



ศรเทพ. พิมพิทวดี



อาหารจานผัก สำหรับเด็ก

พร้อมเคล็ดลับการทำอาหารให้เด็กกินผักง่ายขึ้น

เมนูข้าว-เมนูเส้น-เมนูต้ม/ตุ๋น-เมนูอบ/นึ่ง-เมนูทอด/ปิ้ง/ย่าง

พิมมาดา

อาหารจานผัก

สำหรับเด็ก

พร้อมเคล็ดลับการทำอาหารให้เด็กกินผักง่ายขึ้น



Copyright By Pimmada © 2025. All Rights Reserved.

คำนำ

เด็กหลายคนมักเบื่อหน้าหนังสือจานผัก ทั้งที่ผักคือแหล่งสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ช่วยให้สมองสดใส และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานได้ดี แต่จะทำอย่างไรให้เด็ก ๆ เปิดใจอมลอง ลองแล้วชอบ และชอบกินผักตลอดไป

ดังนั้น ด้วยหัวใจที่อยากเห็นเด็กทุกคนสุขภาพดีผ่าน “อาหารจานผัก” ที่ไม่ใช่แค่ดีต่อสุขภาพ แต่ยังอร่อยและทำง่าย มีวิธีทำที่ไม่ยุ่งยาก เหมาะกับครอบครัวที่อยากเริ่มต้นเปลี่ยนนิสัยการกินของลูกน้อยตั้งแต่วันนี้

หนังสือ **อาหารจานผักสำหรับเด็ก** พร้อมเคล็ดลับการทำอาหารให้เด็กกินผักง่ายขึ้น เล่มนี้ได้รวบรวมเมนูผักจำนวน 50 เมนูที่คัดสรรมาอย่างพิถีพิถัน ทั้งเมนูข้าว-เมนูเส้น-เมนูต้ม/ตุ๋น-เมนูอบ/นึ่ง-เมนูทอด/ปิ้ง/ย่าง โดยทุกเมนูออกแบบให้เหมาะกับเด็ก มีรสชาติอ่อน ปลอดภัย และดึงเอาคุณค่าจากผักมาใช้อย่างเต็มที่

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้จานอาหารของลูกน้อยไม่ขาดผักอีกต่อไป และจะเป็นเพื่อนคู่ครัวของคุณพ่อคุณแม่ที่อยากเห็นรอยยิ้มของลูกน้อยในทุกคำที่เคี้ยวจะคะ **พิมมาดา**

สารบัญ

หน้า

อาหารจานผักสำหรับเด็ก	9
เคล็ดลับการทำอาหารให้เด็กกินผักง่ายขึ้น	11
หมวดเมนูข้าว	14
1. ข้าวผัดผักรวมสีรุ้ง	15
2. ข้าวต้มผักทองใส่แครอท	17
3. ข้าวอบมะเขือเทศกับเต้าหู้	18
4. ข้าวคลุกกะหล่ำปลีหวาน	19
5. ข้าวผัดบดล็อกโกลีไชนุ่ม	20
6. ข้าวหมกผัก 5 สี	21
7. ข้าวตุ๋นผักตำลึงไข่ลวก	23
8. ข้าวกล้องผัดผักบุ้งชอย	24
9. ข้าวต้มเห็ดหอมใส่ผักโขม	25
10. ข้าวอบผักทองเต้าหู้ญี่ปุ่น	26

สารบัญ

หน้า

หมวดเมนูเส้น	27
11. เส้นหมี่ผัดผักรวม	28
12. บะหมี่ผัดซอสเห็ดใส่แครอท	29
13. เส้นสปาเกตตีซอสมะเขือเทศผัดบด	30
14. เส้นหมี่ลวกน้ำผักตำลึง	31
15. รุ้นเส้นผัดบล็อกโคลี่เต้าหู้	32
16. มักกะโรนีผัดผักรวมซอสมะเขือเทศ	33
17. เส้นหมี่ขาวผัดฟักทอง	34
18. กว๊วยจับน้ำใสผักโขม	35
19. บะหมี่ลวกน้ำใสใส่ถั่วงอกและผักกาดขาว	36
20. กว๊วยเตี๋ยชุบผักหวานเห็ดหอม	37
หมวดเมนูต้ม/ตุ๋น	38
21. ซุปผักรวมเต้าหู้ไข่นุ่ม	39

สารบัญ

หน้า

22. ต้มจืดตำลึงหมูปด	40
23. แกงจืดผักกาดขาววุ้นเส้น	41
24. ซุปปลีอกโคลีบด	42
25. แกงจืดฟักทองไข่ไก่	43
26. ต้มจืดมะระยัดไส้หมูปดใส่เห็ดหูหนูขาว	44
27. ซุปแครอทมันฝรั่งข้าวโพด	45
28. ต้มจืดหัวไชเท้าเห็ดฟาง	46
29. ซุปมะเขือเทศผักรวม	47
30. แกงจืดฟักเขียวเต้าหู้หมูสับ	48
หมวดเมนูอบ/นึ่ง	49
31. ไข่ตุ๋นผักโขมเต้าหู้	50
32. ฟักทองนึ่งมะพร้าวอ่อน	51
33. เต้าหู้นึ่งเห็ดหอมและซอสหวาน	52

สารบัญ

หน้า

34. มั่นม่วงนึ่งราดน้ำกะทิ	53
35. ข้าวโพดนึ่งเนยเค็มชนิด ๆ	54
36. ซาลาเปาผักรวมไส้ไข่ต้ม	55
37. ขนมจีนนึ่งผัก 3 สี	56
38. ไข่หนึ่งเต้าหู้ซอสซิง	57
39. บรอกโคลีนึ่งราดชีส	58
40. ข้าวโพดบดนึ่งราดซूपั่น	59
หมวดเมนูทอด/ปิ้ง/ย่าง	60
41. ทอดมันผักทองผักรวม	61
42. ไก่ย่างสมุนไพรผักเขียว	62
43. ปลาทอดเกล็ดขนมปังผักบด	63
44. แครอททอดกรอบจิ้มน้ำจิ้มโยเกิร์ต	64
45. ไข่เจียวผักรวมกรอบนอกนุ่มใน	65

สารบัญ

หน้า

46. ลูกชิ้นปลาหนึ่ง	66
47. หมูบั้งสมุนไพร	67
48. เต้าหู้ทอดกรอบจิ้มน้ำจิ้มเต้าเจี้ยวหวาน	68
49. ปลาอย่างซอสสมุนไพร	69
50. แพนเค้กผักโขม	70

ประวัติ



ชื่อ ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดิ์ จงแจ่ม (ดร.ฝน)

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมการบริการ
วิชาเอกการโรงแรม มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาโท เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเศรษฐศาสตร์
ธุรกิจ
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาเอก ปรัชญาดุสิตบัณฑิต สาขา การจัดการ
มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ



ประวัติการทำงาน

- พ.ศ.2535 - 2536** บริษัท Datum Thai Consturion and Professional Project Management จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการวิศวกรประจำบริษัท
- พ.ศ.2536 - 2537** บริษัท BL Trading จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการผู้จัดการ
- พ.ศ.2537 - 2538** บริษัท แกนตย์อินทรี พลัส จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายเงินเดือน แผนกบุคคล
- พ.ศ.2538 - 2547** ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ผลิตบัตร (Emboss Credit card) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2547 - 2551** ธนาคารกรุงศรีอยุธยา และ บริษัท GE ประเทศไทย จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่เรียกเก็บเงินคืน (Chargeback) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2551 - 2555** โรงเรียนสาธิตนานาชาติบางม่อน
ตำแหน่ง เลขานุการผู้อำนวยการด้านวิชาการ, ที่ปรึกษาด้านสารสนเทศการจัดทำเว็บไซต์โรงเรียน
หัวหน้าฝ่ายงานวิจัย ทบมัยน-วัดผล, ผู้ช่วยอาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ด้านการ
จัดการสอนบุคลากรครู สาขาการศึกษาปฐมวัย
- พ.ศ.2555 - 2558** บริษัท สำนักพิมพ์เดอะไทม์ส จำกัด
ตำแหน่ง บรรณาธิการ และนักเขียน
- พ.ศ.2558 - ปัจจุบัน** บรรณาธิการนักเขียนอิสระนักวิจัยอิสระ/วิทยากรพิเศษกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน/วิทยากร
หลักสูตรการพัฒนาข้าราชการครูของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ผลงานที่ผ่านมา



วาดฝันแล้วต้องทำมันให้สำเร็จ

ดร.สายฝน
ดอกเตอร์จากมือที่ฉวยเทียน

ผลงานเขียน

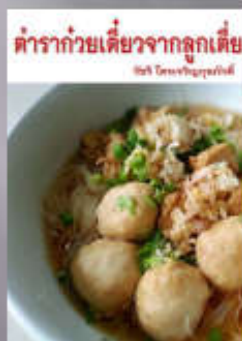
หนังสือตำราอาชีพ - หนังสือแบบเรียน
ของการศึกษานอกโรงเรียนจำนวนกว่า 100 เรื่อง



หนังสือตำราอาชีพ -หนังสือแบบเรียนของการศึกษานอกโรงเรียน



หนังสืออีบุคออนไลน์ ของ สนพ.พิมพ์วิไล มากกว่า 300 เรื่อง



หนังสืออีบุคออนไลน์ ของ สบพ.พิมพ์วลี มากกว่า 300 เรื่อง



‘วาดฝันแล้วต้องทำมันให้สำเร็จ’

การใช้ทรัพยากรที่เหมาะสมในการทำงานให้
ประสบความสำเร็จนั้นยังคงไม่เป็นการ
เพียงพอ... หากแต่ยังต้องใช้ “พรชยันตี”
เข้าร่วมด้วยจึงจะบรรลุปเป้าหมายคือ
“ความสำเร็จ” ได้อย่างภาคภูมิใจ
ดร. วัชร ไตรเจริญกุลภักดิ์ จงฉันท



Dr. Watcharee
Tricharoenkulpak Chongcham



Dr. Watcharee Tricharoenkulpak Chongcham

Thank you