

## ขนมจีนน้ำยา (สำหรับ 35 ที่)

## ส่วนผสม

1. เนื้อปลา	1	กิโลกรัม
2. หอมแดง	1/2	กิโลกรัม
3. กระเทียม	1/2	กิโลกรัม
4. ข่า	4	ขีด
5. ตะไคร้	4	ขีด
6. ปลาร้า	1	กิโลกรัม
7. พริกแห้ง	1	ขีด
8. กะทิ	2	กิโลกรัม
9. กระชาย	1/2	กิโลกรัม
10. เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ



## วิธีทำ

1. ต้มน้ำปลาร้า กรองก้างทิ้งเอาแต่น้ำ
2. นำน้ำปลาร้าตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องปรุง(หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย พริกแห้ง) พอเดือดใส่ปลา ต้มให้สุก
3. ตักปลาและส่วนผสม ข้อ 2 แยกออกจากกัน
4. โขลกเครื่องปรุงให้ละเอียด และโขลกเนื้อปลาแยกไว้
5. ตั้งหัวกะทิ ใส่เครื่องปรุงที่โขลกไว้ พอเดือด ใส่เนื้อปลา น้ำปลาร้า หัวกะทิ เคี่ยวจนได้ที่ ยกลง พร้อมเสิร์ฟ
6. รับประทานพร้อมผัก เช่น ใบแมงลัก ถั่วงอก ถั่วฝักยาว

## หมายเหตุ

## คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	7,890	พลังงานทั้งหมด (Kcal)	225.43
โปรตีน(g.)	924	โปรตีน(g.)	26.4
ไขมัน(g.)	152	ไขมัน(g.)	4.34
คาร์โบไฮเดรต(g.)	145	คาร์โบไฮเดรต(g.)	4.14

## หมูผัดพริกแกง (สำหรับ 10 ที่)

### เครื่องปรุงร่น้ำพริกแกง

พริกแห้ง	70	กรัม
ตะไคร้	120	กรัม
ผิวมะกรูด	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	120	กรัม
หอมแดง	60	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
ข่า	1	ช้อนโต๊ะ



### วิธีทำ

โขลกส่วนผสมทุกอย่างจนเป็นเนื้อเดียวกัน

### ส่วนผสมแกงหมูผัดพริกแกง

1. เนื้อหมูติดมัน	1	กิโลกรัม
2. น้ำพริกแกงเผ็ด	4	ชีด
3. พริกชี้ฟ้าสดหั่น	1/2	ชีด
4. น้ำมันพืช	3	ชีด
5. น้ำตาลปีบ	1	ชีด
6. น้ำปลา	1	ชีด
7. กะปิ	1/2	ชีด
8. ใบกระเพรา		
9. ใบมะกรูดหั่นฝอย(ตามชอบ)		
10. น้ำเปล่า	1/2	ถ้วยตวง

### วิธีทำ

1. นำเนื้อหมูมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2. นำกะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช พอร้อน ผัดพริกแกงให้หอม
3. เติมเนื้อหมู น้ำเปล่า ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา ซิมนรสตามชอบ
4. ใส่พริกชี้ฟ้าสดหั่น ใบกระเพรา โรยใบมะกรูดหั่นฝอยยกลง จัดเสิร์ฟ

### หมายเหตุ

#### คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	3,970
โปรตีน(g.)	324
ไขมัน(g.)	36.16
คาร์โบไฮเดรต(g.)	56.6

#### คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	397
โปรตีน(g.)	32.4
ไขมัน(g.)	33.61
คาร์โบไฮเดรต(g.)	5.66

## ยำหัวปลี (สำหรับ 5 ที่)

## เครื่องปรุง

1. หัวปลีคิบบชอยขวาง	2	หัว
2. หนั้หมูต้้่มสุกห้้นบางๆ	1	จืด
3. หมูต้้บรวนสุก	1	จืด
4. มะพร้าวคั่ว	1/2	จืด
5. หอมแดงเจียว,กระเทียม	2	ช้อนโต้้ะ
6. น้ำพริกเผา	3	ช้อนโต้้ะ
7. น้ำปลา	2	ช้อนโต้้ะ
8. น้ำมะขามเปียก	5	ช้อนโต้้ะ
9. น้ำเชื่อม	2	ช้อนโต้้ะ
10. ถั่วลิสงคั่ว	1/2	ถั่วตวง



## วิธีทำ

1. ปอกหัวปลีส่วนที่แก่ออก หั่นตามขวางบางๆ แช่ในน้ำที่ผสมน้ำมะนาวเพื่อหัวปลีจะได้ไม่ดำ แล้วบีบน้ำออกพักไว้
2. ผสมน้ำปรุงรส โดยผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำเชื่อม พอเข้ากัน
3. นำหัวปลีที่เตรียมไว้ เนื้อหมู หนั้หมู และหอมแดงเจียว คลุกให้เข้ากัน เติมน้ำปรุงรส ชิมรสชาติให้ออกหวาน เปรี้ยว เค็ม
4. เวลาเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยมะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงและหอมแดงเจียว

## หมายเหตุ

## คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	489
โปรตีน(g.)	52.2
ไขมัน(g.)	24.9
คาร์โบไฮเดรต(g.)	14.1

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	97.8
โปรตีน(g.)	10.44
ไขมัน(g.)	4.98
คาร์โบไฮเดรต(g.)	2.82

## แกงหยวกกล้วย (สำหรับ 7 ที่)

### เครื่องปรุง

1. หยวกกล้วย	2	กิโลกรัม
2. ปลาอย่างแกะเอาแต่เนื้อ	1/2	กิโลกรัม
3. น้ำพริกแกงเผ็ด	3	ช้อน
4. กระชาย	1	ช้อน
5. น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำปลาร้า	2	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำ(สำหรับคั้นกะทิ)	4	ถ้วย
8. มะพร้าวขูด	1	กิโลกรัม
9. ชะอม	1	ช้อน
10. ใบชะพลู	1	ช้อน



### วิธีทำ

1. ซอยหยวกกล้วย แช่น้ำผสมน้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก ใช้ตะเกียบปั่นเส้นใยออก เมื่อจะใส่ลงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. นำหัวกะทิลงผัดกับน้ำพริกแกง พอหอม
3. เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่หยวกกล้วย ปลาอย่าง น้ำปลาร้า น้ำปลา ปรุงรสตามชอบ คนให้เข้ากัน พอเดือดใส่ใบชะอม ใบชะพลู ยกลง พร้อมเสิร์ฟ

### หมายเหตุ

#### คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	3,271
โปรตีน(g.)	331.6
ไขมัน(g.)	35
คาร์โบไฮเดรต(g.)	125.75

#### คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	467.29
โปรตีน(g.)	47.37
ไขมัน(g.)	5
คาร์โบไฮเดรต(g.)	17.96

## ปลาร้าทอดทรงเครื่อง (สำหรับ 30 ที่)

## เครื่องปรุง

เนื้อปลาร้าปลาช่อน	1	กิโลกรัม
ตะไคร้	1/2	กิโลกรัม
หอมแดง	1	กิโลกรัม
พริกชี้ฟ้าสีแดง	1/2	กิโลกรัม
มะนาวคั้นเอาแต่น้ำ	15	ลูก
ผักชีใบยาว	3	ขีด
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2	ขีด
กระชาย	1/2	กิโลกรัม
น้ำมันพืชสำหรับทอด		



ผักสด เช่น แดงกวา มะเขือ ขมิ้นขาว ใบมะกอก ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง ฯลฯ

## วิธีทำ

1. นำตะไคร้ หอมแดง ผักชีใบยาว ใบมะกรูด ซอยให้ละเอียด พริกสด กระชายหั่นเป็นเส้น
2. กระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช ใส่ปลาร้า ทอดให้เหลือง
3. ใส่น้ำมะนาว ผักคอกเคล้าให้ทั่ว
4. นำตะไคร้ หอมแดง กระชาย พริกชี้ฟ้าแดง ผักชีใบยาว ใบมะกรูดที่เตรียมไว้ มาผัดกับปลาร้าพอสุก
5. รับประทานกับผักสด เช่น แดงกวา มะเขือ ขมิ้นขาว ใบมะกอก ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง ฯลฯ

## หมายเหตุ

## คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	1,490
โปรตีน(g.)	150
ไขมัน(g.)	80
คาร์โบไฮเดรต(g.)	39

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	49.66
โปรตีน(g.)	5
ไขมัน(g.)	2.66
คาร์โบไฮเดรต(g.)	1.3

## ยำเต้าเจี้ยว (สำหรับ 10 ที่)

## ส่วนผสม

เต้าเจี้ยว	1	ขวดกลม (700 ซีซี.)
เนื้อหมูบด	200	กรัม
มะนาว	1	ผล
พริกขี้หนูสด	9	เม็ด
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
หัวหอมแดงซอย	1	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม ผักชี หั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
ผักสด เช่น แดงกวา ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ต้นหอม ผักชี ฯลฯ		



## วิธีทำ

- นำเต้าเจี้ยวเทใส่กระชอนกรองน้ำออกให้หมด พักไว้
- นำเนื้อหมูที่บดแล้วรวนให้สุก นำขึ้นผสมกับเต้าเจี้ยว ตะไคร้ซอย หัวหอมซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำมะนาว พริกขี้หนูซอย และน้ำตาลทราย โรยต้นหอม ผักชี จัดใส่จาน รับประทานกับผักสด

## หมายเหตุ

## คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	1,158
โปรตีน(g.)	117
ไขมัน(g.)	32.5
คาร์โบไฮเดรต(g.)	99

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	115.8
โปรตีน(g.)	11.7
ไขมัน(g.)	3.25
คาร์โบไฮเดรต(g.)	9.9



## ปลาร้าบอง (สำหรับ 10 ที่)

### ส่วนผสม

1. พริกขี้หนูแห้ง	1	ขีด
2. ปลาร้าสับ	3	ขีด
3. หอมแดง	1	ขีด
4. กระเทียม	1/2	ขีด
5. มะขามเปียก	1	ขีด
6. น้ำตาลทราย	1/2	ขีด
7. น้ำปลา		



### วิธีทำ

1. ล้างพริกขี้หนูแห้งให้สุก
2. เผาหอมและกระเทียม ให้สุก
3. นำปลาร้าที่เตรียมไว้บิบน้ำออกสับให้ละเอียด
4. โขลกพริก หอม กระเทียม ปลาร้า เข้าด้วยกัน
5. ปั่นรสด้วย มะขามเปียก น้ำตาลทราย น้ำปลา ชิมรสตามชอบ

### หมายเหตุ

#### คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	647
โปรตีน(g.)	45
ไขมัน(g.)	24
คาร์โบไฮเดรต(g.)	61.7

#### คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	64.7
โปรตีน(g.)	4.5
ไขมัน(g.)	2.4
คาร์โบไฮเดรต(g.)	6.17



## ขนมถ้วยฟูสมุนไพร (สำหรับ 10 ที่)

## ส่วนผสม

1. ข้าวสารเจ้า 1 กิโลกรัม
2. น้ำตาลปีบ 1 กิโลกรัม
3. ลูกแป้ง 1 ลูก
4. ใบเตย, กล้วยชัน, ต่างมะพร้าว



## วิธีทำ

1. แช่ข้าวสารเจ้า 2 ชั่วโมง นำมาโม่จนละเอียด
2. ผสมดอกอัญชันกับลูกแป้งโม่รวมกัน
3. ผสมแป้งที่โม่ไว้แล้ว กับน้ำตาลปีบให้เข้ากัน พักแป้งไว้ 9 ชั่วโมง
4. นำมานึ่ง ให้สุก ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ต่อการนึ่งแต่ละครั้ง

## หมายเหตุ

## คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	7,390
โปรตีน(g.)	67
ไขมัน(g.)	961
คาร์โบไฮเดรต(g.)	802

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	73.90
โปรตีน(g.)	6.7
ไขมัน(g.)	9.61
คาร์โบไฮเดรต(g.)	8.02

## น้ำดอกอัญชัน (สำหรับ 40 ที่)

## ส่วนผสม

1. ดอกอัญชันสด	1	ขีด
2. น้ำตาลทราย	1	กิโลกรัม
3. เกลือ	1/2	ขีด
4. น้ำมะนาว	3	ขีด
5. ใบเตย	1	ขีด
6. น้ำเปล่า	4	กิโลกรัม



## วิธีทำ

1. นำสะอาดตั้งไฟต้มให้เดือด ใส่ดอกอัญชันและใบเตยต้มพร้อมกัน กรองเอากากออก
2. ใส่น้ำตาล และเกลือ ต้มต่อจนเดือด จับเวลาหลังเดือดประมาณ 20 นาที ยกออกจากเตา
3. เติมน้ำมะนาว

## หมายเหตุ

## คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	4,000
คาร์โบไฮเดรต(g.)	1,000

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	100
คาร์โบไฮเดรต(g.)	25

## ขนมดาตกะทะ (สำหรับ 6 ที่)

## ส่วนผสม

- |                             |     |          |
|-----------------------------|-----|----------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว           | 1   | กิโลกรัม |
| 2. น้ำตาลปีบ                | 1/2 | กิโลกรัม |
| 3. น้ำตาลทราย               | 1/2 | กิโลกรัม |
| 4. มะพร้าวขูดใส่ทั้งกาก     | 1/2 | กิโลกรัม |
| 5. มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้น | 1/2 | กิโลกรัม |
| 6. น้ำมันหมู                | 1   | ขีด      |
| 7. น้ำสะอาดพอประมาณ         |     |          |



## วิธีทำ

1. นวดแป้งด้วยน้ำสะอาดจนแป้งเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
2. ผสมน้ำตาลปีบ และน้ำตาลทรายเข้าด้วยกัน นำไปผสมกับแป้ง นวดให้เข้ากัน
3. ผสมมะพร้าวแก่ มะพร้าวเป็นเส้น และแป้ง คนให้เข้ากัน
4. เทน้ำมันใส่กะทะตั้งไฟให้ร้อน ตักส่วนผสมแป้งใส่ในกะทะให้เป็นแผ่น ทอดแป้งให้เหลืองๆ คอยกลับไปมาจนแป้งกรอบแล้วตักใส่ตะแกรง ทิ้งให้เย็น ตัดเป็นชิ้นรับประทาน

## หมายเหตุ

## คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	10,360	พลังงานทั้งหมด (Kcal)	1,726.66
โปรตีน(g.)	89	โปรตีน(g.)	14.83
ไขมัน(g.)	736	ไขมัน(g.)	122.66
คาร์โบไฮเดรต(g.)	1,439.5	คาร์โบไฮเดรต(g.)	239.91

## วุ้นแห้วน้ำกะทิ (สำหรับ 100 ที่)

### วิธีทำวุ้นแห้ว

นำแห้วมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วโขลกหรือบดให้ละเอียด ละลายกับน้ำกรองด้วยผ้าขาวบาง เอากากทิ้ง พักแบ่งไว้ให้ตกตะกอน เทน้ำใส่ทิ้ง นำแบ่งไปผึ่งแดดให้แห้ง จึงนำมาถนอม

### ส่วนผสมวุ้นแห้ว

แบ่งแห้ว	1	กิโลกรัม
น้ำ	6	กิโลกรัม
น้ำตาลต้น	1	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	1	กิโลกรัม
มะพร้าวขูด	5	กิโลกรัม

(ใช้แต่หัวกะทิและขังกะทิให้ได้ 5 กิโลกรัม)



### วิธีทำ

1. นำแบ่งแห้วมาละลายน้ำ กรองด้วยผ้าขาวบาง
2. ใส่กะทิ ตั้งไฟ ใช้ไม้พายคอยกวนตลอด (แบ่งแห้ง 1 กก. ใช้เวลาถนอม 1 ชั่วโมง) กวนให้เหนียว
3. เทใส่ถาดที่เตรียมไว้แล้วทิ้งให้เย็น
4. เมื่อต้องการรับประทาน ให้นำวุ้นที่ได้มาตัดให้เป็นชิ้นเล็กๆ ตักใส่ถ้วยเติมน้ำกะทิสด และน้ำแข็งเกล็ด

### หมายเหตุ

#### คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

#### คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	23,820	พลังงานทั้งหมด (Kcal)	238.2
โปรตีน(g.)	178	โปรตีน(g.)	1.78
ไขมัน(g.)	1,451	ไขมัน(g.)	14.51
คาร์โบไฮเดรต(g.)	2,539	คาร์โบไฮเดรต(g.)	25.39

## ขนมวุ้นแห้ว-มะพร้าวอ่อน (สำหรับ 80 ที่)

## ส่วนผสม

แป้งแห้ว	1	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	2	กิโลกรัม
น้ำเปล่า	8	กิโลกรัม
มะพร้าวอ่อนขูด	1	กิโลกรัม
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา



## วิธีทำ

1. ละลายแป้งแห้วกับน้ำเปล่า กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่น้ำตาลทราย
2. ตั้งไฟกวนให้เข้ากัน ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง
3. เทใส่ถาดที่เตรียมไว้ ทิ้งให้เย็น ตัดเป็นชิ้นเท่าๆกัน
4. มะพร้าวอ่อนขูดฝอยผสมน้ำเกลือ นำไปนึ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้มะพร้าวขูด
5. เวลาตัดเสร็จ ตักวุ้นใส่ถ้วยโรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดฝอย

## หมายเหตุ

## คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	8,730
โปรตีน(g.)	16
ไขมัน(g.)	20
คาร์โบไฮเดรต(g.)	2,122

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	109.13
โปรตีน(g.)	0.2
ไขมัน(g.)	0.25
คาร์โบไฮเดรต(g.)	26.53

## ขนมกล้วยปิ้ง (สำหรับ 10 ที่)

## ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	1	กิโลกรัม
แป้งข้าวเหนียว	100	กรัม
แป้งมัน	100	กรัม
มะพร้าวขูด	2	กิโลกรัม
เกลือป่น	2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	700	กรัม
น้ำใบเตยหรือน้ำดอกอัญชัน	1	ถ้วยตวง
กล้วยน้ำว้าสุกงอม บดละเอียด	2	กิโลกรัม
ใบตองและไม้กักัด		



## วิธีทำ

1. นำส่วนผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. เตรียมวัสดุสำหรับห่อ (ใบตอง) ตัดให้รูปทรงตามที่ต้องการ
3. ตักส่วนผสมหยอดลงบนใบตองให้พอดีคำ ห่อให้เรียบร้อยและใช้ไม้กักัด
4. ปิ้งด้วยไฟอ่อนๆ กลับไปมาให้เหลืองจนสุก

## หมายเหตุ

## คุณค่าทางโภชนาการต่อสูตร

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด (Kcal)	16,546	พลังงานทั้งหมด (Kcal)	1654.6
โปรตีน(g.)	164.6	โปรตีน(g.)	16.46
ไขมัน(g.)	595.7	ไขมัน(g.)	59.57
คาร์โบไฮเดรต(g.)	2,640.2	คาร์โบไฮเดรต(g.)	26.40