

ตัวอย่างเมนูอาหาร

สำหรับผู้ป่วยล้างไตทางช่องท้อง

อาหารภาคเหนือ

- น้ำพริกตาแดงไข่ขาวทรงเครื่อง
- แกงฮังเลสองสหาย

อาหารภาคกลาง

- ขนมจีนชามน้ำแฉะลอมปลากราย
- ข้าวผัดกระเทียม สลัดไข่ขาวเต้าหู้อ่อนคั้น

อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

- แก้วขนมจีนปลาหนังสมุนไพร
- แกงอ่อมไก่ไข่เส้น

อาหารภาคใต้

- แกงเหลืองยอดมะพร้าวใส่ปลากะพง
- ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้



ขนมจีนซาวน้ำแจงลอนปลากราย

ส่วนประกอบต่อ 1 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก	ส่วนประกอบต่อ 1 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก
1.ขนมจีน	2 จับ	150 กรัม	11.ซิงอ่อนซอยเป็นเส้นฝอย	1 ซ่อนโต๊ะ	10 กรัม
2.น้ำมันถั่วเหลืองรสจัด	150 มิลลิลิตร	-	12.กระเทียมสดผ่านบาง	1 กลีบใหญ่	5 กรัม
3.เนื้อปลากรายชุต	3 ซ่อนโต๊ะ	50 กรัม	13.น้ำมะนาว	2 ซ่อนชา	10 กรัม
4.ไข่ขาว	1 ฟอง	33 กรัม	14.น้ำตาลทราย	2 ซ่อนชา	10 กรัม
5.กุ้งแห้งป่น	1 ซ่อนโต๊ะ	10 กรัม	15.น้ำปลา	½ ซ่อนชา	2.5 กรัม
6.รากผักชี	2 ซ่อนชา	10 กรัม	16.พริกขี้หนูซอยบาง	½ ซ่อนชา	1 กรัม
7.หอมแดง	1 ซ่อนชา	5 กรัม	17.ใบเตยหอม	2-3 ใบ	5 กรัม
8.กระเทียม	1 ซ่อนชา	5 กรัม			
9.พริกไทยป่น	¼ ซ่อนชา	1 กรัม			
10.สับปะรดซอยเป็นเส้นพอสวย	8 ชิ้นพอคำ	100 กรัม			

วิธีทำ

1. อุ่นขนมจีน จัดลงจาน จัดวางสับปะรด กระเทียมผ่านบาง ซิงซอย ประดับข้างขนมจีน
2. นำปลากรายและเครื่องหอม 4 กลอ (รากผักชี หอมแดง กระเทียม พริกไทยป่น) ครึ่งหนึ่ง โขลกให้เข้ากันเติมน้ำสะอาด 1 ซ่อนโต๊ะ พอหนึบ ปั่นเป็นก้อนเตรียมไว้
3. หั่นไข่ขาวต้มให้เป็นเส้นพอสวย
4. ต้มน้ำมันถั่วเหลืองและใบเตย ใช้ไฟปานกลาง ละลายเครื่องหอม 4 กลอที่เหลือ หมั่นคนอย่าให้จับก้อน พอเดือด นำก้อนปลากรายลงต้มจนสุก เติมน้ำตาลลงไป ถ้าแจงลอนข้นเกินไป ใส่ น้ำสะอาดที่เตรียมไว้ ปริมาณตามชอบ
5. ตักแจงลอนราดบนเส้นขนมจีน โรยกุ้งแห้งป่น ปูรสด้วย น้ำตาล พริก น้ำปลา มะนาว



เคล็ดลับข้างเตา

1. ใบเตยช่วยลดกลิ่นน้ำมันถั่วเหลือง
2. ควรผสม พริก น้ำปลา น้ำมะนาว ให้เข้ากันตามปริมาณในส่วนประกอบ จะช่วยให้ได้น้ำปูรสเปรี้ยวหน้าที่พอรับได้ เพื่อเป็นการลดปริมาณโซเดียม ซึ่งเป็นข้อจำกัดสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
3. ถ้าใช้เส้นขนมจีนที่ซื้อมาควรนำมาล้างก่อนรับประทาน เพื่อทำลายเชื้อแบคทีเรียที่อาจปนเปื้อนระหว่างการเตรียม
4. ใช้เส้นขนมจีนอบแห้ง หรือเส้นหมี่อบแห้งแทนเส้นขนมจีนได้

คุณค่าทางโภชนาการขนมจีนซาวน้ำแจงลอนปลากราย ต่อ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
458	75	24	7	587	342	191

สัดส่วนอาหาร ต่อ 1 ที่

หมวดอาหาร	ปริมาณ	อาหาร
เนื้อสัตว์	5 ½ ซ่อนโต๊ะ	เนื้อปลากรายชุต ไข่ขาว นมถั่วเหลือง
ข้าวแป้ง	2 ทัพพี	ขนมจีน
ผลไม้	1 ส่วน หรือ 1 จานเล็ก	สับปะรด
ไขมัน	1 ซ่อนชา	1 ซ่อนชา



สแกนที่นี่
วิธีโอชันตอนการทำ



- ดัชนีไขมันอิ่มตัวสูง เนื่องจากไขมันอิ่มตัวต่ำและโปรตีนสูง ข้อกังวลในเรื่องฟอสฟอรัสจากถั่วเหลือง เมื่อน้ำมันฟอสฟอรัสรวมเพียง 191 มิลลิกรัม จึงไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด
- ข้อสังเกต ดัชนีอาหารที่มีไข่ขาวเป็นส่วนประกอบ จะใช้ส่วนประกอบอื่นที่มีฟอสฟอรัสสูงได้ เนื่องจาก ไข่ขาวให้โปรตีนที่สูงในขณะที่ฟอสฟอรัสต่ำมาก ท่านอาจใช้เทคนิคนี้ไปประยุกต์ในการดัดแปลงดาร์บอาหารได้

ข้าวผัดกระเทียม สลัดไข่ดาวเต้าหู้อ่อนคินุ

ส่วนประกอบต่อ 1 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก	ส่วนประกอบต่อ 1 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก
1.ข้าวสวย	2 ถ้วย	150 กรัม	10.น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	5 กรัม
2.ไข่ขาวต้มสุก	1 ½ ฟอง	50 กรัม	11. วาซาบิสด	½ ช้อนชา	3 กรัม
3.น้ำมันรำข้าว	½ ช้อนชา	2.5 กรัม	(ถ้าไม่มีใช้จึงสลดสับละเอียดแทนได้)		
4.กระเทียมสลดสับละเอียด	1 ช้อนชา	5 กรัม	12.แตงกวา	เป็นเต้าหู้จืดรวมกับ 1 ถ้วย	30 กรัม
5.เต้าหู้อ่อนคินุ	5 ช้อนโต๊ะ	200 กรัม	13.ต้นหอม		10 กรัม
หรือใช้เต้าหู้อ่อนทั่วไปแทนได้			14.ผักกาดแก้ว		20 กรัม
6.ผงอริกาโนแห้ง (ถ้าไม่มีไม่ใส่ก็ได้)	¼ ช้อนชา	1 กรัม	15.แครอท		20 กรัม
7.พริกไทยดำป่น	¼ ช้อนชา	1 กรัม			
8.ซีอิ้วขาว	½ ช้อนชา	2.5 กรัม			
9.น้ำมันงา	3 ช้อนชา	15 กรัม			

วิธีทำ

1. ผัดข้าว ผสมกระเทียมสับ ในน้ำมันรำข้าว ให้เข้ากัน จัดลงจาน
2. หั่นไข่ขาว และเต้าหู้อ่อน เป็นเต้าเล็ก ขนาดตามชอบ คลุกเคล้าด้วยผงอริกาโน นำลงคั่วในกระทะใช้ไฟปานกลาง จนเหลืองเกรียมพอประมาณ จัดลงจานข้างข้าวผัด โรยหน้าด้วยพริกไทยป่น และต้นหอมซอย
3. ผสม น้ำตาลทราย วาซาบิ ซีอิ้วขาว น้ำมันงา ให้เข้ากันเป็นน้ำสลัด
4. จัดผักกาดแก้ว แตงกวา แครอท เป็นผักสลัดให้สวยงาม

คุณค่าทางโภชนาการข้าวผัดกระเทียม สลัดไข่ดาวเต้าหู้อ่อนคินุต่อ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
408	65	22	7	480	418	70

สัดส่วนอาหาร ต่อ 1 ที่

หมวดอาหาร	ปริมาณ	อาหาร
เนื้อสัตว์	5 ½ ช้อนโต๊ะ	เต้าหู้คินุ ไข่ขาว
ข้าวแป้ง	2 ถ้วย	ข้าวสวย
ผัก	¾ ถ้วย	ผักรวม
น้ำตาล	½ ช้อนชา	น้ำตาลทราย
ไขมัน	½ ช้อนชา	น้ำมันรำข้าว



สแกนที่นี่
วิดีโอขั้นตอนการทำ



- ข้าวผัดกระเทียมสลัดไข่ดาวเต้าหู้อ่อนคินุ เป็นอาหารจานเดียวที่ให้โปรตีนสูง เทียบเท่าเป็นอาหารในหมวดเนื้อสัตว์ 5½ ช้อนโต๊ะ จาก ไข่ขาว และเต้าหู้คินุ มีปริมาณฟอสฟอรัสต่ำเพียง 70 มิลลิกรัม
- สำหรับผู้ที่มีโพแทสเซียมในเลือดสูง (เกิน 5 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) ให้ลดปริมาณผัก หรือลวกผักเพื่อลดปริมาณโพแทสเซียมลง

แจ่วหมมจีนปลานึ่งสมุนไพร

ส่วนประกอบต่อ 4 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก	ส่วนประกอบต่อ 4 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก
1. ปลาหีบต้ม (เนื้อปลาสุก)	1 ตัว	200 กรัม	9.ผักสลัด	1 ต้น	60 กรัม
2. พริกจินดาแดง	6 เม็ด	10 กรัม	10.ผักกวางตุ้ง	6 ต้น	30 กรัม
3. พริกหนุ่ม	1 เม็ด	20 กรัม	11.ข้าวโพดอ่อน	4 ฝัก	40 กรัม
4. หอมแดง	5 หัว	20 กรัม	12.ไข่ขาว สุก	2 ฟอง	60 กรัม
5. กระเทียม	6 กลีบ	20 กรัม	13.ขนมจีน	5 จับ	375 กรัม
6. น้ำปลาร้า	4 ช้อนชา	20 กรัม	14.โหระพา ตะไคร้ ใบมะกรูด		
7.น้ำมันมะพร้าว	4 ช้อนชา	20 กรัม	ใช้ดับกลิ่นคาวปลา		
8.มะเขือเทศสีดา	2 ผล	30 กรัม			

วิธีทำปลาหนึ่ง

1. ไข่ไก่ต้มสุก ปอกเปลือกใช้เฉพาะไข่ขาว
2. ขอดเกล็ดปลา ควักไส้ออก ล้างทำความสะอาด บั้งเป็นริ้วทั้งสองด้าน
3. ตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อน ใบมะกรูด ใบโหระพา ยัดใส่ในท้องปลา วางตะไคร้ ใบมะกรูด ใบโหระพาลงบนจาน แล้ววางปลาหีบต้มลง
4. ตั้งน้ำให้เดือด พอน้ำเดือดนำปลาลงไปนึ่งใช้เวลาประมาณ 20 นาที
5. นึ่งปลาครบตามเวลา เปิดฝานำผักลงไปนึ่งประมาณ 5 นาที (ยกเว้นผักสลัด)

วิธีทำแจ่ว

1. นำพริก หอม กระเทียม คั่วไฟให้สุก ใช้ไฟอ่อน และมะเขือเทศสีย่างไฟให้สุก
2. ตำ พริก หอม กระเทียม รวมกันพอหยาบ
3. ใส่มะเขือเทศยีให้เข้ากัน ใส่ น้ำปลาร้า น้ำมันมะพร้าว ถ้าข้นไป เติมน้ำหนึ่งปลา เหลว ขึ้นตามชอบ
จัดปลาหนึ่ง ผักสด ผักต้ม ไข่ขาวต้ม ใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับข้างเตา

1. เลือกซื้อปลาและผักที่สดใหม่ เพื่อให้ได้รสอร่อยจากธรรมชาติ
2. ถ้าใช้เส้นขนมจีนที่ซื้อมาควรนำมานึ่งก่อนรับประทาน เพื่อทำลายเชื้อแบคทีเรียที่อาจปนเปื้อนระหว่างการเตรียม
3. ใช้เส้นขนมจีนอบแห้ง หรือเส้นหมี่อบแห้งแทนเส้นขนมจีนได้ โดยอ่านฉลากโภชนาการเลือกยี่ห้อที่ชอบดื่ม

คุณค่าทางโภชนาการแจ่วหมมจีนปลานึ่งสมุนไพรต่อ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
182	27	14.5	1.8	168	341	132

สัดส่วนอาหาร ต่อ 1 ที่

หมวดอาหาร	ปริมาณ	อาหาร
เนื้อสัตว์	3 ¼ ช้อนโต๊ะ	เนื้อปลานึ่ง ไข่ขาว
ข้าวแป้ง	1 ¼ ทัพพี	เส้นขนมจีน
ผัก	1 ทัพพี	ผักสลัดและผักลวก



สแกนที่นี่
วิดีโอขั้นตอนการทำ



- สำหรับผู้ที่มีโพแทสเซียมในเลือดสูง (เกิน 5 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) ให้ลดปริมาณผัก หรือลวกผักเพื่อลดปริมาณโพแทสเซียมลง

แกงอ่อมไก่ไข่เส้น

ส่วนประกอบต่อ 2 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก	ส่วนประกอบต่อ 2 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก
1.เนื้อไก่ (ดิบ)	2 น่อง	100 กรัม	9.ข้าวคั่ว	1 ช้อนชา	5 กรัม
2.พริกขี้หนูแดงสด	5 เม็ด	10 กรัม	10.มะเขือเปราะ	1 ผล	20 กรัม
3.กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ	5 กรัม	11.ผักกวางตุ้ง	2 ต้น	20 กรัม
4.หอมแดง	3 หัว	10 กรัม	12.ใบแมงลัก	¼ กำ	10 กรัม
5.ตะไคร้	1 ช้อนโต๊ะ	5 กรัม	13.ผักชีลาว	2 ต้น	15 กรัม
6.ข่า	1 ช้อนโต๊ะ	5 กรัม	14.ไข่ขาวสุก	2 ฟอง	60 กรัม
7.ใบมะกรูด	2 ใบ	1 กรัม	15.ข้าวเหนียวสุก	2 ทัพพี	140 กรัม
8.น้ำปลาร้า	2 ช้อนชา	10 กรัม	16.น้ำเปล่า	3 ถ้วยตวง	-

วิธีทำ

1. เทไข่ขาวดิบใส่ภาชนะที่เตรียม นึ่งให้สุกใช้ไฟแรงปานกลางนาน 15 นาที ไข่ขาวสุกหั่นเป็นเส้นยาวตัดใส่ชามพักไว้
2. น่องไก่เลาะหนังและกระดูกออก ใช้เฉพาะเนื้อ หั่นเป็นชิ้นพอคำ
3. พริกขี้หนู หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ตำพอหยาบ แล้วใส่ใบมะกรูดตำ
4. น้ำใส่หม้อเล็กน้อย พอขลุกขลิก ใส่พริกแกง (ข้อ3.) ตามด้วยไก่ที่หั่นไว้ ผัดให้เข้ากัน (ถ้าแห้งไปเติมน้ำได้เล็กน้อย) ผัดจนพริกแกงหอม
5. เติมน้ำจนท่วมไก่ ต้มต่ออีกประมาณ 5-10 นาที จนไก่สุก ปรงรสด้วยน้ำปลาร้า ใส่ข้าวคั่ว
6. ใส่มะเขือเปราะ กวางตุ้ง แมงลัก ผักชีลาว กดผักให้จม น้ำ รอจนเดือด ตักใส่ชามไข่ขาว พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการแกงอ่อมไก่ไข่เส้นต่อ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
313	43	19.5	7	183	315	109

สัดส่วนอาหาร ต่อ 1 ที่

หมวดอาหาร	ปริมาณ	อาหาร
เนื้อสัตว์	4 ช้อนโต๊ะ	น่องไก่ ไข่ขาว
ข้าวแป้ง	ข้าวแบ่ง	ข้าวเหนียวหนึ่ง 1 ทัพพี
ผัก	¾ ทัพพี	ผักรวม (สุก)



สแกนที่นี่
วิดีโอขั้นตอนการทำ



- แกงอ่อมไก่ไข่เส้นเป็นกับข้าวที่มีปริมาณโปรตีนสูงจากอาหารหมวดเนื้อสัตว์ 4 ช้อนโต๊ะ จาก น่องไก่และไข่ขาว ท่านอาจนำไปประยุกต์การใส่ไข่ขาวลงไปกับข้าว เพื่อป้องกันความจำเริญในการที่ต้องรับประทานไข่ขาวเสริมเป็นประจำทุกวัน
- ข้าวเหนียวหนึ่ง 1 ทัพพี สามารถเปลี่ยนเป็นข้าวสวย 2 ทัพพีได้
- สำหรับผู้ที่มีโพแทสเซียมในเลือดสูง (เกิน 5 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) ให้ลดปริมาณผัก หรือลดผักเพื่อลดปริมาณโพแทสเซียมลง

แกงเหลืองยอดมะพร้าวใส่ปลากะพง

ส่วนประกอบต่อ 2 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก	ส่วนประกอบต่อ 2 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก
1. น้ำพริกแกงเหลือง**	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	5. น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
2. เนื้อปลากะพงสด (หรือเนื้อปลาชนิดอื่น)	8 ช้อนโต๊ะ	160 กรัม	6. น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
3. ยอดมะพร้าว	1½ ถ้วยตวง	150 กรัม	7. น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา	5 กรัม
4. ส้มแขก	½ ช้อนชา	2.5 กรัม	8. น้ำปลา	1 ช้อนชา	5 กรัม
			9. น้ำเปล่า	1½ ถ้วยตวง	360 ซีซี

**วิธีการทำน้ำพริกแกงเหลืองดูหน้า 84

วิธีทำ

- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ น้ำพริกแกงเหลืองที่โขลกไว้แล้วลงไป คนให้ละลาย ใส่ ส้มแขก ลงต้มรวมกับ น้ำพริกแกง เพื่อให้มีรสเปรี้ยว รอจนน้ำแกงเดือด
- ปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลา ชิมรสดูให้ มีรสเปรี้ยวนำ
- ใส่ เนื้อปลากะพง ลงไปต้มให้ปลาสุก ใส่ ยอดมะพร้าว คนให้เข้ากัน ต้มจนสุก ใส่ น้ำมะนาว ตบไฟ ยกลง ตักใส่ถ้วยรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ



เคล็ดลับข้างเตา

- ถ้าไม่มี ส้มแขก ให้เติมน้ำมะนาวเพิ่มแทนได้ ส้มแขก จะให้รสเปรี้ยว
- ขั้นตอนการปรุงจะต้องตั้งน้ำให้เดือดก่อนใส่ น้ำพริกแกง (น้ำแกงจะได้หอม) และหลังจากใส่ น้ำพริกแกง แล้ว ให้ใช้ไฟกลางให้ น้ำพริกแกงเดือดสักครู่ใหญ่ๆ จึงใส่ ผัก
- ใส่น้ำมะนาว ก่อนยกลง จะทำให้มีกลิ่นหอมของมะนาว
- รสชาติของแกงเหลืองปลากะพงใส่ยอดมะพร้าวจะมีรสเปรี้ยวนำ

คุณค่าทางโภชนาการแกงเหลืองยอดมะพร้าวใส่ปลากะพงต่อ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
119.5	11.6	15.8	1	370	189	174.5

สัดส่วนอาหาร ต่อ 1 ที่

หมวดอาหาร	ปริมาณ	อาหาร
เนื้อสัตว์	4 ช้อนโต๊ะ	เนื้อปลากะพง
ผัก	1 ½ ทัพพี	ยอดมะพร้าว
น้ำตาล	½ ช้อนชา	น้ำตาลปีบ



สแกนที่นี่
วิดีโอขั้นตอนการทำ



- แกงเหลืองปลากะพง 1 ที่ มีโปรตีนจากเนื้อปลาเทียบเป็นอาหารหมวดเนื้อสัตว์สูงถึง 4 ช้อนโต๊ะ ไขมันน้อย เนื้อปลาเคี้ยวและย่อยง่าย

ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้

ส่วนประกอบต่อ 3 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก	ส่วนประกอบต่อ 3 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก
1.เนื้อปลาต้มหรือนึ่งสุก	4 ช้อนโต๊ะ	60 กรัม	6. น้ำปลา	1 ถ้วยตวง	240 ซีซี
2.ไข่ขาวต้มสุก	3 ฟอง	90 กรัม	7.น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา	5 กรัม
3.ไข่ทั้งฟองต้ม	3 ฟอง	-	8.น้ำปลา	1 ช้อนชา	5 กรัม
4.น้ำพริกน้ำยาปักษ์ใต้	1 ¼ ช้อนโต๊ะ	25 กรัม	9.ใบมะกรูดฉีกเป็นชิ้นเล็ก	1 ช้อนโต๊ะ	7 - 8 ใบ
5.กะทิธัญพืช	1 ถ้วยตวง	240 ซีซี	10.ขนมจีน	3 ½ ทัพพี	263 กรัม

**วิธีการทำน้ำพริกแกงน้ำยาปักษ์ใต้ดูหน้า 84

วิธีทำ

1. นำเนื้อปลาต้มสุกแกะเอาแต่เนื้อมาโขลกรวมกันกับน้ำพริกแกงน้ำยาให้เป็นเนื้อเดียวกัน พักไว้
2. ไข่ไก่ต้มสุกปอกเปลือกเอาเฉพาะไข่ขาว สับหรือบดละเอียด พักไว้
3. นำน้ำเปล่า 1 ถ้วย ตั้งไฟให้เดือด ใส่เนื้อปลาที่โขลกรวมกับน้ำพริก ใช้ไฟปานกลางคนให้ละลาย คนเป็นเนื้อเดียวกัน
4. ใส่ใบมะกรูดลงในน้ำยา ปรงรสด้วย น้ำตาลปีบ และน้ำปลา ชิมรส คนให้เข้ากันพอเดือด ใส่กะทิธัญพืช และไข่ขาวสับละเอียด คนให้เข้ากัน ยกลงตักเสิร์ฟพร้อมขนมจีน ผักเคียง



เคล็ดลับข้างเตา

1. เมื่อเรารับประทานขนมจีนจะต้องมีผักที่กินคู่กับขนมจีนที่หลากหลาย คนปักษ์ใต้จะเรียกว่า “ผักเหนาะ” พูดถึงผักเหนาะมีผักบ้านต่างๆ เช่น ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมันปู ยอดหอย ผักชีล้อม ลูกเหรียง(หน่อเหรียง) แตงกวา ลูกตอ(สะตอ) ถั่วงอกดิบ ถั่วฝักยาว กระถิน ฯลฯ (ผู้ป่วยโรคไตควรหลีกเลี่ยง สะตอ กระถิน ลูกเหรียง)
2. ถ้าผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มรสชาติหวานใส่น้ำตาลเทียมแทนน้ำตาลปีบและน้ำตาลทราย

การเสิร์ฟต่อ 1 ที่ อุณหภูมิขนมจีน 1 ½ ทัพพี...จัดลงจาน จัดวางไข่ต้ม 1 ฟอง เคียงด้วยผักเหนาะ

ผักเคียง

- แตงกวาหั่นเป็นชิ้น 50 กรัม
- ถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อน 35 กรัม
- ยอดมะม่วงหิมพานต์ 40 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการน้ำยาปักษ์ใต้ ต่อ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
359	26	15.6	21	545	209	132

สัดส่วนอาหาร ต่อ 1 ที่

หมวดอาหาร	ปริมาณ	อาหาร
เนื้อสัตว์	4 ½ ช้อนโต๊ะ	เนื้อปลาต้มสุก ไข่ขาว ไข่ทั้งฟอง
ข้าวแป้ง	1 ½ ทัพพี	ขนมจีน



สาเกตนที
วิดีโอขั้นตอนการทำ



- ถ้าใช้เส้นขนมจีนที่ซื้อมาควรนำมาล้างก่อนรับประทาน เพื่อทำลายเชื้อแบคทีเรียที่อาจปนเปื้อนระหว่างการเตรียม
- ใช้เส้นขนมจีนอบแห้ง หรือเส้นหมี่อบแห้งแทนเส้นขนมจีนได้ โดยอ่านฉลากโภชนาการเลือกยี่ห้อที่โซเดียมน้อย
- กะทิธัญพืช เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่คิดค้นมาใช้แทนกะทิจากมะพร้าว เพื่อลดปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด ตัวยานี้ 1 ที่ มีไขมันสูง ถ้าต้องควบคุมน้ำหนักตัว อาจลดปริมาณกะทิธัญพืชในสูตรลง หรือใช้น้ำมันถั่วเหลืองซึ่งมีไขมันน้อยกว่าแทน แต่จะได้โปรตีน โพแทสเซียม และฟอสฟอรัสเพิ่มขึ้น หรืออีกทางหนึ่ง คือใช้น้ำปลาแทนกะทิทำเป็นน้ำยาปลา
- กรณีที่บวมหรือมีความดันโลหิตสูงให้ลดปริมาณน้ำยาที่ราดลงขนมจีน

น้ำพริกแกงเหลือง

ส่วนประกอบต่อ 20 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก	ส่วนประกอบต่อ 20 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก
1.พริกขี้หนูสด	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม	4.ขมิ้นชันเกล็ดผิวออก	1 ¼ ช้อนโต๊ะ	25 กรัม
2.หอมแดงปอกเปลือก	3 ½ ช้อนโต๊ะ	50 กรัม	5.ข้าวสาร	1 ½ ช้อนโต๊ะ	20 กรัม
3.กระเทียมแกะกลีบ	1 ½ ช้อนโต๊ะ	20 กรัม	6.กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม

วิธีทำ

- นำพริกขี้หนูสด กระเทียมแกะกลีบ หอมแดงปอกเปลือก ขมิ้นชัน และข้าวสารโขลก ผสมในครกให้ละเอียดตามลำดับ
- เมื่อเครื่องแกงละเอียดใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน พักไว้ เพื่อนำไปแกง

หมายเหตุ : ส่วนนี้จะได้น้ำพริกสำเร็จ น้ำหนัก 150 กรัม หรือ 10 ช้อนโต๊ะ

เคล็ดลับข้างครัว

หอมแดงปอกเปลือกและกระเทียมแกะกลีบควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนนำไปโขลก เพราะอาจมีเชื้อรา

คุณค่าทางโภชนาการน้ำพริกแกงเหลือง

หน่วยบริโภค	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
20 ที่ หรือ 150 กรัม (10 ช้อนโต๊ะ)	173	34	5.7	0.7	921	480	185
1 ที่ หรือ 7.5 กรัม (1/2 ช้อนโต๊ะ)	8.7	1.7	0.3	0	46	24	9.3

พริกแกงน้ำยาปักษ์ใต้

ส่วนประกอบต่อ 8 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก	ส่วนประกอบต่อ 8 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก
1.พริกขี้หนูแห้ง	20 เม็ด	15 กรัม	5.กระเทียมปอกเปลือก	20 กลีบ	60 กรัม
2.ตะไคร้หั่นซอย	10 ช้อนโต๊ะ	60 กรัม	6.พริกไทยขาวเม็ด	2 ช้อนชา	10 กรัม
3.ขมิ้นสด	6 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม	7.ผิวมะกรูดหั่นซอยเป็นชิ้นเล็ก	2 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม
4.หอมแดงปอกเปลือก	7 หัว	30 กรัม	8.กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม

วิธีทำ

- นำทุกอย่างยกเว้นกะปิ รวมกันโขลกในครกให้ละเอียด
- เมื่อน้ำพริกละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากันพักไว้เพื่อนำไปปรุงน้ำยา

หมายเหตุ : จะได้น้ำพริกสูตรสำเร็จ 180 กรัม (12 ช้อนโต๊ะ)

เคล็ดลับข้างครัว

ใช้เป็นน้ำพริกแกงคั่ว น้ำยาปักษ์ใต้ ผัดเผ็ด คั่วกลิ้ง หรือแกงไตปลา

คุณค่าทางโภชนาการน้ำพริกแกงน้ำยา

หน่วยบริโภค	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
8 ที่ หรือ 180 กรัม (12 ช้อนโต๊ะ)	292	52	10.25	4	934	814	334.5
1 ที่ หรือ 26.25 กรัม (1+3/4 ช้อนโต๊ะ)	43	7.6	1.5	0.6	136	119	49

น้ำพริกตาแดงไข่ขาวทรงเครื่อง

ส่วนประกอบต่อ 3 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก	ส่วนประกอบต่อ 3 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก
1. พริกแห้งเม็ดใหญ่หั่นเป็นท่อน เอาเม็ดออก	9 เม็ด	12 กรัม	5. ปลาร้าสับละเอียด	1 ช้อนชา	7 กรัม
2. กระเทียมกลีบปอกเปลือกหั่นฝอย	5 กลีบ	20 กรัม	6. ไข่ขาว (ไข่ไก่) นึ่งสับละเอียด	1 ฟอง	30 กรัม
3. หอมแดงปอกเปลือกหั่นฝอย	10 หัว	40 กรัม	7. น้ำมันรำข้าว	½ ช้อนชา	2.5 กรัม
4. ปลาเนื้ออ่อนรมควันตัวกลางๆ (ใช้ปลาสร้อยหรือปลากดรมควันแทนได้)	2 ตัว	20 กรัม			

วิธีทำ

1. คั่วพริกแห้งด้วยไฟอ่อนๆ จนเหลืองกรอบพักไว้
2. นำกระเทียมและหัวหอม(ซอย) คั่วในกระทะ จนมีกลิ่นหอม
3. ตักปลาร้าสับใส่ใบตอง พับหัวท้ายใบตอง นำขึ้นย่างไฟให้สุก
4. ตอกไข่ใส่ชาม ตักเฉพาะไข่ขาวใส่ถ้วย นึ่งให้สุกแล้วนำมาสับให้ละเอียด
5. ปิ้งปลาเนื้ออ่อนด้วยไฟอ่อนๆ กลับด้านล่างและด้านบน จนปลาสุก และมีกลิ่นหอม แกะเอาเฉพาะเนื้อปลา นำไปโขลกให้ละเอียด
6. โขลกพริกแห้งพวยหยาบๆ ใส่หอม กระเทียมและหอมที่คั่วไว้ ลงโขลกให้เข้ากัน ใส่ปลาป่น ปลาร้าย่างและไข่ขาวสับที่เตรียมไว้ ลงโขลกอีกครั้ง จนละเอียดดีใส่ถ้วย
7. ตวงน้ำมันรำข้าว ½ ช.ช. ราดบนส่วนผสม ข้อ 6. คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำไปคั่วในกระทะพอร้อน พอได้กลิ่นหอม ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟกับผักสดหรือผักต้ม



เคล็ดลับข้างเตา

1. การเลือกพริกแห้ง ต้องเลือกพริกใหม่ๆ สีแดงสดใส แห้งสนิทไม่มีเชื้อรา หรือไม่มีรอยแมลงกัดแทะ
2. การโขลกน้ำพริก ควรใส่หัวหอมเป็นอันดับสุดท้าย เพราะหอมแดงมีน้ำมันมากกว่าส่วนอื่นๆ จะทำให้การโขลกง่ายขึ้น
3. ถ้าจะเก็บน้ำพริกให้ได้ระยะเวลานานขึ้น ควรนำมาผัดหรือคั่วให้ผ่านความร้อนอีกครั้ง
4. ดัดแปลงน้ำพริกตาแดงเป็นอาหารต่างๆได้ เช่น หมักเนื้อสัตว์ ทำข้าวผัด ผัดผักใส่เนื้อสัตว์

คุณค่าทางโภชนาการน้ำพริกตาแดงไข่ขาวทรงเครื่องต่อ 1 ที่

หน่วยบริโภค	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
ต่อ 1 ที่	53	6	3.6	1.5	166	83	60

สัดส่วนอาหาร ต่อ 1 ที่

หมวดอาหาร	ปริมาณ	อาหาร
เนื้อสัตว์	1 ช้อนโต๊ะ	ปลาเนื้ออ่อน ไข่ขาว



สาเกตนที
วิถีโอโซนตอนการทำ



- น้ำพริกตาแดงไข่ขาวเป็นเครื่องจิ้มที่ให้โปรตีนสูงเมื่อเทียบกับน้ำพริกตาแดงทั่วไป เมื่อรับประทาน 1 ที่ จะได้รับโปรตีนเทียบเท่ากับอาหารหมวดเนื้อสัตว์ 1 ช้อนโต๊ะ โซเดียมต่ำ

แกงฮังเลสองสหาย

ส่วนผสมน้ำพริกแกงฮังเล

ส่วนประกอบต่อ 5 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก	ส่วนประกอบต่อ 5 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก
1. พริกแห้งหั่นเป็นท่อนแฉะเม็ดออก	5 เม็ด	7 กรัม	4. ตะไคร้ซอย	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
2. กระเทียมกลีบใหญ่ปอกเปลือกซอย	2 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม	5. ข่าสดซอย	1 ช้อนชา	5 กรัม
3. หอมแดงปอกเปลือกซอย	2 ช้อนโต๊ะ	30 กรัม	6. กะปิย่างไฟ	½ ช้อนชา	2.5 กรัม

วิธีทำ

1. แช่พริกแห้งด้วยน้ำร้อน 5 นาที บีบน้ำออกให้แห้ง ใส่ลงในครกตำพอหยาบๆ
2. ใส่ ข่า ตะไคร้ กระเทียม หัวหอม โขลกจนละเอียด
3. เติมหอมแดงโขลกอีกครั้ง พอส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว ตักใส่ภาชนะ พักไว้

ส่วนผสมแกงฮังเลสองสหาย

ส่วนประกอบต่อ 5 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก	ส่วนประกอบต่อ 5 ที่	ปริมาณ	น้ำหนัก
1. สันในหมูหั่นสี่เหลี่ยม (ขนาด 1 x 1 นิ้วหนา ½ นิ้ว)	-	100 กรัม	5. ผงฮังเล	1 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม
2. ไข่เป็ดเฉพาะไข่ขาวนึ่งสุกหั่นสี่เหลี่ยม (1 x 1 นิ้วหนา ½ นิ้ว)	10 ฟอง	150 กรัม	6. น้ำตาลมะพร้าว	3 ช้อนโต๊ะ	45 กรัม
3. กระเทียมไทยปอกเปลือกแกะเป็นกลีบ	2 ช้อนโต๊ะ พูน	40 กรัม	7. น้ำมันมะพร้าว	4 ช้อนโต๊ะ	60 กรัม
4. ชিংแก่หั่นฝอย	¾ ถ้วยตวง	80 กรัม	8. น้ำสะอาด	2 ½ ถ้วยตวง	500 ซีซี
			9. น้ำปลาแท้	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม
			10. น้ำมันรำข้าว	1 ช้อนโต๊ะ	15 กรัม

วิธีทำ

1. นำหมูสันใน และไข่ขาวที่หั่นแล้ว ใส่หม้อรวมกัน
2. ใส่น้ำพริกแกงลงใน ชื้อ 1. คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วโรยผงฮังเล ผสมให้เข้ากันอีกครั้ง หมักต่อ 10 นาที
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อน นำส่วนผสม ชื้อ 2. ลงผัดให้ได้กลิ่นหอม สังเกตดูว่าหมูและไข่ตึงตัวแล้ว
4. เติมน้ำเปล่าลงเคี่ยวไฟอ่อนๆ ประมาณ 20 นาที
5. ใส่ชিং กระเทียมกลีบ เคี่ยวต่อจนหมูนุ่ม น้ำแกงเริ่มขลุกขลิก ปรับรสด้วย น้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา และน้ำมันมะพร้าว ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ

เคล็ดลับข้างเตา

1. ใช้ไข่ขาวของไข่เป็ด จะทำให้มีความเหนียวหนึบติดกว่าไข่ไก่

คุณค่าทางโภชนาการแกงฮังเลสองสหายต่อ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
145	18	9.5	4	387	234	96

สัดส่วนอาหาร ต่อ 1 ที่

หมวดอาหาร	ปริมาณ	อาหาร
เนื้อสัตว์	2.7 ช้อนโต๊ะ	สันในหมู ไข่เป็ด
น้ำตาล	1.8 ช้อนชา	น้ำตาลมะพร้าว
น้ำมัน	½ ช้อนชา	น้ำมันรำข้าว



สแกนที่นี่
วิดีโอขั้นตอนการทำ

