คู่มืออร่อย พิชิตใจเจ้าตัวน้อย ให้อยู่หมัด

สนุกกับการทำอาหารแสนอร่อย
เพื่อลูกรักวัย 6 เดือนขึ้นไป อร่อยง่าย ได้ประโยชน์

: LittleMonsterRocknRoll

ณิชพัณณ์ ดิลกวงศ์วัฒน์/ธันยวดี วะสินนท์

INFOPRESS GROUP
IDC PREMIER e-Book VERSION
จัดจำหน่ายโดย IDC PREMIER

Special Thanks

Infopress Group ขอขอบคุณทุกการสนับสนุน
ที่มีเสมอมา จากประสบการณ์การถ่ายทอด
ความรู้ผ่านตัวหนังสือ เราจะมุ่งมั่นสร้างสรรค์งาน
ที่มีคุณภาพเพื่อคุณผู้อ่านตลอดไป ภายใต้ชื่อที่ว่า

" The Best of Knowledge Books "

คู่มืออร่อย พิชิตใจเจ้าตัวน้อย ให้อยู่หมัด

AUTHORS

ณิชพัณณ์ ดิลกวงศ์วัฒน์

www.facebook.com/littlemonsterrocknroll

ธันยวดี วะสีนนท์

EDITORIAL

อนรรฆมนงค์ คุณมณี

anaccanong_k@idcpremier.com

GRAPHIC DESIGNER

วสันต์ พึ่งพูลผล

PAGE LAYOUTS

วุฒิพันธ์ สมพระเมฆ, จตุรงค์ ศรีวิลาศ

PROOFREADERS

สุนทรี บรรลือศักดิ์, มนฤดี ศรีอุทโยภาส

EBOOK PRODUCTION

สุรีย์รัตน์ จิอู๋, จิราภรณ์ โสภา

PUBLISHED AND DISTRIBUTED BY

IDC PREMIER

บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด

200 หมู่ 4 ชั้น 19 ห้อง 1901

อาคารจัสมินอินเตอร์เนชั่นแนลทาวเวอร์

ถ.แจ้งวัฒนะ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

โทรศัพท์ 0-2962-1081 (อัตโนมัติ 10 คู่สาย)

โทรสาร 0-2962-1084

สมาชิกสัมพันธ์

โทรศัพท์ 0-2962-1081-3 ต่อ 121 โทรสาร 0-2962-1084

ร้านค้าและตัวแทนจำหน่าย

โทรศัพท์ 0-2962-1081-3 ต่อ 112-114 โทรสาร 0-2962-1084

info PRESS

MASTER GUIDE

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2557

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ณิชพัณณ์ ดิลกวงศ์วัฒน์

คู่มืออร่อย พิชิตใจเจ้าตัวน้อย ให้อยู่หมัด

นนทบุรี : ไอดีซีพี, 2557

112 หน้า

1. การปรุงอาหารสำหรับเด็ก

I ธันยวดี วะสีนนท์ (ผู้แต่งร่วม)

II ชื่อเรื่อง

641.5622

ISBN 978-616-200-511-4

เครื่องหมายการค้าอื่นๆ ที่อ้างถึงเป็นของบริษัทนั้นๆ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดยบริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าในรูปแบบใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้จัดพิมพ์เท่านั้น

บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด จัดตั้งขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ที่มีคุณภาพสู่ผู้อ่านชาวไทย เรายินดีรับงานเขียนของนักวิชาการและนักเขียนทุกท่าน ท่านผู้สนใจกรุณาติดต่อผ่านทางอีเมลที่ infopress@idcpremier.com หรือทางโทรศัพท์หมายเลข 0-2962-1081 (อัตโนมัติ 10 คู่สาย) โทรสาร 0-2962-1084

ราคา 229 บาท

Contents

บทที่ 1 เตรียมพร้อมก่อนทำอาหารให้ลูกรัก 4

อุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการปรุงอาหาร 4
การเลือกซื้อผักและผลไม้ 6
วิธีการเลือกเนื้อสัตว์ 6
วิธีการล้างผักและผลไม้ 8
วิธีการจัดเตรียมเนื้อสัตว์ ๙
วิธีการจัดเตรียมปลาและไข่ 10
เนื้อปลา 10
ไข่ 10
วิธีการจัดเตรียมข้าว 11
วิธีการจัดเตรียมน้ำซุป 12
วิธีการจัดเตรียมผลไม้ 13
วิธีการเตรียมน้ำส้ม 13
วิธีการเตรียมแอปเปิล 13
วิธีการจัดเตรียมผัก 14
วิธีการเตรียมอโวกาโด 14
วิธีการเตรียมฟักทองและแครอท 14
วิธีการเตรียมมะเขือเทศ 14
วิธีการเตรียมมันฝรั่ง 14
อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี 15
ตารางทดสอบอาการแพ้ 15
ควรป้อนอาหารชนิดไหนก่อน 16
ความละเอียดและความหยาบของอาหาร 18
ปริมาณอาหารใน 1 มื้อ 18
วิธีการเก็บอาหาร 20
วิธีการอุ่นอาหาร 20
เมื่อเจ้าตัวเล็กไม่ยอมรับประทานข้าว 24

บทที่ 2 6-7 เดือน 26

ข้าวบดนมแม่ 28
แครอทบด 30
บร็อกโคลีบด 32
ข้าวโพดหวานบด 34
แอปเปิลบด 36
ข้าวตุ๋นผักโขม 38
อโวกาโดบดกล้วย 40
ข้าวตุ๋นซุปมะเขือเทศ 42
มันบดกับบร็อกโคลี 44
ปลาช่อน + ผักโขม + ถั่วลันเตา 46
ข้าวตุ๋นแครอท 48
ข้าวตุ๋นใบตำลึง 50
ตับบดกับบร็อกโคลี 52

บทที่ 3 8-10 เดือน 54

มักกะโรนีหมู 56
ข้าวตุ๋นปลาค็อด ถั่วลันเตา มันฝรั่ง 58
ข้าวผัดฟักทองผัดไข่แดง 60
มักกะโรนีหมูตำลึง 62
ข้าวต้มปลาบร็อกโคลี 64
ซุปมันฝรั่งไก่สับ 66
ข้าวตุ๋นหมูสับผักหวาน 68
ข้าวตุ๋นกะหล่ำปลีม่วง 70

บทที่ 4 11-12 เดือน 72

ข้าวผัดไก่ผักโขม 74
ไข่ตุ๋นมักกะโรนีผักโขม 76
ข้าวต้มตับไก่ไข่แดง 78
ข้าวต้มปลาทูผักโขม 80

ข้าวโอ๊ตต้มปลาทับทิมผักกวางตุ้ง 82
ซุปข้าวโพดไก่ 84
ไข่ผัดปลาทูน่า 86
ข้าวผัดปลาทู 88

บทที่ 5 ขวบกว่าแล้วนะจ๊ะ 90

ทอดมันกุ้ง 92
ลูกชิ้นหมูปลอดสาร 94
สปาเกตตี้คาโบนาร่า 96
โคโรเกะแซลมอนข้าวโพด 98
ข้าวผัดสับปะรด 100
ข้าวผัดกะเพราหมูสับ 102
แซนด์วิชออมเลต 104
แพนเค้กฟักทองฟรุตสลัด 106
ประวัตินักเขียน 107
ตุ๊ก ณิชพัณณ์ ดิลกวงศ์วัฒน์ 107
แตน ธันยวดี วะสีนนท์ คุณแม่ลูกสอง 107
ข้อมูลอ้างอิง 107

คำนิยม

ลูกเป็นสิ่งมหัศจรรย์สำหรับคนเป็นพ่อแม่ เราจะเฝ้ามองดูเจ้าตัวน้อยพัฒนาไปทุกวันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งหนึ่งที่จะเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เจ้าตัวน้อยเติบโตแข็งแรงได้คือ อาหารที่มีคุณค่า สะอาด และปลอดภัย

หนังสือเล่มนี้สามารถตอบโจทย์การสรรหาอาหารที่มีคุณค่า และเหมาะกับเจ้าตัวน้อยได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเริ่มต้นตั้งแต่การเตรียมอุปกรณ์เครื่องครัว วัตถุดิบที่สามารถหาได้ง่ายและทั่วไป การเก็บรักษาอาหารที่ยังคงคุณค่าของอาหารไว้ได้ จนกระทั่งสร้างสรรค์เมนูแสนอร่อยและครบถ้วนด้านโภชนาการเหมาะกับเด็กแต่ละวัยได้เป็นอย่างดี สอดแทรกเทคนิคความรู้สั้นๆ ที่มีประโยชน์ในแต่ละช่วงอายุได้อย่างครบถ้วนและลงตัว

ไม่ว่าคุณจะทำอาหารเป็นหรือไม่เป็นก็ตาม แต่สำหรับลูกแล้วคุณจะสามารถทำได้ทุกสิ่งเหมือนหนังสือเล่มนี้ที่สามารถทำให้การทำอาหารดูง่ายขึ้นมาในทันที ลองติดตามกันดูนะคะ

พญ.วิยดา บุญเลื่อง

กุมารแพทย์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ

อาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก ควรเริ่มทีละน้อยเพื่อให้เด็กเคยชิน เริ่มแรกควรบดละเอียด ต่อมาบดหยาบ เมื่ออายุ 7-8 เดือนเริ่มฝึกใช้ฟันบดเคี้ยว อาหารที่ทำควรรสไม่จัด เปลี่ยนชนิดอาหารบ่อยๆ ไม่ให้เด็กเบื่อและคุ้นเคยกับรสชาติใหม่ๆ และที่สำคัญจะต้องรักษาความสะอาดของอาหารและอุปกรณ์ต่างๆ ให้ดีด้วย ซึ่งหนังสือเล่มนี้ตอบโจทย์ทุกข้อตามหลักโภชนาการได้เป็นอย่างดี ทั้งการรักษาความสะอาดในการเตรียมอาหาร อาหารที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละช่วงวัย และคุณค่าทางโภชนาการ

สิตา สุขเจริญ

นักโภชนาการ ชำนาญการพิเศษ

ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ

คำนำ

ครั้งแรกที่มีโอกาสได้เป็นคุณแม่ รู้สึกว่าไม่ใช่แค่ลูกที่มองสิ่งรอบตัวเป็นเรื่องแปลกใหม่ไปหมด แม้ตัวเราเองก็เช่นกัน มีหลายเรื่องที่ต้องเรียนรู้และมาตั้งหลักกันใหม่ตั้งแต่ต้น นอกจากการปรับตัวปรับชีวิตใหม่ในฐานะคุณแม่ลูกอ่อนแล้ว การทำให้ลูกยอมกินข้าวก็ยากไม่แพ้กัน ไม่ว่าสูตรไหน ใครว่าดี ทำแล้วลูกกินเยอะ คุณแม่มือใหม่คนนี้ลองมาจนเกือบหมดจนแทบจะยอมแพ้ และเริ่มรู้สึกว่าวิธีคิดแบบเดิมคงใช้ไม่ได้กับเด็กกินยากอย่างลูกเรา เลยลองเปลี่ยนแนวคิดเสียใหม่ เริ่มด้วยความคิดที่ว่า ถ้าเราสามารถทำให้เขาสนใจในตัวอาหารได้ เราก็จะสามารถทำให้เขาสนใจกินอาหารได้มากขึ้นเช่นกัน แน่นอนที่สุดว่าอาหารที่เราเตรียมให้ลูกนั้น นอกจากการเลือกวัตถุดิบที่ดีมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว การกินอาหารก็ควรจะเป็นเรื่องที่สนุก ไม่ใช่เรื่องที่ต้องมาเดินตามป้อนบังคับ หรือขอร้องให้กินกัน คุณแม่มือใหม่อย่างผู้เขียนเอง จึงถือโอกาสรวมตัวกับคุณแม่ลูกสองมากประสบการณ์คิดค้นสูตรและวิธีการทำอาหารพิชิตใจเจ้าตัวเล็กที่บ้าน ได้ลองทำ ลองชิม และลองกินกันอย่างจริงจังแล้ว จึงขอแบ่งปันสูตรให้กับคุณพ่อ คุณแม่ได้ลองเอาไปทำกันค่ะ

จุดประสงค์ของคู่มือทำอาหารเล่มนี้ ตั้งใจอยากจะให้เป็นการเปิดมุมมองและประสบการณ์ใหม่ในการทำอาหารว่า เราสามารถให้เขาเรียนรู้ที่จะรักในการกินอาหารที่ดีและมีประโยชน์ได้ตั้งแต่เขายังเล็ก คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มได้จากการพาเขาไปเลือกวัตถุดิบด้วยกัน ให้เขาได้ลองจับ ดมกลิ่น ชิม เรียนรู้ และสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหารในแต่ละขั้นตอน และที่สำคัญที่สุดให้เขาได้รู้สึกว่าเขาคือผู้ช่วยคนสำคัญในการทำอาหาร แม้จะเลอะเทอะบ้างก็ไม่เป็นไรค่ะ เพราะท้ายที่สุดเขาจะมีความสุขและสนุกกับการกินอาหารที่เขามีส่วนร่วมในการทำ และผู้เขียนก็หวังลึกๆ ว่าไม่ว่าคุณพ่อ คุณแม่จะเป็นมือใหม่หรือมือโปร อย่างน้อยก็ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คุณพ่อ คุณแม่ได้ใช้เวลาอย่างสนุกสนานทำอาหารให้เจ้าตัวเล็กที่บ้านกินกันนะคะ

ณิชพัณณ์ ดิลกวงศ์วัฒน์

ธันยวดี วะสีนนท์

บทที่ 1 เตรียมพร้อมก่อนทำอาหารให้ลูกรัก

อุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการปรุงอาหาร

เครื่องปั่นอาหาร

หม้อนึ่ง

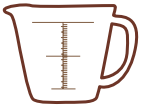
กระทะ

ที่ร่อนแป้ง

มีดและช้อน

มีดปอกเปลือก

ช้อนตวง



ถ้วยตวง

เขียง

หม้อต้มขนาดเล็กแบบมีด้ามจับ

ถาดน้ำแข็ง

ตราชั่ง

กระชอน

ตะหลิว

ทัพพี