

มหัศจรรย์ไข่ขาว!

สุดยอด

ตำรับอาหารไข่ขาว.....ดีมีประโยชน์



20 สุดยอดตำรับอาหารไข่ขาว.....อร่อย

ทำง่ายได้ประโยชน์
ทำง่ายได้ประโยชน์

โดย รุ่งอรุณ เสือสมิง

โสภิตา สอาดเยี่ยม

ฝ่ายโภชนาการโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

ที่ปรึกษา

ดร. ชนิตา ปโชติการ
สินีนารถ สุริยกาญจน์
กัญจน์รัตน์ ล้อมพรม

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ทำไมถึงต้องกินไข่ขาว	1
วิธีการทำไข่ขาวก่อน	2
ผลิตภัณฑ์ลู้กรอก	3
ผลิตภัณฑ์ไส้กรอก	4
ยำไข่ขาว	5
ไข่ขาวทรงเครื่อง	6
ลาบไข่ขาวแก๊นางฟ้า	7
ผัดเปรี้ยวหวานลู้กรอก	8
ผัดกระเพราไข่ขาว	9
ไข่ขาวพะโล้	10
ไข่ขาวลูกเขย	11
ไข่ขาวต้านอนุมูลอิสระ	12
ผัดถั่วงอก	13
แกงจืดลู้กรอก	14
ผัดบวบเห็ดหอมไข่ขาว	15
ไข่ขาวเจียว	16
ซูชิไข่ขาว	17
สายใยรักพระนั่งเกล้า	18
หอยจืดไข่ขาว	19
ไส้กรอกอีสาน	20
ไส้กรอกไข่ปิ้งปอง	21
ไข่ขาวยัดไส้	22
ผัดมะกะโรนีไข่ขาว	23
ราดหน้าเส้นใหญ่ไข่ขาว	24

ทำไมถึงต้องกินไข่ขาว

เนื่องจากผู้ป่วยที่แพทย์กำหนดให้รับประทานไข่ขาวเป็นประจำทุกวัน ส่วนใหญ่ทางฝ่ายโภชนาการของโรงพยาบาลจัดเป็นไข่ขาวต้ม ทำให้ผู้ป่วยเบื่อ ทางฝ่ายโภชนาการได้ประเมินจากถาดอาหารและการพูดคุยกับผู้ป่วย จึงเกิดแรงบันดาลใจคิดค้นสูตรอาหารที่ทำจากไข่ขาว ซึ่งมีหลากหลายเมนูนำเสนอแก่ผู้ป่วย นักโภชนาการ นักกำหนดอาหารและผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เนื่องจากเป็นเมนูเพื่อสุขภาพที่มีโปรตีนสูง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับไข่ขาวตามปริมาณที่แพทย์กำหนดรวมทั้งส่งเสริมการรักษาของแพทย์
2. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับประทานอาหารที่ทำจากไข่ขาวในหลากหลายเมนูได้อย่างมีความสุข
3. เพื่อให้ นักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร สามารถจัดเมนูไข่ขาวให้กับผู้ป่วยได้อย่างหลากหลาย

อัลบูมินคืออะไร?

อัลบูมิน เป็นโปรตีนที่มีอยู่ในไข่ขาว ปลา และเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้เลยในเลือดจะมีโปรตีนอัลบูมินมาก ค่าปกติ 3.2-5.0 **กรัม**ต่อเดซิลิตร ค่าที่ต่ำแสดงถึงภาวะขาดอาหาร ท้องเสีย มีไข้ บวม โรคตับ ร่างกายขาดภูมิต้านทานโรคและติดเชื้อได้ง่าย

ไข่ขาวคืออะไร

ไข่ขาว เป็นโปรตีนที่อุดมไปด้วยอัลบูมินและร่างกายสามารถใช้อัลบูมินได้หมด เนื่องจากไข่ขาวเป็นโปรตีนที่มีความบริสุทธิ์มีสารปนเปื้อนที่มีโทษต่อร่างกายน้อยกว่าที่มีในแหล่งโปรตีนจากอาหารอื่นๆ ไข่ขาวไม่มีกรดไขมันอิ่มตัวซึ่งเป็นสารต้นแบบของ คอเลสเตอรอล มีฟอสฟอรัสและยูริกน้อย

เมื่อรับประทานไข่ขาวร่างกายจะได้รับโปรตีนอัลบูมินส่วนๆ ซึ่งส่งผลดีต่อการรักษาของแพทย์

วิธีการทำไข่ขาวก้อน

ส่วนผสม

ไข่ขาวดิบ 115 ฟอง 4 กิโลกรัม

วิธีทำ

1. เทไข่ขาวดิบใส่ถาดสี่เหลี่ยมผืนผ้านำไปนึ่งให้สุกใช้ไฟแรงปานกลาง นาน 60 นาที
2. นำมาตัดขนาดตามชอบ
3. นำไปทอดในน้ำมันที่ร้อนจัด สามารถนำไปแปรรูปอาหารได้หลากหลายเมนูตามความต้องการ



ผลิตภัณฑ์ลูกรอก



ผลิตภัณฑ์ไส้กรอก

ส่วนผสม

ไส้เทียมคลอลาเจน	100	เซนติเมตร		
ไข่ขาวนึ่งสุก	6	ฟอง	210	กรัม
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา	5	กรัม
เกลือป่น	1	ช้อนชา	5	กรัม
แป้งสาลี	4 ½	ช้อนโต๊ะ	50	กรัม
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม

วิธีทำ

1. นำไข่ขาวนึ่งสุกผสมกับกระเทียมสับ พริกไทยป่น เกลือ แป้งสาลี น้ำมันพืช บดให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
2. นำเชือกมัดปลายไส้เทียมให้แน่น กรอกไข่ขาวที่ผสมแล้วลงในไส้เทียมให้เต็มแล้วผูกเป็นลูกๆตามต้องการ
3. นำไปต้มด้วยไฟอ่อน ๆ จนสุก พักไว้ให้เย็นตัดเป็นลูกๆ

เทคนิคในการประกอบอาหาร

ต้มน้ำให้เดือดก่อนลดไฟลงไม่ให้เดือดใส่ไส้ลงต้มด้วยไฟอ่อนๆ (แต่น้ำไม่เดือด) ถ้าใช้ไฟแรงไส้จะแตก



ยำหัวใจไข่ขาว

ส่วนผสม

ไข่ขาวพิมพ์รูปหัวใจทอด	6	ก้อน	120	กรัม
น้ำปลาดี	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำมะนาว	2	ช้อนชา	10	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา	5	กรัม
พริกขี้หนูบด	1	ช้อนชา	5	กรัม
กระเทียมบด	1	ช้อนชา	5	กรัม
หอมใหญ่	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
มะเขือเทศ	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
คื่นช่าย	1	ช้อนโต๊ะ	5	กรัม
ผักกาดหอม	2-3	ใบ (สำหรับแต่งจาน)		



วิธีทำน้ำยำ

- ผสม น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย พริกขี้หนูบด กระเทียมบด คนให้เข้ากัน

วิธีทำยำ

- นำหอมใหญ่ มะเขือเทศ คื่นช่าย ไข่ขาวพิมพ์รูปหัวใจใส่ในชามสเตนเลส
- นำน้ำยำลงคลุกให้เข้ากัน จัดใส่จานรองด้วยผักกาดหอมพร้อมเสิร์ฟ



1. ยำหัวใจไข่ขาว

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
102.65	9.06	13.6	1.49	39.75	1.41	37.46	0.03	0.52	0.9	18.55

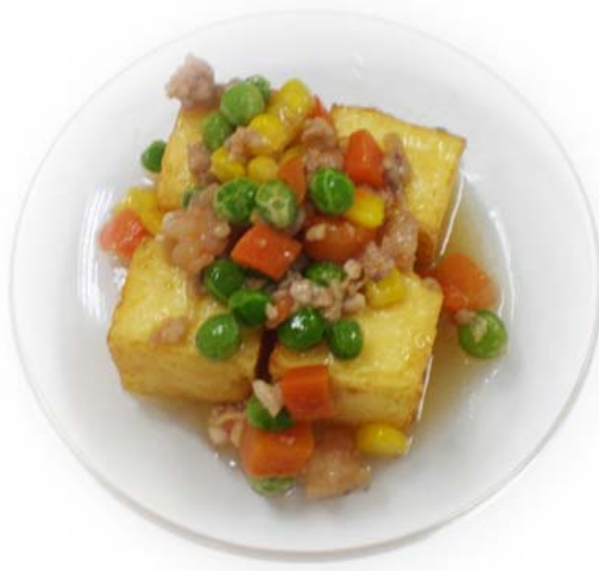
ไข่ขาวทรงเครื่อง

ส่วนผสม

ไข่ขาวก้อนทอดแล้ว	4	ก้อน	80	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนชา	10	กรัม
ถั่วลันเตา	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
เมล็ดข้าวโพดคิบ	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
เนื้อไก่บด	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
น้ำปลาดี	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา	5	กรัม
แป้งข้าวโพด	1	ช้อนชา	5	กรัม

วิธีทำ

- นำไข่ขาวก้อนทอด 4 ก้อน จัดใส่จาน
- ผัดหมุบคให้สุก ใส่ถั่วลันเตา เมล็ดข้าวโพด แครอท ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย และแป้งข้าวโพด ละลายน้ำเล็กน้อย คนให้ทั่วจนแป้งสุกใสและข้น นำไปราดบนไข่ขาวทอดที่เตรียมไว้



2. ไข่ขาวทรงเครื่อง

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
225.15	17.38	13.2	11.49	15.85	1.11	25.47	0.3	0.37	1.55	6.06

ผัดเปรี้ยวหวานไส้กรอก

ส่วนผสม

ไส้กรอก	5	ชิ้น	70	กรัม
หอมใหญ่	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
แตงกวา	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
เห็ดหูหนู	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
สับปะรด	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
มะเขือเทศ	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ต้นหอม	1	ต้น	5	กรัม
น้ำมันพืช	2	ช้อนชา	10	กรัม
ซอสมะเขือเทศ	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
น้ำปลาดี	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา	5	กรัม



วิธีทำ

1. เทน้ำมันพืชลงในกระทะ ผัดหอมใหญ่ แตงกวา เห็ดหูหนู สับปะรด มะเขือเทศ พอสุก
2. ใส่ไส้กรอกลงผัด แล้วปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ น้ำปลา น้ำตาลทราย โรยด้วยต้นหอม หั่นท่อน ตักเสิร์ฟ



4. ผัดเปรี้ยวหวานไส้กรอก

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
181.5	14.75	8.65	10	20.87	1.11	12.77	0.04	0.33	0.91	13.44

ผัดกะเพราไข่ขาว

ส่วนผสม

ไข่ขาวก้อนสุกรูปดอกไม้	2	ฟอง	70	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	1	ซ็อน โต้ะ	15	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	2	ซ็อน โต้ะ	30	กรัม
ถั่วฝักยาว	2	ซ็อน โต้ะ	30	กรัม
ใบกะเพราเด็ด	¼	ถั่วย	15	ใบ
น้ำตาลทราย	1	ซ็อนชา	5	กรัม
น้ำปลา	1	ซ็อนชา		

วิธีทำน้ำพริกผัดกะเพรา

กระเทียม	2	กลีบใหญ่
พริกขี้หนู	5	เม็ด
รากผักชี	1	ต้น

โขลกส่วนผสมดังกล่าวให้ละเอียด

วิธีทำ

1. ผัดน้ำพริกที่เตรียมไว้ในน้ำมันให้เหลือง
2. นำไข่ขาวก้อนรูปดอกไม้ลงผัด ตามด้วยข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา ใส่ใบกะเพรา ตักใส่จาน



5. ผัดกะเพราไข่ขาว

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
202.96	8.2	9.65	14.63	29.79	1.14	32.04	0.06	0.38	0.98	15.1

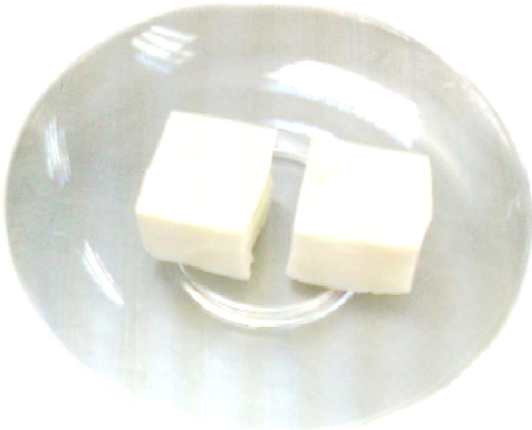
ไข่ขาวพะโล้

ส่วนผสม

ไข่ไก่ต้มสุก	1	พอง (ผ่า นำไข่แดงออกโดยไม่ต้องให้ขาดออกจากกัน)		
เนื้อสันในไก่บด	15	กรัม		
ไข่ขาวก้อนหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าขนาด 1*1 นิ้ว	2	ก้อน (ทอดให้เหลืองพักไว้)		
กระเทียมสับ	¼	ช้อนชา		
รากผักชี	1	ราก		
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนชา	10	กรัม
น้ำปลาดี	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา	5	กรัม
ผงพะโล้	1/4	ช้อนชา		
อบเชยโป๊ยกั๊ก	1	ชิ้นเล็ก		
น้ำซุปลไก่	1	ถ้วยตวง		

วิธีทำ

- นำเนื้อสันในไก่ยัดเข้าไปในไข่ไก่ที่นำไข่แดงออกนำไปทอดไฟปานกลางจนเหลืองพักไว้
- โขลกกระเทียมพริกไทย รากผักชี ให้ละเอียดผัดในน้ำมันให้หอม
- นำส่วนผสมในข้อ 2. ใส่ลงในน้ำซุปลไก่ ผงพะโล้ อบเชยโป๊ยกั๊ก ใส่ไข่ไก่ที่ยัดไส้ ไข่ขาวก้อนที่ทอด เคี่ยวสักพักด้วยไฟอ่อน ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย



6. พะโล้ไข่ขาว

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
214.91	11.95	11.53	13.43	24.1	2.89	5	0.03	0.25	2.02	0.88

ไข่ขาวลูกเขย

ส่วนผสม

ไข่ไก่ต้มสุก	1	ฟอง (ผ่าหน้าไข่แดงออก แต่ไม่ต้องให้ขาดออกจากกัน)		
เนื้อสันในไก่บด	15	กรัม		
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนชา		
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนชา	5	กรัม
หอมแดงซอยเจียว	1	ช้อนชา		
พริกแห้งทอด	2	เม็ด		
ผักชี	1	ต้น		



วิธีนําราคไข่ลูกเขย

เคี้ยวน้ำตาลปีบกับน้ำปลานํามะขามเปียกให้ขึ้นพองประมาณด้วยไฟอ่อนๆ

วิธีทำ

1. นำเนื้อไก่บดปั่นเป็นก้อน ชักลงในไข่ไก่ต้มที่ผ่าเตรียมไว้ ให้เต็มแทนที่ไข่แดง นำไปทอด
2. ผ่าไข่ออกเป็น 2 ซีก นำนําราคที่เตรียมไว้ราดให้ทั่ว แต่งหน้าด้วยหอมเจียว พริกแห้งทอด ผักชี



7. ไข่ขาวลูกเขย

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโกลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
212.18	18.04	8.79	11.72	22.53	2.56	5.09	0.03	0.19	1.98	2.72

ไข่ขาวต้านอนุมูลอิสระ

ส่วนผสม

ไข่ขาวดิบ	2	ฟอง	70	กรัม
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1	ช้อนชา	5	กรัม
ฟักทองหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1	ช้อนชา	5	กรัม
มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1	ช้อนชา	5	กรัม
เห็ดหอมแห้งแช่น้ำหั่นลูกเต๋า	1	ช้อนชา	5	กรัม
ต้นหอมหั่นฝอย	1	ต้น	2	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนชา	5	กรัม
กระเทียมเจียว	½	ช้อนชา	2.5	กรัม

วิธีทำ

- นำไข่ขาวดิบตีให้เข้ากัน นำแครอท ฟักทอง มะเขือเทศ เห็ดหอม ต้นหอมคลุกเคล้าให้เข้ากัน ประสมด้วยน้ำปลา เติมน้ำเล็กน้อย
- เทใส่ถ้วยนำไปนึ่งด้วยไฟแรงจนสุก โรยด้วยกระเทียมเจียว



8. ไข่ขาวต้านอนุมูลอิสระ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
77.4	5.8	8.98	2	11.69	0.77	14.46	0.03	0.33	0.84	4.94

ผัดถั่วงอก

ส่วนผสม

ไข่ขาวก๊อมนั่นสี่เหลี่ยมผืนผ้าทอด	2	ฟอง	70	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนชา	10	กรัม
ถั่วงอก	½	ถ้วยตวง	50	กรัม
แครอทหูดฝอย	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ต้นหอม	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา		

วิธีทำ

- ตั้งกะทะใส่น้ำมันให้ร้อน นำไข่ขาวก๊อมนั้นลงผัด ตามด้วยถั่วงอก แครอท ต้นหอม
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย จัดเสิร์ฟ
หมายเหตุ สามารถนำไข่ขาวก๊อมนั้นไปผัดกับผักชนิดอื่น ๆ ตามต้องการ



9. ผัดถั่วงอก

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
156.63	7.15	9.69	9.95	23.6	1.27	22.06	0.04	0.33	0.79	10.45

แกงจืดลูกรอก

ส่วนผสม

ลูกรอกวุ้นเส้น	5	ซีน	70	กรัม
แครอทหั่นแว่น	25	กรัม	¼	ถ้วยตวง
หัวไชเท้า	25	กรัม	¼	ถ้วยตวง
ใบคีนช่าย	1	ต้น	5	กรัม
ผักชี, ราก	1	ต้น	2	กรัม
กระเทียมสับ	¼	ช้อนชา	2	กิโล
พริกไทยป่นเล็กน้อย				
น้ำปลาดี	1	ช้อนชา		
น้ำซุปล	½	ถ้วยตวง		



วิธีทำ

- ต้มน้ำซุปลใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย พอเดือดใส่แครอท หัวไชเท้า
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา พริกไทย ใส่ลูกรอก สุกแล้วยกลง ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ แต่งด้วยใบคีนช่าย



10. แกงจืดลูกรอก

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
89.77	8.56	9.5	1.98	50.06	1.36	35.34	0.03	0.31	0.6	10.55

ผัดบวบเห็ดหอมไข่ขาว

ส่วนผสม

น้ำมันถั่วเหลือง	2	ซีอิ้วชา	10	กรัม
กระเทียมสับ	1	กลีบใหญ่	2	กรัม
เห็ดหอม	2	ซีอิ้วโต๊ะ	15	กรัม
บวบเหลี่ยม	75	กรัม		
แครอทขูดฝอย	2	ซีอิ้วชา	10	กรัม
ไข่ขาวดิบ	2	ฟอง	70	กรัม
น้ำปลาดี	½	ซีอิ้วชา		
น้ำตาลทราย	½	ซีอิ้วชา		

วิธีทำ

เจียวกระเทียมให้เหลือง ใส่เห็ดหอม บวบ แครอท ผัดให้สุก ใส่ไข่ขาวดิบ คนให้ทั่ว ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย



11. ผัดบวบเห็ดหอมไข่ขาว

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
184.88	13.71	10.18	9.98	18.2	1.19	14.58	0.07	0.44	1.85	5.2

ไข่ขาวเจียว

ส่วนผสม

ไข่ขาวดิบ	2	ฟอง	70	กรัม
แป้งข้าวโพด	½	ช้อนชา	2.5	กรัม
มะเขือเทศ	1	ช้อนชา	5	กรัม
แครอท	1	ช้อนชา	5	กรัม
หอมแดงซอย	1	ช้อนชา	5	กรัม
ต้นหอม	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำปลา	½	ช้อนชา	2.5	กรัม
น้ำมันพืช	2	ช้อนชา	10	กรัม

วิธีทำ

- ตีไข่ขาวผสมกับแป้งข้าวโพด (ละลายน้ำเล็กน้อย) ให้เข้ากัน เพิ่มสีส้มด้วยมะเขือเทศ แครอท หอมแดง ต้นหอม ปรงรสด้วยน้ำปลา
- นำลงทอดในน้ำมันร้อนปานกลางจนเหลือง ตักขึ้นเสิร์ฟ



12. ไข่ขาวเจียว

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
141.03	4.74	8.03	9.97	11.27	0.62	12.99	0.02	0.29	0.38	4.08

ซูชิไข่ขาว

ส่วนผสม

ไข่ขาวดิบ	3	ฟอง	105	กรัม
แครอทขูดฝอย	1 ½	ซ็อน โต้ะ	20	กรัม
น้ำปลาดี	1	ซ็อนชา	5	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ซ็อนชา	10	กรัม
แตงกวาหั่นท่อน	2	ท่อน	20	กรัม
ปูอัด	1	แท่ง		
สาหร่าย	1	แผ่น	2	กรัม



วิธีทำ

- ผสมไข่ขาวดิบ แครอท น้ำปลา คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- นำลงทอดในกะทะก้นแบนที่ทำน้ำมันเล็กน้อย พอสุกและนำขึ้น ตัดขอบให้เป็นสี่เหลี่ยมขนาดเล็กกว่าสาหร่ายแผ่น
- นำแตงกวาวางตรงกลางคู่กับปูอัด ตลบม้วนให้กลม ใช้มีดคมๆ ตัดขนาดชิ้นพอคำ



13. ซูชิไข่ขาว

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
116.3	3.52	9.7	6.9	18.96	0.80	20.75	0.013	0.28	0.38	4.1

ไส้กรอกสายใยรักพระนั่งเกล้า

ส่วนผสม

วุ้นเส้นแช่น้ำ	1 ½	ถ้วยตวง		
เนื้อหมูสันในบด	1 ¼	ถ้วยตวง		
ไข่ขาวดิบ	6	ฟอง	210	กรัม
กระเทียมสับ	3	กลีบ	10	กรัม
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำปลาดี	1 ½	ช้อนโต๊ะ		
พริกเหลืองบด	2	เม็ด	10	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
ไส้หมูอ่อน	70	เซนติเมตร	50	กรัม



วิธีทำ

- นำวุ้นเส้น เนื้อหมูสับ ไข่ขาวดิบ กระเทียมสับ พริกไทยป่น น้ำปลาดี พริกเหลืองบด คลุกให้เข้ากัน
- นำส่วนผสมข้อ 1 กรอกลงในไส้ให้เต็ม แล้วผูกด้วยเชือกฟางเป็นลูกขนาดพอคำ
- นำไปนึ่งให้สุก ยกลง พอลเย็น นำไปทอดในน้ำมันที่ร้อนจัดจนเป็นสีเหลือง นำขึ้นซับน้ำมัน จัดเสิร์ฟ



14. ไส้กรอกสายใยรักพระนั่งเกล้า

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน : เสิร์ฟ 3 ลูก

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
137.67	5.83	11.39	7.59	12.4	0.80	3.41	0.5	0.1	2.03	2.28

หอยจ้อไข่ขาว



ส่วนผสม

ไข่ขาวนึ่งสุก	14	ฟอง	490	กรัม
เนื้ออกไก่บด	1	ถ้วยตวง	180	กรัม
แป้งสาเล่	1/4	ถ้วยตวง		
ต้นหอมหั่นท่อนสั้น	3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม
ชีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา	5	กรัม
ไข่ไก่ทั้งฟอง	1	ฟอง		
ฟองเต้าหู้แผ่น	100	กรัม (แช่น้ำให้นุ่มสำหรับห่อ)		

เชือกสำหรับผูก

น้ำมันพืชสำหรับทอด 1 ถ้วยตวง (คิดส่วนที่คิดไปกับอาหาร 2 ช้อนโต๊ะ)

น้ำจิ้มบ๊วยหรือซอสมะเขือเทศ

วิธีทำ

1. ไข่ขาวนึ่งสุกนำไปยีบดให้ละเอียด ผสมด้วย เนื้ออกไก่บด แป้งสาเล่ ต้นหอม ปรงรสด้วยชีอิ้วขาว พริกไทยป่น ใส่ไข่ขาวให้เข้ากัน
2. ห่อด้วยฟองเต้าหู้ ม้วนให้กลมแน่น มัดด้วยเชือกเป็นลูกขนาด พอคำจากนั้นนำไปนึ่งจนสุก ทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นลูกตามที่มีมัดไว้
3. นำไปทอดในน้ำมันจนเหลือง ตั

อซอสมะเขือเทศ



15. หอยจ้อไข่ขาว

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน : เสิร์ฟ 4 ลูก

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
131.4	1.73	14.31	7.45	78.9	0.9	11.38	0.02	0.31	3.1	1.22

ไส้กรอกอีสาน

ส่วนผสม

ไข่ขาวนึ่งสุก	14	ฟอง	490	กรัม
ไข่ขาวดิบ	2	ฟอง	70	กรัม
แครอทขูดฝอย	2	ชิ้น โຕี๋	30	กรัม
วุ้นเส้นแช่น้ำหั่นหยาบ	1	ถ้วยตวง		
กระเทียมสับ	1	ชิ้น โຕี๋	15	กรัม
พริกไทยป่น	1	ชิ้นชา	5	กรัม
น้ำปลาดี	1	ชิ้น โຕี๋	15	กรัม
น้ำมะนาว	2	ชิ้น โຕี๋	30	กรัม
พริกชี้ฟ้าเหลืองสับ	1 ½	ชิ้น โຕี๋	20	กรัม
น้ำมันพืช	2	ชิ้น โຕี๋	30	กรัม
ไส้หมู่อ่อนยาว	70	เซนติเมตร	50	กรัม



วิธีทำ

- นำไข่ขาวนึ่งสุกบดให้ละเอียด
- นำไข่ขาวดิบผสมแครอท วุ้นเส้นสับ กระเทียม พริกไทยป่น น้ำปลาดี น้ำมะนาว พริกชี้ฟ้าเหลืองสับ กรอกลงในไส้ให้เต็มแล้วมัดเป็นท่อนยาวขนาด 3 นิ้ว
- นำไปนึ่งให้สุก ตัดส่วนที่มัดเป็นท่อน แล้วนำไปทอดในน้ำมันที่ร้อนจัด ทอดจนเหลือง นำขึ้นซับน้ำมัน หั่นเป็นชิ้นพอคำ จัดเสิร์ฟ



16. ไส้กรอกอีสาน

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน : เสิร์ฟ 1 ลูก

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
88.22	7.99	6.24	3.44	10.51	0.625	8.04	0.009	0.232	0.331	3.43

ไส้กรอกไข่ปิ้งปอง

ส่วนผสม

ไข่ขาวนึ่งสุก	14	ฟอง	500	กรัม
ไส้หมูอ่อนขาว	140	เซนติเมตร	100	กรัม
เนื้อสันในไก่สับ	½	ถ้วยตวง		
ไข่ขาวดิบ	5	ฟอง	175	กรัม
น้ำปลาดี	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
น้ำมันพืชสำหรับทอด 1		ถ้วยตวง (ส่วนที่ติดไปกับอาหาร 2 ช้อนชา)		



วิธีทำ

- นำไข่ขาวนึ่งสุก ยีให้ละเอียดผสมกับเนื้อไก่สับละเอียด ใส่ไข่ขาวดิบ ปรุงด้วยน้ำปลา คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- นำส่วนผสม ข้อ 1. กรอกลงในไส้ให้เต็มแล้วผูกด้วยเชือกฟางเป็นลูกๆ ขนาดพอคำ
- นำไปนึ่งให้สุก ยกลง พอเย็นตัดเป็นลูกๆ นำไปทอดในน้ำมันที่ร้อนจัดจนเป็นสีเหลือง ตักขึ้นซับน้ำมัน จัดเสิร์ฟพร้อมผักตามที่ต้องการ



17. ไส้กรอกไข่ปิ้งปอง

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน : เสิร์ฟ 3 ลูก

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
135.09	0.64	18.40	6.50	8.97	0.928	7.8	0.018	0.504	2.73	0

ส่วนผสม

ไข่ขาวดิบ	2	ฟอง	70	กรัม
แป้งสาลี	2	ช้อนชา	10	กรัม
น้ำใบเตย	1	ช้อนโต๊ะ		
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนชา	5	กรัม
กระเทียมสับ	½	ช้อนชา		
เนื้อกุ้งบด	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1	ช้อนชา	5	กรัม
ถั่วลิ้นเตา	1	ช้อนชา	5	กรัม
เม็ดข้าวโพด	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา	5	กรัม
พิมพ์วงกลม	1	อัน		



วิธีทำไข่

เจียวกระเทียมให้เหลือง นำกุ้งสับลงผัดจนสุก ใส่แครอท ถั่วลิ้นเตา เม็ดข้าวโพด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน พอสุกนำมาพักไว้

วิธีเตรียมแผ่นไข่

1. นำน้ำใบเตยผสมแป้งสาลีใส่ไข่ขาวดิบคนให้เข้ากัน ทาน้ำมันให้ทั่วพิมพ์วงกลม วางในกะทะแบนที่ทาด้วยน้ำมันบาง ๆ เทไข่ขาวประมาณ ½ ของพิมพ์รองจานไข่ขาวสุก เอาออกจากพิมพ์พักไว้
2. ทาน้ำมันที่พิมพ์ เทไข่ขาวที่เหลือลงพิมพ์ พอไข่ขาวเริ่มมีสีขาวขุ่นใกล้จะแข็ง ให้นำไส้ที่เตรียมไว้ ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่ลงบนไข่ขาวที่กำลังขุ่น แล้วนำแผ่นที่เตรียมไว้ในข้อ 1 และดูจนสุกแข็งตัวดี นำขึ้น พักไว้ให้เย็นและตัดเป็นชิ้นพอคำ



18. ไข่ขาวยัดไส้

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
168.16	5.38	11.63	11.13	9.64	0.82	11.21	0.26	0.31	1.22	1.98

ผัดมะกะโรนีไข่ขาว

ส่วนผสม

ไข่ขาวก้อนหั่นสี่เหลี่ยมผืนผ้าทอด	2	ฟอง	70	กรัม
มะกะโรนีต้มสุก	½	ถ้วยตวง		
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนชา	10	กรัม
หอมใหญ่หั่นเสี้ยว	¼	หัว		
มะเขือเทศ	1	ลูก		
ซอสมะเขือเทศ	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนชา	10	กรัม
ต้นหอมหั่นท่อน	1	ต้น		

วิธีทำ

1. ผัดหอมใหญ่กับน้ำมันให้หอม ใส่มะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา
2. นำมะกะโรนีต้มสุก ไข่ขาวก้อน ผัดให้เข้ากัน โรยด้วยต้นหอมแล้วยกลง



19. ผัดมะกะโรนีไข่ขาว

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
243.03	25.55	11.74	10.38	30.88	1.31	39.13	0.04	0.33	0.83	14.75

ราดหน้าเส้นใหญ่ไข่ขาว



ส่วนผสมเส้นไข่ขาว

ไข่ขาวดิบ	210	กรัม
แป้งมัน	50	กรัม
น้ำสะอาด	100	กรัม

นำแป้งมันผสมน้ำให้ละลายใส่ไข่ขาวคนให้เข้ากัน นำส่วนผสมไปร่อนในกระชอนที่ทำน้ำมันเล็กน้อย (ได้ 10 แผ่น)

ส่วนผสมน้ำราดหน้า

ก้วยเตี่ยวเส้นใหญ่ไข่ขาว	1	ถ้วยตวง (5แผ่น)		
น้ำมันถั่วเหลือง	2	ช้อนชา	10	กรัม
กระเทียมสับ	½	ช้อนชา		
น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา		
น้ำปลา	1	ช้อนชา		
แป้งมัน	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
ผักคะน้าลวก	30	กรัม		
ปลาหมึก	2	ชิ้น		
กุ้งสด	2	ตัว		

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมในน้ำมันให้เหลือง ใส่ปลาหมึกและกุ้งสด ผัดให้สุก เติมน้ำซุปพอประมาณ ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา
2. นำแป้งมันละลายน้ำ โรยลงในกะทะคนให้เข้ากันตักน้ำที่ปรงเสร็จราดบนเส้นก้วยเตี่ยวไข่ขาวที่ผัดเตรียมไว้ในจานที่รองด้วยผักคะน้า พร้อมเสิร์ฟ



20. ราดหน้าเส้นใหญ่ไข่ขาว

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามินเอ	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินบี 3	วิตามินซี
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	กรัม	อาร์ อี	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม
283.42	36.4	10.08	10.83	37.89	2	33.15	0.04	0.31	0.74	11.95



รณช.01

ทะเบียนข้อมูลเลขที่ 2.19864

หนังสือรับรองการแจ้งข้อมูล
ลิขสิทธิ์
ออกให้เพื่อแสดงว่า
นางสาวรุ่งอรุณ เสือสมิงและนางโสภิตา สอาดเยี่ยม

ได้แจ้งข้อมูลลิขสิทธิ์ ประเภทงาน วรรณกรรม


ลักษณะงาน สิ่งเขียน

ชื่อผลงาน มหัศจรรย์ไข่ขาว สุขยอด ตำรับอาหารไข่ขาว ค้านโรค

ไว้คุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญา ตามคำขอแจ้งข้อมูลลิขสิทธิ์ เลขที่ 239061

เมื่อวันที่ 30 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2553

ให้ไว้ ณ วันที่ 18 เดือน ตุลาคม พ.ศ.2553

ลงชื่อ.....

(นายสุรภูมิ ศิระนันท์)

นักวิชาการพาณิชย์ชำนาญการ

ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักลิขสิทธิ์

หมายเหตุ การเปลี่ยนแปลงรายการข้างต้น ให้ผู้คำขอแจ้ง

เอกสารอ้างอิง

ชฎานิชฐ์ วานิจจะกุล. คู่มือการใช้โปรแกรม IMNUCAL-NUTRIENTS. พิมพ์ครั้งที่6. กรุงเทพฯ: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2552

สถาบันวิชาโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหน่วยโรคไตฝ่ายอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สภากาชาดไทย. คู่มือสำหรับผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม. กรุงเทพฯ.