



ตำราอาหารเกาหลี
เพื่อคนไทย
Korean Food for **Thais**

KOICA
Korea International
Cooperation Agency

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



คำนิยม

ขอขอบคุณอย่างยิ่ง สำหรับความร่วมมือระหว่างหน่วยงานของท่านที่มีต่อ
KOICA นับว่าเป็นข่าวดีและเป็นที่น่าพอใจเป็นอย่างยิ่ง ที่อาสาสมัครเกาหลี
ทางภาคพื้น ภัย ๐๐ ๕ ได้จัดทำหนังสือพิมพ์บริการประกอบอาหารเกาหลี
ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้เป็นแรงสนับสนุนอย่างดียิ่ง ประสงค์ความสำเร็จ
หวังว่าโครงการนี้ จะเป็นความใกล้ชิดระหว่างประชาชนชาวเกาหลีและชาวไทย

ด้วยความจริงใจ

이 상 안

(นายลี ซังอัน)

ผู้อำนวยการ

องค์การความร่วมมือระหว่างประเทศของเกาหลี

Congratulation

October 16, 2007

Once again, I would like to convey my sincere appreciation for
your institute's kind cooperation render to Korea International Cooperation
Agency (KOICA).

I am pleased to hear the good news that our Korea Overseas
Volunteer, Ms. Kim Kyoung-Hee, is a part of the book publishing in writing
how to cook Korean Food.

I would like to express my sincere congratulations to everyone
who work hard made great contribution to the successful implementation
of this book.

I wish this project will be the bridge to link the peoples closely
between Korea and Thailand.

Sincerely yours,

이 상 안

Lee Sangahn

Resident Representative
KOICA Thailand Office

คำนิยม

ขอขอบคุณ KOICA (Korea International Cooperation Agency) และ
สำนักความร่วมมือเพื่อการพัฒนา:ระหว่างประเทศ กระทรวงการต่างประเทศ
ที่กรุณาให้อาสาสมัครเกาหลี Ms.Kim Kyoung Hee มาปฏิบัติงานที่
กองโภชนาการ กรมอนามัย ระหว่างวันที่ 2 ธันวาคม 2548-1 ธันวาคม 2550

ในระหว่างที่ อาสาสมัครปฏิบัติงานที่กองโภชนาการ ได้เรียนรู้งาน
ด้านโภชนาการในประเทศไทย วัฒนธรรมและประเพณีไทย โดยร่วมเดินทาง
ไปปฏิบัติงานภาคสนาม ใน 4 ภาค ร่วมกับเจ้าหน้าที่กองโภชนาการ
หลังจากนั้น ได้พัฒนาตำรับอาหารเกาหลี ให้เหมาะสมกับรสชาติของคนไทยและ
สอดคล้องกับวัตถุดิบในท้องถิ่นไทย โดยนำอาหารเกาหลีไปสาธิตในกลุ่มนักเรียน
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข และกลุ่มแม่บ้าน เป็นการ
แลกเปลี่ยนวัฒนธรรม พร้อมกับส่งเสริมการโภชนาการในกลุ่มบุคคลดังกล่าว

หนังสือ "ตำรับอาหารเกาหลี เพื่อคนไทย"เล่มนี้ นอกจากจะให้ความ
รู้ด้านโภชนาการแล้ว ยังก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม และส่งเสริม
ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศสาธารณสุขเกาหลี และประเทศไทย ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น



(นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์)
ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

Preface

I would like to express my appreciation to KOICA (Korea International Cooperation Agency) and TICA (Thailand International Development Cooperation Agency) for the providence of Ms.Kim Kyounghee to attend her work at the Nutrition Division, Department of Health during 2 December 2005 - 2 December 2007.

During her participation at the Nutrition Division, she learned not only Nutrition Strategies in Thailand but also Thai cultures and Thai customs while she was accompanying our staff for field visits to the 4 regions in our country. Henceforth, she had developed Korean Food Menu for Thais appropriated to both Thai taste and local material. She tested Korean Food Menu with schoolchildren, health personnel and housewife groups in order to exchange cultures and promote health and nutrition among them

This book "Korean Food for Thais" provides nutrition knowledge along with cultures exchange for the warmer and closer cooperation between Korea and Thailand hopefully.



(Dr. Narong Saiwongse)
Director
Nutrition Division

กิตติกรรมประกาศ

ขอบคุณภาคเอกชน เป็นศรี เจ้าพนักงานชุมชน 6 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา เขตบางฉะเชิงเทรา พรตมา พยาบาลเวรปฏิบัติ 7 สถานีอนามัยบ้านคลอง 17 อ.ดอนฉิมพลี อ.บางน้ำเปรี้ยว จ.ฉะเชิงเทรา ที่ได้ประสานงานเขตจังหวัดฉะเชิงเทรา วิทยาลัยสาธารณสุขเสนาะสุนัน สำหรับพิธีการสาธิตอาหารเกาหลีและของมีค่าปฏิบัติ โดยวิทยาลัยสหกรณ์ เกษตรกรรม ศาสตร์ เป็นผู้ผลิต โดยได้มอบงบประมาณจากองค์กรบริหารส่วนตำบลฉะเชิงเทรา

ขอบคุณภาคสาธารณสุข สิริสุขะ นักโภชนาการ 7 กองโภชนาการ ที่ได้มอบอาหารสำหรับสาธิตอาหาร

ขอบคุณผู้ช่วยเหลือ โรงเรียนอนุบาลราชบุรีราชบุรี อ.เมือง อ.เมืองราชบุรี ที่ได้จัดให้ เกษตรกรรม ศาสตร์ โภชนาการส่วนราชการสหกรณ์สหกรณ์ไทย ในเด็กนักเรียนประถมศึกษา ปีที่ 4-5

ขอบคุณ องค์กรความร่วมมือระหว่างประเทศเกาหลี (KOICA-Korea International Cooperation Agency) ที่ได้สนับสนุนงบประมาณในการจัดพิมพ์ ตำราอาหารเกาหลี สำหรับคนไทย

กนกวิจิตร

Acknowledgement

We would like to thank ; Ms. Kitsana Paunsiri, Community Health Personnel at Chachengsao Provincial Public Health Office, Ms. Jintana Pon-ngam, Public Health Personnel at Ban Klong 17 Health Center at Bangnamprew District, Chachengsao Province for their cooperation in facilitating the groups of health worker, village health volunteer and housewife participatory the Korean Food for Thais demonstrate by Ms. Kim Kyoung Hee. We also would like to thank the Don Chim Plee Sub-District Administration for their kind financial support for local food and material for the demonstration

We would like to express our appreciation to Ms. Vilailuck Srisura, Senior Nutritionist at the Nutrition Division for her kind arrangement for Korean Food for Thais test among school children.

We would like to convey our appreciation to the Director of Kumrajbumrung School at Muang District in Patumtani Province for his kind permit to test the Korean Food for Thais among student grade 4-5.

We are most grateful to KOICA (Korea International Cooperation Agency) for their kind financial support for this Korean Food for Thais publishing.

Ms. Kim Kyounghee

Ms. Utoomporn Sittisingh

สารบัญ

ตำรับอาหาร

	หน้า
กิมจิ	12
Kimchi (Fermented Chili Pepper Cabbage)	
บิบิมบับ (ข้าวยำเกาหลี)	16
Bibimbap (Rice topped with vegetables, meat and optional red pepper paste)	
เจ็บเซ (พืดวุ้นเส้นเกาหลี)	20
Japchae (Clear noodles stir-fried with vegetables)	
เฮมุลพาเจ็อน (พิซซ่าเกาหลีทะเล)	24
Haemulpajeon (green onion pancake with seafood)	
ซุนตูดูจ็องแก (สตูเต้าหู้โย)	28
Soondubujjgae (soft bean curd stew)	
เฮมุลทัง (ซุปรทะเล)	32
Haemultang (seafood soup)	
คัลบิจิม (หมูตุ๋น)	36
Galbijim (Braised ribs)	
บูลกอกกี (หมูย่าง)	40
Bulgog (stir-fried marinated meat)	
ดงกือรังดง (หมูทอด)	44
Donggurangddnag (pan-fried pork patties)	
มันดู (เกี๊ยวเกาหลี)	48
Mandu (Dumpling)	
ยอนกันเนออน (รากบัวยัดไส้ทอด)	52
Yeongeunjeon (Pan-fried stuffed lotus root)	
จินดัก (ไก่ต้มขลุกยัด)	56
Jjimdak (Braised chicken)	
ดักจุก (ข้าวต้มไก่)	60
Dakjuk (chicken Porridge with vegetable)	
เฮมุลซูเจ็บ (ซุปรเมือง)	64
Haemulsujebi (wheat flour soup with sea food)	
โฮบักจุก (ฟักฟักทอง)	68
Hobakjuk (Pumpkin Porridge)	



ตำราอาหารเกาหลี เพื่อคนไทย Korean Food for Thais



เพื่อคนไทย

Thais

บทนำ

คีจีนได้เริ่มปฏิบัติงานที่กองนิรโทษกรรม การชนวนโย กระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 ในฐานะอาสาสมัครภาษาดี องค์การความร่วมมือระหว่างประเทศสาธารณรัฐเกาหลี (KOICA-Korea International Cooperation Agency) เป็นระยะเวลา 2 ปี คีจีนได้จัดทำคำรับอาหาร 15 คำรับ จากคำรับอาหารภาษาดี โดยเน้นฝึกเป็นส่วนประกอบและรับอาหารที่ปลอดภัย จึงเหมาะสำหรับประชาชนชาวไทยหลายกลุ่มอายุ

ลักษณะของคำรับอาหาร ประกอบด้วย

1. ส่งเสริมการบริโภคผัก
2. มีความสมดุลทางโภชนาการ
3. ยึดค่านิยมที่ดีของอาหารเกาหลี โดยใช้ชีวิตดูดีที่หาซื้อได้ในประเทศไทย

คีจีนได้ปรับปรุงรสชาติให้เหมาะสมกับคนไทย โดยได้คิดความคิดริเริ่มจากที่ซ่อนส่วนงาน คีจีนได้จัดทำคำรับอาหารบางส่วน ไม่ทดลองใช้ที่โรงเรียน ในจังหวัดปทุมธานี ซึ่งได้ฝึกฝึกเป็นมากกว่า 100 และจัดทำรับอาหารที่คล้ายๆ

คีจีนได้จัดทำคำรับอาหารภาษาดี ไปสาธิต ในหมู่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข และกลุ่มแม่บ้าน คีจีนหวังว่าประชาชนชาวไทย จะยอมรับนิสัยคำรับอาหารเหล่านี้ และรู้จักอาหารเกาหลีและอาหารปลอดภัยมากขึ้น

ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

คิม คยอง ฮี

(นางสาวคิม คยอง ฮี)
อาสาสมัครสาธารณสุข

หมายเหตุ * ข้อมูลของนิรโทษกรรม คำรับอาหารมาตรฐานคำรับอาหารของสาธารณรัฐเกาหลี ใน 1 หน่วยบริโภค
* ข้อมูลอาหารปลอดภัย จาก web site FDA.

ลักษณะของคำรับ

อาหารประจำชาติของสาธารณรัฐเกาหลี คือ กิมจิ (ผักดอง) และ ซุโปกกี (ก๋วยเตี๋ยว) ซึ่งชาวเกาหลีมีความภูมิใจใน ความหลากหลายของส่วนผสมและคุณค่าทางโภชนาการ จากอาหารอาหารประเภทผักดอง ผัก ผักกาดขาว น้ำจิ้ม เต้าหู้ รสหวาน และเนื้อกิมจิ กิมจิ และคังจัง (ก๋วยเตี๋ยว) เป็นตัวอย่างที่ดีของอาหาร ปลอดภัยของเกาหลี และเป็นที่มาของคำรับอาหารที่ปลอดภัย ประเทศสาธารณรัฐเกาหลี มีความสนใจในอาหาร ที่ปรุงจากผักและผักดองเป็นอันดับ 1 ของอาหารเกาหลีส่วนใหญ่ประกอบด้วยผักและเนื้อสัตว์ ทั้งไก่และหมู และอาหารปรุงจากผักดองต่างๆ อาหารเกาหลีไม่มีเนื้อใช้วิธีการทอด เหมือนอาหารจีน จึงใช้วิธีต้ม นึ่ง คั่ว อบ หรือผัดด้วยน้ำมัน

ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการบริโภคอาหารคืออะไร?

- ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการกินเนื้อสัตว์ที่เน่าเสีย เช่น จุลินทรีย์ (แบคทีเรีย โปรโตซัว ไวรัส) หรือสัตว์ที่มี พิษเป็นพิษในอาหารที่เรียกว่าคิม
- มีอาการอาการหลาย ที่พบบ่อยคือ ปวดท้อง อาเจียน ท้องเสีย เป็นไข้ ปวดศีรษะ หรือปวดเนื้อตามลำตัว หรือบางกรณีอาจไม่มีอาการเจ็บป่วย

ความปลอดภัยทางอาหาร

มีแบคทีเรียจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยที่เกิดจากการบริโภคอาหาร เช่น E.coli 0157 และ Salmonella ขึ้นอยู่กับปริมาณ 4 ชิ้น ในการบริโภคกันเดียวและระดับที่ ไม่ปลอดภัยจากปริมาณเจ็บป่วยที่เกิดจากการบริโภค อาหาร

1. รักษาความสะอาด

- ล้างมือให้ทั่ว ด้วยน้ำอุ่นและสบู่
- ล้างเนื้อก่อนและหลัง การจับต้องอาหาร การใช้น้ำดื่ม น้ำดื่มร้อน การเปลี่ยนผ้าเช็ดหน้า หรือ การสัมผัส สัตว์เลี้ยง
- ล้างเรียง งาน เครื่องใช้โลหะ และโต๊ะประกอบอาหาร ด้วยน้ำร้อนและสบู่
- ล้างผักและผลไม้ให้ทั่ว ผ่านน้ำที่ไหลจากก๊อกน้ำ

2. แยกอาหาร/ภาชนะ

- แยกเนื้อ ไข่ และอาหารทะเล ที่ยังไม่ผ่านการปรุง จากอาหารที่พร้อมบริโภค
- ถ้าทำได้ ให้แยกห้องแช่แข็งเนื้อ ไข่ และอาหารทะเล ที่ยังไม่ผ่านการปรุง
- และ แยกคำรับของไก่และผักสด
- วางอาหารที่ปรุงแล้วบนจานที่สะอาด ถ้านำอาหารที่ปรุงแล้วบนจานที่ไม่ได้ล้าง ที่ใช้ใส่วางอาหารดิบ แบนคที่เปียกจากอาหารดิบจะเป็นอันตรายสูง
- การปรุงอาหาร

3. การปรุงอาหาร

- ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง
- เก็บอาหารให้ห่างจากพื้นที่เย็นและแห้ง ในระดับอุณหภูมิระหว่าง 40°-140° F (4°C and 60°C)
- ปรุง นาน 2 ชั่วโมง และทิ้งอาหารที่เหลือ เมื่ออยู่ในอุณหภูมิห้อง มากกว่า 2 ชั่วโมง

4. รักษาความเย็น

- ตู้เย็นแช่เย็น ความเย็นอุณหภูมิ 40° F (4°C) หรือต่ำกว่า และช่องแช่แข็ง ความเย็นอุณหภูมิ 0°F (-18° C) ควรใช้วัดอุณหภูมิภายในตู้เย็น และตรวจเช็คเป็นประจำ
- เก็บเนื้อแช่แข็ง ของที่ผ่านเนื้อที่ได้จากการนึ่งเนื้อแบคทีเรีย ถ้าทิ้งในอุณหภูมิห้อง

อาหารไทย

Thais

Introduction

Since December, 2005 I work in the office of nutrition division in the Ministry of Public Health as Koica (Korea international cooperation agency) volunteer for 2 years. I take the initiative of the nutritious dietary that cook with vegetables and food safety. In this booklet, I chose 15 recipes from Korean dishes that are applicable to many an age group in Thailand.

The characteristics of recipes are:

1. To increase vegetable consumption.
2. Balanced in nutrition.
3. Korean flavor remained. Besides using ingredients that can be purchased in Thailand.

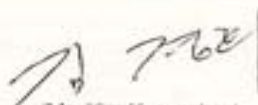
I consulted with Thai staffs about taste of these dishes.

Also, I pretest some menu at elementary school in Pathumthani. On the average, more than 90% of students like these menu.

I demonstrated in Chachoengsao for adult.

I hope these menus will be liked by the people in Thailand and this booklet will be increasing the awareness of Korean food and food safety.

I really appreciate all people who helped me to make this booklet.



(Ms. Kim Kyounghee)
Koica volunteer

Remark * Nutrition facts have been calculated based on the Korea food nutrients table.
Nutrition facts calculated for 1 serving.
* The information about food safety, I refer to web site FDA.

About Korean food

Korean food is represented by Kimchi and Bulgogi. In fact, Koreans are proud of their diet, quite varied and full of nutrition. It is richly endowed with fermented foods, vegetables and grains, soups, teas, liquors, confectionery and soft drink. Kimchi and Doenjang(paste made of soybeans) are the best-known examples of Korean fermented foods, and these have recently become highly valued for their disease-prevention effects. Korea boasts hundreds of vegetable and wild green dishes. The Korean meal is almost always accompanied hot soup or stew, and the classic meal contains a variety of vegetables. Korea foods are seldom deep-fried like Chinese food; they are usually boiled, parboiled, stir-fried, steamed, or pan-fried with vegetable oil.

What is foodborne illness?

- It's a sickness that occurs when people eat or drink harmful microorganisms (bacteria, parasites, viruses) or chemical contaminants found in some foods or drinking water.
- Symptoms vary, but in general can include: stomach cramps, vomiting, diarrhea, fever, headache, or body aches. Sometimes you may not feel sick.

Food Safety

There are many bacteria that can cause foodborne illness, such as E. coli O157 and Salmonella. Here are 4 Simple Steps you should follow to keep yourself and your family safe from foodborne illness.

1. Clean

- Wash hands thoroughly with warm water and soap.
- Wash hands before and after handling food, and after using the bathroom, changing diapers, or handling pets.
- Wash cutting boards, dishes, utensils, and countertops with hot water and soap.
- Rinse raw fruits and vegetables thoroughly under running water.

2. Separate

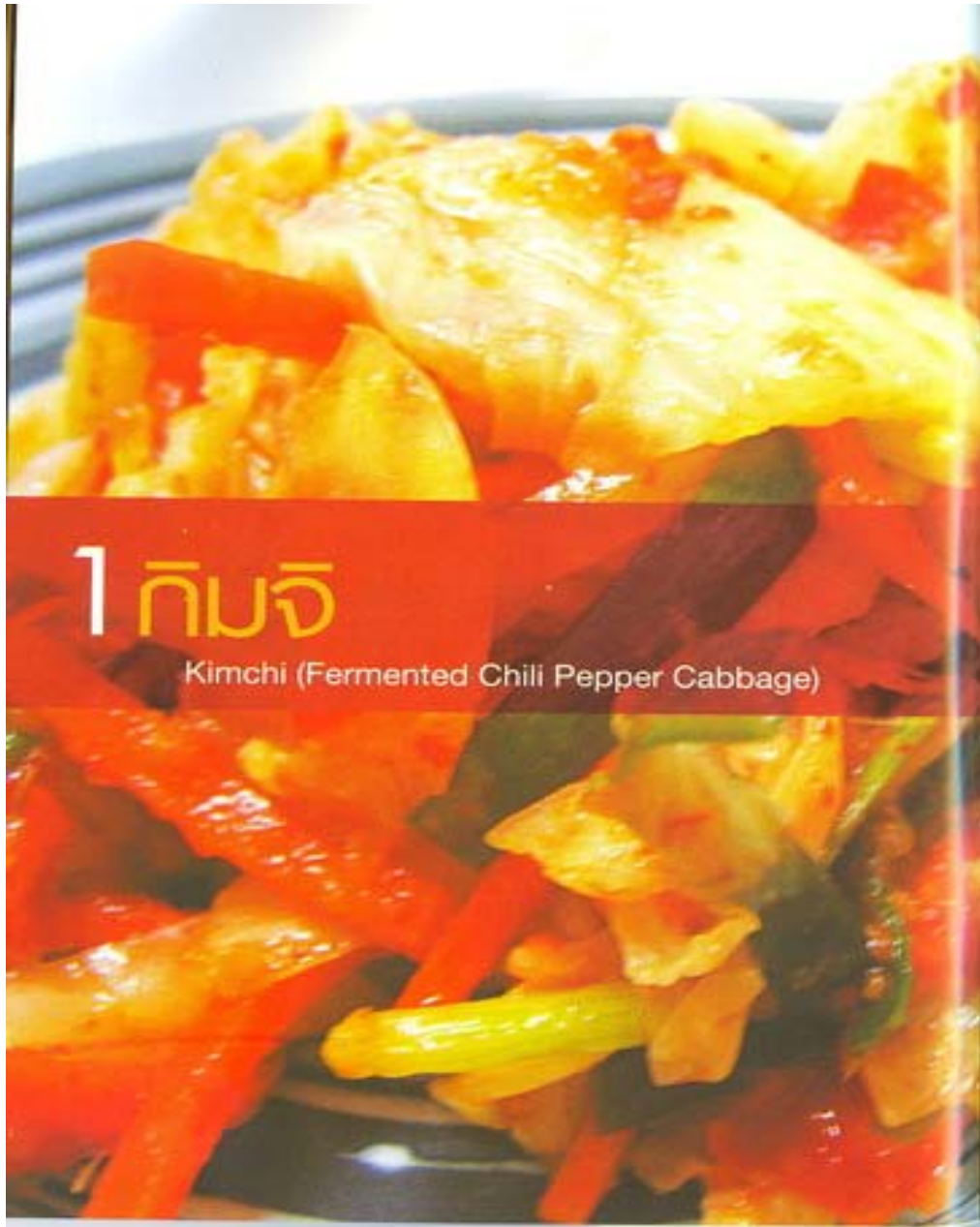
- Separate raw meat, poultry, and seafood from ready-to-eat foods.
- If possible, use one cutting board for raw meat, poultry, and seafood and another one for fresh fruits and vegetables.
- Place cooked food on a clean plate. If cooked food is placed on an unwashed plate that held raw meat, poultry, or seafood, bacteria from the raw food could contaminate the cooked food.

3. Cook

- Cook foods thoroughly.
- Keep foods out of the Danger Zone: The range of temperatures at which bacteria can grow - usually between 40° F and 140° F (4° C and 60° C).
- 2-Hour Rule: Discard foods left out at room temperature for more than two hours.

4. Chill

- Your refrigerator should register at 40° F (4° C) or below and the freezer at 0° F (-18° C). Place an appliance thermometer in the refrigerator, and check the temperature periodically.
- Refrigerate or freeze perishables (foods that can spoil or become contaminated by bacteria if left unrefrigerated).
- Use ready-to-eat, perishable foods (dairy, meat, poultry, seafood, produce) as soon as possible.



1 กิมจิ

Kimchi (Fermented Chili Pepper Cabbage)

ส่วนผสม (จัดประมาณ 10 คน)

ผักกาดขาว	500 กรัม
ต้นหอม	50 กรัม
แครอท	100 กรัม
หอมหัวใหญ่ 1 หัว	100 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง (เม็ดใหญ่)	60 กรัม
ขิง	50 กรัม
กระเทียม	40 กรัม
เกลือป่น	3 ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

Ingredients (10 servings)

Chinese cabbage	500 g
Green onion	50 g
Carrot	100 g
Onion	100 g
Red chili pepper	60 g
Ginger	50 g
Garlic	40 g
Red chili pepper powder	2 tablespoons
Rock salt	3 tablespoons
Sugar	1 tablespoons
Fish sauce	2 tablespoons

เพื่อคนไทย

Thais



วิธีทำ

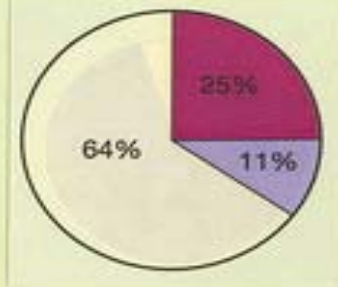
- ล้างผักกาดขาวให้สะอาด หั่นตามขวางยาวประมาณ 4 ซม. ผักกาดเขียวปลีประมาณ 3 ซองหั่นให้ทั่วครึ่งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วนำมาล้างในน้ำเปล่า 1 ครั้ง ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- ปอกเปลือกขิง นำพริกชี้ฟ้าแดงมาผ่าครึ่งเอาเม็ดออก
- หั่นต้นหอมยาวประมาณ 4 ซม.
- นำนครทมาหั่นเป็นเส้นยาวๆ ยาวประมาณ 4 ซม.
- นำหอมใหญ่มาแบ่งครึ่งครึ่งหนึ่งซอยเป็นเส้น อีกครึ่งหนึ่งนำไปปั่น
- นำหอมหัวใหญ่ส่วนที่เหลือ ขิง, กระเทียม, พริกชี้ฟ้าแดง, นำปลา, น้ำมันหอยมาปั่นให้เข้ากัน เติมน้ำส้ม เติมน้ำส้มสายชูประมาณ 2 ซองหั่น คนให้เข้ากัน
- นำผักกาดขาว, ต้นหอม, แครอท, หอมหัวใหญ่, ผักกาดเขียวปลีที่ปั่นไว้
- นำกิมจิที่ได้ใส่กล่องทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องประมาณ 1 วัน แล้วนำไปแช่ตู้เย็นอีก 1 วัน ก็สามารถรับประทานได้

How to cook

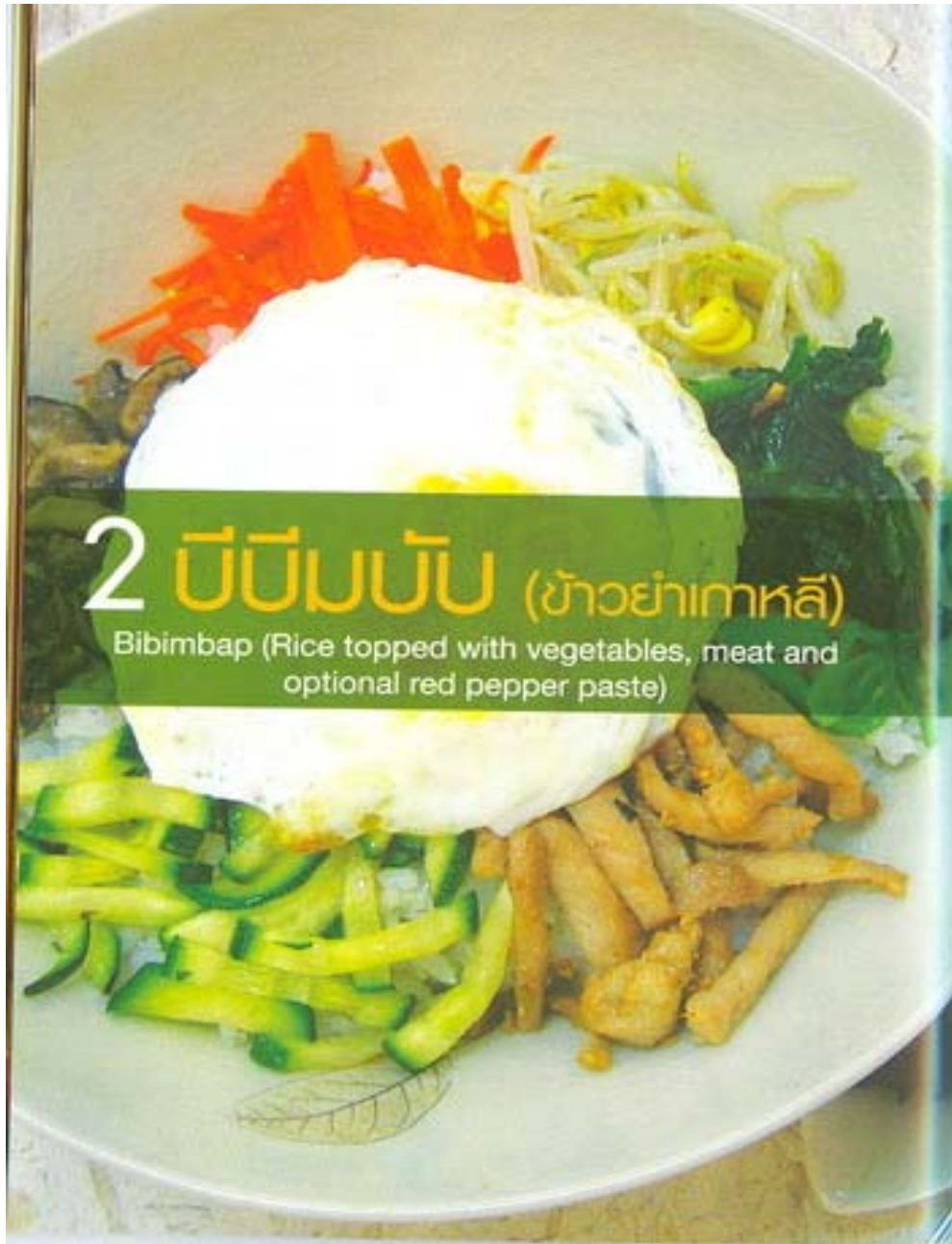
- Wash Chinese cabbage and cut it into 4cm length. Preserve cabbage with salt about 1 hour when cabbage is salted down, rinse in water and remove moisture.
- Peel the ginger and remove seeds of red chili peppers.
- Cut green onion into 4 cm length.
- Slice the carrot into thin strips about 4cm length.
- Cut half of the onion. Slice one and mince the others.
- Mince the ginger, garlic and red chili pepper and mix with sugar and red chili pepper powder.
- Mix the cabbage, green onion, carrot, onion with prepared seasoning.
- Keep it in room temperature one day after that keep in refrigerator.

Kimchi Nutrition

Energy (kcal)	33.51	Calcium (mg) (animal)	0.70	β -carotene (µg)	1681.57
protein (g) (vegetable)	1.93	Phosphorus (mg)	49.63	Vitamin B1 (mg)	0.06
protein (g) (animal)	0.16	Iron (mg) (vegetable)	0.75	Vitamin B2 (mg)	0.08
Oil (g) (vegetable)	0.51	Iron (mg) (animal)	0.03	Vitamin B6 (mg)	0.24
Fat (g) (animal)	0.00	Sodium (mg)	1514.17	Niacin (mg)	0.98
Carbohydrate (g)	6.35	Potassium (mg)	296.07	Vitamin C (mg)	25.50
Dietary fiber (g)	3.12	Zinc (mg)	0.29	Folic acid (µg)	31.39
Ash (g)	4.75	Vitamin A (µg RE)	280.16	Vitamin E (mg)	0.37
Calcium (mg) (vegetable)	33.39	Retinol (µg)	0.00	Cholesterol (mg)	3.32



■ Energy from protein
■ Energy from fat
■ Energy from carbohydrate



2 บีบีมบับ (ข้าวยำเกาหลี)

Bibimbap (Rice topped with vegetables, meat and optional red pepper paste)

ส่วนผสม (รับประทาน 2 คน)

ข้าวสวย	2	ถ้วย
น้ำ	2 1/2	ถ้วย
เนื้อหมู	70	กรัม
แตงกวา	100	กรัม
ถั่วงอก	100	กรัม
แครอท 1/4 ลูก	50	กรัม
เห็ดหอม	40	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
เกลือ	1	ช้อนชา

เครื่องปรุงรสเนื้อหมู และเห็ด :

ซีอิ้ว 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนโต๊ะ, สันตผลบด 1 ช้อนชา, กระเทียมสับละเอียด 1 ช้อนชา, น้ำมันงา 1 ช้อนชา, พริกไทย เม็กน้อย

ส่วนผสมน้ำพริกเกาหลี :

น้ำพริกเกาหลี 2 ช้อนโต๊ะ, หนุ่ยดิบ 10 กรัม, น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา, น้ำ 3 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 1/2 ช้อนชา

Ingredients (2 servings)

Rice	2	cups
Water	2 1/2	cups
Pork	70	g
Cucumber	100	g
Bean sprout	100	g
Carrot	50	g
Shiitake mushroom	40	g
Egg	2	each
Salt	1	teaspoon

Sauce for pork and mushroom :

2 tablespoons of soy sauce, 1/2 tablespoon of sugar, 1 teaspoon of chopped green onion, 1 teaspoon of chopped garlic, 1 teaspoon of sesame oil, a bit of pepper.

Sauce for red pepper paste :

2 tablespoons of red pepper paste, 10g of minced pork, 1/2 teaspoon of sugar, 3 tablespoons of water, 1/2 teaspoon of sesame oil.



วิธีทำ

1. แช่ข้าวสารในน้ำ ประมาณ 1/2 ชั่วโมง ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นจึงนำไปปรุงให้สุก โดยเติมน้ำประมาณ 2% ด้วยควม ตักใส่จานพักไว้
2. ตัดหัวออกทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
3. ตัดน้ำให้เหลือ 1/2 ถ้วยตวง ใส่เกลือเล็กน้อย นำตั้งอกของไฟกลาง ในน้ำเดือดใส่หมู ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นจึงใส่มันหมูประมาณ 1 ช้อนชา และเกลือป่นเล็กน้อย ใส่จานพักไว้
4. นวดถั่วลิสงให้ละเอียด นำครึ่ง เอาใส่ช้อน ทิ้งเป็นเส้นลึกลงประมาณ 4 ซม. ใส่จานพักไว้
5. แยกไข่ขาวและไข่แดงออกจากกัน และเจียวไข่แดงอย่างช้าๆ ให้เป็นแผ่นบางๆ ทิ้งเป็นเส้นเล็ก ประมาณ 4 ซม. ใส่จานพักไว้ หรือหากชอบไข่ขาว ก็สามารถเปลี่ยนได้
6. เมื่อหมูท่อนเป็นเส้นยาวประมาณ 4 ซม. หมักด้วยเครื่องหมักเนื้อหมู พักไว้สักครู่ จากนั้นนำไปผัดในกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดจนสุก ตักใส่จานพักไว้
7. เทสตูมที่นึ่งเป็นเส้นเล็ก หมักด้วยเครื่องหมักเนื้อหมูเช่นกัน พักไว้สักครู่ จากนั้นนำไปผัดในกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดจนสุก ตักใส่จานพักไว้
8. นำส่วนผสมทั้งหมดจัดลงในจานข้าวที่เตรียมไว้ให้สวยงาม เสิร์ฟพร้อมน้ำพริกเผา



วิธีทำน้ำพริกเผา

1. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันลงไป จากนั้นใส่หมูสับลงไปผัดให้สุก
2. นำส่วนผสมที่เหลือไปผัดให้เข้ากัน ตักใส่จานพักไว้

How to cook

1. Wash 3 cups of rice, soak for 30 minutes and drain. Put it a pot add 2 1/2 cups of water then boil.
2. Cut off the small root at the end of the bean sprouts.
3. Parboil bean sprouts in salt water and drain. Season well with sesame oil and salt
4. Wash cucumber, remove seeds and cut it into thin strips about 4 cm length.
5. Fry the yolks and whites separately in very thin layers on a pan. Cut into 4cm length strips or fry an egg sunny-side-up.
6. Cut pork into 4cm length thin strips. Season with sauce and stir-fry.
7. Cut shiitake mushrooms into thin strips. Season with sauce and stir-fry.
8. Place cooked rice in a deep dish and add the prepared ingredients on top of the rice. Serve with red popper paste.

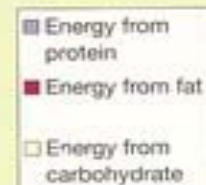
*** How to make red pepper paste**

1. Pour oil in a small hot pan. Fry chopped pork until cooked.
2. Mix the rest of the ingredients.

Bibimbap (บิบิมบับ)

Nutrition

Energy (kcal)	540.05	Calcium (mg) (animal)	26.30	B-carotene (µg)	2364.53
protein (g) (vegetable)	8.85	Phosphorus (mg)	208.75	Vitamin B1 (mg)	0.45
protein (g) (animal)	14.79	Iron (mg) (vegetable)	2.32	Vitamin B2 (mg)	0.36
Oil (g) (vegetable)	4.89	Iron (mg) (animal)	1.54	Vitamin B6 (mg)	1.18
Fat (g) (animal)	11.94	Sodium (mg)	1179.39	Niacin (mg)	5.19
Carbohydrate (g)	71.59	Potassium (mg)	669.33	Vitamin C (mg)	14.13
Dietary fiber (g)	4.83	Zinc (mg)	2.63	Folic acid (µg)	38.80
Ash (g)	4.72	Vitamin A (µg RE)	472.63	Vitamin E (mg)	2.90
Calcium (mg) (vegetable)	55.91	Retinol (µg)	78.50	Cholesterol (mg)	259.50



Energy (%)



3 เจ็บแซ (พืดวุ้นเส้นเกาหลี)

Japchae (Clear noodles stir-fried with vegetables)



ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

วุ้นเส้น(เกาหลี)	100 กรัม
เนื้อหมู	40 กรัม
แครอท	100 กรัม
หัวหอมใหญ่	100 กรัม
เห็ดหอมสด	50 กรัม
เห็ดหูหนู	50 กรัม
แตงกวา	100 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง
เกลือ	½ ช้อนชา

เครื่องปรุงสำหรับเนื้อหมู และเห็ด :

ซีอิ๊วเกาหลี 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ,

สันทอนดิบ ½ ช้อนชา, กระเทียมสับ ½ ช้อนชา, น้ำมันงา

1 ช้อนชา, พริกไทย ½ ช้อนชา

เครื่องปรุงวุ้นเส้น :

น้ำตาล ½ ช้อนโต๊ะ, ซีอิ๊วเกาหลี 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ

Ingredients (2 servings)

Clear vermicelli noodle	100 g
Pork	40 g
Carrot	100 g
Onion	100 g
Shiitake mushroom	50 g
Wood ear mushroom	50 g
Cucumber	100 g
Egg	1 each
Salt	½ teaspoon

Sauce for meat and mushroom :

2 tablespoons of soy sauce, 1 tablespoon of sugar, ½

teaspoon of chopped green onion, ½ teaspoon of chopped

garlic, 1 teaspoon of sesame oil, ½ teaspoon of pepper

Sauce for noodle :

½ tablespoon of sugar, 1 tablespoon of soy sauce, 1 table-

spoon of sesame oil,

เพื่อคนไทย

For Thai People



วิธีทำ

1. แช่เส้นในน้ำทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที นำไปต้มในน้ำเดือดประมาณ 3 นาที จากนั้นตักขึ้นแช่ในน้ำเย็น ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ เติมน้ำจิ้มปรุงรสตามใจชอบแล้วให้เข้รกัน
2. เจียวไข่ให้เป็นแผ่นบาง จากนั้นหั่นเป็นเส้นยาวประมาณ 4 ซม. แบ่งเป็น 2 ส่วน พักไว้
3. หั่นแตงกวาเป็นเส้นยาวประมาณ 4 ซม. โรยเกลือลงไปเล็กน้อย มีน้ำออก พักไว้
4. แครอท เห็ดหอมสด เห็ดหูหนู หัวหอมใหญ่ หั่นเป็นเส้นยาว
5. หั่นเนื้อหมูเป็นเส้นยาวประมาณ 4 ซม. ใส่เครื่องปรุงรสหมักทิ้งไว้พร้อมกับพริกหอม
6. ใส่น้ำมันเล็กน้อยในกระทะ จากนั้นนำเนื้อหมูไปผัด ตามด้วยผักทุกอย่างผัดให้เข้รกัน แล้วจึงใส่เส้นและไข่เจียวที่เตรียมไว้ ลงไปผัดจนเข้าเนื้อ ปรุงรสตามชอบ
7. จัดใส่จาน ตกแต่งด้วยไข่เจียว ให้สวยงาม

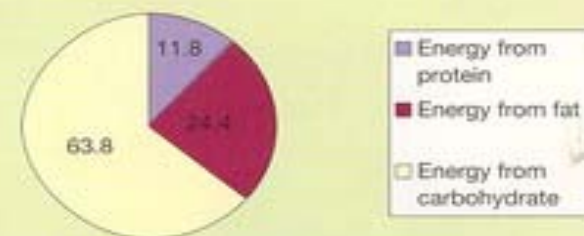
How to cook

1. Soak noodles in water about 30 minutes. Cook it in boiling water for about 3 minutes. Rinse in cold water and drain. Mix with sauce.
2. Batter and fry egg. Cooled and cut it into thin strips. Set aside divide into 2 parts.
3. Cut cucumber into thin strips about 4 cm length and sprinkle salt on cucumber for remove water.
4. Cut carrot, wood ear mushroom, and onion into thin strips.
5. Cut pork and shiitake mushroom into thin strips about 4cm length. Mix with sauce.
6. Stir-fry the pork with a bit of oil when the pork is cooked add all vegetable, noodle, and fried egg and stir-fry
7. Put it in dish and garnish with fried egg

Japchae (จ๊อปจ๊าย)

Nutrition

Energy (kcal)	407.46	Calcium (mg) (animal)	15.50	B-carotene (µg)	3865.93
protein (g) (vegetable)	4.04	Phosphorus (mg)	200.49	Vitamin B1 (mg)	0.24
protein (g) (animal)	8.03	Iron (mg) (vegetable)	3.39	Vitamin B2 (mg)	0.24
Oil (g) (vegetable)	4.52	Iron (mg) (animal)	0.86	Vitamin B6 (mg)	0.57
Fat (g) (animal)	6.52	Sodium (mg)	1647.54	Niacin (mg)	3.06
Carbohydrate (g)	65.02	Potassium (mg)	621.77	Vitamin C (mg)	13.74
Dietary fiber (g)	5.57	Zinc (mg)	1.64	Folic acid (µg)	39.43
Ash (g)	5.78	Vitamin A (µg) RE	691.31	Vitamin E (mg)	2.24
Calcium (mg) (vegetable)	81.22	Retinol (µg)	46.90	Cholesterol (mg)	154.00



Energy (%)



4 แอมุลพาเจิน

(พิซซ่าเกาหลีทะเล)

Haemulpajeon (green onion pancake with seafood)



ส่วนผสม (สำหรับทาน 4 คน)

ต้นหอม	50 กรัม
หัวหอมใหญ่ 1 ลูก	100 กรัม
แครอท 1 หัว	100 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	10 กรัม
ปลาหมึกสดลอกเปลือก	50 กรัม
หอยนางรมสุก	50 กรัม
กุ้งแกะเปลือก	50 กรัม
น้ำมันพืช	1 ทัพพี

ส่วนผสมแป้งเหนียว :

แป้งสาลี 1 ถ้วย,
แป้งมัน 1 ถ้วย, แป้งมันฝรั่ง 1½ ถ้วย, ไข่ 2 ฟอง, เกลือ 1 ทัพพี

ส่วนผสมน้ำจิ้ม :

ซีอิ้ว 2 ทัพพี, น้ำมันงา 2 ทัพพี, พริกป่น 1 ทัพพี,
น้ำมัน ½ ทัพพี

Ingredients (4 servings)

Green onion	50 g
Onion	100 g
Carrot	100 g
Red chili pepper	10 g
Peeled squid	50 g
Peeled mussel	50 g
Peeled prawn	50 g
Vegetable oil	1 tablespoon

Batter:

1 cup of wheat flour, 1 cup of potato starch, 1.5 cups of water, 2 eggs, 1 teaspoon of salt

Sauce:

2 tablespoons of soy sauce, 2 tablespoons of vinegar, 1 teaspoon of red chili pepper powder, ½ teaspoon of sesame oil.

พริกไทย

Thais



วิธีทำ

1. หั่นต้นหอมยาวประมาณ 4 ซม. หั่นหัวหอมใหญ่ แครอท พริกชี้ฟ้าแดง ให้เป็นชิ้นยาวๆ
2. หั่นปลอกผักเป็นชิ้นยาวๆ ประมาณ 4 ซม. และหั่นกุ้งเป็นชิ้นเล็ก ๆ
3. นำส่วนผสมที่หั่นแล้วใส่ลงไปในน้ำมันปิ้งที่เตรียมไว้ คั่วจนให้เข้ากันดี
4. นำน้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ ใส่ลงบนกระทะ รอจนน้ำมันร้อน ตักแป้งที่เตรียมไว้ในข้อ 3 ลงทอดให้เป็นแผ่นบางๆ ทอดจนเกือบสุก แล้วกลับด้านทอดต่อจนสุก เสริฟพร้อมน้ำจิ้ม

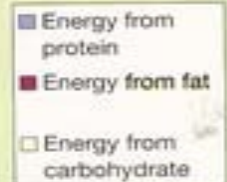
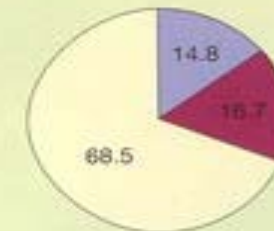
How to cook

1. Cut green onion into 4cm length. Slice the onion, carrot, and red chili pepper into thin strips.
2. Slice the squid into thin strips about 4cm length and chop mussels and prawns.
3. Put prepared ingredients in batter and mix it.
4. Pour oil into a pan. Ladle the mixture (3) by scoopsfuls and spread on the pan and pan-fry both sides.

Haemulpajeon (แฮมุลพาเจ็ย)

Nutrition

Energy (kcal)	365.87	Calcium (mg) (animal)	30.75	β -carotene (μ g)	2141.15
protein (g) (vegetable)	4.54	Phosphorus (mg)	197.28	Vitamin B1 (mg)	0.15
protein (g) (animal)	9.24	Iron (mg) (vegetable)	1.35	Vitamin B2 (mg)	0.15
Oil (g) (vegetable)	3.72	Iron (mg) (animal)	1.16	Vitamin B6 (mg)	0.21
Fat (g) (animal)	3.20	Sodium (mg)	508.90	Niacin (mg)	1.67
Carbohydrate (g)	63.83	Potassium (mg)	349.20	Vitamin C (mg)	10.15
Dietary fiber (g)	2.60	Zinc (mg)	1.09	Folic acid (μ g)	22.97
Ash (g)	2.56	Vitamin A (μ g) RE	395.20	Vitamin E (mg)	4.41
Calcium (mg) (vegetable)	38.80	Retinol (μ g)	38.25	Cholesterol (mg)	173.50





5 ซุนดูบูจี้จก (สตุดำหู้ไ่)

Soondubujjigae (soft bean curd stew)



ส่วนประกอบ (รับประทาน 2 คน)

เต้าหู้อ่อน	150	กรัม
หอยดา	30	กรัม
ฟักทองอ่อน ½ ลูก	70	กรัม
หัวหอมใหญ่ ½ ลูก	50	กรัม
พริกชี้ฟ้า 1 ลูก	5	กรัม
เห็ดเข็มทอง ½ ฟอง	50	กรัม
ต้นหอมญี่ปุ่น ½ ต้น	20	กรัม
ผงพริกเกาหลี	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนชา
เกลือ		เล็กน้อย

Ingredients (2 servings)

Soft bean curd	150	g
Shot-necked clam	30	g
Squash	70	g
Onion	50	g
Chili pepper	5	g
Enoki mushroom	50	g
Leek	20	g
Red chili pepper powder	1	tablespoon
Finely chopped garlic	1	tablespoon
Vegetable oil	1	teaspoon
Salt		a bit
Fish sauce	1	teaspoon



วิธีทำ

1. นำหอยตายนึ่งจนขาวนึ่งเกลือ เพื่อกำจัดสิ่งสกปรกออกจากหอยตายน จากนั้นล้างหอยตายนให้สะอาด แล้วแยกเฉพาะหอยตายนอกมาเก็บไว้
2. ตักน้ำซุปที่ต้มหอยตายนส่วนที่อยู่ด้านบนออกมาเก็บไว้ 2 ถ้วย
3. หั่นพริกทอดอ่อนให้บาง ขนาดพอดี ๆ แล้วหั่นหัวหอมใหญ่ตามแนวยาว
4. หั่นต้นหอมญี่ปุ่น และพริกชี้ฟ้าสีแดงแนวเฉียงขนาดพอดี ๆ
5. ตักหมูสับหรือเนื้อไก่หั่นเป็นก้อน เมื่อมีน้ำมันร้อนใส่กระเทียม หมกพริกเกาหลีลงไปผัดให้เข้ากัน
6. ใส่หมูสับที่เก็บไว้ลงไปผัดให้เข้ากัน เมื่อมีน้ำซุปเดือด ใส่พริกทอดอ่อน หัวหอม น้ำปลาและใบส้มจีนลงไป
7. จากนั้นปรุงรสเค็มด้วยเกลือ จากนั้นใส่เต้าหู้ยี้ หัวหอมญี่ปุ่น และใบส้มจีนลงไป

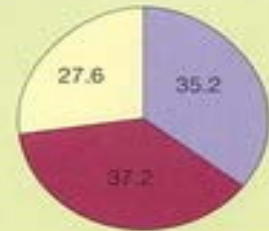
How to cook

1. Put clam in salt water to remove the sediment and boil. Pick up clam in the water and set aside
2. Get 2 cups of stock the upper part.
3. Slice properly the squash and onion.
4. Cut diagonally leek and chili pepper.
5. Pour vegetable oil in hot pot. Put chopped red chili pepper and fry.
6. Pour stock add squash, onion and fish sauce. Boil almost cooked.
7. Add soft bean curd, chili pepper, leek season with salt and boil.

Soondubujjigae (ซุนดูบูจิกเก)

Nutrition

Energy (kcal)	74.12	Calcium (mg) (animal)	13.50	β-carotene (μg)	1230.30
protein (g) (vegetable)	5.21	Phosphorus (mg)	107.83	Vitamin B1 (mg)	0.06
protein (g) (animal)	1.95	Iron (mg) (vegetable)	1.22	Vitamin B2 (mg)	0.12
Oil (g) (vegetable)	3.19	Iron (mg) (animal)	2.00	Vitamin B6 (mg)	0.22
Fat (g) (animal)	0.17	Sodium (mg)	398.05	Niacin (mg)	1.42
Carbohydrate (g)	5.61	Potassium (mg)	325.87	Vitamin C (mg)	3.49
Dietary fiber (g)	3.75	Zinc (mg)	0.61	Folic acid (μg)	22.92
Ash (g)	2.38	Vitamin A (μg RE)	206.42	Vitamin E (mg)	0.83
Calcium (mg) (vegetable)	45.98	Retinol (μg)	1.35	Cholesterol (mg)	10.03



■ Energy from protein
 ■ Energy from fat
 □ Energy from carbohydrate

Energy (%)

6 แฮมุลทาง (ซุปรทะเล)

Haemultang (seafood soup)

ส่วนผสม (รับประทาน 2 คน)

หอยตาบ 5 ตัว	30 กรัม
กุ้งทะเลตัวใหญ่ 2 ตัว	50 กรัม
ปลาหมึก ½ ตัว	50 กรัม
ถั่วงอกหัวใหญ่ 1 ถัง	50 กรัม
หัวหอมใหญ่ ½ ลูก	50 กรัม
ฟักทอง ½ ลูก	50 กรัม
ผักคะน้าญี่ปุ่น	10 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง 1 ลูก	5 กรัม
หัวไชเท้า	50 กรัม
งึนฉิม	10 กรัม
กระเทียมจีน	1 ช้อนชา
เกลือ	เล็กน้อย
พริกไทย	เล็กน้อย

ส่วนผสมของน้ำซุป : หัวไชเท้า 50 กรัม, น้ำซุปที่ทำจากปลา
โชนันตัง ½ ถัง, หัวไชเท้า 1 เม็ด, สาหร่ายทะเลแห้ง
ขนาด 50 กรัม, น้ำปลา 5 ช้อน

Ingredients (2 servings)

Short-necked clam	30 g
Prawn	50 g
Squid	50 g
Bean sprout	50 g
Onion	50 g
Squash	50 g
Leek	10 g
Red chili pepper	5 g
Radish	50 g
Clear vermicelli noodle	10 g
Chopped garlic	1 teaspoon
Salt	a bit
Pepper	a bit

Stock : 50 g of radish, ½ cup of dried anchovy and
dried shrimp, 1 dried red chili pepper, 5g of sea tangle,
5 cups of water.

เพื่อคนไทย

Kaigan Food for Thais



วิธีทำ

1. นำส่วนผสมสำหรับทำซุปใส่ลงหม้อ คั้นให้เคี่ยว
2. นำพริกขี้หนูและขมิ้นน้ำกระเทียมเพื่อทำจัดเครื่องปรุงรส
3. แช่เส้นในน้ำ ที่ตั้งไว้ประมาณ 30 นาที จากนั้นนำมาตัดให้ได้ความยาวพอเหมาะ
4. หั่นปลาทูตามขวางประมาณ 0.5 ซม. และหั่นหัวไชเท้า พริกขี้หนูให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม
5. เด็ดปลายหางถั่วงอกหัวใหญ่ออกให้สวยงาม และหั่นหัวหอมใหญ่ตามแนวยาว ส่วนพริกชี้ฟ้าและต้นหอมอยู่ปุ้นไว้หั่นตามแนวเฉียง
6. นำน้ำซุปที่เตรียมไว้แล้ว 3 ถ้วยมาต้มในหม้อ จากนั้นใส่พริกขี้หนู หัวไชเท้า ถั่วงอก หัวหอมใหญ่ลงไปต้ม
7. เมื่อน้ำซุปเดือดแล้ว ให้ใส่ส่วนผสมที่เหลือลงไปต้มด้วย จากนั้นปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย แล้วชิมรสจนสุด
8. จัดตักเสิร์ฟด้วย ใส่เส้นที่แช่ทิ้งไว้ ลงไปต้มจนสุกแล้วเสิร์ฟรับประทาน



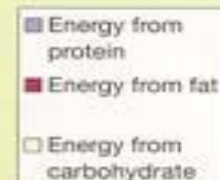
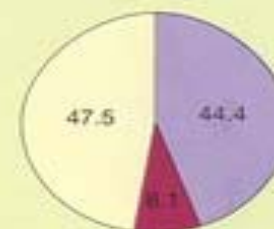
How to cook

1. Make the stock.
2. Put clam in salt water to remove the sediment.
3. Soak noodles in water about 30 minutes and cut properly.
4. Slice squid into 0.5cm width. Cut radish and squash into thin squares.
5. Cut off the small root at the bean sprouts. Slice onion, cut diagonally red chili pepper and leek.
6. Pour 3 cups of stock in pot. Boil with seafood, bean sprouts, onion until almost cooked add vegetables boil again.
7. Season with salt, pepper.
8. Lastly add noodles and serve.

Haemullang (แฮมุลลาง)

Nutrition

Energy (kcal)	152.56	Calcium (mg) (animal)	36.25	B-carotene (µg)	586.48
protein (g) (vegetable)	2.42	Phosphorus (mg)	206.53	Vitamin B1 (mg)	0.10
protein (g) (animal)	11.30	Iron (mg) (vegetable)	1.38	Vitamin B2 (mg)	0.14
Oil (g) (vegetable)	0.52	Iron (mg) (animal)	1.74	Vitamin B6 (mg)	0.35
Fat (g) (animal)	0.60	Sodium (mg)	635.83	Niacin (mg)	2.50
Carbohydrate (g)	14.68	Potassium (mg)	742.29	Vitamin C (mg)	34.69
Dietary fiber (g)	4.10	Zinc (mg)	1.09	Folic acid (µg)	57.18
Ash (g)	4.04	Vitamin A (µg RE)	99.50	Vitamin E (mg)	2.35
Calcium (mg) (vegetable)	82.11	Retinol (µg)	1.50	Cholesterol (mg)	106.00



Energy (%)



7 คัลบีจีม (หมูตุ๋น)

Galbijim (Braised ribs)



ส่วนผสม (รับประทาน 4 คน)

ซีอิ้วแดง	1 ช้อน
มันฝรั่ง	100 กรัม
แครอท	150 กรัม
หัวไชเท้า	100 กรัม
แปะก๊วย	20 กรัม
น้ำซุป	3 ถ้วย

เครื่องปรุงรส :

ซีอิ้วเกาหลี 200 กรัม,

กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ, หัวหอมใหญ่สับ 1 ช้อนโต๊ะ,

ชาจีนค 100 กรัม, น้ำตาล 5 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 1 ช้อนชา

Ingredients (4 servings)

Ribs of pork	1 k
Potato	100 g
Carrot	150 g
Radish	100 g
Ginkgo nut	20 g
Meat stock	3 cups

Sauce:

200 g of soy sauce, 1 tablespoons of chopped garlic,

1 tablespoons of chopped green onion, 100g of
grinded of pear, 5 tablespoons of sugar, 1 teaspoon
of sesame oil.



วิธีทำ

1. แช่ซี่โครงหมูในน้ำ ประมาณ 30 นาที ตักเอาฟองออก
2. ต้มมันฝรั่ง แครอท หัวไชเท้าขนาดพอดีคำ
3. เมื่อต้มซี่โครงหมูได้ที่แล้ว ให้แยกเอาซี่โครงหมูออกมา และเก็บน้ำซุปไว้ใช้
4. ต้มมันฝรั่ง 3 ถ้วยด้วยไฟอ่อนๆ แล้วใส่ซี่โครงหมู แครอท หัวไชเท้า และถัวยั่ว แล้วเติมเครื่องปรุงรสที่ผสมไว้แล้วลงไปประมาณ 2/3 ของเครื่องปรุงรสที่เตรียมไว้ แล้วต้มต่อไป
5. ต้มจนกระทั่งน้ำซุปลดเหลือประมาณครึ่งหนึ่ง แล้วจึงเติมเครื่องปรุงรสที่เหลือต่อลงไป พร้อมกับมันฝรั่ง ต้มจนกระทั่งน้ำซุปเหลือน้อย ก็รับประทานได้



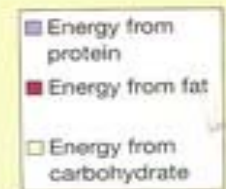
How to cook

1. Soak the ribs in water to remove blood.
2. Cut potato, carrot, and radish into bite size.
3. Boil ribs. The water use as meat stock.
4. Put ribs, carrots, radishes, ginkgo nuts into pot. Pour 3 cups of meat stock and add 2/3 of sauce and boil.
5. When the sauce is reduced to half add the rest of the sauce and potato. Braise until cooked.

Galbijim (กัลบีจีน)

Nutrition

Energy (kcal)	654.53	Calcium (mg) (animal)	30	B-carotene (µg)	2837.94
protein (g) (vegetable)	5.53	Phosphorus (mg)	617.93	Vitamin B1 (mg)	0.94
protein (g) (animal)	46.25	Iron (mg) (vegetable)	1.77	Vitamin B2 (mg)	0.48
Oil (g) (vegetable)	1.41	Iron (mg) (animal)	1	Vitamin B6 (mg)	1.33
Fat (g) (animal)	34.75	Sodium (mg)	3098.26	Niacin (mg)	16.74
Carbohydrate (g)	28.05	Potassium (mg)	1075.05	Vitamin C (mg)	17.93
Dietary fiber (g)	2.82	Zinc (mg)	6.32	Folic acid (µg)	31.55
Ash (g)	10.96	Vitamin A (µg) RE)	488.1	Vitamin E (mg)	1.74
Calcium (mg) (vegetable)	43.57	Retinol (µg)	15	Cholesterol (mg)	172.5





8 พูลกกี (หมูคั่ว)

Bulgogi (stir-fried marinated meat)



ส่วนผสม (รับประทาน 2 คน)

เนื้อหมู	300 กรัม
เห็ดเข็มทอง 1ตุ	100 กรัม
หัวหอมใหญ่ ½ ลูก	50 กรัม
พริกชี้ฟ้า สีแดง และสีเขียว	10 กรัม
งาคั่ว	½ ช้อนชา
น้ำมันงา	½ ช้อนชา

เครื่องแกงเนื้อหมู:

ซีอิ๊วเกาหลี 3 ช้อนโต๊ะ, น้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ, ผงขมิ้นญี่ปุ่น
 1 ช้อนโต๊ะ, กระเทียมสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ,
 พริกไทยป่น ½ ช้อนชา

Ingredients (2 servings)

Pork	300 g
Enoki mushroom	100 g
Onion	50 g
Chili pepper	10 g
Parched sesame	½ teaspoon
Sesame oil	½ teaspoon

Sauce:

3 tablespoons of soy sauce, 1 tablespoon of corn syrup,
 2 tablespoons of finely chopped green onion,
 ½ tablespoon of ginger juice, 1 tablespoon of sugar,
 1 tablespoon of finely chopped garlic, ½ teaspoon
 of pepper.

เพื่อคนไทย



วิธีทำ

1. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นบาง ๆ ส่วนหอมใหญ่หั่นชิ้นตามยาว ขนาดกลาง
2. เกิดเข็มทอง ตัดเฉพาะส่วนที่กินได้ นำไปล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นครึ่งก่อน
3. พริกชี้ฟ้า นำซีกเอาเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นบางตามแนวเฉียง
4. หมักเนื้อหมูด้วยเครื่องหมัก และหอมใหญ่ ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตั้งไว้ประมาณ 30 นาที
5. ใช้หม้อมันในกระทะเติมน้ำมัน นำเนื้อหมูที่หมักได้ที่แล้วลงไปผัด ตามด้วยเกิดเข็มทองและพริกชี้ฟ้า ลงไปผัดให้เข้ากัน จึงโรยพริกขี้หนู ผัดจากนั้นจึงใส่น้ำมันงาและงาตัวอง ไปผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน



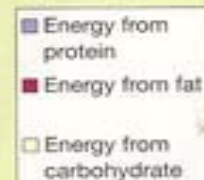
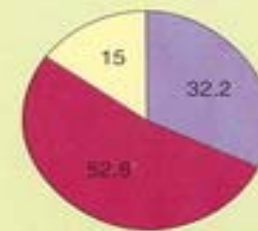
How to cook

1. Cut pork into thin slices and slice the onion.
2. Cut the root off of eniki mushrooms and cut about 4cm.
3. Remove seeds of red chili pepper and cut it diagonally 0.3cm in width.
4. Put pork and onions in sauce and let it set aside for 30 minutes.
5. Fry pork (4) when almost cooked stir fry with mushrooms and chili pepper. Mix with parched sesames and sesame oil and place in dish.

Bulgogi (หมูโอบ)

Nutrition

Energy (kcal)	445.73	Calcium (mg) (animal)	10.50	β-carotene (µg)	240.79
protein (g) (vegetable)	4.19	Phosphorus (mg)	376.04	Vitamin B1 (mg)	1.03
protein (g) (animal)	31.65	Iron (mg) (vegetable)	1.48	Vitamin B2 (mg)	0.38
Oil (g) (vegetable)	1.92	Iron (mg) (animal)	2.40	Vitamin B6 (mg)	1.15
Fat (g) (animal)	24.15	Sodium (mg)	1146.32	Niacin (mg)	11.84
Carbohydrate (g)	16.62	Potassium (mg)	763.33	Vitamin C (mg)	13.13
Dietary fiber (g)	3.29	Zinc (mg)	3.19	Folic acid (µg)	43.35
Ash (g)	5.01	Vitamin A (µg) RE)	47.66	Vitamin E (mg)	0.97
Calcium (mg) (vegetable)	35.05	Retinol (µg)	7.50	Cholesterol (mg)	82.75





9 ตงท้อรังเเตง (หญ่ทอด)

Donggurangdnag (pan-fried pork patties)



ส่วนหนน (น้ประพวน 2 คน)

หญ่บ	300	กรัม
เต้าหู้	40	กรัม
แครอท	40	กรัม
หัวหอมใหญ่	40	กรัม
พริกหยวก	40	กรัม
เห็ดหลนสน	40	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
น้ำมันถั่วต้อง	1	ช้อนโต๊ะ
เค็รตบปรุงน้:		
หัวหอมใหญ่บ	1	ช้อนชา
กระเทียมบ	1	ช้อนชา
น้มนน	1	ช้อนชา
เกลือ	1/2	ช้อนชา
พริกไทย	1/2	ช้อนชา

Ingredients (2 servings)

Minced pork	300	g
Bean curd	40	g
Carrot	40	g
Onion	40	g
Green sweet bell pepper	40	g
Shiitake mushroom	40	g
Egg	1	each
Vegetable oil	1	tablespoon

sauce :
 1 teaspoon of finely chopped onion, 1 teaspoon of finely chopped garlic, 1teaspoon of sesame oil
 1/2 teaspoon of salt, 1/2 teaspoon of pepper



วิธีทำ

1. ตีส่วนผสมทุกอย่างให้ละเอียด
2. บีบน้ำออกจากเต้าหู้ แล้วบดให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
3. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในโถปั่น และกดปุ่มปั่นเข้ากัน
4. นำส่วนผสมที่ผสมเสร็จแล้วในข้อ 3 มาปั้นให้เป็นแผ่นกลม ๆ ขนาด 3 ซม. ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3 ซม.
5. จากนั้นนำไปทอดในน้ำมันจนกระทั่งเหลืองจนสุก

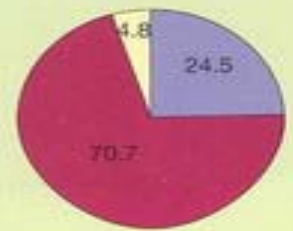
How to cook

1. Chop all of the vegetables.
2. Squeeze bean curd and mash it.
3. Mix all ingredients and knead
4. Shape mixture (3) into flat round shapes with a diameter of 3 cm.
5. Pour vegetable oil in pan and until cooked.

Donggurangddnag (คงกือวังแดง)

Nutrition

Energy (kcal)	276.95	Calcium (mg) (animal)	11.55	B-carotene (µg)	757.39
protein (g) (vegetable)	1.52	Phosphorus (mg)	193.83	Vitamin B1 (mg)	0.59
protein (g) (animal)	14.73	Iron (mg) (vegetable)	0.69	Vitamin B2 (mg)	0.26
Oil (g) (vegetable)	3.47	Iron (mg) (animal)	0.87	Vitamin B6 (mg)	0.41
Fat (g) (animal)	17.40	Sodium (mg)	191.42	Niacin (mg)	3.63
Carbohydrate (g)	3.17	Potassium (mg)	343.79	Vitamin C (mg)	11.14
Dietary fiber (g)	1.50	Zinc (mg)	1.96	Folic acid (µg)	13.98
Ash (g)	1.44	Vitamin A (µg) (RE)	160.82	Vitamin E (mg)	3.58
Calcium (mg) (vegetable)	24.60	Retinol (µg)	22.95	Cholesterol (mg)	122.35



■ Energy from protein
 ■ Energy from fat
 □ Energy from carbohydrate

10 มั่นดู (เกี้ยวเกาหลี)

Mandu (Dumpling)

ส่วนผสม (สำหรับทาน 4 คน)

แป้งเนื้อสัตว์ :	
แป้งสาลี	1 ถ้วย
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำเปล่า	4-5 ช้อนโต๊ะ
ไส้เนื้อสัตว์ :	
หมูสับ	100 กรัม
ผักกูดขั้ว	100 กรัม
ถั่วงอก	100 กรัม
เห็ดหูหนู	50 กรัม
เครื่องปรุงรส :	
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนชา
กระเทียมสับ	½ ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา
พริก	½ ช้อนชา

Ingredients (4 servings)

Dough:	
Wheat flour	1 cup
Salt	½ teaspoon
Water	4-5 tablespoons
Filling:	
Minced pork	100 g
Chive	100 g
Green bean sprouts	100 g
Bean Curd	50 g
Seasonings for filling:	
Chopped green onion	1 teaspoon
chopped garlic	½ teaspoon
salt	½ teaspoon
Parbhed sesame	½ teaspoon

เพื่อคนไทย



วิธีทำ

1. นวดแป้งสาลีให้เข้ากัน จากนั้นห่อด้วยแผ่นพลาสติก แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น
2. เปิดหัวถั่วงอก ต้มในน้ำเดือดสักครู่ แยกน้ำทิ้ง แล้วทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
3. นำเส้นที่ออกจากถั่วงอก แล้วแยกน้ำออก แล้วทิ้งให้เย็นขึ้นเล็กน้อย
4. ตัดผักกูดซอยให้ยาวประมาณ 0.2 ซม.
5. นำส่วนผสมและเครื่องปรุงรสทั้งหมดมาคลุกให้เข้ากัน
6. นำแป้งสาลีที่นวดทิ้งไว้มาทำแผ่นกึ่งวง โดยขนาดให้เป็นแผ่นบางๆ แล้วตัดเป็นแผ่นวงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5 ซม.
7. นำไส้ที่เตรียมไว้แล้วมาห่อลงในแผ่นกึ่งวง ไล่ไล่ให้เข้าด้านในแผ่นกึ่งวงพอประมาณ ทำเป็นรูปครึ่งวงกลม แล้วพับขึ้นแผ่นกึ่งวงทั้งสองด้าน
8. จากนั้นนำแป้งที่ได้ ไปหั่นเป็นก้อนน้ำ ก้อนนี้ หรือเก็บแช่ตู้เย็นได้นานหลายวัน



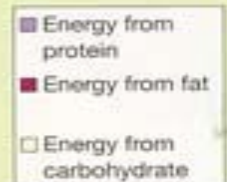
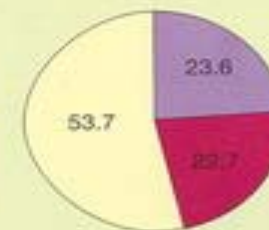
How to cook

1. Knead flour with water. Put it in plastic bag and keep refrigerator.
2. Cut off the small root at the end of the green bean sprouts parboil it and drain. Finely chop it.
3. Squeeze bean curd and mash it.
4. Cut chives into 0.2 cm length.
5. Add all prepared ingredients and mix well with seasonings.
6. Flatten dough. Make round shapes with a 5cm diameter.
7. Put filling on wrapper. Make it like half-moon and attach the edges like a ring.
8. You can enjoy it to boil, steam or fry.

Mandu (มันดู)

Nutrition

Energy (kcal)	413.37	Calcium (mg) (animal)	3.50	β -carotene (μ g)	31.51
protein (g) (vegetable)	14.94	Phosphorus (mg)	229.56	Vitamin B1 (mg)	0.60
protein (g) (animal)	10.55	Iron (mg) (vegetable)	3.38	Vitamin B2 (mg)	0.17
Oil (g) (vegetable)	2.87	Iron (mg) (animal)	0.80	Vitamin B6 (mg)	0.91
Fat (g) (animal)	8.05	Sodium (mg)	724.33	Niacin (mg)	4.10
Carbohydrate (g)	57.93	Potassium (mg)	158.97	Vitamin C (mg)	27.16
Dietary fiber (g)	4.95	Zinc (mg)	2.11	Folic acid (μ g)	62.32
Ash (g)	3.53	Vitamin A (μ g) RE)	326.76	Vitamin E (mg)	1.12
Calcium (mg) (vegetable)	90.03	Retinol (μ g)	2.50	Cholesterol (mg)	27.50



Energy (%)

11 ยอนคึนเชอน

(รากบัวยัดไส้ทอด)

Yeongeunjeon (Pan-fried stuffed lotus root)

ส่วนผสม (รับประทาน 2 คน)

รากบัว	100 กรัม
หมูสับ	50 กรัม
เต้าหู้ยัด	50 กรัม
พริกชี้ฟ้า	10 กรัม
แป้งสาลี	½ ถ้วย
ไข่ไก่	1 ฟอง
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	1 ช้อนชา
เครื่องปรุงรสอื่นๆ :	
ต้นหอมสับละเอียด	1 ช้อนชา
กระเทียมสับ	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาลทราย	½ ช้อนชา
น้ำส้มสายชู	1 ช้อนชา
พริกไทย เติมน้ำ	

Ingredients (2 servings)

Lotus root	100 g
Minced pork	50 g
Bean curd	50 g
Red chili pepper	10 g
Wheat flour	½ cup
Egg	1 each
Vegetable oil	1 tablespoon
Vinegar	1 teaspoon
Seasonings:	
Finely chopped green onion	1 teaspoon
Finely chipped garlic	1 teaspoon
Salt	½ teaspoon
Sugar	½ teaspoon
Sesame Oil	1 teaspoon
a bit of pepper	

เพ็ญคนไทย

Korean Food in Thailand



วิธีทำ

1. ปอกเปลือกรากบัว แล้วหั่นเป็นแว่นๆ หนาประมาณ 1 ซม. แล้วแช่ในน้ำ 3 ชั่วโมงที่ผสมน้ำส้มสายชูประมาณ 1 ช้อนชา
2. จากนั้นนำรากบัวที่แช่แล้วต้มในน้ำที่ผสมเกลือครึ่งช้อนโต๊ะประมาณ 5 นาที
3. นำคัตูที่แช่เย็นบีบนำออกแล้วบดใส่ตะแกรง และบีบพริกชี้ฟ้าให้ละเอียด
4. นำเครื่องปรุงรสหมูที่เตรียมไว้มาผสมในเนื้อหมูสับ จากนั้นใส่ส่วนผสมในข้อ 3 ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. จากนั้นนำเนื้อหมูที่ผสมแล้วในข้อ 4 มาอัดใส่ในรากบัวที่ต้มแล้ว
6. นำรากบัวที่อัดใส่แล้วมาคลุกด้วยแป้งสาลี แล้วนำไปชุบไข่ไก่
7. เติมน้ำมันที่ใส่น้ำมันพืชประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ตั้งไฟอ่อนๆ เมื่อน้ำมันร้อนนำรากบัว ที่ชุบไข่ในข้อ 6 ลงทอด จนกว่าเนื้อหมูด้านในจะสุก ตักใส่จาน



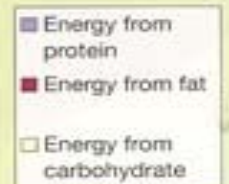
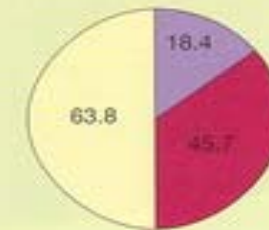
How to cook

1. Peel the lotus root and slice it into wheels about 1cm thick. Soak it in water that mix with vinegar.
2. Boil lotus roots about 5 minutes.
3. Squeeze bean curd and mash it. Finely chop red chili pepper.
4. Mix minced pork with seasonings. Put mashed bean curd, chopped red chili pepper and knead it.
5. Stuff lotus roots with filling.
6. Coat the wheat flour covered lotus roots and coat with egg.
7. Pour 1 teaspoon of vegetable oil in pan and pan-fry.

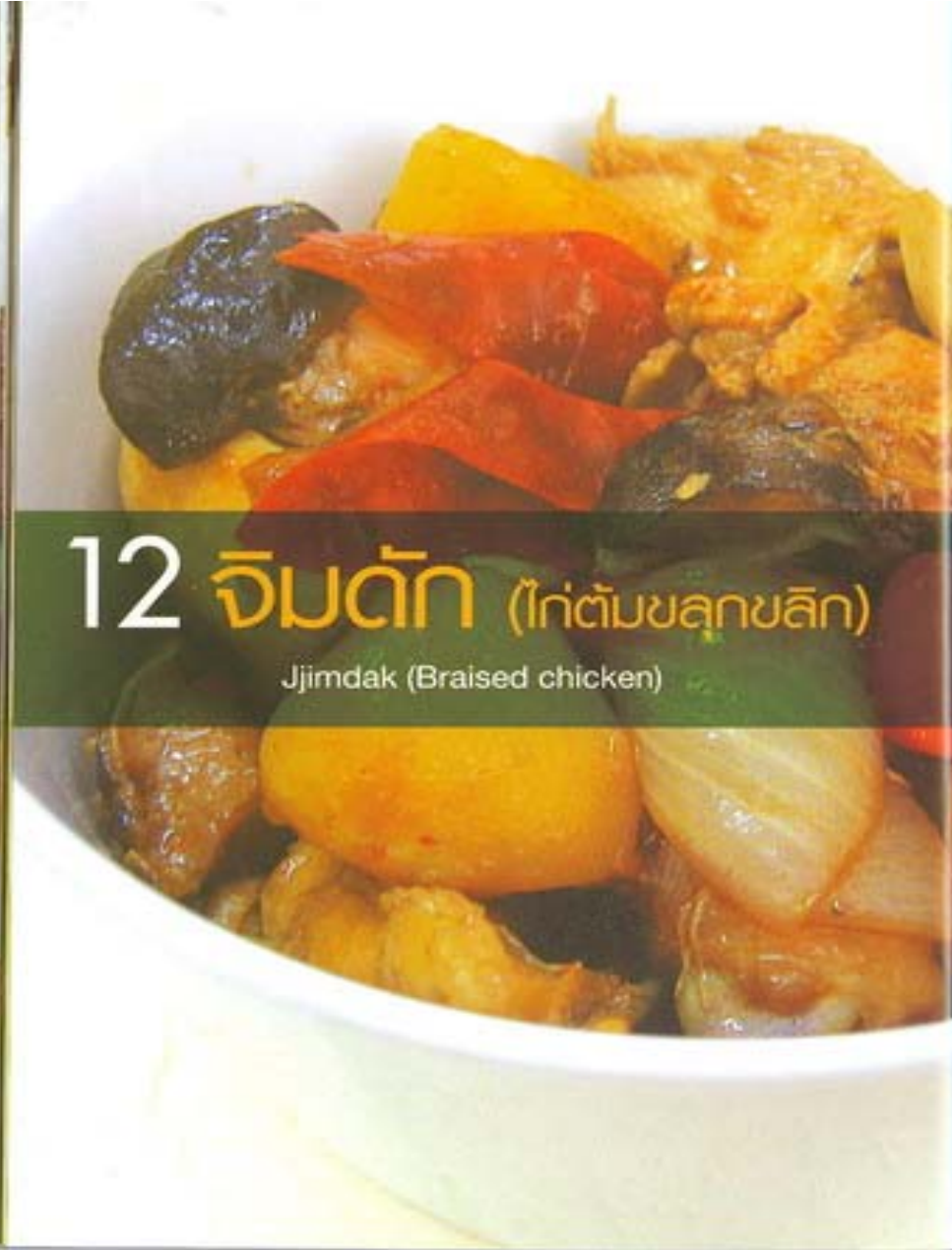
Yeongeunjeon (ยอนถิ่นซอน)

Nutrition

Energy (kcal)	321.97	Calcium (mg) (animal)	15.85	β-carotene (μg)	33.99
protein (g) (vegetable)	6.00	Phosphorus (mg)	181.23	Vitamin B1 (mg)	0.31
protein (g) (animal)	9.09	Iron (mg) (vegetable)	1.55	Vitamin B2 (mg)	0.15
Oil (g) (vegetable)	9.34	Iron (mg) (animal)	0.94	Vitamin B6 (mg)	0.38
Fat (g) (animal)	7.33	Sodium (mg)	326.34	Niacin (mg)	2.14
Carbohydrate (g)	29.51	Potassium (mg)	365.69	Vitamin C (mg)	33.05
Dietary fiber (g)	3.24	Zinc (mg)	1.22	Folic acid (μg)	20.60
Ash (g)	2.27	Vitamin A (μg) RE)	52.82	Vitamin E (mg)	7.64
Calcium (mg) (vegetable)	60.71	Retinol (μg)	47.15	Cholesterol (mg)	156.25



Energy (%)



12 จิ้มดัก (ไก่ต้มขลุกขลิก)

Jjimdak (Braised chicken)

ส่วนผสม (รับประทาน 4 คน)

เนื้อไก่ ½ ตัว	700 กรัม
มันฝรั่ง 1 หัว	150 กรัม
แครอท	100 กรัม
หัวหอม	100 กรัม
เห็ดหอม 3 ดอก	20 กรัม
พริกแห้ง 2 เม็ด	4 กรัม
น้ำมันงา	1 ช้อนชา
เครื่องปรุงรส :	
ซีอิ้ว	7 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด	2 ช้อนชา
พริกขี้หนูสับ	2 ช้อนชา
พริกไทย	½ ช้อนชา
น้ำ	1 ถ้วยตวง

Ingredients (4 servings)

Chicken	700 g
Potato	150 g
Carrot	100 g
Onion	100 g
Shitake mushroom	20 g
Dried red chili pepper	4 g
Sesame oil	1 teaspoon
Sauce:	
Soy sauce	7 tablespoon
Sugar	1 tablespoon
Finely chopped garlic	2 teaspoons
Finely chopped ginger	2 teaspoons
Pepper	½ teaspoon
Water	1 cup

เพื่อคนไทย
Thais



วิธีทำ

1. ต้มเนื้อไก่ และผัก เป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. ลวกเนื้อไก่ในน้ำเดือดประมาณ 1 นาที
3. นำพริกแห้งที่ผ่าเอาไส้ออกแล้วล้างในน้ำเย็น
4. ผสมเครื่องปรุงน้ำซอสทั้งหมดใส่เข้ากัน แบ่งน้ำซอสปริมาณ 2/3 ด้วย นำไปต้มรวมกับส่วนผสมทุกอย่างอย่างอ่อนวันหัวหอมใหญ่ และมันฝรั่ง ประมาณ 15 นาที
5. ต้มจนมันฝรั่งเกือบสุก จากนั้นเติมน้ำซอสที่เหลือ ใส่หอมใหญ่ และน้ำมันงาที่หมักลงในหม้อ แล้วต้มต่อไปอีก 5 นาที ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

How to cook

1. Cut chicken and vegetables into bite size.
2. Parboil chicken in hot water about 1 minute.
3. Remove seeds of dried red chili pepper and cut it diagonally.
4. Put all ingredients with the exception of onion and sesame oil. Boil with 2/3 of sauce about 15 minutes.
5. When the potato almost done add the rest of the sauce, onion and sesame oil. Braise it about 5 minutes.

Jjimdak (จิ้มจุก)

Nutrition

Energy (kcal)	381.31	Calcium (mg) (animal)	19.25	β -carotene (μ g)	2163.07
protein (g) (vegetable)	3.54	Phosphorus (mg)	274.10	Vitamin B1 (mg)	0.24
protein (g) (animal)	32.38	Iron (mg) (vegetable)	1.01	Vitamin B2 (mg)	0.33
Oil (g) (vegetable)	1.35	Iron (mg) (animal)	1.75	Vitamin B6 (mg)	0.84
Fat (g) (animal)	18.20	Sodium (mg)	1613.60	Niacin (mg)	13.94
Carbohydrate (g)	14.05	Potassium (mg)	744.03	Vitamin C (mg)	15.67
Dietary fiber (g)	2.83	Zinc (mg)	4.17	Folic acid (μ g)	27.25
Ash (g)	5.81	Vitamin A (μ g) RE)	456.86	Vitamin E (mg)	1.18
Calcium (mg) (vegetable)	26.30	Retinol (μ g)	96.25	Cholesterol (mg)	131.50



■ Energy from protein
■ Energy from fat
□ Energy from carbohydrate

Energy (%)



13 ตักจุก (ข้าวต้มไก่)

Dakjuk (chicken Porridge with vegetable)



ส่วนผสม (รับประทาน 2 คน)

ข้าวเหนียวดิบ	½ ถ้วย
อกไก่	100 กรัม
เห็ดหลินจือ 2 ดอก	15 กรัม
หัวหอมใหญ่ ½ ลูก	30 กรัม
แครอท ½ ลูก	40 กรัม
มันฝรั่ง ½ ลูก	30 กรัม
กระเทียม 2 กลีบ	10 กรัม
น้ำมันงา	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	½ ช้อนชา
น้ำเปล่า	4 ถ้วย

Ingredients (2 servings)

Glutinous rice	½ cup
Chicken breast	100 g
Shiitake mushroom	15 g
Onion	30 g
Carrot	40 g
Potato	30 g
Garlic	10 g
Sesame oil	1 tablespoon
Salt	½ teaspoon
Soy sauce	½ teaspoon
Water	4 cups

เพื่อคนไทย

Thais



วิธีทำ

1. ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด แล้วแช่ทิ้งไว้ 3 ชั่วโมง จากนั้นซาวเอาเฉพาะข้าวเหนียวเก็บไว้
2. หั่นกระเทียมออกเป็น 2 ส่วน
3. ส่วนผสมอื่น ๆ ให้สับให้เข้ากัน
4. ตั้งหม้อให้ร้อนด้วยไฟอ่อนๆ แล้วใส่น้ำมันงาลงไป จากนั้นใส่สับไก่ กระเทียม และข้าวเหนียวลงไปผัดจนกว่าข้าวเหนียวจะเป็นเม็ดใสๆ
5. ใส่น้ำเปล่า 4 ถ้วย ลงไปต้มกับข้าวเหนียวในหม้อจนน้ำเดือด แล้วจึงใส่ส่วนผสมที่เหลืออยู่ที่หมักเคลงไปต้ม
6. ต้มด้วยไฟอ่อน และต้องคนไม่ให้ข้าวติดกับหม้อ ต้มจนข้าวสุก
7. ใส่น้ำเกลือและซีอิ้วขาวเพื่อปรุงรสเค็มตามต้องการ



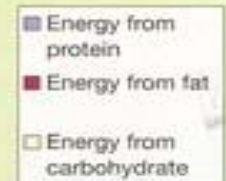
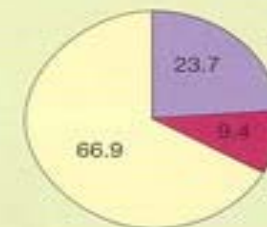
How to cook

1. Soften glutinous rice in water for about 3 hours and drain it.
2. Cut garlic into halves 2
3. Chop all ingredients.
4. Pour sesame oil into an heated pot. Put in garlic, chicken breast, glutinous rice and fry until soft.
5. Pour 4 cups of water and boil. When porridge starts to boil put all ingredients.
6. Reduce level of heat and stir until cooked.
7. Season with salt and soy sauce.

Dakjuk (ถั่วถน)

Nutrition

Energy (kcal)	288.33	Calcium (mg) (animal)	5.50	β -carotene (μ g)	1508.15
protein (g) (vegetable)	5.04	Phosphorus (mg)	205.48	Vitamin B1 (mg)	0.15
protein (g) (animal)	11.55	Iron (mg) (vegetable)	1.55	Vitamin B2 (mg)	0.12
Oil (g) (vegetable)	2.32	Iron (mg) (animal)	0.35	Vitamin B6 (mg)	0.51
Fat (g) (animal)	0.60	Sodium (mg)	293.53	Niacin (mg)	7.10
Carbohydrate (g)	48.71	Potassium (mg)	428.76	Vitamin C (mg)	6.88
Dietary fiber (g)	2.10	Zinc (mg)	1.17	Folic acid (μ g)	15.24
Ash (g)	2.02	Vitamin A (μ g) RE)	253.95	Vitamin E (mg)	0.99
Calcium (mg) (vegetable)	14.05	Retinol (μ g)	0.00	Cholesterol (mg)	35.15



Energy (%)



14 แฮมุลซูเจบี (ซूपแป้ง)

Haemulsujebi (wheat flour soup with sea food)



ส่วนผสม (รับประทาน 4 คน)

แป้งสาลี	200 กรัม
หอยลายสด พังเปลือก	300 กรัม
ปลาหมึกสดทากนิง	100 กรัม
กุ้งแกะเปลือก	100 กรัม
พริกทอดอ่อน	100 กรัม
แตงกวา	100 กรัม
หัวหอมใหญ่	100 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง
ใบกุยช่าย	5 กรัม

เครื่องปรุงน้ำซุป:

กุ้งแห้ง 20 กรัม, ปลาหมึกโชริวแห้ง 20 กรัม, สาหร่าย 20 กรัม,

หัวหอมใหญ่ 100 กรัม, ต้นหอมญี่ปุ่น 20 กรัม,

กระเทียม 10 กรัม

เครื่องปรุงรส:

ซีอิ้ว, พริกป่น, ต้นหอมญี่ปุ่นสับละเอียด, กระเทียมสับละเอียด, น้ำมันงา

Ingredients (4 servings)

Wheat flour	200 g
Short-necked clam	300 g
Peeled squid	100 g
Peeled prawn	100 g
Squash	100 g
Carrot	100 g
Onion	100 g
Egg	2 each
Chive	5 g

Stock:

20g of dried shrimp, 20g of dried anchovy, 20g of sea tangle, 100g of onion, 20g of leek, 10g of garlic

Sauce: 4 tablespoons of soy sauce, 1 teaspoon of red chili pepper powder, 1 teaspoon of chopped green onion, 1 teaspoon of chopped garlic, 1 teaspoon of sesame oil



วิธีทำ

1. นวดแป้งสาลีที่เคี้ยวไว้นิดเข้ากันดี แล้วปล่อยให้มันอุบประมาณ 10 นาที
2. ต้มน้ำซุปประมาณ 30 นาที จากนั้นกรองเอาแต่น้ำซุปไว้
3. นำหอมแดงสดมาเจียวในน้ำมันเล็กน้อยเพื่อทำเครื่องประกอบออกจากหม้อ
4. หั่นปลาหมึกเป็นชิ้น ๆ ขนาดประมาณ 5 ซม.
5. หั่นหัวหอมใหญ่ แครอท และผักทองอ่อนให้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดพอประมาณ
6. นำแป้งสาลีที่นวดไว้แล้วมาทำให้เป็นแผ่นเล็กๆ บางๆ นำไปต้มกับน้ำซุปที่เคี้ยวไว้ในข้อ 2
7. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในต้มด้วยกับจนสุก จากนั้นใส่ไข่ที่ตีไว้แล้วลงไปนึ่งในน้ำซุป
8. ตักซุปที่ต้มได้ที่แล้วใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยใบกุยช่ายที่หั่นแล้วประมาณ 5 ซม. เสิร์ฟพร้อมผักชี



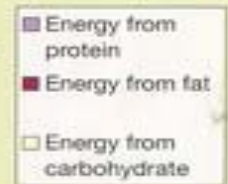
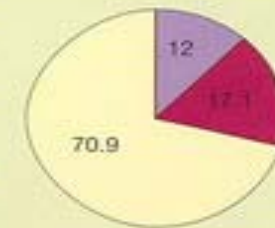
How to cook

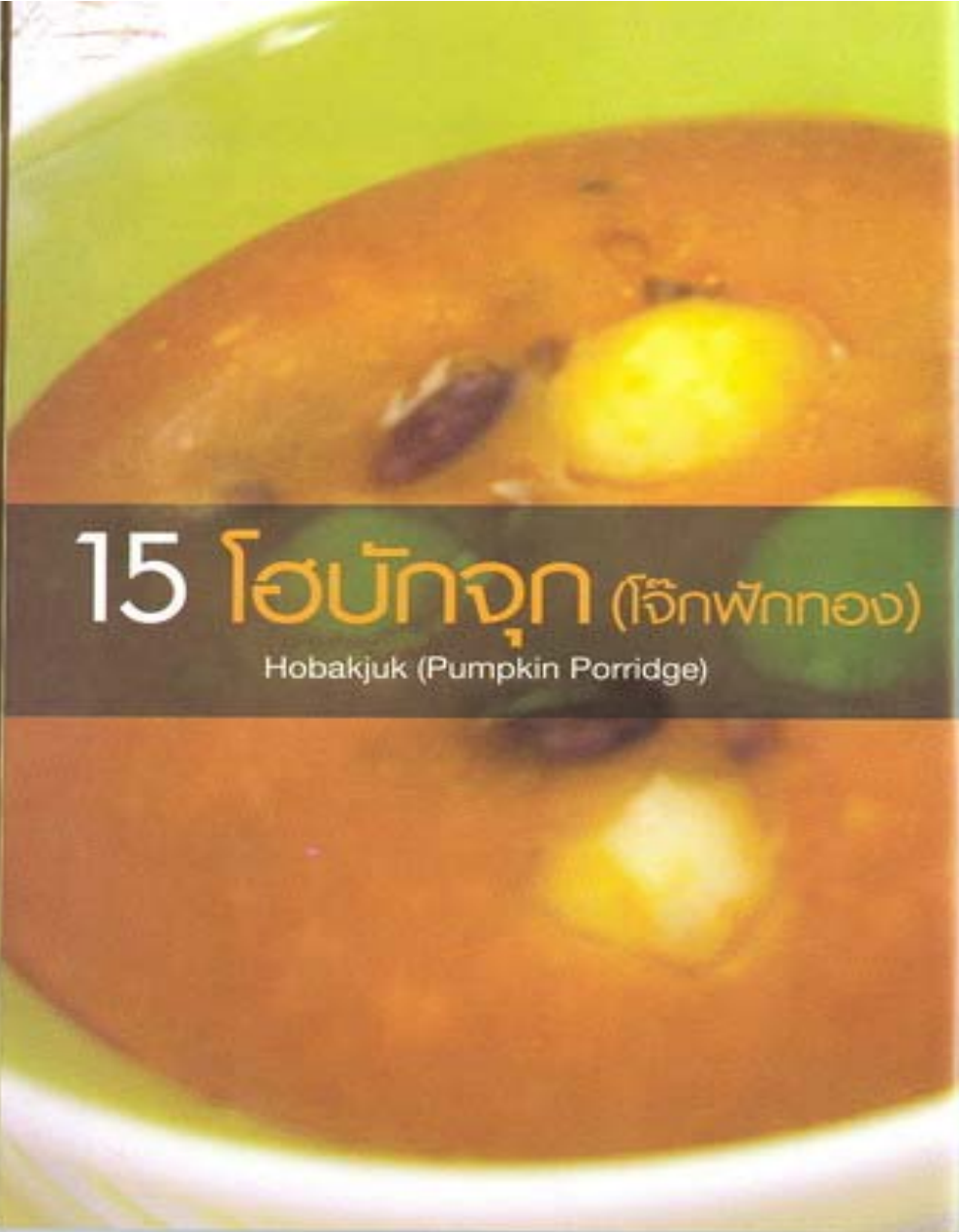
1. Knead flour with water. Put it in plastic bag and set aside.
2. Place ingredients for stock into pot and boil 30 minutes. Strain stock through a sieve.
3. Put clam in salt water to remove the sediment.
4. Slice the squid into thin strips about 5cm length.
5. Slice onion, carrot, and squash properly. Flatten kneaded flour and cut off small size.
6. Boil stock in pot. Put kneaded flour in it
7. Add all ingredients to boil until cooked. Put beaten egg in pot.
8. Serve in bowl garnish with cut chives.

Haemulsujebi (แฮมุลซูเจบี)

Nutrition

Energy (kcal)	373.26	Calcium (mg) (animal)	393.65	β-carotene (μg)	2044.38
protein (g) (vegetable)	6.67	Phosphorus (mg)	506.46	Vitamin B1 (mg)	0.25
protein (g) (animal)	26.79	Iron (mg) (vegetable)	1.20	Vitamin B2 (mg)	31.00
Oil (g) (vegetable)	0.93	Iron (mg) (animal)	7.43	Vitamin B6 (mg)	43.00
Fat (g) (animal)	4.37	Sodium (mg)	971.70	Niacin (mg)	4.85
Carbohydrate (g)	49.39	Potassium (mg)	1115.24	Vitamin C (mg)	23.48
Dietary fiber (g)	5.18	Zinc (mg)	2.67	Folic acid (μg)	112.66
Ash (g)	7.69	Vitamin A (μg RE)	386.28	Vitamin E (mg)	3.62
Calcium (mg) (vegetable)	69.49	Retinol (μg)	45.75	Cholesterol (mg)	316.05





15 โอบักจุก (โจ๊กฟักทอง)

Hobakjuk (Pumpkin Porridge)

ส่วนผสม (รับประทาน 2 คน)

ฟักทอง ½ ลูก	500 กรัม
น้ำ	4 ถ้วย
ถั่วแดงต้มสุกและถั่วดำ , ถั่วแดง	½ ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	6 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนชา
ส่วนผสมเมล็ดแป้ง :	
แป้งข้าวเหนียว	½ ถ้วย
น้ำอุ่น	2 ช้อนโต๊ะ
และ เกลือ	½ ช้อนชา

Ingredients (2 servings)

Pumpkin	500 g
Water	4 cups
Boiled red bean and kidney bean	½ cup
Glutinous rice flour	6 tablespoons
Sugar	2 tablespoons
Salt	½ teaspoon
Small beads :	
Glutinous rice flour,	½ cup
Hot water	2 tablespoons
Salt	½ teaspoon



วิธีทำ

1. ปอกเปลือกฟักทอง และเอาเมล็ดออกให้สะอาด จากนั้นหั่นเป็นชิ้นหนา ๆ
2. ต้มน้ำ 4 ถ้วย แล้วใส่ฟักทองที่หั่นแล้วลงไปต้มให้สุก แล้วบดให้ละเอียด
3. ทำเนื้คนแป้งโดยใส่แป้งข้าวเหนียวประมาณ 1 ช้อน นวดแป้งให้เข้ากันดี แล้วปั้นให้เป็นเม็ดกลม ๆ เล็ก ๆ
4. นำแป้งที่ปั้นเป็นเม็ดในข้อ 3 และแป้งข้าวเหนียว 6 ช้อนโต๊ะ ใส่ลงไปต้มในหม้อที่ต้มฟักทองจนสุก แล้วต้มด้วยไฟอ่อน ๆ
5. เมื่อเม็ดแป้งลอยขึ้นมาแล้ว ใส่ถ้วยตวงลงไปต้ม จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือตามต้องการ แล้ว ต้มต่อไปอีกประมาณ 3 นาที



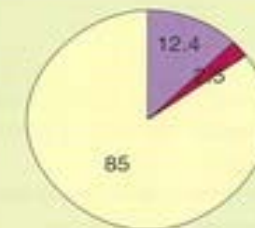
How to cook

1. Remove seeds of pumpkin. Peel a pumpkin and slice it.
2. Boil pumpkins with 4 cups of water, when the pumpkins cooked mash it.
3. Mix glutinous rice flour with hot water and knead. Make small beads.
4. Put small beads and 6 tablespoons of glutinous rice flour into pot (2) and boil.
5. When small beads float to the surface, add boiled red beans and kidney beans. Season with salt and sugar and boil about 3 minutes.

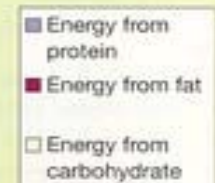
Hobakjuk (โห박죽)

Nutrition

Energy (kcal)	304.22	Calcium (mg) (animal)	0.00	β-carotene (µg)	2662.50
protein (g) (vegetable)	9.72	Phosphorus (mg)	196.86	Vitamin B1 (mg)	0.19
protein (g) (animal)	0.00	Iron (mg) (vegetable)	2.22	Vitamin B2 (mg)	0.11
Oil (g) (vegetable)	0.66	Iron (mg) (animal)	0.00	Vitamin B6 (mg)	0.48
Fat (g) (animal)	0.00	Sodium (mg)	345.02	Niacin (mg)	2.56
Carbohydrate (g)	67.01	Potassium (mg)	968.15	Vitamin C (mg)	47.50
Dietary fiber (g)	8.95	Zinc (mg)	1.64	Folic acid (µg)	67.20
Ash (g)	4.11	Vitamin A (µg) RE)	477.65	Vitamin E (mg)	6.49
Calcium (mg) (vegetable)	76.58	Retinol (µg)	0.00	Cholesterol (mg)	0.00



Energy (%)





ประวัติบุคคล

ชื่อ Ms. Kim Kyounghee
เกิดวันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2523

การศึกษา

- พ.ศ. 2546 ปริญญาตรี Food Nutritional Science, Dong-A University, Republic of Korea
- พ.ศ. 2546 ประกาศนียบัตร Nutritionist License, Ministry of Health and Welfare, Republic of Korea
- พ.ศ. 2544 ประกาศนียบัตร Hygienist License, Ministry of Health and Welfare, Republic of Korea
- พ.ศ. 2543 ประกาศนียบัตร Qualification Korean Cooking, Department of Human Resource Development Republic of Korea

ประวัติการทำงาน

- พ.ศ. 2546-2547 ตำแหน่ง นักรักษาการ, Han-Seong Hospital, Gyeongsang-do Province, Republic of Korea
- พ.ศ. 2547-2548 ตำแหน่ง นักรักษาการ, Samsung day care center, Han-Seong Hospital, Mansan City, Republic of Korea
- พ.ศ. 2548-2550 ตำแหน่ง อาสาสมัครภาคพื้นี่ กองโภชนาการ กรมอนามัย

ประวัติบุคคล

ชื่อ นางอุษุมพร สิทธิสิงห์
เกิดวันที่ 20 มีนาคม 2492

การศึกษา

- พ.ศ. 2536 ปริญญาโท โภชนาการชุมชน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประเทศออสเตรเลีย
- พ.ศ. 2542 ประกาศนียบัตร Management for International Public Health (MIPH) , CDC, ประเทศสหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. 2545 ปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุขศาสตร์ บุคลากรกรมอนามัย
- พ.ศ. 2549 ประกาศนียบัตร Health System Management ประเทศอิสราเอล

ประวัติการทำงาน

- พ.ศ. 2527 - ปัจจุบัน ตำแหน่ง นักรักษาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย

ที่ปรึกษา

- นายแพทย์ รุสพงศ์ สายวงศ์
ผู้อำนวยการกองโภชนาการ
- Mr. Lee Sangahn
Resident Representative of KOICA

ผู้จัดทำ

- Ms. Kim Kyounghee

ขอบขอบคุณ

- นางอุษุมพร สิทธิสิงห์
และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวน 1,000 เล่ม

ISBN 978-974-09-4400-3