

การถ่ายทอดสูตรอาหารจากรุ่นสู่รุ่น

เพื่อนสู่เพื่อน

จัดทำโดย

นางสาวกุสุมา	ปิฎฐปาตี	นักโภชนาการ
นางสมลักษณ์	เกตุแก้ว	พนักงานประกอบอาหาร ส 2/หัวหน้า
นายวินัย	หลิมพลอย	พนักงานประกอบอาหาร ส 2
นางลำพวน	จันทร์แก้ว	พนักงานบริการ
นางสมนึก	เย็นใส	พนักงานประกอบอาหาร

งานโภชนาการ

กลุ่มงานโภชนาการและออกกำลังกาย

คำนำ

คณะแม่ครัวโรงพยาบาลเฉลิมราช งานโภชนาการ กลุ่มงานโภชนาการและออกกำลังกาย ได้แบ่งงานการปรุงประกอบอาหารให้กับผู้มารับบริการในโรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 5 และให้บริการเจ้าหน้าที่และศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยแบ่งการปรุงประกอบอาหารเป็นประเภทต่าง ได้แก่ 1) ประเภท ต้ม/แกง 2) ประเภทผัดและทอด 3) ประเภทอาหารอ่อน/อาหารเด็กปฐมวัย 4) ประเภทขนมหวาน/ผลไม้ และ 5) ประเภทข้าว ซึ่งต้องใช้ความรู้และความชำนาญการของการประกอบอาหารแต่ละชนิดให้มีรสชาติอร่อย และอยู่ในเกณฑ์ของเมนูสุขภาพ คือ การลดหวาน มัน และเค็ม ภายใต้การควบคุมของนักโภชนาการ

แต่ด้วยขณะปฏิบัติงาน อาจต้องมีการป่วย สาย และลา ทำให้ประสบปัญหาเรื่องการปรุงประกอบอาหารอาจส่งผลทำให้รูปร่างและรสชาติของอาหารเปลี่ยนไป ทางคณะทำงานจึงต้องมีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนเพื่อเรียนรู้งานของแต่ละหน่วย ทางกลุ่มแม่ครัวจึงได้มีแนวคิดพัฒนา การใช้สูตรอาหารจากวัสดุภายในครัว ได้แก่ ภาชนะต่างๆในการตวงอาหาร และนำไปเขียนเป็นสูตรอาหาร เพื่อให้รูปร่างและรสชาติเดิมยังคงอยู่ โดยไม่ใช้วิธีการชิมอาหาร เพราะนอกจากจะใช้ความชอบในการปรุงรสของผู้ปรุงแล้ว การชิมบ่อยๆ อาจนำไปสู่การสะสมโรค และอาจป่วยเป็นโรค NCD ได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมันในเลือด

ดังนั้นสูตรอาหารเล่มนี้ จึงสามารถนำมาใช้เพื่อถ่ายทอดไปยังแม่ครัว พ่อครัวทุกคนได้ นอกจากนั้นในยามเกษียณก็ยังใช้จากรุ่นสู่รุ่นได้

ประเภท ข้าว

สูตรการหุงข้าว

เมนู	รายการส่วนประกอบ	ใช้ปริมาณ	หมายเหตุ
(มีออเจ้า) ข้าวสวย	ข้าวสาร 1 ถ้วย = 640 กรัม	ข้าวสาร 7 ถ้วย = 4,480 กรัม	ใช้เวลาหุงสุก 25-30 นาที ไฟแก้มืดจะดี ต้มมาอยู่ที่ไฟ อ่อน ทิ้งไว้ 10 นาที แล้ว ใช้ไม้พายคน
	น้ำเปล่า 1 กระบวย = 2,300 cc	น้ำเปล่า 3 ½ กระบวย = 8,050 cc	
ข้าวกล้อง	ข้าวกล้อง 1 ถ้วย = 640 กรัม	ข้าวกล้อง 6 ถ้วย = 3,840 กรัม	
	น้ำเปล่า 1 กระบวย = 2300 CC	น้ำเปล่า 3 กระบวย = 6,900 cc	
ข้าวต้ม (ผู้ป่วยจำนวนมาก)		ข้าวสาร 2 ถ้วย = 1,280 กรัม	รับประทานได้ 20 คน
		น้ำเปล่า 2 1/2 กระบวย = 5,750 cc	
ข้าวต้ม (ผู้ป่วยจำนวนน้อย)		ข้าวสาร 1 1/2 ถ้วย = 960 กรัม	รับประทานได้ 10 คน
		น้ำเปล่า 2 กระบวย = 4,600 cc	
ข้าวมันไก่	ข้าวสาร น้ำมันพืช	ข้าวสาร 7 ถ้วย = 4,480 กรัม	ใช้เวลา 25 นาที
		น้ำไก่ต้ม 3 กระบวย = 6,000 cc น้ำมันรำข้าว 1 ½ ลิตร	

หมายเหตุ : ข้าวสารที่ใช้ ข้าวเหลืองอ่อนคัดพิเศษ ตรา ทับทิม

กระสอบละ 49 กิโลกรัม

วิธีหุงข้าว ข้าว 1 ส่วนต่อน้ำ 1.2 - 1.5 ส่วน

ภาชนะที่ใช้ในการหุงข้าว

กระบวยตักน้ำ



ถ้วยตวงข้าว



3 แก้ว = 600 กรัมหรือ 1 ถ้วยตวง

ไม้พายคนข้าว



ประเภท ผัดและทอด

หมูผัดขิงเห็ดหูหนูดำ รับประทาน 40 คน



เครื่องปรุง

เนื้อหมู	2 กิโลกรัม	เห็ดหูหนูดำ	½ กิโลกรัม
ขิงซอย	1.5 กิโลกรัม	น้ำตาลทราย	70 กรัม
ซอสปรุงรสฝาเขียว	200 ซีซี	น้ำมันพืช	200 ซีซี

วิธีทำ

1. นำเนื้อหมูล้างหั่นชิ้นพอคำ ล้างขิงซอย ล้างเห็ดหูหนูหั่นชิ้นพอคำ
2. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมันพอร้อนใส่เนื้อหมูลงไปผัดสุกใส่ ขิงซอยเห็ดหูหนู
3. ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรสฝาเขียว น้ำตาลทราย ผัดจนสุกปิดไฟ



ภาชนะสำหรับตวงน้ำ

ผัดซีเมามะเขือยาวหมูสับ รับประทาน 40 คน

เครื่องปรุง

มะเขือยาว	3	กิโลกรัม	น้ำมัน	200	ซีซี
เนื้อหมูสับ	1.5	กิโลกรัม	น้ำตาลทราย	70	กรัม
กระเทียมกลีบ	3	ขีด	น้ำปลา	200	ซีซี
พริกชี้หนู	2	ขีด	ใบโหระพา	½	กิโลกรัม
ซอสปรุงรสฝาเขียว	200	ซีซี			

วิธีทำ

1. ล้างใบโหระพา ล้างมะเขือยาว หั่นชิ้นพอคำ เนื้อหมูสับล้าง
2. ล้างพริกชี้หนู กระเทียมกลีบ ตำพริกชี้หนูกับกระเทียมให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันพอร้อนใส่พริกกระเทียมที่ตำลงไปผัดให้หอมแล้วจึงเนื้อหมูลงไปผัดให้สุกใส
มะเขือยาวลงผัด ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรสฝาเขียว น้ำตาลทราย ใส่ใบโหระพา ปิดไฟ



ผักผัก 5 สีใส่หมู รับประทาน 40 คน

เครื่องปรุง

ดอกกะหล่ำ	1	กิโลกรัม	บร็อคโคลี่	1	กิโลกรัม
มะเขือเทศ	1	กิโลกรัม	แครอท	1	กิโลกรัม
พริกหวานสีเหลืองแดง	1	กิโลกรัม	ถั่วหวาน	1	กิโลกรัม
เนื้อหมู	1	กิโลกรัม	กระเทียมเจียว	50	กรัม
น้ำมันหอย	150	ซีซี	น้ำตาลทราย	70	กรัม
น้ำปลา	150	ซีซี	น้ำเปล่า	400	ซีซี

วิธีทำ

1. ล้างดอกกะหล่ำ บร็อคโคลี่ มะเขือเทศ แครอท พริกหวาน ถั่วหวานหั่นเป็นชิ้นพอคำแล้วนำมาลวกน้ำร้อนพักไว้ เนื้อหมูหั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันใส่เนื้อหมูที่หั่นไว้ลงไปผัดจนสุกหอมใส่น้ำมันหอย น้ำเปล่าแล้วตามด้วยผักที่ลวกไว้ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทรายใส่กระเทียมเจียว ผัดให้เข้ากันปิดไฟ



ผัดเปรี้ยวหวานไก่ รับประทาน 40 คน



เครื่องปรุง

มะเขือเทศ	1	กิโลกรัม	สับปะรด	2	กิโลกรัม
แตงกวา	2	กิโลกรัม	พริกหวานเขียวแดง	1	กิโลกรัม
สันในไก่	2	กิโลกรัม	หอมใหญ่	1	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม	น้ำปลา	100	ซีซี
น้ำมันพืช	125	ซีซี	น้ำเปล่า	300	ซีซี

วิธีทำ

1. นำผักทั้งหมดล้างให้สะอาด แตงกวาผ่าครึ่งผลหันเฉียง หอมใหญ่ มะเขือเทศ หั่นตามยาว พริกหัน แฉลบ สับปะรดหั่นชิ้นพอคำ สันในไก่ล้างหั่นชิ้นพอคำ
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอกระทะร้อนใส่สันในไก่ลงไปผัดให้สุกแล้วจึงใส่ผักที่เตรียมทั้งหมดลงผัดเติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่าผัดคลุกเคล้าให้ทั่วปิดไฟ

ผัดฉ่าปลาลูกชิ้น รับประทาน 40 คน



เครื่องปรุง

ปลาลูกชิ้น	3 กิโลกรัม	น้ำปลา	150 ซีซี
กระชายซอย	3 ชีด	น้ำตาลทราย	140 กรัม
พริกชี้หนู	3 ชีด	น้ำมัน	125 ซีซี
กระเทียมกลีบ	1 ชีด	น้ำเปล่า	500 ซีซี
ใบกระเพรา	½ กิโลกรัม		

วิธีทำ

1. ล้างพริกชี้หนู กระเทียมกลีบให้สะอาด ใส่โถปั่นพอยุบๆ
2. นำปลาลูกชิ้นล้างน้ำให้สะอาด นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟเดือดลวกปลาลูกชิ้นให้สุกพักไว้
3. นำกระทะตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำมันและเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ ลงผัดให้หอมและตามด้วยลูกชิ้นปลา น้ำเปล่า ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ใส่ใบกระเพรา ปิดไฟ



ประเภท ต้ม/แกง

แกงเขียวหวานไก่มะเขือเปราะ รับประทาน 80 คน

วิธีทำ

เนื้อไก่หั่น	7 กิโลกรัม	เลือดไก่	5 ก้อน
มะเขือเปราะ	6 กิโลกรัม	ใบโหระพา	1 กิโลกรัม
พริกชี้ฟ้าเขียวแดง	½ กิโลกรัม	น้ำพริกแกงเขียวหวาน	1 กิโลกรัม
กะทิ	6 กิโลกรัม	น้ำตาลปีบ	½ กิโลกรัม
น้ำปลา	700 ซีซี		

วิธีทำ

1. ล้างเนื้อไก่และเลือดไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. ล้างมะเขือเปราะ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าเขียวแดง หั่น
3. นำหัวกะทิ ใส่หม้อตั้งไฟปานกลางใส่น้ำพริกแกงลงผัดพอหอมแตกมัน
4. ใส่ไก่ผัดให้สุกและตามด้วยเลือดไก่ผัดให้สุกตามด้วยน้ำหางกะทิและหัวกะทิที่เหลือ ปรงรสด้วยน้ำปลาดังไฟให้เดือดแล้วใส่มะเขือเปราะ พริกชี้ฟ้า ตามด้วยใบโหระพาปิดไฟ



แกงจืดเลือดหมู+หมูสับ รับประทาน 90 คน

เครื่องปรุง

เลือดหมู	10	ก้อน	เนื้อหมูสับ	3	กิโลกรัม
ต้นหอม	½	กิโลกรัม	ขึ้นฉ่าย	½	กิโลกรัม
ผักกาดหอม	2	กิโลกรัม	น้ำปลา	600	ซีซี
ซอสปรุงรสฝาเขียว	300	ซีซี	น้ำเปล่า	8	ลิตร
กระเทียมเจียว			พริกไทยป่น		

วิธีทำ

1. ล้างเลือดหมูและเนื้อหมูสับให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
2. นำผักกาดหอมล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อหมูสับ และเลือด ต้มจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลาและซอสปรุงรส
4. พอสุกดีแล้ว โรยกระเทียมเจียว พริกไทย และใบขึ้นฉ่าย



แกงเลียงผักรวมกุ้งสด รับประทาน 50 คน



เครื่องปรุง

ฟักทอง	2	กิโลกรัม	หอมแดง	1/2	กิโลกรัม
บวบ	3	กิโลกรัม	กะปิ	3	ช้อน
ข้าวโพดอ่อน	1/2	กิโลกรัม	กระชาย	3	ช้อน
เห็ดนางฟ้า	1	กิโลกรัม	พริกไทยเม็ด	2	ช้อนโต๊ะ
ตำลึง	1/2	กิโลกรัม	น้ำเปล่า	4.4	ลิตร
ใบแมลงลัก	3	ช้อน	กุ้งสด	1	กิโลกรัม

วิธีทำ

1. ปั่นหอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด กระชาย กุ้งแห้งเข้าด้วยกัน
2. นำกุ้งสดมาล้างปอกเปลือกให้สะอาด
3. นำน้ำใส่หม้อ 4.4 ลิตรละลายเครื่องแกงที่ปั่นใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่กุ้งสดให้สุก
4. ใส่ผักที่เตรียมไว้ ฟักทอง บวบ ข้าวโพดอ่อน เห็ดนางฟ้า ตำลึงใบแมลงลัก ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรสและเกลือไอโอดีน

แกงป่าไก่มะเขือเปราะ รับประทาน 90 คน

เครื่องปรุง

สันในไก่	5 กิโลกรัม	มะเขือเปราะ	6 กิโลกรัม
กระชายซอย	1/2 กิโลกรัม	พริกชี้ฟ้าเขียวแดง	1/2 กิโลกรัม
น้ำพริกแกงป่า	7 ชีด	ใบกระเพรา	1/2 กิโลกรัม
น้ำปลา	600 ซีซี	น้ำเปล่า	8 ลิตร

1. นำสันในไก่มาล้างหั่นเป็นชิ้นพอคำ ล้างมะเขือเปราะ กระชายพริกชี้ฟ้าล้างหั่น
2. นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อนใส่พริกแกงผัดลงผัดให้หอมใส่ไก่ผัดจนสุกแล้วเติมน้ำเปล่าใส่ลงไปจนเดือดใส่มะเขือเปราะ กระชาย พริกชี้ฟ้าหั่นใบกระเพราปรุงรสด้วยน้ำปลา ปิดไฟ



แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับ+ผักกาดขาว รับประทาน 50 คน

เครื่องปรุง

เต้าหู้ไข่	20	หลอด	เนื้อหมูสับ	1.5	กิโลกรัม
ผักกาดขาวหั่น	3	กิโลกรัม	ขึ้นฉ่ายหั่น	2	ขีด
น้ำปลา	200	ซีซี	ซอสปรุงรสฝาเขียว	200	ซีซี
น้ำเปล่า	4.4	ลิตร	กระเทียมเจียว	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำผักกาดขาวมาล้างหั่นเป็นท่อนประมาณ 1 นิ้วและเต้าหู้ไข่หั่นเป็นท่อน 1 หลอด แบ่งเป็น 4 ส่วน
2. ตั้งหม้อใส่น้ำ 4.4 ลิตรให้น้ำเดือดปั้นหมูสับใส่หม้อจนหมดถ้ามีฟองให้ช้อนฟองทิ้งไป แล้วจึงใส่ผักกาดขาว เมื่อผักสุกตามด้วยเต้าหู้ไข่ ปรุงรสด้วยน้ำปลา 200 ซีซีและซอสปรุงรสฝาเขียว 200 ซีซี โรยด้วยขึ้นฉ่าย กระเทียมเจียว



แกงส้ม รับประทาน 90 คน

เครื่องปรุง

พริกแห้ง	3 ชีด	หอมแดง	1 กิโลกรัม
กะปิ	4 ชีด	เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	800 ซีซี	น้ำมะขามเปียก	800 ซีซี
น้ำตาลปีบ	1/2 กิโลกรัม	น้ำเปล่า	8.8 ลิตร
กุ้งสด	3.5 กิโลกรัม		

หมายเหตุ เป็นสูตรพริกแกงส้ม สามารถใช้กับผักได้หลายชนิด เช่น มะละกอ, ผักกาดขาว ผักต่างๆ จำนวน 13 กิโลกรัม

วิธีทำ

1. พริกแห้งล้างให้สะอาด นำมาแช่น้ำร้อนให้พริกนุ่ม
2. มะขามเปียกล้างแล้วคั้นน้ำแยก
3. นำพริกแห้งที่แช่น้ำขึ้นใส่โถใส่หอมแดง กะปิ เกลือป่น ปั่นให้ละเอียด
4. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกงที่ปั่นสำเร็จลงไป ให้เดือด ตามด้วยผักที่ใช้แกงส้มให้ผักสุกแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ ใส่กุ้งลงไปให้สุกดีแล้วปิดไฟ



แกงเหลืองมะละกอกุ้งสด ส่วนประกอบสำหรับ 90 คน

กุ้งสดแกะเปลือก	3.5	กิโลกรัม	มะละกอดิบ	13	กิโลกรัม
น้ำพริกแกงเหลือง	7	ชีด	น้ำปลา	1300	ซีซี
น้ำเปล่า	8.8	ลิตร	น้ำมะขามเปียก	600	ซีซี
น้ำตาลปีบ	1/2	กิโลกรัม			

วิธีทำ

1. หั่นมะละกอชิ้นพอคำ
2. ละลายน้ำพริกแกงเหลืองในน้ำ 8.8 ลิตร ต้มจนเดือดใส่กุ้ง ต้มจนสุก
3. ใส่มะละกอต้มจนสุกปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียกน้ำตาลปีบ น้ำปลา ให้เดือดปิดไฟ



แกงเทโพหมูผักบุ้งไทย รับประทาน 50 คน

เครื่องปรุง

เนื้อหมูหัน	3 กิโลกรัม	น้ำปลา	700 ซีซี
ผักบุ้งไทย	13 กิโลกรัม	น้ำตาลปีบ	1 กิโลกรัม
กะทิ	6 กิโลกรัม	น้ำมะขามเปียก	800 ซีซี
น้ำพริกแกงคั่ว	1 กิโลกรัม		

วิธีทำ

1. ล้างเนื้อหมูหันขึ้นพorc้า ผักบุ้งนำมาล้างหันให้สะอาดขึ้นพorc้า
2. ผัดน้ำพริกแกงคั่วกับหัวกะทิให้หอม พอหอมดีแล้วใส่เนื้อหมูที่เตรียมใส่ลงไปผัดจนเนื้อหมูสุกดีแล้วจึงเติมกะทิที่เหลือใส่ลงไปค่อยมีคนให้ทั่วตามด้วยผักบุ้งไทยที่หันไว้ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก จนสุกปิดไฟ



ต้มจับฉ่ายโครงหมู รับประทาน 90 คน

เครื่องปรุง

ซี่โครงหมู	5	กิโลกรัม	น้ำปลา	400	ซีซี
ผักกวางตุ้ง	5	กิโลกรัม	ซีอิ้วดำ	200	ซีซี
หัวไชเท้า	5	กิโลกรัม	ซอสปรุงรสฝาเขียว	1	ขวด
กะหล่ำปลี	5	กิโลกรัม	น้ำเปล่า	8	ลิตร

วิธีทำ

1. ล้างซี่โครงหมู ให้สะอาด และผักกวางตุ้ง หัวไชเท้า กะหล่ำปลี ล้างหั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. นำน้ำใส่หม้อ 8 ลิตรตั้งไฟให้เดือด ใส่ซี่โครงหมูลงไปต้มให้สุกเดือดช้อนฟองทิ้งจนน้ำใส โครงหมูสุกใส่ผักทุกอย่างที่เตรียมไว้ลงไป
3. พอผักสุกปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ้วดำ ซอสปรุงรสฝาเขียวและเคี่ยวต่อไปจนผักและโครงหมู เปื่อยนุ่ม ปิดไฟ

หมายเหตุ : ซอสปรุงรสฝาเขียวทำจากถั่วเหลืองขวดละ 600 มิลลิลิตร



ต้มกะทิขาไก่เห็ดนางฟ้า รับประทาน 50 คน

เครื่องปรุง

สันในไก่	5	กิโลกรัม	เลือดไก่	4	ก้อน
กะทิ	5	กิโลกรัม	น้ำมันาว	700	ซีซี
น้ำปลา	700	ซีซี	ข้าหั่น	3	ขีด
ตะไคร้หั่นแล้ว	3	ขีด	พริกขี้หนู	4	ขีด
เห็ดนางฟ้า	4	กิโลกรัม			

วิธีทำ

1. ล้างสันในไก่ และเลือดไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ เห็ดนางฟ้าล้างหั่น
2. นำหม้อใส่หางกะทิตั้งไฟให้เดือดแล้วใส่สันในไก่ลงไปต้มจนเนื้อไก่สุกแล้วจึงตามด้วยเลือดไก่ จนสุกแล้วจึงตามด้วยกะทิที่เหลือลงไปจนเดือดอย่าให้แตกมันต้องคนบ่อยๆ ใส่เห็ดนางฟ้าใส่ข้าหั่น ตะไคร้ ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมันาว พริกขี้หนูพอเดือด ปิดไฟ



ประเภท น้ำจิ้ม

สูตรน้ำจิ้มข้าวมันไก่ รับประทาน 80 คน

เครื่องปรุง

เต้าเจี้ยวสูตร 1	4	ขวด	น้ำตาลทราย	1.5	กิโลกรัม
น้ำส้มหมัก ตรา ที่อุรุ	1.5	ขวด	ชิงชอย	2	กิโลกรัม
กระเทียมไทยกลีบเล็ก	½	กิโลกรัม	พริกชี้หนู	4	ขีด
น้ำมะนาว	30	ผล	น้ำเปล่า	1 ¼	ลิตร

วิธีทำ

1. นำเต้าเจี้ยว ชิงชอย กระเทียมกลีบ พริกชี้หนูและน้ำเปล่าใส่โถปั่นให้เข้ากันแล้วนำมาเทลงหม้อผสม น้ำตาลทราย น้ำส้มหมักน้ำมะนาวคนให้เข้า

หมายเหตุ : เต้าเจี้ยวสูตร 1 ตราเด็กสมบูรณ์ ขวดละ 700 มิลลิกรัม

น้ำส้มหมัก ตราที่อุรุหมักจากข้าว ขวดละ 700 มิลลิกรัม



สูตรน้ำจิ้มสุกี้ รับประทาน 80 คน

เครื่องปรุง

กระเทียมไทยกลีบเล็ก	½ กิโลกรัม	พริกชี้หนูหอม	½ กิโลกรัม
น้ำส้มหมัก	3 ขวด	น้ำตาลทราย	2 กิโลกรัม
เต้าหู้ยี้โหลใหญ่	1.5 โหล	น้ำเปล่า	3 ลิตร
น้ำมันถั่วเหลือง	½ ขวด (750 cc)		

วิธีทำ

1. นำกระเทียมไทยกลีบเล็กและพริกชี้หนูหอมเต้าหู้ยี้ น้ำเปล่าใส่โถปั่นผสมให้เข้ากัน
2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชใส่เครื่องปรุงที่ปั่นลงไปผัดให้หอมตามด้วยน้ำส้มหมัก น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ผัดต่อไปจนหอมผสมเข้ากันดีแล้วปิดไฟ

หมายเหตุ เต้าหู้ยี้ ตรากิเลน ขวดละ 250 กรัม



สูตรน้ำข้าวหมูแดง รับประทาน 80 คน

เครื่องปรุง

ซอสมะเขือเทศ	4	ขวด	เครื่องเทศพะโล้	3	ขีด
กระเทียมไทยกลีบเล็ก	½	กิโลกรัม	พริกไทยเม็ด	2	ขีด
รากผักชี	5	ราก	งาขาว	1	ขีด
น้ำซุป หัวไชเท้า	1	กิโลกรัม (6 ลิตร)			
น้ำตาลทราย	8	ขีด			

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุป หัวไชเท้า ตำกระเทียมพริกไทยเม็ดรากผักชีให้เข้ากัน
2. ตักเครื่องที่ตำใส่ลงหม้อน้ำซุปตั้งไฟกลาง ใส่เครื่องพะโล้น้ำซอสมะเขือเทศคนให้เข้ากันแล้วเป็นเนื้อเดียวกันจึงใส่น้ำตาลทรายคนไปเรื่อยๆให้เข้ากันจนหอมปิดไฟใส่งาขาว



สูตรน้ำจิ้มก้วยเตี่ยวหลอด รับประทาน 80 คน

เครื่องปรุง

ซอสปรุงรสฝาเขียว	2 ขวด	พริกชี้หนูหอม	2 ชีด
น้ำตาลทราย	6 ชีด	น้ำส้มหมัก ตราที่อุรุ	2 ขวด
น้ำตาลปีบ	1.5 กิโลกรัม	ซอสหวาน	½ ขวด

วิธีทำ

1. นำพริกชี้หนูหอมมาใส่โถปั่นกับน้ำส้มประมาณ ½ ขวดปั่นให้ละเอียดพักไว้
2. นำซอสปรุงรสฝาเขียวเทใส่หม้อ ตามน้ำตาลทราย น้ำตาลปีบน้ำส้มหมักส่วนที่เหลือ ซอสหวาน คนให้เข้าดีแล้วจึงตามด้วยพริกชี้หนูที่ปั่นไว้ใส่ลงไปผสมให้เข้า

หมายเหตุ : ซอสปรุงรสฝาเขียว ทำมาจากซอสถั่วเหลือง ขวดละ 600 มิลลิกรัม

น้ำส้มหมัก ตราที่อุรุ หมักจากข้าว ขวดละ 700 มิลลิกรัม



สูตรน้ำจิ้มเย็นตาโฟ รับประทาน 80 คน

เครื่องปรุง

ซอสแดง	4 ขวด	น้ำส้มหมัก	1 ขวด
น้ำกระเทียมดอง	2 ขวด	น้ำตาลทราย	1 กิโลกรัม
เต้าหู้ยี้	1 ขวดเล็ก	พริกชี้ฟ้าสีแดง	3 ชีด

วิธีทำ

1. นำพริกชี้ฟ้าแดงกับเต้าหู้ยี้ น้ำส้มหมักใส่โถปั่นให้ละเอียดพักไว้
2. นำซอสแดง น้ำกระเทียมดอง น้ำตาลทรายและเครื่องปรุงที่ปั่นใส่หม้อผสมให้เข้ากัน



สูตร และวิธีทำขนมหวาน
กลุ่มงานโภชนาการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

กล้วยบวชชี

ส่วนประกอบ

รายการส่วนประกอบ	ปริมาณ	
กล้วยน้ำว้า	200 ผล	
กะทิ	5 กก.	หัวกะทิ 6,000 ซีซี หางกะทิ 12,000 ซีซี
น้ำตาลทรายขาว	3.5 กก.	
เกลือเสริมไอโอดีน	2 ช้อนโต๊ะ	

วิธีทำ

ต้มกล้วย

1. นำน้ำเปล่าใส่หม้อ ตั้งน้ำ นำกล้วยใส่ลงไปต้ม ตู้น้ำให้เดือดกับกล้วย ต้มกล้วยทิ้งเปลือกประมาณ 30 นาที
2. ตักกล้วยต้มไปแช่น้ำเย็น ปอกเปลือกออก และล้างกล้วยอีก 1 รอบ
3. นำกล้วยสุกมาหั่นใส่ภาชนะไว้

เตรียมน้ำกะทิ

1. ตั้งหางกะทิคนให้เดือดไฟปานกลาง ใส่น้ำตาลทราย 2 กิโลกรัม. และเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
2. รอให้เดือดแล้วใส่กล้วยที่หั่นเตรียมไว้ เติมน้ำตาลทรายอีก 1.5 กิโลกรัม
3. ใส่หัวกะทิ คน แล้วปิดไฟทันที



แกงบวดมัน/ แกงบวดเผือก/แกงบวดฟักทอง

ส่วนประกอบ

รายการส่วนประกอบ	ปริมาณ	
มัน/ เผือก/ ฟักทอง	20 กิโลกรัม	
กะทิ	5 กิโลกรัม	
น้ำตาลทรายปิบ	4 กิโลกรัม	
เกลือเสริมไอโอดีน	2 ช้อนโต๊ะ	

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมัน / เผือก/ ฟักทอง แล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด
2. นำมาหั่นเป็นชิ้นพอคำ แล้วแช่น้ำปูนใส 30 นาที
3. ตั้งหุงกะทิให้เดือด นำมันหรือเผือกหรือ ฟักทอง ลงไปจนสุก
4. ใส่น้ำตาลปิบลงไป 4 กิโลกรัม และเกลือ 2 ช้อนโต๊ะไฟปานกลางต้องคนอยู่เสมอเพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน
5. ใส่หัวกะทิลงไป คน แล้วปิดไฟทันที



ครองแครงกะทิสด

ส่วนประกอบ

รายการส่วนประกอบ	ปริมาณ	หมายเหตุ
ครองแครง	20 กิโลกรัม	
กะทิ	5 กิโลกรัม	หัวกะทิ 6,000 ซีซี หางกะทิ 12,000 ซีซี
น้ำตาลทราย	3.5 กิโลกรัม	
เกลือเสริมไอโอดีน	2 ช้อนโต๊ะ	
งาขาว	3 ชีด	

วิธีทำ

1. ตั้งหางกะทิให้เดือด
2. ใส่น้ำตาลทรายขาว 3.5 กิโลกรัมและเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ รอให้เดือด
3. นำครองแครงที่เตรียมไว้ใส่ลงไป รอให้เดือดอีกครั้งไฟปานกลางต้องคนอยู่เสมอพอเดือดดีแล้ว
4. ใส่หัวกะทิ คนให้เข้ากัน และปิดไฟทันที
5. โรยงาขาวลงในหม้อขนมก่อนตักรับประทาน



ลอดช่องน้ำกะทิ

ส่วนประกอบ

รายการส่วนประกอบ	ปริมาณ	
ลอดช่อง	5 กิโลกรัม	
กะทิ	5 กิโลกรัม	
น้ำตาลปีบ	3 กิโลกรัม	
เกลือเสริมไอโอดีน	2 ช้อนโต๊ะ	

วิธีทำ

1. นำหางกะทิมาผสมกับน้ำตาลปีบ 3 กิโลกรัม คนให้กะทิกับน้ำตาลปีบเข้ากัน
2. ใส่หัวกะทิลงไปใส่เกลือ 2 ช้อนโต๊ะคนให้เข้ากัน
3. นำน้ำกะทิไปใส่ในลอดช่องที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน



สาकुเปียกเผือก

ส่วนประกอบ

รายการส่วนประกอบ	ปริมาณ	
สาकुเม็ดใหญ่	3 กิโลกรัม	
กะทิ	1 กิโลกรัม	หัว+หาง (หน้าราด)
น้ำตาลทราย	3 กิโลกรัม	
ใบเตย	2 ชีด	
เผือก	2 กิโลกรัม	
เกลือเสริมไอโอดีน	1 ช้อนโต๊ะ	

วิธีทำ

เตรียมสาकु และเผือก

1. ต้มน้ำให้เดือด
2. ใส่สาकुลงไป คนให้สาकुสุก
3. ใส่น้ำตาลทราย 3 กิโลกรัม คนให้เข้ากัน
4. นำเผือกหนึ่งมาหั่นเป็นเป็นชิ้นลูกเต๋า
5. ใส่เผือกที่หั่นลูกเต๋าลงไป คนให้เข้ากัน กับสาकु
6. ตักใส่ภาชนะที่เตรียมไว้

เตรียมกะทิราด

1. ต้نگะทิหัว + หาง ให้เดือด ไฟปานกลางคนอยู่เสมอเพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน
2. ใส่เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ คนระวังอย่าให้กะทิแตกมัน เมื่อเข้ากันแล้วปิดไฟทันที



