



หนังสือเล่มนี้
จัดทำขึ้นด้วยเงินบริจาค
ของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อให้ท่านที่ได้รับหนังสือเล่มนี้
ได้โปรดตั้งใจศึกษา
ทวิงว่าดจะก่อเกิดประโยชน์สูงสุด
สมารถนารมณ
ของผู้น่วมบริจาตทุกๆ ท่าน

คำเตือนจากพระอินทร์
พระผู้เป็นเจ้าบนสวรรค์(พระเจ้ากวนอู)

ข้ากวนอูผู้เลิศ
ได้ค้นพบสัจธรรม
แม้ทางวิทยาศาสตร์
ยอมรับให้ชาวโลก

ถือศีลห้ากินเจ
อย่าเพลิตเพลีนหลงทาง
เบียดเบียนสัตว์ไร้สุข
อย่ารวนเรเร่งทำ

อันเนื้อสัตว์สะสม
ควรบริโภคพืชผัก
ข้ากวนอูรับประกัน
เพราะข้ามีเมตตา

ข้าเป็นชาวย่นกรบ
น้ำตารินไหลอาบ
การกระทำของมนุษย์
จักตกเตือนไซ้หลอก

ในทางรบ
ล้ำสดใส
อันเกรียงไกร
บริโภคนเจ

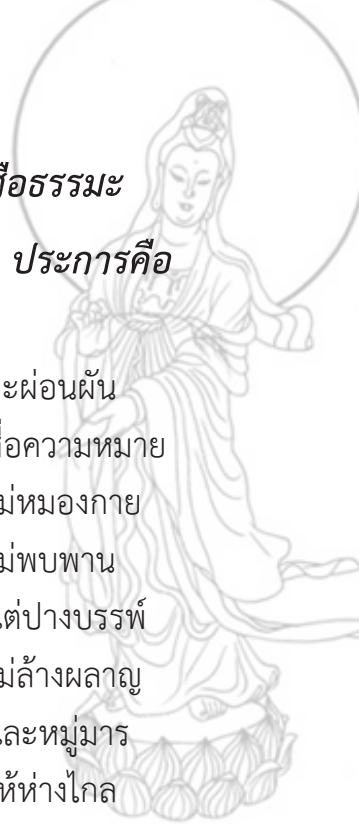
จะจำเริญ
ที่หักเห
ทุกข์ทั้งเพ
แต่กรรมดี

อมเชื้อโรค
จักสุชี
ในความดี
จึงกล้าเตือน

เจนจบสิ้น
ดังดาบเฉือน
สุดแซ่เขื่อน
บอกความจริง

อานิสงส์จากการพิมพ์หนังสือธรรมะ
แจกเป็นวิทยาทาน ได้กุศล ๑๐ ประการคือ

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| ๑. ทำบาปไว้ชาติก่อน | จะผ่อนผัน |
| ได้ช่วยกันพิมพ์หนังสือ | สื่อความหมาย |
| ๒. สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง | ไม่หมองกาย |
| ทั้งโรคภัยอุบัติเหตุ | ไม่พบพาน |
| ๓. แม้ศัตรูคู่แค้น | แต่ปางบรรพ์ |
| มาร่วมกันรับกุศล | ไม่ล้างผลาญ |
| ๔. ทั้งปีศาจภูติผี | และหมู่มาร |
| ไม่ระรานสิ่งเร้น | ให้ห่างไกล |
| ๕. ปราศจากสิ่งร้าย | สบายจิต |
| ชั่วชีวิตพ้นดี | ดวงแจ่มใส |
| ทั้งราศีมีมงคล | ผลถูกใจ |
| สิ่งเลวไซ้ไม่เข้าฝัน | นิรันดร์กาล |
| ๖. ตั้งปณิธานแน่วแน่ | แผ่ความดี |
| ครอบคร้วมีความสุข | สนุกสนาน |
| มีอายุยืน | ทุกคืนวัน |
| ไม่โลภโมโทสัน | สุขสมบุญ |



๗.การพูดการกระทำ
จะเป็นที่ลือไกล
ผู้คนเคารพทั่ว
บริบูรณ์โชคลาภ
เป็นบุรุษกล้าแกร่ง
๘.มีปัญญาเลิศล้ำ
ไม่ทุกข์โศกป่วยหาย
ยามอ่ำลาโลกไซ้
๙.เกิดมาดีมีปัญญา
รูปไม่ทรามสมทรง
บุญกุศลมากมาย
ไม่พบพานสิ่งชั่ว
๑๐.ให้ทุกชีวิตคิดวาง
ด้วยดวงใจใฝ่ธรรม
ได้ไปเกิดเป็นคน
กุศลทานได้พบปะ

แต่กรรมดี
ไม่สิ้นสูญ
และเทิดทูน
รุ่งเรืองแรง
เก่งการงาน
ในทางโลก
กายเข้มแข็ง
ได้เปลี่ยนแปลง
สง่างาม
สมคำขาน
เพราะให้ทาน
กลัวบาปกรรม
รากฐานไว้
นำลูกหลาน
มีผลงาน
เทวะเอย

คำนำ

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่หันมาใส่ใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งอาจเป็นเพราะมีโรคแปลกๆ เกิดขึ้นมากมาย จึงทำให้คนเราหันมาใส่ใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น สาเหตุที่หันมาใส่ใจสุขภาพอาจจะมีเหตุผลต่างๆ กันมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการรักษารูปร่าง หรือการควบคุมโรคภัยไข้เจ็บ เป็นผลทำให้มีผลิตภัณฑ์ และสูตรการดูแลสุขภาพเริ่มมีมากขึ้น การล้างพิษ น้ำสมุนไพร และอื่นอีกมากมายที่ออกมาเพื่อตอบสนองกระแสของการรักษาสุขภาพ

ด้วยเหตุนี้**อาหารเจ**เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่สนใจสุขภาพ ช่วยในการล้างพิษ รักษาสุขภาพและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไปในตัวโดยไม่ต้องอาศัยยา ทำให้ร่างกายปรับสภาพด้วยตัวเองมีภูมิต้านทานโรคและสารพิษมากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้**อาหารเจ**จึงเป็นอีกทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุดดังคำกล่าวที่ว่า **อาหารคือยา ยาคืออาหาร**

หนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมเนื้อที่เกี่ยวกับการทำอาหารเจไว้ให้ทุกท่านได้ศึกษา เคล็ดลับพร้อมสูตรอาหารและอาหารเจสำหรับลูกตัวน้อยที่กำลังอยู่ในวัยเจริญเติบโต แถมท้ายด้วยกับข้าวเจเพื่อสุขภาพโดยท่านเขียนฮั่วท้อ จะทำให้ทุกๆ มื้ออาหารเจไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับทุกๆ มื้ออาหารเจ

ตุลาคม 2550



สารบัญ

หน้า

ความหมายคำว่า “เจ”	12
ประวัติการกินเจเดือนเก้า (เก้าอ้วงเจ)	14
เบื้องต้นแห่งพิธีกรรมเก้าอ้วงเจ	16
รู้และเข้าใจการกินเจอย่างถูกต้อง	22
หลักในการปรุงและรับประทานอาหารเจที่ถูกต้อง	26
คุณประโยชน์จากการรับประทานอาหารเจ	33
การรับประทานอาหารเจให้ผลทางจิตใจดังนี้	35
หลักธรรมในการกินเจ	36
อานิสงส์ 10 ข้อ ของการไม่กินเนื้อสัตว์	38

ประเภทอาหารจานเดียว	41
---------------------	----

โจ๊กเห็ด 41	ผัดหมี่ซั่ว 42
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า 43	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ 44
ข้าวซอย 45	ขนมจีนน้ำเงี้ยว 46
ขนมจีนน้ำยา 47	ข้าวผัดน้ำพริก 48
ข้าวมันเห็ด 49	ข้าวหมกผัก 50
ผัดหมักกะโรนี 51	สปาเก็ตตี้ 52
ข้าวยาปักชี่ไต้ 53	สลัดผัก 54



สุกียากี้ 55

เส้นหมี่เย็นตาโฟ 57

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว 59

ผัดไทย 56

กวยจั๊บน้ำใส 58

ประเภทผัด

60

ผัดผักรวมมิตร 60

ผัดฟักทอง 62

เต้าหู้ผัดผัสดอง 64

ผัดพริกขิง 66

ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว 68

เต้าหู้เห็ดผัดพริกแห้ง 70

ผัดปลิงทะเลน้ำแดง 72

ซุสไฉ่ราดหน้า 74

ไก่ผัดขิงน้ำแดง 76

ปูผัดผัสดอง 78

ผัดสี่สหาย 80

เปรี้ยวหวานเจ 61

มะเขือยาวผัดเต้าเจี้ยว 63

เต้าหู้ลูกเขย 65

ผัดกระเพราเห็ดขั้วโพดอ่อน 67

ผัดเผ็ดปลาตุ๋น 69

ผัดเห็ดหอมปรุงรส 71

ผัดบุ้งชีเมา 73

ผัดโสมผัดราดหน้า 75

สะตอผัดเครื่องแกง 77

ขนมผัดกาด 79

ผัดบวบหวาน 81

ประเภทต้ม

82

ต้มจืดกล้วย 82

ต้มจืดผักกาดขาว 84

ต้มหมูโปรตีนกับผักกาดดอง 86

เห็ดหอมน้ำแดง 88

สตูมันฝรั่ง 90

พะโล้ 83

เต้าหู้ขาวอ่อนน้ำแดง 85

ต้มจืดวุ้นเส้น 87

ซุสผัดถั่วร้อน 89

ต้มยำเห็ด 91



ต้มข้า 92

ต้มยำเห็ดมะพร้าวอ่อน 94

สตูเห็ด 96

ฟักตุ๋นมะนาวสด 98

ต้มยำเนื้อเจ 93

มะระยัดไส้ 95

แกงจืดฟองเต้าหู้ 97

แกงจืดเต้าหู้หลอด 99

ประเภททอด

100

ผักทอดเทียมปุระ 100

หมูก้อนเจ 102

ลูกชิ้นกุ้ง 103

หมูหมักซอส 105

เห็ดสวรรค์ 107

เนื้อแดดเดียวเจ 109

โปรตีนผัดพริกแกง 110

ทอดมันสามสหาย 113

หอยจ๊อ 115

เห็ดนางฟ้าชุบแป้งทอด 101

ขาเห็ดปรงรส 102

ขาไก่เจ 104

หมูหวานเจ 106

พริกหยวกยัดไส้ทอด 108

เห็ดแดดเดียว 109

ไส้อั่วชาวเหนือ 112

เกี้ยวกรอบ 114

ประเภทแกง

116

แกงเผ็ด 116

แกงเขียวหวานปลาทรายเจ 118

แกงเทโพ 120

แกงกะหรี่ 122

แกงกะหรี่ไก่เจ 124

แกงส้ม 126

แกงฮังเล 128

แกงเขียวหวาน 117

แกงป่า 119

แกงขี้เหล็ก 121

แกงมัสมั่น 123

แกงเลียง 125

แกงคั่วสับปะรด 127

แกงโห้ชะ 129



แพนงเนื้อเจ 130

ปลาสาหร่ายฉู่ 133

แกงเผ็ดเปิดอย่างเจ 131

แกงไตปลาเจ 134

ประเภทยา-พลา

135

งบน่อไม้ 135

แฮกิ้นเห็ดเต้าหู้ 137

ย้าวุ้นเส้น 139

ยำหมูยอเจ 141

ยำเม็ดมะม่วงหิมพานต์ 143

พลาเห็ด 145

พลาหมักกิน 147

ตำขมอ่อน 149

ตำมะเขือเผา 151

ลาบอีสาน 152

ยำทวาย 154

ยำปลากะปอง 156

แหนมสด 136

หมูยอเจ 138

ยำเห็ด 140

ยำเขมร 142

ยำมะเขือเผา 144

พลาหัวปลี 146

ยำหอยดองเจรสเด็ด 148

ลาบเต้าหู้กับเห็ด 150

แหนมเห็ด 151

ยำดอกโสน 153

ยำใหญ่ 155

ประเภทหนึ่ง-อบ-ย่าง

157

เห็ดหอมอบวุ้นเส้น 157

เต้าหู้ย่างขาใต้ 159

เปิดอย่างเจ 160

ห่อหมกเห็ด 162

เต้าหู้หนึ่งบ๊วย 164

กล้วยเตี๋ยห่อกะหล่ำปลี 166

เต้าหู้หนึ่งแปะชะ 158

เห็ดหอมย่างซีอิ้ว 159

หมูแดงเจ 161

ห่อหนึ่งขาวเหนือ 163

เห็ดอบสมุนไพร 165



ประเภทน้ำพริก-เครื่องจิ้ม

167

น้ำพริกหนุ่ม 167

น้ำพริกข่า 169

น้ำพริกกระปิเจ 170

น้ำพริกใบสะระแหน่ 171

น้ำพริกตาแดง 173

หลนกระปิคั่ว 175

หลนเต้าเจี้ยว 176

น้ำพริกมะม่วง 178

น้ำพริกมะเขือพวง 179

น้ำพริกปลาร้าเจ 181

น้ำพริกอ่อง 168

น้ำพริกหมูสับเจ 169

น้ำพริกเห็ดสับ 171

น้ำพริกมะขามสด 172

น้ำพริกเผา 174

น้ำพริกถั่วเหลือง 175

น้ำพริกหน้าเลียบ 177

น้ำพริกแห้ง 178

น้ำพริกมะขามอ่อน 180

ประเภทซूप

183

ซूपเยื่อไผ่ 183

ซूपเห็ดหอม 185

ซूपแห้ว 187

ซूपงาดำ+ธัญพืช 188

ซूपเต้าหู้ 184

ซूपไข่ 186

ซूपเม็ดบัว 187

ซूपฟักทอง 189

ประเภทอาหารว่าง

190

ปอเปี๊ยะทอด 190

ก้วยเตี๋ยวหลอด 192

กระบองผักทอด 195

ขนมหัวผักกาด 197

ข้าวทอด 199

ปอเปี๊ยะสด 191

ขนมปังหน้าหมูเจ 194

หอยทอดเจ 196

ทอดมันข้าวโพด 198

บ๊ะจ่าง 200



สะเต๊ะ 201

เต้าหู้ทอด 203

เผือกทอด 204

ขนมจีบ 205

ข้าวเกรียบปากหม้อ 206

ประเภทอื่นๆ

208

หมี่กิ้น 208

ชีว่ท้อ 210

ซ้อคักก้วย 213

น้ำสลัดครีม 214

เต้าหู้ยี้ 215

ทำผงนัว (แทนผงชูรส) 216

ปลาร้าเจ 217

กระยาสารท 218

น้ำสลัดอย่างข้น 219

น้ำสลัดอย่างใส 220

กะปิเจสูตรใหญ่ 221

กะปิเจสูตรเล็ก 221

อาหารเจสำหรับลูกน้อย

222

กับข้าวเจบำรุงสุขภาพจากเหียนฮัวท้อ

241

เคล็ดลับการทำอาหารเจ

251

รายนามผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือเล่มนี้

305



ความหมายของคำว่า “เจ”

คำว่า “เจ” ในภาษาจีนมีความหมายทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายานว่า **“อุโบสถ”** คำว่า “กินเจ” ตามความหมายที่แท้จริงคือการรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน ดังเช่นที่ชาวพุทธในประเทศไทยถือ **“อุโบสถศีล”** หรือ **“รักษาศีล ๘”** จะไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว

แต่เนื่องจากการถืออุโบสถศีลของชาวพุทธฝ่ายมหายานไม่กินเนื้อสัตว์จึงนิยมเรียก **“การไม่กินเนื้อสัตว์”** ไปรวมกับคำว่า **“กินเจ”** ซึ่งเป็น การถือศีลไปด้วย ในปัจจุบันผู้ที่รับประทานอาหารทั้ง ๓ มื้อ แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ก็ยังคงเรียกกันว่า **“กินเจ”** ความหมายก็คือ **“คนกินเจ”** ไม่เพียงแต่ไม่กินเนื้อสัตว์ ยังต้องดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี บริสุทธิ์ สะอาด งดงามทั้งกาย วาจา ใจ เป็นการถือศีลบำเพ็ญธรรมไปด้วยพร้อมกัน จึงเรียกว่า **“กินเจที่แท้จริง”**

ฉะนั้น คำคล้องจองที่เราได้ยินอยู่เสมอ คือ **“ถือศีลกินเจ”** นับว่า มีความหมายสมบูรณ์ครบถ้วนอยู่ในตัวเองแล้ว เรามักจะเห็นตัวอักษร ภาษาจีนคำที่อ่านว่า **“ใจ(เจ)”** แปลว่า **“ไม่มีของคาว”** เขียนด้วยสีแดงบนพื้นสีเหลืองเสมอ ในช่วงเทศกาลกินเจเดือน ๙

ชาวจีนถือว่าสีแดงเป็นสีแห่งสิริมงคลแห่งชีวิต สีเหลือง

เป็นสีของผู้ทรงศีล ผู้ตั้งใจบำเพ็ญตนให้บริสุทธิ์ ตัวอักษรนี้ย่อม
เป็นเครื่องเตือนสติให้ผู้ที่ยินเจระลึกไว้เสมอว่าการไม่กินเนื้อสัตว์
คือการปฏิบัติธรรม รักษาศีลของความเป็นมนุษย์ เป็นการเจริญ
มหาเมตตา กรุณาธรรม โดยแท้ อันจะนำมาซึ่งความเป็น
สิริมงคลแก่มนุษย์ และก่อให้เกิดสันติสุขต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง



ประวัติการกินเจเดือนเก้าจีน (เก้าอ้วงเจ)

พิธีการกินเจเดือนเก้า หรือเทศกาลกินเจ กำหนดเอาไว้ตามจันทรคติคือเริ่มตั้งแต่วันขึ้น ๑ ค่ำถึง ๙ ค่ำตามปฏิทินจีนทุกๆ ปี รวม ๙ วัน ๙ คืน

ในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมีอธิบายว่า เป็นการประกอบพิธีกรรม เพื่อสักการบูชาพระพุทธเจ้าในอดีตกาล ๗ พระองค์ และพระมหาโพธิสัตว์อีก ๒ พระองค์ รวมเป็น ๙ พระองค์ด้วยกัน หรืออีกนัยหนึ่ง เรียกว่า ดาวพระเคราะห์ทั้ง ๙ อันมี พระอาทิตย์, พระจันทร์, ดาวพระอังคาร, ดาวพระพุธ, ดาวพระพฤหัสบดี, ดาวพระศุกร์, ดาวพระเสาร์, พระราหู และพระเกตุ”

ในพิธีกรรมสักการบูชาพุทธเจ้า ๗ พระองค์ และพระมหาโพธิสัตว์อีก ๒ พระองค์นี้ สาธุชนในพุทธศาสนาต่างสละเวลาและกิจทางโลกมาบำเพ็ญศีล ตั้งปณิธานกินเจบริโภคน้ำแต่อาหารผักและผลไม้ งดเว้นอาหารเนื้อของสดคาว ด้วยการสมาทานรักษาศีล ๓ ข้อ กล่าวคือ

๑. เว้นจากการเอาชีวิตของสัตว์มาบำรุงชีวิตตน
๒. เว้นจากการเอาเลือดของสัตว์มาเพิ่มเลือดตน
๓. เว้นจากการเอาเนื้อของสัตว์มาเป็นเนื้อตน

เพื่อชักฟอกมลทินออกจากร่างกาย วาจา และใจต่างสวม

เสื้อผ้าสีขาวสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากจุดต่างพร้อยพากันเดิน
ทางสู่วัดวาอาราม พร้อมด้วย ดอกไม้, ธูป และเทียน ไปนมัส
การน้อมบูชาแต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระพุทธรูปเจ้า
ทั้ง ๗ พระองค์ อีกทั้งพระมหาโพธิสัตว์ ๒ พระองค์ พร้อมจัด
หาเครื่องกระดาษาทำเป็นรูปเครื่องทรง เสื้อผ้า, หมวก, รองเท้า,
กระดาษาเงิน, กระดาษาทองต่างๆ ไปน้อมถวาย

หลังจากนั้นจะร่วมกันสวดมนต์ ทำสมาธิภาวนาแผ่เมตตา
จิต ขอพรเพื่อความเจริญเป็นเครื่องสักการะ เป็นกุศลสมาทาน
(ในอดีตนั้นจะนำเอาวัตถุสิ่งของเครื่องใช้ ปัจจัย ๔ นำไปถวาย
นักบวช พระณัรผู้ทรงศีล และแจกทานด้วย เสื้อผ้าเงิน ทอง
ที่เป็นของจริงๆ แก่คนทุกข์คนยากจน ภายหลังด้วยความไม่เที่ยง
ของอุปทานกาลเวลาประเพณีผันแปรไปกลายมาใช้กระดาษาแทน
ของจริงเป็นโมหะกรรมของมนุษย์เอง) สมบูรณ์พูนสุข



เบื้องต้นแห่งพิธีกรรมเก้าอ้วงเจ

เมื่อรรถกล่าวไว้ดังนี้ ในกาลครั้งหนึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาทรงประทับอยู่ ณ สีวสสัยรัตนสถาน มีบรรดาพระมหาโพธิสัตว์ ท้าวมหาพรหม, ท้าวสักกะ, เทพยเจ้า, ยักษ์, นาค, คนธรรพ์, กิณนร ฯลฯ ได้พากันมาเฝ้าสมเด็จพระพุทธรองค์ ในขณะนั้นมีพระมัญชุศรีมหาโพธิสัตว์ ได้ทูลถามต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อันพระเทพสัตตะเคราะห์ทั้ง ๗ พระองค์ ได้มีกุศลสะสมมาอย่างไร กับมีปัจจัยเหตุอย่างไร จึงได้เสวยทิพย์ผลอันรุ่งเรืองพร้อมเพียบไปด้วยยศและอำนาจในเทวภพนี้”

สมเด็จพระบรมศาสดาจึงมีพระพุทธรดำรัสตอบว่า “ดูก่อน มัญชุศรี อันดาวเทพสัตตะเคราะห์ ๗ นั้น แท้จริงเป็นพระอวตารภาพแห่งอดีตพระพุทธรเจ้า ๗ พระองค์ ทรงแบ่งภาคมาแสดงให้ปรากฏ และพระมหาโพธิสัตว์อีก ๒ พระองค์ ก็แบ่งภาคมาเป็นดาวพระราหู และดาวพระเกตุ รวมเป็นดาวพระเคราะห์ทั้ง ๙ ฉะนั้น จึงสมบูรณ์ด้วยอภิลักขณ์แห่งยศ และอำนาจ อันไม่มีปริมาณเห็นปานฉะนี้”

พระพุทธรเจ้าทั้ง ๗ และพระมหาโพธิสัตว์ทั้ง ๒ ทรงตั้งพระปณิธานจักโปรดสัตว์โลก จึงได้แบ่งพระภาคมาเป็นเทพยเจ้า ๙ พระองค์

เทพยเจ้าทั้ง ๙ พระองค์นี้ ทรงอำนาจดบะอันเรืองฤทธิ์

บริหารธาตุทั้ง ๕ ในจักรวาล ได้แก่ ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, ธาตุลม และธาตุทอง ทั้งทุกพิภพน้อยใหญ่สารทิศ จึงทรงแบ่งพระภาค ต่อจากนี้อีกวาระหนึ่ง เป็นดาวนพเคราะห์ (ดาวพระเคราะห์ทั้ง ๙ ดวง) ดังต่อไปนี้

- | | |
|-----------------|----------------|
| ๑. พระอาทิตย์ | ๒. พระจันทร์ |
| ๓. ดาวพระอังคาร | ๔. ดาวพระพุธ |
| ๕. ดาวพฤหัสบดี | ๖. ดาวพระศุกร์ |
| ๗. ดาวพระเสาร์ | ๘. พระราหู |
| ๙. พระเกตุ | |

เทพยเจ้าทั้งเก้าพระองค์ ทรงเครื่องทรงอย่างแบบพระมหากษัตริย์ ประชาชนจึงถวายพระนามว่าเก้าอ้วงหรือกิวอ้วง แปลว่า นพราชา (ตีความตามหลักนักโหราศาสตร์)

กำหนดเวลาทุกๆ ปี ของขึ้น ๑ ค่ำ ถึง ๙ ค่ำ เดือน ๙ ตามจันทรคติ (ฝ่ายจีน) เทพเจ้าประจำดาวนพเคราะห์ต่างองค์ ทรงผลัดเปลี่ยนกันลงมา ตรวจโลก ทั้งกลางวัน และกลางคืน บุคคลใดมีความประพฤติตั้งอยู่ในกุศลกรรมวิถิ (บุญ) ก็จักทรงประทานพรอำนวยการความสมบูรณ์พูนสุขให้ หากบุคคลใดมีความประพฤติในทางอกุศลกรรมวิถิ(บาป) ก็จักทรงลงโทษตามโทษานุโทษ

เทพยเจ้าแห่งดาวนพเคราะห์ ทรงพระคุณธรรมแก่โลก

เทพยเจ้าทั้ง ๙ พระองค์นี้ ทรงนำพระทัยเต็มเปี่ยมไปด้วย
พระเมตตาคุณ ทรงควบคุมดาวนพเคราะห์ให้เดินตามวิถีโคจร
ด้วยความบริบูรณ์ ทั้งทรงธรรมเนตรสอดส่องควบคุมทุกข์สุขของ
สัตว์โลกด้วย

ในลัทธิมหายาน ยังมีอรรถกล่าวอธิบายว่า

“ดาวพระเคราะห์ทั้ง ๙ นี้ต่างกระทำการในหน้าที่หมุนเวียน
ธาตุทั้ง ๕ ให้แก่โลกมนุษย์นับเป็นเวลาหลายล้านปีมาโดยมิได้
หยุดพักเลย ก็ด้วยพระองค์ทรงบัญชาบริรักษ์ควบคุมอยู่ และทรง
เล็งทิพยญาณว่า ถ้าหากดวงดาวนพเคราะห์จะหยุดพักแม้เพียง
ขณะใดขณะหนึ่งเล็กน้อยเท่านั้น ก็จะทำให้เกิดมหันตภัยอย่างใหญ่
หลวงสุดจะประมาณได้ โลกมนุษย์ก็จะถึงซึ่งความพินาศสลายลง
มนุษย์กับสัตว์โลกจะตายหมด จะไม่มีแม้แต่ละอองธุลีของสังขาร
เหลือเลย”

อันพิธีกรรมบูชาดาวนพเคราะห์นั้น นับว่ามีอานิสงส์มาก
มายทั้งเป็นกรรมคติ และเกิดธรรมมิตรสู่บรรดาพุทธบริษัททั้ง
หลาย ได้มีสระทำการวิสาสะกัน ในยามที่ต่างคนต่างมีจิตเบก
บานผ่องแผ้วถือศีล, กินเจ, นุ่งขาว, ห่มขาว อันเป็นปัจจัยเตือนตน
เองให้สำนึกว่า ตนเป็นคนบริสุทธิ์ขาวสะอาด ทั้งกาย วาจา และใจ
อยู่ในศีลธรรมและสามัคคีธรรม พรั่งพร้อมอยู่แล้ว ที่จะให้อภัย
โอฬาสีกรรมซึ่งกันและกัน ร่วมกันน้อมนมัสการเทพยเจ้าทั้ง ๙
พระองค์นี้ เป็นการแสดงความเคารพในพระเมตตา กรุณาธิคุณ
และร่วมกันถวายเครื่องสรรพสักการบูชาแก่พระองค์ทั้ง ๙ เป็น

พิธีกรรมถือศีลกินเจไม่เสพเนื้อสัตว์ และการบูชาดาวนพเคราะห์ทำบุญแจกทานแก่คนทุกข์คนยากจนนั้นเป็นที่นิยมกันมาแต่โบราณกาลการถือศีลกินเจเดือนเก้า เป็นพิธีกรรมที่ศักดิ์สิทธิ์ได้แผ่เมตตากรุณาจิตช่วยปลดปล่อยชีวิตสัตว์ให้รอดตายได้จริงๆ แม้จะเป็นระยะเวลาเพียง ๙ วัน ๙ คืน ก็นับว่าเป็นปฐมเหตุให้ดวงจิต ได้รับเมล็ดพันธุ์แห่งมหาเมตตากรุณา ธรรมบารมีเพื่อสักวันหนึ่งในภายหน้า ยังมีโอกาสเจริญงอกงามขึ้นจนบรรลุมรรคผลในที่สุด

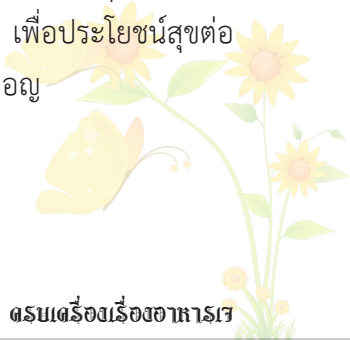
ดังนั้นการกินเจเป็นหน้าที่แรกเริ่มของมนุษย์ นับตั้งแต่แรกเกิด และจะต้องอยู่เคียงคู่ลมหายใจของมนุษย์ทุกคนจนวันสุดท้ายของชีวิต ไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะผู้บำเพ็ญธรรมเท่านั้น หากมนุษย์ละเลยหน้าที่ของตน ยังเบียดเบียนเช่นฆ่าซึ่งกันและกัน ย่อมไม่สามารถจะรักษาความเป็นมนุษย์ไว้ได้ แม้จะคงรูปร่างภายนอกเป็นมนุษย์อยู่ก็ตาม

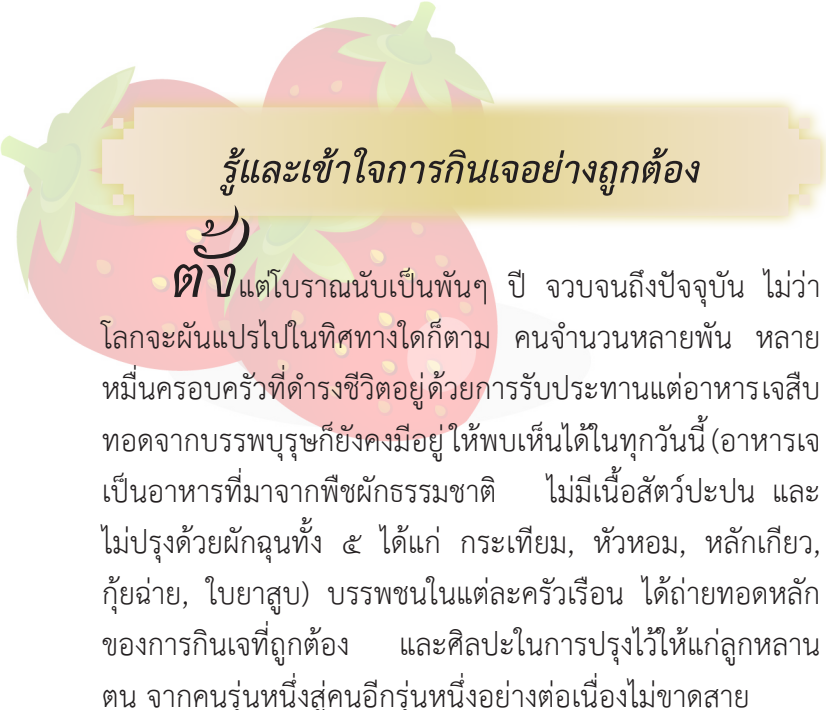
“คนกินเจ” เป็นเพียงผู้ที่ได้ปฏิบัติตามหน้าที่ของตนแล้วเท่านั้น หากใช่เป็นคุณอันวิเศษเกินปกติวิสัยของมนุษย์ไม่ ขอให้สาธุชนผู้ที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากเบื้องบนแล้ว อย่าได้ย่อท้อต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตน จงตั้งมั่นอยู่ในความสงบเสงี่ยม สำรวมการกระทำ สำรวมวาจา สำรวมจิตให้จงดี

ขอให้เราทั้งหลาย จงรวบรวมพลังกาย พลังใจ ทั้งหมดที่มี อยู่ออกไปฟันฝ่าคลื่นพายุลมฝนในทะเลทุกข์ เพื่อจุดช่วยเวไนย สัตว์ที่ยังคงลอยคออยู่ท่ามกลางความมืดมนให้ได้ขึ้นสู่นาวาธรรม มิให้หลงเหลืออยู่แม้แต่คนเดียว ก่อนที่เวลาสุดท้ายจะมาถึง

เวลานี้โลกกำลังหมุนเวียนอยู่ทุกทิวาราตรี เวลาทุกวินาที กำลังล่วงเลยไป ไม่คอยท่าชีวิตแห่งความแก่เฒ่าชราที่กำลังดำเนินเรื่อย ๆ ไปไม่หยุดหย่อนเลย แม้เสียวินาทีประเดี๋ยววันประเดี๋ยวคืน ประเดี๋ยวปี เวลาที่จะอยู่ต่อไปสักกี่วัน ก็ไม่อาจรู้ได้ก็ ไม่ช้าก็จะต้องถูกแผ่นดินกลบร่าง บ้างก็ถูกเผาเป็นเถ้าธุลีเป็น อย่างนั้น ทุกๆ คนไม่มีข้อยกเว้น

หากท่านใดศึกษา “การกินเจ” จนเข้าใจและเกิดพลังศรัทธา ขึ้นแล้วในดวงจิต ขอเชิญลงมือปฏิบัติกิจอันเป็นมหากุศลโดยเลิก กินเลือดเนื้อผู้อื่น เสียตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เพื่อประโยชน์สุขต่อ ตัวท่านเองทั้งในโลกนี้ และโลกหน้าสืบไปเทอญ





รู้และเข้าใจการกินเจอย่างถูกต้อง

๒ แต่โบราณนับเป็นพันๆ ปี จวบจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าโลกจะผันแปรไปในทิศทางใดก็ตาม คนจำนวนหลายพัน หลายหมื่นครอบครัวที่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการรับประทานแต่อาหารเจสืบทอดจากบรรพบุรุษก็ยังคงมีอยู่ให้พบเห็นได้ในทุกวันนี้ (อาหารเจเป็นอาหารที่มาจากพืชผักธรรมชาติ ไม่มีเนื้อสัตว์ปะปน และไม่ปรุงด้วยผักฉุนทั้ง ๕ ได้แก่ กระเทียม, หัวหอม, หลักเกียว, กุยฉ่าย, ใบยาสูบ) บรรพชนในแต่ละครั้วเรือน ได้ถ่ายทอดหลักของการกินเจที่ถูกต้อง และศิลปะในการปรุงไว้ให้แก่ลูกหลานตน จากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่งอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า อาหารเจเป็นอาหารที่มันจืดชืดไม่อร่อย เป็นความเข้าใจที่ผิด อาจเป็นเพราะไม่มีโอกาสลิ้มรสอาหารเจที่แท้จริงก็เป็นได้ อาหารเจมีรสชาติอร่อยต่างไปจากอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ ที่สำคัญอาหารเจไม่มีกลิ่นเหม็นคาวใดๆ เลยอาหารเจบางอย่างคนทั่วไปที่รับประทานแต่อาหารเนื้อจะไม่มีโอกาสรู้จัก หรือได้ลิ้มรสเลยในชีวิต เนื่องด้วยอาหารเหล่านี้เป็นที่รู้จัก และทำรับประทานเฉพาะในบรรดาคนที่กินเจเท่านั้น

บางคนกล่าวว่า หากรับประทานแต่อาหารเจเป็นโรคขาดอาหาร แต่ทางการแพทย์ พบว่าไม่ว่าจะเป็นคนที่กินอาหารเนื้อหรือคนที่กินเจ ก็เป็นโรคขาดอาหารได้เท่ากัน สาเหตุสำคัญของ

โรคขาดอาหารในคนทั้ง ๒ กลุ่ม ก็คือการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลัก บริโภคอาหารไม่ครบ ๕ หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตแป้ง และน้ำตาล, โปรตีน, ไขมัน, วิตามินและเกลือแร่

เป็นเหตุให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ไม่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ จึงสรุปได้ว่าโรคขาดอาหาร และทุโภชนาไม่ได้ขึ้นอยู่กับการกินเนื้อหรือกินเจ แต่ขึ้นอยู่กับนิสัยกินตามใจตัว และความออร์อยล้นของตัวเอง โดยไม่คำนึงถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการรับประทาน

ในความเป็นจริงแล้ว คนที่กินเจอย่างมีหลักจะรู้สึกว่าตนได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายครบถ้วน บริบูรณ์มากกว่าคนที่บริโภคอาหารเนื้อเสียอีก ผู้ที่ทดลองรับประทานอาหารเจได้ระยะหนึ่ง ถึงกับกล่าวว่า การกินอาหารเจ ทำให้เขามีโอกาสได้กินพืชผักที่มีคุณประโยชน์มากมายหลายชนิด ซึ่งในระหว่างที่เขารับประทานอาหารเนื้อไม่เคยใส่ใจเลย

คนกินเจ รู้จักวิธีดัดแปลงแปรรูปธัญพืชในธรรมชาติให้ได้อาหารโปรตีน เราจะพบเห็นผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากเมล็ดถั่วเหลืองมากมายหลายชนิด เช่น น้านมถั่วเหลือง(น้ำเต้าหู้) เต้าหู้ขาว, เต้าหู้เหลือง, เต้าเจี้ยว, ซีอิ๊ว, ฟองเต้าหู้ ฯลฯ ผลิตภัณฑ์แปรรูป เหล่านี้ล้วนเป็นแหล่งโปรตีนอันอุดมและมีคุณค่าสูงยิ่ง

ทุกวันนี้ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ นิยมบริโภคแต่เนื้อสัตว์กันมาก ได้ละเลยอาหารผัก ซึ่งมีคุณประโยชน์สูงไปอย่างน่าเสียดาย มี

ท่านจะกินเนื้อหรือกินเจ หากไม่รู้จักรับประทานที่ถูกต้อง ก็มีสิทธิ์เป็นโรคขาดอาหารได้เท่ากัน ทรัพย์สิน เงินทองซื้อ สุขภาพไม่ได้ สุขภาพที่ดีขึ้นอยู่กับความรู้จักปฏิบัติของท่านเอง

แม้ในปัจจุบัน จะเป็นโลกของวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีล้ำยุค แต่การค้นพบความเร้นลับต่างๆ ในธรรมชาติ ได้กลับกลายเป็นข้อพิสูจน์ยืนยัน ให้แก่หลักเกณฑ์ของการกินเจที่มีมานานนับเป็นพันๆ ได้อย่างเหมาะสม

ฉะนั้นเราควรหันมาศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า คนกินเจเขามีหลักปฏิบัติอันสืบทอดกันมา แต่โบราณอย่างไรกัน?





หลักในการปรุง และรับประทานอาหารเจที่ถูกต้อง

ในหมู่ชนชาวจีนมีคำกล่าวว่า “อาหารและยามาจากแหล่งเดียวกันอาหารและยาไม่เคย แยกจากกัน” บ่งชี้ว่าอาหารก็คือยานั่นเอง หลักการแพทย์ของจีน จึงมุ่งเน้นไปที่การป้องกันไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยโดยวิธีดูแลสุขภาพให้ดี ไม่ใช่เพียงแค่บำบัดอาการ เมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้นแล้วเท่านั้น แพทย์จีนกล่าวว่าหัวใจของการมีสุขภาพที่ดี คือ การกินที่ถูกต้อง อาหารที่รับประทานมีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างมาก

อาหารของคนกินเจ หรือ “อาหารเจ” เป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์ รวมทั้งไม่มีส่วนประกอบอื่นใด ที่นำมาจากสัตว์ทุกประเภท และที่สำคัญคือ อาหารเจงดการปรุงงดการเสฟพืชผัก ๕ ชนิด ได้แก่

๑.กระเทียม (หัวกระเทียม, ต้นกระเทียม)

๒.หัวหอม (ต้นหอม, ใบหอม, หอมแดง, หอมขาว, หอมหัวใหญ่)

๓.หลักเกียว (ลักษณะคล้ายหัวกระเทียมแต่เล็กกว่า)

๔.กุ้ยฉ่าย (ใบคล้ายใบหอม แต่แบนและเล็กกว่า)

๕.ใบยาสูบ (บุหรี ยาเส้น ของเสฟติดมีนเมา)

ผักเหล่านี้ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นรุนแรง นอกจากนี้ยัง

มีสารพิษที่ทำลายพลังงานธาตุทั้ง ๕ ในร่างกาย เป็นเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง ๕ ทำงานไม่ปกติ

สำหรับผู้ปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน ไม่ควรรับประทานเป็นอย่างยิ่ง เพราะฝึกดังกล่าวมีฤทธิ์ผลทำให้พลังงานธาตุในร่างกายรวมตัวไม่ติด

พิษผัก ๕ ชนิด	อวัยวะหลักภายในทั้ง ๕	เบญจธาตุ (ธาตุสำคัญ ๕)
๑.กระเทียม	ทำลายการทำงานของ หัวใจ	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อธาตุไฟในร่างกาย
๒.หัวหอม	ทำลายการทำงานของ ไต	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อธาตุน้ำในร่างกาย
๓.หลักเกียว	ทำลายการทำงานของ ม้าม	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อธาตุดินในร่างกาย
๔.กุยฉ่าย	ทำลายการทำงานของ ตับ	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อธาตุไม้ในร่างกาย
๕.ใบยาสูบ	ทำลายการทำงานของ ปอด	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อธาตุโลหะในร่างกาย

ปัญหาที่มีผู้ถามกันมาก คือ กระเทียม ซึ่งทางการแพทย์และเภสัช พบว่าสามารถรับประทานเป็นยาได้ ทั้งนี้เพราะมีสารที่สามารถละลายไขมันในเส้นโลหิตได้ (คลอเรสเตอรอล) เช่นผู้ป่วยที่เป็นโรคเส้นโลหิตเลี้ยงหัวใจตีบ หรืออุดตันเป็นต้น
ข้อนี้เป็นความจริงทีเดียว แม้ในทางการแพทย์แผนโบราณก็ยืนยันตรงกันว่ากระเทียมเป็นสมุนไพรรักษาโรคได้

แต่ในกรณีของคนปกติทั่วไป ที่ร่างกายไม่ได้ป่วยเป็นโรคใดๆ เลย ทำไมจึงต้องรับประทานยาเข้าไปทุกๆ วัน

ยกตัวอย่างเช่น คนที่ไม่ได้ป่วยเป็นหวัด แต่ก็ยังรับประทานยา แก้ไขหวัดเข้าไปเรื่อยๆ เป็นประจำทุกวัน

ผลก็คือ แทนที่จะเป็นผลดี กลับก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพร่างกายเสียอีก

ข้อควรปฏิบัติ

๑.พืชผักและผลไม้เป็นของคู่กันเสมอ นอกจากผักสดหรือผักที่นำมาปรุงเป็นอาหารแล้ว ผลไม้สดๆ จำเป็นต้องรับประทานหลังอาหาร ทุกๆ มื้อ อย่างสม่ำเสมอการเลือกซื้อเพื่อนำมาปรุงและการบริโภคในแต่ละวัน ควรจัดให้ได้ครบตามสีของธาตุทั้ง ๕ ดังนี้

- | | |
|------------------------------------|--------------------|
| ๑.สีแดง (แดงส้ม, แสด, ชมพู) | สัญลักษณ์ ธาตุไฟ |
| ๒.สีดำ (น้ำเงิน, ม่วง) | สัญลักษณ์ ธาตุน้ำ |
| ๓.สีเหลือง (เหลืองแก่, เหลืองอ่อน) | สัญลักษณ์ ธาตุดิน |
| ๔.สีเขียว (เขียวเข้ม, เขียวอ่อน) | สัญลักษณ์ ธาตุไม้ |
| ๕.สีขาว (ขาวนวล, ขาวสะอาด) | สัญลักษณ์ ธาตุโลหะ |

ตารางผัก,ผลไม้ แบ่งตามสีทั้ง ๕

หมู่สี	ผัก	ผลไม้
แดง	มะเขือเทศ,พริกสุก, หัวแครอท ฯลฯ	มะละกอ,ส้ม,แตงโม ฯลฯ
ดำ	มะเขือม่วง, เผือก, เห็ดหูหนู ฯลฯ	ละมุด,ลูกหว่า,องุ่น ฯลฯ
เหลือง	ฟักทอง, ข้าวโพด, พริกเหลือง ฯลฯ	มะม่วง,กล้วย,ทุเรียน ฯลฯ
เขียว	ผักคะน้า, ถั้วฝักยาว, ฝักบุง ฯลฯ	ฝรั่ง,ชมพู่,มะเฟือง ฯลฯ ฯลฯ
ขาว	หัวผักกาดขาว, ผักกาดขาว, กะหล่ำดอก	มะพร้าว,น้อยหน่า ฯลฯ

ผักผลไม้ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงหาได้ยาก เช่น พืชผักผลไม้เมืองหนาว ควรยึดหลักราคาถูกประหยัด แต่มีคุณประโยชน์สูงจึงจะได้ชื่อว่ารู้จัก ฉลาดใช้ ฉลาดกินประหยัดยอดประโยชน์เยี่ยม

ประเทศไทยเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ ด้วยผักผลไม้มากมายหลายชนิด ตลอดปีสามารถเลือกหามาได้ทุกชนิดควรเลือกซื้อมาปรุง และบริโภคให้ครบทั้ง ๕ สี โดยสับเปลี่ยน บริโภคในแต่ละวันไม่ซ้ำกัน ไม่เลือกทานเฉพาะอย่างหนึ่งอย่างใด ที่ตนชอบโดยไม่คำนึงถึงคุณประโยชน์ หลากๆ ท่านเลือกรับประทาน

เฉพาะอย่าง เพื่อความอร่อยลิ้นเท่านั้น เป็นการรับประทาน
อาหารเจที่ยังไม่ถูกหลัก

๒.นอกจาก ผัก ผลไม้ ที่รับประทานครบทุกสีเป็นประจำ
แล้ว เมล็ดธัญพืช ได้แก่ ถั่ว, ถั่วเปลือกแข็งทุกประเภท,
พืชที่เป็นหัวในดิน เช่น เผือก, มัน มีคุณค่าทางโภชนาการสูง
มาก โดยเฉพาะถั่วมีสารอาหารครบทุกหมู่ (ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต
คือแป้งและน้ำตาล, โปรตีน, ไขมัน, วิตามิน, เกลือแร่หลายชนิด)
คนที่กินเจควรรับประทานเป็นประจำ เพื่อบำรุงส่งเสริมให้อวัยวะ
หลักภายในทั้ง ๕ แข็งแรงทำงานได้ดียิ่งขึ้น ดูตามตารางดังนี้

ธาตุทั้ง ๕	สี	ถั่วแต่ละสี	บำรุงอวัยวะ
ธาตุไฟ	แดง	ถั่วแดง	หัวใจ
ธาตุน้ำ	ดำ	ถั่วดำ	ไต
ธาตุดิน	เหลือง	ถั่วเหลือง	ม้าม
ธาตุไม้	เขียว	ถั่วเขียว	ตับ
ธาตุโลหะ	ขาว	ถั่วขาว	ปอด

ถั่วทั้ง ๕ สีนี้ ราคาไม่แพงมีอยู่แพร่หลายบางที่ก็ทำ
เป็นของหวานต่างๆ เช่น ถั่วดำบวช, ถั่วแดงต้มน้ำตาล, ถั่ว
เหลืองน้ำกะทิ(เต้าส่วน), ถั่วเขียวต้มน้ำตาลกรวด, ถั่วลิสงอบ
หรือเคลือบน้ำตาล เป็นต้น

ทุกคนควรรับประทานหมุนเวียนไปให้ครบทุกสี จะทำให้

ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ และช่วยเสริมให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทำงานได้ดียิ่งขึ้น

๓. ในอาหารและขนม คนกึ่งเจควรใช้ปรุงรสด้วยเสมอ ไม่ว่าจะเป็น ไข่ขาว หรือไข่ดำ ในเมล็ดงาที่มีกรดไขมันโอเลอิก ซึ่งจำเป็นต่อร่างกายมาก แต่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้

สำหรับผู้ทำอาหารรับประทานเอง ให้ใช้ไข่ขาวล้างให้สะอาดทิ้งให้แห้ง แล้วคั่วไฟอ่อนๆจนสุกเหลืองพอดีจึงนำมาโขลก, บดหรือใช้เครื่องปั่นให้แตก จะได้ประโยชน์จากน้ำมันที่อยู่ในเมล็ดดียิ่งขึ้น งาที่บดแล้วจะมีกลิ่นหอม นำมาใช้ปรุงอาหารขนมได้ทุกประเภท ทำให้มีรสดีหอม นำรับประทานโดยปกติผู้ที่กินเจควรได้รับประทานงาในปริมาณ วันละ ๒ ช้อนโต๊ะ ก็นับว่าเพียงพอ

๔. ผู้ที่กินเจ ไม่ควรรับประทานอาหารรสจัดเกินไป เช่น เผ็ดจัด, เค็มจัด, ขมจัด, เปรี้ยวจัด, หวานจัด รสชาติที่จัดจะส่งผลไปถึงอวัยวะหลักดังนี้

รสขม	ส่งผลต่อ	หัวใจ
รสเค็ม	ส่งผลต่อ	ไต
รสหวาน	ส่งผลต่อ	ม้าม
รสเปรี้ยว	ส่งผลต่อ	ตับ
รสเผ็ด	ส่งผลต่อ	ปอด

๕.หลีกเลี่ยงการบริโภคของหมักดองเช่นผักดอง,ผลไม้ดอง, เครื่องกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ควรหันมารับประทานของสดๆ ผักสด, ผลไม้สด และรับประทานอาหารที่ปรุงใหม่ๆ จะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

ที่กล่าวมาทั้งหมด เป็นหลักความรู้ในการประกอบอาหาร และบริโภคอาหารเจโดยสังเขป ผู้ที่สงสัยและต้องการศึกษาเพิ่มเติมในรายละเอียด ควรหาโอกาสสนทนาสอบถามผู้รู้ด้วยตนเอง





คุณประโยชน์จากการรับประทานอาหารเจ

๑. ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียออกให้หมด ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างอยู่ภายใน สารอาหารที่มีคุณค่าในพืชผักสดผลไม้มาก่อนช่วยทำให้การขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ

๒. เมื่อรับประทานเป็นประจำโลหิตจะถูกฟอกให้สะอาดขึ้นเรื่อยๆ เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมสลายช้าลง ทำให้อายุยืนยาว ผิวพรรณสดชื่นผ่องใส นัยน์ตาแจ่มใสไม่พร่ามัว ร่างกายแข็งแรงรู้สึกเบาสบายไม่อึดอัด มีสุขภาพอนามัยดีมาก

๓. อวัยวะหลักสำคัญภายใน และอวัยวะประกอบทั้ง ๕ แข็งแรงทำงานได้เป็นปกติสมบูรณ์มีสมรรถภาพสูง

(อวัยวะหลักภายในทั้ง ๕ ได้แก่ หัวใจ, ไต, ม้าม, ตับ, ปอด)

(อวัยวะประกอบทั้ง ๕ ได้แก่ ลำไส้เล็ก, ลำไส้ใหญ่, กระเพาะปัสสาวะ, กระเพาะอาหาร, ถุงน้ำดี)

๔. ร่างกายต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้สูงกว่าคนปกติ

สารพิษที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ได้แก่

- จำพวกสารเคมี, ยากำจัดศัตรูพืช, ยาฆ่าแมลง, สารดี.ดี.ที.

ฯลฯ

-ก๊าซพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ในอุตสาหกรรมเครื่องจักรกล ฯลฯ ซึ่งแพร่กระจายปะปนอยู่ในอากาศ ที่เราหายใจอยู่เป็นประจำรวมถึงพบในแหล่งน้ำดื่มด้วย

-สารอาหารในพืชผักช่วยให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายทนต่อการทำลายจากรังสีต่างๆ เช่น กัมมันตภาพรังสีที่เกิดจากการทดลองระเบิดนิวเคลียร์และในสงคราม

๕.ในบรรดาผู้ที่รับประทานอาหารเจอาหารพืชผัก เป็นประจำ ความเจ็บไข้ได้ป่วยมักไม่มีปรากฏ โดยเฉพาะโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง, โรคหัวใจ, ความดันโลหิตสูง, เส้นเลือดตีบ, ไขมันอุดตันในเส้นโลหิต, โรคไต, ไชข้ออักเสบ, โรคเกาต์, โรคเบาหวาน โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายย่อยอาหารและทางเดินอาหาร เช่น โรคริดสีดวงทวาร , มะเร็งในกระเพาะ และลำไส้, โรคกระเพาะ, อาหารไม่ย่อย โรคเหล่านี้จะไม่พบในผู้ที่รับประทานอาหารเจอาหารพืชผักและผลไม้เป็นประจำ



การรับประทานอาหารเจให้ผลทางจิตใจดังนี้

๑. ใจสงบเยือกเย็น สุขุม บังเกิดเมตตาจิตอย่างเต็มเปี่ยม อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่หุนหันพลันแล่น ไม่โกรธง่ายเป็นพื้นฐานเบื้องต้นแก่การบำเพ็ญบารมีธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

๒. หยุดหนีเวรตัดกรรมผูกพัน ไม่มีศัตรูทั้งมนุษย์และสัตว์ที่คิดมุ่งร้ายพยาบาท อาฆาต ติดตามจองเวร

๓. มีสติมั่นคง ทั้งในขณะยังมีชีวิตและยามที่จิตวิญญานจะละทิ้งออกจากร่างไป ไม่หวั่นไหวตื่นตระหนกหวาดผวาทกใจกลัวง่ายต่อเหตุการณ์ต่างๆ สามารถรอดพ้นจากภพภัยทั้งหลายได้ แก่ภัยจากธรรมชาติ, ภัยจากสัตว์ร้าย, ภัยจากเคราะห์กรรม

๔. ตนเอง ครอบครัว บุตรหลาน ตลอดจนถึงบริวารบังเกิด ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต มีเหตุให้ได้เกิดอยู่ในอารยประเทศอันอุดมสมบูรณ์ ชีวิตไม่ต้องตกอยู่ในท่ามกลางการรบราฆ่าฟันล้างผลาญแย่งชิงกันและกัน

๕. บรรดาเหล่าพรหม เทพ เทวดา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ชั้นสูงต่างสรรเสริญยินดีอวยพรให้การอารักขาคุ้มครองตลอดเวลา ไม่มีช่องทางให้วิญญานต่ำทุกประเภท เข้าแอบแฝงแทรกสิ่งทำอันตรายใดๆ ได้

หลักธรรมในการกินเจ

ในทัศนะของคนกินเจ การกินเจโดยที่ชีวิตผู้อื่นต้องเดือดร้อนล้มตายมันมากเกินไป ทั้งๆ ที่มนุษย์กินแต่อาหารพืชผักก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้ คนกินเจไม่กินเนื้อไม่ใช่เพราะรังเกียจหรือหวาดกลัวโรคภัยจากสัตว์ แต่เป็นเพราะต่างพากันสะเทือนใจที่ได้ยินเสียงร้องคร่ำครวญจากสัตว์ ไม่มีคนกินเจคนไหนทนเห็นผู้อื่นต้องถูกฆ่าโดยไม่รู้สึกรเวทนาสงสาร

คนประเภทไหนกัน ที่สามารถมองดูผู้อื่นถูกฆ่าตายอย่างทุกข์ทรมาน ได้ยินเสียงร้องขอชีวิตแล้วนิ่งเฉยไม่ทำอะไรเลยบรรดาสัตว์ทั้งหลายพูดวิงวอนไม่ได้ เพียงแต่มนุษย์ไม่กินเนื้อก็ช่วยให้สัตว์นั้นพ้นนันทนชีวิตรอดตายได้ การกินเจตั้งอยู่หลักธรรมสำคัญ ๒ ประการ คือ

ข้อที่ ๑ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นกล่าวคือ

๑. ไม่เอาชีวิตของสัตว์ทั้งหลายมาต่อเติมบำรุงเลี้ยงชีวิตตน
๒. ไม่เอาเลือดของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเลือดของตน
๓. ไม่เอาเนื้อของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเนื้อของตน

ข้อที่ ๒ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนตนเอง

การรับประทานสิ่งใดก็ตามที่ทำลายสุขภาพร่างกายของตนให้ทรุดโทรมคือการเบียดเบียนตนเอง ปัจจุบันวิทยาการเจริญ

ก้าวหน้า ได้พิสูจน์ยืนยันว่าเลือดและเนื้อของสัตว์ที่ถูกฆ่าตาย
เต็มไปด้วยพิษภัยมากมาย

นอกจากนี้คนกินเจไม่บริโภคพืชผักฉุนทั้ง ๕ ได้แก่กระเทียม
หัวหอม หลักเกียว กุยฉ่าย และใบยาสูบ พืชผักทั้ง ๕ ชนิดนี้แม้ไม่ใช่
เนื้อสัตว์แต่ให้ผลร้ายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกาย

การกินเจ ไม่ใช่เพื่อให้เกิดผลดีแก่จิตใจเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมไปถึงการมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย ร่างกายและจิตใจเป็นของคู่กัน
มีความสัมพันธ์ส่งผลถึงกัน คนเราไม่อาจจะรู้สึกเบิกบานสดชื่น
ร่าเริงได้ในขณะที่ร่างกายทรุดโทรมย่ำแย่



อานิสงส์ ๑๐ ข้อ ของการไม่กินเนื้อสัตว์

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า อานิสงส์ขั้นต้นของการไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ และไม่เบียดเบียนสัตว์ คือจะทำให้ชีวิตของเราไม่ต้องตาย ด้วยปณิธานน้ำไม้ คมหมอกคมดาบ ไม่ตายด้วยเหตุการณ์อันน่าสยดสยอง หรือภัยพิบัติต่างๆ ทั้งยังสามารถดัดกรรมในเรื่องการฆ่า และยุติการจองเวรกับสรรพสัตว์ทั้งหลายอีกด้วย

องค์สมเด็จพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระผู้เปี่ยมล้นด้วยพระเมตตาอันมีอาจประมาณได้ ทรงรักใคร่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ประดุจลูกในอุทรของพระองค์เอง เมื่อได้บรรลุนุตตรสัมโพธิญาณสูงสุดแล้ว ก็ยังทรงมีพระทัยห่วงใยปรารภนาให้เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ได้หลุดพ้นออกจากบ่วงกรรม และระงับดับการจองเวรซึ่งกันและกัน

ในบรรดาบาปกรรมทั้งหลาย ที่คนหลงผิดกระทำไปการเบียดเบียนฆ่าทำลายชีวิตผู้อื่น ถือเป็นบาปกรรมที่ร้ายแรงที่สุด แม้ว่าจะกระทำลงไป โดยไม่เจตนาก็ยังต้องไปรับโทษ นับประสาอะไรกับการจงใจเจตนาฆ่าเขาให้ตาย โทษทัณฑ์นั้นจะยิ่งใหญ่หลวงและไม่อาจให้อภัยได้

ด้วยเหตุ ที่พระพุทธองค์ทรงมีพระประสงค์ให้เราทุกคนละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และเลิกเบียดเบียนผู้อื่นโดยเด็ดขาด

พระองค์จึงทรงบัญญัติศีลข้อ “**ปาณาติบาต**” คือ ห้ามการฆ่าเป็นข้อที่สำคัญอันดับหนึ่ง

เรามาร่วมกันศึกษาพิจารณาพระพุทธรูจนะ ว่าด้วยเรื่อง “อานิสงส์ ๑๐ ข้อของการไม่กินเนื้อสัตว์” เพื่อจักได้นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และบำเพ็ญธรรมให้สูงขึ้นไปในพระสูตรของพระพุทธศาสนาหายาน เล่าว่า

“สมัยหนึ่ง... องค์สมเด็จพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เสด็จไปเทศนาโปรดบรรดาเหล่าพญานาคทั้งหลาย พระพุทธรองค์ได้ทรงตรัสธรรมกถาวิสันนา แสดงแก่พญานาคราชความว่า

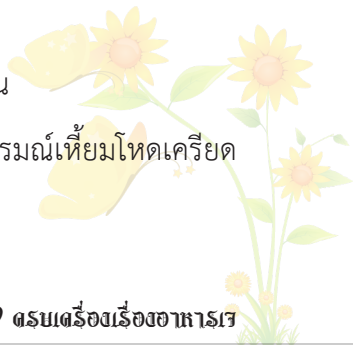
“บุคคลใดหยุดการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และงดเว้นเสียจากการเสพเลือดเนื้อสัตว์ อีกทั้งยังชี้นำส่งเสริมให้หมู่ชนทั้งหลายหยุดฆ่าหยุดเสพชีวิตเลือดเนื้อผู้อื่น”

บุคคลผู้นั้น ย่อมห่างไกลจากอกุศลมูลทั้งปวง และบริบูรณ์พร้อมด้วยอานิสงส์ทั้ง ๑๐ ประการอันได้แก่

๑.เป็นที่รักใคร่ของเทพพรหมตลอดจนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย

๒.จิตอันเป็นมหาเมตตาย่อมบังเกิดขึ้น

๓.สามารถตัดขาดความอาฆาตดับอารมณ์เหี้ยมโหดเคียดแค้นในใจลงได้



๔.ปราศจากโรคภัยร้ายแรงมาเบียดเบียนร่างกาย

๕.มีอายุมั่นขวัญยืน

๖.ได้รับการปกป้องคุ้มครองจากวัชรเทพทั้งแปด

๗.ยามหลับนิมิตเห็นแต่สิ่งที่ดีงามเป็นสิริมงคล

๘.ย่อมระงับการจองเวร สลายความอาฆาตแค้นซึ่งกันและ
กัน

๙.สามารถดำรงอยู่ในกระแสแห่งนิพพานไม่พลัดหลงตกลง
สู่อบายภูมิ

๑๐.พื้นที่ที่ละสังขารจากโลกนี้ จิตญาณจะมุ่งสู่สุคติภพ



ประเภทอาหารราชนัดยา

โจ๊กเห็ด

ส่วนผสม

ข้าวสาร	๒	ถ้วย
เห็ดฟางหรือเห็ดอื่นๆ	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๑/๒	ถ้วย
ชิงหั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	๑	ต้น
งาขาวคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
เส้นหมี่ขาว	๑	ถ้วย
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ต้มข้าวให้เปื่อยแล้วยกลงพักไว้ ถ้าต้องการประหยัดเวลา ให้ใช้ข้าวหุงสุกแล้วไปปั่นกับน้ำจนละเอียด แล้วจึงนำไปต้มวิธีนี้สะดวกรวดเร็ว

๒. สับเห็ด เต้าหู้ขาวหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปทอดให้เหลือง

๓. เมื่อจะรับประทานให้นำเห็ดเต้าหู้ลงต้มลงในหม้อข้าวต้มให้เดือด เติมเครื่องปรุง เหยาะพริกไทย โรยหน้าด้วยเส้นหมี่ขาวที่ทอดน้ำมันจนพอกรอบ และผักชี รับประทานร้อนๆ กับปาห่องไก่เป็นอาหารเช้าดีมาก

ก๋วยเตี๋ยวลดน้ำหนัก

ส่วนผสม

เส้นก๋วยเตี๋ยว ๑ กิโลกรัม อาจเปลี่ยนใช้เส้นอื่น เช่น เส้นหมี่ขาว บะหมี่ หรือหมี่กรอบแล้วราก็ได้

เครื่องปรุงน้ำราดหน้า

กระหล่ำตอก ๑ หัว ข้าวโพดอ่อน ๕ ฝัก
ผักคะน้า ๓ ต้น ถั่วลันเตา ๑/๒ ถ้วย
น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ เติดผงหรือเติดอื่นๆ ๑ ถ้วย
เต้าหู้ขาวทอดจนเหลือง ๒ แผ่น

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนชา เกลือป่น ๑ ช้อนชา
พริกไทย ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ งามาข้าวคั่วบด ๑
ช้อนโต๊ะ แป้งมัน ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เส้นก๋วยเตี๋ยวนำลงผัดในกระทะน้ำมันร้อนๆ เหยาะซีอิ๊วดำผัดให้เส้นหอม และนำขึ้นพักไว้

๒. ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อนใส่ก๋วยเตี๋ยวคั่ว และส่วนผสมทุกอย่างผัดไปสักครู่ แล้วเติมน้ำพอประมาณ ใส่เครื่องปรุงทุกอย่างเคี่ยวต่อจนผักสุก ก่อนยกลงใส่แป้งมันละลายน้ำ

๓. เวลาเสิร์ฟ ตักเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ผัดไว้ พอประมาณแล้วราดด้วยน้ำราดหน้าปรุงพริกชี้ฟ้าดองน้ำส้มสายชู

ก๋วยเตี๋ยวน้ำ

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ เล็ก หรือบะหมี่ ก๋วยจั๊บก็ได้

เครื่องปรุงน้ำก๋วยเตี๋ยว

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า ๒ ถ้วย

ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๓ ช้อนโต๊ะ

หัวไชเท้า ๑ ถ้วย รากผักชี ๔ ราก

พริกไทย ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา

ซีอิ๊วหวานดำ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ

เครื่องเทศทำน้ำก๋วยเตี๋ยว (มีขายตามร้านขายของชำทั่วไป)

วิธีทำ

๑. นำเห็ดฟางมาปั่นรวมกับรากผักชีให้ละเอียด หัวไชเท้าหั่นเป็นแผ่น

๒. ใส่ น้ำ ๕ ถ้วย ตั้งไฟให้เดือด ใส่เห็ดปั่น หัวไชเท้า เครื่องเทศก๋วยเตี๋ยวต้มจนเดือดแล้วปรุงรสตามใจชอบ

๓. เวลาจะรับประทาน ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยว และผักสดต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกาดขาว ถั่วงอกใส่ซาม ตักน้ำซุบก๋วยเตี๋ยวเทใส่ ถ้าจะทำเป็นก๋วยเตี๋ยวเนื้อเปื่อยเจ ก็เพิ่มโปรตีนเกษตรตุ๋นหรือลูกชิ้นหมักก็ได้ เหยาะพริกไทย โรยผักชี รับประทานร้อนๆ เป็นอาหารกลางวัน

ข้าวซอย

ส่วนผสม

เส้นข้าวซอย ๑ ถังใหญ่	ผักชี ๒ ต้น
โปรตีนเกษตรอย่างหยาบ ๑/๒ ถัง	มะนาว ๕ ลูก
เห็ดฟางต้ม ๑/๒ กิโลกรัม	ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ
มะพร้าว ๑ กิโลกรัม	ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ
ผักกาดดอง ๑ หัว	เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

ข่า ๕ แว่น ตะไคร้ ๒ ต้น พริกแห้ง ๑๐ เม็ด รากผักชี ๑ ช้อนชา ยี่ห่วย ๑/๒ ช้อนชา ผงกะหรี่ ๑ ช้อนโต๊ะ ขิง ๒ ช้อนชา ผงขมิ้น ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องแกงผัดกับน้ำมันพริก (น้ำมัน ๑/๒ ช้อนโต๊ะ)
๒. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ ๔ ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ ๖ ถ้วย ตักหัวกะทิออก ๑ ถ้วย ส่วนที่เหลือตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง ใส่เห็ด ใส่โปรตีนเกษตร ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ เกลือ พอเดือดใส่หัวกะทิตั้งไฟอ่อนพอร้อน

๓. ลวกเส้นข้าวซอย ๓/๔ ส่วน ที่เหลือนำมาทอด

๔. เวลารับประทานจัดเส้นที่ลวกลวกก่อน ตามด้วยผักกาดดอง วางมะนาวผ่าซีก แล้วราดน้ำแกงที่เตรียมไว้ โรยหน้าบนเส้นที่ทอด

หมายเหตุ เส้นข้าวซอยมีลักษณะคล้ายเส้นบะหมี่ แต่ใหญ่และแบนกว่าแต่ถ้าหาไม่ได้ใช้เส้นบะหมี่แทน

ขนมจีนน้ำเงี้ยว

ส่วนผสม

ขนมจีน	๑	กิโลกรัม
เต้าหู้ขาวสับละเอียด	๒	แผ่น
เห็ดฟางหรือเห็ดอื่นๆ	๓	ถ้วย
กะปิเจ	๑	ช้อนชา
โปรตีนเกษตรสับละเอียด	๑	ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ
มะเขือเปรี๊ยะ ๒ ถ้วย	น้ำมันพืช ๑/๒ ถ้วย	

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วหวานดำ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนชา เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.เห็ดฟางสับละเอียด มะเขือเปรี๊ยะผ่าครึ่ง บีบเอาเมล็ด
ในออก

๒.ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน นำเอาเครื่องแกงเผ็ดและกะปิ
ลงคั่วจนหอม ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงผัด เติมน้ำลงไปสัก ๔ ถ้วย
ใส่เครื่องปรุงเคี่ยวต่อจนเดือด แล้วจึงใส่มะเขือเปรี๊ยะเป็นอันดับ
สุดท้าย หากใส่ก่อนมะเขือจะเละไม่น่ารับประทาน

๓.เวลาเสร็จรับประทานคู่กับผักสด เช่น ถั่วงอกสด กระ
หล่ำปลีหั่นฝอย ผักกระถิน และพองเต้าหู้ทอดกรอบ ถ้าชอบเผ็ด
เปรี๊ยะก็เพิ่มพริกขี้หนูแห้งทอดกรอบ และมะนาว

ขนมจีนน้ำยา

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	๑/๒	กิโลกรัม
มะพร้าว	๑	กิโลกรัม
กระชาย	๑	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๔	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ตะไคร้ ๓ ต้น พริกแห้ง ๑๘ เม็ด ข่าหั่นละเอียด ๒ ช้อนโต๊ะ
กระชาย ๑/๔ ถ้วย งาขาวคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. คั้นมะพร้าวใส่น้ำประมาณ ๗ ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ ๑๐ ถ้วย
ช้อนหัวกะทิไว้ประมาณ ๑ ถ้วย

๒. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด แล้วนำไปผัดกับกะทิ

๓. หั่นกระชายเป็นแว่น นำไปปั่นกับหางกะทิปั่นน้ำออก
แบ่งกากกระชายเป็น ๓ ส่วน เก็บไว้ ๒ ส่วน ทิ้งไป ๑ ส่วน

๔. ปั่นเห็ดกับหางกะทิพอหยาบๆ ใส่กับกระชายที่เก็บไว้
ยกตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงที่ผัดกับหัวกะทิ แล้วคนให้เข้ากัน
ใส่ซีอิ๊วขาวเคี่ยวไฟอ่อนสักครู่ยกลง

๕. เสิร์ฟน้ำยาพร้อมกับขนมจีน และผัก เช่น แตงกวา
ถั่วงอกยาว สะระแหน่ ใบแมงลัก ถั่วงอก

ข้าวผัดน้ำพริก

ส่วนผสม

ข้าว	๘	ถ้วย
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
โปรตีนเกษตรแช่น้ำหั่นชิ้นเล็ก	๑	ถ้วย
งาขาวคั่วบด	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	๑/๔	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑/๔	ถ้วย
น้ำตาล	๒	ช้อนโต๊ะ
ใบกระเพราเด็ด	๒	ถ้วย

วิธีทำ

น้ำมันใส่กระທးตั้งไฟพอร้อน ใส่กากับด และน้ำพริก
เครื่องแกงผัดสักครู่ ใส่เห็ด และโปรตีนเกษตรผัดพอสุก ใส่ข้าว
ซีอิ๊วขาว น้ำตาล ผัดจนเข้ากันดี แล้วใส่ใบกระเพราผัดให้ทั่ว
ตักเสิร์ฟพร้อมแตงกวา มะเขือเทศฝานเป็นแผ่นๆ



ข้าวมันเห็ด

ส่วนผสม

ข้าวสาร	๒	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
เห็ดนางฟ้า	๒	ถ้วย
เกลือป่น ๑ ช้อนชา	ซิงแก่สับละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา	น้ำมันพืช ๔ ช้อนโต๊ะ	

วิธีทำ

๑. ข้าวสารล้างให้สะอาดแล้วพักไว้

๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนนำซิงลงผัดให้หอม ใส่ข้าวสารเห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้นลงผัด เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง

๓. ตักข้าวสารทั้งหมดลงในหม้อหุงข้าว แล้วเติมน้ำในอัตราส่วนที่หุงข้าวตามปกติ หุงจนสุกก็ได้ข้าวมันเห็ด ถ้าต้องการให้ข้าวมีความเหนียวเกาะกัน ให้ใส่ข้าวเหนียวผสมข้าวสารลงไป ในอัตราส่วน ๑ ต่อ ๑๐

๔. เวลาตักเสิร์ฟ ประดับด้วยแตงกวาสด โรยด้วยผักชีนิค น้อยรับประทานกับน้ำซุปร้อนๆ เช่น ซุปหัวไชเท้า หรือแกงจืดแตงกวาก็ได้

น้ำจิ้มปรุงรสข้าวมันเห็ด

ใช้เต้าเจี้ยว ๒ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกขี้หนูซอย ๑ ช้อนชาผสมกันทั้งหมดแล้วเติมน้ำสุกสัก ๑/๔ ถ้วย บีบมะนาว ๑/๒ ลูก ชิมรสให้พอดี

ข้าวหมกผัก

ส่วนผสม

ข้าวสาร	๑	ถ้วย
มันฝรั่งหรือมันเทศ	๔	หัว
เห็ดฟาง	๓	ขีด
มะเขือเทศลูกใหญ่	๔	ลูก
ผงกะหรี่	๑	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
งาคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
เต้าหู้	๔	แผ่น
มะเขือเทศสีดา	๑๕	ลูก
น้ำตาล	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ เห็ดฟาง มะเขือเทศ

๒. หั่นมันฝรั่งเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋านำลงไปทอดจนหอม

๓. เจียววุ้นจนหอม นำเห็ดฟาง เต้าหู้ มันฝรั่ง ลงไปผัดใส่ผงกะหรี่ มะเขือเทศลงผัดหลังสุด

๔. นำข้าวสารที่ขาวแล้วลงคลุก แล้วตักใส่หม้อหุงเดิมน้ำหุงจนข้าวสุก เวลาเสิร์ฟรับประทานพร้อมแตงกวาผักสลัด.

ผัดม้กกะโรนี

ส่วนผสม

ม้กกะโรนี	๒	ถ้วย
กะหล่ำดอกหั่น	๑/๒	ถ้วย
มะเขือเทศหั่นแฉ่น	๔	ลูก
แครอทหั่นชิ้นเล็กๆ	๑/๒	ถ้วย
โปรตีนเกษตรอย่างหยาบแช่น้ำจนพอง	๑/๒	ถ้วย
ข้าวโพดอ่อนผ่าครึ่งตามยาวและตามขวาง	๑/๒	ถ้วย
เห็ดบานหั่น ๑ ถ้วย	น้ำมันพืช ๑/๔	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซอสมะเขือเทศ ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ พริกไทยป่น ๑/๒ ช้อนชา เกลือ ๑/๔
ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำปรุงรสชิมดูให้รสพอดีพักไว้
๒. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือ ใส่ม้กกะโรนี เมื่อม้กกะโรนีเปลี่ยนสี และบานตักแช่น้ำเย็นพักไว้
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใส่ข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท เห็ดบาน และโปรตีนเกษตรลงผัดจนเข้ากันดี
๔. ใส่ม้กกะโรนีลงผัดให้น้ำมันพืชเข้าเนื้อ
๕. ใส่น้ำปรุงรสพอสมควร ที่เหลือไว้ใส่ทีหลัง
๖. ใส่มะเขือเทศ ใส่น้ำปรุงรสที่เหลือ
๗. โรยผักชีแล้วตักขึ้นใส่จานประดับด้วยแตงกวาและผักสลัด

สปาเก็ตตี้

ส่วนผสม

เส้นสปาเก็ตตี้	๑	กล่อง
มะเขือเทศลูกใหญ่	๔	ลูก
แครอทสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
หัวไชเท้าสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
เนยเทียม	๓	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	๓	ต้น
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซอสมะเขือเทศ ๓ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ
ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย
๑ ช้อนชา งาขาวบด ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ลวกเส้นสปาเก็ตตี้จนนุ่ม แล้วคลุกเนยเทียมพักไว้

๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช เนยเทียม พอร้อนใส่กากั่วบด ผัดให้หอมใส่ส่วนผสมอื่นๆ ทุกอย่าง เคี่ยวจนเดือดจึงเติมเครื่องปรุง

๓. เวลาเสิร์ฟ ให้ตักเส้นสปาเก็ตตี้วางบนจานผักสลัดแล้ว ราดด้วยน้ำเครื่องปรุงส่วนผสมโรยผักชีนิดหน่อย.

ข้าวยาปักข์ใต้

ส่วนผสม

ข้าวสวย (ข้าวกล้อง) ๑ ถ้วย	แตงกวาหั่น	๑๐๐ กรัม
สั้มโอ ๗๐ กรัม	สะตอหั่นเล็กๆ	๒๕ กรัม
น้ำตาลปีบ ๗๐ กรัม	ซีอิ๊วขาว	๓๐ กรัม
พริกป่น ๑ ช้อนชา	ถั่วพลู่หั่นละเอียด	๕๐ กรัม
น้ำ ๑ ถ้วย	เห็ดฟางบานต้น๑/๒	กิโลกรัม
เต้าเจี้ยวตำละเอียด	๘๐ กรัม	มะนาว ๑ ผล
ถั่วงอกเด็ดหาง	๑๕๐	กรัม
ถั่วมัถยาหั่นละเอียด	๑๐๐	กรัม
มะพร้าวคั่ว	๗๐	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	๕๐	กรัม
โปรตีนเกษตรทอดป่นละเอียด	๕๐	กรัม
(ต้มแล้วป่นละเอียด)		
ข้า ตะไคร้ ใบมะกรูด หั่นฝอย		

วิธีทำน้ำบูดู

๑.ผสมเต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว น้ำตาลปีบ น้ำตาลทรายแดง ข้า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำเปล่า ต้มพอขึ้น แล้วกรองเอาแต่น้ำไปต้มต่อ ใส่เห็ดฟางต้มต่อไปจนขึ้นได้ที่

๒.จัดข้าวสวยใส่จานพร้อมเครื่องปรุงอื่นๆ จัดแต่งให้สวยงามเสิร์ฟพร้อมกับน้ำบูดู

สลัดผัก

ส่วนผสม

ผักกาดหอม	๒๐๐	กรัม
แตงกวา	๒	ลูก
กะหล่ำปลีสีเขียว	๑๐๐	กรัม
ถั่วงอกแช่เย็น	๑/๒	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑/๒	ช้อนชา
พริกไทยป่น	๑/๒	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ล้างผักทุกชนิดให้สะอาด แล้วล้างให้สะอาดน้ำ
๒. กะหล่ำปลีหั่นฝอย ผักกาดหอมหั่นสั้นๆ แตงกวาหั่นเป็นแว่นบางๆ

๓. ผสมน้ำตาลน้ำมะนาว น้ำมันพืช เกลือพริกไทยลงในขวดที่มีฝาปิดแล้วเขย่าแรงๆ ประมาณ ๓-๕ นาที จนส่วนผสมเข้ากันดี ใส่ถั่วงอกลงไปเขย่าต่ออีกประมาณ ๑ นาที ใช้เป็นน้ำสลัด

๔. จัดผักสลัดลงคลุกเคล้าให้ทั่ว ใส่จานเสริฟเป็นอาหารคาว น้ำหนักได้ดังนี้

สุกี้ยากี้

ส่วนผสม

ผักกาดขาว ๑ ต้น เห็ดหอมปรุงรส ๒ ดอก
เห็ดฟาง ๑๐๐ กรัม ดอกไม้จีน ๖ ดอก
ฟองเต้าหู้ ๑ แผ่น วุ้นเส้น ๑๐๐ กรัม
เต้าหู้เหลืองทอดกรอบ ๑๐ ชิ้น น้ำ ๔ ถ้วย
น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เอาวุ้นเส้นแช่น้ำให้นิ่ม
๒. ล้างผักกาดขาวหั่นชิ้นใหญ่ ล้างเห็ดฟางเช็ดโคนที่สกปรกออกผ่าครึ่งหั่นเห็ดหอมเป็นเสี้ยว
๓. แบ่งฟองเต้าหู้ครึ่งแผ่น นำไปทอดให้กรอบพักไว้ ฟองเต้าหู้ที่เหลือหักเป็นชิ้นใหญ่
๔. ใส่น้ำมันในหม้อต้มให้เดือด ใส่ผักกาดขาว เห็ดหอม เห็ดฟาง ดอกไม้จีน ฟองเต้าหู้ และวุ้นเส้นต้มจนสุก
๕. ยกลงใส่ชาม โรยหน้าด้วยฟองเต้าหู้ทอด และเต้าหู้ทอด

เครื่องปรุงรสน้ำจิ้ม

พริกขี้หนูสด ๕ เม็ด, เต้าหู้ยี้ ๑/๒ ก้อน, ถั่วลิสงป่น ๑ ช้อนชา, งามขาว ๑ ช้อนชา, น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ, น้ำส้มสายชู ๒ ช้อนโต๊ะ, น้ำ ๒ ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ โขลกพริกขี้หนูให้ละเอียด ใส่เต้าหู้ยี้ ถั่วลิสงป่น โขลกให้ละเอียดเข้ากัน นำเครื่องที่โขลกใส่หม้อเติมน้ำ ใส่น้ำส้มสายชู น้ำตาล น้ำมันงา และงามขาว เคี่ยวจนเดือดตักใส่ถ้วย รับประทานกับสุกี้ยากี้

ผัดไทย

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	๑๐๐	กรัม
เห็ดหอมปรุงรส	๒	ดอก
เห็ดฟาง	๕	ดอก
หัวไชโป๊สับละเอียด	๑	ช้อนโต๊ะ
เต้าหู้เหลืองหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก	๑/๔	แผ่น
ถัวลิสกั่วโขลก	๑	ช้อนโต๊ะ
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	๑	ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอกเด็ดหาง ๑ ถ้วย	ห้วปลีหั่นเสี้ยว	๑/๒ หัว
ใบบัวบก ๑๐๐ กรัม	มะนาว	๑ ลูก
พริกป่น ๑ ช้อนชา	น้ำตาลทราย	๑ ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ	น้ำส้มสายชู	๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำ ๑/๒ ถ้วย	น้ำมันพืช	๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดฟางเช็ดโคนที่สกปรกออก สับให้ละเอียด
เห็ดหอมหั่นเป็นเสี้ยว

๒. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เต้าหู้ หัวไชโป๊
เห็ดหอม เห็ดฟาง แครอท ผัดสักครู่ ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัด เติมน้ำ
เพื่อให้เส้นนิ่ม ใส่ถัวลิส ผัดให้เข้ากัน ใส่พริกป่น น้ำตาล ซีอิ้วขาว
น้ำส้มสายชูผัดสักครู่

๓. ใส่ถั่วงอก ๑/๒ ถ้วย ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน รับประทาน
กับห้วปลี ใบบัวบก ถั่วงอก และมะนาว

เส้นหมี่เย็นตาโฟ

ส่วนผสม

เส้นหมี่แช่น้ำให้นุ่ม	๑/๒	ถ้วย
ผักบุ้งหั่นท่อนสั้น	๒	ต้น
ปลาหมึกเจหั่น	๒	ชิ้น
ปลาหมึกแช่เจหั่น	๒	ชิ้น
ลูกชิ้นปลาเจ	๒	ลูก
เต้าหู้ทอดหั่นครึ่ง	๒	ชิ้น
พริกชี้ฟ้าแดงโขลกละเอียด	๑	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ
ซอสเย็นตาโฟ	๑	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปรผัก	๑ ๑/๒	ถ้วย
น้ำมันพืช	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำลงในหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่เส้นหมี่ ผักบุ้ง เต้าหู้ลง ลวกพอสุกตักขึ้นใส่ชาม ใส่น้ำมัน พริก ซอส น้ำตาล พักไว้

๒. ใส่น้ำซุปรผักลงในหม้อ ใส่ปลาหมึกเจ ปลาหมึกแช่ ลูกชิ้น ตั้งไฟให้เดือด

๓. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว คนพอทั่ว ปิดไฟยกลง ตักราดใส่ชาม เย็นตาโฟเสิร์ฟพร้อมๆ

ก้วยเตี่ยวผัดซีอิ๊ว

ส่วนผสม

ก้วยเตี่ยวเส้นใหญ่	๑	ถ้วย
ผักคะน้าเฉาะะยอดหั่นชิ้นพอคำ	๔-๕	ต้น
เห็ดฟาง	๑๐๐	กรัม
เห็ดหอมปรุงรสหั่นเสี้ยว	๒-๓	ดอก
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	๑	ช้อนโต๊ะ
เต้าเจี้ยว	๑	ช้อนชา
น้ำซุปลวก	๒-๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	๑	ช้อนชา
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดฟางให้สะอาด เชื้อโคนที่สกปรกออกผ่าครึ่ง ดอก
๒. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่ผักคะน้า เห็ดฟาง เห็ดหอม เต้าเจี้ยว น้ำซุปลวก ผัดให้เข้ากัน ใส่เส้นก้วยเตี่ยวผัดเคล้าให้ทั่ว
๓. ปรุงรสด้วยน้ำตาล ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ น้ำมันงา ผัดเคล้าให้เข้ากัน ปิดไฟยกลงเสิร์ฟกับน้ำส้มพริกดอง

ประเภทที่ ๑

ผัดผักรวมมิตร

ส่วนผสม

เห็ดฟางผ่าครึ่งดอก	๑/๒	ถ้วย
กะหล่ำปลีหั่นหยาบ	๑	หัว
ดอกกระหล่ำตัดพोक้า	๑	หัว
แครอทผ่าครึ่งเป็นฝานบาง	๑/๒	ถ้วย
ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉลบ	๑/๒	ถ้วย
มะเขือเทศผ่า ๘ เสี้ยว	๒	ลูก
ถัวลันเตา ๑/๒ ถ้วย	ถั่วงอก ๑/๒ ถ้วย	

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาวหรือซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑/๒ ช้อนชา น้ำมันพืชสำหรับผัด ๓ ช้อนโต๊ะ งามักแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่งาคั่ว เห็ด ลงผัดพร้อมดอกกระหล่ำ แครอท ผัดพอสุก

๒. ใส่ข้าวโพดอ่อน และผักอื่นๆ ลงตาม ยกเว้นถั่วงอกปรุงรสด้วยซีอิ้ว เกลือ น้ำตาล คนให้ทั่ว

๓. พอเดือดให้ใส่ถั่วงอกลงผัดให้ทั่วแล้วตักเสิร์ฟ

เกร็ดความรู้

หากเติมน้ำมันพืช หรือน้ำมันงาลงไปสัก ๒ ช้อนโต๊ะก่อนตักเสิร์ฟจะทำให้ผักเป็นเงาแวววาว และมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน

เปรี้ยวหวานเจ

ส่วนผสม

พริกหยวกหรือพริกหวาน	๒	ผล
แตงกวา	๓	ผล
สับปะรด	๑/๔	ผล
กระหล่ำปลีหรือกระหล่ำดอก	๑	หัว
มะเขือเทศ	๒	ผลใหญ่
เต้าหู้ขาวอย่างแข็งตัดพोक๋า	๑	แผ่น

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาวหรือซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา น้ำมันพืชสำหรับผัด ๓ ช้อนโต๊ะ งาคั่วบดแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ๑.ล้างแตงกวาผ่าสี่ตัดครึ่ง พริกหยวกผ่าครึ่งเป็นเสี้ยว ๑/๔ นิ้ว
- ๒.ปอกเปลือกสับปะรดเอาไส้ออกหั่นเป็นชิ้น ๑ นิ้ว
- ๓.ใส่งาคั่วผัดให้หอม ใส่เต้าหู้ผัดพอเหลือง ใส่พริกหยวก กระหล่ำผัดพอนุ่ม ใส่สับปะรด ใส่แตงกวา
- ๔.ใส่มะเขือเทศผ่าเป็นเสี้ยว ๑/๒ นิ้ว ใส่ซีอิ้วขาว เกลือ น้ำตาล พอดีรสดีตักออกใส่จานรับประทานร้อนๆ จึงจะอร่อย

หมายเหตุ

ถ้าชอบน้ำซัน สามารถเติมแป้งมัน ๑ ช้อนชา ละลายน้ำ ๑/๒ ถ้วย ลงไปด้วยก็ได้

มะเขือยาวผัดเต้าเจี้ยว

ส่วนผสม

มะเขือยาวสีเขียว	๓	ลูก
โปรตีนเกษตรแช่น้ำ	๑/๒	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าสุก	๑	เม็ด
ใบโหระพา	๑/๒	ถ้วย
งาคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนชา
น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นมะเขือยาวเป็นชิ้นโต โปรตีนเกษตรสับละเอียด
๒. เจียวงาคั่วกับน้ำมันพืชพอร้อน ใส่มะเขือยาว โปรตีนเกษตรสับลงผัด
๓. ใส่เครื่องปรุงทุกอย่าง เติมน้ำ ๑/๒ ถ้วย แล้วปิดฝาอบไว้เคี่ยวให้เดือด
๔. เมื่อมะเขือสุกนิ่มดีแล้ว จึงใส่พริกสุกหั่นแฉลบใบโหระพา แล้วตักเสิร์ฟ

เต้าหู้ผัดผงกะหรี

ส่วนผสม

เต้าหู้เหลือง	๒	ก้อน
พริกแดง	๒-๓	เม็ด
น้ำมันพืช	๔	ช้อนโต๊ะ
งาคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
ผงกะหรี	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	๑/๒	ชาม
นมสด	๑/๒	ถ้วย
แป้งมัน	๑	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำเต้าหู้มาตัดครึ่งแล้วหั่นเป็นชิ้นประมาณครึ่งเซนติเมตร
๒. ล้างพริกแดงเด็ดขั้วออก พริกแดงหั่นเป็นชิ้นบางๆ
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวงาคั่วบดให้หอม จากนั้นเทผงกะหรีลงไปผัดอย่างรวดเร็ว เทเต้าหู้ลงไป ใส่พริกแดง น้ำ พร้อมเครื่องปรุงปิดฝา เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๓-๕ นาที แต่ต้องหมั่นคน
๔. ใส่นมสด ผัดให้ทั่ว เมื่อเดือดแล้วนำแกงงวดลง จึงตั้งขึ้นรับประทาน

เต้าหู้ลูกเขย

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๓	แผ่น
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ
งาคั่วบดแล้ว	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งซอย	๑	เม็ดเล็ก

เครื่องปรุง

น้ำตาลปีบ ๑/๔ ถ้วย น้ำส้มมะขาม ๑/๔ ถ้วย ซีอิ้วขาว ๑/๔ ถ้วย ผักชี ๑ ต้น

วิธีทำ

๑. ล้างเต้าหู้ ตัดเป็นแผ่นละ ๔ ชิ้น

๒. ทอดพริกแห้งให้เหลืองกรอบ อย่าทอดนานจะขม แล้วตักขึ้นพักไว้

๓. ทอดเต้าหู้ในน้ำมันพอเหลืองเล็กน้อยตักขึ้น

๔. ใช้น้ำมันที่ติดกระทะผัดน้ำตาล น้ำส้มมะขาม งาคั่วบด และซีอิ้วขาวผัดจนข้นเหนียวเป็นยางมะตูมอ่อน

๕. เมื่อจะเสิร์ฟ จัดเต้าหู้ใส่จานราดด้วยน้ำปรุงรส โรยพริกแห้ง เต็ดผักชีโรยหน้านิดหน่อย

ผัดพริกขิง

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตร	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๑	ก้อน
เห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย
เห็ดหูหนู ๑/๒ ถ้วย	พริกชี้ฟ้าสุก ๒ เม็ด	
ขิงซอย ๑ ช้อนโต๊ะ	งาคั่วบดแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะ	

เครื่องปรุง

เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลือง
ปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑.เต้าหู้ขาวผ่าครึ่งหันเป็นแผ่นบางๆ เห็ดฟางผ่า ๔ เห็ด
หูหนูหันเป็นชิ้นโต พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ

๒.เจียวงาคั่วในน้ำมัน ใส่โปรตีนเกษตร เต้าหู้ เห็ด ลงผัดเติม
เครื่องปรุงใส่น้ำนิดหน่อย

๓.เมื่อสุกดีแล้ว ใส่ขิงและพริกลงผัด สักครู่ยกขึ้นตักเสิร์ฟ

เกร็ดความรู้

คนกินเจควรรับประทานขิงเป็นประจำ เพราะผักหลาย
ชนิด อาทิเช่น ผักกาดขาว หัวไชเท้า กระหล่ำปลี มีสรรพคุณทำให้
ภายในเย็น ฉะนั้นเพื่อขับลมภายใน ควรรับประทานพืชผักที่ให้
ความร้อนบ้างเช่น ขิง คื่นฉ่าย ใบโหระพา ใบสะระแหน่

สำหรับขิงสดสามารถนำมาสับใส่ลงในซีอิ้วขาว เพิ่มพริกชี้
หนู น้ำตาล มะนาว เป็นน้ำจิ้มชูรสได้ดีทีเดียว

ผักกระเพราเห็ดข้าวโพดอ่อน

ส่วนผสม

เห็ดฟางเลือกดอกใหญ่ๆ	๑	ถ้วย
พริกเหลือง	๗	เม็ด
ข้าวโพดอ่อน	๑	ถ้วย
ใบกระเพราเด็ดเป็นใบ	๑/๒	ถ้วย
พริกขี้หนูเขียวแดง	๒	เม็ด
งาขาว	๑	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

น้ำมันพืชสำหรับผัด ๑/๒ ถ้วย ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา น้ำ ๓ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.ล้างเห็ดเอาส่วนก้นไม่ได้ออก สับเห็ด หรือหั่นหยาบๆ หรือหั่นบางๆ

๒.โขลกพริกเหลือง งา และเกลือเข้าด้วยกัน

๓.ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่น้ำพริกผัดพอหอม ใส่เห็ดผัดพอทั่ว ใส่น้ำผัดเห็ดสุก

๔.ใส่ใบกระเพรา ใส่พริกที่หั่นแฉลบ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทรายผัดให้ทั่วตักใส่จาน

หมายเหตุ

ถ้าชอบถั่วฝักยาวจะหั่นแฉลบ หรือหั่นฝอยตามขวางใส่ลงไปด้วยก็ได้

ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดเล็กทอดกรอบ	๑/๒	ถ้วย
ถั่วฝักยาว	๓	ถ้วย
เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นเส้น	๑	ถ้วย
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ล้างถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อนสั้น ๑ นิ้ว
๒. คั่วน้ำพริกแกงกับน้ำมันให้หอม ใส่ถั่ว เห็ดนางฟ้า ปรุงด้วยซีอิ้วขาว เกลือ เหยาะน้ำนิดหน่อย ปิดฝาจนสุก
๓. โรยใบมะกรูด โปรตีนเกษตรทอด คนให้ทั่วแล้วตักขึ้น

ผัดเผ็ดปลาตุกเจ

ส่วนผสม

ใช้เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๒	ก้อน
ถั่วฝักยาว	๑/๒	ถ้วย
เห็ดนางฟ้าหรือเห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย
พริกขี้หนูสุกสีเหลืองหรือแดง	๓	เม็ด
สาหร่ายทะเล	๑/๔	แผ่น
ใบโหระพา	๑/๒	ถ้วย
งาคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา ซอสปรุงรสถั่วเหลือง ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เต้าหู้ขาวหั่นแฉลบชิ้นหนาๆ แทนเนื้อปลา
๒. ถั่วฝักยาวหั่นขนาด ๑ นิ้ว เห็ดฟางผ่า ๔ สาหร่ายทะเล ตัดเป็นเส้น หรือฉีกเป็นชิ้นไม่ต้องเล็กลงมาก
๓. โขลกพริกสุกและงาให้เข้ากันพอหยาบๆ นำลงผัดในน้ำมัน ใส่เต้าหู้ขาว ถั่วฝักยาว เห็ด สาหร่ายทะเล เติมเครื่องปรุงทุกอย่างเหวี่ยงน้ำมันิดหน่อย
๔. ก่อนยกลงใส่ใบโหระพาคนให้ทั่ว แล้วจึงดับไฟตักเสิร์ฟได้ทันที

เต้าหู้เหลืองผัดพริกแห้ง

ส่วนผสม

เต้าหู้เหลืองอย่างแข็ง	๒	ก้อน
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	๑/๒	ถ้วย
พริกแห้งเม็ดใหญ่	๑/๔	ถ้วย
งาคั่วบดแล้ว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ	เห็ดฟาง ๑/๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๔ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑/๔ ช้อนชา

วิธีทำ

๑.เต้าหู้เหลืองตัดครึ่งก้อน หั่นชิ้นหนาตามขวาง เห็ดฟางผ่า ๔ หรือหั่นแผ่น

๒.ทอดมะม่วงหิมพานต์ พอสุกตักขึ้นพักไว้

๓.ซอยพริกแห้งตามขวาง แล้วทอดในน้ำมันตักขึ้นพักไว้

๔.เจียวงาคั่วกับน้ำมันเต้าหู้เหลือง เห็ดฟางลงผัดให้สุกปรุงด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำตาลทราย

๕.ก่อนยกลงโรยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์พริกแห้งทอดแล้ว ตักขึ้นทันที

หมายเหตุ

เม็ดมะม่วงหิมพานต์และพริกแห้งทอด จะโรยหลังจากตักใส่จานแล้วก็ได้ เพื่อให้คงความหอมกรอบเอาไว้

ผัดเห็ดหอมปรุงรส

ส่วนผสม

เห็ดหอม	๒๐	ดอก
น้ำตาลทราย	๓	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๓/๔	ถ้วย
น้ำแช่เห็ดหอม	๑	ถ้วย
น้ำมันพืช	๒	ถ้วย

วิธีทำ

๑. เลือกเห็ดหอมดอกใหญ่แช่น้ำค้างคืนไว้ให้นุ่ม เอาเห็ดหอมขึ้นบีบน้ำให้หมดใส่กระชอนไว้

๒. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เห็ดหอมลงไปทอดสักครู่ พอเห็ดหอมสุกหอม

๓. ตักน้ำมันที่ทอดเห็ดหอมออก ให้เหลือติดกระทะประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ ใส่ซีอิ๊วขาว น้ำตาล น้ำแช่เห็ดหอม ผัดจนน้ำแห้ง และเครื่องเข้าเนื้อเห็ดหอมดี ตักใส่จานเสิร์ฟ

ผัดปลิงทะเลน้ำแดง

ส่วนผสม

ปลิงทะเลเจ	๓	ตัว
เห็ดหอมปรุงรส	๓	ดอก
เห็ดฟาง	๑๐๐	กรัม
คึ่นฉ่าย	๑	ต้น
ฟองเต้าหู้ทอด	๑/๒	แผ่น
แป้งสาลี	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑/๒	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วดำ ๑/๒	ช้อนชา
น้ำ ๑/๒ ถ้วย	น้ำมันพืช ๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.ล้างปลิงทะเลเจหั่นชิ้นพอคำ หักฟองเต้าหู้เป็นชิ้นพอคำ
๒.ล้างเห็ดฟางเช็ดโคนที่สกปรกออก ผ่าครึ่งหั่นเห็ดหอมเป็นเสี้ยว

๓.ล้างคึ่นฉ่ายหั่นเป็นท่อนสั้นๆ

๔.ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่ปลิงทะเลเจ เห็ดหอม เห็ดฟาง ฟองเต้าหู้ น้ำ ผัดให้ทั่ว ใส่ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ น้ำตาล

๕.ละลายแป้งสาลีกับน้ำใส่ผัดสักครู่ ใส่คึ่นฉ่ายเสร็จแล้วตักใส่จานเสิร์ฟ

หมายเหตุ

ปลิงทะเลเจ ทำจากแป้งหมี่กึ่ง มีขายทั่วไปแถวเยาวราช

ผักบุ้งชี้เมา

ส่วนผสม

ผักบุ้งจีน	๑๐๐	กรัม
พริกชี้หนูแดง	๕	เม็ด
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
เต้าเจี้ยว	๑	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.ล้างผักบุ้งจีนเด็ดใบออกเอาเฉพาะก้าน ขอยก้านผักบุ้ง
เฉียงยาว ๓ นิ้ว ให้ได้ ๒ ถ้วย ใส่เต้าเจี้ยวไว้บนผักบุ้ง

๒.ล้างพริกชี้หนูโหลกละเอียด

๓.ผสมซีอิ๊วขาว น้ำตาล น้ำ ใส่ถ้วยไว้

๔.ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่พริกชี้หนูโหล ผัดให้
หอม ใส่ผักบุ้ง น้ำซีอิ๊วขาวผสมผัดเร็วๆ เสร็จแล้วเสิร์ฟได้เลย

ผักโสมณราดหน้า

ส่วนผสม

ผักโสมณ	๑	ต้น
เห็ดฟาง	๑๐๐	กรัม
เห็ดแชมปิญอง	๖	ดอก
แป้งสาลี	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๑/๒	ถ้วย
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างผักโสมณหั่นเป็นท่อน นำไปต้มในน้ำเดือดจนนุ่ม ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ใส่จานไว้

๒. ล้างเห็ดฟางเห็ดโคนที่สกปรกออกผ่าครึ่ง

๓. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อนใส่เห็ดฟางเห็ดแชมปิญอง น้ำผัดให้ทั่ว ใส่น้ำตาล ซีอิ๊วขาว

๔. ละลายแป้งสาลีกับน้ำ ใส่ผัดสักครู่จนข้นดี ตักราดบนผักโสมณที่เตรียมไว้

สะตอผัดเครื่องแกง

ส่วนผสม

สะตอแกะเม็ด	๒๐๐	กรัม
แครอทหั่นเป็นแผ่นสี่เหลี่ยม	๑	ชิ้นโต๊ะ
เห็ดฟาง	๑๐๐	กรัม
โปรตีนเกษตร	๕	ชิ้น
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่ ๕ เม็ด ตะไคร้หั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นละเอียด ๑/๒ ช้อนชา ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑
ช้อนชา เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา
โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ล้างสะตอผ่าครึ่ง ล้างเห็ดฟางเช็ดโคนที่สกปรกออก
หั่นแฉก
๒. โปรตีนเกษตรแช่น้ำให้นิ่ม
๓. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม
๔. ใส่สะตอ แครอท เห็ดฟาง โปรตีนเกษตร ใส่น้ำ ผัดให้สุก
ใส่น้ำตาล ซีอิ๊วขาว ชิมรสตามชอบปิดไฟ

ปูผัดผงกะหรี่

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างธรรมดา	๒	ก้อนยีให้ละเอียด
เห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย
เห็ดนางฟ้า	๑/๒	ถ้วย
คื่นฉ่ายหั่นท่อนยาว	๒	ต้น
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเส้นยาว	๒-๓	เม็ด
ผงกะหรี่	๒	ช้อนชา
พริกไทยป่น	๑/๒	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
น้ำพริกเผา	๑	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันเห็ดหอม	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๒-๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำมันพืชลงในกะทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เต้าหู้ผัดให้เหลือง ใส่เห็ดทั้งสองอย่าง
๒. ใส่ผงกะหรี่ น้ำพริกเผา น้ำมันเห็ดหอม ผัดให้เข้ากัน
๓. ปรงรสด้วยน้ำตาล ซีอิ๊วขาว ผัดให้เข้ากัน ใส่พริกชี้ฟ้าแดง คื่นฉ่ายผัดพอทั่วปิดไฟยกลง

ขนมผักกาด

ส่วนผสม

ขนมผักกาด	๕๐๐	กรัม	
คื่นฉ่ายหั่นท่อนสั้น	๒	ต้น	
ถั่วงอกเด็ดหาง	๕๐๐	กรัม	
ถั่วลันเตาคั่วป่น	๒	ช้อนโต๊ะ	
พริกป่น	๑	ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลทราย	๓-๔	ช้อนโต๊ะ	
ซีอิ๊วขาว	๔	ช้อนโต๊ะ	
ซีอิ๊วดำ	๑-๒	ช้อนโต๊ะ	
น้ำส้มสายชู ๓-๔	ช้อนโต๊ะ	น้ำมันพืช ๕-๖	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นขนมผักกาดเป็นท่อนๆ นำไปนึ่งประมาณ ๑๕ นาที
ตั้งพักไว้ ๕ นาที

๒. ใส่น้ำมัน ๓-๔ ช้อนโต๊ะในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่ขนม
ผักกาดลงผัดใส่ซีอิ๊วดำ ผัดให้เข้ากัน

๓. ปรงรสด้วยน้ำตาล ซีอิ๊วขาว น้ำส้มสายชู พริกป่น
และถั่วลันเตาคั่ว ผัดจนเข้าเนื้อตักใส่จานไว้

๔. ล้างกระทะให้สะอาด ใส่น้ำมันที่เหลือลงในกระทะ
ตั้งไฟให้ร้อนจัด ใส่ถั่วงอกและคื่นฉ่าย (แบ่งไว้โรยหน้าเล็กน้อย)
ผัดเร็วๆ เทขนมผักกาดลงผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน โรยหน้าด้วย
ถั่วงอก คื่นฉ่าย เสริฟ

ผัดสี่สหาย

ส่วนผสม

แปะก๊วยแช่น้ำให้นิ่มต้มสุก	๑/๔	ถ้วย
เกาลัดต้มสุก	๑/๔	ถ้วย
ถั่วแดงต้มสุก	๑/๔	ถ้วย
พุทราจีนต้มสุก	๑/๔	ถ้วย
แป้งข้าวโพด	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๑/๔	ถ้วย
น้ำมันเห็ดหอม	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่แปะก๊วย เกาลัด ถั่วแดง พุทราจีน ผัดพอทั่วใส่น้ำ
๒. ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว น้ำมันเห็ดหอม ผัดให้เข้ากัน พอเดือด ละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำ ใสผัดพอทั่วและ แป้งสุก ตักใส่จานเสิร์ฟ

ผัดบวบหวาน

ส่วนผสม

บวบหวาน	๒	ลูก
เหหัวปอกเปลือก	๑/๒	ถ้วย
เห็ดหอมปรุงรส	๓	ดอก
หมี่กึ่งสำเร็จแล้ว	๑	เส้น
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
เกลือป่น	๑/๒	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปผัก	๑/๒	ถ้วย
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างบวบให้สะอาดหั่นเฉียงเป็นชิ้นพอคำ
๒. หั่นหมี่กึ่งเป็นชิ้นพอคำ เห็ดหอมหั่นเสี้ยว
๓. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่บวบ เหหัว เห็ดหอม หมี่กึ่ง ผัดให้ทั่วจนทุกอย่างสุก ใส่น้ำซุป
๔. ปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือ ซีอิ๊วขาว เคล้าพอทั่ว ปิดไฟ ยกลงเสิร์ฟ

ประเภทต้ม

ต้มจับฉ่าย

ส่วนผสม

กะหล่ำปลี	๑	ถ้วย
ซูก่าย (คล้ายกวาดตุ่ง แต่ต้นใบใหญ่กว่า)	๑	ถ้วย
คะน้า	๑	ถ้วย
คื่นฉ่าย	๑	ถ้วย
ผักกวาดตุ่ง	๑	ถ้วย
หัวไชเท้า ๑ หัว	เห็ดบาน	๑ ถ้วย
รากผักชี ๓ ราก	เต้าหู้(ทอดก่อน)	๒ ก้อน

เครื่องปรุง

น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ งาคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๒ ช้อนชา
ซีอิ้ว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑
ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผ่ากะหล่ำปลีเป็น ๘ ซีก และผักทุกอย่างหั่นชิ้นโตๆ
๒. โขลกงาคั่วรากผักชีรวมกัน เติมน้ำมันพืชจนหอม ใส่ต้นซูก่ายลงผัด แล้วจึงตามด้วยผักอื่นๆ ใส่ น้ำใส่เกลือ ซีอิ้วขาว น้ำตาลปีบ ใส่ซอสถั่วเหลืองปรุงรส แล้วตักลงหม้อใส่เห็ดและเต้าหู้ที่ทอดไว้ ใส่ซีอิ้วดำ เติมน้ำต้มให้เปื่อยยกลง

หมายเหตุ

ถ้าเป็นผักจับฉ่ายก็ไม่ต้องเติมน้ำ แต่ใส่วุ้นเส้นดอกไม้อื่น
และเห็ดหอมลงไปผัดด้วย

พะโล้

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๓	แผ่น
เห็ดฟางดอกบาน	๑	ถ้วย
หมี่กึ่งทำเลียนแบบไส้หมู	๑	เส้น
น้ำตาลปีบ	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ
งาคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	๑	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	๓-๔	ราก

เครื่องปรุง

ซีอิ้วหวานดำ ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ขาวเป็นรูปสามเหลี่ยมชิ้นโตๆ ลงทอดให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้ เห็ดฟางผ่าครึ่ง หมี่กึ่งตัดเป็นท่อนๆ ยาวประมาณ ๒ นิ้ว

๒. โขลกรากผักชีกับพริกไทยเม็ด แล้วนำลงเจียวในน้ำมัน พร้อมกับงาคั่ว ใส่เห็ดฟาง หมี่กึ่งเต้าหู้ทอดผัด ใส่ผงพะโล้ และ น้ำตาลปีบ

๓. เติมน้ำ ๔ ถ้วย และเครื่องปรุงพอเดือดเคี่ยวต่อสัก ๒๐ นาที ก่อนตักเสิร์ฟ โรยผักชีเล็กน้อยรับประทานร้อนๆ ถ้าชอบ รสหวานให้เพิ่มน้ำตาลปีบขณะปรุง

ต้มจืดผักกาดขาวรวมมิตร

ส่วนผสม

ผักกาดขาว	๔	ถ้วย
เห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย
เต้าหู้ขาวชนิดอ่อน	๑	แผ่น
ข้าวโพดอ่อน	๑/๒	ถ้วย
ฟักทองหั่นสี่เหลี่ยมขนาดพอดีคำ	๑/๔	ถ้วย
ซีอิ้วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑/๒	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑/๒	ช้อนชา
งาคั่วเจียน้ำมัน	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	๑/๔	ช้อนชา

วิธีทำ

๑.ล้างเห็ด ข้าวโพดอ่อน ตัดข้าวโพดเป็นท่อนสั้นๆ
ตัดเต้าหู้เป็นก้อนสี่เหลี่ยม ผักกาดขาวสับ

๒.ใส่น้ำในหม้อ ตั้งพอเดือด ใส่ฟักทองพอฟักทองสุก จึงใส่
ข้าวโพดอ่อน เต้าหู้ เห็ด ผักกาดขาว

๓.ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ้ว น้ำตาลทราย โรยด้วยพริกไทย

๔.ก่อนเสิร์ฟใส่งาคั่วเจียน้ำมัน โรยผักชีชนิดน้อย

เต้าหู้ขาวอ่อนน้ำแดง

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอ่อนเป็นหลอด	๒	หลอด
เห็ดหูหนูหรือเห็ดอื่นๆ	๑/๒	ถ้วย
ซิงอ่อนหั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
งาคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ
คึ้นฉ่าย	๒	ต้น

เครื่องปรุงร

เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ
ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วแดงหรือดำ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ตัดเต้าหู้หลอดตามขวางเป็นชนิดหนา ๑ ซม. หั่นเป็นชิ้นไม่ต้องเล็กมาก คึ้นฉ่ายหั่นยาว ๑ นิ้ว

๒. เจียวงาคั่วในน้ำมันเดือด ใส่เห็ดลงผัดพอหอม เติมน้ำประมาณ ๓ ถ้วย ใส่เต้าหู้เร่งไฟให้เดือด เติมด้วยเครื่องปรุงรสดมด้วยซิงอ่อน

๓. ก่อนตักเสิร์ฟใส่ใบคึ้นฉ่าย โรยพริกไทยรับประทานร้อนๆ

ต้มหมูโปรตีนกับผักกาดทอง

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดใหญ่แช่น้ำแล้ว

(หรือแบ่งหมีกินก็ได้) ๒ ถ้วย

ผักกาดทองล้างสะอาดตัดท่อนสั้นๆ ๒ ถ้วย

รากผักชีพริกไทยโขลก ๑/๒ ถ้วย

ข้า้ดัดขึ้นยาว ๒ นิ้วทุบพอแตก ๒ ช้อน

อบเชยชิ้นเล็กๆ ๑ ช้อน

น้ำตาล ๑/๒ ถ้วย

ซีอิ้วขาว ๑/๓ ถ้วย

ซีอิ้วดำ ๑/๔ ถ้วย

น้ำเปล่า ๖ ถ้วย

วิธีทำ

นำโปรตีนหรือหมีกินลงทอดให้หอมไม่ต้องนาน พักไว้พอเย็น ตัดตามขวางเป็นชิ้นหนา เทน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องที่โขลก ข้า้ และอบเชย ใส่โปรตีน ผักกาดทอง น้ำตาล ซีอิ้วขาว และซีอิ้วดำ ปิดฝา เคี่ยวไฟอ่อนข้างอ่อนสุดแล้วตักเสิร์ฟ

ต้มจืดวุ้นเส้น

ส่วนผสม

วุ้นเส้นแช่น้ำแล้ว	๑	ถ้วย
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
โปรตีนเกษตร	๑/๒	ถ้วย
คื่นฉ่าย	๒	ต้น
งาคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เห็ดฟางผ่า ๔ วุ้นเส้นตัดให้พอดี โปรตีนเกษตรสับ
ละเอียด

๒. เจียวงาคั่วกับน้ำมันพอร้อน ใส่โปรตีนเกษตรลงผัดให้
หอมนำขึ้นพักไว้

๓. ต้มน้ำ ๔ ถ้วย ให้เดือด ใส่เห็ดฟาง วุ้นเส้นเติมเครื่องปรุง
ทั้งหมด โรยด้วยใบคื่นฉ่ายหั่น แล้วยกลงทันที ก่อนเสิร์ฟราดด้วย
โปรตีนเกษตร ที่เจียวงาไว้เหาะ พริกไทยชนิดหนอยรับประทาน
ร้อนๆ

หมายเหตุ คื่นฉ่าย มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต
ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรรับประทานให้มาก ส่วนผู้ที่เป็น
โรคความดันโลหิตต่ำไม่ควรรับประทานบ่อย

เห็ดหอมน้ำแดง

ส่วนผสม

เห็ดหอมสด	๑๕	ดอก
แป้งมัน	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
งาคั่วบด	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ
ผงพะโล้	๑/๔	ช้อนชา

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วดำ ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา
พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑.เห็ดหอมทั้งหมดตัดก้านออก ใช้มีดบาก ๒-๓ รอยแต่อย่า
ให้ขาด ตัดก้านเห็ดทุบให้แบน

๒.เจียวงาในน้ำมันพอร้อน ใส่เห็ดลงผัด ตามด้วยเครื่องปรุง
เติมน้ำ ๑ ถ้วย เคี่ยวให้สุก

๓.ก่อนยกลงใส่แป้งละลายน้ำเดือดสักครู่ โรยพริกไทยนิด
หน่อยตักเสิร์ฟร้อน ๆ

หมายเหตุ

ถ้าใช้เห็ดหอมแห้ง น้ำที่แช่เห็ดหอมอย่าทิ้งใส่ลงไปด้วย
จะทำให้มีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น

ซุบผักฤดูร้อน

ส่วนผสม

มันฝรั่งปอกเปลือก	๕	หัว
มาการีน	๒	ช้อนโต๊ะ
แครอท	๖	หัว
ถั่วฝักยาว	๑๐	ฝัก
เมล็ดถั่วลันเตา	๑/๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ
เกลือ ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑.ผ่ามันฝรั่งเป็นสี่เหลี่ยมแล้วจึงตัดครึ่ง หั่นถั่วฝักยาวเป็น
ท่อน ๑ นิ้ว แครอทผ่า ๔ แล้วหั่นเป็นท่อน ๆ

๒.ใส่น้ำลงในหม้อประมาณ 3 ถ้วย พอน้ำเดือดใส่มันฝรั่ง
ลดไฟตั้งเคี่ยว ใส่เกลือพริกไทย มาการีน ใส่ถั่วลันเตา แครอท ต้ม
จนผักทั้งหมดนุ่ม ใส่ถั่วฝักยาว คนพอทั่วยกลง

หมายเหตุ

ถ้าชอบน้ำซุบข้นๆ ให้ละลายแป้งสาลี ๒ ช้อนโต๊ะ ด้วยน้ำ ๓
ช้อนโต๊ะ ยกหม้อซุบลงจากเตาใส่แป้งคนให้ทั่วยกขึ้นตั้งไฟอีกครั้ง
พอแป้งสุกตักออกใส่ถ้วยแบ่ง

สตუმันฝรั่ง

ส่วนผสม

มันฝรั่ง ๑ หัว

มะเขือเทศสีดา ๒๐ ลูก

แครอท ๒ หัว

ถั่วแขก ๑/๒ ถ้วย

เห็ดฟาง ๑/๒ ถ้วย

เต้าหู้ขาว ๑ แผ่น

เครื่องปรุง

เกลือ ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา น้ำมันพืช ๑ ถ้วย ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ แป้งเท้ายายม่อม(หรือแป้งข้าวโพด) ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสมะเขือเทศ ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.ปอกเปลือกมันฝรั่งหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด ๑ นิ้ว แล้วนำไปทอดในน้ำมันพืช ปอกเปลือกแครอทหั่นเป็นท่อน ๑ นิ้ว ปอกโคนเห็ดฟางล้างแล้วผ่าครึ่ง ตัดถั่วแขกหั่นท่อนเป็นท่อนยาวประมาณ ๑ นิ้ว ลวกถั่วแขกพอสุกพักไว้

๒.หั่นเต้าหู้ขาวเป็นชิ้นสามเหลี่ยมให้หนาประมาณ ๑/๔ นิ้ว หมักเต้าหู้ด้วย ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ

๓.ตั้งกระทะใส่น้ำมันประมาณ ๑๐ ช้อนโต๊ะ พอน้ำมันร้อน นำเต้าหู้ ที่หมักเอาไว้มาทอด

๔.ทอดจนเต้าหู้แข็งเหลือง ใส่เห็ด แล้วตามด้วยน้ำซूपปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ เกลือ ซีอิ๊วขาว พริกไทย

๕.ใส่มันฝรั่ง แครอท มะเขือเทศ พอจะเดือดใส่แป้งเท้ายายม่อมซึ่งละลายน้ำเตรียมไว้แล้ว คนดูให้น้ำข้นพอดี ใส่ถั่วแขก ลงคนให้ทั่วพอเดือดยกลง

ต้มยำเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	๒	ถ้วย
ตะไคร้หั่นเป็นท่อน	๑	ต้น
ข่าหั่นเป็นแว่น	๒-๓	แว่น
ใบมะกรูด	๓	ใบ
พริกขี้หนูแห้งทอดกรอบหรือสด	๑๐	เม็ด
ผักชีหั่น	๑	ต้น

เครื่องปรุง

ซีอิ้ว ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว ๓ ช้อนชา เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปอกเห็ดเอาเปลือกดำและดินออกให้หมด ล้างให้สะอาด ถัดจากใหญ่ผ่าครึ่ง

๒. ต้มน้ำ ๒ ถ้วย ให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดฉีกใส่ เห็ดพอสุก ใส่ซีอิ้วขาว ยกลงปรุงด้วยน้ำมะนาว ชิมรสเปรี้ยว เค็ม ใส่พริกทอดหรือ พริกขี้หนูทุบ โรยผักชี เสิร์ฟร้อนๆ

เกร็ดความรู้

อาหารที่ต้องปรุงรสด้วยมะนาวจะต้องบีบมะนาวก่อนเสิร์ฟ แล้วรับประทานทันที และไม่ควรนำไปตั้งไฟอีกเพราะจะทำให้มีรสขม

ต้มยำเนื้อเจ

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดกลางแช่น้ำแล้ว	๓	ถ้วย
กะทิ (มะพร้าวขูด ๑ กิโลกรัม คั้นด้วยน้ำ ๗ ถ้วย)๘		ถ้วย
อบเชย	๑	ชิ้นเล็ก
ใบกระวาน	๔-๕	ใบ
กานพลู	๒-๓	ดอก
ผงกะหรี่	๒	ช้อนชา
เกลือ	๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	๑	ช้อนชา
น้ำส้ม	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	๑	ช้อนโต๊ะ
ใบและต้นคื่นช่ายหั่น	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกสดหรือพริกขี้หนู	๕	เม็ด

วิธีทำ

ต้มกะทิพอเดือดใส่โปรตีนเกษตรอบเชยใบกระวานกานพลู และผงกะหรี่ ปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อนๆ ประมาณ ๑๐ นาที ยกลงปรุงรส ด้วยเกลือ น้ำส้มและน้ำตาล ก่อนเสิร์ฟโรยใบคื่นช่ายและพริก

ต้มยำเห็ดมะพร้าวอ่อนน้ำชั้น

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	๕๐๐	กรัม
มะพร้าวอ่อน	๑	ลูก
ตะไคร้	๕	ต้น
ข่า	๑	แฉ่ง
ใบมะกรูด	๑	ก้าน
মননননননননননন	๓	ลูก
พริกชี้ห้	๒๕	เม็ด
ผักชีฝรั่ง	๑	มัด
นมสด	๑	กระป๋อง
น้ำพริกเผา	๑	ช้อน
แครอท	๑	หัว
มะเขือเทศ	๒	ลูก

วิธีทำ

๑. ปอกมะพร้าวแยกน้ำไปต้ม ใช้ซ้อดักเอาขึ้นขนาดพอประมาณ

๒. จากนั้นใส่เห็ดลงต้ม ใส่ข่า ตะไคร้ แครอทตามลงไป

๓. พอเดือดจึงใส่นมสด น้ำพริกเผา เกลือป่นเล็กน้อย ซ้ือวขาว น้ำมะนาว พริกชี้ห้ ให้ได้รสเปรี้ยวเค็มเผ็ดก่อนปิดไฟ แล้วจึงใส่ผักชีฝรั่ง ตามลงไปเสร็จขึ้นตอนการปรุง

มะระยัดไส้

ส่วนผสม

มะระ	๓	ลูก
เห็ดหอม	๑	ขีด
แป้งหมี่กึ่ง	๑/๒	กก.
เห็ดฟาง	๒	ขีด
ผักชีมีรากด้วย	๑	ขีด
พริกไทย	๒๐	เม็ด
เกลือ	๑	ช้อนชา
ซีอิ้วขาวพอประมาณ		

วิธีทำ

- ๑.เตรียมมะระล้างด้วยน้ำเกลือ(แช่ไว้ ๒ นาที)พักไว้
- ๒.เตรียมเห็ดฟางให้สะอาดดีแล้วต้มให้สุก

๓.โขลกพริกไทยรากผักชีเสร็จแล้ว เอามารวมกันกับแป้งหมี่กึ่งเคล้าให้เข้ากันแล้วจึงยัดใส่มะระ เอาไม้จิ้มฟันกลัด ไว้ไม่ให้หลุดเวลาต้ม (น้ำที่เหลือจากต้มเห็ดฟาง เอามาต้มให้เดือดทำน้ำซุปรดต่อไป) พอเดือดแล้ว ก็เผยปากหม้อไว้จนกว่ามะระจะนุ่มจึงตักเสิร์ฟ

สตูเห็ด

ส่วนผสม

ซอสมะเขือเทศขวดเล็ก	๑	กรัม
มะเขือเทศ	๓๐๐	กรัม
มันฝรั่ง	๕๐๐	กรัม
เห็ดฟาง	๓๐๐	กรัม
เห็ดนางฟ้า	๓๐๐	กรัม
เห็ดเป๋าฮื้อ	๓๐๐	กรัม
แป้งข้าวโพดประมาณ	๓๐๐	กรัม
แป้งทอดกรอบประมาณ	๓๐๐	กรัม
เกลือป่นประมาณ	๑๐๐	กรัม
ชีอิ้วขาวประมาณ	๑	ถ้วย
น้ำมันพืช	๑๐๐๐	กรัม
น้ำเปล่าพอประมาณ		

วิธีทำ

๑. เห็ดทุกชนิดชุบแป้งทอดให้ออกสีทองๆ
๒. มันฝรั่งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลงทอดให้กรอบนอกนุ่มใน
๓. เติมน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟใช้ไฟกลาง พอน้ำเดือดจึงเอาเห็ด และมันฝรั่งลงต้ม เทซอสมะเขือเทศ ชีอิ้วขาว เกลือป่น เล็กน้อย แล้วจึงเอาแป้งข้าวโพดผสมกับน้ำค่อยๆ เทลงไป คนไปด้วย ระวังอย่าให้แป้งจับตัวเป็นก้อน สังเกต ให้น้ำสตูว์ มีลักษณะข้นๆ และๆ ใส่มะเขือเทศขมิ้นดูให้มีรสกลมกล่อมสุดดีแล้ว จึงปิดไฟเสร็จ

แกงจืดฟองเต้าหู้

ส่วนผสม

ฟองเต้าหู้	๒	แผ่น
เห็ดนางฟ้า	๔	ดอก
เห็ดหูหนู	๑/๔	ถ้วย
ดอกไม้จีน	๑/๔	ถ้วย
คึ่นฉ่าย	๑	ต้น
วุ้นเส้น	๑/๒	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๑ ๑/๒	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ฟองเต้าหู้แช่น้ำไว้ประมาณ ๒ ชั่วโมง

๒. ล้างเห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้นพอคำ ล้างเห็ดหูหนูหั่นชิ้นพอคำ วุ้นเส้นแช่น้ำให้นิ่ม ดอกไม้จีนแช่น้ำให้นิ่ม ล้างคึ่นฉ่าย หั่นยาว ๒ นิ้ว

๓. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ฟองเต้าหู้ ต้มสักครู่ ใส่เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู ดอกไม้จีน ต้มพอเดือด ใส่ซีอิ๊วขาว พอเดือดอีกครั้ง ใส่วุ้นเส้น ปิดไฟใส่คึ่นฉ่าย

แกงจืดเต้าหู้หลอด

ส่วนผสม

เต้าหู้หลอด	๑	หลอด
เห็ดหอมปรุงรส	๒	ดอก
เห็ดฟาง	๔	ดอก
กระเพาะหมูหั่นชิ้นยาว	๑/๔	ถ้วย
ลูกชิ้นปลาเจ	๔	ลูก
ลูกชิ้นพอง	๑	ลูก
คีน่าย	๑	ต้น
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๒	ถ้วย

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้หลอดยาว ๒ นิ้ว ล้างคีน่าย หั่นยาว ๒ นิ้ว
๒. ล้างเห็ดฟางเช็ดโคนที่สกปรกออกผ่าครึ่ง
๓. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นพอง เห็ดหอม เห็ดฟาง เต้าหู้ กระเพาะหมู ใส่ซีอิ้วขาว พอสุกทั่ว ใส่คีน่าย ปิดไฟ

ประเพณีทอด

ผักทอดเทศมูประ

ส่วนผสม

ผักทอง ๑ หัว

มันเทศ ๑ หัว

ถั่วฝักยาว ๑ ถ้วย

ข้าวโพดอ่อน ๕ ถ้วย

แป้งข้าวเจ้า ๑/๒ ถ้วย

แป้งสาลี ๑/๒ ถ้วย

น้ำ ๑ ๑/๒ ถ้วย

น้ำมันพืชสำหรับทอด ๓ ถ้วย

เครื่องปรุง

เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกไทยป่น ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกมันเทศ และผักทอง หั่นเป็นเส้นยาวประมาณ ๑ นิ้ว หนา ๑ เซนติเมตร

๒. ถั่วฝักยาวตัดท่อนละ ๒ นิ้ว ข้าวโพดอ่อนผ่าครึ่ง

๓. ผสมแป้งเข้าด้วยกันใส่เครื่องปรุงแป้ง

๔. แบ่งแป้งที่ผสมออกมาเคล้ากับผัก แต่ละอย่างให้แป้งติด โดยทั่วไป ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน

๕. ตั้งผักแต่ละอย่างลงทอดอันละพอคำ ทอดให้เหลือง ตักออก วางบนกระดาษซับน้ำมันเพื่อให้สะเด็ดน้ำมัน ใช้เป็นอาหารว่างรับประทานร้อนๆ จึงจะอร่อย

หมายเหตุ

ผักที่จะนำมาชุบทอด ใช้ได้หลายชนิด เช่น มะเขือยาว นำมาหั่นเป็นแผ่นบางๆ หรือกระหล่ำปลี หั่นเป็นฝอย คลุกแป้งทอดเป็นคำๆ ก็ได้ แป้งที่ใช้ชุบผักใช้แป้งชุบทอดสำเร็จรูปก็สะดวกดี

น้ำจิ้มผักทอดแบบญี่ปุ่น

๑. ใช้ซอสปรุงรสถ้วยเหลือง ๓ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า ๑/๔ ถ้วย เทผสมรวมกันแล้วนำไปตั้งไฟร้อนจนน้ำตาลละลายยกลง เมื่อเย็นแล้ว ใส่หัวไชเท้าที่ขูดหรือปั่นละเอียดลงคนให้ทั่วใช้จิ้มผักทอด

๒. แต่ถ้าชอบรสเปรี้ยวและเผ็ดให้ใช้น้ำมะขามเปียก ๑ ถ้วย น้ำตาล ๑/๒ ถ้วย ซีอิ้วขาว ๑/๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา ผสมรวมกันตั้งไฟ เมื่อเย็นแล้ว โรยด้วยพริกป่นสัก ๑ ช้อนชา จะได้รสชาติอีกแบบหนึ่ง

เห็ดนางฟ้าชุบแป้งทอด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า ๘ ดอกใหญ่ งามาข้าวคั่วสุก ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด

แป้งชุบทอด

แป้งข้าวเจ้า ๑/๒ ถ้วย แป้งสาลี ๑/๒ ถ้วย เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้นโตๆ ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งสาลีลงในน้ำ ๑ ๑/๒ ถ้วย เติมเกลือ น้ำตาล พริกไทย คนให้เข้ากันแล้วโรยงาคั่วลงไป

๓. นำเห็ดลงชุบทอดในน้ำมันร้อนปานกลางจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นไว้บนกระดาษซับน้ำมัน รับประทานโดยจิ้มกับน้ำจิ้มของผักทอดเทมปุระ หรือน้ำจิ้มบ๊วยก็ได้

หมูก่อนเจ

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรแช่น้ำสับละเอียด	๑	ถ้วย
แครอทสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
หัวไชเท้าสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

ผสมแป้งเช่นเดียวกับแป้งชุบทอดเห็ดนางฟ้า แล้วเพิ่มซีอิ๊ว
ดำ ๑ ช้อนชา ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผสมแป้งแล้วใส่โปรตีน แครอท หัวไชเท้า ลงคลุกเคล้า
คนให้เข้ากัน ส่วนผสมทั้งหมดจะข้นพอประมาณ

๒. ตั้งกระทะไฟร้อนปานกลาง เวลาทอดให้ช้อนตักหยอด
เป็นก้อนๆ พอเหลืองสุก ตักขึ้นเสิร์ฟพร้อมกับผักสดต่างๆ เช่น
มะเขือเทศ แตงกวา ผักสลัด เป็นต้น

ขาเห็ดปรุงรส

ส่วนผสม

ขาเห็ดหอม ๑/๒ กิโลกรัม	ซีอิ๊ว ๑-๒ ช้อนโต๊ะ
เกลือ ๑/๒ ช้อนชา	น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ
ซอส ๑-๒ ช้อนโต๊ะ	พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. แช่ขาเห็ดค้างคืน ๑ คืนล้างให้สะอาดแล้วนำมาทุบ

๒. ใส่เครื่องปรุงชิมรสตามชอบ

๓. ลงทอดในน้ำมันพอเหลืองตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

ลูกชิ้นกุ้ง

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	๑	ถ้วย
หัวไชเท้า	๑	หัว
แครอท	๑	หัว
สาหร่ายทะเลชนิดแผ่น	๑	แผ่น

เครื่องปรุง

แป้งผสมเช่นเดียวกับแป้งชุบทอด หรือใช้แป้งชุบทอดสำเร็จก็ได้

วิธีทำ

๑. สับเห็ดให้ละเอียด หัวไชเท้าและแครอทปอกเปลือกแล้วขูดด้วยเครื่องขูดมะละกอให้เป็นเส้นฝอยๆ สาหร่ายตัดเป็นเส้นๆ

๒. นำส่วนผสมทุกอย่าง ใส่ลงในแป้งที่ผสมไว้ แล้วคนให้เข้ากัน

๓. ใช้ช้อนตักทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง จนสุกเหลือง เสิร์ฟพร้อมกับผักสดต่างๆ และน้ำจิ้มหรือซอสพริกตามชอบใจ

หมายเหตุ

ลูกชิ้นกุ้งสามารถนำไปใส่ผัดเปรี้ยวหวานหรือผัดผักต่างๆ ก็ได้

หมูหมักซอส

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรชนิดเม็ดใหญ่แช่น้ำให้พอง ๒ ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย
๑ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา พริกป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำเปล่า
๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑. นำเครื่องปรุงทั้งหมด ผสมลงในชามเติมน้ำเปล่าแล้ว
เทราดลงในโปรตีนเกษตรคนกลับไปกลับมาปิดฝาหมักไว้ ๒๐ นาที

๒. ตั้งน้ำมันสำหรับทอดให้ร้อนปานกลาง นำโปรตีนที่หมัก
ไว้ลงทอด จนผิวนอกกรอบหอมไม่ต้องทอดนานจะแข็ง

๓. เวลาเสิร์ฟใช้มีดหั่นเป็นแผ่นๆ รับประทานกับข้าวต้ม
ร้อนๆ อร่อยมาก

หมูหวานใจ

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดกลางแช่น้ำแล้ว	๒	ถ้วย
น้ำตาล	๑/๒	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑/๔	ถ้วย
ซีอิ๊วดำ	๑	ช้อนชา
งาคั่วบดแล้ว	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

น้ำตาลใส่กระทะตั้งไฟ คอยคนจนเป็นสีน้ำตาล ใส่พริกไทย ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ พริกไทยผัด ๒-๓ นาที ใส่โปรตีนเกษตรคนให้ทั่ว ปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อนข้างอ่อนจนเครื่องปรุงเข้ากันจึงดับไฟตักเสิร์ฟ



เห็ดสวรรค์

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	๒	กิโลกรัม
น้ำตาลปีบ	๑	ถ้วย
พริกไทยป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
งาขาวบด	๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ	น้ำ ๑	ถ้วย
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

๑. ฉีกเห็ดนางฟ้าให้เสมอกัน ตากแดด แล้วนำมาทอด ในน้ำมันใช้ไฟกลาง (ร้อนน้อยจะอมน้ำมันร้อนจัดเห็ดไหม้) ใส่ น้ำมันครึ่งกระทะอย่าใส่เห็ดมาก ใส่พอประมาณเรียงตัวเต็มกระทะชั้นเดียว ประมาณขยำมือเดียว ใส่แล้วห้ามคนทิ้งไว้ ให้เหลือง กลับทีเดียว เพราะคนแล้วจะทำให้เห็ดห่อตัวหมด แซะกลับทีเดียวใช้ได้ กะด้วยสายตาเวลาเอาขึ้นใช้กระดาดผางรอง

๒. เวลาปรุงรสตักน้ำมันขึ้นจนหมดกระทะ เหลือไว้เจียว งาบด พริกไทยป่นน้อย ใส่ น้ำตาลปีบ ซีอิ๊วขาว ใส่เกลือ น้ำ ลดไฟให้อ่อนๆ ลองเอาเห็ดชุบแล้ว ชิมดูจนรสใช้ได้ จึงเอาเห็ดใส่ ใช้พายคนบ่อยๆ ใช้ไฟอ่อนที่สุดผัดให้นานราว ๑๐ นาที ใช้พาย ๒ อัน คนเบาๆ เพื่อไม่ให้เห็ดหักผัดจนจะได้ที่แล้ว จึงเอาพริกไทยลงเคล้า

พริกหยวกยัดไส้ทอด

ส่วนผสม

พริกหยวกหรือพริกหวานก็ได้	๑๐	ลูก
โปรตีนเกษตรแช่น้ำสับละเอียด	๑	ถ้วย
เห็ดนางฟ้าหรือเห็ดอื่นสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
แครอทสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
หัวไชเท้าสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
แป้งสาลี	๑/๒	ถ้วย
น้ำมันสำหรับทอด	๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑
ช้อนชา

วิธีทำ

- ๑.ผ่าพริกหยวกตัดขั้วและคว้านไส้กลางออก
- ๒.ผสมแป้งสาลีกับน้ำพองขึ้น ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงคลุกเคล้า เติมเครื่องปรุงแล้วคนให้ทั่วสำหรับเป็นไส้
- ๓.ใช้ช้อนหรือมีปลายมนตักไส้ที่ผสมปาดลงพริกให้เต็ม
- ๔.ตั้งกระทะน้ำมันใช้ไฟปานกลาง นำพริกที่ใส่ไส้แล้วลงทอดพอสุกตักขึ้นเสิร์ฟร้อนๆ

เนื้อแดดเดียว

ส่วนผสม

ก้านเห็ดหอมแห้งแช่น้ำให้พอง ๒ ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ้วดำหวาน ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา ลูกผักชี ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. นำก้านเห็ดหอมที่แช่น้ำแล้วมาทุบให้แบน ลูกผักชีโขลกพอบแตก

๒. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมด แล้วเติมน้ำ ๑ ถ้วย

๓. เทน้ำเครื่องปรุงลงบนก้านเห็ดหอมโรยลูกผักชีคั่วให้ทั่ว แล้วหมักไว้สัก ๑ ชั่วโมง

๔. ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อน นำเอาเห็ดที่หมักแล้วลงทอดพอเหลือง ตักขึ้นไว้บนตะแกรง รับประทานกับข้าวหุง หรือกับข้าวต้มก็ได้

หมายเหตุ หากต้องการเก็บเอาไว้เป็นอาทิพย์ ให้นำเห็ดที่หมักแล้ว ไปตากแดดก่อนค่อยนำไปทอด

เห็ดแดดเดียว

ส่วนผสม

๑. เห็ดนางฟ้า ๑/๒ กก. (ถ้าดอกใหญ่ฉีกครึ่ง)

๒. ซอส ๖ ช้อนโต๊ะ ๓. พริกไทย ๔. น้ำตาลปีบ

วิธีทำ

นำส่วนผสมทุกอย่างจากข้อ ๒-๔ ลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปทอดให้เหลืองแล้วพักสะเด็ดน้ำมัน

โปรตีนทอดกรอบผัดพริกแกง สูตร๑

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดเล็ก	๕	ถ้วย
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๓	ช้อน
น้ำมันพืช	๑/๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

น้ำพริกแกงเผ็ด ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ถ้วย เกลือป่น ๑ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ งาคั่วบดละเอียด ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.ทอดโปรตีนเกษตรให้กรอบแล้วนำขึ้นพักไว้

๒.คั่วน้ำพริกเครื่องแกง และงาในน้ำมันพืชจนหอมเต็มเครื่องปรุง ทั้งหมดคนให้ละลายเข้ากัน แล้วยกลงจากเตา นำโปรตีนที่ทอดลงคลุกเค้าให้ทั่ว โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย ทิ้งไว้ให้เย็นจะกรอบอร่อย สามารถเก็บใส่ขวดไว้รับประทานได้นานหลายสัปดาห์

หมายเหตุ

โปรตีนเกษตรทอดสุกแล้ว ควรให้แช่อยู่ในน้ำมันสักครู่จะทำให้กรอบมันคล้ายกากหมูทอด

โปรตีนทอดกรอบผัดพริกแกง สูตร๒

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรอย่างหยาบ	๒	ถ้วยตวง
โปรตีนเกษตรอย่างละเอียด(เบอร์ ๗)	๑๑/๒	ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	๑/๔	ถ้วย
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๒	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกแห้ง	๓	เม็ด
ข่าซอย	๑	ช้อนชา
ลูกผักชี	๑/๒	ช้อนชา
รากผักชี ๑/๒ ช้อนชา	ตะไคร้ซอย ๒ ช้อนโต๊ะ	
ผิวมะกรูด ๑/๒ ช้อนชา	เกลือ ๑ ช้อนชา	

วิธีทำ

๑. โขลกพริกแห้ง ข่า ผิวมะกรูด และเกลือเข้าด้วยกันจนละเอียด แล้วจึงใส่เครื่องแกงที่เหลือโขลกรวมเข้าด้วยกัน
๒. ทอดโปรตีนเกษตรทั้งหยาบและละเอียดให้กรอบ
๓. ตั้งกะทะใส่น้ำมัน ผัดเครื่องแกงให้แห้งและหอม ใส่น้ำตาลและซีอิ๊วขาว ชิมรส เค็ม หวาน เผ็ด เมื่อได้ที่แล้ว นำโปรตีนที่ทอดเตรียมไว้ลงคลุกเคล้าให้เข้ากันดี ยกลงทิ้งไว้สักพัก จึงนำใบมะกรูดหั่นฝอยเคล้ารวมกัน

ไส้ข้าวเหนียว

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้าสับละเอียด ๒ ถ้วย
โปรตีนเกษตรแช่น้ำสับละเอียด ๒ ถ้วย
พริกแห้ง ๑๐ เม็ด ข้าว ๑ หวี
ตะไคร้ ๒ ต้น ใบมะกรูด ๕ ใบ
แป้งหมี่กินสำเร็จรูป ๒ ถ้วย พองเต้าหู้แผ่นใหญ่อย่างบาง ๑

แผ่น

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๓ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๓ ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วดำ หรือแดง ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย
๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกแห้ง ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูดให้แหลก
๒. นำเห็ดสับ โปรตีนสับ ลงผสมกับพริกที่โขลก เติมเครื่อง
ปรุงโดยแป้งหมี่กินแล้วคนให้ทั่ว

๓. เอาพองเต้าหู้ไปชุบน้ำพอมหาดย แล้วนำมาแผ่ลงบนโต๊ะ
ตักไส้ที่ผสมวางลงบนพองเต้าหู้พันไว้จนรอบ ใช้กรรไกรตัดพอง
เต้าหู้ที่เหลือออกทำเช่นนี้ไปจนหมด

๔. นำไส้ข้าวที่ทำไว้ไปนึ่งด้วยไฟแรงสัก ๑๐ นาที

๕. เวลาจะรับประทาน ค่อยนำไปทอดในน้ำมันร้อนปาน
กลางจนผิวนอกเหลือง เวลาเสิร์ฟใช้มีดตัดเฉียงเป็นท่อนยาวสัก
๒ นิ้ว รับประทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ คู่กับน้ำพริกตาแดงอร่อย
มากเหมาะสำหรับเป็นอาหารในระหว่างเดินทางสะดวกดี

ทอดมันสามสหาย

ส่วนผสม

ถั่วฝักยาว	๑๐	ฝัก
แครอท	๒	หัว
ข้าวโพดใหญ่	๕	ฝัก
แป้งทอดกรอบสำเร็จรูป	๕๐๐	กรัม
น้ำมันพืช	๑๐๐๐	กรัม
น้ำพริกเครื่องแกงเผ็ด	๕๐	กรัม

น้ำจิ้ม

น้ำตาลทราย	๓๐๐	กรัม
น้ำส้มสายชู	๑๐๐	กรัม
เกลือป่น	๕๐	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	๕	เม็ด

วิธีทำ

นำถั่วฝักยาวมาหั่นหนาประมาณ ๑ ซม. แครอทหั่นเป็นลูกเต๋า ข้าวโพดผ่าเป็นเม็ดใหญ่ นำมารวมกัน ผสมแป้งเกลือป่นเล็กน้อย แล้วจึงนำไปทอดไฟกลาง จนกรอบได้ที่สีออกสีทองๆ ใส่กระชอนตักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีทำน้ำจิ้ม

น้ำส้มสายชู พริกชี้ฟ้าแดง เกลือป่นเล็กน้อยรวมกันในเครื่องปั่นให้พริกละเอียดแล้ว จึงนำไปเทรวมกับน้ำตาลทรายใส่หม้อเคี่ยวไฟอ่อนๆ ให้มีลักษณะข้นๆ รสหวานเปรี้ยว เค็มตาม

เกี้ยวกรอบ

ส่วนผสม

แป้งเกี้ยว	๒๐	แผ่น
เห็ดหอมปรุงรส	๓	ดอก
เห็ดฟาง	๕	ดอก
โปรตีนเกษตร	๕	ชิ้น
พริกไทยป่น ๑/๔ ช้อนชา	น้ำตาลทราย ๑/๒ ช้อนชา	
ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ	น้ำมันพืชสำหรับทอด ๒ ถ้วย	

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดฟางเห็ดโคนที่สกปรกออก ใส่กระชอนพักไว้
๒. โปรตีนเกษตรแช่น้ำไว้ให้นิ่ม
๓. สับเห็ดหอม เห็ดฟาง โปรตีนเกษตร รวมกันให้ละเอียด ใส่พริกไทย น้ำตาล ซีอิ๊วขาว เคล้าให้เข้ากัน(ใช้ทำเป็นไส้)
๔. วางแผ่นเกี้ยว ตักส่วนผสมข้อ ๓ เป็นไส้โดยวางไว้ตรงมุม ม้วนเข้าไปถึงกึ่งกลางของแผ่นแป้งเกี้ยว พับมุมด้านข้างสองมุม เข้าหากัน ใช้น้ำตะเภาให้แป้งติดกันทำจนหมด
๕. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใช้ไฟกลาง ใส่เกี้ยวลง ทอดให้เหลืองกรอบรับประทานกับน้ำจิ้ม

น้ำจิ้ม

พริกชี้ฟ้าแดงโขลก ๒ เม็ด น้ำตาลทราย ๔ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำส้มสายชู ๒ ช้อนโต๊ะ
ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ พริกชี้ฟ้าโขลก เข้าด้วยกัน
ตั้งไฟเคี่ยวให้ข้นยกลง

หอยจืด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้าทอดพอสุกสับละเอียด	๑	กิโลกรัม
โปรตีนหมูสับแช่น้ำให้พอง	๑	ขีด
แครอทสับละเอียด	๕	ช้อนโต๊ะ
แป้งโกกิ	๒.๕	ช้อนโต๊ะ
พองเต้าหู้	๑	แผ่น
ตัดแบ่งเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้าประมาณ ๑๑ x ๔๐ ซม.		
น้ำมันพืชสำหรับทอด		
เชือกฟางตัดแบ่งแล้วฉีกเป็นเส้นเล็กๆ สำหรับมัด		

เครื่องปรุง

พริกไทยป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๓ ช้อนชา
พริกหอมคั่วป่น ๑ ช้อนชา เกลือ ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

นำเห็ดนางฟ้า โปรตีน แครอท แป้งโกกิ และเครื่องปรุงทั้งหมดมาเคล้ารวมกันเสร็จแล้ว นำมาแบ่งห่อลงในแผ่นพองเต้าหู้ม้วนเป็นแท่งยาวมัดด้วยเชือกฟางเป็นเปาะๆ จนหมดนำไปใส่ลังถึงนึ่งจนระน้ำเดือด ประมาณ ๑๕ นาที ยกลงพักไว้ พอเย็นตัดออกเป็นลูกๆ ทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง พอเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้ ให้สะเด็ดน้ำมันจัดใส่จานพร้อมด้วยน้ำจิ้มบ๊วย

หมายเหตุ : จะได้หอยจืด ๑ จานใหญ่ประมาณ ๗๐ ลูก

ประเภทแกง

แกงเผ็ด

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็งทอดพอเหลือง	๓	แผ่น
กะทิ (มะพร้าว ๑ กิโลกรัม คั้นด้วยน้ำ ๕ ถ้วย) ๖ ถ้วย		
น้ำมันพืช	๑/๒	ถ้วย
ถั่วฝักยาว	๑	ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด	๑/๒	ถ้วย
มะเขือพวง	๒	ถ้วย
ใบมะกรูดฉีกใบละ ๔ ชิ้น	๕-๖	ใบ
พริกชี้ฟ้าเขียว แดง หั่นแฉลบ	๑๐	เม็ด
ใบโหระพาเด็ด	๒	ถ้วย

เครื่องปรุงร

ซีอิ้วขาว ๑/๔ ถ้วย น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. เติมน้ำมันใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนจัด ใส่ น้ำพริกแกงลงผัดให้หอม แล้วใส่กะทิคนให้ทั่ว ใส่เต้าหู้ทอดที่หั่นแล้วและถั่วฝักยาว ปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อนๆ

๒. ใส่มะเขือพวง พอสุกใส่พริก ซีอิ้ว น้ำตาล ใบโหระพา คนให้ทั่วพอเดือดยกลง ผักที่ใส่จะใช้มะเขืออ่อน มะเขือเขียว หน่อไม้สดหั่นหยาบๆ ต้มสุกก็ได้

แกงเขียวหวาน

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็งทอดพอเหลือง	๔	แผ่นใหญ่
มะพร้าวขูด	๑/๒	กิโลกรัม
มะเขือพวง	๑	ถ้วย
หน่อไม้ไผ่ตงต้ม	๑	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา	๑	ถ้วย
ใบมะกรูด	๓	ใบ
เครื่องแกงเขียวหวาน	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ชิ้นสี่เหลี่ยม ๑/๒ นิ้ว

๒. คั้นมะพร้าวใส่น้ำอุ่น ๓ ถ้วย คั้นให้ได้ ๒ ๑/๒ ถ้วย

๓. เด็ดมะเขือพวง หั่นหน่อไม้สี่เหลี่ยมขนาด ๑/๒ นิ้ว

๔. เด็ดใบโหระพา ใบมะกรูด

๕. ช้อนหัวกะทิ ๑ ถ้วย เคี่ยวให้แตกมันผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่เต้าหู้ลงผัดตักใส่หม้อหางกะทิ ต้มพอเดือดใส่มะเขือพวงหน่อไม้ ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล ชิมรสแล้ว ใส่ใบโหระพา และใบมะกรูด ยกลงรับประทานกับขนมจิ้นก็ได้

แกงเขียวหวานปลาทรายเจ

ส่วนผสม

๑.ข่า	๑	พ่อน
๒.ตะไคร้	๕	ต้น
๓.กระชาย	๘	ต้น
๔.รากผักชี	๘	ราก
๕.พริกชี้หนูเขียว	๓	ช้อนโต๊ะ
๖.กะปิ	๑	ช้อนโต๊ะ
๗.มะกรูด	๑	ลูก
๘.กะทิขาวเกาะ ๑ ส่วน	๒	กิโลกรัม
๙.ปลาทรายเจ		
๑๐.เห็ดนางฟ้า	๑	ขีด
๑๑.เห็ดฟาง	๑	ขีด
๑๒.โปรตีน	๑	ขีด
๑๓.พริกชี้ฟ้าแดง, เหลือง อย่าง	๒	เม็ด
๑๔.โหระพา	๑๕.น้ำตาลปีบ	
๑๖.เกลือ - ซีอิ้ว - ซอส	๑๗.มะเขือเปราะ หรือ ฟัก	

วิธีทำ

- ๑.นำส่วนผสมข้อ ๑ - ๖ ปั่นให้เป็นพริกแกง
- ๒.นำกะทิหรือน้ำเต้าหู้ตั้งให้แตกมันใส่เครื่องแกงลงไปเคี่ยว
- ๓.พอหอมใส่ปลาทรายเจกับโปรตีนเกษตร
- ๔.ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ ซอส ขมิ้นรสหวานมันเค็มใส่มะเขือเปราะ และใส่เห็ดทั้งสองลงไปพอเดือดยกลง ใส่โหระพา และพริกชี้ฟ้าซอย

แกงป่า

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดเล็กแช่น้ำจนพอง	๑ ๑/๒ ถ้วย
เห็ดฟาง	๑ ถ้วย
น้ำมันพืช	๑/๒ ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด	๑/๒ ถ้วย
มะเขือเปราะอย่างอ่อนผ่าสี่	๒ ถ้วย
ชิงอ่อนหั่นฝอย	๑/๒ ถ้วย
กระชายหั่นฝอย	๑/๒ ถ้วย
ใบมะกรูดฉีกใบละ ๔ ชิ้น	๑๐ ใบ
พริกชี้ฟ้าเขียว แดง หั่นแฉลบ	๑ ถ้วย
ใบโหระพาเด็ด	๑ ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑/๓ ถ้วย
น้ำตาลทราย	๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.โปรตีนเกษตรเห็ดฟาง และน้ำใส่ลงในหม้อตั้งไฟพอเดือด ปิดฝา

๒.น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนจัด ใส่น้ำพริกลงผัดประมาณ ๓ นาที ตักใส่ในหม้อโปรตีนตั้งไฟพอเดือด ใส่ชิงอ่อน กระชายและใบมะกรูดพอเดือดสักครู่ใส่มะเขืออ่อนและพริกชี้ฟ้า ซีอิ๊วขาว น้ำตาล มะเขือสุก แล้วใส่ใบโหระพา และใบกระเพรา คนให้ทั่วยกลง

แกงเทพโ

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๑	แผ่น
ผักบุ้ง	๒	กำ
ลูกมะกรูด	๑	ลูก
น้ำมะขามเปียก	๑/๒	ถ้วย
น้ำมันพืช	๑/๒	ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ
กะทิ	๑/๒	กิโลกรัม

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๒ ช้อนชา ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผักบุ้งหั่นเป็นท่อนยาว ๒ นิ้ว เห็ดฟางผ่า ๔ เต้าหู้ขาวหั่นเป็นท่อนสี่เหลี่ยมพอคำ ลูกมะกรูดปอกเปลือกผ่าครึ่ง

๒. ตั้งกระทะคั่วน้ำพริกเครื่องแกงในน้ำมันพืช พอหอม ใส่น้ำกะทิตั้งรอจนเดือดใส่เห็ด ผักบุ้ง เต้าหู้ ตามด้วยน้ำมะขาม เติมเครื่องปรุงทุกอย่างชิมรสตามต้องการ ให้ออกเปรี้ยวหวาน นิดหน่อย

แกงขี้เหล็ก

ส่วนผสม

ผักขี้เหล็กต้มแล้ว เอาทั้งดอกและใบ	๑/๒	กิโลกรัม
มะพร้าว	๑/๒	กิโลกรัม
พองเต้าหู้	๕	เส้น
เห็ดเป่าฮื้อ	๑	ถ้วย
ใบย่านาง	๑	กำ

เครื่องปรุง

เกลือ ๑ ช้อนชา น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนชา ซิอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกแกงเผ็ดใส่กระชาย ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ ๒ ถ้วย แยกหัวกะทิ และหางกะทิ
เป็น ๒ ส่วน

๒. ใบย่านาง ฉีกคั้นน้ำพอประมาณ

๓. พองเต้าหู้หักเป็นท่อนสั้นๆ พอคำ แขน้ำไว้ نیم แล้วหั่น
เป็นฝอย

๔. เห็ดเป่าฮื้อ ย่างไฟให้สุก แล้วเอามาฉีก หรือหั่นเป็นชิ้น

๕. โขลกเครื่องแกงกับเต้าหู้ให้เข้ากัน

๖. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม

๗. ใส่ขี้เหล็ก เห็ดเป่าฮื้อ ผัดให้เข้ากัน เติมหางกะทิ น้ำคั้น
ใบย่านาง ปรุงด้วย เกลือ น้ำตาลปีบ ซิอิ้วขาว ชิมรสตามต้องการ
เคี่ยวสักครู่ แล้วใส่หัวกะทิที่เหลือลงไปพอเดือดยกลง

แกงมัสมั่น

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดกลางหรือหมีกินก็ได้	๒ ถ้วย
กะทิ (มะพร้าวขูด ๑ กิโลกรัมคั้นด้วยน้ำ๕ถ้วย)	๖ ถ้วย
น้ำพริกแกงมัสมั่น	๓/๔ ถ้วย
ถั่วลิสงคั่ว	๑ ถ้วย
อบเชยชิ้นเล็กๆ	๔ ชิ้น
ใบกระวาน	๗ ใบ
ลูกกระวาน	๑/๔ ถ้วย
เกลือ	๑/๔ ถ้วย
น้ำตาลโตนด	๑/๒ ถ้วย
น้ำส้มมะขามเปียก	๑/๔ ถ้วย

วิธีทำ

โปรตีนเกษตรเม็ดกลาง กะทิ อบเชย ใบกระวาน ลูกกระวาน ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดทั่ว ปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อน จึงใส่น้ำพริกแกงมัสมั่น และถั่วลิสงคั่วปิดฝาเคี่ยวต่อไปอีกประมาณ ๑๐ นาที ใส่เกลือ น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก คนให้ทั่วกลึงเสร็จ

แกงกะหรี่ไก่เจ

ส่วนผสม

มันฝรั่ง	๑ กิโลกรัม	ขมิ้นผง	๑ ช้อนชา
มะพร้าว	๕๐๐ กรัม	เกลือ	๑ ช้อนชา
ตะไคร้	๑ ช้อนโต๊ะ	กะปิเจ	๑ ช้อนชา
ยี่หระ	๑ ช้อนชา	ข่า	๓ แว่น
กานพลู	๓ ดอก	ลูกผักชี	๑ ช้อนโต๊ะ
ดอกจันท์ป่น	๑/๒ ช้อนชา	ลูกกระวาน	๑ ลูก
ซีอิ้ว	๑-๒ ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลปีบ	๒ ช้อนโต๊ะ
พริกแห้ง	๕ กรัม	น้ำมะขาม	๒-๓ ช้อน

วิธีทำ

๑. ปอกมันฝรั่งผ่า ๒ (ถ้าหัวใหญ่ผ่า ๔)
๒. คั้นมะพร้าวเป็นหัวกะทิ ๑/๒ ถ้วยตวง เป็นน้ำกลาง ๓ ถ้วย
๓. คั่วเครื่องเทศโขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด แล้วใส่ข่าตะไคร้เครื่องเทศใส่หลังสุดกะปิ
๔. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน เอาเครื่องแกงผัดให้หอมแล้วตักใส่หม้อ

๖. โปรตีนแช่น้ำสักครู่แล้วบีบน้ำออกใส่หม้อ ใส่ซีอิ้ว น้ำตาล น้ำมะขาม ชิมรสตามชอบใส่มันฝรั่งเคี้ยวดูให้มันสุกยกลง

วิธีทำอาหาร

แตงกวา ๕ ลูกผ่าหั่นบางๆ น้ำตาล ๓ ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง ๓ เม็ด น้ำส้ม ๓ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ๑. เคี่ยวน้ำตาล น้ำส้ม ชิมให้รสจัด ทิ้งให้เย็น

๒. เวลารับประทานตักน้ำส้มพอสสมควร ใส่แตง พริกชี้ฟ้า

แกงเลียง

ส่วนผสม

กระชาย	๔	ราก
เห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย
ฟักทอง	๑/๒	ถ้วย
พริกไทย	๑	ช้อนชา
กะปิเจ	๑	ช้อนชา
ใบแมงลัก	๕๐	กรัม
ใบตำลึง	๑	กำ
ข้าวโพดอ่อน	๕	ฝัก
บวบ	๒	ลูก
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกไทยกระชายกะปิเจผสมกันไม่ต้องละเอียดมาก
ละลายน้ำเล็กน้อยขึ้นตั้งไฟ

๒. ใส่เห็ดลงในหม้อรวมกันน้ำประมาณ ๔ ถ้วย ยกขึ้นตั้งไฟ

๓. พอเดือดใส่ฟักทองข้าวโพดอ่อน ต้มจนฟักทองสุกใส่บวบ
พอบวบสุก (ไม่ต้องสุกมาก) เติมซีอิ๊วขาว จึงใส่ตำลึงยกลง
ใส่ใบแมงลัก

แกงส้ม

ส่วนผสม

ผักกาดขาว	๑	ต้น
กระหล่ำดอก	๑	หัว
หัวไชเท้า	๑	หัว
แครอท	๑	หัว
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

น้ำส้มมะขามเปียก ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา

เครื่องแกงส้ม

งาขาวคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ พริกแห้ง ๑๐ เม็ด กะปิเจ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด

๒. ละลายเครื่องแกงในน้ำยกตั้งไฟ ใส่เห็ดฟาง ผักต่างๆ
น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาลปีบ ซีอิ้วขาว เกลือ ชิมรสตามชอบ
แล้ว

๓. พอเดือดยกลงรับประทานได้

แกงคั่วสับปะรด

ส่วนผสม

สับปะรด	๑	ผล
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
มะพร้าวขูด	๑	กิโลกรัม
ถั่วเหลือง	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาวตัดเป็นชิ้น	๓	แผ่น

เครื่องปรุง

น้ำมันพืช ๑/๔ ถ้วย น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำพริกแกงคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. สับปะรดปอกเปลือกออกแล้วสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ

๒. คั้นมะพร้าวน้ำแต่น้อย เอาหัวกะทิ แล้วจึงคั้นเอาหางกะทิแยกต่างหาก ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดยกลง (หัวกะทิ ๑ ถ้วย หางกะทิ ๓ ถ้วย)

๓. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดแล้วผัดกับน้ำมันพืชผัดจนหอม

๔. ปอกเห็ดฟางแล้วหั่นชิ้นพอควร ผัดกับเครื่องแกงในกระทะ แล้วจึงตามด้วยถั่วเหลืองและเต้าหู้ลงไปผัด

๕. ตักเครื่องผัดทั้งหมดใส่ลงในหม้อหางกะทิตั้งไฟ พอเดือด ใส่สับปะรด น้ำตาล ซีอิ้วขาว ใส่หัวกะทิพอเดือดยกลง

แกงฮังเล

ส่วนผสม

เต้าหู้แข็ง	๑	แผ่น
สับปะรดผลเล็ก	๑	ผล
ชิงชอยบางๆ	๑/๔	ถ้วย
มะขามเปียก	๓	ฝัก
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกงฮังเล

พริกแห้ง	๕	เม็ด
งาขาวคั่ว	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๒	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่	๒	ช้อนชา
เต้าเจี้ยว	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกพริก เกลือ ตะไคร้ งาขาวคั่วให้ละเอียดใส่เต้าเจี้ยว ผงกะหรี่โขลกให้เข้ากัน ล้างเต้าหู้ตัดแผ่นละ ๔ ชิ้น

๒. เคล้าเครื่องแกงกับเต้าหู้ขาวด้วยกัน ใส่ต้มน้ำตั้งไฟอ่อนๆ ใส่ชิง ต้มเคี่ยวพอเดือดปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก (มะขามเปียกคั้นกับน้ำ ๑/๔ ถ้วย) เกลือให้ได้สามรสกลมกล่อมคือ เปรี้ยว เค็ม เผ็ด

แกงโฮ๊ะ

ส่วนผสม

กะทิคั้นน้ำ	๒	ถ้วย
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดแล้ว	๑	ถ้วย
หน่อไม้ดอง	๒	ถ้วย
น้ำมันพืช	๑	ถ้วย
เห็ดฟาง ๑/๒ ถ้วย	ตะไคร้ ๒	ต้น
โปรตีนเกษตรเม็ดเล็กแช่น้ำจนพอง ๑/๒	ถ้วย	
ใบมะกรูด ๒ ต้น	พริกชี้หนู ๘	เม็ด
ผักตำลึง ๑ กำ	ถั่วฝักยาว ๕	ฝัก

เครื่องปรุง

น้ำพริกแกงเผ็ด ๓ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ
ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลปีบ
๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หน่อไม้ดองนำมาล้างน้ำเกลือสัก ๒ ครั้ง ไม่ให้มีกลิ่นแรง
๒. เห็ดฟางผ่า ๔ ส่วน เด็ดผักตำลึง ถั่วฝักยาวหั่นยาว ๑ นิ้ว
ตะไคร้ตัดเป็นท่อน ๒ นิ้ว แล้วทุบพอแตก

๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชคั่วเครื่องแกงพอหอม นำหน่อไม้
ดองและผักต่างๆ ลงผัดเติมกะทิแล้วปรุงเครื่องพอสุก ก่อนยกลง
ใส่วุ้นเส้นตะไคร้ใบมะกรูดฉีกและพริกชี้หนูทุบ รับประทานกับ
พองเต้าหู้ทอด

แพนงเนื้อเจ

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดกลางแช่น้ำแล้ว	๔	ถ้วย
กะทิ(มะพร้าวขูด ๑ กิโลกรัม คั้นด้วยน้ำ ๓ ถ้วย)		
น้ำพริกแกงคั่ว	๑/๔	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วป่น	๑	ถ้วย
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าเขียวแดงหรือเหลืองเด็ดก้าน	๒๐	เม็ด

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑/๔ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑/๔ ถ้วย น้ำส้มมะขามเปียก ๑/๔ ถ้วย เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

กะทิใส่หม้อตั้งไฟพอแตกมัน (ประมาณ ๑๕ นาที) ตักกะทิที่แตกมัน ประมาณ ๑ ถ้วย ใส่กระทะตั้งไฟ แล้วใส่น้ำพริกแกงคั่วผัด ๕ นาที ใส่ถั่วลิสงลงผัดสักครู่ ตักใส่ในหม้อกะทิตั้งไฟพอเดือดใส่โปรตีนเกษตร ปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อน ๑๐ นาที ใส่พริกพอหอมแล้วใส่น้ำตาล และน้ำส้ม มะขาม เกลือป่น เดือดสักครู่ ก่อนยกลงโรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย

หมายเหตุ

แพนงเนื้อเจนี้สามารถใช้เตาหุงข้าวอย่างแข็งทอดพอเหลืองหรือหมักินแทนโปรตีนเกษตรก็ได้

แกงเผ็ดเปิดอย่างเจ

ส่วนผสม

หมี่กึ่งสำเร็จหั่นชิ้นพอคำ	๑	ถ้วย
มะพร้าวขูด	๕๐๐	กรัม
มะเขือเทศสีดาผ่าครึ่ง	๗	ลูก
โหระพาเด็ดเป็นใบ ๑/๒ ถ้วย		ใบมะกรูดฉีก ๕ ใบ
น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา	ซีอิ๊วขาว ๒-๓	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกแห้งแกะเม็ดออกแช่น้ำ ๕ เม็ด พริกไทย ๕ เม็ด
ข่าหั่นละเอียด ๓ แว่น ตะไคร้หั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑/๒ ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ ลูกผักชีคั่ว ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
ยี่ห่วยั่ว ๑/๒ ช้อนชา กะปิเจ ๑ ช้อนชา
โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ต้มหมี่กึ่งสำเร็จกับน้ำและซีอิ๊วดำให้เป็นสีกัลลายเปิดอย่างตักขึ้น
พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ และคั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ ๑ ถ้วย หางกะทิ
๒ ถ้วย

๒. ใส่หัวกะทิลงในกระทะเคี่ยวให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงผัด
ให้หอม ใส่ใบมะกรูด หมี่กึ่งที่ต้มแล้ว หางกะทิ เปรี้ยวด้วยน้ำตาล
ซีอิ๊วขาว ใส่มะเขือเทศ มะเขือพวง คนให้ทั่ว ใส่ใบโหระพา คนพอ
ทั่วปิดไฟ

แกงเผ็ดเปิดอย่าง สูตร ๒

ส่วนผสม

เปิดเจหันขึ้นพอคำ	๒	ถ้วย
กะทิขาวเกาะ	๑/๒	กิโลกรัม
มะเขือเทศสีดาลูกเล็ก	๗	ลูก
โหระพาเด็ดเป็นใบ	๑/๒	ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	๕	ใบ
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
สับปะรดลูกเล็ก ๑ ลูกหรือลั่นจี่กระป๋อง ๑		กระป๋อง
มะเขือพวง ๑/๔ ถ้วย	ซีอิ้วขาว ๒-๓	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกแห้งแกงเผ็ดออกแช่น้ำ ๓ แว่น ยี่ห่าควั๑/๒ ช้อนชา
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑/๒ ช้อนชา กะปิเจ ๑ ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ ลูกผักชีควั๑/๒ ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ
โขลกเครื่องแกงทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ทอดเปิดเจให้เหลือง สับปะรดหั่นเป็นชิ้นพอคำ
๒. แบ่งกะทิครึ่งหนึ่งใส่ลงในกระทะ เคี่ยวพอแตกมันใส่เครื่องแกงผัดให้หอมใส่ใบมะกรูดเปิดเจที่ทอดแล้วใส่กะทิที่เหลือเติมน้ำให้ท่วมเปิดทอด ใส่สับปะรดปรุงรสด้วยน้ำตาล ซีอิ้วขาว ใส่มะเขือเทศ มะเขือพวง คนให้ทั่ว ใส่โหระพา คนพอทั่วปิดไฟ

ปลาสาหร่ายญี่ปุ่น

ส่วนผสม

น้ำพริกแกงเผ็ด	๑๐๐	กรัม
น้ำกะทิ	๑	กล่อง
ปลาสาหร่ายประมาณ	๓๐	ชิ้น
ซีอิ๊วขาวประมาณ	๑	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	๕	ใบ
น้ำตาลทรายเล็กน้อย		
พริกชี้ฟ้า	๒	เม็ด
น้ำมันพืช	๑	ขวด

วิธีทำ

๑. นำเอาปลาสาหร่ายไปหั่นเป็นแว่นๆ ลงไปทอดกับน้ำมันพอสุกกรอบดีแล้วพักไว้

๒. ใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย ใส่พริกแดงลงไป ผัดพอให้หอมดีแล้ว จึงใส่น้ำกะทิ พอให้น้ำขลุกขลิกชิมดูให้รสกลมกล่อม เติมซีอิ๊ว น้ำตาลทราย เล็กน้อย ใบมะกรูด หั่นฝอย และพริกแดง หั่นฝอยโรยหน้าเสร็จ

แกงไตปลาเจ

ส่วนผสม

น้ำพริก: พริกชี้หนู, หอม, ข่า, ตะไคร้, พริกไทย, ขมิ้น, กะปิเจ

เต้าหู้ยี้, เต้าเจี้ยวอย่างดีไม่เค็มมาก

เม็ดขนุน, เม็ดจำปาตะ, เม็ดบัว ต้มอย่าให้สุกมากแล้วแกะเปลือกออกหั่นเป็นชิ้นพองาม

ถั่วลิสง, เม็ดมะม่วงหิมพานอบตำพอแตก

เห็ดนางฟ้า (โขลกให้เนื้อเห็ดฟู)

เห็ดฟาง, ใบมะกรูด, ซีอิ๊ว, เกลือ

วิธีทำ

๑. ใส่ น้ำในหม้อมากน้อยตามเครื่องปรุง พอน้ำเดือดใส่น้ำพริกแกง พอหอม ใส่เต้าหู้ยี้ เต้าเจี้ยวคนให้เข้ากัน

๒. ใส่เห็ดฟางพอน้ำเห็ดออกใส่เห็ดนางฟ้าลงไปจนเดือดปรุงรสตามชอบ

๓. ใส่เม็ดจำปาตะ เม็ดขนุน เม็ดบัว มะม่วงหิมพาน ถั่วลิสงลงไป รอเดือดอีกครั้ง ปรุงรสตามชอบ ใส่ใบมะกรูดยกลงรับประทานกับข้าวซ้อมมือดีนั้กแล

ประภายา-ปลา

งบน่อไม้

ส่วนผสม

น่อไม้สับ	๒	ถ้วย
มะพร้าวขูด	๒	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเครื่องแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดสับ	๓	ใบ
ขมิ้น	๑	ช้อนชา
กะปิเจ	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปิ้งกะปิเจให้เหลืองหอม นำไปโขลกรวมกับเครื่องแกง
๒. นำน่อไม้มาคลุกรวมกับเครื่องแกงพร้อมด้วยน้ำตาลปีบ ซีอิ๊วขาว
๓. คั้นกะทิให้ข้นๆ เทลงคลุกกับน่อไม้ ใบมะกรูด ขมิ้น คนให้ทั่ว ท่อใบตองสด เอาไม้กลัดให้แน่นนำไปปิ้งไฟอ่อนๆ ถ้าไฟแรงจะทำให้ใบตองไหม้ สุกแล้วแกะใบตองรับประทานกับข้าวเหนียวหรือข้าวหุงก็ได้

ແໜ່ນສົດ

ສ່ວນຜສມ

ເຫຼັດນາງຟ້າ	໔	ຄ້າຍ
ຂ້າວເໝີຍວນຶ່ງສຸກ	໒	ຄ້າຍ
ຟຣິກຂີ້ໜູ	໑໕	ເມັດ
ສີແດງຜສມອາຫານນິດໜ່ອຍ		

ເຄື່ອງປຸງ

ເຄື່ອນປັ້ນ ໑ ຂ້ອນຂາ ສີ່ວິ້ວຂາວ ໒ ຂ້ອນໂຕ້ະ ນ້ຳຕາລຸທຣາຍ
໒ ຂ້ອນໂຕ້ະ

ວິທີທຳ

- ໑.ນຳເຫຼັດນາງຟ້າປັ້ນຶ່ງໃຫ້ສຸກ ແລ້ວນຳມາຊີກເປັນຂັ້ນເລັກ ໆ
- ໒.ໃຊ້ນ້ຳເປລ່າຟຣມຂ້າວເໝີຍວນປັ້ນໃຫ້ຣະຈາຍ
- ໓.ນຳເຫຼັດກັບຂ້າວເໝີຍວມາຄຸກເຄຼ້າໃຫ້ເຂົ້າກັນ ເຕີມເຄື່ອງ
ປຸງທຸກຢ່າງແລ້ວຫຍດສີ່ຜສມອາຫານສີ່ແດງນິດໜ່ອຍ
- ໔.ຕັກໃສ່ໂບຕອງສົດຫ້ອມັດໃຫ້ແໜ້ນ ທັງໄວ້ປະມານ ໑ ວັນ ເມື່ອ
ແກ້ໂບຕອງອອກແໜ່ນຈະມີຣສເປື້ຽວພອດີຄ້ຳຫ້ວທັງໄວ້ຫຼາຍວັນກໍຈະ
ເປື້ຽວມາກ

ໝາຍເຫດ

ແໜ່ນສົດຣັບປະຫານກັບຝັກສົດຕ່າງໆ ຫຼືຈະນຳໄປຫອດໃນ
ນ້ຳມັນຣ້ອນ ໆ ກໍຈະຫອມຣ່ອຍໄດ້ຣສຂາຕີອີກແບບໜຶ່ງ

แฮกิ้นเห็ดเต้าหู้

ส่วนผสม

เต้าหู้ย่างแข็ง	๔	แผ่น
เห็ดนางฟ้าสับ	๑	ถ้วย
เห็ดหูหนู ๑ ถ้วย	แครอทสับละเอียด ๑	ถ้วย
ฟองเต้าหู้แผ่นบาง ๑ แผ่น	แป้งหมี่ ๒	ถ้วย
พริกไทย ๒ ช้อนโต๊ะ	รากผักชี ๕	ราก

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

เอางาคั่ว พริกไทย รากผักชี เกลือ นิดหน่อย
โขลกให้ละเอียดดีแล้ว นำเต้าหู้ขาว เห็ด แครอท แป้งหมี่
ลงโขลกรวมกับของที่กล่าแล้วให้ละเอียด เติมเครื่องปรุง
ฟองเต้าหู้ชุบน้ำให้นิ่ม แล้วเอาส่วนผสมที่โขลกไว้ลงห่อให้เป็น
ท่อน หรือเป็นคำก็ได้ เสร็จแล้วใส่รังถึงนึ่งให้สุก ถ้าห่อเป็นท่อน
ก็ต้องหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ เอากะทะขึ้นตั้งไฟ เทน้ำมันถั่วใส่พอร้อน
นำลงทอดให้กรอบแล้วตักขึ้น พริกชี้ฟ้า น้ำส้ม น้ำตาลทราย ใส่ลูก
เก๋ยมบ๊วยด้วยก็ได้

หมายเหตุ

จะใส่เห็ดสดสับเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ เผือก หรือมันแกวลง
ไปในส่วนผสมด้วยก็ได้

ยำวุ้นเส้น

ส่วนผสม

เห็ดเป่าฮื้อ ๑ ถ้วย

เห็ดฟาง ๑/๒ ถ้วย

เห็ดหูหนู ๑/๒ ถ้วย

วุ้นเส้นแช่น้ำตัดแล้ว ๑ ถ้วย

พริกชี้หนูสด ๕ เม็ด

พริกชี้หนูแห้ง ๕ เม็ด

คึ้นฉ่าย ๒ ต้น

เต้าหู้ขาว ๒ ก้อน

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๓ ช้อนโต๊ะ มะนาว ๖-๗ ผล น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ มะขามเปียก ๑ ช้อนโต๊ะ ผักกาดหอม ใบสะระแหน่ พริกแห้งเม็ดใหญ่

วิธีทำ

๑. ลวกวุ้นเส้นพอนิ่ม แล้วตัดเป็นท่อน

๒. ฉีกเห็ดเป่าฮื้อเป็นฝอยลวกน้ำร้อนให้สุกแล้วหั่นเห็ดหูหนู หนาๆ ลวกน้ำร้อนให้สุก ผานเห็ดฟางเป็นชิ้นๆ ตั้งรวนไฟ เหยาะเกลือนิดหน่อย

๓. ตัดคึ้นฉ่ายเป็นท่อนๆ

๔. เอามะขามเปียก น้ำตาลปีบ และซีอิ๊วผสมรวมกันตั้งไฟ ให้เดือด ชิมดูให้ได้ ๓ รส

๕. ยีเต้าหู้ขาวให้ละเอียด ตั้งรวนบนไฟจนเหลืองนวล

๖. โขลกพริกชี้หนู เอาพริกแห้งที่แกะเม็ดและใส่ทั้งทอดรวม กับพริกชี้หนูจนกรอบโขลกให้ละเอียด

7. เมื่อเตรียมไว้ทั้งหมดแล้ว ก็นำเอาเห็ดทั้งหมดคลุกใน วุ้นเส้น พร้อมด้วย พริกชี้หนู พริกแห้ง ใส่รสสามรส มะนาว ชิมรสตามชอบแล้ว ใส่คึ้นฉ่าย จากนั้นเอาใส่ภาชนะที่รองด้วยผัก กาดหอม โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่

ยำหมุยอเจ

ส่วนผสม

หมุยอเจ	๒	ถ้วย
ตะไคร้	๑	ต้น
คื่นฉ่าย	๒	ต้น
ใบสาระแน	๑	ถ้วย
พริกชี้หนู	๕	เม็ด

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ๑/๔ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา มะนาว ๒ ผล

วิธีทำ

๑. นำหมุยอเจที่ล้างสุกแล้ว มาหั่นเป็นชิ้นบางๆ ตะไคร้หั่น
ละเอียด คื่นฉ่ายสับหยาบๆ ใบสาระแนเด็ดเอาเฉพาะใบพริก
ชี้หนูหั่นละเอียด

๒. คลุกเคล้าหมุยอกับส่วนผสมอื่นๆ ทั้งหมด แล้วเครื่องปรุง
ทุกอย่างคนให้เข้ากันดี ชิมรสตามชอบใจ รับประทานกับผักสด
ต่างๆ

ยำเขมร

ส่วนผสม

ถั่วฝักยาว	๔	ฝัก
ถั่วงอก	๑/๒	ถ้วย
หัวปลี	๑	หัว
ใบแมงลัก	๑/๒	ถ้วย
เห็ดนางฟ้า	๑/๒	ถ้วย
มะพร้าว	๑/๒	กิโลกรัม
เต้าหู้เหลือง	๑	แผ่น
พริกชี้ฟ้า	๑	เม็ด

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ มะนาว ๒ ผล

วิธีทำ

๑. ชูดมะพร้าวคั้นกะทิแล้วใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดก็ตักเอาเฉพาะหัวกะทิใส่ถ้วยไว้ เอาหัวปลีผ่าล้างน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอสุก ตักขึ้นฉีกให้เป็นชิ้น แล้วตัดถั่วฝักยาวเป็นท่อนๆ ใส่หม้อต้มให้สุก ตักขึ้นรวมกับหัวปลี เอาถั่วงอกที่ตัดรากแล้วลงหม้อลวกพอร้อน ตักขึ้น

๒. เอาเต้าหู้เหลืองหั่นเป็นชิ้นกับเห็ดนางฟ้าหรือเห็ดฟางต้มให้สุก แล้วเอามารวมไว้กับพวกผัก เอาพริกชี้ฟ้าสดโขลกพอละเอียด มารวมกับหัวกะทิลูกเคล้าให้เข้ากับส่วนผสมทุกอย่าง เติมซีอิ้ว น้ำตาล มะนาว ชิมดูรสตามชอบ โรยใบแมงลัก เสร็จรับประทานได้

ยำเม็ดมะม่วงหิมพานต์

ส่วนผสม

เม็ดมะม่วงหิมพานต์	๑	ถ้วย
คื่นฉ่าย	๒-๓	ต้น
พริกชี้ฟ้าแดง	๒-๓	เม็ด
เกลือ	๑/๒	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด	๒	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใช้ไฟปานกลางรอจนกระทะร้อนใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงทอดให้เหลืองตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

๒. ล้างคื่นฉ่ายและพริกชี้ฟ้าทิ้งให้สะเด็ดน้ำ หั่นคื่นฉ่ายเป็นท่อนสั้นๆ และหั่นพริกชี้ฟ้าตามขวางค่อนข้างหนาเตรียมไว้เคล้าเม็ดมะม่วง คื่นฉ่าย พริกชี้ฟ้า และเกลือให้เข้ากัน เมื่อจะรับประทาน

ยำมะเขือเผาะ

ส่วนผสม

มะเขือเขี้ยว	๖	ผล
น้ำพริกเผา	๑	ช้อนโต๊ะ
เม็ดพริกขี้หนูสับละเอียด	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑/๔ ถ้วย น้ำมะนาว ๑/๔ ถ้วย น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ กะทิข้นๆ ต้มสุก ๑/๒ ถ้วย ใบสะระแหน่ ๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ผ่ามะเขือให้สุกดี ปอกเปลือกแล้วตัดเป็นท่อนยาวประมาณ ๑ นิ้ว ผสมน้ำพริกเผา ซีอิ๊วขาว

๒. น้ำมะนาว น้ำตาลและกะทิเข้าด้วยกันแล้วใส่มะเขือ หั่นลูกครึ่งให้เข้ากันจัดลงจานโรยหน้าด้วยใบสะระแหน่



พลั่วเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดอื่นๆ ก็ได้	๒	ถ้วย
ตะไคร้	๑	ต้น
ใบมะกรูด	๒	ใบ
ใบสาระแหน่	๑/๒	ถ้วย
มะนาว	๒	ผล
พริกขี้หนู	๕	เม็ด

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

ปอกเห็ดล้างน้ำหั่นชิ้นพองาม ลวกเห็ดในน้ำเดือดพอสุก นำขึ้นใส่ซามผักไว้ หั่นตะไคร้ใบมะกรูดให้ละเอียด เด็ดใบสาระแหน่ ผ่ามะนาว โขลกพริกขี้หนูพอให้แตกคลุกกับเห็ดเอาตะไคร้ ใบมะกรูดสาระแหน่ ที่เตรียมไว้ใส่ด้วยบีบมะนาว และใส่ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย แล้วชิมดูรสตามต้องการ

ปลาหัวปลี

ส่วนผสม

หัวปลี	๑	หัว
ตะไคร้	๑	ต้น
ใบมะกรูด	๓	ใบ
ใบสาระแน	๑/๒	ถ้วย
พริกขี้หนู	๕	เม็ด
หัวกระเทียมเด็ดแล้ว	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา มะนาว ๒ ผล

วิธีทำ

๑.เผาหัวปลีให้สุกแล้วฉีกให้ละเอียด หั่นตะไคร้ ใบมะกรูดให้เป็นฝอย ใบสาระแนหั่นหยาบๆ

๒.คลุกเคล้าหัวปลี เติมซีอิ๊ว และเครื่องปรุง ปีบมะนาว
เอากะทิเคล้าลงไปด้วย ชิมดูรส เปรี้ยว หวาน เค็ม ตามชอบ
แล้วหันพริกโรยหน้า



พลาหมี่กิน

ส่วนผสม

หมี่กิน	๑	เส้น
ตะไคร้	๑	ต้น
ใบมะกรูด	๒	ใบ
ใบโหระพา	๑/๒	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่ว	๑/๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

น้ำพริกเผาเจ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา มะนาว ๒ ผล

วิธีทำ

เอาหมี่กินหั่นบางๆ ขึ้นพอสมควร มากน้อยตามต้องการ ตะไคร้ ใบมะกรูด หั่นเป็นฝอย ถั่วลิสงป่น น้ำตาล รวมลงคลุกด้วยกันทั้งหมด พร้อมทั้งน้ำพริกเผา และบีบมะนาว ชิมดูรสตามใจชอบ

ยำหอยดองเจรสเต็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟางเลือกดอกบานๆ	๑/๒	กิโลกรัม
ตะไคร้ซอยละเอียด	๔	ซัอนโตะะ
ผักชีฝรั่งซอยละเอียด	๒	ซัอนโตะะ
ใบสะระแหน่	๑	ถ้วยตวง

มะนาว พริกชี้หนูซอย ชีอิ้ว ชูรสหรือน้ำตาล

วิธีทำ

๑. ต้มเห็ดฟางใส่น้ำขลุกขลิกเติมชีอิ้วนิดหน่อยพอเค็มสุก
ยกลงพักไว้ให้เย็น

๒. เสร็จแล้วนำมาผสมกับตะไคร้ ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง
ปีบมะนาว ใส่พริก ชิมรสตามชอบทานกับข้าวสวยร้อนๆ



ตำขนุนอ่อน

ส่วนผสม

ขนุนอ่อนลูกเล็ก	๑	ลูก
ใบมะกรูด	๘	ใบ
โปรตีนเกษตรแช่น้ำสับ	๑	ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ
มะเขือเปรี๊ยะลูกเล็ก	๑๐	ลูก
ผักชี	๒	ต้น

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปอกขนุนอ่อนฝานเอาแต่เนื้อในหั่นเป็นชิ้นๆ ลงต้มใน
น้ำเดือดจนเนื้อสุกยี่ให้แหลก

๒. ตั้งกระทะคั่วน้ำพริกแกงเผ็ดจนหอม ใส่โปรตีนเกษตรสับ
ละเอียดลงผัดพร้อมเครื่องปรุง มะเขือเปรี๊ยะ ใบมะกรูด

๓. ใส่เนื้อขนุนที่ยี่แล้วลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยด้วยผักชี
ถ้าชอบเผ็ดรับประทานกับพริกขี้หนูแห้งทอด

ลาบเต้าหู้กับเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
ข้าวคั่ว	๒	ช้อนชา
เห็ดหูหนู	๑	ถ้วย
ข้าวอ่อน	๓	แฉ่น
เต้าหู้ขาว	๑	แผ่น
ใบสะระแหน่	๗	ยอด
พริกขี้หนูป่น	๑	ช้อนชา
ผักชี	๑	ต้น

เครื่องปรุง

มะนาว ๒ ผล ซีอิ๊วขาว ๓ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเห็ดฟางและเห็ดหูหนูบางๆ ต้มสุกพักไว้ให้เย็น
๒. ยีเต้าหู้ขาวหรือบดให้ละเอียด คั่วในกระทะจนแห้ง
๓. คั่วข้าวให้เหลืองแล้วโขลกละเอียด
๔. เด็ดใบสะระแหน่เอาแต่ใบ หั่นผักชีหยาบๆ
๕. นำเห็ดฟางและเห็ดหูหนู เต้าหู้ ที่เตรียมไว้ คลุกเคล้ากับข้าวคั่ว พริกป่น ข้าว ซีอิ๊วอย่างดี น้ำมะนาว ปรุงรสตามใจชอบ ใส่ใบสะระแหน่ ผักชี เสิร์ฟกับผักที่จัดไว้

ตำมะเขือเฒ่า

ส่วนผสม

มะเขือยาว ๒ ผล พริกหนุ่มหรือพริกชี้ฟ้าดิบ ๒ เม็ด
งาขาวคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ ใบสะระแหน่เด็ดเฉพาะใบ ๑ ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย
๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

ย่างมะเขือยาว พริกชี้ฟ้าให้สุกแล้วลอกเปลือกที่ไหม้ออก
นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพริกที่ย่างกับงาขาวคั่วให้แหลกแล้ว
นำมะเขือย่างลงตำพอแหลกให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน เติมเครื่อง
ปรุงเสร็จแล้ว เวลาตักเสิร์ฟโรยด้วยใบสะระแหน่

แหนมเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า ๑ กก. แป้งหมี่กึ่ง ๑/๒ กก.
เต้าหู้ยี้ย่างแดง ๕-๗ ก้อน ข้าวสุก ๑ ถ้วยข้าวต้ม
เส้นก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ตามใจชอบ

วิธีทำ

๑. ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นใส่รังถึงไม่หนาเกินไปโรยด้วยแป้ง
หมี่กึ่งบางๆจนทั่วอีกหนึ่งชั้นแล้วใส่เห็ดทับลงไปเป็นชั้นๆ โรย
แป้งแล้วนำไปนึ่งให้สุก พอสุกดีแล้วเทลงใส่ภาชนะพักไว้

๒. โขลกข้าวสุกพักไว้โขลกเต้าหู้ยี้ให้ละเอียดเนียนดีแล้วนำ
ส่วนผสมทั้งหมดมารวมกันคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ๊วก่อน
แล้วจึงห่อ อย่าลืมใส่พริกสดก่อนผัดก็หอ

ลาบอีสาน

ส่วนผสม

เต้าหู้แข็ง	๓	ก้อน
ไข่เยี๊ยะ	๒๐๐	กรัม
เห็ดฟาง	๓๐๐	กรัม
เห็ดหูหนู	๒๐๐	กรัม
แผ่นก้วยเตี๋ยเวี๊ยงไฮ่	๑	แผ่น
ข้าวคั่ว	๑๐๐	กรัม
ซีอิ๊วขาว	๕	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูปั่น	๑๐๐	กรัม
น้ำมะนาว	๕	ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่ง	๑	มัด

ผักรับประทานกับลาบ กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ใบสะระแหน่
ใบโหระพา

วิธีทำ

๑. นำเต้าหู้แข็งมาบีบให้ละเอียดคล้ายหมูสับนำไปต้มพอ
ให้เดือดประมาณ ๑๕ นาที ใช้กระชอนตักพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ

๒. นำเห็ดฟางสับพอหยาบๆ ลงไปผัดให้สุกเห็ดหูหนูหั่นประ
มาณครึ่งนิ้วลงไปผัดตามเห็ดฟางหั่นแผ่นก้วยเตี๋ยเวี๊ยงไฮ่เส้นเล็กๆ ลวก

๓. นำเครื่องปรุงทั้งหมด คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมซีอิ๊ว
น้ำมะนาวพริกชี้หนูปั่นแล้วจึงใส่ผักชีฝรั่งที่หั่นไว้เด็ดใบสะระแหน่
โรยหน้า รับประทานได้

ยำดอกโสน

ส่วนผสม

ดอกโสน

พริกชี้หนูสด

มะนาว

น้ำตาลทราย

ซีอิ๊วขาว

เห็ดหูหนูขาว

โปรตีนเกษตรหานามิ

เม็ดมะม่วงหิมพานต์

วิธีทำ

๑. ล้างดอกโสนให้สะอาดพักไว้

๒. พริกชี้หนูซอยปับมะนาว ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ปุ้งรสตามชอบ

๓. ลวกเห็ดหูหนูขาวในน้ำเดือดพักไว้

๔. ต้มโปรตีนเกษตรให้บานล่อนดีแล้วพักไว้

๕. ทอดมะม่วงหิมพานต์พักไว้

๖. นำส่วนผสมทั้งหมด คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ



ยำพวาย

ส่วนผสม

ผักบุ้ง ๑ กำ	ถั่วงอกเด็ดหาง ๑ ถ้วย
หน่อไม้หวาน ๑ ถ้วย	ถั้วฝักยาว ๑๐ ฝัก
หัวปลี ๑/๒ หัว	มะเขือยาว ๑ ผล
น้ำส้มมะขามเปียก ๓ ช้อนโต๊ะ	พริกหยวก ๔ เม็ด
น้ำมะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ	ชีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ	เห็ดฟางบาน ๒๕๐ กรัม
กะทิขาวเกาะ ๑/๒ กก.	ผงขมิ้น ๒ ช้อนชา
พริกแห้งแช่น้ำแกะเม็ดออก ๗ เม็ด	ตะไคร้ ๑ ต้น
ข่า ๓ แว่น	รากผักชี ๑ ช้อนชา
ผิวมะกรูด ๑/๒ ช้อนชา	กะปิเจ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. แบ่งกะทิ ๑/๓ ถู ใส่เห็ดฟางบานต้มให้สุก เมื่อสุกแล้ว ตักขึ้น ใส่กะทิที่เหลือลงหม้อเคี่ยวต่อไปให้แตกมันยกลง

๒. โขลกพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ รากผักชี ผิวมะกรูด ให้ละเอียด โขลกรวมกันให้ละเอียดแล้วใส่กะปิเจลงโขลกรวมให้เข้ากัน เสร็จแล้วนำเห็ดฟางที่ต้มสุกลงไปโขลกด้วย

๓. ตั้งกะทะใส่กะทิ ๑/๓ ถู ลงผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่ชีอิ้วขาว น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก น้ำมะนาว ชิมให้ออกรส จัดเพื่อผักด้วย

ยำใหญ่

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	๕๐๐ กรัม
ผักสลัดหรือผักกาดดอง	๕๐๐ กรัม
มะเขือเทศ ๕๐๐ กรัม	น้ำตาลทราย ๓๐๐ กรัม
ถั่วลิสงป่น ๕๐๐ กรัม	แครอท ๕๐๐ กรัม
เต้าหู้แข็ง ๓ ก้อน	เกลือป่นพอประมาณ
น้ำกะทิ ๑ กล่อง	มะนาวประมาณ ๑๐ ลูก
พริกขี้หนูประมาณ ๑๐ ลูก	แตงกวา ๕๐๐ กรัม
พริกขี้หนูป่นพอประมาณ	คื่นฉ่าย ๑๐๐ กรัม

วิธีทำ

๑. ทอดเต้าหู้แข็งให้สุกพักไว้
๒. ผัดเห็ดนางฟ้ากับเกลือป่นเล็กน้อยพักไว้
๓. ผักทั้งหมดแช่เบกกิ้งโซดา ประมาณ ๕ นาทีจึงล้างด้วยน้ำสะอาด จากนั้นนำมาหั่นเตรียมไว้ให้พร้อม เต้าหู้ทอดหั่นเป็นแผ่นบางๆ
๔. นำเครื่องปรุงทั้งหมดคนให้เข้ากันชิมรสดูให้มี ๓ รสคือเปรี้ยว เค็ม หวาน
๕. นำผักที่เตรียมไว้ลงไปคลุกเคล้าคนโย่งๆ อย่าคนแรง เพราะผักจะช้ำ โรยหน้าด้วยเต้าหู้เสร็จ

ยาปลากะบอง

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตร (บดละเอียด)	๑	ถ้วย
เห็ดนางฟ้า (บดละเอียด)	๑	ถ้วย
เห็ดหอมทอด (บดละเอียด)	๕	ดอก
สาหร่ายทะเล (บดละเอียด)	๒	ช้อนกลาง
แป้งข้าวเจ้า	๓	ช้อนกลาง
รากผักชี (บดละเอียด)	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย (บดละเอียด)	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
ปุยเก๋ (ถ้ามี)	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำส่วนผสมทั้งหมดมาปรุงรสเข้าด้วยกัน หมักไว้ครึ่งชั่วโมง

๒. ใช้เครื่องปั่นละเอียดบดเข้าด้วยกันอีกครั้ง โดยเติมน้ำพอให้แบ่งเกาะยึดเครื่องปรุงทั้งหมดให้ปั้นเป็นก้อนๆ ได้ (ถ้าไม่มีเครื่องบดใช้ตำละเอียดก็ได้)

๓. ห่อด้วยสาหร่ายทะเลแผ่นบางๆ แล้วห่อทับด้วยฟองเต้าหู้อีกหนึ่งชั้น

๔. นำไปนึ่งให้สุกแล้วผึ่งให้เย็น หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ทอดพอกรอบแล้ว นำไปยำ โดยใส่ซีอิ๊ว พริกมะนาว ตะไคร้ ใบกระเพรา หรือผักชี

ประเภทนี้-อน-ย่าง

เห็ดหอมอบวุ้นเส้น

ส่วนผสม

เห็ดหอม	๘-๑๐	ดอก
วุ้นเส้น	๑	ถ้วย
รากผักชี	๒-๓	ราก
พริกไทยเม็ดทุบพอแตก	๕	เม็ด
ซีอิ๊วดำ	๑/๔	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
ขอสถ์เห็ดเหลืองปรงรส ๒	ช้อนชา	จึงหั่นเป็นแว่น ๑๐ แวน
น้ำมันพืช ๓	ช้อนโต๊ะ	งาคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. วุ้นเส้นแช่น้ำพอนิ่มตัดสั้นประมาณ ๒ นิ้ว
๒. ล้างเห็ดหอมให้สะอาดแล้วแช่น้ำพอนิ่ม(เก็บน้ำที่แชไว้)
หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ
๓. โขลกรากผักชีและงาคั่วรวมกันให้ละเอียด ผัดให้หอม
ใส่เห็ดหอม ซีอิ๊วขาว ขอสถ์เห็ดเหลืองปรงรส ใส่ น้ำเห็ดหอม ปล่อยไว้
จนเดือดพักไว้
๔. ใส่ น้ำมันพืชลงในหม้ออบ เรียงจึง ใส่วุ้นเส้น ราดด้วย
เห็ดหอมผัด โรยด้วยพริกไทย เหยาะด้วยซีอิ๊วดำ เพื่อให้เกิดสีส้ม
ชวนรับประทาน
๕. นำไปอบด้วยไฟอ่อนสักครู่ใหญ่ จึงปรับไฟขนาดกลางอบ
ประมาณ ๓๐ นาที จนวุ้นเส้นนุ่มสุก

เต้าหู้หนึ่งแป๊ะซะ

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๒	แผ่น
ผักกาดขาว ๑ ต้น	หั่นซอยหั่นบาง ๆ ๑/๒	ถ้วย
แครอทหั่นบาง ๆ ๑/๒	ถ้วย	ซิงอ่อนหั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ
คื่นฉ่าย ๒ ต้น	พริกชี้ฟ้าสด ๑	เม็ด

เครื่องปรุง

งาคั่วบด ๑ ช้อนโต๊ะ เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา น้ำมะนาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ขาวเป็นลิ้นหมาประมาณครึ่งเซ็นต์เมตร ผักกาดขาวหั่นหยาบๆ เห็ดฟางผ่าเป็นแผ่น

๒. เรียงผักกาดขาวลงในจานเอาเต้าหู้วางทับข้างบน แต่งด้วยหั่นซอยและแครอทโดยรอบ

๓. ตั้งกระทะเจียวงาคั่วกับน้ำมันพืช ใส่เห็ดฟางลงผัด เติมเครื่องปรุงทุกอย่างเติมน้ำ ๒ ถ้วย พอเดือดนำไปเทราดลงบนจาน เต้าหู้ที่เตรียมไว้ (ถ้าชอบบิ้วยดองใส่ด้วยก็ได้)

๔. นำไปนึ่งไฟแรงสัก ๑๐ นาที ยกลงก่อนเสิร์ฟ โรยด้วยซิงอ่อนพริกชี้ฟ้าสุกหั่นแฉลบบิ้วยมะนาวรับประทานร้อนๆ (ถ้าชอบเผ็ดใส่พริกชี้หนูพุดพริกขี้หนู)

เต้าหู้ย่างชาวใต้

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง

๓

ก้อน

เครื่องปรุง

น้ำพริกแกงเผ็ด ๑ ช้อนโต๊ะ ผงกะหรี่ ๑ ช้อนโต๊ะ
ขิงโขลกละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ ใบสะระแหน่หั่นละเอียด ๒ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๑
ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ๔ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นหนาๆ ผสมเครื่องปรุงทั้งหมด เติมน้ำ ๑/๔
ถ้วย นำเต้าหู้ลงหมักสัก ๑ ชั่วโมง นำเต้าหู้ที่หมักแล้วเสียบไม้ย่าง
บนตะแกรง เตาถ่านคอยกกลับไปมา ทาด้วยน้ำมันพืชและพรมน้ำ
เครื่องปรุงจนสุกเหลืองโดยทั่ว

เห็ดหอมย่างซีอิ๊ว

ส่วนผสม

เห็ดหอมสด

๒๐

ดอก

เครื่องปรุง ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส
๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

เห็ดหอมตัดก้านออก ใช้มีดบางทะแยงไปมาด้านบน
อย่าให้เห็ดขาด ก้านเห็ดทุบให้แบน ผสมเครื่องปรุงทุกอย่างลงใน
ถ้วย เติมน้ำ ๑/๒ ถ้วยแล้วเทราด ลงบนเห็ดหอมหมักไว้ ๑๐ นาที
จึงนำขึ้นย่างไฟให้สุก ขณะย่างใช้ไฟปานกลางพรมด้วยน้ำซีอิ๊ว
น้ำมันงาตลอดเวลารับประทานกับผักสลัดสดแตงกวาและขิงดอง

เปิดอย่างเจ

ส่วนผสม

ฟองเต้าหู้อย่างบาง (หุ้เมาะ)	๑	แผ่น
ฟองเต้าหู้อย่างเส้น (หูกี้)	๑/๒	กิโลกรัม

เครื่องปรุง

จาวขาวคั่วป่น ๑ ช้อนโต๊ะ ผงพะโล้ ๑ ช้อนชา ผงอบเชย ๑/๔ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำหวาน ๑ ช้อน น้ำตาลทราย ๔ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. นำฟองเต้าหู้อย่างเส้นไปแช่น้ำให้นิ่มนำขึ้นสะเด็ดน้ำ
๒. แฉ่ฟองเต้าหู้อย่างบางบนโต๊ะ นำเอาฟองเต้าหู้ที่หมักเรียงทับหลายๆ ชั้น แล้วม้วนทับเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้างประมาณ ๒ นิ้ว
๓. นำไปนึ่งให้สุกด้วยไฟแรง ๑๐ นาที ก่อนรับประทานอาหารนำไปทอดน้ำมันให้เหลืองทั้งสองด้าน พอเย็นหั่นเป็นชิ้นๆ เรียงลงในจานพร้อมกับแตงกวาผักสลัดและซิงตอง
๔. ถ้าจะให้เป็นข้าวราดเปิดอย่างให้นำเครื่องปรุงทั้งหมดเติมน้ำ ๑/๒ ถ้วย ตั้งไฟให้เดือดนำมาราดบนเปิดเจ

หมูแดงเจ

ส่วนผสม

หมีกินเป็นเส้นกลมยาว ๕ เส้น

เครื่องปรุง

ใช้น้ำปรุงเช่นเดียวกับเป็ดย่างเจทุกอย่าง และเพิ่มซอส
มะเขือเทศ ๕ ช้อนโต๊ะ สีแดงผสมอาหารนิดหน่อย

วิธีทำ

๑. นำหมีกินลงหมักในน้ำปรุงสัก ๑-๒ ชั่วโมง

๒. นำหมีกินที่หมักไปย่าง หรือทอดให้ผิวนอกกรอบหอม
เวลาจะรับประทาน ให้นำมาหั่นแฉลบเป็นแผ่นบางๆ ประดับ
ด้วยผักสลัด แตงกวา ผักสดอื่นๆ หรือ จะวางบนข้าวหุงร้อนๆ
เป็นข้าวหมูแดงก็ได้

น้ำซอส

ใช้น้ำปรุงที่หมักหมีกิน ตั้งไฟให้เดือดแล้วเติมแป้งมัน ๑
ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ ๑ ถ้วย ลงเคี่ยวจะได้น้ำซอสข้นสำหรับราด

หมายเหตุ

ถ้าใช้เต้าหู้ขาวอย่างแข็งทำ ก็เรียกว่า “เต้าหู้หมูแดง”

ห่อหมกเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า ๓ ถ้วย
มะพร้าว ๑/๒ กิโล ถั่วลิสงป่น ๓ ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลี ๑-๒ ช้อนโต๊ะ ข้าวสารแช่น้ำ(ข้าวเปื้อ) ๒ ช้อนโต๊ะ
ใบยอ ใบโหระพา ผักกาดขาว
ใบมะกรูด ผักชี พริกแดง ซีอิ้วขาว
น้ำพริกเครื่องแกงเผ็ด ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำใบโหระพาล้างน้ำให้สะอาด ผักกาดขาวล้างให้สะอาด หั่นแล้วลวกน้ำร้อนผึ่งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
๒. ล้างเห็ดฟางให้สะอาดผ่านขึ้นบางๆ
๓. โขลกข้าวสารแช่น้ำให้ละเอียด
๔. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่ข้าวสารที่โขลกละเอียด แล้วลงไปผสมกันด้วย
๕. ใช้ผ้าขาวบางบีบมะพร้าวให้ได้กะทิ ๑/๒ ถ้วยตวง แล้วคั้นอีก ประมาณ ๑ ถ้วยตวง
๖. เทกะทิลงอ่างคนให้เข้ากับเครื่องแกง ใส่เห็ด ซีอิ้ว แป้งสาลีค่อยๆ โรยลงไป คนให้ทั่วคนไปจนข้น
๗. หั่นกะทิหยอดหน้าใบมะกรูดหั่นฝอย พริกชี้ฟ้าหั่นฝอยโรยหน้า
๘. นึ่งถึงไฟกลางจนสุก

ห่อหนึ่งขาวเหนียว

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรแช่น้ำจนพอง	๑	ถ้วย
ผักกาดขาว	๑	ต้น
ผักตำลึง	๑	กำ
วุ้นเส้นแช่น้ำแล้วตัด	๒	ถ้วย
น้ำพริกเครื่องแกง	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑
ช้อนชา

วิธีทำ

๑. คั่วพริกเครื่องแกงในน้ำมันพืชให้หอม ใส่โปรตีนเกษตร
ผักตำลึงลงผัดให้สุก เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง แล้วจึงใส่วุ้นเส้น ยก
ลงพักไว้

๒. นำใบตองมาตัด เวลาห่อให้ใช้ผักกาดขาวสับรองพื้นตัก
ส่วนผสมวางไว้ข้างบน ห่อแล้วเย็บด้วยเชือกมัด นำไปนึ่งไฟแรงๆ
สัก ๑๐ นาที รับประทานกับข้าวเหนียวหรือข้าวหุงร้อนๆ ก็ได้

เต้าหู้หนึ่งถ้วย

ส่วนผสม

เต้าหู้หลอดตรานางพญาบาล	๒	หลอด
ฟองเต้าหู้	๓	แผ่น
หั่นเห็ดฟางเป็นแว่น	๒	ขีด
เห็ดนางฟ้า	๒	ขีด
พริกชี้ฟ้าแดง-เหลือง อย่างละ	๑	เม็ด
จิงดำ ๑ หัว จิงขอย ๑ หัว	บ๊วย ๑	เม็ด
ซอส+ซีอิ๊ว ๑ ช้อนโต๊ะ	คื่นฉ่าย ๑	ต้น
น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ	น้ำ ๑	ถ้วยตวง
พริกไทย	น้ำตาลปีบ	

วิธีทำ

๑. ตัดเต้าหู้หลอด ๑ หลอดให้ได้ ๘ ชิ้นใส่ถาด
๒. แช่วองเต้าหู้ให้นิ่มวางบนเต้าหู้หลอด
๓. หั่นเห็ดฟางเป็นแว่น เห็ดนางฟ้าฉีกวางบนฟองเต้าหู้
๔. วางจิงขอยบนเห็ด
๕. ต้มน้ำจืดให้เดือดใส่น้ำมันซีอิ๊วซอสน้ำพริกไทยนิดหน่อย น้ำตาลปีบ ผสมให้เข้ากันทำเป็นน้ำราดแล้วชิมรสตามชอบ
๖. เอาส่วนผสมข้อ ๕ ราดลงบนถาดเต้าหู้นำไปนึ่งประมาณ ๒๐ นาที
๗. นึ่งเสร็จยกลงมาโรยหน้าด้วยพริกแดง-เหลือง หั่นเป็นเส้นและคื่นฉ่าย

เห็ดอบสมุนไพร

ส่วนผสม

๑.เห็ดนางฟ้า	๑/๒	กิโลกรัม
๒.ตะไคร้	๕	ต้น
๓.ใบมะกรูด	๑๐	ใบ
๔.โหระพา	๕	กิ่ง
๕.พริกขี้หนูสวน	๑๕	เม็ด
๖.มะนาว	๑/๒	ลูก
๗.ซีอิ๊วขาว	๕	เม็ด
๘.น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
๙.เกลือเล็กน้อย		

วิธีทำ

๑. ฉีกเห็ดชิ้นใหญ่พอประมาณวางบนถาด
๒. ส่วนผสมข้อ ๒-๙ วางบนเห็ด โรยเกลือเล็กน้อย นำไปนึ่ง ๑๐ นาที ไฟกลาง

น้ำจิ้ม

พริกขี้หนูสวนตำกับ น้ำตาลทราย ซีอิ๊วมะนาว ชิมรสตามชอบ

ประเภทน้ำพริก-เครื่องจิ้ม

น้ำพริกหนุ่ม

ส่วนผสม

งาขาวคั่ว	๑	ซอญโตะ
พริกหนุ่ม(พริกชี้ฟ้าสด)	๕	เม็ด
มะเขือลูกเล็ก (มะเขือเปรี๊ยะ)	๑๐	ลูก
กะปิเจ	๑	ซอญชา

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑/๒ ซอญชา ซีอิ๊วขาว ๑ ซอญโตะ น้ำตาลทราย ๑ ซอญชา

วิธีทำ

- ๑.ย่างพริกหนุ่ม มะเขือ กระปิเจป็นเป็นลูกกลมๆ อย่างด้วย
- ๒.ลอกเปลือกพริก มะเขือออก ถ้าไม่ต้องการให้เผ็ดมาก ก็ดึงเอาไส้พริกออก
- ๓.โขลกกระปิเจ งาขาวคั่ว เกลือป่นกับพริกและมะเขือจนแหลก เติมซีอิ๊วขาว น้ำตาลตามใจชอบ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟพร้อมกับผักสดหรือ ผักลวกต่างๆ เช่น กระหล่ำปลี กระหล่ำดอก ถั่วฝักยาว เป็นต้น

น้ำพริกอ่อง

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๓	ก้อน
เห็ดฟาง (หรือเห็ดนางฟ้า)	๑	ถ้วย
มะเขือเทศสีดา (หรือมะเขือเปี้ยวลูกเล็ก)๒		ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ดเจ	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๑/๔	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. สับเต้าหู้พอละเอียด
๒. ล้างเห็ดฟางสับให้ละเอียด
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันไฟร้อนปานกลางนำน้ำพริกเครื่องแกงลงผัดให้หอม

๔. ใส่เต้าหู้สับ เห็ดสับ ผัดให้เข้ากัน

๕. ใส่มะเขือเทศผ่าครึ่ง ผัดต่อสักครู่ ปรงรสด้วยเต้าเจี้ยว เกลือป่น ซีอิ๊วขาว จะมีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด เติมน้ำตาลทราย นิดหน่อย

๖. รับประทานกับผักสด ผักต้ม และของทอดกรอบ เช่นฟองเต้าหู้แห้งทอดกรอบหรือข้าวเกรียบฟักทองทอดก็ได้

น้ำพริกข่า

ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดใหญ่ ๒๐ เม็ด
ข่าหั่นละเอียด ๑ ถ้วย เกลือป่น ๔ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา น้ำต้มสุก ๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑.ย่างพริกแห้งพอบหอม อย่าให้ไหม้ กระปิเจ้านเป็นลูกกลมๆ เสียบไม้ย่างด้วย

๒.โขลกพริกแห้ง กระปิ ข่า เกลือ ให้แหลกเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน เติมน้ำตาลทราย และต้มสุกรับประทานพร้อมผักสดหรือผักลวกต่างๆ

น้ำพริกหมูสับเจ

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรแช่น้ำจนพอง ๑ถ้วย พริกหนุ่ม ๓ เม็ด
ผักชี ๑ ต้น น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนชา งาขาวคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.สับโปรตีนเกษตรให้ละเอียดพริกหนุ่มโขลกละเอียดกับงา

๒.ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อน ใส่พริกโขลกกับงาลงคั่วให้หอมตามด้วย โปรตีนเกษตรสับ เติมเครื่องปรุงและน้ำเปล่า ๑ ถ้วย พอเดือดยกลง โรยหน้าด้วยผักชีสับ ตักเสิร์ฟพร้อมผักสดต่างๆ

น้ำพริกกระปิเจ

ส่วนผสม

กระปิเจ	๒	ช้อนโต๊ะ
งาขาวคั่ว	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	๒	เม็ด
พริกชี้ฟ้าเขียว	๑	เม็ด
พริกชี้หนู	๒	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	๑/๔	ถ้วย
น้ำมะนาว	๑/๔	ถ้วย
น้ำตาล	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ตัดพริกชี้ฟ้าเป็นท่อนๆ เม็ดหนึ่งตัด ๓-๔ ท่อน
กระปิงาคั่ว ใส่ครกโขลกให้ละเอียด แล้วใส่พริกชี้ฟ้า
ลงโขลกพอแตก ใส่พริกชี้หนูบุบพอแตกแล้ว จึงใส่ซีอิ้วขาว
น้ำมะนาวและน้ำตาลคนจนเข้ากันดี น้ำพริกจิ้ม อย่างใสนี้นิยม
รับประทานกับผักสด เช่น ผักต้มกะทิ ผักชุบแป้งทอด



น้ำพริกเห็ดสับ

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดอื่น ๑ ถ้วย พริกหนุ่ม(พริกชี้ฟ้าดิบ)๓ เม็ด
ผักชี ๑ ต้น น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว๑ช้อนโต๊ะเกลือป่น๑ช้อนชาซอสถั่วเหลืองปรุงรส
๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนชา งาขาวคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.ย่างเห็ดและพริกให้สุก

๒.สับเห็ดที่ย่างแล้วให้ละเอียด โขลกพริกย่าง งา และเห็ด
จนเข้ากัน เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง ตักใส่จานรับประทานพร้อมผัก
สดต่างๆ

น้ำพริกใบสาระแหน่

ส่วนผสม

ใบสาระแหน่	๑ ถ้วย
งาขาวคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ	พริกชี้ฟ้าแดง ๑ เม็ด
พริกชี้ฟ้าเขียว ๑ เม็ด	กะทิข้น ๑/๔ ถ้วย

เครื่องปรุง

น้ำมะนาว ๓ ช้อนโต๊ะ, น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

โขลกใบสาระแหน่ งาขาวคั่ว และพริกชี้ฟ้าเข้าด้วยกันจนละเอียด
ตักขึ้นผสมน้ำมะนาว เกลือ น้ำตาล และกะทิ คนให้เข้ากันดี
ใช้จิ้ม เต้าหู้ย่าง หมูย่างเจ เป็ดย่างเจ หรือของทอดต่างๆ ก็ได้

น้ำพริกมะขามสด

ส่วนผสม

มะขามสดล้างสะอาดผ่าสองตามยาวฝีก		แกะเม็ดทิ้งหั่น
ละเอียด	๑/๒	ถ้วย
โปรตีนเกษตรทอด	๑/๒	ถ้วย
กะปิเจ	๑	ช้อนโต๊ะ
งาขาวคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	๓	เม็ด
พริกชี้ฟ้าเขียว	๓	เม็ด
พริกชี้หนู	๑	ช้อนชา
น้ำมันพืช	๑/๒	ถ้วย
เห็ดฟางสับ	๑/๒	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	๒	ช้อนชา

วิธีทำ

โขลกมะขามกะปิ และงาขาวคั่วเข้าด้วยกัน พริกชี้ฟ้าตัดเป็นเม็ดละ ๓-๔ ท่อน ใส่ลงครกโขลกด้วยกัน แล้วโปรตีนเกษตรตำจนป่นเข้ากันดี น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนจัด ใส่เห็ดฟางผัดให้สุก แล้วจึงใส่น้ำพริกที่โขลกไว้แล้วผัดต่อไปประมาณ ๕ นาที ใส่ซีอิ๊ว น้ำตาล พริกชี้หนู รับประทานกับผักสด

น้ำพริกตาแดง

ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดใหญ่	๒๐	เม็ด
กระปิเจ	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๒	ช้อนชา
น้ำต้มสุก	๑/๒	ถ้วย

วิธีทำ

๑.ย่างพริกแห้งพองหอม อย่าให้ไหม้ ถ้าไม่ต้องการให้เผ็ด ควรเอาเม็ดออก กระปิเจป่นเป็นลูกกลมๆ เสียบไม้ย่างด้วย

๒.โขลกพริก กระปิ เกลือป่น ให้เข้ากัน เติมน้ำตาลทราย และน้ำต้มสุก จะได้น้ำพริกตาแดงซึ่งเก็บไว้รับประทานได้หลาย สัปดาห์เหมาะสำหรับเวลาเดินทาง

หมายเหตุ

ถ้าไม่มีกระปิเจ ให้ใช้เต้าหู้ยี้แทนได้ สำหรับทางภาคเหนือ นิยมใช้ถั่วเหลืองหมักที่นำมาทำเป็นแผ่นคล้ายข้าวเกรียบ เวลาจะ นำมาตำน้ำพริกต้องย่างไฟให้หอมเสียก่อน ภาษาท้องถิ่นเรียกว่า “ถั่วเน่าแคบ”

น้ำพริกเผา

ส่วนผสม

ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งโขลกละเอียด	๑	ถ้วย
งาขาวเจียวพอเหลืองกรอบ	๑	ถ้วย
พริกแห้งเม็ดใหญ่ใหม่ๆ	๑๐-๑๕	เม็ด
น้ำตาลปีบ	๑/๒	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑/๒	ถ้วย
น้ำส้มมะขามเปียก	๑/๔	ถ้วย
น้ำมันพืช	๑/๔	ถ้วย

วิธีทำ

๑. แกะพริกแห้งเอาเมล็ดออก หั่นตามขวางให้เป็นฝอยๆ
พอน้ำมันร้อนจัดใส่พริก แล้วยกลงคั่วข้างล่างพอพริกพองคะเน
ว่ากรอบตักขึ้น

๒. โขลกงาขาว และพริกให้ละเอียดโขลกทีละอย่าง เมื่อ
ละเอียดแล้ว นำมาผสมกัน

๓. ใส่น้ำมันลงในกระทะใช้ไฟอ่อน พอน้ำมันร้อนจึงใส่เครื่อง
ที่โขลก แล้วลงผัดพอเข้ากันดีใส่น้ำตาล ซีอิ๊วขาว น้ำส้มมะขาม
เปียก ใส่ถั่วคนให้เข้ากันพอเดือด ชิมดูให้มี ๔ รส คือ เผ็ด เค็ม
หวาน เปรี้ยว

หมายเหตุ

ต้องระวังการเจียวพริก อย่าให้ดำจะทำให้พริกขม ในขณะที่
ผัดน้ำพริก ระวังอย่าให้ขึ้นเกินไป เพราะเมื่อเย็นแล้วน้ำพริก
จะขึ้นขึ้นอีก เมื่อเย็นจึงตักใส่ขวดที่สะอาดและแห้งสนิท เก็บไป
รับประทานได้เป็นเดือนใช้ทาขนมปังก็ได้

หลนกระปี้คว

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรแช่น้ำจนพอง	๑	ถ้วย
กะทิ	๔	ถ้วย
กระชายปอกหั่นบางๆ	๑/๔	ถ้วย
รากและก้านผักชีหั่น	๓-๔	ต้น
พริกชี้ฟ้าเขียว แดง เหลือง	๑๕	เม็ด
กระปิเจ ๑ ช้อนโต๊ะ	งาขาวคั่วบด ๒ ช้อนโต๊ะ	
ชีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล ๑/๔	ถ้วย

วิธีทำ

โขลกกะปิ งาขาว กระชาย และรากผักชีเข้าด้วยกันตักขึ้น
ละลายน้ำกับกะทิตั้งไฟ ใส่พริกชี้ฟ้าโปรตีนเกษตรสับละเอียด
ประมาณ ๕ นาที จึงใส่ชีอิ้ว และน้ำตาล คนให้ทั่วกลง

น้ำพริกถั่วเหลือง

ส่วนผสม

ถั่วเหลือง ๒ ถ้วย	ข่า ๑/๒ ถ้วย
พริกป่น ๒ ช้อนโต๊ะ	ชีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ถั่วเหลืองแช่น้ำประมาณ ๑ ชั่วโมงทอดให้สุกกรอบแล้วโขลก
ให้ละเอียด คั่วข่าให้สุกและโขลกให้ละเอียด คลุกเคล้าเครื่องปรุง
ทั้งหมด ชิมรสตามชอบ

หลนเต้าเจี้ยว

ส่วนผสม

เต้าเจี้ยวขาว	๑/๒	ถ้วย
มะพร้าว	๑/๒	กิโลกรัม
งาขาวคั่วบดแล้ว	๒	ช้อนโต๊ะ
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
น้ำส้มมะขามเปียก	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกแดง พริกเหลือง	๖	เม็ด

วิธีทำ

๑.คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิข้นๆ (ใส่น้ำ ๑/๒ ถ้วย คั้นให้ได้น้ำ ๑ ถ้วย) สับเห็ดหยาบๆ

๒.เอาเต้าเจี้ยวใส่กระชอน ล้างน้ำให้หายเค็ม นำไปโขลก คลุกหัวกะทิ และงาขาวคั่ว หรือใส่เครื่องปั่นกับกะทิ อย่าให้เต้าเจี้ยวหยาบหรือละเอียดเกินไป ใส่ในหม้อ ใส่เห็ด นำไปตั้งไฟ ใส่น้ำตาลปีบ ใส่น้ำส้ม มะขามเปียก เคี่ยวสักครู่ หมั่นคนไม่ให้ไหม้ ชิมรสเค็ม หวานนำ เปรี้ยวตาม ใส่พริกแดง เหลือง รับประทานกับผักสดต่างๆ เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว กระถิน กระหล่ำปลี หัวปลี ถั่วพู แครอท มะเขือ

น้ำพริกหน้าเลียบ

ส่วนผสม

พริกชี้หนู	๑	ขีด
หน้าเลียบประมาณ	๑๐-๑๕	ลูก
มะนาว	๓-๕	ลูก
น้ำตาลปีบ	๑-๒	ถ้วยตวง
มะเขือพวง		
ซีอิ้วขาวพอประมาณ		

วิธีทำ

๑. ตำพริกพริกไว้
๒. แกะเนื้อหน้าเลียบแล้วตำให้ละเอียด แล้วนำน้ำตาลปีบใส่บดให้เข้ากัน
๓. นำพริกกะเทียมที่พริกไว้ใส่รวมกันมะเขือพวงทุบพอแตกปรุงรสตามชอบ เสิร์ฟพร้อมผักแกล้มตามชอบ
- ผักกินกับน้ำพริก (ทั้งผักสดผักและทอด)
๔. มะเขือ
๕. แต่งกวา
๖. มะเขือยาว (ทอดเทมปุระ) มีโกกิ

น้ำพริกมะเขือพวง

ส่วนผสม

เห็ดโคนหรือเห็ดบัว	๓	ซ็อนโตะะ
เต้าหู้ยี้	๑	ก้อน
มะเขือพวง	๙	เม็ด
เกลือป่น	๑/๒	ช้อนชา
พริกชี้ฟ้า	๖	เม็ด
มะอึ๊ก	๓	ลูก
สั้มเหม็น	๑	ลูก
ระกำ	๒	ลูก
มะดัน	๒	ลูก
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโตะะ
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโตะะ

วิธีทำ

๑. อย่างให้ดโขลกกับเต้าหู้ยี้ให้ละเอียด หั่นมะอึ๊ก ซอยมะดัน ใส่ระกำโขลกลงไปด้วยเล็กน้อย

๒. เอามะเขือพวงกับพริกชี้ฟ้า โขลกพอแตก แล้วใส่ซีอิ๊วขาว น้ำตาลปีบ น้ำสั้มเหม็น พอให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามต้องการ

๓. รับประทานกับผักสด ผักลวกทุกชนิด เช่นแตงกวา มะเขือ ฯลฯ

น้ำพริกมะขามอ่อน

ส่วนผสม

มะขามอ่อน	๑	ถ้วย
พริกชี้หนู	๑๐	เม็ด
เต้าหู้เหลือง	๑	ชิ้น
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำมะขามอ่อนมาล้างน้ำให้สะอาด โขลกกับเต้าหู้ที่ทอดกรอบแล้ว ให้ละเอียดและเข้ากันดี จึงเอาพริกชี้หนูใส่ลงไป โขลกพอเม็ดแตก

๒. ใส่ซีอิ้วขาวและน้ำตาล ชิมและปรับแต่งรสตามใจชอบ (ถ้าต้องการเก็บไว้รับประทานได้หลายวันให้นำลงผัดกับน้ำมันพืชที่กำลังเดือด)

๓. รับประทานกับผักสด



น้ำพริกปลาร้าเจ ๑

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรปั่น	๑	ถ้วย
ตะไคร้	๕	ต้น
ข่า	๑	หัวเล็ก
เต้าหู้ยี้อย่างดี	๓-๔	ก้อน
เต้าเจี้ยว	๕	ช้อนกลาง
ใบมะกรูด	๕	ใบ
น้ำตาลปีบ	๒	ช้อนกลาง
น้ำมันพืช และน้ำมันงา	๕	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำโปรตีนเกษตรตำละเอียด ตะไคร้และข่าหั่น แล้วสับพร้อมกับใบมะกรูดให้ละเอียด

๒. เอาทุกอย่างที่เตรียมไว้ ลงทอดในกระทะน้ำมันพืชที่ตั้งไฟไว้อ่อนๆ ทอดให้หอมกรอบยกขึ้นตั้งให้เย็น แล้วนำมามคลุกเข้ากับเต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ และน้ำตาลปีบ ให้ละเอียดพร้อมกับเหยาะน้ำมันงาพอประมาณ เข้ากันดีแล้วนำลงทอดน้ำมันอีกครั้งหนึ่ง เก็บใส่กระปุกไว้กินได้นาน หรือสำรองไว้เดินทางไกล

น้ำพริกปลาร้าเจ ๒

ส่วนผสม

ปลาร้าเจ	๑	ถ้วย
พริกเขียวใหญ่	๕	เม็ด
ข่า	๑	หัวเล็ก
มะเขือเทศ	๔	ลูก
ถั่วฝักยาว	๕	ฝัก
แตงกวา	๔	ผล
มะนาว	๑	ลูก
ใบมะกรูด	๕	ใบ

วิธีทำ

๑. เผามะเขือเทศ แล้วเอาพริก ข่า ใบมะกรูดหั่นฝอย
คั่วให้สุก

๒. นำทุกอย่างไปโหลรวมกันให้ละเอียด ใส่ปลาร้าเจที่
ต้มแล้ว ลงไปคนให้เข้ากัน เติมน้ำมะนาวชิมรสดูเป็นที่พอใจ
ตักใส่ถ้วยรับประทานกับผักสด

ประเภทที่

ซูบเยื่อไฟ

ส่วนผสม

รากผักชี รากคื่นช่าย อย่างละ ๓ ต้น ล้างแล้วทุบ
พริกไทยป่น ๒ ช้อนชา แต่งกวา ๓ ลูก ตัดหัวท้ายผ่า ๔
เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทรายแดง ๒ ช้อนโต๊ะ
แป้งท้าว ๒ ชิตละลายน้ำ ซอสภูเขาทอง ๕ ช้อนชา
เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นเส้นๆ ๒ ชิต
เห็ดหูหนูขาว (ลวกน้ำร้อน) ๒ ดอก
เยื่อไฟ, เห็ดหอม ๑ ชิต น้ำมันงา ๕ ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊ว ๒ ช้อนชา น้ำเปล่า ๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑. นำเยื่อไฟแยกหัว-ตัวแล้วตัดแบ่ง ๒-๓ แล้วแต่ขนาด
แยกหัว แช่น้ำอุ่นแล้วรีบล้างขึ้นส่วนตัวขยำเกลือแล้วล้างทิ้ง ลวก
น้ำร้อนแล้วพักไว้

๒. นำน้ำเปล่าเทลงหม้อตามด้วยรากผักชี คื่นช่ายและแต่ง
กวาต้มให้เดือด พอประมาณแล้วช้อนขึ้นนำน้ำแช่เห็ดหอม

๓. ใส่เกลือ น้ำตาล พริกไทย ผัดให้เข้ากัน พอเดือดแล้ว
ใส่แป้งท้าวละลายน้ำค่อยๆ คนให้เข้ากัน

๔. เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า มาผัดใส่ซอส ซีอิ๊ว พริกไทย
ผัดให้เข้ากัน พอเห็ดสุก แล้วเทลงหม้อ ตามด้วยเห็ดหอมเห็ดหูหนู
พอเดือดใส่น้ำมันงา

๕. ตอนเลิรฟ์โรยพริกไทย ผักชี จิกโช่ว

ซูปเต้าหู้

ส่วนผสม

เต้าหู้หลอดหั่นหยาบ	๒	หลอด
เห็ดหอมปรุงรสหั่นเสี้ยว	๓	ดอก
แปะก๊วยแช่น้ำให้นิ่ม	๑๐	เม็ด
ถั้วฝักยาวหั่นชิ้นเล็ก	๑	ฝัก
พริกไทยป่น	๑/๒	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำซูปผัก	๑/๒	ถ้วย
น้ำมันเห็ดหอม	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ใส่ น้ำซูปลงในหม้อ ใส่เต้าหู้ เห็ดหอม แปะก๊วย ถั้วฝักยาว

๒. ปรุงรสด้วยพริกไทย ซีอิ๊วขาว น้ำมันเห็ดหอม

๓. นำไปตุ๋นประมาณ ๓๐ นาที ตักใส่ชาม เสิร์ฟร้อนๆ

ซูปเห็ดหอม

ส่วนผสม

เห็ดหอมแช่น้ำจมน้ำ	๕	ดอก
เต้าหู้ขาวชนิดอ่อน	๑	แผ่น
แป้งข้าวโพด	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	๑/๒	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑/๒	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำซูปผัก	๑	ถ้วย
น้ำแช่เห็ดหอม	๑/๒	ถ้วย
น้ำมันพืช	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างเต้าหู้ให้สะอาด หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
๒. หั่นเห็ดหอมเป็นเส้นยาวพักไว้
๓. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เห็ดหอมลงผัดจนหอม
ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ
๔. ผสมน้ำซูป และน้ำแช่เห็ดหอมเข้าด้วยกัน ตั้งไฟพอเดือด
ใส่เต้าหู้ เห็ดหอม ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว พริกไทย น้ำตาล คนต่อ
จนเดือดละลาย แป้งข้าวโพดกับน้ำใส่ คนพอทั่วยกลงเสิร์ฟ

ซูบไซ

ส่วนผสม

เต้าหู้หลอดบด	๑	หลอด
ข้าวโพดอ่อนหั่นท่อนสั้น	๔	ฝัก
แครอทหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก	๑	ข้อโน้ตะ
ผักกาดหอมเด็ดเป็นใบ	๑	ต้น
แป้งข้าวโพด	๑/๒	ข้อโน้ตะ
ซีอิ้วขาว	๑-๒	ข้อโน้ตะ
น้ำซูบผัก	๑	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ล้างผักกาดหอมให้สะอาดจัดใส่ชามพักไว้
๒. ใส่แป้งซูบลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ ใส่เต้าหู้ ข้าวโพดอ่อน แครอท ต้มประมาณ ๑๐-๒๐ นาที
๓. บรรจุรสด้วยซีอิ้วขาว พอเดือดละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำ ใส่พอสุกขึ้นปิดไฟ ตักใส่ชามที่รองด้วยผักกาดหอมเสิร์ฟ

ซูปเหหัว

ส่วนผสม

เหหัวปอกเปลือก ๕-๖ หัว แครอทไสเป็นเส้น ๑ ซ่อนโตะ
แป้งข้าวโพด ๑-๒ ซ่อนโตะ เห็ดฟาง ๕-๖ ดอก
เกลือป่น ๑/๒-๑ ซ่อนชา น้ำซูปผัก ๑ ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดฟาง ฉีกโคนที่สกปรกออกผ่าครึ่ง
๒. ใส่น้ำซูปลงในหม้อ ใสเหหัว เห็ดฟาง แครอท ตั้งไฟ
๓. ปรงรสด้วยเกลือ ตุ่นประมาณ ๒๐ นาที ละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำ ใสคนพอทั่วปิดไฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟร้อนๆ

ซูปเม็ดบัว

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรชนิดเส้นแช่น้ำให้นิ่ม ๑/๒ ถ้วย
เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่มตัดก้านแข็งออก ๕ ดอก
แครอทไสเป็นเส้น ๑ ซ่อนโตะ เม็ดบัวแช่น้ำให้นิ่ม ๑๐ เม็ด
ซีอิ้วขาว ๒-๓ ซ่อนโตะ น้ำซูปผัก ๒ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำซูปลงในหม้อยกขึ้นตั้งไฟ ใส่โปรตีนเกษตรเห็ดหอมเม็ดบัว แครอท
๒. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว ตุ่นประมาณ ๑ ชั่วโมง ปิดไฟตักใส่ชามเสิร์ฟ

ซูปปาดำ+ธัญพืช

ส่วนผสม

๑. ลูกเดือย๑ถ้วยตวงแช่น้ำธรรมดา ๕ ชั่วโมง(ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า ๔ เท่า)

๒. ถั่วแดง๑ถ้วยตวงแช่น้ำธรรมดา ๕ ชั่วโมง(ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า ๔ เท่า)

๓. เม็ดบัว๑ถ้วยตวงแช่น้ำธรรมดา ๓ ชั่วโมง(ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า ๔ เท่า)

๔. ข้าวกล้อง๒ถ้วยตวงแช่น้ำธรรมดา๒ชั่วโมง(ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า ๔ เท่า)

๕. ข้าวโอ๊ต ๑ ๑/๒ ถ้วยตวง

๖. จมูกข้าว ๑ ถ้วยตวง ๗. งาดำป่น ๒ ถ้วยตวง

๘. ครีมเทียม ๑ ถ้วยตวง ๙. เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ

๑๐. น้ำเชื่อมที่กรองแล้ว ๓/๒ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. นำข้อ๑-๔ มาต้มรวมกันจนสุกโดยใส่น้ำประมาณ ๘ ถ้วย

๒. นำมาปั่นกรองกาก แล้วนำกากมาปั่นรวมกับที่จะปั่นอีกครั้งหนึ่งใส่น้ำพอประมาณ

๓. นำข้อ๕-๘มารวมกันและนำข้อ๙-๑๐ผสมลงไปชิมรสตามชอบใจ

๔. นำมาตุ๋นประมาณ๑/๒ ชั่วโมง

ท่านสามารถปรับเปลี่ยนรสได้ตามชอบใจ

ซูปฟักทอง ข้าวโพด ถั่วแดง เผือก หรือ ซูปผัก

ส่วนผสม

- | | |
|--------------------------|---------------|
| ๑. ฟักทองต้มสุก | ๒ กิโลกรัม |
| ๒. จมูกข้าว | ๑ ๑/๒ ถ้วยตวง |
| ๓. ข้าวโอ๊ตหรือข้าวกล้อง | ๑ ถ้วยตวง |
| ๔. ครีมเทียม | ๑ ถ้วยตวง |
| ๕. พริกไทยดำ | ๑ ช้อนชา |
| ๖. เกลือ | ๑ ช้อนชา |

๗. ปรงรส เติดหอมสด+อาริกาโต้+เกลือ+พริกไทยป่นสด

๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำข้อ ๑ ปั่นให้ละเอียดพักไว้
๒. นำ ๒-๔ ปั่นรวมกับฟักทอง
๓. นำข้อ ๕-๗ ผสมให้เข้ากัน
๔. นำมาตุ๋นประมาณ ๑/๒ ชั่วโมง

ในการนึ่งซูปผัก ก็นำไปคั้นน้ำ หรือใบตำลึงแก่ มาลวกในน้ำเดือดก่อน จึงนำมาปั่นกับน้ำสุกให้ละเอียด ตักผสมลงในซูปฟักทองก็เป็นซูปผักฟักทอง ถ้าชอบรสหวานก็เติมน้ำตาลได้ ท่านสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามชอบใจ



ประเภทอาหารว่าง

ปอเปี๊ยะทอด

ส่วนผสม

แป้งปอเปี๊ยะแผ่นเล็ก(ห่อไว้อย่าให้ถูกลม)๒๐ แผ่น
งาขาวคั่วบด ๑ ช้อนโต๊ะ
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดแล้ว ๑ ถ้วย
แป้งเปียกกวนไว้สำหรับติดแห้งเวลาห่อ ๒ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับเจียว ๑ ช้อนโต๊ะ กระหล่ำปลีหั่นฝอย ๑ ถ้วย
ถั่วงอก ๑ ถ้วย พริกไทย ๑/๔ ถ้วย
ชีอิ้วขาว ๑/๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืชสำหรับทอด

เครื่องปรุงน้ำส้ม

น้ำส้ม ๑/๒ ถ้วย น้ำตาล ๑/๔ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ
พริกแดงโขลก ๑ เม็ด แป้งมัน ๒ ช้อนชา ผสมเครื่องปรุงทุกอย่าง
รวมกัน ตั้งไฟพอเดือดใส่แป้งคนพอสุกยกลง

วิธีทำ

๑.แช่วุ้นเส้นในน้ำจนนุ่ม ตัดสั้นๆ ผสมวุ้นเส้น กระหล่ำปลี
ถั่วงอก พริกไทย และชีอิ้วขาวให้เข้ากัน

๒.เจียวกากั่วกับน้ำมัน ๑ ช้อนโต๊ะ ใช้ไฟอ่อนพอหอม จึงใส่
ส่วนผสมของวุ้นเส้นผัดให้สุกและแห้งตักขึ้นพักไว้ให้เย็น

๓.แผ่แผ่นแป้งปอเปี๊ยะใส่ไส้ ๑ ช้อนชาพูน ห่อพับหัวท้าย
ม้วนให้แน่นทาแป้งเปียกทอดจนกรอบเหลือง ตักขึ้นใส่ตะแกรง
ให้สะเด็ด น้ำมันรับประทานกับน้ำจิ้ม และผักสด แต่งกวา
โบโรระพา

ปอเปี๊ยะสด

ส่วนผสม

แป้งปอเปี๊ยะ	๑๐	แผ่น
เห็ดหอมปรุงรส	๒	ดอก
เห็ดฟาง ๕ ดอก	เห็ดนางฟ้า ๓ ดอก	
เต้าหู้เหลืองชนิดแข็ง ๑/๒ ก้อน	ถั่วงอกเด็ดหาง ๑ ถ้วย	
น้ำตาลทราย ๑/๒ ช้อนชา	ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ	
แตงกวา ๒ ลูก	น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ	

เครื่องปรุงน้ำปอเปี๊ยะ

น้ำมะขามเปียก ๑ ถ้วย	เกลือป่น ๒ ช้อนชา
น้ำตาลปีบ ๑ ถ้วย	ผงพะโล้ ๑/๘ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดฟาง เชื้อโคนที่สกปรกออกสับหยาบๆ หั่นเห็ดหอม เป็นชิ้นเล็กๆล้างเห็ดนางฟ้าลวกให้สุกฉีกฝอยพักไว้

๒. ล้างเต้าหู้หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ล้างถั่วงอกลวกไว้ ล้างแตงกวา หั่นตามยาวเป็นชิ้นหนา ๑/๒ ซม.

๓. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เต้าหู้ทอดให้เหลือง ใส่เห็ดฟาง เห็ดหอม น้ำตาล ซีอิ๊วขาวผัดให้สุกทั่ว

๔. วางแผ่นปอเปี๊ยะ ใส่ถั่วงอก แตงกวาตักเครื่องที่ผัดใส่ห่อตามยาวจัดใส่จานราดน้ำจิ้มปอเปี๊ยะโรยด้วยเห็ดนางฟ้า

วิธีทำน้ำปอเปี๊ยะ

เคี่ยวน้ำมะขามเปียก (ไฟอ่อน) น้ำตาลปีบเกลือ ผงพะโล้ คนจนข้น

ก๋วยเตี๋ยวหลอด

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวแผ่น	๑	กิโลกรัม
เห็ดฟาง	๓	ถ้วย
ถั่วงอก	๑/๒	กิโลกรัม
เห็ดหูหนู	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาว	๔	แผ่น

เครื่องปรุง

งาคั่วบด ๔ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๑ ช้อนชา น้ำมันพืช ๔ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ รากผักชี ๕ ราก เกลือ ๑ ช้อนชา ผงพะโล้ ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ หัวไชโป้วสับ ๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑.เห็ดฟาง เห็ดหูหนู ตัดโคนล้างน้ำให้สะอาด หั่นชิ้นเล็ก หรือใช้สับหยาบๆ ก็ได้ เต้าหู้ขาวหั่นชิ้นยาว

๒.โขลกรากผักชีงาขาวคั่วพริกไทยให้ละเอียด นำลงไปผัดกับน้ำมันพืชในกระทะจนเหลืองใส่ซีอิ้วดำ น้ำตาลปีบ ผงพะโล้ เกลือผัดจนหอมดีแล้วจึงใส่เต้าหู้ขาว เห็ดฟาง เห็ดหูหนู ผัดให้เข้ากัน (อย่าให้น้ำมันมากจะทำให้ห่อยาก) ชิมรสตามต้องการ หลังจากนั้นล้างถั่วงอกให้สะอาด ลวกน้ำร้อนจัดใส่จานไว้

๓.ตักเครื่องที่ผัดวางลงบนแผ่นก๋วยเตี๋ยว พับห่อท้ายแล้วห่อม้วน ให้มีลักษณะกลมยาวขนาดเล็กใหญ่ตามตามใจชอบ แล้ว

นำไปนึ่งในรังถึง จนร้อนจัดใส่จานใช้ถ้วยรองก้นจาน (หรือจะใช้ผักสลัดก็ได้) ตัดเป็นชิ้น พอคั่วราดด้วยซีอิ๊วดำ พริกส้ม โรยด้วยผักชี

วิธีทำน้ำขอสราด ซีอิ๊วดำที่ราดผสมกับน้ำสุกเล็กน้อย เพื่อให้เจือจางใส่น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดง เหลือง และงาคั่ว นำขึ้นตั้งไฟ สุกครู่พอสุกเพื่อไม่ให้เหม็นเขียว ใส่เกลือเล็กน้อยผสมน้ำส้มสำหรับ ใช้เป็นเครื่องปรุงรส.



ขนมปังหน้าหมูเจ

ส่วนผสม

ขนมปัง ๖ แผ่น เกลือ ๑ ช้อนชา
โปรตีนเกษตรแช่น้ำแล้ว พริกไทยป่น ๑/๔ ช้อนชา
สับละเอียด ๑/๒ ถ้วย แป้งสาลี ๑ ช้อนโต๊ะ
งาขาวคั่วบด ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรส ๑ ถ้วย
แครอทสับละเอียด ๑/๒ ถ้วย รากผักชี ๑ ช้อนชา
น้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ

๑. ตากขนมปังให้แห้ง ตัดแต่ละแผ่นเป็น ๔ ชิ้น
๒. โขลกรากผักชี เกลือ และพริกไทยเข้าด้วยกัน แล้วใส่ส่วนผสมอื่นๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่แป้งสาลี น้ำ ให้ขึ้นพอดีเติมเครื่องปรุง

๓. ตักส่วนผสมประมาณ ๑๑/๒ ช้อนชา ทาบนขนมปังแต่งริมให้เรียบ ใส่น้ำมันลงในกระทะ พอน้ำมันร้อนใส่ขนมปังคว่ำหน้าทอดให้เหลือง ตักออกให้สะเด็ดน้ำมันรับประทานร้อนๆ จะอร่อยหรือจิ้มกับน้ำจิ้ม

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

พริกแดงโขลก ๑ เม็ด น้ำส้ม ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ ผสมน้ำส้ม น้ำตาล เกลือ เข้าด้วยกัน ตั้งไฟพอน้ำตาลเริ่มเหนียวใส่พริกคนให้เข้ากันตั้งต่อพอข้นจืดเป็นใช้ได้

กระเบื้องผักทอด

ส่วนผสม

กระหล่ำปลี	๑	หัว
แครอท	๑	หัว
หัวไชเท้า	๑	หัว
ถั้วฝักยาว	๑	ฝัก
แป้งชุบทอด	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑ ช้อนชา งาคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. หั่นกระหล่ำปลีให้เป็นเส้นไม่ต้องเล็กลงมาก แครอท หัวไชเท้าสับเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ถั้วฝักยาว หั่นตามขวางบางๆ

๒. ผสมแป้งชุบทอดกับน้ำ ๑ ถ้วย เติมเครื่องปรุงทั้งหมดใส่ผักทุกอย่างลงคลุกเคล้าให้ทั่ว

๓. ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อนปานกลางแล้ว ใช้ช้อนตักส่วนผสมลงทอดเป็นคำจนเหลืองกรอบดี ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน จัดใส่จานรับประทานกับน้ำจิ้มได้หลายประเภท เช่น น้ำบ๊วยหรือซอสพริกต่างๆ

ขนมหัวผักกาด

ส่วนผสม

หัวไชเท้า	๒	หัว
แครอท	๑	หัว
แป้งข้าวเจ้า	๑	ถ้วย
แป้งท้าวยายหม่อม	๑/๔	ถ้วย

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ขูดหัวไชเท้า แครอท ด้วยเหล็กขูดมะพร้าว
๒. ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งท้าวยายหม่อม ผสมน้ำ ๑ ๑/๒ ถ้วย เติมเครื่องปรุงใส่ผักที่ขูดลงคนให้เข้ากัน
๓. เทส่วนผสมลงไปในถาดอลูมิเนียมขนมไม่ควรให้หนาเกิน ๑ นิ้ว จะสุกเข้าไปหนึ่งไฟแรงๆ ๑๐ นาที
๔. เมื่อสุกเย็นแล้วใช้มีดตัดเป็นท่อนๆ ขนาดพอดีนำไปทอดในน้ำมันให้ผิวนอกกรอบเหลืองรับประทานได้ทันทีหรือสามารถนำไปผัด ใส่ถั่วงอก เห็ด ใบคื่นฉ่ายก็ได้ รับประทานกับพริกน้ำส้ม

ทอดมันข้าวโพด

ส่วนผสม

ข้าวโพดฝานบางๆ (ประมาณ ๔ ผักใหญ่)๒	ถ้วย
ถั่วฝักยาวซอยตามขวางบางๆ	๑/๒ ถ้วย
น้ำพริกแกงคั่ว(ไม่ใส่กะปิ)	๑ ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวเจ้า	๓ ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	๒ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑ ช้อนชา
น้ำมันพืชสำหรับทอด	๒ ถ้วย
แป้งสาลีสำหรับคลุกทอด	๓ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ๑.ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดจนวดให้เข้ากันดี
- ๒.ปั้นเป็นก้อนกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ นิ้ว แล้วกดให้แบน เล็กน้อย ต่ะแป้งสาลีให้ทั่ว ทอดในน้ำมันร้อนๆ และน้ำมันมาก
- ๓.การทอดใส่ครั้งละ ๘-๑๐ ก้อน ถ้าใส่มากเกินไป น้ำมันจะเป็นฟองทำให้ผิวนอกไม่กรอบ

วิธีทำน้ำจิ้ม

- ๑.ต้มน้ำส้ม น้ำ น้ำตาลทราย อย่างละ ๑/๔ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนชา พริกแดง โขลกละเอียด ๑ เม็ด ให้เดือด ปล่อยให้เย็น
- ๒.ถั่วลิสงคั่ว โขลกละเอียด ๑/๔ ถ้วย แต่งกวาหั่น ๕ ผล ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันสำหรับจิ้ม

ข้าวทอด

ส่วนผสม

ข้าวสวย	๔	ถ้วย
เห็ดสับละเอียด	๑	ถ้วย
ใบโหระพาหั่นฝอย	๑/๒	ถ้วย
โปรตีนสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด ๑/๒ ถ้วย	ซีอิ้วขาว ๑/๒	ถ้วย
แป้งสำหรับชุบทอด	น้ำมันสำหรับทอด	

วิธีทำ

๑. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่น้ำพริกแกงลงผัดให้หอม ใส่เห็ด โปรตีนเกษตรลงผัดพอสุก ใส่ข้าว ซีอิ้วขาวและใบโหระพา ผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นไว้ พอเย็นจึงปั้นเป็นก้อนพอคำ

๒. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน หยิบก้อนข้าวลงจุ่มแป้งสำหรับชุบทอด ใส่ลงในกระทะทอดจนเหลืองกรอบตักวางบนกระดาษซับมันสักครู่ จัดลงในจานรับประทานกับผักสดต่างๆ

แป้งสำหรับชุบ

ใช้แป้งสาลีร่อนแล้ว ๑ ถ้วย ผงฟู ๑ ช้อนชา เกลือ ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาล ๒ ช้อนชา น้ำ ๓/๔ ถ้วย ผสมรวมกันตีจนเข้ากันดี

หมายเหตุ

เพื่อให้ข้าวที่ผัดมีความเหนียวและปั้นเป็นก้อนง่ายควรใส่ข้าวเหนียวหนึ่งผสมกับข้าวสวย.

สระเตี๊ยะ

ส่วนผสม

แป้งหมี่กิ้น(หรือใช้เต้าหู้ขาวอย่างแข็งก็ได้)	๑	กิโลกรัม
พริกไทย	๑	ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่	๑	ช้อนโต๊ะ
เห็ด	๑/๒	กิโลกรัม
กะทิ	๑/๒	กิโลกรัม
งาคั่วบด	๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ๑.ล้างเห็ดแล้วบด ใส่เนื้อประมาณ ๒ ถ้วยใส่ซีอิ๊วขาว
- ๒.โขลกงาและพริกไทย ใส่ในน้ำเห็ด เสร็จแล้วเอาแป้งหมี่กิ้นลงไปคลุกขยำจนเข้ากันดีแล้ว
- ๓.ใส่ถาดหนึ่งประมาณ ๑ ชั่วโมงเอาออกมาวางให้เย็นหั่นเป็นชิ้นพอควร เสียบไม้เวลาปิ้งใช้หัวกะทิผสมผงกะหรี่ชุบปิ้ง

เครื่องปรุงรสเตี๊ยะ

ข้า ๗-๘ แฉ่น ตะไคร้ ๕-๖ ต้น พริกแห้ง ๒๐ เม็ด งาขาวคั่วบด ๓ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มมะขามเปียก ๓ ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสง ๑/๒ กิโลกรัม มะพร้าว ๑/๒ กิโลกรัม

วิธีทำ

๑. หั่นตะไคร้ข่าเป็นฝอยพริกแห้งแกะเม็ดออกแช่น้ำ โขลก รวมกันกับงาคั่วให้ละเอียด มะพร้าวคั้นขึ้นๆใส่น้ำอุ่น ๑ ถ้วย คั้น ให้ได้กะทิ ๒ ถ้วย

๒. คั่วถั่วลิสงโขลกให้ละเอียด

๓. เคี่ยวหัวกะทิ ๑ ถ้วย ให้แตกมันใส่น้ำพริกลงไปผัด ใส่ ซีอิ๊วขาวผัดให้หอม ใส่ถั่วลิสง นำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ

๔. ตักกะทิที่เหลือมาราดไปเรื่อยๆ จนได้ที่อย่าให้ข้นมากนัก ชิมรสเปรี้ยว เค็ม หวานตามชอบ

วิธีทำอาจาก

เคี้ยวน้ำตาลทราย ๑/๔ ถ้วย น้ำส้ม ๑/๔ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนชา เข้าด้วยกันซอยแตงกวาพริกสดตักน้ำราด แตงกวาใช้รับประทานคู่กับน้ำจิ้มสะเต๊ะ



เต้าหู้ทอด

ส่วนผสม

เต้าหู้ชนิดแผ่นสำหรับทอด๔แผ่น น้ำมันสำหรับทอด๔ถ้วย

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วย น้ำส้มสายชู ๑/๒ ถ้วย ถั่วลิสงคั่วป่น
หยาบๆ ๓ ช้อนโต๊ะ พริกชี้หนูสับหยาบๆ ๑๐ เม็ด เกลือ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑.ตัดเต้าหู้แผ่น ๔ ชิ้นเท่ากันตัดทะแยงเป็นสามเหลี่ยม
ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนๆ ใส่เต้าหู้ลงทอดให้เหลืองตั้งขึ้นให้
สะเด็ดน้ำมัน

๒.ผสมน้ำตาลทรายน้ำส้มสายชูและเกลือ ลงในหม้อตั้งไฟ
อ่อนเคี่ยวพอเหนียว ใส่ถั่วลิสง ใส่พริกชี้หนู คนให้ทั่วตักใส่ถ้วย
เสิร์ฟพร้อมกับเต้าหู้



เผือกทอด

ส่วนผสม

เผือก	๑/๒	กิโลกรัม
พริกไทย	๑	ช้อนชา
หัวกะทิ	๑	ถ้วย
เกลือ	๒	ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	๑	ถ้วย
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ

น้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกเผือกหั่นให้เป็นเส้นยาวๆ เล็กๆ

๒. ผสมแป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า และหัวกะทิเข้าด้วยกันนวดให้แป้งข้นพอชุบติดใส่เกลือพริกไทยและน้ำตาลคนพอทั่วใส่เผือกลงในแป้งคนให้ทั่วอีกครั้ง

๓. ใส่น้ำมันลงในกระทะก้นลึกตั้งไฟให้น้ำมันร้อนใช้มือหรือช้อนตักเผือกใส่กระทะทอดให้มีขนาดเท่าๆ ทอดให้เหลืองตักออกมาผึ่งให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานกับน้ำจิ้มแบบเดียวกับเต้าหู้ขาวทอด

ขนมจีบ

ส่วนผสม

แผ่นเกี๊ยว	๘๐	แผ่น
เห็ดหูหนูแช่น้ำหั่นฝอยๆ	๑/๒	ถ้วย
ถั่วงอกเตาเม็ดยาวหรือถั่วงอกหั่นๆ	๑	ถ้วย
ฟักทองหรือแครอทหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	๑	ถ้วย
รากผักชี	๑	ช้อนชา

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑-๒ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๑/๔ ช้อนชา แป้งสาลี ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ งาขาวคั่วบด ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกรากผักชี พริกไทย ให้ละเอียด
๒. ใส่น้ำมันในกระทะ ใส่เครื่องที่โขลกลงผัด ผัดให้หอม ใส่เห็ดหูหนู ถั่วงอกเตา ฟักทอง ผัดให้สุกนุ่มปรุงรสด้วยซอสปรุงรสซีอิ๊วขาว
๓. ใส่แป้งสาลีผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นปล่อยให้เย็น
๔. แผ่แผ่นแป้งเกี๊ยวตักใส่แผ่นละ ๑ ช้อนชา จีบแผ่นแป้งเป็นจีบเล็กๆ รวบให้เกาะกัน วางในลังถึงปูด้วยใบตองทาน้ำมันนี้ประมาณ ๑๕ นาที
๕. สุกแล้วยกลงถึงขึ้นพรมด้วยงาเจียวน้ำมันรับประทานกับซีอิ๊วขาว น้ำส้มพริกดอง หรือซอสเปรี้ยว

วิธีละเลงแป้ง

ตักแป้งหนึ่งช้อนละเลงบนผ้า ปิดฝาประมาณ ๓ นาที พอแป้งสุก (สังเกตได้จากเมื่อเปิดฝาช้อนแป้งจะพองตัว) ตักใส่ใส่ตรงกลาง ใช้พายยางปาดแป้งด้านข้าง โดยรอบแล้วปาดแป้งครึ่งหนึ่งหุ้มไส้ให้มิดตัก ขนขึ้นวางลงในน้ำมัน

หมายเหตุ

๑. หม้อที่ไม่มีหู(หม้อแขกหรือหม้อหนึ่งข้าวเหนียวที่ใช้หวด)
๒. น้ำที่ใช้ควรประมาณ ๓/๔ ของหม้อ จึงจะทำให้ขนมสุกเร็ว
๓. ถ้าต้องการชิงผ้าให้ตึง ควรนำผ้าไปชุบน้ำให้เปียกเสียก่อน จึงค่อยนำมาชิง เมื่อผ้าแห้งก็จะตึงพอดี (ผ้าที่ใช้ชิงหม้อควรมีตาผ้าที่ถี่พอ สมควรอาจใช้ผ้าโตะ หรือผ้าสาธูนำมาชิง)
๔. การตักหยอดแป้งแต่ละครั้งต้องคนแป้งให้เข้ากันทุกครั้ง
๕. ใช้ไฟอ่อนผสมกับแป้งจะช่วยแป้งนอนกันน้อยลง(ห้ามใช้น้ำร้อนจัด)

ประเภทอื่นๆ

หมี่กิ้น

หมี่กิ้น คือ เนื้อเทียมที่ทำจากแป้งสาลี สามารถนำมาใช้ปรุงอาหารเจ แทนเนื้อสัตว์ได้หลายประเภท ในการทำเลียนแบบเนื้อสัตว์ชนิดใด ขึ้นอยู่กับฝีมือและความชำนาญของแต่ละท่าน

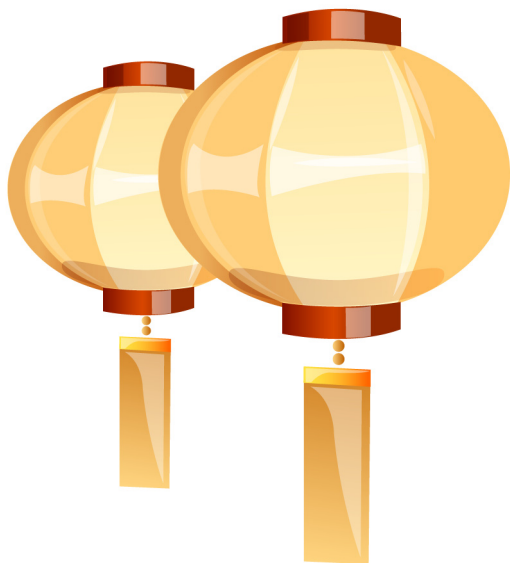
วิธีทำ

เอาแป้งสาลีอย่างดี มากน้อยตามต้องการสัก ๑ หรือ ๒ กิโลกรัม ใส่ลงไปนึ่งในซึ้งนึ่งน้ำเดือดแล้วเจือน้ำลงพอสมควร ค่อยๆ นวดไปจนเกาะกัน เป็นก้อนกลม ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง นำไปแช่น้ำสัก ๑๐ นาที แล้ว ค่อยๆ ล้างเนื้อแป้งออกจนหมด ล้างประมาณ ๔ น้ำ จนเหลือแต่กาก แล้วนำเกลือบั่นเจือลงสัก ๑ ช้อนโต๊ะขยำไปจนเหนียวเหมือนตังเมแล้วจึงปั้นเป็นก้อนไว้ขนาด เล็กใหญ่เท่าใดตามชอบ

เพราะฉะนั้นหมี่กิ้น ก็คือ กากของแป้งสาลีหรือแป้งหมี่นั่นเอง เมื่อปั้นเป็นก้อนแล้วเอาลงต้มให้สุกแล้วตักขึ้นวางในกะชอนให้สะเด็ดน้ำ เก็บไว้สำหรับปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ได้แทบทุกอย่างทำคราวหนึ่งจะเก็บไว้ในตู้เย็นได้ประมาณ ๗ วัน

หากจะทำเป็นลักษณะคล้ายไส้หมูหรือไส้ไก่ก็สามารถทำได้ โดยนำแป้งที่นวดแล้ว มาหุ้มตะเกียบไม้ใช้เชือกฟางมัดเป็นเกลียวอย่าได้ขาดแล้ว นำลงไปต้มในน้ำเดือดจนสุก จึงตัดเชือกดึงตะเกียบออก

เกร็ดความรู้ ถ้าทำในปริมาณมากๆ เนื้อแป้งที่ล้างออกจากหมี่กึ่งนั้น สามารถทำให้ตกตะกอนเกรอะตากแดดทำเป็นแผ่นๆ ไว้ใช้ทำขนมประเภทเครื่องจันอับได้ แป้งสาธิตที่เหมาะสมสำหรับทำหมี่กึ่ง นิยมใช้ตราห่าน ปัจจุบันมีแป้งหมี่กึ่งสำเร็จรูปขายหาซื้อได้จากร้านอาหารเจทั่วไป



ชีวท้อ

“ชีวท้อ” หมายถึง ผลท้อแห่งความมีอายุยืนนานเป็นขนมซึ่งทำจาก แป้งสาลี สอดไส้ด้วยถั่วกวน โดยปรับเปลี่ยนแบบลูกท้อชาวจีนตั้งแต่โบราณ นิยมทำขึ้นเพื่อถวายเป็นเครื่องสักการบูชาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในโอกาสพิธีมงคลต่างๆ เช่นวันคล้ายวันเกิด วันขึ้นบ้านใหม่ วันสารท เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อความเป็นสิริมงคลต่อผู้ให้และผู้รับ

เพราะฉะนั้น แม่บ้านทั้งหลายควรฝึกหัดทำให้เกิดความชำนาญด้วยกันทุกคน

ส่วนผสม

แป้งสาลีเนกประสงค์ (ตราบัวแดง) ๔	ถ้วย
น้ำอุ่น	๑ ๑/๔ ถ้วย
ยีสต์แห้ง	๒ ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑/๒ ช้อนชา
น้ำตาลปนละเอียด	๑/๔ ถ้วยตวง
ผงฟู	๑ ช้อนชา
แป้งสาลีสำหรับโรยนวล	๑ ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	๒ ช้อนโต๊ะ
ไส้สำหรับอาหาร-สีแดง	๑ ช้อนโต๊ะ
ไส้ถั่วเหลืองกวน	๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑. เทน้ำอุ่นลงในชามผสม โรยยีสต์แห้งและน้ำตาลทรายลงในชามผสมนั้น ปิดฝาตั้งทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที หรือจนกระทั่งยีสต์ขึ้นเป็นฟองโดยทั่ว

๒. ร่อนแป้งลงบนโต๊ะที่ใช้สำหรับนวดแป้ง ทำหลุมตรงกลางแล้วค่อยๆ เทส่วนผสมของยีสต์ลงไป นวดต่อจนแป้งเหนียวเนียนไม่ติดมือ เอาใส่ชามผสมที่ทาน้ำมัน ใช้ผ้าขาวบางคลี่ขึ้นคลุมตั้งทิ้งไว้ให้แป้งขึ้น ประมาณ ๑ ชั่วโมง จึงเอาออกมาตั้งไว้บนโต๊ะนวดแป้งอีกครั้ง

๓. ใส่ผงฟู น้ำตาล และน้ำมันพืชลงในก้อนแป้งนวดต่อไปจนแป้งเนียนเรียบ โรยแป้งเล็กน้อยลงไปในก้อนแป้งนวดต่อจนกระทั่งแป้งนุ่ม

๔. คลึงแป้งออกเป็นท่อนกลมยาว แล้วแบ่งเป็นส่วนเท่าๆ กัน ตัดแป้งแต่ละส่วนออกเป็นแผ่นกลมแบน ใส่ไส้ตรงกลางปิดริมแป้งให้สนิท ปั้นให้ก้อนแป้งมีปลายแหลมด้านหนึ่งแล้วใช้สันมืตกดแป้งให้เป็นเส้นลึกลงจากกลางแป้งเล็กน้อย แล้วเรียงใส่รังถึงตั้งทิ้งไว้ให้แป้งขึ้นตัว ประมาณ ๑๐-๒๐ นาที จึงนำไปนึ่งโดยใช้ไฟแรงประมาณ ๑๐ นาทียกออก

๕. ใช้แปรงสีฟันที่ขนแปรงแข็งจุ่มสีอาหาร-สีแดง ถือ แปรงสีฟันด้วย มือข้างหนึ่งให้ขนแปรงหงายขึ้นอยู่สูงเหมือนขนมแล้วใช้อีกมือหนึ่งจับมิด ให้สันมิด ขูดไปที่ขนแปรงตามขวาง

จะทำให้สีอาหารกระจายไปที่ขนมจาก ปลายด้านแหลม ไปถึง
กลางตัวแป้ง

หมายเหตุ

การทำสีอีกวิธีหนึ่ง คือ ใช้แปรงสีฟันชุบสีปัดผ่านตะแกรง
ลวดก็ได้

วิธีทำไส้ถั่วกวน

นำถั่วเหลือง ๔ ถ้วย แขน้าไว้ประมาณ ๔ ชั่วโมง
พอถั่วพองตัว แล้วเทใส่กระชอนพอสะเด็ดน้ำ และนำไปนึ่งใน
หม้อนึ่งใช้เวลาประมาณ ๔๕ นาที เมื่อสุกแล้วนำมาบดให้ละเอียด
ต่อจากนั้นใส่น้ำตาล ๔ ถ้วย น้ำมันพืช ๒ ถ้วย กวนพร้อมกับถั่ว
จนกระทั่งถั่วแห้งและเหนียวพอดี ยกลงทิ้งให้เย็นแล้ว จึงนำมา
ปั้นเป็นไส้ ในการกวนไส้ใช้ไฟปานกลาง ถ้าใช้ไฟแรงถั่วจะไหม้
ติดกระทะ

หมายเหตุ

ไส้ชวท่อนี้ อาจเปลี่ยนเป็นถั่วแดงกวนหรือเม็ดบัวกวนก็ได้
ตามแต่ใจชอบ สูตรผสมแป้งชวท่อนี้สามารถนำไปใช้ทำซาลาเปา
ไส้หวาน ไส้เค็ม และหมั่นโถ่ได้

ช็อคกักวีย

ส่วนผสม

ช็อคกักวีย ๑ กำ	แป้งข้าวเจ้า ๒ ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว ๑/๒ ถ้วย	แป้งมัน ๑/๒ ถ้วย
น้ำ ๒ ๑/๒ ถ้วย	น้ำมันพืช ๑/๔ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ใส่แป้ง ๑/๒ ถ้วย ช็อคกักวีย ลงในหม้อ ต้มจนน้ำเป็นสีด้ายกลองกรองด้วยผ้าขาวบางพักไว้
๒. ผสมน้ำ น้ำช็อคกักวีย น้ำมัน เข้าด้วยกัน ตั้งไฟให้เดือด
๓. ใส่แป้งข้าวเจ้า ๑ ๑/๒ ถ้วย แป้งข้าวเหนียว กวนจนแป้งล่อนจากกระทะ ยกลงปล่อยให้เย็น ใส่แป้งข้าวเจ้าที่เหลือ แป้งมันนวดให้เข้ากันจนนุ่มเหนียว
๔. แบ่งแป้งออกเป็นก้อนกลมเล็กเท่า ๆ กัน แผ่แป้งออก ตักไส้ใส่ห่อให้มิด จะทำเป็นแผ่นกลมหรือทำเป็นรูปลูกท้อก็ได้
๕. นำไปนึ่งในน้ำเดือดไฟแรงจนสุก

ส่วนผสมไส้

ถั่วเขียวเราะเปลือกบดละเอียด ๒ ถ้วย	
น้ำตาลทราย ๓/๔ ถ้วย	น้ำอุ่น ๑/๒ ถ้วย

ผสมน้ำอุ่น น้ำตาลทราย ถั่วเขียว เข้าด้วยกัน ยกขึ้นตั้งไฟ กวนจนส่วนผสมข้นเหนียวพอนับได้ ยกลงปล่อยให้เย็น สำหรับเป็นไส้ ถ้าไม่ชอบแป้งสีดำจะใส่สีผสมอาหารสีแดงแทนก็ได้

น้ำสลัดครีม

ส่วนผสม

นมข้นหวาน	๑๐	กระป๋อง
นมจืด	๘	กระป๋อง
น้ำตาลทราย	๓๐๐	กรัม
พริกไทยป่น	๘	ช้อนชา
เกลือ	๕	ช้อนโต๊ะ
มันตาส	๘	ช้อนชา
น้ำมันาว	๑	กิโลกรัม
น้ำมันสลัด(เบสฟูตส์)	๒	กิโลกรัม

วิธีทำ

น้ำตาลทราย เกลือ พริกไทย คนให้เข้ากัน แล้วนำมันตาส
มะนาว คนให้เข้ากัน เสร็จแล้วใส่น้ำมันสลัด คนให้เข้ากัน
แล้วจึงใส่นมข้นหวาน คนให้เข้ากัน ใส่นมจืด คนให้เข้ากันเสร็จ



เต้าหู้ยี้

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวพอสสมควร

เกลือ ๒ ช้อนโต๊ะ

น้ำ ๔ ถ้วยตวง

น้ำเต้าเจี้ยว ๔ ถ้วยตวง

น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำให้เดือดใส่เกลือและน้ำตาลทรายลงไป เมื่อละลายดีแล้ว ยกลงกรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้งวดเหลือ ๑ ใน ๒

๒. นำเต้าหู้มาตัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยมเล็กๆ แช่ลงในน้ำเกลือ ๑๐ นาที แล้วนำขึ้นมาผึ่งแดดในตะแกรงให้น้ำตกแล้วนำไปนึ่งด้วยซึ้งพอระอุดี จึงนำขึ้นมาใส่ตะแกรงตากแดด ๑ แดดให้แห้งพอหมาดๆ จับเรียงใส่ขวด แล้วเทเต้าเจี้ยวลง ปิดขวดให้แน่นเก็บได้นาน

ทำผงบัว (แทนผงบูรต)

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวนึ่งตากแห้ง	๒	กำมือ
ใบหม่อน	๑	กำมือ
ใบส้มป่อย	๑	กำมือ
ใบส้มโอมง (ชะมวง)	๑	กำมือ
ใบผักหวาน	๑	กำมือ
ยอดมะขามอ่อน	๑/๒	กำมือ
ใบส้มพอติ (กระเจี๊ยบ)	๑/๒	กำมือ
ใบหมากเขียบ (น้อยหน่า)	๓	ใบ
ผักขมหนามทั้งห้า	๑	ต้น
(ต้น, ราก, ก้าน, ใบ, ดอก)		

วิธีทำ

๑.ล้างผักทั้งหมดให้สะอาด แล้วตำผสมกับข้าวเหนียวนึ่งตากแห้งให้แหลก ละเอียดเข้ากันให้ดี ใส่กระตมเกลี่ยบางๆ ผึ่งลมให้แห้งสนิท ๒-๓ วัน แล้วร่อนเก็บ

๒.เป็นผงใส่ขวดไว้ในที่แห้ง ใช้ใส่แกง, ต้ม, ปั่น, แจ่ว, ส้มตำ, อ่อมฯ ตามใจชอบ “บัวอีหลี”

ปลาร้าเจ

ส่วนผสม

ถั่วเหลืองคั่วอย่างดี

เกลือคั่ว

สับปะรด

โอง

กระด้าง

วิธีทำ

๑. แช่วถั่วเหลืองที่คั่วแล้วนำมาต้มให้นิ่ม เทถั่วเหลืองที่ต้มแล้วใส่กระด้างหนาประมาณ ๔ นิ้ว ครอบฝาซี กันแมลงหมักไว้ ๔ วัน

๒. ตวงถั่วหมักและเกลือลงโองอัตราส่วนถั่วเหลืองหมัก ๔ ส่วน เกลือ ๑ ส่วน หมักให้เข้ากัน และหมั่นคนทุก ๒-๓ วันจนครบ ๑๘ วัน

๓. เติมสับปะรดที่ปอกและสับไว้คนให้ทั่ว หมักต่ออีก ๑๐ วัน โดยคนทุก ๒-๓ วันเช่นเดิม

หมายเหตุ

๑. เติมน้ำสุก ถ้าต้องการปลาร้าเจรสตวงแบบอีสานให้หมักถั่ว ๗ วันตวงลงโองในอัตราถั่วเหลืองหมัก ๖ ส่วน เกลือ ๑ ส่วน

๒. เติมน้ำสุกหรือน้ำเกลือได้อีกถ้าข้นเกินไป

กระยาสารท

ส่วนผสม

ข้าวตอกแตก	๕	กิโลกรัม
ข้าวพอง	๓	กิโลกรัม
น้ำตาลปีบ	๓	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	๒	กิโลกรัม
งาขาวคั่วสุก	๒	กิโลกรัม
ถั่วลิสงคั่ว	๒	กิโลกรัม
น้ำใบเตยขุ่น	๒	ถ้วย
หัวกะทิ	๔	กิโลกรัม

วิธีทำ

เคี้ยวกะทิให้แตกมันเคี่ยวต่อจนเหลือแต่น้ำมันมะพร้าว แล้ว เอน้ำตาลลงเคี่ยวไปด้วยกันกับน้ำใบเตย (หรือจะไม่ใส่น้ำใบเตยก็ได้) เมื่อน้ำเหนียวดีแล้ว เทกระยาสารท และข้าวพอง ลงรวมกันในกะละมังใหญ่ แล้วตักน้ำที่กวรวาด และคลุกกับข้าวพองให้ทั่วแล้วจึงโรยถั่ว และงาควนให้ทั่ว

***บางสูตรเขาใส่แบะแซด้วย หากต้องการให้เข้มข้นมากๆ ก็เพิ่ม น้ำตาล และกะทินะ

น้ำสลัดอย่างข้น

ส่วนผสม

ฟักทอง, ข้าวโพด, แครอทสุก บดให้เหลวข้นๆ ๑ ถ้วย

น้ำมันพืช ๖ ช้อนโต๊ะ

น้ำส้มสายชู ๑ ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว ๓ ช้อนโต๊ะ

เกลือป่น ๑ ช้อนชา

พริกไทยป่น ๑/๒ ช้อนชา

น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ

มัสตาด ๑/๔ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำมะนาว น้ำตาล เกลือ พริกไทย มัสตาด น้ำส้มสายชู คนให้เข้ากัน

๒. ใส่น้ำปั่นฟักทองสุกตีให้เข้ากันจนเข้มข้น

๓. ใส่น้ำมันพืชสลับกับส่วนผสมในข้อ ๑ ลงในน้ำปั่นฟักทอง ทีละน้อย คนให้เข้ากันจนหมด ตีต่อไปจนน้ำสลัดข้น ชิมรสตามต้องการ ตักใส่ภาชนะไว้ราดใส่ผักสลัด และผักไร้สารพิษ หลากหลายชนิด ใส่มะเขือเทศ แตงกวา รับประทานได้เลย

น้ำสลัดอย่างใส

ส่วนผสม

น้ำมันพืช	๑/๒	ถ้วยตวง
น้ำส้มสายชู	๑/๒	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑	ช้อนชา
พริกไทยป่น	๑	ช้อนชา
มันตาด	๑/๒	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำมันพืชกับส่วนผสมในข้อ ๑ คนให้เข้ากันดีหรือจะใช้วิธีใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดปิดฝาให้แน่น แล้วเขย่าให้ส่วนผสมเข้ากัน ใช้เวลาประมาณ ๓-๕ นาที

๒. ผสมน้ำมันพืชกับส่วนผสมในข้อ ๑ คนให้เข้ากันดีหรือจะใช้วิธีใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดปิดฝาให้แน่น แล้วเขย่าให้ส่วนผสมเข้ากัน ใช้เวลาประมาณ ๓-๕ นาที

หมายเหตุ

น้ำส้มสายชูจะใช้น้ำส้มไซเดอร์ คือน้ำส้มที่ได้จากแอปเปิ้ลมีจำหน่าย ตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไปก็ได้

กะปิเจสูตรใหญ่

๑. คัดเม็ดถั่วเหลืองแช่น้ำ ๑ คืนล้างให้สะอาดต้มให้นิ่ม
๒. เทใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ หมักทิ้งไว้ ๗ คืน
๓. นำมาโขลกหรือบดให้ละเอียด ตากแดด ๒ วัน
๔. นวดเป็นก้อนใหญ่ๆ นำไปหมักไว้ในโองทิ้งไว้ ๑ เดือน
๕. นำออกมาตากแดด ๒ วัน นวดใหม่ใส่เครื่องปรุง
๖. เครื่องปรุงมี เกลือ ข้าวคั่วผสมน้ำขอส(หากจำหน่าย)
หากรับ ประทานเองใส่แต่เกลือกก็พอหรือใส่แต่ซีอิ๊วก็ได้
๗. ใส่ถุงพลาสติกแจกจ่ายได้เลย

กะปิเจสูตรเล็ก

๑. คัดเมล็ดถั่วเหลือง แช่น้ำ ๑ คืนล้างให้สะอาดต้มให้นิ่ม
๒. เทใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำตั้งทิ้งไว้ ๓ คืน
๓. นำมาคลุกเคล้ากับเกลือโขลกให้ละเอียด
๔. ใส่เครื่องปรุงเช่น พริกไทย, ข้าวคั่ว

วิธีรับประทาน

๑. ปั่นหรือใส่แบบพิมพ์เป็นแผ่นๆ ตากแดดให้แห้งไว้ย่าง
ทอดรับประทานได้
๒. ห่อใบตองเหมือนหมกปลาแดก หมกหรือหนึ่ง เอาข้าว
เหนียวจิ้มรับประทานได้
๓. ใส่กระทะตั้งไฟคั่วไฟอ่อนๆ จนเป็นกะปิแห้ง เก็บใส่ขวด
โหลไว้ใส่น้ำพริกหรือใส่แกงได้
๔. ใส่กะปิในกระทะ ใส่ตระไคร้ หัวข่าเป็นกะปิหลนแทนเต้า
เจี้ยวหลนได้

เมนูอาหารเจสำหรับลูกน้อย

อาหารเจเสริมและข้อแนะนำ

อาหารเจเสริม คืออาหารที่คุณพ่อคุณแม่ต้องจัดเตรียมให้ลูกน้อยรับประทาน เริ่มจากเมื่อลูกมีอายุครบ ๓ เดือนแล้ว คุณพ่อคุณแม่จะต้องให้อาหารเจเสริมนี่ไป จนกระทั่งลูกน้อยอายุครบ ๖ เดือน

จึงเริ่มให้เป็นอาหารหลัก คือให้แทนนมทั้งมือไปเลย ๑ มือ

ข้อแนะนำในการให้อาหารเจเสริมสำหรับลูกน้อย

๑. ในช่วง ๓ เดือนแรก เด็กควรได้รับแต่นมแม่เท่านั้น ไม่ควรให้อาหารอื่นใด เพราะระบบการย่อยของเด็กยังไม่พร้อมที่จะรับอาหารอื่นนอกจากนม เด็กอาจท้องอืดอาหารไม่ย่อยและดูดนมน้อยลง

๒. ควรเริ่มให้อาหารเสริมทีละอย่าง เพราะหากลูกแพ้จะได้ตรวจสอบได้ง่ายว่าเป็นเพราะอาหารชนิดใด

๓. เมื่อจะเริ่มให้อาหารชนิดใหม่ ควรให้เว้นระยะห่างกันสัก ๑-๒ สัปดาห์ เพื่อสังเกตการตอบสนองจากร่างกายของลูก

๔. เริ่มให้ทีละน้อย เช่น เริ่มที่ ๑ ช้อนชา แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็น ๑ ช้อนโต๊ะ สำหรับข้าวบดอาจเพิ่มจนเป็นครึ่งถ้วย

๕. ในช่วง ๖ เดือนแรก ควรให้อาหารเจเสริมวันละครั้งเท่า

นั้น แล้วตามด้วยน้ำนมแม่ เมื่อครบ ๖ เดือนจึงให้อาหารมื้อหลัก

๖. ในการเตรียมอาหารเสริมต้องสนใจในเรื่องความสะอาด ให้มาก เพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาท้องร่วงท้องเสียตามมาโดย:

- คุณพ่อคุณแม่และผู้ปรุงต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนลงมือทำ

- ภาชนะที่ใส่อาหารของลูกจะต้องสะอาด เมื่อล้างแล้วควรเก็บให้แห้งในที่สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม หากสามารถลวกหรือต้มภาชนะก่อนจะเป็นการดีมาก

- ภาชนะใส่อาหารและของที่ใช้เตรียมอาหารให้ลูกต้องแยกต่างหาก

- อาหารทุกชนิดที่ใช้ต้องต้มให้สุกเดือดอย่างทั่วถึง

- อาหารที่ทำเสร็จแล้วควรปิดฝาให้มิดชิด

- อาหารที่ปรุงนั้น ควรเป็นอาหารที่สด เช่น ผักสดๆ และปรุงสุกใหม่ๆ จะให้คุณค่าอาหารมากกว่า ต้องไม่นำอาหารที่ค้างคืนใส่ปนลงไปในอาหารที่ปรุงใหม่

๗. อย่าให้อาหารรสจัดแก่เด็ก ควรปรุงจืดไว้ก่อน ถ้าอยากปรุงรส เพื่อให้ลูกคุ้นกับรสอาหารก็ปรุงเพียงจืดจาง และจะต้องไม่ใส่ผงชูรสโดยเด็ดขาด

๘. ไม่ควรให้อาหารจำพวกน้ำหวานกลูโคส น้ำอัดลมแก่ลูก เพราะ ลูกจะติดรสหวาน และถ้าให้ก่อนมื้ออาหารลูกจะอึดและ



ไม่ยากทานอาหาร

๙. อาหารของลูกควรพัฒนาไปตามวัย เช่น ๓-๔ เดือน ควรบดละเอียดมาก ๕-๖ เดือนละเอียดปานกลาง ๖-๗ เดือนหยาบขึ้น ๘-๑๐ เดือน เมื่อลูกเริ่มมีฟันอาจให้อาหารอ่อนนุ่มธรรมดา

๑๐. ใน ๑ วัน ควรให้อาหารที่ครบคุณค่าทั้ง ๕ หมู่ หมุนเวียนเปลี่ยนไป และบรรยากาศในการทานก็ไม่ควรบีบบังคับควรสร้างบรรยากาศให้สนุกสนานเพลิดเพลิน

ข้อสำคัญ

ถ้าลูกไม่สนใจปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารเสริม ในครั้งแรกๆ อย่าพยายามยัดเยียดหรือบังคับให้ลูกกิน เพราะอาจสร้างความรู้สึกที่ไม่ดี ต่อการกินอาหารต่อไปได้ในอนาคตควรจะให้เวลาลูกบ้าง

งดเสียชั่วคราวก่อนอีกสัก ๒-๓ วันค่อยลองใหม่ โดยปกติเด็กทั่วไปจะค่อยๆ ยอมรับได้ในที่สุดสิ่งที่ควรระวังอีกประการหนึ่ง คือเมื่อลูกปฏิเสธแล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรใช้เวลาในการลองฝึกใหม่ไปเรื่อยๆ

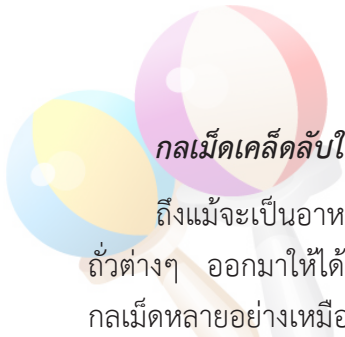
จนกว่าลูกจะกินเข้าไปได้ อย่าปล่อยเลยตามเลย จนลูกไม่ยอมกิน แม้แต่น้อย เช่นนี้ก็จะทำให้ลูกน้อยมีนิสัยการกินที่ไม่เหมาะสม และอาจกลายเป็นเด็กที่ขาดอาหารในเวลาต่อมาได้

การให้อาหารเจเสริมเป็นขั้นเป็นตอน ดังในตารางจะช่วย

ให้เด็ก ได้รับการพัฒนาเรื่องการย่อยการกลืน การดูดซึม และช่วย
 ในเรื่องพัฒนาการตลอดจนสร้างนิสัยการกินที่เหมาะสมด้วย

ตารางอาหารเสริมสำหรับลูกน้อย

อายุ	อาหารเสริม
ครบ ๓ เดือน	ให้บดข้าวละเอียดใส่น้ำแกงจืดต้มผัก เช่น น้ำแกงจืดผักกาด น้ำแกงจืดผักตำลึง โดยเอาแต่น้ำ ผลัดเปลี่ยนกัน ให้กล้วยน้ำว้าสุกครูด (ไม่เอาไส้)
ครบ ๔ เดือน	ให้ข้าวบดกับกล้วยต้มเปื่อย กล้วยทุกชนิดได้ทั้งนั้น (ถ้าเป็นกล้วยเหลืองดีที่สุด) ข้าวบดกับเต้าหู้ขาว (เต้าหู้ขาวหนึ่งหรือต้มแล้ว) ข้าวบดกับไข่แดง ต้มสุก (สำหรับนักมังสวิวัติที่รับประทานไข่) ห้ามใช้ไข่ยางมะตูมเพราะย่อยยาก
ครบ ๕ เดือน	เริ่มผสมผักบดลงในอาหาร โดยเฉพาะควรเติม ฟักทองด้วย
ครบ ๖ เดือน	ให้ข้าวเป็นอาหารหลัก ๑ มื้อ แล้วให้กล้วยหรือ มะละกอสุกเป็นอาหารว่างอีก ๑ มื้อ
ครบ ๗ เดือน	เริ่มให้กล้วยบดผสมข้าวสุก โดยสลับใช้กล้วยต่างๆ และ ให้ไข่ทั้งฟองได้
ครบ ๘-๙ เดือน	ให้อาหารมื้อหลัก ๒ มื้อ
ครบ ๑๐-๑๑ เดือน	ให้อาหารหลัก ๓ มื้อ



กลเม็ดเคล็ดลับในการปรุงอาหารเจเสริม

ถึงแม้จะเป็นอาหารเสริมของลูก แต่การที่จะปรุงผัก ผลไม้ ถั่วต่างๆ ออกมาให้ได้คุณค่าและดูน่าทานสำหรับลูกก็ต้องอาศัย กลเม็ดหลายอย่างเหมือนกัน

ถั่ว ถั่วเป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก จะเป็นถั่วเขียวหรือ ถั่วเหลืองได้ แต่ต้องต้มให้สุกจะได้ย่อยง่ายขึ้น และท้องไม่อืด นอกจากนั้นยังมีอาหาร

จากถั่วซึ่งทำสำเร็จรูปมาแล้ว และเหมาะสำหรับเด็กมากคือ เต้าหู้เหลือง หรือขาว เต้าหู้หลอดญี่ปุ่นอย่างนี้

ไข่ ไข่ไก่ต้องต้มให้สุกห้ามใช้ไข่ยางมะตูมเพราะย่อยยาก

ผัก ผักในตลาดเลือกที่มีสารพิษน้อยที่สุด คือตำลึงเพราะ ส่วนใหญ่จะเก็บมาจากริมรั้วขึ้นเองตามธรรมชาติส่วนผักอื่นก่อน นำมาปรุงอาหาร ให้ลูกควรล้างและแช่น้ำที่ไหลผ่านให้นานๆ และ เลือกผักที่ไม่มีกากมาก

ผักที่มีกากไม่มาก เมื่อจะให้ลูกเริ่มทานผักควรเริ่มด้วยผัก ที่มีกากไม่มากก่อน เช่นน้ำเต้า ฟักเขียว ฟักทอง บวบ ผักบุ้ง มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว ถั่วแขก

ผักที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ ผักที่มีสีจัด เช่น ฟักทอง คื่นหยา มะเขือเทศ

ผักที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ มะเขือเทศสดๆ

เด็กในวัยขวบปีแรก ควรได้ทานผักที่มีกากน้อยก่อน จะได้
ย่อยง่าย ผักควรเป็นผักสดไม่แก๊สจัด วิธีนำมาปรุงที่ดีที่สุด คือ
การต้มไม่ต้องใส่น้ำมากเพื่อจะได้น้ำจากผักนั่นเอง และใส่เกลือ
เล็กน้อย

ผลไม้

กล้วย เลือกใช้กล้วยน้ำว้าสุกอมครุดเอาเฉพาะผิวๆ ไม่ใช่
ไส้เพราะย่อยยาก

ส้ม ควรให้ลูกทานเมื่อ ๖ เดือนไปแล้ว เพราะส้มที่เตรียม
ไม่สะอาดจะทำให้ลูกท้องเสียได้ง่าย

มะเขือเทศ ถ้านำมาทำน้ำมะเขือเทศให้ลูกต้องกรอง
ผ่านผ้าขาวบางหลายๆ ชั้น และผสมน้ำสุกเพราะถ้ามีเนื้อปนจะ
มีรสจัดมาก

มะละกอมะม่วงสุก ผลไม้ ๒ ชนิดนี้มีวิตามินเอมากที่สุด

เทคนิคและวิธีการเตรียม

ครูด, บด

การครูดหรือบด คือการทำให้เนื้ออาหารละเอียดที่สุด โดย
การครูดหรือบดด้วยช้อน อาหารเสริมที่นิยมครูดด้วยช้อน คือ
กล้วยน้ำว้าสุก มะละกอสุก สำหรับกล้วยให้ล้างเปลือกกล้วย
ให้สะอาดถือไว้ในอุ้งมือ ปอกเปลือกด้านบนออกก่อน แล้วครูด
เนื้อเฉพาะส่วนนั้นโดยไม่เอาไส้ แล้วใช้หลังช้อนบี้ให้แน่ใจอีกทีว่า

ละเอียดนุ่มไม่แข็ง

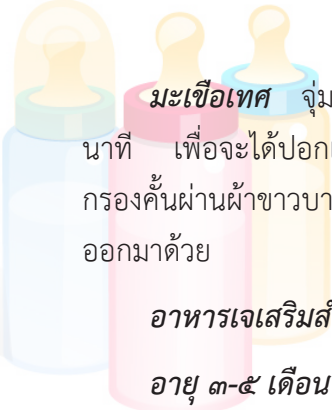
ครูดหรือบดผ่านกระชอน การครูดผ่านกระชอนตาถี่จะให้เนื้ออาหารละเอียดนุ่มเนียน ถ้าอาหารนั้นต้มสุกแล้วและกำลังอุ่นๆ จะทำให้การครูดสะดวกขึ้น สำหรับข้าวหากเอาข้าวสารที่จะหุงมาตำก่อน จะทำให้หุงสุกเร็วขึ้นและครูดง่ายขึ้น

ครูดหรือบดผ่านผ้าขาวบาง นำผ้าขาวบางซักสะอาด วางซึงกับปากชามให้ตึง ตักอาหารต้มจนเปื่อยวางลง แล้วใช้หลังช้อนครูดผ่านผ้าขาวบาง จะได้อาหารที่ละเอียดนุ่มเนียนเช่นกัน แต่ควรระวังความสะอาดของผ้าอย่างจริงจัง ใช้แล้วรีบทำความสะอาดตากในแดดจัดๆ หรือก่อน ใช้ลงในน้ำเดือดเสียก่อน

คั้น ส่วนใหญ่ใช้กับผลไม้ น้ำผลไม้ที่จะนำมาให้ลูกทานไม่ควรมีเนื้อปนอยู่ การคั้นอาจใช้ที่คั้นน้ำผลไม้หรือผ้าขาวบางก็ได้

สั้ม ถ้าใช้ที่คั้นให้ล้างเปลือกสั้มให้สะอาดผ่าสั้มตามขวาง แคะเมล็ดออก คว่ำผลสั้มลงบนที่คั้นคั้นเบาๆ ระวังอย่าให้น้ำมันจากผิวปนลงไป จะทำให้ขม ถ้าใช้ผ้าขาวบางให้แคะสั้มออกทีละกลีบลอกเยื่อสั้มออก ให้หมดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ห่อด้วยผ้าขาวบาง บีบคั้นเอาแต่น้ำ

อุงุ่น ใช้วิธีเดียวกับสั้ม คือ นำมาปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แคะเมล็ดออก แล้วนำมาบีบ น้ำคั้นผ่านผ้าขาวบาง อุงุ่นที่ใช้ควรเป็นอุงุ่นเขียวเพราะรสหวานเนื้อนุ่มกว่า



มะเขือเทศ จุ่มมะเขือเทศลงในน้ำเดือดลวกประมาณ ๑ นาที เพื่อจะได้ปอกเปลือกออกได้ง่าย หั่นตามขวางเป็นวงๆ กรองคั้นผ่านผ้าขาวบางที่ซ้อนกัน ๓-๔ ชั้น เพื่อกันไม่ให้เนื้อออกมาด้วย

อาหารเสริมสำหรับลูกน้อย

อายุ ๓-๕ เดือน

กล้วยน้ำว้าครูด เลือกกล้วยน้ำว้าสุกเปลือกเหลืองค่อนข้างงอม ล้างให้สะอาดปอกเปลือกด้านที่จะครูดก่อน เพื่อมือผู้ครูดจะได้ไม่สัมผัสกล้วยด้านที่ยังไม่ได้ครูดใช้ช้อนครูด เอาแต่เฉพาะผิวๆ บดให้ละเอียด

ครูดผ่านกระชอนหรือผ้าขาวบางอีกครั้ง กล้วยนี้จะให้ลูกทานเปล่าๆ หรือผสมข้าวบดก็ได้

ฟักทองบด ต้มหรือนึ่งฟักทองจนสุกนุ่ม ครูดผ่านกระชอนหรือบดด้วยหลังช้อนนำฟักทองใส่หม้อตุ๋น ยกขึ้นตั้งไฟตุ๋นให้ร้อน เติมนมสด คนให้เข้ากันหรืออาจเติมไข่แดงบด หรือเนยสดหรือน้ำซุปลงไปด้วยก็ได้ นอกจากฟักทองบดแล้วผักชนิดอื่นที่จะนำมาบดได้อีก เช่นมันฝรั่ง แครอท

ข้าวบดใส่น้ำแกงจืด

ข้าวบด :

- ต้มปลายข้าวกับน้ำพอเดือด หนีไฟเคี่ยวจนเปื่อย หรือถ้ามี

หม้อตุ๋น จะใช้หม้อตุ๋น ๒ ชั้นก็ได้

- บดข้าวในกระชอนตาถี่ หรือบดผ่านผ้าขาวบาง หรือหลัง
ซัอนก็ได้

น้ำแกงจืด :

- ใช้ผักใบเขียวชนิดใดก็ได้ ล้างให้สะอาดหันให้ละเอียดต้ม
ในน้ำด้วยไฟแรงจนสีเขียวของผักออกมา กรองเอาแต่น้ำต้องใช้
ผักที่มีกลิ่นแรง เช่นผักชี คื่นช่าย(สำหรับน้ำแกงจืดนั้นเมื่อลูก
ชินกับอาหารอาจใส่ผักหลายอย่าง ต้มรวมกันได้ เมื่อลูกโตขึ้นใน
เดือนที่ ๖-๗ อาจให้เนื้อผักนิ่มได้)

ข้าวบดกล้วยเขียว นำกล้วยเขาะเปลือกล้างสะอาด แช่ว
เดือดไ้ประมาณ ๓๐ นาที แล้วจึงนำมาต้มจนเปื่อยกรองเอาน้ำ
ออกบดให้ละเอียดผสมกับข้าว หรือถ้าไม่ผสมกับข้าวจะผสมกับ
นมที่ลูกทานก็ได้

ข้าวบดกับนมหรือน้ำเต้าหู้ (นมถั่วเหลือง) เทนม (นมผสม
ที่เด็กทาน) ลงในหม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่ข้าวบด (ข้าวบด ๒
ช้อนโต๊ะต่อนม ๒/๓ ถ้วย) คนพอเข้ากันยกลงเดิมนมอีก ๑/๔
ถ้วยคนให้ทั่ว

ข้าวบดใส่ไข่แดง ต้มไข่จนสุก (ประมาณ ๒๐ นาที)
เอาแต่ไข่แดงที่สุกจริงๆ(ชนิดยางมะตูมไม่ได้เด็ดขาด)นำมาบดกับ
ข้าว ครั้งแรกควรเริ่มให้ไข่แดงประมาณ ๑ ใน ๔ ส่วนแล้วจึงค่อยๆ
เพิ่มขึ้น

น้ำซूपไข่แดง ต้มน้ำซูปผักกาดขาว หรือผักเขียวชนิดใดก็ได้
ต้มจนผักสุกน้ำผักออกสีเขียว บดไข่แดงต้มสุกเติมน้ำซูปผัก
(เอาแต่น้ำ) ลงไปเคี่ยวให้ละและเหลว

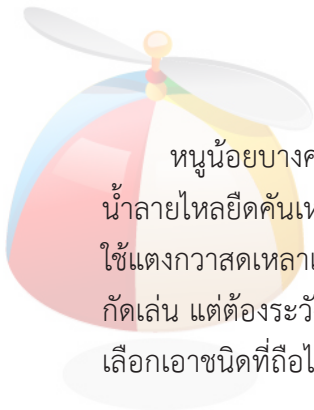
ซูปเต้าหู้อ่อน ต้มแครอทให้ละกรองเอาแต่น้ำ หั่นเต้าหู้
อ่อนเป็นชิ้นเล็กๆ บดละเอียดใส่ลงในหม้อเติมน้ำซูป ต้มให้เดือด
ละลายแป้งมัน ใส่เล็กน้อยคนพอสุกขึ้นยกขึ้น

ขนมปังน้ำแอปเปิ้ล ต้มนมสดในหม้อตุ๋นพอเดือดใส่นม
ปัง ที่ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มด้วยไฟอ่อนจนนมปังและ น้ำแอปเปิ้ล
บดละเอียดกรอง เอาแต่น้ำเติมลงในหม้อต้มนม นมปัง ต้มนม
สำหรับน้ำแอปเปิ้ล อาจจะใช้น้ำผลไม้ที่มีรสหวานแทนก็ได้ เช่น
น้ำองุ่น น้ำ มะละกอ

อาหารเสริมสำหรับลูกน้อยอายุ ๖-๗ เดือน

ลูกเติบโตขึ้นหน่อย ๖ เดือนแล้ว ลูกมีความต้องการ
อาหารเสริมเพิ่มขึ้นอีก โดยนอกจากอาหารเสริมมื้อหลัก ซึ่งส่วน
ใหญ่แล้วเป็นข้าว ๑ มื้อแล้ว คุณแม่ควรเพิ่มอาหารว่างให้ลูกอีก
๑ มื้อ โดยอาหารว่างมื้อนี้ อาจจะเป็นกล้วยสุกบดหรือผลไม้สุก
นุ่มหวาน เช่น มะละกอ องุ่น ก็ได้

เมื่อครบ ๗ เดือน ให้ลูกเริ่มทานเต้าหู้ขาวยี่ห้อสับ
ละเอียดบดผสมข้าว และให้ไข่ทั้งฟองได้โดยยังคงใช้ผักต่างๆ
ต้มสุกด้วยอาหาร ที่ให้ลูกทานหยาบขึ้นเล็กน้อยได้แล้ว ลูกจะได้
เริ่มทานอาหารที่มีลักษณะต่างไปจากที่เคยเมื่อ ๓-๕ เดือน



หนูน้อยบางคนมีฟันหน้าขาวๆ โผล่ขึ้นมา ๒ ซี่ เริ่มอาการ
น้ำลายไหลยืดคันเหงือก อยากแต่จะคว่ำของเข้าปากกัดเล่น
ใช้แท่งกวาสดเหลาเป็นแท่ง ถั่วฝักยาวต้มสุกได้ค่ะ ส่งให้ลูกน้อย
กัดเล่น แต่ต้องระวังติดคอ หรือจะให้ลูกทาน ขนมปังกรอบก็ได้
เลือกเอาชนิดที่ถือได้ถนัดถูกน้ำลาย แล้วละลายเลยก็ได้

รายการอาหารเสริมของลูกวัย ๖-๗ เดือน

ซूपเห็ดสับ ใช้เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้าสับละเอียดประมาณ
๑ ช้อนโต๊ะ ต้มเป็นน้ำซूपใส่เกลือหรือซีอิ๊วขาวเล็กน้อยต้มจนสุก

ขนมปังต้มกล้วย ต้มขนมปังในนมสดจนนิ่มและ ครูดกล้วย
นำวุ้นเอา แต่เนื้อพอกขนมปังได้ที่ยกลง แล้วรีบเอากลับใส่

มักกะโรนีต้มผัก ต้มมักกะโรนีให้นิ่มสับเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มมะ
เขือเทศ แครอท กระหล่ำดอกให้นิ่มบดด้วยช้อน ต้มเห็ดสับ
ละเอียดในน้ำซूप ใส่แป้งสาธิตเล็กน้อยพอข้นใส่ผัก และมักกะโรนี
ปรุงรสด้วยเกลือและนมสด

เต้าหู้ไข่แดงบด ต้มเต้าหู้อ่อนกับน้ำซूपผักหรือน้ำซूप
เห็ดฟางด้วย ไฟอ่อนอย่าให้นานนัก ต้มไข่ไก่จนสุกใช้แต่ไข่แดง
นำมาบดกับเต้าหู้อ่อน เติมน้ำเล็กน้อยให้นิ่มและ

ไข่แดงตุ๋นนมสด อุ่นนมในหม้อตุ๋นให้พอร้อนใส่ไข่แดงคนให้
เข้ากัน นำไปตุ๋นคอยคนบ่อยๆ

ไข่หนึ่งฝักขม แซ่ขนมปังในน้ำอุ่น หรือจะต้มก็ได้ ต้มฝักขม

แล้วหันเป็นชิ้นเล็กๆ ตีไข่ให้เข้ากัน เติมน้ำซूपปรุงรสด้วยเกลือ หรือซีอิ๊วขาวเล็กน้อยใส่ผัก และขนมปังลงในซามเทส่วนผสมของไข่และน้ำซूपลงไป นำไปนึ่งประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

มันฝรั่งไข่แดง หั่นมันฝรั่งเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ต้มให้สุกนิ่ม บดละเอียดต้มไข่ให้สุกแข็ง บดละเอียด ต้มผักอะไรก็ได้ เช่น ตำลึง ผักกาดขาว ผักขม สับเป็นชิ้นเล็กๆ ละลาย เนยสดในหม้อ ผัดผัก มันฝรั่ง และไข่ให้เข้ากัน

คัสตาร์ดไข่แดง ใช้เนยสด ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำซूप ๑ ช้อนชา และไข่แดง (เอาเยื่อไข่แดงออกก่อน) ๑ ฟอง ผสมให้เข้ากันใส่เกลือป่นเล็กน้อย นำไปนึ่งด้วยไฟแรงปานกลางประมาณ ๕-๗ นาที

อาหารสำหรับเด็กอายุ ๘-๑๒ เดือน

หนูน้อยมีฟันหน้าขึ้น ๔ ซี่แล้ว ฟันและเหงือกแข็งแรงพอที่จะบดเคี้ยวอาหารนุ่มๆ หรือกรอบร่วนได้ กลืนอาหารได้ดีขึ้น ลักษณะอาหาร จึงควรหยาบขึ้นกว่าเดิม โดยเปลี่ยนจากที่เคยบดเป็นสับละเอียดแทนแต่ต้องเปื่อยนุ่ม นอกจากนั้น การให้อาหารเด็กรวัยนี้ ควรมีเป้าหมายไม่ใช่เพียงแต่ให้เด็กเติบโตแข็งแรงและอ้วนท้วนเท่านั้น แต่ควรมีส่วนช่วยเสริมพัฒนาการของเด็กด้วย เช่น เมื่อเริ่มมีฟันควรจะให้เคี้ยวฟันหัดบดเคี้ยว อาหาร และในวัยนี้ควรให้ลูกหัดจับเองบ้าง เช่น ส่งช้อนเข้าปากใช้มือหยิบ

ผักผลไม้ หรือขนมเข้าปากเองบ้าง ถึงจะมีหกละเอะเทอะ ก็ปล่อยแกเถอะ แต่ไม่ควรปล่อยลูกทานเองทั้งหมด ต้องช่วยป้อน

บ้างเดียวลูกจะกลายเป็นเด็กขาดอาหารไป

เลือกผักชนิดมีกากน้อย ต้มเปื่อยง่าย เด็กจะได้เคี้ยวได้สะดวก เช่น มะเขือเทศ ฟักเขียว บวบ ถั่วฝักยาว ถั่วแขก

อาหารสำหรับเด็กวัยนี้ ทำไม่ค่อยยากแล้วคุณแม่ร้องสบายๆ กันเป็นแถวๆ เพราะบางทีก็แบ่งออกมาจากอาหารเจรสักที่ทำให้ผู้ใหญ่ทานได้ ไม่ต้องมานั่งประคองประคองทำอะไรใหม่ เพียงแต่ต้องระวังให้มีรสอ่อน ประุงรสด้วยเกลือ และน้ำตาลได้ แต่ต้องไม่ใส่ผงชูรสโดยเด็ดขาด และเอามาทำให้ละเอียดหรือเปื่อยอีกหน่อยเท่านั้น

วัย ๘-๙ เดือน อาหารมื้อหลักควรให้ ๒ มื้อ และเมื่อ ๑๐ เดือนไป แล้วจึงเป็นอาหารหลัก ๓ มื้อ เหมือนผู้ใหญ่ได้ แต่อย่าลืมให้ลูกได้ทานนมอีกวันละ ๒-๔ แก้ว เป็นประจำเสียด้วยค่ะ

รายการอาหารของลูกน้อยวัย ๘-๑๒ เดือน

ข้าวหนึ่ง ผสมข้าวสารกับนมและเกลือเข้าด้วยกัน นึ่งจนข้าวสุกเวลาทานราดด้วยน้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้ง

น้ำซุสเห็ด ปอกเปลือกหัวไชเท้า แครอท อย่างละ ๑ ต้น โดยตัดครึ่งผ่าสี่ ใส่น้ำต้มรวมกับเห็ดฟางผ่าสี่(อาจใส่ผักข้าวโพดตัดเป็นท่อนกับผักสีเขียวอย่างอื่นด้วยก็ได้) เติมน้ำมัน ๑ ช้อนชา พอเดือดสักครู่ ตักผักต่างๆ ออก เทน้ำซุสกรองผ้าขาวบางแล้วต้มอีกครั้ง สามารถนำไปทำน้ำสตูว์ หรือน้ำแกงจืดอื่นๆ ได้

สตูว์มันฝรั่งผัด หัวแครอทชิ้นเล็กๆกับเห็ดสับฉั้วหรือเม็ดฉั้ว
ลันเตา มันฝรั่งจนสุก เติมน้ำซุปลั๊ก เคียวไฟกลางจนผั๊กสุกนั้ม

ผัดมั๊กกะโรนี ตั้มมั๊กกะโรนีในน้ำเดือด ใส่เกลือป่นเล็ก
น้อยตั้มจนมั๊กกะโรนั้มตั๊กขึ้นแช่น้ำเย็น ตั๊กขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
หั่นเป็นชิ้นเล็ก ผัดเนยเทียมกับงาคั่วบดละเอียด ใส่มะเขือเทศ
น้ำตาลเกลือ น้ำซุปลั๊กน้อยตามด้วยเห็ดสับชิ้นเล็กๆใส่มั๊กกะโรนี
ผัดให้เข้ากัน

แตงกวาสอดไส้ แตงกวาหั่นขวางคว้านไส้กลางออกผสม
เต้าหู้ขาวยั ผสมเห็ดแครอทสับละเอียดแบ่งมันและเกลือป่นเข้า
ด้วยกัน โรยแป้งสาลีเล็กน้อยยัดไว้ลงในแตงกวาจัดเรียงลงหม้อ
เติมน้ำซุปลั๊กหรือซุปลั๊กตั้มจนสุก

เต้าหู้ขาวทอด หั่นเต้าหู้ขาวอย่างอ่อนหนาประมาณ ๑ ซม.
เคล้าด้วย ซั๊อ๊วขาวหมั๊กไว้ ๑๐ นาที แล้วนำไปทอดในน้ำมันจน
เหลือง

เห็ดสับกับเต้าหู้ราดหน้าผั๊ก ใช้เห็ดฟางหรือ (เห็ดอย่าง
อื่นก็ได้) สับกับเต้าหู้ย่างแข็งผสมเกลือป่น แบ่งมัน เสร้งแล้วปั้น
เป็นก้อนกลมแบนๆ นำไปทอดให้สุก

ลวกแครอท กระหล่ำดอก มะเขือเทศ ฉั้วแขก (หรือฉั้วผั๊ก
ขาว) พอสุก นำผั๊กทั้งหมดลงผัด เติมน้ำซุปลั๊ก ซั๊อ๊วขาว ละลายแป้ง
มันใส่ ตั๊กราดเห็ดก่อนที่ทอดแล้ว

มันฝรั่งซุปลั๊กทอด(สำหรับมังสั๊วริติประเภทรั๊บประทานไซ



และนมร่วมด้วย)

ต้มมันฝรั่งทั้งเปลือกให้สุกนิ่มลอกเปลือกออกหั่นเป็นแว่น
บางๆ ตัดเป็นชิ้นอีกครั้ง แล้วชุบไข่ที่ตีจนขึ้นฟูนำไปทอดให้
เหลืองสุก

ขนมปังแพนเค้ก ปั่นขนมปัง ไข่ นม วานิลลา เข้าด้วยกัน
ให้เนียนเป็น เนื้อเดียวกัน ละลายเนยเทียมหรือมาการีนตั้งไฟพอ
ร้อนตักส่วนผสมลงทอด

ตารางรายการอาหารเจสำหรับลูกน้อยอายุ ๑ ขวบขึ้นไป

วันที่	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	ระหว่างมื้อ
๑	โจ๊กเห็ดหรือ โจ๊กงาบด	มักกะโรนีผัด	ข้าวสวย เต้าหู้ลูกเขย	ถั่วเขียว ถั่วแดงต้ม- น้ำตาลหรือแหว
๒	ข้าวสวยเต้าหู้ เปรี้ยวหวาน ผักรวม	แก้วนํ้า- บะหมี่นํ้า	ข้าวสวยพะโล้ หมี่กึ่งเต้าหู้แกง จืดผักราดขาว	กล้วยบวชชี หรือมันบวช
๓	ซูปข้าวโพด หรือ ซูปฟักทอง	ข้าวสวย สตูว์มันฝรั่ง เม้ตถั่วลันเตา แครอท	ข้าวสวย เห็ดนางฟ้าซูป- แบ่งทอด แกงจืดแตงกวา	สลัดผัก
๔	ขนมปัง หน้าหมูเจ	ก๋วยเตี๋ยว เส้น- ใหญ่ผัดซีอิ้ว แกงจืดเต้าหู้ ขาว	ข้าวสวย ผัดผักรวม	ผลไม้สด

๕	น้ำเต้าหู้- ปาห้องโก๋	ข้าวเหนียว หัดย่างซีอิ้ว	ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวาน ต้มจืดเห็ดฟาง	ข้าวโพด, กล้วยต้มโรยด้วย มะพร้าวน้ำตาล
๖	แซนวิสไส้ มันฝรั่ง หรือไส้ไข่ต้ม	ข้าวผัดสามสี ไส้(มะเขือเทศ- สับปะรดลูก เกดเต้าหู้สับ)	ข้าวสวย แกงจืดผักรวม	ส้มลอยแก้ว
๗	ข้าวสวย ซูปเต้าหู้ น้ำใส	ก๋วยเตี๋ยว หรือเส้นหมี่ ราดหน้า	ข้าวสวย ผัดถั่วงอก- เต้าหู้เหลือง	มันฝรั่งทอด
๘	ขนมปังเนื้ นมสด หรือ ขนมปังทา แยมสังขยา	ข้าวสวย ทอดมันผัก รวมมิตร ต้มจืดวุ้นเส้น	ข้าวสวย เต้าหู้ลูกเขย ต้มฟักทอง มะนาวดอง	สลัดผลไม้
๙	ข้าวต้มเห็ด กับผัก หรือข้าวต้ม เครื่อง	หมี่ซั่วผัด	ข้าวสวย ต้มปุระ ผัดรวมมิตร แกงจืดหัวไชเท้า	เยลลี่
๑๐	ซูปมักกะโรนี หรือ มักกะโรนีผัด	ข้าวผัดผัก รวมมิตร ต้มยำเห็ด ใส่ข้าวโพด อ่อนกระเทียม	ข้าวสวย ผัดฟักทอง ใบแมงลัก	วุ้น หรือลูกตาล ใส่น้ำแข็ง

หมายเหตุ- ตารางรายการนี้คุณพ่อคุณแม่ สามารถพลิก
เพลงจัดใหม่ โดยยึดหลักให้ลูกน้อยได้บริโภคอาหารครบทั้ง

๕ หมู และที่สำคัญควรเน้นให้เด็กๆ รับประทานผลไม้สดหลังอาหารทุกมื้อ

ของโปรดลูกน้อย

๑. ขนมปังนึ่งน้ำผึ้ง นำขนมปังแผ่นไปชุบน้ำผึ้งนมสด และนำไปนึ่ง

๒. ขนมปังสังขยา สังขยา: ตีไข่ ๒ ฟอง ใส่กระทิชั้น ๑ ๑/๒ ถ้วย กวนจนข้นเต็มนมสด ๑/๔ ถ้วย น้ำตาลทราย ๓/๔ ถ้วย ใส่ น้ำใบเตยเล็กน้อยเคี่ยวไฟอ่อนๆ จนสุก ถ้าทำสังขยาซ็อกโกแลตให้เติมไมโล โอวัลตินหรือซ็อกโกแลต ๑/๒ ถ้วย

๓. ชุปฟักทอง หั่นฟักทองเป็นชิ้นเล็กๆ ให้ได้ ๑/๒ ถ้วยตวง ใส่ลงในน้ำชุบผัก หรือน้ำชุบเห็ด ๒ ถ้วย เต็มนมสด ๑/๒ ถ้วย ร่อนเจี๊ยบ ใส่แป้งสาลี ๑ ช้อนโต๊ะ และเติมเนย ๒ ช้อนโต๊ะ

๔. ชุปข้าวโพดใส่เห็ด ผานข้าวโพดสุกเป็นชิ้นฝอยๆ ผสมกับนมสด ๑/๔ ถ้วย เนย ๒ ช้อนชา ต้มจนสุกยกลง

๕. ชุปเต้าหู้น้ำใส หั่นเต้าหู้อ่อนหรือเต้าหู้หลอดญี่ปุ่นเป็นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ต้มกับน้ำชุบผักใส่ถั่วงอก

๖. มันฝรั่งทอด หั่นมันฝรั่งเป็นเส้นๆตามยาวคลุกเกลือแล้วนำไปทอด

๗. สลัดผลไม้ หั่นมะละกอ สับปะรด กล้วยหอม ส้ม องุ่น ฯลฯ เป็นชิ้นเล็กๆ แซ่ตู้เย็นไว้ ผสมน้ำผึ้ง น้ำมะนาว น้ำอุ่น เกลือ

เล็กน้อย แล้วแช่ตู้เย็น จะทานจึงนำมาราดผลไม้ทั้งหมด

๑๐ วิธีที่ช่วยลูกให้สนุกกับการกิน(ที่ได้คุณค่า)

คุณพ่อคุณแม่มักจะสบายใจ ถ้าเห็นลูกเป็นเด็กช่างกินกระตือรือร้น ที่จะกินอาหารที่มีประโยชน์ แต่ถ้าเมื่อใดที่ลูกรักไม่ค่อยอยากจะกิน กินน้อยแน่นอนว่าจะต้องกังวลใจไป ๓ วัน ๗ วัน เพราะหวังว่าลูกรักจะได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ ร่างกายไม่แข็งแรง ไม่ฉลาด ไม่เติบโต

สำหรับวิธีการแก้ไข ไม่ยากเลย เพราะเด็กๆ นั้นมีธรรมชาติที่ชอบความสนุกสนานไม่เคร่งเครียด เรามาช่วยกันทำให้การกินเป็นเรื่องสนุก กันเถอะเด็กๆ จะกินได้มากขึ้น

๑. ให้ลูกมีส่วนร่วม อาจจะให้ลูกทำอะไรก็ได้เล็กๆ น้อยๆ ในครัว เช่น เด็ดผักล้างผักช่วยปรุงรสอาหารหรือกระทั่งทำเอง

๒. ให้ลูกคิดเมนูอาหารเอง อาจจะเป็นมื้อเช้า กลางวัน หรือเย็นก็ได้ ลูกจะได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และลูกก็จะได้อยากกินเพิ่มขึ้นด้วย

๓. ให้ลูกกินเอง ช่วยเหลือตัวเอง ลูกวัย ๑-๓ ปี มักจะอยากทำอะไรเอง โดยเฉพาะตักอาหารทานเอง ซึ่งอาจจะหยิบจับไม่ถนัด หรือหกเลอะเทอะก็ควรยอมๆ บ้างเพื่อลูกจะได้ฝึกด้วยตัวเอง

๔. ตกแต่งอาหารให้แปลกตา ข้าวผัด ๑ จาน สามารถตกแต่งให้เป็นหน้าคน ให้ลูกสนุกได้ เช่น ใช้ข้าวโพดฝานวางเป็นคิ้ว ไข่ผ่า

สีก็เป็นลูกตา จมูกเป็นดอกกะน้ำ ปากเป็นส้ม หันเป็นแวนๆ

๕. ทำอาหารที่ลูกชอบก่อน ถ้าลูกชอบอาหารชนิดไหนก็ทำ
ชนิดนั้นให้ลูกก่อน เมื่อลูกสนุกที่จะกินแล้วค่อยเปลี่ยนเป็นอา
หารอื่น

๖. เปลี่ยนรสและพลิกแพลง ถ้าลูกไม่ยากกินข้าวอาจให้กินขนมปังแทน หรือถ้าไม่ชอบกินนมหรือน้ำก็อาจเปลี่ยนรสชาติของนมจากรสจืด อาจจะเป็นรสวานิลลา ช็อกโกแลต หรือรสหวานก็ได้ หรืออาจจะพลิกแพลงจากนมร้อนเป็นนมเย็น และนมปั่นใส่แก้วสวยๆ ให้ดูน่ากินก็ได้

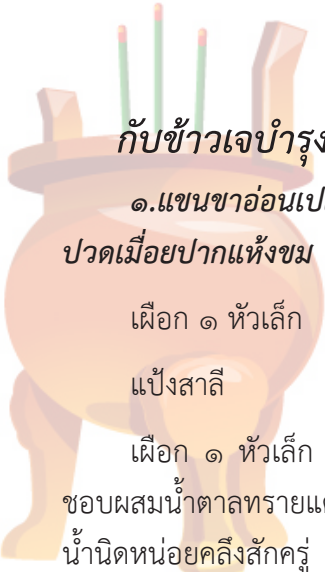
๗. เปลี่ยนสถานที่ การเปลี่ยนบรรยากาศจำเจจากโต๊ะอาหารอาจเปลี่ยนเป็นไปกินที่สนามหลั้ระเปียงหน้าบ้านเป็นต้น

๘. สร้างบรรยากาศที่ดีในโต๊ะอาหาร เวลาอาหารคือเวลาผ่อนคลาย เวลาที่พ่อแม่ลูกจะได้อยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา จึงไม่ควรดูว่ากล่าวสั่งสอนสิ่งต่างๆ กันที่นี่ควรหาเรื่องมาพูดคุยไล่ถามกันสบายๆ สนุกๆ ดีกว่า

๙. สังสรรค์งานเลี้ยง โดยเชิญเด็กๆ ช้างบ้านมาร่วมกินอาหารด้วย ลูกจะรู้สึกอยากกินทำให้บรรยากาศอาหารมือนั้นน่ากินไปด้วย

๑๐.ให้ลูกรวมโต๊ะกับผู้ใหญ่ ลูกจะได้รู้สึกกว่าพ่อแม่ยอมรับ
ว่าเขาโตพอแล้ว ลูกจะมีความสุขและสนุกกับการกินขึ้น แต่ทั้งหมด
นี้หลักสำคัญคือ ความอดทนใจเย็น และการให้อิสระ แก่ลูกๆ
ของคุณพ่อคุณแม่ค่ะ

(จากนิตยสาร “แม่บ้าน” ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๓๗)



กับข้าวเจบำรุงสุขภาพจากท่านเซียนฮั่วท้อ

๑. แขนขาอ่อนเปลี้ย นัยตาแสบลึ้มไม่ขึ้น กระตุกสันหลัง
ปวดเมื่อยปากแห้งขม

เปลือก ๑ หัวเล็ก น้ำตาลทรายแดง

แป้งสาลี น้ำมันถั่วลิสง

เปลือก ๑ หัวเล็ก อย่าถูกน้ำจะคัน ปอกแล้วหั่นเล็กๆ ตาม
ชอบผสมน้ำตาลทรายแดงที่ทำเป็นน้ำเชื่อมแล้ว แป้งสาลีผสม
น้ำนิดหน่อยคลึงสักครู่ ผสมน้ำเชื่อมอีกนิดหน่อยคลุกให้เข้ากัน
อย่าให้เหลว ใช้น้ำมันถั่วลิสงทอดให้สุกพออุ่นๆ ก็รับประทานได้

ท่านที่ไม่ถูกโรคภัยของทอดน้ำมัน ก็ใช้วิธีชุบแป้งแล้วเข้า
เตาอบก็ได้ผลเช่นกัน

๒. มดลูกแข็งแรงไม่ปวดเมื่อยที่หลังเอว

เห็ดหอม ๑๐ ดอกป็นละเอียด

วันเส้น ๑ กำมือลวกน้ำร้อนตัดให้สั้น

ดอกไม้จีน ๓๐ ดอก

กะหล่ำปลีหั่นละเอียดเทใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ

ล้างผักชี ๑ ต้นทั้งรากสะอาดให้แห้ง

น้ำมันงา เกลือ

ดอกไม้จีนลวกน้ำเดือด ซ้อนขึ้นทันทีทำให้สะเด็ดน้ำ เชือน

ปลายกลีบดอก และปลายก้านข้างละนิดเพื่อความสะอาด น้ำมัน
งาร้อนจึงใส่เห็ดหอมผัดจนหอม ใส่กะหล่ำปลี ผัดไปมา ๓ นาที
ใส่น้ำตามชอบ พอน้ำเดือดใส่ดอกไม้งั้น วุ้นเส้น เกลือนิดหน่อย
ผักชี ใส่ทั้งต้นต้องมีรากด้วย รับประทานได้เลย

๓.อาหารเสริมพลังหัวใจ เมื่อหัวใจสับสนคิดสร้างกายก็มี ชีวิตชีวา

เห็ดหูหนูขาว	ถั่วลันเตา
มันฝรั่งไส	เห็ดหอม
ผักชี	น้ำมันงา

เห็ดหูหนูขาวล้างด้วยน้ำเกลือแล้ว ลวกน้ำร้อนให้สะอาดน้ำ
มันฝรั่งไส เห็ดหอมลวกน้ำร้อนให้สะอาดแล้วจึงปั่นละเอียด
น้ำมันงาร้อน ใส่มันฝรั่ง ผัดจนสุกตักขึ้นพักไว้ เติมน้ำมันอีกหน่อย
พอร้อนจึงใส่เห็ดหอมลงผัดไปมา แล้วใส่เห็ดหู หนูขาว และ
น้ำร้อนพอเดือดใส่ถั่วลันเตา ผักชี เกลือ แป้งมันเล็กน้อย มันฝรั่ง
ที่ผัดไว้ลงผสมให้ทั่ว รับประทานทันที

ท่านที่ไม่ถูกโรคกับน้ำมันงา ทำวิธีแกงจืดก็ได้

๔.อาหารที่รับประทานได้ระหว่างตรุษจีนเท่านั้น ช่วย ไม่ให้เบื่ออาหาร

หมั่นรับประทานมะเฟืองและแอปเปิ้ล ดื่มน้ำอ้อยจะทำให้
ดับหายร้อนสำหรับอาหารในช่วงเวลานี้คือ

วิธีแก้เบื่ออาหาร ต้องคลายตับร้อนผ่อนกระหาย

เห็ดหอม ๑๐ ดอก ผักแขนง

ผักชี, เกลือ ดอกไม้จีน ๓๐ ดอก

น้ำมันถั่วลิสง

เห็ดหอมลวกน้ำแล้วเข้าเครื่องปั่นละเอียด

พอน้ำมันถั่วลิสงร้อนจัด ใส่เห็ดหอมผัดไปมาจนหอม ใส่ผัก
แขนง ดอกไม้จีน และพรมน้ำมันิดหน่อย สุกดีแล้วจึงใส่ ผักชี เกลือ
รับประทานแล้ว จะสบายหายหงุดหงิด

**๕.อาหารบำรุงมดลูกเส้นเอ็นกระดูกและเอว ชีพจรเดินดี
ระดูขาวไม่ออกมา**

มีเครื่องปรุงดังนี้

มันเทศครึ่งหัวใส

เห็ดหอม ๕ ดอกปั่นพอละเอียดตามชอบ

น้ำมันงา เกลือ

น้ำมันงาร้อนจัด ใส่เห็ดหอมผัดจนหอม ใส่มันเทศและพรม
น้ำมันลงไปด้วย มันสุกแล้วจึงเหยาะเกลือรับประทานทันที
(ห้ามผู้ฉุนเฉียว หงุดหงิด รับประทานยาแก้เด็ดขาด)

จงทำใจให้เย็นดุจน้ำเสียก่อน

๒.อาหารจานนี้ คุณค่าพร้อม

เห็ดหอม	๑๐	ดอกปิ่น
ถั่วลิสงป่น	๒๐	เมล็ด
ดอกไม้จีน	๒๐	ดอก
แครอท	๑	หัวใส่ตามชอบ
ผักบุ้งน้ำเล็กน้อย		น้ำมันงา

น้ำมันจาร์ร้อน ใส่เห็ดหอมผัดให้หอม ตามด้วยถั่วลิสงป่น
ดอกไม้จีน แครอท ใส่น้ำตามชอบ ผัดอีก ๑๐ นาที ลดไฟให้อ่อน
จึงใส่ผักบุงน้ำ และเกลือคล่องคอดี

๗.อาหารบำรุงสมอง เพิ่มพลัง (แม่ลูกอ่อนได้น้ำนมดี)

ผักบุ้งน้ำ เห็ดหูหนูขาว
ถั่วเหลือง น้ำมันงา

เห็ดหูหนูขาวล้างน้ำเกลือ และถั่วเหลือง ลวกน้ำเดือด
พอน้ำมัน गर้อนใส่ถั่วเหลืองลงผัด ๓ นาทีแล้วใส่เห็ดหูหนูขาว
พร้อมน้ำผัดอีก ๑๐ นาที จึงใส่ผักบุ้งน้ำเหาะเกลือรับประทาน
ได้เลย

เมืองคนแพ้เสียได้ทองจะสบาย

๘. जाननी बारे में

เห็นหอม ๑๐ ดอกปั้น

มันฝรั่ง	๑	หัวใส่
ชิงแห้งใส่ให้ได้	๑	ช้อนชา
ดอกไม้จีน	๓๐	ดอก
ลูกบัว	๓๐	เมล็ด
น้ำมันงาชนิดหน้อย		

น้ำมันงาร้อน ใส่มันฝรั่ง ผัด ๑๐ นาที ใส่จานพักไว้ให้หอม ใส่ทั้งดอกก็ได้ ถ้ามีพื้นเคี้ยว ลูกบัว ดอกไม้จีน ชิง ใส่รวมกันไป เติมน้ำตามชอบพอเดือดลดไฟให้อ่อน เคี้ยวต่อจนลูกบัวนุ่ม ใส่เกลือชนิดเดียวร้อนๆ คล่องคอดี

๙.หน้าลูกท้อสุก เวลา ๑๐.๐๐ น.จิ้มลูกท้อกับน้ำผึ้ง

รับประทานวันละ ๒ ลูก จะแข็งแรงดีระหว่างรับประทาน ลูกท้อห้ามมะเขือทุกชนิด พักเขียว ผักกาดขาว มะระ และบวบ

๑๐.รับประทานลิ้นจี่อย่างผู้ฉลาดบริโภค

ทุกวันในหน้าลิ้นจี่ เวลา ๑๖.๐๐ น. ลิ้นจี่สด ๑๐ ลูก ใช้น้ำผสมเกลือ ล้างให้สะอาด แล้วปลอกเปลือกใส่ลงต้มกับน้ำ ๓ ถ้วยตวง พร้อมกับเนื้อลิ้นจี่ และเมล็ดในลิ้นจี่ ต้มจนเหลือ ๑ ถ้วยเติมน้ำตาลกรวด หรือน้ำตาลทรายแดงชนิดหน้อย ต้มแต่น้ำ ให้หมดถ้วยติดต่อกัน ๕ วัน เมื่อถึงวันที่ ๖ ก็รับประทาน ลิ้นจี่สดได้โดยไม่ต้องกลืนกาก ๕ ลูก ในเวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๖.๐๐ น. กลางคืน ๒๒.๐๐ น. อีก ๒ ลูก ติดต่อกัน ๑๕ วัน หรือ

สิ่งที่เกิดปฏิกิริยากับลิ้นจี่ ควรงดเว้นเด็ดขาด คือผักเขียว
 บวบ มะเขือ ทุกชนิด มะระ ผักดองเค็ม ดองเปรี้ยว ดองหวาน
 ทุกชนิด

ลำไย ๕๐ ลูกล้างในน้ำเกลือจนสะอาด ปอกเปลือก
และเมล็ด รวมทั้งเนื้อส้ม ในน้ำ ๓ ถ้วยตวง จนเหลือถ้วยเดียว
เติมน้ำตาลกรวด หรือน้ำตาลทรายแดงนิดหน่อย ต้มในเวลา
๑๓.๐๐ น. ติดต่อกัน ๕ วัน เมื่อครบ ๕ วัน ให้รับประทานไป
จนหมดหน้าลำไยในเวลา ๑๐.๐๐ น. ๑๔.๐๐น. และ ๑๗.๐๐ น.
รับประทานแต่น้ำลำไยครั้งละ ๑๐ ลูก (รับประทานมากไร้ผล)

๑๒. น้ำร้อนต้องให้ธาตุน้ำมาก

๑๓.รูปร่างจะเพรียวลม

ครบเครื่องพร้อมอาหารใจ 246

ใหม่อีก ๓ วันในเวลาเดียวกัน รับประทานให้ครบเดือน จะไม่หนัก
เนื้อและท้องค้

ข้อห้ามสำหรับหน้าร้อน

รับประทานผักได้ทุกชนิด ห้ามขิงอย่างเดียว และอย่าใช้น้ำมันอื่น นอกจากน้ำมันงาเท่านั้น

๑๔.จวนผิวงาม หน้าไม่แก่เร็ว ผื่นที่เกิดจากตับร้อนก็หายได้

รับประทานตลอดปลายเดือนสิงหาคม-ปลายกันยายน
จะทำให้เส้นเอ็น และกระดูกแข็งแรง เลือดลมเดินดีแล้ว ต้องหยุด
ไว้รับประทานปีหน้าต่อ เห็นหูหนูขาวนั้น มีกลิ่นคาวต้องล้างด้วย
น้ำเกลือ

เห็ดหอม ๑๐ ดอก ลวกน้ำร้อนปิบให้สะอาดแล้วป่น
ละเอียด

เห็ดหูหนูขาว ๑ ดอก ล้างน้ำเกลือแล้วหั่นพอคำ

ผักแขยง ผักชีต้นเล็ก ๑๐ ต้น

พอน้ำมันงาร้อน ผักชีทั้ง ๑๐ ต้นเล็กลงผัดก่อนแล้วตักขึ้น
ใส่เห็ดหอม แล้วใส่ผักแขยงที่ล้างและหั่นดีแล้ว

เห็ดหอม ๑๒ ดอก

แครอท ๑ หัวล้างแล้วปอกเปลือกใส่

เห็ดหูหนูขาว ครึ่งถ้วยตวง

พอน้ำมันจากร้อน ใส่เห็ดหอมที่ป่นแล้วลงผัดจนหอม เติมน้ำร้อนแล้ว ใส่แครอท และเห็ดหูหนูขาว เคลื่อนิดหน่อยรับประทานได้ทันที

๑๕.อาหารสำหรับผู้พักผ่อน จะทำให้พลั่งกายดี

เห็ดหอม ๕ ดอก ลวกน้ำร้อนแล้วป่น

ผัดกะน้าแซ่น้ำเกลือ ๕ นาที่ แล้วนำมาล้างน้ำเปล่าอีกที จิ้งหรีดตามชอบ วุ้นเส้น ลวกน้ำร้อน แล้วรินน้ำออกทันที พอน้ำมันจากร้อน ใส่เห็ดหอมลงผัด จนหอมเอาน้ำร้อนใส่พอเป็นน้ำแกง ใส่ น้ำร้อนจะเดือดเร็วกว่าน้ำเย็น ในครัวต้องมีน้ำร้อนอยู่เสมอ วุ้นเส้นใส่แล้วจะคุดน้ำในกระทะหมด จงเติมน้ำร้อนอีกสักหน่อย เหยาะเกลือ นิดหน่อย คล่องคอดี

๑๖.ยาบำรุงขนานใหญ่

สรรพคุณเท่ากับรับประทานโสมคน ๑๐ เส้นทีเดียว ควรรับประทานอาทิตย์ละครั้ง เพราะท่านฮัวท้อเขียนชื่อกำชับว่าไม่ควรซ้ำเกิน ๑๐ วันติดต่อกันในแต่ละเดือน

เห็ดหอม ๑๒ ดอก

แครอท ๑ หัวล้างแล้วปอกเปลือกใส่

เห็ดหูหนูขาวครึ่งถ้วยตวง

พอน้ำมันจากร้อน ใส่เห็ดหอมที่ป่นแล้วลงผัดจนหอม เติมน้ำ

ร้อนแล้ว ใส่แครอท และเห็ดหูหนูขาว เกลือนิดหน่อย

๑๗.แกงจืดที่ทำให้เส้นเอ็นเดินสะดวก เลือดลมไม่ติดขัด

รับประทานแกงจืดถ้วยนี้ มีคุณค่าทางโภชนาการครบครัน
ไม่ต้องกังวลว่าอาหารเจ จะทำให้ร่างกายอยู่อย่างไม่แข็งแรง
กินเจแล้วต้องอยู่อย่างแข็งแรง ต้องตายอย่างแข็งแรงด้วย

เห็ดหอม ๑๐ ดอก ถั่วลันเตา ๓๐ เม็ด

ดอกไม้จีน ๓๐ ดอก น้ำมันงานิดหน่อย

๑๘.จานนี้ไม่ต้องพึ่งยาถ่าย

เห็ดหอม ๕ ดอกป็น

มันฝรั่งไส ผักชี

พอน้ำมันงาร้อน ผัดเห็ดหอมให้หอม ตามด้วยมันฝรั่งและ
ผักชี เกลือนิดหน่อย ควรรับประทานแอปเปิ้ลหลังอาหารจานนี้

๑๙.บำรุงเลือด

เห็ดหอมป่นละเอียด ผัดด้วยน้ำมันงาพอหอมดีก็ใส่ ดอกไม้
จีน ถั่วแปบ แครอท ผักกาดแก้ว ผัดพร้อมกัน เหยาะเกลือ นิด
หน่อยรับประทานร้อนๆ

๒๐.ปอดแข็งแรง

ดอกไม้จีน ๑๐ ดอก (ลวกน้ำเดือด)

เห็ดหอม ๕ ดอก ลวกน้ำร้อน ปั่นละเอียด

แครอท ๑/๒ หัวใส่ละเอียด

ผักชี ๕ ต้นล้างแล้ว สะบัดให้สะเด็ดน้ำไม่ต้องเด็ดออกจากกัน

พอน้ำมันงาร้อนใส่เห็ดหอมให้หอมดี พักใส่จานไว้ หรือไฟให้อ่อนผัดแครอท (อย่าได้เติมน้ำจะทำให้คุณสมบัตินะเหย) พอ نیمสุกดี ใส่เห็ดหอม ดอกไม้จีนสุดท้าย ใส่ผักชี เหยาะเกลือ นิดหน่อย รับประทานเวลา ๑๐.๓๐ น. ติดต่อกัน ๑๐ วัน

๒๑.งานนี้ทำให้กระเพาะและลำไส้แข็งแรงนานได้

เห็ดหอม ๓ ดอก

น้ำมันถั่วลิสง

แครอทใส่ ๑/๒ หัว

ผักชี

เห็ดหอมป่นแล้วผัดด้วยน้ำมันถั่วลิสง กับแครอทใส่ เติมผักชีนิดหน่อยรับประทานเวลา ๒๑.๐๐ น. ติดต่อกัน ๕ วัน

(ควรทำรับประทานทุกครึ่งเดือนครึ่งละ ๕ วันติดต่อกัน)

๒๒.หน้าลีนจี

กินลีนจีดีกว่ารับประทานโสมเพราะเป็นผลไม้ที่ให้พลังมาก ดีกว่ากินวิตามินบี ๑๒

เคล็ดลับการทำอาหารเจ

ข้าวกล้อง

จะหุงข้าวกล้องอย่างไรให้นุ่มอร่อยเหมือนคนอื่น ๆ เขา เพราะหนูหุงทีไรแข็งทุกที?

ทางที่ดีควรแช่ข้าวกล้องก่อนที่จะหุงสัก ๕-๑๐ นาที ให้ข้าวดูดซึมน้ำให้อิ่มตัวเสียก่อน จึงค่อยหุง วิธีนี้รับรองว่าข้าวกล้องที่หุงแข็งก็จะนิ่มลง ส่วนเมล็ดข้าวเมื่อหุงสุกจะบานหวานหอมอร่อย

หมายเหตุ : ข้าวกล้องมีอยู่ด้วยกันหลายชนิด คือ :

๑. ข้าวกล้องทั่วไปสีออกเหลืองอ่อนๆ มีวิตามินบีสูงมาก และสารอาหารอื่นๆ อีกมากมาย

๒. ข้าวกล้องแดงหรือข้าวมันปุมมีสารอาหารมากมายเช่นกัน เวลาหุงใช้ผสมเพียงเล็กน้อย กับข้าวหอมมะลิข้าวสวยที่หุงเสร็จ จะมีสีสวยมาก

ข้าวต้ม

จะต้มข้าวต้มให้ข้าวสวยขึ้น เป็นมันวาว เหมือนอย่าง ที่ร้านขายทั่วไปจะต้องทำอย่างไร ?

แอบไปถามร้านข้าวต้มชื่อดังแห่งหนึ่ง เจ้าของร้านก็ดี เลือกลาย บอกเคล็ดลับมาว่าจะต้มข้าวต้มให้อร่อย นุ่ม ข้าว ขึ้น สวยมันวาวจะต้อง เลือกข้าวหอมมะลิอย่างดีผสมข้าวเหนียวลง

ไปด้วยในอัตราส่วน ๑ : ๑๕ คนเบาๆ ตลอดเวลาจนข้าวสุก (อย่าคนแรงเกินไปเดี๋ยวเมล็ดข้าวจะหักไม่สวย)

หมายเหตุ : บางสูตรอาจใส่ใบเตยลงไป เพื่อเพิ่มความหอมก็ได้

แป้งหมี่กึ่ง

แป้งหมี่กึ่งมีก้อย่างซื้อมาแต่ครั้งไม่เหมือนกันเลย ?

แป้งหมี่กึ่งมี 2 ชนิด

๑. แป้งหมี่กึ่งสำเร็จ หาซื้อได้ทั่วไปที่ร้านมังสวิรัต ร้านอาหารเจ หรือแถวเยาวราช

๒. หมี่กึ่งสด หาซื้อได้ทั่วไปเช่นกัน แป้งหมี่กึ่งสำเร็จจะล้างง่ายได้เนื้อเยอะ (เนื้อก็คือกึ่งหรือเส้นใยนั่นเอง) ใช้ทำไส้หมู กระเพาะปลา หมูสับ หรือเนื้อเป็ยม ฯลฯ

แป้งหมี่กึ่งสดนำมาล้างจะได้เนื้อน้อย แต่เนื้อที่ได้จะนุ่มและไม่มียากลิ่นแป้งมากนักใช้ทำไส้หมู กระเพาะปลา หมูสับ คุณภาพจะดีกว่าแป้งหมี่กึ่งสำเร็จมาก

หมายเหตุ: การล้างหมี่กึ่งต้องค่อยๆ รินน้ำใส่ตัวแป้งให้น้ำพอดีกันกับตัวแป้งทิ้งไว้สักครู่แล้วค่อยนวดต้องใจเย็นๆ ถ้าใจร้อนหรือล้างไม่เป็นแป้งจะไปกับน้ำหมด

ผักสด

ผักสดควรล้างก่อนหั่น เพราะเหตุใด ?

ถ้าหั่นผักแล้ว ค่อยไปล้างสารพิษที่อยู่ในตัวผักจะกระจาย
ละลายกับน้ำในกะละมังแช่ผัก และชิมเข้าสู่ตัวผักได้เป็นอัน
ตรายอย่างยิ่ง กับผู้บริโภคจึงควรล้างผักก่อนหั่นโดยใส่เกลือปน
๑-๒ ช้อนชา หรือด่างทับทิม ๓-๔ เกล็ด ใส่ลงไปใต้น้ำที่จะใช้
ล้างผักพอให้เป็นสีชมพู

หมายเหตุ: ด่างทับทิมหรือเกลือป่นมีฤทธิ์เป็นด่าง สามารถ
ชะล้างสารพิษหรือยาฆ่าแมลงได้

ไชเท้า

หัวไชเท้าเอามาทำจับฉ่าย แกงจืด หรือน้ำซุปรต่างๆ ได้อร่อย
ดีแล้วนอกนั้นทำอะไรได้อีก ?

จะเอาหัวไชเท้าหรือหัวผักกาด มาทำขนมหัวผักกาดก็ได้
ขนมไช้ก้วยก็ได้หรือจะเอาหัวไชเท้าขูดเป็นเส้นผสมแป้งโกกิใส่ผัก
ชีเล็กน้อยปรุงเครื่องให้กลมกล่อมหยอดเป็นคำๆในกระทะทอด
พอเหลืองกรอบ ใช้จิ้มน้ำจิ้มถั่วหรือน้ำจิ้มปอเปี๊ยะ

เชื่อกันมั๊ย! อร่อยมากเลยลองทำดู

หมายเหตุ: จะใช้ถั่วลิสงแกะเม็ดที่ต้มแล้วผสมลงไปก็ได้จะ
ช่วยเพิ่มรสชาติให้อร่อยมากขึ้น

ถั่วงอก

ขายก้วยเตี๋ยอยู่คู่ๆ แต่มีปัญหาที่ถั่วงอกเมื่อเวลาเหลือคืบ
คืนจะมีกลิ่นและมีสีดำมีวิธีแก้ไขอย่างไรคะ ?

ถ่ายนิดเดียว ทุกครั้งที่แช่ถั่วงอกในกะละมัง ควรใส่สารส้ม
ก่อนเล็กน้อยประมาณลงไปด้วย หรือใส่น้ำส้มสายชูสัก ๒ ช้อนโต๊ะ
ลงไปใต้น้ำแช่ถั่วงอกรับรองถั่วงอกจะขาวจืด กรอบอร่อย ไม่มี
กลิ่นเหม็น แถมยังปลอดภัยอีกต่างหากไม่เชื่อลองทำดู!

คื่นฉ่าย

คื่นฉ่ายนอกจากจะใช้ใส่ผัดพริกขิงแล้วยังใช้ทำอะไรได้อีก?

คื่นฉ่ายจัดได้ว่าเป็นผักสารพัดประโยชน์เลยทีเดียว คุณ
ลักษณะ ก็คือมีกลิ่นหอมฉุนใช้หั่นหยาบๆ โรยหน้าอาหารต่างๆ
หรือจะโรยหน้าข้าวต้มทรงเครื่องก็อร่อย

ถ้ายังมีเหลือในครัวไม่รู้จะเอาไปทำอะไร ให้นำมาดัดเป็น
ท่อนๆ ขนาดไม่ต้องยาวนักประมาณครึ่งนิ้ว เอาไปชุบแป้งทอด
เป็นคำๆ ทอดพอเหลือง ตักขึ้นจิ้มซอสมะเขือเทศ อร่อยมากหรือ
จะคั้นน้ำดื่มสดๆ แก้อาการความดันโลหิตสูงได้ด้วยนะครับ

บวบ

บวบจะเป็นอาหารอะไรดี ?

ทุกคนคงจะรู้จักบวบกันเป็นอย่างดี ถ้าเราเอาบวบมาผัด
กับเห็ดฟางจะได้อาหารที่อร่อยมาก แต่มีข้อสังเกตที่ควรจำไว้คือ
ควรล้างบวบก่อนหั่น เพราะถ้าหั่นก่อนล้างน้ำจะเข้าไปใน
เนื้อบวบมากเกินไป (เนื้อบวบจะดูดน้ำมาก) เมื่อเอาบวบลง
กระทะผัดไปสักครู่ น้ำจะเอ่อเต็มกระทะ กลายเป็นแกงจืดทันที

มะระ ขี้เหล็ก หน่อไม้สด

เคยซื้อมะระขี้เหล็กหน่อไม้สดที่หันสำเร็จจากตลาดแม่ค้า บอกว่า ต้มแล้วนำไปทำอาหารได้เลยพอทำเสร็จชมปีที่กิน ไม่ได้จะทำอะไรไม่ให้ชมคะ?

ที่หน้าทีหลังอย่าไว้ใจแม่ค้าต้องทำอย่างนี้จึงจะไม่มีรสขม...

- มะระถ้าหั่นเป็นแว่นบางๆ เพื่อที่จะเอาไปผัดเพียงแค่นี้ น้ำเกลือ ปั่น ๒-๓ ซ้อนโต๊ะเท่านั้นก็หายขมแล้ว

- ขี้เหล็ก แม้ว่าจะต้มสำเร็จอย่างมากที่สุดก็แค่สองน้ำ ถ้ามากกว่านี้ ขี้เหล็กจะเลอะซ่า ไม่สวยเราจึงควรนำมาต้มเองอีก ๒-๓ น้ำ จึงจะหายขม

- หน่อไม้สด ต้องต้มหลายน้ำเขียวและเหลือง คือชิมดูเรื่อยๆ ประมาณ ๒-๓ น้ำ พอหายฝาดก็ทำอาหารได้

โปรตีนเกษตร

โปรตีนเกษตรไม่ว่าจะตัวเล็กหรือตัวใหญ่ หรือจะเป็นแผ่น มักมีกลิ่นฉุนหรือเหม็นหรือกลิ่นหืนมีวิธีแก้อย่างไร ?

ก่อนปรุงอาหารควรนำโปรตีนเกษตรไปแช่น้ำร้อน หรือต้ม ยิ่งถ้าใส่เกลือป่น ลงไปในหม้อต้มด้วยแล้ว นอกจากจะช่วยขจัด กลิ่นยังจะช่วยให้โปรตีนเกษตรเนื้อนุ่มเหมือนเนื้อหมูจริงๆ

เห็ดหอมแห้ง

เห็ดหอมแห้งที่แช่น้ำไว้นานหลายวันแล้ว ไม่ได้เอามาทำ

อาหาร เสียทีหมดจะมีกลิ่นเหม็นมากถึงจะแช่เย็นไว้ก็ยังเหม็นอยู่
ดี จะทำอะไรดีเพราะจะทิ้งก็เสียดาย?

ถูกแล้ว! ไม่ควรทิ้งเพราะเห็ดหอมราคาแพงมากวิธีแก้คือ...
ให้เห็ดหอมเป็นชิ้นตามขนาดที่เราต้องการเสร็จแล้ว เอาไป
เจียวในน้ำมัน ตั้งไฟปานกลาง พอเหลืองสักครู่จะหอมมาก
จากนั้นค่อยนำไปทำอาหาร เป็นเรื่องที่แปลกเหมือนกัน สมกับ
ชื่อเห็ดหอมลองทำดูสิครับ!

หมายเหตุ: ถ้าไม่นำไปทอดแล้วนำไปปรุงอาหาร โดยเฉพาะ
แกงจืด หรือน้ำซุปต่างๆ รับรองว่าเหม็นทั้งหม้อกินไม่ได้เลย

เห็ดหอมแห้ง

เห็ดหอมแห้งที่จะนำมาทำอาหารนั้น หากนำไปแช่ให้นิ่ม
ควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาหั่น และที่สำคัญก็คือน้ำที่แช่เห็ด
หอมมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ?

น้ำแช่เห็ดหอมจะช่วยลดคลอเรสเตอรอลในเส้นเลือด และ
บำรุงหัวใจอีกด้วย หากจะเอามาใช้ควรกรองให้สะอาดด้วยผ้า
ขาวบาง

สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่นผสมทำน้ำ
ก๋วยเตี๋ยว, ทำน้ำพะโล้, ทำน้ำก๋วยจั๊บ, ทำน้ำสุกี้, ทำจิ้มฉ่าย,
ทำน้ำซุปต่างๆ ฯลฯ



กากหมูกระเทียมเจียว

จะใช้อะไรแทนกากหมูกระเทียมเจียวดีครับ ?

อาหารไทยส่วนใหญ่จะใส่กระเทียมเจียวทุกชนิด เพราะคนไทยชอบมาก แต่กินแล้วไม่ดีทำลายสุขภาพ

ถ้าจะใส่กล้วยเตี๋ยว ขอแนะนำให้ใช้โปรตีนเกษตรสีเหลืองตัวเล็กๆ ใหญ่ประมาณครึ่งเซ็นต์เมตร ทอดพอเหลืองกรอบตักขึ้นพักให้สะเด็ด น้ำมันรอให้น้ำมันที่ทอดเย็นลง จากนั้นใส่คั้นลงไปเหมือนเดิม รุ่งขึ้นนำมาใช้ใส่กล้วยเตี๋ยว ๑ ขามต่อ ๑ ช้อนโต๊ะ เคยใช้ได้ผลลูกค้าชอบมาก เพราะกรอบอร่อยอย่าบอกใครเชียย เหมือนกากหมูกระเทียมเจียวจริงๆ

อีกสูตรหนึ่ง ใช้หัวไชโป๊สับหยาบๆ ลงไปเจียวในน้ำมัน ให้เหลืองกรอบ สีสันออกจะเหมือนกระเทียมเจียวมาก แต่รสชาติจะออกเค็มๆ หนอยส่วนใหญ่จะใช้โรยบนสาคุใส่หมูเจให้เลดูสวยงามเท่านั้น

ผัดผักให้หอม

ดิฉันเคยไปทานอาหารเจตามภัตตาคารร้านค้า สั่งให้เขาทำให้อีกผัดผักรวมธรรมดานี้แหละ ไม่ทราบว่ามีผัดอย่างไรถึงหอม สงสัยค่ะ?

ผมก็เคยสงสัยมาก่อนเหมือนกัน ครั้งหลังสุดจึงขอเขาเข้าไปดูถึงในครัวจึงได้รู้ว่าเขาใช้ชิงชอยเป็นเส้นเล็กน้อยใส่ลงไปเจียว

แทนกระเทียมสักครู่พอหอม จึงใส่ผักลงไปผัดเท่านี้แหละครับ!
ผัดผักจานนี้ ก็หอมชวนรับประทาน

ผัดมะเขือยาว

ก่อนจะผัดมะเขือยาวก็เอามะเขือยาวแช่เกลือก็แล้วแช่น้ำ
ส้มสายชูก็แล้วไม่ได้ผลค่ะ มะเขือยาวยังมีสีดำคล้ำอยู่จะอย่างไรดี ?

เคล็ดลับอยู่ตรงที่... ๑. คุณคงจะหั่นมะเขือยาวใหญ่เกินไป

๒. อยู่ในกระทะนานเกินไป

ผมเคยไปทานอาหารเจที่ร้านค้าต่างจังหวัด เห็นคนขาย
กำลังผัดมะเขือยาวใส่ถาดเขาหั่นเฉียงๆ บางๆ ก็ถามเขาว่า ทำไม
ถึงหั่นแบบนี้ เขาตอบว่า “หั่นแบบนี้ น้ำมันเข้าไปในเนื้อมะเขือได้
ทั่วถึงสุกง่ายและไม่ดำ”

สักครู่เขาก็ผัดเสร็จพร้อมกับโรยใบโหระพา และพริกแดง
หั่นหยาบๆ จริงอย่างที่เขาพูดมะเขือยาวผัดถาดนี้นอกจากไม่ดำ
แล้วยังสวยงามทานอีกด้วย

จับฉ่าย

จับฉ่ายทำอะไรจึงจะอร่อย ?

ผักที่นิยมนำมาทำจับฉ่ายส่วนมากมีอยู่ ๔-๕ ชนิด

๑. กวางตุ้ง ถ้าได้กวางตุ้งอ่อนยิ่งดี

๒. ไซเท้า อย่าเลือกหัวแก่เพราะจะเป็นเส้น

๓. กะหล่ำปลี ควรเลือกที่หัวเล็กเช่นกันหั่นออกมาแล้วจะ
ดูสวย

๔. มะระ เลือกที่ตาใหญ่ๆ เพราะจะขมน้อยหน่อยหลังจาก
ล้าง และหั่นผักทั้งหมดแล้วควรนำผักไปทอดในน้ำมันให้สุกก่อน
ที่จะนำไปต้ม ถ้าเป็นไปได้ควรจะนำผักที่ทอดพักในตะแกรงผึ่งให้
สะเด็ดน้ำมันจึงเอาลงต้ม

น้ำต้มจับฉ่ายควรจะผสมน้ำแช่เห็ดหอม และรากผักชีเพิ่ม
ความหอม

วิธีนี้จะทำให้ผักเปื่อยนิ่มสวย และรสชาติหอมอร่อยอย่า
บอกใครเชียว

สาหร่ายทะเล

สาหร่ายนอกจากจะเอามาห่อปลาแล้วทำอะไรได้อีก ?

เป็นการดีที่คนกินเจควรบริโภคสาหร่ายด้วย เพราะมี
ไอโอดีนป้องกันโรคคอพอกปัจจุบันมีสาหร่ายอยู่ ๒ ชนิด ที่เห็น
ขายกันอยู่ทั่วไปคือ

๑. ชนิดแผ่นบางๆ สีเหลี่ยม

๒. ชนิดแผ่นหนาๆ กลมๆ

แผ่นบางๆ สีเหลี่ยมนั้นใช้ห่อปลาห่อข้าวสาหร่ายปรุงรสทำ
หนังปลากรอบหรือทอดกรอบใส่แกงจืด ฯลฯ ส่วนสาหร่ายแผ่น

กลมหนานั้น ส่วนใหญ่จะใช้ใส่น้ำซूपต่างๆ เช่น สุกี้แกงจืด

เคยไปสั่งแกงจืดเต้าหู้หลอดใส่สาหร่ายตามร้านอาหารทั่วไปทำไมจึงอร่อยหอมดี แต่พอมาทำเองที่บ้านที่โรหมั่นควาทุกที?

ง่ายนิดเดียว ต่อไปเวลาทำแกงจืดสาหร่ายใส่เต้าหู้อ่อน (หรือเต้าหู้หลอด) ควรจะปรุงน้ำซूपไว้ให้เรียบร้อย จึงค่อยใส่เต้าหู้อ่อนและสาหร่าย จะช่วยให้ไม่เหม็นควา หากจะให้ดีควรโรยคื่นฉ่ายเล็กน้อย แกงจืดขมนั้น น้ำจะหอมฉุย และเพิ่มคุณค่าอีกมากเลยทีเดียว

ตั๋มย่ำ

เมื่อทำตั๋มย่ำแล้วน้ำแกงออกรสขมๆ เป็นเพราะเหตุใด ?

ถ้าจะทำตั๋มย่ำให้แซบถึงใจ เคล็ดลับจะอยู่ที่ขั้นตอนการปรุง โดยเฉพาะตอนบีบมะนาว อย่าบีบมะนาวลงในหม้อขณะน้ำกำลังเดือด เพราะจะทำให้ให้น้ำมะนาวมีรสขมทันที เนื่องจากน้ำมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรดตามธรรมชาติ และการทำเช่นนั้น จะทำให้วิตามินซีถูกทำลายทันที

ทางที่ดีแล้ว หลังจากปรุงทุกอย่างครบถ้วน เมื่อตักใส่ขามเรียบร้อย จึงค่อยบีบมะนาวลงไป รับรองแซบอย่าบอกใคร

น้ำซूपก้วยเตี่ยว

การทำน้ำก้วยเตี่ยวให้อร่อยหวานหอม ทำอย่างไรใส่อะไรบ้าง?

น้ำก่วยเตี๋ยมีหลายสูตร แต่ต้องบอกกันเสียก่อนว่าของแบบนี้ กำหนดตายตัวไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม และวัตถุดิบในพื้นที่แถบนั้น

สูตรที่ ๑ น้ำก่วยเตี๋ยจะมีกลิ่นหอมชวนทาน

- ใบเตย ข่าแก่ พริกไทยเม็ดตำหยาบๆ ตะไคร้ทุบพอแหลกรากผักชี เครื่องพะโล้ น้ำแช่เห็ดหอม น้ำมันงาเล็กน้อย เครื่องยาจีนหรือสมุนไพรจีน

สูตรที่ ๒ น้ำก่วยเตี๋ยจะมีรสชาติหวานน้ำต้มกระดูก

- ขานอ้อย น้ำตาลกรวด ข้าวโพดใส่ทั้งฝัก ไซเท้าฟักอ่อนเกลือป่น เครื่องปรุงรสต่างๆ จะใส่อะไรก่อนหลังตามชอบแต่ก็คงไม่ต้องใส่ทั้งหมด

ลูกชิ้นเจ

ลูกชิ้นที่ทำจากแป้งคอนจากู บางครั้งเก็บรักษาไม่ดีทำให้ลูกชิ้นที่ทำจากแป้งชนิดนี้มีกลิ่น เนื้อแป้งยุ่ยจะแก้ไขอย่างไร ?

อาหารเจชนิดใดก็ตามที่ทำจากแป้งคอนจากู สิ่งแรกที่จะต้องจำ ก็คือ ห้ามแช่ในช่องแช่แข็ง ซึ่งผู้ผลิตหลายบริษัทก็มักจะระบุไว้ที่ซองบรรจุ ถ้าแช่ในช่องแช่แข็งแป้งจะกลายเป็นหนังสือตกเหินๆ ทันที และยังถ้าแช่ที่ความเย็นไม่พออาหารที่ทำจากแป้งคอนจากูก็จะเสียง่าย เช่น ลูกชิ้นจะมีกลิ่นและเนื้อยุ่ย แนะนำให้นำลูกชิ้นเจที่กำลังจะเน่าเสียไปต้ม อีกครั้งหนึ่งเพื่อลดกลิ่นเหม็น

และเป็นการบิบบให้เนื้อแบ่งกระชับขึ้นไม่ร่วนซุย

ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นก่อนจะนำไปทำอาหาร หรือก่อนใส่ในก๋วยเตี๋ยวให้นำไปทอดให้เหลืองสวยแล้วจึงค่อยนำมารับประทาน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เหลือเยอะมาก ค้างคืนแล้วมีกลิ่นจะทำอย่างไรดี ทั้งที่เอาไปทำราดหน้าก็แล้ว ผัดซีอิ๊วก็แล้วช่วยแนะนำหน่อยค่ะ?

ถ้าเหลือเยอะจนไม่รู้จะทำอะไร ให้เอาไปผึ่งแดดเสียเลย ตากให้แห้ง พอแห้งสนิทดีแล้วเก็บใส่ภาชนะสะอาดไว้ให้มิดชิด

เวลาทานก็นำไปทอดในน้ำมันตั้งไฟปานกลางเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ตากแห้ง เมื่อทอดจะฟูเหลืองกรอบอย่างคาดไม่ถึงเชียวนะครับใช้จิ้มซีอิ๊วกับพริกขยอยอร่อยมาก

หมายเหตุ: หรือจะจิ้มน้ำจิ้มปอเปี๊ยะก็ทำได้ง่ายๆ ดังนี้...

ใช้พริกแดงเม็ดใหญ่เอาไส้ออก โขลกหรือปั่นหยาบๆ ผสมกับน้ำตาลทราย น้ำมะขามเปียก เติมน้ำเปล่าอีกเล็กน้อย เคี่ยวไฟอ่อนๆ ชิมพอให้ออกรสเผ็ด เปรี้ยวหวานเล็กน้อย

หมีขาว

ชอบทานหมีผัดมากโดยเฉพาะหมีกะทิและหมีแดง แต่เวลาผัดทีไรละไม่น่าทานจะทำไมดีคะ ?

แสดงว่าตอนก่อนที่จะผัด เอาหมีขาวไปลวกน้ำร้อนจนสุก

จะทำให้เส้นหมี่นิ่มเกินไป เวลาเอาไปผัดจึงจะเสียสวยไปเลย
ทางที่ดีที่สุดควรต่อไป ควรเอาไปแช่น้ำให้หมี่ก็พอไม่ต้องลวก

หมายเหตุ: ยกเว้นจะทำหมี่น้ำต้องใส่ตะกร้อลวก

เกี๊ยวทอด

วันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ที่บ้านจะทำเกี๊ยวทอดกินกันทำน้ำ
จิ้มเรียบร้อยแล้ว พอห่อเกี๊ยวเสร็จเอาลงทอดปรากฏว่าเกี๊ยวไม่ฟูเลย
สักอันเดียว แถมยังดูด้านๆ อีกต่างหากเป็นเพราะอะไรคะ?

คุณคงจะไม่รู้ว่าแผ่นเกี๊ยวตามท้องตลาดมี ๒ ชนิด คือ

- เกี๊ยวทอด แผ่นจะหนาๆ เวลาทอดจะฟูมาก
- เกี๊ยวต้ม แผ่นจะบางๆ ต้มสุ่ง่าย และไม่เหี่ยวคาว

หมายเหตุ: ผมเข้าใจว่าคุณคงจะเอาเกี๊ยวต้มไปทอดแน่ๆ เลย
คราวต่อไปถ้าดูไม่ออกว่าเป็นเกี๊ยวทอด หรือต้มให้ถามแม่ค้าเขาก็
จะหยิบให้เอง

เทมปุระ

อาหารหรือผักที่ชุบแป้งทอดทำอะไรให้กรอบนานๆ ?

คนในสมัยคุณยาย เขามีเคล็ดลับในการทำให้อาหารกรอบ
นานคน ในปัจจุบันสามารถนำมาใช้ได้ผลดีเหมือนกัน เขาจะใช้น้ำ
ปูนใสผสมลงในแป้งที่จะใช้ชุบของทอดอัตราส่วนน้ำปูนใส ๑ แก้ว
ต่อน้ำเปล่า ๗-๘ แก้วลดหรือเพิ่มตามความเหมาะสม

หมายเหตุ: ปูนที่วุ้นนี้คือ ปูนสีส้มที่กินกับหมากนั้นแหละใช้
ปูนกับน้ำผสมกันให้ข้นทิ้งไว้สักครู่ให้ตกตะกอนรินเฉพาะน้ำปูนที่
ใสๆ ออกใช้ได้เลยนี่คือน้ำปูนใส

ทอดมัน

การทำทอดมันปลากรายให้อร่อยทำอย่างไร ?

วิธีง่ายๆ คือ ใช้เห็ดนางฟ้าสับจนเกือบละเอียดหรือ
จะใช้เครื่องปั่นก็ได้ แต่ต้องไม่ลืมน้ำลงไปปั่นในเครื่องปั่นด้วย
ต่อจากนั้นใช้ผ้าขาวบางห่อ แล้วบีบน้ำให้ต้อออกมาให้ได้แต่เนื้อ
เห็ดล้วนๆ ค่อยๆ ทำจนหมดตอนผสมเครื่องปรุง นอกจากจะ
ใส่ถั่วฝักยาวซอย ใบมะกรูดซอย พริกแกงเผ็ดเจ และงาขาวอีก
เล็กน้อย(เพื่อความสวยงาม) อย่าลืมน้ำมันปิ้งหมีกั๊กบ้าง พอประ
มาณแล้วปรุงรสตามชอบเพียงเท่านี้ คุณก็จะได้ทอดมันปลา
กรายเจที่แสนอร่อยแล้ว

ปอเปี๊ยะ

ปอเปี๊ยะถ้าทอดแล้วแต่ขายไม่หมดเหลือเยอะเยอะ วันรุ่ง
ขึ้น ถ้านำมาทอดซ้ำจะไม่สวยตัวแป้งซีมน้ำมันจะทำอย่างไรดี
มีวิธีแก้ไขไหม?

ปอเปี๊ยะที่ทอดแล้วขายไม่หมด หากวันรุ่งขึ้นจะนำมาทอด
ขายต่อควรจะนำปอเปี๊ยะไปชุบแป้งโกกิแล้วทอดจะสวยกว่าเดิม

หมายเหตุ: ใส่ปอเปี๊ยะไม่ควรผัดน้ำมัน ทางที่ดีควรจะคลุก

เครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน เพราะถ้านำไส้ที่ผัดน้ำมันมาห่อใส่
แพ็คไว้ ข้ามคืนไส้ที่เป็นน้ำมันจะซึมตัวแข็งนำมาทอดแล้วแบ่ง
จะด้านดูไม่งาม

วัตถุดิบทั้งหมดควรจะลวกให้สุกก่อนนำมาคลุก เช่น วุ้นเส้น
แครอท เห็ดหูหนู นอกนั้นแล้วแต่ความเหมาะสมว่าจะใช้อะไรทำ
เป็นไส้

กะทิ

หลายครั้งที่ต้องเดินทางไปต่างจังหวัดบ่อยๆ จะต้องทำ
อาหารที่ใช้กะทิ เช่นแกงเผ็ดต่างๆ บางครั้งไม่ทันตั้งตัวกะทิไม่ได้
เตรียมจะหาซื้ออีกไม่ได้ เพราะร้านค้าปิดหมดเข้ากินไปตึกกินไป
ฯลฯ สุดท้ายแต่ใครจะเจอสถานการณ์เช่นใด ขึ้นอยู่กับพื้นเพแถบ
นั้นจะแก้ไขอย่างไรดี?

ผมเจอปัญหานี้อยู่บ่อย ผมจะใช้นมสดรสจืดที่เป็นกล่องๆ
นั่นแหละยี่ห้ออะไรก็ได้ที่มีขายอยู่ทั่วไป

อีกวิธีหนึ่ง ผมจะใช้คอฟฟี่เมต(ที่ใช้ใส่กาแฟหรือครีม
เทียมนั่นแหละ) ผสมน้ำให้ข้นๆ หรืออาจจะใช้น้ำเต้าหู้แทนได้
เช่นกัน เพียงเท่านี้ก็จะได้กระตึกฉุกเฉินทันที รสชาติก็อร่อยไม่แพ้
กันทีเดียว

หมายเหตุ: เดียวนี้ยิ่งสบายไปกันใหญ่มีกะทิกระป๋องสำเร็จ
และกะทิล่องสำเร็จรูปมากมายหลายอย่างวางจำหน่ายทั่วไป

ห่อหมก

ชอบทำห่อหมกจะทำหลายสูตรแล้ว ก็ยังไม่ได้ซักทีที่ว่าไม่ดี คือเนื้อห่อหมกไม่ค่อยเกาะกันค่ะ แบบว่าเนื้อร่วนซุยตัวใครตัวมัน พอสุกแล้วและทุกที่ทำอย่างไรดีคะ ?

เวลาจะทำห่อหมกตอนผสมเครื่องปรุง ขั้นตอนสุดท้าย ให้โรยแป้งหมักกันสำเร็จลงไปด้วย โรยบางๆ พอควร แล้วใช้นิ้วบีบเนื้อห่อหมกดู ถ้าเห็นว่าติดกันก็เป็นอันใช้ได้ จากนั้นจึงนำไปนึ่งไฟแรงเท่านี้แหละครับ

แกงโฮะ

อาหารที่ทำขายอยู่ทุกวันถ้าเหลือติดตลาด ตลาดละนิดตลาดละหน่อย ไม่อยากทิ้งจะแปรรู้อย่างไรดี ?

ผัดกะหล่ำปลี แกงมะเขือ ผัดวุ้นเส้น หรือกับข้าวอะไรก็ได้ แต่ถ้าเหลือในแต่ละวันควรเก็บโปรตีนเกษตรขึ้น นำไปล้างน้ำให้สะอาดใช้ในครั้งต่อไปได้ ส่วนผักที่เหลือเอามารวมกันล้างให้สะอาด เอาตะแกรงมีรูซ้อนขึ้นมาใส่ตู้เย็นเก็บไว้ทำแกงโฮะได้

หมายเหตุ: วัตถุดิบที่ใช้ ก็คือ อาหารที่เหลือเมื่อวันนั้นๆ

ใส่น้ำมันในกระทะนิดหน่อยตั้งไฟปานกลางตามด้วยเครื่องพริกแกงเผ็ดเล็กน้อยเจียวพริกแกงพอหอมแล้วจึงใส่วัตถุดิบที่ล้างสะอาดแล้วลงไปผัดพร้อมกับวุ้นเส้นที่แช่น้ำให้นิ่ม ตัดขนาดพอควรใส่ใบมะกรูดเติมเครื่องปรุงตามชอบผัดจนแห้งแล้วจึงตักขึ้น

ผักจิ้ม

ผักสดทุกชนิดที่นำไปจิ้มน้ำพริกจะอย่างไรดี เพื่อว่าเวลาลวกแล้วไม่ให้ดำ ?

เพียงแค่ใส่เกลือป่นลงในหม้อที่จะต้มผัก๑ช้อนชา แค่นี้ผักต้มก็ไม่ดำ

หมายเหตุ: ผักทุกชนิดที่มียางเวลาหั่น จะมียางซึมออกมา ทำให้ผักดำคล้ำไม่สวยไม่น่ารับประทาน เช่น มะเขือยาว หัวปลี ยอดมะพร้าว ถั่วฝักยาว ฯลฯ หลังจากหั่นผักแล้วควรแช่ หรือ ล้างผักในน้ำผสมเกลือเล็กน้อยประมาณ ๑-๒ ช้อนชา แล้วแต่ปริมาณของผัก วิธีนี้จะทำให้ผักคงความขาวสวยสดเหมือนเดิม

ต้มถั่ว

ต้มถั่วอย่างไรให้เปื่อยไวคะ ?

ถั่วที่เปื่อยช้าหรือที่สุกยากมีหลายชนิด เช่น ถั่วแดง ถั่วลันเตา ถั่วดำ

ถั่วแดงและถั่วดำ ควรแช่น้ำไว้สักพักแล้วค่อยต้มแต่ถั่วลันเตาบางชนิดเปื่อยยาก ต้องใส่โซดาไบคาร์บอเนตครึ่งช้อนชาลงไปต้มด้วย จึงจะเปื่อยเร็ว

พุดราจิ้น สับปะรด

เวลาทำอาหารชอบพลิกแพลงบางท่าน อาจคิดว่าการนำ

เอาพุทราจีนมาต้มทำแกงจืด หรือเอาเนื้อพุทราจีนมาปั่นละเอียด
ปรุงอาหาร หรือใช้สับปะรดมาปรุงอาหารจะได้รสชาติที่ดีแต่ทำ
อย่างไรจึงจะดี?

ตามหลักโภชนาการแล้วทั้งพุทราจีน และสับปะรดจะทำ
ให้รสชาติของอาหารเปลี่ยนไป พุทราจีนเหมาะที่จะทำของหวาน
มากกว่า

ส่วนสับปะรดที่อยู่ในผัดเปรี้ยวหวาน ให้เอาสับปะรดไปผัด
ต่างหาก แล้วใส่สับปะรดตามลงไปทีหลัง หลังจากปรุงทุกอย่าง
เรียบร้อยแล้ว เพราะไม่อย่างนั้นความเปรี้ยวของสับปะรดจะดูรส
ชาติจนหมด

เห็ดฟาง

ซื้อเห็ดฟางมาเยอะแยะเพราะราคาถูกมาก แต่กินไม่ทันจะ
เก็บรักษาอย่างไรจึงจะไม่ทำให้ดำซำยังแช่เย็นเห็ดก็ยิ่งดำ?

การเก็บรักษาที่ถูกต้องก็คือ... เราต้องล้างเห็ดให้สะอาด
หั่นเป็นชิ้นไว้ให้เรียบร้อยแล้วขนาดใหญ่เล็กตามชอบ เสร็จแล้วใส่ถุง
พลาสติกมัดปากถุงให้แน่น แล้วเก็บใส่ตู้เย็นเข้าช่องแช่แข็งไปเลย
เพราะความเย็นของช่องแช่แข็ง จะช่วยรักษาไม่ให้ตัวเห็ดดำซำ
ช่วยให้เก็บไว้ได้นานหลายวัน จะนำออกมาใช้เมื่อไหร่ก็ได้ เห็ด
ก็ยังคงขาวสวยอยู่เหมือนเดิม

ผักกาดหอม

จริงหรือเปล่าที่ว่าผักกาดหอมถ้ากินสดๆ จะมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก เพราะเคยอ่านเจอในหนังสือแต่ไม่ค่อยจะแน่ใจ?

จริงครับ! “ผักกาดหอม” หรือที่เรียกว่า “ผักสลัด” จะทำให้สุกก็ได้ หรือกินสดๆ ก็ได้ ส่วนใหญ่จะนำไปทานกับสลัดผัก ผักสุกก็ใช้ได้ ใส่ถ้วยเดียวข้าวเกรียบปากหม้อ หรือจะผัดร่อนๆ กินกับข้าวสวยยิ่งอร่อยใหญ่ ประโยชน์ก็คือมีวิตามินเอเยอะ และที่สำคัญคือช่วยบำรุงผิวได้อีกด้วย

เห็ดนางฟ้า

รู้กันอยู่ว่าเห็ดนางฟ้าใช้ทำอะไรได้มากมายหลายชนิดประโยชน์ก็สูง อยากจะทำทานเองบ้างช่วยแนะนำหน่อยได้ไหมคะ?

วิธีการทำเห็ดนางฟ้าทอด ถ้าจะทอดเห็ดนางฟ้าในน้ำมันที่กำลังร้อน จะให้ดีจะต้องฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นๆ ล้างให้สะอาด (หรือจะล้างก่อนฉีกก็ได้) เสร็จแล้วผึ่งลมค้างคืนไว้รุ่งขึ้นค่อยนำมาทอด

ก่อนทอดควรหมักด้วยพริกไทย เกลือ ตามชอบหรือเติมซีอิ๊วดำ เล็กน้อยเพิ่มสีส้ม เวลาทอดใช้ไฟกลางเสร็จแล้วเนื้อเห็ดจะเหนียวไม่เละ รสชาติก็จะหวานขึ้นด้วย อร่อยมากเหมือนหนวดปลาหมึกทอดเลย

หมายเหตุ: ตอนที่ผึ่งเห็ดค้างคืนไว้น้ำในเห็ดจะระเหยออกมาส่วนที่เหลือยังมีไฟเบอร์กับน้ำเพียงเล็กน้อย จึงมีส่วนทำให้เห็ดเหนียวขึ้น

แป้งทำซาลเปาและชีวท้อ

ตอนนี้ดิฉันหัดทำซาลเปาและชีวท้ออยู่ ปัญหาก็คือ พอทำเสร็จออกมาแล้ว แป้งจะเหลืองไม่ขาวเหมือนที่เขาทำขายเป็นเพราะอะไรคะ?

ถ้าอยากให้ซาลเปาและชีวท้อขาวนวลสวย ลองใช้แป้งตราบัวแดงเป็นกล่อ่งหรือถุกก็ได้

แต่หลักความจริงมีอยู่ว่า คุณค่าทางอาหารของแป้งที่ถูกขัดจนขาวจะน้อยลง ตัวอย่างเดียวกันกับข้าวกล้อง และข้าวหอมมะลินั่นแหละ วัตถุดิบที่จะทำให้ซาลเปานิ่มฟูสวยมีหลายอย่างดังนี้ คือ

๑. ยีสต์แห้งลักษณะเป็นเม็ดเล็ก บรรจุเป็นซองหรือกล่อ่ง แพ็คมีคุณสมบัติช่วยให้แป้งนิ่ม และฟู เหมาะที่จะใช้กับอาหารประเภทหนึ่ง เช่น ซาลเปา หมั่นโถวสาเล่ ชิวท้อ หรือขนมหน้าชั้น ยีสต์แห้ง สามารถหาซื้อได้ทั่วไปตามซูเปอร์มาร์เก็ตหรือร้านขายของชำ

๒. ผงฟูหรือเบคกิ้งโซดา ลักษณะเป็นผงสีขาวละเอียดบรรจุเป็นกระปุกหรือขวดเล็กๆ คุณสมบัติช่วยทำให้ฟูกรอบเหมาะที่จะใช้กับอาหารประเภททอด เช่น ขนมปังบิลกิต ปาท่องโก๋ ของทอด และอบทุกชนิดหาซื้อได้ทั่วไปตามซูเปอร์มาร์เก็ต

๓. ครีม SP ลักษณะเป็นครีมใสคล้ายเจล บรรจุอยู่ในกระปุกเช่นกัน คุณสมบัติทำให้เนื้อแป้งละเอียดเหมาะที่จะใช้กับอาหาร

ประเภทหนึ่งและอบ เช่น เค้กชาละเปา หมั่นโถว หาซื้อได้ทั่วไป ตามซูเปอร์มาร์เก็ต

๔. เนยขาว ลักษณะเหมือนเนยเทียมทั่วไปแต่มีสีขาว บริสุทธิ์ เป็นกระปุก เช่นกัน คุณสมบัติช่วยให้เนื้อแป้งนุ่มฟู เหมาะที่จะใช้กับอาหาร ประเภทหนึ่งและอบ เช่น เค้ก ชาละเปา ขนมปัง ของ นึ่งและของอบทุกชนิด หาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ต

ผักปวยเล้ง

จริงหรือเปล่าที่ว่าผักปวยเล้งต้องเอามาลวกน้ำร้อนก่อนจึง ค่อยนำมาประกอบอาหารเพราะเหตุใด ?

เพราะเหตุที่ว่าผักปวยเล้งมีกรดออกซาลิก(oxalic acid) มาก เวลาทานจะอกรสฝาดนิดๆ กรดออกซาลิกในผักปวยเล้งยังมีผลทำลายการดูดซับสารอาหารอื่น โดยเฉพาะแคลเซียม และที่สำคัญกรดออกซาลิก ยังรวมตัวกับธาตุแคลเซียมก่อตัวเป็นผลึก แคลเซียมออกซาลेट(calcium oxalate) ซึ่งร่างกายดูดซับไม่ได้ ผักปวยเล้งจะหมดคุณค่าก็ตรงนี้เอง

หมายเหตุ: ควรลวกผักปวยเล้งก่อน จึงค่อยนำมาประกอบอาหาร เพราะสามารถทำลายออกซาลิกในผักปวยเล้งได้

ข้อควรระวังคือ อย่าลวกผักปวยเล้งในน้ำเดือดที่อุณหภูมิเกิน ๘๐ องศาเซลเซียส ให้รีบตักขึ้นทันทีเพื่อป้องกันวิตามินในผักถูกทำลาย

ขาเห็ดหอมแห้ง

เคยไปซื้อเนื้อสวรรค์จากร้านอาหารเจ คนขายบอกว่า
ทำมาจากขาเห็ดหอม อยากทราบว่าขาเห็ดหอมแห้งที่มีขาย
อยู่ตามท้องตลาดทั่วไปหรือไม่ และมีวิธีทำอย่างไร?

ใช่ครับ! เป็นอย่างเดียวกันวิธีทำเนื้อสวรรค์เจนั้นง่ายมาก
เพียงแต่นำขาเห็ดหอมไปแช่น้ำ (ค้ำคั้นได้ยิ่งดีจะทำให้นุ่มมาก
ขึ้น) ต่อจากนั้นล้างให้สะอาดตัดซี่ดันทิ้งจนแห้งแล้ว นำมา
ทุบแบนๆ เป็นแผ่นๆ แล้ว จึงปรุงเครื่องด้วยซีอิ๊วดำหวาน ราก
ผักชีตำละเอียด เกลือ ขุรสเจ น้ำตาลปีบ และลูกผักชีแห้ง
พริกไทยอีกเล็กน้อย

ทิ้งไว้สัก ๑-๒ ชั่วโมง จึงนำมาลวกในกระทะหรือคั่วแห้งๆ
อย่าใช้ไฟแรงคั่วจนสุกหอมได้ที่ เหนือคุณก็จะได้นเนื้อสวรรค์เก็บ
ไว้ทานได้อีกนาน

แครอท

ลูกชายชอบทานแครอทมากค่ะ เวลาทำกับข้าวก็มักจะใส่ไป
นิดหน่อยพอสวยงาม แต่อยากทราบประโยชน์ของแครอทบ้าง
(ลูกชายเคยถามแต่ตอบไม่ได้อายุลูกเขาค่ะ) รู้แต่ว่ากินสดๆ ไม่ดี
ย่อยยากจริงหรือเปล่าค่ะ ?

เป็นคำถามที่น่ารักมาก ประโยชน์ของแครอทมีมากมาย
นอกจากจะมีสีแสดส้มสวยดูดีใช้สลักเป็นดอกไม้หรือขอยเป็น
เส้นๆ ใส่ลงในอาหารชนิดใดก็ได้ เช่น ผัดผัก ต้ม ยำ แกง อาหาร

เหล่านั้น ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวานลงได้

แครอทมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก โดยมีน้ำตาลมากกว่าผักอื่นๆ ไปจึงมีรสชาติหวาน แครอทมีสารเบต้าแคโรทีนมากซึ่งผักอื่นๆ ไม่อาจเทียบได้เลย เพราะเบต้าแคโรทีนเป็นแหล่งที่มาของวิตามินเอบำรุงสายตา นอกจากนี้ยังมีวิตามินบีรวม โปรตีน ไขมัน กรดอะมิโนเอนไซม์ และแร่ธาตุ หลายชนิด วงการแพทย์สมัยใหม่ได้ค้นพบว่า แครอทยังช่วยลดความดันโลหิตสูง บำรุงหัวใจ แก้อักเสบแก้แพ้ และลดน้ำตาลในเลือด

หมายเหตุ: เพื่อนผู้เขียนเคยทำสัมตำ โดยใส่แครอทหูดเป็นเส้นผสมกับมะละกอ นอกจากจะมีประโยชน์แล้วยังทำให้สัมตำจานนั้นสวยสดน่ารับประทานอีกด้วย

สายบัว

“สายบัว” พืชของไทยราคาถูกๆ รสชาติดีหาทานได้ง่าย แต่ ผักที่ใครๆ ก็ช่วยบอกวิธีผัดอย่างไรก็ได้ ที่ไม่ให้ชี้เหร่สักหน่อยค่ะ?

อันนี้ขอตอบตามเนื้อผ้า เพราะโดยรูปลักษณะของสายบัวก็จะเป็น สีม่วงๆ คล้ายๆ เกือบจะดำอยู่แล้ว ยิ่งถ้าไม่รู้เทคนิคก็จะไปกันใหญ่

วิธีการที่ง่ายนิดเดียวคือ ตอนหั่นสายบัวเสร็จแล้วแช่น้ำเกลือ และที่สำคัญที่สุดตอนที่ผัดอยู่นั้นห้ามใส่ซีอิ๊วเด็ดขาด ให้ใช้เกลือป่นปรุงรสแทน เพราะเกลือซึ่งมีความเค็มเข้มข้นจะไป

กัดยางที่สายบัวให้ขาวขึ้น

หมายเหตุ: สายบัวนอกจากจะเอามาผัดแล้ว ยังนำมาต้มกะทิ สายบัวได้ด้วยอร่อยมาก อีกทั้งสายบัวเองก็มีกากใยไฟเบอร์ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ช่วยย่อยอาหารได้ดี

หนังปลากรอบเจ

หนังปลากรอบเจที่ใช้ใส่เย็นตาโฟคืออะไร ทำมาจากอะไร ทำไมถึงเหมือนจิ้งเลย?

หนังปลากรอบเจ ในปัจจุบันเป็นที่นิยมบริโภคกันมากในหมู่นัก 채식주의 หรือแม่ค้าพ่อขายทั้งหลาย คือเขาใช้สาหร่ายแผ่นสีเหลืองชนิดบาง มาตัดเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้าง ประมาณ ๑ นิ้ว แล้วจึงเอาแป้งโกกิผสมน้ำ เล็กน้อยพอเหลวๆ แล้วนำมาป้ายบางๆ ที่แผ่นสาหร่าย นำลงทอดใช้ไฟปานกลางพอ เหลืองกรอบตัก ออกมาวางให้สะเด็ดน้ำมัน จะทานเปล่าๆ หรือนำไปใส่บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว หรือเย็นตาโฟก็ได้ตามใจชอบ

แคบหมูเจ

ดิฉันชอบทานแคบหมูกับส้มตำมาก บางครั้งเอาไปจิ้มกับน้ำพริกหรือทานเปล่าๆ อร่อยดีค่ะ แต่สงสัยอย่างหนึ่งว่าทำมาจากอะไรคะ เวลาทอดฟูขึ้นจนน่ากลัว หากกินไปนานๆ จะเป็นอันตรายหรือไม่?

ไม่เป็นอันตรายเพราะแคบหมูเจมีอยู่ ๒ สูตรที่ขายกันอยู่ใน

ปัจจุบัน

สูตรที่๑ ทำมาจากแป้งหมี่กึ่งที่เขามาทำเป็นกระเพาะปลานั่นแหละ

สูตรที่๒ ทำมาจากแป้งคอนจากุ สูตร๒ นี้ต้นทุนจะสูงกว่าสูตร ๑

เพราะว่าแป้งชนิดนี้ราคาแพงกว่าแป้งหมี่กึ่งมาก โดยคุณลักษณะของแป้งทั้ง ๒ ชนิดมีประโยชน์ทั้งคู่ เพราะมีเส้นใยไฟเบอร์ช่วยย่อยทำให้ลำไส้สะอาดระบบขับถ่ายดียิ่งขึ้นเป็นผลดีต่อสุขภาพที่สำคัญคือ แป้งคอนจากุนอกจากจะนำมาทำแคบหมูแล้วยังสามารถนำไป ทำลูกชิ้นเจ หมูแดงเจ เป็ดรมควันเจ ไก่เจ ฯลฯ

เกือบลืม! แป้งชนิดนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มันหัวบุก เวลาทำ ผู้ผลิตก็จะใส่โซดาไบคาร์บอเนต หรือผงฟูลงไปด้วย โดยใช้หลักการเกี่ยวกับการทำข้าวเกรียบมัน จึงได้ฟูขึ้นมาอย่างมโหฬาร

ข้าวสวย (แตงหน้า)

ผมทานเจมานานแล้ว ตอนนี้ผมกำลังทานข้าวกล้องอยู่ ปัญหาเมื่ออยู่ว่า หลายวันก่อนเพื่อนของภรรยาผมมาเยี่ยมที่บ้านหลายคน ด้วยความหวังดีจึงชวนทุกคนทานข้าวเย็นกันพอ เด็กที่บ้านดักข้าวกล้อง เสริฟใส่จานเพื่อนของภรรยาหลายคน ถามด้วยสีหน้าไม่ค่อยสู้ดีนักว่า “ข้าวขาวไม่มีหรือ?” ทั้งที่รู้อยู่แล้วว่าข้าวที่หุงออกมาแล้วขาวจืด ที่คนไทยนิยมทานกันในปัจจุบัน

นี้มีประโยชน์ หรือวิตามินหลงเหลืออยู่อีกที่ไหน ถูกสื่อกออกไปหมดแล้วไม่รู้จะทำอะไรเหมือนกัน ผมอยากให้เขาได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าจริงๆ

คือถ้าอยากได้ข้าวสวยขาวๆ แต่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการแล้วละก็ เวลาจะหุงข้าวครั้งต่อไปให้หันฟักทองหรือเผือก เป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าละก็ โรยลงไปในหม้อหุงข้าว พร้อมกันไปเลย ข้าวสวยหม้อนั้นจะอุดมไปด้วยโปรตีนมากมายเลยทีเดียว

หมายเหตุ: ตอนที่ข้าวหุงใกล้สุก ใต้น้ำจะฟุ้งขึ้นมากกลิ่นหอมมาก พอสุกแล้วเปิดฝามือดูข้าวในหม้อนั้น จะสวยงามน่าทาน

เต้าหู้ดำ

มีญาติธรรมหน้าตาดีมาถามว่า เต้าหู้สีดำมีด้วยหรือเพราะไปที่ซูเปอร์มาร์เก็ตเคยเห็นแต่ก้อนสีขาวและสีเหลือง อยากทราบว่าเต้าหู้สีดำทำมาจากอะไร เอาไปทำอะไรกินดี?

มีครับ! เต้าหู้สีดำมีมานานแล้ว แต่ไม่ค่อยมีคนนิยมกินสักเท่าไร เพราะสีมันไม่ชวนกิน และที่สีดำอย่างนั้นเพราะทำมาจากถั่วดำครับ

เวลาทำอาหารก็ทำเหมือนกับเต้าหู้ทั่วไป ไม่แตกต่างกันเลย ส่วนเต้าหู้ก้อนสีเหลือง ก็คือเต้าหู้ก้อนสีขาว แต่เพราะคนขายเอาไปย้อมสีเหลืองเท่านั้นเองครับ

หมายเหตุ: เต้าหู้อะไรก็ตามมีคุณค่าโปรตีนอยู่ในตัวเองอยู่

แล้ว ยกเว้นเต้าหู้หลอดเพราะผู้ผลิตใส่สารกันบูดมากหน่อย

ขนมจีนน้ำยาเจ

สงสัยมากครับ คือผมไปทานขนมจีนน้ำยาเจที่ร้านมังสวิรัตินทางสรรพสินค้าชื่อดังอย่างจริงจังๆ ว่าเขาใช้อะไรทำแทนเนื้อปลา น้ำยาถึงได้ชุ่มชื้นเหลือเกิน! กินไปสงสัยไปจนหมดจาน?

น้ำยาเจเขาใช้เห็ดนางฟ้าแทนปลาครับ โดยเอาเห็ดนางฟ้ามาล้างให้สะอาดพร้อมกับกระชาย (จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้) เติมน้ำเล็กน้อย แล้วปั่นให้ละเอียดจึงค่อยเอาไปผสมกับพริกแกงเผ็ดเจและกะทิเพื่อทำน้ำยาต่อไป แค่นี้ก็ได้น้ำยาเจชั้นๆ หอมๆ เต็มไปด้วยสารอาหารโปรตีนครบถ้วน

น้ำมันพืช

คนทานเจจำกัดไหมคะ เรื่องของน้ำมันที่ใช้ผัดอาหารต่างๆ หรือว่าเป็นน้ำมันพืชก็ได้ทุกชนิด ?

เราทานเจจึงต้องมีความพิถีพิถัน ในการบริโภคให้ถูกหลักโภชนาการ

เป็นพิเศษ เรื่องของน้ำมันนั้นก็ขอยกตัวอย่าง

ผู้เขียนเองเคยทำการทดลองคือใช้ น้ำมันพืชที่ไม่ใช่น้ำมันถั่วเหลือง เทใส่ถ้วยทิ้งไว้ข้ามคืนเชื่อหรือไม่แข็งโป๊กเลย! ตอนนั้นก็ยังไม่เอะใจจึงเอาไปผัดผักบุ้งไฟแดงเสร็จแล้วระหว่างกำลังทานอยู่นั้นผักบุ้งในจาน ก็เย็นลง สังเกตเห็นคราบน้ำมันเกาะเป็นไข

ตามผักบุ้งเต็มไปหมด ที่สำคัญในปากที่กำลังเคี้ยวก็รู้สึกเหนียวหนืดขอบกล ผมจึงเลิกทานข้าวทันที

นี่ขนาดข้างนอกยังเห็นชัดเจนขนาดนี้ แล้วในร่างกายเราลำไส้ กระทบะอาหารหลุดเลือดเราจะไม่อุดตันไปทั่วร่างกายหรือหรือน่ากลัวจริงๆ นะครับ

หมายเหตุ: อย.ได้กำหนดชนิดของน้ำมันพืชที่ประกอบอาหารได้ถ้าสังเกตดูที่ฉลากโดยมากจะระบุไว้ว่าเป็นน้ำมันถั่วเหลือง นอกจากนั้น ก็ยังมีน้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว ฯลฯ ส่วนน้ำมันพืชที่ต่ำกว่ามาตรฐานไม่ควรบริโภค

ผิดผัก

มีวิธีการแตกต่างกันอย่างไร ที่จะผิดผักให้มันอร่อยกับวิธีผิดให้กรอบอร่อย?

ปัญหานี้มีญาติธรรมสนใจถามเข้ามาบ่อยมาก เพราะชอบทานไม่เหมือนกัน บางคนชอบทานผิดผักนิ่มๆ บางคนชอบทานผิดผักกรอบๆ

ถ้าจะผิดผักให้มันอร่อยจะต้องปฏิบัติดังนี้ คือ...

หลังจากใส่เครื่องปรุงทุกอย่างเป็นที่พอใจแล้ว ให้หรี่ไฟลงเล็กน้อย และใช้ผ้าหน่อที่มีขนาดใกล้เคียงกับความกว้างของกระทะที่ใช้ผิดอยู่ ปิดลงไปสักพักประมาณ๑-๒นาที ค่อยตักขึ้นใส่จาน

จะทำให้ผักนุ่มถูกปากถูกใจ

เพราะตอนเปิดฝักกระเทาะนั้น ไอน้ำในผักผักจะระเหยขึ้น และปะทะ กับฝ่าหม้อแล้วย้อนกลับลงไปข้างล่างอีกผักจึงเปียก นุ่มเร็ว

แต่ถ้าจะผัดผักให้กรอบมีขั้นตอนดังนี้คือ...ในขณะที่ใส่เครื่องปรุงนั้น จะต้องใส่ซุสเป็นขั้นสุดท้าย และที่สำคัญที่สุดอย่าลืมน้ำส้มสายชูลงไป อีกสักเล็กน้อย เพราะน้ำส้มสายชูมีฤทธิ์เป็นกรด จะช่วยให้ผักกรอบเปรี้ยว สวยและน่ารับประทานยิ่งขึ้น

หมายเหตุ: ไม่ว่าจะผัดผักให้กรอบหรือนิ่มก็ตาม จะต้องใส่ ผงซุสเป็นขั้นตอนสุดท้ายเสมอ

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า

ตอนนี้ผมขายก๋วยเตี๋ยวราดหน้าอยู่ที่เยาวราช ในช่วงเทศกาลกินเจจะขายดีมาก มีอยู่วันหนึ่งเพื่อนสนิท ก็แอบถามผมว่า ทำไมเส้นก๋วยเตี๋ยวราดหน้าที่ร้านผมจึงไม่หอมเหมือนของร้านอื่น ไม่เข้าใจครับ ว่าเส้นก๋วยเตี๋ยวหอมมันหอมได้อย่างไร โปรดให้ความกระจ่างด้วยจะได้ปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นขอบคุณมากครับ?

อันนี้ถือเป็นเคล็ดลับเฉพาะกลุ่มจริงๆ และผู้ที่ทำก๋วยเตี๋ยวราดหน้าได้ร่อยมากนั้นคงหนีไม่พ้นคนจีนแคะ ซึ่งตัวผู้เขียนเอง มีผู้อาวุโส ที่เคารพนับถือมากอยู่หลายท่านที่เป็นคนจีนแคะเคยถามท่านเหมือนกัน ท่านบอกว่าง่ายนิดเดียว สำคัญอยู่ที่ตอนผัดเส้นก๋วยเตี๋ยวให้ใช้แต่กระทะเหล็กเท่านั้น ห้ามใช้กระทะอะลูมิ

นิยมผสมตะกั่วเต็ดขาด

หมายเหตุ: เพราะคุณสมบัติของกระทะเหล็กจะติดไฟง่าย ร้อนเร็ว เส้นก๋วยเตี๋ยวที่โดนความร้อนในกระทะเหล็กเกือบจะไหม้แต่ไม่ไหม้ ตรงนี้แหละที่ทำให้เกิดกลิ่นหอม และที่สำคัญการใส่น้ำมันลงผัดเส้น การจับกระทะ การจับตะหลิว ความชำนาญในการเร่งหรือหรี่ไฟ ก็มีส่วนทำให้อาหารจานนั้นออกมาดีหรือไม่ดีได้ด้วยเหมือนกันครับ

ผัดวุ้นเส้น

ที่ร้านขายอาหารเจอยู่ค่ะ และที่ต้องปรุงขายอยู่ทุกวัน คือ ผัดวุ้นเส้น ปัญหาก็คือหลังจากเลยเที่ยงไปแล้วประมาณบ่าย ๒-๓ โมง ผัดวุ้นเส้น มักจะมีกลิ่นตุๆ เป็นเพราะเหตุใดส่วนกับข้าวภาคอื่นไม่เห็นมีกลิ่นเลย ทั้งที่อุ่นพร้อมกันเมื่อตอนเที่ยง

ความจริงมันอยู่ตรงที่ว่า ผัดวุ้นเส้นที่พวกเราชาวเจชอบผัด กินอยู่เสมอๆ มักจะใส่มะเขือเทศลงไปเพื่อความสวยงาม แต่เราหารู้ไม่ว่ามะเขือเทศนี้แหละ ที่เป็นตัวปัญหาสำคัญทำให้กับข้าวบูดเสียมานักต่อนัก

เหตุผลคือ ลำพังมะเขือเทศเองเมื่อเราผ่าออกเป็นสองซีกทิ้งไว้สักพักใหญ่ๆ เนื้อมะเขือเทศจะชื้นและมีกลิ่นเพราะอากาศเข้าไปในเนื้อมะเขือเทศได้ง่าย ในอากาศมีเชื้อจุลินทรีย์ ทำปฏิกิริยากับเนื้อมะเขือเทศ ซึ่งมะเขือเทศมีรสเปรี้ยวเป็นกรดอ่อนๆ จึงทำให้เกิดกลิ่นได้

ทางแก้ที่ดีที่สุด ต้องฝัดมะเขือเทศให้สุกพร้อมกับวันเส้น
ไปเลย หรือจะใช้แครอทแต่งเป็นดอกไม้ใส่แทนมะเขือเทศก็ได้
เหมือนกัน

น้ำพริกตาแดงเจ

ดิฉันชอบทำน้ำพริกทานเองค่ะเพราะประหยัด และ
ลูกๆ ก็ชอบ เวลาทำดิฉันเองไม่มีปัญหา แต่ลูกสาวสิคะวิ่งหนี
ทุกที่ยิ่งมือไหนมีน้ำพริกตาแดงหรือน้ำพริกเผา เขาจะไม่ช่วยเลย
แถมอยู่ห่างๆ ด้วย ไม่ใช่เพราะเขา ขี้เกียจแต่เหตุผล คือเขาแพ้
ควินนูนแบบสแนปมูกของพริกแห้งที่คั่วในกระทะ และถ้ายังเขา
ช่วยเด็ดพริกแห้ง ก็จะมีอาการปวดสแนปวร้อน เหนือแดงตามมือ
ทั้งสองข้างทรมานมาก เห็นแล้วสงสารลูก ช่วยบอกวิธีแก้หน่อย
สิคะจะเป็นพระคุณอย่างสูงขอบคุณค่ะ?

ถ้าจะคั่วพริกแห้งไม่ให้ฉุนควินนูนสแนปวร้อน ควรใช้เกลือป่น
ใส่ลงในกระทะที่จะใช้คั่วสัก ๑ ช้อนชา หรือช้อนโต๊ะตามความ
เหมาะสมรับรองว่า ไม่มีกลิ่นฉุนเลย และถ้าจะหิบบีบพริกไม่ให้
ปวดสแนปวร้อนที่มีมือ ให้ทาน้ำมันพืชบางๆ ที่มีมือทั้งสองข้างให้
ทั่วเสียก่อนรับรองว่าอาการต่างๆที่เคยเป็นอยู่ก็จะไม่เกิดแน่นอน
ลองดูครับ

ยำปล่า

ไม่ว่าจะยำหรือปล่าก็ตาม ถ้าต้องใส่ตะไคร้ซอยด้วยแล้ว ร
บรองได้ว่าตะไคร้ที่หั่นซอยฝอยจะดำๆ ต่างๆ แตกเป็นแว่นๆ ดู

แล้วไม่งามตาเลยจะมีวิธีแก้อย่างไร?

วิธีการคือควรจะนำตะไคร้ที่หั่นซอยแล้ว ไปแช่น้ำส้มสายชู ผสมน้ำ หรือน้ำมะนาวสักครู่ จึงค่อยนำไปใส่ยาหรือน้ำตกเพียงเท่านี้ ก็จะได้ยาและน้ำตกเจที่นำรับประทาน และมีสีสวยงาม

หมายเหตุ: มะนาวหรือน้ำส้มสายชู จะล้างยางของตะไคร้ ออกไปหมดตะไคร้ที่ได้ก็จะเป็นวงกลมๆ สีชมพูสวยงามมาก

ปลาหมึกย่างเจ

อยากทราบว่าปลาหมึกย่างใช้อะไรมาทำเป็นปลาหมึก ?

ครับใช้เห็ดนางฟ้าหรือเห็ดนางรม ขั้นตอนการทำก็ง่ายๆ นิดเดียว คือเอาเห็ดมาฉีกเป็นเส้นใหญ่ๆ ถ้าฉีกเป็นเส้นเล็กเวลา ย่างจะขาด หลังจากฉีกเป็นเส้นแล้วให้ เอาไปหมักเครื่องปรุงดังนี้

- ซีอิ๊วดำอย่างหวาน
- พริกไทยป่น
- รากผักชีป่นหยาบๆ
- เกลือ

วิธีทำ

นำเห็ดที่ฉีกแล้วผสมกับพริกไทยป่น เกลือเล็กน้อยหรือ เครื่องปรุงอื่นๆ ตามความเหมาะสมหมักไว้สักครู่ จึงค่อยนำมา เสียบไม้ย่าง หรือจะใช้ไม้แบนหนึบ เหมือนไก่ย่างก็ได้ เวลา ย่าง น้ำในเห็ดจะออกมาเล็กน้อย กลิ่นจะหอมฉุยน่าทานมาก

เครื่องปรุงน้ำจิ้มน้ำตาลปีบ มะขามเปียก พริกแห้งคั่วป่น

หยาบ รากผักชี เกลือ แป้งมัน พริกแดง น้ำส้ม ผักชี (สำหรับโรยหน้า)

วิธีทำน้ำจิ้ม

ผสมน้ำตาลปีบกับน้ำพอกควรเคี้ยวไฟอ่อนๆ พร้อมกับน้ำมะขามเปียก รากผักชี เกลือ พริกแดง น้ำส้ม ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันชิมรสตามชอบ เมื่อทุกอย่างเข้าที่ใช่แป้งมันละลายน้ำพอกขึ้นเหนียวๆ ใส่ลงไปเล็กน้อย เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยผักชี

ของทอดต่าง ๆ

มีอะไรที่สามารถเอามาทอดนอกจากเต้าหู้ ช่วยแนะนำหน่อยครับ?

สิ่งที่นำมาทอดได้นอกจากเต้าหู้ เช่น...

๑. ข้าวโพดผ่านข้าวโพดบางๆ ผสมแป้งหมักกับหัวกะทิเล็กน้อย น้ำตาลทราย พอหวาน เหยาะพริกไทยน้อย ผักชี พอสวยเติมงาขาว อีกนิตผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันพอขึ้นๆ หยอดเป็นคำๆ ลงในกระทะ พอเหลืองสุกตักขึ้นสวยและอร่อยด้วยครับ

๒. ฟักทอง มันเทศ ฝานเป็นชิ้นพอคำ ชุบแป้งสำเร็จผสมเนื้อมะพร้าวขูดปรงรสให้กลมกล่อมแล้วทอดไฟปานกลาง

๓. ไข่เหົ้า เผือก นำมาซอยหรือขูดเป็นเส้นๆ ผสมแป้งสำเร็จปรงรสตามชอบ ทอดหยอดเป็นลูกๆ และยังมีถั่ว และผักอีกมากมาย

สุกี้ใจ

ลองทำสุกี้เจทานดูพอบ้านบ่นว่ารสชาติดี แต่น้ำจิ้มไม่หอม จะทำอย่างไรดีคะ ช่วยบอกเคล็ดลับหน่อยได้ไหมคะ?

รายนี้ต้องการขอสูตรสุกี้แต่ไม่กล้าบอกตรงๆ ก็ไปอีกแบบ ผู้เขียนเองไม่หิววิชาอยู่แล้ว ตัวน้ำซุ้คงจะไม่เท่าไรไปหาอ่านวิธีทำน้ำซุ้

ส่วนน้ำจิ้มสุกี้ทั่วไปที่ไม่ใช่เจ จะใส่กระเทียมสดปั่นหยาบพอเป็นเม็ดเล็กๆ และผสมน้ำกระเทียมดองเล็กน้อยเพื่อความหอม เราก็อัดผักได้เหมือนกัน โดยใช้งาขาวคั่วให้เหลืองสวย ผสมน้ำซุ้ดองพร้อมถั่วงอกคั่วหอม เต้าหู้ยี้ และพริกขี้หนูปั่นทั้งหมดเข้าด้วยกัน ถ้าแห้งเกินไป ก็เติมน้ำปรุงรสได้ตามใจชอบ เหนือคุณก็ได้น้ำจิ้มสุกี้แบบๆ หอมๆ ไว้อร่อยได้ทุกมื้อ

หมายเหตุ: ถ้าอยากให้อาหารนั้นสมบูรณ์ให้หันเต้าหู้หลอดลงไป พอสมควร ๑-๒ ชิ้น นอกจากจะเพิ่มคุณค่าแล้วยังช่วยให้สวยเหมือนใส่ไข่อีกด้วย

หมูแดงเจ

ผมซื้อหมูแดงเจมาทานแต่ไม่หมด จึงใส่ตู้เย็นไว้นานพอสมควร จนวันหนึ่งนึกขึ้นได้ไปเอาออกมา ก็ปรากฏว่ามีรสเปรี้ยวมากทั้งที่แช่ในช่องแช่แข็ง จะทำอย่างไรดีมีวิธีแก้หรือเปล่าครับ?

คือว่าหมูแดงที่เราซื้อกินกันอยู่ปัจจุบันนี้ เขาทำมาจาก

แข่งหมีกิน จะของบริษัทยะไรก็ตามทำมาจากแข่งหมีกินทั้งนั้น
เสร็จแล้วก็นำไปหมักกับผงหมูแดง ซอสแดงเครื่องเทศปรุงรส
พอได้ที่ก็นำออกมาขาย เพราะฉะนั้นของพวกนี้ย่อมมีวันหมด
อายุหากเก็บไว้นานย่อมเปรี้ยว

แน่นอน! จะบอกวิธีแก้ไขก็คือ หลังจากทอดเหลืองสวยแล้ว
นำมาหั่นบางๆ เอาไปย่างเลย โดยใส่แตงกวาซอย ผักกาดหอม
ผักชีฝรั่ง เห็ดหูหนูขาว มะเขือเทศ พริกขี้หนูตำหยาบๆ ผสม
เครื่องปรุงทั้งหมด เข้าด้วยกันปรุงรสตามใจชอบ สุดท้ายบีบมะ
นาวลงไปชิมให้กลมกล่อม

หมายเหตุ: ในกรณีเป็ดรมควันเจ็ทเหมือนกัน ถ้าเปรี้ยวให้
นำมายำได้เลยรับรองไม่มีใครรู้ (แต่ถ้าทั้งเปรี้ยวทั้งเหม็นก็ทิ้งไป
เถอะ!)

แหนมเจ

อยากทราบว่าแหนมเจถ้าไม่ใส่กระเทียม จะได้ไหมคะ แล้ว
จะใช้อะไรแทนหนังหมูที่เป็นเส้นๆ ดี?

แหนมเจไม่ต้องใส่กระเทียมก็ได้ไม่เป็นไร ไม่มีผลกระทบ
อะไรเลย ถ้าพึ่งเต้าหู้ยี้ที่ผสมลงไปช่วยทั้งสีและกลิ่นก็พอแรงอยู่
แล้วไม่มีปัญหาครับ!

ส่วนที่ว่าจะใช้อะไรแทนหนังหมูนั้น ผู้เขียนขอแนะนำให้ใช้
เส้นก๋วยเตี๋ยวแข็งไฮ้สดๆ ลักษณะเป็นม้วนสี่เหลี่ยมใสๆ ที่ขาย
ตามท้องตลาด ทั่วป้อนำมาหั่นเป็นเส้นเล็กๆ ให้คล้ายกับหนังหมู

ก่อนผสมควรลวกให้สุกเสียก่อน เพียงเท่านี้คุณก็จะได้หนังหมูเจ
ที่เหมือนเสียจนใครๆ แปลกใจ

หมายเหตุ: แหนมเจถ้าหมักจนได้ที่แล้วประมาณ ๒-๓ วัน
(หมายถึงหมักจนมีรสเปรี้ยว) เวลาจะรับประทานขอแนะนำให้นำ
มาทอดด้วยไฟกลาง ห้ามใช้น้ำมันเยอะ ทอดพอหอมเหลืองตักขึ้น
ซอยพริกชี้หนู ลงไปเล็กน้อย ทานกับข้าวเหนียวที่นึ่งร้อนๆ หรือ
ข้าวสวยนึ่งร้อนๆ ตาม ด้วยผักสดอร่อยอย่าบอกใครเลยคุณเอ๋ย
หรือว่าจะนำมาทำเป็นแหนมคลุกก็ได้อร่อยไปอีกแบบ

พริกในน้ำส้ม

พริกชี้ฟ้าเขียวอ่อนเม็ดใหญ่ๆ เวลาทำน้ำส้มสำหรับใส่ก๋วย
เตี๋ยวราดหน้าเพื่อปรุงรสชาติสังเกตดูว่าพอข้ามคั้นไปแล้วตัวพริก
จะนิ่มเป็นสีดำคล้ำและน้ำส้มก็ข้นอยู่ได้ไม่นาน จะทำอย่างไรดี ?

ถ้าจะให้ดีในคราวต่อไปเมื่อทำพริกน้ำส้ม หลังจากหั่นพริก
แล้วควรนำพริกไปแช่ในน้ำเกลือสักครู่ โดยใช้อัตราส่วนน้ำหนึ่ง
ชามใหญ่ต่อเกลือ ๑ ช้อนชา แช่ไว้สักครู่แล้วจึงค่อยมาใส่น้ำ
ส้มสายชูเพราะจะทำให้ตัวพริกสวย สด กรอบ อร่อย
ไม่ดำคล้ำและเก็บไว้ได้หลายวัน

ซีอิ๊วขาว

การใช้ซอสหรือซีอิ๊วขาว ถ้าจะใส่ในผัดหรือแกงจืดต้อง
ใสในขณะที่น้ำเดือด ซอสจะมีกลิ่นหอม ถ้าจะใส่ผัดผักก็เช่นกัน
เมื่อผักจนสุก หรือสุกแล้วค่อยใส่ซอสจะได้อาหารที่มีรสดี ซอส

บางชนิดควรเลือกซื้อขวดกลางหรือขวดเล็กๆ จะดีกว่าซื้อขวดใหญ่ก็เพราะซอสแต่ละชนิดจะเก็บไว้ได้นานไม่เท่ากัน หากเป็นซอสที่นานแล้วสีและกลิ่นจะเปลี่ยนไปเป็น สีเข้มขึ้นตกตะกอนแต่ไม่เสีย

แอปเปิ้ล

นักวิชาการได้วิเคราะห์ออกมาแล้วว่า ถ้ากินแอปเปิ้ลวัน ๑ ผล สามารถป้องกันมะเร็งได้

แต่เวลาปอกเปลือกขึ้นโต๊ะ โดนลมจะดำไม่น่ากินวิธีแก้ก็คือเวลาปอกเปลือกแอปเปิ้ลเสร็จแล้ว ให้แช่แอปเปิ้ลในน้ำผสมเกลือป่นเล็กน้อย แช่ทิ้งไว้สักครู่ จึงนำมาจัดเรียงใส่จานรับรองว่าแอปเปิ้ลจะไม่ดำ สูตรนี้ใช้ได้ดีกับผลไม้ที่มียางทุกชนิด เช่น สาลี่ ชมพู่ กะท้อน ฯลฯ

สับปะรด

สับปะรดมักมีรสเปรี้ยวจัดจำกัดฟันกินยาก วิธีแก้ก็นำสับปะรดที่ปอกเป็นชิ้น แล้วลงแช่ในน้ำผสมเกลือป่นเล็กน้อย วิธีเดียวกันกับแอปเปิ้ล วิธีนี้จะช่วยลดความเปรี้ยวของสับปะรดลงได้เยอะเลยครับ

หมายเหตุ: ที่น้ำแปลกมากๆ ก็คือ สับปะรดที่มีความเปรี้ยวน้อยๆ เวลานำไปแช่ไว้ในตู้เย็นสับปะรดจะมีความเปรี้ยวมากขึ้นกว่าเดิมเยอะ

น้ำชุบเค็ม

ในการต้มน้ำแกงจืดหรือน้ำชุบทั้งหลาย บางครั้งอาจจะ เผลอปรุงรสเค็มเกินไปจะทำอย่างไรดี?

ให้แก้ไขโดยการนำมันฝรั่งหั่นลงไป ๓-๔ ชิ้นต้มในหม้อน้ำ ชุบน้ำมันฝรั่งจะช่วยดูดซับความเค็ม ทำให้ชูปรสดีขึ้นสักครู่จึง ตักมันฝรั่งออก

หมายเหตุ: วิธีการเดียวกันนี้สามารถนำไปแก้ไขความเค็มใน น้ำชุบ หรืออาหารอื่นๆ ได้

กากหมูเจกรอบนานๆ

ตามปกติเราจะใช้วิธีการทอดโปรตีนเกษตรตัวเล็กๆ ให้ กรอบ แล้วค่อยเอาไปใส่ก๋วยเตี๋ยว(ใช้แทนกากหมูเจียว) แต่มีวิธี ทำให้โปรตีนเกษตรกรอบโดยไม่ต้องทอดดังนี้

เริ่มต้นจากแกะโปรตีนเกษตรตัวเล็กออกจากถุง ใส่หม้อ พักไว้ตักน้ำมัน ให้ร้อนพอได้ที่(อย่าร้อนจนควันขึ้นจะไหม้เกรียม) หลังจากนั้น เทน้ำมันร้อนๆ ลงในหม้อที่มีโปรตีนเกษตรคนให้ทั่ว สม่่าเสมอง่ายๆ อย่างนี้คุณก็จะได้กากหมูเจกรอบๆ แสนอร่อย โดยไม่ต้องทอดเลย

หมายเหตุ: หลังจากเสร็จทุกขั้นตอนแล้ว จะแช่ในน้ำมันเลย ก็ได้ จะช่วยให้โปรตีนเกษตรดูดซับน้ำมันอิมตัวกรอบเหมือนกาก หมูจริงๆ เลย

ฟักทอง แครอท มันเทศ มันฝรั่ง

ผัก ๔ ชนิดนี้ มีสารอาหารที่หลายคน ยังไม่รู้จักรักคือมีสารอาหารโปรตีนอยู่ด้วยนอกเหนือไปจากวิตามินเอ หรือเบต้าแคโรทีน

เบต้าแคโรทีนคือ เม็ดสีเหลืองที่มีอยู่ในผักสีเขียวและสีเหลือง แสดเบต้าแคโรทีนเป็นตัวต่อต้านสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย และเมื่อใดที่ร่างกายขาดวิตามินเอ เบต้าแคโรทีนจะเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอทันที

หมายเหตุ: เวลาจะรับประทานผักที่มีสีเข้มๆ สดๆ ควรทำให้อสุกเสียก่อนถ้าทานดิบๆ ร่างกายจะดูดซึมไม่ได้โดยเฉพาะแครอท

ซีอิ๊วเห็ดหอม

ซอสที่ทำจากเห็ดหอมใช้หมักหรือผสมในน้ำยาอาหารต่างๆ และผัดผักได้อร่อย หรือราดบนผักต้ม มะเขือเผา บิบมะนาว ให้ออกรสเปรี้ยวฉ่ำน้อยๆ ซอยพริกลงไปก็จะได้อาหารที่ทำง่ายๆ แต่อร่อยเหลือหลาย

ศิลปะการปรุงอาหาร

ต้ก สะเต๊ะน้ำเครื่องปรุงให้แห้งที่สุด และไม่ควรผัดนาน

ทอด ที่สำคัญน้ำมันต้องร้อนได้ที่เยอะพอควร ทอดพอข้างนอกกรอบข้างในสุก

หึ่ง ตอนใส่เครื่องปรุงน้ำต้องเดือดพล่าน ฝาต้องปิดสนิทตลอดเวลา

ต้น กระดပ်น้ำให้พอท่วมเครื่องปรุงแล้วนำไปตุ๋นด้วยไฟ
อ่อน จนอาหารสุกเปื่อย

เคี้ยว เคี้ยวด้วยไฟอ่อนจนน้ำข้น จนอาหารสุกได้ที่

ย่าง ใช้ไฟอ่อนเพื่อให้อาหารสุกกระทัดถึงข้างใน

ซอสสีแดงใส่เย็นตาโฟ

แม่บ้านเจแถบภาคใต้เขียนจดหมายมาถาม อยากทราบว่า
น้ำซอสสีแดงๆ ข้นๆ ที่ใส่ในเย็นตาโฟแดงๆ หอมๆ ทำอย่างไร
จะทำเก็บไว้ทานเอง

ทำง่ายๆ ครับ เพียงแต่นำซอสมะเขือเทศสีแดง ซึ่งมีขาย
ทั่วไปตามท้องตลาดใส่ในโถใหญ่ๆ หรือที่แม่ค้ามัดใส่ถุงไว้เรียก
ร้อยถุงละครึ่ง กิโลหรือ ๑ กิโล ก็แล้วแต่(ไม่ใช่ซอสมะเขือเทศที่
เป็นขวดๆ นะครับ)

ต่อจากนั้นนำซอสสีแดงมาน้อยตามชอบ ผสมกับเต้าหู้ยี้
บี้เต้าหู้ยี้ให้ละเอียด บดให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวพอข้นๆ เท่านั้นเราก็
จะได้ซอสเย็นตาโฟสวยๆ หอมๆ ไว้ทานเอง

นานาประโยชน์จากขิง

ต้นขิง ต้มรับประทานแก้ลมวิงเวียน คลื่นเหียน และช่วย
ขับลมในกระเพาะอาหารได้

รากขิง ต้มรับประทานรักษาอาการปวดไข้ ฝกแน่นในอกช่วย
กระตุ้นให้เจริญอาหารและช่วยบำรุงลำคอให้โปร่งใสอีกด้วย

ขิงสด ขิงสดเหลือจากปรุงอาหาร นำมาเข้าเครื่องปั่นคั้นเอาแต่น้ำผสมน้ำอุ่น หรือต้มแล้วดื่ม ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล และยังแก้อาการเจ็บคอ ช่วยขับเสมหะได้ผลชะงัด

แก้งิง นำมาป่นละเอียดแล้วต้มรับประทาน แก้ลมวิงเวียนท้องเฟ้อ

ใบขิง นำมาต้มรับประทานจะช่วยรักษาโรคเลือดกำเดาออกได้

ดอกขิง ต้มรับประทานแก้โรคนิ่วและโรคตาเปียกแฉะ

ประโยชน์ของขี้เหล็ก

ถึงจะชื่อไม่เพราะ แต่ก็มีประโยชน์เหลือหลายเช่นใช้ใบขี้เหล็กแห้ง ๓๐ กรัม หรือถ้าเป็นใบสดใช้ ๕๐ กรัม ต้มน้ำใช้ดื่มก่อนนอนรสขชาติ จะออกขม แต่สรรพคุณดีมาก คือแก้อาการตาข้างนอนไม่หลับ

ต้มขี้เหล็กไม่ให้ขม

การต้มขี้เหล็กเพื่อจะใส่ในแกงนับว่าต้องมีความชำนาญพอสมควร แต่วิธีที่จะต้มขี้เหล็กให้จืดเร็วขึ้น

เพียงแต่นำปูนกินหมาก ใส่ลงไปใ้ในน้ำที่ต้มพอประมาณต้มเพียงน้ำ เดียวขี้เหล็กจะหายขมทันทีพร้อมที่จะนำไปแกงได้เลย ประหยัดเวลาขึ้นมาก

ดอกแค

นำมาลวกใช้จิ้มน้ำพริกหรือปรุงเป็นอาหารอื่นๆ อร่อยทั้งนั้นช่วยแก้ไข้หัวลม หรือแก้อาการหนาวๆ ร้อนๆ เนื่องมาจากอากาศเปลี่ยน

หมายเหตุ: บางคนชอบที่ดื่กก้านขมๆ ในดอกแคออกก่อนจะนำไปปรุงอาหาร แต่บางคนที่ชอบก็บอกว่าเป็นยาแล้วแต่ใครรับไม่เป็นอันตราย แต่อย่างไร

ตำลึงเขียวๆ

ตำลึงสดๆ ล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำมาตำให้ละเอียดเติมน้ำนิดหน่อยคั้นเอาแต่น้ำ นำมาทาผิวที่มีอาการแพ้เนื่องจากแมลงสัตว์กัดต่อย หรือถ้านำมาปรุงอาหารมีประโยชน์ดังนี้

แคลเซียม - ธาตุสำคัญบำรุงกระดูกและฟัน

วิตามินเอ - บำรุงสายตา

และยังประกอบไปด้วย ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส คาร์โบไฮเดรต โปรตีน

ตำลึงแก้ผมหงอก

ส่วนใหญ่แล้ว คนที่กินเจมักจะได้รับสารอาหารไม่ครบ เพราะไม่รู้หลักการกินเจที่แท้จริง จึงส่งผลให้เส้นผมหงอกก่อนวัย มีสูตรโบราณลับเฉพาะเร่งด่วน ใช้ตำลึงที่เราใช้แกงจืดนั้นแหละครับมีวิธีทำดังนี้

นำไปตำลึงประมาณ ๑ กำมือ ตำให้ละเอียดปีบเอาน้ำมาผสมกับน้ำธรรมชาติเล็กน้อยแล้วนำมาสระผมเอาผ้าคลุมหัวไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้วจึงล้างออก ด้วยน้ำสะอาดทิ้งห่างไว้ประมาณ ๓ วัน จึงจะสระครั้ง ต่อไปทำเช่นนี้ต่อไปประมาณ ๗-๑๐ ครั้ง ผมจะดีขึ้นเรื่อยๆและก็จะดำขึ้น

ถั่วดำ

นอกจากจะใช้ทำอาหารได้หลายชนิดและทำของหวานแสนอร่อย แล้วยังมีสารอาหารที่สำคัญอีกมากมาย

มีสรรพคุณบำรุงเลือด ขับสารพิษ ขับปัสสาวะ ทำให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวกช่วยบำรุงเส้นผมให้ดกดำแข็งแรงไม่หลุดร่วง

หมายเหตุ: มีเคล็ดลับการต้มถั่วดำให้เปื่อยเร็ว คือ ก่อนที่จะต้มควรนำถั่วดำแช่น้ำก่อนประมาณ ๑-๒ ชั่วโมงแล้ว จึงนำไปต้ม ในขณะที่ต้มให้ใส่ข้อนกระเบื้องลงไปในหม้อด้วย จะทำให้ถั่วดำเปื่อยเร็วขึ้น

กวาดำ

ผักชีจีนๆ ชนิดนี้ใส่บะหมี่แห้งก็อร่อย จะต้มทำเป็นจับฉ่ายก็เข้ากันหรือ นำมาผัดกินกับข้าวสวยร้อนๆ ก็อร่อยไปอีกแบบ มีสรรพคุณช่วยในการย่อยอาหารทำให้สบายท้อง และยังช่วยเสริมสร้างกระดูก ให้แข็งแรงอีกด้วย

หมายเหตุ: ผักกวาดำต้องรู้จักเลือกซื้อเพราะถ้าไปซื้อต้น

ใหญ่ๆ แกๆ มาจะกินลำบากเพราะลำต้นของผักกวาดึงจะเป็น
เส้นใยเหนียวๆ เคี้ยวยาก

ต้มถั่วลิสง

ปัญหาหนึ่งที่แม่บ้านเจอกันบ่อย ๆ ก็คือ ถั่วลิสงที่ต้มแล้ว
สีเปลือก จะดำคล้ำดูแล้วไม่สวย

มีวิธีแก้ดังนี้คือ ก่อนนำถั่วลิสงไปต้ม ให้ใส่น้ำสารส้มลงไป
ในปริมาณเหมาะสม กับถั่ว แต่อย่าให้มากเกินไป เพราะจะทำให้
ถั่วลิสงต้มไม่มีรสชาติ เมื่อต้มสุกแล้วจะได้ถั่วต้มที่ขาวสวยน่ารับ
ประทานมาก

ถั่วฝักยาว

ผัดถั่วฝักยาวมักจะเหี่ยว และสีซีดไม่น่าทานพอเย็นแล้วสี
จะดำ

วิธีที่จะทำให้ผัดถั่วจานนั้น มีสีเขียวสวยงามน่าทานทำได้ง่ายๆ
คือ ก่อนจะนำไปผัดให้เอาถั่วฝักยาวไปลวกในน้ำเดือด แล้วรีบตัก
ขึ้นมาผัดได้ทันทีที่ง่าย ๆ แค่นี้จริงๆ

หมายเหตุ: ก่อนนำไปผัดควรล้างด้วยเกลือ หรือด่างทับทิม
หรือผงโซดาล้างผักด้วย เหตุเพราะว่าถั่วฝักยาวมักฉีดยาฆ่าแมลง

สารพัดแป้ง

แป้งข้าวเจ้า ทำมาจากข้าวเจ้าที่เรากินส่วนใหญ่ใช้ทำขนม
ไทยๆ

แป้งข้าวเหนียว เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าวเหนียว

แป้งข้าวหมี่ ก็คือแป้งสาลีนั่นเองใช้ทำขนมฝรั่งมากมาย เช่น ขนมเค้ก ขนมปัง ซาลาเปา ฯลฯ

แป้งถั่ว ก็คือแป้งถั่วเขียว ใช้ทำขนมหวาน เช่น ชำหริ่ม หรือ วุ้นเส้น

แป้งสาคูโปร เป็นแป้งมันสำปะหลังถ้าไม่มีก็ใช้แป้งข้าวโพด แทนได้

แป้งข้าวโพด เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าวโพด ใช้ปรุงอาหาร ได้ทั้งคาว และหวาน เช่น กวยเตี๋ยวราดหน้า กระจ่างปลา หรือ สังขยาจิ้มขนมปัง

แป้งท้าวยายม่อม เป็นแป้งที่ทำมาจากหัวพืชชนิดหนึ่ง สมัยนี้เรียกว่า แป้งคอนจากูหรือแป้งเผือกทะเลหรือแป้งคอนยักษ์ สมัยก่อนใช้เพียงแค่ทำขนมชั้นให้เหนียวนุ่มเท่านั้น แต่เดี๋ยวนี้ บริษัทอาหารต่างๆ ใช้ผลิตลูกชิ้นเจ กุ้งเจ ปลาหมึกเจ และอาหารเจทั้งหลาย แต่คนไทยเรียก ดิดปากว่า แป้งท้าวยายม่อม

ถั่วเขียวใช้แกงแทนซีเหล็กสูตรพิสดาร

ถ้าคุณอยากปรับเปลี่ยนอาหารแปลกๆ ที่ไม่เคยมีใครทำละก็เชิญทดลองทำดู คือ แกงซีเหล็ก

แต่แทนที่จะใช้ดอกซีเหล็ก เราก็ใช้ถั่วเขียวแทน โดยนำถั่วเขียวมาต้มให้พอสุก แล้วทำเป็นแกงได้เหมือนซีเหล็กทุกประการ

คุณก็จะได้แกงที่อร่อยไม่มีรสขมแถมได้โปรตีนดีซะด้วย

การเก็บกล้วยน้ำว้าไม่ให้เน่าเร็ว

มีวิธีการง่ายที่จะเก็บกล้วยน้ำว้าไว้นานๆ ลองใช้วิธีนี้ดู
ครับ หลังจากซื้อกล้วยน้ำว้ามาจากตลาดให้นำกล้วยทั้งหวีจุ่ม
ลงในน้ำเดือด ๓ นาทีแล้วนำขึ้นแขวนไว้ในที่มีลมโกรก จะช่วย
รักษาเนื้อกล้วยไว้ได้ คงเดิมเหมือนลักษณะที่ซื้อมาใหม่ๆ และอยู่
ได้ถึง ๒๐ วัน

วิธีเก็บรักษาแตงโม

ถ้าที่บ้านไม่มีตู้เย็นสำหรับแช่ผลไม้ แต่เมื่อซื้อแตงโมมาก็มี
วิธีเก็บรักษาได้ดังนี้

นำแตงโมไปแช่น้ำในถังให้ท่วม ความเย็นของน้ำจะช่วยให้
แตงโมมีความสดและช่วยป้องกันไส้ล้นได้ด้วย

พริกเหี่ยวๆ

มีวิธีที่จะเก็บพริกชี้หูไว้นานๆ ดังนี้

หลังจากซื้อพริกชี้หูมาจากตลาด นำพริกชี้หูทั้งหมดไป
แช่น้ำสารส้มสักพัก แล้วนำขึ้นมาผึ่งให้แห้งพริกชี้หูจะสดและ
เต่งตึงเก็บไว้นานหลายวัน

มะเขือเทศสด

ประโยชน์เหลือหลาย

แพทย์ปัจจุบันต่างลงความเห็นตรงกันว่า ผู้มีความดันโลหิตสูงควรดื่มน้ำมะเขือเทศสดทุกเช้าและก่อนเข้านอน ครั้งละ ๑ แก้วก็พอ ถ้าหากไม่ชอบดื่มน้ำ มะเขือเทศจะรับประทานทั้งลูกสดๆ ก็ได้

การปฏิบัติตามคำแนะนำเช่นนี้ เป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงได้

ต้มกะหล่ำปลีให้สียวย

โดยปกติทั่วไป กะหล่ำปลีเมื่อต้มสุกแล้ว สีจะดูจืดชืดลงไป ไม่น่ารับประทาน ถ้าต้องการให้กะหล่ำปลีมีสีสดสวยอย่างเป็นธรรมชาติ เวลาต้มควรใส่เปลือกมะนาวลงไปสักชิ้นหนึ่ง ก็จะทำให้กะหล่ำปลีที่ต้มมีสีสดสวยจนใครๆ แปลกใจ

ถั่วเหลือง

ถั่วเหลืองเป็นพืชมหัศจรรย์ ที่ชาวจีนรู้จักมานานนับพันปี สามารถนำมาทำเต้าหู้หรืออาหารเลิศรสได้หลายชนิดหลายอย่าง

ในถั่วเหลืองจะมีโปรตีนถึง ๔๐ และในโปรตีนก็ยังมีกรดอะมิโนอยู่ถึง ๑๘ ชนิดในจำนวนนี้เป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายถึง ๑๐ ชนิด

นอกจากนี้ยังมีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเช่น เลซิทีน ที่ช่วยลดเลาะไขมันลดคอเลสเตอรอลใช้เสริมสร้างเซลล์สมอง และประสาท

อัตราเทียบเท่าของถั่วเหลือง

ในปริมาณถั่วเหลือง ๕๐๐ กรัม เมื่อนำมาทำเป็นนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้จะมีโปรตีน

เท่ากับ เนื้อแดง ๑,๐๐๐ กรัม

เท่ากับ ไข่ไก่ ๑,๕๐๐ กรัม

เท่ากับ นมวัว ๖,๐๐๐ กรัม

นมถั่วเหลือง หรือนํ้าเต้าหู้ยังประกอบด้วยแร่ธาตุที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายหลายชนิด เช่น โพแทสเซียม โซเดียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กที่ให้เกลือแร่แก่ร่างกายช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยควบคุมกรด และต่างภายในร่างกาย ให้สมดุลอยู่เสมอ และยังควบคุมความสมดุลของนํ้าภายในร่างกายอีกด้วย นอกจากนี้ในนํ้านมถั่วเหลือง ยังมีวิตามินต่างๆ เช่น

บี ๑ ช่วยไม่ให้เกิดโรคเหน็บชา

บี ๒ ช่วยให้พลังงาน

บี ๖ ช่วยเผาผลาญโปรตีนและไม่ให้เกิดอาการชาและซีด

บี ๑๒ ช่วยบำรุงประสาทและทางเดินอาหาร

เป็นหนุ่มและสาวอยู่เสมอถ้ากินถั่วลิสง

ถั่วลิสงเป็นพืชที่มีคุณค่าทางการบำรุงร่างกายสูง กล่าวกันที่ช่วยให้มีอายุยืน จนได้รับสมญานามว่าพืชอายุวัฒนะ ถั่วลิสง

มีโปรตีนสูงประมาณ ๓๐% จะเป็นรองก็แต่ถั่วเหลืองเท่านั้น ปริมาณโปรตีนในถั่วลิสง สูงกว่าในข้าวสาลี ๑ เท่า สูงกว่าข้าว ๓ เท่า เมื่อเทียบกับไข่ไก่ นมวัว เนื้อสัตว์แล้วก็ไม่ด้อยกว่ากัน

นอกจากนี้โปรตีนในถั่วลิสง เป็นโปรตีนที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ง่าย คือร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ถึง ๙๐% นอกจากนี้ถั่วลิสง ยังประกอบไปด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็น สำหรับร่างกาย ๘ ชนิด ในอัตราที่เหมาะสม ถั่วลิสงยังมีไขมัน วิตามินบี ๒ โคลีน (choline) กรดไขมัน ที่ไม่อิ่มตัว เมธิโอนีน (Methionine) และวิตามิน เอ-บี-อี-เค แคลเซียม เหล็ก และธาตุอื่นๆ อีกกว่า ๒๐ ชนิด

ทุกส่วนของถั่วลิสง เช่นเม็ด เยื่อหุ้มเมล็ด เปลือก ใบ ลำต้น น้ำมัน ต่างมีสรรพคุณทางยาที่ต่างกัน

การบริโภคน้ำมันถั่วลิสงเป็นประจำ จะทำให้โคเลสเตอรอลในตับสลายตัวเป็นกรดน้ำดี (bileacid) ไม่เพียงแต่ลดโคเลสเตอรอลลงเท่านั้น ยังเป็นการป้องกันหลอดเลือดตีบ และโรคหัวใจของคนใน วัยกลางคน และวัยสูงอายุได้

ผลการทดลองทางการแพทย์พบว่าเยื่อหุ้มเมล็ดของถั่วลิสงสามารถยับยั้งการสลายของ Fibrin

กระตุ้นกระดูกให้ผลิตเกล็ดเลือด(Thrombocyte)เพิ่มสมรรถภาพ ในการหดตัวของเส้นเลือดฝอยช่วยในการห้ามเลือด ถั่วลิสงเป็นพืชที่ทุกคนกินดี เด็ก ๆ กินแล้ว เสริมความจำ

ช่วยในการเจริญเติบโตส่วนคนแก่ช่วยบำรุงร่างกายนอกจากนี้ยังนำถั่วลิสงมาปรุงเป็นตำรับยารักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น

๑. ความดันโลหิตสูง ใช้เมล็ดถั่วลิสงแช่น้ำส้มสายชู ๗ วัน ให้เคี้ยวกินก่อนนอนครั้งละ ๗-๘ เม็ด กินติดต่อกัน ๗ วัน

เปลือกถั่วลิสงล้างให้สะอาดแล้วตำให้แหลก ใช้ครั้งละ ๕๐-๑๐๐ กรัม ชงน้ำร้อนดื่มต่างน้ำชาสามารถใช้กับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ coronary ได้

หมายเหตุ: ผู้ป่วยต้องวัดความดันโลหิตเป็นประจำถ้าไม่ได้ผลควรปรึกษาแพทย์

๒. เกล็ดเลือดต่ำ ถั่วลิสงพร้อมเยื่อหุ้มเมล็ด ๖๐ กรัม หรือคั่วกิน วันละ ๓ ครั้ง ติดต่อกัน ๑ สัปดาห์ แต่ถั่วลิสงที่ขึ้นและขึ้นราจะเกิดสารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) ซึ่งทำให้เกิดมะเร็งได้ฉะนั้นควรเก็บในที่แห้ง และมิดชิดที่สำคัญที่สุด ถั่วลิสงที่ขึ้นราไม่ควรบริโภค

สาหร่ายทะเล (Seaweed)

สาหร่ายทะเลมีโปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็น

๑. วิตามิน ซี

๒. เบต้าแคโรทีน

๓. ไอโอดีน

๔. วิตามินบี ๑, ๖ ,๑๒

๕. ไนอะซิน

๖. ฟอสฟอรัส

๗. โพแทสเซียม

๘. แมกนีเซียม เหล็ก ทองแดง สังกะสี ฯลฯ

สาหร่ายมีประโยชน์มากมาย ที่เห็นได้ชัดและใกล้ตัวมากที่สุด คือใช้เป็นอาหารเสริมสุขภาพ เช่น จี๋ฉ่ายหรือสายใบ (porphyra) เป็นสาหร่ายแห้งแผ่นกลม และแผ่นสี่เหลี่ยมมีขายตามห้างสรรพสินค้าทั่วไป เป็นอาหารเสริมโปรตีนสูง

สาหร่ายยังใช้เป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณภาพของแหล่งน้ำใช้บำบัดน้ำเสีย และใช้หาผลผลิตขั้นต้นของแหล่งน้ำ

หลายคนคงเคยได้ยินชื่อ สาหร่ายหางกระรอก สาหร่ายข้าวเหนียว สาหร่ายญี่ปุ่น พืชเหล่านี้ไม่ใช่สาหร่าย แต่เป็นพืชดอกที่นิยมเลี้ยง เพื่อความสวยงามในตู้ปลาเท่านั้น

อันตราย....จากบะหมี่สำเร็จรูป

บะหมี่สำเร็จรูปในท้องตลาดทุกวันนี้มีนับสิบๆ ชนิด อิทธิพลของการโฆษณา ประกอบกับรูปแบบใหม่ๆ ของบะหมี่สำเร็จรูปมีออกมาจำหน่ายไม่ขาดทำให้ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่อยากจจะลิ้มรสไปตามๆ กันหรือแม้แต่บะหมี่เจสำเร็จรูปก็มีให้ชาวเจทั้งหลายหาซื้อไว้รับประทานกัน หลายท่านคงอยากรจะทราบว่บะหมี่ ของที่รับประทานอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน มีประโยชน์หรือไม่ ?

บะหมี่สำเร็จรูป ก็คือ เส้นหมี่ที่ทำจากแป้งสาลีแล้วนำไปทอดในน้ำมันปาล์ม ใส่สารกันหืนเติมวัตถุปรุงแต่งอาหารในปริมาณที่แตกต่างกันในแต่ละยี่ห้อ เช่น ใส่ผงชูรส บางยี่ห้อก็มีการเจือสีหรือใส่สารกันบูด

จากการวิเคราะห์พบว่าในบะหมี่สำเร็จรูป ๑ ห่อ ให้โปรตีน ๖-๗ กรัม ไขมัน ๙ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๓๓ กรัม กล่าวโดยสรุปสารอาหารที่ได้รับส่วนใหญ่ คือ คาร์โบไฮเดรต บะหมี่สำเร็จรูปจึงให้คุณค่าในรูปของพลังงานเท่านั้น คือบะหมี่ ๑ ซอง จะให้พลังงาน ๒๓๕ แคลอรี

สำหรับโปรตีนคงไม่ต้องพูดถึง เพราะมีโปรตีนน้อยมาก ๆ แล้วยังเป็นโปรตีนที่ได้จากแป้งซึ่งเป็นโปรตีนประเภทไม่สมบูรณ์ เนื่องจากมีการดัดแปลงที่จำเป็นต่อร่างกายไม่ครบทุกชนิด จึงไม่สามารถบำรุงร่างกายให้แข็งแรงได้ และไม่ช่วยในการเจริญเติบโตเท่าที่ร่างกายต้องการ

ดังนั้น ถ้าเรารับประทานบะหมี่สำเร็จรูปเป็นประจำ ควรเติมเต้าหู้ ผักสีเขียว เห็ดต่าง ๆ หรือถั่วลงไปด้วยเพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารครบถ้วน

ประโยชน์จากเกลือ

๑.โรคหัวใจ เมื่อเป็นหวัดจะมีอาการไอไม่หยุด ใช้น้ำเย็นต้มสุกแล้ว ๑ ถ้วย ใส่เกลือ ๑ ช้อนชา คนให้เกลือละลายแล้ว ใช้บ้วนปากล้างลำคอ ทำเช่นนี้หลายวัน ก็สามารถจัดเสมหะในหลอด

ลมได้อาการไอจะทุเลา

๒.จุมูกอักเสบ เป็นหวัดคัดจุมูก ขี้มูกไหลไม่หยุดจุมูกอักเสบเรื้อรัง ใช้น้ำเกลือ เจือจางล้าง ใช้ขวดพลาสติกสะอาดใส่น้ำเกลือเจือจางแล้ว ฉีดเข้าไปในรูจุมูก เพราะ เกลือมีคุณสมบัติฆ่าเชื้อแบักอักเสบ

๓.โรคตาแดง จะมีอาการตาแดง มีขี้ตาเยะใช้ผ้าขนหนูสะอาดที่ผ่านการซักล้างมาแล้ว ห่อเกลือเล็กน้อยแช่ลงในน้ำอุ่นที่เดือดแล้วแช่สักครู่ แล้วใช้ผ้าขนหนูเช็ดตาทั้งสองข้างเบาๆ ถ้ามีอาการแสบก็ต้องทน น้อยสักครู่จะรู้สึกดีขึ้น

๔.รักษาฟัน ใช้เกลือสีฟัน จะทำให้ฟันขาวแข็งแรงและสามารถป้องกันฟันผุได้ด้วย

๕.ยุบกัด ยุบกัดจะมีอาการคันและเป็นตุ่มใช้เกลือเล็กน้อยขยี้ตรงยุบกัดสักครู่จะหายคันตุ่มยุบ

๖.ผิวแห้งบวมคันใช้เกลือผสมน้ำแล้วใช้ทาจะเห็นผลทันตา

๗.สมองปลอดโปร่ง ถ้ารู้สึกสมองไม่แจ่มใส ใช้เกลือผสมน้ำอุ่นแล้วใช้อาบน้ำสมองก็จะแจ่มใส

๘.ชุ่มคอ ก่อนขึ้นร้องเพลงหรือปราศรัย ดื่มน้ำผสมเกลือเล็กน้อยจะไม่มีอาการคอแห้งเสียงแหบ

๙.เร่งให้อาเจียน รับประทานอาหารมีพิษ ดื่มสุราเกินขนาด กินอาหาร แล้วไม่ย่อยท้องไส้ปั่นป่วน ควรดื่มน้ำเกลือเข้มข้น

จะทำให้อาเจียน ออกได้แล้วจะรู้สึกสบาย

๑๐.เป็นตะคิว มือเท้าเป็นตะคิวเย็นทั่วสรรพางค์กายอัน
โรคปัจจุบันทันด่วน นำเกลือมาคั่วให้ร้อนแล้วห่อด้วยผ้าถุงแขนขา
หลายๆ ครั้งจะหายเป็นปลิดทิ้ง

รายนามผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ

ครบเครื่องเรื่องอาหารเรา

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 21 ท่าน	8,509.19
คุณฉัตรพร บุญญะรัตนะ	100.00
คุณจุฑาทิพย์ จงกิ้น	300.00
คุณปิยะมาศ เปาอินทร์และครอบครัว	500.00
คุณ วิชัย - สุวรรณา เขียรผาติ อุทิศแด่เฮ้งเฮ้ง ฮ้อและแต่เซียมเตียง	300.00
คุณจินตนา โพธิสาร	200.00
คุณพนิดา ไชยธาดา	200.00
คุณกุลลภัสสร สิริธิดา	100.00
คุณอัมพรพันธุ์ ฤทธิภูมิ	100.00
พระกนกโชติ วัดเทพชัยมงคล	200.00
คุณเพ็ญพรรณ ธารสุข	200.00
คุณนรนาถ มณีโชติ	200.00
คุณชนิษฐา จิตตั้งบุญญา	400.00
คุณประไพพิมพ์ แก้วเขียว	100.00
คุณสุพิชฌาย์ เหลืองขจรวุฒิ	1,000.00
คุณสุธินันท์ เหลืองสกุลไทย	200.00
ครอบครัวหอนเตรวิจิตร	500.00
คุณผู้ซี้เกียน แซ่ผู้	79.00
คุณกาญจนา จำปาศรี	100.00
คุณลำพร ศิริศรีมังกร	200.00

คุณวัฒนาดี เอื้ออารักษ์	200.00
คุณธีรภูมิ-คุณภารดี พงศ์เศรษฐไพศาล	200.00
คุณชาลทอง นุตพาณิชย์	500.00
คุณยืนยง-คุณศรีวิไล อภิรมย์โชคชัย, คุณวีระชัย แซ่อื้อ	500.00
คุณอ้อมอารี ปุณณะวิทย์ และครอบครัว	200.00
คุณจิตรา มิตรเจริญรัตน์และครอบครัว	300.00
คุณธนภุต หัตถี	500.00
คุณสุวัจ-คุณสุรางคณา-คุณสุรธีร์-คุณสุเมธัส- คุณสุศิริสรณ์ วิภัติภูมิประเทศ	1,000.00
คุณเสาวลักษณ์ พ่วงน่วม	300.00
คุณเสาวลักษณ์-คุณศิริพงษ์-คุณภาณุวัฒน์ พ่วงน่วม	200.00
คุณอุบล-คุณณัฐพล-คุณชลิตตา เหลืองทองคำ	500.00
คุณมนตรี-คุณกฤตยา-คุณสิทธิชัย-คุณสมฤดี	100.00
คุณสมลตรี-คุณโสภา ก้อนคำ	
คุณวันวิสา จิตติรบำรุง	100.00
คุณพิมลักษณ์ ทองธนะเศรษฐ์	200.00
คุณดวงตา สุชีโรจน์	100.00
สือชีวฟอถัน	500.00
PLAN CREATIONS CO., LTD.	500.00
คุณอมรรัตน์ สนธิไทย, คุณอารยา เจริญกุล, คุณธมวีรี เจริญกุล	500.00

คุณพิมลวรรณ วราพร	500.00
Ninjaball	20.00
คุณสกุล ทวีพาณิชย์กุล	4,000.00
คุณยุวรี เจริญศรี	500.00
คุณกิตติมา คงธนญาณเมธี	100.00
คุณชมพูนุช พวงจิตร	100.00
คุณเนาวรัตน์ สุวรรณฤทธิ์	100.00
คุณไกรสร - คุณพิชามญช์ ศรีประดิษารกุล	200.00
คุณทองสุข อรรถเสถียร	109.00
คุณอำนาจ ธรรมพินิจ	20.00
คุณทิพย์มาศ ธรรมพินิจ	91.00
คุณณัฏฐ์กสิณา ธรรมพินิจ	105.00
คุณศิวะพัฒน์ กิจสินธพชัย	25.00
คุณปัทมา สง่างาม	50.00
คุณธนพัทธ์ จันดาโชติ	200.00
คุณสุลลิตพร อยู่หว่า	200.00
คุณจตุวีร์ จุฑโต	200.00
คุณคุณกาญจนา สุขจิตร	100.00
คุณณัฐวุฒิ แซ่เล้ง	480.00
คุณเจริญ ณะนันต์ พร้อมครอบครัว	1,000.00
คุณจุฬา สันติจำเริญกิจ	200.00
คุณกรรณา เสนาะกรรณ	300.00
คุณณัฐพันธุ์ ตติยาภรณ์	100.00
คุณทิพย์ ทหารใหญ่ และครอบครัว	100.00

คุณชัยวัฒน์ กังสวิวัฒน์และครอบครัว	100.00
สถานธรรมไผ่ซัง เชียงราย	1,320.00
คุณชลิกา ปานมั่งคั่ง	200.00
คุณปาริฉัตร พิมล	100.00
คุณธรรญา มีวาสนาสุข	200.00
คุณสุดตา ศรีสนุก	200.00
คุณสมัย-คุณจรัส แก้วนิล	200.00
สถานธรรม ไทอวี่ (หนองบัว)	800.00
คุณฐายินี-คุณวิวัฒน์-คุณฐิตวันต์ ประทุมรุ่ง	300.00
คุณพรหมา-คุณนิลรัตน์-คุณณัฐพล-คุณกมล รัตน์-คุณสุภัทรา ละครมุล, คุณอมรา ปาละ นิตย์,คุณกิตติชัย พลละสินธุ์และครอบครัว, คุณ ทนันภรณ์ ใหม่คามิและครอบครัว	420.00
คุณสปันนา เบญจมาศ	200.00
คุณพงษ์เทพ นามดวง	30.00
คุณเจรียง เพชรสุวรรณ	100.00
คุณอารี เพชรสุวรรณ	100.00
คุณโรจน์ เพชรสุวรรณ	100.00
คุณกรอง ชมชื่น	100.00
คุณเฉลียว ชมชื่น	100.00
วรรณา ตรงมหิเศษ และครอบครัว	100.00
วิไลลักษณ์ ทนทาน จากร้านอาหารเจ ไทเอน	200.00
คุณนิตยา อัมพรวิสิทธิ์โสภา	200.00

คุณเกรรินทร์ กาญจนภิรมย์	200.00
คุณสุริน รุ่งธรรมไพศาล	200.00
คุณรัชมี นราบัวและครอบครัว	200.00
คุณมยุรี กรชนะ และครอบครัว	200.00
คุณฉวีวัลย์ อารังค์วิทย์	100.00
คุณวรรณภา หามาดี	100.00
คุณฐิติชญา-คุณวิษุทธิ์ กิติธรากุล	300.00
คุณกัญญา คงนันทน์	100.00
คุณสุภาภรณ์ ชันธสุวรรณ	200.00
อุทัย โคตรมณี	150.00
คุณนิภา องค์ชนะสุข	100.00
คุณภรณ์ฐา จิราณรงค์	200.00
คุณปาริชาติ ขุนศรี	100.00
คุณวาสนา โลหะนวกุล	300.00
คุณเสาวณีย์ อุชัย	100.00
คุณอัมพร ภาณุมาศ	100.00
คุณฐิตาภา ชาญวินิจถาวร	100.00
คุณกฤตภาส ภาณุมาศ	100.00
คุณแม่ฮ้าง แซ่กั้ว-คุณพ่อเอียวกวง แซ่ลิ้ม	400.00
คุณฐิติรัตน์ จิรัญญนันท์	100.00
คุณอัญชลี พญาแก้ว	100.00
คุณไชยวัฒน์-นิรัชชา ไชยสมบูรณ์	100.00
คุณเดชไชย-เรวดี ไชยสมบูรณ์	100.00

คุณอรุณี คำภีระปาวงค์	100.00
คุณฉัตรนภา เจริญพันธ์	100.00
คุณวาสนา กรุดไทย	100.00
คุณเอวาร์ ยาวีลาศ	100.00
คุณสิงห์คำ ธิมา	100.00
คุณสิริชัย พุกกะพันธุ์	47.00
คุณกมล อยู่สุข อุทิศให้ คุณวิฑูรย์ อยู่สุข	109.00
คุณจิราเจตน์ วงษนรเศรษฐ์	200.00
คุณประเวทย์ ฉัตรชยานุสรณ์	400.00
คุณฐิตาภักดิ์ พุทธา, คุณมีเกียรติ บรรจง, คุณมนตรี บรรจง	200.00
คุณทองกลาง วงษ์จำปา (ธัญทิพ เทพบาล)	300.00
คุณชาญวิทย์ ฤกษ์เวียง	200.00
คุณสินีย์ เหมพฤษ	100.00
คุณจามรี เรื่องวิจิตร	100.00
คุณสมทบ-กรรณิการ์ สมบัติ	100.00
คุณสามารถ-คุณสุวรรณ-ฐิติวัฒน์ มาโค	100.00
คุณปวีณพล-คุณพลวัฒน์-คุณธนภรณ์-คุณลาด- คุณทองมี ปรีดา	200.00
สถานธรรม ไท่ไหล	
คุณสุวรรณ ตุ่มบุตร	500.00
คุณสว่างจิต ศรีเมือง	100.00

คุณสำเภา จันทิ	100.00
คุณวาสนา ม่วงคุ้ม	200.00
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	100.00
ครอบครัวคุณกฤติมา มังคลาภิบาล	500.00
สถานธรรม ไท่หิง จันทบุรี	
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 2 ท่าน	3,500.00
คุณศรัทธา มีวาสนาสุข	100.00
คุณปรัชญา สถาพรยืนยง	100.00
คุณบุปผา เหล็กศรี	100.00
คุณเจียมใจ เข้าวาท	100.00
คุณบังเอิญ แดงตนุ	100.00
คุณนิขารีย์ แสงสุริย์พรชัย	200.00
คุณปภาวี เรื่องต่อวงศ์	200.00
คุณฐิตารัตน์ พร้อมพวก	200.00
คุณปรานอม ฉวาวงค์	200.00
คุณเบญจวรรณ สุทธิสาคร	200.00
คุณธนากร ฟังโอวาท	100.00
คุณพ่อจั่งคั้ง แซ่ไคว้	125.00
คุณแม่เฮี้ย แซ่เฮ้ง	125.00
ตระกูลคุณารัตน์วันน์	125.00
ตระกูลเหมรุ่งเรืองกุล	125.00
คุณมุกดา ไทยกุล	20.00
คุณวิภารัตน์ แซ่เตี่ยว	100.00

คุณกิม แซ่โก	200.00
คุณวีระ แซ่เตี้ยว	10.00
คุณเสฐฐวุฒิ อุปเทพ	10.00
คุณชัชวาล ปิยะสัจจา	10.00
คุณกอบเกียรติ ต้นหยง	40.00
คุณเหมือน เอี่ยมสำอางค์	50.00
คุณทรงพล เหล่าศิริรัตน์ อุทิศให้คุณเบญจรัตน์ โพธิสาขา	170.00
คุณนิยม ปิตะแสง อุทิศให้คุณไกรสร ทองคำ	100.00
คุณหลี่เกียง แซ่กอ อุทิศให้บรรพบุรุษ	1,300.00
คุณนฤมล แซ่ล้อ อุทิศให้คุณพ่อไคซัน แซ่ล้อ	200.00
คุณแม่ แซ่ยเหลียน แซ่ไค้ว	
รวมยอดบริจาค	52,250.00
ได้หนังสือ(เล่ม)	1,000.00
ราคาเล่มละ(บาท)	52.25

รายนามที่ร่วมพิมพ์หนังสือเล่มนี้ทุกท่านขออุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษ ปู่ย่า ตายาย ครูบาอาจารย์ คุณบิดาคุณมารดาญาติสนิทมิตรสหาย และผู้มีพระคุณที่ล่วงลับไปแล้ว เจ้ากรรมนายเวร ทุกภพ ทุกชาติ สัมภเวสี และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้ท่านที่มีทุกข์จงพ้นจากทุกข์ท่านที่มีสุขจงมีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

ท่านใดประสงค์จะร่วมสนับสนุน
เพื่อไว้ใช้เป็น*ค่านั่งสือ*และ*ค่าแถมปี*ในการจัดส่ง
โอนเงินในนาม

ธนาคาร	สาขา	ประเภทบัญชี	เลขที่บัญชี
กรุงเทพ	บางเขน	สะสมทรัพย์	161-5-47258-4
กรุงไทย	สามแยกเกษตร	ออมทรัพย์	039-1-97331-2
กสิกรไทย	บางเขน	ออมทรัพย์	070-2-76994-9
ไทยพาณิชย์	บางเขน	ออมทรัพย์	041-2-66297-7

หรือธนาคารดีสง่าย ปณ.เสนานิคม

ในนามคุณจิราวุฒิ เวียงวงษ์งาม

ส่งมาที่ 126/2619 หมู่ 5 ถ.ติวานนท์ ปากเกร็ด นนทบุรี
11120

หมายเหตุ ท่านที่ประสงค์ออกนามแจ้งรายชื่อได้ดังนี้

๑.ส่งอีเมลมาที่ mindcyber@gmail.com

๒.หรือส่งมาตามที่อยู่ด้านบน หรือส่งแฟกซ์ 02-964-1136

๓.สอบถามรายละเอียดหรือส่ง sms มาที่ 08-5902-3911

ตรวจสอบรายชื่อผู้ร่วมบริจาคได้ที่เว็บไซต์

<http://shopping.mindcyber.com>

รายชื่อหนังสือธรรมะ ที่เคยพิมพ์แจกฟรีมีดังนี้

๑. ท่องแดนสุขาวดีและแดนพุทธานุส
๒. นิพพานไปได้จริงหรือ?
๓. ครบเครื่องเรื่องอาหารเจ
๔. ธรรมะแห่งความสุข ตอนวิธีคิดและวิธีการสร้างความสุข
๕. มหาโพธิสัตว์
๖. เสียงจากนรกภูมิ
๗. พรุ้งนี้ก็สายเสียแล้ว

หมายเหตุ หนังสือจะจัดพิมพ์ตามกำลังศรัทธา และแจกหมดในคราวเดียวไม่มีการเก็บสต็อก

วัตถุประสงค์โครงการหนังสือธรรมะแจกฟรี

๑. ส่งเสริมการศึกษาธรรมะ
๒. ส่งเสริมการบำเพ็ญธรรมทานที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยม
๓. สร้างสังคมแห่งการเสียสละและแบ่งปัน
๔. เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญของงานแห่งปัญญา
๕. ดำเนินการเพื่อสาธารณกุศล
๖. ไม่ดำเนินการเกี่ยวข้องกับการค้าแต่ประการใด