

PAI LIN



22 สูตรเด็ด + ก๋วยเตี๋ยว ประยุกต์



อ.ธัญนันท์ อภถม



PALIN

สำนักพิมพ์อินลิ้น

22 สูตรเด็ดก๋วยเตี๋ยวประยุกต์

มศ.ฉัญนันท์ สมณม

จัดพิมพ์ทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ฉัญนันท์ สมณม.

22 สูตรเด็ดก๋วยเตี๋ยวประยุกต์.-กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2548.

96 หน้า.

1. การปรุงอาหาร. I. ชื่อเรื่อง.

641.5

ISBN 974-455-753-2

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

จัดทรงฉิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ เข้มเพชร น.บ., นศม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

ทนายสิทธิ์ ประทุมธาราคันต์

สุวิรัตน์ เข็มหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันติวิภา

ศักดิ์ชัย มาฆะต ปิยวรรณ กิจเจริญ

Evolution Art

ภูติศ งามกัศกร

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.palinboxnet.com E-mail : info@palinboxnet.com

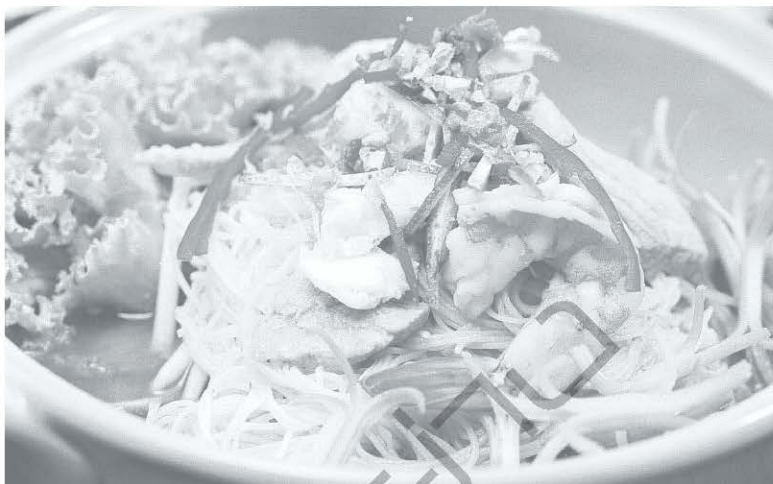
ISBN 974-455-753-2



8 798744 557537

★ ราคา 99 บาท

ความเป็นมาของก๋วยเตี๋ยว



ก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารที่มีลักษณะเป็นเส้นและรูปร่างต่างๆ กัน ซึ่งมีอยู่ทั้งในตะวันออกและตะวันตก ในปัจจุบันนี้มีการนำไปปรุงโดยใช้เส้นก๋วยเตี๋ยว แต่ส่วนประกอบและเครื่องปรุงจะแตกต่างกันไปตามท้องถิ่นของแต่ละประเทศ ซึ่งจะปรุงแบบใดก็ตามรสชาติของเส้นก็ยังคงดำรงความอร่อยในตัวเองดังจะทำให้ได้ศึกษากันดังนี้

อุด้ง ทำจากแป้งสาลี (Wheat Flour) มีหลายขนาดเส้นใหญ่ที่สุดประมาณ 5 มิลลิเมตรขึ้นไป เรียกว่า อุด้ง (Udon) รองลงมาคือ ฮิยามูกิ (Hiyamugi) ประมาณ 2 - 4 มิลลิเมตร และเล็กที่สุดคือโซเมน (Somen) ประมาณ 1 มิลลิเมตร

โซบะ ทำจากแป้งบัควีท (Buckwheat) ซึ่งเป็นต้นไม้ม



ชนิดหนึ่งคนญี่ปุ่นจะเรียกตันโซบะ ผสมกับแป้งสาลีใน สัดส่วน 70 ต่อ 30 เปอร์เซ็นต์ มีขนาดเดียว ลักษณะคล้ายเส้นบะหมี่

อุด้ง กับ โซบะ เป็นอาหารประเภทเส้นของชาวญี่ปุ่น เป็นอาหารประเภทแป้งเหมือนกัน แตต่างกันที่ใช้แป้งคนละชนิด ธุรกิจผลิตเส้นอุด้งกับโซบะในญี่ปุ่นมีการแข่งขันกันสูง แต่จะแบ่งกันอย่างชัดเจน เพราะแต่ละภูมิภาคมีพฤติกรรมการกินไม่เหมือนกัน คนโตเกียวในภาคเหนือชอบกินโซบะทำให้มีโรงงานผลิตโซบะแข่งกันมาก และตั้งแต่โอซากาลงมาชอบกินอุด้งมากกว่าโซบะ อาหารเส้นทั้ง 2 ชนิด ถือเป็นอาหารหลักประเภทแป้งของคนญี่ปุ่นที่นิยมกินมือเที่ยง เพราะหากินได้ง่ายสะดวก และรวดเร็ว

และถือเป็น ฟาสต์ฟู้ดอย่างหนึ่งซึ่ง เหมาะกับวิถีชีวิตของคน ญี่ปุ่น นิยมกินทั้งแบบร้อนและเย็น แต่โดยมากนิยมกินอุด้งร้อนกับซุปรสเผ็ด



แบบเย็นจะอร่อยกว่าใส่ซุปรสเผ็ดเหมือนกันแต่เข้มข้นกว่า อาจใส่หั่นผักหรือลูกชิ้นด้วย และขาดไม่ได้คือเทมปุระ คนญี่ปุ่นมีความเชื่อว่าอาหารเส้นเป็นอาหารมงคลช่วยต่อชีวิตให้ยืนยาว นิยมขึ้นโต๊ะวันสำคัญ เช่น วันเกิด วันแต่งงาน อุด้งกับโซบะมีสารอาหารที่สำคัญคือเลซิธิน ช่วยลดความดันโลหิต วัฒนธรรมการกินอุด้งกับ โซบะเป็นของคนญี่ปุ่นนับร้อยๆ ปี ส่วนราเม็งนั้นได้รับอิทธิพลจาก อาหารเส้นก๋วยเตี๋ยวของจีนโบราณ

เส้นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่เป็นอาหารของคนจีนในสมัยโบราณ รู้จักนำข้าวเจ้า ข้าวสาลี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจากน้ำพักน้ำแรงที่ทุ่มเทเกือบตลอดปี มาประดิดประดอยกลายเป็นเส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นบะหมี่



พาสต้า เป็นความคิดของชาวอิตาลีเียน เื่อผลผลิตจากท้องถิ่นอย่างข้าวสาลีผสมเครื่องประกอบต่างๆ ลงไปจนกลายเป็นเส้น แต่เดิมวัฒนธรรมการกินอาหารเส้นเป็นเพียงรสนิยมเฉพาะปากของคนในท้องถิ่นต่อมาเมื่อผู้สนใจลิ้มชิมรส จึงทำให้การกินอาหารเส้นแพร่หลายขยายไปยังคนอื่นมากขึ้น ปัจจุบันนี้ อาหารเส้นไม่มีจำกัดพื้นที่ อาหารเส้นส่งผลเป็นวัฒนธรรมการกินระดับมหภาคไปโดยสิ้นเชิง จากคราวที่มาร์โค โปโลเดินทางเรือมาพบประเทศจีนในปี ค.ศ. 1270 มีการบันทึกเกี่ยวกับการกินก๋วยเตี๋ยวของคนจีน ทำให้เกิดความคิดได้ว่า มาร์โค โปโลคงจะนำก๋วยเตี๋ยวจีนมาเผยแพร่ในอิตาลีและกลายเป็นเส้น พาสต้า ส่วนมักกะโรนีและแผ่นแป้งสอดไส้คล้ายลาซันยา (Lasagne) เป็นอาหารเก่าแก่ของอิตาลี ก่อนที่คนจีนกินก๋วยเตี๋ยวถึง 500 ปีมาแล้ว จากหลักฐานดังกล่าวจะเห็นได้ว่าพาสต้าจะลอกมาจากก๋วยเตี๋ยวของจีนแต่การกำเนิดพาสต้าจะอยู่ที่อิตาลี ส่วนผสมหลักๆ ของพาสต้ามี 2 อย่างคือ แป้งสาลีผสมกับไข่ ไม่นิยมใช้ไข่เป็ดมาทำพาสต้า เพราะมีกลิ่นคาวแรง คนอิตาลีเียนนิยมใช้แป้ง Durum Wheat สีเหลืองนั้นเกิดจากไข่คล้ายหมี่ซั่วของจีน ปัจจุบันพาสต้าได้ถูกพัฒนาให้มี

สีต่างๆ เช่น สีเขียว สีแดง สีดำ อีกทั้งยังผสมเครื่องอื่นเข้าไปด้วย เช่น ผักขม แครอต มะเขือเทศ ปลาหมึก ทำให้มีสีและกลิ่นน่ากิน ในท้องตลาดของอิตาลีมีพาสต้ามากกว่า 100 ชนิด แต่แยกหมวดหมู่ได้ 3 แบบ คือ

1. แบบเส้นยาว (Long Pasta)
2. แบบเส้นสั้น (Short Pasta)
3. แบบเป็นแผ่นเป็นชั้น มีไส้อยู่ข้างในคล้ายเกี๊ยวของคนจีน (Layer, Stuffing Layer) แต่ละแบบมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น Spaghetti, Fettuccine, Penne, Lasagne Ravioli

การกินพาสต้าของอิตาลีนั้นต้องนำมาผัดแบบแห้งกับซอสที่ปรุงขึ้นให้เหมาะกับเส้นพาสต้าอย่างหนึ่งอย่างใด คนอิตาลีนั้นถือว่าซอสเป็นหัวใจสำคัญของพาสต้า ถ้าขาดซอสไม่สามารถเรียกพาสต้า ที่ใช้เรียกชื่อนั้นเป็นชื่อซอสซึ่งมีประวัติศาสตร์มาจากชื่อเมืองในอิตาลี เช่น ซอสเนื้อ Bolognese มีต้นกำเนิดจากเมืองโบโลญญา หรือที่มาของซอส Napalitana อยู่ในเมืองนาโปลี รสที่เข้มข้นของพาสต้าจะใช้เครื่องเทศ เช่น Italian Basil และ Italian Herb เป็นรสชาติดั้งเดิมของพาสต้าอิตาลี การกินพาสต้าแบบอิตาลีนั้น ต้องกินแบบ Dente โดยเส้นจะมีความกรอบกรอบในตัว นำมาผัดกับเนื้อวัว ไก่

ชีฟูด Vegetarian Cream Cheese หรือทำเป็นสลัด ส่วนการเผยแพร่ในประเทศไทยพาสต้าถูกปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับความ



ชอบของคนไทยโดยปรุงเป็นอาหารไทย เช่น พาสต้ามัน มักกะโรนีผัดฉ่ำ ฯลฯ

ก๋วยเตี๋ยว เป็นวิถิงานครัวของคนซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาของชาวจีนแผ่นดินใหญ่ เมื่อราว 2,000 ปี โดยจีนได้รับเครื่องไม้แปรงจากชนชาติแถบเอเชียกลางคราวที่มีการค้าขายทางบกระหว่างกัน ทำให้คนจีนมีความนิยมกินก๋วยเตี๋ยวกันทั่วเมือง คนจีนในภาคเหนือกินก๋วยเตี๋ยวเป็นงานที่ 2 รองจากข้าว ในสมัยก่อนจะมีเฉพาะชาวนาเท่านั้นที่ทำก๋วยเตี๋ยวกิน ต่อมาในราชวงศ์หมิง (ค.ศ. 1368 - 1644) ได้ลัทธิรสนิยมทำให้มีชื่อเสียงไปทั่วจนทุกวันนี้ ส่วนชื่อนั้นจะเรียกกันว่าเหมียน (Mien) หรือ หมี่ (Mi) คือชื่อที่คนจีนเรียกอาหารแป้งซึ่งมีลักษณะเป็นเส้นๆ ทำจากแป้งข้าวเจ้า ชื่อเรียกตามขนาดของเส้น เช่น เส้นใหญ่ เส้นเล็ก และย้งรวมถึง หมี่ซั่ว หรือหมี่เตี๋ยว บะหมี่ซึ่งทำจากแป้งสาลีกับไข่คล้ายพาสต้า แต่ในขณะเดียวกันคนไทยจะเรียกรวมว่าก๋วยเตี๋ยว แต่ภาษาเขียนกับใช้ความหมายก๋วยเตี๋ยวจึงคือเส้นใหญ่ที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า หมี่เป็นก๋วยเตี๋ยว เส้นเล็ก เส้นเล็กสุดเขียนว่าเส้นหมี่ ส่วนบะหมี่จะเป็นเส้นที่ทำจากแป้งสาลีผสมไข่ ในประเทศสิงคโปร์ มาเลเซีย อินโดนีเซีย เรียกเช่นเดียวกับไทย วัฒนธรรมการกินของคนไทยจึงนำเส้นก๋วยเตี๋ยวมาดัดแปลง เช่น หมี่กะทิ ผัดไทย ฯลฯ

ก๋วยเตี๋ยวแกงเป็นของคนอิสลาม คนเวียดนามนำอาหารเส้นทำเป็นก๋วยเตี๋ยวญวนหรือเฟอ บอเปี๊ยะ ในพม่ามีโอโน ข้าวซุ่ย เป็นก๋วยเตี๋ยวก๋วไถ่ในน้ำพริกแกง

เมื่อกกล่าวถึงประเภทเส้นจะทำให้นึกถึงขนมจีนในบ้านเราซึ่งเป็นอาหารเส้นของไทยแท้ ซึ่งเป็นอาหารเส้นสดที่มีลักษณะกลมๆ (Rice Vermicell) ไม่ใช่ต้นกำเนิดมาจากจีน มีข้อสันนิษฐานคำว่า “จีน” เป็นคำที่คนมอญเรียกขนมจีนว่า “คนอมจีน” คนอม มีความหมาย

ว่าจับเป็นกลุ่มเป็นก้อน ส่วนจีน เป็นการทำให้สุก ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดฯ ให้ทำเกาเหลา ซึ่งเป็นของจีนแท้ๆ มาถวายพระสงฆ์แทน คนพม่าเรียกขนมจีนว่า มอน หรือมอนดิบ (Mondi) หรือโมฮินกามอน (Molinga - Mon) เรียกตามเรียกบุน (Bern) ในเขมรเรียก ขนมบะวก ลาวเรียกบุน ในส่วนภูมิภาคต่างๆ ของไทยเรียกขนมจีน ไปตามท้องถิ่นภาคเหนือเรียกขนมจีนกัน ภาคใต้เรียก หมมจีน ภาคอีสานเรียกขนมเส้น ในสมัยก่อนขนมจีนต้องใช้แป้งหมัก ภายหลังมีเครื่องโม่แป้งเข้ามาเป็นแป้งสด แต่คนชอบขนมจีนแป้งหมักมากกว่าเพราะมีความอร่อยกว่าแป้งสด งานบุญของทุกบ้านจะต้องมีขนมจีนเป็นงานหลักโดยเฉพาะงานมงคล ยกเว้นงานศพ เพราะไม่ต้องการให้ยึดเยื้อ

จะเห็นได้ว่าอาหารประเภทเส้น ไม่ว่าจะเป็นเส้นพาสต้าอิตาลี เส้นก๋วยเตี๋ยวของจีน และขนมจีนของไทย เป็นภูมิปัญญาที่ชาญฉลาดของคนเก่าแก่ ที่ถ่ายทอดมาสู่คนรุ่นหลัง และยังสะท้อนให้เห็นวิถีการกินของแต่ละชาติแต่ละภาษาได้อย่างชัดเจน

เคล็ดลับในการรับประทานพาสต้า

อาหารประเภทเส้นต่างๆ ในการกินจะกินขณะยังร้อน เส้นจะไม่เละอืด นอกจากนี้ การลวกเส้นเป็นสิ่งสำคัญจะทำให้เหนียวนุ่ม สุกน่ารับประทานจะต้องใช้ประสบการณ์

เครื่องเทศ

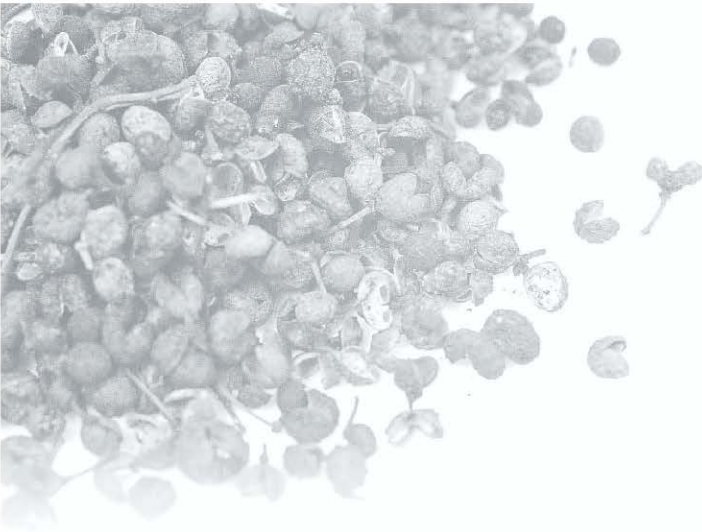
ที่ใช้ประกอบอาหาร

เครื่องเทศเป็นผลิตภัณฑ์ได้จากส่วนต่างๆ ของพืช จากราก เปลือก ดอก ผล เมล็ด และใบของพืช ซึ่งเราบริโภคอยู่เป็นประจำ ใช้ผสมอาหารปรุงแต่งกลิ่น รส และสี ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ตกแต่งให้อาหารน่ากิน ใช้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ บางชนิดไปช่วยกระตุ้นให้น้ำย่อยออกมา ทำให้เจริญอาหาร เช่น ขิง พริก การที่เรียกว่า เครื่องเทศ เนื่องจากผลิตผลในสมัยก่อนมาจากต่างประเทศ เครื่องเทศจะเป็นสิ่งจำเป็นในครัวเรือนของคนไทยและจีน

ประโยชน์ของเครื่องเทศต่างๆ

1. แต่งกลิ่นเครื่องหอม ได้แก่ เทียนข้าวเปลือก กระวาน โป๊ยกั๊ก มะกรูด ฯลฯ
2. แต่งกลิ่นเครื่องสำอาง ได้แก่ มะกรูด ลูกจันทน์ ดอกจันทน์
3. ฆ่าเชื้อรา ฆ่า หอมใหญ่ มัสตาร์ด





4. เป็นยาเฉพาะที่ กานพลู รากและผลดีปลี
5. ไส้และงาแมลง โหระพา กะเพรา กระเทียม ฯลฯ

เครื่องเทศเป็นอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน มีประโยชน์ ช่วยในการทำลายหรือแปรสภาพของไขมันในร่างกาย ซึ่งแต่ละชนิดมีคุณสมบัติและประโยชน์ที่แตกต่างกัน เครื่องเทศมีหลากหลายชนิดซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. พริกไทย
2. ลูกผักชี
3. ยี่หระ
4. ใบกระวาน
5. ลูกกระวาน
6. กานพลู
7. ลูกจันทน์
8. ดอกจันทน์
9. โป๊ยกั๊ก
10. อบเชย

ชนิดของเครื่องเทศ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ - วงศ์	ประโยชน์
พริกไทย	Piper nigrum L.	Black Pepper, Piperaceae	ลดอาการอักเสบ ขับลม ฆ่าแมลง ขับเสมหะ
ลูกผักชี	Coriandrum Sativum Linn.	Umbelliferae	กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยย่อยอาหาร ขับลม บำบัดอาการเป็นพิษ
ยี่หระ	Cuminum cyminum L.	Umbelliferae	ขับลม ขับเสมหะ ขับระดูขาว แก้หัวใจ
ใบกระวาน	Laurus nobilis Linn	Lauraceae	ยาขับลม บำรุงธาตุ
ลูกกระวาน	Amomum testaceum Ridl	Zingiberaceae	ลดอาการท้องเฟ้อ ขับลม
กานพลู	Syzygium aromaticum (Linn) Merr & Perry	Myrtaceae	ขับลม บำรุงกระเพาะอาหาร และม้าม แก้อาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน กำจัดกลิ่นปาก

ชนิดของเครื่องเทศ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อสามัญ - วงศ์	ประโยชน์
ลูกจันทน์	Myristica fragrans Houtt	Mace, Nutmeg	แก้ลม ขับลม แก้บิด บำรุงโลหิต
ดอกจันทน์	Myristicaceae	Mace Nutmeg, Myristica	ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร
โปยัก	Illicium Verum Hook.f	Chinese Star Anise	แก้ปวด แก้อาเจียน บำบัดอาการ ท้องผูก ถ่ายปัสสาวะ ยาก
อบเชย	Cinnamomum Spp.	Lauraceae	ยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ฆ่าเชื้อ จุลินทรีย์ และเชื้อรา

สมุนไพรจีนและสรรพคุณ

สมุนไพรจีน เป็นเครื่องเทศที่ให้ความเผ็ดร้อนเช่นเดียวกัน บางชนิดใช้ในการประกอบอาหาร บางชนิดดัดน้ำดื่มแก้โรคต่างๆ เกี่ยวกับระบบทุกส่วนของร่างกายมนุษย์ ซึ่งมีหลายชนิด ดังนี้

ชื่อสมุนไพร	คุณสมบัติ - สรรพคุณ
อั้งคี้	รสหวาน ร้อนเล็กน้อย บำรุงพลัง ขับปัสสาวะ ลดอาการบวม
เปะอ๋อ	รสเผ็ด คุณสมบัติเย็น แก้หวัด ปวดหัว ปวดฟัน ท้องอืด ท้องเฟ้อ
ซวงเกียง	รสเผ็ด คุณสมบัติเย็น แก้อาการปวดหัว ปวดท้อง ปวดข้อ
ตั้งเซียม	รสหวาน คุณสมบัติกลาง (ไม่ร้อน ไม่เย็น) ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่อยากอาหาร
ลิ่วโอว	รสขม ร้อนเล็กน้อย ช่วยให้ผมดำ แก้อาการเข้าไม่มีแรง
ซัวจา	รสเปรี้ยว ร้อนเล็กน้อย ช่วยย่อย ช่วยขับเสมหะ
แปะเจียก	รสขม ร้อนเล็กน้อย แก้ปวดประจำเดือน ผิดปกติ เหนือออก
แปะตำวโซ้ว	รสเผ็ดร้อน แก้ปวดท้อง อาเจียน ช่วยให้เจริญอาหาร

ชื่อสมุนไพร	คุณสมบัติ -สรรพคุณ
เซ่งมั่ว	รสหวาน เผ็ดอมขม เย็น แก้ปวดหัว เจ็บคอ เป็นแผลในปาก ประจำเดือนมามากผิดปกติ
แซ่ตี	รสขม เย็น แก้อ่อนใน มีไข้ ประจำเดือนผิดปกติ
เอี้ยงเซียม	รสขมปนเค็ม เย็น แก้อ่อนใน กระหายน้ำ นอนไม่หลับ เหงื่อออกมากเกินไป
เก๋ากี้	รสหวาน ไม่ร้อนไม่เย็น บำรุงสายตา แก้อาการปวดเอว ปวดเข่า รักษาเบาหวาน
ตั้งกุก โกฏสอ (แปะจี่)	รสหวานอมเผ็ด บำรุงเลือด แก้ไข้ใน รสเผ็ด แก้อาการปวดประจำเดือนผิดปกติ ระบบขับถ่ายไม่ปกติ
ฉาวกวย	รสเผ็ด แก้ปวดท้อง ท้องอืด อาเจียน อาหารไม่ย่อย โรคมาลาเรีย
โทวซี้จื่อ	รสเผ็ดอมหวาน แก้ปวดเอว เบาหวาน
ปาเกก	รสหวานอมเผ็ด แก้ปวดเอว ปวดเมื่อยข้อกระดูก โรคล้มไม่รู้ตัว
ลูกเดือย	รสจืด ลดอาการบวม รักษาอาการระดูขาวมาก
อั้งจ้อ	รสหวาน ทำให้ย่อยดีขึ้น ช่วยให้อยากอาหาร แก้ท้องเสีย
ตั้งถั่งเช่า	รสหวาน แก้หอบ แก้ไอ เหงื่อออกมาก ปวดเมื่อยเอว และเข่า

บรรณานุกรม

จันทร์ ทศานนท์. อาหารไทย, พฤษภาคม 2531

ทรงพล ลิ้มประสูตณะ. คู่มือประกอบการเรียนการสอนวิชา
อาหารเบื้องต้น

พเยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ. แม่บ้าน, เล่มที่ 42 มกราคม-เมษายน
2536

วลัย นวาระ. การสร้างเลือดฝาด นิยายสารแม่ครัว ปีที่ 2
เล่มที่ 13 กันยายน 2522

วุฒิชัย สาสุข. เส้นใยในวิถีครัว, วารสารกूर्เมนท์ คิวซีน

สุภรณ์ พจนมณี. อาหารครอบครัว, เอกสารประกอบการสอน

หlananแม่ครัวหัวป่าก์. ตำรับกับข้าว, พิมพ์ครั้งที่ 9 พฤศจิกายน
2520

อัคร เกียรติอาจिन. อดัง - โสภะ, วารสารกूर्เมนท์ คิวซีน
กันยายน 2002