

การแปรรูปอาหาร

โปรตีน
จากพืช

กสก
6/06-559
(022245)

การแปรรูปอาหารโปรตีนจากพืช

กสก

6/06-559
(022245)

022245



พระราชดำรัส

การพัฒนาเด็กและเยาวชน ในถิ่นทุรกันดาร



“...อย่างเราๆ นั้นมีโอกาสที่ดีมาก มีอาหารการกินที่ดีทุกอย่าง อยากได้อะไรก็ได้ และยังมีโอกาสได้รับการศึกษาเล่าเรียนอย่างเต็มที่ ซึ่งนักเรียนเหล่านั้นจะได้รับการศึกษาคงจะไปไม่ถึงระดับที่เราได้ ส่วนที่เราได้รับก็เป็นการพิเศษแล้ว เพราะฉะนั้นในเมื่อเราเป็นบุคคลพิเศษได้โอกาสดีกว่าคนอื่นก็เท่ากับประชาชนทั้งชาติสนับสนุนมาให้ทุนมา ให้ศึกษาได้ถึงระดับอุดมศึกษา ก็จะต้องมีหน้าที่ที่จะต้องทำอะไรตอบแทนเพื่อให้ผู้ร่วมชาติที่สนับสนุนเราได้มีโอกาสที่ดีขึ้นกว่านี้...”

(พระราชดำรัสพระราชทานเมื่อวันศุกร์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๓๐)



6/06-559
(๐๕๕45)



คำนำ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระราชดำริเกี่ยวกับการพัฒนาเด็ก และเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ด้วยทรงพระเมตตาที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนเหล่านั้นมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยในขั้นต้นทรงทดลองทำโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันเป็นโครงการแรก โดยมุ่งเน้นให้ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน ร่วมกันทำการเกษตรในโรงเรียน แล้วนำผลผลิตที่ได้มาประกอบอาหารกลางวัน ในปัจจุบันผลผลิตทางการเกษตรด้านพืชผัก และไม้ผล โรงเรียนสามารถผลิตได้ตามความต้องการของนักเรียน ยกเว้น ถั่วเมล็ดแห้ง โรงเรียนส่วนมากจะผลิตไม่ได้ เนื่องจากพื้นที่มีจำกัด ดังนั้น สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ร่วมกับกรมพัฒนาที่ดิน ส่งเสริมให้โรงเรียนปลูกถั่วมะแะทดแทนถั่วชนิดอื่นที่ปลูกไม่ได้ เนื่องจากถั่วมะแะไม่จำเป็นต้องปลูกเป็นแปลง ใช้ที่ว่างๆ ระหว่างต้นไม้ก็ปลูกได้ และเป็นพืชที่ทนแล้ง

ถั่วมะแะ เป็นพืชใหม่สำหรับโรงเรียนในโครงการฯ ดังนั้น ครู และผู้ปกครอง จึงไม่รู้วิธี ที่จะนำมาประกอบอาหาร ถั่วมะแะมีโปรตีนสูงพอ ๆ กับถั่วแดงและถั่วเขียว

กรมส่งเสริมการเกษตรได้จัดทำเอกสารการแปรรูปอาหารโปรตีนจากพืช เพื่อให้นักเรียน ในถิ่นทุรกันดารได้มีอาหารโปรตีนจากพืชไว้รับประทาน แทนเนื้อสัตว์ ในกรณี เนื้อหาในเอกสารดังกล่าว ได้ทดสอบจากนักวิชาการที่มีประสบการณ์ ได้มีการรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ และกลุ่มเกษตรกร คณะผู้จัดทำจึงขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารการแปรรูปอาหารโปรตีนจากพืช จะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนในโครงการฯ และผู้สนใจทั่วไป

กรมส่งเสริมการเกษตร

กุมภาพันธ์ 2559

(๐๒๕๕๙)

สารบัญ

แหล่งอาหารโปรตีน

คุณค่าอาหารของถั่วต่างๆ เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์

การเตรียมถั่วมะแฮะ

ผัดพริกเผาถั่วมะแฮะ

น้ำสลัดถั่วมะแฮะแบบกะทิ

น้ำสลัดถั่วมะแฮะแบบครีม

ถั่วมะแฮะราดหน้า

ถั่วมะแฮะผัดขี้เมา

ก๋วยเตี๋ยวหลอด

ถั่วมะแฮะทอด

ทอดมันถั่วมะแฮะ

ถั่วมะแฮะทอดเกลือบ

หน้า

12

14

16

18

20

22

24

26

28

30

สารบัญ

	หน้า
ถั่วมะแะต้มหน่อไม้	32
ผัดถั่วมะแะ	34
ผัดพริกขิงถั่วมะแะ	36
แกงป่าถั่วมะแะ	38
แกงเลียงถั่วมะแะ	40
ห่อหมกถั่วมะแะ	42
ไข่เจียวถั่วมะแะสมุนไพโร	44
ถั่วมะแะยำ	46
ข้าวเหนียวถั่วมะแะ	48
ข้าวต้มผัดใส่ถั่วมะแะ	50
ข้าวเหนียวมูลถั่วมะแะ	52
เต้าฮวยถั่วมะแะ	54

สารบัญ

อาหารโปรตีนจากถั่วแดง

การเตรียมถั่วแดง

ถั่วแดงกวน

วุ้นถั่วแดงกวน

ถั่วแดงต้มน้ำตาล

อาหารโปรตีนจากถั่วเหลือง

การเตรียมถั่วเหลือง

นมถั่วเหลือง

ข้าวเม่าหมีถั่วเหลือง

ถั่วเหลืองเคลือบน้ำตาล

หน้า

56

58

60

62

64

66

68

70

สารบัญ

อาหารโปรตีนจากถั่วเขียว

การเตรียมถั่วเขียว

หน้า

72

ขนมถั่วแปบ

74

ถั่วเขียวกวน

76

ขนมเม็ดขนุน

78

อาหารโปรตีนจากถั่วลิสง

การเตรียมถั่วลิสง

80

แกงหอมถั่วลิสง

82

ข้าวทอดมัจฉา

84

ถั่วลิสงเคลือบ

86

สารบัญ

อาหารโปรตีนจากถั่วดำ

การเตรียมถั่วดำ

แกงจืดถั่วดำ

ถั่วดำผัดพริกขิงกรอบ

ถั่วดำกวน

ภาคผนวก

เอกสารอ้างอิง

หน้า

88

90

92

94

96

แหล่งอาหารโปรตีน

โปรตีน เป็นสารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องการ เพื่อช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและแข็งแรง และยังเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์ เนื้อเยื่อ สมอง กล้ามเนื้อ เลือด ขน ผม ฯลฯ

เด็กวัยเรียนวัยที่อยู่ในระยะที่ร่างกายต้องเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งร่างกายและสมอง ร่างกายต้องสร้างเซลล์ เนื้อเยื่อ กระดูก และอวัยวะอื่นๆ นอกจากนี้เด็กในวัยเรียนยังทำกิจกรรมหรือมีการออกกำลังกายมากขึ้น การได้รับอาหารถูกต้องและเพียงพอจะช่วยส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ และยังส่งผลถึงพัฒนาการทั้งด้านอารมณ์ สังคม และปัญญาของเด็กด้วย ดังนั้นอาหารที่จัดให้เด็กวัยเรียนควรประกอบด้วยเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผักและผลไม้ ขนมหที่ ทำด้วยแป้ง ไขมันและน้ำตาล เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารที่มีคุณค่าและได้สารอาหารที่ต้องการ

แหล่งอาหารโปรตีนที่รู้จักกันดี คือ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ ปลา หมูและวัว โปรตีนที่ได้จากพืช เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วมะเดะ ถั่วลิสง ถั่วดำและงา โปรตีนจากพืชหรือถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนราคาถูกและหาได้ง่าย สามารถปลูกได้เองและเก็บไว้รับประทานได้นาน นอกจากนี้แล้วยังสามารถใช้ประกอบอาหารได้ทุกประเภท ทั้งคาว หวานและอาหารว่าง

คุณค่าอาหารของถั่วต่าง ๆ เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์

ประเภทอาหาร	พลังงาน (หน่วย)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
ถั่ว							
ถั่วงอกแห้ง	403	34.1	17.7	33.5	8.4	226	554
ถั่วงอกสุก	130	11.0	5.7	10.8	2.7	73	179
ถั่วลิสงแห้ง	548	23.4	45.3	21.6	1.5	58	357
ถั่วลิสงสุก	316	14.4	26.3	11.4	2.2	45	178
					5.7	125	340
ถั่วเขียวสุก	150	11.0	0.3	27.1	2.6	ไม่มีรายงาน	209
ถั่วดำแห้ง	340	22.7	1.6	61.0	6.5	110	382
ถั่วมะแฮะ	331	20.1	1.6	59.1	1.4	56.9	367
เนื้อสัตว์							
เนื้อวัวติดมัน สด	273	17.2	22.1	0	2.3	8	130
เนื้อหมูติดมัน สด	457	11.9	45.0	0	1.8	7	117
เนื้อเป็ด สด	326	16.0	28.6	0	1.8	15	188
เนื้อไก่ สด	302	18.0	25.0	0	1.5	14	200
ไข่เป็ด	188	13.2	14.2	0.7	3.6	64	220
ไข่ไก่	163	12.9	11.5	0.8	3.2	61	222
ปลาน้ำเค็ม	73	17.0	0.5	0	0.7	20	ไม่มีรายงาน
ปลาน้ำจืด	95	18.0	2.5	มีเล็กน้อย	1.0	50	ไม่มีรายงาน

ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม, กองโภชนาการ กรมอนามัย 2521และ2548



การเตรียมตัวมะเเะ

การประกอบอาหารจากถั่วมะเเะ ส่วนใหญ่จะต้องทำให้ถั่วนิ่มหรือเปื่อยก่อนโดยการแช่น้ำจนถั่วอืดตัวก่อน
มีวิธีการ ดังนี้

ขั้นที่ 1 เลือกเศษเปลือกถั่ว เมล็ดถั่วเล็กสับ และเม็ดกรวดทรายออกให้หมด

ขั้นที่ 2 ล้างน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง แช่น้ำทิ้งไว้ 3-5 ชั่วโมง หรือแช่ค้างคืน

ขั้นที่ 3 รินน้ำออกล้างอีกครั้งให้สะอาด นำไปต้มหรือนึ่งจนสุก 3 ชั่วโมง จึงนำไปปรุงอาหาร

ถั่วมะแฮะเมล็ดแห้ง



เก็บกากและสิ่งสกปรกออก



ล้างน้ำให้สะอาด แช่น้ำ 3-5 ชั่วโมง



นำไปต้มจนสุกเปื่อย 3 ชั่วโมง



นำไปประกอบอาหาร

หมายเหตุ

ถั่วมะแฮะเมล็ดแห้ง 1,000 กรัม แช่น้ำและนำไปต้มสุกนาน 3 ชั่วโมง จะได้ถั่วมะแฮะ
น้ำหนัก 2,300 กรัม

น้ำพริกเผาถ้วยมะเขือ

ส่วนผสม

ถั่วมะเขือต้มสุก	300	กรัม
กุ้งแห้ง	50	กรัม
พริกแห้งทอด	5	เม็ด
พริกขี้หนูแห้งทอด	15	เม็ด
กระเทียมทอด	25	กรัม
หัวหอมแดงทอด	150	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	150	กรัม
น้ำมะขาม	1/2	ถ้วยตวง
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
กะปิย่างไฟให้หอม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	1/2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ล้างกุ้งแห้งแล้วแช่น้ำร้อนนานครึ่งชั่วโมง แล้วเทน้ำทิ้ง พักให้สะเด็ดน้ำในกระชอน นำมาโขลกละเอียด พักไว้ นำกะปิย่างไฟให้หอม
2. โขลกพริกแห้ง พริกขี้หนูแห้ง กระเทียมและหอมแดง ใส่ถั่วมะเขือและกะปิ โขลกให้ละเอียด พักไว้
3. นำส่วนผสมข้อ1 และข้อ2 ผัดในน้ำมันให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา และน้ำตาลปี๊บ ผัดจนหอม ตักขึ้นพักให้เย็น
4. รับประทานกับผักสด หรือทาขนมปังรับประทาน



น้ำสลัดถั่วมะพร้าวแบบกะทิ

ส่วนผสม

ถั่วมะพร้าวต้มสุก	300	กรัม
น้ำกะทิ	4	ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	1/4	ถ้วยตวง
น้ำพริกแกงเผ็ด	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1/4	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำถั่วมะพร้าวบดละเอียด พักไว้
2. นำพริกแกงผัดกับน้ำมันให้หอม ใส่กะทิ ถั่วมะพร้าวในข้อ 1
ปรุงรสด้วยเกลือป่น น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ
เคี่ยวจนหอม ยกขึ้นปล่อยให้เย็น
3. เบลารับประทาน เติรมะผักสด มะเขือเทศ หัวหอมใหญ่
ต้นหอม เครื่องเคียง เต้าหู้แข็งทอด มันเทศทอด และ
ไข่ต้ม



น้ำสลัดถั่วมะพร้าวแบบครีม

ส่วนผสม

ถั่วมะพร้าวต้มสุก	200	กรัม
นมข้นหวาน	1	กระป๋อง (385กรัม)
น้ำมะนาว	1/2	ถ้วยตวง
น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	1/2	ถ้วยตวง
เกลือป่น	3	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	200	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง

วิธีทำ

1. นำถั่วมะพร้าวบดละเอียด พักไว้
2. ผสมน้ำตาลทราย พริกไทยป่นให้เข้ากัน พักไว้
3. แยกไข่ไก่ใช้แต่ไข่แดงตีกับน้ำมันพืชพอขึ้นนวล ผสมนมข้นหวาน น้ำมะนาว น้ำส้มสายชู เกลือป่นและส่วนผสมในข้อ1 และข้อ2 ตีให้เข้ากันจนหมดส่วนผสม
4. เวลารับประทาน เตรียมผักสด เช่น ผักกาดหอม มะเขือเทศ แตงกวา หอมหัวใหญ่ ใส่จานราดด้วยน้ำสลัด



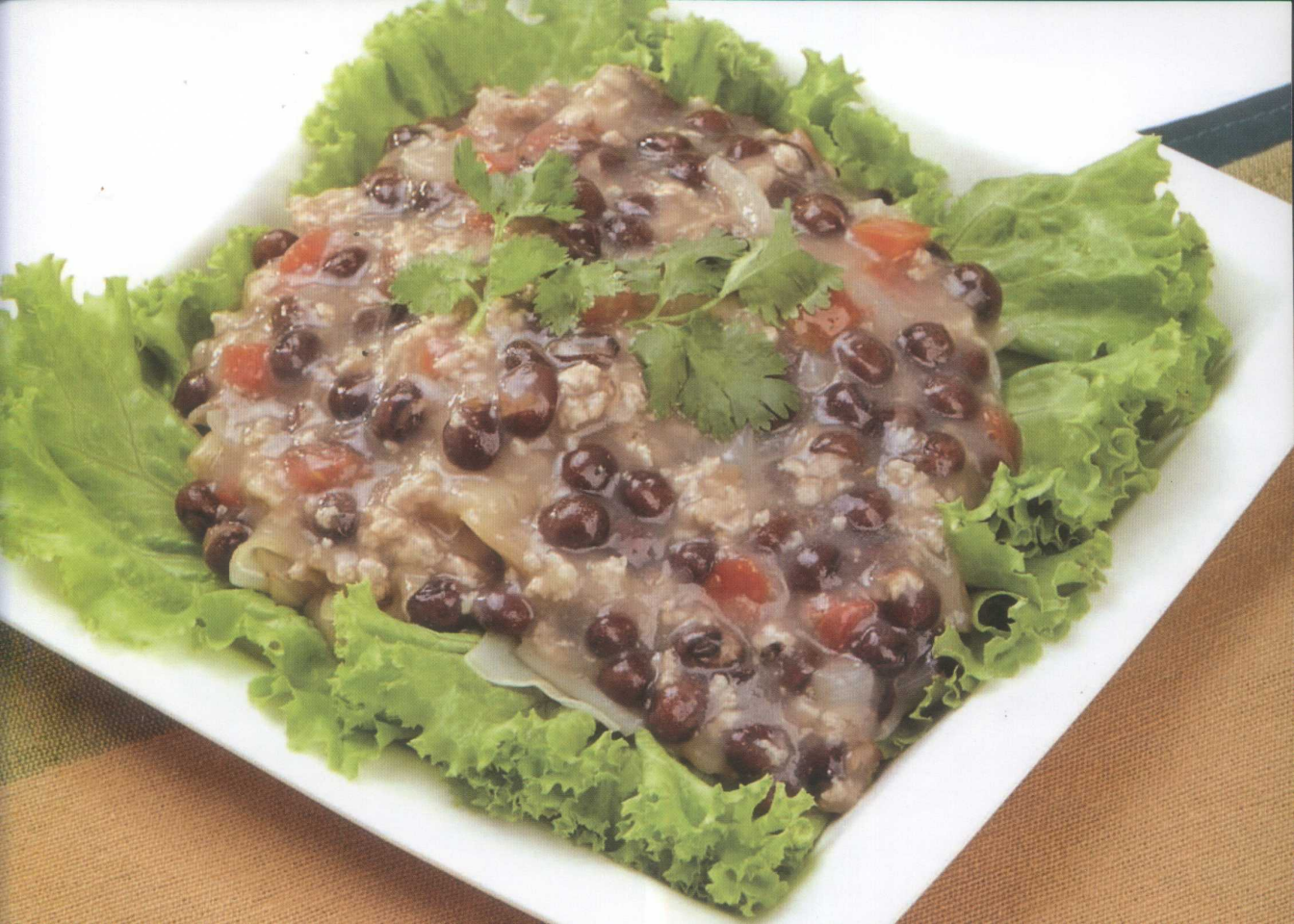
กัวมะแะราดหน้า

ส่วนผสม

กัวมะแะต้มสุก	300	กรัม
หมูบด	200	กรัม
มะเขือเทศหั่นเต๋า	1	ผล
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า	1	ผล
น้ำซุปร	3	ถ้วยตวง
แป้งมัน	3	ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	4	ช้อนโต๊ะ
ก้วยเตี่ยวเส้นใหญ่	500	กรัม
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนโต๊ะ
ผักกาดหอม	1	ต้น
ผักชี	1	ต้น

วิธีทำ

1. เตรียมเส้นใหญ่ โดยนำมาผัดกับน้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ และซีอิ๊วดำ พักไว้
2. ผัดหอมใหญ่ในน้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ ใส่หมูบดผัดพอสุก ใส่กัวมะแะ มะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำซุปรปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ต้มพอเดือดใส่แป้งข้าวโพดและแป้งมัน ละลายน้ำ พอสุกยกขึ้นพัก
3. เวลารับประทาน ตักเส้นใหญ่ใส่จานรองด้วยผักกาดหอม ตักน้ำในข้อ2 ราดหน้า โรยพริกไทยปน ผักชี



ก๋วยเตี๋ยวผัดบ๊วย

ส่วนผสม

ถั้วมะแฮะต้มสุก	300	กรัม
เนื้ออกไก่	200	กรัม
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	500	กรัม
พริกชี้หูสวน	20	เม็ด
กระเทียม	10	กลีบ
ใบกะเพรา	1	ช่อ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	1	เม็ด
ซีอิ้วดำ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกพริกชี้หูสวน กระเทียมพอแหลก พักไว้
2. อกไก่ ล้างหั่นบางๆ พักไว้
3. เด็ดใบกะเพรา ล้างทำความสะอาด พักไว้
4. ตั้งน้ำมันพอร้อน ใส่เครื่องในข้อ1 พอหอมใส่อกไก่
ข้อ2 ผัดให้สุก ใส่ถั้วมะแฮะ เส้นใหญ่ ผัดให้เข้ากัน
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย โรยหน้าด้วยใบกะเพรา
พอสุกตักเสิร์ฟ



ก๋วยเตี๋ยวหลอด

ส่วนผสม

ถั่วงูและต้มสุก	200	กรัม
กุ้งแห้งทอด	100	กรัม
เต้าหู้แข็งหั่นเต๋า	1	แผ่น
รากผักชี	} โขลกให้ละเอียด	2
กระเทียม		
พริกไทย		
น้ำซุปร	1	ถ้วยตวง
ซีอิ้วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	3	ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอก	100	กรัม
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เติมแผ่น	500	กรัม
ต้นหอมผักชีหั่นหยาบ	1/4	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- นำส่วนผสมน้ำราดก๋วยเตี๋ยวทั้งหมดต้มให้เดือด ทบพริกชี้หั่นสวนใส่ ต้มพอเดือดยกขึ้นเตรียมไว้
- กุ้งแห้งแช่น้ำ ล้างให้สะอาด นำไปทอดให้กรอบ พักไว้
- เด็ดหางถั่วงอก ล้างให้สะอาดลวกในน้ำเดือด ตักขึ้น แช่น้ำเย็น พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- ล้างตัดแต่ง ต้นหอม ผักชี หั่นตามขวางหยาบๆ พักไว้
- นำก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ม้วนแล้วหั่นบางๆ นำไปนึ่ง
- นำน้ำซุปรต้มพอเดือด ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยที่โขลกไว้ ถั่วงูและ เต้าหู้แข็ง ต้มพอเดือดปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว
- เวลารับประทาน นำถั่วงอกออกใส่จานตามด้วยเส้นก๋วยเตี๋ยวราดด้วยน้ำเครื่องก๋วยเตี๋ยวหลอดในข้อ 5 โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว กุ้งแห้งทอด ราดน้ำจิ้มโรยผักชี ต้นหอม

ส่วนผสมน้ำราดก๋วยเตี๋ยวหลอด

น้ำส้มสายชู 1/2 ถ้วยตวง

น้ำตาลทรายขาว 3/4 ถ้วยตวง

ซีอิ๊วดำ 1/4 ถ้วยตวง

ซีอิ๊วขาว 1/4 ถ้วยตวง

พริกชี้หนูสวน 10 เม็ด



ถั่วมะแฮะทอด

ส่วนผสม

ถั่วมะแฮะต้มสุก	300	กรัม
ไข่ไก่	5	ฟอง
รากผักชี	} โขลกให้ละเอียด	2
กระเทียม		
พริกไทย		
แป้งมัน		
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด	3	ช้อนโต๊ะ
	1	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ผสมถั่วมะแฮะ ไข่ไก่ รากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกละเอียด ใส่ น้ำปลา และ แป้งมัน คนให้เข้ากัน
2. ตั้งน้ำมันพอร้อน ใช้ช้อนตักเครื่องในข้อ1 หยอดลงใน น้ำมันทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน (ทอดจนหมดส่วนผสมในข้อ1) รับประทานขณะร้อนๆ เป็นออร์เดิร์ฟ



ทอดมันถั่วมะแฮะ

ส่วนผสม

ถั่วมะแฮะต้มสุก	300	กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	3	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	3	ฟอง
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
ข้าวสอย	1	ถ้วยตวง
แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวขูด	1/2	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด	2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ผสมถั่วมะแฮะ น้ำพริกแกง ไข่ไก่ น้ำปลา น้ำตาลทราย ข้าวสอย มะพร้าวขูด แป้งมัน คลุกให้เข้ากัน โรยใบมะกรูด
2. ตั้งน้ำมันให้ร้อนใช้มือปั้นส่วนผสมในข้อ1 ทำเป็นแผ่นบาง ลงทอดในน้ำมันให้เหลืองหอม พักให้สะเด็ดน้ำมันพร้อมรับประทาน (หรือจะทำเป็นส่วนผสมสำหรับยำแทน)



กัวมะแะทอดเกลือ

ส่วนผสม

กัวมะแะต้มสุก	500	กรัม
เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ
เนย	1/4	ถ้วยตวง
ต้นหอมซอยละเอียด	1/4	ถ้วยตวง
พริกชี้หูสวนซอย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด	1	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. กัวมะแะต้มสุก ผึ่งให้แห้ง นำมาทอดในน้ำมันจนกรอบ
2. นำถั่วในข้อ1 คลุกกับเนย
3. เวลารับประทาน ตักใส่จาน โรยเกลือป่น ต้นหอม และพริกชี้หู



ถั่วมะแฮะต้มหน่อไม้

ส่วนผสม

ถั่วมะแฮะต้มสุก	200	กรัม
หน่อไม้ไฟดงต้มสุก	200	กรัม
หมูสามชั้น	200	กรัม
น้ำเปล่า	5	ถ้วยตวง
รากผักชี	} โขลกให้ ละเอียด	1
กระเทียม		
พริกไทย		
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	2	ช้อนชา
ต้นหอม	3	ต้น

วิธีทำ

1. หั่นหมูสามชั้นล้าง หั่นตามขวาง ชิ้นหนา 1 เซนติเมตร หน่อไม้หั่นเป็นชิ้นบางๆ พอดีคำ
2. ต้มน้ำซุป ใส่เกลือป่น รากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกละเอียด ต้มให้เดือด
3. นำหมูสามชั้น หน่อไม้ ถั่วมะแฮะ ต้มในหม้อน้ำซุปในข้อ2 เคี่ยวจนหมูนุ่มเปื่อย ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
4. เวลารับประทาน ตักใส่ถ้วยโรยหน้าด้วยต้นหอม เสริฟขณะร้อนๆ



พุดแก้วมะแฮะ

ส่วนผสม

ถั่วมะแฮะต้มสุก	200	กรัม
หน่อไม้ไผ่ต้มสุก	200	กรัม
เนื้อไก่	200	กรัม
แครอท	100	กรัม
ต้นหอม	3	ต้น
ผักชี	1	ต้น
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. หน่อไม้ไผ่ต้มสุก ล้าง หั่นชิ้นพอดีคำ พักไว้
2. เนื้อไก่ล้าง หั่นชิ้นบางๆ พักไว้
3. แครอทปอกเปลือก ล้าง หั่นบางๆตามขวาง ต้มสุกแช่น้ำเย็น พักไว้
4. ต้นหอม ผักชี ล้าง หั่นตามขวาง ขนาด 1 นิ้ว พักไว้
5. ละลายแป้งข้าวโพด กับน้ำสะอาด พักไว้
6. นำกระเทียมมาเจียวกับน้ำมันพืชพอหอม เนื้อไก่ หน่อไม้ ถั่วมะแฮะ แครอท ผัดพอสุก เปรี้ยวรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่แป้งข้าวโพด ผัดต่อจนสุก โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชี พริกไทยป่น



พุดพริกขิงแก้วมะแขว่

ส่วนผสม

ถั่วมะแขว่ต้มสุก	300	กรัม
กุ้งแห้ง	100	กรัม
พริกแกงเผ็ด	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย	1	เม็ด

วิธีทำ

1. ล้างกุ้งแห้ง แช่น้ำประมาณ 30 นาที ล้างผึ่งให้ สะเด็ดน้ำ
2. นำน้ำพริกแกง ผัดกับน้ำมันให้หอม ใส่กุ้งแห้ง ถั่วมะแขว่ ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ โรยหน้า ใบมะกรูด พริกแดง ตักเสิร์ฟ



แกงป่าถั่วมะแฮะ

ส่วนผสม

ถั่วมะแฮะต้มสุก	200	กรัม
เนื้อปลา	200	กรัม
หน่อไม้รวกต้มสุก	50	กรัม
เห็ดนางฟ้า	50	กรัม
ใบกะเพรา	1	ช่อ
ใบมะกรูด	3	ใบ
พริกชี้ฟ้าแดง	1	เม็ด
น้ำพริกแกงเผ็ด	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปร	5	ถ้วยตวง
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
กระชายหันฝอย	50	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างปลา ตัดหัว ควักไส้ ล้างให้หมดกลิ่นคาว หั่นเป็นชิ้นๆ
2. หน่อไม้รวกผ่าตามยาว แล้วหั่นตามขวาง ขนาดยาว 1 นิ้ว พักไว้
3. นำเห็ดนางฟ้าล้าง แล้วฉีกตามยาวของดอกเห็ด พักไว้
4. นำใบกะเพรา ใบมะกรูด เด็ดเป็นใบๆ ล้างให้สะอาด พักไว้ และพริกชี้ฟ้าแดงล้างหั่นแฉลบ กระชายล้างขูด เปลือกออก ซอยล้างน้ำเกลือ พักไว้
5. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน พอหอมใส่ปลา ถั่วมะแฮะ ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำซุปร พอเดือดใส่หน่อไม้ กระชาย เห็ดนางฟ้า ต้มให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา โรยหน้าด้วย พริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูด ใบกะเพรา ต้มต่อพอเดือด ยกขึ้นพร้อมรับประทาน



แกงเลียงถั่วมะแขว่

ส่วนผสม

ถั่วมะแขว่ต้มสุก	200	กรัม
กุ้งสด	200	กรัม
ฟักทอง	50	กรัม
ผักหวาน	50	กรัม
บวบ	50	กรัม
น้ำเต้า	50	กรัม
น้ำซूप	5	ถ้วยตวง
หัวหอม	} 3	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด		
กระชาย		
กะปิ ปลาป่น		
ใบแมงลัก	1	ช่อ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างกุ้ง ปอกเปลือก ผ่าหลัง พักไว้
2. ฟักทอง บวบ น้ำเต้า ปอกเปลือก ล้างสะอาด หั่นชิ้นพอดีคำ
3. นำผักหวาน ใบแมงลัก ล้างทำความสะอาด เด็ดเป็นใบๆ
4. ต้มน้ำซूप ละลายเครื่องที่โขลกไว้ พอเดือด ใส่ฟักทอง ถั่วมะแขว่ บวบ น้ำเต้า พอเดือดอีกครั้ง ใส่กุ้งสด ผักหวาน ปรุงรสด้วยน้ำปลา โรยใบแมงลัก พอเดือดอีกครั้งยก พร้อมเสิร์ฟ



ห่อหมกกล้วยมะพร้าว

ส่วนผสม

กล้วยมะพร้าวต้มสุก	300	กรัม
เนื้อปลา	300	กรัม
มะพร้าวขูด	500	กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	100	กรัม
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	1	ฟอง
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5	ใบ
ใบยอหั่นหยาบๆ	100	กรัม
ใบโหระพาเด็ดแล้ว	100	กรัม
น้ำเปล่า (สำหรับคั้นกะทิ)	3	ถ้วยตวง
ใบตองสำหรับห่อหรือกระดาษ		

วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวด้วยน้ำเปล่าจนหมดน้ำ แยกเก็บไว้สำหรับหยอดหน้า 1/2 ถ้วยตวง (นำกะทิตั้งไฟ ละลายแป้งมันใส่ 1 ช้อนโต๊ะ ต้มจนเดือดยกลงพักไว้)
2. ผสมกะทิในข้อ1 น้ำพริกแกง เนื้อปลา กล้วยมะพร้าวไข่ไก่ คนให้เข้ากันจนข้น ปรงรสด้วยน้ำปลา คนให้เข้ากันพักทิ้งไว้
3. นำใบตองวางใส่ผักอย่างใดอย่างหนึ่ง รองกันห่อ ตักส่วนผสมในข้อ2 ใส่ลงไปบนผัก โรยหน้าด้วยกะทิและใบมะกรูด พริกแดงหั่นฝอย พับใบตองห่อกลัดด้วยไม้กลัด นำไปนึ่งจนสุก พร้อมรับประทาน



ใบเจียวแก้วมะเข้สมุนไพรร

ส่วนผลสม

ถั่วมะแะดัมสุก	100	กรัม
ไข่ไก่	5	ฟอง
ใบโหระพา	5	ยอด
เห็ดนางฟ้า	3	ดอก
มะเขือเทศ	3	ผล
พริกหนุ่ม	1	เม็ด
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1/2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ล้างใบโหระพาให้สะอาดเด็ดเป็นใบๆ ล้างเห็ดนางฟ้า แล้วฉีกตามยาวดอก ถั่วมะเขือเทศผ่าครึ่ง แล้วหั่นบางๆ ตามขวางผล ถั่วพริกหนุ่มหั่นตามขวางบางๆ
2. นำส่วนผสมทั้งหมด ตีให้เข้ากัน ปูรุกรสด้วยน้ำปลา
3. ใส่น้ำมันในกระทะ พอร้อนนำส่วนผสมในข้อ1 เจียวพอสุกตักขึ้นใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวย และแกลั้มกับอาหารรสจัด



ถั่วมะแฮะยา

ส่วนผสม

ถั่วมะแฮะต้มสุก	300	กรัม
วุ้นเส้นลวกน้ำสุกแล้ว	1	ถ้วยตวง
ไข่ไก่	5	ฟอง
เห็ดต้มสุก	200	กรัม
ผักชี	50	กรัม
หัวหอมใหญ่ซอย	1/4	ถ้วยตวง
ต้นหอมซอย	1/4	ถ้วยตวง
น้ำมันสำหรับทอดไข่	1/2	ถ้วยตวง

ส่วนผสมน้ำยำ

น้ำปลา	1/4	ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	1/4	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสวน	30	เม็ด
น้ำซุปล	1/2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. วุ้นเส้นตัดเส้นให้สั้นลง พักไว้
2. นำไข่ไก่ทอดในน้ำมันให้เหลืองสุกทั้ง 2 ด้าน พอเย็น หั่นตามยาว ไข่ 1 ฟองหั่นให้ได้ 6 ชิ้น
3. ล้างต้นหอม ผักชี แล้วซอยหยาบๆ และหอมใหญ่ผ่าครึ่งซอยตามยาว
4. นำน้ำยำใส่อ่างผสม ใส่ถั่วมะแฮะต้มสุก วุ้นเส้นในข้อ1 เห็ดต้มสุก หัวหอมใหญ่ซอย คนให้เข้ากัน ใส่ไข่ในข้อ2 โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชี ในข้อ3 คนให้เข้ากัน ตักใส่จานพร้อมรับประทาน



ข้าวเหนียวแก้วมะแฮะ

ส่วนผสม

ถั่วมะแฮะต้มสุก	700	กรัม
น้ำกะทิ	5	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	150	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	150	กรัม
เนื้อมะพร้าวอ่อน	1	ผล
เกลือป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผ่ามะพร้าวอ่อน ชูดเนื้อ พักไว้
2. ต้มถั่วมะแฮะกับกะทิ พอเดือดค่อยๆ ใส่น้ำตาล เกลือป่น เคี่ยวจนน้ำตาลละลายหมด ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อน พอเดือดยกขึ้น
3. เวลารับประทานเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวมูน จะเพิ่มรสชาติ



ข้าวต้มมัดใส่ถั่วมะพร้าว

ส่วนผสม

ข้าวเหนียว	500	กรัม
ถั่วมะพร้าวต้มสุก	300	กรัม
น้ำกะทิ	5	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	100	กรัม
กล้วยน้ำว้าสุก	12	ผล
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
ใบตองและดอกมัด		

วิธีทำ

1. แช่วข้าวเหนียว 3 ชั่วโมง ข้าวใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ
2. ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือป่น ให้ละลายเข้ากัน ใส่ข้าวเหนียวในข้อ1 ผัดข้าวเหนียวจนเกือบแห้ง ใส่ถั่วมะพร้าวลงผัดต่อจนแห้ง พักไว้
3. ปอกกล้วยผ่าครึ่งตามยาวของลูกกล้วย
4. ฉีกใบตองยาว 8 นิ้ว และกว้าง 7 นิ้ว เช็ดให้สะอาด จับวางซ้อนกันไว้
5. นำใบตองที่เตรียมไว้เป็นคู่ ใส่ข้าวเหนียวประมาณครึ่ง ปั้นแฉบางๆ วางกล้วยที่ผ่าซีกบนข้าวเหนียว ห่อข้าวเหนียวมิดกล้วย พับใบตองมุมตรงข้ามสามเหลี่ยมห่อให้แน่น แล้วจับหัวท้ายพับไว้ เรียก 1 กลีบ จับ 2 กลีบ ประกบกัน มัดด้วยดอกลีกล้วย ห่อจนหมดข้าวเหนียว
6. นำข้าวต้มมัดเรียงใส่ลังถึงนึ่งนาน 1 ชั่วโมง จนสุก ยกลงปล่อยให้เย็นรับประทาน



ข้าวเหนียวมูลก๋วยจั๊วะ

ส่วนผสม

ถั่วมะแฮะต้มสุก	300	กรัม
ข้าวเหนียว	400	กรัม
น้ำกะทิ	5	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	200	กรัม
เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ
สารส้มป่น	2	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวทึนทึก	1	ผล
งาขาวคั่ว	200	กรัม

วิธีทำ

1. แช่วข้าวเหนียว 3 ชั่วโมง ซาวข้าวถ่ายน้ำทิ้ง 2-3 ครั้ง นำสารส้มป่นละลายน้ำ นำข้าวเหนียว แช่วอีกครึ่งประมาณ 20 นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด นำไปนึ่งพร้อมถั่วมะแฮะจนสุก นำใส่อ่างสำหรับมูล
2. กะทิ 4 ถ้วยตวง ผสมเกลือ น้ำตาลทราย คนให้ละลาย ตั้งไฟให้พอเดือด เทใส่ในอ่างข้าวเหนียว ในข้อ 1 คนให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้
3. กะทิที่เหลือ 1 ถ้วยตวงทำน้ำกะทิสำหรับหยอด ผสมเกลือป่น น้ำตาลทราย แบ่งข้าวจ้าว ตั้งไฟให้เดือด ยกลงสำหรับหยอดโรยหน้า
4. ผ่ามะพร้าวทึนทึก 2 ซีก นำที่ขูดมะพร้าว ขูดเป็นฝอยๆ นำไปนึ่ง พักไว้
5. นำงาขาวมาคั่วให้หอม ปล่อยให้เย็น บดพอแตก พักไว้
6. เวลารับประทาน ตักข้าวเหนียวมูลใส่ถ้วย โรยมะพร้าวขูด โรยงาคั่ว หยอดกะทิ พร้อมรับประทาน



เต้าฮวยแก้วมะนาว

ส่วนผสม

ถั่วมะแฮะต้มสุก	300	กรัม
นมจืดหรือนมโรงเรียน	1	ลิตร
น้ำสะอาด	1/2	ลิตร
น้ำตาลทราย	300	กรัม
ผงวุ้นทรานานาเจล	2	ช้อนโต๊ะ
แก้วสำหรับหยอด	20	ใบ
เต้าฮวย		

วิธีทำ

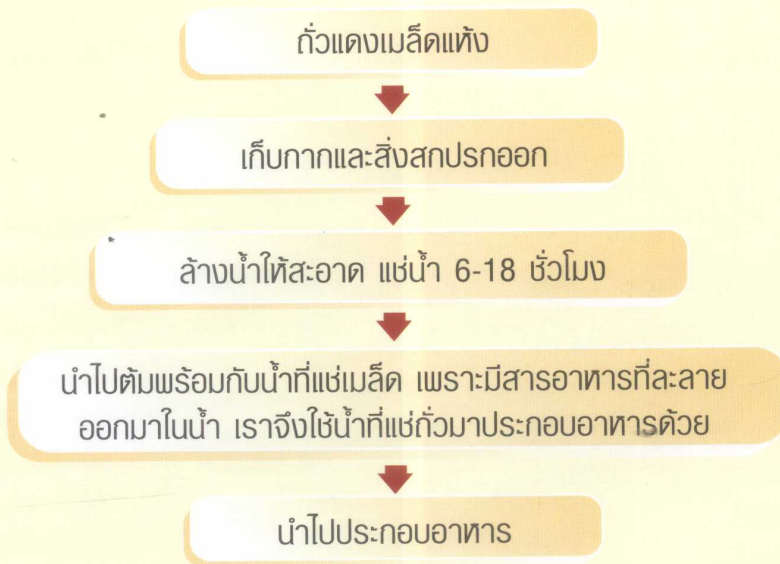
1. นำถั่วมะแฮะต้กลั้วด้วยเต้าฮวยที่หยอด เรียงใส่ถาดพักไว้
2. ต้มน้ำนมผสมน้ำสะอาด 1/2 ลิตร พอเดือดละลายผงวุ้นใส่ต้มจนผงวุ้นละลายหมด ใส่น้ำตาลทรายต้มจนน้ำตาลทรายละลายหมด และเดือดนาน 5 นาที ยกขึ้น
3. นำนมในข้อ2 เทลงในถ้วยข้อ1 ปล่อยให้เย็นจะแข็งตัวปิดฝา นำแช่ในตู้เย็น



การเตรียมแก้วแดง

การประกอบอาหารจากแก้วแดงส่วนใหญ่จะต้องทำให้แก้วแดงนึ่ง โดยการแช่น้ำจนอืดตัวก่อน ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

- ขั้นที่ 1 เลือกเศษเปลือกแก้วเมล็ดแก้วที่เล็ก สิบ เลีย และเม็ดกรวดทรายออกให้หมด
- ขั้นที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาด 2-3 หรือจนแก้วสะอาด แช่น้ำทิ้งไว้ 6-18 ชั่วโมง
- ขั้นที่ 3 รินน้ำออกแล้วล้างออกให้สะอาดอีกครั้งหนึ่งนำไปต้มหรือนึ่งจนสุก นำไปปรุงอาหารต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะนิยมทำขนมหรือไส้ขนมต่าง ๆ และเมนูแก้วแดง เช่น แก้วแดงกวน ขนมปังไส้แก้วแดง น้ำแก้วแดง เค้กชาเขียวแก้วแดง วุ้นแก้วแดงกวน ซาลเปาไส้แก้วแดง



หมายเหตุ - ถั่วเมล็ดแห้ง 1 กิโลกรัม เมื่อแช่น้ำและนำไปต้มจะเพิ่มขึ้นเป็น 1-5 กิโลกรัม

ถั่วแดงกวน

ส่วนผสม

ถั่วแดงต้มสุก	500	กรัม
น้ำกะทิ	3	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	200	กรัม

วิธีทำ

1. นำถั่วแดงต้มสุกปั่นให้ละเอียดกับน้ำกะทิ พักไว้
2. นำถั่วแดงในข้อ1 เทลงกระทะทองเหลือง ใส่น้ำตาลทราย กวนจนเหนียวไม่ติดกระทะ
3. พอถั่วแดงกวนเย็นนำมาปั้นเป็นก้อนหรือใส่พิมพ์ ไว้รับประทาน หรือสามารถนำมาทำไส้ขนมต่างๆ ได้ เช่น วุ้น โมจิ ไส้ชาลาเปา



วุ้นแก้วแดงกวน

ส่วนผสม

ถั่วแดงกวน	300	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
น้ำเปล่า	4	ถ้วยตวง
ผงวุ้น	1 1/2	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำน้ำเปล่าต้มพอเดือด ละลายผงวุ้นลงต้ม พอผงวุ้นละลายดีแล้วนำถั่วแดงกวนไว้เติม น้ำตาลทรายต้มจนเดือดอีกครั้ง
2. นำผงวุ้นต้มเหมือนข้อ1 แต่ไม่ต้องใส่ถั่วแดง ใส่น้ำตาลทรายในอัตราส่วนเท่าเดิม
3. นำถั่วสำหรับเทวุ้นๆ สลับสักระหว่างข้อ 1 และ 2 แต่ละชั้นต้องรอให้แข็งตัวก่อนสิจจะได้ไม่ตกใส่กัน
4. ใกลีจะเต็มถ้วย ให้นำถั่วแดงกวนใส่พิมพ์รูปต่างๆ แล้ววางด้านบน เทวุ้น ข้อ2 ทับอีกครั้ง



กัวแฉงต้มน้ำตาล

ส่วนผสม

กัวแฉงต้มสุก	500	กรัม
น้ำตาลทราย	300	กรัม
น้ำเปล่า	1	ลิตร

วิธีทำ

1. ต้มน้ำพอเดือด ใส่กัวแฉง น้ำตาลทราย ต้มจนน้ำตาลละลายหมด ยกขึ้น
2. รับประทานกับ
 - ไอศกรีม
 - น้ำแข็งใส
 - น้ำเต้าหู้
 - เต้าทึงร้อนหรือเย็น



การเตรียมแก้วเหลือง

การเตรียมเมล็ดแก้วเหลืองแห้งเพื่อประกอบอาหารจะต้องทำอย่างถูกวิธี เพื่อกำจัดกลิ่นของแก้วให้หมดไป หรือลดน้อยลงมากที่สุด โดย

ขั้นที่ 1 ต้องคัดเมล็ดแก้วที่ลีบเล็ก เสียหรือแตกหัก และกรวดหรือทรายออกให้หมด

ขั้นที่ 2 ล้างแก้วเหลืองให้สะอาดแล้วแช่น้ำค้าง 1 คืน แล้วรินน้ำทิ้ง

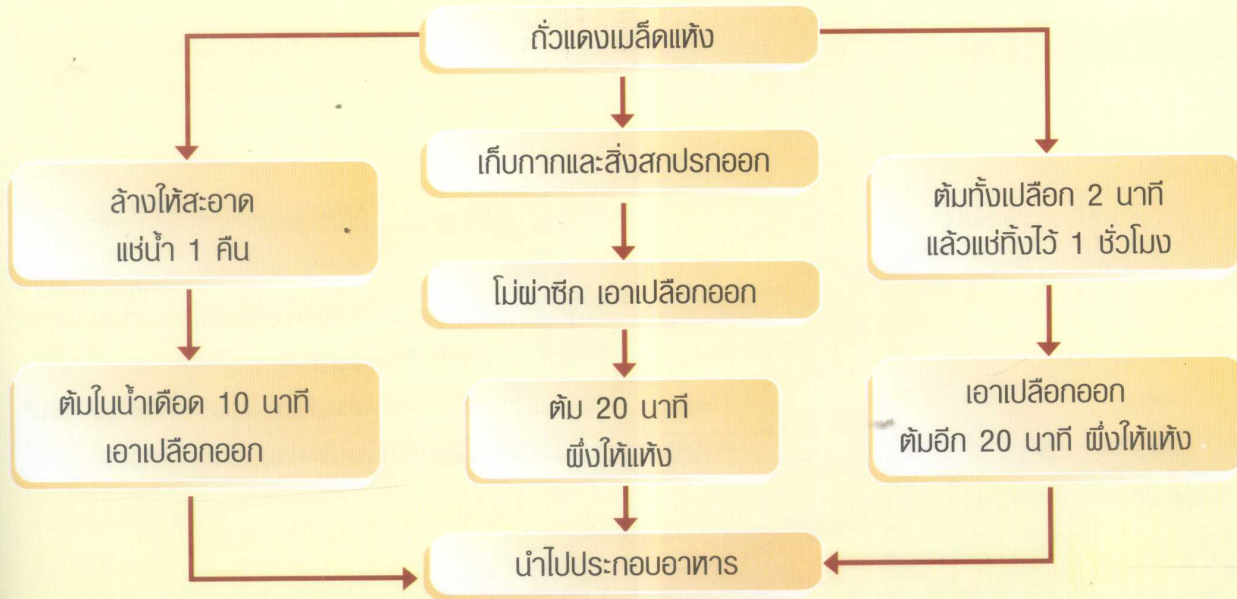
ขั้นที่ 3 ต้มในน้ำเดือด 10 นาที ทิ้งให้เย็นแล้วใช้มือบีบเอาเปลือกออกทิ้ง นำไปปรุงอาหารต่าง ๆ ได้

หรือ : อีกวิธีหนึ่ง หลังจากล้างแก้วให้สะอาดแล้ว ต้ม 2 นาที จึงยกลงแช่ไว้อย่างนั้น 1 ชั่วโมง บีบเอาเปลือกออก แล้วนำไปต้มอีก 20 นาที ตักขึ้นผึ่งให้แห้งก่อนนำไปประกอบอาหาร

การเตรียมแก้วเหลืองเพื่อคั่ว

ขั้นที่ 1 หลังจากคัดเมล็ดแก้วแล้ว โม่ผ่าซีก แล้วนำไปผัดเอาเปลือกออก ต้ม 20 นาที

ขั้นที่ 2 นำไปคั่วจนสุก หลังจากนั้นนำไปปรุงอาหารต่าง ๆ ได้ หลังจากการประกอบอาหารจากแก้วเหลืองบางชนิดจะเหลือส่วนที่เป็นกากอยู่ เช่น นำนมแก้วเหลือง ซึ่งให้กากในปริมาณมาก กากจากแก้วเหลืองสามารถนำมาประกอบอาหารต่าง ๆ ได้อีก วิธีการเตรียมคือ นึ่งกากแก้วเหลืองให้ร้อนทั่วถึงกัน ก่อนนำมาประกอบอาหารหรือเก็บไว้ประกอบอาหารในคราวต่อไปทั้งนี้เพื่อกำจัดกลิ่นของแก้วและป้องกันมิให้เสียได้ง่าย



- หมายเหตุ
- ถั่วเหลืองเมล็ดแห้ง 1 ถ้วย เมื่อแช่น้ำจะมีปริมาณเพิ่มขึ้นเป็น 2 ถ้วย หรือเพิ่มขึ้นอีก 1 เท่าตัว
 - ถั่วเหลืองเมล็ดแห้ง 1 ถ้วย หนัก 162 กรัม

นมถั่วเหลือง

ส่วนผสม

ถั่วเหลืองเมล็ดแห้ง	200	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
น้ำอุ่น	1.5	ลิตร
น้ำวานิลา	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำถั่วเหลืองผ่าซีก แช่น้ำอุ่น 20 นาที ล้างเปลือกออกให้หมด
2. นำถั่วเหลืองที่แช่น้ำในข้อ1 โม่กับน้ำอุ่นจนหมด
3. นำถั่วเหลืองในข้อ2 ต้มให้เดือด จึงกรองเอากากออก เติมน้ำตาลทราย ต้มเดือด อย่างน้อย 5 นาที ใส่วานิลาแล้วยกลงรับประทานขณะร้อน ๆ



ข้าวเม่าหมี่ทั่วเหลือง

ส่วนผสม

ถั่วเหลืองต้มสุก	200 กรัม
ข้าวเม่า	100 กรัม
เต้าหู้เหลือง	1 แผ่น
ปลาฉิ่งฉ้าง	100 กรัม
น้ำมันพืช	1 ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	5 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	2 ช้อนชา
รากผักชี กระเทียม	} โขลก รวมกัน
พริกไทยป่น	

วิธีทำ

1. ทอดถั่วเหลืองให้เหลืองกรอบ คั่วข้าวเม่า พักไว้
2. เต้าหู้เหลืองหั่นตามยาวแผ่น แล้วซอยตามขวางอีกครั้ง นำไปทอดให้เหลืองกรอบ พักไว้
3. ทอดปลาฉิ่งฉ้าง พักไว้
4. นำรากผักชี กระเทียม พริกไทยป่น (ที่โขลกไว้) ผัดกับน้ำมันจนหอม ยกลงนำเครื่องข้อ1 ข้อ2 ข้อ3 ผสมเข้าด้วยกันใส่น้ำตาลทราย เกลือ คลุกให้เข้ากัน โรยใบผักชี พอเย็นเก็บใส่ภาชนะที่ปิดสนิทไว้รับประทาน



กัวเหลียงเคลือบน้ำตาล

ส่วนผสม

ถั่วเหลืองต้มสุก	300	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	1	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำเปล่า	1/4	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ทอดถั่วเหลืองในน้ำมันให้เหลืองกรอบพักให้สะเด็ดน้ำมัน
2. นำน้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำเปล่า ผสมกัน ยกตั้งไฟเคี่ยวจนน้ำตาลละลายตกทราย ใส่ถั่วเหลืองคลุกให้ทั่วจนน้ำตาลเคลือบกับเมล็ดถั่ว ยกลงปล่อยให้เย็นใส่ขวดโหลฝาปิดสนิทเก็บไว้รับประทาน



การเตรียมถั่วเขียว

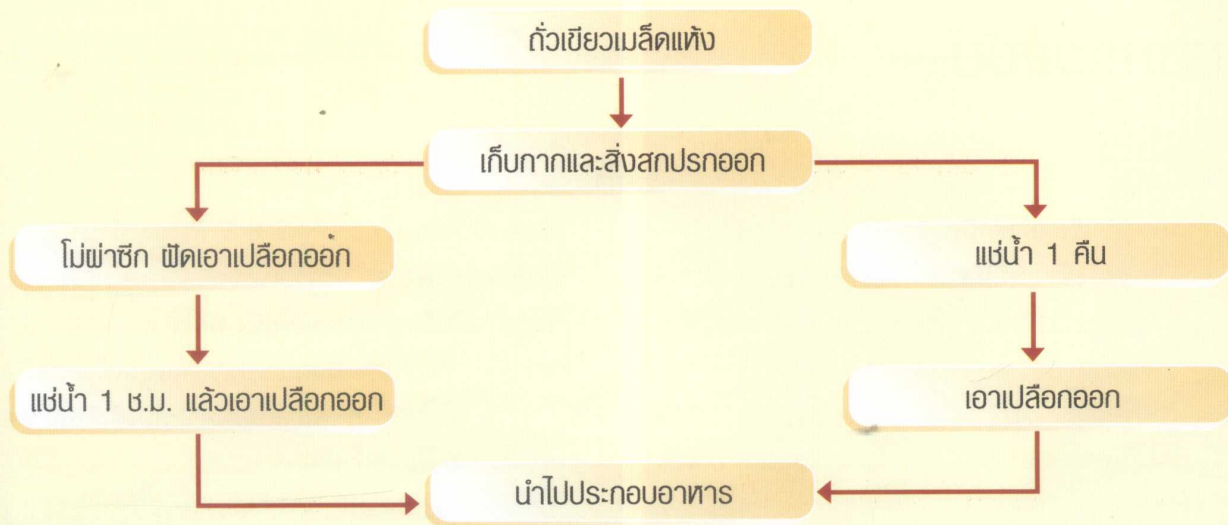
ถั่วเขียวเมล็ดแห้งสามารถเตรียมได้ง่ายกว่าถั่วชนิดอื่น ดังนี้ คือ

ขั้นที่ 1 คัดเลือกเมล็ดถั่วที่สับเล็ก เสียหรือแตกหัก และกรวดหรือทรายออกให้หมด

ขั้นที่ 2 ล้างเมล็ดถั่วให้สะอาด

ขั้นที่ 3 แช่น้ำให้ท่วม ประมาณ 1 คืน จึงบีบเอาเปลือกออก

หรือ : หลังจากขั้นที่ 1 นำมาผ่าซีก ผัดเอาเปลือกออก แช่น้ำ 1 ชั่วโมง แล้วบีบเอาเปลือกส่วนที่ค้างอยู่ออกให้หมด



- หมายเหตุ
- ถั่วเขียวเมล็ดแห้ง 1 ถ้วย เมื่อแช่น้ำจะมีปริมาตรเพิ่มขึ้นเป็น 2 ถ้วย หรือเพิ่มขึ้นอีก 1 เท่าตัว
 - ถั่วเขียวเมล็ดแห้ง 1 ถ้วยหนัก 172 กรัม

ขนมกล้วยแปบ

ส่วนผสม

กล้วยเขียวผ่าซีกนึ่งสุก	4	กล้วยตวง
แป้งข้าวเหนียว	4	กล้วยตวง
มะพร้าวทึนทึก ขูดฝอย	3	กล้วยตวง
น้ำตาลทราย	1	กล้วยตวง
งาคั่ว	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1.5	กล้วยตวง

วิธีทำ

1. นำกล้วยล้างน้ำ แช่ทิ้งไว้ 5-8 ชั่วโมง นำมาล้างน้ำ
ทิ้งอีกครั้ง นึ่งให้สุก พักไว้
2. มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย นำไปนึ่ง พักไว้
3. นำแป้งข้าวเหนียว นวดน้ำเปล่า พอปั้นได้ไม่ติดมือ
ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดพอดีคำ ต้มให้เดือด พอ
แป้งลอยตักขึ้นแช่น้ำเย็น
4. นำแป้งแต่ละก้อนแผ่บาง ตักกล้วยที่นึ่งสุกแล้ววาง
บนแป้ง พับเป็นครึ่งวงกลม บีบริมให้ติด เพื่อกันไส้ออก
คลุกกับมะพร้าวในข้อ2 เรียงใส่จาน
5. ผสมน้ำตาลทราย งาคั่วบดพอแตก และเกลือป่น
คนให้เข้ากัน สำหรับหยอดขนมในข้อ4 เวลา
รับประทานอาหาร



ถั่วเขียวกวน

ส่วนผสม

ถั่วเขียวนึ่งสุกบดละเอียด	1	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายขาว	1	ถ้วยตวง
หัวกะทิ	1	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ผสมถั่วเขียวนึ่งสุกบดละเอียด หัวกะทิ น้ำตาลทราย เข้าด้วยกัน กวนในกระทะทองเหลือง ใช้ไฟกลาง พอชั้นลดไฟอ่อนลง กวนต่อจนไม่ติดกระทะยกลงพักให้เย็น
2. นำถั่วกวนในข้อ1 ใส่พิมพ์กดเป็นรูปตามต้องการ
3. นำถั่วกวนในข้อ2 เรียงในโถอบด้วยควันเทียน เวลารับประทานจะหอม



ขนมเบี็ดบนุ่น

ส่วนผสม

ถั่วกวนอบควันเทียนแล้ว	500	กรัม
น้ำตาลทราย	1 1/2	ถ้วยตวง
น้ำลอยดอกมะลิ	1 1/2	ถ้วยตวง
ไข่แดง(ไข่เป็ด)	8	ฟอง

วิธีทำ

1. นำถั่วกวนมาปั่นเป็นก้อนกลมรี พักไว้
2. แยกไข่แดงออกจากไข่ขาว ตีให้แตก
3. ทำน้ำเชื่อมข้นปานกลาง ละลายน้ำตาลทรายกับน้ำลอยดอกมะลิ ตั้งไฟกลาง
4. นำเม็ดขนุนที่ปั้นไว้ใน ข้อ1 ชุบลงในไข่แดง ข้อ2 ต้มในกระทะน้ำเชื่อมที่เดือดใน ข้อ3 พอสุกตักขึ้นใส่จาน พอเย็นไว้รับประทาน



การเตรียมถั่วลิสง

ถั่วลิสงมีวิธีการเตรียมเพื่อประกอบอาหารง่ายที่สุด โดย

- ขั้นที่ 1 เลือกเมล็ดถั่วที่ลีบและมีราทั้ง เก็บกากและสิ่งสกปรกออกให้หมด
- ขั้นที่ 2 นำไปแช่น้ำร้อนหรือคั่วพอสุก แล้วบีบเปลือกถั่วลิสงออก ฝดให้เหลือแต่เนื้อถั่วล้วน ๆ
- ขั้นที่ 3 นำไปปรุงเป็นอาหารต่าง ๆ ได้



หมายเหตุ :

- ถั่วลิสงมีราชนิดหนึ่งที่ปล่อยสารพิษ อะฟลาท็อกซิน ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย คือ ทำให้เกิดมะเร็งในตับ สารพิษนี้ทำลายยาก เพราะทนต่อความร้อน ต้องใช้อุณหภูมิกว่า 260°C จึงจะสามารถทำลายได้

วิธีป้องกันมิให้เกิดสารพิษในถั่วลิสง มีดังต่อไปนี้ :

1. เก็บเมล็ดถั่วลิสงที่แก่จัด และควรระวังมิให้ฝักถั่วแตก
 2. เมื่อปลิดถั่วลิสงออกจากต้นแล้ว ควรนำเมล็ดไปตากให้สนิทจริง ๆ ก่อนเก็บ
 3. คัดเลือกฝักที่เสียหายแตกหัก และสิ่งเจือปนออกให้หมดแล้วจึงนำไปบรรจุในภาชนะที่ปิดมิดชิด เพื่อเก็บไว้รับประทานหรือจำหน่าย
- ถั่วลิสงที่ซื้อจากตลาดมักจะแกะเปลือกออกแล้ว ควรเลือกเมล็ดเสียออกทั้งก่อนนำไปประกอบอาหาร ส่วนถั่วลิสงป่นที่ขายในท้องตลาดหรือที่ใช้เป็นเครื่องปรุงในร้านอาหาร ไม่ควรนำมารับประทาน เนื่องจากเป็นถั่วลิสงที่ปนเก็บไว้นาน และไม่ได้บรรจุมิดชิด จึงมีความชื้น ทำให้เกิดเชื้อราได้ง่าย
- ถั่วลิสงเมล็ดแห้ง 1 ถ้วยตวง หนัก 140 กรัม

II กงหองทัวลิสง

ส่วนผสม

ถั่วลิสงต้มสุก	200	กรัม
หน่อไม้รวกขูดเส้น	200	กรัม
หมูสามชั้น	200	กรัม
กระเทียม	} โขลก รวมกัน	1
รากผักชี		
พริกไทย		
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	5	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ต้มหน่อไม้ ใส่ น้ำพอกท่วม พอเดือดรินน้ำทิ้ง 1 ครั้ง
2. ล้างถั่วลิสงดิบให้สะอาด ใส่หน่อไม้ หมูสามชั้น และ ถั่วลิสง ต้มพร้อมกัน
3. ผัดรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้หอมแล้วตักใส่ หม้อต้มในข้อ 2 เคี่ยวจนถั่วสุกเปื่อย
4. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลปีบ เคี่ยวต่อพอกหมูเปื่อย ปิดไฟพร้อมรับประทาน



ข้าวทอดมัจฉา

ส่วนผสม

ถั่วลิสงคั่ว	200	กรัม
ข้าวตอก	100	กรัม
ข้าวแต่นทอด	100	กรัม
งาขาว	100	กรัม
รากผักชี	} โขลก รวมกัน	5
กระเทียม		
พริกไทยป่น		
น้ำตาลทราย	200	กรัม
พริกป่น	1	ช้อนชา
ใบมะกรูดหั่นฝอยทอด	1/4	ถ้วยตวง
เกลือป่น	5	กรัม
ปลาป่น	100	กรัม
เบะแซ	300	กรัม
น้ำสะอาด	1/2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- นำรากผักชี กระเทียม พริกไทยป่น ผัดให้หอม เติมน้ำเปล่า น้ำตาลทราย เกลือป่น เบะแซ เคี้ยว พอขึ้น ใส่ปลาป่น คนให้เข้ากัน เคี้ยวต่อใช้ไฟปานกลางจนเหนียวได้ที่ปิดไฟ
 - นำข้าวตอก ข้าวแต่น งาขาว ถั่วลิสงคั่ว ใบมะกรูดทอด ใส่ลงในกระทะ เครื่องใน ข้อ1 คนให้เข้ากันจนทั่วตักใส่ภาชนะขณะยังอุ่นๆ พอเย็นปิดฝาให้สนิท เวลารับประทานจะกรอบ
- ปล. สูตรนี้สามารถใช้ถั่วทองทอดแทนถั่วลิสงได้



ถั่วลิสงเคลือบ

ส่วนผสม

ถั่วลิสงดิบ	500	กรัม
น้ำตาลทราย	300	กรัม
เกลือป่น	1	ช้อนชา
งาขาว	1/4	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	3	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ล้างถั่วลิสงให้สะอาด นำใส่กระทะ ใส่ น้ำ น้ำตาลทราย และเกลือป่นพร้อมกัน ต้มจนน้ำแห้งจะตกทราย คนอย่าหยุดมือ
2. คนต่อจากข้อ1 ใช้ไฟอ่อน จนน้ำตาลเคลือบเม็ดถั่วเริ่มเปลี่ยนสีจะเงา นำงาขาวมาโรยคนต่อจนได้กลิ่นหอม ของงาปิดไฟตักขึ้นผึ่งให้เย็น เก็บใส่ภาชนะ ปิดฝาให้สนิทเก็บไว้รับประทาน หรือจำหน่าย



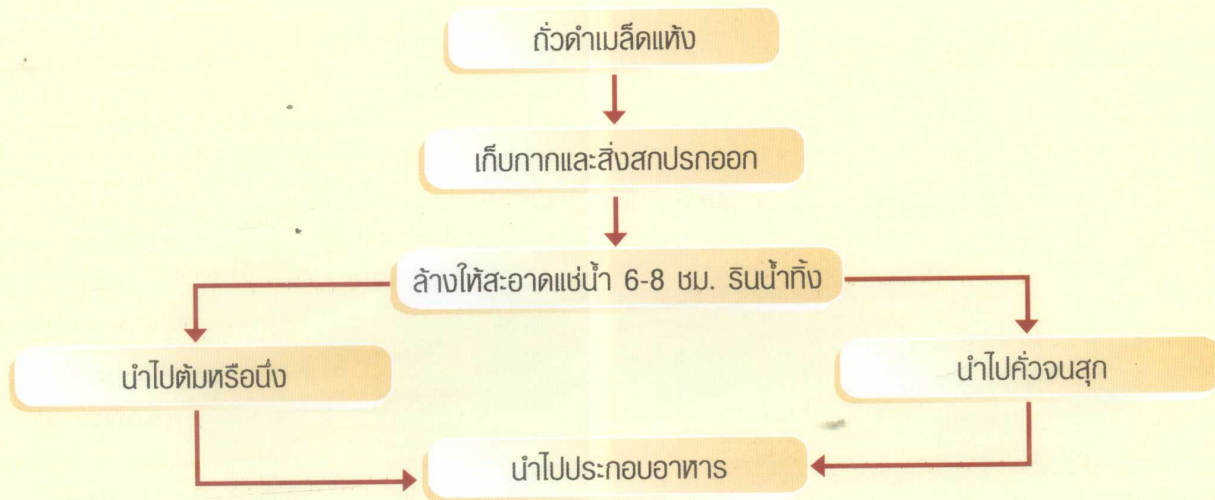
การเตรียมถั่วดำ

การประกอบอาหารจากถั่วดำส่วนใหญ่จะต้องทำให้ถั่วดำนิ่มโดยการแช่น้ำจนอืดตัวก่อน ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้

- ขั้นที่ 1 เลือกเศษเปลือกถั่ว เมล็ดถั่วที่เล็ก ลีบ เสีย และเมล็ดกรวดทรายออกให้หมด
- ขั้นที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง หรือจนถั่วสะอาด แช่น้ำทิ้งไว้ 6-8 ชั่วโมง หรือแช่น้ำค้างคืนทิ้งไว้
- ขั้นที่ 3 รินน้ำออก แล้วล้างออกให้สะอาดอีกครั้งหนึ่ง นำไปต้มหรือนึ่งจนสุก นำไปปรุงอาหารต่าง ๆ

การเตรียมถั่วดำเพื่อคั่ว

- ขั้นที่ 1 เลือกเศษเปลือกถั่ว เมล็ดถั่วที่เล็ก ลีบ เสีย และเมล็ดกรวดทรายออกให้หมด
- ขั้นที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง หรือจนถั่วสะอาด แช่น้ำทิ้งไว้ 6-8 ชั่วโมง หรือแช่น้ำค้างคืนทิ้งไว้
- ขั้นที่ 3 รินน้ำออก นำลงคั่วในกระทะจนสุกและกรอบ
- ขั้นที่ 4 นำไปบด หรือประกอบอาหารต่าง ๆ ได้



- หมายเหตุ :
- เมล็ดถั่วดำแห้ง 1 ถ้วย เมื่อต้มสุกจะมีปริมาตรเพิ่มขึ้นเป็น 2.5 ถ้วย หรือเพิ่มขึ้นอีก 1 เท่าครึ่ง
 - ในขณะที่ต้มถั่วดำไม่ควรใช้น้ำกระด้าง เพราะจะทำให้ถั่วที่ต้มสุกแล้วแข็งกระด้าง ไม่ร่วนซุย
 - ถั่วดำเมล็ดแห้ง 1 ถ้วยหนัก 156 กรัม

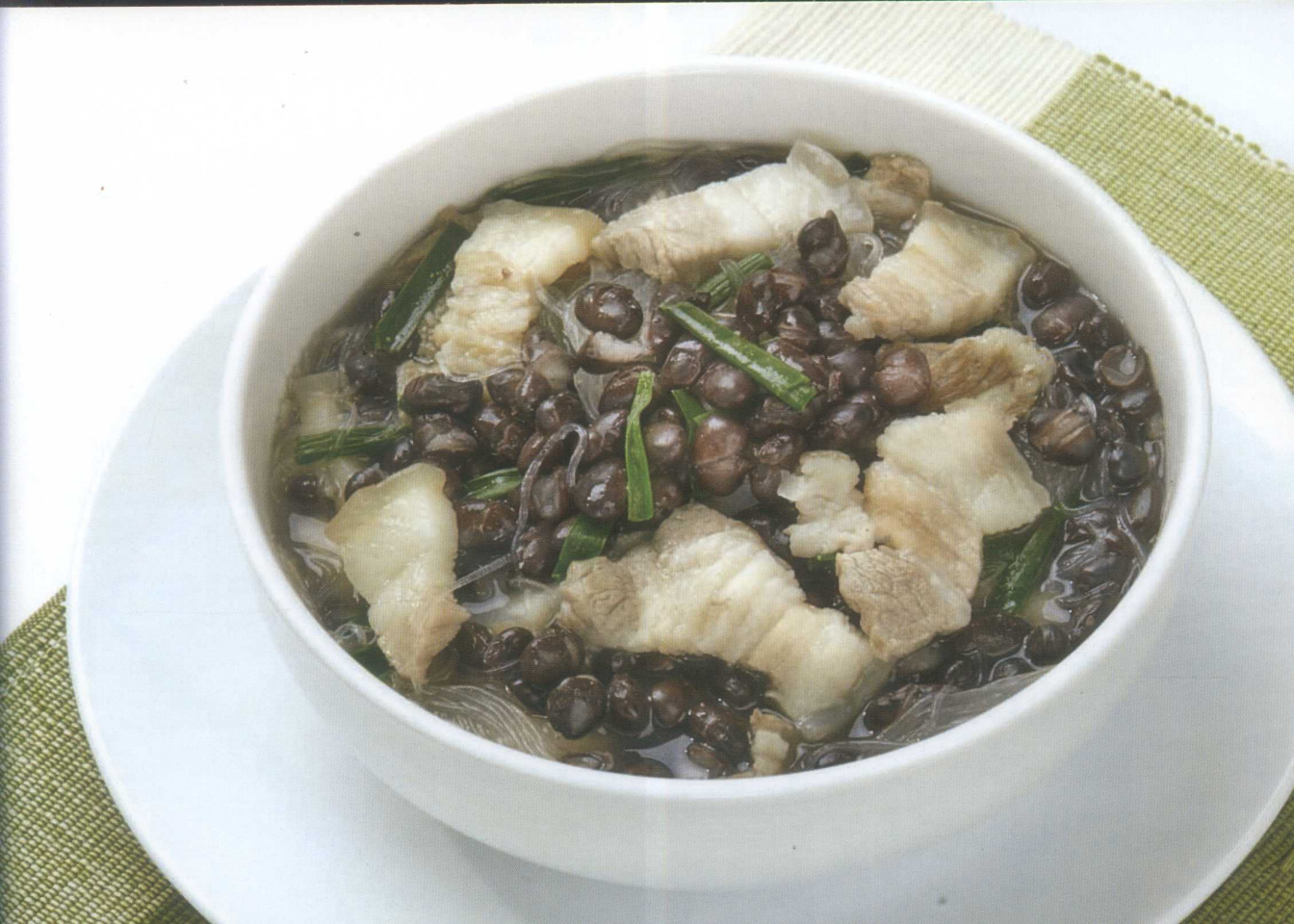
IIแกงจืดกั่วดำ

ส่วนผสม

ถั่วดำต้มสุก	200	กรัม
น้ำต้มกระดูก	5	ถ้วยตวง
วุ้นเส้นแช่น้ำแล้ว	1	ถ้วยตวง
หมูสามชั้น	200	กรัม
ใบกุยช่าย	1/4	ถ้วยตวง
เกลือป่น	2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างหมูสามชั้น หั่นตามขวางเส้น ชั่งบาง พักไว้
2. ล้างใบกุยช่าย หั่นตามขวางต้น ยาว 1 นิ้ว พักไว้
3. ต้มน้ำซุปรกระดูกหมู ใส่เกลือ หมูสามชั้น ถั่วดำ ต้มจนเครื่องเปื่อย ใส่วุ้นเส้น ใบกุยช่าย พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา โรยพริกไทย รับประทานขณะร้อนๆ



กั๋วดำพัดพริกขิงกรอบ

ส่วนผสม

กั๋วดำทอดกรอบ	300	กรัม
แคปหมูติดมัน	1	ถ้วยตวง
พริกแกง	100	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่เค็ม	1	ฟอง
ใบมะกรูดหั่นฝอย	3	ใบ
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย	1	เม็ด

วิธีทำ

1. ผัดพริกแกงกับน้ำมันพืชให้หอม ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใส่กั๋วดำผัดให้หอม
2. นำแคปหมูติดมันบุบพอแตก ใส่ลงในพริกแกงข้อ 1 ที่ปรงรสไว้ โรยใบมะกรูด พริกแดงหั่นฝอย
3. วิธีตักรับประทาน นำไข่เค็มผ่าซีก ที่แกะเนื้อออก 1 ฟอง ผ่าให้ได้ 8 ซีก เรียงในจานตักผัดพริกขิงในข้อ 1 ใส่จานที่เรียงไข่เค็มไว้ พร้อมรับประทาน



ก๊วดากวน

ส่วนผสม

ถั่วดำต้มสุก	5	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	200	กรัม
หัวกะทิ	3	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. โขลกถั่วดำให้ละเอียด พักไว้
2. นำส่วนผสมข้อ1 และหัวกะทิรวมกันในกระทะทองเหลือง ใช้ไฟปานกลาง กวนพอเดือดเริ่มข้นลดไฟอ่อน กวนจนร้อนไม่ติดกระทะ เทลงถาดให้หนาเสมอกัน หรือใส่พิมพ์กดตามต้องการ เก็บไว้รับประทานในภาชนะปิดฝา





เอกสารอ้างอิง

กรมส่งเสริมการเกษตร (ฝ่ายเคหกิจเกษตร) ตุลาคม. 2527. “ตำรับอาหารถั่วต่าง ๆ”

กองโภชนาการ กรมอนามัย. 2521, 2548. (ตารางคุณค่าอาหารของไทย)

การแปรรูปอาหารโปรตีนจากพืช

กสภ

6/06-559

(022245)

022245



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายโอฬาร

นางดาเรศร์

นางลาลักษณ์

พิทักษ์

กิตติโยภาส

ฉัตรวิรุฬห์

อธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

ผู้อำนวยการกองส่งเสริมโครงการพระราชดำริ การจัดการพื้นที่
และวิศวกรรมเกษตร

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการพิเศษ

ผู้จัดทำ

นางนงนุช

นางจันทรา

แดงทรัพย์

สวัสดิบุตร

ผู้อำนวยการกลุ่มโครงการพระราชดำริ

พนักงานเคหกิจเกษตร กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาผลิตภัณฑ์
วิสาหกิจชุมชน กองวิสาหกิจชุมชน

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

นางสาวปัทมณา

นางสาวนันทวัน

นางมนทิรา

นางสาวธมน

ว่าที่ร้อยตรีติမ်พร

นางสาววรรณดา

ศิษยาภิรมย์

ทองเบญญ์

พรหมบุรี

พลเยี่ยม

ฤทธายุวงศ์

ชัยเลิศกมลเดช

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร

เจ้าหน้าที่บริหารทั่วไป



กรมส่งเสริมการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

