




อาหารจานเดียว

 อุษษา ภูคัสมาส
เย็นใจ วุฒิสฐาน
ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร

อาหารสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นอาหารที่รับประทานจึงควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพื่อที่จะได้ไปช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายมีพัฒนาการที่ดี แข็งแรงและสมบูรณ์ สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันได้อย่างเต็มที่

อาหารจานเดียวเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่มีความนิยมสูงมาก ในสถานการณ์เร่งด่วนของยุคปัจจุบัน เนื่องจากอาหารประเภทนี้รับประทานง่าย เป็นอาหารปรุงสำเร็จอยู่ในจานเดียว รวมถึงราคาไม่สูงมากนัก และที่สำคัญมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายค่อนข้างครบ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินและเกลือแร่ ตัวอย่างของอาหารจานเดียวเช่น ข้าวผัดและข้าวราดหน้าต่างๆ ขนมจีน สเปกเก็ตตี้ และก๋วยเตี๋ยวต่างๆ เป็นต้น แต่ข้อควรคำนึงคือการที่เราจะได้รับสารอาหารครบถ้วนหรือไม่ ขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของอาหารที่เลือกบริโภคด้วย

เมนูสุขภาพฉบับนี้ ขอแนะนำอาหารจานเดียวมาให้ท่านผู้อ่านได้ทดลองทำรับประทานภายในครอบครัว 3 เมนู ค่ะ คือ ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน ขนมจีนน้ำยา และข้าวผัดไก่

ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน (สำหรับ 4 คน)

อุษา ภูคัสมาส



ส่วนผสมไส้		
เนื้อไก่สับ	150	กรัม
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
แครอทหั่นเล็ก	¼	ถ้วย
ซีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1 ½	ช้อนชา
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
ก๋วยเตี๋ยวแผ่นนึ่งสุก	½	กิโลกรัม

ผักสด : ผักกาดหอม ผักชีใบยาว โหระพา กะหล่ำปลีหั่นฝอย อย่างละ 40 กรัม

ส่วนผสมน้ำจิ้ม		
พริกชี้ฟ้าแดง	3	เม็ด
น้ำเปล่า	¼	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำส้มสายชู	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชีสับ	1	ช้อนชา

- วิธีทำ** เจียวกระเทียมกับน้ำมันให้เหลือง ใส่เนื้อไก่ผัดให้สุกใส่แครอทและเครื่องปรุงทั้งหมดผัดให้เข้ากันพักไว้
- วิธีห่อไส้** วางผักต่างๆ และส่วนผสมไส้ที่ผัดแล้วบนแผ่นก๋วยเตี๋ยวม้วนให้เป็นแท่งยาว ใช้มีดตัดเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ รับประทานคู่กับน้ำจิ้ม
- วิธีทำน้ำจิ้ม** บดหรือโขลกพริก กระเทียมและรากผักชีให้ละเอียด นำส่วนผสมทั้งหมดใส่หม้อ ตั้งไฟต้มให้สุก

ขนมจีนน้ำยาปลาไหลต้ม (สำหรับ 12 คน)

พยอม อัดถวิบูลกุลย์



ส่วนผสม		
ขนมจีน	1500	กรัม
ไข่ไก่ต้มสุก	12	ฟอง
ผักกาดดองหั่นฝอย	3	ถ้วย
ถั่วฝักยาวลวก	2 ¼	ถ้วย
ใบแมงลัก	2	ถ้วย

ส่วนผสมน้ำยา		
น้ำเปล่า	4	ถ้วย
เนื้อปลาช่อน	¾	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนชา
หัวหอม	¾	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	¾	ถ้วยตวง

ส่วนผสมห้ายา (ต่อ)		
ตะไคร้ซอย	2 ½	ซ็อนโตะ
ข่าซอย	1	ซ็อนโตะ
กระชายหั่นท่อน	1 ½	ถั่วตวง
พริกแห้ง	7 – 8	เม็ด
กะปิ	2	ซ็อนซา
น้ำกะทิ	3	ถั่ว
น้ำเปล่า	2	ถั่ว
น้ำตาลปีบ	1	ซ็อนโตะ
น้ำปลา	¼	ซ็อนโตะ

- วิธีทำ**
1. ต้มน้ำเปล่า 4 ถ้วยตวงในหม้อพอเดือด ใส่เกลือ หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข่า กระชาย พริกแห้ง กะปิและปลาช่อน ต้มจนปลาสุก ตักปลาออก ต้มส่วนผสมอื่นๆ ต่อจนนิ่ม นาน 20-25 นาที
 2. เติมน้ำปลาและแยกกากออก โขลกเนื้อปลาพอฟู พักไว้
 3. บดส่วนผสมที่ต้มไว้ด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้าจนละเอียด เทใส่หม้อ ใส่ปลาช่อน คนให้เข้ากัน
 4. เติมน้ำกะทิบางส่วนกับน้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง ตั้งไฟพอเดือด ลดไฟเคี่ยวไปเรื่อยๆ หมั่นคนบ่อยๆ ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบและน้ำปลา เคี่ยวจนหน้าแตกมันออกแดงสวย ใส่กะทิที่เหลือ พอเดือดอีกครั้งยกลงเสิร์ฟพร้อมขนมจีน ไข่ต้ม และผักต่างๆ

ข้าวผัดไก่ (สำหรับ 4 คน)

อุษา ภูคัสมาส



ส่วนผสม		
ข้าวสวย	600	กรัม
เนื้อไก่หั่น	200	กรัม
ไข่ไก่	4	ฟอง
หอมใหญ่หั่นหยาบ	200	กรัม
น้ำมันพืช	¼	ถ้วย
ต้นหอมซอย	20	กรัม
พริกไทยป่น	1	ซ็อนซา
เกลือป่น	1	ซ็อนซา
ซอสมะเขือเทศ	1/3	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ซ็อนซา

- วิธีทำ**
1. แบ่งน้ำมันพืช 3 ซ็อนโตะ ผัดกับหอมใหญ่ให้มีกลิ่นหอม ใส่เนื้อไก่ผัดให้สุก ใส่ข้าวสวยและเครื่องปรุงต่างๆ ผัดให้เข้ากัน
 2. ตีไข่ไก่พอแตก ใส่ลงในข้าวเติมน้ำมันพืชที่เหลือผัดให้เข้ากันจนไข่สุก ใส่ต้นหอม ยกลง เสิร์ฟกับแตงกวา ผักกาดหอม และมะเขือเทศ

ผักสด	แตงกวาหั่นแฉลบตามขวาง	80	กรัม
	ผักกาดหอม	20	กรัม
	มะเขือเทศหั่นตามขวาง	60	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่ออาหาร 1 เสิร์ฟ

อาหาร	เสิร์ฟ	สารอาหาร			
		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
กล้วยเตี๋ยวลุยสวน	4	1,194.21	43.68	148.56	47.43
	1	298.55	10.92	37.14	11.85
ขนมจีนน้ำยาปลา	12	4,378.59	167.08	494.47	191.23
	1	364.88	13.92	41.20	15.93
ข้าวผัดไก่	4	2,061.53	79.53	235.38	90.17
	1	515.38	19.88	58.84	22.5

บรรณานุกรม

เนตรนภิส วัฒนสุชาติ และคณะ. 2554. การพัฒนาเมนูอาหารจากไข่เพื่อสุขภาพ. สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

