



เมนูอาหาร  
7หมวด

เครื่องดื่ม



น้ำอัญชัน เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพสีม่วงสวย นอกจากดื่มแล้วได้ความสดชื่น รสชาติอร่อยแล้ว ยังได้ประโยชน์จากดอกอัญชัน แถมยังทำง่าย ๆ ง่ายๆ จากพืชสมุนไพรพื้นบ้านตามริมรั้ว

### ส่วนผสมน้ำดอกอัญชัน

1. น้ำดอกอัญชัน 1 ถ้วย
2. น้ำเชื่อม 4 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำแข็ง

### น้ำดอกอัญชัน



### ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับจากดอกอัญชัน

1. เป็นเครื่องดื่มดับกระหาย มีสารแอนโทไซยานิน มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เสริมภูมิคุ้มกัน
2. ใช้เป็นสีผสมอาหาร โดยเฉพาะในขนมไทย เช่น ขนมชั้น ขนม น้ำดอกไม้
3. สารแอนโทไซยานิน มีอยู่มากในดอกอัญชัน มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็น เนื่องจากสารตัวนี้จะไปเพิ่มการไหลเวียนในหลอดเลือดเล็ก ๆ เช่น หลอดเลือดส่วนปลาย ทำให้ไกลโคนที่ทำงานเกี่ยวกับการมองเห็นแข็งแรงขึ้น เพราะมีเลือดไหลเวียนมาเลี้ยงมากขึ้น ในขณะนี้ก็มีการศึกษาวิจัยทางคลินิก เกี่ยวกับความสามารถของแอนโทไซยานิน ในการเพิ่มประสิทธิภาพของดวงตา เช่น ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก เป็นต้น

### วิธีทำน้ำดอกอัญชัน

นำดอกอัญชันสด 100 กรัม ล้างน้ำให้สะอาด ใส่หม้อ เติมน้ำเปล่า 2 ถ้วย ต้มจนเดือด ปิดฝาทิ้งไว้ ประมาณ 2-3 นาที แล้วกรองดอกอัญชันขึ้นจากหม้อต้ม



# เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

## คานาไส้ข้าวโพด

### ส่วนผสม

ขนมปังแผ่น	5 แผ่น
มายองเนส	3 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดต้มสับ	1 ถ้วยตวง
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมเต๋าต้มสุก	1/4 ถ้วยตวง
ผักโขมต้มสับ	1/4 ถ้วยตวง



รหัส055

### วิธีทำ

1. นำข้าวโพดต้ม แครอทต้ม ผักโขมต้ม ผสมรวมกัน ใส่มายองเนสลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. นำขนมปังวางบนฟิมส์ใส่ดักใส่ที่คลุกไว้ลงบนขนมปังให้ทั่ว
3. ม้วนขนมปังให้สุดและตัดหั่นเป็นชิ้นพอคำตักแต่งให้สวยงามพร้อมรับประทาน

\*\*\*\*\*

ตำรับอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย แกงจืดตำลึง



แกงจืดตำลึงอาหารทั่วไป ทำได้ง่าย แต่มีประโยชน์มากนะจ๊ะ เห็นได้จากตอนเด็กๆเค้าจะต้มข้าว ใส่ผักต่างๆรวมทั้งตำลึงเอามาบดๆ ให้เด็กเล็กๆกิน



- ส่วนผสม
- 1.ตำลึง 1 กำ
  - 2.หมูสับ 100 กรัม
  - 3.กระเทียม 2 ช้อนโต๊ะ
  - 4.พริกไทย ¼ ช้อนชา
  - 5.น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
  6. น้ำปลา ตามชอบ (น้ำตาลไม่ใส่ เพราะหวานจากตำลึงและหมูสับที่หมักใส่น้ำมันหอย

รหัส097

วิธีปรุง

- 1.ตำลึงล้างและเอาเฉพาะที่อ่อนๆ
- 2.เอากระเทียมพริกไทยสับหรือ โขลก รวมกันหมักกับหมูสับ โดยผสมน้ำมันหอยลงไปด้วย ปั้นเป็นก้อนๆ
- 3.ต้มน้ำร้อนจนเดือดใส่หมูสับลงไป หมั่นช้อนเอาฟองออกน้ำแกงจะได้ใส
- 4.ระหว่างนั้นเจียวกระเทียมสำหรับโรยหน้าแกงจืดไว้ค่ะ
- 5.พอหมูสับสุกเติมน้ำปลา แล้วเบาไฟลงใส่ตำลึง สักพักหนึ่งก็ปิดไฟได้เลยค่ะ



# อาหารจานเดียว

## เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

### ข้าวต้มปลา

#### ส่วนประกอบ ปริมาณ หน่วยวัด



-ปลาหนึ่ง	3	ตัว
-ข้าวสาร	2-3	ถ้วย
-ตั้งฉ่าย	3	ช้อนโต๊ะ
-ใบขึ้นฉ่าย	4-5	ต้น
-กระเทียมเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
-พริกไทยป่น	1/2	ช้อนโต๊ะ
-น้ำมันพืช	7-8	ช้อนโต๊ะ
-ผักชี	5	ต้น
-น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ

#### วิธีทำข้าวต้มปลา

- 1-เตรียมส่วนประกอบดังกล่าวข้างต้นให้พร้อมตามจำนวน
- 2-นำปลาหนึ่ง ไปล้างน้ำแล้วจัดการทอดจนปลาสุกกรอบเหลืองสวย
- 3-ชามข้าวสาร แล้วนำข้าวสารไปหุงข้าวต้ม
- 4-พอข้าวต้มสุก จักการแกะเอาเนื้อปลาทอด ขึ้นโต๊ะ ใส่ลงไปในหม้อ จากนั้นใส่ตั้งฉ่าย และหั่นใบขึ้นฉ่ายเป็นท่อนๆ ใส่ลงไปด้วย
- 5-ปรุงรสด้วย น้ำปลา คนให้เข้ากันทั่วแล้วจึงตักใส่ถ้วย ก่อนที่จะเสิร์ฟ โรยหน้าด้วย กระเทียมเจียว พริกไทยป่น และผักชี เท่านั้นก็พร้อมรับประทานแบบร้อนๆ ได้



นางสาวอาอีตะ เจะมุขอ รหัส571501321054

เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

ขนมไข่นกกระทา



ส่วนผสมขนมไข่นกกระทา

1. มันเทศ (หนึ่งหรือต้มสุก) 2 ถ้วย
2. แป้งมัน 3/4 ถ้วย
3. ไข่แดง (ไข่ไก่) 2 ฟอง
4. หัวกะทิ 3 ช้อนโต๊ะ
5. ผงฟู 1 ช้อนชา
6. น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
7. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา

วิธีทำขนมไข่นกกระทา

1. อ่างผสมร่อนแป้งมันกับผงฟู ใส่มันเทศ  
ขนาดให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลทราย เกลือผสมเข้า  
ด้วยกัน ใส่ไข่แดง น้ำกะทิ นวดผสมจนเข้ากัน  
ดี ปั้นเป็นลูกกลมๆ พักไว้
2. กระทะใส่น้ำมัน ตั้งไฟกลางถึงร้อน พอร้อน  
ใส่แป้งที่ปั้นไว้แล้วลงไปทอด ให้กระชอน  
คอยคน จะได้ไม่ไหม้ พอเหลืองสุก ตักสะเด็ด  
น้ำมัน พักให้เย็นรับประทานได้



# ของหวาน



## ส่วนผสม

จำปาตะ 1 ผล  
ข้าวเหนียว 1 กก.  
น้ำตาลแว่น 1/2 กก.  
น้ำกะทิ 1 ลิตร  
น้ำ 1/2 ลิตร

## วิธีการทำ

- ✗ แช่ข้าวเหนียว 20 นาที แล้วนำไปนึ่งให้สุก
- ✗ ต้มน้ำใส่จำปาตะ ใส่น้ำตาล น้ำตาลแว่น เกลือ ต้มจนสุก แล้วใส่น้ำกะทิ คนให้เข้ากัน พอเดือดแล้ว ปิดไฟ

## คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการในส่วนที่รับประทานได้100กรัม  
พลังงาน 326 กิโลแคลอรี  
น้ำ 37.2 กรัม  
โปรตีน 2.3 กรัม  
ไขมัน 15.9 กรัม  
คาร์โบไฮเดรต 43.4 กรัม

รหัส107

## อาหารเพื่อสุขภาพ (คลีน)

### ตำรับอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย



#### ส่วนประกอบ

1. ผักโขม 1 ถ้วย
2. หอมหัวใหญ่ ครึ่งหัว
3. ปูอัด 4 ชิ้น
4. ไข่ไก่ 10 ฟอง
5. แครอท
6. เกลือ พริกไทย
7. ข้าวโพด
8. เนย

#### วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ตีให้แตก ตั้งกระทะให้ร้อน จากนั้นเทไข่ใส่ กรอกให้เป็นแผ่นบาง สุกทั่วแล้วปิดไฟ แซะไข่ออก พักไว้
2. เอาเนยใส่ในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อนผัดหอมหัวใหญ่ ใส่ผักโขมลงผัด ข้าวโพด ผัดให้พอสุก น้ำตาล เกลือ พริกไทย ผัดให้เข้ากันแล้วปิดไฟ
3. เริ่มห่อโดยนำไข่ที่พักไว้มาวางบนถาด

รหัส108







