

SECRET RECIPE

**HITACHI**  
Inspire the Next

# Healthy Kitchen

เนรมิตสารพัดเมนู อร่อย ง่าย ได้สุขภาพ





“  
เพราะช่วงเวลาของการรับประทานอาหาร  
คือจุดเริ่มต้นของความสุข  
”

# หม้อหุงข้าวอีตาอี

คิดค้นและใส่ใจ เพื่อความสุขของคนไทยทุกครอบครัว

เพราะความต้องการของลูกค้า คือ แรงผลักดันอย่างต่อเนื่องในการสร้างสรรค์หม้อหุงข้าวที่ดีที่สุด



## Double Cook

โหมดหุงพร้อมปรุงอาหาร

หุงข้าวพร้อมทำอาหารได้ในเวลาเดียวกัน  
โดยไม่ทำให้กลิ่นอาหารปะปนกับข้าว

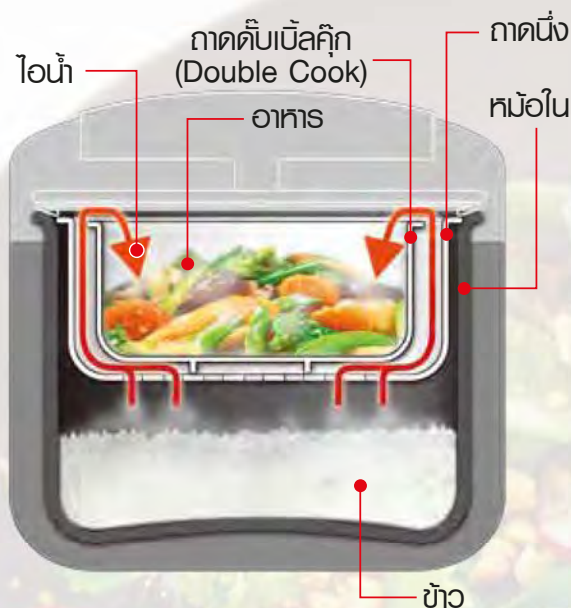




# Double Cook

หุงครบ ปรุงจบ ในเครื่องเดียว

ปรุงอาหารด้วยไอน้ำและความร้อนที่ได้จากการหุงข้าว เพียงแค่วางถาดตีบเบิ้ลค็อก (Double Cook) ที่มีส่วนผสมทั้งหมด ลงบนถาดนึ่งและหม้อใน เพียงแค่นี้มีอาหารแสนอร่อยของคุณ ก็พร้อมเสิร์ฟ!!



**Q:** รู้หรือไม่? ทำไม “โหมดหุงพร้อมปรุงอาหาร” หรือ “Double Cook” จึงไม่ทำให้กลิ่นอาหาร ปะปนกับข้าว

**A:** ในช่วงของการหุงข้าว น้ำเดือดจะกลั่นตัวเป็นไอน้ำ โดยไอน้ำจะลอยตัวขึ้นสูงและกระจายตัวทั่วถึงในถาดตีบเบิ้ลค็อก จนทำให้อาหารสุกพร้อมรับประทาน นอกจากนี้ ถาดนึ่งที่อยู่ด้านล่างของถาดตีบเบิ้ลค็อก ยังช่วยป้องกันน้ำ ไม่ให้ไหลไปผสมกับข้าวที่หุงอยู่ จึงมั่นใจได้ว่า ข้าวจะปราศจากกลิ่นอาหารปะปนอย่างแน่นอน

$$E=mc^2$$



# Thai Rice Expert

พร้อมโปรแกรม  
การหุงข้าวกล้อง



## โปรแกรมการหุงข้าวหอมมะลิโดยเฉพาะ

รู้หรือไม่.. วิธีทำอาหารของคุณ มีผลต่อแคลอรีมากแค่ไหน



ไก่ทอด\*

พลังงาน: 1,021 กิโลแคลอรี



ไก่ย่างสมุนไพร\*

พลังงาน: 1,131 กิโลแคลอรี



ไก่เนื้อเต้าเจี้ยว\*

พลังงาน: 667.2 กิโลแคลอรี



การคำนวณ  
คุณค่าทางโภชนาการ  
จากเฮลตี้เทสต์ดีลิเวอรี่  
(Healthy Tasty Delivery)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการคำนวณแคลอรี

\* คำนวณจากปริมาณวัตถุดิบที่เท่ากัน



ปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน



ผู้หญิง  
1,600-2,000  
กิโลแคลอรี/วัน



ผู้ชาย  
2,000-2,500  
กิโลแคลอรี/วัน



ผู้ที่ออกกำลังกาย  
มากกว่า 3,000  
กิโลแคลอรี/วัน



ปริมาณโซเดียมที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน  
2,300 มิลลิกรัม/วัน

แคลอรี(ไม่)ลับ

เผาผลาญ แคลอรีเบาๆ  
ฉบับหนุ่มสาวออฟฟิศ

- ทำงานหนักคอมพิวเตอร์ 2.30 ชั่วโมง  
เผาผลาญได้ 250 กิโลแคลอรี
- เดินเล่นช่วงกลางวัน 1 ชั่วโมง  
เผาผลาญได้ 150 กิโลแคลอรี
- วิ่งเหยาะๆ ที่สวนสาธารณะ 1 ชั่วโมง  
เผาผลาญได้ 600-750 กิโลแคลอรี



Credit: www.lunacosmic.com and www.honestdocs.co

# Contents



- แซลมอนพริกไทยดำ 1
- แกงส้มคอมะพร้าวอ่อน 2
- ไก่นึ่งเต้าเจี้ยว 3



- ซาลาเปาหยกไส้กุ้ง 4
- เบเกิ้ลเต๋อสูตรสิงคโปร์ 5
- ปลาฉลนึ่งกระชาย 6
- แกงเลียงกุ้งสด 7





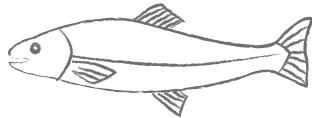


กึ่งนึ่งนมสด 8

ไข่ตุ๋นญี่ปุ่นทรงเครื่องทะเล 9

สตู่ไก่ใส่ใบโหระพา 10

อกไก่ผัดขิง 11



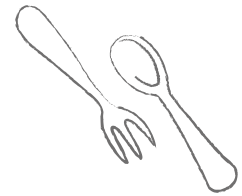
8



12



13



ข้าวหน้าไก่สูตรก๊าก 12  
พลับพลายไชย

เต้าหู้ราดซอสแกงกะหรี่ 13

ต้มยำไก่สูตรนมสด 14

ต้มยำปลาช่อนแห้ง 15



14



15





“  
คิดค้นด้วยหัวใจ  
เพื่อทุกมืออร่อยเต็มอิ่มด้วยรอยยิ้ม  
”





## แซลมอนพริกไทยดำ



ประเภทปลา



**494.14**  
kcal / Person



**707.41**  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

|                |           |             |            |
|----------------|-----------|-------------|------------|
| • ปลาแซลมอน    | 200 กรัม  | • ซีอิ๊วขาว | 1/2 ช้อนชา |
| • หน่อไม้ฝรั่ง | 30 กรัม   | • เกลือ     | 1/2 ช้อนชา |
| • แครอท        | 30 กรัม   | • น้ำผึ้ง   | 1 ช้อนชา   |
| • ข้าวโพดอ่อน  | 20 กรัม   | • พริกไทยดำ | 1/2 ช้อนชา |
| • ข้าวหอมมะลิ  | 3 ถ้วยตวง |             |            |

### วิธีทำ

1. นำปลาแซลมอนใส่ในถาด Double Cook จากนั้นวางหน่อไม้ฝรั่ง, แครอท และข้าวโพดอ่อนขึ้นร้อนพอตัดคำ ใส่ซีอิ๊วขาว, เกลือ และน้ำผึ้งตามลงไป
2. ตวงข้าวหอมมะลิใส่หม้อใน ซาวน้ำ 2 ครั้ง ใส่ น้ำตามขีดบอกระดับน้ำ (ประเภทข้าวหอมมะลิ)
3. นำถาด Double Cook วางลงบนถาดหนึ่ง จากนั้นใส่ลงหม้อในและปิดฝา
4. เลือกโปรแกรมข้าวหอมมะลิ กดปุ่ม Double Cook



## แกงส้มคอมะพร้าวอ่อน



ประเภทกุ้ง



**374.15**  
kcal / Person



**510.68**  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

|                 |                    |                         |             |
|-----------------|--------------------|-------------------------|-------------|
| ● กุ้งสด        | 100 กรัม (4-5 ตัว) | ● น้ำแกงส้ม (สำเร็จรูป) | 100 กรัม    |
| ● คอมะพร้าวอ่อน | 100 กรัม           | ● น้ำสะอาด              | 50 กรัม     |
| ● แครอทชิ้นเต๋า | 20 กรัม            | ● เกลือ                 | 1/5 ถ้วยตวง |
| ● พริกาดขาว     | 50 กรัม            | ● ซีอิ๊วขาว             | 1/4 ช้อนชา  |
| ● ข้าวหอมมะลิ   | 2.5 ถ้วยตวง        |                         | 1/4 ช้อนชา  |
| ● ข้าวกลัอง     | 0.5 ถ้วยตวง        |                         |             |

### วิธีทำ

1. นำน้ำแกงส้มผสมน้ำสะอาด คนให้เข้ากัน จากนั้นเทน้ำแกงส้มที่ผสมแล้วใส่ลงในภาชนะ Double Cook
2. นำวัตถุดิบที่เตรียมไว้แล้ว ใส่ลงไปในภาชนะ Double Cook ตามด้วยเครื่องปรุงรส และจัดวางกุ้งลงไปนึ่งในภาชนะเป็นอันดับสุดท้าย
3. ตวงข้าวใส่หม้อใน 1 ครั้ง ใส่ตามขั้นตอนการต้มน้ำ (ประเภทข้าวหอมมะลิ)
4. นำภาชนะ Double Cook วางลงในภาชนะหนึ่ง จากนั้นใส่ลงหม้อนึ่งและปิดฝา
5. เลือกโปรแกรมข้าวหอมมะลิ กดปุ่ม Double Cook





## ไก่นึ่งเต้าเจี้ยว



ประเภทไก่



**444.80**  
kcal / Person



**683.12**  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

|                 |           |                 |             |
|-----------------|-----------|-----------------|-------------|
| • ไก่ชิ้นชิ้น   | 200 กรัม  | • พริกไทยขาวป่น | 1/2 ช้อนชา  |
| • หอมหัวใหญ่ซอย | 30 กรัม   | • ซีอิ๊วขาว     | 2 ช้อนชา    |
| • กระเทียมสับ   | 10 กรัม   | • ซีอิ๊วดำ      | 1/2 ช้อนชา  |
| • รากผักชีทุบ   | 2 ราก     | • น้ำผึ้ง       | 2 ช้อนชา    |
| • ข้าวหอมมะลิ   | 3 ถ้วยตวง | • เต้าเจี้ยว    | 4 ช้อนชา    |
|                 |           | • น้ำสะอาด      | 1/4 ถ้วยตวง |

### วิธีทำ

1. นำไก่ชิ้นชิ้น และส่วนผสม และเครื่องปรุงรสทั้งหมดใส่ลงในภาชนะ Double Cook จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ตวงข้าวหอมมะลิใส่หม้อใน ข้าวน้ำ 2 ครั้ง ใส่น้ำตามขีดบอกระดับน้ำ (ประเภทข้าวหอมมะลิ)
3. นำภาชนะ Double Cook วางลงในภาชนะหนึ่ง จากนั้นใส่ลงหม้อในและปิดฝา
4. เลือกโปรแกรมข้าวหอมมะลิ กดปุ่ม Double Cook







## ชาลาปากยกไส้กุ้ง



ประเภทกุ้ง



kcal

393.45  
kcal / Person



Sodium

623.12  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

|                  |     |                 |               |     |        |
|------------------|-----|-----------------|---------------|-----|--------|
| • พักกาดขาว      | 150 | กรัม            | • เกลือ       | 1/2 | ช้อนชา |
| • หมั่นโม่ฝรั่ง  | 3   | กรัม (2-3 ชิ้น) | • ซีอิ๊วขาว   | 1   | ช้อนชา |
| • แครอทหั่นเฉียง | 3   | กรัม (2-3 ชิ้น) | • ซอสหอยนางรม | 2   | ช้อนชา |
| • ข้าวโพดอ่อน    | 2   | กรัม (2-3 ชิ้น) | • พริกไทยขบ่น | 1/4 | ช้อนชา |
| • กุ้งสับ        | 100 | กรัม            |               |     |        |
| • หมูสับ         | 50  | กรัม            |               |     |        |
| • กระเทียมสับ    | 1   | ช้อนชา          |               |     |        |
| • รากผักชีสับ    | 1   | ราก             |               |     |        |
| • ข้าวหอมมะลิ    | 3   | ถ้วยตวง         |               |     |        |

### วิธีทำ

1. ทำไส้ชาลาปากยกโดยนำกุ้งสับ, หมูสับ, กระเทียม, รากผักชี และเครื่องปรุงรสมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. นำไส้ที่ปรุงรสแล้ววางไว้บนพักกาดขาวที่เตรียมไว้ จัดวางแครอทที่หั่นเป็นเส้น, ข้าวโพดอ่อน และหมั่นโม่ฝรั่งไว้ด้านบนของไส้
3. ม้วนพักกาดขาวให้ไส้อยู่ภายใน โดยใช้ไม้จิ้มฟันกลัดเอาไว้ไม่ให้คลายตัว
4. ใส่วุ้นผสมทุกอย่างลงในภาชนะ Double Cook
5. ตวงข้าวหอมมะลิใส่หม้อใบ 2 ครั้ง ใส่น้ำตามขีดบอกระดับน้ำ (ประเภทข้าวหอมมะลิ)
6. นำภาชนะ Double Cook วางลงในภาชนะหนึ่ง จากนั้นใส่ลงหม้อใบและปิดฝา
7. เลือกโปรแกรมข้าวหอมมะลิ กดปุ่ม Double Cook

\*รสชาติสามารถเพิ่มเติมได้ตามความชอบ / \*\*สารปรุงแต่งมีผลต่อปริมาณโซเดียมที่ได้รับ



## บะกั๊ดเต๋สุตฺรสิงคโปร์



ประเภทหมู



**503.04**  
kcal / Person



**30**  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

- |                        |             |                       |            |
|------------------------|-------------|-----------------------|------------|
| • ซีโครงหมูอ่อนหันชิ้น | 200 กรัม    | • เครื่องเทศบะกั๊ดเต๋ | 7.5 กรัม   |
| • กระเทียมทุบ          | 3 กลีบ      | • พริกไทยขาว          | 2-3 ช้อนชา |
| • รากผักชีทุบ          | 2 ราก       |                       |            |
| • น้ำสะอาด             | 2 ¼ ถ้วยตวง |                       |            |
| • พริก                 | 2-3 ต้น     |                       |            |
| • ข้าวกล้อง            | 3 ถ้วยตวง   |                       |            |

### วิธีทำ

1. นำเครื่องเทศบะกั๊ดเต๋ผสมน้ำสะอาด จากนั้นเทลงในภาชนะ Double Cook
2. ใส่ซีโครงหมูอ่อน, กระเทียมทุบ, รากผักชี และพริกขี้หนูลงในภาชนะ Double Cook
3. ตวงข้าวกล้องใส่หม้อใน 1 ครั้ง ใส่ตามขั้นตอนการต้มน้ำ (ประเภทข้าวกล้อง)
4. นำภาชนะ Double Cook วางลงในภาชนะ Double Cook
5. เลือกโปรแกรมข้าวกล้อง กดปุ่ม Double Cook





## ปลานิลนึ่งกระชาย



ประเภทปลา



**368.21**  
kcal / Person



**446.95**  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

- |                                  |           |                |            |
|----------------------------------|-----------|----------------|------------|
| • ปลานิลหันชิ้น                  | 200 กรัม  | • เกลือป่น     | 1/4 ช้อนชา |
| • กระชายบุ                       | 50 กรัม   | • ซีอิ๊วเค็ดยก | 1/4 ช้อนชา |
| • ต้นหอมซอย                      | 1 กรัม    |                |            |
| • ข้าวหอมมะลิ                    | 3 ถ้วยตวง |                |            |
| • พริกชี้ฟ้าแดง (สำหรับแต่งหน้า) |           |                |            |

### วิธีทำ

1. นำกระชายที่บุแล้วจัดวางใส่ในภาชนะ Double Cook ทั่ว
2. นำปลานิลวางไว้บนกระชาย แล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงบนปลานิล
3. ตวงข้าวหอมมะลิใส่หม้อใน 2 ครั้ง ใส่ต้นหอมซอยบดละเอียด (ประเภทข้าวหอมมะลิ)
4. นำภาชนะ Double Cook วางลงในภาชนะ จากนั้นใส่ลงหม้อในและปิดฝา
5. เลือกโปรแกรมข้าวหอมมะลิ กดปุ่ม Double Cook
6. เมื่อหุงข้าวเสร็จแล้วให้เปิดฝา โรยต้นหอมซอยและพริกชี้ฟ้าแดงลงไปให้สวยงาม





## แกงเลียงกุ้งสด



ประเภทกุ้ง



kcal

366.56  
kcal / Person



Sodium

716.58  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

- กุ้งสด 120 กรัม (4-5 ตัว)
- ฟักทองหั่นชิ้นพอดีคำ 20 กรัม
- บวบหั่นแฉ่ง 20 กรัม
- แครอทหั่นเต๋า 20 กรัม
- เห็ดรวม 20 กรัม
- ข้าวกล้อง 3 ถ้วยตวง
- น้ำแกงเลียง (สำเร็จรูป) 100 กรัม
- น้ำสะอาด 50 กรัม (1/5 ถ้วยตวง)

### วิธีทำ

1. นำน้ำแกงเลียงผสมกับน้ำสะอาดให้เข้ากัน และพักไว้
2. จัดวางฟักทอง, บวบ, แครอท, และเห็ดรวม ลงในภาชนะ Double Cook จากนั้นเทน้ำแกงเลียงที่ผสมไว้ลงไป ตามด้วยข้าวกล้องให้สวยงาม
3. ตวงข้าวกล้องใส่หม้อใน 1 ครั้ง ใส่ตามขั้นตอนการต้มน้ำ (ประเภทข้าวกล้อง)
4. ภาชนะ Double Cook วางลงในภาชนะหนึ่ง จากนั้นใส่ลงหม้อและปิดฝา
5. เลือกโปรแกรมข้าวกล้อง กดปุ่ม Double Cook



## กุ้งนึ่งนมสด



ประเภทกุ้ง



**366.80**  
kcal / Person



**456.55**  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

- กุ้งแม่น้ำแกะเปลือก 150 กรัม (2-3 ตัว)
- นมสด 3 ช้อนโต๊ะ
- นมข้นจืด 2 ช้อนโต๊ะ
- เนยสดเค็ม 1.5 กรัม
- ต้นหอมญี่ปุ่นหั่นเฉียง 5 กรัม (2-3 ชิ้น)
- แครอทหั่นเฉียง 5 กรัม (2-3 ชิ้น)
- ข้าวโพดอ่อน 5 กรัม (2-3 ชิ้น)
- หนอไม้ฝรั่ง 5 กรัม (2-3 ชิ้น)
- ข้าวหอมมะลิ 3 ถ้วยตวง

### วิธีทำ

1. นำกุ้งแม่น้ำวางในภาชนะ Double Cook พร้อมจัดเรียงกุ้งให้สวยงาม จากนั้นนำต้นหอมญี่ปุ่น, แครอท, ข้าวโพดอ่อน และหน่อไม้ฝรั่งใส่ตามลงไป
2. ใส่เนยสด, นมข้นจืด และเนยสดเค็มลงในภาชนะ Double Cook
3. ตวงข้าวหอมมะลิใส่หม้อใน ชามน้ำ 2 ครั้ง ใส่ไปตามขีดบอกระดับน้ำ (ประเภทข้าวหอมมะลิ)
4. นำภาชนะ Double Cook วางลงในภาชนะหนึ่ง จากนั้นใส่ลงหม้อในและปิดฝา
5. เลือกโปรแกรมข้าวหอมมะลิ กดปุ่ม Double Cook





## ไข่ตุ๋นญี่ปุ่นทรงเครื่องทะเล



ประเภทกุ้ง



**428.18**  
kcal / Person



**581.08**  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

|                        |              |                 |            |
|------------------------|--------------|-----------------|------------|
| ไข่ไก่เบอร์ 0          | 2 ฟอง        | • ซีอิ๊วขาว     | 1/2 ช้อนชา |
| กุ้งสดปอกเปลือก        | 50 กรัม      | • เกลือ         | 1/2 ช้อนชา |
| ปลาหมึก                | 50 กรัม      | • น้ำพริก       | 2 ช้อนชา   |
| ปูอัด                  | 20 กรัม      | • พริกไทยขาวป่น | 1/2 ช้อนชา |
| แครอทหั่นเต๋า          | 5 กรัม       |                 |            |
| น้ำสะอาด               | 1 ถ้วยตวง    |                 |            |
| ต้นหอม (สำหรับโรยหน้า) | 1 ช้อนชา     |                 |            |
| พงปลาโอแห้ง            | 1-2 ช้อนโต๊ะ |                 |            |
| ข้าวหอมมะลิ            | 3 ถ้วยตวง    |                 |            |

### วิธีทำ

1. นำไข่ที่ตอกแล้ว, น้ำสะอาด และเครื่องปรุงรสตีรวมให้เข้ากัน นำไปกรองเพื่อไล่ฟองอากาศ จากนั้นเทส่วนผสมทั้งหมดลงในถาด Double Cook
2. จัดวางกุ้ง ปูอัด และปลาหมึกลงในถาด Double Cook
3. ตวงข้าวหอมมะลิใส่หม้อใน 2 ครั้ง ใส่ไปตามขีดบอกระดับน้ำ (ประเภทข้าวหอมมะลิ)
4. นำถาด Double Cook วางลงในถาดหนึ่ง จากนั้นใส่ลงหม้อในและปิดฝา
5. เลือกโปรแกรมข้าวหอมมะลิ กดปุ่ม Double Cook

\*รสชาติสามารถเพิ่มเติมได้ตามความชอบ / \*\*สารปรุงแต่งมีผลต่อปริมาณโซเดียมที่ได้รับ





## สตู่ไก่ใส่ไก่ต้ม



ประเภทไก่



**565.79**  
kcal / Person



**521.80**  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

|                      |                  |                       |             |
|----------------------|------------------|-----------------------|-------------|
| • สะโพกไก่ (ลอกหนัง) | 200 กรัม (1ชิ้น) | • น้ำสะอาด            | 1 ถ้วยตวง   |
| • แครอท              | 20 กรัม          | • แป้งสาลีอเนกประสงค์ | 2 ช้อนโต๊ะ  |
| • มันฝรั่ง           | 30 กรัม          | • ข้าวกล้อง           | 3 ถ้วยตวง   |
| • มะเขือเทศเชอร์รี่  | 20 กรัม          | • พริกไทยป่น          | 1/2 ช้อนชา  |
| • ไก่ต้มแห้ง         | 1/2 ช้อนชา       | • เกลือป่น            | 1/4 ช้อนชา  |
| • กระเทียม           | 2 ช้อนชา         | • ซอสมะเขือเทศ        | 3/4 ถ้วยตวง |

### วิธีทำ

1. นำสะโพกไก่ลอกหนังแล้วล้างให้สะอาด จากนั้นนำใส่ในภาชนะ Double Cook พร้อมใส่แครอทและมันฝรั่งหั่นชิ้นพอดีคำ
2. พรมเครื่องปรุงรสทั้งหมดลงในหม้อ นำมะเขือเทศเชอร์รี่, ไก่ต้ม และกระเทียมผสมเข้าด้วยกัน
3. ละลายแป้งสาลีกับน้ำสะอาด แล้วจึงค่อยๆ เทผสมกับเครื่องปรุงรสทั้งหมด
4. นำส่วนผสมที่เสร็จแล้ว เทราดลงในภาชนะ Double Cook
5. ตวงข้าวกล้องใส่หม้อใน ชวน้ำ 1 ครั้ง ใส่ในตามขีดบอกระดับน้ำ (ประเภทข้าวกล้อง)
6. ภาชนะ Double Cook วางลงในภาชนะหนึ่ง จากนั้นใส่ส้อมหม้อในและปิดฝา
7. เลือกโปรแกรมข้าวกล้อง กดปุ่ม Double Cook







## อกไก่ผัดขิง



ประเภทไก่



kcal

150.28  
kcal / Person



Sodium

329.36  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

|                  |           |                |            |
|------------------|-----------|----------------|------------|
| • อกไก่หั่นชิ้น  | 150 กรัม  | • ซีอิ๊วขาว    | 1 ช้อนชา   |
| • ขิงแก่ซอย      | 70 กรัม   | • เต้าเจี้ยวดำ | 1 ช้อนชา   |
| • แครอทซอย       | 15 กรัม   | • น้ำมันหอย    | 3 ช้อนชา   |
| • เห็ดหูหนูดำซอย | 20 กรัม   | • น้ำผึ้ง      | 1 ช้อนโต๊ะ |
| • หอมหัวใหญ่ซอย  | 10 กรัม   |                |            |
| • กระเทียมสับ    | 2 ช้อนชา  |                |            |
| • ข้าวหอมมะลิ    | 3 ถ้วยตวง |                |            |

### วิธีทำ

1. นำอกไก่หั่นชิ้นและส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงในภาชนะ Double Cook จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ตวงข้าวหอมมะลิใส่หม้อใน ข้าวน้ำ 2 ครั้ง ใส่ไปตามขั้นตอนการต้มน้ำ (ประเภทข้าวหอมมะลิ)
3. นำภาชนะ Double Cook วางลงในภาชนะหนึ่ง จากนั้นใส่ลงหม้อในและปิดฝา
4. เลือกโปรแกรมข้าวหอมมะลิ กดปุ่ม Double Cook



## ข้าวหมูไก่สูตรห้าแยกพลับพลาย



ประเภท



478.51  
kcal / Person



580.60  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

|                  |            |                |            |
|------------------|------------|----------------|------------|
| • อกไก่หั่นชิ้น  | 200 กรัม   | • พริกไทยป่น   | 1 ช้อนชา   |
| • รากผักชีทุบ    | 3 ราก      | • เกลือป่น     | 1/4 ช้อนชา |
| • กระเทียมสับ    | 1 ช้อนชา   | • น้ำพริก      | 3 ช้อนชา   |
| • ซิงแก่หั่นแฉ่ง | 5 กรัม     | • ซีอิ๊วขาว    | 2 ช้อนชา   |
| • แปะงั้น        | 1/2 ช้อนชา | • ซีอิ๊วดำหวาน | 1 ช้อนชา   |
| • แปะงั้นย่น     | 2 ช้อนชา   | • น้ำมันงา     | 1/2 ช้อนชา |
| • ข้าวกล้อง      | 3 ถ้วยตวง  |                |            |

### วิธีทำ

1. นำอกไก่หั่นชิ้นและส่วนผสม และเครื่องปรุงรสทั้งหมดใส่ลงในภาชนะ Double Cook จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. นำแป้งมันและแป้งข้าวเหนียวผสมกับน้ำสะอาด คนให้เข้ากัน จากนั้นเทลงในภาชนะ Double Cook
3. ตวงข้าวหอมมะลิใส่หม้อใน ซาวน้ำ 2 ครั้ง ใส่ตามขั้นตอนการต้ม (ประเภทข้าวหอมมะลิ)
4. นำภาชนะ Double Cook วางลงในภาชนะหนึ่ง จากนั้นใส่ลงหม้อและปิดฝา
5. เลือกโปรแกรมข้าวหอมมะลิ กดปุ่ม Double Cook

\*รสชาติสามารถเพิ่มเติมนได้ตามความชอบ / \*\*สารปรุงแต่งมีผลต่อปริมาณโซเดียมที่บริโภค





## เต้าหู้ราดซอสแกงกะหรี่



ประเภทมังสวิรัต



**410.82**  
kcal / Person



**588.19**  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

- |                            |               |                        |            |
|----------------------------|---------------|------------------------|------------|
| • เต้าหู้ขาวหั่นชิ้นพอดีคำ | 200 กรัม      | • พงแกงกะหรี่สำเร็จรูป | 100 กรัม   |
| • แครอทหั่นเต๋า            | 30 กรัม       | • ซีอิ๊วขาว            | 1/2 ช้อนชา |
| • ข้าวโพดอ่อนหั่นชิ้น      | 20 กรัม       | • เกลือ                | 1/4 ช้อนชา |
| • พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง   | 2 เม็ด        | • น้ำผึ้ง              | 1 ช้อนชา   |
| • น้ำสะอาด                 | 1 1/2 ถ้วยตวง |                        |            |
| • ข้าวหอมมะลิ              | 3 ถ้วยตวง     |                        |            |

### วิธีทำ

1. นำพงแกงกะหรี่ผสมกับน้ำสะอาดคนให้เข้ากัน แล้วเทใส่ภาต Double Cook
2. นำวัตถุดิบทั้งหมดใส่ในภาต Double Cook จากนั้นใส่เครื่องปรุงรสทั้งหมดตามลงไป
3. ตวงข้าวหอมมะลิใส่หม้อใน ชวน้ำ 2 ครั้ง ใส่ในภาตตามขั้นตอนการต้ม (ประเภทข้าวหอมมะลิ)
4. นำภาต Double Cook วางลงในภาตหนึ่ง จากนั้นใส่ลงหม้อในและปิดฝา
5. เลือกโปรแกรมข้าวหอมมะลิ กดปุ่ม Double Cook



## ต้มข่าไก่สูตรนมสด



ประเภทไก่



**462.81**  
kcal / Person



**600.88**  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

- |                      |             |                            |               |
|----------------------|-------------|----------------------------|---------------|
| • อกไก่หั่นชิ้น      | 100 กรัม    | • ข้าวกล้อง                | 3 ถ้วยตวง     |
| • หอมแดงทุบ          | 2 หัว       | • น้ำแกงข่าไก่ (สำเร็จรูป) | 75 กรัม       |
| • ข่าอ่อน            | 4-5 แวน     | • น้ำสะอาด                 | 50 กรัม       |
| • นมสด               | 1/2 ถ้วยตวง |                            | (1/5 ถ้วยตวง) |
| • พริกขี้หนู         | 2 เม็ด      | • เกลือ                    | 1/4 ช้อนชา    |
| • ใบมะกรูด           | 2-3 ใบ      |                            |               |
| • มะนาว              | 1 ลูก       |                            |               |
| • พริกขี้หนูแห้งคั่ว | 1 ช้อนโต๊ะ  |                            |               |

### วิธีทำ

1. นํอกไก่หั่นชิ้น, น้ำแกงข่าไก่, และส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงในหม้อ Double Cook คลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ตวงข้าวกล้องใส่หม้อใน 1 ครั้ง ใส่ส่วนผสมขี้ดบอกระดับน้ำ (ประเภทข้าวกล้อง)
3. นําทอด Double Cook วางลงในหม้อหนึ่ง จากนั้นใส่ส่วนผสมในและปิดฝา
4. เลือกโปรแกรมข้าวกล้อง กดปุ่ม Double Cook
5. เมื่อหุงข้าวเสร็จแล้วให้เปิดฝา บ่มมะนาวปรุงรสเสิร์ฟตามที่ต้องการ

\*รสชาติสามารถเพิ่มเติมได้ตามความชอบ / \*\*สารปรุงแต่งมีผลต่อปริมาณโซเดียมที่บริโภค





## ต้มยำปลาช่อนแห้ง



ประเภทปลา



kcal

394.76  
kcal / Person



Sodium

553.20  
mg / Person

### วัตถุดิบและส่วนผสม

- |                                  |           |                    |            |
|----------------------------------|-----------|--------------------|------------|
| • ปลาช่อนหันชิ้น                 | 200 กรัม  | • เกลือป่น         | 1/4 ช้อนชา |
| • ข่าทุบ                         | 10 กรัม   | • ซีอิ๊วขาวเค็มหอม | 1 ช้อนชา   |
| • ตะไคร้ทุบชิ้นเดียว             | 20 กรัม   |                    |            |
| • พริกขี้หนูชิ้นเดียว            | 2 กรัม    |                    |            |
| • หอมแดงทุบ                      | 3 หัว     |                    |            |
| • เติมน้ำขิงชิ้น                 | 10 กรัม   |                    |            |
| • ใบมะกรูดซอย                    | 3 กรัม    |                    |            |
| • มะนาว (ใส่ตามรสชาติที่ต้องการ) |           |                    |            |
| • ข้าวหอมมะลิ                    | 3 ถ้วยตวง |                    |            |

### วิธีทำ

1. วางปลาช่อนในภาชนะ Double Cook
2. นำเห็ดฟาง, ตะไคร้, พริกขี้หนู, หอมแดง และข่าที่เตรียมไว้ ใส่ลงในภาชนะ Double Cook จากนั้นใส่ส่วนผสมที่เหลือให้ทั่ว
3. ตวงข้าวหอมมะลิใส่หม้อใน 2 ครั้ง ใส่ตามขั้นตอนการต้มน้ำ (ประเภทข้าวหอมมะลิ)
4. นำภาชนะ Double Cook วางลงในภาชนะหนึ่ง จากนั้นใส่ลงหม้อในและปิดฝา
5. เลือกโปรแกรมข้าวหอมมะลิ กดปุ่ม Double Cook
6. เมื่อหุงข้าวเสร็จแล้วให้เปิดฝา บ่มมะนาวปรุงรสรสชาติตามที่ต้องการ คลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นโรยใบมะกรูด, ต้นหอมซอย และพริกขี้หนูแดง เพื่อจัดแต่งให้สวยงาม

\*รสชาติสามารถเพิ่มเติมได้ตามความชอบ / \*\*สารปรุงแต่งมีผลต่อปริมาณโซเดียมที่ได้รับ

# HITACHI

## Inspire the Next

บริษัท ฮิตาชิเซลส์ (ประเทศไทย) จำกัด

333, 333/1-8 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด (กม.7) ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540  
แผนกลูกค้าสัมพันธ์ และบริการข้อมูล 0-2335-5455

Website : <http://www.hitachi-th.com> E-mail : [hitachi@hst.hitachi.co.th](mailto:hitachi@hst.hitachi.co.th)



[www.facebook.com/HitachiThailand](https://www.facebook.com/HitachiThailand)

\*ภาพและสีของอาหารอาจแตกต่างจากภาพจริง เนื่องจากข้อจำกัดทางการพิมพ์