

ต่ำรับอาหาร เป็นยาสมุนไพร

และอาหารพื้นบ้านภาคใต้



เขียนโดย

พศ.ดร.สุกัญญา เดชอดีศัย, ปราณี รัตนสุวรรณ,
จิรากรณ์ ขานสุข และคณะ: ทำงาน
ศูนย์เภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



สสส



ຕໍ່າຮັບອາຫາຣເປີນຍາສມຸນໄພ ແລະອາຫາຣພື້ນບ້ານກາຄໃຕ້

ເຂົ້າຢືນໂດຍ

ຜ.ສ.ດ.ຮ.ສຸກ້ມູນາ ເດໜອດິຕິຍ, ປຣາණີ ຮັດນສຸວຽນ

ຈົກກະຕົວ ຂະນາຄຸມ ແລະຄະນະທຳການ

ຄະເນເກສັ້າສາດຕົ່ງ ມາຮັດວຽກລັບສົງລານຄວິນທີ່

ບຣະນາມີກາຮ

ຜ.ສ.ດ.ພ.ພົກລະເກມ ສຸວົງວູມີ, ດຣ.ກຸລທັດ ພົງລ້ອຍງາງກູງ

ວວະນາ ສຸວຽນຫາດຕີ



ຈັດພິມພົມ

ສພາບນັກງານຈັດກາຮະບບສຸຂາກາພ ມາຮັດວຽກລັບສົງລານຄວິນທີ່

ຫຸ້ນ 10 ອາຄາຣສູນຍໍທົບພາກກາຮເຮືອນວັງ ແລະອາຄາຣປຣິຫາຣວິຊາກາຮ

ມາຮັດວຽກລັບສົງລານຄວິນທີ່ ອ.ຫາດໃຫຍ່ ຈ.ສົງຂລາ 90110

ໄທຮັດພົມ 074-282902 ແພເກສົ່ງ 074-282901

ສນັບສຸນນັກງານພິມພົມ

ສພາບນັກງານກອງທຸນສນັບສຸນນັກງານຮ້າງເສີມສຸຂາກາພ (ສສສ.)

99/8 ອາຄາຣສູນຍໍເຮືອນວັງສຸຂາກວະ ຊອຍງາມດູພລື

ແຂວງທຸ່ມມາເມັນ ເຂດສາທາລະນະລັດ ກຽມງານທີ່ 90110

ພິມພົມ ໄພ-ບາຮົດ. 280/2 ໜ້າ 6 ຖ.ບຸນຄົມກັນທີ່ ຕ.ຖຸ່ງໃຫຍ່ ອ.ຫາດໃຫຍ່
ຈ.ສົງຂລາ 90110 ໄທຮັດພົມ/ໄທຮັດພົມ 074-551133, 089-6595338

บทนำ

ในปัจจุบันอาหารจากต่างประเทศ กำลังมีอิทธิพลและมีบทบาทที่สำคัญ ในชีวิตประจำวันของคนไทย ทั้งในเรื่องความนิยม หรือแฟชั่นการบริโภคอาหาร จากต่างประเทศ ทำให้คนไทยกำลังเผชิญกับภาวะคุกคามทางด้านสุขภาพ เช่น ภาวะโรคอ้วน การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เป็นต้น นอกจากนั้น ในปัจจุบันคนไทยกำลังเผชิญกับปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ และในแต่ละช่วงวัยก็มีปัญหาในการดูแลตนเอง เช่น หนูนิ่งตั้งครรภ์และผู้สูงอายุ ตลอดจนการขาดการดูแลตนเองจนก่อให้เกิด ปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น เกิดภาวะสมองเสื่อม มีปัญหาทางด้านความจำ โรคเนนบชา ไม่เรียนอาหารซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้สามารถป้องกันได้ โดยเริ่ม จากการดูแลตนเอง ด้วยการใช้องค์ความรู้และทรัพยากรที่มีอยู่ในห้องถินของ ตนเอง เช่น คำรับยาสมุนไพรรักษาโรคมะเร็งของนายแพทย์นพรัตน์ บุณยเลิศ จากโครงการพระราชดำริสวนป่าสมุนไพรเขายินห้อน แนะนำให้ใช้ทองพันชั่ง ข้าวยืนเหนือ ข้าวยืนใต้ ตังกุยจี รากชะเอม พลุคาว กะเมิงตัวเมีย ใน การรักษา มะเร็งปอด และสำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่เป็นเบาหวานแนะนำให้ใช้ ผักบุ้งแดงสด ตะไคร้ห้อมสด ดอกมะม่วงสด ฝักคูณหั้งฝัก กระหน้าหั้งตัน ใบอินทนิลน้ำสด เป็นต้น หรือในคำรับยาอายุวัฒนะก็มีอยู่หลากหลายสูตรต่ำรับ เช่น การใช้ รากชะพูด รากมะแวงตัน รากมะแวงเครือ รากมะเขือขี้น เดาบะระเพ็ด รากเจตมูลเพลิง เป็นต้น

หากหันกลับมามองอาหารไทย ซึ่งเป็นอาหารประจำชาติ อยู่คู่บ้าน คู่เมืองมาช้านานและกำลังจะถูกคนไทยลืม เพราะกำลังนิยมอาหารต่างชาติ โดยเฉพาะอาหารขยะ (junk food) ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพของ คนไทยมาก แต่กลับได้รับความนิยม เพราะความสะดวก รวดเร็วและดูทันสมัย ในทางกลับกันอาหารไทยกลับได้รับความนิยมในต่างประเทศค่อนข้างสูงเนื่องด้วย



รสชาติ และคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งหากเจาะลึกไปถึงส่วนประกอบของอาหารไทยจะพบสมุนไพรซึ่งมีคุณค่าทางยาอยู่มากมาย เพราะฉะนั้นการบริโภคอาหารไทย เสมือนหนึ่งการได้รับยาสมุนไพรบำรุงร่างกายโดยไม่รู้ตัว ในปัจจุบันองค์ความรู้ทั้งทางด้านอาหารและสมุนไพร ยังกระฉับกระเฉย ขาดการจัดระบบข้อมูลที่ดี การเผยแพร่ความรู้ซึ่งทำได้ยาก ดังนั้นหากมีการรวมองค์ความรู้ไว้ก็จะง่ายทั้งในการค้นหา เผยแพร่และนำไปปฏิบัติจริง ในจังหวัดสงขลาซึ่งจัดเป็นอำเภอที่ค่อนข้างใหญ่ ประกอบด้วย 16 อำเภอ ได้แก่ อำเภอระแ猷 อำเภอระโนด อำเภอคลองหอยไผ่ อำเภอควนเนียง อำเภอจะนະ อำเภอท่าศาลา อำเภอท่าทวี อำเภอหนองม่อม อำเภอบางกล้า อำเภอเมืองสงขลา อำเภอระโนด อำเภอตากภูมิ อำเภอสพาระ อำเภอสะบ้าย้อย อำเภอสะเดา อำเภอสิงหนคร และอำเภอหาดใหญ่ แต่ละอำเภอจะมีอาหารประจำถิ่น หรืออาหารขึ้นชื่อของตนเองซึ่งส่วนผสมในอาหารก็หลากหลายกันไป ความน่าสนใจของอาหารเหล่านั้น นอกจากรสชาติที่อร่อย และคุณค่าทางโภชนาการแล้ว คือคุณค่าทางยาของสมุนไพรที่เป็นองค์ประกอบในตำรับนั้น ๆ และในแต่ละพื้นที่จะมีการปลูกพืชผักสมุนไพรที่หลากหลาย และอาจมีพืชสมุนไพรบางชนิดที่มีความโดดเด่นเฉพาะพื้นที่นั้น ดังนั้นการรู้แหล่งของวัตถุดิบสมุนไพร ก็สามารถนำไปสู่การต่อยอดทางพาณิชย์ต่อไป กล่าวคือสามารถระบุแหล่งวัตถุดิบที่ต้องการในพื้นที่ของจังหวัดสงขลา เพื่อสนับสนุนความต้องการของโรงงานผลิตยาสมุนไพร ที่ต้องการแหล่งวัตถุดิบที่มีคุณภาพและอยู่ในพื้นที่เดียวกันหรือใกล้เคียง ตลอดจนส่งเสริมให้มีการปลูกสมุนไพรที่มีคุณภาพและใช้สมุนไพรใกล้ตัวมากยิ่งขึ้น

ผลของโครงการฯ นี้ ในปีที่ 1 ซึ่งนักวิจัยได้ลงพื้นที่และเก็บข้อมูลใน 5 อำเภอของจังหวัดสงขลา ทำให้ทราบว่าในแต่ละพื้นที่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่หลากหลาย ทั้งมีไว้ใช้ในการรักษาและบำรุงร่างกาย ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล และนำมาพัฒนาเป็นสูตรอาหารเพื่อให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละโรค โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง เช่น รายการอาหารยามบุปผชาติ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

เนื่องจากดอกไม้ โดยเฉพาะดอกแค มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด สอดคล้องกับ การใช้ตามภูมิปัญญา แกงเลียงหัวปลีหรือยำหัวปลี เป็นรายการอาหารสำหรับ สตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตรเพื่อกระตุ้นการผลิตน้ำนม โดยเฉพาะสตรีที่มีปัญหา ปริมาณน้ำนมน้อยกว่าปกติ เป็นต้น รายการอาหารเหล่านี้ทางคณานุวิจัยได้ ถ่ายทอดไปยังผู้ประกอบการเพื่อให้ผู้บริโภคเมืองล่างที่จะซื้ออาหารที่เหมาะสม กับสุขภาวะของตนเอง ตลอดจนการเผยแพร่ไปยังประชาชนโดยผ่านทางเอกสาร ต่างๆ และการประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลผ่านสื่อวิทยุและในปีที่ 2 คณานุวิจัยได้ ลงพื้นที่เก็บข้อมูลในพื้นที่อื่นๆ ในจังหวัดสงขลาอีก 5 แห่ง ด้วยความเชื่อที่ว่า แต่ละแห่งมักมีข้อมูลที่เหมือนและแตกต่างกันเสมอ คณานุวิจัยต้องการเก็บ รวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมให้ได้มากที่สุด เพื่อนำมาต่อยอดพัฒนาสู่ตราราอาหารเป็นยา สมุนไพรให้แก่ผู้ป่วยกลุ่มต่างๆ ต่อไป ตลอดจนการขยายผลนำข้อมูลรายการ อาหารที่ได้ไปเผยแพร่ในโรงพยาบาล ร้านยา ตลาด และร้านอาหารต่อไป ซึ่งใน อนาคตคณานุวิจัยคาดหวังว่ารายการอาหารเป็นยาสมุนไพรต่างๆ จะได้รับการ ตอบรับจากประชาชนและผู้ประกอบการต่างๆ ในกรณีนำบวบไวโภเพื่อแก้ปัญหา สุขภาพของคนไทย ซึ่งนับวันจะต้องพึงย้ายแผนปัจจุบันในการรักษาตนเองมากขึ้น โดยองค์ความรู้ที่ได้จะช่วยให้คนไทยรู้จักรับประทานอาหารไทยที่มีสมุนไพร เป็นองค์ประกอบให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ตลอดจนเห็นคุณค่าของอาหาร ไทย และสืบทอดมรดกของภูมิปัญญาไทย ทั้งทางด้านอาหารและสมุนไพรไทย ต่อไปไม่ให้สูญหายตามกาลเวลา ซึ่งข้อมูลทั้งหมดได้รวบรวมอยู่ในหนังสือ ตำราอาหารเป็นยาสมุนไพรเล่มนี้ คณานุวิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านสามารถ ใช้ข้อมูลจากหนังสือเล่มนี้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ข้าง เพื่อเอกสารนี้ประกอบที่กำลังคึกคักามาหารา ดังคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรค เป็นลางอันประเสริฐ”

สุกัญญา เดชอดิติศย
มีนาคม 2560



สารบัญ

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร:

แก้ไข้ แก้หัวด

6

1. แกงเลียงหัวข่าอ่อน

7

2. แกงเลียงยอดลำเท็งระกำ

9

3. น้ำส้มแขก

10

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร:

โรคทางเดินอาหาร

11

1. น้ำตะไคร้-ใบเตย

12

2. ปลาทูต้มตะลิงปลิงชิง

13

3. เมี่ยงต้มตะไคร้-ใบชะพลู

14

4. คั่วกลิ้งปลากระทือ

15

5. เมี่ยงปลาทู

16

6. แกงคั่วกุ้งหน่อกระวน

18

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร:

สำหรับบำรุงร่างกาย

ช่วยเจริญอาหารและชะลอวัย

19

1. แกงเลียงผักปลัง

20

2. ข้าวยำเครื่องแกงปลาทูย่าง

21

3. แกงเลียงขี้เหล็ก-น้ำย่านาง

22

4. แกงคั่วชะพลู

23

5. น้ำลูกหนามแดง

24

6. ตำกระท้อนบ้าน

25

7. ชาเกสรบัวหลวง

26

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร:

เบาหวาน

27

1. ยำบัวบก

28

2. ยำหัวโนนด

29

3. ชาทิ้ง

30

4. น้ำกระสังหนัญใต้ใบ

31

5. ยำบุพชาริ

32

6. น้ำหนานเป่าซู่

33

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร:

สำหรับหญิงมีครรภ์

และหญิงให้นมบุตร

34

1. แกงเลียงหัวปลี

35

2. ยำหัวปลี

36

3. หัวปลีทอด

37

4. น้ำแก่นฝาง

38

5. ผัดมะละกอ

39

6. น้ำชูบพริก (ตำพริก)

40

ຕຳຮັບອາຫາຣເປັນຍາສມູນໄພຣ: ॥ກີຂ້າ ॥ກັ້ວດ



ໄຂ້ວດ ເປັນໂຮງທີ່ພົບໄດ້ບ່ອຍທີ່ສຸດທັງໃນເຕັກແລະຜູ້ໃໝ່
ສາເຫຼື່ອເກີດຈາກເຊື້ອຫວັດຊື່ເປັນເຊື້ອໄວຣສທີ່ມີອຸ່ມ່າກກວ່າ 200 ຊນິດ ເມື່ອຮ່າງກາຍ
ໄດ້ຮັບເຊື້ອ ແລະຈະມີກຸມືຄຸ້ມກັນຕ່ອງເຂື້ອນນັ້ນາ ຕລອດໄປ ແລະໃນການເຈັບປ່ວຍຄົງໃໝ່
ກີຈະເກີດຈາກເຊື້ອໄວຣສຕົວໃໝ່ໜຸນເວີຍເຊື່ອນີ້ໄປເຮືອຍໆ ເຊື້ອຫວັດນັ້ນພົມມາກ
ໃນນໍາມູກ ນໍາລາຍ ເສັມໜະ ຂອງຜູ້ທີ່ດີເຊື້ອສາມາຮັດຕິດຕ່ອກັນດ້ວຍລມໜາຍໃຈ
ການໄອຫີ່ອຈາມ ຮວມໄປລຶງການສັມຜັສິ່ງຂອງທີ່ປັນເປົ້ອນເຊື້ອໄວຣສຈາກຜູ້ປ່າຍ
ອາກາຮອງຜູ້ທີ່ເປັນໂຮງໄຂ້ວດນັ້ນ ລັງຈາກໄດ້ຮັບເຊື້ອແລ້ວຈະມີຮະຍະຟັກຕົວ
ປະມານ 1-3 ວັນ ລັງຈາກນັ້ນກີຈະມີອາກາຮໄຟ້ ຄຽ້ວເນື້ອຄຽ້ວຕົວ ອ່ອນເພີ້ຍ
ປັດຕີຮະ ເປັນຫວັດ ນໍາມູກໃໝ່ ໂອ ຈາມ ຄອແໜ້ງ ເຈັບຄອ ມີເສັມໜະສີຂາ
ການເປັນໂຮງໄຂ້ວດອາຈນຳໄປສູ່ອາກາຮແທກຂ້ອນໄດ້ຫລາຍໜິດ ເຊັ່ນ ຖອນຈິລ
ອັກເສບ ໄໃນສອກເສບ ຫຼູ້ນັກລາງອັກເສບ ພລອດລມອັກເສບ ປອດອັກເສບ ເປັນຕົ້ນ
ຕຳຮັບອາຫາຣທີ່ເໝາະສຳຮັບຜູ້ປ່າຍໂຮງໄຂ້ວດ ໄດ້ແກ່ ແກ່ງເລື່ອງຫວ່າໆ ຢໍາຕະໄຄ້
ຢໍາຄຸດພິຕ ແກ່ງເລື່ອງຍອດລຳເຖິງຮະກໍາ ນໍາພຣິກະກໍາ ນໍ້າສົ້ມແຂກ (ຂ່າຍລດໄຟມັນ
ໃນເລືອດ ແລະທຳໃໝ່ມຄອ) ເປັນຕົ້ນ

॥ กงเสียงหัวข่าอ่อน ॥



เครื่องปูง

- | | | |
|----------------------------------|---|----------|
| 1. หัวข่าอ่อน ต้นอ่อนหันแ渭น | 1 | ถ้วยตวง |
| 2. ผักอื่นๆ ตามใจชอบ ใบแมงลักษ์ | | |
| เห็ดต่างๆ ข้าวโพดอ่อน เครรอท ฯลฯ | | |
| 3. กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลัง | 1 | ถ้วยตวง |
| เอาเส้นกลางออก | | |
| 4. น้ำมะนาว | 5 | ถ้วยตวง |
| 5. น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. เกลือ | 1 | ช้อนชา |

เครื่องแกง

- | | | |
|--------------------------|-----|------------|
| 1. กระชายขูดเปลือกหันฝอย | 2 | ช้อนโน๊ต๊ะ |
| 2. พริกชี้ฟ้าแดงหัน | 3 | ดอก |
| 3. พริกไทยขาว | 5 | เม็ด |
| 4. หอมแดง | 3 | หัว |
| 5. กุ้งแห้ง | 1/4 | ถ้วยตวง |
| 6. ปลาย่าง | 1/4 | ถ้วยตวง |
| 7. กะปี | 1-2 | ช้อนโน๊ต๊ะ |





วิธีทำ

1. โขลกกุ้งแห้ง พริกไทยขาว กระชายพอละเชียง ใส่พริกชี้ฟ้าแดง หอมแดง ปลาย่าง กะปิ โขลกต่อให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกง รอจนน้ำเดือดใส่หัวข่าอ่อนหัน หรือผักอื่นๆ รอจนน้ำเดือดปูรุ่งสตัดวยน้ำปลา เติมกุ้งสด หลังจากนั้นเติมใบแมงลัก ยกลง จากเตา

แกงเลียงยอดลำไก่กระกำ

เครื่องปูง

- | | | |
|--|-----|----------|
| 1. ยอดลำไก่ | 2 | ถั่วย |
| 2. ผลระกำสูก | 5 | ผล |
| 3. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. เกลือ | 1.5 | ช้อนชา |
| 5. น้ำตาลบืนบ | 1 | ช้อนชา |
| 6. น้ำสะอาด | 5 | ถ้วยตวง |
| 7. ผักอื่นๆ ตามใจชอบ เช่น ผักหวาน
ตำลึง พักทอง บวบ เห็ด เป็นต้น | | |

เครื่องแกง

- | | | |
|--|-----|----------|
| 1. กะปี | 1-2 | ช้อนโต๊ะ |
| 2. พริกไทยเม็ด | 10 | เม็ด |
| 3. หอมแดง | 3-4 | หัว |
| 4. ปลากุ้ยช้าง หรือ กุ้งแห้ง หรือ กุ้งสด | | |

วิธีทำ

- เตรียมยอดลำไก่อ่อน (ใบมีสีเข้มแดง) และผักอื่นๆ
- นำกระกำมาปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เค้าเม็ดออก
- โขลกพริกไทยเม็ด หัวหอม กะปีเข้าด้วยกัน ใส่ปลากุ้ยช้างแกะเอาแต่เนื้อ ลงโขลกพอยหยาบๆ
- ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อ ใส่เครื่องที่โขลกลงละลายในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่กระซิมนำ้แกงเลียงปรับรสเบรี้ยว เค็ม หวาน ตามชอบ
- ใส่ยอดลำไก่และผักอื่นๆ พอกสุกปูงราดด้วยน้ำปลา



3

สูตรอาหาร น้ำส้มแขก

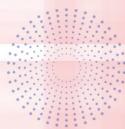


ส่วนผสม

- | | |
|---------------------|----------|
| 1. ผลส้มแขกแห้ง | 50 กรัม |
| 2. น้ำมะนาว | 3 ลิตร |
| 3. น้ำตาลทรายตามชอบ | |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ใช้ผลส้มแขกแห้งหั่นเป็นชิ้น นำมาล้างน้ำให้สะอาด
2. ต้มกับน้ำนาน 15-20 นาที แต่งรสชาติโดยเติมน้ำตาลทรายกับเกลือ ปรับความหวานตามชอบ
3. รับประทานร้อน หรือเติมน้ำแข็งก็ได้อีกรสชาตินึง



ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร: โรคทางเดินอาหาร



โรคในระบบทางเดินอาหาร คือโรคที่เกิดกับอวัยวะ

ต่างๆ ที่อยู่ในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการย่อย ดูดซึม และ การขับถ่าย โรคในระบบทางเดินอาหารที่พบได้บ่อย คือ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องร่วง ปวดท้อง แพลงในกระเพาะอาหารและลำไส้ อาเจียน กรดไหลย้อน ท้องผูก เป็นต้น ตัวรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคในระบบทางเดินอาหาร ที่พบ ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารช่วยขับลม ลดการปวดแน่นท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ได้แก่ แกงเลียงหัวข่า (บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม) ใบชี้เหล็กลาวา จิ้มน้ำพริก (บรรเทาอาการท้องผูก) สะเดาน้ำปลาหวาน (ขับลมในลำไส้) ยอดมะตูมและยอดยอป่า (ขับลมบรรเทาอาการกรดไหลย้อน) ยำตะไคร้ (ขับลม) ผักข้าวยำสมุนไพร (เจริญอาหารขับลม) แกงคั่วถุงหน่อกระวน เมี่ยงปลาทู (บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม) คั่วกลิ้งกระเทือปลา (เจริญอาหาร ขับลม) เป็นต้น

1

สูตรอาหาร

น้ำต้มไคร้-ใบเตย



ส่วนผสม

1. ใบเตยหอม	20	ใบ
2. ตะไคร้	20	ตัน
3. น้ำตาลกรวด	1	กิโลกรัม
4. น้ำตาลทรายขาว	1/2	กิโลกรัม
5. เกลือ	1	ช้อนชา
6. น้ำมะนาว	10	ลิตร

วิธีทำ

ส่วนผสมที่ 1

- เคี่ยวน้ำตาลกรวด ด้วยน้ำประมาน 1 ลิตร เติมน้ำตาลทรายขาว และเกลือลงไป ต้มจนเดือดเคี่ยวต่อถ้าไฟอ่อนๆ

ส่วนผสมที่ 2

- ล้างใบเตยหอม และตะไคร้ให้สะอาดสะเด็ดน้ำไว
- นำน้ำมะนาวที่เหลือใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ใบเตยหอม และตะไคร้ทุบพอแตก ต้มให้เดือดประมาณ 20 นาที เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ โดยใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้นกรองเอาเฉพาะส่วนน้ำ
- นำส่วนผสมทั้ง 2 รวมกัน ค่อยเติมส่วนที่เป็นน้ำเชื่อม ชิมให้ได้รสที่ถูกใจ
- กรองด้วยกระชอนตาดี หรือผ้าขาวบางยืกครั้ง

ปลาทูต้มตะลิงปลิงขิง

เครื่องปรุง

1. ปลาทูสด	3-4	ตัว
2. ตะลิงปลิงผ้าซีก	2	ถ้วยดาว
3. ตะไคร้ทุบ	2	ตัน
4. ขิงหั่นແວ່ນ	1	ถ้วยดาว
5. ขมิ้น	3-4	เซนติเมตร
6. หอมแดง	2	หัว
7. กระเทียม	3-4	กลีบ
8. พริกขี้หนูสด	5	ดอก
9. น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
10. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
11. เกลือ	1	ช้อนชา
12. กะปี	1/2	ช้อนชา
13. น้ำมะนาว	5	ถ้วยดาว

วิธีทำ

1. โขลกขมิ้นและกระเทียมพอแตกนำมาราด
ที่ตัวปลาหวานทึ้งไว้
2. นำน้ำต้มไฟใส่ตะไคร้ หอมแดง และกระเทียม
ทุบ
3. ใส่เครื่องปรุง น้ำตาลปีบ น้ำปลา เกลือ และ
กะปีลงไปได้เลย
4. รอจนน้ำเดือดใส่ปลาลงไป ทึ้งไว้สักครู่ใส่
ตะลิงปลิงผ้าซีกลงไปต้มจนน้ำเบรี้ยวอกร
5. ชิมรส เพิ่มเติมได้ตามความชอบ จากนั้น
เติมขิงหั่นແວ່ນ และพริกขี้หนูลงไป รอจนน้ำ
เดือดอีกครั้งยกลงจากเตา (สูตรนี้ต้องระวัง
อย่าต้มขิงนานจนเกินไป เพราะจะทำให้ขิง
มีรสขมมากขึ้น)



3

ສູ ຕ ຮ ອ ອ ກ ຍ

ເມື່ອງຕະໄຄຮັ-ໃບປະພລູ

ເຄື່ອງປຽງ

- ຕະໄຄຮັອ່ນຂອຍລະເອີຍດ $\frac{3}{4}$ ດ້ວຍຕວງ
- ໂທມແಡງຫຍອຍ 5 ທັກ
- ໃບມະກຽດຫົ່ນຝອຍ $\frac{1}{4}$ ດ້ວຍຕວງ
- ຖຸງແກ້ວກຮອບ 3 ຊັ້ນໂຕີ້ສະ
- ມະພວ້າງຄ່ວ່າງທ່າເອງ 3 ຊັ້ນໂຕີ້ສະ
- ໃບປະພລູ
- ຄ້າລິສັງຄ້າ ເມີດມະມ່ວງທີມພານຕົ້ວ່າ ແລະ ປຳກາກອບບູບພອແຕກ ຕາມໜອບ



ນໍ້າຢ່າ

- ພຣິກຂຶ້ນຫຼູ້ຫຍອຍ 5 ເມືດ
- ກະເທີມສັບລະເອີຍດ 1 ຊັ້ນໂຕີ້ສະ
- ນໍ້າຕາລປັບ 2 ຊັ້ນໂຕີ້ສະ
- ນໍ້າປລາ 3 ຊັ້ນໂຕີ້ສະ
- ນໍ້າມະນາວ 3 ຊັ້ນໂຕີ້ສະ

ວິຊີ່ທຳ

- ຜສມນໍ້າຕາລປັບ ນໍ້າປລາ ນໍ້າມະນາວ ໄກເຂົກນ ປຽງຮສຕາມໜອບ
- ຜສມພຣິກຂຶ້ນຫຼູ້ຫຍອຍ ກະເທີມສັບ ໂທມແດງຫຍອຍ ຕະໄຄຮັ ໃບມະກຽດ ຖຸງແກ້ວ ມະພວ້າງຄ່ວ່າ ຄ້າລິສັງປຳກາກອບແລະເມີດມະມ່ວງທີມພານຕົ້ວ່າ ລັກປົກລູກເຄລ້າໃນນໍ້າຢ່າໃຫ້ທ່ວັດກຳໄສຈານ
- ຮັບປະກາດເປັນເນື່ອງທ່ອດວ່າໃນໃບປະພລູ

คั่วกลิ้งปลากระกือ



เครื่องปูรุ้ง

- | | | |
|-------------------|-----|----------|
| 1. ปลาน้ำดอกไม้มี | 1 | กิโลกรัม |
| 2. กระทือหันฟอย | 1 | ถ้วยตวง |
| 3. น้ำตาลบิน | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำมันพีช | 1/3 | ถ้วยตวง |

เครื่องแกง

- | | | |
|-----------------------------------|------|----------|
| 1. ตะไคร้ | 2 | ตัน |
| 2. ขมิ้นปอกเปลือก
และหันประมาณ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. กระเทียม | 5 | กลีบ |
| 4. หอมแดง | 5 | กลีบ |
| 5. พริกชี้หนอง
(ตามชอบ) | 5-10 | เม็ด |
| 6. เกลือ | 1/2 | ช้อนชา |
| 7. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. กะทิ | 1 | กิโลกรัม |

วิธีทำ

- ใช้ปลาน้ำดอกไม้มีหันเป็นท่อนแล้ว
นำไปพอกสุก จากนั้นนำมาแกะ
เอาเฉพาะส่วนเนื้อ
- กระทือหันมาล้างน้ำให้สะอาด
ซอยเป็นชิ้นเล็กๆ
- ใส่น้ำมันตั้งไฟ นำเครื่องแกงลงผัด
จนหอม
- จากนั้นใส่เนื้อปลาลงไปผัดจนเข้ากับ
กันดีกับเครื่องแกง
- ใส่กระทือซอยลงไปผัดจนเข้ากันดี
ปรุงรสตามชอบ ตัวย่นปลา ผัด
ต่อจนแห้งกลิ้งร่วน จากนั้นโรย
ด้วยพริกไทยอ่อน

5

สูตรอาหาร

เมี่ยงปลาทู



เครื่องปูรุ่ง

1. ปลาทูนึ่ง แล้วนำไปย่าง แกะเอาแต่นิء ทำขึ้นพอกคำ
2. ข้นมลีนสด หรือเส้นหมี่
3. ใบชะพลู ขิง ห้อมแดง มันนาวหรือ ลูกหนานแดง

เครื่องปูรุ่งน้ำเมี่ยง

- | | |
|---|---|
| 1. พริกขี้หนูสวน
(เลือมากน้อยตามชอบ) | 5-10 เม็ด |
| 2. รากผักชี | 3-4 rak |
| 3. กระเทียม | 10 กลีบ
(ใช้กระเทียมไทยชนิดกลีบเล็ก) |
| 4. น้ำมะนาว | 1/2 ถ้วยตวง |
| 5. น้ำปลาอย่างดี | 1/2 ถ้วยตวง |
| 6. น้ำตาลปีบ | 1/2 ถ้วยตวง |
| 7. ถั่วลิสงค์ บดหยาบ
(ใส่ตามชอบ) | 1/4 ถ้วยตวง |
| 8. น้ำต้มสุกอุ่น | 1/2 ถ้วยตวง |





วิธีเตรียม

1. นึ่งปลาทูให้หอมก่อน แล้วนำไปปอกหนัง ทอตพอให้เนื้อปลาเหลืองไม่ควรอบทอด จนเนื้อปลากรอบ เพราะจะทำให้เนื้อปลาแข็งกระด้าง
2. ถ้าใช้เส้นหมี่แห้งต้องแช่น้ำให้นุ่มก่อนนำไปลวกในน้ำเดือด เมื่อเส้นสุกตักใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ
3. จัดเส้นขนมจีนหรือเส้นหมี่ใส่จาน เป็นม้วนๆ พอคำ
4. ขิง มะนาวหรือสูกหานมแดงและหอยแดงปอกเปลือก ล้าง หั่นเป็นชิ้นลูกเต่าเล็กๆ
5. ล้างผักสดใส่ตะเกว่า ใช้ผ้าขาวชุบน้ำหมาดๆ คลุกแล้วเชื่อมตู้เย็นทำให้ผักสดกรอบยิ่งขึ้น

วิธีทำน้ำเมี่ยง

1. ไข่ลอกพริกขี้หนู กระเทียม รากผักชี และเกลือรวมกันให้ละลายดี ตักขึ้นใส่ภาชนะ
2. เติมน้ำตาลปีบ และน้ำต้มสุกลงไป คนให้น้ำตาลปีบละลาย
3. เติมน้ำปลา น้ำมะนาว ถั่วถิ่น ผัสมะเขือเทศให้เดือด เปรี้ยว เค็ม หวาน ตามชอบ วิธีรับประทานนำใบชะพลูพับเป็นกรวยๆ ใส่เส้นขนมจีนหรือเส้นหมี่ตามชอบ ใส่ปลาทู และผักอื่นๆ ลงไปให้พออุดคำ ราดน้ำจิ่มรับประทาน

6

สูตรอาหาร

॥ กงคั่วกุ้งหน่อกระoran ॥



เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------------|---|---------|
| 1. หน่อกระoran | 3 | ถัวยตัว |
| 2. กุ้งสดปอกเปลือก | 1 | ถัวยตัว |
| 3. น้ำกะทิสด | 5 | ถัวยตัว |
| 4. ใบมะกรูดฉีกเป็นชิ้นๆ | | |

เครื่องแกง

- | | | |
|------------------------------------|------|----------|
| 1. ตะไคร้ | 2 | ตัน |
| 2. ขมิ้นปอกเปลือก
และหั่นประมาณ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. กระเทียม | 5 | กลีบ |
| 4. หอมแดง | 5 | กลีบ |
| 5. พริกขี้หนู
(ตามชอบ) | 5-10 | เม็ด |
| 6. เกลือ | 1/2 | ช้อนชา |
| 7. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำตาลปีบ | 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| 10. ใบมะกรูด
(ฉีกเป็นชิ้นๆ) | 1/4 | ถัวยตัว |

วิธีทำ

- นำส่วนผสมเครื่องแกงโอลกรวมกันให้ละเอียด
- เตรียมห่อกระoran หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ ต้มในน้ำเดือดประมาณ 15-20 นาที เอาขึ้นจากน้ำสะเด็ดน้ำทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นบีบเนื้อออกอีกครั้ง
- นำน้ำกะทิตั้งไฟ ใส่เครื่องแกง คนให้เครื่องแกงละลาย รอจนเดือดใส่กุ้งสด ปอกเปลือกและหน่อกระoranลงไป ปรุงรสตามชอบด้วยน้ำปลาและน้ำตาลปีบ โรยหน้าด้วยใบมะกรูด

ຕໍາຮັບອາຫາຣເປັນຍາສມູນໄພຣ: ສໍາຫັບບໍາຮຸດຮ່າງກາຍ ຊ່ວຍເຈີນອາຫາຣແລະຂະລວຍ



หากເຮົາໄມ່ຄູແລສຸຂາພີໃຫ້ ວ່າງກາຍຂອງເຈັບາງຄົ້ງກົງຈະແສດງ
ອາກາຣຕ່າງໆ ໃຫ້ເຫັນເຊື່ອ ອ່ອນເພລີຍ ໄມມີເຮົາງແຮງ ປັດທັວ ນອນໄມ່ຫັນ ມັນຕາ
ໜອນຄລ້າ ໄມສົດຊື່ນ ດັ່ງນັ້ນກາຣູແລວ່າງກາຍໄມ່ໃຫ້ເສື່ອມຄອຍໄປຕາມວ້າຍ ຄືວ່າ
ເປັນສິ່ງທີ່ຈໍາເປັນ ພາກໄມ່ຄູແລຕັນເອງສຸຂາພວ່າງກາຍກົໍຢ່າຍແຍ່ ຈົນກະທັ່ງປ່ວຍ
ແລະຕ້ອງໃໝ່ຢາຕ່າງໆ ໃນການປຳບັດອາກາຣດັ່ງກ່າວທາງເລືອກໜຶ່ງທີ່ຈະທຳໃຫ້ເຮົາ
ໄມ່ຕ້ອງໃໝ່ຢາ ດີກາຣູແລຕັນເອງໃນເຮືອງອາຫາຣກິນແລກາຮອກກຳລັງກາຍ
ປະເທດໄທຢັນວ່າໂສືດີ ເພຣະມີອາຫາຣໃຫ້ເລືອກຮັບປະທານໜາກໜາຍ
ຊຶ່ງແຕ່ລະຄນຈະຕ້ອງເລືອກຮັບປະທານອາຫາຣໃຫ້ເໝາະກັບດັນເອງ ໃນກຣນີທີ່
ໄມ່ມີໂຄປະຈຳດ້ວຍ ເພີຍງແຕ່ຕ້ອງການບໍາຮຸງວ່າງກາຍໃຫ້ເຂັ້ງແຮງ ໄມເປົ້ອອາຫາຣ
ຕລອດຈົນຊ່ວຍໜ້າລວຍ ເຮົາສາມາດເລືອກບົຣິໂກຄອາຫາຣທີ່ມີສ່ວນປະກອບ
ຂອງສມູນໄພຣຕ່າງໆ ເຊື່ນ ແກ້ເລີຍໜີ້ເໜັກ-ຢ່ານາງ ຊົ່ງດໍາວັບອາຫາຣນີ້ມີ້ເໜັກ
ເປັນສ່ວນປະກອບ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ນອນຫັນຫັບໄດ້ ທີ່ໃຫ້ຮ່າງກາຍໄມ່ອ່ອນເພລີຍ ແກ້ເລີຍ
ຜັກປັງ (ບໍາຮຸງໂລທິດ/ດັບພື໒) ຂ້າຢ່າມເຄື່ອງແກງປຸລາຖູຍ່າງ ແກ້ຄັ້ງປົບປະພູ
(ຊ່ວຍເຈີນອາຫາຣ ບໍາຮຸງວ່າງກາຍ) ພາກຕ້ອງກາຮະລວຍວ້າຍດ້ວຍ ຄວວັບປະທານ
ຫຼືມີດື່ມເຄື່ອງດື່ມສມູນໄພຣໃນກ່ລຸ່ມທີ່ມີຖື້ທີ່ຕ້ານອນນຸ່ມລົມສະ່ວະ ຊ່ວຍໜ້າກອງກາ
ທໍາລາຍເໜັດ ເຊື່ນ ນໍາລູກໜານມແດງ ນໍາເກສຽບວັນລວງ (ບໍາຮຸງຫັງໃຈ) ເປັນຕົ້ນ
ຈະເຫັນໄດ້ວ່າສມູນໄພຣທີ່ເຮົາຄິດວ່າຕ້ອງຮັບປະທານເປັນຍາ ສາມາດນຳມາປະກອບ
ອາຫາຣຕ່າງໆ ໄດ້ ແລະມີຮັບຮັບຕື່ມ ດັ່ງນັ້ນການເລືອກບົຣິໂກຄອາຫາຣໃຫ້ເໝາະ
ກັບສຸຂາພວ່າງຂອງດັນເອງຄວບຄຸ້ກັບກາຮອກກຳລັງກາຍ ຈະທຳໃຫ້ວ່າງກາຍເຂັ້ງແຮງ
ໄມ່ເສື່ອມຄອຍກ່ອນວ້າຍ

॥ กง เลียง พัก ปลัง



เครื่องปรุง

- | | | |
|--|-----|----------|
| 1. ผักปลังแดง-ขาว | 2 | ถ้วย |
| 2. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. เกลือ | 1.5 | ช้อนชา |
| 4. น้ำตาลปีบ | 1 | ช้อนชา |
| 5. น้ำมะนาว | 5 | ถ้วยดูด |
| 6. ผักอื่นๆ ตามใจชอบ เช่น ผักหวาน
ต้าลีน พืชทอง บวบ เห็ด ใบเมงลักษ
เป็นต้น | | |

เครื่องแกง

- | | | |
|--------------------------------------|-----|----------|
| 1. กะปิ | 1-2 | ช้อนโต๊ะ |
| 2. พริกไทยเม็ด | 10 | เม็ด |
| 3. หอมแดง | 3-4 | หัว |
| 4. ปลาทูย่าง หรือกุ้งแห้ง หรือกุ้งสด | | |

วิธีทำ

- เตรียมยอดผักปลัง และผักอื่นๆ
- โขลกพริกไทยเม็ด หัวหอม กะปิ
เข้าด้วยกัน ใส่ปลาทูหดแกะเอาแต่
เนื้อลงโขลกพอหยาบๆ
- ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อ ใส่เครื่องที่โขลก
ลงละลายในหม้อ ตั้งไฟให้เดือดใส่ระกำ
ซิมน้ำแกงเลียงปรับรสตามชอบ
- ใส่ยอดผักปลัง และผักอื่นๆ พอสุก
ปรุงรสด้วยน้ำปลา เสร็จแล้วใส่ใบ
แมงลักษ ปิดไฟ

ข้าวยำเครื่องแกง

ส่วนผสมเครื่องแกง

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. พริกแดงสด | 5-6 ตอๆ |
| 2. หอมแดง | 6-8 หัว |
| 3. กระเทียม | 5 กก. |
| 4. ตะไคร้หั่นฝอย | 1/2 ถ้วยดาว |
| 5. พริกไทยดำ | 1 ช้อนชา |
| 6. ขมิ้นชัน | 2 เช่นติเมตรา |
| 7. กะปิเผา | 1½ ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำตาลปีบ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 10. เกลือ | 1/2 ช้อนชา |
| 11. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 12. เนื้อปลาทูย่าง | 1 ถ้วยดาว |

ส่วนประกอบอื่นๆ

1. ใบมีนั่น ใบพายใหม่ ใบมะกรูดอ่อน ดอกดาหลา หั่นเป็นเส้นบางๆ ฯลฯ
2. ไข่ต้มย่างมะตูม
3. ข้าวสวย

วิธีทำ

เครื่องแกง

1. นำพริกแดงสด พริกไทยดำ ตะไคร้ โขลงรวมกันจนละเอียด จากนั้นค่อยใส่ หอมแดงกระเทียม ขมิ้น โขลงต่อ
2. จากนั้นใส่เครื่องปุงรุ่งทั้ง กะปิ น้ำตาลปีบ เกลือ น้ำปลา เนื้อปลาทูย่าง โขลงต่อ จนเป็นเนื้อเดียวgan
3. นำเครื่องแกงที่ได้ไปคลุกต่อกับข้าวสวย โดยค่อยๆ เติมข้าวไปคลุกจนทั่ว ปริมาณ ข้าวที่ใช้สามารถปรับได้ตามความชอบ



- หากชอบรสชาติเข้มข้นให้ใส่ ข้าวัน้อยๆ หากชอบรสชาติจีดหน่อยก็เพิ่มข้าวได้อีก สูตรนี้ใช้ข้าวประมาณ 2-3 ถ้วย
4. จากนั้นโรยใบมีนั่น ใบพายใหม่ ใบมะกรูดอ่อน ดอกดาหลาที่หั่นแล้ว คลุกเคล้าให้เข้ากันทานกับไข่ต้มย่างมะตูม ปลากรอบ

3

ສູ ຕ ສ ອ ອ ກ ອ

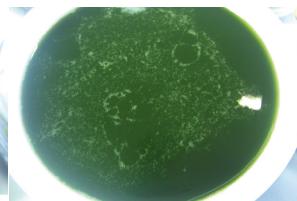
॥ กง เลี้ยง ขี้ หลึก - น้ำ ย่าน นาง

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------|-----|---------|
| 1. ยอดเขี้ยวหลักต้ม | 3 | ถัวยตวง |
| 2. ในบ้านาง | 2 | ขีด |
| 3. มะเขือพวง | 1 | ถัวยตวง |
| 4. หน่อข่าอ่อน | 1 | ถัวยตวง |
| 5. เนื้อปลาทูย่าง | 1/2 | ถัวยตวง |
| 6. กะปี | 1/3 | ถัวยตวง |
| 7. เกลือ | 1 | ช้อนชา |
| 8. นำําสะอด | 5 | ถัวย |

ຈົກສຳຫຳ

1. นำยอดขี้เหล็กมาต้ม ประมาณ 30 นาที เทน้ำต้มออก แซ่บซิ่งไว้ ในน้ำสะอัดรอให้เย็นแล้วบีบน้ำออกให้หมด
 2. นำไปย่างนางมาขลกให้ละเอียด จากนั้นเติมน้ำสะอัด คั้นและกรอง เอาเฉพาะน้ำสีเขียวจากใบย่างนา
 3. เตรียมหน่อข่าอ่อนและมะเขือพวง หน่อข่าอ่อนหันเป็นแฉนเล็กๆ บางๆ
 4. นำน้ำย่างนางที่คั้นได้ตั้งไฟ ใส่กะปิและเกลือ หากน้ำย่างนางเข้มข้นจนเกินไป สามารถเติมน้ำเพิ่มได้ รอจนเดือด
 5. ใส่เนื้อปลาทูย่าง ยอดขี้เหล็กต้ม หน่อข่าอ่อน และมะเขือพวงลงไป รอจนผักสุก ปรับรสดำมาตรฐาน



สูตรอาหาร

แกงคั่วชะพลูปู

เครื่องปูรุ้ง

- | | | |
|---------------|-----|----------|
| 1. ใบชะพลู | 3 | ถั่วยตวง |
| 2. เนื้อปูแกะ | 1 | ถั่วยตวง |
| 3. น้ำกะทิสด | 5 | ถั่วยตวง |
| 4. น้ำตาลปีบ | 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |

เครื่องแกง

- | | | |
|------------------------------------|------|----------|
| 1. ตตะไคร้ | 2 | ตัน |
| 2. ขมิ้นปอกเปลือก
และหั่นประมาณ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. กระเทียม | 5 | กลีบ |
| 4. หอม | 5 | กลีบ |
| 5. พริกชี้ฟู
(ตามชอบ) | 5-10 | เม็ด |
| 6. เกลือ | 1/2 | ช้อนชา |
| 7. กะปี | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำตาลปีบ | 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| 10. กะทิ | 1 | กีโลกรัม |
| 11. ใบมะกรูด
(ฉีกเป็นชิ้นๆ) | 1/4 | ถั่วยตวง |

วิธีทำ

- นำส่วนผสมเครื่องแกงไข่ลงรวมกันให้ละเอียด
- เตรียมใบชะพลู หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ
- นำน้ำกะทิตังไฟ ใส่เครื่องแกง คนให้เครื่องแกงละลาย รอจนเดือดใส่เนื้อปูแกะ และใบชะพลูลงไป ปรุงรสตามชอบด้วยน้ำปลาและน้ำตาลปีบ โรยหน้าด้วยใบมะกรูด



5

สูตรอาหาร

น้ำลูกหนามแดง



ส่วนผสม

- ลูกหนามแดงสด 1 กิโลกรัม
- น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม

วิธีทำ

นำลูกหนามแดงสด เลือกลูกสุกที่สีแดงสดผ่าซีกแกะเอาเมล็ดในออก ล้างในน้ำเกลือสะอาดเด็ดน้ำพักไว้ นำเนื้อที่ได้ปันให้ละลายด้วยจากนั้นคั้นเอาน้ำเพื่อแยกจากออก กรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้ง



วิธีรับประทาน

นำน้ำลูกหนามแดงที่คั้นได้ดื่มน้ำสดหรือตั้งไฟเติมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม ตามความชอบหรือจะทานแบบไม่ผสมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมก็ได้

ตำกร: ก้อบบ้าน



เครื่องปูรุ

- | | | |
|----------------------------------|------|----------------------------|
| 1. เนื้อกระท้อนบ้านช้อย | 1 | ถัวยตวง |
| 2. ถั่วฝักยาว | 1/2 | ถัวยตวง |
| 3. มะเขือเทศ | 1/2 | ถัวยตวง |
| 4. กุ้งแห้ง | 1/3 | ถัวยตวง |
| 5. ถั่วลิสงค์ด้วง
(ใส่ตามชอบ) | 1/3 | ถัวยตวง |
| 6. กระเทียม | 2-3 | กีบ |
| 7. พริกขี้หนู | 5-10 | เม็ด
(ใส่มากน้อยตามชอบ) |
| 8. น้ำมันนา瓦 | 1/2 | ถัวยตวง |
| 9. น้ำปลาอย่างดี | 1/2 | ถัวยตวง |
| 10. น้ำตาลปีบ | 1/2 | ถัวยตวง |

วิธีทำ

1. เตรียมกระท้อน ปอกเปลือกแล่นแกะเลือไไว จากนั้นชอยเป็นชิ้นบางๆ ล้างด้วยน้ำสะอาดเอาเกลือออกเด็ดขาดแล้วหั่นเป็นชิ้นๆ นำไปผัดกับกระเทียมและพริกลงในครัว ใช้สากระเพราแบบเดิมๆ จึงได้กุ้งแห้งและต้มต่อไปอีก สักพักให้เนื้อกระท้อนที่เตรียมไว้ ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ ถั่วลิสงค์ปูรุสอดด้วยน้ำปลาและน้ำมันนาวา จากนั้นจึงต้มต่อจนส่วนผสมทั้งหมดเคล้ากันทั่ว
2. ปรุงรสให้ถูกปากด้วยน้ำตาล น้ำปลา หรือน้ำมันนาวาเพิ่ม รสเดิมจะมีรสด้วยหวาน เม็ดและเบรี้ยวพอๆ กัน
3. ตักใส่จานและโรยหน้าด้วยถั่วลิสงค์เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ปลารอบตามขอบ

ชาເກສຣບັວຫລວງ



ສ່ວນຜສມ

ເກສຣບັວຫລວງແ亥້ງ

ວິທີທຳ

1. ສ່ວນຜສມ ເກສຣບັວຫລວງມາລ້າງນໍ້າໃໝ່ສະອາດ

ອບທີ່ອຸນຫກຸມີ 50 ອົງສາເໜລເຊີຍສ
ຫວີອຕາກຈົນແ亥້ງ

2. ສ່ວນຜສມ ເກສຣບັວຫລວງແ亥້ງທີ່ໄດ້ປະມານ

2 ກຣມ ຕ່ອນ້າ 100 ມິລິლິຕີ ຕົມປະມານ 30 ນາທີ ຈາກນັ້ນກຽກຂອງດ້ວຍກະຮອນ
ຕາຕີ ແລະກຽກຂອງດ້ວຍຜ້າຂາວບາງອຶກຄົ້ງ



ວິທີຮັບປະທານ

ດືມຮ້ອນເປັນชาທ່າວ້າໄປ ຫວີອເຕີມນໍ້າຝຶ່ງເພີ່ມຄວາມຫວານກີໄດ້ອົກສາຕິຫິນໆ

ต่ำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร: เบาหวาน



เบาหวาน พบรได้ในคนทุกเพศทุกวัย ประเภทของเบาหวานแบ่งได้ออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ ได้ดังนี้ คือ เบาหวานชนิดพึงอินซูลิน เป็นชนิดที่พบได้น้อยและมีความรุนแรงและอันตรายสูง มักพบในเด็กและคนอายุต่ำกว่า 25 ปี ตับอ่อนของผู้ป่วยจะไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เลยหรือได้น้อยมาก ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการฉีดอินซูลินเข้าท่อแท่นในร่างกายทุกวัน จึงจะสามารถควบคุมน้ำตาลได้เป็นปกติ และเบาหวานชนิดไม่พึงอินซูลิน เป็นเบาหวานที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมักจะมีความรุนแรงน้อย ตับอ่อนของผู้ป่วยสามารถสร้างอินซูลินได้ แต่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จึงทำให้มีน้ำตาลเหลืออยู่เป็นเบาหวานได้ สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานนั้น เกิดจากตับอ่อนที่ไม่สามารถสร้างยอร์โมนอินซูลินได้ หรือสร้างได้น้อย อาการของผู้เป็นเบาหวาน โดยรวมนั้นจะมีอาการปัสสาวะบ่อยและมาก กระหายน้ำ หิวปอย กินข้าวๆ อ่อนเปลี่ยนเปลี่ยนเรื่อง ปัสสาวะทึบไว้จะมีเม็ดขี้น สำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวาน ได้แก่ จำกัดออกแคล น้ำหนานเปาซู ยำบัวบก ยำหัวโหนด ชาตันโนทีช น้ำกระสัง-หญ้าใต้ใบ น้ำส้มแขก (ลดน้ำตาลในเลือด)

1

สูตรอาหาร

ยำบัวบก



เครื่องปูง

- | | | |
|--|-----|---------|
| 1. บัวบก | 500 | กรัม |
| 2. เนื้ออกไก่สับ | 200 | กรัม |
| 3. กุ้งสด | 200 | กรัม |
| 4. หอยดงซอย | 1 | ถ้วยตวง |
| 5. มะพร้าวคั่ว | 1 | ถ้วยตวง |
| 6. ถั่วลิสงค์คั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว และปลากรอบบุบพอಡeka | | |
- ตามชอบ

น้ำยำ

- | | | |
|------------------------|------------|----------|
| 1. พริกชี้ฟูหุ้นสวนสับ | 10-15 เม็ด | |
| 2. กระเทียมสับ | 2 | ช้อนเม็ด |
| 3. น้ำตาลปีบ | 2-3 | ช้อนเม็ด |
| 4. น้ำมันนา瓦 | 3 | ช้อนเม็ด |
| 5. น้ำปลา | 2 | ช้อนเม็ด |

วิธีทำ

1. สับเนื้อออกไก่ หลังจากนั้นนำมารวนให้สุก
2. นำกุ้งปอกเปลือกแล้วนำไปคลอก
3. บัวบกล้างน้ำให้สะอาด หั่นพอประมาณ
4. การเตรียมน้ำยำ นำน้ำตาลปีบ ผสมกับน้ำปลาและน้ำมันนาวา จนละลายเข้ากัน ปูรุ่งตามชอบ
5. ใส่พริกชี้ฟูหุ้นสวนหุ้นหยาบ หอยดงซอย กระเทียมซอย ผสมกับน้ำยำที่เตรียมไว้
6. นำน้ำยำ ผสมกับบัวบกหั่น กุ้ง ไก่ร่วน หอยดง ถั่วลิสงค์คั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วและปลากรอบบุบพอଡeka คลุกเคล้าให้เข้ากัน

ยำหัวโหนด



เครื่องปูรุ

- | | | |
|---------------------|------------------------------------|----------|
| 1. หัวลูกตาลติดดง | 500 กรัม
(ส่วนหัวของลูกตาลอ่อน) | ลับ |
| 2. มะพร้าวคั่ว | 1 | ถ้วยตวง |
| 3. กุ้งแห้งป่น | 1 | ถ้วยตวง |
| 4. ใบมะลังอ่อน | 1/2 | ถ้วยตวง |
| น้ำยำ | | |
| 1. น้ำส้มติดดง | 3 | ถ้วยตวง |
| 2. เกลือ | 1 | ช้อนชา |
| 3. กะปี | 1/4 | ถ้วยตวง |
| 4. พริกขี้หนูสวนซอย | 1 | ช้อนเม็ด |
| (ตามชอบ) | | |
| 5. หอมแดงซอย | 1/2 | ถ้วยตวง |

วิธีทำ

- การเตรียมน้ำยำ นำน้ำตาลปีบ ผสมกับน้ำปลา และน้ำส้มติดดง จนละลายเข้ากันปูรุรสตามชอบ



- ใส่พริกขี้หนูหั่นหยาบ หอมแดงซอย ผสมกับน้ำยำที่เตรียมไว้
- นำน้ำยำผสมกับหัวติดดงและผักอื่นๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรับเพิ่มรสชาติ ได้ตามชอบ

3

สูตรอาหาร

ชาโก๊ะ:



ส่วนผสม

ก้านและกิ่งต้นโน๊ตตี้สด

วิธีทำ

- นำใบโน๊ตตี้มาล้างน้ำให้สะอาด
- อบที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส หรือตากจนแห้ง
- บดให้ละเอียด บรรจุลงถุงชาเก็บไว้ในที่แห้ง

วิธีรับประทาน

นำไปชงกับน้ำร้อนเหมือนชาทั่วไป



น้ำกรดสังหลุ้วไต่ใบ



ส่วนผสม

- | | | |
|---------------------------|-----|------|
| 1. ต้นผักกระสัง | 20 | กรัม |
| 2. ต้นหลุ้วไต่ใบ/ลูกใต้ใบ | 20 | กรัม |
| 3. ตะไคร้แต่งกลิ่น | 1-2 | ถั่น |
| 4. ใบเตยหอมแต่งกลิ่น | | |
| 5. น้ำสะอาด | 1 | ลิตร |
| 6. น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม | | |

วิธีทำ

- นำสมุนไพร ผักกระสัง ลูกใต้ใบ ตะไคร้ ใบเตยหอม มาล้างให้สะอาด จากนั้นหั่นทั้งก้านบ่น้ำสะอาดด้านนอก 15-20 นาที
- กรองด้วยกระชอนตาถักเก็บไว้

วิธีรับประทาน

ดื่มเป็นเครื่องดื่มอุ่นๆ อาจเติมน้ำผึ้ง หรือน้ำเชื่อมตามความชอบ หรือจะทานแบบไม่ผสมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม ก็ได้

5

ສູ ຕ ອ ອ ອ ກ

ຢ່າບຸພະຕິ



ເຄື່ອງປຽງ

- ດອກແດ ດອກຂຈາ ດອກປັບ ດອກເງົມ ດອກໄສນ
ດອກອັງຫຼັງ ລາ ປະມາຄນ 500 ກຣັມ
- ໄກ໌ສັບ 200 ກຣັມ
- ກຸງ 200 ກຣັມ
- ໂຮມແຜງຂອຍ 4 ຊັອນໂຕະ
- ຝັກຊື້
- ຄ້້າລືສົງຄ້ວ່າ ເມືດມະມ່ວງທີມພານຕ້ວ່າ
ແລະປລາກຮອບບຸບພອແຕກ ຕາມຫອບ
ນໍ້າຢ່າ

- ພຣົກຂຶ້ນຫຼຸວນສັບ 10-15 ເມືດ
- ກະຣະເທີມສັບ 2 ຊັອນໂຕະ
- ນໍ້າຕາລີປັບ 2-3 ຊັອນໂຕະ
- ນໍ້າມະນາວ 3 ຊັອນໂຕະ
- ນໍ້າປລາ 2 ຊັອນໂຕະ

ວິທີທຳ

- ສັບເນື້ອກໄກ໌ ພັງຈາກນັ້ນນໍາມາຮວນໃຫ້ສຸກ
- ນໍາກຸງປອກເປົ້າລືອກແລ້ວນໍາໄປລວກ ພັງຈາກນັ້ນ
ໜ້າຍາບ່າ
- ນໍາດອກໄມ້ຕ່າງໆ ທີ່ເຕີມໄວ້ ເຕີດເກສຣອກ
ແລ້ວນໍາໄປລວກພອສຸກ ແຊ້ຕ້ວຍນໍ້າເຍັນທັນທີ
ຈາກນັ້ນພັກໃຫ້ສະເໜີນໍາບັນກະຮອນ ບັນນໍ້າອອກ
ອີກຄ້ວັງຈຸນໝາດ
- ກາຣເຕີມນໍ້າຢ່າ ນໍານໍ້າຕາລີປັບຜສມກັນນໍ້າປລາ
ແລະນໍ້າມະນາວ ຈະລະລາຍເຂົ້າກັນ ປຽງສຕາມຫອບ

- ນໍາພຣົກຂຶ້ນຫຼຸວນຫ້າຍາບ ໂຮມແຜງຂອຍ
ແລະປລາກຮອບບຸບພອແຕກ ກະຣະເທີມສັບ
- ນໍານໍ້າຢ່າຜສມກັນດອກໄມ້ລວກທີ່ບັນນໍ້າອອກແລ້ວ ກຸງ ໄກ່ຮວນ ໂຮມແຜງ ຄ້້າລືສົງຄ້ວ່າ
ເມືດມະມ່ວງທີມພານຕ້ວ່າ ແລະປລາກຮອບບຸບພອແຕກ ຄຸກເຄົລ້າໃຫ້ເຂົ້າກັນ ໂຮຍບນ
ດ້ວຍຝັກຊື້ຫ້າຍາບ

น้ำหนานเป่าซู่

ส่วนผสม

1. ใบหนานเป่าซู่ 30 ใบ
2. น้ำตาลกรวด 1 กิโลกรัม
3. น้ำผึ้ง 1/2 ถ้วยตวง
4. เกลือ 1 ช้อนชา
5. น้ำสะอาด 10 ลิตร

วิธีทำ

ส่วนผสมที่ 1

1. เคี่ยวน้ำตาลกรวด ด้วยน้ำ
ประمام 1 ลิตร ใส่เกลือ
ลงไป

ส่วนผสมที่ 2

2. ล้างใบหนานเป่าซู่ให้สะอาด
สะเด็ดน้ำไว้
3. นำน้ำสะอาดที่เหลือใส่หม้อ
ตั้งไฟใส่ใบหนานเป่าซู่ลงต้ม
ให้เดือดประمام 10 นาที
เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ ใช้ไฟ
อ่อนๆ จากน้ำกรองเอา
เฉพาะน้ำ
4. นำส่วนผสมทั้ง 2 รวมกัน
รอให้คุณจากนั้นปรับรสชาติ
โดยใช้น้ำผึ้ง ชิมให้ได้รสที่ถูกใจ
5. กรองด้วยกระชอนตาดี หรือ
ผ้าขาวบางอีกครั้ง





تاรับอาหารเป็นยาสมุนไพร: สำหรับหญิงมีครรภ์ และหญิงให้นมบุตร

หญิงตั้งครรภ์ ควรรับประทานอาหารจำพวกไปรดีน

(เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ถั่ว เต้าหู้) อาหารที่มีธาตุเหล็ก (เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว) แคลเซียม (เช่น นมสด เต้าหู้ ยาเม็ดแคลเซียม) และผลไม้ให้มากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการของทารก ในครรภ์ การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งแม้กระถั่ง หลังคลอด การให้นมบุตร มาตราจึงจำเป็นที่จะต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่า เพื่อที่จะช่วยเสริมสร้างน้ำนมที่มีคุณภาพให้ทารกดีม สำหรับอาหารที่แนะนำ สำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร ได้แก่ แղงเลียงหัวปลี หัวปลีต้มกะทิ ยำหัวปลี หัวปลีทอด (บำรุงน้ำนมของหญิงให้นมบุตร) ผัดมะละกอ (มะละกอ ดิบช่วยบำรุงน้ำนมของหญิงให้นมบุตร) น้ำซุปพริก (ตำพริก) (ช่วยเพิ่มธาตุ ไฟให้ร่างกายมาตราหลังคลอด) น้ำแก่นฝาง (บำรุงโลหิต) เป็นต้น

॥ กง เลียง หัวปลี

เครื่องปูง

- หัวปลีอ่อน 1 หัว
- น้ำปลา 1 ข้อนโต๊ะ
- เกลือ 1.5 ช้อนชา
- น้ำมะนาว 5 ถ้วยตวง
- ผักอื่นๆ ตามใจชอบ เช่น
ใบแมงลักษ์ พักทอง บัว
เห็ด เป็นต้น ผักหวาน
จำพวก ต้าลีง

เครื่องแกง

- กะปิ 1-2 ข้อนโต๊ะ
- พริกไทยเม็ด 10 เม็ด
- ห้อมแดง 3-4 หัว
- ปลาทูทอด หรือกุ้งแห้งหรือ
กุ้งสด

วิธีทำ

- แกะเปลือกหัวปลี ส่วนที่แก่
กินไม่ได้ออกผ่าครึ่ง ซอย
ฝอยแซ่น้ำที่ผสมน้ำมะนาว
ไว้
- โอลกพริกไทยเม็ด หัวห้อม
กะปิเข้าด้วยกัน ใส่ปลาทู
ทอดแกะເຂົາແຕ່ເນື້ອ ລົງ
ໃລກພອຍບານ
- ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อ ใส่เครื่องที่โอลกลงละลายในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่หัวปลี
และผักอื่นๆ พอกสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เสร็จแล้วใส่ใบแมงลักษ์ ปิดไฟ



2

ສູ ຕ ຮ ອ ອ ກ ຍ

ຍ່າກົວປລີ

ເຄື່ອງປຽງ

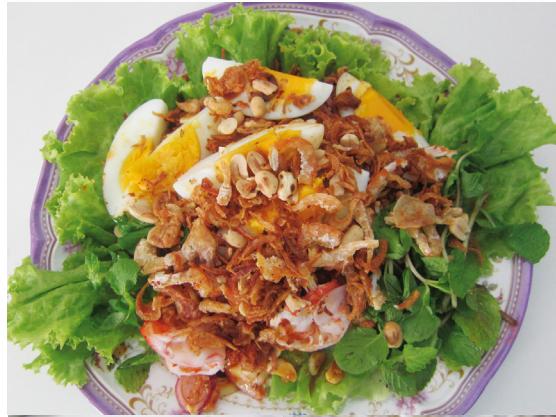
- | | | |
|---------------------------------------|-----|----------|
| 1. ມັກປລີ | 1 | ໜ້າ |
| 2. ໃບສະວະແໜ່ນ | 2-3 | ຢອດ |
| 3. ມະພັງວາຄ້ວ | 2 | ຊ້ອນໂຕິະ |
| 4. ກຸ້ງແທ້ງປັນ | 2 | ຊ້ອນໂຕິະ |
| 5. ໂຄມແಡັງຫຼອຍ | 4 | ຊ້ອນໂຕິະ |
| 6. ໂຄມເຈິຍາ | 2 | ຊ້ອນໂຕິະ |
| 7. ພຣິກທອດ | 6-7 | ເມື່ດ |
| 8. ໄຂ້ຕົ້ມສຸກ | 1-2 | ຟອງ |
| 9. ກຸ້ງສົດຕົວເລັກລວກ | 1/2 | ດ້ວຍຕວງ |
| 10. ດັ່ງລືສົງຄ້ວ່າ ເມີດມະມ່ວງທີມພານຕີ | | |
- ແລະປລາກຮອບ ຕາມຂອບ

ນໍ້າຢໍາ

- | | | |
|-------------------|-----|----------|
| 1. ນໍ້າພຣິກເພາ | 2 | ຊ້ອນໂຕິະ |
| 2. ນໍ້າມະຂາມເປີຍກ | 3 | ຊ້ອນໂຕິະ |
| 3. ນໍ້າມະນາວ | 2 | ຊ້ອນໂຕິະ |
| 4. ນໍ້າປລາ | 2 | ຊ້ອນໂຕິະ |
| 5. ນໍ້າຕາລປິບ | 1-2 | ຊ້ອນໂຕິະ |

ວິທີທຳ

- ແກະເປົລືອກໜ້າປລີ ສ່ວນທີ່ແກກີນໄນ້ໄດ້ອອກ ຜ່າຄົງ ທອຍຝອຍແຊ່້ນ້າທີ່ຜົມນໍ້າມະນາວໄວ້
- ການທຳນໍ້າຢໍາ ໄສ້ນໍ້າພຣິກເພາ ນໍ້າຕາລປິບ ນໍ້າມະຂາມເປີຍກ ນໍ້າມະນາວ ແລະນໍ້າປລາ ດັ່ງນີ້ເຫັນກັນ ງີມຮສ ເບຣີຍຣ ເຄີມ ຮວນ ໃຫ້ຖຸກໃຈ
- ໄສກຸ້ງລວກຄຸກໃຫ້ເຂົາກັນກັບນໍ້າຢໍາ



ໄສ້ໜ້າປລີທີ່ບືບນໍ້າອອກແລ້ວ ມະພັງວາຄ້ວ່າ ກຸ້ງແທ້ງປັນໝອມແດງຫຼອຍ ໂຄມເຈິຍາ ແລະພຣິກທອດ ລົງໄປຄຸລຸກເຄລຳເບາງ ໃຫ້ເຂົາກັນ

- ໄສ້ໜ້າປລີທີ່ບືບນໍ້າອອກແລ້ວ ມະພັງວາຄ້ວ່າ ກຸ້ງແທ້ງປັນໝອມແດງຫຼອຍ ໂຄມເຈິຍາ ແລະພຣິກທອດ

หัวปลีกทอด

เครื่องปูรุ

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. หัวปลี | 2-3 หัว |
| 2. แป้งชูบทอด | 1 ถ้วยตวง |
| 3. น้ำเย็นจัด | 1 ถ้วยตวง |
| 4. น้ำมัน | 1 ถ้วยตวง |

เครื่องปูรุน้ำจิม

- | | |
|--|---|
| 1. พริกขี้หนูสวน
(ไส่มากน้อยตามชอบ) | 5-10 เม็ด |
| 2. รากผักชี | 3-4 ราก |
| 3. กระเทียม | 10 กลีบ
(ใช้กระเทียมมีเทยชนิดกลีบเล็ก) |
| 4. น้ำมะนาว | 1/2 ถ้วยตวง |
| 5. น้ำปลาอย่างดี | 1/2 ถ้วยตวง |
| 6. น้ำตาลปีบ | 4 ช้อนโต๊ะ |
| 7. ถั่ลิสคงค์ บดหยาบ | 1/2 ถ้วยตวง
(ใส่ตามชอบ) |
| 8. ขิงสดหั่นเล็กๆ | 1/2 ถ้วยตวง |
| 9. หอมแดงหั่นเล็กๆ | 1/2 ถ้วยตวง |
| 10. น้ำดั้มสูกอุ่น | 1/2 ถ้วยตวง |
| 11. น้ำตาลทรายแดง | 1/4 ถ้วยตวง |

วิธีเตรียม

- นำหัวปลีปอกเปลือกเอาส่วนแก่ออก เอาเฉพาะกาบสีขาวนวลมาหั่นเป็นเส้นๆ
- นำแป้งชูบทอด ละลายด้วยน้ำเย็นจัด แป้ง 1 ถ้วยให้น้ำ 1 ถ้วย ผสมหัวปลีที่หั่นไว้แล้วลงไป



- ทอดในน้ำมันที่เดือด ให้ปริมาณน้ำมันท่วมพอสมควร ทอดจนเหลืองกรอบยกลงพักไว้

วิธีทำน้ำจิม

- ไข่ลอกพริกขี้หนู กระเทียม รากผักชี รวมกันให้หลังเขียวด ตักขึ้นใส่ภาชนะ
- เติมน้ำตาลปีบ และน้ำดั้มสูกลงไป คนให้น้ำตาลปีบละลาย
- เติมน้ำปลา น้ำมะนาว ถั่ลิสคงค์ ผสมให้เข้ากันให้ได้รส เปรี้ยว เค็มหวาน กลมกล่อมตามชอบ
- ใส่ขิงหั่นและหอมแดง คนให้เข้ากัน

4

สูตรอาหาร น้ำแก่นฝาง



ส่วนผสม

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. แก่นฝาง | 200 กรัม |
| 2. ใบเตยหอม | 20 ใบ |
| 3. น้ำตาลกรวด | 1 กิโลกรัม |
| 4. น้ำตาลทรายแดง | 1/2 กิโลกรัม |
| 5. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 6. น้ำสะอาด | 10 ลิตร |

วิธีทำ

แบ่งน้ำสะอาดออกเป็น 3 ส่วน
ส่วนผสมที่ 1

1. เคี่ยวน้ำตาลกรวด ด้วยน้ำ
ประมาณ 1 ลิตร เติมน้ำตาล
ทรายแดง และเกลือลงไปเคี่ยว
ต่อด้วยไฟอ่อนๆ

ส่วนผสมที่ 2

2. ล้างแก่นฝางให้สะอาด สะเด็ดน้ำไว้
3. นำน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่แก่น
ฝาง ลงต้มให้เดือดประมาณ 20 นาที
เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ ใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้น
กรองเอเศษหาน้ำ

ส่วนผสมที่ 3

4. ล้างใบเตยหอมให้สะอาด สะเด็ดน้ำไว้
5. นำน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ใบ
เตยหอม ลงต้มให้เดือดประมาณ 20 นาที
เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ ใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้น
กรองเอเศษหาน้ำ
6. นำส่วนผสมทั้ง 3 รวมกัน โดยค่อยๆ เติม
ส่วนน้ำเชื่อมชิมให้ได้รสที่ถูกใจ
7. กรองด้วยกระชอนตาถี่ หรือผ้าขาวบาง
อีกครั้ง

ผัดมะลอก



เครื่องปูรุ่ง

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. มะละกอขูด | 3 ถ้วยตวง |
| 2. ใบต้าลีง | 1 ถ้วยตวง |
| 3. ไข่ไก่ | 3 ฟอง |
| 4. กระเทียมลับ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำมันถั่วเหลือง | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ซอสบูรุงรส | |
| 7. น้ำตาล | |
| 8. น้ำมันหอย | |

วิธีทำ

1. ปอกกระหลาบ กะพริวอมขูดเป็นเส้น
หลังจากนั้นล้างน้ำพร็อกสะเด็ดน้ำ
ออกให้หมด
2. ตั้งไฟใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมพอ
เหลือง
3. ใส่ไข่ คนจนสุกทั่ว ใส่มะละกอผัด
พอสุก เติมเครื่องปูรุ่งปรับรสตามชอบ
จากนั้นใส่ต้าลีงผัดต่อพอสุก

6

สูตรอาหาร

น้ำชุบพริก (ตำพริก)



เครื่องปูรุ่ง

- | | | |
|------------------------------|-----|-----------|
| 1. พริกไทยอ่อน | 1 | ถั่วยัดวง |
| 2. หัวกระเทือ | 1 | หัว |
| 3. พริกแห้ง | 4-5 | ดอก |
| 4. หومแดง | 1-2 | กธีบ |
| 5. น้ำตาลawaren | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. กะปิย่าง | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. ปลาช่อนย่าง/ ปลาทูนี่ย่าง | 1/2 | ถั่วยัดวง |

วิธีทำ

1. นำหอมแดง กะปิ ย่างไฟพอหอม
2. ปลาทูนี่ย่างไฟจนแห้ง
3. ตำพริกแห้งให้ละเอียด จากนั้นใส่ พริกไทยสดตำต่อจนละเอียดใส่ หومแดง กะปิ น้ำตาลawaren และเนื้อ ปลาย่าง ตำต่อให้เป็นเนื้อเดียวกัน
4. นำมาคลอกับข้าว ทานคู่กับไข่ต้ม ย่างมะดูม



สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ
มหาวิทยาลัยสองชลanelink