

50 เมนู อาหารไทย เพื่อสุขภาพ

อาหารว่าง
อาหารจานเดียว
ต้ม ตู๋น ไก่
ผัด ผัด ออ
น้ำพริก กุ้ง

กรุ
กานม
สุกร



เต็มอิ่มกับอาหารแสนอร่อย สะอาด ปลอดภัย ดีต่อสุขภาพ
โดย สุปราณี แพระศิริ วิทยากรด้านโภชนาการและมีประสบการณ์ด้านอาหารกว่า 30 ปี

50 เมนู อาหารไทย เพื่อสุขภาพ

ISBN 978-616-527-542-2

ราคา 99 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดยสำนักพิมพ์เอ็มไอเอส ห้ามนำส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ไปลอกเลียนแบบ ทำสำเนา ถ่ายเอกสาร หรือนำไปเผยแพร่บนอินเทอร์เน็ต และเครือข่ายต่างๆ ไม่ว่าจะในรูปแบบใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากทางสำนักพิมพ์เท่านั้น

ชื่อผลิตภัณฑ์และเครื่องหมายการค้าต่างๆ ที่อ้างถึงเป็นของบริษัทนั้นๆ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สุปราณี แพรศิริ.

50 เมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ.-- กรุงเทพฯ : เอ็มไอเอส, 2556.

132 หน้า.

1. การปรุงอาหาร. I. ชื่อเรื่อง.

641.5

ISBN 978-616-527-542-2

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการสำนักพิมพ์

ชิตพงษ์ กวีรวุฒิ

ผู้เขียน

สุปราณี แพรศิริ

ออกแบบปก

ภรณ์ีย์ สนองฝัน

ออกแบบรูปเล่ม

ศิรินทรา วิษุเดชสุวรรณ

ภาพประกอบ

นริศรา ซอสลิต, ณัฐพงษ์ พัยคคง

พิสูจน์อักษร

วาริรัตน์ แดงภู

ประสานงานฝ่ายผลิต

ปริณมา ไตรเวทย์

ประสานงานสื่อสิ่งพิมพ์

บุษกร กุ๋นทลี, วาริรัตน์ แดงภู

ฝ่ายการตลาด

วรลธิ สิทธิจินดาวงศ์

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา

เสริม พูนพนิช

จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์เอ็มไอเอส จำกัด

213/3 ซอยพัฒนาการ 1 (สาธุประดิษฐ์ 34 แยก 6)

แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2294-8777 (สายอัตโนมัติ)

โทรสาร 0-2294-8787

www.MISbook.com

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

1858/87-90 ชั้น 19 อาคารทีซีไอเอเอฟ ทาวเวอร์ ถนนบางนา-ตราด

แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000

โทรสาร 0-2739-8609

www.se-ed.com

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก

กรุณาติดต่อฝ่ายการตลาด สำนักพิมพ์เอ็มไอเอส

โทรศัพท์ 0-2294-8777 เพื่อรับส่วนลดพิเศษ



หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาทิ หน้ากระดาษสลับกัน หน้าซ้ำ หน้าขาด หาย สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนให้ใหม่ โดยส่งมาเปลี่ยนตามที่อยู่ด้านบน หรือติดต่อสำนักพิมพ์เอ็มไอเอส โทรศัพท์ 0-2294-8777 (สายอัตโนมัติ)



ข้อมูลเบื้องต้น
ก่อนประกอบอาหาร

การเลือกซื้อผักสด

การเลือกซื้อผักนั้นมามีวิธีการที่แตกต่างกันออกไปตามประเภทของผักแต่ละคน ในที่นี้จะขอลำถึงวิธีการเลือกซื้อผักบางชนิดที่คนส่วนใหญ่นิยมรับประทานกันมาก ได้แก่

การเลือกซื้อ ผักใบ

ผักที่มีลักษณะดีนั้นจะต้องสดใหม่ ไม่เหี่ยวช้ำหรือเน่า ลำต้นอวบใหญ่ ใบแก่หรืออ่อนจนเกินไป บริเวณใบควรมีรอยกักตัวของแมลงอยู่บ้างแต่ไม่มาก เพราะผักที่ไม่มีรอยแมลงกัดกินเลย ก็แสดงว่าผักนั้นไม่มีปริมาณของยาฆ่าแมลงอยู่มาก ซึ่งมีหลักในการเลือกซื้อ ดังนี้

- ❖ ผักโสมหรือผักกาดเขียวปลี เลือกที่มีกาบใหญ่ สีเขียวเข้ม ก้านกว้างหนา มักใช้ทำผักกาดดอง ไม่นิยมทานดิบๆ หากจะนำมาปรุงอาหารต้องลวกให้หมดรสขมก่อนแล้วจึงนำมาทำอาหาร
- ❖ ผักกาดแก้ว มีใบโปร่งมัน สีเขียวอ่อน ให้เลือกต้นที่ใบกรอบ นิยมนำมาทำสลัด
- ❖ ต้นหอม เลือกที่ลำต้นตรงจนถึงหัว ใบอวบและอ่อน
- ❖ ผักบุ้งไทย หากจะนำมาใช้สำหรับทำแกงให้เลือกที่ก้านอวบ ยอดอ่อน มีใบน้อย ถ้าจะนำมาจิ้มน้ำพริกควรเลือกที่ยอดมอมเขียว



- ❖ ผักบุ้งจีน เลือกต้นอวบสั้น ใบดกและสด ใ้มีใบเหลืองตรงโคน
- ❖ ผักกาดขาว เลือกใบที่สะอาด สด กรอบ ต้นอ่อน ใบแผ่กว้าง สีเขียวสด
- ❖ คะน้า เลือกลำต้นอวบ ใบใหญ่และกว้าง ใบเป็นคลื่นเล็กน้อย
- ❖ ตั้งโอ๋ เลือกที่ริมใบหักเล็กน้อย อวบ สด
- ❖ ผักปวยเล้ง เลือกใบสีเขียวเข้ม ก้านใบยาวและมีสีอ่อนกว่าใบ
- ❖ ผักกวางตุ้ง เลือกที่กาบใบกลมและขาว สีเขียวอ่อน ใบเขียวบาง ปลายใบมน
- ❖ ผักโขม เลือกที่ใบยาวเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม
- ❖ ต้นกระเทียม เลือกที่ใบสีเขียวอ่อน ลำต้นแน่นและใหญ่
- ❖ ผักกาดหอม เลือกที่ใบอ่อน ลำต้นสั้น ใบเกาะรวมกันเป็นกระจุก
- ❖ ยอดตำลึง เลือกใบสีเขียวอ่อน ยอดอ่อน
- ❖ ยอดแค เลือกยอดอ่อน ดอกตูม ใ้เขียว
- ❖ ใบชะพลู เลือกใบสีเขียวอ่อน ลักษณะกลม
- ❖ ใบขี้เหล็ก เลือกยอดอ่อน ดอกใ้มีหนอน
- ❖ ใบมะกรูด เลือกใบสีเขียวเข้ม ใ้อ่อนมาก ใบใหญ่ปานกลาง



การเลือกซื้อ
ผักหัว ผักผล
และผักตอก



ควรเลือกซื้อที่ไม่ค่อยมีรอยตำหนิหรือรอยขีดข่วน รวมทั้งรอยช้ำจากแมลงที่กัดกินหรือกดทับ เลือกที่มีน้ำหนักแต่ไม่จำเป็นต้องใหญ่มากนัก เนื้อแข็งไม่เหี่ยวนิ่ม ก้านใบหรือช่วยังสดไม่เหี่ยวแห้ง ซึ่งมีหลักในการเลือกซื้อ ดังนี้

- ☀ กะหล่ำปลี เลือกหัวที่มีลักษณะแบน น้ำหนักมาก เนื้อแน่น ใบหุ้มชั้นนอกสด
- ☀ กะหล่ำตอก เลือกที่หัวแน่นๆ สีเขียวสด ไข่จอยช้ำหรือเน่า
- ☀ หัวไชเท้า เลือกหัวที่หนัก ไข่จอยหนอนกิด ไข่เป็นฝ้า ไข่งอ
- ☀ มันเทศ เลือกที่มีแมลงเจาะน้อย สะอาด ปลายไข่เน่าและไข่นิ่ม
- ☀ มันฝรั่ง เลือกที่ผิวสด ไข่เขียว ไข่นิ่ม ไข่ดำตามาก
- ☀ แครอท เลือกหัวที่มีลักษณะตรง ไข่สั้น ไข่งอ ผิวไม่ขรุขระ
- ☀ ผีอก เลือกหัวใหญ่ ไข่เขียว น้ำหนักมาก ช่วยังเขียวสด กาบที่ส่วนหัวดูเขียวสด
- ☀ หัวหอมใหญ่ เลือกหัวที่แข็งๆ เปลือกแน่น ไข่มีเมือกหรือน้ำของหัวหอม
- ☀ ฟักทอง เลือกที่มีเนื้อสีเหลืองอมเขียว เนื้อเหนียว น้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระและแข็ง ผลค่อนข้างแก่
- ☀ แตงกวา เลือกผิวที่มีสีเขียวจะดีกว่าผิวขาวนวล แตงกวาที่ผิวสีเขียวจะมีเนื้อหนา เมล็ดเล็ก และกรอบกว่าผิวขาวนวล ซึ่งมีเนื้อน้อยและเหนียว เลือกผลยาวๆ ปลายผลยาว
- ☀ แตงร้าน เลือกผลที่มีน้ำหนักมาก ผลยาว สีเขียวอ่อน ผิวทวนล ไข่จอยช้ำ



- ✿ บวบ เลือกผลที่มีสีเขียวสด มีร่องตื้นเป็นแนวยาวตลอดผล
- ✿ มะระขี้นก เลือกผลเล็กค่อนข้างกลม ผิวขรุขระเป็นหนาม เนื้อบาง
- ✿ มะระจีน เลือกผลใหญ่ สีเขียวอ่อน เนื้อหนา
- ✿ มะเขือเทศ เลือกผลที่มีเนื้อแน่น มีขั้วสีเขียวติดอยู่ ผิวเรียบไม่มีรอยแตก
- ✿ มะเขือเปราะ เลือกที่ผลไม่โต มีขั้วติดแน่น สีเขียวสด ไม่มีรูหนอนเจาะ
- ✿ มะเขือพวง เลือกที่มีลักษณะกลม ไม่มีขนที่ผิว
- ✿ มะเขือยาว เลือกที่ขั้วไม่ดำ ไม่โต มีสีสด ไม่มีรูหนอนเจาะ
- ✿ มะนาว เลือกผลที่มีเปลือกบาง ผิวเรียบ ไม่เหี่ยว
- ✿ ถั่วฝักยาว เลือกฝักยาว ไม่คดงอ ไม่โต สีเขียวสด ฝักแน่นและไม่มีพอง
- ✿ ถั่วลันเตา เลือกฝักสีเขียว ไม่แข็ง ยอดอ่อน
- ✿ พริกยักษ์ เลือกสีเขียวเข้ม ขั้วสดไม่เหี่ยว ผลกลมป่องสม่ำเสมอ
- ✿ พริกชี้ฟ้า เลือกที่ขั้วติดอยู่ ไม่เหี่ยว ไม่โต มีสีแดงและสีเขียวเข้ม
- ✿ หัวปลี เลือกสีแดงเข้ม ปลายเขียวแหลม ไม่ดำ
- ✿ ข้าวโพดอ่อน เลือกที่อ่อนมากๆ เม็ดข้าวโพดเล็กเรียงเป็นระเบียบ ไม่มีรูหนอนเจาะ
- ✿ ตะไคร้ เลือกต้นที่กาบนอกไม่แห้ง ส่วนหัวที่ติดกับดินมีรอยตัดใหญ่ ควรเลือกต้นที่มีหัวใหญ่ ลำต้นไม่เหลืองจนเกินไป
- ✿ ขิง เลือกแฉ่งที่เปลือกมีสีน้ำตาล แฉ่งใหญ่และมีเส้นน้อยจะไม่เผ็ดมาก
- ✿ ขมิ้น เลือกเหง้าที่แก่จัด สีเหลืองเข้ม
- ✿ หัวหอมแดง เลือกที่ไม่มีราก ไม่ขึ้น เปลือกด้านนอกจะต้องแห้ง สีแดงสด ควรเลือกหัวที่มีขนาดพอดีไม่เล็กไม่ใหญ่เกินไป

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์จำพวกเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ และอาหารทะเล มีความสำคัญต่อการนำมาประกอบอาหาร ถ้ารู้จักการเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีความสดและเหมาะสมกับอาหารชนิดนั้นๆ แล้ว เราก็จะได้อาหารที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการมากยิ่งขึ้น ซึ่งมีหลักในการเลือกซื้อ ดังนี้

การเลือกซื้อเนื้อหมู



ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพู มีมันสีขาว หนังเกลี้ยงและขาว ถ้าเป็นเนื้อหมูที่แช่เย็นค้างคืนสีจะซีด สำหรับหมูสามชั้นควรเลือกที่มีมันบาง มีเนื้อหลายชั้น หนังสขาว ไขมันพียงมีติดระหว่างชั้น ถ้าเป็นมันหมูต้องสีสีขาว อ่อนนุ่ม ไขมันเป็นพียงมีติด ไขมันกลิ่น เนื้อหมูสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด แต่ต้องเลือกเนื้อหมูให้เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้นๆ ด้วย เช่น การทำแกงจืดควรใช้หมูสามชั้น เพราะมีความนุ่ม หรือถ้าทำหมูแดงควรใช้หมูสันใน

การเลือกซื้อเนื้อวัว

ควรเลือกเนื้อที่มีสีแดง มีมันสีเหลือง ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียวคล้ำ ควรเลือกซื้อให้เหมาะกับอาหารที่จะทำ เช่น ถ้านำไปผัดควรเลือกเนื้อตรงสะโพก เพราะมีความนุ่มปานกลาง



การเลือกซื้อเนื้อไก่



การเลือกซื้อเนื้อไก่อาจจะแตกต่างจากการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ชนิดอื่นเล็กน้อย นอกจากจะดูความสดแล้ว ต้องดูว่าเป็นไก่แก่หรือไก่อ่อน ถ้าเป็นไก่ทั้งตัวจะมีข้อสังเกต ดังนี้

1. ไก่แก่ ปลายเส้นขน หนึ่งใต้อุ้งเท้าจะหนาแข็ง เดือยจะยาว
2. ไก่อ่อน เส้นจะแหลม หนึ่งใต้อุ้งเท้าจะบาง เดือยจะสั้น

ไก่ที่สมบูรณ์มีเนื้อที่อกจะหนาและไม่ยุบ หากจะซื้อทั้งตัวควรเลือกไก่ที่มีน้ำหนักตัวประมาณ 2 กิโลกรัม หนึ่งใต้อุ้งเท้า ใต้อุ้งเท้าไม่มีรอยเขียวช้ำ ไม่มีกลิ่นเหม็น

เมื่อเปิดมืออยู่หลายชนิด ซึ่งแต่ละชนิดก็เหมาะสำหรับการทำอาหารที่แตกต่างกัน ควรเลือกเปิดที่อ้วน และสังเกตดูว่าเป็นเปิดแก่หรือเปิดอ่อน ถ้าเป็นเปิดอ่อนปากและตีนจะเป็นสีเหลือง ถ้าเป็นเปิดแก่ตีนจะเป็นสีดำ เนื้อจะเหนียวและมีกลิ่นสาบมาก

การเลือกซื้อเนื้อเป็ด

การเลือกซื้อปลา



ควรเลือกปลาตาใส เกล็ดและหนังไม่ขุ่น เนื้อแน่น เมื่อกดดูแล้วไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ ไม่มีกลิ่นเหม็น (มีกลิ่นตามลักษณะของปลาแต่ละชนิด) เหงือกมีสีสด

การเลือกซื้อ กุ้ง

ควรเลือกซื้อกุ้งที่มีหัวติดแน่นกับตัว เนื้อแข็ง ตาใส เปลือกใส ตัวโต ไข่มีกลิ่นคาว



ควรเลือกซื้อหอยที่หุบปากแน่น ไข่มีกลิ่นเหม็น ถ้าหอยที่เปลือกเปิดตลอดเวลาแสดงว่าหอยนั้นตายแล้ว สำหรับหอยที่แกะเปลือกแล้วต้องมีสีสด น้ำที่แช่ไข่มีเมือกและกลิ่นเหม็น

การเลือกซื้อ หอย



การเลือกซื้อ ปู

ถ้าต้องการปูที่มีเนื้อมาก ควรเลือกซื้อปูทะเล เช่น ปูม้า ปูดำ ควรเลือกซื้อที่ยังไม่ตาย มีสีเขียวย้ำเข้ม ก้ามใหญ่ เนื้อแน่น มีน้ำหนัก ปีกจะตองจะไม่แตก ใช้มือกดตรงส่วนหน้าอกถ้าไม่มีรอยบุ๋มแสดงว่าเป็นปูสดใหม่



การเลือกซื้อ ปลาหมึก

ควรเลือกซื้อปลาหมึกที่มีผิวเป็นมันใส เนื้อแข็ง สีขาวหรือสีใส ตาใส ส่วนหนวดและตัวยังติดแน่น ไข่มีเมือกขาว กุ้งหมึกไม่แตกและไม่ยุ่ย



ข้อควรระวัง

อาหารประเภทปลา กุ้ง หอย
ปู ปลาหมึก เป็นอาหารที่เน่าเสียได้
ง่าย ดังนั้น เมื่อซื้อมาแล้วหากยังไม่
ได้ปรุงอาหารควรเก็บไว้ในตู้เย็น



คุณประโยชน์ของวัตถุดิบต่างๆ



ผักกาดหอม มีส่วนช่วยให้ผ่อนคลายสบาย
ขับเหงื่อ ลดไข้



ผักชีฝรั่ง มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วย
ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง



สะระแหน่ ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง แก้
ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลม และช่วยให้
กล้ามเนื้อผ่อนคลาย



โหระพา ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
ขับเหงื่อ ขับเสมหะ และช่วยให้เจริญอาหาร



เห็ดหอม สารเลนติแนน (lentinan) ในเห็ดหอมช่วยกระตุ้น
ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยต้านมะเร็ง นอกจากนี้ยัง
ช่วยลดปริมาณไขมันในเลือดและช่วยบำรุงกำลังอีกด้วย



กระเทียม ช่วยลดคอเลสเตอรอล
ในเส้นเลือด ช่วยป้องกันหลอดเลือด
อุดตัน



ถั่วงอก ถากโยในถั่วงอกช่วยให้ระบบการขับถ่ายดี ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ และช่วยป้องกันโรคหัวใจอีกด้วย



มะนาว ช่วยบรรเทาอาการไอ เจ็บคอ ป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน



ผักชี ทั้งใบและรากมีสารช่วยต้านมะเร็ง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม และช่วยเจริญอาหาร



ตะไคร้ ช่วยลดความดัน ช่วยขับลม บรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย



หัวหอมแดง บรรเทาหวัด คัดจมูก ลดไข้ ช่วยขับปัสสาวะ และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น



พริกขี้หนู ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือด ขับเหงื่อ ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และความเมื่อยล้าของพริกช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี



ซีมฉ่าย ช่วยระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ช่วยป้องกันโรคหัวใจ บรรเทาอาการปวดจากโรคเกาต์และโรคข้ออักเสบ



กระชาย บรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ และช่วยปรับสมดุลความดันโลหิต



พริกไทย ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ และช่วยให้เจริญอาหาร



ใบชะมวง ช่วยลดไข้ ขับเสมหะ และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดี



ดอกขจร แก้อาการท้องอืด คลื่นไส้ ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงตับ บำรุงหัวใจ ขับเสมหะ



หัวไข่เต่า ช่วยขยายหลอดเลือด ดีต่อระบบย่อย ระบบขับถ่าย เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก



ขี้เหล็ก แก้อาการท้องผูก นอนไม่หลับ คลายเครียด และช่วยให้เจริญอาหาร



ผักคะน้า ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย บำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ ช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันโรค และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง



ข้าวโพดอ่อน มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ลดอาการบวม น้ำ ชักขาโรคไตอักเสบ โรคเบาหวาน และช่วยบำรุงหัวใจ



ผักกาดขาว ช่วยให้ระบบขับถ่าย ระบบย่อยทำงานดี และสารโฟเลต (Folate) ในผักกาดขาวเป็นส่วนสำคัญในการสร้างระบบประสาท และ DNA ของทารกในครรภ์ในช่วงอายุ 3 เดือนแรก ตั้งแต่มารดาที่ตั้งครรภ์ควรรับประทานผักกาดขาวเป็นประจำ



กะหล่ำปลี ช่วยย่อยอาหารและลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง



เห็ดไม้ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิต และบำรุงร่างกาย



หัวหอมใหญ่ ช่วยลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน



มะเขือเทศ ช่วยป้องกันมะเร็ง ช่วยให้อาหาร
อร่อย บำรุงและกระตุ้นกระเพาะอาหาร
ลำไส้ ไต และตับให้ทำงานดี



ต้นหอม ช่วยบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก ลดไข้
บำรุงสายตา และช่วยป้องกันโรคหัวใจ



ใบมะกรูด ช่วยแก้อาการท้องอืด
ขับลม และช่วยให้เลือดลมไหล
เวียนดี



ถั่วพู แก้อาการร้อนใน บำรุง
ร่างกาย แก้อ่อนเพลีย เหมาะ
กับผู้ป่วยที่ฟื้นจากไข้ใหม่ๆ



ข่า ช่วยขับลม แก้ปวดท้อง
จุกเสียด



แครอท ช่วยบำรุงสายตา ป้องกัน
โรคมะเร็ง และช่วยให้ระบบการ
ไหลเวียนของเลือดดีขึ้น



กระเทียม ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
ป้องกันกาเกิดมะเร็ง ช่วยบำรุง
หัวใจและบำรุงเลือด



สะตอ ช่วยลดความดันโลหิต
ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และ
ป้องกันโรคเบาหวาน



ซีง ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง แน่นท้อง จุกเสียด
ขับลม แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยฟื้นฟูร่างกาย และเพิ่ม
น้ำนมสำหรับคุณแม่หลังคลอด



เห็ดหูหนูดำ ช่วยป้องกันโรค
หลอดเลือดอุดตัน



สายบัว ช่วยบำรุงครรภ์ บรรเทาอาการ
ท้องผูก ลดความเครียดทางสมอง และบรรเทา
ความร้อนในช่องกาย



บร็อกโคลี ป้องกันโรคหัวใจ โรคมะเร็ง บำรุง
สายตา ป้องกันการเกิดต้อกระจก และบรรเทา
อาการแพ้ท้องในคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์



ผักบุ้ง ช่วยขับพิษ บำรุงสายตา ช่วยให้ระบบ
ขับถ่ายทำงานดี แก้ฟกช้ำ ร้อนใน และช่วย
ลดอาการปวดศีรษะ



แตงกวา ช่วยให้ความชุ่มชื้น แก้อาการนอน
ไม่หลับ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบ
ประสาท กล้ามเนื้อ ระบบการหมุนเวียนเลือด
และช่วยป้องกันมะเร็ง



เห็ดนางฟ้า ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ลดไขมันในเส้นเลือด และช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานดี



มะขามอ่อน เล็มใบในมะขามอ่อน ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดี



มะเขือพวง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคเบาหวาน และช่วยให้เจริญอาหาร



กะเพรา ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด จุกเสียด ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และช่วยขับน้ำนมให้คุณแม่หลังคลอด



ผักคะน้าฮ่องกง บำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ ช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันโรค และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง



มะระ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยรักษาโรคเบาหวานในระยะเบื้องต้น และช่วยบำรุงกำลัง



มะเขือยาว ช่วยบำรุงสมอง เสริมความจำ ป้องกันความดันโลหิตสูง ช่วยรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ



หัวปลี ช่วยบำรุงน้ำนมของคุณแม่ที่อยู่ในช่วงให้นมลูก บำรุงเลือด และรักษาโรคกระเพาะอาหาร



กวาดุ้งฮ่องเต้ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ



เก๋ากี้ บำรุงสายตาและช่วยให้ความจำดี



เม็ดแปะก๊วย ช่วยแก้อ่อน ชับเสมหะ บรุงเทา อากาศวิงเวียนศีรษะ และช่วยบำรุงปอด



เต้าเจี้ยว ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูก บำรุงเลือด



เต้าหู้ ป้องกันโรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ทำให้อิ่มนาน เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก



ไข่ เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ช่วยเสริมสร้างร่างกาย ให้เจริญเติบโต และมีประโยชน์ในการสร้างเซลล์ผิวหนัง เล็บ และเส้นผม



ปลาเก๋า เนื้อปลามีโปรตีนสูงแต่ไขมันต่ำ ช่วยย่อย ช่วยระบบย่อยอาหารไม่ให้งานหนัก



ปลาทู โอเมก้า 3 ในปลาทูช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคหัวใจ และช่วยควบคุมคอเลสเตอรอล

ข้อแนะนำในการประกอบอาหาร

1. ในการทำอาหารบางครั้งไม่จำเป็นต้องตรงตามสูตรทุกอย่าง โดยทำตามขั้นตอนแล้วชิม จะทำได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น
2. ในการปรุงอาหารควรชิมรสชาติให้ถูกต้องผู้ปรุง นั้นคือความอร่อย
3. ควรศึกษาและทำความเข้าใจสูตรอาหารก่อนที่จะลงมือทำ
4. ควรซื้อผักสดหรือเนื้อสัตว์สำหรับปรุงอาหาร ให้พอดีในแต่ละครั้ง ไม่ควรเก็บตุ๋นของไว้ในตู้เย็นเพราะคุณภาพของอาหารสดที่ซื้อไว้จะลดลงเรื่อยๆ ถึงแม้จะเก็บในตู้เย็นก็ตาม
5. อาหารบางประเภทจะใส่เกลือนในการแช่แข็ง เช่น ปลาหมึก ดังนั้นควรชิมก่อนใส่น้ำปลา (เป็นบางพื้นที่เท่านั้นที่มีการใส่เกลือ)
6. อาหารประเภทหมอบด ไก่บด และปลาบด บางพื้นที่จะใส่เกลือกันเสียจนเค็ม ดังนั้นควรชิมก่อนใส่น้ำปลา
7. ผักที่ซื้อมาทุกชนิดควรล้างให้สะอาดและแช่น้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง โดยเปลี่ยนน้ำทุก 1 ชั่วโมง เพื่อชะล้างสารตกค้าง ทั้งสารเคมีจากปุ๋ย และสารที่จับผักเพื่อให้คงความสดใหม่เสมอ
8. ควรเลือกใช้เครื่องปรุงรสประเภทน้ำปลา ซีอิ๊วขาว และน้ำมันหอย (สูตร 1) เพื่อคุณภาพของอาหารที่ดีและมีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น







เมนูอาหารไทย
เพื่อสุขภาพ

ก๋วยเตี๋ยวสุยสวน



ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน

สำหรับ 2 ที่

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ชนิดที่ยังไม่หั่น	1	ถ้วยตวง
ผักกาดหอม (สำหรับแต่งจาน)	1	ต้น
สะระแหน่	1	ต้น
โหระพา	1	กิ่ง
แคร์รอต	1/4	ถ้วยตวง
พริกหวานสีเขียวหั่นสี่เหลี่ยมชิ้นเล็ก	1/4	ถ้วยตวง
พริกหวานสีแดงหั่นสี่เหลี่ยมชิ้นเล็ก	1/4	ถ้วยตวง
พริกหวานสีเหลืองหั่นสี่เหลี่ยมชิ้นเล็ก	1/4	ถ้วยตวง
เห็ดหอม	1/4	ถ้วยตวง
เนื้อไก่	150	กรัม
(ใช้เนื้อไก่หรือเนื้อหมูก็เข้ากันได้)		
น้ำมันพืช	1/4	ถ้วยตวง
น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	3	กลีบ

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

ผักชีทั้งต้นพร้อมราก	2	ต้น
พริกชี้หูสีเขียว	10	เม็ด
น้ำตาลทราย	1/8	ถ้วยตวง
เกลือ	1	ช้อนชาพูน
มะนาว	1	ลูก
น้ำส้มสายชู	1/4	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ปรุงเส้นก๋วยเตี๋ยวให้สุก และล้างไก่เดี๋ยวไว้
2. ตั้งกระทะไฟปานกลางใส่กระเทียมเจียวพอเหลืองจึงใส่เนื้อไก่ผัดให้สุก ใส่เห็ดหอม พริก 3 สี แคร์รอต พริกอมเครื่องปรุง ผัดให้สุก ปรุงให้เย็น
3. นำเส้นก๋วยเตี๋ยวมาวางลำดับแรก ต่อไปวางด้วยใบโหระพา ใบสะระแหน่ เครื่องปรุงไก่ที่สุกแล้ว (ข้อ 2) พับให้เป็นสี่เหลี่ยมจนหมด จัดใส่จาน พร้อมรับประทานกับน้ำจิ้ม

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย และเกลือเข้าด้วยกันนำไปตั้งไฟให้เหนียวข้น พักให้เย็น
2. นำส่วนผสม (ข้อ 1) ที่พักไว้ใส่โถปั่นพร้อมผักชีและพริกชี้หู
3. ชิมมะนาวลงไปเพื่อเพิ่มความหอมและเพิ่มรสชาติ



- ถ้าชอบน้ำจิ้มกลิ่นฉุน จะปั่นใบสะระแหน่และใบผักชีฝรั่งเพิ่มด้วยก็ได้
- เพิ่มพริกไทยป่นได้เพื่อให้ น้ำจิ้มเผ็ดขึ้น
- ถ้าอยู่ในช่วงขมระนาวมีราคาถูกใช้มะนาวแทนน้ำส้มสายชูได้ และปรับปริมาณมะนาวที่ใช้ได้ตามใจชอบ



50 เมนู อาหารไทย เพื่อสุขภาพ

แนะนำเมนูอาหารไทยพร้อมการปรุงอย่างละเอียด

ทุกเมนูในชุดนี้ล้วนเป็นอาหารที่ทำได้ง่ายและสุขภาพดี จากการทำพิชิตสุขภาพของคนไทยที่มีคุณสมบัตินักโภชนาการต่างๆผสมผสานกับเครื่องเทศที่หลากหลายและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำมาปรุงเป็นอาหารเสิร์ฟถึง 50 เมนูด้วยกัน ซึ่งทุกเมนูยังเป็นที่รู้จักและนิยมรับประทานกันอย่างดี

50 เมนู อาหารไทยเพื่อสุขภาพ ชุดนี้ จะช่วยให้ท่านหันมาใส่ใจกับการกินเมนูอาหารในแต่ละมื้อ ที่สำคัญคู่มือชุดนี้จะเป็นเพื่อนคู่ครัวช่วยท่านประกอบอาหารเพื่อให้ทุกคนในครอบครัวได้สัมผัสรสชาติอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และได้ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง

เหมาะสำหรับ

- ผู้ที่ไม่ทำอาหารไม่เป็น
- ผู้ที่ต้องการทำอาหารเพื่อประกอบเป็นอาชีพ
- ผู้มีใจรักในการทำอาหาร

พลตรี สำนักพิมพ์ดีเอ็มเอส
21/3/3 ซอยพหลโยธิน 1 (สายประดิษฐ์ 34 ซอก 6)
แขวงบางโพธิ์พลาญ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2294-8777 (สายด่วน 166) โทรสาร 0-2294-8787
www.MISbook.com

