



อาหารสุขภาพ

สำหรับพระภิกษุ สามเณร และประชาชน





อาหารสุขภาพ

สำหรับพระภิกษุ สามเณร และประชาชน

มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

เลขที่ ๕๐ อาคารมหาเจษฎาบดินทร์ วัดยานนาวา

แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร ๐๒-๖๗๓๙๙๔๐-๓ www.50amfh.org

ISBN : 978-616-91138-2-9



พระพรหมวชิรญาณ กรรมการมหาเถรสมาคม
เจ้าอาวาสวัดยานนาวา
ประธานมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

สัมโมทนียกถา

มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ ได้ดำเนินโครงการ หน่วยแพทย์พระราชทานเคลื่อนที่ สำหรับพระภิกษุสามเณร ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เจริญพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ โดยได้ออกตรวจสุขภาพและให้บริการตรวจร่างกาย พระภิกษุสามเณรไปแล้ว ๗๗ จังหวัด ทั่วประเทศ ตลอดปี ๒๕๕๔ ผลการดำเนินงานพบว่า

๑. พระภิกษุสามเณร ส่วนใหญ่อาพาธด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ไตวาย เป็นต้น ซึ่งไม่แตกต่างไปจากโรคที่พบในประชาชนทั่วไป โรคเรื้อรังเหล่านี้ ล้วนมีผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติศาสนกิจของพระสงฆ์ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ

๒. พระภิกษุสามเณร ส่วนใหญ่ มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ปกติมากสูงถึง ร้อยละ ๔๐ อาพาธเป็นโรคอ้วน สาเหตุเนื่องจากอาหารที่ประชาชนนำมาถวาย เลือกจั้นไม่ได้ และขาดการบริหารร่างกาย

ปัจจุบัน ปัญหาโภชนาการเกินเพิ่มปัญหาสำคัญที่จะนำไปสู่ภาวะอ้วน โดยเฉพาะอ้วนลงพุง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากการที่มีไขมันในช่องท้องมากเกินไป ก่อให้เกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดผิดปกติตามมา พระภิกษุสามเณร เป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีโอกาสเสี่ยงที่จะประสบกับปัญหาดังกล่าว

ดังนั้น เรื่องสุขภาพอนามัยของพระสงฆ์จะดีหรือไม่ดีอย่างไร สิ่งสำคัญส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับอาหารของชาวบ้านด้วย จึงมีคำกล่าวกันว่า ถ้าญาติโยมชาวบ้าน นำอาหารที่ขัดต่อสุขภาพไปถวายพระสงฆ์ เช่น ของหวานจัด มันจัด หรือ ของมันสุก ของหมักดอง หรือของไม่สะอาด เป็นต้น ทานจั้นแล้วเกิดท้องเสีย หรือเกิดอาพาธ เพราะอาหารนั้น ญาติโยมที่นำอาหารไปถวาย แทนที่จะได้บุญก็กลับจะได้บาป แต่ถ้านำอาหารที่ไม่ขัดต่อสุขภาพไปถวาย พระสงฆ์จั้นแล้วสุขภาพ

พลานามัยดี มีกำลังปฏิบัติศาสนกิจได้ ญาติโยมที่ถวายก็ย่อมจะได้บุญกุศลเป็น
อย่างมาก

ขออนุโมทนาในศรัทธาและน้ำใจ อันเปี่ยมด้วยปัญญา เมตตากรุณา ที่
งดงาม ของทุกองค์กร และคณะกรรมการโครงการนวัตกรรมการสร้างเสริมสุข
ภาพพระภิกษุสามเณรอย่างยั่งยืน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม
๒๕๕๔ ไว้ ณ โอกาสนี้ เป็นอย่างยิ่ง

ขอเดชาภาพคุณพระศรีรัตนตรัย และอานิสสงฆ์แห่งบุญกุศลที่ทุกท่าน
ได้ร่วมกันบำเพ็ญครั้งนี้ ได้อภิบาล และถวายพระพรชัยแด่สมเด็จพระบพิตร
พระราชสมภารเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ขอ
ทุกพระองค์ทรงเจริญพระชนมายุยั่งยืนนาน ทรงพระเกษมสำราญ ทรงสถิตเป็น
พระมิ่งขวัญจักรชัยมงคลแห่งพสกนิกรไทย ตลอดจรัสฐิติกาล และขอทุกท่านผู้มี
ส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมอันเป็นบุญกุศลครั้งนี้ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์
ประสบอิฏฐวิบูลมณูผล สรรพสิริสวัสดิ์พัฒนามงคลสุข ทุกเมื่อเทอญ.



(พระพรหมวชิรญาณ)

กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าอาวาสวัดยานนาวา
ประธานมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ
ประธานอำนวยการโครงการนวัตกรรมการ
สร้างเสริมสุขภาพพระภิกษุสามเณรอย่างยั่งยืนฯ

คำนำ

หนังสืออาหารสุขภาพ สำหรับพระภิกษุสามเณรและประชาชน ได้จัดทำขึ้นเนื่องจากมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ ได้จัดทำโครงการหน่วยแพทย์พระราชทานเคลื่อนที่สำหรับพระภิกษุสามเณร ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามกุฎราชกุมาร เจริญพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ จากการที่ได้ออกหน่วยแพทย์พระราชทานเคลื่อนที่สำหรับพระภิกษุสามเณร ๗๗ จังหวัด ทั่วประเทศ พบว่า

๑. พระภิกษุ สามเณร ส่วนใหญ่อาพาธด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ไตวายเรื้อรัง

๒. พระภิกษุสามเณรส่วนใหญ่ มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ปกติสูงถึงร้อยละ ๕๐ ป่วยเป็นโรคอ้วน สาเหตุมาจากญาติโยมนำอาหารมาถวาย เลือกกินไม่ได้เข้ายังขาดการบริหารร่างกาย

มูลนิธิ ได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพพระภิกษุสามเณรอย่างยั่งยืนฯ ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ธันวาคม ๒๕๕๔ เพื่อค้นหานวัตกรรมที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ทำให้พระภิกษุสามเณร มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ที่สามารถป้องกันได้ และเป็นแบบอย่างของผู้นำจิตวิญญาณที่มีวัตรปฏิบัติอย่างเหมาะสม และเพื่อส่งเสริมให้ประชาชน สามารถทำบุญในพระพุทธศาสนาได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่จัดถวายพระและสิ่งของที่ถวาย

ดังนั้น มูลนิธิ จึงได้ร่วมกับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดให้มีการประกวดการทำอาหาร ที่มีคุณประโยชน์กับพระภิกษุสามเณรและประชาชนขึ้น โดยการประกวดในครั้งนี้เน้นในเรื่องของความสะอาด มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีความคิดสร้างสรรค์ โดยแต่ละประเภทมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

ประเภทที่ ๑ เมนูชุดสำหรับที่มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ รส หวาน มัน เค็ม ประกอบด้วย อาหาร ๓ รายการ พร้อมอาหารหวาน ๑ รายการ

ประเภทที่ ๒ กับข้าวสำหรับใส่บาตร ๑ รายการ มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ได้แก่ วิตามิน แคลเซียม โยอาหาร เป็นต้น และรส หวาน มัน เค็ม

ประเภทที่ ๓ น้ำปานะ (หวานน้อย) ที่มีส่วนประกอบจากพืช ผักผลไม้ และสมุนไพร ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

ดังนั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด กับพระภิกษุสามเณรและประชาชน มูลนิธิฯ จึงได้จัดทำหนังสือ “อาหารสุขภาพ สำหรับพระภิกษุสามเณรและประชาชน” ขึ้น หนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมผลการตัดสินใจการประกวดการทำอาหารที่มีประโยชน์สำหรับพระภิกษุสามเณรและประชาชนนั้น ผู้ชนะเลิศทุกประเภทจะได้รับถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร รองชนะเลิศ อันดับ ๑ จะได้รับรางวัลถ้วยประทานพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ รองชนะเลิศอันดับ ๒ จะได้รับรางวัลถ้วยประทานของพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ และผู้ที่เข้ารอบชิงชนะเลิศ จะได้รับใบประกาศเกียรติคุณจากมูลนิธิฯ สูตรอาหารทุกประเภทที่ชนะเลิศ มูลนิธิฯ ได้นำมาจัดทำหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่และเพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดกับพระภิกษุสามเณรและประชาชน

มูลนิธิฯ ขอขอบพระคุณสถาบันคั่นคว่ำและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้มีอุปการคุณที่ได้ร่วมมือร่วมใจกันทำให้เกิดผลงานนี้ คุณงามความดีทั้งมวลที่ทุกท่านได้ร่วม กันจัดทำโครงการนี้ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล เถลิงพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เถลิงพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ นั้น เป็นกุศลกิจที่ควรแก่การชื่นชมอย่างยิ่ง หากหนังสือเล่มนี้มีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำขอน้อมรับไว้เพื่อจะนำไปปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ในโอกาสต่อไป.

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
๑. สัมไมทนิยกถา	๓
๒. คำนำ	๕
๓. การทำบุญตักบาตร	๑๑
๔. เมนูสุขภาพ สำหรับพระสงฆ์	๑๓
๕. สูตรอาหารสุขภาพประเภทที่ ๑	๒๒
“เมนูชุดสำหรับอาหารคาว - หวาน”	
ชุดที่ ๑	
- ทับทิมخمไพร	๒๔
- เต้าหู้ซอสมะนาว	๒๖
- แกงจืดเห็ดหอมแตงกวายัดไส้	๒๗
- ธัญพืชขนมถั่วเหลือง	๒๘
ชุดที่ ๒	
- ยำสมุนไพร	๓๐
- บิง္กานาปลาช่อน	๓๑
- ต้มจืดเห็ดสามอย่างกับฟักทองใส่ใบโหระพา	๓๒
- ขนมถั่วแปบเบญจรงค์	๓๓
ชุดที่ ๓	
- แกงอ่อมผักรวม	๓๖
- ผัดผักรวมมิตร	๓๗
- วุ้นทับทิม (หวานน้อย)	๓๘
ชุดที่ ๔	
- ข้าวกล้องเสวย	๔๐
- ปลาทับทิมทอดตระไคร้ (จิ้มซอสฉุนฉี่)	๔๑
- แกงอ่อมกุ้ง	๔๒
- ปูหลนทรงเครื่อง	๔๔
- ส้มเกลอแกงบวด	๔๕

ชุดที่ ๕

- ผัดผักชิ้นรูป ๔๗
- ต้มข่าปลา ๔๙
- ไก่อบสมุนไพร ๕๐
- พุดดิ้งข้าว ๕๑

ชุดที่ ๖

- แกงส้มปลาช่อนทอดผักรวม ๕๔
- ผัดผัก ๖ สหายกุ้งสด ๕๕
- ปลากระพงนึ่งสมุนไพร ๕๖
- ชุดผลไม้รวม ๕๗

ชุดที่ ๗

- แกงจืดลูกกรอกทรงเครื่อง ๕๙
- น้ำพริกปลาร้าเผือก ๖๐
- กุ้งกระเทียมพริกไทยดำ ๖๑
- เต้าหู้ยี้เนื้อนุ่ม ๖๒

ชุดที่ ๘

- พล่ารวมเห็ดกับดอกดาหลา ๖๔
- น้ำพริกหนุ่มปลาร้ากับผักต้ม และข้าวมันปู ๖๕
- ปลาหมึกย่างสมุนไพร ๖๖
- เต้าหู้ยี้มะม่วงสด ๖๗

ชุดที่ ๙

- ปลาอินทรีนึ่งเห็ดหอมสด ๖๙
- น้ำพริกเห็ดหอม ๗๐
- ต้มจืดผักโขมเต้าหู้อ่อน ๗๑
- เต้าหู้ยี้ ๗๒

ชุดที่ ๑๐

- น้ำพริกพระสุตทน ๗๔
- ห่อหมกปลากะพงใบชะพลู ๗๕
- ต้มโคล้งรากบัวสอดไส้ปลากับเห็ดฟาง ๗๗
- ข้าวเหนียวดำเปียก ขนุน ตาล เดื่อย ๗๙

ชุดที่ ๑๑

- ต้มจืดหมูสับยอดหม่อน ๘๑
- น้ำพริกกุ้งชมสวน ๘๒
- ปลากะพงทอดสมุนไพรม้าจิ้มสามรส ๘๓
- หมาน้อยตกน้ำ ๘๔

ชุดที่ ๑๒

- แกงผักเจียงตาใส่ปลาเนื้ออ่อน ๘๖
- ส้าผัก ๘๗
- ต้มจืดผักหวานเต้าหู้หมูสับ ๘๘
- รวมมิตร ๘๙

๖. สูตรอาหารสุขภาพ ประเภทที่ ๒

๙๐

“กับข้าวเพื่อสุขภาพ”

- แกงส้มดอกไม้ยัดไส้ปลากราย ๙๒
- ข้าวอบเพื่อสุขภาพ ๙๕
- แกงเห็ดสามอย่าง น้ำใบย่านาง ๙๗
- ลาบเห็ดสามอย่างปลากรอบ ๙๙
- ห่อหมกหมูย่าง ๑๐๒
- ปลาหม้าสมุนไพรม้า ๑๐๔
- แกงนพเก้า ๑๐๖
- ไก่สวรรค์ธัญพืช ๑๐๘
- กรวยปลากะพงกับขอสกัลล้วยโยเกิร์ต กับ สลัดมะม่วง ๑๑๐

	หน้า
- ยำมะเฟืองปลาทุสมุนไพโร	๑๑๓
- พริกแกงเผ็ดจักรพรรดิ	๑๑๕
๗. ประเภทที่ ๓	๑๑๗
“น้ำปานะเพื่อสุขภาพ”	
- สลิวดีอำพัน	๑๑๙
- น้ำใบเตยตะไคร้	๑๒๒
- น้ำพุทธานิผลสมกระเจียบแดง	๑๒๔
- ชื่นจิต	๑๒๖
- น้ำมะระ	๑๒๘
- น้ำใบเตยสมุนไพโร	๑๓๐
- น้ำดื่มสมุนไพโรตะลิงปลิงเพื่อสุขภาพ	๑๓๒
- เกลิยวทองหญ้าหวาน	๑๓๔
- น้ำสมุนไพโรสามสหาย	๑๓๖
- Lemongrass Drink	๑๔๐
๘. ภาคผนวก	๑๔๑
- ทำบุญอย่างไรจึงได้บุญมาก	๑๔๒
- คำอธิษฐานก่อนตักบาตร	๑๔๔
- คำกรวดน้ำ	๑๔๔
- ประกาศ มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ ที่ ๐๐๗/๒๕๕๔ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการประกวด ทำอาหารที่มีประโยชน์สำหรับพระภิกษุ สามเณร และประชาชน	๑๔๕
- ประกาศ มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ ที่ ๐๐๙/๒๕๕๔ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการเพิ่มเติม การประกวดทำอาหารที่มีประโยชน์สำหรับพระภิกษุ สามเณร และประชาชน	๑๔๙
- รายชื่อส่งอาหารและเครื่องดื่มเข้าประกวด	๑๕๒

การทำบุญตักบาตร

เป็นการทำบุญที่ชาวพุทธทั่วไปรู้จัก และปฏิบัติมากกว่าการทำบุญประเภทอื่น การตักบาตร ยังถือว่าเป็นการทำบุญประจำวันของชาวพุทธไทย และชาวพุทธไทย เชื่อว่า การออกบิณฑบาตรของพระสงฆ์ เป็นการช่วยโปรดสัตว์ที่อยู่ในอบายภูมิ เช่น เปรตวิสัยให้ได้รับส่วนบุญด้วย

ชาวพุทธควรทำบุญตักบาตรเป็นประจำทุกวัน เพื่อเป็นการสั่งสมให้แกตนเอง ที่จะต้องนำไปดจุเสียบึงเดินทางในการท่องเที่ยว เวียนเกิดและเวียนตาย อยู่ในวัฏสงสารอันไม่ปรากฏเบื้องต้น และท้ายสุดบุญที่สั่งสมไว้ จะช่วยเกื้อกูลให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง อีกทั้งประโยชน์ส่วนรวมที่จะเกิดขึ้น คือ เป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนา เพราะพระสงฆ์ ซึ่งเป็นผู้นำของพุทธบริษัทที่เป็นฐานกำลังสำคัญแห่งกองทัพธรรม ดำรงชีพด้วยปัจจัยที่ศฤงฆ์จัดถวาย เพื่อจะได้มีกำลังกาย กำลังใจ ศึกษาพระพุทธรพจน์ คือ พระไตรปิฎก ให้เข้าใจ และนำไปปฏิบัติ และกล่าวสอนมวลมนุษย ให้ได้รับรสแห่งพระธรรมต่อไป

การทำบุญตักบาตร จะสมบูรณ์ได้ ต้องมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง

๑. ต้องเตรียมใจให้พร้อม สำคัญมาก เพราะบุญที่แท้จริงนั้น อยู่ที่ใจของผู้ถวาย ต้องรักษาเจตนาให้บริสุทธิ์ ๓ ขณะ คือ

๑.๑ ก่อนถวาย ตั้งใจเสียสละ

๑.๒ ขณะถวาย มีใจเลื่อมใส ถวายด้วยความเคารพ

๑.๓ หลังจากถวายแล้วยินดีในทานของตน จิตใจเบิกบาน เมื่อนึกถึงทานที่ได้ถวายไปแล้ว

การทำใหได้ ทั้ง ๓ ขณะ ดังกล่าว นับว่ายากมาก เพราะ อาจมีเหตุปัจจัยที่อาจทำให้จิตใจของเราเศร้าหมองในขณะใด ขณะหนึ่ง

๒. ผู้รับ คือ พระภิกษุ สามเณร เป็นผู้สำรวมมีข้อวัตรปฏิบัติที่ดีงาม ตามพระธรรมวินัย ฝึกศึกษาเล่าเรียนพระพุทธรพจน์และเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติเพื่อบรรเทาโรค โทสะ โมหะ จนสามารถละขาดได้ และกล่าวสอนแก่มวลมนุษย

๓. สิ่งของที่ถวาย ต้องได้มาด้วยวิธีที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน และสิ่งของนั้นต้องเหมาะสมกับพระภิกษุ สามเณร

เมื่อมีองค์ประกอบครบทั้ง ๓ อย่างแล้ว สิ่งที่จะต้องทำก่อนตักบาตร คือ “การอธิษฐาน” การอธิษฐานเพื่อให้การทำบุญหนักแน่น ก่อให้เกิดความเชื่อมั่น และยังสามารถสร้างพลังใจให้มากขึ้น การอธิษฐาน ในขณะที่บำเพ็ญบุญนั้น ผลบุญย่อมหนุนส่งให้สำเร็จตามที่ปรารถนาไว้ ถึงแม้จะขึ้นกับเวลาและโอกาสดังก็ตามแต่ความดีที่ทำได้ ย่อมไม่สูญหาย

ฉะนั้น ก่อนทำบุญตักบาตร ควรอธิษฐาน โดยอาจจะนั่งหรือยืนก็ได้ (แล้วแต่สถานที่) ยกสิ่งของที่ถวายขึ้นเสมอหน้าผากแล้วอธิษฐานตามที่ต้องการในเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศล ไม่ใช่อธิษฐานขอในสิ่งที่เป็นบ่อเกิดของโลภะจะว่าในใจ หรือออกเสียงเบาๆ ก็ได้ จากนั้นจึงถวายอาหารบิณฑบาตรด้วยความเคารพ ถ้ามีดอกไม้ธูปเทียน ให้ถวายหลังจากที่ถวายอาหารบิณฑบาตรแล้ว ถ้าเป็นผู้หญิงให้ถวายดอกไม้ ธูปเทียน บนฝาบาตร เมื่อพระสงฆ์ปิดบาตรแล้ว

เมนูสุขภาพ สำหรับพระสงฆ์

๑. ตักบาตรด้วยอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลากหลาย

อาหารหมู่ที่ ๑ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไช้ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และงา

อาหารหมู่นี้ ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
ปลา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี มีไขมันต่ำ

- **โปรตีน** เป็นโปรตีนชั้นหนึ่ง เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ เนื้อปลาประกอบด้วย กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย เนื้อปลาลักษณะตามธรรมชาติ มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันน้อย ปราศจากเส้นเอ็นที่เหนียว แข็ง จึงย่อยง่าย

- **ไขมัน** เนื้อปลาประกอบด้วย กรดไขมันไม่อิ่มตัว โดยเฉพาะกรดไลโนเลอิก (C18:2) และกรดโอเลอิก (C18:1) ประกอบด้วย กรดไขมันอิ่มตัว กลุ่มโอเมก้า-๓ ที่มีความสำคัญต่อร่างกายอีก ๒ ชนิด ได้แก่ EPA (C20:5 n-3) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารไอโคซานอยด์ ที่มีคุณสมบัติลดการจับตัวของเกร็ดเลือด นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถนำกรดไขมัน EPA ไปสร้างสารที่ช่วยการขยายหลอดเลือดด้วย DHA (C22:6) ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเซลล์สมองและเรตินาของดวง

นอกจากนี้ ปลายังมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ อีกมากมาย เช่น วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอะซิน วิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ไอโอดีน เป็นต้น

ถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลากระป๋อง จะได้แคลเซียมทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ส่วนปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ให้โปรตีนแก่ร่างกาย ควรปรุงอาหารหรือซื้ออาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ส่วนเนื้อสัตว์ที่ติดมัน เช่น หมูสามชั้น เนื้อสัตว์ที่มีมัน และไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะในเนื้อหมูจะมีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิดควรหลีกเลี่ยง

ไข่ เป็นอาหารที่ให้สารโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุด มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ไข่ ราคาถูก หาซื้อง่าย ปรุงและบริโภคง่าย พระสงฆ์ที่ไม่มีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง แนะนำให้ฉันไข่สัปดาห์ละ ๒-๓ ฟอง โดยต้องต้ม หรือทอดจนสุก ส่วนพระสงฆ์ที่มีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง ควรฉันเฉพาะไข่ขาวเท่านั้นเพราะไข่ขาวไม่มีคอเลสเตอรอล ทั้งไข่ไก่และไข่เป็ดมีคุณค่าทางโภชนาการที่ไม่แตกต่างกัน

ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูกและมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเมล็ดแห้งได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลือง และอาหารที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่างๆ ผู้ที่ดื่กบาตรควรถวายอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วสลับกับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ บ้าง

งา เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี และ แคลเซียม

อาหารหมู่ที่ ๒ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

อาหารหมู่นี้ ให้พลังงานแก่ร่างกาย

ข้าว เป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานแล้ว ยังมีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน อาหารหมู่นี้นอกจากข้าว ยังมี เผือก มัน และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าว และธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ ขนมปัง เป็นต้น เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานเช่นเดียวกัน ส่วนน้ำตาลควรจำกัดการกิน

อาหารหมู่นี้ ถ้าร่างกายได้รับเกินความต้องการ จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน เก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้น จะทำให้เกิดโรคอ้วน

อาหารหมู่ที่ ๓ พืชผักต่างๆ

อาหารหมู่ที่ ๓ ให้วิตามินและแร่ธาตุแก่ร่างกาย

พืชผัก เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน และแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เช่น เส้นใย พฤษเคมี (Photochemical) รวมทั้งเม็ดสี (Pigments) และสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) พืชผัก มีหลายประเภท และกินได้แทบทุกส่วน

ประเภทใบ ยอดและก้าน เช่น กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย สายบัว บอน ผักกูด ผักแว่น เป็นต้น

ประเภทดอก ดอกกระเจียว ดอกกะหล่ำ ดอกโสน ดอกแค เป็นต้น

ประเภทผล บวบ ฟักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือเปราะ กระเจียบ เป็นต้น

ประเภทราก หัวผักกาด แครอท กระชาย ขมิ้นขาว ขิงอ่อน เป็นต้น

● ผักที่อุดมด้วยแคลเซียม บำรุงกระดูก เช่น ยอดแค คื่นช่าย ใบยอ ใบชะพลู ใบกระเพรา ผักกระเฉด ตำลึง

● ผักที่ควรกินเพื่อช่วยลดความดันโลหิตสูง เช่น กระเทียม ขึ้นฉ่าย ใบบัวบก กระเจียบ

● ผักที่ควรกินเพื่อช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด เช่น มะระขี้นก กระเทียม ใบกระเพรา ใบชะพลู

● ผักที่อุดมด้วยวิตามินเอ เช่น ตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ฟักทอง มะเขือ

อาหารหมู่ที่ ๔ ผลไม้ต่างๆ

อาหารหมู่ที่ ๔ ให้วิตามินและแร่ธาตุแก่ร่างกาย

ผลไม้ เป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ เส้นใย อาหาร และเม็ดสี (Pigments) เช่นเดียวกับผัก ผลไม้มีทั้งกินดิบและกินสุก มีทั้งรสหวาน รสเปรี้ยว ซึ่งให้ประโยชน์แตกต่างกัน

ผลไม้ที่กินดิบ เช่น ฝรั่ง มะม่วงมัน ชมพู่ กัลลวย สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ

ผลไม้ที่กินสุก เช่น มะละกอ มะม่วงสุก

ตัวอย่าง

- ผลไม้ที่มีวิตามินเอ เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก
- ผลไม้ที่มีวิตามินซี เช่น ฝรั่ง ส้ม มะขามป้อม มะละกอสุก

พระสงฆ์ที่มีภาวะโภชนาการเกิน และพระสงฆ์ที่อาพาธ เป็นโรคเบาหวาน ควรจำกัดปริมาณการจั่นผลไม้ที่รสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละมุด ลำไย และน้อยหน่า เพราะมีปริมาณน้ำตาลสูง

เส้นใยอาหาร คือ ส่วนประกอบของผนังเซลล์พืช ซึ่ง ระบบย่อยของมนุษย์ไม่สามารถย่อยได้ หลังจากกินเข้าไปแล้วแต่อาจจะถูกย่อยได้โดยแบคทีเรียบางชนิดในลำไส้ใหญ่ ในพืชแต่ละชนิดมีปริมาณ และชนิดของเส้นใยอาหารที่แตกต่างกันแล้วแต่ความสุกดิบและความอ่อนแก่ของผักและผลไม้ต่างๆ

เส้นใยอาหารแบ่งเป็น ๒ ชนิด

๑. ชนิดไม่ละลายน้ำ มีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำ ซึ่งจะเพิ่มปริมาณในกระเพาะ ทำให้อิ่มเร็ว ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนตัวของอุจจาระ ทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น และลดการดูดซึมสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น ไขมัน คอเลสเตอรอล สารพิษต่างๆ เส้นใยอาหารชนิดนี้ จึงให้ผลเหมือนยาระบายธรรมชาติ ช่วยป้องกันท้องผูกและริดสีดวงทวาร

๒. ชนิดละลายน้ำ มีคุณสมบัติ เมื่อละลายน้ำ จะมีลักษณะหนืด ทำให้ลำไส้ย่อย และดูดซึมอาหารช้าลง นอกจากนี้ เส้นใยอาหารชนิดนี้ ยังนำ คอเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกายได้ ทำให้ลดการสะสมสารเหล่านั้น

แหล่งของเส้นใยอาหาร

ประเภท	แหล่งของอาหาร
ไม่ละลายน้ำ	ผักใบ (กะหล่ำปลี) ผักราก (แครอท) รำข้าว โฮลวีท ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง ข้าวโพด เผือก มัน
ละลายน้ำ	ธัญพืชที่ไม่ขัดสี พืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วแดงหลวง ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ แอปเปิ้ล สตรอเบอร์รี่

สารเมือตึในพืชและผลไม้

สารคลอโรฟิลล์ พบในพืชผักใบเขียวทั่วไป เช่น คะน้า กะหล่ำ ผักใบเขียวและสาหร่ายหลายชนิด

สารคาโรทีนอยด์ พบในพืชที่มีสีส้ม-เหลือง และสีแดง-ส้ม เช่น แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ มะนาว ส้ม และผักใบเขียว

สารแอนโทไซยานิน พบในพืชที่มีสีน้ำเงิน ม่วงแดง เช่น ดอกอัญชัน หัวบีท กะหล่ำม่วง องุ่นม่วง-แดง มะเขือม่วง บลูเบอร์รี่

สารไลโคปีน พบในพืชที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ องุ่น แดงโม สตรอเบอร์รี่ อาหารที่มีสารไลโคปีนมากเมื่อผ่านความร้อนแล้วสารไลโคปีนจะถูกดูดซึมได้ดีขึ้น เช่น น้ำมะเขือเทศ ซอส และแยมมะเขือเทศ

สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้

- ต้านอนุมูลอิสระ
- ดูดซับสารพิษที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง
- ต้านการอักเสบ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน
- ปกป้องเซลล์ จากรังสียูวี
- ช่วยการไหลเวียนของเลือด
- ลดคอเลสเตอรอล

อาหารหมู่ที่ ๕ ไขมันจากสัตว์และพืช

อาหารหมู่นี้ ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด คือ ๑ กรัม ให้พลังงาน ๙ แคลอรี ขณะที่โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ๑ ให้พลังงาน ๔ กิโลแคลอรี ไขมันเป็นตัวช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และ เค

ไขมันส่วนใหญ่ในร่างกาย แบ่งเป็น ๓ ชนิด คือ

๑. ไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันที่พบมากที่สุด ร่างกายได้รับไตรกลีเซอไรด์โดยตรงจากการกินอาหารประเภทไขมัน และยังมาจากการเปลี่ยนแปลงของอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลรวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ องค์ประกอบหลักของไตรกลีเซอไรด์ คือ กรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันไม่อิ่มตัว และกรดไขมันไม่อิ่มตัว ยังแบ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวหนึ่งตำแหน่งและกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง

๒. คอเลสเตอรอล เป็นไขมันที่ได้จากอาหารที่มาจากสัตว์ เมื่อดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแล้ว ส่วนใหญ่จะถูกขนถ่ายไปยังตับ เพื่อการใช้งานและเก็บสะสม นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถสังเคราะห์คอเลสเตอรอลจากไขมันในอาหารได้ด้วย

๓. ฟอสโฟไลปิด อาหารส่วนใหญ่ มีปริมาณฟอสโฟไลปิด ค่อนข้างต่ำ พบในอาหารประเภทถั่วต่างๆ และไข่

แหล่งของไขมัน

๑. **น้ำมันปรุงอาหาร** ซึ่งส่วนใหญ่เป็นน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันปาล์ม และไม่มีคอเลสเตอรอล ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ทำกับข้าว

๒. **มันสัตว์** คือ ส่วนที่เป็นไขมันขาวติดกับเนื้อสัตว์ทุกชนิดเล็กน้อย แล้วแต่ชนิดและปริมาณของเนื้อนั้นๆ เช่น ถ้าเป็นเนื้อบริเวณน่อง จะมีมันติดน้อย ถ้าเป็นบริเวณหน้าท้อง จะมีมันมาก มันสัตว์เกือบทุกชนิดมีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูง เช่น น้ำมันหมู และน้ำมันไก่

๓. **กะทิ** เป็นน้ำมันที่คั้นจากเนื้อมะพร้าวแก่ ให้ปริมาณไขมันสูง ส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ใช้ทำแกงกะทิต่างๆ ขนมหวาน

๔. **ครีมเทียม เนยเทียม** ทำจากน้ำมันพืช ให้ไขมันในปริมาณสูง ส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว

๕. **เนยเหลว** ทำจากไขมันนมวัว

๖. **เนยแข็ง** เป็นเนยที่ทำจากนมวัว แต่ขั้นตอนการผลิตแตกต่างกัน เนยแข็งมีไขมัน และคอเลสเตอรอล น้อยกว่าเนยเหลว

๗. **อาหารที่มีไขมันซ่อนอยู่** เมื่อมองจากข้างนอกแล้วไม่เห็นมันขาวๆ แต่มีมันแทรกอยู่ในเนื้อของอาหารนั้นๆ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งบางชนิด ขนมเบเกอรี่ต่างๆ

ข้อเสนอแนะ ปริมาณการบริโภคไขมันที่พอเหมาะในแต่ละวัน คือ ควรได้ไขมันร้อยละ ๒๐- ๓๐ ของพลังงานทั้งหมดที่ต้องการใน ๑ วัน เนื่องจากเราได้ไขมันจากเนื้อ นม ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น ดังนั้น อาหารจำพวกทอด ผัด ควรจำกัดน้ำมันในการปรุงอาหาร สำหรับที่ต้องการพลังงาน ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี ไม่เกินวันละ ๕ ช้อนชา และไม่เกิน ๗ ช้อนชา สำหรับพลังงาน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี

การได้รับไขมันจากอาหารเกินความต้องการของร่างกายทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อ้วน และมีโอกาสเสี่ยงเกิดโรคเบาหวานภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

๒. ตักบาตรด้วยข้าวกล้องแทนข้าวขาว

ข้าวกล้อง คือ ข้าวที่ผ่านการกะเทาะเอาเปลือกออกเท่านั้น (ข้าวที่ผ่านการขัดสีเพียงครั้งเดียว) ข้าวที่ได้จึงเป็นข้าวที่มีสีขาวขุ่นแต่ยังมีจมูกข้าว (ซึ่งมี วิตามินอี เซเลเนียม และแมกนีเซียม) และเยื่อหุ้มเมล็ด (รำ) อยู่มาก ซึ่งเป็นส่วนที่มีคุณค่าทางโภชนาการ นอกเหนือจากคาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ไนอะซิน และข้าวกล้องให้คุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว

๓. ตักบาตร ด้วยอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ปิ้งย่าง (แบบไม่ไหม้เกรียม)

แกงไม่ใส่กะทิเป็นหลัก และอาจมีอาหารประเภทผัด หรือ ทอดใช้น้ำมันแต่น้อย เช่น ต้มจืด ปลานึ่ง แกงส้ม แกงเลียง น้ำพริก-ผักสด ผักลวก เป็นต้น

หากเป็นอาหารจานเดียว ควรเลือกชนิดที่ใช้ไขมันปรุงแต่น้อย เช่น ข้าวต้มปลา ขนมน้ำยาป่า ข้าวหมู/ไก่อบยอดผัก ก๋วยเตี๋ยวน้ำ เป็นต้น

๔. ตักบาตรด้วยอาหารเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำและผัก

เช่น ปลา ส่วนเนื้อไก่หลีกเลี่ยงหนัง และผัก โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นอาหารธรรมชาติ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเป็นประโยชน์ทั้งอาหารและยา เช่น ตำลึง กระถิน มะระ กะเพรา ตะไคร้ ขี้เหล็ก เป็นต้น ควรนำผักสดตามฤดูกาลประกอบอาหาร

๕. ตักบาตรด้วยอาหารที่ปรุงด้วยรสไม่เค็มจัด หวานจัดเกินไป

คนไทยนิยมกินอาหารรสจัดและใช้เครื่องปรุงรสมาก ถ้ากินอาหารรสจัดจนเกินไป จะทำให้โซร่งกายได้ โดยเฉพาะรสหวานจัดและเค็มจัด

รสหวาน เป็นรสที่คนทั่วไปชอบ อาหารที่กินประจำวันไม่ว่าจะเป็นกับข้าวหรือขนมก็ใส่น้ำตาลเพื่อเพิ่มรสให้อาหาร และยังมีน้ำตาลแฝงมากับอาหารพุ่มเพื่อยอื่นๆ เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำเชื่อม ลูกอม ตลอดจนการเติมน้ำตาลในน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มร้อน เช่น โอวัลติน ไมโล โกโก้ ควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวันไม่เกิน ร้อยละ ๑๐ ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมดและไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ ๔๐-๕๕ กรัม หรือมากกว่า ๔ ช้อนโต๊ะต่อวัน

หากได้รับพลังงานที่ได้จากน้ำตาลส่วนเกินเป็นประจำ จะถูกสะสมไว้ในร่างกาย และมีแนวโน้มจะเป็นโรคอ้วนได้

รสเค็ม รสเค็มในอาหารไทยได้จากการเติมน้ำปลา และการใช้เกลือโซเดียม (เกลือแกง) เกลือแกงเป็นตัวหลักของสารที่ทำให้ความเค็มของเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ เต้าเจี้ยว เกลือโซเดียมยังแฝงมาในรูปของขนมอบกรอบ ขนมขบเคี้ยว ขนมอบฟูแบบฝรั่ง ผงชูรส อาหารหมักดองต่างๆ เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาจืด ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เต้าเจี้ยว เป็นต้น

ควรจำกัดอาหารที่มีรสเค็มจัดที่ได้จากเกลือโซเดียม หรือ เกลือแกงไม่เกิน ๖ กรัม หรือ ๑ ช้อนชาต่อวัน เพราะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

๖. ตักบาตรด้วยผลไม้ที่รสไม่หวาน

ประเทศไทยมีผลไม้ตลอดทั้งปี ผู้ตักบาตรควรถวายผลไม้ที่รสไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู่ ส้ม แอปเปิ้ล มะละสุก แก้วมังกร เป็นต้น และถวายผลไม้ตามฤดูกาลแก่พระสงฆ์

สูตรอาหารประเภทที่ ๑

“เมนูสำหรับอาหารคาว-หวาน”

ชุดที่ ๑



ชุดที่ ๑

ชื่ออาหาร : ทับทิมชมไพร

ส่วนผสม :

ปลาทับทิม	๑	ตัว (๗-๘ ปี)
ตะไคร้ซอย	๒	ช้อนโต้ะ
หอมแดงเจียว	๒	ช้อนโต้ะ
กระเทียมหั่นแฉ่นเจียว	๒	ช้อนโต้ะ
ขิงแก่หั่นเต๋า	๑	ช้อนโต้ะ
หอมแดงหั่นเต๋า	๑	ช้อนโต้ะ
ขมิ้นชันซอยทอด	๒	ช้อนโต้ะ
ใบมะกรูดทอด	๓-๕	ใบ
พริกแห้งทอด	๕	เม็ด (๓ ช้อนโต้ะ)
ใบกระเพราทอด	๓๐	กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	๒	ช้อนโต้ะ
น้ำมันขามเปียก	๒	ช้อนโต้ะ
น้ำมันาว	๒	ช้อนโต้ะ
น้ำตาลปี๊บ	๒	ช้อนโต้ะ
น้ำปลา	๓	ช้อนโต้ะ
น้ำเปล่า	๔	ช้อนโต้ะ
เกลือ	๑/๔	ช้อนชา

วิธีทำ :

๑. ล้างปลาหีบหิมให้สะอาดและทาเกลือพักไว้ ๑๐ นาที นำปลาล้างน้ำให้สะอาด แร่เอาแต่เนื้อปลาเป็นชิ้น ใช้กระดาดหรือผ้าซับเนื้อปลาให้แห้ง แล้วนำลงทอดให้เหลืองกรอบ
๒. นำหอมแดง กระเทียม ขมิ้น ใบมะกรูด พริกแห้งมาทอดหรือเจียวแล้วพักไว้
๓. ผสมน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำมะขาม น้ำเปล่า ขึ้นตั้งบนเตา สังเกตว่าส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน ยกลงจากเตาพักไว้
๔. นำสมุนไพรต่างๆ มาคลุกกับน้ำยำ
๕. จัดเสิร์ฟ โรยหอมแดงเจียวและกระเทียมเจียว

สรรพคุณ :

- ตะไคร้** ช่วยในส่วนการย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ และช่วยบรรเทาอาการอาเจียน
- หอมแดง** ช่วยในการไล่แก๊ส ขับปัสสาวะ และรักษาอาการไข้
- ขมิ้นชัน** ช่วยย่อยอาหาร สมานแผลภายในกระเพาะอาหาร ช่วยลดไขมันในตับ
- ขิง** แก้อาการท้องอืด แน่นท้อง แก้อาการปวดท้อง เป็นยาอายุวัฒนะ
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์** แก้กษัย เกลื้อน โรคผิวหนัง

ชื่ออาหาร : เต้าหู้ซอสมะนาว

ส่วนผสม :

เต้าหู้อ่อน	๒๕๐	กรัม
ต้นหอม	๑	ช้อนชา
งาดำ	๑	ช้อนชา
ซอสพริก	๑	ช้อนชา
ซอสมะเขือเทศ	๑	ช้อนชา
น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว	๑	ช้อนชา
ขิงแก่บด	๑	ช้อนชา
น้ำมะนาว	๑	ช้อนชา
น้ำเปล่า	๔	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายแดง	๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

๑. หั่นเต้าหู้อ่อนเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด $๑\frac{๑}{๒} \times ๑\frac{๑}{๒}$ นิ้ว นำไปนึ่ง ๕-๑๐ นาที
๒. ผสมส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้นต้นหอม แล้วนำไปตั้งไฟให้งวดลงเล็กน้อย
๓. จัดเต้าหู้ใส่จานแล้วราดด้วยซอสมะนาว ตกแต่งด้วยงาและต้นหอม

สรรพคุณ :

งาดำ ช่วยซ่อมแซมผิวและลดคอเลสเตอรอลในเลือด

ต้นหอม ช่วยในการขับเหงื่อและบำรุงหัวใจ ลดไขมันในเลือด

ชื่ออาหาร : แกงจืดเห็ดหอมแตงกวายัดไส้

ส่วนผสม :

แตงกวาปอกเปลือก	๓	ขีด
เนื้อไก่สับ	๒	ขีด
เห็ดหอมแช่น้ำ	๑	ขีด
ผักกาดขาว	๒	ขีด
แครอท	๕๐	กรัม
น้ำเปล่า	๓	ลิตร
พริกไทย	๒	ช้อนชา
รากผักชี	๑	ต้น
กระเทียม	๑	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	๖	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	๑	ช้อนชา

วิธีทำ :

๑. สับไก่ให้ละเอียดแล้วหมกด้วย ซีอิ้วขาวและพริกไทย
๒. ต้มน้ำซุปใส่กระเทียม รากผักชี เห็ดหอม เคี่ยวจนน้ำซุปเหลือครึ่งหนึ่ง
๓. ปอกเปลือกแตงกวาคว้านไส้ออก แล้วยัดไส้ด้วยเนื้อไก่สับที่หมกไว้มายัดและนำแครอทหั่นเป็นเส้นมาเสียบที่แตงกวาให้เหมือนตาปลา และตามด้วยใบผักกาดขาว มาเสียบที่แตงกวาให้เหมือนหางปลา
๔. กรองน้ำที่ตั้งไว้ เอาแต่น้ำซุป นำขึ้นตั้งไฟให้เดือด นำแตงกวาที่ยัดไส้เสร็จแล้วไปต้มให้เดือดอีกครั้ง ลดไฟลง ต้มต่อจนแตงกวาเริ่มใส
๕. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว พริกไทย ตักใส่ชาม จัดเสิร์ฟ โรยด้วยกระเทียมเจียว

สรรพคุณ :

แตงกวา ล้างพิษ แก้เคืองตา แก้ผิวไหม้

ผักกาดขาว ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ทำให้ขับถ่ายได้ง่าย

เห็ดหอม เป็นยาอายุวัฒนะ รักษาหวัดทำให้เลือดลมดี แก้โรคหัวใจ

ชื่ออาหาร : ธัญพืชขนมถั่วเหลือง

ส่วนผสม :

นํ้านมถั่วเหลือง	๑/๒	ถั่วยตวง
นํ้านมจืด	๑/๒	ถั่วยตวง
ถั่วแดง	๑	ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพด	๑	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลันเตา	๑	ช้อนโต๊ะ
ลูกเดือย	๑	ช้อนโต๊ะ
ถั่วเขียว	๑	ช้อนโต๊ะ
รากบัว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง	๓	ช้อนโต๊ะ
เม็ดฟักทองอบแห้ง	๑	ช้อนโต๊ะ
เม็ดทานตะวันอบแห้ง	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

๑. ต้มธัญพืชทั้งหมดให้ نرم ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
๒. ผสมนมทั้ง ๒ ชนิดเข้าด้วยกันต้มให้ร้อน และเติมนํ้าผึ้งคนจนส่วนผสมเข้ากัน
๓. นำธัญพืชที่ต้มไว้แล้วผสมลงในหม้อนมแล้วปิดไฟ
๔. จัดเสิร์ฟใส่ชามโรยด้วยเม็ดฟักทองและเม็ดทานตะวันอบแห้ง

สรรพคุณ :

- ถั่วแดง** ช่วยขับปัสสาวะ แก่ลมพิษ ดีซ่าน ดับพิษร้อน บำรุงกำลัง
- ถั่วเขียว** แก่ข้อขัด บำรุงร่างกาย แก่ร้อนใน
- ลูกเดือย** ขับปัสสาวะ ต้านมะเร็ง รักษาหูด ทำให้เลือดลมหมุนเวียนดี ผิวสวย
- ข้าวโพด** ช่วยลดอาการบวมน้ำ ช่วยต้านโรคมะเร็ง
- รากบัว** แก่ไข แก่โอง ดับพิษร้อน ชูกำลัง แก่เสมหะ ช่วยรักษาอาการแก้ท้องร่วง
- ถั่วลันเตา** ช่วยขับของเหลวในร่างกาย ถอนพิษ

ชุดที่ ๒



ชุดที่ ๒

ชื่ออาหาร : ยำสมุนไพร

ส่วนผสม :

เนื้อกุ้งรวนพอสุก	๒๐๐	กรัม
เนื้อหมูต้มสุกหั่นสี่เหลี่ยม	๒๐๐	กรัม
ใบชะพลูหั่นฝอย	๑๐๐	กรัม
แครอทหั่นฝอย	๒๐๐	กรัม
ถั่วงอกหั่นฝอย	๒๐๐	กรัม
ตะไคร้หั่นฝอย	๑๕๐	กรัม
ขมิ้นขาวหั่นฝอย	๒๐๐	กรัม
หอมแดงซอยบางๆ	๑๕๐	กรัม
พริกแดงซอยบางๆ	๒๐	กรัม
พริกขี้หนูหั่น	๕๐	กรัม
น้ำปลา	๒๐๐	กรัม
น้ำตาลทราย	๒๐๐	กรัม
เกลือ	๑	กรัม
น้ำมะนาว	๒๐๐	กรัม
งาคั่วบูปอแตก	๑๐๐	กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	๑๕๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. นำน้ำปลา น้ำตาลทราย เกลือ ใส่ภาชนะตั้งไฟพอเดือดยกลง พักให้เย็น ใส่น้ำมะนาว และพริกขี้หนู

๒. ผสมแครอท มะม่วงดิบ ถั่วงอก ตะไคร้ ขมิ้นขาว หอมแดง ใบชะพลู คลุกพอเข้ากัน ใส่ น้ำยำคลุกให้เข้ากัน ชิมรส โรยหน้าด้วยถั่วลิสง งาคั่วบูปอแตก กุ้งสด และหมูต้ม

ชื่ออาหาร : ปิ้งนาคปลาซ่อน

ส่วนผสม :

เครื่องน้ำพริกแกง

พริกขี้หนูแห้ง	๑๓	เม็ด
หอมแดงหั่น	๑/๒	ถ้วย
กระเทียมแกะกลีบ	๑/๔	ถ้วย
ข่าหั่น	๑	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่น	๓	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	๑	ช้อนชา
ขมิ้นสด	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๒	ช้อนชา
กะปิ	๑	ช้อนโต๊ะ
ปลาซ่อน	๓๐๐	กรัม
หัวกะทิ	๒	ถ้วย
น้ำปลา	๑/๔	ถ้วย
น้ำตาลทราย	๒	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๑/๔	ถ้วย
ใบโห่	๒	ฟอง
พริกขี้ฟ้าแดงหั่น	๑/๒	ถ้วย
ใบเล็บครุฑลวกแล้วหั่น	๑	ถ้วย
ใบตอง	๑	ใบ

วิธีทำ :

๑. โขลกเครื่องน้ำพริกแกงให้ละเอียดพักไว้
๒. นำน้ำพริกแกง กะทิ ใบโห่ น้ำตาลทราย น้ำปลา คนให้เข้ากัน ใส่ปลา คนจนขึ้นมีลักษณะเหนียว ใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย ๒ ช้อนโต๊ะ
๓. ตัดใบตองวางบนกระทะ ใส่ใบเล็บครุฑ ตักส่วนผสมใส่ จัดให้สวยงาม นำไปตั้งไฟกลางประมาณ ๒๐ นาที หรือจนสุก โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย และพริกแดง ตกแต่งให้สวยงาม

ชื่ออาหาร : ต้มจิตเห็ดสามอย่างกับผักทองเหลืองใส่ใบโหระพา

ส่วนผสม :

เห็ดโคนญี่ปุ่น	๒๐๐	กรัม
เห็ดเข็มทอง	๒๐๐	กรัม
เห็ดออเรนจิ	๒๐๐	กรัม
ผักทองเหลืองลูกเล็ก	๘	ลูก
แครอทหั่น	๒๐๐	กรัม
ใบโหระพาเด็ด	๑	ถ้วย
หมูบด	๕๐๐	กรัม
พริกไทยป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๑/๔	ถ้วย
รากผักชีโขลก	๑	ถ้วย
กระเทียมโขลก	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุ๊ปไก่หรือน้ำซุ๊ปหมู	๘	ถ้วย
เกลือ	๒	ช้อนชา

วิธีทำ :

๑. นำหมูบดผสมรวมกับรากผักชี กระเทียม พริกไทย นวดให้เข้ากัน
๒. คว้านเมล็ดผักทองออกให้หมด ล้างให้สะอาด นำหมูที่เตรียมไว้ใส่ในลูกผักทองให้เต็ม ที่เหลือให้ปั้นเป็นก้อน
๓. ล้างเห็ดโคนญี่ปุ่น เห็ดเข็มทอง เห็ดออเรนจิ ให้สะอาด แล้วมาหั่นโคนที่ยาวออก
๔. ตั้งน้ำซุ๊ป ใส่ผักทองลงไปต้มให้สุก ใส่หมูบด แครอท ผักทองหั่นเป็นชิ้น และเห็ดลงไป ประุงรสด้วยซีอิ๊วขาว โรยหน้าด้วยใบโหระพา ยกลงตักเสิร์ฟร้อนๆ จะได้กลิ่นหอมของเห็ด และใบโหระพา

ชื่ออาหาร : ขนมถั่วแปบเบญจรงค์

ส่วนผสม :

แป้งสาลีเหลือง

แป้งข้าวเหนียว	๑๐๐	กรัม
แป้งมัน	๑๐	กรัม
ฟักทองบด	๕๐	กรัม
น้ำ	๒๐	กรัม

แป้งสีม่วง

แป้งข้าวเหนียว	๑๐๐	กรัม
แป้งมัน	๑๐	กรัม
เผือกบด	๕๐	กรัม
น้ำดอกอัญชัน	๔๐	กรัม

แป้งสีเขียว

แป้งข้าวเหนียว	๑๐๐	กรัม
แป้งมัน	๑๐	กรัม
น้ำใบเตย	๖๐	กรัม

แป้งสีชมพู

แป้งข้าวเหนียว	๑๐๐	กรัม
แป้งมัน	๑๐	กรัม
น้ำดอกเฟื่องฟ้า+น้ำบีสุรุธ	๖๐	กรัม

แป้งสีส้ม

แป้งข้าวเหนียว	๑๐๐	กรัม
แป้งมัน	๑๐	กรัม
น้ำแครอท	๖๐	กรัม

ไส้ขนม

ถั่วเขียวเราะเปลือกนึ่งสุก	๕๐๐	กรัม
น้ำตาลทราย	๑๐๐	กรัม
เกลือป่น	๖	กรัม

มะพร้าวคลุก

มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	๓๐๐	กรัม
เกลือป่น	๖	กรัม

หน้าขนม

น้ำตาลทราย	๒๐๐	กรัม
งาขาวคั่วบูปอแตก	๖๐	กรัม
เกลือป่น	๓	กรัม

วิธีทำ :

๑. เตรียมส่วนผสม แบ่งข้าวเหนียว น้ำอุ่น ถั่วหนึ่ง ฟักทองหนึ่ง เผือกหนึ่ง น้ำใบเตย น้ำแครอท น้ำบีสสุรท์ มะพร้าวขูดฝอย งาขาวคั่ว น้ำตาลทราย
๒. นำแบ่งมานวดฟักทอง เผือก น้ำใบเตย น้ำแครอท น้ำบีสสุรท์ ครั้งละ ๑ ส่วน นวดจนแบ่งนุ่ม สามารถปั้นเป็นก้อนได้ นำมาปั้นเป็นก้อนกลม กดให้แบน นำไปต้มในน้ำเดือด จนแบ่งสุก
๓. นำแบ่งมาใส่ไส้ถั่ว พับริม ให้เป็นรูปกลมรี คลุกกับมะพร้าว
๔. นำน้ำตาล งาขาวคั่ว คลุกรวมกัน จัดขนมใส่ภาชนะให้สวยงาม รับประทานกันน้ำตาลคลุกงาคั่ว



ชุดที่ ๓



ชุดที่ ๓

ชื่ออาหาร : แกงอ่อมผักรวม

ส่วนผสม :

เนื้อหมู	๑๕๐	กรัม
ตับหมู	๕๐	กรัม
มะเขือเปาะ	๒๐๐	กรัม
กะหล่ำปลี	๑๕๐	กรัม
ผักชีลาว	๕๐	กรัม
ข่า	๒๐	กรัม
ตะไคร้	๒๐	กรัม
ใบมะกรูด	๕	กรัม
หัวหอมแดง	๗๐	กรัม
พริกขี้หนู	๑๕	กรัม
กะปิอย่างดี	๖๐	กรัม
เกลือ	๑	ช้อนชา
น้ำเปล่า	๔	ถ้วยตวง
น้ำปลาดี	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

๑. โขลกพริกขี้หนู หัวหอม ตะไคร้ ข่า กะปิ ให้ละเอียด
๒. ต้มน้ำให้เดือดใส่หอมแดง ใบมะกรูด ตะไคร้ นำพริกแกงต้มจน

เดือด

๓. ใส่หมูต้มพอหมูสุก ใส่มะเขือเปาะ และกะหล่ำปลี
๔. ปรงรสด้วยเกลือ น้ำปลา คนให้เข้ากัน ใส่ผักชีลาว ตับหมูอย่าทิ้ง

ให้ดับสุกมากเพราะจะแข็ง ยกลง

ชื่ออาหาร : ผัดผักรวมมิตร

ส่วนผสม :

แครอท	๑๒๐	กรัม
ถั่วงอก	๘๐	กรัม
กะหล่ำปลี	๑๐๐	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	๘๐	กรัม
กระเทียม	๒๐	กรัม
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ
ซอสหอยนางรม	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๕	กรัม
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	๑	ช้อนชา

พริกไทยป่น (ใช้โรยหน้าผัดผัก)

วิธีทำ :

๑. เจียวกระเทียมกับน้ำมันให้หอม ใส่แครอท ข้าวโพด ถั่วงอก กะหล่ำปลี ตามลำดับ ผัดจนสุก
๒. ปรงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ยกลงตักเสิร์ฟ โรยพริกไทยเล็กน้อย

ส่วนผสม :

เนื้อปลานิล	๔๐๐	กรัม
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	๒๐	กรัม
น้ำมันพืช	๑	ถ้วยตวง

วิธีทำ :

หั่นปลานิลเป็นชิ้นพอคำ ผสมซีอิ๊วขาว น้ำปลา พริกไทย หมักไว้ประมาณ ๑๕ นาที จึงนำไปทอดในน้ำมันร้อนจนสุกเป็นสีเหลืองทอง จัดเสิร์ฟกับแกงอ่อมผักรวม

ชื่ออาหาร : รุ้นทับทิม (หวานน้อย)

ส่วนผสม :

ผงรุ้น	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	๓	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	๑	ถ้วย
ขนุนหั่นเป็นเส้น	๓๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. ละลายรุ้นผงในน้ำต้มให้เดือดและผงรุ้นละลาย ตักออกใส่พิมพ์หรือถาดปล่อยให้แห้งตัว

๒. ต้มน้ำตาลทรายกับน้ำให้เป็นน้ำเชื่อม ใส่ขนุนที่หั่นเป็นเส้น คนให้เข้ากันยกลง

วิธีจัดเสิร์ฟ :

หั่นรุ้นที่แข็งตัวเป็นชิ้นเล็กๆ พอคำ เติมน้ำเชื่อม และน้ำแข็งบดละเอียด



ชุดที่ ๔



ชุดที่ ๔

ชื่ออาหาร : ข้าวกล่่งเสวย

ส่วนผสม :

ข้าวหอมนิลเพาะงอก	๒	ถ้วยตวง
น้ำสต็อกปลา	๔	ถ้วยตวง

วิธีทำ :

๑. ซาวข้าวหอมนิลในน้ำสะอาด ๑ ครั้ง พักไว้
๒. นำข้าวหอมนิลใส่หม้อ เติมน้ำสต็อกปลาหุงให้ข้าวสุกหอม



ชื่ออาหาร : ปลาหีบต้มทอดตะไคร้ (จิ้มซอสฉู่ฉี่)

ส่วนผสม :

หั่นปลาหีบต้มเป็นชิ้น	๑	ถ้วยตวง
ซีอิ้วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
แป้งทอดกรอบ	๑	ช้อนโต๊ะ
งาขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้	๑๐	ต้น
น้ำพริกแกงแดง	๒	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	๑	ช้อนโต๊ะ
กะทิธัญพืช	๑/๒	ถ้วยตวง
ใบมะกรูดซอย	๒	ใบ
น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ	๑/๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

๑. คลุกปลากับซีอิ้วขาว งา แป้งทอดกรอบ แล้วนำไปทอดจนเป็นสีเหลืองทอง พักไว้

๒. หั่นตะไคร้เป็นท่อนยาวขนาดประมาณ ๒ นิ้ว โขลกให้เป็นเส้นฝอย นำไปทอดในน้ำมันร้อนให้เหลืองกรอบ

๓. ตั้งกระทะใส่กะทิธัญพืช พอเดือดใส่พริกแกงฉู่ฉี่ผัดพอหอมปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล แต่งหน้าด้วยใบมะกรูดซอย

๔. เสิร์ฟปลาทอดพร้อมกับซอสฉู่ฉี่

ชื่ออาหาร : แกงอ่อมกุ่ม

ส่วนผสม :

พริกแห้งเม็ดใหญ่	๒	เม็ด
พริกขี้หนูสด	๕	เม็ด
หอมแดง	๕	หัว
ข่า	๓	แฉ่ง
ตะไคร้ซอย	๑	ช้อนชา
กระชาย	๑	ช้อนโต๊ะ
กุ่มขาว	๑	ถ้วยตวง
ฟักทอง	๑/๒	ถ้วยตวง
มะเขือเปราะ	๑/๒	ถ้วยตวง
ผักกาดกวางตุ้ง	๑/๒	ถ้วยตวง
ใบแมงลัก	๑/๒	ถ้วยตวง
ใบผักชีลาว	๑/๒	ถ้วยตวง
ใบมะกรูดฉีก	๖	ใบ
ดอกแค	๑/๒	ถ้วยตวง
ดอกขจร	๑/๒	ถ้วยตวง
ตะไคร้หั่นเฉียง	๑	ต้น
น้ำปลาร้า	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑	ช้อนชา
น้ำซूप	๓	ถ้วยตวง
ข้าวคั่ว	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

๑. โขลกพริกแห้ง พริกขี้หนู หอมแดง ข่า ตะไคร้ กระชาย เข้าด้วยกันจนละเอียด
๒. ต้มน้ำซुบให้เดือดใส่ตะไคร้ ข่า และน้ำพริกแกงอ่อมที่โขลกไว้ลงไป
๓. พอเดือด ใส่ผักที่เตรียมไว้ ใส่ข้าวคั่ว, น้ำปลา, น้ำปลาร้า, เกลือ ปิดฝาหม้อ พอเดือดใส่กุ้ง ยกลง ตักเสิร์ฟโรยหน้าด้วยผักชีลาว



ชื่ออาหาร : ปูหลนทรงเครื่อง

ส่วนผสม :

เนื้อปู	๓๕๐	กรัม
เต้าเจี้ยวขาวบดละเอียด	๑/๒	ถ้วยตวง
กะทิธัญพืช	๑- $\frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง
หอมแดงซอย	๑/๒	ถ้วยตวง
พริกชี้ฟ้าเขียว,แดงหั่นเป็นท่อนสั้น	๒	เม็ด
น้ำมะขามเปียก	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ
ผักสด		

วิธีทำ :

๑. เคี่ยวกะทิธัญพืชให้เดือด ใส่เนื้อปู,เต้าเจี้ยว เคี่ยวต่อจนปูสุก
๒. ใส่หอมแดง พริกชี้ฟ้า ลงคนพอเข้ากัน
๓. ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมผัก

สด



ชื่ออาหาร : สามเกลอแกงบวด

ส่วนผสม :

ฟักทองหั่นเป็นชิ้น	๑/๒	ถ้วยตวง
เผือกหั่นเป็นชิ้น	๑/๒	ถ้วยตวง
กล้วยน้ำว้าหั่นเป็นชิ้น	๑/๒	ถ้วยตวง
น้ำตาลปี๊บ	๑	ช้อนโต๊ะ
กะทิธัญพืช	๑- $\frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง
เกลือ	๑	ช้อนชา
ใบเตย	๓	ใบ
น้ำผึ้งสวนจิตรดา	๒	ช้อนโต๊ะ
หญ้าหวาน	๑/๒	ถ้วยตวง

วิธีทำ :

๑. นึ่งฟักทอง,เผือก,กล้วย จนสุก
๒. ต้มกะทิให้เดือดใส่ใบเตย หญ้าหวาน ต้มต่ออีก ๕ นาที ตักหญ้าหวานและใบเตยออก เคี่ยวต่อ ๕ นาที ยกลงกรองด้วยตะแกรง
๓. นำกะทิตั้งไฟปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือ ใส่ฟักทอง เผือก กล้วย ต้มจนสุกเดือด เติมน้ำผึ้งคนพอเข้ากันยกลง ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ



ชุดที่ ๕



ชุดที่ ๕

ชื่ออาหาร : ผัดผักช้อนรูป

ส่วนผสม :

ผัดกาดขาว	๒๓๐	กรัม
เห็ดเข็มทอง	๑๐๐	กรัม
หน่อไม้ฝรั่ง	๘๐	กรัม
แครอท	๕๐	กรัม
เห็ดออริจิ	๕๐	กรัม
ฟักทอง	๕๐	กรัม
ต้นหอม	๓๐	กรัม

ซอสผัด

เห็ดหอมดอกเล็ก	๖-๘	ดอก
น้ำมันงา	๒	ช้อนชา
กระเทียม	๓	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	๑/๒	ถ้วยตวง
แป้งข้าวโพดละลายน้ำ	๓	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	๒	ช้อนชา
น้ำมันพืช	๑	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ :

๑. ลวกผักทุกชนิดในน้ำเดือดให้สุกพักไว้
๒. นำผักกาดขาววางแผ่ออกให้เป็นแผ่น วางเรียงผักที่เหลือทุกชนิดลงบนใบผักกาดขาว ม้วนห่อผักให้แน่น ใช้ใบต้นหอมมัดให้แน่นพักไว้
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียม พอหอม
๔. ใส่น้ำเปล่า ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย พริกไทย คนให้ละลายเข้ากัน
๕. ใสเห็ดหอมผัดให้เข้ากัน เติมแบ่งข้าวโพดละลายน้ำ คนให้ทั่ว ใส่ผักที่ม้วนไส้ไว้คนให้เข้ากัน ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ



ชื่ออาหาร : ต้มข่าปลา

ส่วนผสม :

ปลาหับทิม	๔๘๐	กรัม
กะทิธัญพืช	๓๐๐	กรัม
ตะไคร้	๘๐	กรัม
ใบมะกรูด	๑๒	กรัม
ข่าอ่อน	๑๒๐	กรัม
น้ำเปล่า	๘	กรัม
เห็ดฟาง	๖๐	กรัม
มะเขือเทศ	๘๐	กรัม
รากผักชี	๑๒	กรัม
น้ำมะนาว	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๔	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
ผักชีสำหรับตกแต่ง		

วิธีทำ :

๑. นำกะทิธัญพืชตั้งไฟ พอเดือดปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทราย ใส่เนื้อไก่
๒. ใส่ข่าอ่อน ตะไคร้ ตั้งไฟต่อจนเดือด ใส่มะเขือเทศ เห็ดฟาง ใบมะกรูด
๓. ต้มให้เดือด ยกลง

ชื่ออาหาร : ไก่อบสมุนไพร

ส่วนผสม :

สะโพกไก่	๓๒๐	กรัม
รากผักชี	๕	กรัม
ตะไคร้หั่นเป็นท่อนยาว ๒ นิ้ว	๓๐	กรัม
ตะไคร้ซอย	๑/๒	ถ้วยตวง
ข่า	๒๐	กรัม
ใบมะกรูด	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยขาว	๑/๒	ช้อนชา
เกลือ	๑/๒	ช้อนชา
น้ำมันหอย	๒	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนชา
พริกแห้ง	๑	ช้อนโต๊ะ
ขมิ้นขูดเล็กน้อย		

วิธีทำ :

๑. ล้างไก่หั่นเป็นชิ้นขนาด ๒x๒ นิ้ว พักไว้
๒. โขลกกระเทียม รากผักชี พริกไทยให้ละเอียด
๓. ผสมเครื่องปรุงรส เครื่องเทศทั้งหมดลงในไก่คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ ๓๐ นาที อบที่อุณหภูมิ ๑๕๐ องศาเซลเซียส นาน ๓๐ นาที
๔. ทูบตะไคร้ที่หั่นยาว ๒ นิ้ว ให้แตกเป็นเส้น ทอดในน้ำมันร้อนให้เหลืองกรอบ
๕. ทอดใบมะกรูดและพริกแห้งให้กรอบ

วิธีจัดเสิร์ฟ

จัดไก่อบ เสิร์ฟพร้อม ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกแห้ง ทอดกรอบ

ชื่ออาหาร : พุดดิ้งข้าว

ส่วนผสม :

ข้าวกล้องนิลดำต้มสุก	๑/๒	ถ้วยตวง
นมสด	๑/๒	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	๓/๔	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๖๐	กรัม
งาดำ	๕	กรัม
ผงวุ้น	๑- $\frac{๑}{๔}$	ช้อนชา
เจลาติน	๑/๒	ช้อนชา

ซอสขาว

ข้าวบาเลย์นึ่งสุก	๒	ช้อนโต๊ะ
ลูกเดือยต้มสุก	๒	ช้อนโต๊ะ
ถั่วเหลืองผ่าซีกนึ่ง	๒	ช้อนโต๊ะ

ถั่วแดงกวน

ถั่วแดงต้มสุก	๑/๒	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	๑	ถ้วย
ผลไม้สดตามฤดูกาล		

วิธีทำ :

๑. บดข้าวกล้องหอมนิลกับนมสดให้ละเอียดกรองด้วยผ้าขาวบาง
พักไว้
๒. ผสมผงวุ้นและเจลาตินกับน้ำ ๓/๔ ถ้วยตวง ตั้งไฟปานกลางให้
ละลาย
๓. ผสมข้าวกล้องบด ต้มต่อให้เดือด เติมน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน
ตักใส่พิมพ์พักไว้ให้เย็น

วิธีทำขอสขาว

๑. บดข้าวบาเลย์ ลูกเดือย ถั่วเหลืองผ่าซีกและน้ำเปล่าให้ละเอียด กรองผ่านกระชอนพักไว้
๒. นำน้ำที่กรองได้ ต้มให้เดือดเติมน้ำตาลคนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย พักไว้

วิธีทำถั่วแดงกวน

บดถั่วแดงกับน้ำให้ละเอียด นำไปกวนในกระทะ เติมน้ำตาลทราย กวนจนเป็นเนื้อเดียวกัน



ชุดที่ ๖



ชุดที่ ๖

ชื่ออาหาร : แกงส้มปลาช่อนทอดผักรวม

ส่วนผสม :

เนื้อปลาช่อน หั่นชิ้นพอคำ	๑-๑/๒	ถ้วยตวง
น้ำพริกแกงส้ม	๕๐	กรัม
น้ำเปล่า	๔	ถ้วยตวง
หัวไชเท้าหั่นแว่น	๑	ถ้วยตวง
แครอทหั่นแว่น	๑/๒	ถ้วยตวง
ถั่วพู	๑	ถ้วยตวง
ดอกกะหล่ำ	๑	ถ้วยตวง
โหลบัว	๑	ถ้วยตวง
น้ำมะขามเปียก	๔	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายแดง	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

๑. ตั้งกระทะทอดปลาช่อนในน้ำมันร้อนให้เป็นสีเหลืองทอง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน จัดใส่ถ้วย พักไว้

๒. ตั้งน้ำเปล่า พอเดือดใส่น้ำพริกแกงส้ม คนจนน้ำพริกละลาย จากนั้นใส่หัวไชเท้า แครอท และดอกกะหล่ำต้มจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา และน้ำตาลทรายแดง คนให้เข้ากัน ใส่ถั่วพู โหลบัว พอสุกปิดไฟยกลง ตักราดบนเนื้อปลาช่อนทอดที่เตรียมไว้ พร้อมเสิร์ฟ



ชื่ออาหาร : ผัดผัก ๖ สหายกุ้งสด

ส่วนผสม :

กุ้งสด	๑	ถ้วยตวง
กุ้งป่นอบสำเร็จ	๑	ช้อนโต๊ะ
บล็อกโคลี่	๑	ถ้วยตวง
แครอท	๑/๒	ถ้วยตวง
ดอกกะหล่ำ	๑	ถ้วยตวง
เห็ดหอมแห้ง	๑/๒	ถ้วยตวง (แช่น้ำจมน้ำ)
ข้าวโพดอ่อน	๑	ถ้วยตวง
เห็ดโคนญี่ปุ่นสีขาว	๑	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	๑/๒	ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
ซอสหอยนางรม	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	๒	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับหยาบ	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

๑. ตั้งกระทะโดยใช้ไฟแรง ใส่น้ำมันมะกอก กระเทียมสับหยาบ กุ้งสด ผัดให้เข้ากันจนสุก ใส่บล็อกโคลี่ แครอท ดอกกะหล่ำ และข้าวโพดอ่อน น้ำสะอาด ผัดจนสุก

๒. ใส่เห็ดหอม เห็ดโคนญี่ปุ่น ปูรุกรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ ตักใส่จาน โรยด้วยกุ้งป่นอบสำเร็จ พร้อมเสิร์ฟ

ชื่ออาหาร : ปลากระพงนึ่งสมุนไพร

ส่วนผสม :

ปลากระพงขาว	๑	ตัว (น้ำหนักประมาณ ๘ ขีด)
ถั่วฝักยาว	๑/๒	ถ้วยตวง
แครอท	๑/๒	ถ้วยตวง
กะหล่ำปลี	๑	ถ้วยตวง
ตะไคร้ หั่นเฉียง	๑/๒	ถ้วยตวง
ข่า ซอย	๑/๔	ถ้วยตวง
ใบมะกรูดฉีก	๑/๔	ถ้วยตวง
หอมแดงซอย	๑/๔	ถ้วยตวง
น้ำจิ้มซีฟู้ด	๑	ถ้วยตวง
มะนาว		
พริกชี้ฟ้า		

วิธีทำ :

๑. ล้างปลากระพงขาว บั้งปลากระพงทั้ง ๒ ด้าน ล้างด้วยน้ำมะนาว ผสมน้ำอีกครั้งเพื่อดับกลิ่นคาว พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ

๒. จัดปลาใส่จานแล้วโรยด้วยข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดงลงบนตัวปลา วางถั่วฝักยาว แครอท กะหล่ำปลี ด้านข้างตัวปลา

๓. นำชุดปลากระพงใส่หม้อนึ่ง โดยใช้ไฟแรง นาน ๑๕-๒๐ นาที นำออกจากหม้อนึ่ง

๔. ราดด้วยน้ำจิ้มอาหารทะเล ตกแต่งด้วยมะนาว และพริกชี้ฟ้าแดง พร้อมเสิร์ฟ

ชื่ออาหาร : ชูตผลไม้รวม

ส่วนผสม :

แอปเปิ้ลเขียว	๒๐๐ กรัม
แตงโม	๒๐๐ กรัม
สับปะรดพันธุ์ศรีราชา	๒๐๐ กรัม

- วิธีทำ :**
๑. เตรียมแอปเปิ้ลเขียว ล้างน้ำให้สะอาด ๑ ลูก ผ่าให้ได้ ๖ ชิ้น ตัดแกนออก แช่ในน้ำสะอาดผสมน้ำมะนาว
 ๒. แตงโมผ่าออกเป็นส่วนๆ แล้วตัดเป็นชิ้นขนาดกลาง
 ๓. เตรียมสับปะรด โดยปอกเปลือก ตัดตาสับปะรดออก หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ
 ๔. นำผลไม้ทั้ง ๓ ชนิด จัดใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ



ชุดที่ ๗



ชุดที่ ๗

ชื่ออาหาร : แกงจืดลูกรอกทรงเครื่อง

ส่วนผสม :

ไส้หมูอ่อน	๒๐๐	กรัม
กุ้ง	๓๐๐	กรัม
ปลาหมึก	๓๐๐	กรัม
เนื้อหมูสับ	๒๕๐	กรัม
ไข่แดง	๔๐๐	กรัม
น้ำซุป	๑	ลิตร
รากผักชี	๒	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	๒	ช้อนชา
กระเทียมเจียว	๑	ช้อนชา
ต้นหอม, ผักชี, ขึ้นฉ่ายซอย		

วิธีทำ :

๑. ทำความสะอาดไส้หมูทั้งด้านในและด้านนอกให้สะอาด จิ้งมัดปลายข้างหนึ่งของไส้ให้แน่น

๒. นำไข่แดงมาคนให้เข้ากัน กรอกไข่ลงไปไส้หมูอ่อนที่เตรียมไว้แล้วมัดปลายอีกข้างให้แน่น กรอกไข่จนไส้หมูอ่อนหมด

๓. ต้มน้ำด้วยไฟอ่อนๆ ใส่ไส้หมูอ่อนลงไปต้มในน้ำจนไข่สุกดี ปิดไฟ ตักออกพักให้สะเด็ดน้ำ และรอให้เย็นก่อนหั่นตามขวางพักไว้

๔. ผสมกระเทียมรากผักชี พริกไทย หมูสับเข้าด้วยกัน ยัดใส่ในตัวปลาหมึกใช้ไม้กลัดเย็บปิดแล้วนำไปนึ่งจนสุกดี นำมาหั่นเป็นชิ้นสวยงาม

๕. ลวกกุ้งพอสุก พักไว้

๖. ต้มน้ำซุปให้เดือด ใส่ปลาหมึก ลูกรอก กุ้งที่เตรียมไว้ โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชี ใบขึ้นฉ่าย พริกไทย กระเทียมเจียว ตักเสิร์ฟขณะร้อน

ชื่ออาหาร : น้ำพริกปลาร้าเผือก

ส่วนผสม :

เนื้อหมูสับ	๓๐๐	กรัม
กะปิอย่างดี	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	๕	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	๗	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสวน	๓๐	กรัม
น้ำตาลปีบ	๔	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	๒๐	กรัม
กระเทียมดอง	๒๐	กรัม
น้ำมันพืช	๖	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแนม

ไข่แดงเค็ม
ปลาสลิดฟู
ไข่ทอดชะอม
ผักสด

วิธีทำ :

๑. โขลกกระเทียม พริกขี้หนูสวนให้เข้ากันดี ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ และน้ำมะนาว พักไว้

๒. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันพืช นำเนื้อหมูลงผัด ปรุงรสด้วยน้ำตาล
ปีบ น้ำปลา ผัดจนส่วนผสมเข้ากันดี ใส่น้ำพริกที่โขลกไว้ ลงผัดให้หอม ใส่
กระเทียมดองผัดให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยพักไว้

๓. นำผักสดจัดใส่จาน วางเรียงด้วยไข่ทอดชะอม ปลาสลิดฟู ไข่
เค็ม ให้สวยงามรับประทานคู่กับน้ำพริก

ชื่ออาหาร : กุ้งกระเทียมพริกไทยดำ

ส่วนผสม :

กุ้งสดขนาดกลาง	๕๐๐	กรัม
กระเทียมสับ	๒๐	กรัม
ซอสหอยนางรม	๒	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลี		

วิธีทำ :

๑. ล้างกุ้งให้สะอาด ซับน้ำให้แห้ง ผ่าหลังดึงเส้นดำออก แกะเปลือกตรงกลางแล้วคลุกด้วยแป้งสาลีบางๆ
๒. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันพืช นำกุ้งลงทอดให้มีสีเหลืองสวย ตักขึ้นพักไว้
๔. เจียวกระเทียมกับน้ำมันพอหอม ใส่น้ำมันหอย น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส และพริกไทยดำ ผัดให้หอม
๕. เหยี่ยกุ้งในจาน ตักราดด้วยส่วนผสมพริกไทยดำและโรยกระเทียมเจียว



ชื่ออาหาร : เต้าทึงน้ำลำไย

ส่วนผสม :

ถั่วแดงต้มสุก	๔๐	กรัม
ถั่วทองนึ่งสุก	๒๐	กรัม
ลูกเดือยต้มสุก	๔๐	กรัม
แปะก๊วยต้มสุก	๓๐	กรัม
ลูกชิด	๔๐	กรัม
ลูกตาลเชื่อม	๔๐	กรัม
พุทราจีนเชื่อม	๓๐	กรัม
วุ้นมะพร้าว	๓๐	กรัม
ลำไยอบแห้ง	๑๐๐	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	๓๕๐	กรัม
น้ำเปล่า	๑	ลิตร
น้ำแข็งป่น		

วิธีทำ :

๑. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟกลาง ใส่เนื้อลำไยอบแห้ง ร่อนน้ำเตือด น้ำลำไยมีกลิ่นหอมสีสวย
๒. ใส่น้ำตาลทรายแดง ต้มจนน้ำลำไยเดือดอีกครั้ง ยกลง
๓. ตักผลไม้และถั่วต่างๆ ใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำลำไย ใส่น้ำแข็ง



ชุดที่ ๘



ชุดที่ ๘

ชื่ออาหาร : พล่ารวมเห็ดกับดอกดาหลา

ส่วนผสม :

เห็ดนางฟ้า	๒๐๐	กรัม
เห็ดเข็มทอง	๑๐๐	กรัม
เห็ดหูหนูขาว	๑๐๐	กรัม
เห็ดหูหนู	๒๐๐	กรัม
เห็ดฟาง	๒๐๐	กรัม
ตะไคร้ซอย	๘๐	กรัม
ดอกดาหลาซอย	๘๐	กรัม
ใบมะกรูดซอย	๑	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	๘๐	กรัม
น้ำปลา	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
พริกขี้หนูสวน	๑/๒	ช้อนชา
ใบสาระแหน่	๕๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. ลวกเห็ดแต่ละชนิดให้สุกแยกไว้
๒. เตรียมน้ำยำโดยผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล และพริกขี้หนูเข้าด้วยกัน คนให้ทั่วจนน้ำตาลทรายละลาย
๓. นำเห็ดและผักต่างๆ ใส่ในชามผสมคนพอเข้ากัน ประรสด้วยน้ำยำและคนให้ทั่ว
๔. จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยใบสาระแหน่

ชื่ออาหาร : น้ำพริกหนุ่มปลาย่างกับผักต้ม และข้าวมันปู

ส่วนผสม :

พริกหนุ่มสามสีอย่างละ	๒๐๐	กรัม
หอมแดง	๑๐๐	กรัม
กระเทียม	๘๐	กรัม
น้ำปลา	$๑\frac{๑}{๒}$	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	$๑\frac{๑}{๒}$	ช้อนโต๊ะ
ปลากะพงขาวย่าง	๓๖๐	กรัม

ผักต้มและผักลวก

บวบต้ม	๑๕๐	กรัม
ลูกผักแต้วต้ม	๑๕๐	กรัม
ฟักทองอ่อนต้ม	๑๕๐	กรัม
แครอทต้ม	๙๐	กรัม
กะหล่ำปลีลวก	๙๐	กรัม

ผักสด

ถั่วงอกยาว	๖๐	กรัม
แตงกวา	๖๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. ย่างพริกหนุ่มให้สุก และคั่วหอม กระเทียมจนมีกลิ่นหอม พักไว้
๒. โขลกพริก หอม และกระเทียม พอละเอียดเล็กน้อย ปูรลงสด้วยน้ำปลาและน้ำมะนาว คนให้เข้ากันดี
๓. จัดเสิร์ฟคู่กับผักต่างๆ



ชื่ออาหาร : ปลาหิมะย่างสมุนไพร

ส่วนผสม :

ปลาหิมะ	๖๐๐	กรัม
ผักโปยเล้ง (ผักขมไทย)	๔๐๐	กรัม
สาหร่ายทะเล	๓	แผ่น
ข้าวกล้องหอมมะลิ	๕๐๐	กรัม
แครอท	๘๐	กรัม
เต้าหู้เหลือง	๑/๒	ก้อน
ถั่วแขก	๘๐	กรัม
น้ำมันมะกอก	๑๐๐	กรัม
กระเทียมสับ	๒๐	กรัม
หอมแดง	๖๐	กรัม
ตะไคร้	๘๐	กรัม
ใบมะกรูดซอย	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
ดอกดาหลา	๔-๕	กลีบ
น้ำพริกเผา	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๑-๑/๒	ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงทอด	๘๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. ห่อเนื้อปลาหิมะด้วยผักโปยเล้ง นำไปย่างให้สุก และจัดใส่จาน พักไว้
๒. เตรียมข้าวผัด โดยผัดเต้าหู้เหลืองกับกระเทียมพอบหอมใส่ข้าวและผัก ผัดให้เข้ากันดีพักไว้ให้เย็นก่อนนำไปห่อด้วยสาหร่าย และตัดเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ จัดวางใส่จานพร้อมกับปลาอย่าง
๓. ผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา และน้ำมันงา เข้าด้วยกันและคนให้เข้ากันดีใส่หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด และดอกดาหลา คนให้ทั่วแล้วตักราดบนปลาอย่าง ตกแต่งด้วยเม็ดมะม่วงทอด

ชื่ออาหาร : เต้าฮวยมะม่วงสด

ส่วนผสม :

มะม่วงสุก	๖๕๐	กรัม
วิปปิ้งครีม	๒๐๐	กรัม
นมสดพรีอิมันเนย	๑๐๐	กรัม
เจลาติน	๔	กรัม
ผลไม้ตามฤดูกาล	๑๐๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. บดเนื้อมะม่วงให้ละเอียดด้วยเครื่องบดผสมอาหารไฟฟ้า แล้วเทใส่ในหม้อ
๒. เติมวิปปิ้งครีม และนมสด ยกขึ้นตั้งไฟพอร้อนค่อยๆ ใส่เจลาตินและคนให้ทั่ว พอเดือดอีกครั้งยกลงและตักใส่ภาชนะ พักไว้ให้เย็น



ชุดที่ ๙



ชุดที่ ๙

ชื่ออาหาร : ปลาอินทรีนึ่งเห็ดหอมสด

ส่วนผสม :

ปลาอินทรี	๒๔๐	กรัม
เห็ดหอมสด	๘-๑๐	ดอก
ขิงหั่นฝอย	๑/๔	ถ้วย
ขอสหอยนางรม	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	$\frac{๑}{๒}$	ช้อนชา
แป้งมันสำปะหลัง	๑/๒	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุป	๔	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	๑/๒	ช้อนชา
ต้นหอมหั่นเป็นเส้นยาวบาง	๑	ต้น

วิธีทำ :

๑. คลุกเห็ดหอม ขิง กับขอสหอยนางรม น้ำมันงา ใส่น้ำตาลเล็กน้อย แป้งมันสำปะหลังและน้ำมันงาให้พอเข้ากัน
๒. ผสมซีอิ๊วขาว น้ำซุป คนให้เข้ากัน
๓. โรยเกลือ พริกไทยให้ทั่วชิ้นปลา วางบนจานสำหรับนึ่ง นำเห็ดหอมที่คลุกไว้ วางบนปลา และนำไปนึ่งไฟแรง ประมาณ ๘-๑๐ นาที
๔. พอสุกยกขึ้นโรยต้นหอม และราดซีอิ๊วที่เตรียมไว้



ชื่ออาหาร : น้ำพริกเห็ดหอม

ส่วนผสม :

เห็ดหอมสด	๓๐	กรัม
อกไก่	๕๐	กรัม
พริกแห้ง	๕	กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	๕	กรัม
น้ำตาลปีบ	๑๐	กรัม
ซีอิ้วขาวเห็ดหอม	๒๐	กรัม
น้ำมันมะขามเปียก	๑๕	กรัม
น้ำซุปล	๑/๔	ถ้วย
น้ำปลา	๑	ช้อนชา

วิธีทำ :

ทอดเห็ดหอม อกไก่ พริกแห้ง พริกขี้หนูแห้ง พอหอม แล้วโขลกให้ละเอียด ผสมน้ำตาลปีบ ซีอิ้วขาว น้ำมันมะขาม และน้ำซุปล คลุกให้เข้ากันชิมรส รับประทานกับผักสด



ชื่ออาหาร : ต้มจืดผักโขมเต้าหู้อ่อน

ส่วนผสม :

น้ำ	๓	ถ้วยตวง
เกลือ	๑	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนชา
ผักโขม	๑๕๐	กรัม
เนื้อหมู	๒	ขีด
รากผักชี	๑	ช้อนชา
กระเทียม	๑	ช้อนชา
พริกไทย	๑	ช้อนชา
เต้าหู้ขาว	๑	ก้อน
ผักชี	๑	ต้น

วิธีทำ :

๑. ผสมหมูกับรากผักชี กระเทียม พริกไทย และซีอิ๊วขาวเข้าด้วยกัน
๒. นำน้ำตั้งไฟพอเดือดใส่ เกลือ น้ำตาล น้ำปลา และใส่เนื้อหมูปั่น เป็นก้อนพอเนื้อหมูสุกใส่เต้าหู้ขาว ผักโขม ต้มให้ผักสุก ยกลงโรยหน้าด้วยผักชี



ชื่ออาหาร : เต้าฮวย

ส่วนผสม :

นมแลคตาซอยสูตรเจ	๑	กล่อง
น้ำเปล่า	๑	กล่อง
ผงวุ้น	๑	ช้อนโต๊ะ
วานิลลา	๑/๒	ช้อนชา

วิธีทำ :

ผสมนมและน้ำลงหม้อตั้งไฟพอร้อนใส่ผงวุ้นและคนให้ผงวุ้นละลาย
ใส่วานิลลาปิดไฟ ตักใส่ถ้วยแล้วน้ำเข้าตู้เย็นจนแข็งตัว นำออกมาใส่ผลไม้ตาม
ชอบ



ชุดที่ ๑๐



ชุดที่ ๑๐

ชื่ออาหาร : น้ำพริกพระสุตทน

ส่วนผสม :

กระชายซอย	๒	ช้อนชา
กระเทียมซอย	๑๐	กรัม
หอมแดงซอย	๑๕	กรัม
ขมิ้นซอย	๑	ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	๑/๔	ถ้วย
พริกขี้หนูแดง	๑๕	กรัม
กุ้งแห้งป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อน	๑	ช้อนโต๊ะ
กะปิอย่างดี	๑	ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาหนึ่ง	๑/๒	ถ้วย
ใบมะกรูดซอย	๑	ช้อนชา

วิธีทำ :

๑. โขลกส่วนผสมทั้งหมดรวมกันให้แหลก ยกเว้น พริกไทยอ่อน กะปิ เนื้อปลาหนึ่ง ใบมะกรูดซอย
๒. ใส่กะปิและเนื้อปลาทุ ผสมให้เข้ากัน
๓. ตักใส่ภาชนะ โรยด้วยใบมะกรูดซอย พริกไทยอ่อน เสิร์ฟพร้อมผักสดหรือผักลวก



ชื่ออาหาร : ห่อหมกปลากระทงใบชะพลู

ส่วนผสม :

รากผักชี	๑	ช้อนชา
พริกชี้หนูแดง	๒๐	กรัม
ตะไคร้ซอย	$๑\frac{๑}{๒}$	ช้อนโต๊ะ
กระชาย	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑/๒	ช้อนชา
กระเทียม	๑๐	กรัม
หอมแดง	๑๕	กรัม
ขมิ้น	๑	ช้อนชา
ผิวมะกรูด	๑/๒	ช้อนชา
กะปิอย่างดี	๑	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสง	๒	ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาสากขูด	๑๐๐	กรัม
เครื่องแกงกะทิ	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันถั่วเหลือง	๒๐๐	กรัม
น้ำปลา	$๑\frac{๑}{๒}$	ช้อนชา
ซอสหอยนางรม	๑	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดซอย	๑/๔	ถ้วย
ไข่เป็ด	๑	ฟอง
พริกชี้ฟ้าซอย	๑	ช้อนโต๊ะ
ใบชะพลูสำหรับทำกระทง		

วิธีทำ :

๑. นำส่วนผสมของเครื่องแกงมาโขลกรวมกันให้ละเอียด หลังจากนั้นก็ละลายเครื่องแกง ไข่เป็ด ใบมะกรูดซอย น้ำมันถั่วเหลือง คนจนเข้ากัน
๒. ผสมเนื้อมี ปลาชุกกับน้ำพริก ปูรสด้วย น้ำปลา ซอสหอยนางรม คนให้เข้ากันจนข้นและเหนียว
๓. ตัดใบชะพลูเป็นวงกลม นำใบชะพลูไปปูเรียงในถ้วยอะลูมิเนียม
๔. ตักส่วนผสมในข้อที่ ๒ ลงในถ้วยอะลูมิเนียมที่เตรียมไว้
๕. นำไปนึ่งบนน้ำเดือด ประมาณ ๓ นาที
๖. ยกลงโรยด้วยใบมะกรูดและ พริกชี้ฟ้า พร้อมเสิร์ฟ



ชื่ออาหาร : ต้มโคล้งรากบัวสอดไส้ปลากับเห็ดฟาง

ส่วนผสม :

รากบัว	๑๕๐	กรัม
เนื้อปลาดตะเลียด	๑	ถ้วยตวง
ซอสหอยนางรม	๑	ช้อนโต๊ะ
ก้านผักชีซอย	๑	ช้อนชา
เกลือ	๑/๒	ช้อนชา
พริกไทยป่น	๑/๒	ช้อนชา
หอมแดงเผา	๒๐	กรัม
กระเทียมเผา	๑๐	กรัม
พริกชี้หนู	๒๐	กรัม
ตะไคร้เผา	๓๐	กรัม
เห็ดฟางซอย	๑	ถ้วย
ลัมแชกหรือน้ำมะนาว	๓๐	กรัม
น้ำซุป	๒	ถ้วย
ข้าว	๒๐	กรัม
รากผักชี	๑	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	๑/๔	ถ้วย
ผักชีลาว	๑/๔	ถ้วย
น้ำปลา	๑/๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

๑. ปอกเปลือกรากบัว แล้วล้างจนสะอาด หั่นเป็นแว่นๆ คู่ติดกันเหมือนฝัาหอย หนาประมาณ ๕ มิลลิเมตร
๒. ผสมเนื้อปลากับก้านผักชี เกลือ พริกไทยป่น ซอสหอยนางรม คลุกเคล้าจนเข้ากัน
๓. นำเนื้อปลาใส่ในรากบัวที่เตรียมไว้
๔. ต้มน้ำซุ้จนเดือด แล้วใส่หอมแดงเผา กระเทียมเผา ตะไคร้เผา พริกขี้หนู รากผักชี ข่า ส้มแขกหรือน้ำมะนาว รากบัว น้ำปลา และเห็ดฟางที่เตรียมไว้ ลงต้มจนสุก
๕. ยกลงตักใส่ถ้วย โรยด้วยใบมะกรูดและผักชีลาว เสริ้พขณะร้อน



ชื่ออาหาร : ข้าวเหนียวดำเปียก ขนุน ตาล เดื่อย

ส่วนผสม :

ข้าวเหนียวดำงอก	๑	ถ้วย
น้ำเปล่า	๔	ถ้วย
น้ำตาลทรายแดง	$๑\frac{๑}{๒}$	ถ้วย
เกลือป่น	๑/๒	ช้อนชา
ลูกเดื่อยต้มสุก	๑	ถ้วย
ลูกตาลเชื่อม	๑	ถ้วย
ขนุนซอย	๑/๒	ถ้วย

วิธีทำ :

๑. ต้มข้าวเหนียวดำงอกกับน้ำจนสุก เติมน้ำตาลทรายแดงและเกลือคนให้เข้ากัน
๒. ตักเสิร์ฟ พร้อมลูกเดื่อย ตาลเชื่อมและขนุนซอย



ชุดที่ ๑๑



ชุดที่ ๑๑

ชื่ออาหาร : ต้มจิตหมูสับยอดหม่อน

ส่วนผสม :

หมูสับ	๑๕๐	กรัม
แครอทหั่นเต๋าเล็ก	๒	ชิ้น
กระเทียมสับ	๑	ชิ้น
พริกไทยป่น	๑	ชิ้น
ซีอิ้วขาว	๒	ชิ้น
ยอดอ่อนใบหม่อน	๑๐๐	กรัม
น้ำเปล่า	๔	ถ้วย
ผงปรุงรส	๑	ชิ้น
น้ำตาลทราย	๑/๒	ชิ้น
น้ำปลา	๑	ชิ้น

วิธีทำ :

๑. ผสมหมูสับกับกระเทียม พริกไทย แครอท ซีอิ้วขาว คลุกให้เข้ากัน
ปั้นเป็นก้อนกลม
๒. ต้มน้ำให้เดือดใส่หมูสับปั้นก้อน ผงปรุงรส พอหมูสุก ใส่ยอด
หม่อน ปรุงรสด้วย ซีอิ้วขาว น้ำปลา น้ำตาล ยกลง ตักเสิร์ฟ



ชื่ออาหาร : น้ำพริกกุ้งชมสวน

ส่วนผสม :

พริกหนุ่ม	๑๐๐	กรัม
พริกชี้หนูแดง	๒๐	กรัม
หอมแดง	๕๐	กรัม
กระเทียม	๓๐	กรัม
มะระขี้นก	๑๐-๑๒	กรัม
กุ้งสด	๒๕๐	กรัม
น้ำปลา	$๑\frac{๑}{๔}$	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
น้ำมะนาว	๒	ช้อนชา
ผงปรุงรส	๑/๒	ช้อนชา

วิธีทำ :

๑. คั่วพริก หอมแดงและกระเทียมให้สุก นำมาโขลกให้ละเอียด ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ผงปรุงรส คลุกให้เข้ากัน (เนื้อกุ้งที่ย่างไว้ แบ่งเป็น ๓ ส่วน ส่วนที่ ๑ ใส่ลงตำพร้อมพริก ส่วนที่ ๒ แต่งหน้าด้วยน้ำพริก ส่วนที่ ๓ แต่งหน้ามะระขี้นก)

๒. ต้มมะระขี้นกในน้ำเดือด ประมาณ ๓-๕ นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น ผ่าเม็ดออก

๓. ตักน้ำพริกที่ปรุงเสร็จ ใส่ในมะระขี้นก แต่งหน้าด้วยกุ้งย่าง จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ



ชื่ออาหาร : ปลากระพงทอดสมุนไพรน้ำจิ้มสามรส

ส่วนผสม :

เนื้อปลากระพงขาว	๓๐๐	กรัม
กระเทียมซอย	๓๐	กรัม
หอมแดงซอย	๓๐	กรัม
ใบมะกรูด	๗-๑๐	ใบ
พริกแห้งเม็ดเล็ก	๕-๗	เม็ด

ส่วนผสมน้ำจิ้มสามรส

พริกชี้ฟ้าแดง-เหลือง	๕๐	กรัม
พริกชี้หนู	๓๐	กรัม
น้ำมะขามเปียก	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	$\frac{๑}{๒}$	ช้อนโต๊ะ
ผงปรุงรส	$\frac{๑}{๒}$	ช้อนชา
น้ำเปล่า	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๑	ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลี	$\frac{๑}{๔}$	ถ้วย (สำหรับคลุก)

วิธีทำ :

๑. ทอดหัวหอม กระเทียม ใบมะกรูด ให้เหลืองกรอบ พักไว้
 ๒. โขลกพริกชี้ฟ้า พริกชี้หนูให้พอหยาบๆ
 ๓. ผัดพริกที่โขลกในน้ำมันร้อนพอหอม ปรุงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ผงปรุงรสและน้ำให้เข้ากัน
 ๔. หั่นปลาเป็นชิ้นพอประมาณ คลุกด้วยแป้งสาลี แล้วเคาะออก นำลงทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง จนเนื้อปลาเป็นสีทอง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
- จัดปลาใส่จานโรยด้วยกระเทียม หอม และใบมะกรูดทอด ตักน้ำจิ้มสามรสใส่ถ้วย ยกเสิร์ฟ

ชื่ออาหาร : หมาน้อยตักน้ำ

ส่วนผสม :

ใบเครือหมาน้อย	๔๐-๕๐	ใบ
ใบย่านาง	๒	ใบ
น้ำต้มสุก	๒	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
เกลือป่น	๑/๔	ช้อนชา

ส่วนผสมน้ำลำไย

น้ำเปล่า	๓	ถ้วยตวง
ลำไยแห้ง	๑๐	เม็ด
น้ำตาลทรายไข่ฟอกขาว	๒๕๐	กรัม
น้ำแข็งป่น		
ใบเตย	๒-๓	ใบ

วิธีทำ :

๑. ขยี้ใบเครือหมาน้อย ใบย่านางกับน้ำต้มสุก จนได้น้ำสีเขียวมีลักษณะเหนียว เติมเกลือ น้ำตาลทรายคนให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะรูปต่างๆ ตามที่ต้องการ ทิ้งไว้ให้แข็งตัว ประมาณ ๔-๕ ชั่วโมง ถ้าจะให้เร็วนำเข้าตู้เย็น
๒. ต้มใบเตยและลำไยแห้งจนเม็ดลำไยพองตัว เติมน้ำตาลทราย พักไว้ให้เย็น
๓. เมื่อวันหมาน้อยแข็งตัว ตักใส่ภาชนะ ใส่ น้ำแข็ง เติมด้วยน้ำลำไย พร้อมเสิร์ฟ



ชุดที่ ๑๒



ชุดที่ ๑๒

ชื่ออาหาร : แกงผักเจียงดาใส่ปลาเนื้ออ่อน

ส่วนผสม :

ยอดผักเจียงดา	๒๐๐	กรัม
ปลาเนื้ออ่อนแห้ง	๕๐	กรัม
พริกแห้ง	๕	เม็ด
กระเทียม	๒๐	กรัม
กะปิ	๑	ช้อนชา
ปลาร้าล้น	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

๑. ล้างผักเจียงดาให้สะอาดเด็ดเป็นช่อ
๒. โขลกพริกแห้ง กระเทียม กะปิ และปลาร้าล้น ให้ละเอียด
๓. ตั้งน้ำให้เดือดใส่พริกแกง คนให้ละลาย
๔. ใส่เนื้อปลาอ่อนที่แกะเอาก้างออกลงต้มจนเปื่อย ใส่ผักเจียงดาที่เด็ดเตรียมไว้ คนให้เข้ากันยกลง (ไม่ใช่เครื่องปรุงรส ได้รสหวานมันจากผักเจียงดา ได้รสเค็มจากกะปิและปลาร้า)



ชื่ออาหาร : ส้าผัก

ส่วนผสม :

ผักกาดขาว	๒๐๐	กรัม
ผักกวางตุ้ง	๒๐๐	กรัม
ยอดมะพร้าวอ่อน	๒๐๐	กรัม
ปลานิล	๕๐๐	กรัม
กะปิ	๑/๒	ช้อนชา
ปลาร้าสับ	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกหนุ่ม	๕	เม็ด
หอมแดง	๓	หัว
กระเทียม	๑	หัว
ตะไคร้	๒	ต้น

วิธีทำ :

๑. ล้างปลาควักไส้ออก ต้มในน้ำเดือด ใส่ตะไคร้ ต้มจนปลาสุก ตักออกและเอาแต่เนื้อปลา
๒. ต้มปลาร้าสับและกะปิในน้ำประมาณ ๓๐๐ ซีซี. ให้เดือดยกลงกรองเอาแต่น้ำ
๓. คั่วพริก หอมแดง กระเทียม จนสุก โขลกรวมกัน พร้อมเนื้อปลาที่แกะไว้
๔. หั่นผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง ยอดมะพร้าว เป็นชิ้นเล็ก ผสมกับเครื่องปรุงที่โขลกไว้ คลุกให้เข้ากัน



ชื่ออาหาร : ต้มจืดผักหวานบ้านเต้าหู้หมูสับ

ส่วนผสม :

ผักหวานบ้าน	๒๐๐	กรัม
หมูบด	๒๐๐	กรัม
เต้าหู้ไข่	๑	ก้อน
รากผักชี	๑๐	กรัม
กระเทียม	๒๐	กรัม
เกลือแกง	๑	ช้อนชา
ผักชีนํ่าย	๑๕	กรัม
ต้นหอม	๑๕	กรัม
น้ำเปล่า	๒	ถ้วย

วิธีทำ :

๑. ล้างผักหวานให้สะอาดเด็ดเฉพาะยอดอ่อนพักไว้
๒. โขลกรากผักชีและกระเทียมให้ละเอียด
๓. ตมนํ้าให้เดือดใส่รากผักชี กระเทียมโขลกละเอียดและหมูบด
ปรุงรสด้วยเกลือ คนพอเข้ากันใส่ผักหวานบ้าน เต้าหู้ ต้มให้เดือดอีกครั้งยกลง



ชื่ออาหาร : รummมิตร

ส่วนผสม :

เนากัวย	๒๐	กรัม
ฟักทองต้ม	๑๐	กรัม
น้ำตาลเชื่อม	๑๕	ซีซี.
แมงลัก	๒๐	กรัม
ฟักเขียวแช่ต้ม	๑๐	กรัม
น้ำกะทิสด	๕	ซีซี.

วิธีทำ :

จัดส่วนผสมทั้งหมดใส่ถ้วยขนม เติมน้ำเชื่อม ราวด้วยน้ำกะทิสด และ
น้ำแข็งบดละเอียด



สูตรอาหารประเภทที่ ๒

“กับข้าวเพื่อสุขภาพ”



ชื่ออาหาร : แกงส้มดอกไม้ยัดไส้ปลากราย

ส่วนผสม : ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

ดอกขจร	๔๐	ดอก
ดอกโสน	๔๐	ดอก
เนื้อปลากรายขูด	๒๐๐	กรัม
น้ำสต็อกกุ้ง	๓	ถ้วย
พริกแกงส้ม	๔	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	๑/๓	ถ้วย
น้ำปลา	๑/๔	ถ้วย
น้ำตาลปี๊บ	๒	ช้อนชา
กระชาย	๒	ช้อนโต๊ะ
ผลมะกรูด	๑	ลูก

ส่วนผสมเครื่องแกงส้ม

มะขามาด (มะแขว่น)	๑	ช้อนชา
คั่ว โขลกละเอียด		
พริกชี้ฟ้าแห้ง	๖	เม็ด
เกลือป่น	๑	ช้อนชา
กระเทียม	๑๕	กรัม
หัวหอมแดง	๖๕	กรัม
กะปิดี	๑	ช้อนชา
กุ้งต้ม	๑๕๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. โขลกเครื่องแกงสับให้ละเอียด ใส่กุ้งที่ต้มแล้วลงโขลกให้ละเอียด
๒. ผสมเกลือป่น ๑ ช้อนชา กับน้ำเปล่า ๑/๔ ถ้วย คนให้เกลือละลาย
๓. นวดปลากลายชูดกับน้ำเกลือ นวดในอ่างผสมที่รองน้ำแข็ง จากนั้นใส่กระชาย นวดแรงๆ จนเป็นเนื้อเดียวกัน
๔. นำเนื้อปลาที่นวดแล้วใส่ในดอกไม้
๕. นำดอกไม้ที่ยัดไส้ปลากลายแล้วไปนึ่งในลังถึงที่ใส่ผลมะกรูดผ่าซีกนึ่งประมาณ ๑๐ นาที
๖. นำน้ำสต็อกกุ้งที่ได้จากการต้มกุ้ง (ประมาณ ๓ ถ้วยตวง) ตั้งไฟใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้แล้วคนให้ละลาย
๗. พอเดือด ปรงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำปลา และน้ำตาลปี๊บ
๘. นำดอกไม้ที่นึ่งแล้วจัดลงชาม จากนั้นตักน้ำแกงสับใส่ชาม พร้อมเสิร์ฟ





ชื่ออาหาร : ข้าวอบเพื่อสุขภาพ

ส่วนผสม : ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

ข้าวกล้องนิลดำ	๑	ถ้วยตวง
ข้าวขาวหอมมะลิ	๒	ถ้วยตวง
น้ำมะพร้าวอ่อน	๒	ถ้วยตวง
กุ้งตัวขนาดกลาง	๑๖๐	กรัม
กระเทียมแกะเปลือกหั่นหยาบ	๔	ช้อนชา
เห็ดหอมแช่น้ำหั่นเป็นชิ้นลูกเต๋า	๑๐๐	กรัม
ลูกเกดดำ	๔๐	กรัม
แปะก๊วยต้มสุก	๑๕๐	กรัม
แครอท	๑๐๐	กรัม
ถั้วระญี่ปุ่น	๑๐๐	กรัม
ซีอิ๊วขาว	๘	ช้อนโต๊ะ
เกลือสมุทร	๑/๔	ช้อนชา
เนื้อมะพร้าวอ่อนหั่น	๑๐๐	กรัม
น้ำมันมะกอก	๔	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๒	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย งาขาว และงาดำสำหรับตกแต่ง		

วิธีทำ :

๑. หุงข้าวกล้องนิลดำและข้าวหอมมะลิด้วยน้ำมะพร้าวอ่อนพักไว้ให้เย็น
๒. เจียวกระเทียมกับน้ำมันมะกอกในกระทะไฟปานกลางพอเหลือง ใส่แครอท ถั้วระญี่ปุ่น แปะก๊วย และกุ้ง ผัดให้สุกเข้ากัน ใส่ลูกเกด ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล ก่อนยกลงใส่เนื้อมะพร้าวอ่อน ผัดพอเข้ากัน ปิดไฟตักใส่ชามพักไว้
๓. นำข้าวที่หุงด้วยน้ำมะพร้าว มาคลุกเคล้ากับส่วนผสมในข้อ ๒ และตักใส่ในชามอบ
๔. นำเข้าเตาอบประมาณ ๓ นาที จะเพิ่มความหอมให้ข้าวที่อบ ยกออกจากเตา ตกแต่งด้วย ต้นหอมซอยและงา เสิร์ฟพร้อมๆ



ชื่ออาหาร : แกงเห็ดสามอย่าง น้ำใญ่ยานาง

ส่วนผสม :

ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

น้ำใญ่ยานาง	๔	ถ้วย
กระชายบด	๔	ช้อนชา
หอมแดงบด	๔	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยบด	๒	ช้อนชา
เกลือป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
ปลาเค็มเจ บด	๒	ช้อนโต๊ะ
กะปิเจ บด	๑	ช้อนโต๊ะ
เห็ดเข็มทอง เห็ดฟาง เห็ดหูหนู อย่างละ	๒๐๐	กรัม
ฟักทอง	๑/๒	ถ้วย
บวบ	๑/๒	ถ้วย
แครอท	๑/๒	ถ้วย
ยอดผักแม้ว, ชะอม และใบแมงลัก ตามชอบ		

วิธีทำ :

๑. นำน้ำใญ่ยานาง ตั้งไฟให้เดือด
๒. เติมกระชายบด หอมแดงบด พริกไทยบด เกลือ ปลาเค็มเจบด กะปิเจบด พอเดือดคนให้เข้ากันดี
๓. เติมฟักทอง บวบ แครอท และเห็ดต่างๆ ต้มพอสุก
๔. เติมพริกสดบด ถ้าไม่ทานเผ็ดไม่ต้องใส่ก็ได้
๕. ก่อนยกลงให้เติมผักแม้ว ชะอม ใบแมงลัก ชิมรส ทานกับข้าวสวย ร้อนๆ หรือจะทานเปล่าๆ ก็ได้



ชื่ออาหาร : ลาบเห็ดสามอย่างปลากรอบ

ส่วนผสม :

ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

เห็ดสามอย่างรวม ๔๐๐ กรัม

(เห็ดนางฟ้า, เห็ดเป่าฮื้อ, เห็ดเข็มทอง)

ล้างให้สะอาดบีบน้ำออกแล้วสับหยาบ

ถั่วแดงต้มสุก ๒ ช้อนโต๊ะ

ปลาข้าวสารทอดกรอบ ๑/๒ ถ้วยตวง

น้ำซุปลวก ๑ ถ้วยตวง

ส่วนผสมน้ำปรุงรส

ซีอิ๊วขาว ๔ ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว ๓ ช้อนโต๊ะ

น้ำมะขามเปียก ๒ ช้อนโต๊ะ

ข้าวคั่ว ๓ ช้อนโต๊ะ

พริกป่น ๑ ช้อนโต๊ะ

ผักสด และสมุนไพร

หอมแดงซอย ๑/๔ ถ้วยตวง

ต้นหอมซอย ๒ ช้อนโต๊ะ

ผักชีฝรั่ง (ซอย) ๒ ช้อนโต๊ะ

ใบสาระแหน่ ๑/๔ ถ้วยตวง

พริกชี้หนูแห้งทอด (สำหรับตกแต่ง)

วิธีทำ :

๑. รวนเห็ดสามอย่างกับน้ำซุบผักให้สุก
๒. ใส่ถั่วแดงที่ต้มสุก คนให้เข้ากัน ปรงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำมะนาว น้ำตาลทราย น้ำมันขามเปียก ข้าวคั่ว และพริกป่น เคล้ากันให้ทั่ว
๓. ใส่ปลาข้าวสารทอดกรอบ หอมแดง ต้นหอมซอย ผักชีฝรั่ง และใบสาระแหน่ คลุกเคล้า ส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันอีกครั้ง
๔. จัดเสิร์ฟใส่จาน โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแห้งทอด กับยอดใบสาระแหน่รับประทานกับผักสด เช่น ถั่วฝักยาว แตงกวา กะหล่ำปลี ผักกาดขาว และใบโหระพา เป็นต้น





ชื่ออาหาร : ห่อหมกหมูย่าง

ส่วนผสม :

ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

ตะไคร้	๔๐	กรัม
ข้าว	๑๕	กรัม
หอมแดง	๓๐	กรัม
กระเทียม	๒๐	กรัม
พริกแห้ง	๑๐	กรัม
เกลือป่น	๑/๒	ช้อนชา
เนื้อหมูสับ	๑๑๕	กรัม
ไข่	๓	ฟอง
น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	๑/๒	ถ้วย
ผักชีลาว	๑๕	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๓	กรัม
ใบโหระพา	๒๕	กรัม
ใบกระเพรา	๑๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. โขลกเครื่องแกงได้แก่ ตะไคร้ ข้าว หอมแดง กระเทียม และพริก เข้าด้วยกันพอละเอียด พักไว้

๒. นำเนื้อหมูผสมกับไข่ น้ำปลา และเครื่องแกงที่เตรียมไว้ให้เข้ากันดี

๓. ใส่ผักชีลาว ใบมะกรูด ใบกระเพรา และใบโหระพา ผสมให้เข้ากัน จนทั่วแล้วห่อด้วยใบตองเป็นรูปสี่เหลี่ยม ปิ้งให้สุก

๔. จัดใส่จานพร้อมถวายพระภิกษุ



ชื่ออาหาร : ปลาหม่าสมุนไพโร

ส่วนผสม :

ปลาหม่า	๑๒๕	กรัม
เนื้อหมูสันในบด	๒๕๐	กรัม
หอมแดงซอย	๑๒๕	กรัม
ตะไคร้ซอย	๑๕๐	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	๑๒	กรัม
น้ำมะนาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๒๕	กรัม
เกลือป่น	๑/๘	ช้อนชา หรืออาจไม่ใส่ก็ได้

วิธีทำ :

๑. นำกระทะตั้งไฟกลาง พอร้อนใส่เนื้อหมูสันในบด รวนพอสุก นำปลาหม่าลงผัดให้สุกทั่วทั้ง
๒. ใส่ตะไคร้ซอย และหอมแดงผัดพอสุก
๓. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ น้ำมะนาว พริกขี้หนู ผัดต่อให้เข้ากัน โรยด้วยใบมะกรูด หั่นฝอย ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟพร้อมกับผักสด เช่น ขมิ้นขาว แตงกวา มะเขือ ยอดกระถิน สายบัวและดอกอัญชัน





ชื่ออาหาร : แกงนพเก้า

ส่วนผสม :

น้ำมันพืช	๓๐	กรัม
กะทิธัญพืช	$๑\frac{๑}{๒}$	ถ้วยตรง
กุ้งปลอกเปลือก ๔ ตัว	๖๐	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	๕๐	กรัม
พริกหยวก	๒๐	กรัม
มะเขือยาว	๒๐	กรัม
สะตอ	๓๐	กรัม
กะหล่ำปลี	๒๕	กรัม
บล็อคโคลี่	๒๕	กรัม
ต้นหอม	๑๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. ตริยัมพริกแกงโดยโขลกพริกแห้งกับเกลือเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด พริกไทยดำ และกะปิโขลกรวมกันจนละเอียดเข้ากันดี ตักใส่ถ้วยพักไว้

๒. นำฟักทอง บล็อกโคลี่ ข้าวโพดอ่อน พริกหยวก สะตอ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตามแนวยาว แล้วนำไปนึ่งพร้อมกะหล่ำปลี

๓. นำกะหล่ำปลีวางลง แล้วนำกุ้งและผักที่หั่นไว้มาวาง ม้วนทั้งหมดให้รวมกัน แล้วมัดด้วยต้นหอมให้แน่น

๔. นำผักที่ห่อไว้แล้วไปนึ่งอีกประมาณ ๕ นาที พอให้กุ้งสุก

๕. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง พอร้อนใส่พริกแกงที่โขลกลงผัดให้มีกลิ่นหอม ค่อยๆ ใส่กะทิธัญพืช ผัดให้เข้ากันจนมีมันสีแดงลอยหน้า พักไว้

๖. นำเครื่องแกงที่ผัดเสร็จเรียบร้อยแล้วใส่ลงหม้อ แล้วค่อยๆ รินกะทิธัญพืชลงไปจนหมด แล้วใส่ผักที่ห่อไว้เรียบร้อยแล้ว รอจนกุ้งสุกดี และน้ำแกงเข้ากันแล้วปิดไฟ ยกลง



ชื่ออาหาร : ไก่สวรรค์ัญพิช

ส่วนผสม :

ปีกไก่	๑	กิโลกรัม
แครอทหั่น	๑	ถ้วยตวง
วุ้นเส้น	๑	ถ้วยตวง
เห็ดนางฟ้าสับ	๑	ถ้วยตวง
ลูกเดือยบด	๒	ถ้วยตวง
ต้นหอม	๒	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	๓	ฟอง
กระเทียม	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	๒	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	๓	ช้อนโต๊ะ
ซอสหอยนางรม	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

๑. นำเห็ดสับ ลูกเดือยบด วุ้นเส้น แครอท และต้นหอม ผสมกับ กระเทียมพริกไทย และไข่ไก่ให้เข้ากัน
๒. ผสมเครื่องปรุงรส ซีอิ้ว ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ให้เข้ากัน
๓. ยัดไส้ลงไปในไก่ที่เลาะกระดูกออกแล้ว นำไปนึ่ง ๑๕ นาที
๔. นำไปทอดให้เหลือง รับประทานพร้อมคือน้ำจิ้ม





ชื่ออาหาร : กรรพลากะพงกับซอสกล้วยโยเกิร์ตกับสลัดมะม่วง

ส่วนผสม :

เนื้อปลากะพง	๓๕๐	กรัม
หน่อไม้ฝรั่ง	๑๕๐	กรัม
มะนาวเปลือกเขียว	๑	ลูก
กล้วยน้ำว้า	๑	ลูก
แอปเปิ้ลแดง	๑	ลูก
แอปเปิ้ลเขียว	๑	ลูก
โป๊ยกั๊ก	๓	ดอก
ซินนามอน	๑	อัน
มะเขือเทศ	๑๐	กรัม
หอมใหญ่	๐.๕	กรัม
หอมแดง	๐.๕	กรัม
ผักชีไทย	๐.๑	กรัม
โยเกิร์ต		
ต้นหอมซอย	๑	ต้น
เกลือ	๐.๕	กรัม
อะโลมาต	๐.๒	กรัม
พริกไทยดำบด	๐.๑	กรัม
น้ำส้มแดง	๒๐๐	กรัม
น้ำตาลทราย	๓๐๐	กรัม
น้ำมะนาว	๑	ลูก
น้ำมันมะกอก	๒๐๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. ล้างปลาให้สะอาดแล้วนำมาตัดผ่ายาว ๓๕๐ กรัม นำมาหมักกลับเกลือ พริกไทย อาโลมาต เปลือกมะนาว น้ำมันมะกอก

๒. นำปลาไปห่อม้วนเป็นวงกลม นำไปย่างให้สุกพอประมาณและนำไปอบจนสุก ตักใส่จานพักไว้

๓. นำหน่อไม้ฝรั่งมาปอกเปลือกตามยาวนำไปย่างจนสุกพอประมาณ

๔. นำแอปเปิ้ล กล้วยน้ำว้าปอกเปลือกออก หั่นเป็นลูกเต๋าเท่ากับหัวแม่มือ นำไปผัดกับน้ำมันมะกอกใส่ซินนามอนและโป๊ยกั๊กเติมเกลือ พริกไทย อาโลมาต น้ำตาลทราย และน้ำส้มแดง ผัดให้หอมและแห้งพอดี ไม่ต้องให้แห้งมาก

สลัดมะม่วงสุก :

๑. ปอกเปลือกมะม่วงสุกแล้วหั่นเป็นลูกเต๋าลูกๆ

๒. หั่นหอมแดง หอมใหญ่ มะเขือเทศ และต้นหอมเป็นชิ้นเล็ก นำมาคลุกเข้ารวมกับมะม่วงใส่เครื่องปรุง น้ำมันมะนาว เกลือ พริกไทย อาโลมาต และน้ำมันมะกอก

๓. นำหน่อไม้ฝรั่งที่ย่างแล้วมารองจานวางเนื้อปลาอบแล้วราดด้วยซอสแอปเปิ้ลที่ผัดเตรียมไว้ และราดด้วยโยเกิร์ต เสิร์ฟพร้อมกับสลัดมะม่วง





ชื่ออาหาร : ยำมะเฟืองปลาทุสมุนไพโร

ส่วนผสม :

ปลาทุอย่างเลาะเอาแต่เนื้อ	๑ $\frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง
มะเฟืองหั่นเต๋า	๑	ถ้วยตวง
ตะลิงปิงหั่นเต๋า	๑/๔	ถ้วยตวง
ตะไคร้ซอย	๓/๔	ถ้วยตวง
หอมแดงซอย	๑/๒	ถ้วยตวง
ใบชะพลูซอย	๑/๔	ถ้วยตวง
ต้นหอมซอย	๑/๔	ถ้วยตวง
ผักชีฝรั่งซอย	๑/๔	ถ้วยตวง
น้ำปลา	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	๓	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าซอย	๓	ช้อนโต๊ะ
ใบสะระแหน่ตกแต่งเล็กน้อย		

วิธีทำ :

๑. บดเนื้อปลาทุอย่างเป็นชิ้นหยาบๆ พักไว้
๒. นำเนื้อปลาทุใส่ชามผสม ตามด้วยตะไคร้ หอมแดง พริกชี้ฟ้า ต้นหอม
๓. ใส่มะเฟือง ตะลิงปิง และใบชะพลู คลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำปลา น้ำมะนาว ชิมรสให้ออกเปรี้ยวนำ เค็มและหวานตาม
๔. จัดเสิร์ฟใส่จาน ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่เล็กน้อย





ชื่ออาหาร : พริกแกงเห็ดจักรพรรดิ

ส่วนผสม :

เครื่องพริกแกง

ลูกผักชี	๒	กรัม
ยี่หระคั่ว	๒	กรัม
พริกไทยเม็ด	๒	กรัม
พริกแห้งเม็ดใหญ่	๑๐	กรัม
เกลือป่น	๑	กรัม
ข่าแก่หั่นละเอียด	๑	กรัม
ตะไคร้ซอย	๒	กรัม
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	๒	กรัม
รากผักชีหั่น	๒	กรัม
กระเทียม	๕	กรัม
หอมแดงซอย	๒	กรัม
กะปิ	๒	กรัม

ส่วนผสม

หมูสับ	๒๐	กรัม
เห็ดออริจิ	๑๐๐	กรัม
เห็ดเข็มทอง	๑๐๐	กรัม
เห็ดหอมสด	๑๐๐	กรัม
เห็ดนางฟ้า	๑๐๐	กรัม
เห็ดหูหนู	๑๐๐	กรัม
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

๑. โขลกส่วนผสมสมพริกแกงรวมกันให้ละเอียด
๒. ใส่ น้ำมันพืชลงกระทะ ผัดกับพริกแกงจนหอม และนำหมูลงไปผัดให้สุก
๓. ใส่เห็ดผัดพอสุก ปรงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาล ตักใส่จาน โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย เสริฟพร้อมข้าวสวยร้อนๆ



สูตรอาหารประเภทที่ ๓

“น้ำปานะเพื่อสุขภาพ”



ชื่ออาหาร : สลลาวดี อัมพัน

ส่วนผสม : ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

ผักทองปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น	๕๕๐	กรัม
ดอกสลลาวดีแห้งหั่นฝอย	๕	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑	ช้อนชา
น้ำเปล่าต้มสุก	๕	ถ้วยตวง

วิธีทำ :

- นำผักทองมาล้างจนเนื้อผักทองสุก พักไว้ให้เย็นแล้วนำไปปั่นให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
- สังเกตดูน้ำผักทองถ้าข้นเกินไป ในขณะปั่นให้เติมน้ำต้มสุก
- นำผักทองที่ปั่นแล้วมาต้มพอเดือดปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย เกลือป่น คนให้เข้ากัน แล้วพักไว้พอให้คลายความร้อน แล้วจึงนำมากรองด้วยผ้าขาวบางเอาแต่น้ำผักทอง
- นำดอกสลลาวดีแห้งใส่ถ้วยเติมน้ำร้อนลงไปพอประมาณ ทิ้งไว้ ๓ นาที แล้วกรองเอาแต่น้ำ

กรรมวิธีการปรุง :

น้ำสลลาวดี	๒	ถ้วยตวง
น้ำผักทอง	$\frac{๒-๑}{๒}$	ถ้วยตวง
น้ำผึ้ง	๑/๔	ช้อนชา



วิธีทำ :

๑. นำน้ำสืลาวตีมาผสมกับน้ำผึ้ง คนให้เข้ากัน
๒. นำฟักทองกับน้ำสืลาวตีมาผสมแล้วคนให้เข้ากัน รินเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ

- เนื้อฟักทอง มีวิตามินเอสูง มีฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี เบต้าแคโรทีน ซึ่งช่วยต้านความชรา ป้องกันโรคผิวหนัง บรรเทาอาการปวดเมื่อยข้อเข้าจากการนั่งสมาธิ
- ดอกสืลาวตีตากแห้ง มีผลงานวิจัยพบว่าเมื่อสูดกลิ่นดอกสืลาววดี มีผลทำให้ลดความกำหนัด เนื่องจากกลิ่นเกสรของดอกมีผลเหมือนกับกลิ่นลาเวนเดอร์ จึงทำให้หลับสบาย





ชื่ออาหาร : น้ำใบเตยตะไคร้

ส่วนผสม :

ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

น้ำสะอาด	๔	ถ้วยตวง
ใบเตย หั่นเป็นท่อน ๑ ซม.	๒	ถ้วยตวง
ตะไคร้ ทูบแล้วหั่นเป็นท่อน ๑ ซม.	๑	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายแดงเม็ดใหญ่	๑/๒	ถ้วยตวง

กรรมวิธีการปรุง :

นำน้ำสะอาดใส่ใบเตยลงไปตั้งไฟ รอจนน้ำใบเตยเดือด ใส่ตะไคร้ ต้ม นาน ๕ นาที ยกลง กรองด้วยถุงกรอง จากนั้นใส่น้ำตาลทรายแดง คนส่วนผสม ให้เข้ากัน จะเสร็จพร้อม แปะเย็น หรือ ใส่น้ำแข็งตามชอบ

สรรพคุณ :

- ใบเตย มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ขับปัสสาวะ สามารถลดน้ำตาลในเลือดได้ จึงนับได้ว่าเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าอีกชนิดหนึ่งสามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มรับประทานเอง

- ตะไคร้ ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้วปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้ อหิวาตกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้เช่น บำรุง เจริญอาหาร และขับเหงื่อ ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมหุด แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวด้วย

- น้ำตาลทรายแดง มีคุณสมบัติร้อน บำรุงกำลัง แก้วปวด ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก สตรีระหว่างมีประจำเดือน ปวดเอวหรือท้องน้อย ต้ม น้ำผสมน้ำตาลทรายแดงอุ่นสักแก้วจะทำให้สบายขึ้น ซึ่งนอกจากใช้เป็นส่วนผสมอาหารแล้วยังใช้ผสมในยาต่างๆ



ชื่ออาหาร : น้ำพุทราจีนผสมกระเจี๊ยบแดง

ส่วนผสม : ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

น้ำสะอาด	๒	ลิตร
น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี	๒๐๐	กรัม
พุทราจีน	๑๐๐	กรัม
กระเจี๊ยบแดงแห้ง	๕๐	กรัม
เกลือสมุทร	๑	ช้อนชา

กรรมวิธีการปรุง :

๑. ล้างพุทราจีนให้สะอาด แขน้ำอุ่นจัดให้พุทรา نیم แล้วนำมาต้มกับน้ำสะอาดที่เตรียมไว้ ๑ ลิตร นาน ๑๐ นาที แล้วพักไว้

๒. ล้างกระเจี๊ยบแห้งให้สะอาด แขน้ำอุ่นจัดพอนิม แล้วนำมาต้มกับน้ำสะอาดที่เตรียมไว้ ๑ ลิตร นาน ๑๐ นาที แล้วช้อนดอกกระเจี๊ยบออก กรองเอาน้ำไว้ และนำไปเทรวมกับน้ำพุทรา

๓. เติมน้ำตาลทรายไม่ฟอกสี ๒๐๐ กรัม คนจนละลาย

๔. เติมเกลือสมุทร (มีไอโอดีนธรรมชาติ) ๑ ช้อนชา

๕. เมื่อปรุงครบทั้ง ๔ ข้อแล้วใช้ต้มได้ทั้งร้อน และเย็นถ้าทำจำนวนมากควรกรอกใส่ขวดแช่เย็นช่องธรรมดา





ชื่ออาหาร : ชื่นจิต

ส่วนผสม : ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

กระเจี๊ยบ	๓๐	กรัม
น้ำผึ้ง	๑๕๐	กรัม
ขิง	๑๕	กรัม
น้ำเปล่า	๑.๕	ลิตร
เกลือ	๑/๘	ช้อนชา

กรรมวิธีการปรุง :

๑. นำขิงมาทุบใส่ผ้าขาวมัดไว้
๒. ต้มน้ำให้เดือด ใส่กระเจี๊ยบ และขิง ต้มประมาณ ๑๐ นาที
๓. ใส่น้ำผึ้ง เคี่ยวประมาณ ๑๐ นาที แล้วใส่เกลือ คนให้เข้ากัน
๔. รินใส่แก้วเติมน้ำแข็ง





ชื่ออาหาร : น้ำมะระ

ส่วนผสม : ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

เนื้อมะระสดหั่นชิ้น	๒	ถ้วย
น้ำส้มคั้น	๑/๒	ถ้วย
น้ำมะนาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำเชื่อม	๓	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑/๔	ช้อนชา
น้ำต้มสุกแช่เย็น	๑	ถ้วย
น้ำแข็งบดละเอียด	๑	ถ้วย

กรรมวิธีการปรุง :

เลือกมะระจีนแก่จัด ตูที่เปลือกสีเขียวอมขาว ล้างน้ำให้สะอาด ผ่าเอาเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นนำไปแช่ตู้เย็นให้เย็นจัด เพื่อลดความขมและกลิ่นเหม็นเขียว เมื่อเย็นได้ที่ นำส่วนผสมทั้งหมดปั่นเข้าด้วยกันให้ละเอียด รินใส่แก้วแล้วดื่ม สูตรนี้ทานแล้วจะช่วยชะลอความแก่ได้อีกด้วย

ประโยชน์ :

มะระ เป็นผักผลไม้ขรุขระ ที่มีรสขม เน้นที่มะระจีน เพราะเนื้อมะระจีนนี้ประกอบด้วยวิตามินซี วิตามินบีรวม และเกลือแร่ชนิดต่างๆ เหตุที่เนื้อมะระมีรสขมเพราะมีสารอัลคาร์ลอยด์ ชื่อ โมโมติดิน ช่วยทำให้เจริญอาหาร และเป็นยาระบายอ่อนๆ สามารถต้านเชื้อไวรัส แคมล่ำสุดผลการวิจัยค้นพบว่า มะระขี้نگช่วยต้านเชื้อไวรัส HIV ได้อีกด้วย





ชื่ออาหาร : น้ำใบเตยสมุนไพรร

ส่วนผสม : ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

น้ำเปล่า	๘๐๐	กรัม
ใบเตยสด	๖	ใบ
ข้าว	๘๐	กรัม
ตะไคร้	๘๐	กรัม
น้ำผึ้งแท้	๘๐	กรัม

กรรมวิธีการปรุง :

นำทุกอย่างมาปั่นรวมกันแล้วกรอง

ประโยชน์ :

น้ำปานะนี้มีสรรพคุณทางยาคือใบเตยจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ข้าวตะไคร้ช่วยย่อยอาหารและเลือดลมเดินดีเหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และต้องการควบคุมน้ำตาลในเลือด





ชื่ออาหาร : น้ำดื่มสมุนไพรตะลิงปลิงเพื่อสุขภาพ

ส่วนผสม : ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

ตะลิงปลิง	๒๐๐	กรัม
ชะเอม	๒๐	กรัม
ใบเตย	๔๐	กรัม
หญ้าหวาน	๒	กรัม
เกลือ	๑/๘	กรัม
น้ำ	๒	ลิตร

กรรมวิธีการปรุง :

๑. นำน้ำ ๑.๕ ลิตร ใส่หม้อตั้งไฟพร้อมใบเตย
๒. พอน้ำเดือดทิ้งไว้สักพัก จนใบเตยมีกลิ่นหอม จากนั้นใส่ชะเอมทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที ให้ได้กลิ่นชะเอม
๓. ตักชะเอมและใบเตยทิ้งจากนั้นใส่ตะลิงปลิง รอจนตะลิงปลิงนิ่ม
๔. นำตะลิงปลิงขึ้นมาแกะแกนกลางและเม็ดออก จากนั้นนำไปยีให้ได้น้ำ
๕. ใส่ น้ำตะลิงปลิงลงในหม้อ ต้มให้เดือด นำไปกรองแล้วพักไว้
๖. นำหญ้าหวานต้มกับน้ำ ๕๐๐ มิลลิลิตร แล้วแบ่งออก ๑๖๐ มิลลิลิตร นำไปผสมกับน้ำตะลิงปลิงที่พักไว้ ใส่เกลือ

สรรพคุณ :

ตะลิงปลิง เป็นยาบำรุงกระเพาะช่วยให้เจริญอาหารแก้ไอ ลดเสมหะ
ชะเอม แก้ไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้กะหายน้ำ
ใบเตย ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ลดอาการกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ ลดน้ำตาลในเลือด

หญ้าหวาน ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลทราย ๒๐๐-๓๐๐ เท่า แต่ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง

น้ำดื่มสมุนไพรตะลิงปลิงเพื่อสุขภาพ เป็นเครื่องดื่มแก้กระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ ลดเสมหะ ช่วยให้เจริญอาหาร เป็นเครื่องดื่มสมุนไพรที่ไม่มีน้ำตาลทราย

ชื่ออาหาร : เกลียวทองหย้าหวาน

ส่วนผสม :

ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

น้ำสะอาด	๑	ลิตร
ฝักเกลียวทอง	๑๕	ฝัก
ใบหย้าหวานแห้ง	๓	กรัม

กรรมวิธีการปรุง :

ต้มน้ำสะอาด ๑ ลิตร ให้เดือด ใส่ฝักเกลียวทองลงไป ตามด้วยใบหย้าหวาน ต้มให้เดือดต่อ ๑๐ นาที ต้มได้ทั้งเย็นและร้อน โดยไม่ต้องใส่น้ำตาลเพราะหย้าหวานมีความหวานตามธรรมชาติอยู่แล้ว เหมาะกับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน





ชื่ออาหาร : น้ำสมุนไพรรสามสหาย คือ น้ำมะตูม,
น้ำกระเพราแดง, น้ำอัญชัน

ส่วนผสม : ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

ชื่ออาหาร น้ำมะตูม

ส่วนผสม :

น้ำ	๑	ลิตร
มะตูมแห้ง	๘	ถ้วย
น้ำตาลทรายขาว	๑๕๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. เติมน้ำใส่หม้อ
๒. ปิ้งมะตูมหรืออบให้เหลืองหอม
๓. ต้มมะตูมแห้งไปจนกว่ามะตูมจะเปื่อย แล้วกรอง
๔. ใส่น้ำตาลทราย

คุณค่าทางโภชนาการ :

เนื้อมะตูม มีวิตามินเค แคลเซียม ฟอสฟอรัส

ผลแห้ง ขงติ้ม เป็นยาแก้ท้องเสีย บำรุงธาตุ

ข้อควรระวัง :

๑. การเลือกซื้อมะตูมแห้งต้องดูที่แวนมะตูมให้ใหญ่หน่อย และการต้มมะตูมนั้นถ้าไม่นำไปปิ้ง ก็จะไม่มีการกลั่นหอม และวิธีการดูว่าน้ำที่ต้มนั้นใช้ได้หรือไม่ ดูจากการใช้ทัพพิจิกที่แวนมะตูม ถ้าทัพพิจิกลงไปได้ก็เป็นอันว่ามะตูมเปื่อยแล้ว และให้ใส่น้ำตาลทรายลงไปได้เลย รอจนกว่าน้ำตาลทรายเดือดครั้งแรก เป็นอันเสร็จพิธี และทำการกรองและบรรจุได้เลย

๒. ควรเก็บในที่เย็น

ชื่ออาหาร น้ำกระเพราแดง

ส่วนผสม

กระเพราแดง	๒๐๐	กรัม
มะตูมแห้ง	๓	ชิ้น
น้ำตาลทราย	๑๕๐	กรัม
น้ำเปล่า	๘	ถ้วย

วิธีทำ :

นำกระเพรา และมะตูมแห้งมาล้างให้สะอาด นำไปใส่หม้อเติมน้ำ ตั้งไฟเคี่ยวสักครู่ ยกลงกรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทรายตั้งไฟให้ละลาย ชิมรสตามชอบ ยกลง

สรรพคุณ :

คุณค่าทางยา :

เป็นยาระบาย ขับลม ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงธาตุ ทำให้ขับถ่ายดีและเจริญอาหาร ขับเสมหะแก้อาการร้อนในได้ดี

คุณค่าทางโภชนาการ :

ให้ธาตุแคลเซียมร้อน และพลังงาน

ข้อควรระวัง :

๑. กระเพราอบแห้งจะให้กลิ่นที่หอม
๒. ควรเก็บในที่เย็น อุณหภูมิ ๕ - ๑๐ องศาเซลเซียส เก็บได้

ชื่ออาหาร น้ำดอกอัญชัน

ส่วนผสม :

น้ำดอกอัญชัน	๑-๒	ถ้วย
น้ำ	๘	ถ้วย
ใบเตยหอม	๓	ใบ
น้ำมะนาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๒๐๐	กรัม

วิธีทำ :

๑. ล้างดอกอัญชันและใบเตยให้สะอาด
๒. น้ำดอกอัญชันไปปั่นให้ละเอียดแล้วกรอง ใส่ใบเตย ใส่น้ำตาลตั้งไฟให้เดือด ใส่ น้ำตาลทรายพอละลายยกลง ใส่ น้ำมะนาว
๓. จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำแข็ง

คุณค่าทางโภชนาการ :

บำรุงสายตา บำรุงร่างกาย

ข้อควรระวัง :

๑. จะได้ น้ำดอกอัญชันสีน้ำเงิน มีกลิ่นหอมของใบเตย ถ้าหากใส่น้ำมะนาวลงไปเล็กน้อย จะได้ น้ำดอกอัญชันเป็นสีม่วง มีกลิ่นหอมของน้ำมะนาวและใบเตย
๒. ควรเก็บในที่เย็นอุณหภูมิ ๕ - ๑๐ องศาเซลเซียส เก็บได้นาน ๕ - ๗ วัน



ชื่ออาหาร : Lemongrass Drink

ส่วนผสม : ปริมาณอาหารสำหรับรับประทาน ประมาณ ๔ คน

น้ำ	๓	ถ้วย
น้ำตาลทราย	๓๕	กรัม
ตะไคร้หั่นแฉลบ	๕๐	กรัม

กรรมวิธีการปรุง

๑. นำตะไคร้ต้มให้เดือดเคี้ยว ๑๐ นาที ยกลงกรองตะไคร้ออก
๒. นำน้ำตะไคร้ตั้งไฟ ใส่น้ำตาล คนจนน้ำตาลละลายยกลง
๓. ตักน้ำใส่แก้วเสิร์ฟร้อน หรือแช่เย็นสำหรับดื่มเย็นๆ



ภาคผนวก

ทำบุญอย่างไรจึงได้บุญมาก

ปัจจุบัน ชาวพุทธทั่วไป มักไม่ทราบว่าการทำบุญที่ถูกต้องและได้บุญมากจะต้องทำอย่างไร ส่วนมากทำตามกันโดยไม่รู้ว่ทำตามนั้นถูกหรือผิด ถ้าบังเอิญทำตามแบบผิดๆ ผู้ทำก็ได้บาปแทนการได้กุศล และยังเป็นผลให้พุทธศาสนาเรียวลงด้วย

การทำบุญที่ถูกต้องจะได้บุญมากจะต้องทำตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ มี ๑๐ ข้อ ได้แก่

๑. ทานมัย
๒. สีลมัย
๓. ภาวนามัย
๔. อปจายนมัย
๕. เวยยาวัจจมัย
๖. ปัตติทานมัย
๗. ปัตตานุโมทนามัย
๘. อัมมสวณมัย
๙. อัมมเทศนามัย
๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์

ในการนี้ จะกล่าวเฉพาะ ทานมัย เท่านั้น

ทานมัย บุญเกิดจากการทำทาน ทานที่จะได้ผลมาก ต้องมีพระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี เป็นกรอบ ต้องรู้ว่าอะไรทำทานได้ อะไรทำไม่ได้ เช่น

- ไม่ถวาย บุหรี หมา กพลู ยาเสพติด ฯลฯ
- ไม่เอาเงินใส่บาตร บางคนใส่บาตรด้วยเงิน เพราะคิดว่าได้กุศล เพราะเงินสามารถซื้อได้ทุกอย่าง แต่ตามพระวินัยแล้วเงินเป็นอนามาสวัตถุ ไม่ควรถวายเงินให้พระ จะทำให้อาบัติ

แต่ปัจจุบัน พระสงฆ์ก็มีความจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อเป็นค่าพาหนะ ค่าใช้จ่ายต่างๆ บ้างตามสมควร เมื่อจะถวายเงินพระก็ตั้งจิตอธิษฐาน (เงินเป็น

อนามาสวัตฤ) เพื่อให้พระสงฆ์สามารถใช้จ่ายได้ตามควรโดยไม่ผิดพระวินัย เมื่ออธิษฐานแล้ว ก็ให้ใส่ในย่าม ไม่เอาเงินใส่บาตร

● ไม่ถวายผลไม้ที่มีเมล็ด ซึ่งยังไม่ได้กับปียะ คือ การทำให้เมล็ดไม่สามารถงอกเป็นต้นใหม่ได้ เช่น เอาเมล็ดออกก่อน ถ้าพระฉันผลไม้ที่มีเมล็ดก็จะอาบัติ

กาลิก คือ ของที่พึงกลืนสำหรับพระภิกษุ มี ๔ ประเภท คือ

๑. **ยวากาลิก** หมายถึง อาหารทุกอย่าง รวมทั้ง นม โอวัลติน ไมโล ภิกษุรับอังกาส (ประเคน) แล้ว จันได้ตั้งแต่อรุณขึ้น จนเที่ยงตรง

๒. **ยามกาลิก** หมายถึง น้ำผลไม้ ๘ อย่าง (อัฐฐปานะ) รวมทั้ง น้ำผลไม้สังเคราะห์ต่างๆ (เว้นน้ำผลไม้ผลใหญ่ ๔ ชนิด คือ ตาล มะพร้าว ขนุน สาเก น้ำเต้า พักเขียว แตงไท แตงโม และพักทอง) จันได้ช่วยยาม หมายถึง ยามสุดท้าย คือ หมดเขต เมื่ออรุณขึ้น

๓. **สัตตาทกาลิก** หมายถึง เกล็ดข ๕ อย่าง คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (รวมน้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ น้ำตาลปึก) ภิกษุรับอังกาส แล้ว เก็บไว้ฉันได้ ๗ วัน หมดเขต เมื่ออรุณของวันที่ ๘ ขึ้น (๐๖.๐๐ น.)

๔. **ยวาวชิก** หมายถึง ยารักษาโรคต่างๆ ทั้งแผนโบราณ แผนปัจจุบัน ภิกษุรับอังกาสแล้ว เก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต

อนึ่ง ถ้ากาลิกทั้ง ๔ ปนกันในการอังกาส (ประเคน) จะนับอายุตามกำหนดเวลาของกาลิกที่มีอายุสั้น เช่น

- น้ำอัฐฐปานะ กับ อาหาร พระฉันได้เพียงเข้าถึงเที่ยงวัน
- น้ำผึ้งกับอัฐฐปานะ พระฉันได้เพียงวันหนึ่ง คินหนึ่งภายในก่อนอรุณขึ้น
- ยารักษาโรคกับน้ำผึ้ง พระเก็บไว้ฉันได้เพียง ๗ วัน ดังนั้น ควรถวายยา แยกจากของอื่น

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

จากหนังสือ แนวทางการตักบาตรให้ได้นุญ

คำอธิษฐานก่อนตักบาตร

อิหัง ทานัง สีละวันตานัง ภิกขุณัง นิยาเมิ สุตินนัง ะ
ตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาอะหัง นิพพานะปัจจะโย โหตุ

คำแปล ข้าพเจ้าขอน้อมถวายทานนี้ แต่พระสงฆ์ผู้มีศีลทั้งหลายของท่านที่ข้าพเจ้า
ถวายดีแล้ว จงเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพาน ด้วยเทอญ.

คำกรวดน้ำ

อิหัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหตุ ญาตโย

คำแปล ขอผลบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าขอญาติทั้งหลาย
ของข้าพเจ้าจงมีความสุขกายสุขใจเถิด





ประกาศ

มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

ที่ ๐๐๗/๒๕๕๔

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการประกวดทำอาหารที่มีประโยชน์สำหรับพระภิกษุ
สามเณร และประชาชน ภายใต้โครงการนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

พระภิกษุ สามเณร อย่างยั่งยืน

เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา

๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔



ด้วยมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ และโรงพยาบาล
๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ ร่วมกับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดการ
ประกวดการทำอาหารที่มีประโยชน์สำหรับพระภิกษุ สามเณร และประชาชน ขึ้น
ภายใต้โครงการ “นวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพพระภิกษุ สามเณร อย่างยั่งยืน
เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธี
มหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔” โดยมีวัตถุประสงค์
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่อง
ในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔
เพื่อค้นหานวัตกรรมที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ทำให้พระภิกษุ สามเณร มี

สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ที่สามารถป้องกันได้ และเป็นแบบอย่างของผู้นำจิตวิญญาณที่มีวัตรปฏิบัติอย่างเหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน สามารถทำบุญในพระพุทธศาสนาได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในเรื่องอาหารที่จัดถวายพระ สิ่งของที่ถวาย เพื่อส่งเสริมให้มีวัด ที่สมบูรณ์ในทางธรรม มีสภาพแวดล้อมที่ดีเหมาะสมสำหรับศึกษาและปฏิบัติธรรม สามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และเป็นแบบอย่างของสังคมในชุมชนอย่างยั่งยืน และเพื่อส่งเสริมความเจริญ ความเข้มแข็ง และความมั่นคงของประเทศทางด้านพระพุทธศาสนา

ดังนั้น เพื่อให้การประกวดการทำอาหารที่มีประโยชน์สำหรับพระภิกษุ สามเณร และประชาชน ดังกล่าว ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ จึงขอประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการดังต่อไปนี้

๑. คณะกรรมการที่ปรึกษาและอุปถัมภ์

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| ๑.๑ นายอำพล เสนาณรงค์ องคมนตรี | ที่ปรึกษา |
| ๑.๒ ศ.ดร.ศุภมาศ พนิชศักดิ์พัฒนา | |
| นายกสภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร | ที่ปรึกษา |

๒. คณะกรรมการอำนวยการ

- | | |
|---|------------------|
| ๒.๑ พระพรหมวชิรญาณ วัดยานนาวา | ประธานกรรมการ |
| ๒.๒ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ | รองประธานกรรมการ |
| ๒.๓ พระศรีวิจิราภรณ์ | กรรมการ |
| ๒.๔ รองอธิการบดี | |
| ฝ่ายบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ | กรรมการ |
| ๒.๕ รองอธิการบดี | |
| ฝ่ายอำนวยการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ | กรรมการ |
| ๒.๖ ผู้อำนวยการสถาบันคั่นคว่ำและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร | |
| มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ | กรรมการ |

- ๒.๗ รองประธานมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณ กรุงเทพมหานคร กรรมการ
- ๒.๘ หัวหน้าภาควิชาคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรรมการ
- ๒.๙ เลขาธิการมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณ กรรมการและเลขานุการ
- ๒.๑๐ นายสมพล จันทระจุลเจิม กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
- ๒.๑๑ นางณัฐกานต์ ศิริวงษ์ธรรม กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
- ๒.๑๒ นางสาวสิริวิมล ลือชา กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
- ๒.๑๓ นางสาวดวงจันทร์ เสงส์สวัสดิ์ กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

โดยมีอำนาจหน้าที่

๑. กำหนดนโยบาย อำนาจการ ประสานงาน และติดตามการดำเนินการของคณะกรรมการฝ่ายต่างๆ ในการจัดงาน ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย
๒. มอบหมายงานและหรือแต่งตั้งคณะอนุกรรมการ คณะทำงานเพื่อช่วยเหลือคณะกรรมการในการปฏิบัติงาน

๓. คณะกรรมการดำเนินงาน

- ๓.๑ รองอธิการบดี ฝ่ายบริการวิชาการ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประธานกรรมการ
- ๓.๒ ผู้อำนวยการสถาบันคั้นคว่ำและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รองประธานกรรมการ
- ๓.๓ เลขาธิการมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณ รองประธานกรรมการ
- ๓.๔ รศ.ดร.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ กรรมการ
- ๓.๕ ดร.เนตรนภิส วัฒนสุขชาติ กรรมการ
- ๓.๖ นางสาวเพ็ญใจ ตั้งคณะกุล กรรมการ

๓.๗ นางสาวกรุณา วงษ์กระจ่าง	กรรมการ
๓.๘ นางเย็นใจ จิตะฐาน	กรรมการ
๓.๙ นางสาววาสนา นาราศรี	กรรมการ
๓.๑๐ นางสาวศิริพร ตันจ่อ	กรรมการและเลขานุการ

โดยมีอำนาจหน้าที่

- ก. ดำเนินการจัดทำแผน จัดเตรียมอุปกรณ์และขั้นตอนในการปฏิบัติ
การ
 - ข. ดำเนินการจัดการประชุมคณะกรรมการอำนวยการเพื่อแก้ไขปัญหา
และอุปสรรค
 - ค. จัดทำกำหนดการ ประสานงาน และติดต่อกับส่วนราชการ และ
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 - ง. ติดตาม และประเมินผล พร้อมสรุปรายละเอียดกิจกรรมทุกครั้ง
 - จ. เป็นศูนย์กลางในการดำเนินโครงการทุกกิจกรรม
- ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๔



(พระพรหมวชิรญาณ)

เจ้าอาวาสวัดยานนาวา

ประธานกรรมการมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ



ประกาศ

มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาชิราลงกรณ

ที่ ๐๐๙/๒๕๕๔

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการเพิ่มเติมการประกวดทำอาหารที่มีประโยชน์

สำหรับพระภิกษุ สามเณร และประชาชน ภายใต้โครงการนวัตกรรม

การสร้างเสริมสุขภาพพระภิกษุ สามเณร อย่างยั่งยืน

เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา

๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔



ตามที่มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาชิราลงกรณ และ
โรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาชิราลงกรณ ในพระสังฆราชูปถัมภ์ฯ ร่วมกับ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดการประกวดการทำอาหารที่มีประโยชน์สำหรับ
พระภิกษุ สามเณร และประชาชน ขึ้น ภายใต้โครงการ “นวัตกรรมการสร้าง
เสริมสุขภาพพระภิกษุ สามเณร อย่างยั่งยืน เฉลิมพระเกียรติ พระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา
๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหา
มงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ เพื่อกันหานวัตกรรม

ที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ทำให้พระภิกษุ สามเณร มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ที่สามารถป้องกันได้ และเป็นแบบอย่างของผู้นำจิตวิญญาณที่มีวัตรปฏิบัติอย่างเหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน สามารถทำบุญในพระพุทธศาสนาได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในเรื่องอาหารที่จัดถวายพระ สิ่งของที่ถวาย เพื่อส่งเสริมให้มีวัด ที่สมบูรณ์ในทางธรรม มีสภาพแวดล้อมที่ดีเหมาะสมสำหรับศึกษาและปฏิบัติธรรม สามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และเป็นแบบอย่างของสังคมในชุมชนอย่างยั่งยืน และเพื่อส่งเสริมความเจริญ ความเข้มแข็ง และความมั่นคงของประเทศทางด้านพระพุทธศาสนา

ดังนั้น เพื่อให้การประกวดการทำอาหารที่มีประโยชน์สำหรับพระภิกษุ สามเณร และประชาชน ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ จึงขอประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

๑. คณะกรรมการดำเนินงาน เพิ่มเติม ประกอบด้วยคณะกรรมการ ดังนี้

๑.๑	ผศ.ทัศนีย์	โรจนไพบลีย์	กรรมการ
๑.๒	นางวลัย	หุตะโกวิท	กรรมการ
๑.๓	นางอบเชย	วงษ์ทอง	กรรมการ
๑.๔	นางมณฑนา	ร่วมรักษ์	กรรมการ
๑.๕	นางพยอม	อรรถวิบูลย์กุล	กรรมการ
๑.๖	นางบุญมา	นิยมวิทย์	กรรมการ
๑.๗	นางสมจิต	อ่อนเหม	กรรมการ
๑.๘	นางนิภา	ตลับนาค	กรรมการ
๑.๙	นางสาวสงกรานต์	ลาเวียง	กรรมการ
๑.๑๐	นางสาวพ้องศรี	ล้อมเขต	กรรมการ
๑.๑๑	นางสาวธนาทิพย์	สุทธิประภา	กรรมการ
๑.๑๒	นายสมควร	มรรณทัต	กรรมการ

โดยมีอำนาจหน้าที่

ก. ดำเนินการจัดทำแผน จัดเตรียมอุปกรณ์และขั้นตอนในการปฏิบัติการ

ข. ดำเนินการจัดการประชุมคณะกรรมการอำนวยการเพื่อแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

ค. จัดทำกำหนดการ ประสานงาน และติดต่อกับส่วนราชการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ง. ติดตาม และประเมินผล พร้อมสรุปรายละเอียดกิจกรรมทุกครั้ง

จ. เป็นศูนย์กลางในการดำเนินโครงการทุกกิจกรรม

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔



(พระพรหมวชิรญาณ)

เจ้าอาวาสวัดยานนาวา

ประธานกรรมการมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

สูตรอาหารประเภทที่ ๑

“เมนูสำหรับอาหารคาว-หวาน”

ชุดที่ ๑

อันดับ ๑ รางวัลชนะเลิศ

ชื่อผู้สมัคร : นายพิชญ์ณันท์ ถิ่นบ้านใหม่ อายุ ๑๙ ปี อาชีพ นักศึกษา

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ที่อยู่ : ๔๗๓ ถนนสมเด็จพระเจ้าอยุธยา ๕ แขวงสมเด็จพระเจ้าอยุธยา เขตคลองสาน

กทม. ๑๐๖๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๒-๘๖๓๓๑๑๙ มือถือ ๐๘๔-๐๘๖๒๒๙๕

อีเมล : NOONUM_DEK-D@hotmail.com

ชุดที่ ๒

รองอันดับ ๑

ชื่อผู้สมัคร : นายสมชาย แก้วงาม อายุ ๒๖ ปี อาชีพ นักศึกษาหลักสูตรระยะสั้น

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : วิทยาลัยสารพัดช่างลำปาง

ที่อยู่ : ๑๙๔ ถนนลำปาง-งาว หมู่ที่ ๘ ตำบลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

๕๒๑๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๑-๗๑๖๖๒๙๘

ชุดที่ ๓

รองอันดับ ๒

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวอัญชลี ศรีจันทร์เหนือ อายุ ๑๖ ปี อาชีพ นักเรียน

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุรินทร์

ที่อยู่ : ๔๒๖ ถนนเทศบาล ๑ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๔๔-๕๑๑๑๙๑ มือถือ ๐๘๕-๒๓๐๗๔๐๙

อีเมล : WOW_Charng@hotmail.com

ชุดที่ ๔

ชื่อผู้สมัคร : นายกิตติญา โชติทุม อายุ ๓๔ ปี อาชีพ ลูกจ้างหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ
สถานศึกษา/ที่ทำงาน : องค์การคลังสินค้า

ที่อยู่ : ๘๘/๑๔๑ ถนนนนทบุรี ซอยนนทบุรี ๒๐ หมู่ ๑๐ ตำบล/แขวงบางกระสอ
อำเภอ/เขตเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๔-๓๒๒-๓๕๑๙, ๐๘๔-๕๒๗-๒๔๙๖

ชุดที่ ๕

ชื่อผู้สมัคร : น.ส.ขวัญชนก ปิตินันท์กุล อายุ ๒๑ ปี อาชีพ นิสิต
สถานศึกษา/ที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่อยู่ : ๔๐/๑๖๓๘ ถนนประชาชนิเวศน์ ๓ กรุงเทพฯ

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๔-๓๒๒-๓๕๑๙, ๐๘๔-๕๒๗-๒๔๙๖

ชุดที่ ๖

ชื่อผู้สมัคร : น.ส. จุฑามาศ โยغبัว อายุ ๒๖ ปี อาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน
สถานศึกษา/ที่ทำงาน : บริษัท พิบูลย์ชัยน้ำพริกเผาไทยแม่ประนอม จำกัด

ที่อยู่ : ๖๘/๑๐ ถนนบรมราชชนนี หมู่ที่ ๑๒ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา
กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๒-๔๑๑-๓๕๕๕-๘, ๐๘๗-๕๗๓-๑๖๐๖

ชุดที่ ๗

ชื่อผู้สมัคร : นาย พงษ์ดนัย สิงห์เมือง อายุ ๑๙ ปี อาชีพ นักศึกษา
สถานศึกษา/ที่ทำงาน : วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม

ที่อยู่ : ๙๐ ถนนเทศบาล ตำบลพระปฐมเจดีย์ อำเภอเมืองนครปฐม
จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๓๔-๒๕๒๗๙๐

ชุดที่ ๘

ชื่อผู้สมัคร : นายไพฑูรย์ สุรวงษ์ไพบูลย์ อายุ ๔๓ ปี อาชีพ เชฟ
สถานศึกษา/ที่ทำงาน : โรงแรมอนันตตามสามเหลี่ยมทองคำ

ที่อยู่ : ๒๒๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๕๓-๗๘๔๐๘๔ ต่อ ๑๒๕๓ มือถือ ๐๘๒-๑๖๐-๐๘๙๗

ชุดที่ ๙

ชื่อผู้สมัคร : นายลิขิต คร้ามสมอ อายุ ๑๗ ปี อาชีพ นักศึกษา

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : วิทยาลัยเทคโนโลยีพงษ์สวัสดิ์

ที่อยู่ : ๑๔/๕ ถนนพิบูลสงคราม ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง

จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๒-๙๖๗-๕๐๕๐ มือถือ ๐๘๘-๙๓๔-๘๘๙๘

ชุดที่ ๑๐

ชื่อผู้สมัคร : นายศุภชัย ทองขาว อายุ ๑๘ ปี อาชีพ นักศึกษา

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีตรัง

ที่อยู่ : ๕๒/๓๕ ถนนเทศบาล ซ.๑๔ ซอย ๒ อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๗๕-๒๗๒-๒๔๓ มือถือ ๐๘๐-๔๗๐๑๘๕๒

ชุดที่ ๑๑

ชื่อผู้สมัคร : น.ส.ศุภากร จันทรสุข อายุ ๓๗ ปี อาชีพ รับราชการครู

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : โรงเรียนบ้านคลองใหม่ (พรเอิบติลกราษฎร์บำรุง)

ที่อยู่ : ๖๓/๙๙ หมู่ ๓ ตำบลบางกระบือ อำเภอนครชัยศรี

จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๒๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๓๔-๓๓๑-๓๒๓ มือถือ ๐๘๐-๙๓๘-๖๕๒๒

ชุดที่ ๑๒

ชื่อผู้สมัคร : นางโสภา เมืองสุพรรณ อายุ ๔๘ ปี อาชีพ รับราชการ

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : โรงพยาบาลบ้านไผ่

ที่อยู่ : ๓๐๘ ถนนลำพูน-ลี้ หมู่ ๗ ตำบลป่าพลู อำเภอบ้านไผ่

จังหวัดลำพูน ๕๑๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๕๕-๓๕๙-๑๕๐๕ มือถือ ๐๘๑-๘๘๑-๙๗๖๘

สูตรอาหารประเภทที่ ๒

“กับข้าวเพื่อสุขภาพ”

แกงส้มดอกไม้ยัดไส้ปลากทราย

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวขวัญตา เพ็งมาศ อาชีพ นักศึกษา

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ที่อยู่ : ๔๘๖/๔๓ ถนนราษฎร์บูรณะ แขวงบางปะกอก เขตราษฎร์บูรณะ
กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๙-๘๘๑๓๘๐๖

ข้าวอบเพื่อสุขภาพ

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวขวัญชนก ปิตินันท์กุล อาชีพ นักศึกษา

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่อยู่ : ๔๐/๑๖๓๘ ถนนประชานิเวศน์ ๓ ซอย ๑/๓ แขวงท่าทราย อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๔-๒๑๐๑๔๑๒

แกงเห็ดสามอย่าง น้ำใบย่านาง

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวฉวีวรรณ พิมพ์ตอนอัด อาชีพ แม่บ้าน

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ที่อยู่ : ๔๕๒/๔๕ ถนนพระราม ๒ ซอยวัดกำแพง แขวงสามเมีน เขตบางขุนเทียน
กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๒-๖๗๐๙๒๗๑

ลาบเห็ดสามอย่างปลารอบ

ชื่อผู้สมัคร : นายณัฐสันต์ คงคุ้ม อาชีพ -

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : -

ที่อยู่ : ๔๙๖/๓๑ ถนนราชมรรคา แขวงสนามจันทร์ อำเภอเมือง
จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๓๔-๒๗๕๘๓๘, ๐๘๑-๗๕๔๕๖๕๗, ๐๘๕-๒๖๖๕๕๒๓

ห่อหมกหมูย่าง

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวน้ำฝน โพธิ์ศรี อาชีพ นักเรียน

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : วิทยาลัยอาชีวะสุรินทร์

ที่อยู่ : ๔๒๖ ถนนเทศบาล ๑ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๔๔-๕๑๑๑๙๑, ๐๘๙-๗๑๖๑๙๑๑

ปลาหมักสมุนไพร

ชื่อผู้สมัคร : นายวิชญพงษ์ ศรีบุญเพ็ง อายุ ๑๙ ปี อาชีพ นักศึกษา

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี

ที่อยู่ : ๒๗๙ ถนนพระพินาชา ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๓๕-๕๑๑๓๕๕, ๐๘๘-๖๓๑๕๓๕๗

e-mail: Poo-Men@hotmail.com

แกงนพเก้า

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวศศพร อยู่คง อายุ ๒๐ ปี อาชีพ นักศึกษา

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ที่อยู่ : ๙๗/๑๒๐ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ซอยบางกรวย-ไทรน้อย หมู่ ๖

ตำบลบางกรวย อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๐-๒๙๙๔๐๙๕

E-mail: saewong_ns@hotmail.com

ไก่สวรรค์ธัญพืช

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวศิริพร ทองคำ อายุ ๒๒ ปี อาชีพ นักศึกษา

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

วิทยาเขตปราจีนบุรี

ที่อยู่ : ๑๒๙ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า

พระนครเหนือ หมู่ ๒๑ ตำบลเนินหอม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๐-๕๙๙๘๒๕๘

E-mail: koy_lunnla@hotmail.com

กริรปลากะพงกับซอสก้วยโยเกิร์ตกับสลัดมะม่วง

ชื่อผู้สมัคร : นายสุรพร มั่นยืน อายุ ๓๙ ปี อาชีพ รับจ้างโรงแรม

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : โรงแรมสมุยบุรี รีสอร์ท แอนด์สปา

ที่อยู่ : ๒๖/๒๔ ซอยวัดพระลาน หมู่ ๔ ตำบลแม่ไม้ อำเภอเกาะสมุย
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๗๗-๔๔๗๒๗๕

ยำมะเฟืองปลาทุสมุนไพโร

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวหทัยา คุณวัชรกุล อายุ ๒๐ ปี อาชีพ นักศึกษา

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่อยู่ : ๔๔/๗๙ ถนนรามอินทรา ๓๔ ซอย ๑๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน
กรุงเทพฯ

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๗-๕๔๗๗๗๐๐

พริกแกงเห็ดจักรพรรดิ

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวอังศุมาลิน แสงอรุณ ๒๒ ปี อาชีพ -

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : -

ที่อยู่ : ๓๘/๓ หมู่ ๕ ตำบลดอนตูม อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

หมายเลขโทรศัพท์ : -

สูตรอาหารประเภทที่ ๓

“น้ำปานะเพื่อสุขภาพ”

ลีลาวดี อำพัน

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวเกวลี อ้วนโพธิ์กลาง **อาชีพ** นักศึกษา

ที่อยู่ : ๘๓๕ ถนนช้างเผือก ซอย ๑ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๙-๘๔๙๑๔๐๕

น้ำใบเตยตะไคร้

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวจุฑามาศ โยغبัว **อาชีพ** พนักงานบริษัทเอกชน

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : บริษัท พิบูลย์ชัยน้ำพริกเผาไทยแม่ประนอม จำกัด

ที่อยู่ : ๖๘/๑๐ ถนนบรมราชชนนี หมู่ที่ ๑๒ แขวงศาลาธรรมสพน์
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐-๒๔๔๑๓๕๙๕-๘, ๐๘๗-๕๗๓๑๖๐๖

น้ำพุดราชินผสมกระเจียบแดง

ชื่อผู้สมัคร : น.ต.จิรภัทร ทินกร **อาชีพ** ข้าราชการบำนาญทหารอากาศ

ที่อยู่ : ๓๐/๓๔ หมู่ที่ ๕ ถนนลำลูกกา ซอยหมู่บ้านฟ้าปิยมัย เฟส ๑ ซอย ๗
ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๕๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐-๒๕๓๒-๖๒๒๘, ๐๘๑-๘๔๗๑๖๒๐

ชื่นจิต

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวทองดี นาคพลั้ง **อาชีพ** -

ที่อยู่ : ๓๕/๕๙ ถนนสุขุมวิท ซอยสุขุมวิท ๒๖ อาคารริชม่อน ชั้น ๑๓
เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐-๒๕๓๒-๖๒๒๘, ๐๘๑-๘๔๗๑๖๒๐

น้ำมะระ

ชื่อผู้สมัคร : นางปรีชญ์ฐมา บัวแก้ว **อาชีพ** รับราชการครู

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : โรงเรียนชลราษฎรอำรุง

ที่อยู่ : ๑๐๐/๑๕๐ ซอย ๗ หมู่ที่ ๓ ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ๒๐๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๙-๔๕๙๓๖๒๒, ๐๘๐-๕๖๓๘๙๓๓

น้ำใบเตยสมุนไพรมะนาว

ชื่อผู้สมัคร : นายไพฑูรย์ สุรวงษ์ไพบูลย์ อาชีพ เชฟ

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : โรงแรมอนันตราสามเหลี่ยมทองคำ

ที่อยู่ : ๒๒๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๕๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๕๓-๗๘๔๐๘๔ ต่อ ๑๒๕๓, ๐๘๒-๑๖๐๐๘๙๗

น้ำดื่มสมุนไพรตะลิงปลิงเพื่อสุขภาพ

ชื่อผู้สมัคร : นายศักดิ์ดา ไตรภพภูมิ อาชีพ นักศึกษา

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ที่อยู่ : ๑๖ ถนนเลียบบคลองทวีวัฒนา ซอยทวีวัฒนา ๒๕ แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๕-๕๐๒๕๕๔๐

เกลียวทองหญ้าหวาน

ชื่อผู้สมัคร : นายสมจิตต์ ไวกำ อาชีพ พนักงานโรงแรม (กูก J.P.)

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : โรงแรมลองบีชกาเดินแอนด์สปา

ที่อยู่ : ๓๓/๖๑ ถนนสุขุมวิท ซอยวัดหนองเกตุใหญ่ หมู่ที่ ๘ ตำบลหนองปลาไหล อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ๒๐๑๕๐ (บ.อยู่ดีวิลลา)

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๓๘-๔๑๔๖๑๖, ๐๘๖-๐๐๒๓๒๒๓

น้ำสมุนไพรสามสหาย

ชื่อผู้สมัคร : นายสมชาย แก้วงามอาชีพ

นักศึกษาหลักสูตรระยะสั้น วิทยาลัยสารพัดช่างลำปาง

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : วิทยาลัยสารพัดช่างลำปาง

ที่อยู่ : วิทยาลัยสารพัดช่างลำปาง ๕๕๑ ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๑๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๘๔-๘๐๔๒๑๙๐

Lemongrass Drink

ชื่อผู้สมัคร : นางสาวหยาดฝน บุรณะพิมพ์ อาชีพ นักศึกษา

สถานศึกษา/ที่ทำงาน : -

ที่อยู่ : ๒๐๔/๓๒ ถนนราษฎร์อุทิศ ๒๐๐ ปี ตำบลป่าตอง อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต ๘๓๑๕๐

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐๗๖-๓๔๖๒๖๙, ๐๘๑-๙๗๙๒๙๗๙

คณะผู้จัดทำหนังสือ

ที่ปรึกษา

พระพรหมวชิรญาณ

รองศาสตราจารย์วุฒิชัย

นายณพดล

ศาสตราจารย์ ดร.ศุภมาส

กปิลกาญจน์

เองเจริญ

พนิชศักดิ์พัฒนา

คณะผู้จัดทำ

สุขใจ

สมพล

ณัฐกานต์

สิริวิมล

ศตพล

พนิชศักดิ์พัฒนา

จันทจุลเจิม

ศิระวงษ์ธรรม

ลือชา

พนิชศักดิ์พัฒนา





มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มทวชิราลงกรณ

เลขที่ ๕๐ อาคารมหาเจษฎาบดินทร์ วิทยาลัยนาฏราช แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐

โทรศัพท์. ๐-๒๖๗๓-๙๙๕๐-๓ โทรสาร. ๐-๒๖๗๓-๙๙๕๑, ๓

www.50amfh.org