

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาดำรับมาตรฐานของอาหารพื้นบ้านชาวยองและเพื่อคำนวณคุณค่าสารอาหารของอาหารพื้นบ้านชาวยองจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535) จำนวน 24 ดำรับ แบ่งเป็นอาหารประเภทแกง จำนวน 9 ดำรับ อาหารประเภทต้ม (โพลก) จำนวน 10 ดำรับ อาหารประเภทอื่น ๆ จำนวน 5 ดำรับ และผลการทดสอบการชิมโดยรวมโดยนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาโภชนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 10 คน บุคคลทั่วไป จำนวน 10 คน และชาวยองในตำบลเวียงของ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน 15 คน มีอายุระหว่าง 20-60 ปี ดังนำเสนอต่อไปนี้

รายการประเภทแกง จำนวน 9 ดำรับ

ดำรับที่	ชื่ออาหาร
1.	แกงอ่อมไก่
2.	แกงแคไก่
3.	แกงป่าฟักหม่น (ฟักเขียว)
4.	แกงหน่อไม้สด
5.	แกงหยวกใส่ไก่
6.	แกงผักกาดใส่ไก่
7.	แกงผักแคบ (ตำลึง)
8.	แกงอ่อมป่าดุก (แกงอ่อมปลาตูก)
9.	แกงผักปิ้ง

แกงอ่อมไก่

เครื่องปรุง

ไก่	800	กรัม	1	ตัว
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบๆ	7	กรัม	2	ช้อนแกง
ผักชีต้นหอมหั่นหยาบๆ	5	กรัม	2	ช้อนแกง
น้ำเปล่า	750	กรัม	2-3	ถ้วยแกง

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	5	กรัม	7	เม็ด
หัวหอม	30	กรัม	4	หัว
กระเทียม	20	กรัม	2	หัว
ข่า	10	กรัม	4	แว่น
ตะไคร้	30	กรัม	1	ต้น
กะปิ	10	กรัม	1/2	ช้อนแกง
ปลาร้า	17	กรัม	1/2	ช้อนแกง
เมล็ดผักชี	8	กรัม	1	ช้อนแกง
เกลือป่น	8	กรัม	1/2	ช้อนแกง
ขมิ้นเล็กน้อย	1	กรัม		

วิธีทำ

1. ไก่สับเป็นชิ้นขนาดพอดี พักไว้
2. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เมล็ดผักชี กะปิ ปลาร้า เกลือป่น ขมิ้น ให้ละเอียด
3. นำไก่ และพริกแกง ใส่หม้อตั้งไฟใช้ไฟอ่อน ผัดจนกระทั่งไก่เริ่มแตกมัน จึงเติมน้ำลงไปพอท่วมไก่ ต้มโดยใช้ไฟแรงปานกลาง
4. พอไก่เริ่มสุก ยกลงโรยหน้าด้วยผักชีต้นหอมจะเพิ่มความอร่อยมีกลิ่นหอม บางคนชอบใส่ใบชะพลู (ใบแค) หรือใบเล็บครุฑ หรือผักแปม

ตาราง 4.1 คุณค่าทางโภชนาการของแกงอ่อมไก่

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ไก่บ้าน (นอง, เนื้อ, หนัง)	1 ตัว	800	952.00	173.60	28.80	-	0.80	-	72.00	62.40	-	0.96	2.32	19.20	-
2	ผักชีฝรั่ง	1 ชก.	7	2.24	0.17	0.03	0.32	0.12	1.47	1.54	0.20	367.50	0.02	0.01	0.05	2.66
3	ผักชี	2 ชก.	5	1.75	0.20	0.04	0.16	0.05	2.45	10.00	0.21	652.75	0.05	0.00	0.04	2.90
4	พริกแห้ง	7 เม็ด	5	13.35	0.72	0.59	1.29	1.22	2.95	18.05	0.86	684.50	0.01	0.04	0.36	-
5	หัวหอม	4 หัว	30	18.30	0.84	0.06	3.60	0.18	4.80	17.70	1.32	82.50	0.03	0.01	0.15	6.90
6	กระเทียม	2 หัว	20	28.00	1.12	0.02	5.82	0.18	1.00	28.00	1.08	1.00	0.03	0.00	0.80	3.00
7	ข่า	4 แฉก	10	8.30	0.10	0.03	1.90	0.31	1.80	tr.	0.22	5.80	0.00	0.00	0.10	0.10
8	ตะไคร้	1 ต้น	30	37.80	0.36	0.63	7.65	1.26	10.50	9.00	0.78	128.10	0.02	0.01	0.66	0.30
9	กะปิ	1/2 ชก.	10	13.70	2.38	0.28	0.42	0.17	156.50	123.30	0.72	145.00	tr.	0.04	1.13	-
10	ปลาร้า	1/2 ชก.	17	24.99	2.60	1.36	0.58	0.09	3.74	3.40	0.58	33.15	0.00	0.03	0.14	-
11	เมล็ดผักชี	1 ชก.	8	13.28	1.09	0.05	2.13	2.38	40.96	39.60	5.04	13.52	0.02	0.03	0.28	-
12	ขมิ้น	เล็กน้อย	1	0.65	0.02	0.01	0.11	0.01	0.09	0.41	0.02	1.87	-	-	0.01	0.12
	รวม		943	1,114.36	183.19	31.89	23.97	6.76	226.26	323.00	73.43	2,115.69	1.14	2.49	22.91	15.98

ปริมาณเสิร์ฟ 8-9 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ถ้วยแกง = ด้วยขนาดของปากกเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

หมายเหตุ ดำรับเต็มน้ำ 750 กรัม

		แกงแคไก่			
เครื่องปรุง					
ไก่	400	กรัม	$\frac{1}{2}$	ตัว	
ผักตำลึง	50	กรัม			} ผักทุกอย่าง อย่างละกำมือ
ผักชีฝรั่ง	50	กรัม			
ใบชะพลู	50	กรัม			
ชะอม	50	กรัม			
ยอดฟักทอง	50	กรัม			
ถั่วฝักยาว	50	กรัม			
ถั่วพู	50	กรัม			
มะเขืออ่อน	50	กรัม			
มะเขือพวง	50	กรัม			
เห็ดลมแก่	40	กรัม			
ดอกงิ้ว	20	กรัม			
ใบพริก	40	กรัม			
หน่อไม้สด	40	กรัม			
เครื่องปรุงน้ำพริกแกง					
พริกแห้ง	5	กรัม	7	เม็ด	
หัวหอม	30	กรัม	4	หัว	
ข่า	8	กรัม	3	แวน	
กะปิ	10	กรัม	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง	
ปลาร้าสับ	35	กรัม	1	ช้อนแกง	
กระเทียม	20	กรัม	2	หัว	
ตะไคร้	30	กรัม	1	ต้น	
เกลือ	8	กรัม	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง	

วิธีทำ

1. ไก่สับเป็นชิ้นเล็ก ๆ (ถ้าเป็นไก่เมืองควรย่างไฟก่อน)
2. แยกผักที่สุกช้าไว้ต่างหาก (ถั่วฝักยาว ถั่วพู มะเขืออ่อน มะเขือพวง เห็ดลม หน่อไม้สด) ล้างให้สะอาด หั่นผักไว้
3. ส่วนผักสุกเร็ว (ตำลึง ผักเผ็ด ผักแค ผักชะพลู ผักชีฝรั่ง ชะอม ยอดฟักทอง ใบพริกอ่อน) ล้างให้สะอาดเด็ดรวมกันมัดไว้
4. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ ปลา ร้า และเกลือ ให้ละเอียด
5. ตั้งหม้อแกงใส่ไก่กับพริกแกงผัดให้เข้ากัน ใช้ไฟอ่อน คนพอกลิ้นหอมเติมน้ำลงไปพอประมาณแล้วเร่งไฟให้แรง เมื่อน้ำแกงเดือด ใส่ผักข้อ 2-3 ตามลำดับคนให้ทั่ว พอเดือดอีกครั้ง ยกลง รับประทานร้อน ๆ

ตาราง 4.2 คุณค่าทางโภชนาการของแกงแคไก่

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ไก่ (เนื้อ, หนัง)	1/2 ตัว	400	476.00	86.80	14.40	-	0.40	-	36.00	31.20	-	0.48	1.16	9.60	-
2	ผักตำลึง (ใบและยอดอ่อน)		50	17.50	1.65	0.20	2.25	5.00	63.00	15.00	2.30	9,304.00	0.09	0.07	0.60	17.00
3	ผักชีฝรั่ง		50	16.00	1.20	0.20	2.30	0.85	10.50	11.00	1.45	2.63	0.16	0.11	0.35	19.00
4	ใบชะพลู		50	50.50	2.70	1.25	7.10	2.30	300.50	1.50	3.80	10,625.00	0.07	0.06	1.70	5.00
5	ขะอม		50	28.50	4.75	0.30	1.75	2.85	29.00	40.00	2.05	5,033.00	0.03	0.12	0.75	29.00
6	ยอดผักทอง		50	8.00	1.00	0.10	0.80	0.40	3.00	4.50	0.60	2,041.50	0.04	0.09	0.70	20.50
7	ถั่วฝักยาว		50	15.50	1.30	0.25	2.00	0.70	21.50	25.00	13.00	-	0.04	0.06	0.50	20.50
8	ถั่วพู		50	9.50	1.05	0.01	1.20	0.60	2.50	21.50	0.25	612.50	0.18	0.07	0.40	16.00
9	มะเขืออ่อน		50	20.00	0.90	0.40	3.15	1.25	19.00	35.00	0.60	146.00	0.04	0.08	1.20	1.50
10	มะเขือพวง		50	23.00	1.40	0.30	3.70	3.05	79.00	55.00	3.55	277.00	0.09	0.05	1.30	2.00
11	เห็ดคอมแก่		40	30.40	0.80	0.04	6.68	3.92	216.40	2.80	2.40	-	0.10	0.01	0.48	30.80
12	ดอกงิ้ว		20	51.40	1.32	0.28	10.92	2.98	85.80	32.20	1.76	-	0.01	-	0.54	-
13	หน่อไม้สด		40	11.60	0.96	0.08	1.76	0.40	23.20	19.20	0.08	1.20	0.03	0.07	0.48	5.20
14	พริกแห้ง		5	13.35	0.72	0.59	1.28	1.22	2.95	18.05	0.86	684.50	0.01	0.04	0.36	-
15	หัวหอม		30	18.30	0.81	0.06	3.60	0.18	4.80	17.70	1.32	82.50	0.03	0.01	0.15	6.90
16	ข่า		8	6.64	0.08	0.02	1.52	0.25	1.44	tr.	0.18	4.64	0.00	0.00	0.08	0.08
17	กะปิ		10	13.70	2.38	0.28	0.42	0.17	156.50	123.30	0.72	145.00	tr.	0.04	1.13	-
18	ปลาข้าวสับ		35	51.45	5.36	2.80	1.19	0.18	7.70	7.00	1.19	68.25	0.01	0.06	0.28	-

ตาราง 4.2 (ต่อ)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
19	กระเทียม	2 หัว	20	28.00	1.12	0.02	5.82	0.18	1.00	28.00	1.08	1.00	0.03	0.00	0.08	3.00
20	ตะไคร้	1 ต้น	30	37.80	0.36	0.63	7.65	1.26	10.50	9.00	0.78	128.10	0.02	0.01	0.66	0.03
	รวม		1,088	927.14	116.66	22.21	65.10	28.13	1,038.29	501.75	69.17	29,156.82	1.41	2.08	21.34	176.51

ปริมาณสรีรฟ์ 5-6 ถ้วยแกง

tr = trace

IU = International Unit

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

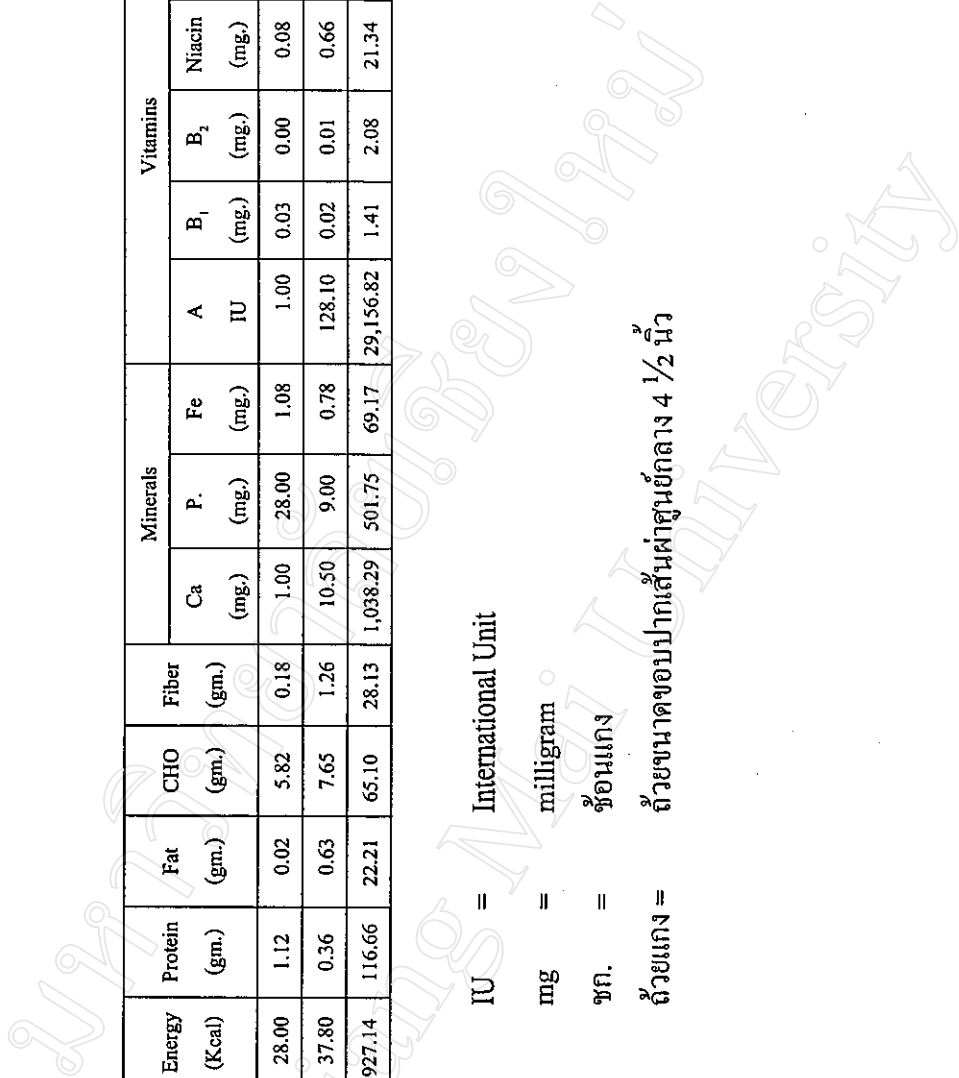
mg = milligram

gm = gram

ชก. = ช้อนแกง

Kcal = Kilocalorie

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดขอบปากเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว



แกงบำพริกหม่น (แกงบำพริกเขียว)

เครื่องปรุง

พริกเขียวหั่นชิ้นเล็กๆ	460	กรัม	1	ลูกเล็ก
ไก่สับ	1,010	กรัม	1½	ตัว
ผักชีต้นหอมและผักชีฝรั่งฝอย	6	กรัม		
สำหรับโรยหน้า				
น้ำเปล่า	750	กรัม	2-3	ถ้วยแกง

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	5	กรัม	7	เม็ด
กระเทียม	20	กรัม	2	หัว
ข่า	8	กรัม	3	แวน
หัวหอม	30	กรัม	4	หัว
เม็ดผักชี	4	กรัม	½	ช้อนแกง
ตะไคร้ซอย	30	กรัม	1	ต้น
ขมิ้น	10	กรัม	½	ช้อนแกง
กะปิ	10	กรัม	½	ช้อนแกง
ปลาร้า	17	กรัม	½	ช้อนแกง
เกลือ	8	กรัม	½	ช้อนแกง

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องพริกแกงให้ละเอียด
2. ตั้งหม้อแกงใส่ไก่ พริกแกง ผัดให้เข้ากันพอไก่แตกมันใส่น้ำ
3. พอน้ำแกงเดือดพล่านใส่พริกเขียว ต้มจนกระทั่งสุก ยกลงโรยหน้าด้วยผักชีต้นหอม

ตาราง 4.3 คุณค่าทางโภชนาการของแองก์พิกหมั่น (แองก์พิกเขียว)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	พิกเขียว	1 ชูบ	460	50.60	1.84	-	11.04	2.30	36.80	4.60	1.38	1,136.20	0.05	0.09	1.38	317.40
2	พิกส้ม	1½ ตัว	1,010	1,201.90	219.17	36.36	-	1.01	-	90.90	78.78	-	1.21	2.93	24.24	-
3	ผักขี้		6	2.10	0.23	0.04	0.19	0.06	2.94	12.00	0.25	783.30	0.06	0.00	0.04	3.48
4	พริกแห้ง	7 เม็ด	5	13.35	0.72	0.59	1.29	1.22	2.95	18.05	0.86	684.50	0.01	0.04	0.36	-
5	กระเทียม	2 หัว	20	28.00	1.12	0.02	5.82	0.18	1.00	28.00	1.08	1.00	0.03	0.00	0.08	3.00
6	ข่า	3 แวน	8	6.64	0.08	0.02	1.52	0.25	1.44	tr.	0.15	4.64	0.00	0.00	0.08	0.08
7	หัวหอม	4 หัว	30	18.30	0.81	0.06	3.60	0.18	4.80	17.70	1.32	82.50	0.03	0.01	0.15	6.90
8	เมล็ดถั่ว	½ ชก.	4	6.64	0.54	0.02	1.06	1.19	20.48	19.80	2.52	6.76	0.01	0.01	0.14	-
9	ตะไคร้ซอย	1 ต้น	30	37.80	0.36	0.63	7.65	1.26	10.50	9.00	0.78	128.10	0.02	0.01	0.66	0.30
10	ขมิ้น	½ ชก.	10	6.50	0.17	0.14	1.14	0.07	0.90	4.10	0.23	18.70	0.00	0.00	0.13	1.20
11	กะปิ	½ ชก.	10	13.70	2.38	0.28	0.42	0.17	156.50	123.30	0.72	145.00	tr.	0.01	0.13	-
12	ปลาร้า	½ ชก.	17	24.99	2.60	1.36	0.58	0.09	3.74	3.40	0.58	33.15	0.00	0.03	0.14	-
	รวม		1,610	1,410.52	230.03	39.53	34.31	7.97	242.05	330.85	88.68	3,023.85	1.41	3.16	27.53	332.36

ปริมาณสารที่ 11-12 ด้วยแองก์

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ด้วยแองก์ = ด้วยขนาดของช้อนปากเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ½ นิ้ว

หมายเหตุ ดำรับเพิ่มเติม 750 กรัม

แกงหน่อไม้สด

เครื่องปรุง

หน่อไม้สดฝานบางๆ	300	กรัม	2	หัว
ชะอมเด็ดท่อนสั้น	40	กรัม	1	กำ
ปลาแห้ง	100	กรัม	1	ขีด
ผักชีฝรั่งหั่นฝอย	6	กรัม	5	ใบ
ใบชะพลูหั่นฝอย	5	กรัม	3	ใบ
น้ำเปล่า	750	กรัม		

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกหนุ่ม	55	กรัม	5	เม็ด
หัวหอม	25	กรัม	3	หัว
กระเทียม	20	กรัม	2	หัว
กะปิ	10	กรัม	1/2	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	17	กรัม	1/2	ช้อนแกง
เกลือ	8	กรัม	1/2	ช้อนแกง

วิธีทำ

1. ต้มหน่อไม้สดให้เดือดจนกระทั่งหน่อไม้หวาน ขณะต้มหน่อไม้ใส่ปลาแห้งต้มให้เปื่อยแล้วนำออกมาแกะเอาแต่เนื้อปลาใส่ลงหม้อแกง
2. ล้างชะอมให้สะอาด เด็ดเป็นท่อนสั้นหรือทำเป็นกำก็ได้
3. โขลกพริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า และเกลือ พอหยาบ ๆ ใส่ลงหม้อแกง
4. พอแกงเดือดอีกครั้งใส่ชะอมรอให้เดือดสักครู่คนให้ทั่ว พอชะอมสุกยกลง โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งและใบชะพลูหั่นฝอย จะเพิ่มความอร่อย และมีกลิ่นหอมรับประทานร้อน ๆ

ตาราง 4.4 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหน่อไม้สด

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	หน่อไม้สด	2 หาง	300	87.00	7.20	0.60	13.20	3.00	174.00	144.00	0.60	9.00	0.24	0.54	3.60	39.00
2	ขอม	1 ถัง	40	22.80	3.80	0.24	1.40	2.28	23.20	32.00	1.64	4,026.40	0.02	0.10	0.60	23.20
3	ปลาแห้ง	1 ซีด	100	185.00	41.80	2.00	-	-	508.00	858.00	4.30	-	0.02	0.04	17.40	-
4	ผักชีฝรั่ง	5 ใบ	6	1.92	0.14	0.02	0.28	0.10	1.26	1.32	0.17	315.00	0.02	0.01	0.04	2.28
5	ใบชะพลู	3 ใบ	5	5.05	0.27	0.13	0.71	0.23	30.05	1.50	0.38	1,062.50	0.01	0.01	0.17	0.50
6	พริกหนุ่ม	5 เม็ด	55	6.05	0.22	0.11	1.05	0.72	1.65	11.55	0.39	566.50	0.20	0.01	0.28	103.40
7	หัวหอม	3 หัว	25	15.25	0.68	0.05	3.00	0.15	4.00	14.75	1.10	68.75	0.02	0.01	0.13	5.75
8	กระเทียม	2 หัว	20	28.00	1.12	0.02	5.82	0.18	1.00	28.00	1.08	1.00	0.03	0.00	0.08	3.00
9	กะปิ	½ ชก.	10	13.70	2.38	0.28	0.42	0.17	156.50	123.30	0.72	145.00	tr.	0.04	1.13	-
10	ปลาร้าดิบ	½ ชก.	17	24.99	2.60	1.36	0.58	0.09	3.74	3.40	0.58	33.15	0.00	0.03	0.14	-
	รวม		578	389.76	60.21	4.81	26.45	6.91	903.40	1,217.82	10.96	6,227.30	0.56	0.77	23.56	177.13

ปริมาณเสิร์ฟ 6-7 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ถ้วยแกง = ด้วยขนาดของปากเสิร์ฟช้อนกลาง 4 ½ นิ้ว

หมายเหตุ ตำรับนี้เดิมมี 750 กรัม

แกงหยวกใส่ไก่

เครื่องปรุง

หยวกกล้วยลอกใยออกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ	500	กรัม	$\frac{1}{2}$	ก.ค.
ไก่สับทั้งกระดูก	400	กรัม	$\frac{1}{2}$	ตัว
ต้นหอม	20	กรัม		
ผักชีหั่นฝอย	5	กรัม		
ผักชีฝรั่งหั่นฝอย	15	กรัม		
น้ำเปล่า	750	กรัม		

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	5	กรัม	7	เม็ด
หัวหอม	30	กรัม	4	หัว
กระเทียม	20	กรัม	2	หัว
เมล็ดผักชี	8	กรัม	1	ช้อนแกง
ข่า	8	กรัม	3	แฉ่น
ตะไคร้ซอย	30	กรัม	1	ต้น
กะปิ	10	กรัม	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	17	กรัม	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง
ขมิ้นเล็กน้อย	10	กรัม		

วิธีทำ

- ล้างหยวกให้สะอาดพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- โขลกเครื่องพริกแกงให้ละเอียด
- นำไก่รวมกับพริกแกงใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน ผัดไก่ให้แตกมันมีกลิ่นหอม เติมน้ำพอประมาณ รอให้น้ำแกงเดือดสักครู่ใส่หยวก รอให้เดือดสักครู่คนให้ทั่วพอหยวกจวนสุก ยกลงโรยหน้าด้วยผักชีต้นหอม ผักชีฝรั่งจะเพิ่มความอร่อย มีกลิ่นหอมรับประทานขณะร้อน ๆ

ตาราง 4.5 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหยวกใส่ไก่

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	หยวกกล้วย	½ กก.	500	65.00	4.00	1.00	10.00	3.00	125.00	15.00	2.00	-	0.10	1.20	1.50	10.00
2	ไก่ต้ม	½ ตัว	400	476.00	86.80	14.40	-	0.40	-	36.00	31.20	-	0.48	1.16	9.60	-
3	ต้นหอม		20	6.00	0.40	0.06	0.94	0.22	9.40	6.60	1.46	455.60	0.01	0.02	tr.	10.40
4	ผักชี		5	1.75	0.20	0.04	0.16	0.05	2.45	10.00	0.21	652.75	0.05	0.00	0.04	2.90
5	ผักชีฝรั่ง		15	4.80	0.36	0.06	0.69	0.26	3.15	3.30	0.44	787.50	0.05	0.03	0.11	5.70
6	พริกแห้ง	7 เม็ด	5	13.35	0.72	0.59	1.29	1.22	2.95	18.05	0.86	684.50	0.01	0.04	0.36	-
7	หัวหอม	4 หัว	30	18.30	0.81	0.06	3.60	0.18	4.80	17.70	1.32	82.50	0.03	0.01	0.15	6.90
8	กระเทียม	2 หัว	20	28.00	1.12	0.02	5.82	0.18	1.00	28.00	1.08	1.00	0.03	0.00	0.08	3.00
9	เมล็ดผักชี	1 ชก.	8	13.28	1.09	0.05	2.13	2.38	40.96	39.60	5.04	13.52	0.02	0.03	0.28	-
10	ข้าว	3 แว่น	8	6.64	0.08	0.02	1.52	0.25	1.44	tr.	0.18	4.64	0.00	0.00	0.08	0.08
11	ตะไคร้ซอย	1 ต้น	30	37.80	0.36	0.63	7.65	1.26	10.50	9.00	0.78	128.10	0.02	0.01	0.66	0.30
12	กะปิ	½ ชก.	10	13.70	2.38	0.28	0.42	0.17	156.50	123.30	0.72	145.00	tr.	0.04	1.13	-
13	ปลาร้าดิบ	½ ชก	17	24.99	2.60	1.36	0.58	0.09	3.74	3.40	0.58	33.15	0.00	0.03	0.14	-
14	ขมิ้น	10	10	6.50	0.17	0.14	1.14	0.07	0.90	4.10	0.23	18.70	0.00	0.00	0.13	1.20
	รวม		1,078	716.11	101.09	18.71	35.93	9.71	362.79	314.05	46.09	3,006.96	0.79	2.57	14.25	40.48

ปริมาณเฉลี่ย 9-10 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International

Unit mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดชอปปากเส้นต้นศูนย์กลาง 4 ½ นิ้ว

หมายเหตุ ดำรับนี้เติมน้ำ 750 กรัม

แกงผักกาดใส่ไก่ (แกงผักกาดใส่ไก่)

เครื่องปรุง

ผักกาด 1 กำ ประมาณ	300	กรัม	2-3	ขีด
ไก่ (อ่อน ๆ)	200	กรัม	2	ขีด
น้ำมันหมูประมาณ	5	กรัม	1	ช้อนแกง
น้ำเปล่า	750	กรัม		

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	4	กรัม	4-5	เม็ด
หัวหอม	15	กรัม	2	หัว
กระเทียม	5	กรัม	2-3	กลีบ
ปลาร้า	17	กรัม	1/2	ช้อนแกง
กะปิ	10	กรัม	1/2	ช้อนแกง
เกลือ	8	กรัม	1/2	ช้อนแกง
ตะไคร้หั่นเป็นฝอย	5	กรัม	1/2	ช้อนแกง
ขมิ้นหั่นพอประมาณ	5	กรัม		

วิธีทำ

- ล้างผักกาดให้สะอาด แต่ละใบควรเด็ดออกจากลำต้น พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- สับไก่ให้เป็นชิ้น ๆ พอคั่ว พักไว้
- โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ปลาร้า กะปิ เกลือ ตะไคร้ และขมิ้นให้ละเอียด
- นำไก่สับ และพริกที่โขลกแล้ว ผัดกับน้ำมันหมูในหม้อแกง (ใช้ไฟอ่อน) ผัดจนได้กลิ่นหอม ประมาณ 2-3 นาที เติมน้ำลงไปประมาณ 3-4 ถ้วยตวง ตั้งไว้ให้เดือด (ใช้ไฟแรง) ประมาณ 10 นาที ใส่ผักกาดลงไป คนให้ทั่ว เดือดประมาณ 2-3 นาที ยกลง

หมายเหตุ ถ้าชอบมะเขว่น บดในครกประมาณ 1/2 ช้อนแกง ใส่เมื่อแกงสุก

แกงผักแคบ (แกงผักตำลึง)

เครื่องปรุง

ผักตำลึง (ประมาณ 2 ซีด)	40	กรัม	1	กำ
ปลาแห้ง	200	กรัม	2	ซีด
น้ำเปล่า	750	กรัม		

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	4	กรัม	3-4	เม็ด
หัวหอม	15	กรัม	2	หัว
กระเทียม	4	กรัม	3	กลีบ
ปลาร้าสับ	35	กรัม	1	ช้อนแกง
กะปิ	10	กรัม	1/2	ช้อนแกง
เกลือ	8	กรัม	1/2	ช้อนแกง

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า และเกลือให้ละเอียด
2. ต้มปลาให้เดือดเสียก่อน นำพริกที่โขลกแล้วใส่ลงไป
3. ผักตำลึงล้างให้สะอาด เด็ดพักให้สะเด็ดน้ำ
4. เมื่อปลาจวนจะสุก (เหลือน้ำแกงขลุกขลิก) ใส่ผักตำลึง คนให้ทั่ว (ใช้ไฟแรง) เดือดเพียงครู่ยกลง รับประทานขณะร้อนๆ

ตาราง 4.7 คุณค่าทางโภชนาการของแกงผักแคบ (แกงผักตำลึง)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ผักตำลึง	1 ถัง	40	14.00	1.32	0.16	1.80	0.40	50.40	12.00	1.84	7,443.20	0.07	0.05	0.48	13.60
2	ปลาแห้ง	2 ซีก	200	370.00	77.20	83.60	4.00	-	1,016.00	1,716.00	8.60	-	0.04	0.08	34.80	-
3	พริกแห้ง	3-4 เม็ด	4	10.68	0.58	0.47	1.03	0.97	2.36	14.44	0.69	547.60	0.01	0.03	0.29	-
4	หัวหอม	2 หัว	15	9.15	0.41	0.03	1.80	0.09	2.40	8.85	0.66	41.25	0.01	0.00	0.08	3.45
5	กระเทียม	3 กลีบ	4	5.60	0.22	0.00	1.16	0.04	0.20	5.60	0.22	0.20	0.01	-	0.16	0.60
6	ปลาร้าดิบ	1 ชก.	35	51.45	5.36	2.80	1.19	0.18	7.70	7.00	1.19	68.25	0.01	0.06	0.28	-
7	กะปิ	½ ชก.	10	13.70	2.38	0.28	0.42	0.17	156.50	123.30	0.72	145.00	tr.	0.04	1.13	-
	รวม		308	474.58	87.46	87.35	11.70	1.84	1,235.56	1,887.19	13.91	8,245.50	0.14	0.26	37.21	17.65

ปริมาณเสิร์ฟ 5-6 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดขอบปากเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ½ นิ้ว

หมายเหตุ ดำรับนี้เติมน้ำ 750 กรัม

แกงอ่อมป่าดุก (แกงอ่อมปลาดุก)

เครื่องปรุง

ปลาดุกสับขนาด ½ นิ้ว	900	กรัม	3-4	ตัว
มะเขือเทศ (ป่าเขือส้ม) ผ่าซีก	90	กรัม	5	ลูก
ใบแมงลัก (กอมก้อขาว) เด็ดเป็นใบ	2	กรัม	5	ยอด
น้ำปลา	750	กรัม	2-3	ถ้วยแกง
ผักชี ต้นหอม หั่นฝอย สำหรับโรยหน้า	5	กรัม		

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกชี้ฟ้าแดง	100	กรัม	6-7	เม็ด
หัวหอม	25	กรัม	3	หัว
กระเทียม	10	กรัม	1	หัว
กะปิ	20	กรัม	1	ช้อนแกง
ตะไคร้หั่นฝอย	60	กรัม	2	ต้น
ขมิ้น	5	กรัม		
เกลือ	2	กรัม		

วิธีทำ

1. ปลาล้างให้สะอาดพักไว้
2. โขลกตะไคร้ พริก หัวหอม กระเทียม กะปิ เกลือ และขมิ้น ให้ละเอียด
3. ละลายเครื่องพริกแกงที่โขลกไว้ ใส่น้ำ ตั้งไฟให้เดือด จึงใส่ปลา มะเขือเทศ พอเดือดอีกครั้ง ยกลง
4. โรยด้วยต้นหอม ผักชีใบแมงลัก ยกลง รับประทานขณะร้อน ๆ

ตาราง 4.8 คุณค่าทางโภชนาการของแกงอ่อมป่าดุก (แกงอ่อมปลาดุก)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ปลาดุก	4 ตัว	900	1,026.00	207.00	21.60	-	0.90	117.00	2,538.00	72.90	-	1.80	2.16	11.70	-
2	มะเขือเทศ	5 ลูก	90	19.80	0.99	0.27	3.24	1.08	1.80	27.90	4.41	-	0.05	0.04	0.81	28.80
3	ใบแมงลัก	5 ยอด	2	0.60	0.06	0.02	0.05	0.05	2.80	0.80	0.34	213.52	0.00	0.01	0.02	0.06
4	พริกชี้ฟ้าแดง	6-7 เม็ด	100	58.00	2.80	2.30	6.60	3.50	3.00	18.00	1.30	10,000.00	0.16	0.24	3.50	168.00
5	หัวหอม	3 หัว	25	15.25	0.68	0.05	3.00	0.15	4.00	14.75	1.10	68.75	0.02	0.01	0.13	5.75
6	กระเทียม	1 หัว	10	14.00	0.56	0.01	2.91	0.09	0.50	14.00	0.54	0.50	0.02	0.00	0.40	1.50
7	กะปิ	1 ชก.	20	27.40	4.76	0.56	0.84	0.34	313.00	246.60	1.44	290.00	tr.	0.07	2.26	-
8	ตะไคร้	2 ต้น	60	75.60	0.72	1.26	15.30	2.52	21.00	18.00	1.56	256.20	0.03	0.02	1.32	0.60
9	ขมิ้น		5	3.25	0.09	0.07	0.57	0.04	0.45	2.05	0.12	9.35	0.00	0.00	0.07	0.60
10	ใบผักชี		5	1.75	0.20	0.04	0.16	0.05	2.45	10.00	0.21	652.72	0.05	0.00	0.04	2.90
	รวม		1,217	1,241.65	217.85	26.18	32.67	8.72	466.00	2,890.10	83.92	11,491.07	2.13	2.55	20.24	208.21

ปริมาณเสริมที่ 9-10 ด้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilo-calorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ด้วยแกง = ด้วยขนาดของปากกเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

หมายเหตุ ดำรับนี้เติมน้ำ 750 กรัม

แกงผักปิ้ง (แกงผักปลัง)

เครื่องปรุง

ผักปลัง (ผักปิ้ง)	50	กรัม	1	กำ
ปลาแห้ง	200	กรัม	2	ขีด
น้ำเปล่า	750	กรัม		

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	4	กรัม	3-4	เม็ด
หัวหอม	15	กรัม	2	หัว
กระเทียม	4	กรัม	3	กลีบ
ปลาร้าสับ	35	กรัม	1	ช้อนแกง
กะปิ	20	กรัม	1	ช้อนแกง
เกลือ	8	กรัม	1/2	ช้อนแกง

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า และเกลือให้ละเอียด
2. ต้มปลาให้เดือด นำพริกที่โขลกไว้ใส่ลง คนให้ทั่ว
3. ผักปลัง ล้างให้สะอาด เด็ดพักให้สะเด็ดน้ำ
4. เมื่อปลาจวนสุก (เหลือน้ำแกงพอขลุกขลิก) ใส่ผักปลัง คนให้ทั่ว (ใช้ไฟแรง) เดือดเพียงครู่ ยกลง รับประทานขณะร้อน ๆ

ตาราง 4.9 คุณค่าทางโภชนาการของแกงผักปิ้ง (แกงผักปิ้ง)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ผักปิ้ง	1 ถ้วย	50	10.50	1.00	0.10	1.35	0.40	2.00	25.00	0.75	4,658.00	0.04	0.10	0.55	13.00
2	ปลาน้ำจืด	2 ชิ้น	200	370.00	83.60	4.00	-	-	1,016.00	1,716.00	8.60	-	0.04	0.08	34.80	-
3	พริกแห้ง	3-4 เม็ด	4	10.68	0.58	0.47	1.03	0.97	2.36	14.44	0.69	547.60	0.01	0.03	0.29	-
4	หัวหอม	2 หัว	15	9.15	0.41	0.03	1.80	0.09	2.40	8.85	0.66	41.25	0.01	0.00	0.08	3.45
5	กระเทียม	3 กลีบ	4	5.60	0.22	0.00	1.16	0.04	0.20	5.60	0.22	0.20	0.01	0.00	0.16	0.60
6	ปลาสำลี	1 ชก.	35	51.45	5.36	2.80	1.19	0.18	7.70	7.00	1.19	68.25	0.01	0.06	0.28	-
7	กะปิ	1 ชก.	20	27.40	4.76	0.56	0.84	0.34	313.00	246.60	1.44	290.00	tr.	0.07	2.26	-
	รวม		328	484.78	95.93	7.97	7.37	2.01	1,343.66	2,023.49	13.54	5,605.30	0.11	0.34	38.41	17.05

ปริมาณสารที่ 5-6 ถ้วยแกง

tr	=	trace	IU	=	International Unit	หมายเหตุ	ตำรับนี้เติมน้ำ 750 กรัม
-	=	ไม่ได้ทำการวิเคราะห์	mg	=	milligram		
gm	=	gram	ชก.	=	ช้อนแกง		
Kcal	=	Kilocalorie	ถ้วยแกง	=	ถ้วยขนาดของปากกึ่งผ่านศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว		

รายการอาหารประเภทตำ (โหลก)

ตำรับที่	ชื่ออาหาร
1.	น้ำพริกป้า (น้ำพริกปลา)
2.	น้ำพริกหัวข่า
3.	น้ำพริกงาป่น
4.	น้ำพริกน้ำปู
5.	น้ำพริกอ่อง
6.	น้ำพริกตาแดง
7.	น้ำพริกฮ้า
8.	น้ำพริกน้ำผัก
9.	น้ำพริกมะเขื่อนอนนอง
10.	ตำมะเขือ

น้ำพริกป่า (น้ำพริกปลา)

เครื่องปรุง

ปลาช่อนตัวเล็ก	250	กรัม	1	ตัว
พริกหนุ่ม	55	กรัม	5	เม็ด
หัวหอม	30	กรัม	4	หัว
กระเทียม	20	กรัม	2	หัว
ตะไคร้	30	กรัม	1	ต้น
ใบมะกรูด	5	กรัม	1/2	ช้อนแกง
ผักชี	5	กรัม		
ต้นหอมหั่นฝอยสำหรับโรยหน้า	5	กรัม		

วิธีทำ

1. ต้มปลาพร้อมตะไคร้ทุบ ใบมะกรูด จนสุกเปื่อย แกะเอาแต่เนื้อ ส่วนน้ำต้มปลากรองเอาแต่น้ำ
2. พริกหนุ่ม หอม กระเทียม อย่างไฟให้สุกแกะเปลือกออก โขลกให้ละเอียด นำเนื้อปลามาบดให้เข้ากัน ใส่น้ำต้มปลาผสมให้เข้ากัน พอขลุกขลิก ปรุงรสด้วยเกลือ โรยหน้าด้วยผักชีต้นหอม

*ผักที่ใช้รับประทาน ผักนั่งหรือผักลวก เช่น ผักกาด ถั้วฝักยาว ฯลฯ ผักสดต่าง ๆ เช่น แตงกวา ยอดผักแว่น มะเขือเปราะ ฯลฯ

ตาราง 4.10 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกบ๊วย (น้ำพริกปลา)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ปลาช่อน	1 ตัว	250	290.00	51.25	9.50	-	0.25	77.50	545.00	14.50	-	0.23	0.30	2.75	-
2	พริกหนุ่ม	5 เม็ด	55	6.05	0.22	0.11	1.05	0.72	1.65	11.55	0.39	566.50	0.20	0.01	0.28	103.40
3	หัวหอม	4 หัว	30	18.30	0.81	0.06	3.60	0.18	4.80	17.70	1.32	82.50	0.03	0.01	0.15	6.90
4	กระเทียม	2 หัว	20	28.00	1.12	0.02	5.82	0.18	0.10	28.00	1.08	1.00	0.03	0.00	0.08	3.00
5	ตะไคร้	1 ต้น	30	37.80	0.36	0.63	7.65	1.26	10.50	9.00	0.78	128.10	0.02	0.01	0.66	0.30
6	ใบมะกรูด	1/2 ชก	5	6.90	0.34	0.16	0.04	0.41	83.60	1.00	0.19	151.40	0.00	0.02	0.05	1.00
7	ผักชี		5	1.75	0.20	0.04	0.16	0.05	2.45	10.00	0.21	652.75	0.02	0.00	0.04	2.90
8	ต้นหอม		5	1.50	0.10	0.02	0.24	0.06	2.35	1.65	0.37	113.90	0.00	0.00	tr.	2.60
	รวม		400	390.30	54.40	10.53	18.56	3.11	182.95	623.90	18.84	1,696.15	0.55	0.35	4.01	120.10

ปริมาณสารฟิ 2 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดขอบปากเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

น้ำพริกข่า (น้ำพริกหัวข่า)

เครื่องปรุง

ข่า (ไม่แก่และอ่อนเกินไป)	25	กรัม	7-8	แวน
พริกแห้ง	5	กรัม	5-6	เม็ด
กระเทียม	10	กรัม	1	หัว
เกลือป่น	8	กรัม	1/2	ช้อนแกง
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5	กรัม	5	ใบ

วิธีทำ

1. พริกแห้งย่างไฟอ่อน ๆ ให้หอมและกรอบ
2. โขลกข่า พริกแห้ง กระเทียม เกลือ ให้ละเอียด
3. นำน้ำพริกข่าที่ได้โรยหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย คลุกเคล้าให้เข้ากันรับประทานกับ
เห็ดนึ่ง หรือผักอื่นที่ชอบ

ตาราง 4.11 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกหัวงา (น้ำพริกข่า)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ข่า	7-8 แว่น	25	20.75	0.25	0.08	4.75	0.78	4.50	tr.	0.55	14.50	0.01	0.01	0.25	0.25
2	พริกแห้ง	5-6 เม็ด	5	13.35	0.72	0.59	1.29	1.22	2.95	18.05	0.86	384.50	0.01	0.04	0.36	-
3	กระเทียม	1 หัว	10	14.00	0.56	0.01	2.91	0.09	0.50	14.00	0.54	0.50	0.02	0.00	0.40	1.50
4	ใบมะกรูด	5 ใบ	5	6.90	0.34	0.16	0.04	0.41	83.60	1.00	0.19	151.40	0.01	0.02	0.05	1.00
	รวม		45	55.00	1.87	0.84	8.99	2.49	91.55	33.05	2.14	850.90	0.04	0.06	1.06	2.75

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่

tr = trace

IU = International Unit

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

mg = milligram

gm = gram

ชก. = ช้อนแกง

Kcal = Kilocalorie

น้ำพริกงานป่วน (งาดำ)

เครื่องปรุง

พริกแห้ง	4	กรัม	5	เม็ด
งาดำคั่ว	20	กรัม	3	ช้อนแกง
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5	กรัม	5	ใบ
เกลือพอประมาณ	5	กรัม		

วิธีทำ

1. พริกแห้งย่างไฟให้หอมและกรอบ
2. งาดำนำไปคั่วให้หอม
3. โขลกพริกแห้ง งาดำ เกลือ ให้ละเอียด โรยหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอยใช้รับประทานกับหน่อโอ้

หมายเหตุ : หน่อโอ้ หมายถึง หน่อไม้ดองเปรี้ยว

ตาราง 4.12 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกขิงป่น (งาดำ)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	พริกแห้ง	5 เม็ด	4	10.68	8.58	0.47	1.03	0.97	2.36	14.44	0.69	547.60	0.01	0.03	0.29	-
2	งาดำคั่ว	3 ชก.	20	112.40	4.60	10.42	-	3.22	290.40	-	4.40	12.00	0.19	0.22	0.30	-
3	ใบมะกรูด	5 ใบ	5	6.90	0.34	0.16	0.04	0.41	83.60	1.00	0.19	151.40	0.01	0.02	0.05	1.00
	รวม		29	129.98	5.52	11.05	1.07	4.60	376.36	15.44	5.28	711.00	0.21	0.27	0.64	1.00

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

น้ำพริกน้ำปู

เครื่องปรุง

พริกหนุ่ม	55	กรัม	5	เม็ด
กระเทียม	5	กรัม	5	กลีบ
ตะไคร้หั่นฝอย	30	กรัม	1	ต้น
น้ำปู	35	กรัม	1	ช้อนแกง
เกลือ	3	กรัม		
ผักชีหั่นฝอยสำหรับโรยหน้า	5	กรัม		

วิธีทำ

1. นำพริกหนุ่ม กระเทียม ข่า ไฟแคะเปลือกออก
2. โขลกพริกหนุ่ม กระเทียม ตะไคร้ อย่านให้ละเอียดมาก นำน้ำปูลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือ โรยหน้าด้วยผักชีหั่นฝอย รับประทานกับเครื่องเคียง เช่น หน่อไม้ต้ม มะเขือต้ม

ตาราง 4.13 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกน้ำปู (น้ำพริกปู)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	พริกหนุ่ม	5 เม็ด	55	6.05	0.22	0.11	1.05	0.72	1.65	11.55	0.39	566.50	0.20	0.01	0.28	103.40
2	กระเทียม	5 กลีบ	5	7.00	0.28	0.01	1.46	0.05	0.25	7.00	0.27	0.25	0.01	0.00	0.20	0.75
3	ตะไคร้	1 ต้น	30	37.80	0.36	0.63	7.65	1.26	10.50	9.00	0.78	128.10	0.02	0.01	0.66	0.30
4	น้ำปู (น้ำ)	1 ชก.	35	70.70	9.10	3.19	1.37	0.77	758.45	21.80	13.65	107.45	0.02	1.72	2.35	4.55
5	ผักชี	5	5	1.75	0.20	0.04	0.16	0.05	2.45	10.00	0.21	652.75	0.05	0.00	0.04	2.90
	รวม		130	123.30	10.16	3.97	11.68	2.85	773.30	59.35	15.30	1,455.05	0.30	1.74	3.52	111.90

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่

tr	=	trace	IU	=	International Unit
-	=	ไม่ได้ทำการวิเคราะห์	mg	=	milligram
gm	=	gram	ชก.	=	ช้อนแกง
Kcal	=	Kilocalorie			

น้ำพริกอ่อน

เครื่องปรุง

เนื้อหมูสับ	200	กรัม	2	ขีด
มะเขือเทศลูกเล็ก	100	กรัม	1	ขีด
พริกแห้ง	5	กรัม	7	เม็ด
กะปิ	10	กรัม	1/2	ช้อนแกง
เกลือ	8	กรัม	1/2	ช้อนแกง
รากผักชี	10	กรัม	1/2	ช้อนแกง
หัวหอม	15	กรัม	2	หัว
กระเทียม	5	กรัม	5	กลีบ
ถั่วเน่าเจ็บ	15	กรัม	1	แผ่น
ผักชีต้นหอม	5	กรัม		
น้ำมันพืช	50	กรัม	3-4	ช้อนแกง
น้ำปล่า	60	กรัม		

วิธีทำ

1. ย่างถั่วเน่าเจ็บให้หอมกรอบ แล้วนำมาโขลกกับพริกแห้ง กะปิ เกลือ หัวหอม กระเทียม และรากผักชีให้ละเอียด
2. ตักน้ำพริกออก เอามะเขือเทศและหมูสับ โขลกรวมกันเบา ๆ
3. ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่น้ำพริกลงผัด พอหอมใส่มะเขือเทศและหมูสับที่โขลกผัดรวมกันอีกครั้ง (ใช้ไฟอ่อน) คนให้ทั่ว พอเดือดเพียงชั่วครู่ เติมน้ำ คนให้ทั่ว (ใช้ไฟแรง) ยกลง โรยด้วยผักชี ต้นหอม รับประทานกับผักสด หรือผักสด

ตาราง 4.14 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกถอง

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins			
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)
1	เนื้อหมู	2 ชีด	200	216.00	39.20	6.60	-	-	-	-	1.38	0.52	0.52	11.40	-
2	มะเขือเทศ	1 ชีด	100	22.00	1.10	0.30	3.60	1.20	2.00	31.00	4.90	0.04	0.04	0.90	32.00
3	พริกแห้ง	7 เม็ด	5	13.35	0.72	0.59	1.29	1.22	2.95	18.05	0.86	0.04	0.04	0.36	-
4	กะปิ	1/2 ชก.	10	13.70	2.38	0.28	0.42	0.17	156.50	123.30	0.72	0.04	0.04	1.13	-
5	รากผักชี	1/2 ชก.	10	3.30	0.17	0.02	0.62	0.60	2.60	0.30	0.12	0.00	0.00	0.21	3.00
6	หัวหอม	2 หัว	15	9.15	0.41	0.03	1.80	0.09	2.40	8.85	0.66	0.00	0.00	0.08	3.45
7	กระเทียม	5 กลีบ	5	7.00	0.28	0.01	1.46	0.05	0.25	7.00	0.27	0.00	0.00	0.20	0.75
8	ถั่วเน่าต้ม	1 แผ่น	15	58.20	6.59	2.64	2.03	1.26	43.80	0.75	3.15	0.11	0.11	0.23	-
9	ผักชี		5	1.75	0.20	0.04	0.16	0.05	2.45	10.00	0.21	0.00	0.00	0.04	2.90
	รวม		365	344.45	51.04	10.50	11.37	4.63	212.95	199.25	10.89	0.76	0.76	14.54	42.10

ปริมาณเสิร์ฟ 2-3 ถ้วยแกง

tr	=	trace	IU	=	International Unit
-	=	ไม่ได้ทำการวิเคราะห์	mg	=	milligram
gm	=	gram	ชก.	=	ช้อนแกง
Kcal	=	Kilocalorie	ถ้วยแกง	=	ถ้วยขนาดขอบปากเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

หมายเหตุ ดำรับนี้เติมน้ำ 60 กรัม

น้ำพริกตาแดง (น้ำพริกตำแดง)

เครื่องปรุง

พริกแห้ง	28	กรัม	17	เม็ด
หัวหอม	30	กรัม	4-5	หัว
กระเทียม	20	กรัม	2	หัว
กะปิ	10	กรัม	1/2	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	35	กรัม	1	ช้อนแกง
เกลือเล็กน้อย	2	กรัม		

วิธีทำ

1. ข้างพริกแห้งด้วยไฟอ่อนๆ ให้หอม และกรอบ
2. กะปิ ปลาร้า ห่อด้วยใบตอง 2 ชั้น รวมกันกับหัวหอม กระเทียมย่างให้สุก
3. โขลกพริกแห้ง ให้ละเอียดตามด้วย กระเทียม หัวหอม กะปิ ปลาร้า ให้ละเอียด ตักใส่ถ้วย ผสมเกลือ รับประทานกับผักนึ่งต่าง ๆ หรือผักสด

ตาราง 4.15 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกตาแดง

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	พริกแห้ง	17 เม็ด	28	74.76	4.03	3.30	7.20	6.80	16.52	101.08	4.82	3,833.20	0.04	0.21	2.02	-
2	หัวหอม	4 หัว	30	18.30	0.81	0.06	3.60	0.18	4.80	17.70	1.32	82.50	0.03	0.01	0.15	6.90
3	กระเทียม	2 หัว	20	28.00	1.12	0.02	5.82	0.18	1.00	28.00	1.08	1.00	0.03	0.00	0.08	3.00
4	กะปิ	1/2 ชก	10	13.70	2.38	0.28	0.42	0.17	156.50	123.30	0.72	145.00	tr.	0.04	1.13	-
5	ปลาร้า	1 ชก.	35	51.45	5.36	2.80	1.19	0.18	7.70	7.00	1.19	68.25	0.01	0.06	0.28	-
	รวม		123	186.21	13.70	6.46	18.23	7.51	186.52	277.08	9.13	4,129.95	0.11	0.32	3.66	9.90

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่

tr = trace IU = International Unit

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์ mg = milligram

gm = gram ชก. = ช้อนแกง

Kcal = Kilocalorie

น้ำพริกฮ้า (น้ำพริกปลาร้า)

เครื่องปรุง

พริกหนุ่ม	85	กรัม	7	เม็ด
หัวหอม	30	กรัม	4	หัว
กระเทียม	20	กรัม	2	หัว
ปลาร้าสับ	35	กรัม	1	ช้อนแกง
กะปิ	10	กรัม	1/2	ช้อนแกง
ต้นหอมสำหรับโรยหน้า	10	กรัม		
ผักชีหั่นหยาบ ๆ สำหรับโรยหน้า	10	กรัม		

วิธีทำ

1. ปลาร้า กะปิ ห่อด้วยใบตอง 2 ชั้น นำไปย่างบนไฟให้สุกหอม
2. พริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม นำไปย่างไฟ ลอกเปลือกออกให้หมด
3. โขลกเครื่องปรุงทั้งหมดรวมกัน อย่าให้ละเอียดมากนักคั่วใส่ด้วย โรยหน้าด้วยผักชี ต้นหอม รับประทานกับผักนึ่ง หรือผักสดอื่น ๆ

ตาราง 4.16 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกช้ำ (น้ำพริกปลาร้า)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	พริกหนุ่ม	7 เม็ด	85	9.35	0.34	0.17	1.62	1.11	2.55	17.85	0.60	875.50	0.31	0.01	0.43	159.80
2	หัวหอม	4 หัว	30	18.30	0.81	0.06	3.60	0.18	4.80	17.70	1.32	82.50	0.03	0.01	0.15	6.90
3	กระเทียม	2 หัว	20	28.00	1.12	0.02	5.82	0.18	1.00	28.00	1.08	1.00	0.03	0.00	0.08	3.00
4	ปลาร้าดิบ	1 ชก.	35	51.45	5.36	2.80	1.19	0.18	7.70	7.00	1.19	68.25	0.01	0.06	0.28	-
5	กะปิ	1/2 ชก.	10	13.70	2.38	0.28	0.42	0.17	156.50	123.30	0.72	1,445.00	tr.	0.04	1.13	-
6	ต้นหอม	10	10	13.00	0.20	0.03	0.47	0.11	4.70	3.30	0.73	277.80	0.01	0.01	tr.	5.20
7	ผักชี	10	10	3.50	0.39	0.07	0.32	0.10	4.90	20.00	0.72	1,305.50	0.09	0.01	0.07	5.80
	รวม		200	137.30	10.60	3.43	13.44	2.02	182.15	217.15	6.06	4,055.55	0.47	0.13	2.14	180.70

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดขอบปากเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

น้ำพริกน้ำผัก

เครื่องปรุง

น้ำผัก (ผักภาคเขียวหั่นฝอยแช่น้ำใส่เกลือพอประมาณ หมักไว้ประมาณ 3 คืน นำมา ต้มให้สุก) ตามต้องการ	200	กรัม		
พริกแห้งคั่ว	5	กรัม	7	เม็ด
กระเทียม	10	กรัม	1	หัว
มะเขว่น	2	กรัม	1/2	ซ็อนแกง
เกลือเล็กน้อย	4	กรัม		
ผักชีสำหรับโรยหน้า	10	กรัม		

วิธีทำ

โขลกพริกแห้ง กระเทียม มะเขว่น เกลือ ให้ละเอียด นำน้ำผัก (โดยการบีบน้ำออกจากผักให้มากที่สุด) คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสให้เผ็ด เค็ม (ไม่ควรใส่น้ำปลาเพราะจะทำให้มีกลิ่นคาว) ตักใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยผักชีหั่นหยาบๆ

ตาราง 4.17 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกน้ำผัก

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	น้ำผัก/ผักกาดเขียว		200	46.00	5.00	0.80	4.80	1.60	356.00	134.00	8.60	5,350.00	0.06	0.10	3.00	236.00
2	พริกแห้ง	7 เม็ด	5	13.35	0.72	0.59	1.29	1.22	2.95	18.05	0.86	684.50	0.01	0.04	0.36	-
3	กระเทียม	1 หัว	10	14.00	0.56	0.01	2.91	0.09	0.50	14.00	0.54	0.50	0.02	0.00	0.40	1.50
4	ผักชี		10	3.50	0.39	0.07	0.32	0.10	4.90	20.00	0.42	1,305.50	0.09	0.01	0.07	5.80
	รวม		225	76.85	6.67	1.47	9.32	3.01	364.35	186.05	10.42	7,340.50	0.18	0.15	3.83	243.30

ปริมาณสารที่ 1-2 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดของปากก้นค่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

น้ำพริกมะเขืออนอนอง (น้ำพริกอีเก้)

เครื่องปรุง

มะเขือขึ้นแก่ (มะเขือแจ้)	150	กรัม	10	ลูก
พริกหนุ่ม	55	กรัม	5	เม็ด
หัวหอม	25	กรัม	3	หัว
กระเทียม	20	กรัม	2	หัว
กะปิ	10	กรัม	1/2	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	35	กรัม	1	ช้อนแกง
ต้นหอม	5	กรัม		
ผักชีหั่นฝอยสำหรับโรยหน้า	5	กรัม		

วิธีทำ

1. กะปิ ปลาร้า ห่อด้วยใบตอง 2 ชั้น นำไปย่างไฟให้สุก
2. พริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม นำไปย่างไฟ ลอกเปลือกออก
3. โขลกเครื่องปรุงข้อ 1-2 รวมกัน อย่าให้ละเอียดมากนัก นำเมล็ดมะเขือคลูกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำอุ่นเล็กน้อยให้ขลุกขลิก ผสมให้เข้ากัน ให้มีรสเผ็ด เค็ม พอดี โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี รับประทานกับผักนี้

ตาราง 4.18 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกมะเขือข้อนอง (น้ำพริกอีเก้)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	มะเขือแฉะ (มะเขือข้อนอง)	10 ลูก	150	72.00	3.15	3.00	8.25	7.50	82.50	33.00	1.95	-	0.15	0.45	0.45	94.50
2	พริกขี้หนู	5 เม็ด	55	6.05	0.22	0.11	1.05	0.72	1.65	11.55	0.39	566.50	0.20	0.01	0.28	103.40
3	หัวหอม	3 หัว	25	15.25	0.68	0.02	3.00	0.15	4.00	14.75	1.10	68.75	0.02	0.01	0.13	5.75
4	กระเทียม	2 หัว	20	28.00	1.12	0.02	5.82	0.18	1.00	28.00	1.08	1.00	0.03	0.00	0.05	3.00
5	กะทิ	1/2 ชก.	10	13.70	2.38	0.28	0.42	0.17	156.50	123.30	0.72	145.00	tr.	0.04	1.14	-
6	ปลาแร่ล้าง	1 ชก.	35	51.45	5.36	2.80	1.19	0.18	7.70	7.00	1.19	68.25	0.01	0.06	0.28	-
7	ผักชี	5	5	1.75	0.20	0.04	0.16	0.05	2.45	10.00	0.21	652.75	0.05	0.00	0.04	2.90
8	ต้นหอม	5	5	1.50	0.10	0.02	0.24	0.06	2.35	1.65	0.37	113.90	0.00	0.00	tr.	2.60
	รวม		305	189.70	13.20	6.31	20.13	9.00	258.15	229.25	7.01	1,616.15	0.46	0.57	2.39	212.15

ปริมาณแร่ฟอสฟอรัส 1-2 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ถ้วยแกง = ด้วยขนาดขอบปากเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

ตำมะเจี๊อ

เครื่องปรุง

มะเขือม่วง	500	กรัม	2-3	ลูก
พริกหนุ่ม	20	กรัม	2	เม็ด
หัวหอม	25	กรัม	3	หัว
กระเทียม	20	กรัม	2	หัว
เกลือเล็กน้อย	1	กรัม		
ใบสะระแหน่หั่นฝอย สำหรับโรยหน้า	5	กรัม		

วิธีทำ

1. เผามะเขือให้สุกก่อน ใช้ไม้แหลมจิ้มให้เป็นรูเสียบก่อน ปอกเปลือกออกตัดเป็นท่อน ๆ
2. พริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม อย่างให้สุกปอกเปลือกออกให้หมด นำมาโขลกรวมกัน ให้ละเอียดแล้วนำมะเขือมาโขลกเข้าด้วยกัน ปั่นรสด้วยเกลือ ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่หั่นฝอย

ตาราง 4.19 คุณค่าทางโภชนาการของตำมะเจือ

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	มะเจือบ้าง	2-3 ลูก	500	140.00	7.00	1.00	25.50	6.50	25.00	125.00	3.00	530.00	1.85	0.50	4.00	160.00
2	พริกหนุ่ม	2 เม็ด	20	2.20	0.08	0.04	0.38	0.26	0.60	4.20	0.14	206.00	0.07	0.00	0.10	37.60
3	หัวหอม	3 หัว	25	15.25	0.68	0.05	3.00	0.15	4.00	14.75	1.10	68.75	0.02	0.01	0.13	5.75
4	กระเทียม	2 หัว	20	28.00	1.12	0.02	5.82	0.18	1.00	28.00	1.08	1.00	0.03	0.00	0.80	3.00
5	ใบสะระแหน่		5	2.35	0.19	0.03	0.34	0.06	2.00	0.35	0.24	829.25	0.01	0.01	0.04	4.40
	รวม		570	187.80	9.06	1.14	35.04	7.15	32.60	172.30	5.56	1,635.00	1.98	0.53	5.06	210.75

ปริมาณเสิร์ฟ 2-3 ถ้วยแกง

tr = trace IU = International Unit

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์ mg = milligram

gm = gram ชก. = ช้อนแกง

Kcal = Kilocalorie ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดชอบบปากเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

รายการอาหารประเภทอื่น ๆ จำนวน 5 ตำรับ

ตำรับที่	ชื่ออาหาร
1.	ก๋วยเตี๋ยว (ผัดคะน้า)
2.	ยำกะหล่ำปลี
3.	ปลาบึ่ง
4.	จิ้นบิ้ง (หมูบึ่ง)
5.	ข้าวหนูกง (ข้าวแตง)

คั่วมะเขือ (ผัดมะเขือ)

ส่วนผสม

มะเขือม่วง	475	กรัม	7	ลูก
มะระขี้นก	70	กรัม	5	ลูก
หัวหอมซอย	30	กรัม	4	หัว
กระเทียมซอย	20	กรัม	2	หัว
ตะไคร้ซอย	30	กรัม	1	ต้น
พริกหนุ่มหั่นแฉลบ	20	กรัม	2	เม็ด
เนื้อหมูหั่นบาง ๆ	100	กรัม	1	ขีด
ปลาร้าสับ	17	กรัม	1/2	ช้อนแกง
กะปิ	10	กรัม	1/2	ช้อนแกง
เกลือ	8	กรัม	1/2	ช้อนแกง
กระเทียมทุบพอแตก	5	กรัม	5	กลีบ
น้ำมันพืช	30	กรัม	2-3	ช้อนแกง

วิธีทำ

- ล้างมะเขือ หั่นบาง ๆ มะระผ่าครึ่งลูก
- ตั้งกะทะใส่น้ำมันพอร้อนนำกระเทียมเจียวพอเหลือง หอม ใส่เนื้อหมูผัดให้สุกแล้วใส่ปลาร้า กะปิผัดต่อให้หอม ใส่หัวหอม กระเทียม พริกหนุ่ม ตะไคร้ มะเขือ มะระ ผัดให้เข้ากัน ปรงรสด้วยเกลือ พอสุกยกกลง รับประทานร้อน ๆ

ตาราง 4.20 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวมะเขือ (ผัดมะเขือ)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	มะเขือม่วง	7 ลูก	475	133.00	6.65	0.95	24.26	6.18	23.75	118.75	2.85	50.35	1.76	0.48	3.80	152.00
2	มะระจีน	5 ลูก	70	11.90	0.84	0.28	1.54	0.84	2.10	3.50	0.14	2,046.80	0.06	0.04	0.28	133.00
3	หัวหอม	4 ลูก	30	18.30	0.81	0.06	3.60	0.18	4.80	17.70	1.32	82.50	0.03	0.01	0.15	6.90
4	กระเทียม	2 หัว	20	28.00	1.12	0.02	5.82	0.18	1.00	28.00	1.08	1.00	0.03	0.00	0.80	3.00
5	ตะไคร้	1 ต้น	30	37.80	0.36	0.63	7.65	1.26	10.50	9.00	0.78	128.10	0.02	0.01	0.66	0.30
6	พริกหนุ่ม	2 เม็ด	20	2.20	0.08	0.04	0.38	0.26	0.60	4.20	0.14	206.00	0.07	0.00	0.01	37.60
7	เนื้อหมู	1 ชีด	100	108.00	19.60	3.60	-	-	-	-	-	-	0.69	0.26	5.70	-
8	ปลาร้าดิบ	1/2 ชก.	17	24.99	2.60	1.36	0.58	0.09	3.74	3.40	0.58	33.15	0.00	0.03	0.14	-
9	กะปิ	1/2 ชก.	10	13.70	2.38	0.28	0.42	0.17	156.50	123.30	0.72	145.00	tr.	0.04	1.13	-
10	กระเทียม	5 กลีบ	5	7.00	0.28	0.01	1.46	0.05	0.25	7.00	0.27	0.25	0.01	0.00	0.20	0.75
	รวม		777	384.89	34.72	6.93	45.70	9.20	203.24	314.85	7.88	2,693.15	2.67	0.86	12.87	333.55

ปริมาณเสิร์ฟ 3-4 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดขอบปากเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

ยำมะถั่ว บะເຈືອ (ยำถั่วฝักยาวและมะเขือ)

ส่วนผสม

ถั่วฝักยาวพอประมาณ	100	กรัม		
มะเขือม่วงพอประมาณ	100	กรัม		
มะระขี้นก (มะข่อยขี้นก)พอประมาณ	30	กรัม		
มะเขือพวง (มะเขว้าง) พอประมาณ	30	กรัม		
เห็ดลมแห้งพอประมาณ	110	กรัม		
ข่าอ่อนหั่นฝอย	10	กรัม	5	แฉับ
หัวหอมซอย	30	กรัม	5	หัว
กระเทียมซอย	30	กรัม	3	หัว
งาคั่วป่น	45	กรัม	2-3	ช้อนแกง

เครื่องปรุงน้ำยา

พริกแห้งปิ้งไฟพอเหลืองกรอบ	8	กรัม	5-7	เม็ด
เกลือ	8	กรัม	1/2	ช้อนแกง
น้ำปลาร้าต้มสุก	5	กรัม		

(เรียกว่า อ่องปลาร้า วิธีทำคือ นำน้ำปลาร้าประมาณ 2-3 ช้อนแกง ต้มกับน้ำเปล่าพอประมาณให้เข้มข้น แล้วกรองเอาแต่น้ำพักไว้)

วิธีทำ

1. เตรียมผักทุกอย่างดัด หรือตวกให้สุก หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ
2. พริกแห้ง เกลือ งาคั่วป่น รวมกันป่นให้ละเอียด พักไว้
3. หอมแดง กระเทียม ข่าอ่อน หั่นฝอย
4. นำเอาส่วนผสมข้อ 2-4 รวมกัน แล้วนำส่วนผสมข้อ 1 ลงผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ตาราง 4.21 คุณค่าทางโภชนาการของไข่ต้มและไข่ขาว (ไข่ต้มฟักยาวและมะเขือ)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ไข่ฟักยาว		100	31.00	2.60	0.50	4.00	1.40	43.00	50.00	26.00	-	0.08	0.11	1.00	41.00
2	มะเขือม่วง		100	28.00	1.40	0.20	5.10	1.30	5.00	25.00	0.60	106.00	0.37	0.10	0.80	32.00
3	มะระขี้นก		30	5.10	0.36	0.12	0.66	0.36	0.90	1.50	0.06	877.20	0.03	0.02	0.12	57.00
4	มะเขือพวง		30	13.80	0.84	0.18	2.22	1.83	47.40	33.00	2.13	166.20	0.05	0.03	0.78	1.20
5	เห็ดสด		110	83.60	2.20	0.11	18.37	10.78	595.10	7.70	6.60	-	0.26	0.02	0.32	84.70
6	จำอ้อน	5 แวน	10	2.00	0.13	0.03	0.31	0.11	0.50	2.70	0.01	-	0.02	0.01	0.04	2.20
7	หัวหอม	5 หัว	35	21.35	0.95	0.07	4.20	0.21	5.60	20.65	1.54	96.25	0.03	0.01	0.18	8.05
8	กระเทียม	3 หัว	30	42.00	1.68	0.03	8.73	0.27	1.50	42.00	1.62	1.50	0.05	0.01	1.20	4.50
9	งาดำ	2-3 ชก.	45	252.90	10.49	23.45	-	7.25	653.40	-	9.90	27.00	0.44	0.50	0.68	-
10	พริกแห้ง	7 เม็ด	5	13.35	0.72	0.59	1.29	1.22	2.95	18.05	0.86	684.50	0.01	0.01	0.36	-
11	น้ำตาลรำ	5	5	7.35	0.77	0.40	0.17	0.03	1.10	1.00	0.17	9.75	0.00	0.01	0.01	0.04
	รวม		500	500.45	22.13	25.68	45.05	24.75	1,356.45	201.60	49.49	1,968.40	1.35	0.84	6.48	230.69

ปริมาณเสิร์ฟ 2-3 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilo-calorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดชอปปากเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

ปลาปิ้ง

ส่วนผสม

ปลาขาว (ปลาตะเพียน)	300	กรัม	1	ตัว
เกลือป่น พอประมาณ	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เตรียมปลา โดยควักไส้ออก ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
2. นำปลามาคลุกเคล้ากับเกลือป่น หมักไว้ประมาณ 1/2 ชั่วโมง
3. นำปลามาปิ้งบนเตาถ่าน ใช้ไฟค่อนข้างอ่อน คอยพลิกกลับด้านบ่อย ๆ พอปลาสุกได้ที่ (สังเกตได้จากเนื้อปลาแข็งกรอบ สีออกเหลือง และมีกลิ่นหอม)

ตาราง 4.22 คุณค่าทางโภชนาการของปลาบั้ง

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ปลาสลิด (ปลาคะเทียน)	1 ตัว	300	330	31.20	9.60	-	0.60	351.00	708.00	16.80	-	0.09	0.03	8.10	-
	รวม		300	330	31.20	9.60	-	0.60	351.00	708.00	16.80	-	0.09	0.03	8.10	-

ปริมาณสารที่ 1 ที่

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชก. = ช้อนแกง

หมูπίง (จิ้นπίง)

ส่วนผสม

เนื้อหมูปริมาณตามต้องการ	550	กรัม		
เกลือป่นพอประมาณ	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เตรียมเนื้อหมู หั่นชิ้นตามต้องการล้างให้สะอาดพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. นำเนื้อหมูมาคลุกเคล้ากับเกลือป่น หมักไว้ประมาณ 1/2 ชั่วโมง
3. นำเนื้อหมูมาปิ้งบนเตาถ่าน ใช้ไฟร้อนค่อนข้างอ่อน คอยพลิกกลับด้านบ่อย ๆ พอเนื้อหมูสุกได้ที่ (สังเกตได้จากเนื้อหมูแห้งกรอบ สีออกเหลือง และมีกลิ่นหอม)

ตาราง 4.23 คุณค่าทางโภชนาการของจีนมิ่ง

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	เนื้อหมู		550	594	107.80	18.15	-	-	-	-	-	-	3.80	1.43	31.35	-
	รวม		550	594	107.80	18.15	-	-	-	-	-	-	3.80	1.43	31.35	-

ปริมาณเสริมที่ 1-2 ที่

tr	=	trace	IU	=	International Unit
-	=	ไม่ได้ทำการวิเคราะห์	mg	=	milligram
gm	=	gram	ชก.	=	ช้อนแกง
Kcal	=	Kilocalorie			

ข้าวหุงงา (ข้าวแดงงา)

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวใหม่	800	กรัม	1	ลิตร
งาหม่น (งาขี้หม้อน)	40	กรัม	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือ	8	กรัม	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่ไว้ 1 คืน นึ่งให้สุกนุ่ม
2. งาหม่นและเกลือโขลกให้ละเอียดนำมาคลุกกับข้าวเหนียว นึ่งสุกใหม่ ๆ ร้อน ๆ คลุกเคล้าให้ทั่วและเหนียว รับประทานขณะยังร้อน

ตาราง 4.24 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวหนูกา (ข้าวแดง)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ข้าวเหนียว	1 ลิตร	800	1,840.00	32.80	4.80	417.60	0.80	144.00	96.00	tr.	-	0.24	0.80	8.00	-
2	งาหม่น (งาหม้อน)	1/2 ถ้วย	40	213.20	6.68	18.60	4.80	6.68	-	-	-	-	0.26	0.09	0.52	-
	รวม		840	2,053.20	39.48	23.40	422.40	7.48	144.00	96.00	tr.	-	0.50	0.89	8.52	-

ปริมาณสารที่ 3-4 ที่

tr = trace

IU = International Unit

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

mg = milligram

gm = gram

ชก. = ช้อนแกง

Kcal = Kilocalorie

ตาราง 4.25 ผลการทดสอบการชิมโดยรวมของอาหารพื้นบ้านชาวยอง

คำรับ ที่	ชื่ออาหาร ประเภทแกง	สี		กลิ่น		รสชาติ		เนื้อสัมผัส	
		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย	
		นศ. และ บุคคล ทั่วไป	ชาวยอง	นศ. และ บุคคล ทั่วไป	ชาวยอง	นศ. และ บุคคล ทั่วไป	ชาวยอง	นศ. และ บุคคล ทั่วไป	ชาวยอง
1	แกงอ่อมไก่	4.1	4.5	4.0	4.6	3.8	4.3	3.9	4.3
2	แกงแคไก่	4.1	4.5	4.2	4.5	4.2	4.5	4.1	4.4
3	แกงป่าฟักหม่น	4.3	4.8	4.2	4.7	4.1	4.8	4.2	4.7
4	แกงหน่อไม้สด	4.4	4.8	4.3	4.7	3.9	4.8	4.1	4.7
5	แกงหยวกใส่ไก่	4.2	4.6	4.2	4.3	3.8	4.5	4.2	4.5
6	แกงผักกาดใส่ไก่	4.2	4.8	4.1	4.9	4.2	4.9	4.3	4.8
7	แกงผักแคบ	4.3	4.6	4.0	4.5	4.0	4.6	4.2	4.6
8	แกงอ่อมปลาตุก	4.3	4.4	3.9	4.4	4.1	4.4	4.0	4.5
9	แกงผักปิ้ง	4.3	4.6	4.3	4.7	3.9	4.8	4.1	4.7
10	น้ำพริกปลา	4.1	4.5	4.3	4.4	4.4	4.2	4.2	4.4
11	น้ำพริกหัวข่า	4.2	4.7	4.1	4.6	3.7	4.3	3.9	4.3
12	น้ำพริกงาป่น	3.9	4.8	3.8	4.8	3.7	4.5	3.8	4.5
13	น้ำพริกน้ำปู	4.3	4.6	4.3	4.4	3.8	4.4	4.0	4.4
14	น้ำพริกอ่อง	4.0	4.6	4.1	4.8	3.8	4.7	4.1	4.7
15	น้ำพริกตาแดง	3.8	4.6	4.1	4.5	3.9	4.6	3.7	4.6
16	น้ำพริกฮ้า	4.0	4.7	3.8	4.8	3.8	4.5	4.1	4.5
17	น้ำพริกน้ำผัก	4.2	4.6	4.1	4.3	3.8	4.2	3.7	4.2
18	น้ำพริกมะเขื่อนอนออง	4.0	4.8	3.7	4.7	3.8	4.4	3.9	4.7
19	ตำมะเขือ	3.8	4.6	3.9	4.5	3.7	4.3	3.7	4.3
20	คั่วมะเขือ	3.9	4.4	4.0	4.5	4.0	4.3	4.0	4.3
21	ยำมะถั่วมะเขือ	3.8	4.2	3.7	4.3	3.9	4.3	4.0	4.0
22	ปลาปิ้ง	3.9	4.9	4.2	4.7	3.9	4.5	4.3	4.5
23	จิ้นปิ้ง	3.9	4.4	3.8	4.7	3.7	4.5	4.0	4.5
24	ข้าวหนูกงา	3.8	4.7	3.9	4.7	3.8	4.7	3.8	4.6

จากตาราง 4.25 ผลการทดสอบการชิมอาหารพื้นบ้านชาวยองโดยรวมทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้แก่ กลุ่มนักศึกษาวิชาเอกคหกรรมศาสตร์ กลุ่มอาหารและโภชนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และบุคคลทั่วไป จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ 2 ได้แก่ กลุ่มชาวยอง ใน ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน 15 คน ทดสอบการชิม 2 ครั้ง มีค่าระหว่าง 3.7–4.4 และ 4.0–4.9 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University