวใหม่ให้ลดน้ำลงเล็กน้อย เพื่อป้องกันไม่ให้ข้าวแฉะ ในบางกรณีเราอาจใส่ข้าวเหนียวสัก 2 ช้อนโต๊ะ ผสมลงไปด้วยเพื่อช่วยให้ข้าวไม่แฉะ

อัตราส่วนที่ใช้

ข้าวเก่า 1 ส่วน : น้ำ 1.5 ส่วน

ข้าวใหม่ 1 ส่วน : น้ำ 1.25 ส่วน

วิธีการหุงข้าวสวยด้วยหม้อไฟฟ้า

1. ตวงข้าวสารใส่หม้อตามอัตราส่วนข้าวใหม่และข้าวเก่า ปาดให้ข้าวเรียบพอดีกับปากถ้วย

2. ชวน้ำโดยเติมน้ำให้ท่วมข้าวและรินน้ำที่ชว้ออกให้เหลือน้อยที่สุดเพื่อป้องกันไม่ให้ปริมาณของน้ำมากเกินไปจนอัตราส่วน ข้าวซึ่งอาจส่งผลทำให้ข้าวแฉะได้

3. หลังจากข้าวเสร็จแล้วให้เติมน้ำตามอัตราส่วน ข้าว: น้ำ โดยคำนึงถึงชนิดของข้าวว่าเป็นข้าวเก่าหรือข้าวใหม่ด้วย เพราะหากปริมาณน้ำไม่ได้ตามอัตราส่วน อาจส่งผลให้ข้าวสวยคุณภาพไม่คงที่ แฉะหรือแข็งไปได้

4. เมื่อข้าวสุก ควรพักทิ้งไว้ให้ข้าวระอุก่อน

ประมาณ 15 นาที หากเปิดฝาแล้วหงายขึ้นทันทีระวังอย่าให้น้ำที่เกาะอยู่บนฝาหม้อหยดลงไปหม้อข้าว เพราะน้ำบนฝาหม้อที่มีขนาดใหญ่จะมีปริมาณน้ำมาก หากหยดลงไปข้าวจะทำให้ข้าวแฉะและเกิดกลิ่นได้ ใช้ทัพพีหรือไม้พาย ชวยข้าวให้ทั่วกัน จะได้ข้าวสวยที่หอมนุ่ม น่ารับประทาน

ข้าวกล้อง

ข้าวกล้องที่หุงแล้วจะมีเนื้อสัมผัสที่แข็งกว่าข้าวขาวธรรมดา ดังนั้นเราจึงนิยมนำข้าวกล้องไปแช่น้ำทิ้งไว้ก่อนหุงสักครึ่งชั่วโมง เพื่อช่วยให้ข้าวนุ่ม และใส่น้ำปริมาณน้อยลงกว่าการหุงข้าวธรรมดา

อัตราส่วนที่ใช้

ข้าวกล้องแช่น้ำ 1 ส่วน : น้ำ 1.5 ส่วน

ข้าวกล้องไม่แช่น้ำ 1 ส่วน : น้ำ 1.75 ส่วน

ข้าวต้ม

การหุงข้าวต้มสามารถทำได้ทั้งแบบใช้หม้อไฟฟ้าหรือหม้อธรรมดาแบบไทยๆ หากใช้หม้อไฟฟ้าข้าวต้มที่ได้มักจะมีกลิ่นเหม็นหุงด้วยหม้อธรรมดา วิธีหุงง่ายๆ โดยใช้หม้อธรรมดาทำได้โดยการต้มพร้อมกันทั้งข้าวกับน้ำ โดยไม่ต้องปิดฝา เมื่อน้ำเดือดให้หรี่ไฟลงไม่เช่นนั้นจะเดือดล้นหม้อ คอยคนเป็นระยะเพื่อไม่ให้ข้าวติดกันหม้อ สังเกตดูเมื่อข้าวเม็ดบาน

ให้ปิดฝาสักครู่ เม็ดข้าวจะบานขึ้นอีกเล็กน้อย ควรรีบตักรับประทานร้อนๆ ไม่เช่นนั้นข้าวจะและ ไม่น่ากิน เคล็ดลับอีกอย่างที่จะทำให้ข้าวต้มอร่อยขึ้นคือ ก่อนใส่ข้าวลงต้มอาจเติมเกลือเล็กน้อยหรือบวมใบเตย 2 - 3 ท่อนใส่ลงไปด้วยจะช่วยทำให้ข้าวมีกลิ่นหอมและออกรสเค็มปะแล่มๆ

อัตราส่วนที่ใช้

ข้าว 1 ส่วน : น้ำ 4 ส่วน

ข้าวเหนียว

ข้าวเหนียวที่ดีจะมีลักษณะนุ่ม ไม่แฉะและเม็ดข้าวไม่ร่วนซุย สามารถใช้มือหยิบจับเป็นก้อนได้ไม่ติดมือ ก่อนนำข้าวเหนียวไปหุงควรชวบน้ำก่อนโดยการนำสารส้มไปขัดเมล็ดข้าวด้วย เพื่อช่วยให้เม็ดข้าวใส สีไม่ขุ่น แล้วจึงแช่น้ำทิ้งไว้หนึ่งคืน หรืออย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง เพื่อช่วยให้เม็ดข้าวบานและนุ่ม หรือหากมีเวลาจำกัดหลังจากข้าวขาวเสร็จก็แช่น้ำแล้วพักไว้ในตู้เย็น ประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้นนำไปนึ่ง หากใช้หม้อไฟฟ้าให้ใช้สัดส่วนข้าวเหนียว 1 ส่วนต่อน้ำ 1 ส่วน หรือใช้วิธีการนึ่งในลังถึง ทวด หรือการหุงด้วยเตา combi-oven

อัตราส่วนที่ใช้

หุงด้วยหม้อไฟฟ้า

ข้าว 1 ส่วน : น้ำ 1 ส่วน

ข้าวสวย



ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 150 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค: 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 200 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*

ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0 %
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0 %
กรดไขมันชนิดทรานส์ 0 ก.		
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	45 ก.	15 %
ใยอาหาร	1 ก.	6 %
น้ำตาล	< 1 ก.	
โซเดียม	15 มก.	1 %

วิตามินเอ 0 %

วิตามินบี 1 2 %

วิตามินบี 2 < 2 %

แคลเซียม < 2 %

เหล็ก 8 %

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจาก ความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม :

ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	ไม่พบ	ไม่พบ
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	2.4	3.5
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	6.1	9.1
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สัปดาห์)	0.25	0.37

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 120 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค: 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 280 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0 %
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0 %
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	5 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	64 ก.	21 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	0 ก.	
โซเดียม	15 มก.	1 %

วิตามินเอ 0 %

วิตามินบี 1 0 %

วิตามินบี 2 < 2 %

แคลเซียม < 2 %

เหล็ก 8 %

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจาก ความต้องการ

พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม :

ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	ไม่พบ	ไม่พบ
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	2.5	3.0
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	21.0	25.2
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สัปดาห์)	0.60	0.71

ข้าวเหนียว







การวิจัยตำรับมาตรฐาน อาหารไทยดั้งเดิมสำหรับ ชาวต่างชาติ

โครงการวิจัยตำรับมาตรฐานอาหารไทยยอดนิยมสำหรับชาวต่างชาติ มีการกำหนดแนวทางในการพัฒนาและดำเนินการเป็นขั้นตอน โดยเริ่มต้นจากการออกแบบสอบถามสำหรับชาวต่างชาติและผู้ประกอบการร้านอาหารไทยทั้งในและต่างประเทศ เพื่อรวบรวมและจัดอันดับรายชื่ออาหารไทยยอดนิยมสำหรับชาวต่างชาติ ซึ่งในช่วงแรกทำการรวบรวมจำนวนทั้งสิ้น 40 อันดับ หลังจากนั้น จึงนำรายการอาหารทั้งหมดที่ได้นำมาวิเคราะห์เพื่อแยกแยะและตัดทิ้งรายการอาหารที่ติดอันดับยอดนิยมในหมู่ชาวต่างชาติ แต่ไม่เข้าข่ายหรือไม่อยู่บนพื้นฐานเป็นอาหารไทยแท้ออกไป เช่น ทอดมันกุ้ง ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ เนื่องจากเป็นอาหารที่พัฒนาและมีอิทธิพลมาจากอาหารชาติอื่น เป็นต้น จึงเหลือรายการอาหารไทยที่เรียงลำดับตามความนิยมบริโภคของชาวต่างชาติ จำนวนทั้งสิ้น 20 ชนิด

ขั้นตอนสำคัญในการจัดทำตำรับมาตรฐานอาหารไทยดั้งเดิมนั้น ได้พัฒนาต่อจากขั้นตอนการวิเคราะห์และจัดอันดับยอดนิยมของอาหารไทย 20 ชนิด โดยการศึกษารายการอาหารไทยที่ติดอันดับทั้งหมดว่าใช้วัตถุดิบหลักหรือส่วนผสมตามแบบอาหารไทยดั้งเดิมหรือไม่ เพื่อทำการปรับเปลี่ยนรายการอาหารทั้ง 20 ชนิด ให้เป็นอาหารไทยตำรับดั้งเดิมต่อไป อาทิเช่น ยำใหญ่ เป็นอาหารไทยตำรับดั้งเดิม ส่วน ยำรวมมิตรทะเล เป็นอาหารไทยตำรับยอดนิยม ผัดพริกขิงกากหมู เป็นอาหารไทยตำรับดั้งเดิม ส่วน ผัดพริกขิงไก่ เป็นอาหารไทยตำรับยอดนิยม เป็นต้น

ภายหลังจากได้รายการอาหารไทยตำรับดั้งเดิม จำนวน 20 ชนิด คณะทำงานจึงทำการศึกษาดำรับอาหารแต่ละชนิด โดยการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งอ้างอิงต่างๆ รวมทั้งการสัมภาษณ์บุคคลสำคัญร่วมสมัย และคณะผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ตรงด้านการประกอบอาหารไทยตำรับดั้งเดิม เพื่อนำข้อมูลที่ได้คือตำรับอาหารไทยแต่ละชนิด ที่ประกอบด้วยรายการวัตถุดิบ และเครื่องปรุงต่างๆ ในอัตราส่วนที่แตกต่างกัน มาทำการทดลองปรับตำรับเพื่อให้มีรสชาติอร่อยกลมกล่อม และถูกต้องตามลักษณะของอาหารแต่ละชนิด โดยทำการทดสอบทางประสาทสัมผัสรายการอาหารไทยตำรับดั้งเดิม 20 ชนิด กับชาวไทย เพื่อสรุปผลความชอบและนำมาพัฒนาตำรับจนกระทั่งเป็นที่ยอมรับ จึงนำมากำหนดเป็นตำรับมาตรฐานอาหารไทยตำรับดั้งเดิมต่อไป โดยแต่ละตำรับที่จัดทำขึ้นมาสำหรับ 2 คนรับประทาน



ยาไทย

ส่วนผสม

อกไก่ต้มสุกฉีกเป็นชิ้น	100	กรัม
กุ้งสดแกะเปลือกลวก	100	กรัม
ตับหมูต้มสุก	100	กรัม
เห็ดหูหนูลวกซอย	16	กรัม
แตงร้านฝานบาง	30	กรัม
ก้านผักกาดขาวซอย	40	กรัม
ใบต้นหอมซอยบาง	10	กรัม
ผักชีซอย	8	กรัม
ก้านขึ้นฉ่าย	8	กรัม
กระเทียมเจียว	10	กรัม
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
พริกแดงซอยเป็นเส้น	8	กรัม

ส่วนผสมน้ำยา

น้ำตาลทราย	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	2	กรัม
กระเทียม	4	กรัม
พริกชี้ฟ้าเหลือง	4	กรัม

วิธีทำ

1. จัดส่วนผสมทั้งหมดใส่จาน
2. นำกระเทียมเจียวโรยหน้าอกไก่ และกุ้ง

วิธีทำน้ำยา

1. โขลกรากผักชีกับพริกชี้ฟ้าเหลือง
2. หั่นกระเทียมให้ละเอียด
3. นำน้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำส้มสายชู มาตั้งไฟ ใส่กระเทียม รากผักชี และพริกชี้ฟ้าเหลืองที่โขลกไว้ คนให้เข้ากัน ตั้งไฟจนเดือด พักไว้ให้เย็น
4. นำน้ำยาเทใส่ถ้วย ใส่น้ำมะนาว และโรยหน้าด้วยพริกแดงซอย

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

1. ปอกเปลือกแตงร้าน ก่อนฝานบางๆ และฝานไม่ให้ติดเมล็ด
2. เวลารับประทานเลือกผักและเนื้อสัตว์ตามชอบ
3. ไม่ควรใส่น้ำมะนาวไปต้มในน้ำยา เพราะจะทำให้ไม่มีกลิ่นมะนาว และเสียคุณค่าทางโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 220 กรัม
จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 200 กิโลแคลอรี
(พลังงานจากไขมัน 25 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	3 ก.	5%
ไขมันอิ่มตัว	0.5 ก.	3%
กรดไขมันชนิดทรานส์ [†]	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	125 มก.	42%
โปรตีน	28 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	15 ก.	5%
ใยอาหาร	3 ก.	12%
น้ำตาล	9 ก.	
โซเดียม	1,010 มก.	42%
วิตามินเอ		890%
วิตามินบี 1		2%
วิตามินบี 2		30%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		40%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.16	0.36
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	23.7	52.2
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	43.2	95.1
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	2.37	5.22

ส้มตำไทย

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 140 กรัม (ส้มตำ 133 ก. ผัก 7 ก.)

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	12 มก.	4%
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	31 ก.	10%
ใยอาหาร	5 ก.	20%
น้ำตาล	27 ก.	
โซเดียม	1,060 มก.	44%
วิตามินเอ		0%
วิตามินบี 1		<2%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		10%
เหล็ก		25%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพฤกษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.28
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	46.4	65.0
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล	93.9	131.5
(มก.สมมูลกรดแกลลิก)		
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ	3.65	5.11
(มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)		

ส่วนผสม

มะละกอสับ	200	กรัม
กระเทียมไทย	4	กรัม
พริกแห้ง	8	กรัม
พริกไทยเม็ด	1/4	ช้อนชา
กุ้งแห้งป่น	1½	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	45	กรัม
น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
มะนาวหั่นเต๋า	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ตำพริกแห้ง พริกไทยเม็ด กับกระเทียมพวยาบ แบ่งกุ้งแห้งป่นส่วนหนึ่งลงไปคลุก ตามด้วยเครื่องปรุงรส น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก
- นำเส้นมะละกอสับและมะนาวหั่นเต๋า ใส่ในชามผสม นำส่วนผสมที่โขลกไว้เคล้าให้เข้ากัน
- ตักใส่จานโรยหน้าด้วยกุ้งแห้งป่นที่เหลือ เสริฟพร้อมผักสด ใบทองหลาง และใบชะพลู

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

- ควรสับเส้นมะละกอให้ละเอียด จะไม่แข็งกระด้างและดูดซับน้ำส้มตำได้มาก
- ควรล้างมะละกอและแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมงก่อนปอกเปลือก หากยังไม่ใช้ในทันทีนำไปแช่เย็นก่อน เพื่อช่วยให้เส้นมะละกอดคงความกรอบ ไม่นิ่มเละ
- หากชอบเผ็ด ให้นำพริกขี้หนูสวนใส่ลงไปด้วย





ลาบหมู

ส่วนผสม

เนื้อหมูสับติดมันเล็กน้อย	200	กรัม
หอมแดง	60	กรัม
ต้นหอมซอย	15	กรัม
ใบสะระแหน่	4	กรัม
ผักชีฝรั่ง	10	กรัม
ข่าเผาโขลกละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1/2	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมข้าวคั่ว

ข้าวคั่ว	20	กรัม
ข่าเผาโขลกละเอียด	1	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ซอยเครื่องที่เป็นผักทุกอย่าง
2. รวนเนื้อหมูสับจนสุก พักไว้
3. ผสมเครื่องปรุงรส น้ำปลา น้ำมะนาว ข้าวคั่ว พริกป่น และเครื่องที่ซอยเตรียมไว้ในชาม คนให้เข้ากัน นำไปคลุกเคล้ากับหมูสับ
4. ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่ เสริฟกับผักสด กะหล่ำปลี และถั่วงอก

วิธีทำข้าวคั่ว

นำส่วนผสมทั้งหมดตั้งไฟ คั่วจนข้าวเป็นสีเหลืองนวล ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำไปโขลกให้ละเอียด

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

1. ควรเลือกเนื้อหมูสับติดมันเล็กน้อย จะนุ่มกว่าเนื้อหมูล้วน
2. ควรเติมน้ำต้มกระดูกเล็กน้อย เพราะจะทำให้เมื่อรวนเนื้อหมูสับ ไม่แห้งและกระด้าง
3. พริกป่น และข้าวคั่วควรใช้ของใหม่ ไม่เก่าค้าง เพราะจะทำให้มีกลิ่นหอมน่ารับประทาน

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม

(ลาบ 140 ก. ผัก 90 ก.)

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 270 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 110 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	12 ก.	18%
ไขมันอิ่มตัว	3.5 ก.	18%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	35 มก.	12%
โปรตีน	23 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.	6%
ใยอาหาร	8 ก.	32%
น้ำตาล	<1 ก.	
โซเดียม	640 มก.	27%
วิตามินเอ		6%
วิตามินบี 1		35%
วิตามินบี 2		8%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		30%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.07	0.15
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	21.1	48.6
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	93.6	215.4
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	2.45	5.63

ทอดมันปลากระชาย

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 160 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 270 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	10 ก.	15%
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	50 มก.	17%
โปรตีน	16 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	30 ก.	10%
ใยอาหาร	5 ก.	20%
น้ำตาล	36 ก.	
โซเดียม	710 มก.	30%
วิตามินเอ		8%
วิตามินบี 1		6%
วิตามินบี 2		8%
แคลเซียม		10%
เหล็ก		25%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.73	1.18
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	15.1	24.2
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	177.1	283.4
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สัปดาห์)	2.50	4.00

ส่วนผสม

เนื้อปลากลายขูด	200	กรัม	น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
เครื่องแกงคั่ว	40	กรัม	น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วยตวง
ใบมะกรูดซอย	6	กรัม	เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
ไข่ไก่	1	ฟอง	พริกแดงโขลก	4	กรัม
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา	แตงกวา	60	กรัม
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ	ถั่วลิสงป่น	20	กรัม
			ผักชี		

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

วิธีทำ

1. นวดเนื้อปลากลายขูดที่เตรียมไว้ จนเนื้อปลาเริ่มจับตัวเป็นก้อน
2. ผสมไข่ไก่ เกลือป่น น้ำตาลทราย เครื่องแกงคั่ว คนให้เข้ากัน เทผสมลงในเนื้อปลากลายที่นวดเตรียมไว้ ผสมให้เข้ากันโดยใช้มีอนวด และฟาดไปมาจนเนื้อปลากลายเหนียว ใส่ใบมะกรูดซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. บั่นส่วนผสมเป็นก้อนกลม แล้วกดให้แบนพอประมาณ นำไปทอดในน้ำมันร้อน ใช้ไฟแรงปานกลาง จนสุกเหลืองพอประมาณ

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. ผสมน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู และเกลือคนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน พอเดือด ใส่พริกชี้ฟ้าแดงโขลก พอเดือดอีกครั้งยกลงพักให้เย็น
2. นำแตงกวาใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำจิ้ม โรยถั่วลิสงคั่วป่น แต่งหน้าด้วยผักชี จัดเสิร์ฟคู่กับทอดมัน

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

1. ควรใช้เนื้อปลากลายที่สด ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว จะทำให้ได้ทอดมันที่เหนียวนุ่ม
2. ไม่ควรราดน้ำจิ้มที่ยังร้อนบนแตงกวา เพราะจะทำให้แตงกวาเหี่ยวเฉา ไม่น่ารับประทาน
3. ไม่ควรราดน้ำจิ้มไว้นานเกินไป จะทำให้แตงกวาไม่กรอบ





ไก่สะเต๊ะ

ส่วนผสม

เนื้อไก่	300	กรัม
ข่าหั่นละเอียด	1/2	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ขมิ้นผง	2	กรัม
ลูกผักชีคั่วป่น	1/2	ช้อนชา
ยี่หระคั่วป่น	1/4	ช้อนชา
หัวกะทิ	40	กรัม
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
นมข้นหวาน	60	กรัม
ไม้เสียบสะเต๊ะ		

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

หัวกะทิ	110	กรัม
หางกะทิ	110	กรัม
เครื่องแกงคั่ว	10	กรัม
เครื่องแกงมัสมั่น	10	กรัม
ลูกผักชีคั่วป่น	1/2	ช้อนชา
ยี่หระคั่วป่น	1/4	ช้อนชา
ลูกกระวาน	2	ลูก
ขมิ้นผง	1/2	ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่วป่นละเอียด	60	กรัม
น้ำตาลปีบ	30	กรัม
น้ำมะขามเปียก	1/2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา

ส่วนผสมอจาจาด

น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
แตงกวา	100	กรัม
หัวหอมซอย	20	กรัม
พริกชี้ฟ้าหั่นแฉ่น	20	กรัม

วิธีทำ

- ล้างเนื้อไก่ หั่นเป็นชิ้นบางพอประมาณ
- โขลกข่า ตะไคร้ ให้ละเอียด ผสมกับลูกผักชี ยี่หระคั่วป่น ขมิ้นผงคนให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำกะทิลงไปเล็กน้อยคนให้เข้ากัน
- ใส่เกลือป่น กะทิที่เหลือและนมข้น คนให้เข้ากัน ให้เกลือป่นละลาย แล้วใส่เนื้อไก่ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ 30 นาที แล้วนำไก่เสียบไม้
- นำไปปิ้งใช้ไฟแรงปานกลาง ขณะปิ้งพรมด้วยหางกะทิ จนไก่สุก นำเสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มและอจาจาด

วิธีทำน้ำจิ้ม

- เคี่ยวหัวกะทิจนแตกมัน ใส่เครื่องแกงทั้งหมดลงผัดจนหอม ใส่ลูกผักชีป่น ยี่หระป่น ขมิ้นผง ลงผัดต่อ ค่อยๆ ใส่หางกะทิจนหมด
- พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือป่น น้ำมะขามเปียก คนให้เข้ากันให้น้ำตาลละลาย ใส่ถั่วลิสงคั่วป่น เคี่ยวให้งวดเล็กน้อย ให้ถั่วนิ่ม ใส่ลูกกระวาน พอได้ที่ตักใส่ถ้วย

วิธีทำอจาจาด

- ผสมน้ำตาล เกลือป่น น้ำส้มสายชู เข้าด้วยกัน ตั้งไฟอ่อนพอละลาย เมื่อเดือดปิดไฟยก ลงจากเตาตั้งส่วนผสมพักไว้ให้เย็น
- นำแตงกวา หอมแดงซอย พริกชี้ฟ้าซอย ใส่ถ้วย
- ราดด้วยน้ำอจาจาดเวลาจัดเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

- ควรหมักเนื้อไก่ให้นุ่ม และปิ้งไม้แห้งจนเกินไป หมั่นใช้น้ำหมักไก่และกะทิพรมให้ทั่วเวลาปิ้ง จะทำให้เนื้อไม้แห้งกระด้าง
- น้ำจิ้มสะเต๊ะต้องไม่ใสจนเกินไป ขึ้นก่าลึงดี
- ไม่ควรราดน้ำอจาจาดที่ยังร้อนบนแตงกวา และผักอื่นๆ เพราะจะทำให้ผักเหี่ยวเฉา ไม่น่ารับประทาน
- ไม่ควรราดน้ำอจาจาดไว้นานเกินไป จะทำให้แตงกวาไม่กรอบ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 200 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 410 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 140 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	15 ก.	23%
ไขมันอิ่มตัว	6 ก.	30%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	43 มก.	14%
โปรตีน	22 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	46 ก.	15%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	38 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35%
วิตามินเอ		15%
วิตามินบี 1		10%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		15%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.40
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	48.6	97.3
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	74.8	149.5
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลลุมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	2.17	4.34

กุ้งทอดกระเทียม

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 75 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12%
ไขมันอิ่มตัว	2.5 ก.	13%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	85 มก.	28%
โปรตีน	16 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	2 ก.	1%
ใยอาหาร	1 ก.	4%
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	320 มก.	13%
วิตามินเอ		0%
วิตามินบี 1		<2%
วิตามินบี 2		<2%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		6%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ส่วนผสม

กุ้ง	250	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมกลีบเล็ก	3	กรัม
รากผักชี	4	กรัม
พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา
น้ำมันพืชสำหรับทอด	1	ถ้วยตวง
กระเทียมสับ	16	กรัม

(สำหรับทำกระเทียมเจียว)

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมสับในน้ำมันใช้ไฟอ่อน ค่อยๆ เจียวจนกระเทียมมีสีเหลืองทอง สะเด็ดน้ำมันแล้วพักไว้
2. ทำความสะอาดกุ้ง ปอกเปลือก ผ่าหลัง ดึงเส้นดำกลางหลังออก ชั้ให้แห้ง พักไว้
3. โขลกรากผักชี พริกไทยป่น กระเทียม จนละเอียด เติมซีอิ๊วขาว นำไปคลุกกับกุ้ง หมักไว้ประมาณ 15 นาที
4. นำกุ้งลงทอดในน้ำมันร้อนจนสุก
5. ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

การทอดกุ้งควรใช้น้ำมันร้อน ไฟแรง เพื่อป้องกันมิให้เนื้อกุ้งแข็งกระด้าง

ปริมาณสารพฤกษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	ไม่พบ	ไม่พบ
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	41.7	31.3
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	54.5	40.8
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	3.35	2.51





พัดไทย

ส่วนผสม

เส้นจันท์นอบแห้ง	130	กรัม
ถั่วงอกเด็ดหาง	160	กรัม
กุ้ง	140	กรัม
เต้าหู้แข็งหั่นตามยาว	80	กรัม
ใบกุยช่ายหั่นท่อน	20	กรัม
หัวผักกาดเค็มสับ	30	กรัม
ถั้วลิสงคั่วบดหยาบ	30	กรัม
กุ้งแห้ง	20	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
หอมแดงสับละเอียด	2	หัว
น้ำมันพืช	60	กรัม
มะนาว		
ต้นกุยช่าย		
หัวปลี		

ส่วนผสมน้ำปรุงรส

น้ำตาลปีบ	60	กรัม
น้ำปลา	2½	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
น้ำมะขามเปียก	3½	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำ

- แช่เส้นจันท์นอบแห้งในน้ำจนเส้นนิ่ม (ประมาณ 30 นาที)
- ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย ตั้งไฟจนให้ละลาย ใส่พริกป่น พอเดือดพักไว้
- ใส่น้ำมันพืชลงกระทะเล็กน้อย นำกุ้งรวนพอสุก ใส่น้ำปรุงรสที่เตรียมไว้บางส่วนบนตัวกุ้ง คลุกเคล้าเล็กน้อยพอให้กุ้งดูดซึมน้ำปรุงรสจนทั่ว ใส่จานพักไว้
- รวนเต้าหู้ด้วยน้ำมันจนสุก จึงใส่หอมแดงสับ และหัวผักกาดเค็มสับลงผัดจนหอม จากนั้นใส่เส้นจันท์นอบแห้งผัดจนเส้นเหนียวนุ่ม ใส่น้ำปรุงรสที่เหลือลงบนเส้น ผัดจนเส้นเหนียวนุ่ม ผัดให้ทั่ว ให้เข้ากัน
- เกลี่ยเส้นกันไว้ด้านหนึ่งของกระทะ จากนั้นใส่น้ำมันเล็กน้อย ต่อยไข่ใส่ ยีเล็กน้อย พอเกือบสุก ตลบเส้นมากลบทับบนไข่ แบ่งกุ้งที่พักไว้ส่วนหนึ่งลงผัดรวมกัน ใส่ถั้วลิสงคั่วป่น และกุ้งแห้ง ผัดต่อให้เข้ากันดี ใส่ถั่วงอกบางส่วน และใบกุยช่าย ผัดให้เข้ากัน
- ตักใส่จานเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยกุ้งที่เหลือ เสิร์ฟพร้อมมะนาว ถั่วงอก ต้นกุยช่ายและหัวปลี

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

- เส้นเมื่อผัดแล้วต้องเหนียวนุ่ม จึงควรเลือกใช้เส้นให้เหมาะสม เมื่อผัดเส้นจะไม่ขาด และไม่รับประทาน หากสังเกตว่าเส้นยังไม่เหนียวนุ่ม ให้พรมน้ำ หรือน้ำต้มกระดูกลงผัดด้วยเล็กน้อย จะทำให้เส้นนุ่มขึ้น
- ไม่ควรรวนกุ้งนานจนสุกเกินไป จะทำให้กุ้งแข็งกระด้าง
- ผัดไทย ต้องมีรสชาติกลมกล่อม 3 รส ไม่หวานเกินไป

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 260 กรัม
จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 450 กิโลแคลอรี
(พลังงานจากไขมัน 170 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	19 ก.	29%
ไขมันอิ่มตัว	3 ก.	15%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	115 มก.	38%
โปรตีน	21 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	49 ก.	16%
ใยอาหาร	11 ก.	44%
น้ำตาล	9 ก.	
โซเดียม	1,120 มก.	47%
วิตามินเอ		4%
วิตามินบี 1		2%
วิตามินบี 2		10%
แคลเซียม		15%
เหล็ก		50%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.52
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	39.6	102.9
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	81.1	210.8
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	5.55	14.44

ผักกระเพราหมู

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 100 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	30 มก.	10%
โปรตีน	14 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	6 ก.	2%
ใยอาหาร	3 ก.	12%
น้ำตาล	3 ก.	
โซเดียม	480 มก.	20%
วิตามินเอ		<2%
วิตามินบี 1		20%
วิตามินบี 2		6%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		12%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ส่วนผสม

หมูหันสี่เหลี่ยมเล็กๆ	150	กรัม
เห็ดฟาง	50	กรัม
พริกขี้หนูสับ	10	กรัม
กระเทียมสับ	10	กรัม
ใบกระเพรา	20	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/4	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับผัด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำเห็ดฟางมาล้างทำความสะอาด แบ่งเห็ดออกเป็นสองถึงสี่ส่วน ขึ้นอยู่กับขนาดของเห็ด
- ตำพริกขี้หนู และกระเทียมพอหยาบ เตรียมไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน นำพริกขี้หนูและกระเทียมที่ตำไว้ลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมู ผัดจนเกือบสุก ใส่เห็ดฟาง และน้ำตาลมะพร้าว ผัดต่อจนเห็ดและเนื้อหมูสุก
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบกระเพรา ผัดให้ทั่ว ตักใส่จานเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

เลือกใช้กระเทียมกลีบเล็ก จะช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมมากยิ่งขึ้น

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.25	0.25
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	89.4	89.4
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	77.7	77.7
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	3.62	3.62





พัดเปรี้ยวหวานกุ้ง

ส่วนผสม

กุ้ง	150	กรัม
แตงกวาหั่นสี่เหลี่ยมเปียกปูน	50	กรัม
มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยม	30	กรัม
สับปะรดหั่นสี่เหลี่ยม	40	กรัม
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยม	30	กรัม
ต้นหอมหั่นท่อน	10	กรัม
กระเทียมสับละเอียด	10	กรัม
น้ำต้มกระดูก	1/4	ถ้วยตวง
น้ำมันพืชสำหรับผัด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ผัดกุ้งพอสุกพักไว้
2. ผัดสับปะรด แตงกวา มะเขือเทศ หอมใหญ่ พักไว้
3. ผสมเครื่องปรุง ได้แก่ ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำต้มกระดูก ผสมให้เข้ากันพักไว้
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดกระเทียมให้หอม แล้วใส่ผักที่เตรียมไว้ ใส่กุ้งและเครื่องเทศ ผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอมส่วนหนึ่ง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยต้นหอมส่วนที่เหลือ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

ไม่ควรใช้เวลาในการผัดนาน เพราะจะทำให้ผักและ ไม่น่ารับประทาน

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 140 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	5 ก.	8%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	30 มก.	10%
โปรตีน	9 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	13 ก.	4%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	10 ก.	
โซเดียม	470 มก.	20%
วิตามินเอ		4%
วิตามินบี 1		2%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		8%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษตกค้าง

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	1.77	2.48
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	34.2	47.8
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	67.0	93.7
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	2.14	2.99

พุดพริกขิงหมู

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 100 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 430 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 310 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*

ไขมันทั้งหมด	35 ก.	54%
ไขมันอิ่มตัว	7 ก.	35%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	30 มก.	10%
โปรตีน	18 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	12 ก.	4%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	580 มก.	24%
วิตามินเอ		<2%
วิตามินบี 1		4%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		4%
เหล็ก		30%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ส่วนผสม

หมูสามชั้นหั่นชิ้นบาง	200	กรัม
เครื่องแกงคั่ว	30	กรัม
กากหมู	40	กรัม
น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดซอย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	4	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงคั่วกับกากหมูให้เข้ากัน นำไปผัดกับน้ำมันให้หอม
2. ใส่หมูสามชั้นลงผัดให้สุก ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา และใบมะกรูดซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. จัดใส่จานเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดง

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

ควรใช้มีดคมๆ ขูดบริเวณหนังเพื่อทำความสะอาดและตัดขนหมูที่อาจจะติดอยู่ ก่อนนำไปปรุงอาหาร

ปริมาณสารพิษตกค้าง

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.41	0.41
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	49.4	49.4
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	131.5	131.5
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สัปดาห์)	4.18	4.18





ต้มยำกุ้ง

ส่วนผสม

กุ้ง	220	กรัม
เห็ดฟาง	100	กรัม
ตะไคร้หั่นบาง	10	กรัม
ตะไคร้หั่นท่อนบุบ	16	กรัม
น้ำต้มกระดูก	600	กรัม
พริกขี้หนูสวนบุบ	10	กรัม
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	2	ใบ
รากผักชี	1	ราก
ผักชี		

วิธีทำ

1. ต้มน้ำต้มกระดูกโดยใส่เปลือกกุ้ง ตะไคร้หั่นท่อน และรากผักชี เมื่อเดือดยกลง กรองเอาแต่น้ำเป็นน้ำสต็อก
2. นำน้ำสต็อกตั้งไฟ ใส่ตะไคร้ เห็ดฟาง พอน้ำเดือดใส่กุ้งและน้ำปลา ต้มจนสุก แล้วฉีกใบมะกรูดใส่ลงไป
3. ตักใส่ชามเสิร์ฟ เติมน้ำมะนาว พริกขี้หนูบุบ โรยหน้าด้วยผักชี

เคล็ดลับ / ข้อแนะนำ

1. ถ้ากุ้งมีมันมากก็นำมันกุ้งผัดกับน้ำมันใส่ในต้มยำให้มีสีส้มสวยงาม แต่ในปัจจุบันนิยมใส่น้ำพริกเผาแทน
2. หากใช้กุ้งสด ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำต้มกระดูก
3. ควรใส่น้ำปลาขณะที่น้ำเดือด จะทำให้มีกลิ่นหอมและไม่คาว
4. ควรใส่น้ำมะนาวเมื่อปิดไฟและยกลงจากเตาแล้ว จะทำให้มีกลิ่นหอมและไม่มีรสปร่า ขม

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 210 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.	1%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	125 มก.	42%
โปรตีน	16 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	3 ก.	1%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	1 ก.	
โซเดียม	830 มก.	35%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		4%
วิตามินบี 2		10%
แคลเซียม		4%
เหล็ก		4%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Dietary Reference Intake) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	ไม่พบ	ไม่พบ
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	7.50	15.7
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล	29.2	61.4
(มก.สมมูลกรดแกลลิก)		
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ	1.74	3.65
(มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)		

ต้มข้าไก่

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 190 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	9 ก.	14%
ไขมันอิ่มตัว	4.5 ก.	23%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	45 มก.	15%
โปรตีน	19 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	2 ก.	1%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	680 มก.	28%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		2%
วิตามินบี 2		6%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		6%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDA) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษตกค้าง

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	ไม่พบ	ไม่พบ
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	8.60	16.3
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล	34.3	65.2
(มก.สมมูลกรดแกลลิก)		
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ	1.71	3.25
(มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)		

ส่วนผสม

เนื้อไก่หั่น	150	กรัม
ข้าอ่อนขาวหั่นแฉลบ	50	กรัม
เห็ดฟาง	100	กรัม
หัวกะทิ	250	กรัม
น้ำต้มกระดูก	100	กรัม
พริกขี้หนูสวนบุบ	10	เม็ด
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	2	ใบ
ผักชี		

วิธีทำ

1. ต้มน้ำต้มกระดูก ใส่ข้าอ่อน ต้มสักพักหนึ่ง ให้นำข้าออก แล้วใส่หัวกะทิลงไป คนให้เข้ากัน ระวังอย่าให้แตกมัน
2. พอเดือด ใส่น้ำปลา เนื้อไก่ น้ำมะขามเปียก พอเดือด ใส่เห็ดฟาง ฉีกใบมะกรูดใส่พริกขี้หนู
3. ปรงรสด้วยน้ำมะนาว คนให้พอเข้ากัน โรยหน้าด้วยผักชี ตักใส่ชามเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนแนะ

1. ควรใช้ไฟอ่อนเพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน ซึ่งไม่ใช่ลักษณะของต้มข้า
2. หากใช้ข้าแก่ ควรลดปริมาณลง เพราะจะทำให้มีรสปร่า
3. ไม่ควรใส่น้ำมะนาวไปต้ม เพราะจะทำให้เสียรสและกลิ่นมะนาว และเสียคุณค่าทางโภชนาการ





แกงส้มพริกรวม

ส่วนผสม

กุ้ง	150	กรัม
ถั่วฝักยาวหั่นท่อน	80	กรัม
กระหล่ำดอกหั่นชิ้นพอดีคำ	80	กรัม
กะหล่ำปลีหั่นสี่เหลี่ยม	100	กรัม

ส่วนผสมน้ำแกง

เนื้อปลาช่อนต้ม	50	กรัม
เครื่องแกงส้ม	40	กรัม
น้ำ	500	กรัม
น้ำมะขามเปียก	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกเนื้อปลากับเครื่องแกงส้มให้เข้ากัน แล้วพักไว้
2. ทำความสะอาดกุ้ง ฝ่าหลัง เอาเส้นดำออก แล้วพักไว้
3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกงส้มที่โขลกกับเนื้อปลา คนให้ละลาย พอเดือด ใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไป ต้มจนสุก
4. ปรงรสด้วย น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา คนให้ทั่วจนส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว ใส่กุ้ง ต้มจนสุก ตักใส่ชามเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสอแนะ

1. หากใช้เนื้อสัตว์ที่สุกง่าย เช่น กุ้ง ปลา ไม่ควรต้มนานเกินไป เช่น กุ้ง จะทำให้เนื้อแข็งกระด้าง เนื้อปลาจะทำให้เละ ไม่เป็นชิ้น
2. ใส่ผักที่สุกยากลงไปก่อน เช่น กระหล่ำดอก ถั่วฝักยาว แล้วจึงใส่ผักประเภทใบลงไปทีหลัง เช่น กะหล่ำปลี เป็นต้น

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 280 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 120 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	75 มก.	25%
โปรตีน	15 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	14 ก.	5%
ใยอาหาร	3 ก.	12%
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	970 มก.	40%
วิตามินเอ		6%
วิตามินบี 1		2%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		15%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.27	0.76
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	11.4	32.0
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล	36.8	103.2

(มก.สมมูลกรดแกลลิก)

ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ 1.52 4.26

(มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)

แกงเผ็ดไก่

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 270 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 130 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	15 ก.	23%
ไขมันอิ่มตัว	8 ก.	40%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	40 มก.	13%
โปรตีน	22 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	12 ก.	4%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	4 ก.	
โซเดียม	650 มก.	27%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		8%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		4%
เหล็ก		10%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุคลิอัสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.43	0.98
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	36.9	84.9
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	32.3	74.2
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	1.93	4.43

ส่วนผสม

เนื้ออกไก่	200	กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	40	กรัม
หัวกะทิ	100	กรัม
หางกะทิ	400	กรัม
มะเขือเปราะ	100	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
ใบโหระพา	4	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหันเฉียง	2	กรัม
พริกชี้ฟ้าเขียวหันเฉียง	2	กรัม
ใบมะกรูด	2	ใบ

วิธีทำ

1. แบ่งหัวกะทิส่วนหนึ่งผัดให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงเผ็ดลงผัด แล้วใส่หัวกะทิส่วนที่เหลือผัดจนหอม
2. ใส่เนื้อไก่ลงผัดต่อจนเริ่มสุก เทลงในหม้อ ใส่หางกะทิ พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาลปีบ พอเดือดใส่มะเขือเปราะที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้ซักพักให้เดือด แล้วฉีกใบมะกรูดใส่
3. ใส่พริกชี้ฟ้าและใบโหระพา คนให้เข้ากันตักใส่ชามเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

1. ควรผ่ามะเขือเปราะ แล้วใส่น้ำแกงที่กำลังเดือด หรือแช่ไว้ในน้ำเกลือ มิฉะนั้นมะเขือจะมีสีดำไม่น่ารับประทาน
2. เมื่อใส่มะเขือเปราะลงไปลงในน้ำแกงแล้ว ให้นำคอกไก่จุ่มจนกว่าจะสุก เพื่อไม่ให้มะเขือมีสีดำ





แกงเขียวหวานเนื้อ

ส่วนผสม

เนื้อหั่นชิ้นพอคำ	250	กรัม
มะเขือเปราะ	100	กรัม
หัวกะทิ	100	กรัม
หางกะทิ	500	กรัม
เครื่องแกงเขียวหวาน	40	กรัม
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง	4	กรัม
โหระพา	4	กรัม
ใบมะกรูด	2	ใบ

วิธีทำ

1. ผัดหัวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดกับหัวกะทิให้หอม จากนั้นใส่น้ำมันผัดพอสุก
2. ใส่หางกะทิลงไป ตั้งให้เดือด เคี่ยวให้เนื้อนุ่ม ใส่มะเขือเปราะ
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ
3. ใส่พริกชี้ฟ้า ใส่ใบมะกรูดฉีก ใส่ใบโหระพา
4. ตักใส่ชามเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

1. สีของแกงเขียวหวานจะเป็นสีเขียวอ่อนและมีสีเขียวเข้มขึ้นเล็กน้อยจากน้ำมันที่ได้จากกะทิ หากทำไม่ถูกขั้นตอนจะทำให้ได้สีแกงแตกต่างกันออกไป เช่น สีเขียวเข้มจนคล้ายเหมือนสีโคลน เกิดจากการผัดเครื่องแกงไม่ได้ที่ กะทิไม่แตกมัน เครื่องแกงไม่สุก ทำให้แกงไม่มีกลิ่นหอม
2. ควรผ่ามะเขือเปราะ แล้วใส่ในน้ำแกงที่กำลังเดือด หรือแช่ไว้ในน้ำเกลือ มิฉะนั้นมะเขือจะมีสีดำ ไม่น่ารับประทาน
3. เมื่อใส่มะเขือเปราะลงไปลงในน้ำแกงแล้ว ให้กดลงให้จมจนกว่าจะสุก เพื่อไม่ให้มะเขือมีสีดำ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 360 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 210 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	23 ก.	35%
ไขมันอิ่มตัว	13 ก.	65%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	55 มก.	18%
โปรตีน	26 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	12 ก.	4%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	850 มก.	35%
วิตามินเอ		8%
วิตามินบี 1		6%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		20%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.46
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	25.2	58.0
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	37.0	85.0
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	1.82	4.20

แกงมัสมั่นเนื้อ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 350 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 130 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	14 ก.	22%
ไขมันอิ่มตัว	7 ก.	35%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	85 มก.	28%
โปรตีน	31 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	25 ก.	8%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	10 ก.	
โซเดียม	540 มก.	23%
วิตามินเอ		15%
วิตามินบี 1		6%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		20%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.19	0.45
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	28.1	64.7
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล 83 (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	83.0	190.8
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	2.49	5.72

ส่วนผสม

เนื้อสะโพก	300	กรัม
เครื่องแกงมัสมั่น	40	กรัม
หัวกะทิ	100	กรัม
หางกะทิ	300	กรัม
น้ำต้มกระดูก	250	กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	50	กรัม
มันฝรั่ง	100	กรัม
หัวหอมแขก	100	กรัม
น้ำตาลปีบ	30	กรัม
น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ลูกกระวาน	3	กรัม
ใบกระวาน	2	กรัม

วิธีทำ

1. เคี่ยวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงมัสมั่น ผัดให้หอม แบ่งหางกะทิเป็น 2 ส่วน นำครึ่งหนึ่งผัดกับเครื่องแกง พอเดือด ใส่เนื้อลงไป เดิมหางกะทิที่เหลือ
2. ใส่น้ำต้มกระดูก พอเดือด ใส่ลูกกระวาน ใบกระวาน ถั่วลิสง มันฝรั่ง เคี่ยวจนเนื้อนุ่ม มันฝรั่งสุก แล้วจึงปรุงรสด้วย เกลือป่น น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก
3. ใส่หัวหอมแขก เคี่ยวต่อจนน้ำงวด
4. ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

การคั้นน้ำมะขามเปียกใช้อัตราส่วนมะขามเปียก 1 ส่วน ต่อน้ำ 3-3.5 ส่วน ถ้าเป็นน้ำมะขามเปียกสำเร็จรูป ต้องปรับสัดส่วนตามความเปรี้ยวที่แตกต่างกัน





แกงกะหรี่ไก่

ส่วนผสม

เนื้อไก่หั่นชิ้น	200	กรัม
หัวกะทิ	100	กรัม
หางกะทิ	300	กรัม
มันฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยม	100	กรัม
เครื่องแกงกะหรี่	30	กรัม
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมอากาด

น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
แตงกวา	100	กรัม
หัวหอมซอย	20	กรัม
พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ	20	กรัม

วิธีทำ

1. เคี่ยวหัวกะทิส่วนหนึ่งให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงกะหรี่ลงผัดคั่วๆ เติมหะทิส่วนที่เหลือ ผัดจนเครื่องแกงหอม
2. เติมหางกะทิ พอเดือดใส่มันฝรั่ง ต้มจนมันฝรั่งเกือบสุก ใส่ไก่ลงไป
3. พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ เคี่ยวต่อจนมันฝรั่ง และเนื้อไก่สุก
4. ตักใส่จานเสิร์ฟ

วิธีทำอากาด

1. ผสมน้ำตาล เกลือป่น น้ำส้มสายชู เข้าด้วยกัน ตั้งไฟอ่อนพอละลาย เมื่อเดือดปิดไฟยก ลงจากเตาตั้งส่วนผสมพักไว้ให้เย็น
2. นำแตงกวา หอมแดงซอย พริกชี้ฟ้าซอย ใส่ถ้วย
3. ราดด้วยน้ำอากาดเวลาจัดเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

1. ไม่ควรเคี่ยวน้ำอากาดนานเกินไป จะทำให้ข้นและเหนียว ไม่เหมาะสำหรับทานกับข้าว
2. ไม่ควรราดน้ำอากาดที่ยังร้อนบนแตงกวา และผักอื่นๆ เพราะจะทำให้ผักเหี่ยวเฉา ไม่น่ารับประทาน
3. ไม่ควรราดน้ำอากาดไว้นานเกินไป จะทำให้แตงกวาไม่กรอบ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 200 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 240 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*

ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12%
ไขมันอิ่มตัว	4.5 ก.	23%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	40 มก.	13%
โปรตีน	19 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	23 ก.	8%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	15 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		6%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		8%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษตกค้าง

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.40
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	23.8	47.5
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	43.3	86.5
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	1.30	2.61

พะแนงเนื้อ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 200 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 450 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 230 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	25 ก.	38%
ไขมันอิ่มตัว	13 ก.	65%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	95 มก.	32%
โปรตีน	42 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	13 ก.	4%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	4 ก.	
โซเดียม	900 มก.	38%
วิตามินเอ		4%
วิตามินบี 1		<2%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		4%
เหล็ก		60%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ส่วนผสม

เนื้อ	250	กรัม
หัวกะทิ	150	กรัม
หางกะทิ	200	กรัม
เครื่องแกงพะแนง	30	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	5	กรัม
ใบมะกรูดซอย	2	ใบ

วิธีทำ

1. เคี่ยวหัวกะทิส่วนหนึ่งให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัด ค่อยๆ ใส่หัวกะทิส่วนที่เหลือ ผัดจนเครื่องแกงหอมใส่น้ำมันผัดให้เข้ากัน ใส่หางกะทิลงเคี่ยว
2. ปูรุกรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ เคี่ยวต่อจน เนื้อนุ่ม และน้ำแกงงวด
3. ตักใส่จานเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยใบมะกรูดซอย และพริกชี้ฟ้าแดงซอย

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

หากชอบเนื้อติดมันให้เคี่ยวกับหางกะทีก่อน

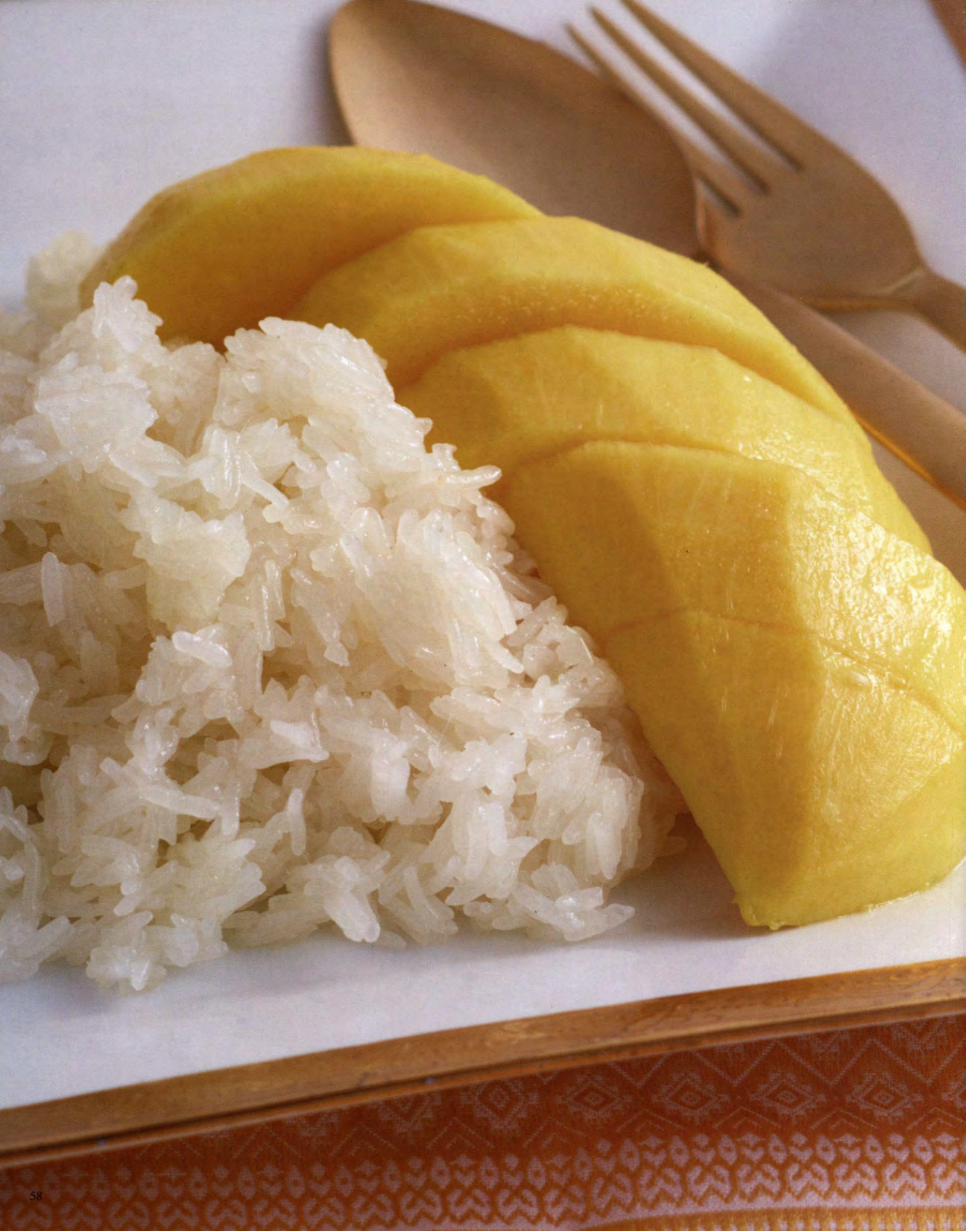
ปริมาณสารพฤกษเคมี

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.60	1.21
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	23.5	47.0
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล	46.5	93.0
(มก.สมมูลกรดแกลลิก)		
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ	2.46	4.93
(มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)		





ข้าวเหนียวมะม่วง

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	150	กรัม
กะทิ	120	กรัม
น้ำตาลทราย	50	กรัม
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
ใบเตย	1	ใบ
มะม่วงสุก	1	ลูก
น้ำมันพืช	1/2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- แช่ข้าวเหนียวทิ้งไว้ข้ามคืน (ข้าวเหนียวใหม่แช่ 4-5 ชม., ข้าวเหนียวเก่าแช่ทิ้งไว้ข้ามคืน)
- ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือป่น ให้เข้ากันตั้งไฟให้อ่อนจนเดือด ใส่ใบเตยเพื่อให้มีกลิ่นหอมแล้วพักไว้
- เทน้ำที่แช่ข้าวเหนียวออก ล้างให้สะอาดแล้วนึ่งให้สุก พอข้าวเหนียวสุกใส่ลงในภาชนะที่มีฝาปิด
- มูนกะทิโดยการเทส่วนผสมน้ำกะทิที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ใช้ทัพพีไม้คนให้ทั่ว เพื่อให้ น้ำกะทิซึมเข้าสู่ข้าวเหนียวอย่างทั่วถึง แล้วปิดฝาดังทิ้งไว้ให้เย็นประมาณ 30 นาที ใส่น้ำมันพืชคนเกลี่ยให้ทั่วอีกครั้ง
- จัดใส่จาน เสริฟกับมะม่วงสุก

เคล็ดลับ / ข้อเสอแนะ

- การมูนข้าวเหนียวในคราวหนึ่ง ไม่ควรมีปริมาณน้อยจนเกินไป เพื่อให้ความร้อนจากข้าวเหนียวระอุเพียงพอ จนทำให้กะทิแตกมันสวย
- ไม่ควรมูนข้าวเหนียวขณะร้อนจัด เพราะจะทำให้ข้าวเหนียว มีลักษณะเหนียวจนเกินไป
- ถ้าต้องการตกแต่งหน้าด้วยกะทิ ให้ผสมหัวกะทิกับเกลือป่น คนให้ละลายนำไปตั้งไฟให้เดือด หากต้องการให้มีสีสวยงาม อาจเติมสีผสมอาหารหรือน้ำใบเตยเล็กน้อยเพื่อให้ได้สีเข้มอ่อนตามต้องการ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม
(ข้าวเหนียว 100 ก. มะม่วง 130 ก.)
จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 360 กิโลแคลอรี
(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12%
ไขมันอิ่มตัว	3 ก.	15%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0%
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	68 ก.	23%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	64 ก.	
โซเดียม	180 มก.	8%
วิตามินเอ		0%
วิตามินบี 1		8%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		<2%
เหล็ก		6%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (DRI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	1.14	2.61
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	26.0	59.8
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	40.0	91.9
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	0.67	1.54

ทับทิมกรอบ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 115 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 10 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	1 ก.	2%
ไขมันอิ่มตัว	0.5 ก.	3%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0%
โปรตีน	0 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	38 ก.	13%
ใยอาหาร	1 ก.	4%
น้ำตาล	23 ก.	
โซเดียม	45 มก.	2%
วิตามินเอ		0%
วิตามินบี 1		<2%
วิตามินบี 2		0
แคลเซียม		<2%
เหล็ก		<2%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ส่วนผสม

หัวหั่นเต๋า	150	กรัม
น้ำหวานสีแดง	100	กรัม
แป้งมัน	80	กรัม
น้ำตาลทราย	80	กรัม
น้ำเปล่า	80	กรัม
หัวกะทิ	100	กรัม
เกลือบ่น	1/4	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อมโดยผสมน้ำตาลทรายและน้ำเปล่า ตั้งไฟให้เดือด แล้วกลงพักไว้ให้เย็น ใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด
2. นำหัวกะทิตั้งไฟอ่อน จนเดือด ใส่เกลือบ่น คนให้ละลาย จนเดือดอีกครั้ง ยกลง ตั้งพักไว้ให้เย็น
3. แช่หัวในน้ำหวานสีแดง ทิ้งไว้ประมาณ 5-7 นาที
4. กรองน้ำหวานสีแดงออกจากหัว สะเด็ดให้แห้ง แล้วคลุกกับแป้งมันให้ทั่ว นำไปร่อนในกระชอนอีกครั้ง เพื่อให้เศษแป้งหลุดออกและไม่จับเป็นก้อนหนาเกินไป
5. ต้มน้ำให้เดือด นำหัวที่คลุกกับแป้งแล้ว ลงไปต้มให้สุก นำไปจุ่มในน้ำเย็นจัดทันที ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ แล้วใส่น้ำเชื่อมที่เย็นแล้ว
6. ตักใส่ถ้วย หยอดด้วยกะทิ แล้วใส่น้ำแข็งบด

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

1. ควรหั่นหัวให้มีขนาดไม่ใหญ่และใกล้เคียงกัน จะทำให้ใช้เวลาในการสุกเท่ากัน
2. ไม่ควรคลุกหัวกับแป้งทิ้งไว้นานจนเกินไป

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	ไม่พบ	ไม่พบ
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	40.3	46.3
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก. สมมูลกรดแกลลิก)	3.80	4.40
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สัปดาห์)	0.20	0.23







การวิจัยตำรับ มาตรฐานอาหารไทย ยอดนิยมสำหรับ ชาวต่างชาติ

ในการพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยยอดนิยมนั้นเกิดจากการนำตำรับมาตรฐานอาหารไทยตำรับดั้งเดิม จำนวน 20 ชนิด ไปทำการทดสอบทางประสาทสัมผัสกับชาวต่างชาติที่พำนักในประเทศไทย และต่างประเทศ คือ สหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร และประเทศญี่ปุ่น แล้วนำผลสรุปที่ได้มาทำการพัฒนาจากตำรับดั้งเดิม จนกลายเป็นตำรับมาตรฐานอาหารไทยยอดนิยมสำหรับชาวต่างชาติในที่สุด

อย่างไรก็ดี ผลสรุปรวมความชอบของอาหารไทยทั้งหมดจำนวน 20 ชนิด ในการทดสอบทางประสาทสัมผัสในแต่ละประเทศ จะมีความแตกต่างกันไป สันนิษฐานได้ว่าพื้นฐานของวัฒนธรรมการกินของชาวต่างชาติที่แตกต่างกันไป มีผลต่ออันดับความชอบอาหารไทยด้วยเช่นกัน เช่น แกงส้ม ได้รับความนิยมในหมู่ชาวญี่ปุ่นมากที่สุด ในขณะที่แกงกะหรี่ไก่ กลับเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในประเทศ สหราชอาณาจักร และแกงเขียวหวานเนื้อในประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นต้น

ในขั้นตอนสำคัญของการทำวิจัย คือการทดสอบทางประสาทสัมผัสอาหารไทยจำนวน 20 ชนิด ในต่างประเทศนั้น ทางคณะทำงานวิจัยได้จัดรูปแบบการทดสอบที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อม ภายใต้ข้อจำกัดเรื่องเวลา และงบประมาณที่ต้องบริหารอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ดังนั้นการทดสอบในประเทศสหรัฐอเมริกา และสหราชอาณาจักรได้ใช้วิธีการเชิญชาวต่างชาติเข้ามาร่วมชิมอาหาร ณ ร้านอาหารไทยที่ทางคณะทำงานวิจัยเป็นผู้เตรียมและประกอบอาหารเอง รวมทั้งการทดสอบโดยร่วมออกร้านกับสมาคมร้านอาหารไทยและสโมสรโรดาร์รี่ ส่วนการทดสอบในประเทศญี่ปุ่นนั้น ได้ร่วมมือกับสถานทูตไทย ณ กรุงโตเกียว รวมทั้งสถาบันวัฒนธรรมไทยศึกษา ในการออกร้านและเชิญชวนให้ชาวญี่ปุ่นเข้าร่วมการทดสอบอาหารไทยทั้ง 20 ชนิด โดยคณะทำงานวิจัยเป็นผู้เตรียมและปรุงอาหารเองทั้งหมด ผลลัพธ์ที่ออกมาในการทดสอบทางประสาทสัมผัสทั้ง 3 ประเทศ ได้รับการตอบรับอย่างดี รวมทั้งผลการทดสอบที่ได้ยังได้นำไปปรับและพัฒนาตำรับอาหารไทยทั้งหมดให้มีความเป็นมาตรฐานสำหรับผู้ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป โดยแต่ละตำรับที่จัดทำขึ้นมาสำหรับ 2 คนรับประทาน



ยำรวมมิตรทะเล

ส่วนผสม	ส่วนผสมน้ำยำ
ปลาหมึกลวก	100 กรัม น้ำตาลทราย 4
กุ้งสดแกะเปลือกลวก	100 กรัม น้ำส้มสายชู 4
เห็ดหูหนูลวกซอย	15 กรัม น้ำปลา 3
แตงร้านฝานบาง	30 กรัม รากผักชี 2
ก้านผักกาดขาวซอย	40 กรัม กระเทียม 4
ต้มหอมซอยบาง	10 กรัม พริกชี้ฟ้าเหลือง 4
ผักชีซอยละเอียด	8 กรัม
ก้านขึ้นฉ่าย	8 กรัม
พริกแดงซอย	8 กรัม
กระเทียม	10 กรัม
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ทำความสะอาดกุ้ง ฝ่าหลัง เอาเส้นดำกลางหลังออก บั้งปลาหมึก แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ พอดีคำ นำไปลวกในน้ำร้อนแล้วพักไว้
- นำกุ้ง ปลาหมึก ผักต่างๆ ราดด้วยน้ำยำ และน้ำมะนาวคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว

วิธีทำน้ำยำ

- โขลกรากผักชีกับพริกชี้ฟ้าเหลือง
- หั่นกระเทียมให้ละเอียด
- นำรากผักชีและพริกชี้ฟ้าเหลืองมาตั้งไฟกับกระเทียม น้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำส้มสายชู จากนั้นคนให้เข้ากัน ตั้งไฟจนเดือด พักไว้ให้เย็น
- นำน้ำยำเทใส่ถ้วย ใส่ น้ำมะนาว และโรยหน้าด้วยพริกแดงซอย

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

- ไม่ควรใส่น้ำมะนาวไปต้ม เพราะจะทำให้เสียรสและกลิ่นมะนาว และเสียคุณค่าทางโภชนาการ
- ไม่ควรหั่นผักหนาเกินไป เพื่อให้ผักต่างๆ สามารถดูดซับน้ำยำได้ดี จะช่วยเพิ่มอรรถรสในการรับประทาน

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 190 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 20 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	2.5 ก.	4%
ไขมันอิ่มตัว	0.5 ก.	3%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	170 มก.	57%
โปรตีน	18 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	16 ก.	5%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	14 ก.	
โซเดียม	1,234 มก.	51%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		2%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		6%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษตกค้าง

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.38
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	33.1	62.9
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	55.5	105.4
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	2.95	5.6

ส้มตำ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 210 กรัม

(ส้มตำ 155 ก. ผัก 55 ก.)

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 190 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 40 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	4 ก.	6%
ไขมันอิ่มตัว	0.5 ก.	3%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	30 มก.	10%
โปรตีน	8 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	30 ก.	10%
ใยอาหาร	6 ก.	24%
น้ำตาล	27 ก.	
โซเดียม	980 มก.	41%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		8%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		15%
เหล็ก		30%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพฤกษเคมี

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.33	0.69
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	58.7	123.3
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล	122.6	257.4
(มก.สมมูลกรดแกลลิก)		
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ	2.37	5.22
(มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)		

ส่วนผสม

มะละกอล้าง	200	กรัม
กระเทียมไทย	4	กรัม
พริกขี้หนู	3	กรัม
มะเขือเทศสีดา	40	กรัม
ถั่วฝักยาว	30	กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	20	กรัม
น้ำมะนาว	1½	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ต้มน้ำพริกขี้หนู กับกระเทียมพวยหยาบ ใส่ถั่วฝักยาว ตามด้วย เครื่องปรุงรส น้ำตาลปีบ น้ำปลา กุ้งแห้ง น้ำมะนาว
2. นำมะละกอล้าง มะเขือเทศสีดาผ่าซีก ใส่ลงไปนวดครกตำให้เข้ากัน
3. ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมผักสด

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

1. ควรล้างมะละกอและแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง ก่อนปอกเปลือก หากยังไม่ใช้ในทันที ควรนำไปแช่เย็นก่อน เพื่อช่วยให้เส้นมะละกอดคงความกรอบไม่นิ่มและ
2. ใช้ครกไม้ เพื่อบดมะละกอ พอให้น้ำปรุงเข้าไปในเนื้อมะละกอ แต่ไม่ให้มะละกอแหลกจนเกินไป
3. ปัจจุบันผักที่นิยมทานกับส้มตำ ได้แก่ กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง





น้ำตกเนื้อ

ส่วนผสม

เนื้อสันใน	200	กรัม
หอมแดงซอย	60	กรัม
ต้นหอมซอย	8	กรัม
ใบผักชีฝรั่ง	8	กรัม
ใบสะระแหน่	4	กรัม
น้ำปลา	4	ช้อนชา
น้ำมะนาว	4	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
พริกป่น	1	ช้อนโต๊ะ
ข้าวคั่ว	16	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1/2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- หมักเนื้อด้วยซีอิ๊วขาว แล้วนำไปย่างให้สุก หั่นเป็นชิ้น
- ผสมเครื่องปรุงรส น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย หอมแดง ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกป่น และข้าวคั่ว คนพอเข้ากัน นำไปราดบนเนื้ออย่าง
- จัดใส่จาน โรยใบสะระแหน่ (ใช้พริกขี้หนูแห้งทอดโรยหน้าด้วยก็ได้) เสิร์ฟพร้อมกับผักสด ใบโหระพา กะหล่ำปลี และถั่วงอก

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

- ควรย่างเนื้อด้วยไฟปานกลาง เพื่อให้เนื้อภายนอกสุกและยังคงความนุ่มของเนื้อด้านใน
- ควรหั่นเนื้อตามขวางเส้นใยกล้ามเนื้อ จะช่วยทำให้เนื้อนุ่มและไม่เหนียว

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 200 กรัม

(น้ำตก 110 ก. ผัก 90 ก.)

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 180 กิโลแคลอรี

(หลังจากไขมัน 30 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	4 ก.	6%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	20 มก.	7%
โปรตีน	23 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	13 ก.	4%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	5 ก.	
โซเดียม	690 มก.	29%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		6%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		8%
เหล็ก		50%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพฤกษเคมี

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.41
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	47.3	94.6
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล	95.1	190.2

(มก. สมมูลกรดแกลลิก)

ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ 3.04 6.08

(มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)

ทอดมันปลาทราย

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 180 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 350 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 25 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	14 ก.	22%
ไขมันอิ่มตัว	3 ก.	15%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	70 มก.	23%
โปรตีน	21 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	35 ก.	12%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	50ก.	
โซเดียม	990 มก.	41%
วิตามินเอ		15%
วิตามินบี 1		<2%
วิตามินบี 2		6%
แคลเซียม		10%
เหล็ก		50%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่

6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพฤกษเคมี

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.67	1.21
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	57.6	103.7
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	95.2	171.3
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สัปดาห์)	2.65	4.76

ส่วนผสม

เนื้อปลาทรายขูด	200	กรัม	น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
เครื่องแกงคั่ว	40	กรัม	น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วยตวง
ถั่วพูซอย	30	กรัม	เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
ใบมะกรูดซอย	6	กรัม	พริกแดงโขลก	4	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง	แตงกวา	60	กรัม
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา	ถั่วลิสงป่น	20	กรัม
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ	ผักชี		

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

วิธีทำ

1. นวดเนื้อปลาทรายขูดที่เตรียมไว้ จนเนื้อปลาเริ่มจับตัวเป็นก้อน
2. ผสมไข่ไก่ เกลือป่น น้ำตาลทราย เครื่องแกงคั่ว คนให้เข้ากัน เทผสมลงในเนื้อปลาทรายที่นวดเตรียมไว้ ผสมให้เข้ากันโดยใช้มีอนวด และพาดไปมาจนเนื้อปลาทรายเหนียว ใส่ถั่วพู ใบมะกรูดซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. บั่นส่วนผสมเป็นก้อนกลม แล้วกดให้แบนพอประมาณ นำไปทอดในน้ำมันร้อน ใช้ไฟแรงปานกลาง จนสุกเหลืองพอประมาณ

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. ผสมน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู และเกลือป่นคนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน พอเดือด ใส่พริกชี้ฟ้าแดงโขลก พอเดือดอีกครั้งยกลงพักให้เย็น
2. นำแตงกวาใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำจิ้ม โรยถั่วลิสงคั่วป่น แต่งหน้าด้วยผักชี จัดเสิร์ฟคู่กับทอดมัน

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

1. ควรใช้เนื้อปลาทรายที่สด ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว จะทำให้ได้ทอดมันที่เหนียวนุ่ม
2. ไม่ควรราดน้ำจิ้มที่ยังร้อนบนแตงกวา และผักอื่นๆ เพราะจะทำให้ผักเหี่ยวเฉา ไม่น่ารับประทาน
3. ไม่ควรราดน้ำจิ้มไว้นานเกินไป จะทำให้แตงกวาไม่กรอบ





ส่วนผสม		ส่วนผสมน้ำจิ้ม			
เนื้อไก่	300	กรัม	หัวกะทิ	110	กรัม
ข่าหั่นละเอียด	1/2	ช้อนชา	หางกะทิ	110	กรัม
ตะไคร้หั่นละเอียด	1	ช้อนชา	เครื่องแกงคั่ว	10	กรัม
ขมิ้นผง	2	กรัม	เครื่องแกงมัสมั่น	10	กรัม
ลูกผักชีคั่วป่น	1/2	ช้อนชา	ลูกผักชีคั่วป่น	1/2	ช้อนชา
ยี่ห่วยคั่วป่น	1/4	ช้อนชา	ยี่ห่วยคั่วป่น	1/4	ช้อนชา
หัวกะทิ	40	กรัม	ลูกกระวาน	2	ลูก
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา	ขมิ้นผง	1/2	ช้อนชา
นมข้นหวาน	60	กรัม	ถั่วลิสงคั่วป่นละเอียด	60	กรัม
ไม้เสียบสะเต๊ะ			น้ำตาลปีบ	30	กรัม
			น้ำมะขามเปียก	1/2	ช้อนโต๊ะ
			เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
ส่วนผสมออจาต					
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง			
น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วยตวง			
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา			
แตงกวา	100	กรัม			
หัวหอมซอย	20	กรัม			
พริกชี้ฟ้าหั่นแฉ่น	20	กรัม			

วิธีทำ

- ล้างเนื้อไก่ หั่นเป็นชิ้นบางพอประมาณ
- โขลกข่า ตะไคร้ ให้ละเอียด ผสมกับลูกผักชี ยี่ห่วยคั่วป่น ขมิ้นผงคนให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำกะทิลงไปเล็กน้อยคนให้เข้ากัน
- ใส่เกลือป่น กะทิที่เหลือและนมข้น คนให้เข้ากัน ให้เกลือป่นละลาย แล้วใส่เนื้อไก่ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ 30 นาที แล้วนำไก่เสียบไม้
- นำไปปิ้งใช้ไฟแรงปานกลาง ขณะปิ้งพรมด้วยหางกะทิ จนไก่สุก นำเสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มและออจาต

วิธีทำน้ำจิ้ม

- เคี่ยวหัวกะทิจนแตกมัน ใส่เครื่องแกงทั้งหมดลงผัดจนหอม ใส่ลูกผักชีป่น ยี่ห่วยป่น ขมิ้นผง ลงผัดต่อ ค่อยๆ ใส่หางกะทิลงจนหมด
- ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ น้ำมะขามเปียก คนให้เข้ากันให้น้ำตาลละลาย ใส่ถั่วลิสงคั่วป่น เคี่ยวให้งวดเล็กน้อย ให้ถั่วนี้ม ใสลูกกระวาน พอได้ที่ตักใส่ถ้วย

วิธีทำออจาต

- ผสมน้ำตาล เกลือป่น น้ำส้มสายชู เข้าด้วยกัน ตั้งไฟอ่อนพอละลาย เมื่อเดือดปิดไฟยก ลงจากเตาตั้งส่วนผสมพักไว้ให้เย็น
- นำแตงกวา หอมแดงซอย พริกชี้ฟ้าซอย ใส่ถ้วย
- ราดด้วยน้ำออจาตเวลาจัดเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

- ควรหมักเนื้อไก่ให้นุ่ม และปิ้งไม่แห้งจนเกินไป หมั่นใช้น้ำหมักไก่และกะทิพรมให้ทั่วเวลาปิ้ง จะทำให้เนื้อไม่แห้งกระด้าง
- น้ำจิ้มสะเต๊ะต้องไม่ใสจนเกินไป ช้นกำลังดี
- ไม่ควรราดน้ำออจาตที่ยังร้อนบนแตงกวา และผักอื่นๆ เพราะจะทำให้ผักเหี่ยวเฉา ไม่อร่อยประทาน
- ไม่ควรราดน้ำออจาตไว้นานเกินไป จะทำให้แตงกวาไม่กรอบ

ไก่สะเต๊ะ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 200 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 410 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 140 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	15 ก.	23%
ไขมันอิ่มตัว	6 ก.	30%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	43 มก.	14%
โปรตีน	22 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	46 ก.	15%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	38 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35%
วิตามินเอ		15%
วิตามินบี 1		10%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		15%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.40
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	48.6	97.3
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	74.8	149.5

ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	2.17	4.34
--	------	------

กุ้งทอดกระเทียม

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 75 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*

ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12%
ไขมันอิ่มตัว	2.5 ก.	13%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	85 มก.	28%
โปรตีน	16 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	2 ก.	1%
ใยอาหาร	1 ก.	4%
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	320 มก.	13%
วิตามินเอ		0%
วิตามินบี 1		<2%
วิตามินบี 2		<2%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		6%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	ไม่พบ	ไม่พบ
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	41.7	31.3
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก. สมมูลกรดแกลลิก)	54.5	40.8
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สัปดาห์)	3.35	2.51

ส่วนผสม

กุ้ง	250	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมกลีบเล็ก	3	กรัม
รากผักชี	4	กรัม
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา
น้ำมันพืชสำหรับทอด	1	ถ้วยตวง
กระเทียมสับ	16	กรัม
(สำหรับทำกระเทียมเจียว)		
ซอสหอยนางรม	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมสับในน้ำมันใช้ไฟอ่อน ค่อยๆ เจียวจนกระเทียมมีสีเหลืองทอง สะเด็ดน้ำมันแล้วพักไว้
2. ทำความสะอาดกุ้ง ปอกเปลือก ผ่าหลัง ตึงเส้นดำกลางหลังออก ซับให้แห้ง แล้วนำกุ้งไปทอดในน้ำมันร้อนจนเหลือง สะเด็ดน้ำมันแล้วพักไว้
3. นำรากผักชี พริกไทยป่น กระเทียม มาโขลกรวมกันจนละเอียด
4. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันร้อนพอประมาณ นำเครื่องที่โขลกลงผัดจนหอม ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ซอสหอยนางรม ผัดให้เข้ากัน นำกุ้งที่พักไว้ ลงผัดให้ทั่ว
5. ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

การทอดกุ้งควรใช้น้ำมันร้อน ไฟแรง เพื่อป้องกันมิให้เนื้อกุ้งแข็งกระด้าง





พัดไทย

ส่วนผสม	ส่วนผสมน้ำปรุงรส
เส้นจันท์นอบแห้ง	130 กรัม น้ำตาลปีบ 60 กรัม
ถั่วงอกเด็ดหาง	160 กรัม น้ำปลา 2½ ช้อนโต๊ะ
กุ้ง	140 กรัม น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา
เต้าหู้แข็งหั่นตามยาว	80 กรัม น้ำมันมะขามเปียก 3½ ช้อนโต๊ะ
ใบกุยช่ายหั่นท่อน	20 กรัม พริกป่น 1 ช้อนชา
หัวผักกาดเค็มสับ	30 กรัม
ถั้วลิสงควับดหยาบ	30 กรัม
กุ้งแห้ง	20 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง
หอมแดงสับละเอียด	2 หัว
น้ำมันพืช	60 กรัม
มะนาว	
ต้นกุยช่าย	
หัวปลี	

วิธีทำ

1. แช่เส้นจันท์นอบแห้งในน้ำจืดเส้นนึ่ง (ประมาณ 30 นาที)
2. ใส่ น้ำมันมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย ตั้งไฟคนให้ละลาย ใส่พริกป่น พอเดือดพักไว้
3. ใส่น้ำมันพืชลงกระทะเล็กน้อย นำกุ้งรวนพอสุก ใส่น้ำปรุงรสที่เตรียมไว้บางส่วนบนตัวกุ้ง คลุกเคล้าเล็กน้อยพอให้กุ้งดูดซึมน้ำปรุงรสจนทั่ว ใส่จานพักไว้
4. รวนเต้าหู้ด้วยน้ำมันจนสุก จึงใส่หอมแดงสับ และหัวผักกาดเค็มสับลงผัดจนหอม จากนั้นใส่เส้นจันท์ลงผัดจนเส้นเหนียวนุ่ม ใส่น้ำปรุงรสที่เหลือลงบนเส้น ผัดจนเส้นเหนียวนุ่ม ผัดให้ทั่ว ให้เข้ากัน
5. เกลี่ยเส้นกันไว้ด้านหนึ่งของกระทะ จากนั้นใส่น้ำมันเล็กน้อย ต่อยไข่ใส่ ยีเล็กน้อย พอเกือบสุก ตลบเส้นมากลบกับบนไข่ แบ่งกุ้งที่พักไว้ส่วนหนึ่งลงผัดรวมกัน ใส่ถั้วลิสงควับป่น และกุ้งแห้ง ผัดต่อให้เข้ากันดี ใส่ถั่วงอกบางส่วน และใบกุยช่าย ผัดให้เข้ากัน
6. ตักใส่จานเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยกุ้งที่เหลือ เสิร์ฟพร้อมมะนาว ถั่วงอก ต้นกุยช่ายและหัวปลี

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

1. เส้นเมื่อผัดแล้วต้องเหนียวนุ่ม จึงควรเลือกใช้เส้นให้เหมาะสม เมื่อผัดเส้นจะไม่ขาด และไม่น่ารับประทาน หากสังเกตว่าเส้นยังไม่เหนียวนุ่ม ให้พรมน้ำ หรือน้ำต้มกระดูกลงผัดด้วยเล็กน้อย จะทำให้เส้นนุ่มขึ้น
2. ไม่ควรรวนกุ้งนานจนสุกเกินไป จะทำให้กุ้งแข็งกระด้าง
3. ผัดไทย ต้องมีรสชาติกลมกล่อม 3 รส ไม่หวานเกินไป

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 260 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 450 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 170 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	19 ก.	29%
ไขมันอิ่มตัว	3 ก.	15%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	115 มก.	38%
โปรตีน	21 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	49 ก.	16%
ใยอาหาร	11 ก.	44%
น้ำตาล	9 ก.	
โซเดียม	1,120 มก.	47%
วิตามินเอ		4%
วิตามินบี 1		2%
วิตามินบี 2		10%
แคลเซียม		15%
เหล็ก		50%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.52
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	39.6	102.9
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	81.1	210.8
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สัปดาห์)	5.55	14.44

พัดกระเพราไก่

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 100 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 60 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*

ไขมันทั้งหมด	7 ก.	11%
ไขมันอิ่มตัว	1.5 ก.	8%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	50 มก.	17%
โปรตีน	22 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	1 ก.	0%
ใยอาหาร	1 ก.	4%
น้ำตาล	1 ก.	
โซเดียม	310 มก.	13%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		8%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		10%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ส่วนผสม

ไก่หั่นชิ้น	150	กรัม
เห็ดฟาง	50	กรัม
พริกชี้หูสับ	10	กรัม
กระเทียมสับ	10	กรัม
ใบกระเพรา	20	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับผัด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มกระดูก	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำเห็ดฟางมาล้างทำความสะอาด แบ่งเห็ดออกเป็นสองถึงสี่ส่วน ขึ้นอยู่กับขนาดของเห็ด
- ตำพริกชี้หู และกระเทียมพอหยาบ เตรียมไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน นำพริกชี้หูและกระเทียมที่ตำไว้ลงผัดให้หอม ใส่เนื้อไก่ ผัดจนเกือบสุก ใส่เห็ดฟาง และน้ำต้มกระดูก ผัดต่อจนเห็ดและเนื้อไก่สุก
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบกระเพรา ผัดให้ทั่ว ตักใส่จานเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

เลือกใช้กระเทียมกลีบเล็ก จะช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมมากยิ่งขึ้น

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.43	0.43
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	68.1	68.1
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	85.3	85.3
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	3.49	3.49





ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง

ส่วนผสม

กุ้ง	150	กรัม
แตงกวาหั่นสี่เหลี่ยมเปียกปูน	50	กรัม
มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยม	30	กรัม
สับปะรดหั่นสี่เหลี่ยม	40	กรัม
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยม	30	กรัม
ต้นหอมหั่นท่อน	10	กรัม
กระเทียมสับละเอียด	10	กรัม
น้ำต้มกระดูก	1/4	ถ้วยตวง
น้ำมันพืชสำหรับผัด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ผัดกุ้งพอสุกพักไว้
2. ผัดสับปะรด แตงกวา มะเขือเทศ หอมใหญ่ พักไว้
3. ผสมเครื่องปรุง ได้แก่ ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำต้มกระดูก ผสมให้เข้ากันพักไว้
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดกระเทียมให้หอม แล้วใส่ผักที่เตรียมไว้ ใส่กุ้งและเครื่องเทศ ผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอมส่วนหนึ่ง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยต้นหอมส่วนที่เหลือ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

ไม่ควรใช้เวลาในการผัดนาน เพราะจะทำให้ผักและ ไม่น่ารับประทาน

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 140 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*

ไขมันทั้งหมด	5 ก.	8%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	30 มก.	10%
โปรตีน	9 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	13 ก.	4%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	10 ก.	
โซเดียม	470 มก.	20%
วิตามินเอ		4%
วิตามินบี 1		2%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		8%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษตกค้าง

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	1.77	2.48
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	34.2	47.8
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	67.0	93.7
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	2.14	2.99

ผัดพริกขิงไก่

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 100 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 130 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 20 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*

ไขมันทั้งหมด	2.5 ก.	4%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	50 มก.	17%
โปรตีน	21 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	6 ก.	2%
ใยอาหาร	3 ก.	12%
น้ำตาล	5 ก.	
โซเดียม	560 มก.	23%
วิตามินเอ		<2%
วิตามินบี 1		6%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		4%
เหล็ก		15%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ส่วนผสม

เนื้ออกไก่หั่น	200	กรัม
เครื่องแกงคั่ว	30	กรัม
ถั้วฝักยาวหั่นชิ้นท่อน	140	กรัม
น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	16	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนชา
ใบมะกรูดซอย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	4	กรัม

วิธีทำ

1. ลวกถั้วฝักยาวให้สุก นำชิ้นแช่ในน้ำเย็น ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ พักไว้
2. ผัดเครื่องแกงคั่วกับน้ำมันให้มีกลิ่นหอม
3. ใส่เนื้อไก่ลงผัดให้สุก ประุงรสด้วยน้ำตาลปีบและน้ำปลา ใส่ถั้วฝักยาวที่ลวกไว้ ใส่ใบมะกรูดซอยผอยส่วนหนึ่ง ผัดให้เข้ากัน
4. จัดใส่จานเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดง และใบมะกรูดซอย

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

ควรใส่เกลือป่นและน้ำมันเล็กน้อยเมื่อลวกถั้วฝักยาว จะทำให้มีสีสวยน่ารับประทาน

ปริมาณสารพฤกษเคมี

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.65	0.65
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	20.4	20.4
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	105.2	105.2
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	3.28	3.28





ต้มยำกุ้งน้ำข้น

ส่วนผสม

กุ้ง	100	กรัม
เห็ดฟาง	100	กรัม
ตะไคร้หั่นบาง	10	กรัม
ตะไคร้หั่นท่อนบุบ	16	กรัม
รากผักชี	2	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	3	ใบ
น้ำต้มกระดูก	300	กรัม
พริกขี้หนูสวนบุบ	10	กรัม
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
นมข้นจืด	120	กรัม
น้ำพริกเผา	2	ช้อนโต๊ะ
ผักชี		

วิธีทำ

1. ต้มน้ำต้มกระดูกโดยใส่เปลือกกุ้ง ตะไคร้หั่นท่อน และรากผักชี เมื่อเดือดยกลงกรองเอาแต่น้ำเป็นน้ำสต็อก
2. นำน้ำสต็อกตั้งไฟ ใส่ตะไคร้ เห็ดฟาง พอน้ำเดือดใส่กุ้งรอจนเดือดแล้วใส่น้ำปลา ฉีกใบมะกรูดใส่ลงไป
3. นำน้ำพริกเผาละลายในนมข้นจืดในชามเสิร์ฟ คนให้เข้ากัน เติมน้ำมะนาว พริกขี้หนูบุบ
4. ตักต้มยำใส่ชามเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยผักชี

เคล็ดลับ / ข้อแนะนำ

1. ควรใส่น้ำปลาขณะที่น้ำเดือด จะทำให้มีกลิ่นหอมและไม่ควาว
2. ควรใส่น้ำมะนาวเมื่อปิดไฟและยกลงจากเตาแล้ว จะทำให้มีกลิ่นหอมและไม่มีรสปร่า ขม

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 190 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 30 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	3 ก.	5%
ไขมันอิ่มตัว	0.5 ก.	3%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	100 มก.	33%
โปรตีน	11 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	8 ก.	3%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	1 ก.	
โซเดียม	760 มก.	32%
วิตามินเอ		4%
วิตามินบี 1		4%
วิตามินบี 2		10%
แคลเซียม		10%
เหล็ก		6%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษทุกชนิด

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.14	0.26
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	11.3	21.4
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	71.8	136.3
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	1.58	2.30

ต้มข้าวไก่

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 190 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	9 ก.	14%
ไขมันอิ่มตัว	4.5 ก.	23%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	45 มก.	15%
โปรตีน	19 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	2 ก.	1%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	680 มก.	28%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		2%
วิตามินบี 2		6%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		6%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	ไม่พบ	ไม่พบ
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	8.6	16.3
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล	34.3	65.2
(มก.สมมูลกรดแกลลิก)		
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ	1.71	3.25
(มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)		

ส่วนผสม

เนื้อไก่หัน	150	กรัม
ข้าวอ่อนขาวหั่นแฉลบ	50	กรัม
เห็ดฟาง	100	กรัม
หัวกะทิ	250	กรัม
น้ำต้มกระดูก	100	กรัม
พริกขี้หนูสวนบุบ	10	เม็ด
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	2	ใบ
ผักชี		

วิธีทำ

1. ต้มน้ำต้มกระดูก ใส่ข้าวอ่อน ต้มสักพักหนึ่ง ใ้กลิ่นข้าวออก แล้วใส่หัวกะทิลงไป คนให้เข้ากัน ระวังอย่าให้แตกมัน
2. พอเดือด ใส่น้ำปลา เนื้อไก่ น้ำมะขามเปียก พอเดือด ใส่เห็ดฟาง ฉีกใบมะกรูดใส่พริกขี้หนู
3. ปรับรสด้วยน้ำมะนาว คนให้พอเข้ากัน โรยหน้าด้วยผักชี ตักใส่ชามเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

1. ควรใช้ไฟอ่อนเพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน ซึ่งไม่ใช่ลักษณะของต้มข้าว
2. หากใช้ข้าวแก่ ควรลดปริมาณลง เพราะจะทำให้มีรสปร่า
3. ไม่ควรใส่น้ำมะนาวไปต้ม เพราะจะทำให้เสียรสและกลิ่นมะนาว และเสียคุณค่าทางโภชนาการ





แกงส้มพริกรวม

ส่วนผสม

กุ้ง	150	กรัม
ถั่วฝักยาวหั่นท่อน	80	กรัม
กระหล่ำดอกหั่นชิ้นพอดีคำ	80	กรัม
กะหล่ำปลีหั่นสี่เหลี่ยม	100	กรัม

ส่วนผสมน้ำแกงส้ม

เครื่องแกงส้ม	40	กรัม
น้ำ	500	กรัม
น้ำมะขามเปียก	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ทำความสะอาดกุ้ง ผ่าหลัง เอาเส้นดำออก แล้วพักไว้
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกงส้มลงไปผสม คนให้ละลาย พอเดือด ใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไป ต้มจนสุก
- ปรุงรสด้วย น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา คนให้ทั่วจนส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว ใส่กุ้ง ต้มจนสุก ตักใส่ชามเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

- หากใช้เนื้อสัตว์ที่สุกง่าย เช่น กุ้ง ปลา ไม่ควรต้มนานเกินไป เช่น กุ้ง จะทำให้เนื้อแข็งกระด้าง เนื้อปลาจะทำให้เละ ไม่เป็นชิ้น
- ใส่ผักที่สุกยากลงไปก่อน เช่น กระหล่ำดอก ถั่วฝักยาว แล้วจึงใส่ผักประเภทใบลงไปทีหลัง เช่น กระหล่ำปลี เป็นต้น

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 270 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	45 มก.	15%
โปรตีน	10 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	9 ก.	3%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35%
วิตามินเอ		6%
วิตามินบี 1		4%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		8%
เหล็ก		10%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษตกค้าง

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.25	0.67
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	11.5	31.1
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	226.5	611.5
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	4.99	13.47

แกงเผ็ดไก่

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 270 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 130 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	15 ก.	23%
ไขมันอิ่มตัว	8 ก.	40%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	40 มก.	13%
โปรตีน	22 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	12 ก.	4%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	4 ก.	
โซเดียม	650 มก.	27%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		8%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		4%
เหล็ก		10%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ส่วนผสม

เนื้ออกไก่	200	กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	40	กรัม
หัวกะทิ	100	กรัม
หางกะทิ	400	กรัม
มะเขือเปราะ	100	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
ใบโหระพา	4	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง	2	กรัม
พริกชี้ฟ้าเขียวหั่นเฉียง	2	กรัม
ใบมะกรูด	2	ใบ

วิธีทำ

1. แบ่งหัวกะทิส่วนหนึ่งผัดให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงเผ็ดลงผัด แล้วใส่หัวกะทิ ส่วนที่เหลือผัดจนหอม
2. ใส่เนื้อไก่ลงผัดต่อจนเริ่มสุก เติงในหม้อ ใส่หางกะทิ พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ พอเดือดใส่มะเขือเปราะที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้ซักพักให้เดือด แล้วฉีกใบมะกรูดใส่
3. ใส่พริกชี้ฟ้าและใบโหระพา คนให้เข้ากัน ตักใส่ชามเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

1. ควรผ่ามะเขือเปราะ แล้วใส่ในน้ำแกงที่กำลังเดือด หรือแช่ไว้ในน้ำเกลือ มิฉะนั้นมะเขือจะมีสีดำ ไม่น่ารับประทาน
2. เมื่อใส่มะเขือเปราะลงไป ในน้ำแกงแล้ว ให้กดลงให้จมจนกว่าจะสุก เพื่อไม่ให้มะเขือมีสีดำ

ปริมาณสารพิษตกค้าง

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.43	0.98
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	36.9	84.9
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	32.3	74.2
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	1.93	4.43





แกงเขียวหวานเนื้อ

ส่วนผสม

เนื้อหั่นชิ้นพอคำ	250	กรัม
มะเขือเปราะ	100	กรัม
หัวกะทิ	100	กรัม
หางกะทิ	500	กรัม
เครื่องแกงเขียวหวาน	40	กรัม
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง	4	กรัม
โหระพา	4	กรัม
ใบมะกรูด	2	ใบ

วิธีทำ

1. ผัดหัวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดกับหัวกะทิให้หอม จากนั้นใส่เนื้อลงผัดพอสุก
2. ใส่หางกะทิลงไป ตั้งให้เดือด เคี่ยวให้เนื้อสุกนุ่ม ใส่มะเขือเปราะปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ
3. ใส่พริกชี้ฟ้า ใส่ใบมะกรูดฉีก ใส่ใบโหระพา
4. ตักใส่ชามเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

1. สีของแกงเขียวหวานจะเป็นสีเขียวอ่อนและมีสีเขียวเข้มขึ้นเล็กน้อยจากน้ำมันที่ได้จากกะทิ หากทำไม่ถูกขั้นตอนจะทำให้ได้สีแกงแตกต่างกันออกไป เช่น สีเขียวเข้มจนคล้ายเหมือนสีโคลน เกิดจากการผัดเครื่องแกงไม่ได้ที่ กะทิไม่แตกมัน เครื่องแกงไม่สุก ทำให้แกงไม่มีกลิ่นหอม
2. ควรผ่านมะเขือเปราะ แล้วใส่น้ำแกงที่กำลังเดือด หรือแช่ไว้ในน้ำเกลือ มิฉะนั้นมะเขือจะมีสีดำไม่น่ารับประทาน
3. เมื่อใส่มะเขือเปราะลงไปใต้น้ำแกงแล้ว ให้ตกลงใจจนกว่าจะสุก เพื่อไม่ให้มะเขือมีสีดำ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 360 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 210 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	23 ก.	35%
ไขมันอิ่มตัว	13 ก.	65%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	55 มก.	18%
โปรตีน	26 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	12 ก.	4%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	850 มก.	35%
วิตามินเอ		8%
วิตามินบี 1		6%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		20%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษตกค้าง

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.46
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	25.2	58.0
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล	37.0	85.0
(มก.สมมูลกรดแกลลิก)		
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ	1.82	4.20
(มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)		

แกงมัสมั่นเนื้อ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 350 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 130 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	14 ก.	22%
ไขมันอิ่มตัว	7 ก.	35%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	85 มก.	28%
โปรตีน	31 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	25 ก.	8%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	10 ก.	
โซเดียม	540 มก.	23%
วิตามินเอ		15%
วิตามินบี 1		6%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		20%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่

6 ปีขึ้นไป (Thai RD) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษตกค้าง

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.19	0.45
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	28.1	64.7
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	83.0	190.8
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สัปดาห์)	2.49	5.72

ส่วนผสม

เนื้อสะโพก	300	กรัม
เครื่องแกงมัสมั่น	40	กรัม
หัวกะทิ	100	กรัม
หางกะทิ	300	กรัม
น้ำต้มกระดูก	250	กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	50	กรัม
มันฝรั่ง	100	กรัม
หัวหอมแขก	100	กรัม
น้ำตาลปีบ	30	กรัม
น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ลูกกระวาน	3	กรัม
ใบกระวาน	2	กรัม

วิธีทำ

1. เคียวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงมัสมั่น ผัดให้หอม แบ่งหางกะทิเป็น 2 ส่วน นำครึ่งหนึ่งผัดกับเครื่องแกง พอเดือด ใส่น้ำตาลปีบ เติมหางกะทิที่เหลือ
2. ใส่น้ำต้มกระดูก พอเดือด ใส่ลูกกระวาน ใบกระวาน ถั่วลิสง มันฝรั่ง เคี่ยวจนเนื้อนุ่ม มันฝรั่งสุก แล้วจึงปรุงรสด้วย เกลือป่น น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก
3. ใส่หัวหอมแขก เคี่ยวต่อจนน้ำงวด
4. ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

การคั้นน้ำมะขามเปียกใช้อัตราส่วนมะขามเปียก 1 ส่วน ต่อน้ำ 3-3.5 ส่วน ถ้าเป็นน้ำมะขามเปียกสำเร็จรูป ต้องปรับสัดส่วนตามความเปรี้ยวที่แตกต่างกัน





แกงกะหรี่ไก่

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 200 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 240 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12%
ไขมันอิ่มตัว	4.5 ก.	23%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	40 มก.	13%
โปรตีน	19 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	23 ก.	8%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	15 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35%
วิตามินเอ		2%
วิตามินบี 1		6%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		8%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพฤกษเคมี

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.40
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	23.8	47.5
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	43.3	86.5
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	1.30	2.61

ส่วนผสม

ส่วนผสม	จำนวน	หน่วย	ส่วนผสมจาก	จำนวน	หน่วย
เนื้อไก่หั่นชิ้น	200	กรัม	น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
หัวกะทิ	100	กรัม	น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วยตวง
หางกะทิ	300	กรัม	เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
มันฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยม	100	กรัม	แตงกวา	100	กรัม
เครื่องแกงกะหรี่	30	กรัม	หัวหอมซอย	20	กรัม
น้ำตาลปีบ	15	กรัม	พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ	20	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ			

วิธีทำ

1. เคียวหัวกะทิส่วนหนึ่งให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงกะหรี่ลงผัดค่อยๆ เติมหะทิสวนที่เหลือ ผัดจนเครื่องแกงหอม
2. เติมหางกะทิ พอเดือดใส่มันฝรั่ง ต้มจนมันฝรั่งเกือบสุก ใส่ไก่ลงไป
3. พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ เคี่ยวต่อจนมันฝรั่ง และเนื้อไก่สุก
4. ตักใส่จานเสิร์ฟ

วิธีทำจาก

1. ผสมน้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำส้มสายชู เข้าด้วยกัน ตั้งไฟอ่อนพอละลาย เมื่อเดือดปิดไฟยกจากเตาตั้งส่วนผสมพักไว้ให้เย็น
2. นำแตงกวา หอมแดงซอย พริกชี้ฟ้าซอย ใส่ถ้วย
3. ราดด้วยน้ำจากเวลาจัดเสิร์ฟ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

1. ไม่ควรเคี่ยวน้ำจากนานเกินไป จะทำให้ข้นและเหนียว ไม่เหมาะสำหรับทานกับข้าว
2. ไม่ควรราดน้ำจากที่เย็นร้อนบนแตงกวา และผักอื่นๆ เพราะจะทำให้ผักเหี่ยวเฉา ไม่น่ารับประทาน
3. ไม่ควรราดน้ำจากไว้นานเกินไป จะทำให้แตงกวาไม่กรอบ

พะแนงเนื้อ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 200 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 450 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 230 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	25 ก.	38%
ไขมันอิ่มตัว	13 ก.	65%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	95 มก.	32%
โปรตีน	42 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	13 ก.	4%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	4 ก.	
โซเดียม	900 มก.	38%
วิตามินเอ		4%
วิตามินบี 1		<2%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		4%
เหล็ก		60%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ส่วนผสม

เนื้อ	250	กรัม
หัวกะทิ	150	กรัม
หางกะทิ	200	กรัม
เครื่องแกงพะแนง	30	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	5	กรัม
ใบมะกรูดซอย	2	ใบ

วิธีทำ

1. เคี่ยวหัวกะทิส่วนหนึ่งให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัด ค่อยๆ ใส่หัวกะทิส่วนที่เหลือ ผัดจนเครื่องแกงหอมใส่น้ำมันผัดให้เข้ากัน ใส่หางกะทิลงเคี่ยว
2. ปูรุกรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ เคี่ยวต่อจนเนื้อนุ่ม และน้ำแกงงวด
3. ตักใส่จานเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยใบมะกรูดซอย และพริกชี้ฟ้าแดงซอย

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

หากชอบเนื้อติดมันให้เคี่ยวกับหางกะทีก่อน

ปริมาณสารพฤกษเคมี

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	0.60	1.21
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	23.5	47.0
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	46.5	93.0
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	2.46	4.93





ข้าวเหนียวมะม่วง

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม
(ข้าวเหนียว 100 ก. มะม่วง 130 ก.)

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 360 กิโลแคลอรี
(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12%
ไขมันอิ่มตัว	3 ก.	15%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0%
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	68 ก.	23%
ใยอาหาร	2 ก.	8%
น้ำตาล	64 ก.	
โซเดียม	180 มก.	8%
วิตามินเอ		0%
วิตามินบี 1		8%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		<2%
เหล็ก		6%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพฤกษเคมี

และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
คาโรทีนอยด์ (มก.)	1.14	2.61
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	26.0	59.8
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	40.0	91.9
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สัปดาห์)	0.67	1.54

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวแช่เย็น	150	กรัม
กะทิ	120	กรัม
น้ำตาลทราย	50	กรัม
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
ใบเตย	1	ใบ
มะม่วงสุก	1	ลูก
น้ำมันพืช	1/2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. แช่ข้าวเหนียวทิ้งไว้ข้ามคืน (ข้าวเหนียวใหม่แช่ 4-5 ชม., ข้าวเหนียวเก่าแช่ทิ้งไว้ข้ามคืน)
2. ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือป่น ให้เข้ากัน ตั้งไฟอ่อนจนเดือด ใส่ใบเตยเพื่อให้มีกลิ่นหอมแล้วพักไว้
3. เทน้ำที่แช่ข้าวเหนียวออก ล้างให้สะอาดแล้วนึ่งให้สุก พอข้าวเหนียวสุกใส่ลงในภาชนะที่มีฝาปิด
4. มูนกะทิโดยการเทส่วนผสมน้ำกะทิที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ใช้ทัพพีไม้คนให้ทั่ว เพื่อให้ น้ำกะทิซึมเข้าสู่ข้าวเหนียวอย่างทั่วถึง แล้วปิดฝาดังตั้งทิ้งไว้ให้เย็นประมาณ 30 นาที ใส่น้ำมันพืชคนเกลี่ยให้ทั่วอีกครั้ง
5. จัดใส่จานเสิร์ฟ กับมะม่วงสุก

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

1. การมูนข้าวเหนียวในคราวหนึ่ง ไม่ควรมีปริมาณน้อยจนเกินไป เพื่อให้ความร้อนจากข้าวเหนียวระอุเพียงพอ จนทำให้กะทิแตกมันสวย
2. ไม่ควรมูนข้าวเหนียวขณะร้อนจัด เพราะจะทำให้ข้าวเหนียว มีลักษณะเหนียวจนเกินไป
3. ถ้าต้องการตกแต่งหน้าด้วยกะทิ ให้ผสมหัวกะทิจับกับเกลือป่น คนให้ละลายนำไปตั้งไฟให้เดือด หากต้องการให้มีสีสวยงาม อาจเติมสีผสมอาหาร หรือน้ำใบเตยเล็กน้อยเพื่อให้ได้สีเข้มอ่อนตามต้องการ

ทับทิมกรอบ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 115 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 10 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	1 ก.	2%
ไขมันอิ่มตัว	0.5 ก.	3%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0%
โปรตีน	0 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	38 ก.	13%
ใยอาหาร	1 ก.	4%
น้ำตาล	23 ก.	
โซเดียม	45 มก.	2%
วิตามินเอ		0%
วิตามินบี 1		<2%
วิตามินบี 2		0
แคลเซียม		<2%
เหล็ก		<2%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ปริมาณสารพิษตกค้าง

และคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ

ต่อ 100 กรัม ต่อหน่วยบริโภค

คาโรทีนอยด์ (มก.)	ไม่พบ	ไม่พบ
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	40.3	46.3
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	3.80	4.40
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามิน อี สังเคราะห์)	0.20	0.23

ส่วนผสม

หัวหั่นเต๋า	150	กรัม
น้ำหวานสีแดง	100	กรัม
แป้งมัน	80	กรัม
น้ำตาลทราย	80	กรัม
น้ำเปล่า	80	กรัม
หัวกะทิ	100	กรัม
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อมโดยผสมน้ำตาลทรายและน้ำเปล่า ตั้งไฟให้เดือด แล้วยกลงพักไว้ให้เย็น ใส่ภาชนะมีฝาปิดมิดชิด
2. นำหัวกะทิตั้งไฟอ่อน จนเดือด ใส่เกลือป่น คนให้ละลาย จนเดือดอีกครั้ง ยกลง ตั้งพักไว้ให้เย็น
3. แช่หัวในน้ำหวานสีแดง ทิ้งไว้ประมาณ 5-7 นาที
4. กรองน้ำหวานสีแดงออกจากหัว สะเด็ดให้แห้ง แล้วคลุกกับแป้งมันให้ทั่ว นำไปร่อนในกระชอนอีกครั้ง เพื่อให้เศษแป้งหลุดออกและไม่จับเป็นก้อนหนาเกินไป
5. ต้มน้ำให้เดือด นำหัวที่คลุกกับแป้งแล้ว ลงไปต้มให้สุก นำไปจุ่มในน้ำเย็นจัดทันที ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ แล้วใส่น้ำเชื่อมที่เย็นแล้ว
6. ตักใส่ถ้วย หยอดด้วยกะทิ แล้วใส่น้ำแข็งบด

เคล็ดลับ / ข้อเสนอแนะ

1. ควรหั่นหัวให้มีขนาดไม่ใหญ่และใกล้เคียงกัน จะทำให้ใช้เวลาในการสุกเท่ากัน
2. ไม่ควรคลุกหัวกับแป้งทิ้งไว้นานจนเกินไป



ตำรับเครื่องแกงไทย

บนเส้นทางอันแสนไกลที่อาหารไทยได้เดินทางสู่ การเปลี่ยนผ่านมาหลายชั่วอายุคน โดยดำเนินไปพร้อมกับการแทรกซึมวัฒนธรรมจากชาวต่างชาตินอก อาณาจักรที่มาเยือนถิ่นสยาม ซึ่ง 'เครื่องแกงไทย' ก็ เป็นผลผลิตหนึ่งที่ได้จากการผสมผสานอย่างประจวบ กระทบความแปลกแยกของผู้คนต่างวัฒนธรรม

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ได้ให้ความหมายของคำว่า "เครื่องแกง" หมายถึง สิ่งที่ใช้ในการปรุงแกง มีพริก กะปิ หอม กระเทียม เป็นต้น

เครื่องแกง หรือ **น้ำพริกแกง** เป็นส่วนผสมของเครื่องเทศชนิดต่างๆ ที่ใช้ในการปรุงอาหารประเภทแกง เครื่องแกงในอาหารไทยมีหลายชนิด ได้แก่ เครื่องแกงส้ม แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น ซึ่งเครื่องแกงแต่ละอย่างจะมีวิธีการเตรียมเครื่องเทศที่เป็นส่วนประกอบเหมือนกัน แต่อาจจะแตกต่างกันด้านชนิดและปริมาณของเครื่องเทศที่ใส่

การโขลกน้ำพริกแกงมีขั้นตอนที่ละเอียดพิถีพิถัน น้ำพริกแกงที่ได้ต้องละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน แม่ครัวคนใดโขลกน้ำพริกแกงไม่ละเอียด เมื่อแกงแล้วจะเห็นพริกลอยขึ้นมาถือว่าเป็นแม่ครัวไร้ฝีมือ

ส่วนประกอบหลักที่สำคัญในเครื่องแกงไทย ได้แก่ เครื่องเทศสด-สมุนไพร เช่น หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระชาย รากผักชี เป็นต้น และเครื่องเทศแห้ง ซึ่งมีหลากหลายเช่น ลูกผักชี ลูกยี่ห่วย ลูกจันทร์ กานพลู อบเชย เป็นต้น ซึ่งส่วนผสมเกือบทั้งหมด ได้กล่าวถึง ลักษณะ สรรพคุณ และการนำไปใช้ ไว้ในบทก่อนหน้านี้แล้ว

ในการปรุงอาหารไทยที่ใช้เครื่องแกงนั้น เพียงเครื่องแกงเผ็ดอย่างเดียวก็สามารถนำไปปรุงอาหารได้หลายอย่าง ถ้านำเครื่องแกงเผ็ดปรุงกับกะทิ เนื้อสัตว์ และผัก เรียกว่า แกงเผ็ด แต่ถ้าไม่มีผัก และมีการเติมถั่วลิสงคั่วป่นลงไปให้น้ำแกง จะได้เป็น พะแนง แต่ถ้าไม่ใส่กะทิ มีแต่ผักกับเนื้อสัตว์ เรียกว่า แกงป่า แต่ถ้า นำเครื่องแกงเผ็ดนั้นไปผัดกับเนื้อสัตว์ จะใส่ผักหรือไม่ใส่ก็ได้ เรียกว่า ผัดเผ็ด และถ้านำไปผสมกับเนื้อสัตว์ กะทิ ใส่ลงในใบตองนำไปทอดหนึ่ง เรียกว่า ท่อหมก

"แกง" หมายถึง กับข้าวที่เป็นน้ำ มีชื่อต่างๆ ตามวิธีการปรุงและเครื่องปรุง เช่น แกงจืด แกงเผ็ด แกงส้ม เป็นต้น หากจะเรียงลำดับแกงตามรสชาติจากที่อ่อนเครื่องเทศที่สุด ไปจนถึงแกงเผ็ดที่ใช้เครื่องเทศทุกชนิดที่มี ต้องเริ่มจาก

แกงร้อน เป็นแกงที่มีรสชาติที่อ่อนที่สุด มีลักษณะ

เหมือนหรือคล้ายกับสุกี้ก็อาหารของญี่ปุ่น หรือต้มจืดของจีน มีการโขลกกระเทียม รากผักชี พริกไทยลงไป ผัดจนหอมก่อนเติมส่วนประกอบอาหารอื่น แกงจืดของไทยจึงมีความหอมและร้อนด้วยรสชาติพริกไทยติดปลายลิ้น

แกงเลียง ได้รับความเผ็ดร้อนจากพริกไทย และใช้ผักพื้นบ้านหลากหลายชนิดจึงได้รสหวานจากผักสด และความหอมจากกระชายและใบแมงลัก มีเทคนิคการใส่เครื่องเทศสดโดยจะใส่ใบแมงลักหลังสุดเมื่อแกงเสร็จแล้ว จะได้กลิ่นหอมพอเหมาะพอดี ไม่เหม็นเขียว กลิ่นของใบแมงลักจึงเป็นเอกลักษณ์ที่ทำให้นึกถึงแกงเลียงได้ทันที

ต้มลัม สยามเป็นประเทศที่มีความอุดมสมบูรณ์มีทรัพยากรในดิน มีลิ้นในน้ำ และมีวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับข้าวและปลา อาหารที่ทำจากปลาจึงเป็นที่รับอาหารในยุคต้นๆ ของพัฒนาการทางด้านอาหารการกินของไทย แต่เนื่องจากปลานั้นมีกลิ่นคาว คนโบราณจึงหาวิธีการต้มปลาเพื่อดับกลิ่นคาวด้วยการชอยขิงใส่ลงไปด้วย จึงเกิดเป็นตำรับ "ต้มลัม" ซึ่งเป็นแกงที่มีเครื่องแกงเหมือนแกงเลียงทุกประการเพียงแต่เพิ่มขิงชอยลงไป และปรุงรสชาติด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา และน้ำตาล โดยให้มีรสเปรี้ยวๆ จากต้มลัมที่มีรสชาติละมุนละไม ถ้าเพิ่มความเผ็ดร้อนขึ้นมาเป็น แกงส้ม

แกงส้ม แกงชนิดหนึ่งมีลักษณะคล้ายแกงเผ็ด แต่ไม่มีการใส่เครื่องเทศและกะทิ เนื้อสัตว์ที่ใส่ลงไปจะ ช่วยเพิ่มความข้นให้กับแกง นิยมใช้กุ้งแห้ง กุ้งสด หรือเนื้อปลาก็ได้ ถ้าเป็นกุ้งแห้งมักนิยมโขลกรวมกับเครื่องแกง หากเป็นกุ้งหรือเนื้อปลาสดจะนำไปต้มก่อนแล้วแกะเนื้อมาโขลกรวมกับเครื่องแกง รสชาติของแกงส้มจะมีความเข้มข้นกว่าต้มลัม โดยมีรสเปรี้ยวๆ ตามด้วยเค็ม และรสหวานของผักสด ผักที่นิยมใช้ใส่ในแกงส้มเป็นผักพื้นบ้านที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่น มะละกอ ดอกแค เป็นต้น

แกงคั่ว เป็นแกงที่ใส่กะทิ เนื้อสัตว์ และผักโรยหน้าด้วยใบมะกรูดฉีกหรือหั่นฝอย แกงคั่วมีรสเปรี้ยวๆ เช่น แกงคั่วส้ม แกงคั่วมะระ

แกงเผ็ด จากเครื่องแกงคั่ว มาเพิ่มเติมเมล็ดผักชี และเมล็ดยี่ห่วยคั่วลงไปโขลกกับเครื่องแกงจะได้เครื่องแกงเผ็ด ถ้าเป็นแกงเผ็ดเนื้อ จะนิยมใส่ลูกจันทร์ลงไปด้วย แต่ถ้าเป็นแกงเผ็ดปลาตุ๋นจะเติมกระชาย และถ้าเป็นแกงเผ็ดปลาไหลจะเติมพราะหอมแห้งด้วย

แกงเขียวหวาน คือแกงเผ็ด แต่ใช้พริกสดสีเขียว

แทนพริกแห้ง จะได้แกงชนิดใหม่มีชื่อเรียกว่า แกงเขียวหวาน สีเขียวได้มาจากเนื้อพริก แต่ถ้าต้องการให้สีของแกงเขียวสวยโดยไม่เผ็ด ให้โขลกใบพริกลงไปด้วยเพื่อเพิ่มสีเขียว เนื้อสัตว์ที่นิยมมีทั้งเนื้อไก่ หรือเนื้อวัว

พะแนง เป็นแกงนำขลุ่ยกลิ้งที่ใช้เครื่องแกงเหมือนแกงเผ็ด แต่เพิ่มถั่วลิสงคั่วป่นลงไปด้วยทำให้ได้น้ำแกงที่มีลักษณะข้น ลักษณะของแกงที่ผสมถั่วนี้เป็นวัฒนธรรมอาหารของอินเดียตอนเหนือ ซึ่งไทยรับมา โดยดัดแปลงใส่กะทิแทนนมหรือนมเปรี้ยว แต่มีวิธีการปรุงที่เหมือนกัน โดยเริ่มจากการผัดเครื่องแกงให้หอมก่อน พะแนงเป็นแกงที่ใส่เนื้อสัตว์ ไม่ใส่ผัก ต้องเคี่ยวให้เนื้อสัตว์เปื่อย เมื่อแกงเสร็จโรยใบโหระพา นิยมกินกับหอมแดงและพริกหยวก

แกงมัสมั่น ใช้เครื่องเทศเช่นเดียวกับแกงเผ็ด แต่ไม่ใส่ผิวมะกรูด มีการเผาหอมและกระเทียม คั่วข่า ตะไคร้ รากผักชีก่อนนำไปโขลก แล้วเติมเครื่องเทศอีก 4 ชนิดคือ ลูกกระวาน ดอกจันทร์ อบเชย กานพลู เครื่องเทศเหล่านี้ต้องนำไปคั่วให้หอมก่อนแล้วแยกโขลกต่างหาก ก่อนที่จะนำมาผสมกับเครื่องแกงที่โขลกไว้

แกงบวน แกงบวน-แกงบอนเป็นแกงที่รับวัฒนธรรมอาหารจากมอญ-เขมร ตั้งแต่สมัยทวารวดีที่นิยมรับประทานกับปลาร้า เพราะเป็นแกงที่เข้าปลาร้า ส่วนเครื่องแกงก็เหมือนกับเครื่องแกงเผ็ดทั่วไป แกงบวนเป็นแกงชาววังโบราณที่ใช้เครื่องในหมูต้มผัดกับเครื่องแกงที่ประกอบด้วยหอมเผา กระเทียมเผา ข่า ตะไคร้ พริกไทย ต้มกับน้ำคั้นจากใบไม้ เช่น ใบมะตูม มะขวิด ทำให้แกงมีสีเขียว ปรุงให้มีรสหวาน เค็ม โดยให้มีรสหวานนำ รับประทานกับเครื่องเคียงคือ น้ำจิ้มพริกตอง

แกงบอน เป็นแกงปลา จึงต้องการเติมกระชายลงไปเพื่อดับคาว แกงบอนเป็นแกงที่ต้องใช้ฝีมือมาก เพราะปกติแล้วบอนเป็นพืชที่คัน แม่ครัวมือหนึ่งจะแกงบอนให้รับประทานได้โดยไม่คันปาก คนไทยโบราณมีเคล็ดลับว่า ขณะที่กำลังแกงหรือเตรียมแกง ห้ามพูดเรื่องคัน มิฉะนั้นเมื่อแกงเสร็จแล้วเวลารับประทานจะคันปาก

ทั้งหมดนี้ คือ ส่วนหนึ่งของความรู้เรื่องเครื่องแกงไทยที่คนไทยได้ค้นพบและสืบทอดกันมา โดยได้มีการพัฒนาออกไปอีกหลายสูตร ซึ่งปัจจุบันเครื่องแกงไทยสำเร็จรูปที่ผลิตได้มาตรฐานส่งออกก็มีการขยายตลาดไปต่างประเทศอย่างแพร่หลายนานแล้ว ทำให้การปรุงอาหารไทยที่ใช้เครื่องแกงทำได้ง่ายและได้รสชาติอร่อย มีมาตรฐาน.



ตำรับเครื่องแกงส้ม

ตำรับดั้งเดิม

พริกแห้งเม็ดใหญ่	50
หอมแดง	60
กระเทียมลัับ	10
กะปิ	1 ½
เกลือป่น	1

ตำรับยอดนิยม

พริกแห้งเม็ดใหญ่	50
หอมแดง	60
กระเทียมลัับ	10
พริกขี้หนูแห้ง	5
เกลือป่น	1

วิธีทำตำรับดั้งเดิม

โขลกเครื่องพริกแกงส้มทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด โดยเริ่มจากพริกแห้งเม็ดใหญ่แล้วนำจมนิมกับเกลือป่น จนละเอียดตามด้วยกระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกต่อจนละเอียด และเข้ากันดี

วิธีทำตำรับยอดนิยม

โขลกเครื่องพริกแกงส้มทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด โดยเริ่มจากพริกแห้งเม็ดใหญ่แล้วนำจมนิมกับเกลือป่น จนละเอียดตามด้วยกระเทียม หอมแดง พริกขี้หนูแห้ง โขลกต่อจนละเอียด และเข้ากันดี



ตำรับเครื่องแกงคั่ว

ส่วนผสม

พริกแห้ง	100	กรัม	กะปิ	2	ซัอนโตะ
หอมแดงซอย	½	ถ้วย	เกลือป่น	1	ซัอนโตะ
กระเทียมซอย	½	ถ้วย	ผิวมะกรูดซอย	2	ซัอนชา
ข่าซอย	2	ซัอนชา	รากผักชีซอย	1	ซัอนโตะ
ตะไคร้ซอย	½	ถ้วย	พริกไทยป่น	2	ซัอนชา

วิธีทำ

โขลกส่วนผสมเครื่องแกงคั่วทั้งหมดให้ละเอียด โดยเริ่มจากพริกแห้งแช่น้ำจนนิ่มกับ เกลือป่น จนละเอียด ตามด้วย พริกไทย รากผักชีซอย ข่าซอย ตะไคร้ซอย ผิวมะกรูดซอย จนละเอียด ตามด้วยกระเทียมซอย หอมแดงซอย กะปิ โขลกต่อจนละเอียด และเข้ากันดี



ตำรับเครื่องแกงเผ็ด

ส่วนผสม

พริกแห้ง	100	กรัม	เกลือป่น	2
หอมแดงซอย	½	ถ้วย	กะปิ	2
กระเทียมซอย	½	ถ้วย	ลูกผักชีคั่วบด	3
ข่าซอย	2	ช้อนชา	ยี่หระคั่วบด	2
ตะไคร้ซอย	½	ถ้วย	พริกไทยป่น	2
ผิวมะกรูดซอย	2	ช้อนชา		
รากผักชีซอย	2	ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

โขลกส่วนผสมเครื่องแกงเผ็ดทั้งหมดให้ละเอียด โดยเริ่มจากพริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำจนนิ่มกับเกลือป่น ตามด้วยส่วนผสมที่เป็นของแห้ง เช่น ลูกผักชีคั่วบด ยี่หระคั่วบด พริกไทยจนละเอียดเข้ากันดี ตามด้วยรากผักชี ซอย ข่าซอย ตะไคร้ซอย ผิวมะกรูดซอย จนละเอียดตามด้วยกระเทียมซอย หอมแดงซอย กะปิ โขลกต่อจนละเอียด และเข้ากันดี



ตำรับเครื่องแกงเขียวหวาน

ส่วนผสม

พริกชี้ฟ้าเขียว	100	กรัม	รากผักชี	2
พริกขี้หนูเขียว	300	กรัม	พริกไทยป่น	2
หอมแดง	150	กรัม	เกลือป่น	2
กระเทียม	200	กรัม	กะปิ	1
ข่าโขลก	1	ช้อนโต๊ะ	ลูกผักชีคั่วป่น	2
ตะไคร้	50	กรัม	ยี่ห่วยั่วคั่วป่น	2
ผิวมะกรูด	1	ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

โขลกส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด โดยเริ่มจากพริกชี้ฟ้าเขียว และพริกขี้หนูเขียวกับเกลือป่น ตามด้วยส่วนผสมที่เป็นของแห้ง เช่น ลูกผักชีคั่วป่น ยี่ห่วยั่วคั่วป่น พริกไทยจนละเอียดเข้ากันดี ตามด้วยรากผักชี ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด จนละเอียดตามด้วยกระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกต่อจนละเอียด และเข้ากันดี



ตำรับเครื่องแกงพะแนง

ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดใหญ่	60	กรัม	เกลือป่น	2
หอมแดง	150	กรัม	กะปิ	2
กระเทียม	200	กรัม	พริกไทย	1
ข่า	2	ชิ้น	ลูกผักชีคั่วป่น	3
ตะไคร้	50	กรัม	ยี่หระคั่วป่น	3
ผิวมะกรูด	2	ชิ้น		
รากผักชี	2	ชิ้น		

วิธีทำ

โขลกส่วนผสมเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด โดยเริ่มจากพริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำจนนุ่มกับเกลือป่นตามด้วยส่วนผสมที่เป็นของแห้ง เช่น ลูกผักชีคั่วป่น ยี่หระคั่วป่น พริกไทยจนละเอียดเข้ากันดี ตามด้วยรากผักชี ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด จนละเอียดตามด้วยกระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกต่อจนละเอียด และเข้ากันดี



ตำรับเครื่องแกงกะหรี่

ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดใหญ่	100	กรัม	กะปิเผา	45
หัวหอมเผา	100	กรัม	ขิงเผา	2
กระเทียมเผา	150	กรัม	ลูกผักชีคั่วป่น	3
ข่าเผา	2	ซัอนซา	ยี่หระคั่วป่น	2
ตะไคร้	50	กรัม	ผงกะหรี่ (ตราบินไซว์)	4
ลูกกระวาน	6	ลูก	สีผสมอาหาร (สีเหลือง)	1
รากผักชี	85	กรัม	อบเชย	1
เกลือป่น	3	ซัอนซา		

วิธีทำ

โขลกเครื่องพริกแกงทั้งหมดให้ละเอียด โดยเริ่มจากพริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำจนนิ่มกับเกลือป่น ตามด้วยส่วนผสมที่เป็นของแห้ง เช่น ลูกผักชีคั่วป่น ยี่หระคั่วป่น พริกไทย ลูกกระวาน อบเชย และผงกะหรี่ จนละเอียดเข้ากันดี ตามด้วยรากผักชี ข่า ตะไคร้ ขิงเผา จนละเอียดตามด้วยกระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกต่อจนละเอียด และเข้ากันดี ถ้าสีไม่สวยเติมสีผสมอาหารเพิ่ม



ตำรับเครื่องแกงมัสมั่น

ส่วนผสม

พริกแห้ง	100	กรัม	พริกไทยป่น	2
หอมแดงซอย	1/2	ถ้วย	ลูกผักชีคั่วป่น	4
กระเทียมซอย	1/4	ถ้วย	ยี่ห่วยคั่วป่น	2
ข่าซอย	2	ช้อนชา	กานพลูคั่วป่น	½
ตะไคร้ซอย	1/2	ถ้วย	ลูกจันทร์คั่วป่น	½
ผิวมะกรูดซอย	2	ช้อนชา	อบเชยคั่วป่น	½
รากผักชีซอย	2	ช้อนโต๊ะ	ลูกกระวานคั่วป่น	½
เกลือป่น	4	ช้อนชา	ดอกจันทร์	12
กะปิเผา	2	ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

โขลกส่วนผสมเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด โดยเริ่มจากพริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำจนนิ่มกับเกลือป่น ตามด้วยส่วนผสมที่เป็นของแห้งที่เป็นเครื่องเทศ เช่น ลูกผักชีคั่วป่น ยี่ห่วยคั่วป่น พริกไทย ฯลฯ จนละเอียดเข้ากันดี ตามด้วยรากผักชี ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด จนละเอียด ตามด้วยกระเทียม หอมแดง กะปิเผา โขลกต่อจนละเอียด และเข้ากันดี นำเครื่องแกงไปผัดกับน้ำมันจนหอม





เครื่องเทศ และสมุนไพร

คุณค่าและเอกลักษณ์ในอาหารไทย

การรับประทานอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือตามฤดูกาลเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของอาหารไทย และเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก เพราะอาหารเหล่านี้ผ่านการปรุงแต่งกลิ่น สี และรสชาติไม่มากนัก ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีรสชาติดี นอกจากนี้วัตถุดิบส่วนใหญ่ที่ใช้ในการประกอบอาหารไทยมีฤทธิ์เป็นยาตามธรรมชาติ และนี่เองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้อาหารไทยได้รับความนิยมไปทั่วโลกและเป็นอาหารที่ทรงคุณค่าแตกต่างจากอาหารชาติอื่น ด้วยเพราะเครื่องเทศและสมุนไพรที่ใช้ในอาหารไทยนี้เอง

เครื่องเทศและสมุนไพร ในศัพท์ภาษาอังกฤษตรงกับคำว่า Herbs and Spices ซึ่งทั้งสองคำมีความหมายต่างกันเล็กน้อย กล่าวคือ

Spices หรือ เครื่องเทศ

ได้มาจากส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ราก แก่น เปลือก ดอก ผล เมล็ด และใบ เครื่องเทศส่วนใหญ่ได้มาจากพืชในแถบเขตร้อน

Herbs หรือ สมุนไพร

ได้มาจากใบและยอดของพืชล้มลุก นิยมใส่เป็นส่วนประกอบ ของอาหาร เพื่อการปรุงรส

การนำเครื่องเทศและสมุนไพรไปใช้ปรุงอาหารนั้นอาจใช้ในลักษณะสดหรือแห้งแล้วแต่ชนิดของอาหารและจุดประสงค์ในการใช้ เช่น ทำเครื่องแกง หรือน้ำพริกต่างๆ ใส่ในอาหารต้มยำ ต้มข่า ยำต่างๆ หรือใช้เป็นผักสดแนมกับอาหารบางชนิด ซึ่งอาหารไทยแต่ละอย่างมักจะใช้เครื่องเทศและสมุนไพรหลายชนิด โดยแต่ละชนิดจะให้รสต่างกัน ทั้งหวาน เค็ม เปรี้ยว มัน เผ็ด ขม และฝาด เมื่อมาใช้ร่วมกันจึงทำให้อาหารไทยมีรสชาติกลมกล่อมและหอมน่ารับประทานจากธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม การใช้เครื่องเทศและสมุนไพรต่างๆ ในอาหารควรใช้อย่างระมัดระวัง ให้ถูกต้องเหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิด และที่สำคัญคือใช้ในปริมาณที่พอเหมาะมีสัดส่วนพอดี เพราะหากใช้ไม่ถูกต้องหรือใส่มากเกินไปจะทำให้อาหารมีกลิ่น รสชาติจัดจ้านแรงเกินไป รสจะเปรี้ยวหรือเสียรส การเรียนรู้การใช้เครื่องเทศและสมุนไพรในการปรุงอาหารไทยจึงเป็นศาสตร์ที่น่าสนใจศึกษาอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้ประกอบการ พ่อครัวแม่ครัวที่เป็นผู้ใช้อย่างแท้จริง



โหระพา

สรรพคุณ คือ ช่วยบรรเทาอาการเป็นไข้ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ช่วยไม่ให้อาเจียน บรรเทาอาการปวดเกร็งในท้อง รวมทั้งกระเพาะและลำไส้เล็ก ช่วยให้กระปรีกระเปร่าสดชื่น พ้นจากสภาพเชื่องซึมหมดพลังงาน ใบโหระพายังใช้ภายนอก สำหรับขยี้ทาแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อยได้ด้วย ใบโหระพาประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร ฟอสฟอรัส และเบต้า-แคโรทีน

การนำไปใช้ นิยมใส่ในแกงกะทิ แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด หรือใส่ในผัดอย่างหอยลายผัดน้ำพริกเผา นอกจากนี้ยังนิยมนินสดกับลาบ ก้อย น้ำตก และใส่เป็นผักต้ม ในอาหารอีสานอย่างแจ่วฮ้อน ส่วนอาหารเวียดนามนิยมกินสดแนมกับแหนมเนือง หรือใส่เป็นไส้ผักในปะเปาะเบ็ยะเวียดนาม และก๋วยเตี๋ยวเวียดนามที่เรียกว่า เฟอ ในก๋วยเตี๋ยวไทยก็นิยมด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะก๋วยเตี๋ยวเรือ



ใบแมงลัก

สรรพคุณ ช่วยไล่แก๊สในลำไส้ และลดอาการไอ ที่สำคัญยังมีส่วนช่วยในการเพิ่มน้ำหนักของมารดาที่เพิ่งคลอดบุตร นอกจากนั้นยังแก้โรคผิวหนัง เลือดออกตามไรฟัน และเป็นยาระบาย ใบแมงลักประกอบด้วย วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก และเส้นใยอาหาร

การนำไปใช้ นิยมนินที่เยื่ออ่อนของมันหรือใบที่ยังไม่แก่ กินเป็นผักสดแนมกับขนมจีน ใส่ในแกงเลียง แกงอีสาน เช่น แกงเห็ด แกงหน่อไม้ หรือนำมาทำแกงกะทิ ใบแมงลักจะไดรสชาติเผ็ดร้อนถึงใจ เมล็ด ใช้ผสมกับน้ำหวานหรือน้ำเชื่อม กินแล้วช่วยดับร้อนในกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ บำรุงหัวใจ



ใบกระเพรา

สรรพคุณ ตำรายาไทยใช้ใบหรือทั้งต้นเป็นยาขับลมแก้ปวดท้อง ท้องเสีย และคลื่นไส้อาเจียน นิยมใช้กระเพราแดงมากกว่ากระเพราขาว ใบใบมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันและลดอาการจุกเสียด ป้องกันโรคขาดเลือด ใบกระเพราประกอบด้วย เบต้า-แคโรทีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร และฟอสฟอรัส **การนำไปใช้** ใส่ต้มยาโปะแตกเพื่อช่วยดับกลิ่นคาวจากเนื้อสัตว์ทะเล ใส่ผัดกระเพรา ทอดกรอบแนมกับทอดมัน หรือใส่ในส่วนผสมทอดมัน และแกงป่า



ขึ้นฉ่าย

สรรพคุณทางยา ต้นและใบมีน้ำมันหอมระเหยและมิกัลยโคไซด์ อะปิอิน ให้ประโยชน์ในด้านการรักษาบาดแผล เช่น ปรับประจำเดือนให้เป็นปกติ แก้อักเสบ ลดความดันเลือด ทำให้สงบ ดับร้อน แก้ไอ บำรุงกระเพาะ ขับปัสสาวะ รักษาตับอักเสบ ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน ป้องกันการแข็งตัวของเส้นเลือด ช่วยบำรุงครรภ์ บำรุงสมอง ช่วยความจำ และในขึ้นฉ่ายยังมีวิตามินเอ บี และซี มีสารเบต้าแคโรทีนบำรุงสายตาและผิวพรรณ

การนำไปใช้ ต้นและใบนำมาคั้นน้ำเป็นเครื่องดื่ม กินเป็นผักสลัด ใช้แต่งกลิ่นอาหารดับคาวเนื้อ คาวปลา ใส่ในอาหารประเภทยา และนำมาประกอบอาหาร เช่น ต้มจับฉ่าย แกงจืด ปลาช่อนทอดกรอบ ผัดขึ้นฉ่ายกับเนื้อปลาจะละเมียดนึ่งบ๊วย เมล็ดใช้เป็นเครื่องเทศ น้ำมันในเมล็ดใช้แต่งกลิ่นเครื่องดื่ม เหล้า ลูกกวาด และขนมหวาน



กุยช่าย

สรรพคุณทางยา น้ำมันระเหยในกุยช่ายมีกลีโนน มีสารอัลลิซิน (Allicin) ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ลดความดันโลหิต ป้องกันมะเร็ง ในกุยช่ายประกอบด้วยเส้นใยอาหาร ทำให้ขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคจิตติงหวาร โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน

การนำไปใช้ กินได้ทั้งดอกและใบ ดอกกุยช่ายนิยมนินสดกับต้มหมู ส่วนใบกินสดกับก๋วยเตี๋ยวผัดไทย หมี่กะทิ หมี่กรอบ และใส่เป็นไส้ขนมกุยช่าย



ใบสะระแหน่

สรรพคุณ ช่วยลดอาการจุกเสียด อาการปวดท้อง ขับเหงื่อ และไล่แก๊ส ในกระเพาะอาหาร ใบสะระแหน่ยังสามารถใช้เดี่ยวเพื่อลดกลิ่นปาก และยังช่วยทำความสะอาดกระเพาะ ลำไส้เพื่อลดการหดเกร็งได้อีกด้วย น้ำคั้นจากต้นและใบดื่มแก้ปวดมวนในท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม หรือ ในสระระแห่นประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม และ ธาตุเหล็ก

การนำไปใช้ มีกลิ่นหอมเย็น ใช้ปรุงแต่งกลิ่นและดับคาวอาหาร จึงนิยมใช้ใส่ในอาหารประเภทยำ เนื่องจากให้กลิ่นและรสชาติที่หอม ควรเลือกซื้อโดยดูจากใบที่สดและสีออกเขียวเข้ม มักกินเป็นผักสดโดยใส่ในยำ ลาบ พล่า น้ำตก และใช้ตกแต่งอาหารและเครื่องดื่ม



ใบตำลึง

สรรพคุณทางยา ใบตำลึงดับพิษร้อน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ ส่วนตำลึงทั้งต้นแก้โรคผิวหนัง ลดน้ำตาลในเลือด ใบตำลึงประกอบด้วยแคลเซียม เส้นใยอาหาร และเบต้า-แคโรทีน

การนำไปใช้ กินได้ทั้งผลอ่อนสีเขียวและใบ ผลอ่อนนิยมนำมาแกงส้ม หรือนำไปดองกินกับน้ำพริกหรือปรุงเป็นแกง ยอดอ่อนและใบอ่อนนิยมนำมาลวกสุกกินกับน้ำพริก หรือนำมาประกอบอาหาร เช่น ใส่ในแกงเลียง แกงจืดหมูปดตำลึง กวยเตี๋ยว ต้มเลือดหมู ผัดตำลึง ใส่ในกวยเตี๋ยว หรือใส่ยำ

ใบบัวบก

สรรพคุณทางยา ช่วยบำรุงหัวใจ ลดอาการแพ้ ลดความดันโลหิตสูง ช่วยสมานแผล เร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ระวังการเติบโตของแบคทีเรีย โดยนำคั้นจากต้นและใบเป็นยาแก้ปวดหัวข้างเดียว ขับปัสสาวะ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า แก้ช้ำ ในบัวบกประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 1 แคลเซียม และ เส้นใยอาหาร

การนำไปใช้ นิยมกินสดเป็นผักแนมกับลาบ กวยเตี๋ยวผัดไทย หรือน้ำพริกหรือคั้นเอาน้ำผสมกับน้ำเชื่อมเป็นเครื่องดื่ม



ใบชะอม

สรรพคุณทางยา ยอดและใบช่วยลดความร้อนในร่างกาย ส่วนรากแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ใบชะอมประกอบด้วยโปรตีน วิตามินบี 1 และ วิตามินซี เบต้า-แคโรทีน ช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็ง

การนำไปใช้ ยอดอ่อนและใบอ่อนกินได้ทั้งสดและลวก ลวกหรือหนึ่งเป็นผักจิ้ม ถ้ากินสดจะมีรสชาติและกลิ่นคล้ายสะตอ มีกลิ่นฉุน จึงนิยมกินสุกโดยใส่ผสมในไข่ แล้วนำมาเจียวกินเป็นเครื่องเคียงน้ำพริกกะปิ ทางภาคเหนือ นิยมแกงกับปลาอย่างแกงขนุนอ่อน ทางภาคอีสาน นิยมใส่ในแกงหน่อไม้



ต้นหอม

สรรพคุณทางยา ขับลมขับเหงื่อ แก้อักเสบวมแดงบ่งกันโรคหวัดเย็น ปวดศีรษะคัดจมูก ก้านหัวหอมที่ขาวๆ เป็นอาหารสำคัญที่ขับเหงื่อ ทั้งยังมีคุณสมบัติบำรุงหัวใจและทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น ใจไม่ลั่น ถ้ากินสดๆ อย่างต่อเนื่องจะสามารถลดไขมันในเส้นเลือดรวมทั้งขับไขมันได้ เป็นพืชที่ให้แคลเซียม และ ฟอสฟอรัส สรรพคุณ ช่วย ให้อารมณ์ดี ดูดซึมอาหาร ป้องกันมะเร็ง

การนำไปใช้ ต้นหอมเป็นผักที่ใช้ปรุงอาหาร ช่วยปรุงแต่งรสและกลิ่นให้น่ารับประทาน สามารถกินได้ทั้งใบ ดอก และหัว มีกลิ่นฉุนและรสขำ นิยมนำไปกินเป็นผักเคียงกับอาหารชนิดอื่น เช่น ข้าวหมูแดง ส่วนใบใช้ตกแต่งโรยหน้าอาหาร และใส่ในต้ม ผัด ยำ แกงต่างๆ หรือนำไปดอง ดอกหอม นำไปผัดกับตับ หมู หรือกุ้ง

ผักชี

สรรพคุณทางยา มีสรรพคุณขับลม บรรเทาอาการปวดมวนในท้อง เนื่องจากการเกร็งตัวของลำไส้ ทั้งใบและลูกผักชีเมื่อนำไปเคี้ยว มีรสหวานเล็กน้อย ช่วยไล่ลมหายใจสดชื่น ช่วยย่อย บำรุงกระเพาะ ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ขับพิษ กระตุ้นการหมุนเวียนของเลือด แก่หวัด ขับเหงื่อ แก้โรคหัด โอมากเมื่อโดนลม ไอ เสมหะมากเป็นฟอง

การนำไปใช้ คนไทยนิยมใช้ใบผักชีโรยหน้าอาหารจานเด็ดจำพวกยำทั้งหลาย รวมทั้งอาหารผัดและทอดบางประเภทด้วย ส่วนลูกผักชีเข้เข้ากันได้ดีกับยี่ห่วย่าง กระเทียม พริกไทย ตำผสมกันสำหรับใช้ปรุงอาหารประเภทต่างๆ





มะนาว

สรรพคุณทางยา แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยบรรเทา อาการเจ็บคอ บำรุงเสียง ขับระดู แก้เจ็บขม ขับลม แก่ริดสีดวงทวาร ป้องกันโรคลักปิดลักเปิด รักษาอาการบวมพอง ทำให้ผิวนุ่ม แก้ซาง ส่วนน้ำมันหอมระเหยจาก ผิวมะนาว มีวิตามินเอ และซี ทั้งยังมีธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงกว่า ในน้ำมะนาวอีกด้วย

การนำไปใช้ น้ำมะนาวนอกจากใช้ปรุงรสเปรี้ยวในอาหารหลายประเภท แล้ว ยังนำมาใช้เป็นเครื่องดื่ม ผลมเกลือ และน้ำตาล เป็นน้ำมะนาว ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศทั่วโลก นอกจากนี้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิดยังนิยมผ่านมะนาวเป็นชั้นบาง ๆ เสียบไว้ กับขอบแก้ว เพื่อใช้แต่งรส

มะกรูด

สรรพคุณทางยา ผิวมะกรูดช่วยขับลม แก้จุกเสียด แก้ลมวิงเวียน น้ำมะกรูดแก้เลือดออกตามไรฟัน ในมะกรูด ประกอบด้วยเบต้า-แคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามิน ซี แคลเซียม และโปรตีน

การนำไปใช้ ใช้ได้ทั้งผลมะกรูดและใบมะกรูด การใช้ผล มะกรูดจะปอกเอาแต่ผิวเปลือกใสเป็นส่วนผสมในน้ำพริก แกงต่างๆ น้ำมะกรูดใช้ปรุงรสเปรี้ยวในแกงเทโพ แกงส้ม เพราะมีกลิ่นหอม รสเปรี้ยวอมหวานกลมกล่อม ถ้าผ่าครึ่ง ผลตามขวางทั้งเปลือกมักใส่ในแกงเทโพ น้ำพริกน้ำยาของ ขนมะจีน ใบมะกรูด ใช้ใส่ต้มยำ ต้มข่า ต้มแซบ หรือชอย รอยหน้าหอมก ฉู่ฉี่ พะแนง และใส่เป็นส่วนผสมทอดมัน ทั้งใบและผล รวมทั้งส่วนของผิวและน้ำคั้นจากเนื้อในผล ส่วนของใบ ทั่วไปเรียกว่า Citrus leaf ส่วนของผลเรียกว่า Leech lime นอกจากใช้เป็นอาหารแล้ว ลูกมะกรูดลงไฟ คั้นน้ำสระผม ช่วยให้ผมดกดำสวยงาม



กระเจี๊ยบมอน

สรรพคุณทางยา มีสารช่วยขับพยาธิตัวจิ๋ว รักษา ความดันโลหิต บำรุงสมอง และเป็นยาระบาย เมื่อก เหนียวของกระเจี๊ยบช่วยเคลือบกระเพาะอาหารให้ กับผู้มีปัญหาโรคกระเพาะอาหารหรือลำไส้อักเสบ ในกระเจี๊ยบมอนประกอบด้วยแคลเซียม เป็นส่วน สำคัญในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการแข็งตัว ของเลือด

การนำไปใช้ กินเป็นผักสดและผักต้มกับน้ำพริก



หอมแดง

สรรพคุณทางยา หัวใช้แก้ไข้ แก้หวัด ขับเสมหะ แก้ไข้ร้อน ใน ปวดกระบอกตา แก้โรคในปากและคอ ขับลม ขับ บัสสาวะ ขับประจำเดือน ช่วยย่อยอาหาร เจริญอาหาร ต่ำ ผสมพืชมเสนพอกกระหม่อม แก้หวัดคัดจมูกในเด็ก ลดไขมัน ในเส้นเลือด ลดความเป็นพิษของสารพิษ ใบ แก้ไข้หวัด คัด จมูก น้ำมูกไหล แก้โรคตา ใช้กำเคา ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ในหอมแดงประกอบด้วย เซเลเนียมเป็นเกลือแร่ที่ ทำหน้าที่เป็นตัวประสานการทำงานของเอนไซม์ระหว่าง วิตามินดี เอ และซี

การนำไปใช้ ใส่ในยำ ลาบ พล่า เป็นส่วนผสมในน้ำพริก แกงต่างๆ หรือชอยบางๆ เจียวให้กรอบโรยหน้าขนม หม้อแกง และใส่น้ำปลาหวาน ราดไข่มุกเขย หรือน้ำปลา หวานกินกับสะเดาลวกและปลากดุกย่าง



หอมหัวใหญ่

สรรพคุณทางยา มีสารฟลาโวนอยด์ กลัยโคไซด์ มีคุณสมบัติขัดขวางไขมันไม่ให้ เกาะตามผนังเส้นเลือด ลดระดับของไขมันในเส้นเลือด ป้องกันโรคของระบบหลอดเลือด เสริมวิตามิน เป็นยาขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ป้องกันโรคเบาหวาน รักษา อาการนอนไม่หลับ ไซ้ข้ออักเสบ ปวด โรคเหน็บชา ไอกรน ฉี่รดที่นอน หอบหืด หน้าตาบวม บิด แก้พิษแมลงกัดต่อย อาการปวดบวมตามข้อ รักษาผิวหนังที่ถูกน้ำ ร้อนลวก

การนำไปใช้ หัวกินเป็นผัก ใส่ในอาหารประเภทยำ ไข่เจียว และข้าวผัด ใช้เป็น ส่วนประกอบในผักสลัด อาหารประเภทสุต และซูปต่างๆ



มะเขือเปราะ

สรรพคุณทางยา ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ขับปัสสาวะ และฆ่าเชื้อแบคทีเรีย การนำไปใช้ นิยมใส่ในแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงป่า ผัดเผ็ดต่างๆ กินเป็นผักจิ้มน้ำพริกต่างๆ ได้ ใส่ในแกงพื้นบ้าน เช่น แกงแค ชาวอีสานนิยมนำมาเป็นซูบมะเขือหรือผ่านสดๆ ใส่ในลัมตำปูปลาร้า



มะเขือยาว

สรรพคุณทางยา ลำต้นและรากสด เป็นยาแก้บิดเรื้อรัง ถ่ายเป็นเลือด แก้ปฏิกิริยาของอวัยวะ แผลถูกความเย็น และแก้ปวดฟัน ใบแก้หนองใน ขับปัสสาวะ ขับตกเลือดในลำไส้ ใช้พอกบริเวณที่เป็นแผลบวมและเป็นหนอง ดอก แก้ปวดฟัน ฟันผุ ผล แก้อุจจาระเป็นเลือด ขับเสมหะ การนำไปใช้ นำมากินเป็นผักสด ทำยา ผัดน้ำมัน ใส่ในแกงต่างๆ นำมาต้มหรือเผาไฟจิ้มน้ำพริก ชุบไข่ทอดกินกับน้ำพริกจะมี

มะเขือพวง

สรรพคุณทางยา ลำต้นช่วยย่อยอาหาร ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ แก้ปวด ฟกช้ำ ใบ ทำให้เลือดลมหมุนเวียนดี แก้ฝีบวม แก้เมา แก้เบาหวาน ผล แก้อาเจียน ขับปัสสาวะ ขับเบาหวาน ราก ขับเสมหะ แก้ไข้ ใบสดและรากสด นำมาตำพอกแผลแตกบริเวณหัว เมล็ด นำมาเผาไฟเอาควันสูดดมแก้ปวดฟัน การนำไปใช้ ส่วนใหญ่มะเขือพวงที่นำมาใช้เป็นผักก็คือ ผลอ่อนที่มีสีเขียว หากใช้เป็นผักจิ้มนิยมทำให้สุกโดยการ เเผา บั้ง หรือย่าง พอให้ผิวกรอบหรือไหม้บางส่วน จะทำให้รสชาติดีขึ้น และผลนิ่มกว่าเมื่อยังดิบ นอกจากนี้ยังอาจนำไปต้มหรือลวกให้สุกก็ได้ แต่ไม่ค่อยนิยมกัน ผลอ่อนดิบนำไปปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงป่าต่างๆ (ไก่ เนื้อ นก ปลา) แกงคั่ว (ไก่ ปลาไหล) แกงเขียวหวาน (ไก่ ลูกชิ้นปลา) แกงอ่อม (ปลาดุก) ซุปอีสาน และเครื่องจิ้มต่างๆ เช่น น้ำพริกมะเขือพวง น้ำพริกแมงดา น้ำพริกกะปิ น้ำพริกขี้กา น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกหอยแมลงภู่ น้ำพริกไข่เค็ม และปลาร้าทรงเครื่อง เป็นต้น มะเขือพวงทำให้กลิ่นรส ของเครื่องจิ้มต่างๆ มีความพิเศษออกไปจากปกติ ผลดิบของมะเขือพวงใช้เป็นยาแก้ไอ ขับปัสสาวะและช่วยย่อยอาหาร การกินผลมะเขือพวงดิบเป็นอาหาร (เช่น ในเครื่องจิ้มชนิดต่างๆ) ก็คงมีสรรพคุณทางยาด้วยเช่นกัน ส่วนรากของมะเขือพวง ใช้รักษาโรคผิวหนัง กลาก หรือโรคตาปลา



มะระขี้นก

สรรพคุณทางยา เป็นยาเจริญอาหาร ยาขับพยาธิ บำรุงน้ำนม ขับน้ำคาวปลาในสตรีหลังคลอด แก้หัวเข่าบวม โรคตับ และลดน้ำตาลในเลือด ในยอดมะระขี้นกประกอบด้วยวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี เส้นใยอาหาร และฟอสฟอรัส เป็นสารประกอบกับแคลเซียมในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยให้การหลั่งน้ำนมเป็นไปตามปกติ ช่วยสร้างเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ร่วมกับธาตุอื่นรักษาสมดุลความเป็นกรดในร่างกาย การนำไปใช้ ยอดอ่อน และใบอ่อน นิยมนำมาลวกจิ้มน้ำพริก ส่วนผลอ่อนนำมาซอยบางๆ นำมาต้มกับน้ำเกลือให้สุกแล้วผัดกับไข่



ตะไคร้

สรรพคุณ ใช้เป็นยาทาแก้ปวด เช่น โรครูมาติซึม อาการปวดตามบั้นเอว ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะอย่างอ่อน ขับเหงื่อ แก้กักขาว อาเจียน ลดความดันโลหิต ขับลม แก้ไข้ ปวดท้อง โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว และอาการปวดเกร็ง ในตะไคร้ประกอบด้วย วิตามินเอ แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร และฟอสฟอรัส การนำไปใช้ ใส่ในอาหารประเภทต้มยำ พล่า เช่น ต้มยำ ต้มแซบ หรือต้มกับน้ำให้มีความหอมเพื่อลวกอาหารทะเล เช่น หอยแครง หอยแมลงภู่ กุ้ง ปลาหมึก นอกจากนี้ยังซอยเฉียงเบาๆ แล้วทอดกรอบคลุกกับน้ำปรุงรสใช้โรยหน้าอาหารประเภทเนื้อปลาทอด เช่น ปลาทอดตะไคร้ ที่ขาดไม่ได้คือ ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องปรุงน้ำพริกแกงต่างๆ



ดอกแค

สรรพคุณทางยา เปลือกแคต้มหรือฝนรับประทานแก้ท้องร่วง แก้บิด โใบและดอก ใช้รับประทานแก้ไข้เปลี่ยนฤดู (ล่าต้นถ้าทิ้งให้ผุจะมีเห็ดหูหนูขึ้น) ดอก จะมีแคลเซียมและเหล็กสูง มีโปรตีนประมาณ 1.22% และมีวิตามินบี ดอกแคใช้เป็นอาหารเหมือน ผักทั่ว ๆ ไปได้ ยอดอ่อน ใช้รักษาไข้หัวลม เปลือกต้น จะมีรสฝาด เพราะมีสารแทนนิน ราก น้ำ จากนำมาผสมกับน้ำผึ้ง ใช้เป็นยาขับเสมหะ การนำไปใช้ ยอดอ่อนและใบอ่อนลวกกินเป็นผักจิ้มน้ำพริก ดอกอ่อนนำไปแกงส้ม



ขิง

สรรพคุณ ช่วยขับลม ขับน้ำดี ลดอาการบีบตัวของลำไส้ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดท้อง ป้องกันการอักเสบ มีสารต้านการเกิดมะเร็ง ด้านการเกิดปฏิกิริยากับออกซิเจนและอาการจิตซึมเศร้า ในขิงประกอบด้วยแคลเซียม เป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการแข็งตัวของเลือด

การนำไปใช้ ขิงมีทั้งขิงอ่อน ขิงแก่ การนำไปใช้ก็ต่างกัน ขิงแก่นิยมใส่ในอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวและเพิ่มความหอม เช่น โขลกรวมกับน้ำพริกแกงแล้วนำไปผัดพริกขิงหมูกับถั่วฝักยาว หรือใส่เป็นน้ำต้มขิงกินกับเต้าฮวยและใส่น้ำต้มน้ำตาล หรือชอยบางๆ ใส่ในปูอบวุ้นเส้น ส่วน ขิงอ่อน นิยมกินเป็นผัก เช่น ชอยใส่ในไก่ผัดพริก โรยหน้าจึก ต้มส้มปลา กินแถมกับไส้กรอกอีสาน ถ้ามีมากก็นำมาดองเป็นขิงดองสามรส กินกับเปิด่าง ไข่เยี่ยวม้า

พริกชี้ฟ้าแดง เหลือง เขียว

สรรพคุณทางยา ป้องกันหลอดเลือดอักเสบ แผลในกระเพาะอาหาร ทำลายเชื้อแบคทีเรียลดก๊าซที่เกิดจากการย่อยอาหาร ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อท้องที่เกิดจากอาการท้องอืดเพื่อ และป้องกันหวัด ในพริกชี้ฟ้า ประกอบด้วย โปรตีน เส้นใยอาหาร วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม และธาตุเหล็ก

การนำไปใช้ พริกชี้ฟ้าแห้งมักใช้พริกสีแดงนำมาตากแห้ง โขลกใส่น้ำพริกแกงต่างๆ นำไปคั่วหรือเผาไฟให้หอมในต้มโคล้ง ต้มยำ พริกชี้ฟ้าสดมีสีเขียว สีแดง สีเหลือง ซึ่งสีเหลืองมีความเผ็ดมากกว่าสีอื่น จึงนิยมมาโขลกกับกระเทียมใส่ในผัดเผ็ด ส่วนสีแดงและสีเขียวนำมาหั่นแฉลบใส่ในแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ผัดพริก หรือหั่นเป็นแว่นใส่ในเครื่องจิ้มประเภทหลนและดองในน้ำส้มสายชูเป็นเครื่องปรุงรสถ้วยเดียว



พริกขีหนู

สรรพคุณทางยา ช่วยย่อย ทำให้เจริญอาหาร ขับลมขับเหงื่อได้ดี ทำให้รู้ชุ่มชื้นสะอาด ผิวพรรณสดใส และมีสารต้านมะเร็ง ในพริกขีหนูประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน เส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี และธาตุเหล็ก การนำไปใช้ พริกขีหนูแห้งเป็นขีหนูสดสีแดงที่ตากแดดจนแห้ง นำมาคั่วแล้วป่นเป็นพริกป่นหรือทอดเป็นเครื่องแกงขมขมจีนน้ำพริก ยำ ลาบ ทางภาคใต้นิยมโขลกเป็นน้ำพริกแกง พริกขีหนูสดใช้ทั้งสีแดงและสีเขียว ชอยหรือโขลกทำเป็นน้ำยำต่างๆ ใส่ในผัดกะเพรา ให้ความเผ็ดในต้มยำ ต้มแซบ หรือคั่วพ้อหอมบดผสมกับน้ำส้มสายชูเป็นเครื่องปรุงรสถ้วยเดียวเรือ



มะขามเปียก

สรรพคุณทางยา คือ ประกอบด้วยกรดอินทรีย์หลายตัว เช่น กรดทาร์ทาริก กรดซิตริก เป็นต้น ทำให้ออกฤทธิ์ ระบายและลดความร้อนของร่างกายลงได้ นอกจากนี้ยังช่วยระบบขับถ่ายที่ดี แก้อาการท้องผูก แก้อาการท้องเดิน ช่วยถ่ายพยาธิลำไส้ แก้อาการขับเสมหะ

การนำไปใช้ นิยมใช้เป็นเครื่องปรุงในแกงส้ม โดยนำเอามะขามเปียกมาคั้นใส่น้ำแกงส้ม ไม่ว่าจะแกงส้มชนิดใดก็ตาม นอกจากนี้สามารถนำมาใส่ในก๋วยเตี๋ยวผัดไทย และสามารถนำมาคั้นผสมกับน้ำพริกเผา ซึ่งจำเป็นมากเพราะน้ำพริกเผาจะขาดมะขามเปียกไม่ได้เลย



ข่า

สรรพคุณทางยา เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้บิด ท้องอืด โรคหืด ขับเสมหะ และโรคหลอดลมอักเสบ เหน็บสลดตาผสมกับเหล้าโรง ใช้รักษาโรคผิวหนังที่เกิดจากจากเชื้อรา เช่น กลากเกลื้อน ในข่าประกอบด้วย วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม เส้นใยอาหาร และฟอสฟอรัส การนำไปใช้ มักใส่ในอาหารประเภทต้ม เช่น ต้มยำ ต้มข่า ต้มแซบ หรือน้ำชุปก๋วยเตี๋ยว ทั้งก๋วยเตี๋ยวเป็ด ก๋วยเตี๋ยวเนื้อ ใช้เป็นเครื่องปรุงในการต้มพะโล้ขาหมู บ้างก็นำมาโขลกละเอียดใส่ในลาบ เช่น ลาบปลาตุ๋น ลาบหมู คนจีนมักนำข่ามาโขลกละเอียดผสมเต้าเจี้ยวกินกับข้าวต้มปลาและที่ขาดไม่ได้คือเป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงต่างๆ



กระชาย

สรรพคุณ ตำรายาไทยใช้เหง้าแก้โรคในปาก เช่น ปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง จากการทดลองในสารสกัดแอลกอฮอล์และคลอโรฟอร์ม พบว่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังและในปากได้ดีพอควร กระชายยังอุดมด้วยวิตามิน เอ บี12 และแคลเซียมด้วย

การนำไปใช้ นิยมใส่ในแกงที่ใช้เนื้อสัตว์กลิ่นคาว เช่น ปลาเนื้อขาว หรือใช้เป็นเครื่องปรุงเพิ่มความหอม เช่น ใส่ในผัดเผ็ดแกงป่า ทำเป็นน้ำยาของขนมจีนน้ำยา

ขมิ้น

สรรพคุณทางยา บรรเทา อาการปวดท้อง ท้องอืด แน่นจุดเสียด แก้โรคผิวหนัง ขับลม แก้ผื่นคัน แก้ท้องร่วง เหง้าขมิ้นพบว่ามีวิตามิน เอ วิตามิน ซี นอกจากนี้โรคเกี่ยวกับท้องแล้ว ขมิ้นยังมีสรรพคุณในการบำรุงร่างกายและช่วยบำรุงตับ รักษากระเพาะอาหาร เติบโตหัวใจที่ผิดปกติ ทืด ไอ เวียนศีรษะ รักษาอาการปวดและอักเสบเนื่องจากไขข้ออักเสบ ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด การชะลอความแก่ การเป็นสารต้านมะเร็งและเนื่องจากการนำไปใช้ มีการนำขมิ้นมาใช้ประกอบอาหารหลายชนิด ใช้ปรุงแต่งกลิ่นและรสในอาหาร โดยเฉพาะอาหารทางภาคใต้ เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา แกงกะหรี่ ไก่ทอดขมิ้น เป็นต้น





พริกไทย

สรรพคุณ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ระวัง อาเจียน ผ่อนคลายอาการไม่สบายในกรณีที อาหารเป็น พิษจากอาหารทะเลและเนื้อสัตว์ ลดความร้อนใน ร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ซึ่งมีทั้งพริกไทยสด เช่น เมล็ดพริกไทยอ่อน พริกไทยแห้ง ซึ่งถ้าทำแห้งทั้งเปลือก จะได้พริกไทยดำ ซึ่งเมื่อป่นแล้วเห็นมีผงของเปลือกเป็น สีดำปนอยู่ ส่วนพริกไทยขาว ได้ลอกส่วนของเปลือกออก การนำไปใช้ มักใส่ในอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์กลิ่นคาว ใส่คู่ กับกระชาย เช่น แกงป่า ผัดเผ็ด และใส่เป็นเครื่องปรุงร น้ำพริก เช่น น้ำพริกพริกไทยอ่อน

ใบกระวาน

สรรพคุณทางยา ราก แก้โลหิตเน่าเสีย ฟอกโลหิต แก้ลม เสมหะให้ปิด ชาติ รักษาโรครามาขนาด หัวและหน่อ ขับพยาธิในเนื้อให้ออกทางผิวหนัง เปลือก แก้ไข้ผอมเหลือง รักษาโรคผิวหนัง แก้ไข้อันง่วงเหงา ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้อันเป็นอชินโรค แก่น ขับพิษร้าย รักษาโรคโลหิตเป็นพิษ ใบ แก้ลมสันนิบาต ขับผายลม ขับเสมหะ รักษาโรครามาขนาด แก้ไข้ เชื้องซึม แก้ลม จุกเสียด บำรุงกำลัง การนำไปใช้ ใบกระวานนิยมใช้ในการปรุงอาหารของชาวตะวันตก สำหรับ อาหารไทยมักนิยมนำไปปรุงในอาหารประเภทไก่ย่างและแกงมัสมั่น เป็นต้น นำผลกระวานที่แก่จัดไปตากแห้ง เพื่อใช้เป็นเครื่องเทศในน้ำพริกแกงเผ็ด มัสมั่น แกงกะหรี่ ฯลฯ ใช้แต่งกลิ่นและสีของอาหารหลายชนิด เช่น เหล้า ขนมหึง แดก คุกกี้ ตับบด ไล้กรอก แยม อาหารหมักดองและผลิตภัณฑ์ เนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ผลอ่อนและหน่ออ่อนใช้รับประทานเป็นผักสด

ลูกผักชี

สรรพคุณทางยา มีสรรพคุณทางสมุนไพร ช่วยบำรุงกระเพาะ อาหาร ช่วยเจริญอาหาร กระตุ้นพืชใช้ แก้ลมวิงเวียน การนำไปใช้ ลูกผักชีเมล็ดสีเหลืองอมน้ำตาล มักนิยมนำมา โขลกรวมกับกระเทียมและพริกไทย เพื่อใช้หมักเนื้อสัตว์เพื่อ ดับกลิ่นคาว รสชาติของลูกผักชีจะมีความซ่าอ่อนๆ ใช้เป็น เครื่องเทศในการทำน้ำพริกเครื่องแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงฉู่ฉี่ แกงพะแนง แกงเขียวหวาน เป็นต้น การใช้ลูกผักชี ต้องคั่วก่อนใช้ เพื่อเพิ่มความหอมมากขึ้น

กระเทียม

สรรพคุณทางยา มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน ลดอาการอักเสบบวม ผ่าเชื้อ แก้โรคผิวหนัง เป็นยาฆ่าแมลง น้ำมันกระเทียมใช้ทาแก้แมลงกัดต่อย ในกระเทียมประกอบด้วย เซเลเนียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่ทำหน้าที่เป็นตัวประสานการทำงานของเอนไซม์ระหว่างวิตามินอี เอ และซี การนำไปใช้ ใส่ในผัดต่างๆ เช่น ผัดผักนึ่ง ผัดกระเพรา หรือสับละเอียดแล้วเจียวให้เหลืองใส่ ในข้าวต้ม แกงจืด นำไปผสมกากหมูเจียวใส่เป็นเครื่องแต่งกลิ่นในก๋วยเตี๋ยวต่างๆ หรือนำมา โขลกกับรากผักชีและพริกไทยเป็นเครื่องหมักอาหาร เช่น ผสมกับเนื้อหมอบใส่ในแกงจืด หมักเนื้อไก่ที่จะย่าง และเป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงต่างๆ น้ำมันกระเทียมใช้เป็นเครื่องเทศแต่ง กลิ่นอาหาร เป็นอาหารเสริมสุขภาพ



กานพลู

สรรพคุณทางยา คือ ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยจำนวนมากและในน้ำมันหอมระเหยมีสารด้วยกันหลายชนิด ในน้ำมันหอมระเหยของกานพลูมีฤทธิ์ขับลม รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด แก้อุจจาระพิการ แก่โรคเหน็บชา แก่หืด แก่ไอ แก่น้ำเหลืองเสีย แก่เลือดเสีย ขับน้ำคาวปลา แก่ลม แก่ธาตุพิการ บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก่เสมหะเหนียว ขับผายลม ขับลมในลำไส้ แก่ท้องเสีย ในเด็ก แก่ปากเหม็น แก่เลือดออกตามไรฟัน แก่ร่ามะนาด ดับกลิ่นเหม็น แก่ปวดฟัน

การนำไปใช้ เป็นเครื่องเทศที่นำไปใช้มากในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ซุปและซอสต่างๆ กานพลูมีกลิ่นหอมจุน และมีคุณสมบัติในการช่วยทำให้รสกลมกล่อมขึ้น นอกจากนี้กานพลูยังสามารถช่วยถนอมอาหาร ป้องกันการหืน และยังมิฤทธิ์ไล่แมลงอีกด้วย

ลูกจันทน์

สรรพคุณทางยา ในด้านการแพทย์ใช้ลูกจันทน์เป็นยามาเป็นเวลานานแล้ว เช่น ใช้น้ำมันหอมระเหยรับประทานแก้การอักเสบของทางเดินปัสสาวะและกระเพาะปัสสาวะ ใช้เป็นยาขับลม ใช้ลูกจันทน์แก้ร้อนใน จุกเสียด กระหายน้ำ ขับลมในลำไส้ บำรุงโลหิต แก่ท้องร่วง แก่บิด แก่หืด แก่เสมหะ และแก้ริดสีดวง

นอกจากนี้ประชากรในภาคใต้ของไทย

การนำไปใช้ ในทางด้านอาหารได้นำลูกจันทน์และดอกจันทน์ไปใช้แต่งกลิ่นอาหารหลายชนิด เช่น พุดดิ้ง ขนมปัง ซอส แสม เนย ไข่กรอก เด็ก ปลา เนื้อสัตว์ และสัตว์ปีกต่างๆ ทำให้มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน รวมทั้งได้นำไปใช้ในการถนอมอาหารอีกด้วย นอกจากนี้ยังได้นำลูกจันทน์ และดอกจันทน์ไปใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องหอมต่างๆ และเครื่องสำอางเช่นกัน



ลูกกระวาน

สรรพคุณทางยา ขับเสมหะ ขับโลหิต ขับลม บำรุงธาตุ ช่วยไล่แก๊สในกระเพาะอาหารและลดเสมหะ

การนำไปใช้ ลูกกระวานมักนำไปคั่วจนหอม จากนั้นนำไปบดให้เป็นผง และนำไปปรุงอาหาร เป็นเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอม ใส่ในอาหารเพื่อเพิ่มกลิ่นให้น่ารับประทาน เช่น แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น แกงพะแนง เป็นต้น

อบเชย

สรรพคุณทางยา เนื่องจากมีแทนนินสูงที่ให้รสฝาดจึงนิยมใช้ในยาตำรับแผนโบราณเช่น เป็นส่วนผสมในยาหอมต่าง ๆ โดยใช้ส่วนของเปลือกลำต้น ใช้ในการแก้จุกเสียด แน่นท้อง หรือใช้ในการทำยานัตถุ์ใช้สุดดม เพื่อเพิ่มความสดชื่น ลดอาการอ่อนเพลีย แก่โรคท้องร่วงเพราะมีส่วนช่วยต้านแบคทีเรียในกระเพาะอาหาร ขับปัสสาวะ ช่วยในการย่อยอาหาร และสลายไขมัน ส่วนเปลือกลำต้นอายุมากกว่า 6 ปี หรือใบก็ยังนำมาสกัดน้ำมันหอมระเหยได้อีกด้วย (Essential oil) ซึ่งจะมีมากในอบเชยญวนที่ให้น้ำมันหอมระเหย 2.5%

การนำไปใช้ ในการทำอาหารไทย มักใช้อบเชยในการทำเครื่องแกงเช่น พริกแกงกะหรี่ประเภทผัดที่ใช้ผงกะหรี่ ใช้เป็นไส้กรอกหรือบีบ หรือใช้ร่วมกับเป็ยกักในอาหารคาวประเภทต้มเช่น พะโล้และเนื้อตุ๋น ส่วนในประเทศแถบตะวันตก มักใช้อบเชยในของหวาน เช่น ซินนามอนโรลล์ ใช้ผงอบเชยละเอียดโรยหน้ากาแฟใส่นม ใช้ผงอบเชยกับน้ำตาลโรยหน้าเพรทส์เซล และนอกจากนี้ยังมีลูกอมหมากฝรั่ง และยาสีฟันรสอบเชยอีกด้วย





อาหารไทย : คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์เชิงสุขภาพ

อาหารไทย จัดว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์เชิงสุขภาพ เนื่องจากมีพืชสมุนไพรเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่บ่งบอกเอกลักษณ์ของอาหารไทย อาหารไทยยอดนิยม ไม่ว่าจะเป็น ต้มยำกุ้ง ต้มยำไก่ แกงเขียวหวาน พะแนง ส้มตำ ผัดไทย ฯลฯ อาหารไทยเหล่านี้ มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร ที่เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ ในปริมาณที่แตกต่างกัน ขึ้นกับส่วนผสมที่เป็นองค์ประกอบของอาหารนั้นๆ นอกจากนั้นอาหารไทยยังมีคุณค่าสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากส่วนผสมของอาหารที่เป็นพืชผักสมุนไพร เครื่องเทศ หลายชนิด ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีบทบาทเชิงสุขภาพที่สำคัญ

โครงการตำรับมาตรฐานอาหารไทยยอดนิยมสำหรับชาวต่างชาตินี้ นอกจากการพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยตำรับดั้งเดิมและยอดนิยมแล้วนั้น ได้มีการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มที่มีบทบาทที่สำคัญ เป็นที่สนใจ และยอมรับในเชิงสุขภาพ อาทิเช่น โพลีฟีนอล ฟลาโวนอยด์ คาโรทีนอยด์ รวมทั้ง ความสามารถต้านอนุมูลอิสระของอาหารไทย เพื่อให้ผู้รับประทานอาหารไทยได้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์เชิงสุขภาพของอาหารไทย

สารต้านอนุมูลอิสระ สามารถทำลายเซลล์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือสร้างความเสื่อมเสียแก่อวัยวะต่างๆในร่างกาย ในธรรมชาติร่างกายคนเราจะมีวิธีกำจัดสารอนุมูลอิสระได้บางส่วน และยังต้องการอนุมูลอิสระจากภายนอก โดยทั่วไปได้จากการรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระเป็นองค์ประกอบ

โพลีฟีนอล เป็นสารธรรมชาติในตระกูลใหญ่ แบ่งกว้างๆ ออกเป็น 2 กลุ่มคือ Phenolic acid และ Flavonoids สารโพลีฟีนอล เป็นกลุ่มอินทรีย์ที่พบมากในพืช ผักและผลไม้ อาทิเช่น ในผัก ได้แก่ กระเทียม กระเทียม ผักโขม ผักกะหล่ำ หอม ข้าวโพด พริกหวาน ฯลฯ ผลไม้ เช่น สตรอเบอร์รี่และลูกเบอร์รี่ ส้ม องุ่น (โดยเฉพาะองุ่นแดง) กีวี (โดยเฉพาะเปลือก) แต่พืชที่มีโพลีฟีนอลสูงมาก คือ ชา (โดยเฉพาะชาเขียว) ทั้งนี้ มีผลงานวิจัยจำนวนมากเกี่ยวกับประโยชน์เชิงสุขภาพของโพลีฟีนอล คือ สารโพลีฟีนอล สามารถช่วยป้องกันการเกิดเนื้องอก มะเร็ง เนื่องจากคุณสมบัติต่อต้านออกซิเดชัน นอกจากนั้น ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจและเส้นโลหิตแตกในสมอง เนื่องจากสามารถช่วยลดระดับ LDL Cholesterol และไตรกลีเซอไรด์ แต่ช่วยเพิ่มระดับ HDL Cholesterol ซึ่งเป็นคลอเรสเตอรอลที่ช่วยกำจัดเกล็ดเลือดที่เกาะตามเส้นเลือดใหญ่ออกไป อีกทั้ง ยังสามารถช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมโทรมช้า เนื่องจากคุณสมบัติต่อต้านออกซิเดชัน

ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) เป็นสารกลุ่มที่รู้จักกันทั่วไปเกี่ยวกับความสามารถในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ฟลาโวนอยด์เป็นสารที่พบในธรรมชาติ โดยเฉพาะในผลไม้ตระกูลส้ม เบอร์รี่ หัวหอม ชา โดยเฉพาะชาขาวและชาเขียว ไวน์แดง เป็นต้น มีสารฟลาโวนอยด์ที่น่าสนใจหลายกลุ่มที่มีบทบาทที่สำคัญเชิงสุขภาพ อาทิเช่น Anthocyanidins, Catechins, Flavones, Isoflavones, Lignin, Tannins ฯลฯ ทั้งนี้ ฟลาโวนอยด์ เป็นสารที่อยู่ในกลุ่มโพลีฟีนอล มีบทบาทในการช่วยชะลอความแก่ ต่อต้านการเกิดมะเร็ง และโรคหัวใจได้

คาโรทีนอยด์ (Carotenoids) คาโรทีนอยด์เป็นรงควัตถุในผักและผลไม้สีแดง ส้ม และเหลือง เป็นสารกลุ่มสำคัญ ที่มีบทบาทในการต้านอนุมูลอิสระ คาโรทีนอยด์ที่เป็นที่รู้จักมีทั้งสิ้นกว่า 600 ชนิด ซึ่งสามารถแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ได้ 2 กลุ่ม คือ แซนโทฟิลล์ และ แคโรทีน ทั้งนี้ คาโรทีนอยด์ที่รู้จักกันดีคือ เบตาแคโรทีน (Beta-carotene) นอกจากนั้น ได้แก่ อัลฟาแคโรทีน (Alpha-carotene) คริปโตแซนทิน (Cryptoxanthin) ไลโคปีน (Lycopene) ลูทีน (Lutein) และ ซีแซนทิน (Zeaxanthin) คาโรทีนอยด์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระอีกหนึ่งกลุ่มที่มีบทบาทประโยชน์เชิงสุขภาพที่สำคัญ อาทิเช่น เบตาแคโรทีน เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ซึ่งนอกจากจะเป็นสารที่ให้สี แล้ว ยังมีบทบาทในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ โดยช่วยเสริมภูมิคุ้มกันโรค และช่วยป้องกันมะเร็งได้ นอกจากนั้น วิตามินเอ ยังมีบทบาทในการดูแลรักษาความสมดุลของสุขภาพผิวหนัง เนื้อเยื่อ น้ำเมือก ต่อมไร้ท่อ และเนื้อเยื่อน้ำเหลืองที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในระบบภูมิคุ้มกัน สารไลโคปีน มีกลไกพิเศษที่ไม่เพียงสามารถต่อสู้กับโรคมะเร็งต่อมลูกหมากได้เท่านั้น มันยังสามารถป้องกันการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก ได้อีกด้วย สารไลโคปีนเป็นสารอาหารที่มักพบในผักหรือผลไม้ที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ มะละกอ องุ่นสีชมพู แดงโม มะม่วง ข้าวกล้อง ผักใบเขียว ถั่วต่างๆ และน้ำมันมะกอก สารลูทีนพบในผักโขม ช่วยลดความเสี่ยงของตา เสริมสร้างการมองเห็นและช่วยกรองรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงอาทิตย์ไม่ให้ทำลายเรตินาของตา

ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ ของอาหารไทยนั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในอาหารนั้น ร่วมกับ ปริมาณสารอาหารที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินอี วิตามินซี เป็นต้น ทั้งนี้ ตำรับมาตรฐานอาหารไทยดั้งเดิม และ ตำรับมาตรฐานอาหารไทยยอดนิยมสำหรับชาวต่างชาติ นี้ ได้วิเคราะห์ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ เพื่อให้ผู้รับประทานอาหารจะได้รับข้อมูลที่ประโยชน์และ ทราบถึงความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระในแต่ละตำรับอาหาร

• Low-density lipoproteins (LDL) จะพา cholesterol จากตับไปสู่ร่างกาย LDL เป็นไขมันที่ไม่ดีหากมีมากจะทำให้เกิดหลอดเลือดแดงตีบได้ง่าย
• High-density lipoproteins (HDL) เป็นตัวที่พา cholesterol จากร่างกายเข้าสู่ตับ เป็นไขมันที่ดีหากมี HDL สูงการเกิดโรคหลอดเลือดจะน้อยลง

ตาราง 1: คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับดั้งเดิม (ปริมาณสารอาหารต่อ 100 กรัมอาหาร)

ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต รวมโดยอาหาร (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	ความชื้น (กรัม)	เถ้า (กรัม)
แกงเขียวหวานเนื้อ	155	11.1	9.9	5.3	1.6	3.7	5.6	24.3	71.6	2.1
แกงเผ็ดไก่	116	9.4	6.4	5.2	1.6	1.9	3.5	17.6	77.3	1.7
แกงกะหรี่ไก่	119	9.6	4.0	11.4	1.1	7.3	2.3	19.1	72.9	2.2
มัสมั่นเนื้อ	153	13.3	6.2	11.0	1.8	4.3	2.9	36.4	67.8	1.7
พะแนงเนื้อ	224	21.0	12.6	6.7	1.9	1.7	6.6	46.6	57.1	2.6
แกงส้มผักรวม	43	5.5	0.2	4.9	1.2	2.7	0.1	27.3	87.7	1.8
ต้มข่าไก่	87	9.8	4.7	1.3	1.0	1.1	2.3	23.9	82.5	1.7
ต้มยำกุ้ง	39	7.7	0.3	1.4	0.9	0.5	(-)	58.9	88.4	2.2
ผัดพริกขิงหมู	433	17.6	34.9	12.0	4.3	8.3	7.4	29.3	32.0	3.5
ผัดกระเพราหมู	152	14.0	8.1	5.9	3.3	2.8	1.2	28.4	69.5	2.5
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง	98	6.3	3.9	9.5	1.6	7.5	0.7	20.6	78.9	1.4
ทอดมันปลา	169	10.0	6.0	18.8	3.3	22.5	1.3	30.3	62.4	2.8
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย	190	21.4	10.5	2.3	1.3	2.0	3.3	112.9	63.2	2.5
ส้มตำไทย	102	3.2	0.2	21.9	3.5	19.6	(-)	8.8	70.9	3.9
ยำใหญ่	89	12.6	1.3	6.6	1.4	3.9	0.3	56.9	76.5	2.9
ลาบหมู	116	10.0	5.2	7.4	3.5	0.4	1.5	15.7	75.8	1.7
ผัดไทย	172	8.1	7.1	18.8	4.1	3.5	1.2	43.3	63.9	2.1
สะเต๊ะไก่	206	11.1	7.7	23.2	1.8	19.2	2.9	21.7	56.5	1.5
ข้าวเหนียวมะม่วง	157	1.8	3.5	29.7	0.9	28.0	1.4	0.0	64.7	0.4
ทับทิมกรอบ	141	0.3	0.9	32.9	0.8	19.6	0.6	0.0	65.9	(-)
ข้าวสวย	126	2.4	0.2	28.6	1.9	0.05	(-)	0.0	68.6	0.1
ข้าวเหนียว	233	4.5	0.1	53.5	0.3	(-)	(-)	0.0	41.7	0.2

(-) = ไม่พบ

ตาราง 1 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับดั้งเดิม (ปริมาณสารอาหารต่อ 100 กรัมอาหาร)

ชื่ออาหาร	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ทองแดง (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
แกงเขียวหวานเนื้อ	21.6	92.6	371.0	232.9	33.2	1.22	0.15	1.93
แกงเผ็ดไก่	15.8	101.9	282.5	228.0	30.1	0.77	0.13	0.55
แกงกะหรี่ไก่	9.1	105.0	418.6	213.7	25.5	0.67	0.09	0.56
มัสมั่นเนื้อ	10.2	126.9	234.5	296.9	29.9	1.47	0.11	2.24
พะแนงเนื้อ	13.1	167.1	452.8	327.9	41.8	4.17	0.14	3.70
แกงส้มผักรวม	19.3	70.3	346.8	156.3	20.1	0.71	0.10	0.48
ต้มข่าไก่	8.2	107.5	360.6	210.9	25.7	0.51	0.13	0.59
ต้มยำกุ้ง	15.4	108.8	396.0	181.3	18.0	0.31	0.25	0.83
ผัดพริกขิงหมู	33.7	156.6	582.7	339.3	37.6	4.17	0.20	1.80
ผัดกระเพราหมู	13.1	165.9	482.5	312.8	30.3	1.81	0.23	1.34
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง	29.8	78.0	335.3	194.4	20.4	0.84	0.10	0.56
ทอดมันปลา	49.1	121.7	444.6	260.0	34.1	2.14	0.10	0.63
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย	26.4	308.9	428.9	321.1	33.4	1.07	0.74	2.28
ส้มตำไทย	57.2	55.7	760.3	248.3	30.5	2.66	0.10	0.43
ยำใหญ่	22.5	128.5	461.0	206.8	24.1	2.90	0.74	1.45
ลาบหมู	23.1	99.4	277.8	291.4	23.9	1.86	0.10	1.69
ผัดไทย	53.0	120.0	431.3	230.1	44.0	2.89	0.19	1.05
สะเต๊ะไก่	20.7	135.4	418.0	278.5	37.0	1.01	0.14	0.87
ข้าวเหนียวมะม่วง	4.5	34.4	78.0	80.8	9.1	0.36	0.12	0.40
ทับทิมกรอบ	5.0	37.9	40.7	21.1	1.8	0.16	0.04	0.07
ข้าวสวย	2.9	20.2	9.8	14.1	3.8	0.82	0.05	0.85
ข้าวเหนียว	2.8	45.7	13.1	12.9	6.7	1.05	0.09	1.09

(-) = ไม่พบ

ตาราง 1 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับดั้งเดิม (ปริมาณสารอาหารต่อ 100 กรัมอาหาร)

ชื่ออาหาร	วิตามิน เอ	วิตามิน เอจาก เบต้าแคโรทีน	วิตามิน เอรวม	วิตามิน ซี	วิตามิน อี	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	ไนอาซิน
	(ไมโครกรัม)	(ไมโครกรัม)	(ไมโครกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)
แกงเขียวหวานเนื้อ	29.76	12.51	42.27	(-)	0.42	0.03	0.02	2.35
แกงเผ็ดไก่	8.37	23.64	32.01	0.85	0.08	0.05	0.02	1.29
แกงกะหรี่ไก่	11.64	11.02	22.66	1.66	0.09	0.04	0.02	2.20
มัสมั่นเนื้อ	48.95	10.17	59.12	(-)	0.84	0.04	0.02	3.95
พะแนงเนื้อ	17.28	33.90	51.18	(-)	0.34	0.01	0.03	5.36
แกงส้มผักรวม	19.16	17.24	36.40	9.21	0.28	0.01	0.02	1.00
ต้มข่าไก่	8.35	(-)	(-)	(-)	(-)	0.02	0.06	1.20
ต้มยำกุ้ง	9.86	(-)	(-)	2.07	0.47	0.02	0.09	1.64
ผัดพริกขิงหมู	13.16	37.19	50.35	(-)	1.28	0.06	0.08	1.50
ผัดกระเพราหมู	9.43	17.01	26.44	(-)	0.27	0.32	0.11	4.65
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง	25.96	24.09	50.05	2.10	2.02	0.03	0.02	4.54
ทอดมันปลา	44.94	36.24	81.18	1.28	2.01	0.07	0.08	1.01
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย	(-)	(-)	(-)	(-)	2.62	0.02	0.03	1.14
ส้มตำไทย	(-)	1.16	1.16	3.66	0.55	0.02	0.03	0.71
ยำใหญ่	3238.19	10.29	3248.48	1.87	0.33	0.02	0.25	2.13
ลาบหมู	21.94	3.46	25.40	2.41	0.04	0.22	0.06	1.22
ผัดไทย	12.00	13.28	25.28	(-)	0.37	0.02	0.07	0.92
สะเต๊ะไก่	55.33	10.17	65.50	(-)	1.16	0.08	0.04	4.00
ข้าวเหนียวมะม่วง	0.00	184.01	184.01	(-)	0.13	0.05	0.02	0.34
ทับทิมกรอบ	0.00	(-)	(-)	(-)	0.01	0.02	(-)	0.15
ข้าวสอย	0.00	(-)	(-)	(-)	(-)	0.03	0.01	0.25
ข้าวเหนียว	0.00	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	0.01	0.06

(-) = ไม่พบ

ตาราง 2: คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับยอดนิยม (ปริมาณสารอาหารต่อ 100 กรัมอาหาร)

ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต รวมโยอาหาร (กรัม)	โยอาหาร (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	ความชื้น (กรัม)	เกลือ (กรัม)
แกงเขียวหวานเนื้อ	155	11.1	9.9	5.3	1.6	3.7	5.6	24.3	71.6	2.1
แกงเผ็ดไก่	116	9.4	6.4	5.2	1.6	1.9	3.5	17.6	77.3	1.7
แกงกะหรี่ไก่	119	9.6	4.0	11.4	1.1	7.3	2.3	19.1	72.9	2.2
มัสมั่นเนื้อ	153	13.3	6.2	11.0	1.8	4.3	2.9	36.4	67.8	1.7
พะแนงเนื้อ	224	21.0	12.6	6.7	1.9	1.7	6.6	46.6	57.1	2.6
แกงส้มผักรวม	29	3.5	0.2	3.4	1.5	2.9	(-)	17.4	91.1	1.9
ต้มข่าไก่	87	9.8	4.7	1.3	1.0	1.1	2.3	23.9	82.5	1.7
ต้มยำกุ้ง	54	5.9	1.6	4.0	0.9	0.8	0.4	51.9	86.2	2.3
ผัดพริกขิงไก่	133	21.3	2.7	5.8	3.0	4.6	0.7	49.6	66.9	3.2
ผัดกระเพราไก่	153	21.9	6.7	1.2	1.2	1.1	1.3	50.5	68.0	2.1
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง	98	6.3	3.9	9.5	1.6	7.5	0.7	20.6	78.9	1.4
ทอดมันปลา	192	11.8	7.5	19.3	2.4	28.0	1.8	38.6	59.0	2.5
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย	190	21.4	10.5	2.3	1.3	2.0	3.3	112.9	63.2	2.5
ส้มตำไทย	89	3.6	2.0	14.1	3.0	12.7	0.3	13.6	77.7	2.7
ยำรวมมิตรทะเล	84	9.7	1.3	8.4	0.9	7.5	0.2	90.1	77.3	3.3
น้ำตกเนื้อ	89	11.6	1.8	6.5	1.8	2.5	0.5	9.8	78.0	2.0
ผัดไทย	172	8.1	7.1	18.8	4.1	3.5	1.2	43.3	63.9	2.1
สะเต๊ะไก่	206	11.1	7.7	23.2	1.8	19.2	2.9	21.7	56.5	1.5
ข้าวเหนียวมะม่วง	157	1.8	3.5	29.7	0.9	28.0	1.4	(-)	64.7	0.4
ทับทิมกรอบ	141	0.3	0.9	32.9	0.8	19.6	0.6	(-)	65.9	(-)

(-) = ไม่พบ

ตาราง 2 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำริบยอดนิยม (ปริมาณสารอาหารต่อ 100 กรัมอาหาร)

ชื่ออาหาร	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ทองแดง (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
แกงเขียวหวานเนื้อ	21.6	92.6	371.0	232.9	33.2	1.22	0.15	1.93
แกงเผ็ดไก่	15.8	101.9	282.5	228.0	30.1	0.77	0.13	0.55
แกงกะหรี่ไก่	9.1	105.0	418.6	213.7	25.5	0.67	0.09	0.56
มัสมั่นเนื้อ	10.2	126.9	234.5	296.9	29.9	1.47	0.11	2.24
พะแนงเนื้อ	13.1	167.1	452.8	327.9	41.8	4.17	0.14	3.70
แกงส้มผักรวม	24.8	42.1	311.3	117.0	19.6	0.56	0.06	0.38
ต้มยำไก่	8.2	107.5	360.6	210.9	25.7	0.51	0.13	0.59
ต้มยำกุ้ง	47.2	75.1	399.0	152.0	19.6	0.44	0.21	0.74
ผัดพริกขิงไก่	26.0	167.3	563.2	341.9	44.3	2.58	0.09	0.84
ผัดกระเพราไก่	15.4	166.0	314.5	275.3	35.5	1.43	0.11	0.86
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง	29.8	78.0	335.3	194.4	20.4	0.84	0.10	0.56
ทอดมันปลา	47.3	145.2	548.0	308.8	35.6	3.97	0.11	0.88
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย	26.4	308.9	428.9	321.1	33.4	1.07	0.74	2.28
ส้มตำไทย	50.5	59.9	465.3	210.7	35.7	1.97	0.10	0.50
ยำรวมมิตรทะเล	27.6	69.8	649.3	158.0	32.9	0.46	0.13	0.86
น้ำตกเนื้อ	31.9	89.9	346.7	282.8	29.0	3.89	0.09	2.08
ผัดไทย	53.0	120.0	431.3	230.1	44.0	2.89	0.19	1.05
สะเต๊ะไก่	20.7	135.4	418.0	278.5	37.0	1.01	0.14	0.87
ข้าวเหนียวมะม่วง	4.5	34.4	78.0	80.8	9.1	0.36	0.12	0.40
ทับทิมกรอบ	5.0	37.9	40.7	21.1	1.8	0.16	0.04	0.07

(-) = ไม่พบ

ตาราง 2 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำริบยอดนิยม (ปริมาณสารอาหารต่อ 100 กรัมอาหาร)

ชื่ออาหาร	วิตามิน เอ (ไมโครกรัม)	วิตามิน เอ จาก เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามิน เอรวม (ไมโครกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)	วิตามิน อี (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
แกงเขียวหวานเนื้อ	29.76	12.51	42.27	(-)	0.42	0.03	0.02	2.35
แกงเผ็ดไก่	8.37	23.64	32.01	0.85	0.08	0.05	0.02	1.29
แกงกะหรี่ไก่	11.64	11.02	22.66	1.66	0.09	0.04	0.02	2.20
มัสมั่นเนื้อ	48.95	10.17	59.12	(-)	0.84	0.04	0.02	3.95
พะแนงเนื้อ	17.28	33.90	51.18	(-)	0.34	0.01	0.03	5.36
แกงส้มผักรวม	15.01	15.69	30.70	4.85	0.37	0.03	0.02	0.59
ต้มยำไก่	8.35	(-)	(-)	(-)	-	0.02	0.06	1.20
ต้มยำกุ้ง	15.42	7.69	23.11	1.06	0.52	0.03	0.09	1.55
ผัดพริกขิงไก่	11.84	34.22	46.06	2.18	1.33	0.11	0.07	5.20
ผัดกระเพราไก่	13.36	22.59	35.95	2.04	0.39	0.13	0.07	4.00
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง	25.96	24.09	50.05	2.10	2.02	0.03	0.02	4.54
ทอดมันปลา	75.61	41.42	117.03	-	2.57	0.01	0.06	1.13
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย	(-)	(-)	(-)	(-)	2.62	0.02	0.03	1.14
ส้มตำไทย	8.16	11.83	19.99	8.95	0.30	0.05	0.03	0.71
ยำรวมมิตรทะเล	9.92	11.82	21.74	1.40	0.45	0.02	0.03	(-)
น้ำตกเนื้อ	9.18	10.08	19.26	5.29	0.73	0.05	0.10	1.49
ผัดไทย	12.00	13.28	25.28	(-)	0.37	0.02	0.07	0.92
สะเต๊ะไก่	55.33	10.17	65.50	(-)	1.16	0.08	0.04	4.00
ข้าวเหนียวมะม่วง	0.00	184.01	184.01	(-)	0.13	0.05	0.02	0.34
ทับทิมกรอบ	0.00	(-)	(-)	(-)	0.01	0.02	(-)	0.15

(-) = ไม่พบ

ตาราง 3: คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับดั้งเดิม (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน

(-) = ไม่มีพบ

ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต รวมใยอาหาร(กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	2000	50	65	300	25		20	300
แกงเขียวหวานเนื้อ 230 กรัม	356	25.5	22.8	12.2	3.7	8.5	12.9	55.8
% Thai RDI	18	51	35	4	15		64	19
แกงเผ็ดไก่ 230 กรัม	267	21.7	14.8	11.9	3.6	4.3	7.9	40.4
% Thai RDI	13	43	23	4	14		40	13
แกงกะหรี่ไก่ 200 กรัม	239	19.1	7.9	22.8	2.1	14.7	4.6	38.2
% Thai RDI	12	38	12	8	9		23	13
มีสมันเนื้อ 230 กรัม	353	30.6	14.4	25.2	4.1	9.8	6.6	83.7
% Thai RDI	18	61	22	8	17		33	28
พะแนงเนื้อ 200 กรัม	449	42.0	25.2	13.4	3.8	3.5	13.3	93.2
% Thai RDI	22	84	39	4	15		66	31
แกงส้มผักรวมดั้งเดิม 280 กรัม	120	15.3	0.4	13.6	3.3	7.7	0.1	76.5
% Thai RDI	6	31	1	5	13		1	25
ต้มยำไก่ 190 กรัม	165	18.7	9.0	2.6	1.9	2.1	4.4	45.4
% Thai RDI	8	37	14	1	8		22	15
ต้มยำกุ้งดั้งเดิม 210 กรัม	82	16.3	0.6	3.0	2.0	1.1	(-)	123.6
% Thai RDI	4	33	1	1	8			41
ผัดพริกขิงหมู 100 กรัม	433	17.6	34.9	12.0	4.3	8.3	7.4	29.3
% Thai RDI	22	35	54	4	17		37	10
ผัดกระเพราหมู 100 กรัม	152	14.0	8.1	5.9	3.3	2.8	1.2	28.4
% Thai RDI	8	28	12	2	13		6	9
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง 140 กรัม	137	8.8	5.5	13.3	2.2	10.4	0.9	28.8
% Thai RDI	7	18	8	4	9		5	10

ตาราง 3 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับดั้งเดิม (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน

(-) = ไม่มีพบ

ชื่ออาหาร	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปตัสเซียม (มิลลิกรัม)	แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ทองแดง (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	800	800	2400	3500	350	15	2	15
แกงเขียวหวานเนื้อ 230 กรัม	49.7	213.0	853.3	535.7	76.4	2.8	0.3	4.4
% Thai RDI	6	27	36	15	22	19	17	30
แกงเผ็ดไก่ 230 กรัม	36.3	234.4	649.8	524.4	69.3	1.8	0.3	1.3
% Thai RDI	5	29	27	15	20	12	15	8
แกงกะหรี่ไก่ 200 กรัม	18.1	209.9	837.1	427.4	51.0	1.3	0.2	1.1
% Thai RDI	2	26	35	12	15	9	9	7
มีสมันเนื้อ 230 กรัม	23.5	291.9	539.4	682.8	68.8	3.4	0.3	5.1
% Thai RDI	3	36	22	20	20	22	13	34
พะแนงเนื้อ 200 กรัม	26.3	334.2	905.7	655.7	83.5	8.3	0.3	7.4
% Thai RDI	3	42	38	19	24	56	14	49
แกงส้มผักรวมดั้งเดิม 280 กรัม	54.0	196.7	971.0	437.6	56.3	2.0	0.3	1.3
% Thai RDI	7	25	40	13	16	13	14	9
ต้มยำไก่ 190 กรัม	15.5	204.2	685.1	400.7	48.9	1.0	0.3	1.1
% Thai RDI	2	26	29	11	14	7	13	7
ต้มยำกุ้งดั้งเดิม 210 กรัม	32.3	228.5	831.5	380.8	37.8	0.7	0.5	1.8
% Thai RDI	4	29	35	11	11	4	26	12
ผัดพริกขิงหมู 100 กรัม	33.7	156.6	582.7	339.3	37.6	4.2	0.2	1.8
% Thai RDI	4	20	24	10	11	28	10	12
ผัดกระเพราหมู 100 กรัม	13.1	165.9	482.5	312.8	30.3	1.8	0.2	1.3
% Thai RDI	2	21	20	9	9	12	12	9
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง 140 กรัม	41.7	109.2	469.4	272.2	28.6	1.2	0.1	0.8
% Thai RDI	5	14	20	8	8	8	7	5

ตาราง 3 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับดั้งเดิม (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (-) = ไม่พบ

ชื่ออาหาร	วิตามิน เอ	วิตามิน เอ รวม (รวมจากเบต้า คาโรทีน)	วิตามิน อี	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	ไนอาซิน
	(ไมโครกรัม)	(ไมโครกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	800	800	10	1.5	1.7	20
แกงเขียวหวานเนื้อ 230 กรัม	68.5	97.2	1.0	0.1	0.0	5.4
% Thai RDI	9	12	10	5	3	27
แกงเผ็ดไก่ 230 กรัม	19.3	70.6	0.2	0.1	0.0	3.0
% Thai RDI	2	9	2	7	3	15
แกงกะหรี่ไก่ 200 กรัม	23.3	45.7	0.2	0.1	0.0	4.4
% Thai RDI	3	6	2	5	3	22
มัสมั่นเนื้อ 230 กรัม	112.7	137.1	1.9	0.1	0.0	9.1
% Thai RDI	14	17	19	6	3	45
พะแนงเนื้อ 200 กรัม	34.6	102.4	0.7	0.0	0.1	10.7
% Thai RDI	4	13	7	1	3	54
แกงส้มผักรวมดั้งเดิม 280 กรัม	53.8	101.9	0.8	0.0	0.1	2.8
% Thai RDI	7	13	8	2	3	14
ต้มยำไก่ 190 กรัม	15.9	(-)	(-)	0.0	0.1	2.3
% Thai RDI	2			3	7	11
ต้มยำกุ้งดั้งเดิม 210 กรัม	20.7	(-)	1.0	0.0	0.2	3.4
% Thai RDI	3		10	3	11	17
ผัดพริกขิงหมู 100 กรัม	13.2	50.4	1.3	0.1	0.1	1.5
% Thai RDI	2	6	13	4	5	8
ผัดกระเพราหมู 100 กรัม	9.4	26.4	0.3	0.3	0.1	4.6
% Thai RDI	1	3	3	21	6	23
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง 140 กรัม	36.4	70.6	2.8	0.0	0.0	6.4
% Thai RDI	5	9	28	2	2	32

ตาราง 3 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับดั้งเดิม (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (-) = ไม่พบ

ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต รวมใยอาหาร(กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	2000	50	65	300	25		20	300
ทอดมันปลาดั้งเดิม 160 กรัม	271	16.1	9.6	30.1	5.3	36.0	2.0	48.4
% Thai RDI	14	32	15	10	21		10	16
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย 75 กรัม	142	16.1	7.9	1.7	1.0	1.5	2.5	84.7
% Thai RDI	7	32	12	1	4		12	28
ส้มตำไทยดั้งเดิม 140 กรัม	143	4.5	0.3	30.6	4.9	27.4	(-)	12.4
% Thai RDI	7	9	0	10	20			4
ยำใหญ่ 220 กรัม	195	27.8	2.8	14.6	3.2	8.7	0.7	125.1
% Thai RDI	10	56	4	5	13		4	42
ลาบหมู 230 กรัม	267	22.9	12.0	17.0	8.0	0.8	3.4	36.1
% Thai RDI	13	46	18	6	32		17	12
ผัดไทย 260 กรัม	446	20.9	18.5	48.9	10.8	9.2	3.1	112.5
% Thai RDI	22	42	29	16	43		15	38
สะเต๊ะไก่ 200 กรัม	412	22.3	15.3	46.3	3.7	38.5	5.7	43.3
% Thai RDI	21	45	24	15	15		29	14
ข้าวเหนียวมะม่วง 230 กรัม	361	4.0	8.0	68.3	2.1	64.4	3.2	(-)
% Thai RDI	18	8	12	23	9		16	
ทับทิมกรอบ 115 กรัม	162	0.3	1.0	37.8	1.0	22.6	0.7	(-)
% Thai RDI	8	1	2	13	4		3	
ข้าวสวย 150 กรัม	189	3.6	0.3	43.0	2.9	(-)	(-)	(-)
% Thai RDI	9	7	0	14	11			
ข้าวเหนียว 120 กรัม	279	5.4	0.1	64.1	0.3	(-)	(-)	(-)
% Thai RDI	14	11	0	21	1			

ตาราง 3 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับดั้งเดิม (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (-) = ไม่พบ

ชื่ออาหาร	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปรตีน (มิลลิกรัม)	แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ทองแดง (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	800	800	2400	3500	350	15	2	15
ทอดมันปลาดั้งเดิม 160 กรัม	78.5	194.8	711.4	416.0	54.5	3.4	0.2	1.0
% Thai RDI	10	24	30	12	16	23	8	7
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย 75 กรัม	19.8	231.6	321.7	240.8	25.0	0.8	0.6	1.7
% Thai RDI	2	29	13	7	7	5	28	11
ส้มตำไทยดั้งเดิม 140 กรัม	80.1	78.0	1064.4	347.7	42.7	3.7	0.1	0.6
% Thai RDI	10	10	44	10	12	25	7	4
ยำใหญ่ 220 กรัม	49.6	282.7	1014.3	455.0	53.1	6.4	1.6	3.2
% Thai RDI	6	35	42	13	15	42	81	21
ลาบหมู 230 กรัม	53.1	228.5	639.0	670.3	55.0	4.3	0.2	3.9
% Thai RDI	7	29	27	19	16	29	12	26
ผัดไทย 260 กรัม	137.9	312.0	1121.4	598.3	114.5	7.5	0.5	2.7
% Thai RDI	17	39	47	17	33	50	25	18
สะเต๊ะไก่ 200 กรัม	41.3	270.7	836.0	557.0	74.0	2.0	0.3	1.7
% Thai RDI	5	34	35	16	21	14	14	12
ข้าวเหนียวมะม่วง 230 กรัม	10.4	79.0	179.5	185.9	20.9	0.8	0.3	0.9
% Thai RDI	1	10	7	5	6	5	14	6
ทับทิมกรอบ 115 กรัม	5.7	43.6	46.8	24.3	2.1	0.2	0.0	0.1
% Thai RDI	1	5	2	1	1	1	2	1
ข้าวสวย 150 กรัม	4.4	30.3	14.7	21.2	5.7	1.2	0.1	1.3
% Thai RDI	1	4	1	1	2	8	4	8
ข้าวเหนียว 120 กรัม	3.4	54.8	15.7	15.5	8.0	1.3	0.1	1.3
% Thai RDI	0	7	1	0	2	8	5	9

ตาราง 3 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับดั้งเดิม (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (-) = ไม่พบ

ชื่ออาหาร	วิตามิน เอ (ไมโครกรัม)	วิตามิน เอ รวม (รวมจากเบต้า คาโรทีน) (ไมโครกรัม)	วิตามิน อี (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	800	800	10	1.5	1.7	20
ทอดมันปลาดั้งเดิม 160 กรัม	71.8	129.9	3.2	0.1	0.1	1.6
% Thai RDI	9	16	32	7	8	8
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย 75 กรัม	(-)	(-)	2.0	0.0	0.0	0.9
% Thai RDI			20	1	1	4
ส้มตำไทยดั้งเดิม 140 กรัม	(-)	1.2	0.8	0.0	0.0	1.0
% Thai RDI		0	8	2	2	5
ยำใหญ่ 220 กรัม	7124.0	7146.6	0.7	0.0	0.6	4.7
% Thai RDI	890	893	7	3	32	23
ลาบหมู 230 กรัม	50.5	58.4	0.1	0.5	0.1	2.8
% Thai RDI	6	7	1	34	8	14
ผัดไทย 260 กรัม	31.2	65.7	1.0	0.0	0.2	2.4
% Thai RDI	4	8	10	3	11	12
สะเต๊ะไก่ 200 กรัม	110.7	131.0	2.3	0.2	0.1	8.0
% Thai RDI	14	16	23	11	5	40
ข้าวเหนียวมะม่วง 230 กรัม	(-)	423.2	0.3	0.1	0.0	0.8
% Thai RDI		53	3	8	3	4
ทับทิมกรอบ 115 กรัม	(-)	(-)	(-)	0.0	(-)	0.2
% Thai RDI				2		1
ข้าวสวย 150 กรัม	(-)	(-)	(-)	0.0	0.0	0.4
% Thai RDI				3	1	2
ข้าวเหนียว 120 กรัม	(-)	(-)	(-)	(-)	0.0	0.1
% Thai RDI					1	0

ตาราง 4: คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับยอดนิยม (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน

ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต รวมอาหาร(กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	2000	50	65	300	25		20	300
แกงเขียวหวานเนื้อ 230 กรัม	356	25.5	22.8	12.2	3.7	8.5	12.9	55.8
% Thai RDI	18	51	35	4	15		64	19
แกงเผ็ดไก่ 230 กรัม	267	21.7	14.8	11.9	3.6	4.3	7.9	40.4
% Thai RDI	13	43	23	4	14		40	13
แกงกะหรี่ไก่ 200 กรัม	239	19.1	7.9	22.8	2.1	14.7	4.6	38.2
% Thai RDI	12	38	12	8	9		23	13
มัสมั่นเนื้อ 230 กรัม	353	30.6	14.4	25.2	4.1	9.8	6.6	83.7
% Thai RDI	18	61	22	8	17		33	28
พะแนงเนื้อ 200 กรัม	449	42.0	25.2	13.4	3.8	3.5	13.3	93.2
% Thai RDI	22	84	39	4	15		66	31
แกงส้มผักรวมยอดนิยม 270 กรัม	79	9.5	0.5	9.1	4.1	7.8	(-)	47.1
% Thai RDI	4	19	1	3	16			16
ต้มข่าไก่ 190 กรัม	165	18.7	9.0	2.6	1.9	2.1	4.4	45.4
% Thai RDI	8	37	14	1	8		22	15
ต้มยำกุ้งยอดนิยม 190 กรัม	103	11.3	3.0	7.7	1.7	1.4	0.7	98.6
% Thai RDI	5	23	5	3	7		4	33
ผัดพริกขิงไก่ 100 กรัม	133	21.3	2.7	5.8	3.0	4.6	0.7	49.6
% Thai RDI	7	43	4	2	12		4	17
ผัดกระเพราไก่ 100 กรัม	153	21.9	6.7	1.2	1.2	1.1	1.3	50.5
% Thai RDI	8	44	10	0	5		6	17

(-) = ไม่พบ

ตาราง 4 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับยอดนิยม (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน

ชื่ออาหาร	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ทองแดง (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	800	800	2400	3500	350	15	2	15
แกงเขียวหวานเนื้อ 230 กรัม	49.7	213.0	853.3	535.7	76.4	2.8	0.3	4.4
% Thai RDI	6	27	36	15	22	19	17	30
แกงเผ็ดไก่ 230 กรัม	36.3	234.4	649.8	524.4	69.3	1.8	0.3	1.3
% Thai RDI	5	29	27	15	20	12	15	8
แกงกะหรี่ไก่ 200 กรัม	18.1	209.9	837.1	427.4	51.0	1.3	0.2	1.1
% Thai RDI	2	26	35	12	15	9	9	7
มัสมั่นเนื้อ 230 กรัม	23.5	291.9	539.4	682.8	68.8	3.4	0.3	5.1
% Thai RDI	3	36	22	20	20	22	13	34
พะแนงเนื้อ 200 กรัม	26.3	334.2	905.7	655.7	83.5	8.3	0.3	7.4
% Thai RDI	3	42	38	19	24	56	14	49
แกงส้มผักรวมยอดนิยม 270 กรัม	67.0	113.6	840.6	316.0	52.9	1.5	0.2	1.0
% Thai RDI	8	14	35	9	15	10	8	7
ต้มข่าไก่ 190 กรัม	15.5	204.2	685.1	400.7	48.9	1.0	0.3	1.1
% Thai RDI	2	26	29	11	14	7	13	7
ต้มยำกุ้งยอดนิยม 190 กรัม	89.6	142.7	758.1	288.7	37.2	0.8	0.4	1.4
% Thai RDI	11	18	32	8	11	6	19	9
ผัดพริกขิงไก่ 100 กรัม	26.0	167.3	563.2	341.9	44.3	2.6	0.1	0.8
% Thai RDI	3	21	23	10	13	17	5	6
ผัดกระเพราไก่ 100 กรัม	15.4	166.0	314.5	275.3	35.5	1.4	0.1	0.9
% Thai RDI	2	21	13	8	10	10	6	6

(-) = ไม่พบ

ตาราง 4 (ต่อ): 1 (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน

ชื่ออาหาร	วิตามิน เอ (ไมโครกรัม)	วิตามิน เอ รวม (รวมจากเบต้า คาโรทีน) (ไมโครกรัม)	วิตามิน อี (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	800	800	10	1.5	1.7	20
แกงเขียวหวานเนื้อ 230 กรัม	68.5	97.2	1.0	0.1	0.0	5.4
% Thai RDI	9	12	10	5	3	27
แกงเผ็ดไก่ 230 กรัม	19.3	70.6	0.2	0.1	0.0	3.0
% Thai RDI	2	9	2	7	3	15
แกงกะหรี่ไก่ 200 กรัม	23.3	45.7	0.2	0.1	0.0	4.4
% Thai RDI	3	6	2	5	3	22
มันมันเนื้อ 230 กรัม	112.7	137.1	1.9	0.1	0.0	9.1
% Thai RDI	14	17	19	6	3	45
พะแนงเนื้อ 200 กรัม	34.6	102.4	0.7	0.0	0.1	10.7
% Thai RDI	4	13	7	1	3	54
แกงส้มผักรวมยอดนิยม 270 กรัม	40.5	82.9	1.0	0.1	0.1	1.6
% Thai RDI	5	10	10	5	3	8
ต้มข่าไก่ 190 กรัม	15.9	(-)	(-)	0.0	0.1	2.3
% Thai RDI	2			3	7	11
ต้มยำกุ้งยอดนิยม 190 กรัม	29.3	43.9	1.0	0.1	0.2	2.9
% Thai RDI	4	5	10	4	10	15
ผัดพริกขิงไก่ 100 กรัม	11.8	46.1	1.3	0.1	0.1	5.2
% Thai RDI	1	6	13	7	4	26
ผัดกระเพราไก่ 100 กรัม	13.4	36.0	0.4	0.1	0.1	4.0
% Thai RDI	2	4	4	9	4	20

(-) = ไม่พบ

ตาราง 4 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับยอดนิยม (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน

ชื่ออาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต รวมใยอาหาร(กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	2000	50	65	300	25		20	300
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง 140 กรัม	137	8.8	5.5	13.3	2.2	10.4	0.9	28.8
% Thai RDI	7	18	8	4	9		5	10
ทอดมันปลายอดนิยม 180 กรัม	345	21.2	13.5	34.7	4.4	50.4	3.3	69.5
% Thai RDI	17	42	21	12	18		16	23
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย 75 กรัม	142	16.1	7.9	1.7	1.0	1.5	2.5	84.7
% Thai RDI	7	32	12	1	4		12	28
ส้มตำไทยยอดนิยม 210 กรัม	186	7.5	4.2	29.7	6.4	26.8	0.7	28.5
% Thai RDI	9	15	6	10	25		3	9
ยำรวมมิตรทะเล 190 กรัม	160	18.4	2.4	16.0	1.8	14.3	0.3	171.2
% Thai RDI	8	37	4	5	7		2	57
น้ำตกเนื้อ 200 กรัม	178	23.2	3.7	13.0	3.6	5.1	1.0	19.6
% Thai RDI	9	46	6	4	14		5	7
ผัดไทย 260 กรัม	446	20.9	18.5	48.9	10.8	9.2	3.1	112.5
% Thai RDI	22	42	29	16	43		15	38
สะเต๊ะไก่ 200 กรัม	412	22.3	15.3	46.3	3.7	38.5	5.7	43.3
% Thai RDI	21	45	24	15	15		29	14
ข้าวเหนียวมะม่วง 230 กรัม	361	4.0	8.0	68.3	2.1	66.7	3.2	(-)
% Thai RDI	18	8	12	23	9		16	
ทับทิมกรอบ 115 กรัม	162	0.3	1.0	37.8	1.0	22.6	0.7	(-)
% Thai RDI	8	1	2	13	4		3	

(-) = ไม่พบ

ตาราง 4 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับยอดนิยม (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน

ชื่ออาหาร	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปรตีน (มิลลิกรัม)	แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ทองแดง (มิลลิกรัม)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	800	800	2400	3500	350	15	2	15
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง 140 กรัม	41.7	109.2	469.4	272.2	28.6	1.2	0.1	0.8
% Thai RDI	5	14	20	8	8	8	7	5
ทอดมันปลายอดนิยม 180 กรัม	85.2	261.4	986.4	555.9	64.0	7.1	0.2	1.6
% Thai RDI	11	33	41	16	18	48	10	11
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย 75 กรัม	19.8	231.6	321.7	240.8	25.0	0.8	0.6	1.7
% Thai RDI	2	29	13	7	7	5	28	11
ส้มตำไทยยอดนิยม 210 กรัม	106.1	125.8	977.1	442.6	75.0	4.1	0.2	1.0
% Thai RDI	13	16	41	13	21	28	11	7
ยำรวมมิตรทะเล 190 กรัม	52.4	132.6	1233.6	300.1	62.5	0.9	0.2	1.6
% Thai RDI	7	17	51	9	18	6	12	11
น้ำตกเนื้อ 200 กรัม	63.8	179.8	693.3	565.5	58.0	7.8	0.2	4.2
% Thai RDI	8	22	29	16	17	52	9	28
ผัดไทย 260 กรัม	137.9	312.0	1121.4	598.3	114.5	7.5	0.5	2.7
% Thai RDI	17	39	47	17	33	50	25	18
สะเต๊ะไก่ 200 กรัม	41.3	270.7	836.0	557.0	74.0	2.0	0.3	1.7
% Thai RDI	5	34	35	16	21	14	14	12
ข้าวเหนียวมะม่วง 230 กรัม	10.4	79.0	179.5	185.9	20.9	0.8	0.3	0.9
% Thai RDI	1	10	7	5	6	5	14	6
ทับทิมกรอบ 115 กรัม	5.7	43.6	46.8	24.3	2.1	0.2	0.0	0.1
% Thai RDI	1	5	2	1	1	1	2	1

ตาราง 4 (ต่อ): คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตำรับยอดนิยม (ต่อหน่วยบริโภค) เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน

ชื่ออาหาร	วิตามิน เอ (ไมโครกรัม)	วิตามิน เอ รวม (รวมจากเม็ดำ คาร์โรทีน) (ไมโครกรัม)	วิตามิน อี (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน (% Thai RDI)	800	800	10	1.5	1.7	20
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง 140 กรัม	36.4	70.6	2.8	0.0	0.0	6.4
% Thai RDI	5	9	28	2	2	32
ทอดมันปลายอดนิยม 180 กรัม	136.1	210.6	4.6	0.0	0.1	2.0
% Thai RDI	17	26	46	1	6	10
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย 75 กรัม	(-)	(-)	2.0	0.0	0.0	0.9
% Thai RDI			20	1	1	4
ส้มตำไทยยอดนิยม 210 กรัม	17.1	42.0	0.6	0.1	0.1	1.5
% Thai RDI	2	5	6	7	4	7
ยำรวมมิตรทะเล 190 กรัม	18.8	41.3	0.9	0.0	0.1	(-)
% Thai RDI	2	5	9	2	3	
น้ำตกเนื้อ 200 กรัม	18.4	38.5	1.5	0.1	0.2	3.0
% Thai RDI	2	5	15	7	11	15
ผัดไทย 260 กรัม	31.2	65.7	1.0	0.0	0.2	2.4
% Thai RDI	4	8	10	3	11	12
สะเต๊ะไก่ 200 กรัม	110.7	131.0	2.3	0.2	0.1	8.0
% Thai RDI	14	16	23	11	5	40
ข้าวเหนียวมะม่วง 230 กรัม	(-)	423.2	0.3	0.1	0.0	0.8
% Thai RDI		53	3	8	3	4
ทับทิมกรอบ 115 กรัม	(-)	(-)	(-)	0.0	(-)	0.2
% Thai RDI				2		1

ตาราง 5: สารพฤกษเคมีในอาหารไทยตำรับดั้งเดิม (Phytochemical content of Original Thai Foods/Dishes)

ชื่ออาหารและปริมาณต่อหน่วยบริโภค Name and Amount Per Serving	Carotenoids (ug)		Flavonoids (mg)		Polyphenol (mgGAE*)	
	Per 100 g	Per serving	Per 100 g	Per serving	Per 100 g	Per serving
แกงเขียวหวานเนื้อ 230 กรัม Green Curry with Beef	199.3	458.4	25.24	58.05	36.96	85.01
แกงเผ็ดไก่ 230 กรัม Red Curry with Chicken	427.7	983.8	36.91	84.89	32.26	74.20
แกงกระหรี่ไก่ 200 กรัม Yellow Curry with Chicken and Potatoes	200.7	401.3	23.76	47.52	43.26	86.51
มัสมั่นเนื้อ 230 กรัม Massaman Curry with Beef and Potatoes	194.8	448.2	28.13	64.70	82.96	190.80
พะแนงเนื้อ 200 กรัม Thick Red Curry with Beef	605.5	1210.9	23.49	46.98	46.48	92.96
แกงส้มผักรวม 280 กรัม Sour Curry with Mixed vegetables	272.6	763.2	11.44	32.03	36.85	103.17
ต้มข่าไก่ 190 กรัม Chicken and Galangal in Coconut Milk Soup	(-)	(-)	8.64	16.34	34.30	65.16
ต้มยำกุ้ง 210 กรัม Spicy Prawn Soup	(-)	(-)	7.49	15.73	29.22	61.36
ผัดพริกขิงหมู 100 กรัม Stir-fried Pork and Long Bean with Curry	406.3	406.3	49.37	49.37	131.48	131.48
ผัดกระเพราหมู 100 กรัม Stir-fried Pork with Holy Basil	251.4	251.4	89.35	89.35	77.67	77.67

* GAE = Gallic acid equivalent (-) = ไม่พบ

ตาราง 5 (ต่อ) สารพฤกษเคมีในอาหารไทยตำรับดั้งเดิม (Phytochemical content of Original Thai Foods/Dishes)

ชื่ออาหารและปริมาณต่อหน่วยบริโภค Name and Amount Per Serving	Carotenoids (ug)		Flavonoids (mg)		Polyphenol (mgGAE*)	
	Per 100 g	Per serving	Per 100 g	Per serving	Per 100 g	Per serving
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง 140 กรัม Sweet and Sour Prawns	1769.0	2476.6	34.16	47.82	66.96	93.74
ทอดมันปลา 160 กรัม Fish Cakes	734.5	1175.3	15.1	24.16	177.10	283.37
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย 75 กรัม Fried Prawn with Garlic and Pepper	(-)	(-)	41.7	31.28	54.47	40.85
ส้มตำไทย 140 กรัม Papaya Salad in Central Thai Style	200.7	281.0	46.44	65.02	93.93	131.50
ยำใหญ่ 220 กรัม Spicy Mixed Salad	162.7	357.9	23.72	52.18	43.22	95.08
ลาบหมู 230 กรัม Spicy Minced Pork with Herbs Salad	67.1	154.3	21.14	48.62	93.63	215.35
ผัดไทย 260 กรัม Thai Stir-fried Noodles	200.9	522.3	39.59	102.93	81.08	210.80
สะเต๊ะไก่ 200 กรัม Chicken Satay	202.7	405.5	48.64	97.28	74.75	149.51
ข้าวเหนียวมะม่วง 230 กรัม Sticky-rice Mango	1135.8	2612.3	25.99	59.78	39.97	91.93
ทับทิมกรอบ 115 กรัม Mock-pomegranate Seeds with Syrup and Coconut Milk	(-)	(-)	40.28	46.32	3.83	4.41

* GAE = Gallic acid equivalent (-) = ไม่พบ

ตาราง 6: สารพฤกษเคมีในอาหารไทยตำรับยอดนิยม (Phytochemical content of Popular Thai Foods/Dishes)

ชื่ออาหารและปริมาณต่อหน่วยบริโภค Name and Amount Per Serving	Carotenoids (ug)		Flavonoids (mg)		Polyphenol (mgGAE*)	
	Per 100 g	Per serving	Per 100 g	Per serving	Per 100 g	Per serving
แกงเขียวหวานเนื้อ 230 กรัม Green Curry with Beef	199.3	458.4	25.24	58.05	36.96	85.01
แกงเผ็ดไก่ 230 กรัม Red Curry with Chicken	427.7	983.8	36.91	84.89	32.26	74.20
แกงกระหรี่ไก่ 200 กรัม Yellow Curry with Chicken and Potatoes	200.7	401.3	23.76	47.52	43.26	86.51
มัสมั่นเนื้อ 230 กรัม Massaman Curry with Beef and Potatoes	194.8	448.2	28.13	64.70	82.96	190.80
พะแนงเนื้อ 200 กรัม Thick Red Curry with Beef	605.5	1210.9	23.49	46.98	46.48	92.96
แกงส้มผักรวม 270 กรัม Sour Curry with Mixed vegetables	248.7	671.5	11.53	31.13	226.48	611.51
ต้มข่าไก่ 190 กรัม Chicken and Galangal in Coconut Milk Soup	(-)	(-)	8.66	16.45	34.30	65.16
ต้มยำกุ้ง 190 กรัม Spicy Prawn Soup	137.7	261.6	11.27	21.41	71.76	136.34
ผัดพริกขิงไก่ 100 กรัม Stir-fried Chicken and Long Bean with Curry	648.0	648.0	20.39	20.39	105.22	105.22
ผัดกระเพราไก่ 100 กรัม Stir-fried Chicken with Holy Basil	429.9	429.9	68.09	68.09	85.26	85.26

* GAE = Gallic acid equivalent (-) = ไม่พบ

ตาราง 6 (ต่อ): สารพฤกษเคมีในอาหารไทยตำรับยอดนิยม (Phytochemical content of Popular Thai Foods/Dishes)

ชื่ออาหารและปริมาณต่อหน่วยบริโภค Name and Amount Per Serving	Carotenoids (ug)		Flavonoids (mg)		Polyphenol (mgGAE*)	
	Per 100 g	Per serving	Per 100 g	Per serving	Per 100 g	Per serving
ผัดเนื้ียวหวานกุ้ง 140 กรัม Sweet and Sour Prawns	1769.0	2476.6	34.16	47.82	66.96	93.75
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย 75 กรัม Fried Prawn with Garlic and Pepper	(-)	(-)	41.7	31.28	54.47	40.85
ทอดมันปลา 180 กรัม Fish Cakes	673.9	1213.0	57.6	103.68	95.18	171.32
ส้มตำไทย 210 กรัม Papaya Salad in Central Thai Style	327.8	688.8	58.71	123.29	122.58	257.43
ยำรวมมิตรทะเล 190 กรัม Spicy Mixed Salad with Seafood	197.7	375.7	33.1	62.89	55.47	105.40
น้ำตกเนื้อ 200 กรัม Spicy Grilled Beef Salad with Mint Leaves and Ground	203.8	407.5	47.29	94.58	95.12	190.23
ผัดไทย 260 กรัม Roasted Rice	200.9	522.3	39.59	102.93	81.08	210.80
สะเต๊ะไก่ 200 กรัม Thai Stir-fried Noodles	202.7	405.5	48.64	97.28	74.75	149.51
ข้าวเหนียวมะม่วง 230 กรัม Chicken Satay	1135.8	2612.3	25.99	59.78	39.97	91.93
หับทิมกรอบ 115 กรัม Sticky-rice Mango	(-)	(-)	40.28	46.32	3.83	4.41

* GAE = Gallic acid equivalent (-) = ไม่พบ

ตาราง 7: สารพฤกษเคมีในข้าว (Phytochemical content of rice)

ชื่ออาหารและปริมาณต่อหน่วยบริโภค Name and Amount Per Serving	Carotenoids (ug)		Flavonoids (mg)		Polyphenol (mgGAE*)	
	Per 100 g	Per serving	Per 100 g	Per serving	Per 100 g	Per serving
ข้าวสวย 150 กรัม Steamed Rice	(-)	(-)	2.36	3.54	6.08	9.11
ข้าวเหนียว 120 กรัม Sticky-rice	(-)	(-)	2.54	3.05	21.03	25.24

* GAE = Gallic acid equivalent (-) = ไม่พบ

Carotenoids: Lutein, Zeaxanthin, ซี- cryptoxanthin, Lycopene, ซี- carotene, ซี-carotene

Flavonoids : Myrecetin, Quercetin, Luteolin, Kaempfero, Apigenin, Chlorogenic acid, Caffeic acid, naringin,

ตาราง 8: ความสามารถต้านอนุมูลอิสระของอาหารไทยดั้งเดิม (The Antioxidant Capacity of Original Thai Foods/Dishes)

ชื่ออาหารและปริมาณต่อหน่วยบริโภค Name and Amount Per Serving	วิธีที่ 1 ORAC (micromole Trolox equivalent)			วิธีที่ 2 DPPH (micromole)		
	Per g	Per 100 g	Per serving	Per g	Per 100 g	Per serving
แกงเขียวหวานเนื้อ 230 กรัม Green Curry with Beef	18.2	1824	4195	0.52	52.4	120.5
แกงเผ็ดไก่ 230 กรัม Red Curry with Chicken	19.3	1927	4431	1.05	105.1	241.8
แกงกะหรี่ไก่ 200 กรัม Yellow Curry with Chicken and Potatoes	13.0	1303	2606	0.59	59.2	118.5
มัสมั่นเนื้อ 230 กรัม Massaman Curry with Beef and Potatoes	24.9	2486	5718	1.06	106.1	244.0
พะแนงเนื้อ 200 กรัม Thick Red Curry with Beef	24.6	2463	4926	1.07	106.8	213.6
แกงส้มผักรวม 280 กรัม Sour Curry with Mixed vegetables	15.2	1523	4264	0.91	90.6	253.6
ต้มข่าไก่ 190 กรัม Chicken and Galangal in Coconut Milk Soup	17.1	1712	3254	0.87	86.7	164.7
ต้มยำกุ้ง 210 กรัม Spicy Prawn Soup	17.4	1739	3652	1.07	107.4	225.6
ผัดพริกขิงหมู 100 กรัม Stir-fried Pork and Long Bean with Curry	41.8	4178	4178	1.58	158.0	158.0
ผัดกระเพราหมู 100 กรัม Stir-fried Pork with Holy Basil	36.2	3618	3618	3.64	364.0	364.0
ผัดเบ็ญจหวานกุ้ง 140 กรัม Sweet and Sour Prawns	21.4	2137	2992	1.19	119.4	167.2
ทอดมันปลา 160 กรัม Fish Cakes	25.0	2502	4002	0.92	91.7	146.7
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย 75 กรัม Fried Prawn with Garlic and Pepper	33.5	3347	2510	1.44	144.3	108.2
ส้มตำไทย 140 กรัม Papaya Salad in Central Thai Style	36.5	3647	5106	1.50	150.0	210.0
ยำใหญ่ 220 กรัม Spicy Mixed Salad	23.7	2373	5220	0.74	73.6	161.9
ลาบหมู 230 กรัม Spicy Minced Pork with Herbs Salad	24.5	2449	5632	1.02	102.0	234.6
ผัดไทย 260 กรัม Thai Stir-fried Noodles	55.5	5552	14435	1.40	140.1	364.2
สะเต๊ะไก่ 200 กรัม Chicken Satay	21.7	2168	4336	1.18	118.1	236.2
ข้าวเหนียวมะม่วง 230 กรัม Sticky-rice Mango	6.7	670	1540	1.70	170.2	391.5
ทับทิมกรอบ 115 กรัม Mock-pomegranate Seeds with Syrup and Coconut Milk	2.0	204	234	0.10	9.8	11.3

ตาราง 9: ความสามารถต้านอนุมูลอิสระของอาหารไทยตำรับยอดนิยม (The Antioxidant Capacity of Popular Thai Foods/Dishes)

ชื่ออาหารและปริมาณต่อหน่วยบริโภค Name and Amount Per Serving	วิธีที่ 1 ORAC (micromole Trolox equivalent)			วิธีที่ 2 DPPH (micromole)		
	Per g	Per 100 g	Per serving	Per g	Per 100 g	Per serving
	แกงเขียวหวานเนื้อ 230 กรัม Green Curry with Beef	18.2	1824	4195	0.52	52.4
แกงเผ็ดไก่ 230 กรัม Red Curry with Chicken	19.3	1926	4431	1.05	105.1	241.8
แกงกระหรี่ไก่ 200 กรัม Yellow Curry with Chicken and Potatoes	13.0	1303	2606	0.59	59.2	118.4
มัสมั่นเนื้อ 230 กรัม Massaman Curry with Beef and Potatoes	24.9	2486	5718	1.06	106.1	244.0
พะแนงเนื้อ 200 กรัม Thick Red Curry with Beef	24.6	2463	4926	1.07	106.8	213.6
แกงส้มผักรวม 270 กรัม Sour Curry with Mixed vegetables	4.97	4987	13466	2.68	267.9	723.4
ต้มข่าไก่ 190 กรัม Chicken and Galangal in Coconut Milk Soup	17.1	1712	3254	0.87	86.7	164.7
ต้มยำกุ้ง 190 กรัม Spicy Prawn Soup	15.8	1577	2996	0.72	72.0	136.8
ผัดพริกขิงไก่ 100 กรัม Stir-fried Chicken and Long Bean with Curry	32.8	3281	3281	1.41	141.2	141.2
ผัดกระเพราไก่ 100 กรัม Stir-fried Chicken with Holy Basil	34.9	3490	3490	2.19	219.0	219.0

Trolox = water soluble Vitamin E analog.

ตาราง 9 (ต่อ): ความสามารถต้านอนุมูลอิสระของอาหารไทยตำรับยอดนิยม (The Antioxidant Capacity of Popular Thai Foods/Dishes)

ชื่ออาหารและปริมาณต่อหน่วยบริโภค Name and Amount Per Serving	วิธีที่ 1 ORAC (micromole Trolox equivalent)			วิธีที่ 2 DPPH (micromole)		
	Per g	Per 100 g	Per serving	Per g	Per 100 g	Per serving
	ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง 140 กรัม Sweet and Sour Prawns	21.4	2137	2992	1.19	119.4
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย 75 กรัม Fried Prawn with Garlic and Pepper	33.5	3347	2510	1.44	144.3	108.2
ทอดมันปลา 180 กรัม Fish Cakes	26.5	2646	4763	1.74	173.8	312.8
ส้มตำไทย 210 กรัม Papaya Salad in Central Thai Style	16.9	1693	3556	0.81	81.0	170.0
ยำรวมมิตรทะเล 190 กรัม Spicy Mixed Salad with Seafood	29.5	2949	5602	0.42	42.0	79.7
น้ำตกเนื้อ 200 กรัม Spicy Grilled Beef Salad with Mint Leaves and Ground	30.4	3040	6080	1.15	114.9	229.8
ผัดไทย 260 กรัม Thai Stir-fried Noodles	55.5	5552	14435	1.40	140.1	364.2
สะเต๊ะไก่ 200 กรัม Chicken Satay	21.7	2168	4336	1.18	118.1	236.2
ข้าวเหนียวมะม่วง 230 กรัม Sticky-rice Mango	6.7	670	1540	1.70	170.2	391.4
ทับทิมกรอบ 115 กรัม Mock-pomegranate Seeds with Syrup and Coconut Milk	2.0	204	234	0.10	9.8	11.3

Trolox = water soluble Vitamin E analog.

ตาราง 10: ความสามารถต้านอนุมูลอิสระของข้าว (The Antioxidant Capacity of rice)

ชื่ออาหารและปริมาณต่อหน่วยบริโภค Name and Amount Per Serving	วิธีที่ 1			วิธีที่ 2		
	ORAC (micromole Trolox equivalent)			DPPH (micromole)		
	Per g	Per 100 g	Per serving	Per g	Per 100 g	Per serving
ข้าวสวย 150 กรัม Steamed Rice	2.5	248	371	0.04	3.9	5.9
ข้าวเหนียว 120 กรัม Sticky-rice	6.0	595	714	0.07	7.2	8.7

Trolox = water soluble Vitamin E analog.



เครื่องปรุงรสอาหารไทยที่ได้มาตรฐาน

เครื่องปรุงรส (Condiments) เป็นวัตถุดิบส่วนประกอบอาหาร (Food ingredient) ที่อยู่คู่ครัวไทยมานาน เครื่องปรุงรสของไทยส่วนใหญ่มีพัฒนาการมาจากเครื่องเทศและสมุนไพรที่ผ่านกระบวนการแปรรูปเพื่อเพิ่มความสะดวกในการประกอบอาหารและยืดอายุการเก็บรักษา ตลอดจนมีการพัฒนาสินค้าโดยการเติมวัตถุดิบอื่นๆ เข้าไปเพื่อเพิ่มรสชาติในการปรุงแต่งอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ เป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภคมากขึ้น เครื่องปรุงรสจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารไทยที่จะขาดเสียมิได้

และจากกระแสความนิยมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนทั่วโลก และนโยบายส่งเสริมครัวไทยสู่ครัวโลกของรัฐบาลที่ผ่านมา เป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้แนวโน้มการค้าเครื่องปรุงรสของไทยมีทิศทางการขยายตัวเพิ่มขึ้นสอดคล้องกับจำนวนร้านอาหารไทยในต่างแดนที่ผุดขึ้นทั่วทุกมุมโลก โดยปัจจุบันเครื่องปรุงรสอาหารจากประเทศไทยเริ่มขยายตัวไปสู่การวางจำหน่ายบนชั้นในซูเปอร์มาร์เก็ตใหญ่ๆ จากที่เคยจำกัดตัว

อยู่ในร้านขายของชำของชาวเอเชีย และภัตตาคารหรือร้านอาหารไทยเหมือนในอดีตอีกต่อไป ร้านอาหารต่างชาติ ตลอดจนห้างสรรพสินค้าชั้นนำในหลายประเทศกลายเป็นช่องทางจัดจำหน่ายที่มีศักยภาพและมีโอกาสในการขยายตลาดได้อีกมากในอนาคต

ทั้งนี้ เพื่อให้ตลาดเครื่องปรุงรสอาหารไทยขยายตัวอย่างมั่นคง ไม่ว่าจะเป็นการจำหน่ายในประเทศและส่งออกไปยังต่างประเทศ ผู้ประกอบการจึงควรมีการควบคุมการผลิตให้ได้คุณภาพและมาตรฐานความปลอดภัย โดยนำเอาระบบคุณภาพในอุตสาหกรรมอาหารมาใช้มากขึ้น เช่น GMP HACCP หรือระบบบริหารความปลอดภัยอาหาร ISO 22000 รวมถึงมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) โดยอาหารก็เป็นสินค้าหนึ่งที่อยู่ในการควบคุมของสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (สมอ.) เช่นเดียวกับ เครื่องใช้ไฟฟ้า ยานพาหนะ สิ่งทอ วัสดุก่อสร้าง เป็นต้น

สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (สมอ.) สังกัดกระทรวงอุตสาหกรรม เป็นสถาบันมาตรฐานแห่งชาติ มีหน้าที่ดำเนินการกำหนดมาตรฐาน โดยมีคณะกรรมการมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (กมอ.) ซึ่งประกอบด้วยบุคคลจากสามฝ่าย ได้แก่ ผู้ผลิต ผู้ใช้ และนักวิชาการ มาร่วมกันกำหนดมาตรฐานนี้เพื่อให้มาตรฐานแต่ละเรื่องมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของทั้งผู้ผลิตและผู้ใช้ ตลอดจนมีความถูกต้องทางวิชาการซึ่งสามารถนำไปใช้อ้างอิงได้

ทั้งนี้ การรับรองคุณภาพผลิตภัณฑ์ตามมาตรฐาน สมอ. ให้การรับรองคุณภาพผลิตภัณฑ์ โดยการอนุญาตให้แสดงเครื่องหมายมาตรฐาน จำนวน 2 แบบ คือ



1. เครื่องหมายมาตรฐานทั่วไป

เป็นเครื่องหมายที่แสดงกับผลิตภัณฑ์ที่เป็นมาตรฐานไม่บังคับ ผู้ผลิตสามารถยื่นขอใบอนุญาตแสดงเครื่องหมายมาตรฐานได้ด้วยความสะดวกใจ ซึ่งเป็นมาตรฐานที่กำหนดออกมามากที่สุด โดยปัจจุบันมีกว่า 2,000 รายการ



2. เครื่องหมายมาตรฐานบังคับ

เป็นเครื่องหมายที่แสดงบนผลิตภัณฑ์ที่มีกฎหมายกำหนดให้ต้องเป็นไปตามมาตรฐาน เพื่อคุ้มครองความปลอดภัยให้แก่ผู้บริโภค และป้องกันความเสียหายที่จะเกิดขึ้นแก่เศรษฐกิจของประเทศ ผู้ผลิต ผู้นำเข้า และผู้จำหน่าย จะต้องผลิต นำเข้าและจำหน่ายเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่ต้องเป็นไปตามมาตรฐานเท่านั้นปัจจุบัน สมอ.กำหนดออกมาแล้ว 69 รายการ

กล่าวโดยสรุปแล้ว อุตสาหกรรมเครื่องปรุงรสของไทยในอนาคตมีแนวโน้มเติบโตได้อีกมาก หากผู้ประกอบการให้ความสำคัญกับการผลิตสินค้าโดยการควบคุมคุณภาพ และมาตรฐาน ตลอดจนวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ตรงกับความต้องการของตลาด แม้ปัจจุบันผู้บริโภคจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่เรียกว่า Mood consumption ซึ่งเป็นรูปแบบการบริโภคเพื่อตอบสนองอารมณ์และความพึงพอใจของตนเองเป็นหลักก็ตาม แต่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ก็ยังให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าและมีความปลอดภัยเป็นพื้นฐานสำคัญ ซึ่งผู้ที่อยู่ในวงการอุตสาหกรรมนี้ จำเป็นต้องให้ความสำคัญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้.



รายการเครื่องปรุงที่ผ่านมาตรฐาน ผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

ข้อมูลจาก <http://www.tisi.go.th>

1. เคตซ์ปมะเชือกเทศ	จำนวน	3	บริษัท
2. ซอสพริก	จำนวน	3	บริษัท
3. ซอสหอยนางรม	จำนวน	1	บริษัท
4. น้ำซอสปรุงรส	จำนวน	3	บริษัท
5. น้ำซีอิ้ว	จำนวน	5	บริษัท
6. น้ำปลาพื้นเมือง	จำนวน	43	บริษัท
7. น้ำส้มสายชู	จำนวน	11	บริษัท
8. พริกไทย	จำนวน	3	บริษัท
9. น้ำตาลทราย	จำนวน	36	บริษัท

หมายเหตุ :

1. บางสินค้าไม่ได้รับอนุญาตมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม แต่ได้รับรองจาก อย., GMP และ HACCP
2. สินค้าที่ไม่มีผู้ได้รับมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม แต่มีข้อมูลด้านข้อกำหนดมาตรฐานผลิตภัณฑ์ อุตสาหกรรม

1. เคตซ์มะเขือเทศ (มอก. 392-2529)

ไทยคิวพี (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 84 ม.11 ถ.ทรงพล ต.สวนกล้วย อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี
โทรศัพท์ (032) 211 194
www.thaiqp.com

ตราภูเขาทอง - ไทยเทพรสผลิตภัณฑ์อาหาร (บริษัท จำกัด (มหาชน))

เลขที่ 208 ม.6 ถ.ท้ายบ้าน ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
โทรศัพท์ 0 2703 4444
www.goldenmountainsauce.com

สยามอุตสาหกรรมการเกษตรสับประรดและอื่นๆ (บริษัท จำกัด (มหาชน))

เลขที่ 363 หมู่ 2 ถ.นิคมสาย 13 ต.นิคมพัฒนา อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง 21000
โทรศัพท์ 0 2945 0306
www.saico.co.th

2. ซอสพริก (มอก. 242-2533)

SHOICE - กัวไป (ประเทศไทย) (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 55 ม.6 ต.หลุมดิน อ.เมือง จ.ราชบุรี
โทรศัพท์ (032) 325 437-41
www.mama.co.th

จิ๋วสด (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 500/17 ถ.อ่างศิลา-บางแสน ม.13 ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี
โทรศัพท์ (038) 381 114
www.framaekrua.com

ตราภูเขาทอง ไทยเทพรสผลิตภัณฑ์อาหาร (บริษัท จำกัด (มหาชน))

เลขที่ 208 ม.6 ถ.ท้ายบ้าน ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
โทรศัพท์ 0 2387 0031-5
www.goldenmountainsauce.com

3. ซอสหอยนางรม (มอก.1317-2538)

ตราภูเขาทอง ไทยเทพรสผลิตภัณฑ์อาหาร (บริษัท จำกัด (มหาชน))

เลขที่ 208 ม.6 ถ.ท้ายบ้าน ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
โทรศัพท์ 0 2387 0031-5
www.goldenmountainsauce.com

4. น้ำซอสปรุงรส (มอก. 8-2539)

กัวไป (ประเทศไทย) (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 55 ม.6 ต.หลุมดิน อ.เมือง จ.ราชบุรี
โทรศัพท์ (032) 325 437-41
www.mama.co.th

จิ๋วสด (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 500/17 ถ.อ่างศิลา-บางแสน ม.13 ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี
โทรศัพท์ (038) 381 114
www.framaekrua.com

ตราภูเขาทอง - ไทยเทพรสผลิตภัณฑ์อาหาร (บริษัท จำกัด (มหาชน))

เลขที่ 208 ม.6 ถ.ท้ายบ้าน ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
โทรศัพท์ 0 2387 0031-5
www.goldenmountainsauce.com

5. น้ำซีอิ้ว (มอก. 252-2521)

ชลบุรีตราแม่ครัวลวกทอง (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 26/2 ซ.หน้าวัดใหม่ ถ.หนองมน-อ่างศิลา ม.7 ต. บ้านเป็ก อ. เมือง จ.ชลบุรี
โทรศัพท์ (038) 384 597
www.framaekrua.com

ไทย-ซีโนฟู๊ด (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 51/5 ม.3 ซ.เข้าวัดศรีเมือง ถ.บางปลา ต.ท่าทราย อ.เมือง จ.สมุทรสาคร
www.igfood.com

กวางดาวทอง - สุรสิทธิ์ ลังสรรค์ศิริ (นาย)

เลขที่ 289 ถ.มาลัยแมน ต.ท่าพี่เลี้ยง อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี 72000
โทรศัพท์ (035) 511 732

หยั่น หั่ว หยั่น (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 12/8 ม.6 ถ.ธนบุรีปากท่อ ต.ท่าจีน อ.เมือง จ.สมุทรสาคร
โทรศัพท์ (034) 421 693-4
www.deksomboon.com

อุตสาหกรรมอาหารราชา (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 98 ม.8 ต.ดอนกรวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

6. น้ำปลาพื้นเมือง (มอก. 3-2526)

ตราเอราวัณ - จุนอิน แซ่ตัน นาย (ตั้งขุนชนะ) (นาย)

เลขที่ 030 ถ.อารีราษฎร์ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง 21000

ชลบุรี ตราแม่ครัวลวกทอง (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 26/2 ซ.หน้าวัดใหม่ ถ.หนองมน-อ่างศิลา ม.7 ต.บ้านเป็ก อ.เมือง จ.ชลบุรี
โทรศัพท์ (038) 384 597-8
www.framaekrua.com

ชัย วิสุทธ์อัมพร (นาย) โรงงานชัยวัฒนา

เลขที่ 29 ซ.40 นำมล 2 ถ.ท้ายบ้าน ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
โทรศัพท์ 0 2395 2589, 0 2395 0841

ม้าทอง - ชาญชัย นทีวงศ์กิจ (ตั้งเซ่งหลิ่งวนกี) (นาย)

เลขที่ 027 ถ.อารีราษฎร์ ต. ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง 21000

ซีดี แซ่ฉั่ว (ฉั่วเซ่เส็ง) (นาย) โรงน้ำปลาฉั่วเซ่เส็ง

เลขที่ 1160/1 ถ.ไชยพร ต.แม่กลอง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม
โทรศัพท์ (034) 712-494, (034) 712 496
www.chuahahsenghoilordbrand.co.th

เขี้ยวจู้ แซ่โล่ (พรพิมล) (นาง) โรงน้ำปลาพรพิมล

เลขที่ 24/4 ถ.ตราด-แหลมงอบ ม.2 ต.แหลมงอบ อ.แหลมงอบ จ.ตราด
โทรศัพท์ (039) 211 953

ตราปลาโล่ตันและตรากำแพงเมืองจีน - เตียวตักเซ็ง (2525) (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 275 ม.7 ซ.นำมลสอง ถ.ท้ายบ้าน ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10280

ตราปลาโล่ตันและตราระเบิดปรมาณูพิเศษ - เตียวตักเซ็ง (2525) (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 275 ม.7 ซ.นำมลสอง ถ.ท้ายบ้าน ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10280

ตรารวงทอง - อีระ ทั้งสมบัติ (พูนสินทั้ง่วนชะ) (นาย)

เลขที่ 573 ถ.สมเด็จพระเจ้าพระยา แขวงสมเด็จพระเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600
โทรศัพท์ 0 2465 4223

นพรส - นพ ปราโมทย์ (นาย)

เลขที่ 53/1 ม.2 ถ.สุขุมวิท ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง
โทรศัพท์ (038) 671 438

ทรายอดและตราพื้นเมือง - นิพนธ์ เฉลิมโชติวิจิตร (หุ้นส่วนซึ่งชะโล่) (นาย)

เลขที่ 074 ถ.สมุทรคงคา ต.ท่าประดู่ อ.เมือง จ.ระยอง 21000

นิวัฒน์ บุญกังวาน (นาย) - โรงงานน้ำปลากังวานพานิช

เลขที่ 283 ม.13 ซ.แหลมแท่น ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20130
โทรศัพท์ (038) 376 641

ตราสเปเชียล และตราหอยนางรมและตราพื้นเมือง น้ำปลาพิไชย (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 70 ม.14 ถ.สุขุมวิท ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี
โทรศัพท์ (038) 376 262, (038) 376 126

น้ำปลารุ่งโรจน์ (บริษัทจำกัด)
เลขที่ 8/4 ถ.สมุทรเจดีย์ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง
โทรสาร (038) 804 617
www.rungrojfishsauce.com

บรเรจิด นิยมรัตน์ (เอกสินชีพุดส์) (นาย)
โรงงานเอกสินชีพุดส์ เลขที่ 014 ถ.สมุทรเจดีย์ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง
โทรศัพท์ (038) 614 223

โพบูลย์ คงวราคม (เจ้าพระยาอุตสาหกรรม) (นาย) โรงงานเจ้าพระยาอุตสาหกรรม
ถ.ฤกษ์อุไร ต.ปากน้ำโพ อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60000

เพียว สุวรรณโชติ (สินสมบูรณ์) (นาย) - โรงงานน้ำปลาสินสมบูรณ์
เลขที่ 31 ม.3 ต.กรำ อ.แกลง จ.ระยอง 21190

ทิพรส - ไพโรจน์ (ทั้งซั้งชะ) (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 197 ม.4 ถ.สุขุมวิท ต.บางปูใหม่ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
โทรศัพท์ 0 2323 9939
www.tiparos.com

ตราเรือแดง - ไพศาล ตั้งเวชกุล (ตั้งไท่เส็ง) (นาย)
เลขที่ 031 ถ.อารีราษฎร์ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง 21000

มิตรไทยไพโรจน์ (ห้างหุ้นส่วนจำกัด)
เลขที่ 1626/1 ถ.ทรงพล ต.โพธาราม อ.โพธาราม จ.ราชบุรี 70120

ตราดาวแดง - โยธิน อังควินิจวงศ์ (อั้งเซ็งหลินก๊ก) (นาย)
เลขที่ 26 ถ.อารีราษฎร์ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง 21000

โรงงานน้ำปลาดังเยี่ยมเซ็ง (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 2 ถ.เลียบชายฝั่ง ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง
โทรศัพท์ (038) 611 621

ตราปลาหมึก - โรงงานน้ำปลาไทย (ตราปลาหมึก) (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 125/1 ม.1 ถ.วัดศรีรัตนารธรรม ต.บางจะเกร็ง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม 75000

โรงงานน้ำปลาเพชรทักมิด (ห้างหุ้นส่วนจำกัด)
เลขที่ 173/10 ม.3 ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ชุมพร 86120

โรงงานน้ำปลาวิบูลย์ชัยอุตสาหกรรม (ห้างหุ้นส่วนจำกัด)
เลขที่ 134 ถ.เกาะตะเคียน ต.วังกระแจะ อ.เมือง จ.ตราด
โทรศัพท์ (039) 511 326

ตราชวนชื่น - โรงงานน้ำปลาแสงไทยตราพระ (ห้างหุ้นส่วนจำกัด)
เลขที่ 173 ซ.แหลมใหญ่ ถ.ธนบุรีปากท่อ ต.แม่กลอง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม
โทรศัพท์ (034) 711 409

โรงงานน้ำปลาสินอุสมุท (ห้างหุ้นส่วนจำกัด)
เลขที่ 117/1 ม.6 ถ.หลวงพ่อบรรณ 2 ต.คลองด่าน อ.บางบ่อ จ.สมุทรปราการ
โทรศัพท์ 0 2411 5601

ตราหอยหลอด - โรงน้ำปลาดังวะเส็ง (ตราหอยหลอด) (ห้างหุ้นส่วนจำกัด)
เลขที่ 180 ม.1 ถ.ธนบุรี-ปากท่อ ต.บางแก้ว อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม
www.chuahahsenghoilordbrand.co.th

ตราชูรส (ตราซั้ง) - โรงน้ำปลาดังไถ่เชียง (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 025 ถ.อารีราษฎร์ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง 21000
www.tangthaihiang@thailand.com

ตราแอมป์เปิ้ล - โรงน้ำปลาดังไถ่เชียง (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 025 ถ.อารีราษฎร์ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง 21000
www.tangthaihiang@thailand.com

โรงงานน้ำปลาดังเยี่ยมเซ็ง (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 2 ถ.เลียบชายฝั่ง ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง
โทรศัพท์ (038) 611 621, (038) 611 835

รุ่งเรืองอุตสาหกรรมน้ำปลาไทย (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 129/2 ม.1 ถ.ประจวบ-หนองหิน ต.คลองวาฬ อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์
โทรศัพท์ 08 1311 0215

ตราอัศวิน - วิชัย พรสมุทสินธุ์ (นาย)
เลขที่ 72 ถ.สมุทรคงคา ต.ท่าประดู่ อ.เมือง จ.ระยอง
โทรศัพท์ (038) 614 493

ตราเพชร และตรามังกรโลก - ศักดิ์ชัย ตั้งทรงเจริญ (ตั้งเซ็งจั่ว) (นาย)
เลขที่ 147/5 ม.4 ถ.สุขุมวิท ต.ตะพง อ.เมือง จ.ระยอง
โทรศัพท์ (038) 612 882

สจ๊วต เอี่ยมละออ (กลุ่มบ้านปลา) (นาง) - โรงงานกลุ่มแม่บ้านปลา
เลขที่ 76 ม.2 ต.ปลา อ.บ้านฉาง จ.ระยอง
โทรศัพท์ (038) 601 857

ตราลัคกี้แม่ครัว - ตราเรือหงส์ทอง - สินธุสมุท (ทั้งไถ่ชะ) (บริษัท จำกัด)

MEGACHEF สิวาวิพัฒนา (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 39 ม.14 ถ.ข้างข้าม ต.นายายอาม อ.นายายอาม จ.จันทบุรี
โทรศัพท์ 0 2312 4994

ประแสร์มีรูปเรือประมง และประมงแสร้รูปเรืออวนมีลายกนกไทยกลางลำเรือ
สมุล พวงพูล (นาง) - หจก.ส.ชนะชล (สกุลเอื้อเฟื้อ)
เลขที่ 191 ม.2 ต.ปากน้ำประแสร์ อ.แกลง จ.ระยอง 21170

อสร. - องค์การผลิดอาหารสำเร็จรูป (อสร.)
อาคาร 7 เลขที่ 29/31 ถ.ราชดำเนิน แขวงตลาดยอด เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

อุตสาหกรรมไทยปริดา (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 689 ซ.เสริมสันติ ถ.วิชรปราการ ต.มะขามหย่ง อ.เมือง จ.ชลบุรี
โทรศัพท์ (038) 282 018
www.rajahsauce.com

ตราปลาแท้ ตราหนูเจ้าและตราสามแพะ อุตสาหกรรมน้ำปลาระยอง (บริษัท จำกัด)
โขงท่งเส็งหลี เลขที่ 217 ถ.อารีราษฎร์ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง 21000

โรบินฮูด - เฮีย ลีธรรมชโย (ไทยบูรพา) (นาย)
ไทยบูรพา เลขที่ 213 ถ.อารีราษฎร์ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระยอง 21000

สุนเล็ก วิชิตวรคุณ (ตั้งบ้านเฮง) (นาย)
โรงงานตั้งบ้านเฮง เลขที่ 066 ถ.สมุทรคงคา ต.ท่าประดู่ อ.เมือง จ.ระยอง
โทรศัพท์ (038) 311 786

7. น้ำส้มสายชู (มอก. 83-2527)

กิวไป (ประเทศไทย) (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 55 ม.6 ต.หลุมดิน อ.เมือง จ.ราชบุรี
โทรศัพท์ (032) 325 437-41
www.mama.co.th

จิ๋วฮวด (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 500/17 ถ.อ่างศิลา-บางแสน ม.13 ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี
โทรศัพท์ (038) 381 114
www.framaekrua.com

ตราเรือใบ - ชายทะเลจันทร์เพ็ญ (ห้างหุ้นส่วนจำกัด)
เลขที่ 79 ถ.รามอินทรา แขวงคันทนายาว เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ 0 2517 0420

เทพมดุงพระมะพร้าว (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 99 ถ.พุทธมณฑล สาย 4 ม.4 ต.กระทุ่มล้ม อ.สามพราน จ.นครปฐม
โทรศัพท์ 0 2622 1501
www.fcc-chaokoh.com

คิว.พี ไทยคิวพี (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 340 ม.11 ถ.ทรงพล ต.สวนกล้วย อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี
โทรศัพท์ (032) 211 194

GOLDEN MOUNTAINS ไทยเทพรสผลิตภัณฑ์อาหาร (บริษัท จำกัด (มหาชน))
เลขที่ 208 ม.6 ถ.ท้ายบ้าน ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
โทรศัพท์ 0 2387 0031-5
www.goldenmountainsauce.com

ทิพย์นิมิต (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 33/1 ม.2 ซ.วัดโพธิ์ทองบน ถ.ติวานนท์ ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี
โทรศัพท์ 0-2583-7142

ธนสยาม (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 10 ม.2 ซ.เลิศพัฒนาใต้ ถ.จอมทอง แขวงบางค้อ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150

ไฟโรจน์ (ทั้งซังสะ) (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 197 ม.4 ถ.สุขุมวิท ต.บางปูใหม่ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
โทรศัพท์ 0 2323 9939
www.fiparos.com

โรงงานไทยอินเตอร์เนชั่นแนล น้ำส้มสายชู (บริษัท จำกัด)
โรงงานไทยอินเตอร์เนชั่นแนลน้ำส้มสายชู
เลขที่ 74/1 ม.1 ถ.เพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160

อสร. และ PFO
องค์การผลิดอาหารสำเร็จรูป (อสร.)
อาคาร 7 เลขที่ 29/31 ถ.ราชดำเนิน แขวงตลาดยอด เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
www.mod.go.th

8. พริกไทย (มอก. 297-2529)

ฤทธิ์เจริญพานิช (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 216 ม.1 ซ.เพชรเกษม 40 ถ.เพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ 0 2467 0708

สหะศรีจันทร์ฟู๊ด สามัญนิติบุคคล (ห้างหุ้นส่วนจำกัด)
เลขที่ 194/4 ม.1 ถ.สุขุมวิท ต.ทองดิน อ.แกลง จ.ระยอง
โทรศัพท์ (038) 321 090

ตรามือที่1 - อาจจิตต์ ลัมประนะ (นาย)
เลขที่ 83/4 ม.5 ซ.สุขสวัสดิ์ 2 ถ.สุขสวัสดิ์ แขวงจอมทอง เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ ๓
โทรศัพท์ 0 2486 1232
www.bangkok.chilli.com

9. วุ้นเส้น (มอก. 444-2530)

ตรามังกรคู่ - ไทยวาฟูดโปรดักส์ (บริษัทจำกัด (มหาชน))
ทะเบียนโรงงานเลขที่ 3-10(3)-2/28 นฐ
เลขที่ 2 ม.1 ถ.บางเลน-ดอนตูม ต.บางเลน อ.บางเลน จ.นครปฐม
โทรศัพท์ (034) 391 011-4
www.twfp.co.th

ตราถั่วเขียว, ตราดันสนและตราต้นไม้ - สิทธินันท์ (บริษัท จำกัด)
ทำที่โรงงาน 3-9(4)-1/23 ปท เลขที่ 38/1 ม.11 ถ.ปทุมธานี-ลาดหลุมแก้ว ต.คูบางหลวง
อ.ลาดหลุมแก้ว จ.ปทุมธานี
โทรศัพท์ 0 2233 3990-9
www.sitthinan.co.th

10. เส้นหมี่ (มอก. 400-2524)

ตราช้างสามเศียร - โรงเส้นหมี่ขอเฮง (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 19 ม.1 ถ.เพชรเกษม ต.ยายชา อ.สามพราน จ.นครปฐม
โทรศัพท์ (034) 225 240, (034) 321-661
www.choheng.com

โกรส พัฒนายินดี (นาย)
เลขที่ 66-68 ถ.บางคล้า-แปลงยาว ต.บางคล้า อ.บางคล้า จ.ฉะเชิงเทรา
โทรศัพท์ (038) 541 145

11. น้ำตาลทราย (มอก. 56-2533)

ไทยเพิ่มพูนอุตสาหกรรม (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 84 ม.3 ถ.แสงชูโต ต.วังศาลา อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี
โทรศัพท์ (034) 561 178

ไทยรุ่งเรืองอุตสาหกรรม (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 99 ม.9 ถ.ทางหลวงสาย 2211 ต.ศรีเทพ อ.ศรีเทพ จ.เพชรบูรณ์
www.frssugar.com

ไทยอุตสาหกรรมน้ำตาล (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 99 ม.9 ถ.ท่าเรือ-พระแท่น ต.ตะคร้ำเอน อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี
โทรศัพท์ (034) 561 097
www.frssugar.com

น้ำตาลเกษตรไทย (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 1/1 ม. 1 ต.หนองโพ อ.ตาคลี จ.นครสวรรค์
โทรศัพท์ 0 2692 0861-5
www.tis-sugar.com

ตราช้อน - น้ำตาลกุ่มกวาวปี (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 138 ซ.ชั้น 7 อาคารบุญมิตร ถ.สีลม แขวงบางรัก กรุงเทพฯ 10500
โทรศัพท์ 0 2266 7677 โทรสาร 0 2236 4732

น้ำตาลขอนแก่น (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 43 ม.10 ซ.บ้านกุดน้ำใส ถ.น้ำพอง-กระนวน ต.น้ำพอง อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น
โทรศัพท์ (043) 441 053-5
www.kslsugar.com

น้ำตาลครบุรี (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 289 ม.2 ต.จระเข้หิน อ.ครบุรี จ.นครราชสีมา
โทรศัพท์ (044) 448 017
www.khonburi-sugar.com

น้ำตาลไทยเอกลักษณ์ (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 42/1 ถ.พัฒนาชนบท ม.8 ต.คิ่งตะเกา อ.เมือง จ.อุดรดิตต์
โทรศัพท์ 0 2692 0859-66

น้ำตาลทรายเก่าแพงเพชร (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 152 ม.2 ถ.พหลโยธิน ต.ไตรรงค์ อ.เมือง จ.กำแพงเพชร
โทรศัพท์ 0 2240 2994-8

น้ำตาลท่ามะกา (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 14/1 ม.10 ถ.แสงชูโต ต.ท่ามะกา อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี
www.kslsugar.com

น้ำตาลนครเพชร (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 333 ม.9 ถ.กำแพงเพชร-ท่ามะเขือ ต.เทพนคร อ.เมือง จ.กำแพงเพชร
โทรศัพท์ (055) 729 236
www.bantponggroup.com

น้ำตาลนิวกว่างฮันหลี (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 24 ม.1 ถ.บ้านหนองบัว ต.หมอนนาง อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี
www.kslsugar.com

น้ำตาลบ้านโป่ง (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 3/11 ม.18 ถ.แสงชูโต ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี
โทรศัพท์ (032) 743 199

น้ำตาลพิษณุโลก (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 8/8 ถ.สายสันติบันเทิง-บางกระทุ่ม ม.8 ต.ไผ่ล้อม อ.บางกระทุ่ม จ.พิษณุโลก
โทรศัพท์ (055) 296 021
www.frssugar.com

MITRPHOL - น้ำตาลมิตรผล (บริษัท จำกัด)
เลขที่ 54/1 ม.6 ถ.แสงชูโต ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี
โทรศัพท์ (032) 211 220
www.mitrphol.com

น้ำตาลมิตรภูเวียง (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 365 ม.1 ถ.มะลิวัลย์ ต.หนองเรือ อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น
โทรศัพท์ 0 2656 8488
www.mitrphol.com

น้ำตาลมิตรสยาม (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 222 ม.3 ถ. กำแพงเพชร-ท่ามะเขือ ต.เทพนคร อ.เมือง จ.กำแพงเพชร
โทรศัพท์ (055) 711 070, (055) 711 077
www.mitrphol.com

น้ำตาลระยอง (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 388 ม.6 ต.ลาดุดทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี
โทรศัพท์ (038) 470 418-21
www.rayongsugar.co.th

น้ำตาลราชบุรี (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 9 ม.6 ต.เม็กโพธิ์ อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี
โทรศัพท์ (032) 201 456, 211 937
www.rajburisugar.com

น้ำตาลรีไฟน์ซึ้งมงคล (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 99 ม.3 ถ.สุพรรณบุรี-อุทัยธานี ต.หนองโอง อ.อุทัย จ.สุพรรณบุรี 72160
โทรศัพท์ (035) 551 377
www.wangkanai.co.th

น้ำตาลและอ้อยตะวันออก (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 279 ม.1 ถ.สุวรรณศร ต.ห้วยโจด อ.วัฒนานคร จ.สระแก้ว
โทรศัพท์ 0 2237 3050

น้ำตาลวังขนาย (นาย)

เลขที่ 209 ม.2 ถ.แสงชูโต ต.วังขนาย อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี 71110
โทรศัพท์ 0 2210 0853-72
www.wangkanai.co.th

น้ำตาลสระบุรี (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 188 ม.1 ถ.สาย 3223 ต. คำพราณ กิ่ง อ.วังม่วง จ.สระบุรี
โทรศัพท์ (036) 359 185-6
www.fmsugar.com

น้ำตาลสิงห์บุรี (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 24/2 ม.2 ต.ไม้ดัด อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี
โทรศัพท์ (036) 591 475-6, 0 2270 1520-9
www.mitrphol.com

ประจวบอุตสาหกรรม (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 14/2 ม.10 ถ.แสงชูโต ต.ท่ามะกา อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี
โทรศัพท์ (034) 541 050

โรงงานน้ำตาลทรายขาวเริ่มอุดม (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 11 ม.6 ถ.อุดรธานี-สกลนคร ต.หนองสระปลา อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
โทรศัพท์ (042) 221 857, (042) 221 907
www.wangkanai.co.th

โรงงานน้ำตาลนิวกงไทย (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 75 ม.9 ถ.แสงชูโต ต.ท่าไม้ อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี 71120
โทรศัพท์ (034) 541 080, (034) 541 180 โทรสาร (034) 649 655
www.ksisugar.com

รวมเกษตรกรอุตสาหกรรม (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 99 ม.10 ถ.ภูเขียว-ชุมแพ ต.โคกสะอาด อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ 84130
โทรศัพท์ (044) 881 111-4
www.mitrphol.com

สหกรณ์น้ำตาล ชลบุรี (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 612 ม.5 ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี
www.fmsugar.com

สหเรือง (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 76 ม.8 ต.บางทรายใหญ่ อ.เมือง จ.มุกดาหาร
โทรศัพท์ (042) 674 003-5
www.mukdahanews.com/sp-sahareng.htm

อุตสาหกรรมโคราช (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 111 ม.14 ถ.นิคมสาย ต.หนองระเวียง อ.พิมาย จ.นครราชสีมา
โทรศัพท์ (044) 200 444
www.korachindustry.co.th

อุตสาหกรรมน้ำตาลกาญจนบุรี (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 88 ม.12 ถ.ด่านช้าง-บ้านไร่ ต.ทัพหลวง อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี
โทรศัพท์ 0 2282 2022

อุตสาหกรรมน้ำตาล ที.เอ็น. (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 11 ม.2 ถ.บ้านท่าหลวง-แก่งผักกูด ต.แก่งผักกูด อ.ท่าหลวง จ.ลพบุรี
www.wangkanai.co.th

อุตสาหกรรมน้ำตาลสุพรรณบุรี (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 151 ม.6 ต.ยาวยาว อ.สามชุก จ.สุพรรณบุรี

อุตสาหกรรมมิตรเกษตร (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 93/1 ม.9 ถ.แสงชูโต ต.ดอนขมิ้น อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี
โทรศัพท์ (034) 566 191

อุตสาหกรรมอ่างเวียน (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 109 ม.2 ถ.บ้านอ่างเวียน ต.หนองอรุณ อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี 20220
www.wangkanai.co.th

12. หน่อไม้ในภาชนะบรรจุ (มอก. 920-2533)

ไทยยูเนียน นำสง (บริษัท จำกัด)

เลขที่ 99 ม.7 ถ.สุวรรณศร ต.เนินหอม อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี
www.wangkanai.co.th

Acknowledgements

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริโรจน์ ผลพันธ์
 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันทร์เจริญ
 3. คุณบรรจงจิตต์ อังสุสิงห์
 4. ร้านอาหารไทย
 5. ร้านอาหารไทย
 6. ร้านอาหารไทย
 7. ร้านอาหารไทย
 8. สถาบันวัฒนธรรมไทยศึกษา
- อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
รองอธิการบดีฝ่ายกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
อัครราชทูต (ฝ่ายการพาณิชย์) ลอนดอน ประเทศอังกฤษ
Buddy Beer ถ.ข้าวสาร กรุงเทพฯ
Silk Elephant, Pittsburgh, USA
Siam Food Gallery, สาขา Virginia Water และ Esher London, England
Thai Upon Thame, London, England
Tokyo, Japan



สถาบันอาหาร

เลขที่ 2008 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0 2886 8088 โทรสาร 0 2886 8104

www.nfi.or.th