



สูตร. พิมพอส



50 เมนูกับข้าวง่าย ๆ ในวันฝนตก

พิมมาดา

50 เมื่อกับข้าวง่าย ๆ

ในวันฝนตก



Copyright By Pimmada © 2025. All Rights Reserved.

คำนำ

ในทุกช่วงเวลาของปี “วันฝนตก” มักจะมาพร้อมกับความเย็น ความชื้น และบรรยากาศที่ทำให้ใครหลายคนรู้สึกอยากอยู่บ้าน มากกว่าปกติ และสิ่งหนึ่งที่มักจะผุดขึ้นมาในใจเมื่อฝนโปรย ก็คือ “กับข้าวร้อน ๆ สักจาน” ที่ปลอบประโลมทั้งร่างกายและหัวใจให้รู้สึกอบอุ่น

ผู้เขียนจึงตั้งใจรวบรวมเมนูกับข้าวง่าย ๆ ที่เหมาะกับวันฝนตก ไว้ในเล่มนี้ โดยแบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่ **เมนูต้ม เมนูผัด เมนูแกง เมนูทอด และเมนูยำ รวมทั้งหมด 50 เมนู** ซึ่งทุกเมนูล้วนใช้วัตถุดิบง่าย ๆ ที่หาได้ในครัว พร้อมด้วยวิธีทำที่ละเอียด เข้าใจง่าย และปิดท้ายด้วยประโยชน์ของอาหารแต่ละจาน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปทำตามได้จริงในชีวิตประจำวัน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจในการทำอาหารของคุณ ไม่ว่าจะเป็นในวันที่ฝนตก หรือวันที่อากาศสดใส เพราะ “อาหารที่ปรุงด้วยใจ” ย่อมเป็นของขวัญล้ำค่าสำหรับตัวเราเอง และคนที่เรารักเสมอ ขอให้ทุกมื้ออาหารในหนังสือเล่มนี้ เต็มเต็ม รอยยิ้ม และความสุขในบ้านของคุณนะคะ

พิมมาดา

สารบัญ

หน้า

เมนูต้ม (10 เมนู)	11
1. ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ	12
2. ต้มยำไก่น้ำใส	14
3. ต้มข่าไก่	17
4. ต้มจืดสาหร่ายวุ้นเส้น	20
5. ซุปข้าวโพดไข่	23
6. ต้มแซ่บกระดูกหมูอ่อน	24
7. แกงจืดตำลึงหมูสับ	27
8. ซุปฟักทองไก่ฉีก	28
9. ต้มโคล้งปลากรอบ	29
10. ต้มส้มปลาทุ	30
 เมนูผัด (10 เมนู)	 31
1. ผัดกะเพราไก่ไข่ดาว	32
2. ผัดพริกแกงหมูฉั้วฝักยาว	35
3. ผัดมะเขือยาวหมูสับ	36

สารบัญ

หน้า

4. ผัดขิงไก่	37
5. ผัดคะน้าหมูกรอบ	38
6. ผัดกุ้นเส้นใส่ไข่	39
7. ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่	40
8. ผัดฉ่าทะเล	41
9. ผัดไทยกุ้งสด	42
10. ผัดผักรวมมิตร	43

เมนูแกง (10 เมนู) 44

1. แกงเขียวหวานไก่	45
2. แกงส้มชะอมไข่กุ้ง	46
3. แกงขี้เหล็กใส่ปลาอย่าง	47
4. แกงเลียงผักรวม	49
5. แกงมัสมั่นเนื้อ	50
6. แกงเผ็ดหมูใส่ผักทอง	51
7. แกงอ่อมเนื้อ	52

สารบัญ

หน้า

8. แกงป่าปลากะพง	53
9. แกงกะหรี่ไก่ใส่มันฝรั่ง	54
10. แกงเห็ดรวมใส่ใบแมงลัก (มังสวิรัต)	55

เมนูทอด (10 เมนู)	56
--------------------------	----

1. ไช้เจียวหมูสับ	57
2. หมูทอดกระเทียมพริกไทย	58
3. ปลาทอดกรอบ	59
4. ไก่ทอดขมิ้น	60
5. เต้าหู้ไข่ทอดราดน้ำจิ้มซีฟู้ด	61
6. กุนเชียงทอด	62
7. ทอดมันปลากราย	63
8. ปีกไก่ทอดน้ำปลา	64
9. ไช้ดาวกรอบ	65
10. หมูแดดเดียวทอด	66

สารบัญ

หน้า

เมนูยำ (10 เมนู)	67
1. ยำไข่ต้มยางมะตูม	68
2. ยำปลากะปิอง	69
3. ยำวุ้นเส้น	70
4. ยำไข่ดาว	71
5. ยำมะม่วงปลากอบ	72
6. ยำไส้กรอก	73
7. ยำตะไคร้	74
8. ยำไข่เค็ม	75
9. ยำถั่วพู	76
10. ยำขนมจีน	77





ประวัติ



ชื่อ ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดิ์ จงแจ่ม (ดร.ฝน)

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมการบริการ
วิชาเอกการโรงแรม มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาโท เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเศรษฐศาสตร์
ธุรกิจ
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาเอก ปรัชญาดุสิตบัณฑิต สาขา การจัดการ
มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ



ประวัติการทำงาน

- พ.ศ.2535 - 2536** บริษัท Datum Thai Consturion and Professional Project Management จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการวิศวกรประจำบริษัท
- พ.ศ.2536 - 2537** บริษัท BL Trading จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการผู้จัดการ
- พ.ศ.2537 - 2538** บริษัท แกมมดีย์อินทรี พลัส จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายเงินเดือน แผนกบุคคล
- พ.ศ.2538 - 2547** ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ผลิตบัตร (Emboss Credit card) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2547 - 2551** ธนาคารกรุงศรีอยุธยา และ บริษัท GE ประเทศไทย จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่เรียกเก็บเงินคืน (Chargeback) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2551 - 2555** โรงเรียนสาธิตนานาชาติบางม่อน
ตำแหน่ง เลขานุการผู้อำนวยการด้านวิชาการ, ที่ปรึกษาด้านสารสนเทศการจัดทำเว็บไซต์โรงเรียน
หัวหน้าฝ่ายงานวิจัย ทบมียน-วัดผล, ผู้ช่วยอาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ด้านการ
จัดการสอนบุคลากรครู สาขาการศึกษาปฐมวัย
- พ.ศ.2555 - 2558** บริษัท สำนักพิมพ์เดอะไทม์ส จำกัด
ตำแหน่ง บรรณาธิการ และนักเขียน
- พ.ศ.2558 - ปัจจุบัน** บรรณาธิการนักเขียนอิสระนักวิจัยอิสระ/วิทยากรพิเศษกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน/วิทยากร
หลักสูตรการพัฒนาข้าราชการครูของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ผลงานที่ผ่านมา



วาดฝันแล้วต้องทำมันให้สำเร็จ

ดร.สายฝน
ดอกเตอร์จากมือที่ฉวยเตือน

ผลงานเขียน

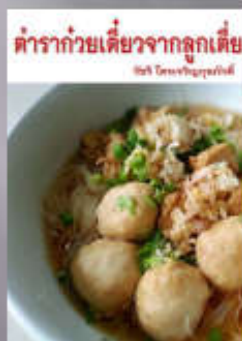
หนังสือตำราอาชีพ - หนังสือแบบเรียน
ของการศึกษานอกโรงเรียนจำนวนกว่า 100 เรื่อง



หนังสือตำราอาชีพ -หนังสือแบบเรียนของการศึกษานอกโรงเรียน



หนังสืออีบุคออนไลน์ ของ สนพ.พิมพ์วิไล มากกว่า 300 เรื่อง



หนังสืออืบนิตออนไลน์ ของ สบพ.พิมพ์วลี มากกว่า 300 เรื่อง



