



หนังสือเล่มนี้

จัดทำขึ้นด้วยเงินบริจาค

ของศูนย์วิจิตรศึกษา

เพื่อให้ท่านที่ได้รับหนังสือเล่มนี้

ได้โปรดตั้งใจศึกษา

หวังว่าคงระงอกเกิดประโยชน์สูงสุด

สมารถนารมณ์

ของศูนย์ร่วมบริจาคทุกๆ ท่าน



คำเตือนจากพระอินทร์

พระผู้เป็นเจ้าบนสวรรค์(พระเจ้ากวนอู)

ข้ากวนอูผู้เลิศ

ได้ค้นพบสัจธรรม
แม้ทางวิทยาศาสตร์
ยอมรับให้ชาวโลก

ถือศีลห้ากินเจ

อย่าเพลิดเพลिनหลงทาง
เบียดเบียนสัตว์ไร้สุข
อย่ารวนเรเร่งทำ

อันเนื้อสัตว์สะสม

ควรบริโภคพืชผัก
ข้ากวนอูรับประกัน
เพราะข้ามีเมตตา

ข้าเป็นชาวย่นกรบ

น้ำตารินไหลอาบ
การกระทำของมนุษย์
จักตกเตือนไซ้หลอก

ในทางรบ

ล้ำสดไส
อันเกรียงไกร
บริโภคนเจ

จะจำเริญ

ที่หักเห
ทุกข์ทั้งเพ
แต่กรรมดี

อมเชื้อโรค

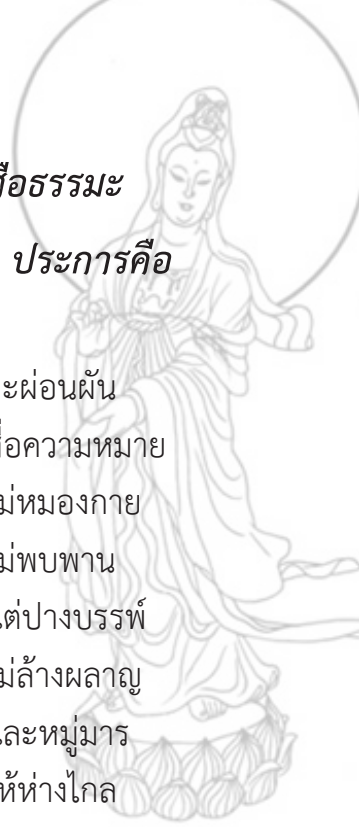
จักสุขี
ในความดี
จึงกล้าเตือน

เจนจบสิ้น

ดังดาบเฉือน
สุดแซ่เขื่อน
บอกความจริง

อานิสงส์จากการพิมพ์หนังสือธรรมะ
แจกเป็นวิทยาทาน ได้กุศล ๑๐ ประการคือ

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| ๑. ทำบาปไว้ชาติก่อน | จะผ่อนผัน |
| ได้ช่วยกันพิมพ์หนังสือ | สื่อความหมาย |
| ๒. สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง | ไม่หมองกาย |
| ทั้งโรคภัยอุบัติภัย | ไม่พบพาน |
| ๓. แม้ศัตรูคู่แค้น | แต่ปางบรรพ์ |
| มาร่วมกันรับกุศล | ไม่ล้างผลาญ |
| ๔. ทั้งปีศาจภูติผี | และหมู่มาร |
| ไม่ระรานสิงเร้น | ให้ห่างไกล |
| ๕. ปราศจากสิ่งร้าย | สบายจิต |
| ชั่วชีวิตฝันดี | ดวงแจ่มใส |
| ทั้งราศีมีมงคล | ผลถูกใจ |
| สิ่งเลวไซร้ไม่เข้าฝัน | นิรันดรกาล |
| ๖. ตั้งปณิธานแน่วแน่ | แผ่ความดี |
| ครอบคร้วมีความสุข | สนุกสนาน |
| มีอายุยืน | ทุกคืนวัน |
| ไม่โลภโมโทสัน | สุขสมบุญ |



๗.การพูดการกระทำ	แต่กรรมดี
จะเป็นที่ลือไกล	ไม่สิ้นสูญ
ผู้คนเคารพทั่ว	และเทิดทูน
บริบูรณ์โชคลาภ	รุ่งเรืองแรง
เป็นบุรุษกล้าแกร่ง	เก่งการงาน
๘.มีปัญญาเลิศล้ำ	ในทางโลก
ไม่ทุกข์โศกป่วยหาย	กายเข้มแข็ง
ยามอ่าลาโลกไซ้รู้	ได้เปลี่ยนแปลง
๙.เกิดมาดีมีปัญญา	สง่างาม
รูปไม่ทรามสมทรง	สมคำขาน
บุญกุศลมากมาย	เพราะให้ทาน
ไม่พบพานสิ่งชั่ว	กลัวบาปกรรม
๑๐.ให้ทุกชีวิตคิดวาง	รากฐานไว้
ด้วยดวงใจใฝ่ธรรม	นำลูกหลาน
ได้ไปเกิดเป็นคน	มีผลงาน
กุศลทานได้พบปะ	เทวะเอย

คำนำ

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

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

* หนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมเนื้อที่เกี่ยวกับการทำอาหารเจไว้ให้ทุกท่านได้ศึกษา เคล็ดลับพร้อมสูตรอาหารและอาหารเจสำหรับลูกตัวน้อยที่กำลังอยู่ในวัยเจริญเติบโต แถมทำด้วยกับข้าวเจเพื่อสุขภาพโดยท่านเขียนฮั้วท้อ จะทำให้ทุกๆ มีอาหารเจไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับทุกๆ มีอาหารเจ

ตุลาคม 2550



สารบัญ

หน้า

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

ประเภทอาหารเจานเดียว 41

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



สุกียากี้ 55

เส้นหมี่เย็นตาโฟ 57

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว 59

ผัดไทย 56

กวยจั๊บน้ำใส 58

ประเภทผัด

60

ผัดผักรวมมิตร 60

ผัดฟักทอง 62

เต้าหู้ผัดผงกะหรี่ 64

ผัดพริกขิง 66

ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว 68

เต้าหู้เหลียงผัดพริกแห้ง 70

ผัดปลิงทะเลน้ำแดง 72

ซุจไฉ่ราดหน้า 74

ไก่ผัดขิงน้ำแดง 76

ปูผัดผงกะหรี่ 78

ผัดสี่สหาย 80

เปรี้ยวหวานเจ 61

มะเขือยาวผัดเต้าเจี้ยว 63

เต้าหู้ลูกเขย 65

ผัดกระเพราเห็ดข่าวโปดอ่อน 67

ผัดเผ็ดปลาตุ๋นเจ 69

ผัดเห็ดหอมปรุงรส 71

ผักบุงชีมา 73

ผักโสมถนราดหน้า 75

สะตอผัดเครื่องแกง 77

ขนมผักกาด 79

ผัดบวบหวาน 81

ประเภทต้ม

82

ต้มจับฉ่าย 82

ต้มจืดผักกาดขาว 84

ต้มหมูโปรตีนกับผักกาดดอง 86

เห็ดหอมน้ำแดง 88

สตูมันฝรั่ง 90

พะโล้ 83

เต้าหู้ขาวอ่อนน้ำแดง 85

ต้มจืดวุ้นเส้น 87

ซุบผักฤดูร้อน 89

ต้มยำเห็ด 91



ต้มข้า 92
ต้มยำเห็ดตะมะพร้าวอ่อน 94
สตูเห็ด 96
ฟักตุ๋นมะนาวสด 98

ต้มยำเนื้อเจ 93
มะระยัดไส้ 95
แกงจืดฟองเต้าหู้ 97
แกงจืดเต้าหู้หลอด 99

ประเภททอด 100

ผักทอดเหมปฺระ 100
หมูก้อนเจ 102
ลูกชิ้นกุ้ง 103
หมูหมักซอส 105
เห็ดสวรรค์ 107
เนื้อแดดเดียวเจ 109
โปรตีนผัดพริกแกง 110
ทอดมันสามสหาย 113
หอยจ๊อ 115

เห็ดนางฟ้าชุบแป้งทอด 101
ขาเห็ดปรงรส 102
ขาไก่เจ 104
หมูหวานเจ 106
พริกหยวกยัดไส้ทอด 108
เห็ดแดดเดียว 109
ไส้อั่วชาวเหนือ 112
เกี้ยวกรอบ 114

ประเภทแกง 116

แกงเผ็ด 116
แกงเขียวหวานปลาทรายเจ 118
แกงเทโพ 120
แกงกะหรี่ 122
แกงกะหรี่ไก่เจ 124
แกงส้ม 126
แกงฮังเล 128

แกงเขียวหวาน 117
แกงป่า 119
แกงขี้เหล็ก 121
แกงมัสมั่น 123
แกงเลียง 125
แกงคั่วสับปะรด 127
แกงโฮ๊ะ 129



แพนงเนื้อเจ 130

ปลาสำหรับยู่ฉี 133

แกงเผ็ดเปิดอย่างเจ 131

แกงไตปลาเจ 134

ประเภทยา-ปลา

135

งบนอ่อนไม้ 135

แฮ่กิ้นเห็ดเต้าหู้ 137

ย้าวุ้นเส้น 139

ยำหมูยอเจ 141

ยำเม็ดมะม่วงหิมพานต์ 143

ปลาเห็ด 145

ปลาหมี่กิ้น 147

ตำขุ่นอ่อน 149

ตำมะเขือเผา 151

ลาบอีสาน 152

ยำทวาย 154

ยำปลากะปอง 156

แหนมสด 136

หมูยอเจ 138

ยำเห็ด 140

ยำเขมร 142

ยำมะเขือเผา 144

ปลาหัวปลี 146

ยำหอยดองเจรสเด็ด 148

ลาบเต้าหู้กับเห็ด 150

แหนมเห็ด 151

ยำดอกโสน 153

ยำใหญ่ 155

ประเภทหนึ่ง-อบ-ย่าง

157

เห็ดหอมอบวุ้นเส้น 157

เต้าหู้ย่างขาไ้ 159

เปิดอย่างเจ 160

ห่อหมกเห็ด 162

เต้าหู้หนึ่งบัว 164

ก้วยเตี่ยวห่อกะหล่ำปลี 166

เต้าหู้หนึ่งแป๊ะชะ 158

เห็ดหอมย่างซีอิ้ว 159

หมูแดงเจ 161

ห่อหนึ่งขาวเหนื่อ 163

เห็ดอบสมุนไพร 165



ประเภทน้ำพริก-เครื่องจิ้ม

167

น้ำพริกหนุ่ม 167

น้ำพริกข่า 169

น้ำพริกกระปิเจ 170

น้ำพริกใบสะระแหน่ 171

น้ำพริกตาแดง 173

หลนกระปิคั่ว 175

หลนเต้าเจี้ยว 176

น้ำพริกมะม่วง 178

น้ำพริกมะเขือพวง 179

น้ำพริกปลาร้าเจ 181

น้ำพริกอ่อน 168

น้ำพริกหมูสับเจ 169

น้ำพริกเห็ดสับ 171

น้ำพริกมะขามสด 172

น้ำพริกเผา 174

น้ำพริกถั่วเหลือง 175

น้ำพริกหน้าเลียบ 177

น้ำพริกแห้ง 178

น้ำพริกมะขามอ่อน 180

ประเภทซूप

183

ซूपเยื่อไผ่ 183

ซूपเห็ดหอม 185

ซूपแห้ว 187

ซूपงาดำ+ธัญพืช 188

ซूपเต้าหู้ 184

ซूपไข่ 186

ซूपเม็ดบัว 187

ซूपฟักทอง 189

ประเภทอาหารว่าง

190

ปอเปี๊ยะทอด 190

ก้วยเตี๋ยวหลอด 192

กระบองผักทอด 195

ขนมหัวผักกาด 197

ข้าวทอด 199

ปอเปี๊ยะสด 191

ขนมปังหน้าหมูเจ 194

หอยทอดเจ 196

ทอดมันข้าวโพด 198

บ๊ะจ่าง 200



สะเต๊ะ 201

เต้าหู้ทอด 203

เผือกทอด 204

ขนมจีบ 205

ข้าวเกรียบปากหม้อ 206

ประเภทอื่นๆ

208

หมี่กิ้น 208

ชีว่ท้อ 210

ช็อคก๊วย 213

น้ำสลัดครีม 214

เต้าหู้ยี้ 215

ทำผงนัว (แทนผงชูรส) 216

ปลาร้าเจ 217

กระยาสารท 218

น้ำสลัดอย่างข้น 219

น้ำสลัดอย่างใส 220

กะปิเจสูตรใหญ่ 221

กะปิเจสูตรเล็ก 221

อาหารเจสำหรับลูกน้อย

222

กับข้าวเจบำรุงสุขภาพจากเหียนฮัวท้อ

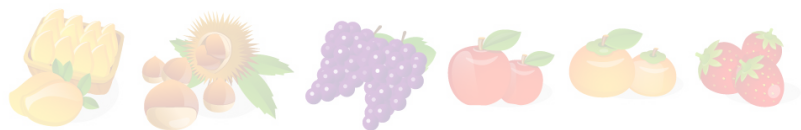
241

เคล็ดลับการทำอาหารเจ

251

รายนามผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือเล่มนี้

305



ความหมายของคำว่า “เจ”

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

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

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

ชาวจีนถือว่าสีแดงเป็นสีแห่งสิริมงคลแห่งชีวิต สีเหลือง

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



ประวัติการกินเจเดือนเก้าจีน (เก้าอ้วงเจ)

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

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

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

๑. เว้นจากการเอาชีวิตของสัตว์มาบำรุงชีวิตตน
๒. เว้นจากการเอาเลือดของสัตว์มาเพิ่มเลือดตน
๓. เว้นจากการเอาเนื้อของสัตว์มาเป็นเนื้อตน

เพื่อชັกฟอกมลทินออกจากร่างกาย วาจา และใจต่างสวม

เสื้อผ้าสีขาวสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากจุดต่างพร้อยพากันเดิน
ทางสู่วัฒนาอาราม พร้อมด้วย ดอกไม้, ธูป และเทียน ไปนมัส
การน้อมบูชาแต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระพุทธรูปเจ้า
ทั้ง ๗ พระองค์ อีกทั้งพระมหาโพธิสัตว์ ๒ พระองค์ พร้อมจัด
หาเครื่องกระดาศทำเป็นรูปเครื่องทรง เสื้อผ้า, หมวก, รองเท้า,
กระดาศเงิน, กระดาศทองต่างๆ ไปน้อมถวาย

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



เบื้องต้นแห่งพิธีกรรมเก้าอ้วงเจ

มอรรดกล่าวไว้ดังนี้ ในกาลครั้งหนึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาทรงประทับอยู่ ณ สีวสสัยรัตนสถาน มีบรรดาพระมหาโพธิสัตว์ ท้าวมหาพรหม, ท้าวสักกะ, เทพยเจ้า, ยักษ์, นาค, คนธรรพ์, กิณนร ฯลฯ ได้พากันมาเฝ้าสมเด็จพระพุทธรองค์ ในขณะนั้นมีพระมัญชุศรีมหาโพธิสัตว์ ได้ทูลถามต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อันพระเทพสัตตเคราะห์ทั้ง ๗ พระองค์ ได้มีกุศลสะสมมาอย่างไร? ก็มีปัจจัยเหตุอย่างไร? จึงได้เสวยทิพย์ผลอันรุ่งเรืองพร้อมเพียบไปด้วยยศและอำนาจในเทวภพนี้”

สมเด็จพระบรมศาสดาจึงมีพระพุทธรดำรัสตอบว่า “ดูก่อนมัญชุศรี อันดาวเทพสัตตเคราะห์ ๗ นั้น แท้จริงเป็นพระอวตารภาพแห่งอดีตพระพุทธรเจ้า ๗ พระองค์ ทรงแบ่งภาคมาแสดงให้ปรากฏ และพระมหาโพธิสัตว์อีก ๒ พระองค์ ก็แบ่งภาคมาเป็นดาวพระราหู และดาวพระเกตุ รวมเป็นดาวพระเคราะห์ทั้ง ๙ ฉะนั้น จึงสมบูรณ์ด้วยยอลังการแห่งยศ และอำนาจอันไม่มีปริมาณเห็นปานฉะนี้”

พระพุทธรเจ้าทั้ง ๗ และพระมหาโพธิสัตว์ทั้ง ๒ ทรงตั้งพระปณิธานจักโปรดสัตว์โลก จึงได้แบ่งพระภาคมาเป็นเทพยเจ้า ๙ พระองค์

เทพยเจ้าทั้ง ๙ พระองค์นี้ ทรงอำนาจดบะอันเรืองฤทธิ์

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

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

เทพเจ้าทั้งเก้าพระองค์ ทรงเครื่องทรงอย่างแบบพระมหากษัตริย์ ประชาชนจึงถวายพระนามว่าเก้าอ้วงหรือกิวอ้วง แปลว่า นพรราชา (ตีความตามหลักนักโหราศาสตร์)

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

เทพเจ้าแห่งดาวนพเคราะห์ ทรงพระคุณธรรมแก่โลก

เป็นอเนกประการเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ชาติดิน, ชาติน้ำ, ชาติไฟ, ชาติลม, และชาติทองที่พระองค์ทรงประทานไว้ให้แต่ละอย่างเป็นของจำเป็นประจำในสรรพสังขาร อันไม่มีจำกัดรวมทั้งมนุษย์, สัตว์ทุกชนิด, ต้นไม้ ฯลฯ

มนุษย์ ถ้าหากไม่มีชาติลม ก็ถึงแก่ความตาย

มัจฉาชาติ ถ้าหากไร้ธาตุน้ำเป็นที่อาศัยก็ต้องตาย

พฤกษาชาติ ถ้าหากหมดชาติดินก็อับเฉากิ่งใบแห้งเหี่ยวตาย

สัตว์โลก ถ้าหากสูญสิ้นธาตุไฟในร่างกายก็มีชีวิตอยู่ไม่ได้ และเศรษฐกิจการค้า อันเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งของมนุษย์ทั่วโลก ในสมัยปัจจุบัน ถ้าหากขาดธาตุทองก็ไม่สามารถดำเนินการถู่วงไปได้ ปวงสัตว์โลกไม่เลือกว่าจะมาจาก

๑.อุปาทิกกำเนิด เกิดขึ้นเอง

๒.ชลาพุชะกำเนิด เกิดในครรภ์

๓.อณตชะกำเนิด เกิดเป็นฟองไข่แล้วจึงเกิดเป็นตัว

๔.สังเสทชะกำเนิด เกิดในโคลของขึ้น และหมักหมมเนาเปื่อย

รวมทั้ง อุปาทินนทสังขาร สังขารที่มีใจครอง

อนุปาทินนทสังขาร สังขารที่ไม่มีใจครองก็ล้วนอยู่ภายใต้การบัญชาของเทพเจ้าทั้ง ๙ พระองค์ทั้งสิ้น



เทพยเจ้าทั้ง ๙ พระองค์นี้ ทรงนำพระทัยเต็มเปี่ยมไปด้วย พระเมตตาคุณ ทรงควบคุมดาวนพเคราะห์ให้เดินตามวิถีโคจร ด้วยความบริบูรณ์ ทั้งทรงธรรมเนตรสอดส่องควบคุมทุกข์สุขของ สัตว์โลกด้วย

ในลัทธิมหายาน ยังมีอรรถกล่าวอธิบายว่า

“ดาวพระเคราะห์ทั้ง๙นี้ต่างกระทำการในหน้าที่หมุนเวียน ชาติทั้ง ๕ ให้แก่โลกมนุษย์นับเป็นเวลาหลายล้านปีมาโดยมิได้ หยุดพักเลย ก็ด้วยพระองค์ทรงบัญชาบริรักษ์ควบคุมอยู่ และทรง เล็งทิพยญาณว่า ถ้าหากดวงดาวนพเคราะห์จะหยุดพักแม้เพียง ขณะใดขณะหนึ่งเล็กน้อยเท่านั้น ก็จะทำให้เกิดมหันตภัยอย่างใหญ่ หลวงสุดจะประมาณได้ โลกมนุษย์ก็จะถึงซึ่งความพินาศสลายลง มนุษย์กับสัตว์โลกจะตายหมด จะไม่มีแม้แต่ละอองธุลีของสังขาร เหลือเลย”

อันพิธีกรรมบูชาดาวนพเคราะห์นั้น นับว่ามีอานิสงส์มาก มายทั้งเป็นกรรมคติ และเกิดธรรมมิตรสู่บรรดาพุทธบริษัททั้งหลาย ได้มีสระทำการวิสาสะกัน ในยามที่ต่างคนต่างมีจิตเบิก บานผ่องแผ้วถือศีล, กินเจ, ปรุงข้าว, ห่มขาว อันเป็นปัจจัยเตือนตน เองให้สำนึกว่า ตนเป็นคนบริสุทธิ์ชาวสะอาด ทั้งกาย วาจา และใจ อยู่ในศีลธรรมและสามัคคีธรรม พรั่งพร้อมอยู่แล้ว ที่จะให้อภัย โอบล้อมซึ่งกันและกัน ร่วมกันน้อมนมัสการเทพยเจ้าทั้ง ๙ พระองค์นี้ เป็นการแสดงความเคารพในพระเมตตา กรุณาธิคุณ และร่วมกันถวายเครื่องสรรพสักการบูชาแก่พระองค์ทั้ง ๙ เป็น

การบูชาพระเมตตาคุณที่ทรงไว้ซึ่งธาตุทั้ง ๕ ให้แก่โลกทุกโลกดำรง
อยู่ตามจักรราศียั่งยืนตลอดมา จึงพร้อมกันน้อมขอพระกรุณาธิ
คุณได้โปรดประทานพระพรให้อยู่เย็นเป็นสุข

พิธีกรรมถือศีลกินเจไม่เสพรเนื้อสัตว์ และการบูชาดาวนพ
เคราะห์ทำบุญแจกทานแก่คนทุกข์คนยากจนนั้นเป็นที่นิยมกันมา
แต่โบราณกาลการถือ ศีลกินเจเดือนเก้า เป็นพิธีกรรมที่ศักดิ์สิทธิ์
ได้แผ่เมตตาการุณาจิตช่วยปลด ปล่องชีวิตสัตว์ให้รอดตายได้
จริงๆ แม้จะเป็นระยะเวลาเพียง ๙ วัน ๙ คืน ก็นับว่าเป็นปฐมเหตุ
ให้ดวงจิต ได้รับเมล็ดพันธุ์แห่งมหาเมตตาการุณา ธรรมบารมี
เพื่อสักวันหนึ่งในภายหน้า ยังมีโอกาสเจริญงอกงามขึ้นจนบรรลุ
มรรคผลในที่สุด

มีสาธุชนจำนวนมาก ที่ได้รับอานิสงส์จากการถือศีลกินเจ
เพียง ๙ วัน ๙ คืน ทั้งทางร่างกายและจิตใจสามารถสัมผัสรู้ได้
ด้วยตนเอง จึงถือเอาโอกาสอันดีนี้ เป็นจุดเริ่มต้นตั้งปณิธานเลิก
กินเนื้อสัตว์ไม่เบียดเบียน ผู้อื่นไปจนตลอดชีวิต

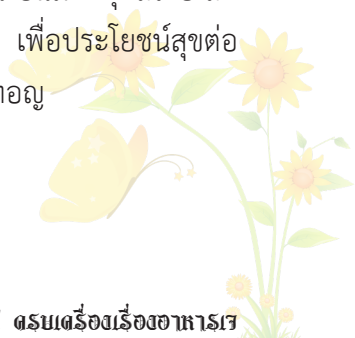
ดังนั้นการกินเจเป็นหน้าที่แรกเริ่มของมนุษย์ นับตั้งแต่
แรกเกิด และจะต้องอยู่เคียงคู่ลมหายใจของมนุษย์ทุกคนจนวัน
สุดท้ายของชีวิต ไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะผู้บำเพ็ญธรรมเท่านั้น หาก
มนุษย์ละเลยหน้าที่ของตน ยังเบียดเบียนเช่นฆ่าซึ่งกันและกัน
ย่อมไม่สามารถจะรักษาความเป็นมนุษย์ไว้ได้ แม้จะคงรูปกาย
ภายนอกเป็นมนุษย์อยู่ก็ตาม

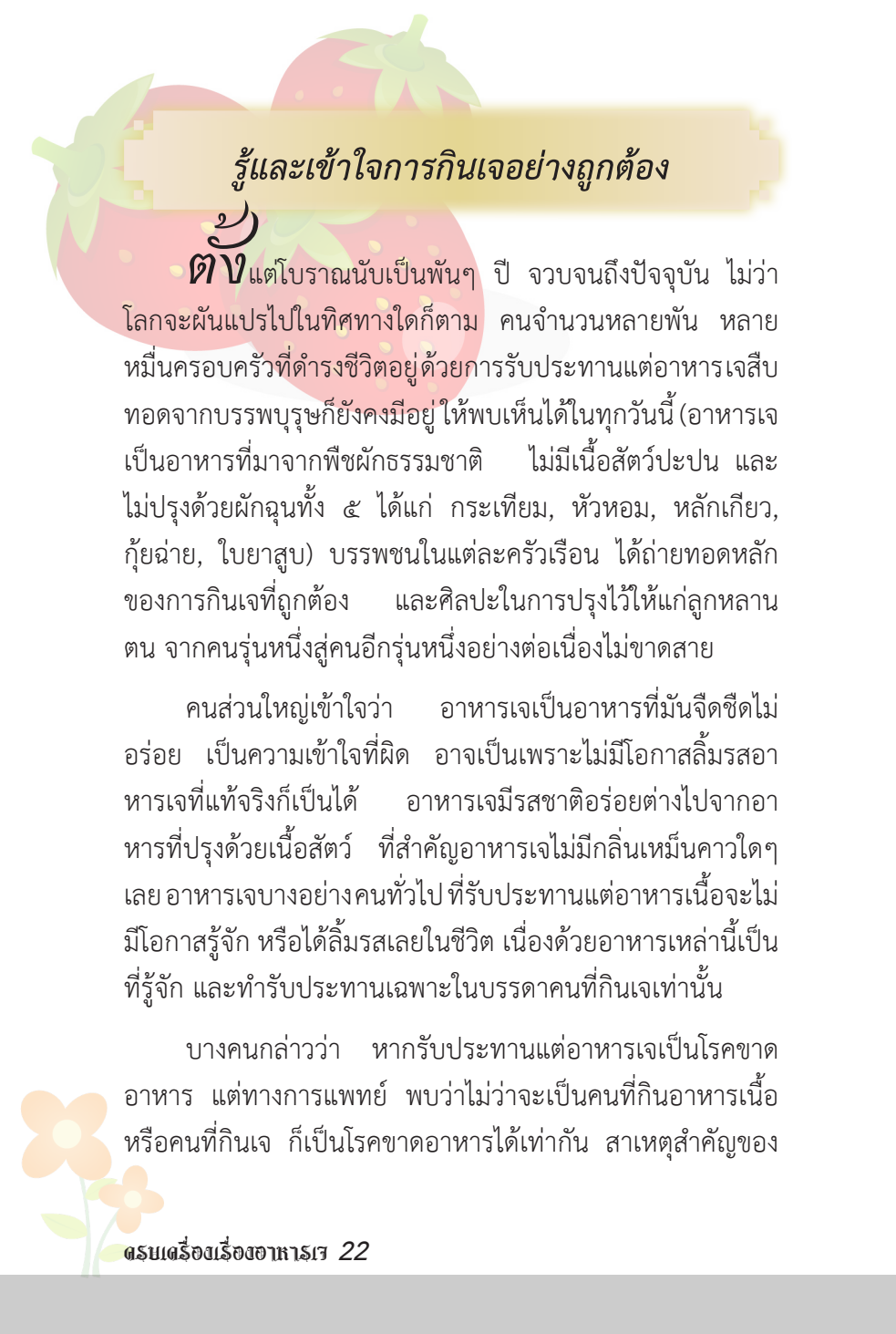
“คนกินเจ” เป็นเพียงผู้ที่ได้ปฏิบัติตามหน้าที่ของตนแล้วเท่านั้น หากใช่เป็นคุณอันวิเศษเกินปกติวิสัยของมนุษย์ไม่ ขอให้สาธุชนผู้ที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากเบื้องบนแล้ว อย่าได้ย่อท้อต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตน จงตั้งมั่นอยู่ในความสงบเสงี่ยม สำรวมการกระทำ สำรวมวาจา สำรวมจิตให้จงดี

ขอให้เราทั้งหลาย จงรวบรวมพลังกาย พลังใจ ทั้งหมดที่มี อยู่ออกไปฟันฝ่าคลื่นพายุลมฝนในทะเลทุกข์ เพื่อจุดช่วยเวไนยสัตว์ที่ยังคงลอยคออยู่ท่ามกลางความมืดมนให้ได้ขึ้นสู่นาวาธรรม มิให้หลงเหลืออยู่แม้แต่คนเดียว ก่อนที่เวลาสุดท้ายจะมาถึง

เวลานี้โลกกำลังหมุนเวียนอยู่ทุกทิวาราตรี เวลาทุกวินาที กำลังล่วงเลยไป ไม่คอยท่าชีวิตแห่งความแก่เฒ่าชราที่กำลังดำเนินเรื่อยๆ ไปไม่หยุดหย่อนเลย แม้เสียวินาทีประเดี๋ยววันประเดี๋ยวคืน ประเดี๋ยวปี เวลาที่จะอยู่ต่อไปสักกี่วัน ก็ไม่อาจรู้ได้อีกไม่ช้าก็จะต้องถูกแผ่นดินกลบร่าง บ้างก็ถูกเผาเป็นเถ้าธุลีเป็น อย่างนั้น ทุกๆ คนไม่มีข้อยกเว้น

หากท่านใดศึกษา “การกินเจ” จนเข้าใจและเกิดพลังศรัทธา ขึ้นแล้วในดวงจิต ขอเชิญลงมือปฏิบัติกิจอันเป็นมหากุศลโดยเลิกกินเลือดเนื้อผู้อื่น เสียตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เพื่อประโยชน์สุขต่อตัวท่านเองทั้งในโลกนี้ และโลกหน้าสืบไปเทอญ





รู้และเข้าใจการกินเจอย่างถูกต้อง

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

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า อาหารเจเป็นอาหารที่มันจืดซีดไม่อร่อย เป็นความเข้าใจที่ผิด อาจเป็นเพราะไม่มีโอกาสลิ้มรสอาหารเจที่แท้จริงก็เป็นได้ อาหารเจมีรสชาติอร่อยต่างไปจากอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ ที่สำคัญอาหารเจไม่มีกลิ่นเหม็นคาวใดๆ เลยอาหารเจบางอย่างคนทั่วไปที่รับประทานแต่อาหารเนื้อจะไม่มีโอกาสรู้จัก หรือได้ลิ้มรสเลยในชีวิต เนื่องด้วยอาหารเหล่านี้เป็นที่รู้จัก และทำรับประทานเฉพาะในบรรดาคนที่กินเจเท่านั้น

บางคนกล่าวว่า หากรับประทานแต่อาหารเจเป็นโรคขาดอาหาร แต่ทางการแพทย์ พบว่าไม่ว่าจะเป็นคนที่กินอาหารเนื้อหรือคนที่กินเจ ก็เป็นโรคขาดอาหารได้เท่ากัน สาเหตุสำคัญของ

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

เป็นเหตุให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ไม่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ จึงสรุปได้ว่าโรคขาดอาหาร และทุโภชนาไม่ได้ขึ้นอยู่กับการกินเนื้อหรือกินเจ แต่ขึ้นอยู่กับนิสัยกินตามใจตัว และความมอ่ร่อยลื่นของตัวเอง โดยไม่คำนึงถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการรับประทาน

ในความเป็นจริงแล้ว คนที่กินเจอย่างมีหลักจะรู้สึกกว่าตนได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายครบถ้วน บริบูรณ์มากกว่าคนที่บริโภคอาหารเนื้อเสียอีก ผู้ที่ทดลองรับประทานอาหารเจได้ระยะหนึ่ง ถึงกับกล่าวว่า การกินอาหารเจ ทำให้เขามีโอกาสได้กินพืชผักที่มีคุณประโยชน์มากมายหลายชนิด ซึ่งในระหว่างที่เขารับประทานอาหารเนื้อไม่เคยใส่ใจเลย

คนกินเจ รู้จักวิธีดัดแปลงแปรรูปธัญพืชในธรรมชาติให้ ได้มาซึ่งโปรตีน เราจะพบเห็นผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากเมล็ดถั่วเหลืองมากมายหลายชนิด เช่น นํ้านมถั่วเหลือง(นํ้าเต้าหู้) เต้าหู้ขาว, เต้าหู้เหลือง, เต้าเจี้ยว, ซีอิ๊ว, ฟองเต้าหู้ ฯลฯ ผลิตภัณฑ์แปรรูป เหล่านี้ล้วนเป็นแหล่งโปรตีนอันอุดมและมีคุณค่าสูงยิ่ง

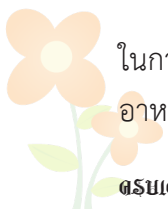
ทุกวันนี้ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ นิยมบริโภคเนื้อสัตว์กันมาก ได้ละเลยอาหารผัก ซึ่งมีคุณประโยชน์สูงไปอย่างน่าเสียดาย มี

นิสัยเลือกรับประทานเฉพาะเนื้อมาก เอาผักทิ้งไปไม่ยอมบริโภค นี่แหละเป็นสาเหตุสำคัญของโรคขาดอาหารร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบหมู่ จะพบว่าเด็ก หรือผู้ใหญ่ที่ทานผักน้อยหรือไม่ทานผักเลย มักป่วยเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคขาดอาหาร, ขาดวิตามิน, โรคกระเพาะ, โรคเกี่ยวกับลำไส้ และทางเดินอาหาร, สุขภาพไม่แข็งแรง, เชื่องช้า, ไม่เฉลียวฉลาด, ขาดปฏิภาณไหวพริบ, สติปัญญาต่ำ, พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจไม่สมบูรณ์

ประจักษ์พยานที่สำคัญ ได้แก่บรรดาครอบครัวและผู้ที่ยากินเจสืบทอดกันมา ตั้งแต่บรรพบุรุษลงมาหลายชั่วคนก็ยังมีให้เราพบเห็นอยู่จนทุกวันนี้ จากคนรุ่นแล้วรุ่นเล่าสืบทอดเนื่องกันหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องดีงาม และล้ำค่าก็ยังคงอยู่เป็นอมตะไม่เปลี่ยนแปลงทุกๆ คน ทุกๆ ครอบครัว ล้วนมีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยร้ายแรงเบียดเบียน สามารถปฏิบัติภารกิจกิจการงานได้ดี

แม้แต่เด็กทารกที่เกิดจากมารดาซึ่งกินเจอย่างถูกหลัก ก็ไม่พบว่าเป็นเด็กที่ขาดสารอาหารแต่อย่างใด ตรงกันข้าม เด็กๆ ทุกคนล้วนมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพอนามัยดีไม่เป็นโรคติดต่อใดๆ ได้ง่าย มีภูมิต้านทานสูง จิตใจเบิกบานร่าเริงสดใส เฉลียวฉลาด ปฏิภาณไหวพริบ สติปัญญาดี

ดังนั้นถึงจะมีฐานะดี ร่ำรวยมหาศาล แต่ไม่รู้จักหลักในการรับประทานอาหารให้ถูกต้องครบถ้วน ก็เป็นโรคขาดอาหารได้พอๆ กับคนยากจน ออดอยากที่ไม่มีอาหารบริโภค ไม่ว่าจะ




ท่านจะกินเนื้อหรือกินเจ หากไม่รู้จักรับประทานที่ถูกต้อง ก็มีสิทธิ์เป็นโรคขาดอาหารได้เท่ากัน ทรัพย์สิน เงินทองซื้อ สุขภาพไม่ได้ สุขภาพที่ดีขึ้นอยู่กับความรู้จักปฏิบัติของท่านเอง

แม้ในปัจจุบัน จะเป็นโลกของวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีล้ำยุค แต่การค้นพบความเร้นลับต่างๆ ในธรรมชาติ ได้กลับกลายเป็นข้อพิสูจน์ยืนยัน ให้แก่หลักเกณฑ์ของการกินเจที่มีมานานนับเป็นพันๆ ได้อย่างเหมาะสม

ฉะนั้นเราควรหันมาศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า คนกินเจเขามีหลักปฏิบัติอันสืบทอดกันมา แต่โบราณอย่างไรกัน?





หลักในการปรุง และรับประทานอาหารเจที่ถูกต้อง

พหูชนชาวจีนมีคำกล่าวว่า “อาหารและยามาจากแหล่งเดียวกันอาหารและยาไม่เคย แยกจากกัน” บ่งชี้ว่าอาหารก็คือยานั่นเอง หลักการแพทย์ของจีน จึงมุ่งเน้นไปที่การป้องกันไม่ให้อวัยวะเจ็บป่วยโดยวิธีดูแลสุขภาพให้ดี ไม่ใช่เพียงแต่บำบัดอาการ เมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้นแล้วเท่านั้น แพทย์จีนกล่าวว่าหัวใจของการมีสุขภาพที่ดี คือ การกินที่ถูกต้อง อาหารที่รับประทานมีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างมาก

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

๑.กระเทียม (หัวกระเทียม, ต้นกระเทียม)

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

๓.หลักเกียว (ลักษณะคล้ายหัวกระเทียมแต่เล็กกว่า)

๔.กุ้ยฉ่าย (ใบคล้ายใบหอม แต่แบนและเล็กกว่า)

๕.ใบยาสูบ (บุหรี่ ยาเส้น ของเสพติดมีนเมา)

ผักเหล่านี้ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นรุนแรง นอกจากนี้ยัง

มีสารพิษที่ทำลายพลังธาตุทั้ง ๕ ในร่างกาย เป็นเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง ๕ ทำงานไม่ปกติ

สำหรับผู้ปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน ไม่ควรรับประทานเป็นอย่างยิ่ง เพราะฝึกดังกล่าวมีฤทธิ์ผลทำให้พลังธาตุในกายรวมตัวไม่ติด

พิษผัก๕ชนิด	อวัยวะหลักภายในทั้ง ๕	เบญจธาตุ (ธาตุสำคัญ ๕)
๑.กระเทียม	ทำลายการทำงานของ หัวใจ	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อธาตุไฟในกาย
๒.หัวหอม	ทำลายการทำงานของ ไต	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อธาตุน้ำในกาย
๓.หลักเกียว	ทำลายการทำงานของ ม้าม	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อธาตุดินในกาย
๔.กุยฉ่าย	ทำลายการทำงานของ ตับ	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อธาตุไม้ในกาย
๕.ใบยาสูบ	ทำลายการทำงานของ ปอด	ซึ่งกระทบกระเทือนต่อธาตุโลหะในกาย

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

แต่ในกรณีของคนปกติทั่วๆ ไป ที่ร่างกายไม่ได้ป่วยเป็นโรคใดๆ เลย ทำไมจึงต้องรับประทานยาเข้าไปทุกๆ วัน

ยกตัวอย่างเช่น คนที่ไม่ได้ป่วยเป็นหวัด แต่ก็ยังรับประทานยา แก้ไขหวัดเข้าไปเรื่อยๆ เป็นประจำทุกวัน

ผลก็คือ แทนที่จะเป็นผลดี กลับก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพร่างกายเสียอีก

ข้อควรปฏิบัติ

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

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



ตารางผัก,ผลไม้ แบ่งตามสีทั้ง ๕

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

ผักผลไม้ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงหาได้ยาก เช่น พืชผักผลไม้เมืองหนาว ควรยึดหลักราคาถูกประหยัด แต่มีคุณประโยชน์สูงจึงจะได้ชื่อว่ารู้จัก ฉลาดใช้ ฉลาดกินประหยัดยอดประโยชน์เยี่ยม

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

เฉพาะอย่าง เพื่อความอร่อยลิ้นเท่านั้น เป็นการรับประทาน
อาหารเจที่ยังไม่ถูกหลัก

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

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

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

ทุกคนควรรับประทานหมุนเวียนไปให้ครบทุกสี จะทำให้



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

ที่กล่าวมาทั้งหมด เป็นหลักความรู้ในการประกอบอาหาร และบริโภคอาหารเจโดยสังเขป ผู้ที่สงสัยและต้องการศึกษาเพิ่มเติมในรายละเอียด ควรหาโอกาสสนทนาสอบถามผู้รู้ด้วยตนเอง

คุณประโยชน์จากการรับประทานอาหารเจ

๑. ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียออกให้หมด ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างอยู่ภายใน สารอาหารที่มีคุณค่าในพืชผักสดผลไม้มันช่วยทำให้การขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ

๒. เมื่อรับประทานเป็นประจำโลหิตจะถูกฟอกให้สะอาดขึ้นเรื่อยๆ เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมสลายช้าลง ทำให้อายุยืนยาว ผิวพรรณสดชื่นผ่องใส นัยน์ตาแจ่มใสไม่พร่ามัว ร่างกายแข็งแรงรู้สึกเบาสบายไม่อึดอัด มีสุขภาพอนามัยดีมาก

๓. อวัยวะหลักสำคัญภายใน และอวัยวะประกอบทั้ง ๕ แข็งแรงทำงานได้เป็นปกติสมบูรณ์มีสมรรถภาพสูง

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

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

๔. ร่างกายต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้สูงกว่าคนปกติ

สารพิษที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ได้แก่

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

ฯลฯ

-ก๊าซพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ในอุตสาหกรรมเครื่องจักรกลต่างๆ ซึ่งแพร่กระจายปะปนอยู่ในอากาศ ที่เราหายใจอยู่เป็นประจำรวมถึงพบในแหล่งน้ำดื่มด้วย

-สารอาหารในพืชผักช่วยให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายทนต่อการทำลายจากรังสีต่างๆ เช่น กัมมันตภาพรังสีที่เกิดจากการทดลองระเบิดนิวเคลียร์และในสงคราม

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

การรับประทานอาหารเช้าให้ผลทางจิตใจดังนี้

๑. ใจสงบเยือกเย็น สุขุม บังเกิดเมตตาจิตอย่างเต็มเปี่ยม อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่หุนหันพลันแล่น ไม่โกรธง่ายเป็นพื้นฐานเบื้องต้นแก่การบำเพ็ญบารมีธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

๒. หยุดหนี้เวรตัดกรรมผูกพัน ไม่มีศัตรูทั้งมนุษย์และสัตว์ที่คิดมุ่งร้ายพยาบาท อาฆาต ตีตตามจองเวร

๓. มีสติมั่นคง ทั้งในขณะที่ยังมีชีวิตและยามที่จิตวิญญูณจะละทิ้งออกจากร่างไป ไม่หวั่นไหวตื่นตระหนกหวาดผวาทกใจกลัวง่ายต่อเหตุการณ์ต่างๆ สามารถรอดพ้นจากภพภัยทั้งหลายได้แก่ภัยจากธรรมชาติ, ภัยจากสัตว์ร้าย, ภัยจากเคราะห์กรรม

๔. ตนเอง ครอบครัว บุตรหลาน ตลอดจนถึงบริวารบังเกิด ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต มีเหตุให้ได้เกิดอยู่ในอารยประเทศอันอุดมสมบูรณ์ ชีวิตไม่ต้องตกอยู่ในท่ามกลางการรบราฆ่าฟันล้างผลาญย้ายซึ่งกันและกัน

๕. บรรดาเหล่าพรหม เทพ เทวดา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ชั้นสูงต่างสรรเสริญยินดีอวยพรให้การอารักขาคุ้มครองตลอดเวลา ไม่มีช่องทางให้วิญญูณต่ำทุกประเภท เข้าแอบแฝงแทรกสิงทำอันตรายใดๆ ได้

หลักธรรมในการกินเจ

ในทัศนะของคนกินเจ การกินเจโดยที่ชีวิตผู้อื่นต้องเดือดร้อนล้มตายมันมากเกินไป ทั้งๆ ที่มนุษย์กินแต่อาหารพืชผักก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้ คนกินเจไม่กินเนื้อไม่ใช่เพราะรังเกียจหรือหวาดกลัวโรคภัยจากสัตว์ แต่เป็นเพราะต่างพากันสะเทือนใจที่ได้ยินเสียงร้องคร่ำครวญจากสัตว์ ไม่มีคนกินเจคนไหนทนเห็นผู้อื่นต้องถูกฆ่าโดยไม่รู้สึกรเวทนาสงสาร

คนประเภทไหนกัน ที่สามารถมองผู้อื่นถูกฆ่าตายอย่างทุกข์ทรมาน ได้ยินเสียงร้องขอชีวิตแล้วนิ่งเฉยไม่ทำอะไรเลยบรรดาสัตว์ทั้งหลายพูดวิงวอนไม่ได้ เพียงแต่มนุษย์ไม่กินเนื้อก็ช่วยให้สัตว์นับพันนับหมื่นชีวิตรอดตายได้ การกินเจตั้งอยู่หลักธรรมสำคัญ ๒ ประการ คือ

ข้อที่ ๑ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นกล่าวคือ

๑. ไม่เอาชีวิตของสัตว์ทั้งหลายมาต่อเติมบำรุงเลี้ยงชีวิตตน
๒. ไม่เอาเลือดของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเลือดของตน
๓. ไม่เอาเนื้อของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเนื้อของตน

ข้อที่ ๒ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนตนเอง

การรับประทานสิ่งใดก็ตามที่ทำให้ร่างกายของคุณ
ให้ทรุดโทรมคือการเบียดเบียนตนเอง ปัจจุบันวิทยาการเจริญ

ก้าวหน้า ได้พิสูจน์ยืนยันว่าเลือดและเนื้อของสัตว์ที่ถูกฆ่าตาย
เต็มไปด้วยพิษภัยมากมาย

นอกจากนี้คนกินเจไม่บริโภคพืชผักฉุนทั้ง ๕ ได้แก่กระเทียม
หัวหอม หลักเกียว กุ้ยฉ่าย และใบยาสูบ พืชผักทั้ง ๕ ชนิดนี้แม้ไม่ใช่
เนื้อสัตว์แต่ให้ผลร้ายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกาย

การกินเจ ไม่ใช่เพื่อให้เกิดผลดีแก่จิตใจเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมไปถึงการมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย ร่างกายและจิตใจเป็นของคู่กัน
มีความสัมพันธ์ส่งผลถึงกัน คนเราไม่อาจจะรู้สึกเบิกบานสดชื่น
ร่าเริงได้ในขณะที่ร่างกายทรุดโทรมย่ำแย่



อานิสงส์ ๑๐ ข้อ ของการไม่กินเนื้อสัตว์

เป็น ที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า อานิสงส์ขั้นต้นของการไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ และไม่เบียดเบียนสัตว์ คือจะทำให้ชีวิตของเราไม่ต้องตาย ด้วยปืนผาหน้าไม้ คมหอกคมดาบ ไม่ตายด้วยเหตุการณ์อันน่าสยดสยอง หรือภัยพิบัติต่างๆ ทั้งยังสามารถตัดกรรมในเรื่องการฆ่า และยุติการจองเวรกับสรรพสัตว์ทั้งหลายอีกด้วย

องค์สมเด็จพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระผู้เปี่ยมล้นด้วยพระเมตตาอันมีออาจประมาณได้ ทรงรักใคร่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ประดุจลูกในอุทรของพระองค์เอง เมื่อได้บรรลุอนุตตรสัมโพธิญาณสูงสุดแล้ว ก็ยังทรงมีพระทัยห่วงใยปรารภนาให้เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ได้หลุดพ้นออกจากบ่วงกรรม และระงับดับการจองเวรซึ่งกันและกัน

ในบรรดาบาปกรรมทั้งหลาย ที่คนหลงผิดกระทำไป การเบียดเบียนฆ่าทำลายชีวิตผู้อื่น ถือเป็นบาปกรรมที่ร้ายแรงที่สุด แม้ว่าจะกระทำลงไป โดยไม่เจตนา ก็ยังต้องไปรับโทษ นับประสาอะไรกับการจงใจเจตนาฆ่าเขาให้ตาย โทษทัณฑ์นั้นจะยิ่งใหญ่หลวงและไม่อาจให้อภัยได้

ด้วยเหตุ ที่พระพุทธรองค์ทรงมีพระประสงค์ให้เราทุกคนละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และเลิกเบียดเบียนผู้อื่นโดยเด็ดขาด

พระองค์จึงทรงบัญญัติศีลข้อ “*ปาณาติบาต*” คือ ห้ามการฆ่าเป็นข้อที่สำคัญอันดับหนึ่ง

เรามาช่วยกันศึกษาพิจารณาพระพุทธรวณะ ว่าด้วยเรื่อง “อานิสงส์ ๑๐ ข้อของการไม่กินเนื้อสัตว์” เพื่อจักได้นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และบำเพ็ญธรรมให้สูงขึ้นไปในพระสูตรของพระพุทธศาสนามหายาน เล่าว่า

“สมัยหนึ่ง... องค์สมเด็จพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เสด็จไปเทศนาโปรดบรรดาเหล่าพญานาคทั้งหลาย พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสธรรมกถาวิสันนา แสดงแก่พญานาคราช ความว่า

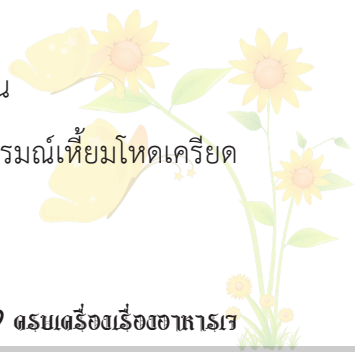
“บุคคลใดหยุดการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และงดเว้นเสียจากการเสพเลือดเนื้อสัตว์ อีกทั้งยังขึ้นาส่งเสริมให้หมู่ชนทั้งหลายหยุดฆ่าหยุดเสพชีวิตเลือดเนื้อผู้อื่น”

บุคคลผู้นั้น ย่อมห่างไกลจากอกุศลมูลทั้งปวง และบริบูรณ์พร้อมด้วยอานิสงส์ทั้ง ๑๐ ประการอันได้แก่

๑.เป็นที่รักใคร่ของเทพพรหมตลอดจนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย

๒.จิตอันเป็นมหาเมตตาย่อมบังเกิดขึ้น

๓.สามารถตัดขาดความอาฆาตดับอารมณ์เหี้ยมโหดเคียดแค้นในใจลงได้



๔.ปราศจากโรคภัยร้ายแรงมาเบียดเบียนร่างกาย

๕.มีอายุมั่นขวัญยืน

๖.ได้รับการปกป้องคุ้มครองจากวัชรเทพทั้งแปด

๗.ยามหลับนิมิตเห็นแต่สิ่งที่ดีงามเป็นสิริมงคล

๘.ย่อมระงับการจ้องเฝ้า สลายความอาฆาตแค้นซึ่งกันและกัน

๙.สามารถดำรงอยู่ในกระแสแห่งนิพพานไม่พลัดหลงตกลงสู่อบายภูมิ

๑๐.พื้นที่ที่ละสังขารจากโลกนี้ จิตญาณจะมุ่งสู่สุคติภพ



ประเภทอาหารรายเดือน

โจ๊กเห็ด

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ต้มข้าวให้เปื่อยแล้วยกลงพักไว้ ถ้าต้องการประหยัดเวลา ให้ใช้ข้าวหุงสุกแล้วไปปั่นกับน้ำจนละเอียด แล้วจึงนำไปต้มวิธีนี้สะดวกรวดเร็ว

๒. สับเห็ด เต้าหู้ขาวหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปทอดให้เหลือง

๓. เมื่อบริโภคจะรับประทานให้นำเห็ดเต้าหู้ลงต้มลงในหม้อข้าวต้มให้เดือด เติมเครื่องปรุง เหยาะพริกไทย โรยหน้าด้วยเส้นหมี่ขาวที่ทอดน้ำมันจนพองกรอบ และผักชี รับประทานร้อนๆ กับปาห่อง โภะเป็นอาหารเช้าดีมาก

ผัดหมี่ข้าว

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดเล็ก	๑/๒	ถ้วย
เส้นหมี่ข้าว	๑/๒	กิโลกรัม
เห็ดหอม	๕	ดอก
ผักคะน้า	๒	ต้น
พริกไทย	๑	ช้อนชา
งาขาวคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.โปรตีนเกษตรเม็ดเล็กทอดกรอบ แล้วตักขึ้นพักไว้

๒.ต้มน้ำให้เดือด ใส่เส้นหมี่ลงไปต้มพอนุ่มยกลง ตักขึ้นล้างด้วยน้ำเย็นเสร็จแล้วพักไว้ ถ้าทำมากให้ใส่น้ำมันพืชเคลือบเส้นไว้

๓.เห็ดหอมแช่น้ำพอนุ่ม นำมาหั่นชิ้นขนาดพอดีคำพักไว้ เก็บน้ำแช่เห็ดหอมไว้

๔.หั่นผักคะน้า กะหล่ำปลีหยาบๆ ล้างสะอาดพักไว้

๕.ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่งาคั่วลงผัดพอหอม ใสเห็ดหอม ใส่กะหล่ำปลี เติมซีอิ๊วขาว เติมน้ำเห็ดหอม ๔-๕ ช้อนโต๊ะ ผัดจนผักสุก แล้วจึงใส่เส้นหมี่ลงผัดสักพักใหญ่ โรยด้วยโปรตีนเกษตรทอดกรอบ ตักเสิร์ฟร้อนๆ

กล้วยเตี้ยวราดหน้า

ส่วนผสม

เส้นกล้วยเตี้ยว ๑ กิโลกรัม อาจเปลี่ยนใช้เส้นอื่น เช่น เส้นหมี่ขาว บะหมี่ หรือหมี่กรอบแล้วราดก็ได้

เครื่องปรุงน้ำราดหน้า

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

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วดำ ๑ ช้อนชา เกลือป่น ๑ ช้อนชา
พริกไทย ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ งาขาวคั่วบด ๑
ช้อนโต๊ะ แป้งมัน ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เส้นกล้วยเตี้ยวนำลงผัดในกระทะน้ำมันร้อนๆ เหยาะซีอิ้วดำ ผัดให้เส้นหอม และนำขึ้นพักไว้

๒. ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อนใส่ขาขาวคั่ว และส่วนผสมทุกอย่าง ผัดไปสักครู่ แล้วเติมน้ำพอประมาณ ใส่เครื่องปรุงทุกอย่าง เคี่ยวต่อจนผักสุก ก่อนยกลงใส่แป้งมันละลายน้ำ

๓. เวลาเสิร์ฟ ตักเส้นกล้วยเตี้ยวที่ผัดไว้ พอประมาณแล้วราดด้วยน้ำราดหน้าปรุงพริกชี้ฟ้าตองน้ำส้มสายชู

ก๋วยเตี๋ยวน้ำ

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ เล็ก หรือบะหมี่ ก๋วยจั๊บก็ได้

เครื่องปรุงน้ำก๋วยเตี๋ยวน้ำ

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า ๒ ถ้วย

ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๓ ช้อนโต๊ะ

หัวไชเท้า ๑ ถ้วย รากผักชี ๔ ราก

พริกไทย ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา

ซีอิ้วหวานดำ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ

เครื่องเทศทำน้ำก๋วยเตี๋ยวน้ำ (มีขายตามร้านขายของชำทั่วไป)

วิธีทำ

๑. นำเห็ดฟางมาปั่นรวมกับรากผักชีให้ละเอียด หัวไชเท้าหั่นเป็นแผ่น

๒. ใส่ น้ำ ๕ ถ้วย ตั้งไฟให้เดือด ใส่เห็ดปั่น หัวไชเท้า เครื่องเทศก๋วยเตี๋ยวน้ำต้มจนเดือดแล้วปรุงรสตามใจชอบ

๓. เวลาจะรับประทาน ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยวน้ำ และผักสดต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกาดขาว ถั่วงอกใส่ซาม ตักน้ำซุ้ปก๋วยเตี๋ยวน้ำเทใส่ ถ้วยจะทำเป็นก๋วยเตี๋ยวน้ำเนื้อเปื่อยเจ ก็เพิ่มโปรตีนเกษตรตุ๋นหรือลูกชิ้นหมี่กินก็ได้ เหยาะพริกไทย โรยผักชี รับประทานร้อนๆ เป็นอาหารกลางวัน

ข้าวซอย

ส่วนผสม

เส้นข้าวซอย ๑ ถุงใหญ่	ผักชี ๒ ต้น
โปรตีนเกษตรอย่างหยาบ ๑/๒ ถุง	มะนาว ๕ ลูก
เห็ดฟางตุ่ม ๑/๒ กิโลกรัม	ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ
มะพร้าว ๑ กิโลกรัม	ซีอิ้วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ
ผักกาดดอง ๑ หัว	เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

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

วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องแกงผัดกับน้ำมันพohอม (น้ำมัน๑/๒ช้อนโต๊ะ)
๒. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ ๔ ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ ๖ ถ้วย ตักหัวกะทิออก ๑ ถ้วย ส่วนที่เหลือตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง ใส่เห็ดใส่โปรตีนเกษตร ซีอิ้วขาว ซีอิ้วดำ เกลือ พอเดือดใส่หัวกะทิตั้งไฟอ่อนพอร้อน

๓. ลวกเส้นข้าวซอย ๓/๔ ส่วน ที่เหลือนำมาทอด

๔. เวลารับประทานจัดเส้นที่ลวกลวกก่อน ตามด้วยผักกาดดอง วางมะนาวผ่าซีก แล้วราดน้ำแกงที่เตรียมไว้ โรยหน้าบนเส้นที่ทอด

หมายเหตุ เส้นข้าวซอยมีลักษณะคล้ายเส้นบะหมี่ แต่ใหญ่และแบนกว่าแต่ถ้าหาไม่ได้ใช้เส้นบะหมี่แทน

ขนมจีนน้ำเงี้ยว

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. เห็ดฟางสับละเอียด มะเขือเปรี้ยวผ่าครึ่ง บีบเอาเมล็ดในออก

๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน นำเอาเครื่องแกงเผ็ดและกะปilingค์วนหอม ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงผัด เติมน้ำลงไปสัก ๔ ถ้วย ใส่เครื่องปรุงเคี้ยวต่อจนเดือด แล้วจึงใส่มะเขือเปรี้ยวเป็นอันดับสุดท้าย หากใส่ก่อนมะเขือจะเละไม่น่ารับประทาน

๓. เวลาเสิร์ฟรับประทานคู่กับผักสด เช่น ถั่วงอกสด กระหล่ำปลีหั่นฝอย ผักกระถิน และฟองเต้าหู้ทอดกรอบ ถ้าชอบเผ็ดเปรี้ยวก็เพิ่มพริกขี้หนูแห้งทอดกรอบ และมะนาว

ขนมจีนน้ำยา

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. คั้นมะพร้าวใส่น้ำประมาณ ๗ ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ ๑๐ ถ้วย
ช้อนหัวกะทิไว้ประมาณ ๑ ถ้วย

๒. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด แล้วนำไปผัดกับกะทิ

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

๔. ปั่นเห็ดกับหางกะทิพอหยาบๆ ใส่กับกระชายที่เก็บไว้
ยกตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงที่ผัดกับหัวกะทิ แล้วคนให้เข้ากัน
ใส่ซีอิ้วขาวเคี่ยวไฟอ่อนสักครู่ยกลง

๕. เสิร์ฟน้ำยาพร้อมกับขนมจีน และผัก เช่น แตงกวา
ถั่วงอก ผักยาว สะระแหน่ ใบแมงลัก ถั่วงอก

ข้าวผัดน้ำพริก

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่งาคั่วบด และน้ำพริก เครื่องแกงผัดสักครู่ ใส่เห็ด และโปรตีนเกษตรผัดพอสุก ใส่ข้าว ซีอิ้วขาว น้ำตาล ผัดจนเข้ากันดี แล้วใส่ใบกระเพราผัดให้ทั่ว ตักเสิร์ฟพร้อมแตงกวา มะเขือเทศฝานเป็นแผ่นๆ



ข้าวมันหีต

ส่วนผสม

ข้าวสาร	๒	ถ้วย
ซีอิ้วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
เห็ดนางฟ้า	๒	ถ้วย
เกลือป่น ๑ ช้อนชา	ขิงแก่สับละเอียด ๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา	น้ำมันพืช ๔	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ข้าวสารล้างให้สะอาดแล้วพักไว้

๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนนำขิงลงผัดให้หอม ใส่ข้าวสารเห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้นลงผัด เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง

๓. ตักข้าวสารทั้งหมดลงในหม้อหุงข้าว แล้วเติมน้ำในอัตราส่วนที่หุงข้าวตามปกติ หุงจนสุกก็ได้ข้าวมันหีต ถ้าต้องการให้ข้าวมีความเหนียวเกาะกัน ให้ใส่ข้าวเหนียวผสมข้าวสารลงในอัตราส่วน ๑ ต่อ ๑๐

๔. เวลาตักเสิร์ฟ ประดับด้วยแตงกวาสด โรยด้วยผักชีนิดหน่อยรับประทานกับน้ำซุปลีร้อนๆ เช่น ซุปหัวไชเท้า หรือแกงจืดแตงกวาก็ได้

น้ำจิ้มปรุงรสข้าวมันหีต

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

ข้าวหมกผัก

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ เห็ดฟาง มะเขือเทศ
๒. หั่นมันฝรั่งเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋านำลงไปทอดจนหอม
๓. เจียววุ้นจนหอม นำเห็ดฟาง เต้าหู้ มันฝรั่ง ลงไปผัดใส่ผงกะหรี่ มะเขือเทศลงผัดหลังสุด
๔. นำข้าวสารที่ซาวแล้วลงคลุก แล้วตักใส่หม้อหุงเดิม น้ำหุงจนข้าวสุก เวลาเสิร์ฟรับประทานพร้อมแตงกวาผักสลัด.

ผัดม้กกะโรนี

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุงร่ง

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

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำปรุงร่งร่งชิมดูให้รสพอดีพักไว้
๒. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือ ใส่ม้กกะโรนี เมื่่อม้กกะโรนีเปลี่ยนสี และบานตักแช่น้ำเย็นพักไว้
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใส่ข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท เห็ดบาน และโปรตีนเกษตรลงผัดจนเข้ากันดี
๔. ใส่ม้กกะโรนีลงผัดให้น้ำมันพืชเข้าเนื้อ
๕. ใส่น้ำปรุงร่งร่งพอดสมควร ที่เหลือไว้ใส่ทีหลัง
๖. ใส่มะเขือเทศ ใส่น้ำปรุงร่งร่งที่เหลือ
๗. โรยผักชีแล้วตักขึ้นใส่จานประดับด้วยแตงกวาและผักสลัด

สปาเก็ตตี้

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ลวกเส้นสปาเก็ตตี้จนนุ่ม แล้วคลุกเนยเทียมพักไว้
๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช เนยเทียม พอร้อนใส่गाควัด ผัดให้หอมใส่ส่วนผสมอื่นๆ ทุกอย่าง เคี่ยวจนเดือดจึงเติมเครื่องปรุง
๓. เวลาเสิร์ฟ ให้ตักเส้นสปาเก็ตตี้วางบนจานผักสลัดแล้ว ราดด้วยน้ำเครื่องปรุงส่วนผสมโรยผักชีนิดหน่อย.

ข้าวยาปักข์ใต้

ส่วนผสม

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

วิธีทำน้ำบูดู

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

๒. จัดข้าวสวยใส่จานพร้อมเครื่องปรุงอื่นๆ จัดแต่งให้สวยงามเสิร์ฟพร้อมกับน้ำบูดู

สลัดผัก

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ล้างผักทุกชนิดให้สะอาด แล้วล้างให้สะเด็ดน้ำ
๒. กะหล่ำปลีหั่นฝอย ผักกาดหอมหั่นสั้นๆ แตงกวาหั่นเป็นแว่นบางๆ

๓. ผสมน้ำตาลน้ำมะนาว น้ำมันพืชเกลือพริกไทยลงในขวดที่มีฝาปิดแล้วเขย่าแรงๆ ประมาณ ๓-๕ นาที จนส่วนผสมเข้ากันดี ใส่ถั้วลิสงลงไปเขย่าต่ออีกประมาณ ๑ นาที ใช้เป็นน้ำสลัด

๔. จัดผักสลัดลงคลุกเคล้าให้ทั่ว ใส่จานเสิร์ฟเป็นอาหารคาว น้ำหนักได้ตินะ

สุกี้ยากี้

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. เอาวุ้นเส้นแช่น้ำให้นิ่ม
๒. ล้างผักกาดขาวหั่นชิ้นใหญ่ ล้างเห็ดฟางเหมือนโคนที่สกปรกออกผ่าครึ่งหั่นเห็ดหอมเป็นเสี้ยว
๓. แบ่งฟองเต้าหู้ครึ่งแผ่น นำไปทอดให้กรอบพักไว้ ฟองเต้าหู้ที่เหลือหักเป็นชิ้นใหญ่
๔. ใส่น้ำลงในหม้อต้มให้เดือด ใส่ผักกาดขาว เห็ดหอม เห็ดฟาง ดอกไม้จีน ฟองเต้าหู้ และวุ้นเส้นต้มจนสุก
๕. ยกกลงใส่ขาม โรยหน้าด้วยฟองเต้าหู้ทอด และเต้าหู้ทอด

เครื่องปรุงรสน้ำจิ้ม

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

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

ผัดไทย

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดฟางเช็ดโคนที่สกปรกออก สับให้ละเอียด
เห็ดหอมหั่นเป็นเสี้ยว
๒. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เต้าหู้ หัวไชโป๊
เห็ดหอม เห็ดฟาง แครอท ผัดสักครู่ ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัด เติมน้ำ
เพื่อให้เส้นนิ่ม ใส่ถั้วลิสง ผัดให้เข้ากัน ใส่พริกป่น น้ำตาล ซีอิ้วขาว
น้ำส้มสายชูผัดสักครู่
๓. ใส่ถั่วงอก ๑/๒ ถ้วย ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน รับประทาน
กับหัวปลี ไข่ต้ม ถั่วงอก และมะนาว

เส้นหมี่เย็นตาโป

ส่วนผสม

เส้นหมี่แช่น้ำให้นุ่ม	๑/๒	ถ้วย
ผักบุงหั่นท่อนสั้น	๒	ต้น
ปลาหมึกเจหั่น	๒	ชิ้น
ปลาหมึกแช่เจหั่น	๒	ชิ้น
ลูกชิ้นปลาเจ	๒	ลูก
เต้าหู้ทอดหั่นครึ่ง	๒	ชิ้น
พริกชี้ฟ้าแดงโขลกละเอียด	๑	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ
ซอสเย็นตาโป	๑	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปลวก	๑ ๑/๒	ถ้วย
น้ำมันพืช	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำลงในหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่เส้นหมี่ ผักบุง เต้าหู้ลง ลวกพอสุกตักขึ้นใส่ชาม ใส่น้ำมัน พริก ซอส น้ำตาล พักไว้
๒. ใส่น้ำซุปลวกในหม้อ ใส่ปลาหมึกเจ ปลาหมึกแช่ ลูกชิ้น ตั้งไฟให้เดือด
๓. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว คนพอทั่ว ปิดไฟยกลง ตักราดใส่ชาม เย็นตาโปเสิร์ฟพร้อมๆ

กวยจั๊บน้ำใส

ส่วนผสม

เส้นกวยจั๊บลวกสุก	๑	ถ้วย
ฟองเต้าหู้ทอด	๑	แผ่น
เต้าหู้เหลืองตากแห้งทอด	๕-๖	แผ่น
เห็ดหอมปรุงรส	๒-๓	ดอก
เห็ดฟางหั่นครึ่ง	๑/๒	ถ้วย
เต้าหู้ทอด (เต้าหู้พวง)	๑/๔	ถ้วย
หมี่กึ่งสำเร็จ	๑/๔	ถ้วย
ซีอิ้วขาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุ๊ปผัก	๒	ถ้วย
น้ำมัน	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำมันในกระทะ ใสเห็ดฟาง ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ผัดให้เข้ากัน
๒. ใส่น้ำซุ๊ปในหม้อ ใสหมี่กึ่ง เห็ดหอม เห็ดฟาง ซีอิ้วขาวต้ม ให้เดือดเป็นน้ำปรุงรส
๓. เส้นกวยจั๊บลวกใส่ชามไว้ใส่เต้าหู้ทอด ราดด้วยน้ำปรุงรส ใส่ฟองเต้าหู้ทอด เต้าหู้เหลืองทอดเสิร์ฟ

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดฟางให้สะอาด เติมน้ำมันที่สกปรกออกผัดครึ่งดอก
๒. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่ผักคะน้า เห็ดฟาง เห็ดหอม เต้าเจี้ยว น้ำซุปลวก ผัดให้เข้ากัน ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวผัดเคล้าให้ทั่ว
๓. ปรุงรสด้วยน้ำตาล ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ น้ำมันงา ผัดเคล้าให้เข้ากัน ปิดไฟยกลงเสิร์ฟกับน้ำส้มพริกดอง

ประเภทที่ ๓

ผัดผักรวมมิตร

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่ผัก เห็ด ลงผัดพร้อมดอกกระหล่ำ แครอท ผัดพอสุก

๒. ใส่ข้าวโพดอ่อน และผักอื่นๆ ลงตาม ยกเว้นถั่วงอกปรุงรสด้วยซีอิ้ว เกลือ น้ำตาล คนให้ทั่ว

๓. พอเดือดให้ใส่ถั่วงอกลงผัดให้ทั่วแล้วตักเสิร์ฟ

เกร็ดความรู้

หากเติมน้ำมันพืช หรือน้ำมันงาลงไปสัก ๒ ช้อนโต๊ะก่อนตักเสิร์ฟจะทำให้ผักเป็นเงาวาววาว และมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน

เปรี้ยวหวานเจ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ล้างแตงกวาผ่าสี่ตัดครึ่ง พริกหยวกผ่าครึ่งเป็นเสี้ยว ๑/๔ นิ้ว

๒. ปอกเปลือกสับปะรดเอาไส้ออกหันเป็นชิ้น ๑ นิ้ว

๓. ใส่งาคั่วผัดให้หอม ใส่เต้าหู้ผัดพอเหลือง ใส่พริกหยวก กระหล่ำผัดพอนุ่ม ใส่สับปะรด ใส่แตงกวา

๔. ใส่มะเขือเทศผ่าเป็นเสี้ยว ๑/๒ นิ้ว ใส่ซีอิ้วขาว เกลือ น้ำตาล พอดีรส ตักออกใส่จานรับประทานร้อนๆ จึงจะอร่อย

หมายเหตุ

ถ้าชอบน้ำซัน สามารถเติมแป้งมัน ๑ ช้อนชา ละลายน้ำ ๑/๒ ถ้วย ลงไปด้วยก็ได้

ผัดผักทอง

ส่วนผสม

ผักทอง	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๑	ก้อน
พริกชี้ฟ้าสุก	๑	เม็ด
ใบโหระพา	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ๑ ช้อนชา งาคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นผักทองเป็นชิ้นเป็นคำโตหน่อย พริกชี้ฟ้าสุกหั่นแฉลบ

๒. บีบเต้าหู้ขาวให้แห้ง

๓. เจียวงาในน้ำมันร้อน ใส่เต้าหู้ขาวบั้งผัด ตามด้วยผัก
ทองเหาะน้ำเติมเครื่องปรุง

๔. ใส่พริก ใบโหระพา พอเดือดสุกดีแล้ว จึงตักไปเสิร์ฟข้อ
สำคัญอย่าคนนานผักทองจะเละ

มะเข็ยาวมัดเต้าเจี้ยว

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. หั่นมะเข็ยาวเป็นชิ้นโต โปรตีนเกษตรสับละเอียด
๒. เจียวงาคั่วกับน้ำมันพืชพร้อม ใส่มะเข็ยาว โปรตีนเกษตรสับลงผัด
๓. ใส่เครื่องปรุงทุกอย่าง เติมน้ำ ๑/๒ ถ้วย แล้วปิดฝาอบไว้ เคี่ยวให้เดือด
๔. เมื่อมะเข็ยสุกนิ่มดีแล้ว จึงใส่พริกสุกหั่นแฉลบใบโหระพา แล้วตักเสิร์ฟ

เต้าหู้ผัดผงกะหรี่

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำเต้าหู้มาตัดครึ่งแล้วหั่นเป็นชิ้นประมาณครึ่งเซนติเมตร
๒. ล้างพริกแดงเด็ดขั้วออก พริกแดงหั่นเป็นชิ้นบางๆ
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวงาคั่วบดให้หอม จากนั้นเทผงกะหรี่ลงไปผัดอย่างรวดเร็ว เทเต้าหู้ลงไป ใส่พริกแดง น้ำพร้อมเครื่องปรุงปิดฝา เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๓-๕ นาที แต่ต้องหมั่นคน

๔. ใส่ นมสด ผัดให้ทั่ว เมื่อเดือดแล้วน้ำแกงงวดลง จึงตั้งขึ้นรับประทาน

เต้าหู้ลูกเขย

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ล้างเต้าหู้ ตัดเป็นแผ่นละ ๔ ชั้น
๒. ทอดพริกแห้งให้เหลืองกรอบ อย่าทอดนานจะขม แล้วตักขึ้นพักไว้
๓. ทอดเต้าหู้ในน้ำมันพอเหลืองเล็กน้อยตักขึ้น
๔. ใช้น้ำมันที่ติดกระทะผัดน้ำตาล น้ำส้มมะขาม งาคั่วบด และซีอิ้วขาวผัดจนขึ้นเหนียวเป็นยางมะตูมอ่อน
๕. เมื่อกะเสิร์ฟ จัดเต้าหู้ใส่จานราดด้วยน้ำปรุงรส โรยพริกแห้ง เต็ดผักชีโรยหน้านิดหน่อย

ผัดพริกขิง

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

เต้าเจี้ยว ๑ ซ้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว ๑ ซ้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลือง
ปรุงรส ๑ ซ้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. เต้าหู้ขาวผ่าครึ่งหั่นเป็นแผ่นบางๆ เห็ดฟางผ่า ๔ เห็ดหูหนูหั่นเป็นชิ้นโต พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ

๒. เจียวงาคั่วในน้ำมัน ใส่โปรตีนเกษตร เต้าหู้ เห็ด ลงผัดเติมเครื่องปรุงใส่น้ำนิดหน่อย

๓. เมื่อสุกดีแล้ว ใส่ขิงและพริกลงผัด สักครู่ยกขึ้นตักเสิร์ฟ

เกร็ดความรู้

คนกินเจควรรับประทานขิงเป็นประจำ เพราะผักหลายชนิด อาทิเช่น ผักกาดขาว หัวไชเท้า กระหล่ำปลี มีสรรพคุณทำให้ภายในเย็น ฉะนั้นเพื่อขับลมภายใน ควรรับประทานพืชผักที่ให้ความร้อนบ้างเช่น ขิง คื่นฉ่าย ใบโหระพา ใบสะระแหน่

สำหรับขิงสดสามารถนำมาสับใส่ลงในซีอิ้วขาว เพิ่มพริกชี้หนู น้ำตาล มะนาว เป็นน้ำจิ้มชูรสได้ดีทีเดียว

ผักกระเพราเห็ดข้าวโพดอ่อน

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดเอาส่วนกินไม่ได้ออก สับเห็ด หรือหั่นหยาบๆ หรือหั่นบางๆ

๒. โขลกพริกเหลือง งา และเกลือเข้าด้วยกัน

๓. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่น้ำพริกผัดพอหอม ใสเห็ดผัดพอทั่ว ใส่น้ำผัดเห็ดสุก

๔. ใสใบกระเพรา ใสพริกที่หั่นแฉลบ ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว และน้ำตาลทรายผัดให้ทั่วตักใส่จาน

หมายเหตุ

ถ้าชอบถั่วฝักยาวจะหั่นแฉลบ หรือหั่นฝอยตามขวางใส่ลงไปด้วยก็ได้

ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

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

ผัดเผ็ดปลาตุ๋กเจ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา ซอสปรุงรสถั่วเหลือง ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เต้าหู้ขาวหั่นแฉลบชิ้นหนาๆ แทนเนื้อปลา
๒. ถั่วฝักยาวหั่นขนาด ๑ นิ้ว เห็ดฟางผ่า ๔ สาหร่ายทะเลตัดเป็นเส้น หรือฉีกเป็นชิ้นไม่ต้องเล็กมาก
๓. โขลกพริกสุกและงาให้เข้ากันพอหยาบๆ นำลงผัดในน้ำมัน ใส่เต้าหู้ขาว ถั่วฝักยาว เห็ด สาหร่ายทะเล เติมเครื่องปรุงทุกอย่างเหาะน้ำนิดหน่อย
๔. ก่อนยกลงใส่ใบโหระพาคนให้ทั่ว แล้วจึงดับไฟตักเสิร์ฟได้ทันที

เต้าหู้เหลืองผัดพริกแห้ง

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑.เต้าหู้เหลืองตัดครึ่งก้อน หั่นชิ้นหนาตามขวาง เห็นพางผ่า ๔ หรือหั่นแผ่น

๒.ทอดมะม่วงหิมพานต์ พอสุกตักขึ้นพักไว้

๓.ซอยพริกแห้งตามขวาง แล้วทอดในน้ำมันตักขึ้นพักไว้

๔.เจียวงาคั่วกับน้ำมันเต้าหู้เหลือง เห็นพางลงผัดให้สุกปรุงด้วยซีอิ้วขาว เกลือ น้ำตาลทราย

๕.ก่อนยกลงโรยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์พริกแห้งทอดแล้ว ตักขึ้นทันที

หมายเหตุ

เม็ดมะม่วงหิมพานต์และพริกแห้งทอด จะโรยหลังจากตักใส่จานแล้วก็ได้ เพื่อให้คงความหอมกรอบเอาไว้

ผัดเห็ดหอมปรุงรส

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. เลือกเห็ดหอมดอกใหญ่แช่น้ำค้างคืนไว้ให้นุ่ม เอาเห็ดหอมขึ้นบีบน้ำให้หมาดใส่กระชอนไว้

๒. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เห็ดหอมลงไปทอดสักครู่ พอเห็ดหอมสุกหอม

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

ผัดปลิงทะเลน้ำแดง

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ล้างปลิงทะเลเจหั่นชิ้นพอคำ หักฟองเต้าหู้เป็นชิ้นพอคำ
๒. ล้างเห็ดฟางเช็ดโคนที่สกปรกออก ผ่าครึ่งหั่นเห็ดหอมเป็นเสี้ยว

๓. ล้างคึ่นฉ่ายหั่นเป็นท่อนสั้นๆ

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

๕. ละลายแป้งสาลีกับน้ำใส่ผัดสักครู่ ใส่คึ่นฉ่ายเสร็จแล้วตักใส่จานเสิร์ฟ

หมายเหตุ

ปลิงทะเลเจ ทำจากแป้งหมี่กึ่ง มีขายทั่วไปแถวเยาวราช

ผักบุงชีเมา

ส่วนผสม

ผักบุงจิน	๑๐๐	กรัม
พริกชี้หนูแดง	๕	เม็ด
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
เต้าเจี้ยว	๑	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑.ล้างผักบุงจินเด็ดใบออกเอาเฉพาะก้าน ซอยก้านผักบุง
เฉียงยาว ๓ นิ้ว ให้ได้ ๒ ถ้วย ใส่เต้าเจี้ยวไว้บนผักบุง

๒.ล้างพริกชี้หนูโหลกละเอียด

๓.ผสมซีอิ้วขาว น้ำตาล น้ำ ใส่ถ้วยไว้

๔.ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่พริกชี้หนูโหล ผัดให้
หอม ใส่ผักบุง น้ำซีอิ้วขาวผสมผัดเร็วๆ เสร็จแล้วเสิร์ฟได้เลย

ซุงไฉ่ราดหน้า

ส่วนผสม

ซุงไฉ่ต้นใหญ่(ผักโขมจีน)	๒	ต้น
เห็ดหอมปรุงรส	๓	ดอก
เห็ดฟาง	๑๐๐	กรัม
กุ้งเจ	๑/๒	ถ้วย
แป้งสาลี	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำ ๑/๒ ถ้วย	น้ำมันพืช ๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ๑.ล้างซุงไฉ่เอาเฉพาะก้านหั่นยาว ๒ นิ้ว พักไว้
- ๒.ล้างเห็ดฟางเช็ดโคนที่สกปรกออก ผ่าครึ่งหั่นเห็ดหอมเป็นชิ้นเล็ก

๓.ลวกก้านซุงไฉ่ โดยใส่น้ำ ๑ ถ้วยลงในกระทะ ใส่เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑/๒ ช้อนชา น้ำมันพืช ๑/๒ ช้อนชา พอน้ำเดือดใส่ผักลงไปลวกประมาณ ๕ นาที (ถ้าชอบนิ่มให้ลวกนานขึ้น) ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำใส่จานไว้

๔.ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่เห็ดหอม เห็ดฟาง กุ้งเจ น้ำ ผัดให้ทั่ว ใส่น้ำตาล ซีอิ้วขาว ผัดสักครู่

๕.ละลายแป้งสาลีกับน้ำ ใส่ผัดสักครู่จนข้นดี ตักราดบนผักซุงไฉ่ที่ลวกไว้

ผักโสมณราดหน้า

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ล้างผักโสมณหั่นเป็นท่อน นำไปต้มในน้ำเดือดจนนิ่ม ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ใส่จานไว้

๒. ล้างเห็ดฟางเหมือนโคนที่สกปรกออกผ่าครึ่ง

๓. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อนใส่เห็ดฟางเห็ดแชมปิญอง น้ำผัดให้ทั่ว ใส่น้ำตาล ซีอิ้วขาว

๔. ละลายแป้งสาลีกับน้ำ ใสผัดสักครู่จนข้นดี ตักราดบนผักโสมณที่เตรียมไว้

ไก่ผัดขิงน้ำแดง

ส่วนผสม

ไก่เจ	๑/๒	กิโลกรัม
ขิงหั่นฝอย	๒	ขีด
เห็ดหูหนู	๑	ขีด
พริกชี้ฟ้าแดง	๕	เม็ด
เห็ดฟางบาน	๓	ขีด
น้ำตาล	๒	ช้อนชา
ซีอิ๊ว	๑-๒	ช้อนชา
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โปรตีนเกษตรแช่น้ำสักครู่

๒. ขิงหั่นฝอย

๓. เห็ดหูหนูหั่น ๒-๓ ชิ้น

๔. พริกชี้ฟ้าหั่นฝอยตามยาว

๕. เห็ดฟาง

๖. เอาน้ำมันตั้งไฟแรงปานกลาง ใส่ขิง โปรตีน เห็ดหูหนู เห็ดฟาง น้ำตาล ซีอิ๊ว ซิมรสตามชอบใส่พริกแดงพอสุกยกลง

สะตอผัดเครื่องแกง

ส่วนผสม

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

เครื่องแกง

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

วิธีทำ

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

ปูผัดผงกะหรี่

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เต้าหู้ผัดให้เหลือง ใสเห็ดทั้งสองอย่าง

๒. ใสผงกะหรี่ น้ำพริกเผา น้ำมันเห็ดหอม ผัดให้เข้ากัน

๓. ปรับรสด้วยน้ำตาล ซีอิ้วขาว ผัดให้เข้ากัน ใสพริกชี้ฟ้าแดง คื่นฉ่ายผัดพอทั่วปิดไฟยกลง

ขนมผักกาด

ส่วนผสม

ขนมผักกาด	๕๐๐	กรัม	
คีนฉ่ายหันท่อนสั้น	๒	ต้น	
ถั่วงอกเด็ดหาง	๕๐๐	กรัม	
ถั่วลันเตาคั่วป่น	๒	ช้อนโต๊ะ	
พริกป่น	๑	ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลทราย	๓-๔	ช้อนโต๊ะ	
ซีอิ้วขาว	๔	ช้อนโต๊ะ	
ซีอิ้วดำ	๑-๒	ช้อนโต๊ะ	
น้ำส้มสายชู ๓-๔	ช้อนโต๊ะ	น้ำมันพืช ๕-๖	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นขนมผักกาดเป็นท่อนๆ นำไปนึ่งประมาณ ๑๕ นาที ตั้งพักไว้ ๕ นาที

๒. ใส่น้ำมัน ๓-๔ ช้อนโต๊ะในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่ขนมผักกาดลงผัดใส่ซีอิ้วดำ ผัดให้เข้ากัน

๓. ปรงรสด้วยน้ำตาล ซีอิ้วขาว น้ำส้มสายชู พริกป่น และถั่วลันเตาคั่ว ผัดจนเข้าเนื้อตักใส่จานไว้

๔. ล้างกระทะให้สะอาด ใส่น้ำมันที่เหลือลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อนจัด ใส่ถั่วงอกและคีนฉ่าย (แบ่งไว้โรยหน้าเล็กน้อย) ผัดเร็วๆ เทขนมผักกาดลงผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน โรยหน้าด้วย ถั่วงอก คีนฉ่าย เสริฟ

ผัดสี่สหาย

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่แปะก๊วย เกาลัด ถั่วแดง พุทราจีน ผัดพอทั่วใส่น้ำ

๒. ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอยหอม ผัดให้เข้ากัน พอเดือด ละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำ ใสผัดพอทั่วและ แป้งสุก ตักใส่จานเสิร์ฟ

ผัดบวบหวาน

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

ประเภทต้ม

ต้มจับฉ่าย

ส่วนผสม

กะหล่ำปลี	๑	ถ้วย
ชุงฉ่าย (คล้ายกวางตุ้ง แต่ต้นใบใหญ่กว่า)	๑	ถ้วย
คะน้า	๑	ถ้วย
คื่นฉ่าย	๑	ถ้วย
ผักกวางตุ้ง	๑	ถ้วย
หัวไชเท้า ๑ หัว	เห็ดบาน	๑ ถ้วย
รากผักชี ๓ ราก	เต้าหู้(ทอดก่อน)	๒ ก้อน

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ผ่ากะหล่ำปลีเป็น ๘ ซีก และผักทุกอย่างหั่นชิ้นโตๆ
๒. โขลกงาคั่ว รากผักชีรวมกัน เติมน้ำมันพืชจนหอม
ใส่ต้นชุงฉ่ายลงผัด แล้วจึงตามด้วยผักอื่นๆ ใส่ น้ำใส่เกลือ ซีอิ้วขาว
น้ำตาลปีบ ใส่ซอสถั่วเหลืองปรุงรส แล้วตักลงหม้อใส่เห็ดและ
เต้าหู้ที่ทอดไว้ ใส่ซีอิ้วดำ เติมน้ำต้มให้เปื่อยยกลง

หมายเหตุ

ถ้าเป็นผักจับฉ่ายก็ไม่ต้องเติมน้ำ แต่ใส่วุ้นเส้นดอกไม้เงิน
และเห็ดหอมลงไปผัดด้วย

พะโล้

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ขาวเป็นรูปสามเหลี่ยมชิ้นโตๆ ลงทอดให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้ เห็ดฟางผ่าครึ่ง หมี่กึ่งตัดเป็นท่อนๆ ยาวประมาณ ๒ นิ้ว

๒. โขลกรากผักชีกับพริกไทยเม็ด แล้วนำลงเจียวในน้ำมัน พร้อมกับงาคั่ว ใส่เห็ดฟาง หมี่กึ่งเต้าหู้ทอดผัด ใส่ผงพะโล้ และน้ำตาลปีบ

๓. เติมน้ำ ๔ ถ้วย และเครื่องปรุงพอเดือดเคี่ยวต่อสัก ๒๐ นาที ก่อนตักเสิร์ฟ โรยผักชีเล็กน้อยรับประทานร้อนๆ ถ้าชอบรสหวานให้เพิ่มน้ำตาลปีบขณะปรุง

ต้มจืดผักกาดขาวรวมมิตร

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ด ข้าวโพดอ่อน ตัดข้าวโพดเป็นท่อนสั้นๆ ตัดเต้าหู้เป็นก้อนสี่เหลี่ยม ผักกาดขาวสับ

๒. ใส่ลงในหม้อ ตั้งไฟเดือด ใส่ฟักทองพอฟักทองสุก จึงใส่ข้าวโพดอ่อน เต้าหู้ เห็ด ผักกาดขาว

๓.ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ้ว น้ำตาลทราย โรยด้วยพริกไทย

๔. ก่อนเสิร์ฟใส่ งาคั่วเจียน้ำมัน โรยผักชีชนิดน้อย

เต้าหู้ขาวอ่อนน้ำแดง

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ
ซอสถั่วเหลืองปรุงรส๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วแดงหรือดำ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ตัดเต้าหู้หลอดตามขวางเป็นชนิดหนา ๑ ซม. เห็ดหั่นเป็นชิ้นไม่ต้องเล็กมาก คึ้นฉ่ายหั่นยาว ๑ นิ้ว

๒. เจียวงาคั่วในน้ำมันเดือด ใส่เห็ดลงผัดพอหอม เติมน้ำประมาณ ๓ ถ้วย ใส่เต้าหู้เร่งไฟให้เดือด เติมด้วยเครื่องปรุงต้มด้วยซิงอ่อน

๓. ก่อนตักเสิร์ฟใส่ใบคึ้นฉ่าย โรยพริกไทยรับประทานร้อนๆ

ต้มหมูโปรตีนกับผักกาดทอง

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดใหญ่แช่น้ำแล้ว (หรือแป้งหมี่กินก็ได้)	๒	ถ้วย
ผักกาดทองล้างสะอาดตัดท่อนสั้นๆ	๒	ถ้วย
รากผักชีพริกไทยโขลก	๑/๒	ถ้วย
ข่าตัดชิ้นยาว ๒ นิ้วทุบพอแตก	๒	ชิ้น
อบเชยชิ้นเล็กๆ	๑	ชิ้น
น้ำตาล	๑/๒	ถ้วย
ซีอิ้วขาว	๑/๓	ถ้วย
ซีอิ้วดำ	๑/๔	ถ้วย
น้ำเปล่า	๖	ถ้วย

วิธีทำ

นำโปรตีนหรือหมี่กินลงทอดให้หอมไม่ต้องนาน พักไว้พอเย็น ตัดตามขวางเป็นชิ้นหนา เทน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องที่โขลก ข่า และอบเชย ใส่โปรตีน ผักกาดทอง น้ำตาล ซีอิ้วขาว และซีอิ้วดำ ปิดฝา เคี่ยวไฟค่อนข้างอ่อนสุดแล้วตักเสิร์ฟ

ต้มจืดวุ้นเส้น

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. เห็ดฟางผ่า ๔ วุ้นเส้นตัดให้พอดี โปรตีนเกษตรสับ
ละเอียด

๒. เจียวงาคั่วกับน้ำมันพอร้อน ใส่โปรตีนเกษตรลงผัดให้
หอมนำขึ้นพักไว้

๓. ต้มน้ำ ๔ ถ้วย ให้เดือด ใส่เห็ดฟาง วุ้นเส้นเติมเครื่องปรุง
ทั้งหมด โรยด้วยใบคึ่นฉ่ายหั่น แล้วยกลงทันที ก่อนเสิร์ฟราดด้วย
โปรตีนเกษตร ที่เจียวงาไว้เหยาะ พริกไทยชนิดหนอยรับประทาน
ร้อนๆ

หมายเหตุ คึ่นฉ่าย มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต
ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรรับประทานให้มาก ส่วนผู้ที่เป็น
โรคความดันโลหิตต่ำไม่ควรรับประทานบ่อย

เห็ดหอมน้ำแดง

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑.เห็ดหอมทั้งหมดตัดก้านออก ใช้มีดบาก ๒-๓ รอยแต่อย่าให้ขาด ตัดก้านเห็ดทุบให้แบน

๒.เจียวงาในน้ำมันพอร้อน ใส่เห็ดลงผัด ตามด้วยเครื่องปรุง
เติมน้ำ ๑ ถ้วย เคี่ยวให้สุก

๓.ก่อนยกลงใส่แป้งละลายน้ำเดือดสักครู่ โรยพริกไทยชนิด
หนอยดักเสิร์ฟร้อน ๆ

หมายเหตุ

ถ้าใช้เห็ดหอมแห้ง น้ำที่แช่เห็ดหอมอย่าทิ้งใส่ลงไปด้วย
จะทำให้มีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น

ซูปผักฤดูร้อน

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ผ่ามันฝรั่งเป็นสี่เหลี่ยมแล้วจึงตัดครึ่ง หั่นถั่วฝักยาวเป็น
ท่อน ๑ นิ้ว แครอทผ่า ๔ แล้วหั่นเป็นท่อน ๆ

๒. ใส่น้ำลงในหม้อประมาณ 3 ถ้วย พอน้ำเดือดใส่มันฝรั่ง
ลดไฟตั้งเคี่ยว ใสเกลือบพริกไทย มาการีน ใสถั่วลันเตา แครอท ต้ม
จนผักทั้งหมดนุ่ม ใสถั่วฝักยาว คนพอทั่วยกลง

หมายเหตุ

ถ้าชอบน้ำซูปข้นๆ ให้ละลายแป้งสาลี ๒ ช้อนโต๊ะ ด้วยน้ำ ๓
ช้อนโต๊ะ ยกหม้อซูปลงจากเตาใส่แป้งคนให้ทั่วยกขึ้นตั้งไฟอีกครั้ง
พอแป้งสุกตักออกใส่ถ้วยแบ่ง

สตูมันฝรั่ง

ส่วนผสม

มันฝรั่ง ๑ หัว

มะเขือเทศสีดา ๒๐ ลูก

แครอท ๒ หัว

ถั่วแขก ๑/๒ ถ้วย

เห็ดฟาง ๑/๒ ถ้วย

เต้าหู้ขาว ๑ แผ่น

เครื่องปรุง

เกลือ ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา น้ำมันพืช ๑ ถ้วย ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ แป้งเท้ายายม่อม(หรือแป้งข้าวโพด) ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสมะเขือเทศ ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

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

๒. หั่นเต้าหู้ขาวเป็นชิ้นสามเหลี่ยมให้หนาประมาณ ๑/๔ นิ้ว หมักเต้าหู้ด้วย ซีอิ้วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ

๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันประมาณ ๑๐ ช้อนโต๊ะ พอน้ำมันร้อน นำเต้าหู้ ที่หมักเอาไว้มาทอด

๔. ทอดจนเต้าหู้แข็งเหลือง ใส่เห็ด แล้วตามด้วยน้ำซूपปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ เกลือ ซีอิ้วขาว พริกไทย

๕. ใส่มันฝรั่ง แครอท มะเขือเทศ พอจะเดือดใส่แป้งเท้ายายม่อมซึ่งละลายน้ำเตรียมไว้แล้ว คนดูให้น้ำข้นพอดี ใส่ถั่วแขก ลงคนให้ทั่วพอเดือดยกลง

ต้มยำเห็ด

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

ซีอิ้ว ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว ๓ ช้อนชา เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปอกเห็ดเอาเปลือกดำและดินออกให้หมด ล้างให้สะอาด ถัดจากใหญ่ผ่าครึ่ง

๒. ต้มน้ำ ๒ ถ้วย ให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชี เห็ดพอสุก ใส่ซีอิ้วขาว ยกลงปรุงด้วยน้ำมะนาว ซิรมส เปรี้ยว เค็ม ใส่พริกทอดหรือ พริกชี้หนูทุบ โรยผักชี เสิร์ฟพร้อมๆ

เกร็ดความรู้

อาหารที่ต้องปรุงรสด้วยมะนาวจะต้องบีบมะนาวก่อนเสิร์ฟ แล้วรับประทานทันที และไม่ควรรนำไปตั้งไฟอีกเพราะจะทำให้มีรสขม

ต้มข่า

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	๑	ถ้วย
ข่าอ่อนปอกเปลือกหั่นบาง ๆ	๑	ถ้วย
กะทิ (มะพร้าวขูด๑กิโลกรัม คั้นด้วยน้ำ ๗ถ้วย)๘		ถ้วย
พริกป่น ๒ ช้อนชา	เต้าหู้เหลือง	๑ ก้อน
น้ำมะนาว ๓ ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วขาว	๑/๔ ถ้วย
น้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ	ใบผักชีหั่น	๑ ช้อนชา

วิธีทำ

นำเต้าหู้เหลืองตัดชิ้นพอคำ เห็ดหั่นแล้วลงต้มกะทิพอเดือด ใส่ข่า และพริกป่น ปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อนๆ ประมาณครึ่งชั่วโมง ยกลงปรุงด้วยซีอิ๊ว น้ำมะนาว น้ำตาล เสิร์ฟโรยผักชี ถ้าชอบเผ็ดใส่พริกชี้หนูหั่น

ยำไก่ใส่ตะไคร้ (เจ)

ส่วนผสม

ตะไคร้สดซอยให้ละเอียด	ไก่เจ
มะนาวเล็กน้อย	พริกสดหั่นใส่มะนาวเล็กน้อย
ใบสะระแหน่	

วิธีทำ

ไก่เจหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ทอดกรอบ นำเครื่องปรุงทั้งหมด คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยด้วยสะระแหน่

ต้มยำเนื้อเจ

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

ต้มกะทิพอเดือดใส่โปรตีนเกษตรอบเชยใบกระวานกานพลู และผงกะหรี่ ปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อนๆ ประมาณ ๑๐ นาที ยกลงปรุงรส ด้วยเกลือ น้ำส้มและน้ำตาล ก่อนเสิร์ฟโรยใบคื่นช่ายและพริก

ต้มยำเห็ดมะพร้าวอ่อนน้ำชั้น

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ปอกมะพร้าวแยกน้ำไปต้ม ใช้ช้อนตักเอาชิ้นขนาดพอประมาณ

๒. จากนั้นใส่เห็ดลงต้ม ใส่ข่า ตะไคร้ แครอทตามลงไป

๓. พอเดือดจึงใส่นมสด น้ำพริกเผา เกือบปั้นเล็กน้อย ซีอิ้วขาว น้ำมะนาว พริกชี้หนู ให้ได้รสเปรี้ยวเค็มเผ็ดก่อนปิดไฟ แล้วจึงใส่ผักชีฝรั่ง ตามลงไปเสร็จจึงขึ้นตอนการปรุง

มะระยัดไส้

ส่วนผสม

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

ซีอิ้วขาวพอประมาณ

วิธีทำ

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

๓.โขลกพริกไทยรากผักซีเสร็จแล้ว เอามารวมกันกับแป้งหมี่กึ่งเคล้าให้เข้ากันแล้วจึงยัดใส่มะระ เอาไม้จิ้มฟันกลัด ไว้ไม่ให้หลุดเวลาต้ม (น้ำที่เหลือจากต้มเห็ดฟาง เอามาต้มให้เดือดทำน้ำซุ้ปต่อไป) พอเดือดแล้ว ก็ผ่ายปากหม้อไว้จนกว่ามะระจะนุ่มจึงตักเสิร์ฟ

สตูเห็ด

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

แกงจืดฟองเต้าหู้

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ฟองเต้าหู้แช่น้ำไว้ประมาณ ๒ ชั่วโมง
๒. ล้างเห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้นพอคำ ล้างเห็ดหูหนูหั่นชิ้นพอคำ วุ้นเส้นแช่น้ำให้นิ่ม ดอกไม้จีนแช่น้ำให้นิ่ม ล้างคึ่นฉ่าย หั่นยาว ๒ นิ้ว
๓. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ฟองเต้าหู้ ต้มสักครู่ ใส่เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู ดอกไม้จีน ต้มพอเดือด ใส่ซีอิ้วขาว พอเดือดอีกครั้ง ใส่วุ้นเส้น ปิดไฟใส่คึ่นฉ่าย

แกงจืดเต้าหู้หลอด

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

ประเภททอด

ผักทอดเต็มপুরะ

ส่วนผสม

ผักทอง ๑ หัว

มันเทศ ๑ หัว

ถั่วฝักยาว ๑ ถ้วย

ข้าวโพดอ่อน ๕ ถ้วย

แป้งข้าวเจ้า ๑/๒ ถ้วย

แป้งสาลี ๑/๒ ถ้วย

น้ำ ๑ ๑/๒ ถ้วย

น้ำมันพืชสำหรับทอด ๓ ถ้วย

เครื่องปรุง

เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกไทยป่น ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกมันเทศ และผักทอง หั่นเป็นเส้นยาวประมาณ ๑ นิ้ว หนา ๑ เซนติเมตร

๒. ถั่วฝักยาวตัดท่อนละ ๒ นิ้ว ข้าวโพดอ่อนผ่าครึ่ง

๓. ผสมแป้งเข้าด้วยกันใส่เครื่องปรุงแป้ง

๔. แบ่งแป้งที่ผสมออกมาเคล้ากับผัก แต่ละอย่างให้แป้งติด โดยทั่วไป ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน

๕. ตั้งผักแต่ละอย่างลงทอดอันละพอคำ ทอดให้เหลือง ตักออก วางบนกระดาษซับน้ำมันเพื่อให้สะเด็ดน้ำมัน ใช้เป็นอาหารว่างรับประทานร้อนๆ จึงจะอร่อย

หมายเหตุ

ผักที่จะนำมาชุบทอด ใช้ได้หลายชนิด เช่น มะเขือยาว นำมาหั่นเป็นแผ่นบางๆ หรือกระหล่ำปลี หั่นเป็นฝอย คลุกแป้งทอดเป็นคำๆ ก็ได้ แป้งที่ใช้ชุบผักใช้แป้งชุบทอดสำเร็จรูปก็สะดวกดี

น้ำจิ้มผักทอดแบบญี่ปุ่น

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

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

เห็ดนางฟ้าชุบแป้งทอด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า ๘ ดอกใหญ่ งามข้าวคั่วสุก ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด

แป้งชุบทอด

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

วิธีทำ

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

๓. นำเห็ดลงชุบทอดในน้ำมันร้อนปานกลางจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นไว้บนกระดาษซับน้ำมัน รับประทานโดยจิ้มกับน้ำจิ้มของผักทอดเทมปุระ หรือน้ำจิ้มบ๊วยก็ได้

หมูก่อนเจ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

ผสมแป้งเช่นเดียวกับแป้งชุบทอดเห็นนางฟ้า แล้วเพิ่มซีอิ้ว
ดำ ๑ ช้อนชา ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผสมแป้งแล้วใส่โปรตีน แครอท หัวไชเท้า ลงคลุกเคล้า
คนให้เข้ากัน ส่วนผสมทั้งหมดจะข้นพอประมาณ

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

ขาเห็ดปรุงรส

ส่วนผสม

ขาเห็ดหอม ๑/๒ กิโลกรัม	ซีอิ้ว ๑-๒ ช้อนโต๊ะ
เกลือ ๑/๒ ช้อนชา	น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ
ซอส ๑-๒ ช้อนโต๊ะ	พริกไทย๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. แช่ขาเห็ดค้างคืน ๑ คืนล้างให้สะอาดแล้วนำมาทุบ

๒. ใส่เครื่องปรุงชิมรสตามชอบ

๓. ลงทอดในน้ำมันพอเหลืองตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

ลูกชิ้นกุ้ง

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

แป้งผสมเช่นเดียวกับแป้งชุบทอด หรือใช้แป้งชุบทอดสำเร็จก็ได้

วิธีทำ

๑. สับเห็ดให้ละเอียด หัวไชเท้าและแครอทปอกเปลือกแล้วขูดด้วยเครื่องขูดมะละกอให้เป็นเส้นฝอยๆ สาหร่ายตัดเป็นเส้นๆ

๒. นำส่วนผสมทุกอย่าง ใส่ลงในแป้งที่ผสมไว้ แล้วคนให้เข้ากัน

๓. ใช้ช้อนตักทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง จนสุกเหลืองเสิร์ฟพร้อมกับผักสดต่างๆ และน้ำจิ้มหรือซอสพริกตามชอบใจ

หมายเหตุ

ลูกชิ้นกุ้งสามารถนำไปใส่ผัดเปรี้ยวหวานหรือผัดผักต่างๆ ก็ได้

ชาไก่เจ

ส่วนผสม

ฟองเต้าหู้ อย่างแผ่นใหญ่บาง	๑	แผ่น
ฟองเต้าหู้ อย่างชนิดทำแกงจืดแช่น้ำแล้ว	๓	ถ้วย
แป้งสาลี	๒	ถ้วย
ตะไคร้	๒	ต้น
รากผักชี ๑ ซ่อนโต๊ะ	พริกไทย ๑	ซ่อนชา
เกลือ ๑ ซ่อนโต๊ะ	น้ำตาลปีบ ๑	ซ่อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. แช่ฟองเต้าหู้ อย่างชนิดทำแกงจืดในน้ำให้นิ่มแล้วขยำปนกับรากผักชี พริกไทยที่โขลกรวมกันอย่างละเอียดใส่แป้งสาลีเกลือ น้ำตาลปีบ พยายาม ทำให้แห้งที่สุด

๒. ตัดฟองเต้าหู้ อย่างแผ่นเป็นแผ่นสามเหลี่ยม แล้วเอาฟองเต้าหู้ที่ปรุงแล้วนั้นมาวางลง เอาตะไคร้ใส่ตรงกลาง ให้ปลายตะไคร้โผล่ออกมา ด้านนอกห่อปิดฟองเต้าหู้ให้ เป็นรูปขาไก่

๓. นำไปนึ่งจนสุกเอามาชุบแป้งทอด รับประทานกับน้ำจิ้มหรือซอสพริกก็ได้

น้ำจิ้มไก่เจ

ใช้พริกชี้ฟ้าสุกโขลกให้ละเอียด ๒ เม็ด น้ำ ๒ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑ ถ้วย เกลือป่น ๑ ซ่อนชา น้ำส้มสายชู ๓ ซ่อนโต๊ะ ผสมทุกอย่างแล้ว นำขึ้นตั้งไฟพอเดือดยกลงทิ้งให้เย็น ใช้เป็นน้ำจิ้มของทอดต่างๆ ได้ทุกชนิด

หมูหมักขอส

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรชนิดเม็ดใหญ่แช่น้ำให้พอง ๒ ถ้วย

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. นำเครื่องปรุงทั้งหมด ผสมลงในชามเติมด้วยน้ำเปล่าแล้ว
เทราดลงในโปรตีนเกษตรคนกลับไปกลับมาปิดฝาหมักไว้ ๒๐ นาที

๒. ตั้งน้ำมันสำหรับทอดให้ร้อนปานกลาง นำโปรตีนที่หมัก
ไว้ลงทอด จนผิวนอกกรอบหอมไม่ต้องทอดนานจะแข็ง

๓. เวลาเสิร์ฟใช้มีดหั่นเป็นแผ่นๆ รับประทานกับข้าวต้ม
ร้อนๆ อร่อยมาก



หมูหวานเจ

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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



เห็ดสวรรค์

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

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

พริกหยวกยัดไส้ทอด

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ผ่าพริกหยวกตัดขั้วและคว้านไส้กลางออก
๒. ผสมแป้งสาลีกับน้ำพอขึ้น ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงคลุกเคล้า เติมเครื่องปรุงแล้วคนให้ทั่วสำหรับเป็นไส้
๓. ใช้ช้อนหรือมีปลายมนตักไส้ที่ผสมปาดลงพริกให้เต็ม
๔. ตั้งกระทะน้ำมันใช้ไฟปานกลาง นำพริกที่ใส่ไส้แล้วลงทอดพอสุกตักขึ้นเสิร์ฟร้อนๆ

เนื้อแดดเดียว

ส่วนผสม

ก้านเห็ดหอมแห้งแช่น้ำให้พอง ๒ ถ้วย

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. นำก้านเห็ดหอมที่แช่น้ำแล้วมาทุบให้แบน ลูกผักชีโขลก
พอแตก

๒. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมด แล้วเติมน้ำ ๑ ถ้วย

๓. เทน้ำเครื่องปรุงลงบนก้านเห็ดหอมโรยลูกผักชีคลุกให้ทั่ว
แล้วหมักไว้สัก ๑ ชั่วโมง

๔. ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อน นำเอาเห็ดที่หมักแล้วลงทอด
พอเหลือง ตักขึ้นไว้บนตะแกรง รับประทานกับข้าวหุง หรือกับข้าว
ต้มก็ได้

หมายเหตุ หากต้องการเก็บเอาไว้เป็นอาทิพย์ ให้นำเห็ด
ที่หมักแล้ว ไปตากแดดก่อนค่อยนำไปทอด

เห็ดแดดเดียว

ส่วนผสม

๑. เห็ดนางฟ้า ๑/๒ กก. (ถ้าดอกใหญ่ฉีกครึ่ง)

๒. ซอส ๖ ช้อนโต๊ะ ๓. พริกไทย ๔. น้ำตาลปีบ

วิธีทำ

นำส่วนผสมทุกอย่างจากข้อ ๒-๔ ลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำ
ไปทอดให้เหลืองแล้วพักสะเด็ดน้ำมัน

โปรตีนทอดกรอบผัดพริกแกง สูตร๑

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดเล็ก	๕	ถ้วย
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๓	ช้อน
น้ำมันพืช	๑/๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ทอดโปรตีนเกษตรให้กรอบแล้วนำขึ้นพักไว้

๒. คั่วน้ำพริกเครื่องแกง และงาในน้ำมันพืชจนหอมเต็มเครื่องปรุง ทั้งหมดคนให้ละลายเข้ากัน แล้วยกลงจากเตา นำโปรตีนที่ทอดลงคลุกเค้าให้ทั่ว โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย ทิ้งไว้ให้เย็นจะกรอบอร่อย สามารถเก็บใส่ขวดไว้รับประทานได้นานหลายสัปดาห์

หมายเหตุ

โปรตีนเกษตรทอดสุกแล้ว ควรให้แช่อยู่ในน้ำมันสักครู่จะทำให้กรอบมันคล้ายกากหมูทอด

โปรตีนทอดกรอบผัดพริกแกง สูตร๒

ส่วนผสม

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

เครื่องแกง

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

วิธีทำ

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

ไส้ข้าวเหนียว

ส่วนผสม

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

แผ่น

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

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

๓. เอาฟองเต้าหู้ไปชุบน้ำพอมพอดี แล้วนำมาแผ่ลงบนโต๊ะ
ตักไส้ที่ผสมวางลงบนฟองเต้าหู้พันไว้จนรอบ ใช้กรรไกรตัดฟอง
เต้าหู้ที่เหลือออกทำเช่นนี้ไปจนหมด

๔. นำไส้ข้าวที่ทำไว้ไปนึ่งด้วยไฟแรงสัก ๑๐ นาที

๕. เวลาจะรับประทาน ค่อยนำไปทอดในน้ำมันร้อนปาน
กลางจนผิวนอกเหลือง เวลาเสิร์ฟใช้มีดตัดเฉียงเป็นท่อนยาวสัก
๒ นิ้ว รับประทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ คู่กับน้ำพริกตาแดงอร่อย
มากเหมาะสำหรับเป็นอาหารในระหว่างเดินทางสะดวกดี

ทอดมันสามสหาย

ส่วนผสม

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

น้ำจิ้ม

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

วิธีทำ

นำถั่วฝักยาวมาหั่นหนาประมาณ ๑ ซม. แครอทหั่นเป็นลูกเต๋า ข้าวโพดฝานเป็นเม็ดใหญ่ นำมารวมกัน ผสมแป้งเกลือป่นเล็กน้อย แล้วจึงนำไปทอดไฟกลาง จนกรอบได้ที่สีออกสีทองๆ ใส่กระชอนตักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีทำน้ำจิ้ม

น้ำส้มสายชู พริกชี้ฟ้าแดง เกลือป่นเล็กน้อยรวมกันในเครื่องปั่นให้พริกละเอียดแล้ว จึงนำไปเทรวมกับน้ำตาลทรายใส่หม้อเคี่ยวไฟอ่อนๆ ให้มีลักษณะข้นๆ รสหวาน เปรี้ยว เค็มตาม

หอยจืด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้าทอดพอสุกสับละเอียด	๑	กิโลกรัม
โปรตีนหมูสับแช่น้ำให้พอง	๑	ขีด
แครอทสับละเอียด	๕	ช้อนโต๊ะ
แป้งโกกิ	๒.๕	ช้อนโต๊ะ
พองเต้าหู้	๑	แผ่น

ตัดแบ่งเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้าประมาณ ๑๑ x ๔๐ ซม.

น้ำมันพืชสำหรับทอด

เชือกฟางตัดแบ่งแล้วฉีกเป็นเส้นเล็กๆ สำหรับมัด

เครื่องปรุง

พริกไทยป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๓ ช้อนชา

พริกหอมคั่วป่น ๑ ช้อนชา เกลือ ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

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

หมายเหตุ : จะได้หอยจืด ๑ งานใหญ่ประมาณ ๗๐ ลูก

ประเภทแกง

แกงเผ็ด

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑/๔ ถ้วย น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. เติมน้ำมันใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนจัด ใส่ น้ำพริกแกงลงผัดให้หอม แล้วใส่กะทิคนให้ทั่ว ใส่เต้าหู้ทอดที่หั่นแล้วและถั่วฝักยาว ปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อนๆ

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

แกงเขียวหวาน

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ชิ้นสี่เหลี่ยม ๑/๒ นิ้ว
๒. คั้นมะพร้าวใส่น้ำอุ่น ๓ ถ้วย คั้นให้ได้ ๒ ๑/๒ ถ้วย
๓. ตัดมะเขือพวง หั่นหน่อไม้สี่เหลี่ยมขนาด ๑/๒ นิ้ว
๔. ตัดใบโหระพา ใบมะกรูด
๕. ช้อนหัวกะทิ ๑ ถ้วย เคี่ยวให้แตกมันผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่เต้าหู้ลงผัดตักใส่หม้อหางกะทิ ต้มพอเดือดใส่มะเขือพวงหน่อไม้ พรูรสดด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาล ชิมรสแล้ว ใส่ใบโหระพา และใบมะกรูด ยกลงรับประทานกับขนมจิ้นก็ได้

แกงเขียวหวานปลาทรายเจ

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. นำส่วนผสมข้อ ๑ - ๖ ปั่นให้เป็นพริกแกง
๒. นำกะทิหรือน้ำเต้าหู้ตั้งให้แตกมันใส่เครื่องแกงลงไปเคี่ยว
๓. พอหอมใส่ปลาทรายเจกับโปรตีนเกษตร
๔. รุ่งรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ ซอส ขิมนรสหวานมันเค็มใส่มะเขือเปราะ และใส่เห็ดทั้งสองลงไปพอเดือดยกลง ใส่โหระพา และพริกขี้ฟ้าซอย

แกงป่า

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. โปรตีนเกษตรเห็ดฟาง และน้ำใส่ลงในหม้อตั้งไฟพอเดือด ปิดฝา

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

แกงเทโพ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ผักบุ้งหั่นเป็นท่อนยาว ๒ นิ้ว เห็ดฟางผ่า ๔ เต้าหู้ขาวหั่นเป็นท่อนสี่เหลี่ยมพอกำ ลูกมะกรูดปอกเปลือกผ่าครึ่ง

๒. ตั้งกระทะคั่วน้ำพริกเครื่องแกงในน้ำมันพืช พอหอม ใส่น้ำกะทิตั้งรอนจนเดือดใส่เห็ด ผักบุ้ง เต้าหู้ ตามด้วยน้ำมะขาม เติมเครื่องปรุงทุกอย่างชิมรสตามต้องการ ให้ออกเปรี้ยวหวาน นิดหน่อย

แกงขี้เหล็ก

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

เกลือ ๑ ช้อนชา น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนชา ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกแกงเผ็ดใส่กระชาย ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ ๒ ถ้วย แยกหัวกะทิ และหางกะทิ
เป็น ๒ ส่วน

๒. ใบย่านาง ฉีกคั้นน้ำพอประมาณ

๓. พองเต้าหู้หักเป็นท่อนสั้นๆ พอคำ แช่น้ำไว้ نیم แล้วหั่น
เป็นฝอย

๔. เห็ดเป่าฮื้อ ย่างไฟให้สุก แล้วเอามาฉีก หรือหั่นเป็นชิ้น

๕. โขลกเครื่องแกงกับเต้าหู้ให้เข้ากัน

๖. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม

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

แกงกะหรี่

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
เต้าหู้เหลือง	๓	แผ่นใหญ่
มะพร้าวขูด	๑/๒	กิโลกรัม
มันฝรั่งหัวเล็กต้ม	๓	หัว
งาคั่วบด	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๒	ช้อนชา
น้ำพริกแกงเผ็ด	๓	ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่	๒	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้แผ่นละ ๖ ชิ้น เห็ดฟางผ่า ๔ ส่วน

๒. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ ๒ ถ้วย คั้นให้ได้ ๓ ถ้วย ช้อนหัวกะทิ

๑ ถ้วย

๓. โขลกน้ำพริกให้ละเอียดผัดกับน้ำมันที่ใช้เจียวงาคั่ว แล้ว
จึงเติม หัวกะทิผัดจนหอมใส่เต้าหู้และเห็ด ผัดแล้วตักใส่หม้อเติม
หางกะทิปรุงรส เค็ม เคี้ยวไฟอ่อน ใส่มันฝรั่งปอกเปลือกผ่าสี่
พอน้ำขึ้นเล็กน้อยยกลง ถ้าอ่อนเค็มเติมเกลือเล็กน้อย

๔. จัดเสิร์ฟรับประทานกับแตงดอง ชิงดอง หรือยำผักสด

แกงมัสมั่น

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

แกงกะหรี่ไก่เจ

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

๖. โปรตีนแช่น้ำสักครู่แล้วบีบน้ำออกใส่หม้อ ใส่ซีอิ๊ว น้ำตาล น้ำมะขาม ชิมรสตามชอบใส่มันฝรั่งเคี้ยวดูให้มันสุกยกลง

วิธีทำอาหาร

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

วิธีทำ ๑. เคี่ยวน้ำตาล น้ำส้ม ชิมให้รสจัด ทิ้งให้เย็น

๒. เวลารับประทานตักน้ำส้มพอสสมควร ใส่แตง พริกชี้ฟ้า

แกงเลียง

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. โขลกพริกไทยกระชายกะปิเจผสมกันไม่ต้องละเอียดมาก
ละลายน้ำเล็กน้อยขึ้นตั้งไฟ

๒. ใส่เห็ดลงในหม้อรวมกันน้ำประมาณ ๔ ถ้วย ยกขึ้นตั้งไฟ

๓. พอเดือดใส่ฟักทองข้าวโพดอ่อน ต้มจนฟักทองสุกใส่บวบ
พอบวบสุก (ไม่ต้องสุกมาก) เติมซีอิ้วขาว จึงใส่ตำลึงยกกลง
ใส่ใบแมงลัก

แกงส้ม

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

เครื่องแกงส้ม

งาขาวคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ พริกแห้ง ๑๐ เม็ด กะปิเจ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด

๒. ละลายเครื่องแกงในน้ำยกตั้งไฟ ใส่เห็ดฟาง ผักต่างๆ
น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาลปีบ ซีอิ้วขาว เกลือ ชิมรสตามชอบ
แล้ว

๓. พอเดือดยกกลงรับประทานได้

แกงคั่วสับประรด

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. สับประรดปอกเปลือกออกแล้วสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ
๒. คั้นมะพร้าวน้ำแต่น้อย เอาหัวกะทิ แล้วจึงคั้นเอาหางกะทิแยกต่างหาก ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดยกลง (หัวกะทิ ๑ ถ้วย หางกะทิ ๓ ถ้วย)
๓. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดแล้วผัดกับน้ำมันพืชผัดจนหอม
๔. ปอกเห็ดฟางแล้วหั่นชิ้นพอควร ผัดกับเครื่องแกงในกระทะ แล้วจึงตามด้วยถั่วเหลืองและเต้าหู้ลงไปผัด
๕. ตักเครื่องผัดทั้งหมดใส่ลงในหม้อหางกะทิตั้งไฟ พอเดือด ใส่สับประรด น้ำตาล ซีอิ้วขาว ใส่หัวกะทิพอเดือดยกลง

แกงฮังเล

ส่วนผสม

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

เครื่องแกงฮังเล

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

วิธีทำ

๑. โขลกพริก เกลือ ตะไคร้ งาขาวคั่วให้ละเอียดใส่เต้าเจี้ยว ผงกะหรี่โขลกให้เข้ากัน ล้างเต้าหู้ตัดแผ่นละ ๔ ชิ้น

๒. เคล้าเครื่องแกงกับเต้าหู้ขาวด้วยกัน ใส่ น้ำ ตั้งไฟอ่อนๆ ใส่ชิง ตั้งเคี่ยวพอเดือดปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก (มะขามเปียกคั้นกับน้ำ ๑/๔ ถ้วย) เกลือให้ได้สามรสกลมกล่อมคือเปรี้ยว เค็ม เผ็ด

แกงโห้ะ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. หน่อไม้ดองนำมาล้างน้ำเกลือสัก ๒ ครั้ง ไม่ให้มีกลิ่นแรง
๒. เห็ดฟางผ่า ๔ ส่วน เด็ดผักตำลึง ถั่วฝักยาวหั่นยาว ๑ นิ้ว ตะไคร้ตัดเป็นท่อน ๒ นิ้ว แล้วทุบพอแตก
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชคั่วเครื่องแกงพอหอม นำหน่อไม้ดองและผักต่างๆ ลงผัดเติมกะทิแล้วปรุงเครื่องพอสุก ก่อนยกกลง ใส่วุ้นเส้นตะไคร้ใบมะกรูดฉีกและพริกชี้หนูทุบ รับประทานกับพองเต้าหู้ทอด

แพนงเนื้อเจ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

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

หมายเหตุ

แพนงเนื้อเจนี้สามารถใช้เต้าหู้ขาวอย่างแข็งทอดพอเหลืองหรือหมักแทนโปรตีนเกษตรก็ได้

แกงเผ็ดเปิดอย่างเจ

ส่วนผสม

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

เครื่องแกง

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

วิธีทำ

๑. ต้มหมี่กึ่งสำเร็จกับน้ำและซีอิ้วดำให้เป็นสีกลายเปิดอย่างตักขึ้น
พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ และคั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ ๑ ถ้วย หางกะทิ
๒ ถ้วย

๒. ใส่หัวกะทิลงในกระทะเคี่ยวให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงผัด
ให้หอม ใส่ใบมะกรูด หมี่กึ่งที่ต้มแล้ว หางกะทิ ปรงด้วยน้ำตาล
ซีอิ้วขาว ใส่มะเขือเทศ มะเขือพวง คนให้ทั่ว ใส่ใบโหระพา คนพอ
ทั่วปิดไฟ

แกงเผ็ดเปิดอย่าง สูตร ๒

ส่วนผสม

เปิดเจहन้ําชิ้นพอคํา	๒	ถ้วย
กะทิจาวเกาะ	๑/๒	กิโลกรัม
มะเขือเทศสีดาลูกเล็ก	๗	ลูก
โหระพาเด็ดเป็นใบ	๑/๒	ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	๕	ใบ
น้ํตาลทราย	๑	ช้อนชา
ส้บประรดลูกเล็ก ๑ ลูกหรือล้ํนจ้ํีกระปอง ๑		กระปอง
มะเขือพวง ๑/๔ ถ้วย	ซีอิ้วขาว ๒-๓	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกแห้งแกะเม็ดออกแช่น้ํ้า ๓ แว่น ยี่หระคั่ว ๑/๒ ช้อนชา
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑/๒ ช้อนชา กะปิเจ ๑ ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ ลูกผักชีคั่ว ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ

โขลกเครื่องแกงทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ทอดเปิดเจให้เหลือง ส้บประรดหั่นเป็นชิ้นพอคํา
๒. แบ่งกะทิจริงหนึ่งใส่ลงในกระทะ เคี้ยวพอแตกมันใส่เครื่องแกงผัดให้หอมใส่ใบมะกรูดเปิดเจที่ทอดแล้วใส่กะทิจที่เหลือเติมน้ํ้าให้ท่วมเปิดทอด ใส่ส้บประรดปรุงรสด้วยน้ํตาล ซีอิ้วขาว ใส่มะเขือเทศ มะเขือพวง คนให้ทั่ว ใส่โหระพา คนพอทั่วปิดไฟ

ปลาสาหร่ายฉู่ฉี่

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. นำเอาปลาสาหร่ายไปหั่นเป็นแว่นๆ ลงไปทอดกับน้ำมันพอสุกรอบดีแล้วพักไว้

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

แกงไตปลาเจ

ส่วนผสม

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

เต้าหู้ยี้, เต้าเจี้ยวอย่างดีไม่เค็มมาก

เม็ดขนุน, เม็ดจำปาตะ, เม็ดบัว ต้มอย่าให้สุกมากแล้วแกะเปลือกออกหั่นเป็นชิ้นพองาม

ถั่วลิสง, เม็ดมะม่วงหิมพานอบตำพอแตก

เห็ดนางฟ้า (โขลกให้เนื้อเห็ดฟู)

เห็ดฟาง, ใบมะกรูด, ซีอิ้ว, เกลือ

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำในหม้ออย่างน้อยตามเครื่องปรุง พอน้ำเดือดใส่น้ำพริกแกง พอหอม ใส่เต้าหู้ยี้ เต้าเจี้ยวคนให้เข้ากัน

๒. ใส่เห็ดฟางพอน้ำเดือดออกใส่เห็ดนางฟ้าลงไปจนเดือดปรุงรสตามชอบ

๓. ใส่เม็ดจำปาตะ เม็ดขนุน เม็ดบัว มะม่วงหิมพาน ถั่วลิสงลงไป รอเดือดอีกครั้ง ปรุงรสตามชอบ ใส่ใบมะกรูดยกลงรับประทานกับข้าวซ้อมมือดีนึ่งแกล

ประเภทยา-พลา

งบน่อไม้

ส่วนผสม

หน่อไม้สับ	๒	ถ้วย
มะพร้าวขูด	๒	ถ้วย
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเครื่องแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดสับ	๓	ใบ
ขมิ้น	๑	ช้อนชา
กะปิเจ	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปิ้งกะปิเจให้เหลืองหอม นำไปโขลกรวมกับเครื่องแกง

๒. นำหน่อไม้มาคลุกรวมกับเครื่องแกงพร้อมด้วยน้ำตาลปีบ
ซีอิ้วขาว

๓. คั้นกะทิให้ข้นๆ เทลงคลุกกับหน่อไม้ ใบมะกรูด ขมิ้น
คนให้ทั่ว ท่อใบตองสด เอาไม้กลัดให้แน่นนำไปปิ้งไฟอ่อนๆ
ถ้าไฟแรงจะทำให้ใบตองไหม้ สุกแล้วแกะใบตองรับประทาน
กับข้าวเหนียวหรือข้าวหุงก็ได้

แหนมสด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	๔	ถ้วย
ข้าวเหนียวนึ่งสุก	๒	ถ้วย
พริกชี้หนู	๑๕	เม็ด
สีแดงผสมอาหารนิดหน่อย		

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑ ช้อนชา ซอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำเห็ดนางฟ้าไปนึ่งให้สุก แล้วนำมาฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๒. ใช้น้ำเปล่าพรมข้าวเหนียวบีบให้กระจาย
๓. นำเห็ดกับข้าวเหนียวมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมเครื่องปรุงทุกอย่างแล้วหยดสีผสมอาหารสีแดงนิดหน่อย
๔. ตักใส่ใบตองสดห่อมัดให้แน่น ทิ้งไว้ประมาณ ๑ วัน เมื่อแกะใบตองออกแหนมจะมีรสเปรี้ยวพอดีถ้าห่อทิ้งไว้หลายวันก็จะเปรี้ยวมาก

หมายเหตุ

แหนมสดรับประทานกับผักสดต่างๆ หรือนำไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ ก็จะมีหอมอร่อยได้รสชาติอีกแบบหนึ่ง

แฮ่กิ้นเห็ดเต้าหู้

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

เอางาคั่ว พริกไทย รากผักชี เกลือ นิดหน่อย โขลกให้ละเอียดดีแล้ว นำเต้าหู้ขาว เห็ด แครอท แป้งหมี่ ลงโขลกรวมกับของที่กล่าวแล้วให้ละเอียด เติมเครื่องปรุง ฟองเต้าหู้ชุบน้ำให้นิ่ม แล้วเอาส่วนผสมที่โขลกไว้ลงห่อให้เป็น ท่อน หรือเป็นคำก็ได้ เสร็จแล้วใส่รังถึงนึ่งให้สุก ถ้าห่อเป็นท่อน ก็ต้องหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ เอากระทะขึ้นตั้งไฟ เเทนนํ้ามันถั่ว ใส่ออร์ออน นํ้าลงทอดให้กรอบแล้วตักขึ้น พริกชี้ฟ้า น้ำส้ม น้ำตาลทราย ใส่ลูก เฝ้ายมบ๊วยด้วยก็ได้

หมายเหตุ

จะใส่แห้วสดสับเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ เผือก หรือมันแกวลง ไปในส่วนผสมด้วยก็ได้

หมุยอเจ

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	๓	ถ้วย
แป้งหมี่กึ่งสำเร็จรูป	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. นำเห็ดไปปั่นในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ให้ละเอียด โดยเติมน้ำ ๑ ถ้วย
๒. เทน้ำเห็ดปั่นลงในชาม ค่อยโรยแป้งหมี่กึ่งสำเร็จรูป คนไปจนเหนียวพอดี
๓. นำส่วนผสมใส่ลงในภาชนะที่เคลือบน้ำมัน ให้มีความหนาประมาณ ๑ นิ้ว ยกขึ้นใส่รังนึ่งด้วยไฟแรง ๑๕ นาที สุกแล้วทิ้งไว้ให้เย็นใช้มีดตัดเป็นชิ้นโตๆ เก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน ๓-๔ วัน
๔. เวลาจะรับประทานสามารถนำไป ยำ ผัด หรือทอดจิ้มกับซอสพริกก็ได้

ยำวุ้นเส้น

ส่วนผสม

เห็ดเป่าฮื้อ ๑ ถ้วย

เห็ดฟาง ๑/๒ ถ้วย

เห็ดหูหนู ๑/๒ ถ้วย

วุ้นเส้นแช่น้ำตัดแล้ว ๑ ถ้วย

พริกขี้หนูสด ๕ เม็ด

พริกขี้หนูแห้ง ๕ เม็ด

คึ่นฉ่าย ๒ ต้น

เต้าหู้ขาว ๒ ก้อน

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ลวกวุ้นเส้นพอนิ่ม แล้วตัดเป็นท่อน

๒. ฉีกเห็ดเป่าฮื้อเป็นฝอยลวกน้ำร้อนให้สุกแล้วหันเห็ดหูหนู หนาๆ ลวกน้ำร้อนให้สุก ผานเห็ดฟางเป็นชิ้นๆ ตั้งรวนไฟ เหยาะเกลือนิดหน่อย

๓. ตัดคึ่นฉ่ายเป็นท่อนๆ

๔. เอามะขามเปียก น้ำตาลปีบ และซีอิ้วผสมรวมกันตั้งไฟ ให้เดือด ชิมดูให้ได้ ๓ รส

๕. ยีเต้าหู้ขาวให้ละเอียด ตั้งรวนบนไฟจนเหลืองนวล

๖. โขลกพริกขี้หนู เอาพริกแห้งที่แกะเม็ดและใส่ทิ้งทอดรวม กับพริกขี้หนูจนกรอบโขลกให้ละเอียด

7. เมื่อเตรียมไว้ทั้งหมดแล้ว ก็นำเอาเห็ดทั้งหมดคลุกใน วุ้นเส้น พร้อมด้วย พริกขี้หนู พริกแห้ง ใส่รสสามรส มะนาว ชิมรสตามชอบแล้ว ใส่คึ่นฉ่าย จากนั้นเอาใส่ภาชนะที่รองด้วยผัก กาดหอม โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่

ยำเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า เห็ดฟางและเห็ดเป่าฮื้ออย่างละ	๑/๒ ถ้วย	
คื่นฉ่าย	๒	ต้น
สะระแหน่เด็ดใบ	๒	ถ้วย
พริกขี้หนูซอย	๑/๒	ช้อนชา

เครื่องปรุง

เกลือ ๑/๒ ช้อนชา ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑.ล้างเห็ดตรงโคน เห็ดฟางผ่าครึ่งดอก เห็ดนางฟ้า และเห็ดเป่าฮื้อตัดโคนตรงส่วนแก่ออกหันตามขวางดอกประมาณ ๑/๔ นิ้ว

๒.เรียงเห็ดวางลงในจาน

๓.ตั้งลังถึงใส่น้ำพอเดือดนึ่งให้เห็ดสุก เอาออกให้สะเด็ดน้ำ

๔.ล้างคื่นฉ่าย ตัดรากเอาส่วนเสียออกหันเป็นท่อน ๑/๒

นิ้ว

๕.ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน ใช้ช้อนคนพลิกไปมาให้เครื่องปรุงรสเข้ากับเห็ด ให้มีรสสามารถกลมกล่อม คือเปรี้ยว เค็ม หวาน

ยำหมุยอเจ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. นำหมุยอเจที่ล้างสุกแล้ว มาหั่นเป็นชิ้นบางๆ ตะไคร้หั่น
ละเอียด คื่นฉ่ายสับหยาบๆ ใบสะระแหน่เด็ดเอาเฉพาะใบพริก
ชี้หนูหั่นละเอียด

๒. คลุกเคล้าหมุยอกับส่วนผสมอื่นๆ ทั้งหมด แล้วเครื่องปรุง
ทุกอย่างคนให้เข้ากันดี ชิมรสตามชอบใจ รับประทานกับผักสด
ต่างๆ

ยำเขมร

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ชูดมะพร้าวคั้นกะทิแล้วใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดก็ตักเอาเฉพาะหัวกะทิใส่ถ้วยไว้ เอาหัวปลีผ่าล้างน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอสุก ตักขึ้นฉีกให้เป็นชิ้น แล้วตัดถั่วฝักยาวเป็นท่อนๆ ใส่หม้อต้มให้สุก ตักขึ้นรวมกับหัวปลี เอาถั่วงอกที่ตัดรากแล้วลงหม้อลวกพอร้อน ตักขึ้น

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

ยำเม็ดมะม่วงหิมพานต์

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใช้ไฟปานกลางรอจนกระทะร้อนใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงทอดให้เหลืองตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

๒. ล้างคื่นฉ่ายและพริกชี้ฟ้าทิ้งให้สะเด็ดน้ำ หั่นคื่นฉ่ายเป็นท่อนสั้นๆ และหั่นพริกชี้ฟ้าตามขวางค่อนข้างหนาเตรียมไว้เคล้าเม็ดมะม่วง คื่นฉ่าย พริกชี้ฟ้า และเกลือให้เข้ากัน เมื่อจะรับประทาน



ยำมะเขือเผา

ส่วนผสม

มะเขือเขียว	๖	ผล
น้ำพริกเผา	๑	ช้อนโต๊ะ
เม็ดพริกขี้หนูสับละเอียด	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ผ่ามะเขือให้สุกดี ปอกเปลือกแล้วตัดเป็นท่อนยาวประมาณ ๑ นิ้ว ผสมน้ำพริกเผา ซีอิ้วขาว

๒. น้ำมะนาว น้ำตาลและกะทิเข้าด้วยกันแล้วใส่มะเขือ เห็ดหลวกคลุกให้เข้ากันจัดลงจานโรยหน้าด้วยใบสะระแหน่



พลา่เห็ด

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุงร้ง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

ปอกเห็ดล้างน้ำหั่นชิ้นพองาม ลวกเห็ดในน้ำเดือดพอสุก นำขึ้นใส่ซามพักไว้ หั่นตะไคร้ใบมะกรูดให้ละเอียด เด็ดใบสาระแหน่ ผ่ามะนาว โขลกพริกชี้หนูพอให้แตกคลุกกับเห็ดเอาตะไคร้ ใบมะกรูดสาระแหน่ ที่เตรียมไว้ใส่ด้วยบีบมะนาว และใส่ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย แล้วชิมดูรสตามต้องการ

พลา่หัวปลี

ส่วนผสม

หัวปลี	๑	หัว
ตะไคร้	๑	ต้น
ใบมะกรูด	๓	ใบ
ใบสะระแหน่	๑/๒	ถ้วย
พริกชี้หนู	๕	เม็ด
หัวกระเทียมเคี้ยวเตีอดแล้ว	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑.เผาหัวปลีให้สุกแล้วฉีกให้ละเอียด หั่นตะไคร้ ใบมะกรูด ให้เป็นฝอย ใบสะระแหน่หั่นหยาบๆ

๒.คลุกเคล้าหัวปลี เต็มซีอิ้ว และเครื่องปรุง บีบมะนาว เือกะทิเคล้าลงไปด้วย ชิมดูรส เปรี้ยว หวาน เค็ม ตามชอบ แล้วหั่นพริกโรยหน้า

พลาหมี่กิน

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

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



ยำหอยดองเจรสเต็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟางเลือกดอกบานๆ	๑/๒	กิโลกรัม
ตะไคร้ซอยละเอียด	๔	ซัอนโตะ
ผักชีฝรั่งซอยละเอียด	๒	ซัอนโตะ
ใบสะระแหน่	๑	ถ้วยตวง
มะนาว พริกชี้หนูซอย ซีอิ๊ว ชูรสหรือน้ำตาล		

วิธีทำ

๑. ต้มเห็ดฟางใส่น้ำขลุกขลิกเติมซีอิ๊วนิดหน่อยพอเค็มสุก
ยกลงพักไว้ให้เย็น

๒. เสร็จแล้วนำมาผสมกับตะไคร้ ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง
ปีบมะนาว ใส่พริก ชิมรสตามชอบทานกับข้าวสวยร้อนๆ



ตำขมูนอ่อน

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. ปลอกขมูนอ่อนผ่านเอาแต่เนื้อในหั่นเป็นชิ้นๆ ลงต้มใน
น้ำเดือดจนเนื้อสุกยี้ให้แหลก

๒. ตั้งกระทะคั่วน้ำพริกแกงเผ็ดจนหอม ใส่โปรตีนเกษตรสับ
ละเอียดลงผัดพร้อมเครื่องปรุง มะเขือเปรี๊ยะ ใบมะกรูด

๓. ใส่เนื้อขมูนที่ยี้แล้วลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยด้วยผักชี
ถ้าชอบเผ็ดรับประทานกับพริกขี้หนูแห้งทอด

ลาบเต้าหู้กับเห็ด

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

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

ตำมะเขือเผา

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

ย่างมะเขือยาว พริกชี้ฟ้าให้สุกแล้วลอกเปลือกที่ไหม้ออก
นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพริกที่ย่างกับงาขาวคั่วให้แหลกแล้ว
นำมะเขือย่างลงตำพอแหลกให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน เติมเครื่อง
ปรุงเสร็จแล้ว เวลาตักเสิร์ฟโรยด้วยใบสะระแหน่

แหนมเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า ๑ กก. แป้งหมี่กึ่ง ๑/๒ กก.

เต้าหู้ยี้ย่างแดง ๕-๗ ก้อน ข้าวสุก ๑ ถ้วยข้าวต้ม

เส้นก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ตามใจชอบ

วิธีทำ

๑. ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นในรังถึงไม่หนาเกินไป โรยด้วยแป้ง
หมี่กึ่งบางๆจนทั่วอีกหนึ่งชั้นแล้วใส่เห็ดทับลงไปเป็นชั้นๆ โรย
แป้งแล้วนำไปนึ่งให้สุก พอสุกดีแล้วเทลงใส่ภาชนะพักไว้

๒. โขลกข้าวสุกพักไว้ โขลกเต้าหู้ยี้ให้ละเอียดเนียนดีแล้วนำ
ส่วนผสมทั้งหมดมารวมกันคล้ำให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ้วก่อน
แล้วจึงห่อ อย่าลืมใส่พริกสดก่อนผัดก๋วยเตี๋ยว

ลาบอีสาน

ส่วนผสม

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

ผักรับประทานกับลาบ กะหล่ำปลี ถั้วฝักยาว ใบสะระแหน่
ใบโหระพา

วิธีทำ

๑. นำเต้าหู้แข็งมาบีบให้ละเอียดคล้ายหมูสับนำลงไปต้มพอ
ให้เดือดประมาณ ๑๕ นาที ใช้กระชอนตักพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ

๒. นำเห็ดฟางสับพอหยาบๆ ลงไปผัดให้สุกเห็ดหูหนูหั่นประ
มาณครึ่งนิ้วลงไปผัดตามเห็ดฟางหั่นแผ่นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กๆ ลวก

๓. นำเครื่องปรุงทั้งหมด คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมซีอิ๊ว
น้ำมะนาวพริกชี้หนูปั่นแล้วจึงใส่ผักชีฝรั่งที่หั่นไว้เด็ดใบสะระแหน่
โรยหน้า รับประทานได้

ยำดอกโสน

ส่วนผสม

ดอกโสน

พริกชี้หนูสด

มะนาว

น้ำตาลทราย

ซีอิ้วขาว

เห็ดหูหนูขาว

โปรตีนเกษตรหานามิ

เม็ดมะม่วงหิมพานต์

วิธีทำ

๑. ล้างดอกโสนให้สะอาดพักไว้

๒. พริกชี้หนูซอยปับมะนาว ซีอิ้วขาว น้ำตาลทรายปรุงรสตามชอบ

๓. ลวกเห็ดหูหนูขาวในน้ำเดือดพักไว้

๔. ต้มโปรตีนเกษตรให้บานล่อนดีแล้วพักไว้

๕. ทอดมะม่วงหิมพานต์พักไว้

๖. นำส่วนผสมทั้งหมด คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ



ยำทวาย

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. แบ่งกะทิ ๑/๓ ถุง ใส่เห็ดฟางบานต้มให้สุก เมื่อสุกแล้ว ตักขึ้น ใส่กะทิที่เหลือลงหม้อเคี่ยวต่อไปให้แตกมันยกลง

๒. โขลกพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ รากผักชี ผิวมะกรูด ให้ละเอียด โขลกรวมกันให้ละเอียดแล้วใส่กะปิเจลงโขลกรวมให้เข้ากัน เสร็จแล้วนำเห็ดฟางที่ต้มสุกลงไปโขลกด้วย

๓. ตั้งกะทะใส่กะทิ ๑/๓ ถุง ลงผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่ซีอิ้วขาว น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก น้ำมะนาว ชิมให้ออกรส จัดเพื่อผักด้วย

ยำใหญ่

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ทอดเต้าหู้แข็งให้สุกพักไว้
๒. ผัดเห็ดนางฟ้ากับเกลือป่นเล็กน้อยพักไว้
๓. ผักทั้งหมดแช่เบคกิ้งโซดา ประมาณ ๕ นาทีจึงล้างด้วยน้ำสะอาด จากนั้นนำมาหั่นเตรียมไว้ให้พร้อม เต้าหู้ทอดหั่นเป็นแผ่นบางๆ
๔. นำเครื่องปรุงทั้งหมดคนให้เข้ากันชิมรสดูให้มี ๓ รสคือ เปรี้ยว เค็ม หวาน
๕. นำผักที่เตรียมไว้ลงไปคลุกเคล้าคนโย่งๆ อย่าคนแรง เพราะผักจะช้ำ โรยหน้าด้วยเต้าหู้เสร็จ

ยาปลากะบอง

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

- นำส่วนผสมทั้งหมดมาปรุงรสเข้าด้วยกัน หมักไว้ครึ่งชั่วโมง
- ใช้เครื่องปั่นละเอียดบดเข้าด้วยกันอีกครั้ง โดยเติมน้ำพอให้แป้งเกาะยึดเครื่องปรุงทั้งหมดให้ปั้นเป็นก้อนๆ ได้ (ถ้าไม่มีเครื่องบดใช้ตำละเอียดก็ได้)
- ห่อด้วยสาหร่ายทะเลแผ่นบางๆ แล้วห่อทับด้วยฟองเต้าหู้อีกชั้นหนึ่ง
- นำไปนึ่งให้สุกแล้วผึ่งให้เย็น หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ทอดพอกรอบแล้ว นำไปยำ โดยใส่ซีอิ๊ว พริกมะนาว ตะไคร้ ใบกระเพรา หรือผักชี

ประเภทนี้-อบ-ย่าง

เห็ดหอมอบวุ้นเส้น

ส่วนผสม

เห็ดหอม	๘-๑๐	ดอก
วุ้นเส้น	๑	ถ้วย
รากผักชี	๒-๓	ราก
พริกไทยเม็ดทุบพอแตก	๕	เม็ด
ซีอิ้วดำ	๑/๔	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนชา	ซิงหั่นเป็นแว่น ๑๐	แว่น
น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ	งาคั่ว ๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. วุ้นเส้นแช่น้ำพอนิ่มตัดสั้นประมาณ ๒ นิ้ว
๒. ล้างเห็ดหอมให้สะอาดแล้วแช่น้ำพอนิ่ม(เก็บน้ำที่แชไว้)
หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ
๓. โขลกรากผักชีและงาคั่วรวมกันให้ละเอียด ผัดให้หอม
ใส่เห็ดหอม ซีอิ้วขาว ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ใส่ น้ำเห็ดหอม ปล่อยให้
จนเดือดพักไว้
๔. ใส่ น้ำมันพืชลงในหม้ออบ เรียงซิง ใส่วุ้นเส้น ราดด้วย
เห็ดหอมผัด โรยด้วยพริกไทย เหยาะด้วยซีอิ้วดำ เพื่อให้เกิดสีส้ม
ชวนรับประทาน
๕. นำไปอบด้วยไฟอ่อนสักครู่ใหญ่ จึงปรับไปขนาดกลางอบ
ประมาณ ๓๐ นาที จนวุ้นเส้นนุ่มสุก

เต้าหู้หนึ่งแป๊ะชะ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ขาวเป็นลิ้มหนาประมาณครึ่งเซ็นติเมตร ผักกาดขาวหั่นหยาบๆ เห็ดฟางผ่าเป็นแผ่น

๒. เรียงผักกาดขาวลงในจานเอาเต้าหู้วางทับข้างบน แต่งด้วยหัวไชเท้าและแครอทโดยรอบ

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

๔. นำไปนึ่งไฟแรงสัก ๑๐ นาที ยกกลงก่อนเสิร์ฟ โรยด้วยซิงอ่อนพริกชี้ฟ้าสุกหั่นแฉลบบิ้วยมะนาวรับประทานร้อนๆ (ถ้าชอบเผ็ดใส่พริกชี้หนูพุกพอกแผลก)

เต้าหู้ย่างชาวใต้

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง

๓

ก้อน

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นหนาๆ ผสมเครื่องปรุงทั้งหมด เติมน้ำ ๑/๔ ถ้วย นำเต้าหู้ลงหมักสัก ๑ ชั่วโมง นำเต้าหู้ที่หมักแล้วเสียบไม้ย่างบนตะแกรง เตาถ่านคอยกกลับไปมา ทาด้วยน้ำมันพืชและพรมน้ำเครื่องปรุงจนสุกเหลืองโดยทั่ว

เห็ดหอมย่างซีอิ๊ว

ส่วนผสม

เห็ดหอมสด

๒๐

ดอก

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

วิธีทำ เห็ดหอมตัดก้านออก ใช้มีดบางทะแยงไปมาด้านบนอย่าให้เห็ดขาด ก้านเห็ดหุบให้แบน ผสมเครื่องปรุงทุกอย่างลงในถ้วย เติมน้ำ ๑/๒ ถ้วยแล้วเทราด ลงบนเห็ดหอมหมักไว้ ๑๐ นาที จึงนำขึ้นย่างไฟให้สุก ขณะย่างใช้ไฟปานกลางพรมด้วยน้ำซีอิ๊ว น้ำมันงาตลอดเวลารับประทานกับผักสลัดสดแตงกวาและขิงดอง

เปิดอย่างเจ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

งาขาวคั่วป่น ๑ ช้อนโต๊ะ ผงพะโล้ ๑ ช้อนชา ผงอบเชย ๑/๔ ช้อนชา ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วดำหวาน ๑ ช้อน น้ำตาลทราย ๔ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

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

หมูแดงเจ

ส่วนผสม

หมี่กึ่งเป็นเส้นกลมยาว ๕ เส้น

เครื่องปรุง

ใช้น้ำปรุงเช่นเดียวกับเปิด่างเจทุกอย่าง และเพิ่มซอส
มะเขือเทศ ๕ ซ้อนโต๊ะ สีแดงผสมอาหารนิดหน่อย

วิธีทำ

๑. นำหมี่กึ่งลงหมักในน้ำปรุงสัก ๑-๒ ชั่วโมง
๒. นำหมี่กึ่งที่หมักไปย่าง หรือทอดให้ผิวนอกกรอบหอม
เวลาจะรับประทาน ให้นำมาหั่นแฉลบเป็นแผ่นบางๆ ประดับ
ด้วยผักสลัด แตงกวา ผักสดอื่นๆ หรือ จะวางบนข้าวหุงร้อนๆ
เป็นข้าวหมูแดงก็ได้

น้ำซอส

ใช้น้ำปรุงที่หมักหมี่กึ่ง ตั้งไฟให้เดือดแล้วเติมแป้งมัน ๑
ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ ๑ ถ้วย ลงเคี่ยวจะได้น้ำซอสข้นสำหรับราด

หมายเหตุ

ถ้าใช้เต้าหู้ขาวอย่างแข็งทำ ก็เรียกว่า “เต้าหู้หมูแดง”

ห่อหมกเห็ด

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑.เด็ดใบโหระพาล้างน้ำให้สะอาดผักกาดขาวล้างให้สะอาด
หั่นแล้วลวกน้ำร้อนผึ่งไว้ให้สะเด็ดน้ำ

๒.ล้างเห็ดฟางให้สะอาดผ่านขึ้นบางๆ

๓.โขลกข้าวสารแช่น้ำให้ละเอียด

๔.โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่ข้าวสารที่โขลกละเอียด
แล้วลงไปผสมกันด้วย

๕.ใช้ผ้าขาวบางบีบมะพร้าวให้ได้กะทิ๑/๒ ถ้วยตวง แล้วคั้น
อีก ประมาณ ๑ ถ้วยตวง

๖.เทกะทิจลอย่างคนให้เข้ากับเครื่องแกง ใส่เห็ด ซีอิ้ว แป้ง
สาลีค่อยๆ โรยลงไป คนให้ทั่วคนไปจนข้น

๗.ห้วักะทิจหยอดหน้าใบมะกรูดหั่นฝอย พริกชี้ฟ้าหั่นฝอย
โรยหน้า

๘.นึ่งถึงไฟกลางจนสุก

ห่อหนึ่งชาวเหนือ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. คั่วพริกเครื่องแกงในน้ำมันพืชให้หอม ใส่โปรตีนเกษตร
ผักตำลึงลงผัดให้สุก เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง แล้วจึงใส่วุ้นเส้น ยก
ลงพักไว้

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

เต้าหู้หนึ่งถ้วย

ส่วนผสม

เต้าหู้หลอดตรานางพยาบาล	๒	หลอด
ฟองเต้าหู้	๓	แผ่น
หั่นเห็ดฟางเป็นแว่น	๒	ขีด
เห็ดนางฟ้า	๒	ขีด
พริกชี้ฟ้าแดง-เหลือง อย่างละ	๑	เม็ด
ขิงตำ ๑ หัว ขิงซอย ๑ หัว	บ๊วย ๑	เม็ด
ซอส+ซีอิ้ว ๑ ช้อนโต๊ะ	คื่นฉ่าย ๑	ต้น
น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ	น้ำ ๑	ถ้วยตวง
พริกไทย	น้ำตาลปีบ	

วิธีทำ

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

เห็ดอบสมุนไพร

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

น้ำจิ้ม

พริกขี้หนูสวนตำกับ น้ำตาลทราย ซีอิ้วมะนาว ซิมนรสตามชอบ

ก๋วยเตี๋ยวห่อกะหล่ำปลี

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวชนิดแผ่น ๓๐๐ กรัม กะหล่ำปลี ๑ หัว
เห็ดหอม ๒ ดอก เห็ดฟาง ๑๐๐ กรัม
พริกไทยป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑/๒ ช้อนชา
ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

พริกชี้ฟ้าแดงโขลก ๒ เม็ด ซีอิ้วหวาน ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างกะหล่ำปลีหั่นฝอยนำไปผัดให้ยุบตัว(ใส่เกลือเล็กน้อย)
๒. ล้างเห็ดฟางเช็ดโคนที่สกปรกออก สับเห็ดฟางกับเห็ดหอมพอหยาบ

๓. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เห็ดฟางสับกับเห็ดหอม ซีอิ้วขาว น้ำตาล พริกไทย ผัดให้เข้ากันพอสุกทั่ว

๔. เคล้าเครื่องที่ผัดกับกะหล่ำปลีให้เข้ากันทำเป็นไส้

๕. ตัดแผ่นก๋วยเตี๋ยวขนาด ๖x๖ นิ้ว ใส่ไส้ห่อพับริมม้วนให้กลมหนึ่ง ประมาณ 15 นาที รับประทานกับน้ำจิ้ม

วิธีทำน้ำจิ้ม

ผสมพริกชี้ฟ้าแดง ซีอิ้วหวาน น้ำส้มสายชูคนให้ส่วนผสมเข้ากัน

ประเภทน้ำพริก-เครื่องจิ้ม

น้ำพริกหนุ่ม

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑/๒ ซอญชา ซีอิ๊วขาว ๑ ซอญโตะ น้ำตาลทราย ๑ ซอญชา

วิธีทำ

- ๑.อย่างพริกหนุ่ม มะเขือ กระปิเจปั่นเป็นลูกกลมๆ อย่างด้วย
- ๒.ลอกเปลือกพริก มะเขือออก ถ้าไม่ต้องการให้เผ็ดมาก ก็ดึงเอาไส้พริกออก
- ๓.โขลกกระปิเจ งาขาวคั่ว เกลือป่นกับพริกและมะเขือจนแหลก เติมซีอิ๊วขาว น้ำตาลตามใจชอบ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟพร้อมกับผักสดหรือ ผักลวกต่างๆ เช่น กระหล่ำปลี กระหล่ำดอก ถั้วฝักยาว เป็นต้น

น้ำพริกอ่อง

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. สับเต้าหู้พอละเอียด
๒. ล้างเห็ดฟางสับให้ละเอียด
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันไฟร้อนปานกลางนำน้ำพริกเครื่องแกงลงผัดให้หอม

๔. ใส่เต้าหู้สับ เห็ดสับ ผัดให้เข้ากัน

๕. ใส่มะเขือสีดาผ่าครึ่ง ผัดต่อสักครู่ ปรงรสด้วยเต้าเจี้ยว เกลือป่น ซีอิ้วขาว จะมีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด เติมน้ำตาลทราย นิดหน่อย

๖. รับประทานกับผักสด ผักต้ม และของทอดกรอบ เช่นฟองเต้าหู้แห้งทอดกรอบหรือข้าวเกรียบปักทองทอดก็ได้



น้ำพริกข่า

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ย่างพริกแห้งพอหอม อย่าให้ไหม้ กระทบเป็นเป็นลูกกลมๆ เสียไปไม่อย่างด้วย

๒. โขลกพริกแห้ง กระทบ ข่า เกลือ ให้แหลกเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน เติมน้ำตาลทราย และต้มสุกรับประทานพร้อมผักสดหรือผักลวกต่างๆ

น้ำพริกหมูสับเจ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. สับโปรตีนเกษตรให้ละเอียดพริกหนุ่มโขลกละเอียดกับงา
๒. ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อน ใส่พริกโขลกกับงาลงคั่วให้หอมตามด้วย โปรตีนเกษตรสับ เติมเครื่องปรุงและน้ำเปล่า ๑ ถ้วย พอเดือดยกลง โรยหน้าด้วยผักชีสับ ตักเสิร์ฟพร้อมผักสดต่างๆ

น้ำพริกกระปิเจ

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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



น้ำพริกเห็ดสับ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุงร

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

วิธีทำ

๑.ย่างเห็ดและพริกให้สุก

๒.สับเห็ดที่ย่างแล้วให้ละเอียด โขลกพริกอย่าง งาม และเห็ด
จนเข้ากัน เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง ตักใส่จานรับประทานพร้อมผัก
สดต่างๆ

น้ำพริกใบสะระแหน่

ส่วนผสม

ใบสะระแหน่ ๑ ถ้วย
งาขาวคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดง ๑ เม็ด
พริกชี้ฟ้าเขียว ๑ เม็ด กะทิขุ่น ๑/๔ ถ้วย

เครื่องปรุงร

น้ำมะนาว ๓ ช้อนโต๊ะ, น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

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

น้ำพริกมะขามสด

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

น้ำพริกตาแดง

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑.อย่างพริกแห้งพอหอม อย่าให้ไหม้ ถ้าไม่ต้องการให้เผ็ด ควรเอาเม็ดออก กระปิเจป็นเป็นลูกกลมๆ เสียบไม้ย่างด้วย

๒.โขลกพริก กระปิ เกลือป่น ให้เข้ากัน เติมน้ำตาลทราย และน้ำต้มสุก จะได้น้ำพริกตาแดงซึ่งเก็บไว้รับประทานได้หลาย สัปดาห์เหมาะสำหรับเวลาเดินทาง

หมายเหตุ

ถ้าไม่มีกระปิเจ ให้ใช้เต้าหู้ยี้แทนได้ สำหรับทางภาคเหนือ นิยมใช้ถั่วเหลืองหมักที่นำมาทำเป็นแผ่นคล้ายข้าวเกรียบ เวลาจะนำมาตำน้ำพริกต้องย่างไฟให้หอมเสียก่อน ภาษาท้องถิ่นเรียกว่า “ถั่วเน่าแคบ”

น้ำพริกเผา

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. แกะพริกแห้งเอาเมล็ดออก หั่นตามขวางให้เป็นฝอยๆ พอน้ำมันร้อนจัดใส่พริก แล้วยกลงคั่วข้างล่างพอพริกพองคะเนว่ากรอบตักขึ้น

๒. โขลกงาขาว และพริกให้ละเอียดโขลกทีละอย่าง เมื่อละเอียดแล้ว นำมาผสมกัน

๓. ใส่น้ำมันลงในกระทะใช้ไฟอ่อน พอน้ำมันร้อนจึงใส่เครื่องที่โขลก แล้วลงผัดพอเข้ากันดีใส่น้ำตาล ซีอิ้วขาว น้ำส้มมะขามเปียก ใส่ถั่วคนให้เข้ากันพอเดือด ชิมดูให้มี ๔ รส คือ เผ็ด เค็ม หวาน เปรี้ยว

หมายเหตุ

ต้องระวังการเจียวพริก อย่าให้ดำจะทำให้พริกขม ในขณะที่ผัดน้ำพริก ระวังอย่าให้ข้นเกินไป เพราะเมื่อเย็นแล้วน้ำพริกจะข้นขึ้นอีก เมื่อเย็นจึงตักใส่ขวดที่สะอาดและแห้งสนิท เก็บไปรับประทานได้เป็นเดือนใช้ทาขนมปังก็ได้

หลนกระปี้คว

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

โขลกกะปิ งาขาว กระชาย และรากผักชีเข้าด้วยกันตักขึ้น
ละลายน้ำกับกะทิตั้งไฟ ใส่พริกชี้ฟ้าโปรตีนเกษตรสับละเอียด
ประมาณ ๕ นาที จึงใส่ซีอิ้ว และน้ำตาล คนให้ทั่วยกลง

น้ำพริกถั่วเหลือง

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

ถั่วเหลืองแช่น้ำประมาณ ๑ ชั่วโมงทอดให้สุกกรอบแล้วโขลก
ให้ละเอียด คั่วข่าให้สุกและโขลกให้ละเอียด คลุกเคล้าเครื่องปรุง
ทั้งหมด ชิมรสตามชอบ

หลนเต้าเจี้ยว

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

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

น้ำพริกหน้าเลียบ

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

น้ำพริกมะเขือพวง

ส่วนผสม

เห็ดโคนหรือเห็ดบัว	๓	ซ็อนโຕ๊ะ
เต้าหู้ยี้	๑	ก้อน
มะเขือพวง	๙	เม็ด
เกลือป่น	๑/๒	ช้อนชา
พริกชี้ฟ้า	๖	เม็ด
มะอึ๊ก	๓	ลูก
สั้มเหม็น	๑	ลูก
ระกำ	๒	ลูก
มะดัน	๒	ลูก
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโຕ๊ะ
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโຕ๊ะ

วิธีทำ

๑. อย่งเห็ดโฆลกกับเต้าหู้ยี้ให้ละเอียด หั่นมะอึ๊ก ซอยมะดัน ใส่ระกำโฆลกลงไปด้วยเล็กน้อย

๒. เอามะเขือพวงกับพริกชี้ฟ้า โฆลกพอแตก แล้วใส่ซีอิ้วขาว น้ำตาลปีบ น้ำสั้มเหม็น พอให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามต้องการ

๓. รับประทานกับผักสด ผักลวกทุกชนิด เช่นแตงกวา มะเขือ ฯลฯ

น้ำพริกมะขามอ่อน

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. นำมะขามอ่อนมาล้างน้ำให้สะอาด โขลกกับเต้าหู้ที่ทอดกรอบแล้ว ใ้ละเอียดและเข้ากันดี จึงเอาพริกชี้หนูใส่ลงไป โขลกพอเม็ดแตก

๒. ใส่ซีอิ้วขาวและน้ำตาล ชิมและปรับแต่งรสตามใจชอบ (ถ้าต้องการเก็บไว้รับประทานได้หลายวันให้นำลงผัดกับน้ำมันพืชที่กำลังเดือด)

๓. รับประทานกับผักสด



น้ำพริกปลาร้าเจ ๑

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. นำโปรตีนเกษตรตำละเอียด ตะไคร้และข่าหั่น แล้วสับพร้อมกับใบมะกรูดให้ละเอียด

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

น้ำพริกปลาร้าเจ ๒

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. เฝ้ามะเขือเทศ แล้วเอาพริก ข่า ใบมะกรูดหั่นฝอย
คั่วให้สุก

๒. นำทุกอย่างไปโหลกรวมกันให้ละเอียด ใส่ปลาร้าเจที่
ต้มแล้ว ลงไปคนให้เข้ากัน เดิมน้ำมันาวชิมรสดูเป็นที่พอใจ
ตักใส่ถ้วยรับประทานกับผักสด

ประเภทที่ ๒

ซूपเยื่อไม้

ส่วนผสม

รากผักชี รากคื่นช่าย อย่างละ ๓ ต้น ล้างแล้วทุบ
พริกไทยป่น ๒ ช้อนชา แดงกวา ๓ ลูก ตัดหัวท้ายผ่า๔
เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทรายแดง ๒ ช้อนโต๊ะ
แป้งท้าว ๒ ชิตละลายน้ำ ซอสมูเหาทอง ๕ ช้อนชา
เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นเส้นๆ ๒ ชิต
เห็ดหูหนูขาว (ลวกน้ำร้อน) ๒ ดอก
เยื่อไม้, เห็ดหอม ๑ ชิต น้ำมันงา ๕ ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊ว ๒ ช้อนชา น้ำเปล่า ๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑. นำเยื่อไม้แยกหัว-ตัวแล้วตัดแบ่ง ๒-๓ แล้วแต่ขนาด
แยกหัว แช่น้ำอุ่นแล้วรีบล้างชิ้นส่วนตัวขยำเกลือแล้วล้างทิ้ง ลวก
น้ำร้อนแล้วพักไว้

๒. นำน้ำเปล่าเทลงหม้อตามด้วยรากผักชี คื่นช่ายและแดง
กวาดต้มให้เดือด พอประมาณแล้วช้อนขึ้นนำน้ำแช่เห็ดหอม

๓. ใส่เกลือ น้ำตาล พริกไทย ผัดให้เข้ากัน พอเดือดแล้ว
ใส่แป้งท้าวละลายน้ำค่อยๆ คนให้เข้ากัน

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

๕. ตอนเสิร์ฟโรยพริกไทย ผักชี จิกโช้ว

ซूपเต้าหู้

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ใส่ น้ำซूपลงในหม้อ ใส่เต้าหู้ เห็ดหอม แปะก๊วย ถั้วฝักยาว
๒. ปรุงรสด้วยพริกไทย ซีอิ๊วขาว น้ำมันเห็ดหอม
๓. นำไปตุ๋นประมาณ ๓๐ นาที ตักใส่ชาม เสิร์ฟร้อนๆ

ซูปເທີດหอม

ส่วนผสม

ເທີດหอมແຂ່ງน้ำจันนิม	๕	ดอก
ເຕົ້າหู้ຂາວชนิดอ่อน	๑	แผ่น
ແປ້ງຂ້າວໂທດ	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	๑/๒	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑/๒	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำซูปผัก	๑	ถ้วย
น้ำแຂ່ເທີດหอม	๑/๒	ถ้วย
น้ำมันพืช	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างເຕົ້າหู้ให้สะอาด หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
๒. หั่นເທີດหอมเป็นเสี้ยวผักไว้
๓. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส່ເທີດหอมลงผัดจนหอม
ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ
๔. ผสมน้ำซูป และน้ำแຂ່ເທີດหอมเข้าด้วยกัน ตั้งไฟพอเดือด
ใส່ເຕົ້າหู้ เທີດหอม ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว พริกไทย น้ำตาล คนต่อ
จนเดือดละลาย แປ້ງຂ້າວໂທດกับน้ำใส່ คนพอทั่วยกลงเสิร์ฟ

ซูปไข่

ส่วนผสม

เต้าหู้หลอดบด	๑	หลอด
ข้าวโพดอ่อนหั่นท่อนสั้น	๔	ฝัก
แครอทหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก	๑	ช้อนโต๊ะ
ผักกาดหอมเด็ดเป็นใบ	๑	ต้น
แป้งข้าวโพด	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	๑-๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำซูปผัก	๑	ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างผักกาดหอมให้สะอาดจัดใส่ชามพักไว้
- ใส่น้ำซูปลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ ใส่เต้าหู้ ข้าวโพดอ่อน แครอท ต้มประมาณ ๑๐-๒๐ นาที
- ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว พอเดือดละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำ ใส่พอสุกขึ้นปิดไฟ ตักใส่ชามที่รองด้วยผักกาดหอมเสิร์ฟ

ชุปแห้ว

ส่วนผสม

แห้วปอกเปลือก ๕-๖ หัว แครอทใส่เป็นเส้น ๑ ซ่อนโตะ
แป้งข้าวโพด ๑-๒ ซ่อนโตะ เห็ดฟาง ๕-๖ ดอก
เกลือป่น ๑/๒-๑ ซ่อนชา น้ำซุปลวก ๑ ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดฟาง ฉีกโคนที่สกปรกออกผ่าครึ่ง
๒. ใส่น้ำซุปลงในหม้อ ใส่แห้ว เห็ดฟาง แครอท ตั้งไฟ
๓. ปรงรสด้วยเกลือ ตุ่นประมาณ ๒๐ นาที ละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำ ใส่คนพอทั่วปิดไฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟร้อนๆ

ชุปเม็ดบัว

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรชนิดเส้นแช่น้ำให้นิ่ม ๑/๒ ถ้วย
เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่มตัดก้านแข็งออก ๕ ดอก
แครอทใส่เป็นเส้น ๑ ซ่อนโตะ เม็ดบัวแช่น้ำให้นิ่ม ๑๐ เม็ด
ซีอิ้วขาว ๒-๓ ซ่อนโตะ น้ำซุปลวก ๒ ถ้วย

วิธีทำ

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

ซูปังดำ+ธัญพืช

ส่วนผสม

1. ลูกเต๋อยัดด้วยดวงแช่น้ำธรรมดา ๕ ชั่วโมง(ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า ๔ เท่า)
๒. ถั่วแดงยัดด้วยดวงแช่น้ำธรรมดา ๕ ชั่วโมง(ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า ๔ เท่า)
๓. เม็ดบัวยัดด้วยดวงแช่น้ำธรรมดา ๓ ชั่วโมง(ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า ๔ เท่า)
๔. ข้าวกล้องยัดด้วยดวงแช่น้ำธรรมดา ๒ ชั่วโมง(ถ้าน้ำร้อนใช้เวลาเร็วกว่า ๔ เท่า)
๕. ข้าวโอ๊ต ๑ ๑/๒ ถ้วยตวง
๖. จมูกข้าว ๑ ถ้วยตวง
๗. งาดำป่น ๒ ถ้วยตวง
๘. ครีมเทียม ๑ ถ้วยตวง
๙. เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ
๑๐. น้ำเชื่อมที่กรองแล้ว ๓/๒ ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำข้อ๑-๔ มาต้มรวมกันจนสุกโดยใส่น้ำประมาณ ๘ ถ้วย
 ๒. นำมาปั่นกรองกาก แล้วนำกากมาปั่นรวมกับที่จะปั่นอีกครั้งหนึ่งใส่น้ำพอประมาณ
 ๓. นำข้อ๕-๘มารวมกันและนำข้อ๙-๑๐ผสมลงไปชิมรสตามชอบใจ
 ๔. นำมาตุ๋นประมาณ๑/๒ ชั่วโมง
- ท่านสามารถปรับเปลี่ยนรสได้ตามชอบใจ

ซูปฟักทอง ข้าวโพด ถั่วแดง เผือก หรือ ซูปผัก

ส่วนผสม

- | | | |
|---|-------|----------|
| ๑. ฟักทองต้มสุก | ๒ | กิโลกรัม |
| ๒. จมูกข้าว | ๑ ๑/๒ | ถ้วยตวง |
| ๓. ข้าวโอ๊ตหรือข้าวกล้อง | ๑ | ถ้วยตวง |
| ๔. ครีมหีม | ๑ | ถ้วยตวง |
| ๕. พริกไทยดำ | ๑ | ช้อนชา |
| ๖. เกลือ | ๑ | ช้อนชา |
| ๗. ปรงรส เห็ดหอมสด+อาริกาโต้+เกลือ+พริกไทยป่นสด | | |
- ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

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

ในกรณีซูปผัก ก็นำไปคั้นน้ำ หรือใบตำลึงแก่ มาลวกในน้ำเดือดก่อน จึงนำมาปั่นกับน้ำสุกให้ละเอียด ตักผสมลงในซูปฟักทองก็เป็นซูปผักฟักทอง ถ้าชอบรสหวานก็เติมน้ำตาลได้ ท่านสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามชอบใจ



ประเภทอาหารว่าง

ปอเปี๊ยะทอด

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุงน้ำส้ม

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

วิธีทำ

๑.แช่วุ้นเส้นในน้ำจืดนุ่ม ตัดสั้นๆ ผสมวุ้นเส้น กระทล่ำปลิ
ถั่วงอก พริกไทย และซีอิ๊วขาวให้เข้ากัน

๒.เจียวงาคั่วกับน้ำมัน ๑ ช้อนโต๊ะ ใช้ไฟอ่อนพอหอม จึงใส่
ส่วนผสมของวุ้นเส้นผัดให้สุกและแห้งตักขึ้นพักไว้ให้เย็น

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

ปอเปี๊ยะสด

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุงน้ำปอเปี๊ยะ

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

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดฟาง เชื้อโคนที่สกปรกออกสับหยาบๆ หั่นเห็ดหอม เป็นชิ้นเล็กๆล้างเห็ดนางฟ้าลวกให้สุกฉีกฝอยพักไว้

๒. ล้างเต้าหู้หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ล้างถั่วงอกลวกไว้ ล้างแตงกวา หั่นตามยาวเป็นชิ้นหนา ๑/๒ ซม.

๓. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เต้าหู้ทอดให้เหลือง ใส่เห็ดฟาง เห็ดหอม น้ำตาล ซีอิ้วขาวผัดให้สุกทั่ว

๔. วางแผ่นปอเปี๊ยะ ใส่ถั่วงอก แตงกวาตักเครื่องที่ผัดใส่ห่อตามยาวจัดใส่จานราดน้ำจิ้มปอเปี๊ยะโรยด้วยเห็ดนางฟ้า

วิธีทำน้ำปอเปี๊ยะ

เคี่ยวน้ำมะขามเปียก (ไฟอ่อน) น้ำตาลปีบเกลือ ผงพะโล้ คนจนขึ้น

ก๋วยเตี๋ยวหลอด

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑.เห็ดฟาง เห็ดหูหนู ตัดโคนล้างน้ำให้สะอาด หั่นชิ้นเล็ก หรือใช้สับหยาบๆ ก็ได้ เต้าหู้ขาวหั่นชิ้นยาว

๒.โขลกรากผักชีงาขาวคั่วพริกไทยให้ละเอียด นำลงไปผัดกับน้ำมันพืชในกระทะจนเหลืองใส่ซีอิ้วดำ น้ำตาลปีบ ผงพะโล้ เกลือ ผัดจนหอมดีแล้วจึงใส่เต้าหู้ขาว เห็ดฟาง เห็ดหูหนู ผัดให้เข้ากัน (อย่าให้น้ำมันมากจะทำให้ห่อยาก) ชิมรสตามต้องการ หลังจากนั้นนำถั่วงอกให้สะอาด ลวกน้ำร้อนจัดใส่จานไว้

๓.ตักเครื่องที่ผัดวางลงบนแผ่นก๋วยเตี๋ยว พับห่อท้ายแล้วห่อม้วน ให้มีลักษณะกลมยาวขนาดเล็กใหญ่ตามตามใจชอบ แล้ว

นำไปหนึ่งในรังถึง จนร้อนจัดใส่จานใช้ถ้วยรองก้นจาน (หรือจะใช้ผักสลัดก็ได้) ตัดเป็นชิ้น พอคำราดด้วยซีอิ๊วดำ พริกสั้ม โรยด้วยผักชี

วิธีทำน้ำขอสราด ซีอิ๊วดำที่ราดผสมกับน้ำสุกเล็กน้อย เพื่อให้เจือจางใส่น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดง เหลือง และงาคั่ว นำขึ้นตั้งไฟ สักครู่พอสุกเพื่อไม่ให้เหม็นเขียว ใสเกลือน้อยผสมน้ำส้มสำหรับ ใช้เป็นเครื่องปรุงรส.



ขนมปังหน้าหมูเจ

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

๓. ตักส่วนผสมประมาณ ๑๑/๒ ช้อนชา ทาบนขนมปังแต่งริมนให้เรียบ ใส่น้ำมันลงในกระทะ พอน้ำมันร้อนใส่ขนมปังคว่ำหน้าทอดให้เหลือง ตักออกให้สะเด็ดน้ำมันรับประทานร้อนๆ จึงจะอร่อยหรือจิ้มกับน้ำจิ้ม

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

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

วิธีทำ ผสมน้ำส้ม น้ำตาล เกลือ เข้าด้วยกัน ตั้งไฟพอน้ำตาลเริ่มเหนียวใส่พริกคนให้เข้ากันตั้งต่อพอข้นจืดเป็นใช้ได้

กระเบื้องฝักทอด

ส่วนผสม

กระท่อมปาลี	๑	หัว
แครอท	๑	หัว
หัวไชเท้า	๑	หัว
ถั่วฝักยาว	๑	ฝัก
แป้งชุบทอด	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

๑. หั่นกระท่อมปาลีให้เป็นเส้นไม่ต้องเล็กมาก แครอท หัวไชเท้าสับเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ถั่วฝักยาว หั่นตามขวางบางๆ

๒. ผสมแป้งชุบทอดกับน้ำ ๑ ถ้วย เติมเครื่องปรุงทั้งหมดใส่ผักทุกอย่างลงคลุกเคล้าให้ทั่ว

๓. ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อนปานกลางแล้ว ใช้ช้อนตักส่วนผสมลงทอดเป็นคำจนเหลืองกรอบดี ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมันจัดใส่จานรับประทานกับน้ำจิ้มได้หลายประเภท เช่นน้ำบ๊วยหรือซอสพริกต่างๆ

หอยทอดเจ

ส่วนผสม

สาหร่ายทะเล	๑	แผ่น		
เห็ดฟางดอกตูมหรือเห็ดแชมปิญอง	๑	ถ้วย		
ถั่วงอก	๑	ถ้วย		
ใบผักชีหั่น	๑	ช้อนโต๊ะ		
คึ้นฉ่าย	๓	ต้น		
แป้งข้าวเจ้า	๑	ถ้วย		
แป้งมัน	๑	ถ้วย		
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ		
เกลือป่น ๑/๓	ช้อนชา	พริกไทย ๑	ช้อนชา	
น้ำ	๑	ถ้วย	น้ำมันพืช ๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เห็ดฟางผ่าครึ่ง สาหร่ายฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ
๒. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำ ผักชีหั่น และซีอิ้วขาวเข้าด้วยกัน ใส่สาหร่ายและเห็ดลงไป

๓. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนจัด ตักส่วนผสมที่เตรียมไว้ลงทอด เกลี่ยให้บาง พอแป้งข้างล่างเริ่มสุกเหลืองดีแล้วกลับข้างบนลงเติมน้ำมันลงเล็กน้อย ทอดต่อไปจนเหลืองทั้งสองด้านใช้ตะหลิวฉีกให้เป็นชิ้นเล็กๆ ตักใส่จานเสิร์ฟ

๔. ถั่วงอกผัดกับน้ำมันพอสุก ใส่ซีอิ้วนิดหน่อย ตักใส่ข้างๆ จานข้างเล็กน้อย โรยพริกไทย รับประทานกับซอสพริกก็ได้

หมายเหตุ ควรทอดเป็นจานๆ โดยตักแบ่งขึ้นไว้ ๑ ถ้วยแล้วค่อย ใสเห็ด สาหร่าย ลงผสม เสร็จแล้วจึงเทลงในกระทะ ถ้าผสมรวมกันหมด เสียทีเดียว สาหร่ายจะละลายไม่น่าดู

ขนมหัวผักกาด

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

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

ทอดมันข้าวโพด

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑.ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดขนาดให้เข้ากันดี

๒.ปั้นเป็นก้อนกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ นิ้ว แล้วกดให้แบน เล็กน้อย และแป้งสาลีให้ทั่ว ทอดในน้ำมันร้อนๆ และน้ำมันมาก

๓.การทอดใส่ครั้งละ ๘-๑๐ ก้อน ถ้าใส่มากเกินไป น้ำมันจะ เป็นฟองทำให้ผิวนอกไม่กรอบ

วิธีทำน้ำจิ้ม

๑.ต้มน้ำส้ม น้ำ น้ำตาลทราย อย่างละ ๑/๔ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนชา พริกแดง โขลกละเอียด ๑ เม็ด ให้เดือด ปล่อยให้เย็น

๒.ถั่วลิสงคั่ว โขลกละเอียด ๑/๔ ถ้วย แต่งกวาหั่น ๕ ผล ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันสำหรับจิ้ม

ข้าวทอด

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่น้ำพริกแกงลงผัดให้หอม ใส่เห็ด โปรตีนเกษตรลงผัดพอสุก ใส่ข้าว ซีอิ้วขาวและใบโหระพา ผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นไว้ พอเย็นจึงปั้นเป็นก้อนพอคำ

๒. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน หยิบก้อนข้าวลงจุ่มแป้งสำหรับชุบทอด ใส่ลงในกระทะทอดจนเหลืองกรอบตักวางบนกระดาษซับมันสักครู่ จัดลงในจานรับประทานกับผักสดต่างๆ

แป้งสำหรับชุบ

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

หมายเหตุ

เพื่อให้ข้าวที่ผัดมีความเหนียวและปั้นเป็นก้อนง่ายควรใส่ข้าวเหนียวหนึ่งผสมกับข้าวสวย.

บ๊ะจ่าง

ส่วนผสม

ข้าวเหนียว	๓	ถ้วย
ถั่วลิสงต้ม	๑	ถ้วย
โปรตีนเกษตรอย่างหยาบลวกน้ำแล้ว	๑/๒	ถ้วย
เมล็ดบัวต้ม	๑/๒	ถ้วย
เห็ดหอมแช่น้ำหั่น	๒-๓	ดอก
พริกไทยป่น	๑	ช้อนชา
เกลือ	๑	ช้อนชา
รากผักซีโพลกละเอียด	๒-๓	ราก
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. แช่ข้าวเหนียวค้างคืน เวลาจะห่อส่งขึ้นพักไว้
๒. ผสมเมล็ดบัว โปรตีน ถั่วลิสง เห็ดหอม พริกไทย และเกลือ รากผักซีเข้าด้วยกัน

๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน นำข้าวเหนียวกับเครื่องรวมกันผัดจน หอมแล้วตักขึ้นนำไปห่อไปผึ่งแดดให้แห้ง

วิธีห่อ

ให้นำไปผึ่งแช่น้ำให้นิ่ม หยิบซ้อนกัน ๒ ใบ ทำเป็นกรวย ตักข้าว เหนียวปรุงแล้วประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ กดให้แน่นห่อเป็นรูปสามเหลี่ยม ใช้เชือกมัด นำไปต้มประมาณ ๑ ชั่วโมง ต่อ ๑ กิโลกรัม

สะเต๊ะ

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดแล้วบด ใส่ น้ำประมาณ ๒ ถ้วยใส่ซีอิ๊วขาว
๒. โขลกงาและพริกไทย ใส่ในน้ำเห็ด เสร็จแล้วเอาแป้งหมี่กิ้นลงไปคลุกขยี้จนเข้ากันดีแล้ว
๓. ใส่ถาดนึ่งประมาณ ๑ ชั่วโมงเอาออกมาวางให้เย็นหั่นเป็นชิ้นพอควร เสียบไม้เวลาปิ้งใช้หัวกะทิผสมผงกะหรี่ชุบปิ้ง

เครื่องปรุงน้ำสะเต๊ะ

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

วิธีทำ

๑. หั่นตะไคร้ข่าเป็นฝอยพริกแห้งกะเมียดออกแช่น้ำ โขลก รวมกันกับงาคั่วให้ละเอียด มะพร้าวคั้นชั้นๆใส่น้ำอุ่น ๑ ถ้วย คั้น ให้ได้กะทิ ๒ ถ้วย

๒. คั่วถั่วลิสงโขลกให้ละเอียด

๓. เคี่ยวหัวกะทิ ๑ ถ้วย ให้แตกมันใส่น้ำพริกลงไปผัด ใส่ ซีอิ้วขาวผัดให้หอม ใส่ถั่วลิสง นำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ

๔. ตักกะทิที่เหลือมาราดไปเรื่อยๆ จนได้ที่อย่าให้ข้นมากนัก ชิมรสเปรี้ยว เค็ม หวานตามชอบ

วิธีทำอาหารจาด

เคี้ยวน้ำตาลทราย ๑/๔ ถ้วย น้ำส้ม ๑/๔ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนชา เข้าด้วยกันชอยแต่งกวาพริกสดตักน้ำจาด แต่งกวาใช้รับประทานคู่กับน้ำจิ้มสะเต๊ะ



เต้าหู้ทอด

ส่วนผสม

เต้าหู้ชนิดแผ่นสำหรับทอด๔แผ่น น้ำมันสำหรับทอด๔ถ้วย

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

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

วิธีทำ

๑.ตัดเต้าหู้แผ่น ๔ ชิ้นเท่ากันตัดทะแยงเป็นสามเหลี่ยม
ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนๆ ใสเต้าหู้ลงทอดให้เหลืองตั้งขึ้นให้
สะเด็ดน้ำมัน

๒.ผสมน้ำตาลทรายน้ำส้มสายชูและเกลือ ลงในหม้อตั้งไฟ
อ่อนเคี่ยวพอเหนียว ใส่ถั่วลิสง ใส่พริกขี้หนู คนให้ทั่วตักใส่ถ้วย
เสิร์ฟพร้อมกับเต้าหู้



เผือกทอด

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกเผือกหันให้เป็นเส้นยาวๆ เล็กๆ

๒. ผสมแป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า และหัวกะทิเข้าด้วยกันนวดให้แป้งข้นพอซุบติดใส่เกลือพริกไทยและน้ำตาลคนพอทั่วใส่เผือกลงในแป้งคนให้ทั่วอีกครั้ง

๓. ใส่น้ำมันลงในกระทะก้นลึกตั้งไฟให้น้ำมันร้อนใช้มือหรือช้อนตักเผือกใส่กระทะทอดให้มีขนาดเท่าๆ ทอดให้เหลืองตักออกมาผึ่งให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานกับน้ำจิ้มแบบเดียวกับเต้าหู้ขาวทอด

ขนมจีบ

ส่วนผสม

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

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑-๒ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๑/๔ ช้อนชา แป้งสาเลี ๑
ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ
งาขาวคั่วบด ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกรากผักชี พริกไทย ให้ละเอียด
๒. ใส่น้ำมันในกระทะ ใส่เครื่องที่โขลกลงผัด ผัดให้หอม
ใส่เห็ดหูหนู ถั่วลันเตา ฟักทอง ผัดให้สุกนุ่มปรุงรสด้วยซอสปรุง
รสซีอิ้วขาว

๓. ใส่แป้งสาเลีผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นปล่อยให้เย็น

๔. แผ่แผ่นแป้งเกี๊ยวตักใส่แผ่นละ ๑ ช้อนชา จีบแผ่นแป้ง
เป็นจีบเล็กๆ รวบให้เกาะกัน วางในลังถึงปูด้วยใบตองทาน้ำมัน
นี้ประมาณ ๑๕ นาที

๕. สุกแล้วยกลังถึงขึ้นพรมด้วยงาเจียวน้ำมันรับประทานกับ
ซีอิ้วขาว น้ำส้มพริกดอง หรือซอสเปรี้ยว

ข้าวเกรียบปากหม้อ

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า ๑ ถ้วยตวงกับ	๓	ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	๓/๔	ถ้วยตวง
แป้งท้าวยายม่อม	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	๒	ถ้วยตวง

ส่วนผสมไส้

ผักกวางตุ้งหั่นฝอย	๕๐๐	กรัม
ซีอิ้วขาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๑/๔	ถ้วยตวง
ซอสปรุงรส	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำแป้ง

ผสมแป้งทุกอย่างให้เข้ากันค่อยๆ ใส่น้ำทีละน้อย ละลาย
แป้งจนหมด

วิธีทำไส้

นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่ผักกวางตุ้งผัด พอสุก
ปรุงรสตามอัตราส่วนชิมรสยกลงจากเตา

วิธีละเลงแป้ง

ตักแป้งหนึ่งช้อนละเลงบนผ้า ปิดฝาประมาณ ๓ นาที พอแป้งสุก (สังเกตได้จากเมื่อเปิดฝาขึ้นแป้งจะพองตัว) ตักใส่ใส่ตรงกลาง ใช้พายยางปาดแป้งด้านข้าง โดยรอบแล้วปาดแป้งครึ่งหนึ่งหุ้มไส้ให้มิดตัก ขนมหึ่นวางลงในน้ำมัน

หมายเหตุ

๑. หม้อที่ไม่มีหู(หม้อแขกหรือหม้อนั่งข้าวเหนียวที่ใช้หวด)
๒. น้ำที่ใช้ควรประมาณ ๓/๔ ของหม้อ จึงจะทำให้ขนมสุกเร็ว
๓. ถ้าต้องการซิงผ้าให้ตึง ควรนำผ้าไปชุบน้ำให้เปียกเสียก่อน จึงค่อยนำมาซิง เมื่อผ้าแห้งก็จะตึงพอดี (ผ้าที่ใช้ซิงหม้อควรมีตาผ้าที่ถี่พอ สมควรอาจใช้ผ้าโทเล หรือผ้าสาธุนนำมาซิง)
๔. การตักหยอดแป้งแต่ละครั้งต้องคนแป้งให้เข้ากันทุกครั้ง
๕. ใช้น้ำอุ่นผสมกับแป้งจะช่วยแป้งนอนกันน้อยลง(ห้ามใช้น้ำร้อนจัด)



ประเภทอื่นๆ

หมี่กิ้น

หมี่กิ้น คือ เนื้อเทียมที่ทำจากแป้งสาลี สามารถนำมาใช้ปรุงอาหารเจ แทนเนื้อสัตว์ได้หลายประเภท ในการทำเลียนแบบเนื้อสัตว์ชนิดใด ขึ้นอยู่กับฝีมือและความชำนาญของแต่ละท่าน

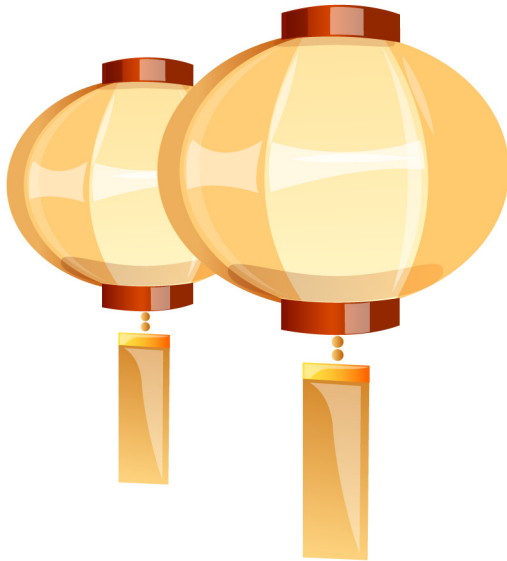
วิธีทำ

เอาแป้งสาลีอย่างดี มากน้อยตามต้องการสัก ๑ หรือ ๒ กิโลกรัม ใส่ลงไปนึ่งในซามกาละมังแล้วเจือน้ำลงพอสมควร ค่อยๆ นวดไปจนเกาะกัน เป็นก้อนกลม ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงนำไปแช่น้ำสัก ๑๐ นาที แล้ว ค่อยๆ ล้างเนื้อแป้งออกจนหมดล้างประมาณ ๔ น้ำ จนเหลือแต่กาก แล้วนำเกลือป่นเจือลงสัก ๑ ช้อนโต๊ะขยำไปจนเหนียวเหมือนตังเมแล้วจึงปั้นเป็นก้อนไว้ขนาดเล็กใหญ่เท่าใดตามชอบ

เพราะฉะนั้นหมี่กิ้น ก็คือ กากของแป้งสาลีหรือแป้งหมี่นั่นเอง เมื่อปั้นเป็นก้อนแล้วเอาลงต้มให้สุกแล้วตักขึ้นวางในกะชอนให้สะเด็ดน้ำ เก็บไว้สำหรับปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ได้แทบทุกอย่างทำคราวหนึ่งจะเก็บไว้ในตู้เย็นได้ประมาณ ๗ วัน

หากจะทำเป็นลักษณะคล้ายไส้หมูหรือไส้ไก่ก็สามารถทำได้ โดยนำแป้งที่นวดแล้ว มาหุ้มตะเกียบไม้ใช้เชือกฟางมัดเป็นเกลียวอย่าได้ขาดแล้ว นำลงไปต้มในน้ำเดือดจนสุก จึงตัดเชือกดึงตะเกียบออก

เกร็ดความรู้ ถ้าทำในปริมาณมากๆ เนื้อแป้งที่ล้างออก
จากหมี่กึ่งนั้น สามารถทำให้ตักตะกอนเกรอะตักแค้นทำเป็น
แผ่นๆ ไว้ใช้ทำขนมประเภทเครื่องจันอับได้ แป้งสาธิตที่เหมาะสม
สำหรับทำหมี่กึ่ง นิยมใช้ตราห่าน ปัจจุบันมีแป้งหมี่กึ่งสำเร็จรูป
ขายหาซื้อได้จากร้านอาหารเจทั่วไป



ชีวิต้อ

“ชีวิต้อ” หมายถึง ผลท้อแห่งความมีอายุยืนนานเป็นขนมซึ่งทำจาก แป้งสาลี สอดไส้ด้วยถั่วกวน โดยปั้นเลียนแบบลูกท้อ ชาวจีนตั้งแต่โบราณ นิยมทำขึ้น เพื่อถวายเป็นเครื่องสักการะบูชาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในโอกาสพิธีมงคลต่างๆ เช่นวันคล้ายวันเกิด วันขึ้นบ้านใหม่ วันสารท เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อความเป็นสิริมงคลต่อผู้ให้และผู้รับ

เพราะฉะนั้น แม่บ้านทั้งหลายควรฝึกหัดทำให้เกิดความชำนาญด้วยกันทุกคน

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. เทน้ำอุ่นลงในชามผสม โรยยีสต์แห้งและน้ำตาลทรายลงในชามผสมนั้น ปิดฝาตั้งทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที หรือจนกระทั่งยีสต์ขึ้นเป็นฟองโดยทั่ว

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

๓. ใส่ผงฟู น้ำตาล และน้ำมันพืชลงในก้อนแป้งนวดต่อไปจนแป้งเนียนเรียบ โรยแป้งเล็กน้อยลงไปในก้อนแป้งนวดต่อจนกระทั่งแป้งนุ่ม

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

๕. ใช้แปรงสีฟันที่ขนแปรงแข็งจุ่มสีอาหาร-สีแดง ถือ แปรงสีฟันด้วย มือข้างหนึ่งให้ขนแปรงหงายขึ้นอยู่สูงเหมือนขนมแล้วใช้อีกมือหนึ่งจับมีด ให้สันมีด ขูดไปที่ขนแปรงตามขวาง

จะทำให้สีอาหารกระจายไปที่ขนมจาก ปลายด้านแหลม ไปถึง
กลางตัวแป้ง

หมายเหตุ

การทำสีอีกวิธีหนึ่ง คือ ใช้แปรงสีฟันชุบสีปัดผ่านตะแกรง
ลวดก็ได้

วิธีทำไส้ถั่วกวน

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

หมายเหตุ

ไส้ชิวท่อนี้ อาจเปลี่ยนเป็นถั่วแดงกวนหรือเม็ดบัวกวนก็ได้
ตามแต่ใจชอบ สูตรผสมแป้งชิวท่อนี้สามารถนำไปใช้ทำซาลาเปา
ไส้หวาน ไส้เค็ม และหมั่นโถ่ได้



ช็อคก๊วย

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ใส่แป้ง ๑/๒ ถ้วย ช็อคก๊วย ลงในหม้อ ต้มจนน้ำเป็นสีด้ายกลองกรองด้วยผ้าขาวบางพักไว้

๒. ผสมน้ำ น้ำช็อคก๊วย น้ำมัน เข้าด้วยกัน ตั้งไฟให้เดือด

๓. ใส่แป้งข้าวเจ้า ๑ ๑/๒ ถ้วย แป้งข้าวเหนียว กวนจนแป้งล่อนจากกระทะ ยกลงปล่อยให้เย็น ใส่แป้งข้าวเจ้าที่เหลือ แป้งมันนวดให้เข้ากันจนนุ่มเหนียว

๔. แบ่งแป้งออกเป็นก้อนกลมเล็กเท่า ๆ กัน แผ่แป้งออก ตักไส้ใส่ห่อให้มิด จะทำเป็นแผ่นกลมหรือทำเป็นรูปลูกท้อก็ได้

๕. นำไปนึ่งในน้ำเดือดไฟแรงจนสุก

ส่วนผสมไส้

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

ผสมน้ำอุ่น น้ำตาลทราย ถั่วเขียว เข้าด้วยกัน ยกขึ้นตั้งไฟ กวนจนส่วนผสมข้นเหนียวพอนับได้ ยกลงปล่อยให้เย็น สำหรับเป็นไส้ ถ้าไม่ชอบแป้งสีดำจะใส่สีผสมอาหารสีแดงแทนก็ได้

น้ำสลัดครีม

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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



เต้าหู้ยี้

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวพอสสมควร

เกลือ ๒ ช้อนโต๊ะ

น้ำ ๔ ถ้วยตวง

น้ำเต้าเจี้ยว ๔ ถ้วยตวง

น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำให้เดือดใส่เกลือและน้ำตาลทรายลงไป เมื่อละลายดีแล้ว ยกกรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้งวดเหลือ ๑ ใน ๒

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

ทำผงบัว (แทนผงบูรต)

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

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

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

ปลาร้าเจ

ส่วนผสม

ถั่วเหลืองคั่วอย่างดี เกลือคั่ว

สับปะรด โอง กระดัง

วิธีทำ

๑. แช่วถั่วเหลืองที่คั่วแล้วนำมาต้มให้นิ่ม เทถั่วเหลืองที่ต้มแล้วใส่กระดังหนาประมาณ ๔ นิ้ว ครอบฝาซี กันแมลงหมักไว้ ๔ วัน

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

๓. เติมสับปะรดที่ปอกและสับไว้คนให้ทั่ว หมักต่ออีก ๑๐ วัน โดยคนทุก ๒-๓ วันเช่นเดิม

หมายเหตุ

๑. เติมน้ำสุก ถ้าต้องการปลาร้าเจรสตวงแบบอีสาน ให้หมักถั่ว ๗ วันตวงลงโองในอัตราถั่วเหลืองหมัก ๖ ส่วน เกลือ ๑ ส่วน

๒. เติมน้ำสุกหรือน้ำเกลือได้อีกถ้าข้นเกินไป

กระยาสารท

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

เคี้ยวกะทิให้แตกมันเคี่ยวต่อจนเหลือแต่น้ำมันมะพร้าว แล้ว เอาน้ำตาลลงเคี่ยวไปด้วยกันกับน้ำใบเตย (หรือจะไม่ใส่น้ำใบเตยก็ได้) เมื่อน้ำเหนียวดีแล้ว เทกระยาสารท และข้าวพอง ลงรวมกันในกะละมังใหญ่ แล้วตักน้ำที่กวนราด และคลุกกับข้าวพองให้ทั่วแล้วจึงโรยถั่ว และงาควนให้ทั่ว

***บางสูตรเขาใส่เบะแซด้วย หากต้องการให้เข้มข้นมากๆ ก็เพิ่ม น้ำตาล และกะทินะ

น้ำสลัดอย่างข้น

ส่วนผสม

ฟักทอง, ข้าวโพด, แครอทสุก บดให้เหลวข้นๆ ๑ ถ้วย		
น้ำมันพืช	๖	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	๓	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑	ช้อนชา
พริกไทยป่น	๑/๒	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๒	ช้อนโต๊ะ
มันตาด	๑/๔	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำมะนาว น้ำตาล เกลือ พริกไทย มันตาด น้ำส้มสายชู คนให้เข้ากัน
๒. ใส่เน้าปั่นฟักทองสุกตีให้เข้ากันจนเข้มข้น
๓. ใส่น้ำมันพืชสลัดกับส่วนผสมในข้อ ๑ ลงในเน้าปั่นฟักทองทีละน้อย คนให้เข้ากันจนหมด ตีต่อไปจนน้ำสลัดข้น ชิมรสตามต้องการ ตักใส่ภาชนะไว้ราดใส่ผักสลัด และผักไร้สารพิษ หลากหลายชนิด ใส่มะเขือเทศ แต่งกว่า รับประทานได้เลย

น้ำสลัดอย่างไร

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือป่น พริกไทยป่น มันตาด เข้าด้วยกัน

๒. ผสมน้ำมันพืชกับส่วนผสมในข้อ ๑ คนให้เข้ากันดีหรือจะใช้วิธีใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดปิดฝาให้แน่น แล้วเขย่าให้ส่วนผสมเข้ากัน ใช้เวลาประมาณ ๓-๕ นาที

หมายเหตุ

น้ำส้มสายชูจะใช้น้ำส้มไซเดอร์ คือน้ำส้มที่ได้จากแอปเปิ้ลมีจำหน่าย ตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไปก็ได้

กะปิเจสุตรใหญ่

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

กะปิเจสุตรเล็ก

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

วิธีรับประทาน

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

เมนูอาหารเจสำหรับลูกน้อย

อาหารเจเสริมและข้อแนะนำ

อาหารเจเสริม คืออาหารที่คุณพ่อคุณแม่ต้องจัดเตรียมให้ลูกน้อยรับประทาน เริ่มจากเมื่อลูกมีอายุครบ ๓ เดือนแล้ว คุณพ่อคุณแม่จะต้องให้อาหารเจเสริมนี้ไป จนกระทั่งลูกน้อยอายุครบ ๖ เดือน

จึงเริ่มให้เป็นอาหารหลัก คือให้แทนนมทั้งมือไปเลย ๑ มือ

ข้อแนะนำในการให้อาหารเจเสริมสำหรับลูกน้อย

๑. ในช่วง ๓ เดือนแรก เด็กควรได้รับแต่นมแม่เท่านั้น ไม่ควรให้อาหารอื่นใด เพราะระบบการย่อยของเด็กยังไม่พร้อมที่จะรับอาหารอื่นนอกจากนม เด็กอาจท้องอืดอาหารไม่ย่อยและดูดนมน้อยลง

๒. ควรเริ่มให้อาหารเสริมทีละอย่าง เพราะหากลูกแพ้จะได้ตรวจสอบได้ง่ายว่าเป็นเพราะอาหารชนิดใด

๓. เมื่อจะเริ่มให้อาหารชนิดใหม่ ควรให้เว้นระยะห่างกันสัก ๑-๒ สัปดาห์ เพื่อสังเกตการตอบสนองจากร่างกายของลูก

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

๕. ในช่วง ๖ เดือนแรก ควรให้อาหารเจเสริมวันละครั้งเท่า

นั้น แล้วตามด้วยน้ำนมแม่ เมื่อครบ ๖ เดือนจึงให้อาหารมื้อหลัก

๖. ในการเตรียมอาหารเสริมต้องสนใจในเรื่องความสะอาด ให้มาก เพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาท้องร่วงท้องเสียตามมาโดย:

- คุณพ่อคุณแม่และผู้ปรุงต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนลงมือทำ

- ภาชนะที่ใส่อาหารของลูกจะต้องสะอาด เมื่อล้างแล้วควรเก็บให้แห้งในที่สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม หากสามารถลวกหรือต้มภาชนะก่อนจะเป็นการดีมาก

- ภาชนะใส่อาหารและของที่ใช่เตรียมอาหารให้ลูกต้องแยกต่างหาก


- อาหารทุกชนิดที่ใช้ต้องต้มให้สุกเดือดอย่างทั่วถึง

- อาหารที่ทำเสร็จแล้วควรปิดฝาให้มิดชิด

- อาหารที่ปรุงนั้น ควรเป็นอาหารที่สด เช่น ผักสดๆ และปรุงสุกใหม่ๆ จะให้คุณค่าอาหารมากกว่า ต้องไม่นำอาหารที่ค้างคืนใส่ปนลงไป ในอาหารที่ปรุงใหม่

๗. อย่าให้อาหารรสจัดแก่เด็ก ควรปรุงจืดไว้ก่อน ถ้าอยากปรุงรส เพื่อให้ลูกคุ้นกับรสอาหารก็ปรุงเพียงเจือจาง และจะต้องไม่ใส่ผงชูรสโดยเด็ดขาด

๘. ไม่ควรให้อาหารจำพวกน้ำหวานกลูโคส น้ำอัดลมแก่ลูก เพราะ ลูกจะติดรสหวาน และถ้าให้ก่อนมี้อาหารลูกจะอ้วนและ



ไม่ยกทานอาหาร

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

๑๐. ใน ๑ วัน ควรให้อาหารที่ครบคุณค่าทั้ง ๕ หมู่ หมุนเวียนเปลี่ยนไป และบรรยากาศในการทานก็ไม่ควรบีบบังคับควรสร้างบรรยากาศให้สนุกสนานเพลิดเพลิน

ข้อสำคัญ

ถ้าลูกไม่สนใจปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารเสริม ในครั้งแรกๆ อย่าพยายามยึดเหนี่ยวหรือบังคับให้ลูกกิน เพราะอาจสร้างความรู้สึกที่ไม่ดี ต่อการกินอาหารต่อไปได้ในอนาคตควรจะให้เวลาลูกบ้าง

งดเสียชั่วคราวก่อนอีกสัก ๒-๓ วันค่อยลองใหม่ โดยปกติเด็กทั่วไปจะค่อยๆ ยอมรับได้ในที่สุดสิ่งที่ควรระวังอีกประการหนึ่ง คือเมื่อลูกปฏิเสธแล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรใช้เวลาในการลองฝึกใหม่ไปเรื่อยๆ

จนกว่าลูกจะกินเข้าไปได้ อย่าปล่อยเลยตามเลย จนลูกไม่ยอมกิน แม้แต่น้อย เช่นนี้ก็จะทำให้ลูกน้อยมีนิสัยการกินที่ไม่เหมาะสม และอาจกลายเป็นเด็กที่ขาดอาหารในเวลาต่อมาได้

การให้อาหารเจเสริมเป็นขั้นเป็นตอน ดังในตารางจะช่วย

ให้เด็กได้รับการพัฒนาเรื่องการย่อยการกลืน การดูดซึม และช่วย
 ในเรื่องพัฒนาการตลอดจนสร้างนิสัยการกินที่เหมาะสมด้วย

ตารางอาหารเจเสริมสำหรับลูกน้อย

อายุ	อาหารเจเสริม
ครบ ๓ เดือน	ให้บดข้าวละเอียดใส่น้ำแกงจืดต้มผัก เช่น น้ำแกงจืดผักกาด น้ำแกงจืดผักตำลึง โดยเอาแต่น้ำผลัดเปลี่ยนกัน ให้กล้วยน้ำว้าสุกครูด (ไม่เอาไส้)
ครบ ๔ เดือน	ให้ข้าวบดกับถั่วต้มเปื่อย ถั่วทุกชนิดได้ทั้งนั้น (ถ้าเป็นถั่วเหลืองดีที่สุด) ข้าวบดกับเต้าหู้ขาว (เต้าหู้ขาวหนึ่งหรือต้มแล้ว) ข้าวบดกับไข่แดงต้มสุก (สำหรับนักมังสวิรัตที่รับประทานไข่) ห้ามใช้ไข่ยางมะตูมเพราะย่อยยาก
ครบ ๕ เดือน	เริ่มผสมผักบดลงในอาหาร โดยเฉพาะควรเติมฟักทองด้วย
ครบ ๖ เดือน	ให้ข้าวเป็นอาหารหลัก ๑ มื้อ แล้วให้กล้วยหรือมะละกอสุกเป็นอาหารว่างอีก ๑ มื้อ
ครบ ๗ เดือน	เริ่มให้ถั่วบดผสมข้าวสุก โดยสลับใช้ถั่วต่างๆ และให้ไข่ทั้งฟองได้
ครบ ๘-๙ เดือน	ให้อาหารมื้อหลัก ๒ มื้อ
ครบ ๑๐-๑๑ เดือน	ให้อาหารหลัก ๓ มื้อ



กลเม็ดเคล็ดลับในการปรุงอาหารเจเสริม

ถึงแม้จะเป็นอาหารเสริมของลูก แต่การที่จะปรุงผัก ผลไม้ ถั่วต่างๆ ออกมาให้ได้คุณค่าและดูน่าทานสำหรับลูกก็ต้องอาศัย กลเม็ดหลายอย่างเหมือนกัน

ถั่ว ถั่วเป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก จะเป็นถั่วเขียวหรือ ถั่วเหลืองได้ แต่ต้องต้มให้สุกจะได้ง่ายๆ และท้องไม่อืด นอกจากนั้นยังมีอาหาร

จากถั่วซึ่งทำสำเร็จรูปมาแล้ว และเหมาะสำหรับเด็กมากคือ เต้าหู้เหลือง หรือขาว เต้าหู้หลอดญี่ปุ่นอย่างนี้

ไข่ ไข่ไก่ต้องต้มให้สุกห้ามใช้ไข่อย่างมะตูมเพราะย่อยยาก

ผัก ผักในตลาดเลือกที่มีสารพิษน้อยที่สุด คือตำลึงเพราะ ส่วนใหญ่จะเก็บมาจากริมรั้วขึ้นเองตามธรรมชาติส่วนผักอื่นก่อน นำมาปรุงอาหาร ให้ลูกควรล้างและแช่น้ำที่ไหลผ่านให้นานๆ และ เลือกผักที่ไม่มีกากมาก

ผักที่มีกากไม่มาก เมื่อจะให้ลูกเริ่มทานผักควรเริ่มด้วยผัก ที่มีกากไม่มากก่อน เช่นน้ำเต้า ฟักเขียว ฟักทอง บวบ ผักบุ้ง มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว ถั่วแขก

ผักที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ ผักที่มีสีจัด เช่น ฟักทอง ค่ะน้า มะเขือเทศ

ผักที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ มะเขือเทศสดๆ

เด็กในวัยขวบปีแรก ควรได้ทานผักที่มีกากน้อยก่อน จะได้
ย่อยง่าย ผักควรเป็นผักสดไม่แก๊สจัด วิธีนำมาปรุงที่ดีที่สุด คือ
การต้มไม่ต้องใส่น้ำมากเพื่อจะได้น้ำจากผักนั่นเอง และใส่เกลือ
เล็กน้อย

ผลไม้

กล้วย เลือกใช้กล้วยน้ำว่าสุกอมครูดเอาเฉพาะผิวๆ ไม่ใช่
ไส้เพราะย่อยยาก

ส้ม ควรให้ลูกทานเมื่อ ๖ เดือนไปแล้ว เพราะส้มที่เตรียม
ไม่สะอาดจะทำให้ลูกท้องเสียได้ง่าย

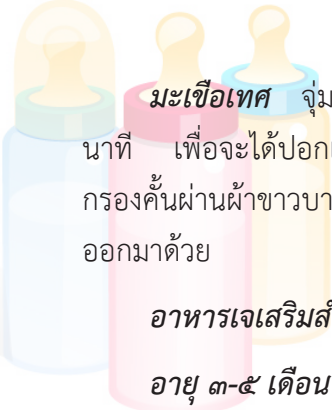
มะเขือเทศ ถ้านำมาทำน้ำมะเขือเทศให้ลูกต้องกรอง
ผ่านผ้าขาวบางหลายๆ ชั้น และผสมน้ำสุกเพราะถ้ามีเนื้อปนจะมี
รสจัดมาก

มะละกอมะม่วงสุก ผลไม้ ๒ ชนิดนี้มีวิตามินเอมากที่สุด

เทคนิคและวิธีการเตรียม

ครูด, บด

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



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

อาหารเจเสริมสำหรับลูกน้อย

อายุ ๓-๕ เดือน

กล้วยน้ำว้าครูด เลือกกล้วยน้ำว้าสุกเปลือกเหลืองค่อนข้างงอม ล้างให้สะอาดปอกเปลือกด้านที่จะครูดก่อน เพื่อมือผู้ครูดจะไต่ไม่สัมผัสกล้วยด้านที่ยังไม่ได้ครูดใช้ช้อนครูด เอาแต่เฉพาะผิวๆ บดให้ละเอียด

ครูดผ่านกระชอนหรือผ้าขาวบางอีกครั้ง กล้วยนี้จะให้ลูกทานเปล่าๆ หรือผสมข้าวบดก็ได้

ฟักทองบด ต้มหรือนึ่งฟักทองจนสุกนิ่ม ครูดผ่านกระชอนหรือบดด้วยหลังช้อนนำฟักทองใส่หม้อตุ๋น ยกขึ้นตั้งไฟตุ๋นให้ร้อน เติมนมสด คนให้เข้ากันหรืออาจเติมไข่แดงบด หรือเนยสดหรือน้ำซุปลงไปด้วยก็ได้ นอกจากฟักทองบดแล้วผักชนิดอื่นที่จะนำมาบดได้อีก เช่นมันฝรั่ง แครอท

ข้าวบดใส่น้ำแกงจืด

ข้าวบด :

- ต้มปลายข้าวกับน้ำพอเดือด หรือไฟเคี่ยวจนเปื่อย หรือถ้ามี

น้ำซूपไข่แดง ต้มน้ำซूपผักกาดขาว หรือผักเขียวชนิดใดก็ได้ ต้มจนผักสุกน้ำผักออกสีเขียว บดไข่แดงต้มสุกเติมน้ำซूपผัก (เอาแต่น้ำ) ลงไปเคี่ยวให้ละเอียดและเหลว

ซूपเต้าหู้อ่อน ต้มแครอทให้ละเอียดกรองเอาแต่น้ำ หั่นเต้าหู้อ่อนเป็นชิ้นเล็กๆ บดละเอียดใส่ลงในหม้อเติมน้ำซूप ต้มให้เดือด ละลายแป้งมัน ใส่เล็กน้อยคนพอสุกชั้นยกขึ้น

ขนมปังน้ำแอปเปิ้ล ต้มนมสดในหม้อตุ๋นพอเดือดใส่ขนมปัง ที่ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มด้วยไฟอ่อนจนขนมปังและ น้ำแอปเปิ้ล บดละเอียดกรอง เอาแต่น้ำเติมลงในหม้อต้มนม ขนมปัง ต้มนม สำหรับน้ำแอปเปิ้ล อาจจะใช้ผลไม้ที่มีรสหวานแทนก็ได้ เช่น กล้วยน้ำว้า องุ่น น้ำ มะละกอ

อาหารเสริมสำหรับลูกน้อยอายุ ๖-๗ เดือน

ลูกเติบโตขึ้นหน่อย ๖ เดือนแล้ว ลูกมีความต้องการอาหารเสริมเพิ่มขึ้นอีก โดยนอกจากอาหารเสริมมื้อหลัก ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นข้าว ๑ มื้อแล้ว คุณแม่ควรเพิ่มอาหารว่างให้ลูกอีก ๑ มื้อ โดยอาหารว่างมื้อนี้ อาจจะเป็นกล้วยสุกบดหรือผลไม้สุก นุ่มหวาน เช่น มะละกอ องุ่น ก็ได้

เมื่อครบ ๗ เดือน ให้ลูกเริ่มทานเต้าหู้ขาวยี่หรือสับละเอียดบดผสมข้าว และให้ไข่ทั้งฟองได้โดยยังคงใช้ผักต่างๆ ต้มสุกด้วยอาหาร ที่ให้ลูกทานหยาบขึ้นเล็กน้อยได้แล้ว ลูกจะเริ่มทานอาหารที่มีลักษณะต่างไปจากที่เคยเมื่อ ๓-๕ เดือน



หนูน้อยบางคนมีฟันหน้าขาวๆ โผล่ขึ้นมา ๒ ซี่ เริ่มอาการ
น้ำลายไหลยืดคั่นเหงือก อยากแต่จะคว่ำของเข้าปากกัดเล่น
ใช้แตงกวาสดเหลาเป็นแท่ง ถั้วฝักยาวต้มสุกได้ค่ะ ส่งให้ลูกน้อย
กัดเล่น แต่ต้องระวังติดคอ หรือจะให้ลูกทาน ขนมปังกรอบก็ได้
เลือกเอาชนิดที่ถือได้ถนัดถื่น้ำลาย แล้วละลายเลยก็ได้

รายการอาหารเสริมของลูกวัย ๖-๗ เดือน

ซूपเห็ดสับ ใช้เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้าสับละเอียดประมาณ
๑ ช้อนโต๊ะ ต้มเป็นน้ำซूपใสเกลือหรือซีอิ้วขาวเล็กน้อยต้มจนสุก

ขนมปังต้มกล้วย ต้มขนมปังในนมสดจนนิ่มและ คุรูดกล้วย
น้ำว่าเอา แต่เนื้อพอมนึ่งได้ที่ยกลง แล้วรีบเอากลับใส่

มักกะโรนีต้มผัก ต้มมักกะโรนีให้นิ่มสับเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มมะ
เขือเทศ แครอท กระหล่ำดอกให้นิ่มบดด้วยช้อน ต้มเห็ดสับ
ละเอียดในน้ำซूप ใสแป้งสาสเล็กน้อยพอน้ำใสผัก และมักกะโรนี
ปรุงรสด้วยเกลือและนมสด

เต้าหู้ไข่แดงบด ต้มเต้าหู้อ่อนกับน้ำซूपผักหรือน้ำซूप
เห็ดฟางด้วย ไฟอ่อนอย่าให้นานนัก ต้มไข่ไก่จนสุกใช้แต่ไข่แดง
นำมาบดกับเต้าหู้อ่อน เติมน้ำเล็กน้อยให้นิ่มและ

ไข่แดงตุ๋นนมสด อุ่นนมในหม้อตุ๋นให้พอร้อนใส่ไข่แดงคนให้
เข้ากัน นำไปตุ๋นคอยคนบ่อยๆ

ไข่หนึ่งฝักขม แซ่ขนมปังในน้ำอุ่น หรือจะต้มก็ได้ ต้มฝักขม

แล้วหันเป็นชิ้นเล็กๆ ตีไข่ให้เข้ากัน เติมน้ำซूपปรุงรสด้วยเกลือ หรือซีอิ้วขาวเล็กน้อยใส่ผัก และขนมปังลงในชามเทส่วนผสมของไข่และน้ำซूपลงไป นำไปนึ่งประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

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

คัสตาร์ดไข่แดง ใช้นมสด ๒ ซ้อนโต๊ะ น้ำซूप ๑ ซ้อนชา และไข่แดง (เอาเยื่อไข่แดงออกก่อน) ๑ ฟอง ผสมให้เข้ากันใส่เกลือป่นเล็กน้อย นำไปนึ่งด้วยไฟแรงปานกลางประมาณ ๕-๗ นาที

อาหารเจสำหรับลูกน้อยอายุ ๘-๑๒ เดือน

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

ผักผลไม้ หรือขนมเข้าปากเองบ้าง ถึงจะมีหกละเอะเทอะ ก็ปล่อยให้แกละเอะ แต่ไม่ควรปล่อยให้ลูกทานเองทั้งหมด ต้องช่วยป้อน

สตูว์มันฝรั่งผัด หัวแครอทชิ้นเล็กๆกับเห็ดสับถั่วหรือเม็ดถั่ว
ลันเตา มันฝรั่งจวนสุก เติมน้ำซุปลีก เคียวไฟกลางจนผักสุกนึ่ง

ผัดมักกะโรนี ต้มมักกะโรนีในน้ำเดือด ใส่เกลือป่นเล็กน้อย
ต้มจนมักกะโรนีนิ่มตักขึ้นแช่น้ำเย็น ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
หั่นเป็นชิ้นเล็ก ผัดเนยเทียบกับงาคั่วบดละเอียด ใส่มะเขือเทศ
น้ำตาลเกลือ น้ำซุปลีกน้อย ตามด้วยเห็ดสับชิ้นเล็กๆใส่มักกะโรนี
ผัดให้เข้ากัน

แต่งกวาสอดไส้ แต่งกวาหั่นขวางคว้านไส้กลางออกผสม
เต้าหู้ขาวยี ผสมเห็ดแครอทสับละเอียดแป้งมันและเกลือป่นเข้า
ด้วยกัน โรยแป้งสาลีเล็กน้อยยัดไว้ลงในแต่งกวาจัดเรียงลงหม้อ
เติมน้ำซุปลหรือซุปลีกต้มจนสุก

เต้าหู้ขาวทอด หั่นเต้าหู้ขาวอย่างอ่อนหนาประมาณ ๑ ซม.
เคล้าด้วย ซีอิ้วขาวหมักไว้ ๑๐ นาที แล้วนำไปทอดในน้ำมันจน
เหลือง

เห็ดสับกับเต้าหู้ราดหน้าผัก ใช้เห็ดฟางหรือ (เห็ดอย่าง
อื่นก็ได้) สับกับเต้าหู้ย่างแข็งผสมเกลือป่น แป้งมัน เสร็จแล้วปั่น
เป็นก้อนกลมแบนๆ นำไปทอดให้สุก

ลวกแครอท กระหล่ำดอก มะเขือเทศ ถั่วแขก (หรือถั่วฝัก
ยาว) พอสุก นำผักทั้งหมดลงผัด เติมน้ำซุปล ซีอิ้วขาว ละลายแป้ง
มันใส่ ตักราดเห็ดก่อนที่ทอดแล้ว

มันฝรั่งซุปล่ทอด(สำหรับมังสวิรัตินิเวศน์)

และนมร่วมด้วย)

ต้มมันฝรั่งทั้งเปลือกให้สุกนิ่มลอกเปลือกออกหั่นเป็นแว่น
บางๆ ตัดเป็นชิ้นอีกครั้ง แล้วชุบไข่ที่ตีจนขึ้นฟูนำไปทอดให้
เหลืองสุก

ขนมปังแพนเค้ก ปั่นขนมปัง ไข่ นม วานิลลา เข้าด้วยกัน
ให้เนียนเป็น เนื้อเดียวกัน ละลายเนยเทียมหรือมาการีนตั้งไฟพอ
ร้อนตักส่วนผสมลงทอด

ตารางรายการอาหารเจสำหรับลูกน้อยอายุ ๑ ขวบขึ้นไป

วันที่	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	ระหว่างมือ
๑	โจ๊กเห็ดหรือ โจ๊กงาบด	มักกะโรนีผัด	ข้าวสวย เต้าหู้ลูกเขย	ถั่วเขียว ถั่วแดงต้ม- น้ำตาลหรือแห้ว
๒	ข้าวสวยเต้าหู้ เปรี้ยวหวาน ผักรวม	แก้วนํ้า- บะหมี่นํ้า	ข้าวสวยพะโล้ หมี่กึ่งเต้าหู้แกง จืดผักกาดขาว	กล้วยบวชชี หรือมันบวช
๓	ซูบข้าวโพด หรือ ซูบฟักทอง	ข้าวสวย สตูว์มันฝรั่ง เม้ตถั่วลันเตา แครอท	ข้าวสวย เห็ดนางฟ้าซูบ- แป้งทอด แกงจืดแตงกวา	สลัดผัก
๔	ขนมปัง หน้าหมูเจ	ก๋วยเตี๋ยว เส้น- ใหญ่ผัดซีอิ้ว แกงจืดเต้าหู้ ขาว	ข้าวสวย ผัดผักรวม	ผลไม้สด

๕	น้ำเต้าหู้- ปาห้องโก๋	ข้าวเหนียว หืดอย่างซีอิ้ว	ข้าวสวย ผัดเปรี้ยวหวาน ต้มจืดเห็ดฟาง	ข้าวโพด, กล้วยต้มโรยด้วย มะพร้าวน้ำตาล
๖	แซนวิสใส่ มันฝรั่ง หรือใส่ไข่ต้ม	ข้าวผัดสามสี ใส่(มะเขือเทศ- สับปะรดลูก เกดเต้าหู้สับ)	ข้าวสวย แกงจืดผักรวม	ส้มลอยแก้ว
๗	ข้าวสวย ซูปเต้าหู้ น้ำใส	ก๋วยเตี๋ยว หรือเส้นหมี่ ราดหน้า	ข้าวสวย ผัดถั่วงอก- เต้าหู้เหลือง	มันฝรั่งทอด
๘	ขนมปังนึ่ง นมสด หรือ ขนมปังทา แยมสังขยา	ข้าวสวย ทอดมันผัก รวมมิตร ต้มจืดวุ้นเส้น	ข้าวสวย เต้าหู้ลูกเขย ต้มฟักทอง มะนาวดอง	สลัดผลไม้
๙	ข้าวต้มหืด กับผัก หรือข้าวต้ม เครื่อง	หมี่ซั่วผัด	ข้าวสวย ต้มปุระ ผักรวมมิตร แกงจืดหัวไชเท้า	เยลลี่
๑๐	ซูปมักกะโรนี หรือ มักกะโรนีผัด	ข้าวผัดผัก รวมมิตร ต้มยำหืด ใส่ข้าวโพด อ่อนกระเทียม	ข้าวสวย ผัดฟักทอง ใบแมงลัก	วุ้น หรือลูกตาล ใส่น้ำแข็ง

หมายเหตุ- ตารางรายการนี้คุณพ่อคุณแม่ สามารถพลิก
เพลงจัดใหม่ โดยยึดหลักให้ลูกน้อยได้บริโภคอาหารครบทั้ง

๕ หมู และที่สำคัญควรเน้นให้เด็กๆ รับประทานผลไม้สดหลังอาหารทุกมื้อ

ของโปรดลูกน้อย

๑. ขนมปังนึ่งน้ำผึ้ง นำขนมปังแผ่นไปชุบน้ำผึ้งนมสด และนำไปนึ่ง

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

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

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

๕. ชุปเต้าหู้น้ำใส หั่นเต้าหู้อ่อนหรือเต้าหู้หลอดญี่ปุ่นเป็นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ต้มกับน้ำชุบผักใส่ถั่วงอก

๖. มันฝรั่งทอด หั่นมันฝรั่งเป็นเส้นๆตามยาวคลูกเกลือแล้วนำไปทอด

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

เล็กน้อย แล้วแช่ตู้เย็น จะทานจึงนำมาราดผลไม้ทั้งหมด

๑๐ วิธีที่ช่วยลูกให้สนุกกับการกิน(ที่ได้คุณค่า)

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

สำหรับวิธีการแก้ไข ไม่ยากเลย เพราะเด็กๆ นั้นมีธรรมชาติที่ชอบความสนุกสนานไม่เคร่งเครียด เรามาช่วยกันทำให้การกินเป็นเรื่องสนุก กันเถอะเด็กๆ จะกินได้มากขึ้น

๑. ให้ลูกมีส่วนร่วม อาจจะทำให้ลูกทำอะไรก็ได้เล็กๆ น้อยๆ ในครัว เช่น ตัดผักล้างผักช่วยปรุงรสอาหารหรือกระทั่งทำเอง

๒. ให้ลูกคิดเมนูอาหารเอง อาจจะเป็นมื้อเช้า กลางวัน หรือเย็นก็ได้ ลูกจะได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และลูกก็จะได้อยากกินเพิ่มขึ้นด้วย

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

๔. ตกแต่งอาหารให้แปลกตา ข้าวผัด ๑ จาน สามารถตกแต่งให้เป็นหน้าคน ให้ลูกสนุกได้ เช่น ใช้ข้าวโพดฝานวางเป็นคิ้ว ไข่ผ่า

ซีกเป็นลูกตา จมูกเป็นดอกคະນ້າ ปากเป็นสັမ် หันเป็นแวงงๆ

๕. ทำอาหารที่ลูกชอบก่อน ถ้าลูกชอบอาหารชนิดไหนก็ทำชนิดนั้นให้ลูกก่อน เมื่อลูกสนุกที่จะกินแล้วค่อยเปลี่ยนเป็นอาหารอื่น

๖. เปลี่ยนรสและพลิกแพลง ถ้าลูกไม่ยอมกินข้าวอาจให้กินขนมปังแทน หรือถ้าไม่ชอบกินนมรสนั้นก็อาจเปลี่ยนรสชาติของนมจากรสจืด อาจจะเป็นรสวานิลลา ช็อกโกแลต หรือรสหวานก็ได้ หรืออาจจะเป็นพลิกแพลงจากนมร้อนเป็นนมเย็น และนมปั่นใส่แก้วสวยๆ ให้น่ากินก็ได้

๗. เปลี่ยนสถานที่ การเปลี่ยนบรรยากาศจำเจจากโต๊ะอาหารอาจเปลี่ยนเป็นไปกินที่สนามหญ้าระเบียงหน้าบ้านเป็นต้น

๘. สร้างบรรยากาศที่ดีในโต๊ะอาหารเวลาอาหารคือเวลาผ่อนคลาย เวลาที่พ่อแม่ลูกจะได้อยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา จึงไม่ควรดุว่ากล่าวสั่งสอนสิ่งต่างๆ กันที่นี้ควรหาเรื่องมาพูดคุยไถ่ถามกันสบายๆ สนุกๆ ดีกว่า

๙. สังสรรค์งานเลี้ยง โดยเชิญเด็กๆ ข้างบ้านมาร่วมกินอาหารด้วย ลูกจะรู้สึกอยากกินทำให้บรรยากาศอาหารมีอรรถมน่ากินไปด้วย

๑๐. ให้ลูกร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่ ลูกจะได้รู้สึกกว่าพ่อแม่ยอมรับว่าเขาโตพอแล้ว ลูกจะมีความสุขและสนุกกับการกินขึ้น แต่ทั้งหมดนี้หลักสำคัญคือ ความอดทนใจเย็น และการให้โอกาส แก่ลูกๆ ของคุณพ่อคุณแม่ค่ะ

(จากนิตยสาร “แม่บ้าน” ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๓๗)

กับข้าวเจบำรุงสุขภาพจากท่านเซียนฮั่วท้อ

๑. แขนขาอ่อนเปลี้ย นัยตาแสบลึ้มไม่ขึ้น กระดูกล้นหลัง
ปวดเมื่อยปากแห้งขม

เปลือก ๑ หัวเล็ก น้ำตาลทรายแดง

แป้งสาลี น้ำมันถั่วลิสง

เปลือก ๑ หัวเล็ก อย่าถูกน้ำจะคัน ปอกแล้วหั่นเล็กๆ ตามชอบผสมน้ำตาลทรายแดงที่ทำเป็นน้ำเชื่อมแล้ว แป้งสาลีผสมน้ำนิดหน่อยคลึงสักครู่ ผสมน้ำเชื่อมอีกนิดหน่อยคลุกให้เข้ากันอย่าให้เหลว ใช้น้ำมันถั่วลิสงทอดให้สุกพออุ่นๆ ก็รับประทานได้

ท่านที่ไม่ถูกโรคกับของทอดน้ำมัน ก็ใช้วิธีชุบแป้งแล้วเข้าเตาอบก็ได้ผลเช่นกัน

๒. มดลูกแข็งแรงไม่ปวดเมื่อยที่หลังเอา

เห็ดหอม ๑๐ ดอกป่นละเอียด

วุ้นเส้น ๑ กำมือลวกน้ำร้อนตัดให้สั้น

ดอกไม้จีน ๓๐ ดอก

กะหล่ำปลีหั่นละเอียดเทใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ

ล้างผักชี ๑ ต้นทิ้งรากสะอาดให้แห้ง

น้ำมันงา เกลือ

ดอกไม้จีนลวกน้ำเดือด ซ้อนขึ้นทันทีทำให้สะเด็ดน้ำ เฉือน

ปลายกลีบดอก และปลายก้านข้างละนิดเพื่อความสะอาด น้ำมัน
งาร้อนจึงใส่เห็ดหอมผัดจนหอม ใส่กะหล่ำปลี ผัดไปมา ๓ นาที
ใส่น้ำตามชอบ พอน้ำเดือดใส่ดอกไม้จีน วุ้นเส้น เกล็ดนิดหน่อย
ผักชี ใส่ทั้งต้นต้องมีรากด้วย รับประทานได้เลย

๓.อาหารเสริมพลังหัวใจ เมื่อหัวใจสูบฉีดสร้างกายก็มี ชีวิตชีวา

เห็ดหูหนูขาว	ถั่วลันเตา
มันฝรั่งไส	เห็ดหอม
ผักชี	น้ำมันงา

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

ท่านที่ไม่ถูกโรคกับน้ำมันงา ทำวิธีแกงจืดก็ได้

๔.อาหารที่รับประทานได้ระหว่างตรุษจีนเท่านั้น ช่วย ไม่ให้เบื่ออาหาร

หมั่นรับประทานมะเฟืองและแอปเปิ้ล ดื่มน้ำอ้อยจะทำให้
ดับหายร้อนสำหรับอาหารในช่วงเวลานี้คือ

วิธีแก้เบื่ออาหาร ต้องคลายตัวร้อนผ่อนกระหาย

เห็นดหอม ๑๐ ดอก ผักแขยง

ผักชี, เกลือ ดอกไม้จีน ๓๐ ดอก

น้ำมันถั่วลิสง

เห็นดหอมลวกน้ำแล้วเข้าเครื่องปั่นละเอียด

พอน้ำมันถั่วลิสงร้อนจัด ใส่เห็นดหอมผัดไปมาจนหอม ใส่ผัก
แขยง ดอกไม้จีน และพรมน้ำนิดหน่อย สุกดีแล้วจึงใส่ ผักชี เกลือ
รับประทานแล้ว จะสบายหายหงุดหงิด

**๕.อาหารบำรุงมดลูก เส้นเอ็นกระดูก และเอว ชีพจรเดินดี
ระดูขาวไม่ออกมา**

มีเครื่องปรุงดังนี้

มันเทศครึ่งหัวใส

เห็นดหอม ๕ ดอกปั่นพอละเอียดตามชอบ

น้ำมันงา เกลือ

น้ำมันงาร้อนจัด ใส่เห็นดหอมผัดจนหอม ใส่มันเทศและพรม
น้ำลงไปด้วย มันสุกแล้วจึงเหยาะเกลือรับประทานทันที

(ห้ามผู้ฉุนเฉียว หงุดหงิด รับประทานยาคี้เด็ดขาด)

จงทำใจให้เย็นดูจนน้ำเสียก่อน

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

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

๙. หน้าลูกท้อสุก เวลา ๑๐.๐๐ น. จิ้มลูกท้อกับน้ำผึ้ง

รับประทานวันละ ๒ ลูก จะแข็งแรงดีระหว่างรับประทาน ลูกท้อห้ามมะเขือทุกชนิด พักเขียว ผักกาดขาว มะระ และบวบ

๑๐. รับประทานลิ้นจี่อย่างผู้ฉลาดบริโภค

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

ใหม่อีก ๓ วันในเวลาเดียวกัน รับประทานให้ครบเดือน จะไม่หนัก
เนื้อและท้องอืด

ข้อห้ามสำหรับหน้าร้อน

รับประทานผักได้ทุกชนิด ห้ามขิงอย่างเดียว และอย่าใช้น้ำมันอื่น นอกจากน้ำมันงาเท่านั้น

**๑๔. งานผิวงาม หน้าไม่แก่เร็ว ฝ้าที่เกิดจากตับร้อนก็หาย
ได้**

รับประทานตลอดปลายเดือนสิงหาคม-ปลายกันยายน
จะทำให้เส้นเอ็น และกระดูกแข็งแรง เลือดลมเดินดีแล้ว ต้องหยุด
ไว้รับประทานปีหน้าต่อ เห็นหูหนูขาวนั้น มีกลิ่นคาวต้องล้างด้วย
น้ำเกลือ

เห็นดอชม ๑๐ ดอก ลวกน้ำร้อนปีบให้สะอาดแล้วปั่น
ละเอียด

เห็นหูหนูขาว ๑ ดอก ล้างน้ำเกลือแล้วหั่นพอคำ

ผักแขยง ผักชีต้นเล็ก ๑๐ ต้น

พอน้ำมันงาร้อน ผักชีทั้ง ๑๐ ต้นเล็กลงผัดก่อนแล้วตักขึ้น
ใส่เห็นดอชม แล้วใส่ผักแขยงที่ล้างและหั่นดีแล้ว

เห็นดอชม ๑๒ ดอก

แครอท ๑ หัวล้างแล้วปอกเปลือกใส่

เห็ดหูหนูขาว ครึ่งถ้วยตวง

พอน้ำมันงาร้อน ใส่เห็ดหอมที่ปั่นแล้วลงผัดจนหอม เติมน้ำร้อนแล้ว ใส่แครอท และเห็ดหูหนูขาว เคลื่อนิดหน่อยรับประทานได้ทันที

๑๕.อาหารสำหรับผู้พักผ่อน จะทำให้พลังกายดี

เห็ดหอม ๕ ดอก ลวกน้ำร้อนแล้วปั่น

ผัดคะน้าแช่น้ำเกลือ ๕ นาที แล้วนำมาล้างน้ำเปล่าอีกที จึงหันตามชอบ ปรุงเส้น ลวกน้ำร้อน แล้วรินน้ำออกทันที พอน้ำมันงาร้อน ใส่เห็ดหอมลงผัด จนหอมเอาน้ำร้อนใส่พอเป็นน้ำแกง ใส่ น้ำร้อนจะเดือดเร็วกว่าน้ำเย็น ในครัวต้องมีน้ำร้อนอยู่เสมอ ปรุงเส้นใส่แล้วจะคูดน้ำในกระทะหมด จึงเติมน้ำร้อนอีกสักหน่อย เหยาะเกลือ นิดหน่อย คล่องคอดี

๑๖.ยาบำรุงขนานใหญ่

สรรพคุณเท่ากับรับประทานโสมคน ๑๐ เส้นทีเดียว ควรรับประทานอาทิตย์ละครั้ง เพราะท่านฮัวท้อเขียนชื่อกำชับว่าไม่ควรซ้ำเกิน ๑๐ วันติดต่อกันในแต่ละเดือน

เห็ดหอม ๑๒ ดอก

แครอท ๑ หัวล้างแล้วปอกเปลือกใส่

เห็ดหูหนูขาวครึ่งถ้วยตวง

พอน้ำมันงาร้อน ใส่เห็ดหอมที่ปั่นแล้วลงผัดจนหอม เติมน้ำ

ร้อนแล้ว ใส่แครอท และเห็ดหูหนูขาว เกลือนิดหน่อย

๑๗.แกงจืดที่ทำให้เส้นเอ็นเดินสะดวก เลือดลมไม่ติดขัด

รับประทานแกงจืดถ้วยนี้ มีคุณค่าทางโภชนาการครบครัน
ไม่ต้องกังวลว่าอาหารเจ จะทำให้ร่างกายอยู่อย่างไม่แข็งแรง
กินเจแล้วต้องอยู่อย่างแข็งแรง ต้องตายอย่างแข็งแรงด้วย

เห็ดหอม ๑๐ ดอก ถั่วลันเตา ๓๐ เม็ด

ดอกไม้จีน ๓๐ ดอก น้ำมันงานิดหน่อย

๑๘.จานนี้ไม่ต้องพึ่งยาถ่าย

เห็ดหอม ๕ ดอกป็น

มันฝรั่งไส ผักชี

พอน้ำมันงาร้อน ผัดเห็ดหอมให้หอม ตามด้วยมันฝรั่งและ
ผักชี เกลือนิดหน่อย ควรรับประทานแอปเปิ้ลหลังอาหารจานนี้

๑๙.บำรุงเลือด

เห็ดหอมป่นละเอียด ผัดด้วยน้ำมันงาพอหอมตักใส่ ดอกไม้
จีน ถั่วแปบ แครอท ผักกาดแก้ว ผัดพร้อมกัน เหยาะเกลือ นิด
หน่อยรับประทานร้อนๆ

๒๐.ปอดแข็งแรง

ดอกไม้จีน ๑๐ ดอก (ลวกน้ำเดือด)

เห็ดหอม ๕ ดอก ลวกน้ำร้อน ปั่นละเอียด

แครอท ๑/๒ หัวใส่ละเอียด

ผักชี ๕ ต้นล้างแล้ว สะบัดให้สะเด็ดน้ำไม่ต้องเด็ดออกจากกัน

พอน้ำมันงาร้อนใส่เห็ดหอมให้หอมดี พักใส่จานไว้ หรือไฟให้อ่อนผัดแครอท (อย่าได้เติมน้ำจะทำให้คุณสมบัตินะยะ) พอนิ่มสุกดี ใส่เห็ดหอม ดอกไม้จีนสุดท้าย ใส่ผักชี เหยาะเกลือ นิดหน่อย รับประทานเวลา ๑๐.๓๐ น. ติดต่อกัน ๑๐ วัน

๒๑.งานนี้ทำให้กระเพาะและลำไส้แข็งแรงนังนานได้

เห็ดหอม ๓ ดอก

น้ำมันถั่วลิสง

แครอทใส่ ๑/๒ หัว

ผักชี

เห็ดหอมป่นแล้วผัดด้วยน้ำมันถั่วลิสง กับแครอทใส่ เติมผักชีนิดหน่อยรับประทานเวลา ๒๑.๐๐ น. ติดต่อกัน ๕ วัน

(ควรทำรับประทานทุกครึ่งเดือนครั้งละ ๕ วันติดต่อกัน)

๒๒.หน้าลิ้นจี่

กินลินจี่ดีกว่ารับประทานโสม เพราะเป็นผลไม้ที่ให้พลังมาก ดีกว่ากินวิตามินบี ๑๒

เคล็ดลับการทำอาหารเจ

ข้าวกล้อง

จะหุงข้าวกล้องอย่างไรให้นุ่มอร่อยเหมือนคนอื่น ๆ เขา เพราะเหตุใดที่ไรแข็งทุกที?

ทางที่ดีควรแช่ข้าวกล้องก่อนที่จะหุงสัก ๕-๑๐ นาที ให้ข้าวดูดซึมน้ำให้อิ่มตัวเสียก่อน จึงค่อยหุง วิธีนี้รับรองว่าข้าวกล้องที่หุงแข็งก็จะนิ่มลง ส่วนเมล็ดข้าวเมื่อหุงสุกจะบานหวานหอมอร่อย

หมายเหตุ : ข้าวกล้องมีอยู่ด้วยกันหลายชนิด คือ :

๑. ข้าวกล้องทั่วไปสีออกเหลืองอ่อนๆ มีวิตามินบีสูงมาก และสารอาหารอื่นๆ อีกมากมาย

๒. ข้าวกล้องแดงหรือข้าวมันปุมีสารอาหารมากมายเช่นกัน เวลาหุงใช้ผสมเพียงเล็กน้อย กับข้าวหอมมะลิข้าวสวยที่หุงเสร็จ จะมีสีสวยมาก

ข้าวต้ม

จะต้มข้าวต้มให้ขาวสวยขึ้น เป็นมันวาว เหมือนอย่าง ที่ร้านขายทั่วไปจะต้องทำอย่างไร ?

แอบไปถามร้านข้าวต้มชื่อดังแห่งหนึ่ง เจ้าของร้านก็ดี เลือหลาย บอกเคล็ดลับมาว่าจะต้มข้าวต้มให้อร่อย นุ่ม ขาว ขึ้น สวยมันวาวจะต้อง เลือกข้าวหอมมะลิอย่างดีผสมข้าวเหนียวลง

ไปด้วยในอัตราส่วน ๑ : ๑๕ คนเบาๆ ตลอดเวลาจนข้าวสุก (อย่าคนแรงเกินไปเดี๋ยวเมล็ดข้าวจะหักไม่สวย)

หมายเหตุ : บางสูตรอาจใส่ใบเตยลงไป เพื่อเพิ่มความหอมก็ได้

แป้งหมี่กึ่ง

แป้งหมี่กึ่งมีกี่อย่างซื้อมาแต่ครั้งไม่เหมือนกันเลย ?

แป้งหมี่กึ่งมี 2 ชนิด

๑. แป้งหมี่กึ่งสำเร็จ หาซื้อได้ทั่วไปที่ร้านมังสวิรัต ร้านอาหารเจ หรือแถวเยาวราช

๒. หมี่กึ่งสด หาซื้อได้ทั่วไปเช่นกัน แป้งหมี่กึ่งสำเร็จจะล้างง่ายได้เนื้อเยอะ (เนื้อก็คือกึ่งหรือเส้นใยนั่นเอง) ใช้ทำไส้หมู กระจเพาะปลา หมูสับ หรือเนื้อเทียม ฯลฯ

แป้งหมี่กึ่งสดนำมาล้างจะได้เนื้อน้อย แต่เนื้อที่ได้จะนุ่มและไม่มึกลื่นแป้งมากนักใช้ทำไส้หมู กระจเพาะปลา หมูสับ คุณภาพจะดีกว่าแป้งหมี่กึ่งสำเร็จมาก

หมายเหตุ: การล้างหมี่กึ่งต้องค่อยๆ รินน้ำใส่ตัวแป้งให้น้ำพอดีกับกับตัวแป้งทิ้งไว้สักครู่แล้วค่อยนวดต้องใจเย็นๆ ถ้าใจร้อนหรือล้างไม่เป็นแป้งจะไปกับน้ำหมด

ผักสด

ผักสดควรล้างก่อนหั่น เพราะเหตุใด ?

ถ้าหั่นผักแล้ว ค่อยไปล้างสารพิษที่อยู่ในตัวผักจะกระจาย
ละลายกับน้ำในกะละมังแช่ผัก และชิมเข้าสู่ตัวผักได้เป็นอัน
ตรายอย่างยิ่ง กับผู้บริโภครังควรล้างผักก่อนหั่นโดยใส่เกลือปน
๑-๒ ช้อนชา หรือต่างทับ ทิม ๓-๔ เกล็ด ใส่ลงไปใต้น้ำที่จะใช้
ล้างผักพอให้เป็นสีชมพู

หมายเหตุ: ต่างทับทิมหรือเกลือปนมีฤทธิ์เป็นด่าง สามารถ
ชะล้างสารพิษหรือยาฆ่าแมลงได้

ไซเท้า

หัวไซเท้าเอามาทำจับฉ่าย แกงจืด หรือน้ำซุปรต่างๆ ได้อร่อย
ดีแล้วนอกนั้นทำอะไรได้อีก ?

จะเอาหัวไซเท้าหรือหัวผักกาด มาทำขนมหัวผักกาดก็ได้
ขนมไขก้วยก็ได้หรือจะเอาหัวไซเท้าซูดเป็นเส้นผสมแป้งโกกิใส่ผัก
ชีเล็กน้อยปรุงเครื่องให้กลมกล่อมหยอดเป็นคำๆในกระทะทอด
พอเหลืองกรอบ ใช้จิ้มน้ำจิ้มถั่วหรือน้ำจิ้มปอเปี๊ยะ

เชื่อกัน! อร่อยมากเลยลองทำดู

หมายเหตุ: จะใช้ถั่วลิสงแกะเม็ดที่ต้มแล้วผสมลงไปก็ได้จะ
ช่วยเพิ่มรสชาติให้อร่อยมากขึ้น

ถั่วงอก

ขายก้วยเตี๋ยอยู่คู่ๆ แต่มีปัญหาที่ถั่วงอกเมื่อเวลาเหลือค้าง
คืนจะมีกลิ่นและมีสีดำซ้ำมีวิธีแก้ไขอย่างไรคะ ?

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

คื่นฉ่าย

คื่นฉ่ายนอกจากจะใช้ใส่ผัดพริกขิงแล้วยังใช้ทำอะไรได้อีก?

คื่นฉ่ายจัดได้ว่าเป็นผักสารพัดประโยชน์เลยทีเดียว คุณ
ลักษณะ ก็คือมีกลิ่นหอมฉุนใช้หั่นหยาบๆ โรยหน้าอาหารต่างๆ
หรือจะโรยหน้าข้าวต้มทรงเครื่องก็อร่อย

ถ้ายังมีเหลือในครัวไม่รู้จะเอาไปทำอะไรให้นำมาตัดเป็น
ท่อนๆ ขนาดไม่ต้องยาวนักประมาณครึ่งนิ้ว เอาไปชุบแป้งทอด
เป็นคำๆ ทอดพอเหลือง ตักขึ้นจิ้มซอสมะเขือเทศ อร่อยมากหรือ
จะคั้นน้ำดื่มสดๆ แก้อาการคันโลหิตสูงได้ด้วยนะครับ

บวบ

บวบจะทำเป็นอาหารอะไรดี ?

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

มะระ ขี้เหล็ก หน่อไม้สด

เคยซื้อมะระขี้เหล็กหน่อไม้สดที่หันสำเร็จจากตลาดแม่ค้า บอกว่า ต้มแล้วนำไปทำอาหารได้เลยพอทำเสร็จชมปีที่ทุกที กินไม่ได้จะทำอย่างไรไม่ให้ขมคะ?

ที่หน้าที่หลังอย่าไว้ใจแม่ค้าต้องทำอย่างนี้จึงจะไม่มีรสขม...

- มะระถ้าหันเป็นแว่นบางๆ เพื่อที่จะเอาไปผัดเพียงแค่นี้ น้ำเกลือ ปั่น ๒-๓ ซ้อนโต๊ะเท่านั้นก็หายขมแล้ว

- ขี้เหล็ก แม้ว่าจะต้มสำเร็จอย่างมากที่สุดก็แค่สองน้ำ ถ้ามากกว่านี้ ขี้เหล็กจะเลอะซ่า ไม่สวยเราจึงควรนำมาต้มเองอีก ๒-๓ น้ำ จึงจะหายขม

- หน่อไม้สด ต้องต้มหลายน้ำเขียวแหวะ คือชิมดูเรื่อยๆ ประมาณ ๒-๓ น้ำ พอหายฝาดก็ทำอาหารได้

โปรตีนเกษตร

โปรตีนเกษตรไม่ว่าจะตัวเล็กหรือตัวใหญ่ หรือจะเป็นแผ่น มักมีกลิ่นฉุนหรือเหม็นหรือกลิ่นหืนมีวิธีแก้อย่างไร ?

ก่อนปรุงอาหารควรนำโปรตีนเกษตรไปแช่น้ำร้อน หรือต้ม ยิ่งถ้าใส่เกลือป่น ลงไปในหม้อต้มด้วยแล้ว นอกจากจะช่วยขจัดกลิ่นยังจะช่วยให้โปรตีนเกษตรเนื้อนุ่มเหมือนเนื้อหมูจริงๆ

เห็ดหอมแห้ง

เห็ดหอมแห้งที่แช่น้ำไว้นานหลายวันแล้ว ไม่ได้เอามาทำ

อาหาร เสียทีหมดจะมีกลิ่นเหม็นมากถึงจะแช่เย็นไว้ก็ยังมีเหม็นอยู่ดี จะทำอย่างไรดีเพราะจะทิ้งก็เสียดาย?

ถูกแล้ว! ไม่ควรทิ้งเพราะเห็ดหอมราคาแพงมากวิธีแก้คือ... ให้เห็ดหอมเป็นชิ้นตามขนาดที่เราต้องการเสร็จแล้ว เอาไปเจียวในน้ำมัน ตั้งไฟปานกลาง พอเหลืองสักครู่จะหอมมาก จากนั้นค่อยนำไปทำอาหาร เป็นเรื่องที่แปลกเหมือนกัน สมกับชื่อเห็ดหอมลองทำดูสิครับ!


หมายเหตุ: ถ้าไม่นำไปทอดแล้วนำไปปรุงอาหาร โดยเฉพาะแกงจืด หรือน้ำซุปต่างๆ รับรองว่าเหม็นทั้งหม้อกินไม่ได้เลย

เห็ดหอมแห้ง

เห็ดหอมแห้งที่จะนำมาทำอาหารนั้น หากนำไปแช่ให้นิ่ม ควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาหั่น และที่สำคัญก็คือน้ำที่แช่เห็ดหอมมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ?

น้ำแช่เห็ดหอมจะช่วยลดคลอเรสเตอรอลในเส้นเลือด และบำรุงหัวใจอีกด้วย หากจะเอามาใช้ควรกรองให้สะอาดด้วยผ้าขาวบาง

สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่นผสมทำน้ำก๋วยเตี๋ยว, ทำน้ำพะโล้, ทำน้ำก๋วยจั๊บ, ทำน้ำสุกี้, ทำจับฉ่าย, ทำน้ำซุปต่างๆ ฯลฯ



กากหมูกระเทียมเจียว

จะใช้อะไรแทนกากหมูกระเทียมเจียวดีครับ ?

อาหารไทยส่วนใหญ่จะใส่กระเทียมเจียวทุกชนิด เพราะคนไทยชอบมาก แต่กินแล้วไม่ดีทำลายสุขภาพ

ถ้าจะใส่กล้วยเดี่ยว ขอแนะนำให้ใช้โปรตีนเกษตรสีเหลืองตัวเล็กๆ ใหญ่ประมาณครึ่งเซ็นต์เมตร ทอดพอเหลืองกรอบตักขึ้นพักให้สะเด็ด น้ำมันรอให้น้ำมันที่ทอดเย็นลง จากนั้นใส่คินลงไปเหมือนเดิม รุ่งขึ้นนำมาใช้ใส่กล้วยเดี่ยว ๑ ขามต่อ ๑ ช้อนโต๊ะ เคยใช้ได้ผลลูกค้าชอบมาก เพราะกรอบอร่อยอย่าบอกใครเชียย เหมือนกากหมูกระเทียมเจียวจริงๆ

อีกสูตรหนึ่ง ใช้หัวไชโป๊สับหยาบๆ ลงไปเจียวในน้ำมัน ให้เหลืองกรอบ สีส้มออกจะเหมือนกระเทียมเจียวมาก แต่รสชาติจะออกเค็มๆ หนอยส่วนใหญ่จะใช้โรยบนสาकुใส่หมูเจให้แลดูสวยงามเท่านั้น

ผัดผักให้หอม

ดิฉันเคยไปทานอาหารเจตามภัตตาคารร้านค้า สั่งให้เขาทำให้อีกผัดผักรวมธรรมดานี้แหละ ไม่ทราบว่ามีผัดอย่างไรถึงหอมสงสัยค่ะ?

ผมก็เคยสงสัยมาก่อนเหมือนกัน ครั้งหลังสุดจึงขอเขาเข้าไปดูถึงในครัวจึงได้รู้ว่าเขาใช้ขิงขอยเป็นเส้นเล็กน้อยใส่ลงไปเจียว

แทนกระเทียมสักครู่พอหอม จึงใส่ผักลงไปผัดเท่านี้แหละครับ!
ผัดผักจานนี้ ก็หอมชวนรับประทาน

ผัดมะเขือยาว

ก่อนจะผัดมะเขือยาวก็เอามะเขือยาวแช่เกลือก็แล้วแต่น้ำ
ส้มสายชูก็ได้แล้วไม่ได้ผลค่ะ มะเขือยาวยังมีสีดำคล้ำอยู่จะอย่างไรดี ?

เคล็ดลับอยู่ตรงที่... ๑. คุณคงจะหั่นมะเขือยาวใหญ่เกินไป
๒. อยู่ในกระทะนานเกินไป

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

สักครู่เขาก็ผัดเสร็จพร้อมกับโรยใบโหระพา และพริกแดง
หั่นหยาบๆ จริงอย่างที่เขาพูดมะเขือยาวผัดถาดนั้นนอกจากไม่ดำ
แล้วยังสวยงามทานอีกด้วย

จับฉ่าย

จับฉ่ายทำอะไรจึงจะอร่อย ?

ผักที่นิยมนำมาทำจับฉ่ายส่วนมากมีอยู่ ๔-๕ ชนิด

๑. กวางตุ้ง ถ้าได้กวางตุ้งอ่อนยิ่งดี

๒. ไข่เท้า อย่าเลือกหัวแก่เพราะจะเป็นเส้น

๓. กะหล่ำปลี ควรเลือกที่หัวเล็กเช่นกันหั่นออกมาแล้วจะ
ดูสวย

๔. มะระ เลือกที่ตาใหญ่ๆ เพราะจะขมน้อยหน้อยหลังจาก
ล้าง และหั่นผักทั้งหมดแล้วควรนำผักไปทอดในน้ำมันให้สุกก่อน
ที่จะนำไปต้ม ถ้าเป็นไปได้ควรจะนำผักที่ทอดพักในตะแกรงผึ่งให้
สะเด็ดน้ำมันจึงเอาลงต้ม

น้ำต้มจับฉ่ายควรจะผสมน้ำแช่เห็ดหอม และรากผักชีเพิ่ม
ความหอม

วิธีนี้จะทำให้ผักเปื่อยนิ่มสวย และรสชาติหอมอร่อยอย่า
บอกใครเชียว

สาหร่ายทะเล

สาหร่ายนอกจากจะเอามาห่อปลาแล้วทำอะไรได้อีก ?

เป็นการดีที่คนกินเจควรบริโภคสาหร่ายด้วย เพราะมี
ไอโอดีนป้องกันโรคคอพอกปัจจุบันมีสาหร่ายอยู่ ๒ ชนิด ที่เห็น
ขายกันอยู่ทั่วไปคือ

๑. ชนิดแผ่นบางๆ สีเหลือง

๒. ชนิดแผ่นหนาๆ กลมๆ

แผ่นบางๆ สีเหลืองนั้นใช้ห่อปลาห่อข้าวสาหร่ายปรุงรสทำ
หนังปลากรอบหรือทอดกรอบใส่แกงจืด ฯลฯ ส่วนสาหร่ายแผ่น

กลมหนานั้น ส่วนใหญ่จะใช้ใส่น้ำซूपต่างๆ เช่น สุกี้แกงจืด

เคยไปสั่งแกงจืดเต้าหู้หลอดใส่สาหร่ายตามร้านอาหารทั่วไปทำไมจึงอร่อยหอมดี แต่พอมาทำเองที่บ้านที่โรหมิ้นควาทุกที?

ถ่ายนิดเดียว ต่อไปเวลาทำแกงจืดสาหร่ายใส่เต้าหู้อ่อน (หรือเต้าหู้หลอด) ควรจะปรุงน้ำซूपไว้ให้เรียบร้อย จึงค่อยใส่เต้าหู้อ่อนและสาหร่าย จะช่วยให้ไม่เหม็นควา หากจะให้ดีควรโรยคื่นฉ่ายเล็กน้อย แกงจืดขามนั้น น้ำจะหอมฉุย และเพิ่มคุณค่าอีกมากเลยทีเดียว

ตั้มย่ำ

เมื่อทำตั้มย่ำแล้วน้ำแกงออกรสขมๆ เป็นเพราะเหตุใด ?

ถ้าจะทำตั้มย่ำให้แซบถึงใจ เคล็ดลับจะอยู่ที่ขั้นตอนการปรุง โดยเฉพาะตอนบีบมะนาว อย่าบีบมะนาวลงในหม้อขณะน้ำกำลังเดือด เพราะจะทำให้น้ำมะนาวมีรสขมทันที เนื่องจากน้ำมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรดตามธรรมชาติ และการทำเช่นนั้น จะทำให้วิตามินซีถูกทำลายทันที

ทางที่ดีแล้ว หลังจากปรุงทุกอย่างครบถ้วน เมื่อตักใส่ขามเรียบร้อย จึงค่อยบีบมะนาวลงไป รับรองแซบอย่าบอกใคร

น้ำซूपก้วยเตี่ยว

การทำน้ำก้วยเตี่ยวให้อร่อยหวานหอม ทำอย่างไรใส่อะไรบ้าง?

น้ำก๋วยเตี๋ยวมีหลายสูตร แต่ต้องบอกกันเสียก่อนว่าของแบบนี้ กำหนดตายตัวไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม และวัตถุดิบในพื้นที่แถบนั้น

สูตรที่ ๑ น้ำก๋วยเตี๋ยวจะมีกลิ่นหอมชวนทาน

- ใบเตย ข่าแก่ พริกไทยเม็ดตำหยาบๆ ตะไคร้ทุบพอแหลกรากผักชี เครื่องพะโล้ น้ำแช่เห็ดหอม น้ำมันงาเล็กน้อย เครื่องยาจีนหรือสมุนไพรจีน

สูตรที่ ๒ น้ำก๋วยเตี๋ยวจะมีรสชาติหวานน้ำต้มกระดูก

- ขานอ้อย น้ำตาลกรวด ข้าวโพดใส่ทั้งฝัก ไซเท้าฟักอ่อนเกลือป่น เครื่องปรุงรสต่างๆ จะใส่อะไรก่อนหลังตามชอบแต่ก็คงไม่ต้องใส่ทั้งหมด

ลูกชิ้นเจ

ลูกชิ้นที่ทำจากแป้งคอนจากู บางครั้งเก็บรักษาไม่ดีทำให้ลูกชิ้นที่ทำจากแป้งชนิดนี้มีกลิ่น เนื้อแป้งยุ่ยจะแก้ไขอย่างไร ?

อาหารเจชนิดใดก็ตามที่ทำจากแป้งคอนจากู สิ่งแรกที่จะต้องจำ ก็คือ ห้ามแช่ในช่องแช่แข็ง ซึ่งผู้ผลิตหลายบริษัทก็มักจะระบุไว้ที่ซองบรรจุ ถ้าแช่ในช่องแช่แข็งแป้งจะกลายเป็นหนังสือ๊กเหนียวๆ ทันที และยิ่งถ้าแช่ที่ความเย็นไม่พออาหารที่ทำจากแป้งคอนจากูก็จะเสียง่าย เช่น ลูกชิ้นจะมีกลิ่นและเนื้อยุ่ย แนะนำให้นำลูกชิ้นเจที่กำลังจะเน่าเสียไปต้ม อีกครั้งหนึ่งเพื่อลดกลิ่นเหม็น

และเป็นการบีบให้เนื้อแบ่งกระชับขึ้นไม่ร่วนซุย

ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นก่อนจะนำไปทำอาหาร หรือก่อนใส่ในถ้วย เต๋ียวให้นำไปทอดให้เหลืองสวยแล้วจึงค่อยนำมารับประทาน

ก้วยเต๋ียวเส้นใหญ่

ก้วยเต๋ียวเส้นใหญ่เหลือเยอะมาก ค้างคืนแล้วมีกลิ่นจะทำอย่างไรดี ทั้งที่เอาไปทำราดหน้าก็แล้ว ผัดซีอิ๊วก็แล้วช่วยแนะนำหน่อยค่ะ?

ถ้าเหลือเยอะจนไม่รู้จะทำอะไร ให้เอาไปผึ่งแดดเสียเลย ตากให้แห้ง พอแห้งสนิทแล้วก็เก็บใส่ภาชนะสะอาดไว้ให้มิดชิด

เวลาทานก็นำไปทอดในน้ำมันตั้งไฟปานกลางเส้นก้วยเต๋ียวที่ตากแห้ง เมื่อทอดจะฟูเหลืองกรอบอย่างคาดไม่ถึงเชียวนะครับใช้จิ้มซีอิ๊วกับพริกขยออ่อยมาก

หมายเหตุ: หรือจะจิ้มน้ำจิ้มปอเปี๊ยะก็ทำได้ง่ายๆ ดังนี้...

ใช้พริกแดงเม็ดใหญ่เอาไส้ออก โขลกหรือปั่นหยาบๆ ผสมกับน้ำตาลทราย น้ำมะขามเปียก เติมน้ำเปล่าอีกเล็กน้อย เคี่ยวไปอ่อนๆ ชิมพอให้ออกรสเผ็ด เปรี้ยวหวานเล็กน้อย

หมีขาว

ชอบทานหมีผัดมากโดยเฉพาะหมีกะทิและหมีแดง แต่เวลาผัดทีไรและไม่น่าทานจะทำอย่างไรดีคะ ?

แสดงว่าตอนก่อนที่จะผัด เอาหมีขาวไปลวกน้ำร้อนจนสุก

จะทำให้เส้นหมี่นิ่มเกินไป เวลาเอาไปผัดจึงและเสียสวยไปเลย
ทางที่ดีที่สุดคราวต่อไป ควรเอาไปแช่น้ำให้หมี่ก็พอไม่ต้องลวก

หมายเหตุ: ยกเว้นจะทำหมี่น้ำต้องใส่ตะกร้อลวก

เกี่ยวทอด

วันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ที่บ้านจะทำเกี่ยวทอดกินกันทำน้ำ
จิ้มเรียบริ่อย พอห่อเกี่ยวเสร็จเอาลงทอดปรากฏว่าเกี่ยวไม่ฟูเลย
สักอันเดียว แถมยังดูด้านๆ อีกต่างหากเป็นเพราะอะไรคะ?

คุณคงจะไม่รู้ว่าแผ่นเกี่ยวตามท้องตลาดมี ๒ ชนิด คือ

- เกี่ยวทอด แผ่นจะหนาๆ เวลาทอดจะฟูมาก
- เกี่ยวต้ม แผ่นจะบางๆ ต้มสุ่ง่าย และไม่เหม็นคาว

หมายเหตุ: ผมเข้าใจว่าคุณคงจะเอาเกี่ยวต้มไปทอดแน่ๆ เลย
คราวต่อไปถ้าดูไม่ออกว่าเป็นเกี่ยวทอด หรือต้มให้ถามแม่ค้าเขาก็
จะหยิบให้เอง

เทมปุระ

อาหารหรือผักที่ชุบแป้งทอดทำอะไรให้กรอบนานๆ ?

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

หมายเหตุ: ปูนที่วานี้คือ ปูนสีส้มที่กินกับหมากนั้นแหละใช้
ปูนกับน้ำผสมกันให้ชุ่มทิ้งไว้สักครู่ให้ตกตะกอนรินเฉพาะน้ำปูนที่
ใสๆ ออกใช้ได้เลยนี่คือน้ำปูนใส

ทอดมัน

การทำทอดมันปลากรายเจให้ร่อยทำอย่างไร ?

วิธีง่ายๆ คือ ใช้เห็นนางฟ้าสับจนเกือบละเอียดหรือ
จะใช้เครื่องปั่นก็ได้ แต่ต้องไม่ลิ่มใส่น้ำลงไปเครื่องปั่นด้วย
ต่อจากนั้นใช้ผ้าขาวบางห่อ แล้วบีบน้ำให้ตอกมาให้ได้แต่เนื้อ
เห็นลั่วนๆ ค่อยๆ ทำจนหมดตอนผสมเครื่องปรุง นอกจากจะ
ใส่ถั่วฝักยาวซอย ใบมะกรูดซอย พริกแกงเผ็ดเจ และงาขาวอีก
เล็กน้อย(เพื่อความสวยงาม) อย่าลืมหอยโข่งหั่นบางๆ พอประ
มาณแล้วปรุงรสตามชอบเพียงเท่านี้ คุณก็จะได้ทอดมันปลา
กรายเจที่แสนอร่อยแล้ว

ปอเปี๊ยะ

ปอเปี๊ยะถ้าทอดแล้วแต่ขายไม่หมดเหลือเยอะเยอะ วันรุ่ง
ขึ้น ถ้านำมาทอดซ้ำจะไม่สวยตัวแป้งซีมน้ำมันจะทำอย่างไรดี
มีวิธีแก้ไขไหม?

ปอเปี๊ยะที่ทอดแล้วขายไม่หมด หากวันรุ่งขึ้นจะนำมาทอด
ขายต่อควรจะนำปอเปี๊ยะไปชุบแป้งโกกิแล้วทอดจะสวยกว่าเดิม

หมายเหตุ: ใส้ปอเปี๊ยะไม่ควรผัดน้ำมัน ทางที่ดีควรจะคลุก

เครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน เพราะถ้านำใส่ที่ผัดน้ำมันมาห่อใส่
แพ็คไว้ ขำคินใส่ที่เป็นน้ำมันจะซึมตัวแข็งนำมาทอดแล้วแบ่ง
จะด้านดูไม่งาม

วัตถุดิบทั้งหมดควรจะลวกให้สุกก่อนนำมาคลุก เช่น วุ้นเส้น
แครอท เห็ดหูหนู นอกนั้นแล้วแต่ความเหมาะสมว่าจะใช้อะไรทำ
เป็นไส้

กะทิ

หลายครั้งที่ต้องเดินทางไปต่างจังหวัดบ่อยๆ จะต้องทำ
อาหารที่ใช้กะทิ เช่นแกงเผ็ดต่างๆ บางครั้งไม่ทันตั้งตัวกะทิไม่ได้
เตรียมจะหาซื้อก็ไม่ได้ เพราะร้านค้าปิดหมดเข้ากินไปตึกกินไป
 ฯลฯ สุดแล้วแต่ใครจะเจอสถานการณ์เช่นใด ขึ้นอยู่กับพื้นเพแถบ
นั้นจะแก้ไขอย่างไรดี?

ผมเจอปัญหานี้อยู่บ่อย ผมจะใช้นมสดรสจืดที่เป็นกล่องๆ
นั่นแหละยี่ห้ออะไรก็ได้ที่มีขายอยู่ทั่วไป

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

หมายเหตุ: เดี่ยวนี้ยิ่งสบายไปกันใหญ่มีกะทิกระป๋องสำเร็จ
และกะทิล่องสำเร็จรูปมากมายหลายอย่างวางจำหน่ายทั่วไป

ห่อหมก

ชอบทำห่อหมกคะทำหลายสูตรแล้ว ก็ยังไม่ตีซักทีที่ว่าไม่ดี คือเนื้อห่อหมกไม่ค่อยเกาะกันคะ แบบว่าเนื้อร่วนซุยตัวใครตัวมัน พอสุกแล้วและทุกที่ทำอย่างไรดีคะ ?

เวลาจะทำห่อหมกตอนผสมเครื่องปรุงร่ง ขึ้นตอนสุดท้าย ให้โรยแป้งหมักกันสำเร็จลงไปด้วย โรยบางๆ พอควร แล้วใช้นิ้วบีบเนื้อห่อหมกดู ถ้าเห็นว่าติดกันก็เป็นอันใช้ได้ จากนั้นจึงนำไปนึ่งไฟแรงเท่านี้แหละครับ

แกงโหระ

อาหารที่ทำขายอยู่ทุกวันถ้าเหลือติดถาด ถาดละชนิดถาดละหน่อย ไม่อยากทิ้งจะแปรรูปอย่างไรดี ?

ผัดกะหล่ำปลี แกงมะเขือ ผัดวุ้นเส้น หรือกับข้าวอะไรก็ได้ แต่ถ้าเหลือในแต่ละวันควรเก็บโปรตีนเกษตรขึ้น นำไปล้างน้ำให้สะอาดใช้ในครั้งต่อไปได้ ส่วนผักที่เหลือเอามารวมกันล้างให้สะอาด เอาตะแกรงมีรูซ้อนขึ้นมาใส่ตู้เย็นเก็บไว้ทำแกงโหระได้

หมายเหตุ: วัตถุดิบที่ใช้ ก็คือ อาหารที่เหลือเมื่อวันนั้นๆ

ใส่น้ำมันในกระทะชนิดหนอยตั้งไฟปานกลางตามด้วยเครื่องพริกแกงเผ็ดเล็กน้อยเจียวพริกแกงพอหอมแล้วจึงใส่วัตถุดิบที่ล้างสะอาดแล้วลงไปผัดพร้อมกับวุ้นเส้นที่แช่น้ำให้นิ่ม ตัดขนาดพอควรใส่ใบมะกรูดเติมเครื่องปรุงตามชอบผัดจนแห้งแล้วจึงตักขึ้น

ผักจิ้ม

ผักสดทุกชนิดที่นำไปจิ้มน้ำพริกจะอย่างไรดี เพื่อว่าเวลาลวกแล้วไม่ให้ดำ ?

เพียงแต่ใส่เกลือป่นลงในหม้อที่จะต้มผัก๑ช้อนชา แค่นี้ผักต้มก็ไม่ดำ

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

ต้มถั่ว

ต้มถั่วอย่างไรให้เปื่อยไวคะ ?

ถั่วที่เปื่อยช้าหรือที่สุกยากมีหลายชนิด เช่น ถั่วแดง ถั่วลันเตา ถั่วดำ

ถั่วแดงและถั่วดำ ควรแช่น้ำไว้สักพักแล้วค่อยต้มแต่ถั่วลันเตาบางชนิดเปื่อยยาก ต้องใส่โซดาไบคาร์บอเนตครึ่งช้อนชาลงไปต้มด้วย จึงจะเปื่อยเร็ว

พุดราจิ้น สับปะรด

เวลาทำอาหารชอบพลิกแพลงบางท่าน อาจคิดว่าการนำ

เอาพุทราจีนมาต้มทำแกงจืด หรือเอาเนื้อพุทราจีนมาปั่นละเอียด
ปรุงอาหาร หรือใช้สับปะรดมาปรุงอาหารจะได้รสชาติที่ดีแต่ทำ
อย่างไรจึงจะดี?

ตามหลักโภชนาการแล้วทั้งพุทราจีน และสับปะรดจะทำให้
ให้รสชาติของอาหารเปลี่ยนไป พุทราจีนเหมาะที่จะทำของหวาน
มากกว่า

ส่วนสับปะรดที่อยู่ในผัดเปรี้ยวหวาน ให้เอาสับปะรดไปผัด
ต่างหาก แล้วใส่สับปะรดตามลงไปทีหลัง หลังจากปรุงทุกอย่าง
เรียบร้อยแล้ว เพราะไม่อย่างนั้นความเปรี้ยวของสับปะรดจะดูรส
ชาติจนหมด

เห็ดฟาง

ซื้อเห็ดฟางมาเยอะแยะเพราะราคาถูกมาก แต่กินไม่ทันจะ
เก็บรักษาอย่างไรจึงจะไม่ทำให้ดำซำยิ่งแช่เย็นเห็ดก็ยิ่งดำ?

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

ผักกาดหอม

จริงหรือเปล่าที่ว่าผักกาดหอมถ้ากินสดๆ จะมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก เพราะเคยอ่านเจอในหนังสือแต่ไม่ค่อยจะแน่ใจ?

จริงครับ! “ผักกาดหอม” หรือที่เรียกว่า “ผักสลัด” จะทำให้สุกก็ได้ หรือกินสดๆ ก็ได้ ส่วนใหญ่จะนำไปทานกับสลัดผัก สาเหตุที่ใส่หมูเจ ใส่ก๋วยเตี๋ยวข้าวเกรียบปากหม้อ หรือจะผัดร้อนๆ กินกับข้าวสวยยิ่งอร่อยใหญ่ ประโยชน์ก็คือมีวิตามินเอ และที่สำคัญคือช่วยบำรุงผิวได้อีกด้วย

เห็นนางฟ้า

รู้กันอยู่ว่าเห็นนางฟ้าใช้ทำอะไรได้มากมายหลายชนิดประโยชน์ก็สูง อยากจะทำทานเองบ้างช่วยแนะนำหน่อยได้ไหมคะ?

วิธีการทำเห็นนางฟ้าทอด ถ้าจะทอดเห็นนางฟ้าในน้ำมันที่กำลังร้อน จะให้ดีจะต้องฉีกเห็นนางฟ้าเป็นเส้นๆ ล้างให้สะอาด (หรือจะล้างก่อนฉีกก็ได้) เสร็จแล้วผึ่งลมค้างคืนไว้รุ่งขึ้นค่อยนำมาทอด

ก่อนทอดควรหมักด้วยพริกไทย เกลือ ตามชอบหรือเติมซีอิ้วดำ เล็กน้อยเพิ่มสีส้ม เวลาทอดใช้ไฟกลางเสร็จแล้วเนื้อเห็นดีจะเหนียวไม่เละ รสชาติก็จะหวานขึ้นด้วย อร่อยมากเหมือนหนวดปลาหมึกทอดเลย

หมายเหตุ: ตอนที่ผึ่งเห็นค้างคืนไว้น้ำในเห็นดีจะระเหยออกมาส่วนที่เหลือยังมีไฟเบอร์กับน้ำเพียงเล็กน้อย จึงมีส่วนทำให้เห็นดีเหนียวขึ้น

แป้งทำซาลเปาและชีวท้อ

ตอนนี้ดิฉันหัดทำซาลเปาและชีวท้ออยู่ ปัญหาก็คือ พอทำเสร็จออกมาแล้ว แป้งจะเหลืองไม่ขาวเหมือนที่เขาทำขายเป็นเพราะอะไรคะ?

ถ้าอยากให้ซาลเปาและชีวท้อขาวนวลสวย ลองใช้แป้งตราบัวแดงเป็นกล่องหรือถุงก็ได้

แต่หลักความจริงมีอยู่ว่า คุณค่าทางอาหารของแป้งที่ถูกขัดจนขาวจะน้อยลง ตัวอย่างเดียวกันกับข้าวกล้อง และข้าวหอมมะลินั่นแหละ วัตถุดิบที่จะทำให้ซาลเปานิ่มฟูสวยมีหลายอย่าง ดังนี้ คือ

๑. ยีสต์แห้งลักษณะเป็นเม็ดเล็ก บรรจุเป็นซองหรือกล่อง แพคเกจจิ้งช่วยทำให้แป้งนิ่ม และฟู เหมาะที่จะใช้กับอาหารประเภทหนึ่ง เช่น ซาลเปา หมั่นโถวสาเล่ ชิวท้อ หรือขนมหน้าชั้น ยีสต์แห้ง สามารถหาซื้อได้ทั่วไปตามซูเปอร์มาร์เก็ตหรือร้านขายของชำ

๒. ผงฟูหรือเบคกิ้งโซดา ลักษณะเป็นผงสีขาวละเอียดบรรจุเป็นกระปุกหรือขวดเล็กๆ คุณสมบัติช่วยทำให้ฟูกรอบเหมาะที่จะใช้กับอาหารประเภทอบทอด เช่น ขนมปังบิลกิต ปาท่องโก๋ ของทอด และอบทุกชนิดหาซื้อได้ทั่วไปตามซูเปอร์มาร์เก็ต

๓. ครีม SP ลักษณะเป็นครีมใสคล้ายเจล บรรจุอยู่ในกระปุกเช่นกัน คุณสมบัติทำให้น้ำแป้งละเอียดเหมาะที่จะใช้กับอาหาร

ประเภทหนึ่งและอบ เช่น เค้กซาละเปา หมั่นโถว หาซื้อได้ทั่วไป ตามซูเปอร์มาร์เก็ต

๔. เนยขาว ลักษณะเหมือนเนยเทียมทั่วไปแต่มีสีขาว บรรจุเป็นกระปุก เช่นกัน คุณสมบัติช่วยให้เนื้อแป้งนุ่มฟู เหมาะที่จะใช้กับอาหาร ประเภทหนึ่งและอบ เช่น เค้ก ซาละเปา ขนมปัง ของนึ่งและของอบทุกชนิด หาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ต

ผักปวยเล้ง

จริงหรือเปล่าที่ว่าผักปวยเล้งต้องเอามาลวกน้ำร้อนก่อนจึงค่อยนำมาประกอบอาหารเพราะเหตุใด ?

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

หมายเหตุ: ควรลวกผักปวยเล้งก่อน จึงค่อยนำมาประกอบอาหารเพราะสามารถทำลายออกซาลิกในผักปวยเล้งได้

ข้อควรระวังคือ อย่าลวกผักปวยเล้งในน้ำเดือดที่อุณหภูมิเกิน ๘๐ องศาเซลเซียส ให้รีบตักขึ้นทันทีเพื่อป้องกันวิตามินในผักถูกทำลาย

ขาเห็ดหอมแห้ง

เคยไปซื้อเนื้อสวรรค์จากร้านอาหารเจ คนขายบอกว่า
ทำมาจากขาเห็ดหอม อยากทราบว่าขาเห็ดหอมแห้งที่มีขาย
อยู่ตามท้องตลาดทั่วไปหรือไม่ และมีวิธีทำอย่างไร?

ใช่ครับ! เป็นอย่างเดียวกันวิธีทำเนื้อสวรรค์เจนั้นง่ายมาก
เพียงแต่นำขาเห็ดหอมไปแช่น้ำ (ค้างคืนได้ยิ่งดีจะทำให้นุ่มมาก
ขึ้น) ต่อจากนั้นล้างให้สะอาดตัดซี่ดินที่รากออกเสร็จแล้ว นำมา
ทุบแบนๆ เป็นแผ่นๆ แล้ว จึงปรุงเครื่องด้วยซีอิ๊วดำหวาน ราก
ผักชีตำละเอียด เกลือ ชูรสเจ น้ำตาลปีบ และลูกผักชีแห้ง
พริกไทยอีกเล็กน้อย

ทิ้งไว้สัก ๑-๒ ชั่วโมง จึงนำมาลวกในกระทะหรือคั่วแห้งๆ
อย่าใช้ไฟแรงคั่วจนสุกหอมได้ที่ เท่านั้นคุณก็จะได้อเนื้อสวรรค์เก็บ
ไว้ทานได้อีกนาน

แครอท

ลูกชายชอบทานแครอทมากค่ะ เวลาทำกับข้าวก็มักจะใส่ไป
นิดหน่อยพอสวยงาม แต่อยากทราบประโยชน์ของแครอทบ้าง
(ลูกชายเคยถามแต่ตอบไม่ได้อายุลูกเขาค่ะ) รู้แต่ว่ากินสดๆ ไม่ดี
ย่อยยากจริงหรือเปล่าค่ะ ?

เป็นคำถามที่น่ารักมาก ประโยชน์ของแครอทมีมากมาย
นอกจากจะมีสีแสดส้มสวยดูดีน่าใช้สลักเป็นดอกไม้หรือซอยเป็น
เส้นๆ ใส่ลงในอาหารชนิดใดก็ได้ เช่น ผัดผัก ต้ม ยำ แกง อาหาร

เหล่านั้น ก็จะช่วยเสริมสุขภาพ ชวนชิมและนํารับประทานยิ่งขึ้น

แครอทมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก โดยมีน้ำตาลมากกว่า ผักอื่นๆ ไปจึงมีรสชาติหวาน แครอทมีสารเบต้าแคโรทีนมาก ซึ่งผักอื่นๆ ไม่อาจเทียบได้เลย เพราะเบต้าแคโรทีนเป็นแหล่งที่มาของวิตามินเอบำรุงสายตา นอกจากนี้ยังมีวิตามินบีรวม โพรตีน ไขมัน กรดอะมิโนเอนไซม์ และแร่ธาตุ หลายชนิด วงการแพทย์สมัยใหม่ได้ค้นพบว่า แครอทยังสามารถช่วยลดความดันโลหิตสูง บำรุงหัวใจ แก้อักเสบแก้แพ้ และลดน้ำตาลในเลือด

หมายเหตุ: เพื่อนผู้เขียนเคยทำสัมตำ โดยใส่แครอทหูดเป็นเส้นผสมกับมะละกอ นอกจากจะมีประโยชน์แล้วยังทำให้สัมตำจานนั้นสวยสดนํารับประทานอีกด้วย

สายบัว

“สายบัว” พืชของไทยราคาถูกรสชาติดีหาทานได้ง่าย แต่ ผักที่ไรก็ตามที่ช่วยบอกวิธีผัดอย่างไรก็ได้ ที่ไม่ให้ชี้เหร่สักหน่อยคะ?

อันนี้ขอตอบตามเนื้อผ้า เพราะโดยรูปลักษณะของสายบัวก็จะเป็น สีม่วงๆ คล้ายๆ เกือบจะดำอยู่แล้วยิ่งถ้าไม่รู้เทคนิคก็จะไปกันใหญ่

วิธีการก็ง่ายนิดเดียวคือ ตอนหั่นสายบัวเสร็จแล้วแช่น้ำเกลือ และที่สำคัญที่สุดตอนที่ผัดอยู่นั้นห้ามใส่ซีอิ๊วเด็ดขาด ให้ใช้เกลือป่นปรุงรสแทน เพราะเกลือซึ่งมีความเค็มเข้มข้นจะไป

กัดยางที่สายบัวให้ขาวขึ้น

หมายเหตุ: สายบัวนอกจากจะเอามาผัดแล้ว ยังนำมาต้มกะทิ สายบัวได้ด้วยอร่อยมาก อีกทั้งสายบัวเองก็มีกากใยไฟเบอร์ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ช่วยย่อยอาหารได้ดี

หนังปลากรอบเจ

หนังปลากรอบเจที่ใช้ใส่เย็นตาโฟคืออะไร ทำมาจากอะไร ทำไมถึงเหมือนจิ้งเลย?

หนังปลากรอบเจ ในปัจจุบันเป็นที่นิยมบริโภคกันมากในหมู่นักชิม หรือแม่ค้าพ่อขายทั้งหลาย คือเขาใช้สาหร่ายแผ่นสีเหลืองชนิดบาง มาตัดเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้าง ประมาณ ๑ นิ้ว แล้วจึงเอาแป้งโกกิผสมน้ำ เล็กน้อยพอเหลวๆ แล้วนำมาป้ายบางๆ ที่แผ่นสาหร่าย นำลงทอดใช้ไฟปานกลางพอเหลืองกรอบตัก ออกมาวางให้สะเด็ดน้ำมัน จะทานเปล่าๆ หรือนำไปใส่บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว หรือเย็นตาโฟก็ได้ตามใจชอบ

แคบหมูเจ

ดิฉันชอบทานแคบหมูกับส้มตำมาก บางครั้งเอาไปจิ้มกับน้ำพริกหรือทานเปล่าๆ อร่อยดีค่ะ แต่สงสัยอย่างหนึ่งว่าทำมาจากอะไรคะ เวลาทอดฟูขึ้นจนน่ากลัว หากกินไปนานๆ จะเป็นอันตรายหรือไม่?

ไม่เป็นอันตรายเพราะแคบหมูเจมีอยู่ ๒ สูตรที่ขายกันอยู่ใน

ปัจจุบัน

สูตรที่ ๑ ทำมาจากแป้งหมี่กึ่งที่เขามาทำเป็นกระเพาะปลานั่นแหละ

สูตรที่ ๒ ทำมาจากแป้งคอนจากุ สูตร ๒ นี้ต้นทุนจะสูงกว่าสูตร ๑

เพราะว่าแป้งชนิดนี้ราคาแพงกว่าแป้งหมี่กึ่งมาก โดยคุณลักษณะของแป้งทั้ง ๒ ชนิดมีประโยชน์ทั้งคู่ เพราะมีเส้นใยไฟเบอร์ช่วยย่อยทำให้ลำไส้สะอาดระบบขับถ่ายดียิ่งขึ้นเป็นผลดีต่อสุขภาพที่สำคัญคือ แป้งคอนจากุนอกจากจะนำมาทำแคบหมูแล้วยังสามารถนำไป ทำลูกชิ้นเจ หมูแดงเจ เป็ดรมควันเจ ไก่เจ ฯลฯ

เกือบลืมน! แป้งชนิดนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มันหัวบุก เวลาทำ ผู้ผลิตก็จะใส่โซดาไบคาร์บอเนต หรือผงฟูลงไปด้วย โดยใช้หลักการเกี่ยวกับการทำข้าวเกรียบมัน จึงได้ฟูขึ้นอย่างมโหฬาร

ข้าวสวย (แตงหน้า)

ผมทานเจมานานแล้ว ตอนนี้ผมกำลังทานข้าวกล้องอยู่ ปัญหาที่มีอยู่ว่า หลายวันก่อนเพื่อนของภรรยาผมมาเยี่ยมที่บ้านหลายคน ด้วยความหวังดีจึงชวนทุกคนทานข้าวเย็นกันพอ เด็กที่บ้านดักข้าวกล้อง เสริฟใส่จานเพื่อนของภรรยาหลายคน ถ้ามด้วยสีหน้าไม่ค่อยสู้ดีนักว่า “**ข้าวขาวไม่มีหรือ?**” ทั้งที่รู้อยู่แล้วว่าข้าวที่หุงออกมาแล้วขาวจืด ที่คนไทยนิยมทานกันในปัจจุบัน

นี้มีประโยชน์ หรือวิตามินหลงเหลืออยู่อีกที่ไหน ถูกสื่อกออกไปหมดแล้วไม่รู้อะไรเหมือนกัน ผมอยากให้เขาได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าจริงๆ

คือถ้าอยากได้ข้าวสวยขาวๆ แต่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการแล้วละก็ เวลาจะหุงข้าวครั้งต่อไปให้หันฟักทองหรือเผือก เป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ โรยลงไปในหม้อหุงข้าว พร้อมกันไปเลย ข้าวสวยหม้อนั้นจะอุดมไปด้วยโปรตีนมากมายเลยทีเดียว

หมายเหตุ: ตอนที่ข้าวหุงใกล้สุก ใอน้ำจะพุ่งขึ้นมากลั่นหอมมาก พอสุกแล้วเปิดฝามือดูข้าวในหม้อนั้น จะสวยงามน่าทาน

เต้าหู้ดำ

มีญาติธรรมหน้าตาดีนมาถามว่า เต้าหู้สีดำมีด้วยหรือเพราะไปที่ซูเปอร์มาร์เก็ตเคยเห็นแต่ก้อนสีขาวและสีเหลือง อยากทราบว่าเต้าหู้สีดำทำมาจากอะไร เอาไปทำอะไรกินดี?

มีครับ! เต้าหู้สีดำมีมานานแล้ว แต่ไม่ค่อยมีคนนิยมกินสักเท่าไร เพราะสีมันไม่ชวนกิน และที่สีดำป้อนั้นเพราะทำมาจากถั่วดำครับ

เวลาทำอาหารก็ทำเหมือนกับเต้าหู้ทั่วไป ไม่แตกต่างกันเลย ส่วนเต้าหู้ก้อนสีเหลือง ก็คือเต้าหู้ก้อนสีขาว แต่เพราะคนขายเอาไปย้อมสีเหลืองเท่านั้นเองครับ

หมายเหตุ: เต้าหู้อะไรก็ตามมีคุณค่าโปรตีนอยู่ในตัวเองอยู่

แล้ว ยกเว้นแต่หู้หลอดเพราะผู้ผลิตใส่สารกันบูดมากหน่อย

ขนมจีนน้ำยาเจ

สงสัยมากครับ คือผมไปทานขนมจีนน้ำยาเจที่ร้านมังสวิรัตินทางสรรพสินค้าชื่อดังอย่างจริงจังๆ ว่าเขาใช้อะไรทำแทนเนื้อปลา น้ำยาถึงได้ชุ่มชื้นเหลือเกิน! กินไปสงสัยไปจนหมดจาน?

น้ำยาเจเขาใช้เห็ดนางฟ้าแทนปลาครับ โดยเอาเห็ดนางฟ้ามาล้างให้สะอาดพร้อมกับกระชาย (จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้) เติมน้ำเล็กน้อย แล้วปั่นให้ละเอียดจึงค่อยเอาไปผสมกับพริกแกงเผ็ดเจและกะทิเพื่อทำน้ำยาต่อไป แค่นี้ก็ได้น้ำยาเจชั้นๆ หอมๆ เต็มไปด้วยสารอาหารโปรตีนครบถ้วน

น้ำมันพืช

คนทานเจจำกัดไหมคะ เรื่องของน้ำมันที่ใช้ผัดอาหารต่างๆ หรือว่าเป็นน้ำมันพืชก็ใช้ได้ทุกชนิด ?

เราทานเจยิ่งต้องมีความพิถีพิถัน ในการบริโภคให้ถูกหลักโภชนาการ

เป็นพิเศษ เรื่องของน้ำมันนั้นก็ขอยกตัวอย่าง

ผู้เขียนเองเคยทำการทดลองคือใช้ น้ำมันพืชที่ไม่ใช่น้ำมันถั่วเหลือง เทใส่ถ้วยทิ้งไว้ข้ามคืนเชื่อหรือไม่แข็งโป๊กเลย! ตอนนั้นก็ยังไม่อะใจจึงเอาไปผัดผักบุ้งไฟแดงเสร็จแล้วระหว่างกำลังทานอยู่นั้นผักบุ้งในจาน ก็เย็นลง สังเกตเห็นคราบน้ำมันเกาะเป็นไข

ตามผักบุ้งเต็มไปหมด ที่สำคัญในปากที่กำลังเคี้ยวก็รู้สึกเหนียวหนืดขอบกล ผมจึงเลิกทานข้าวทันที

นี่ขนาดข้างนอกยังเห็นชัดเจนขนาดนี้ แล้วในร่างกายเรากล้ำไส้ กระทบะอาหารหลอดเลือดเราจะไม่อุดตันไปทั่วร่างกายหรือหรือน่ากลัวจริงๆ นะครับ

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

ผิดผัก

มีวิธีการแตกต่างกันอย่างไร ที่จะผิดผักให้นิ่มอร่อยกับวิธีผิดให้กรอบอร่อย?

ปัญหานี้มีญาติธรรมสนใจถามเข้ามาบ่อยมาก เพราะชอบทานไม่เหมือนกัน บางคนชอบทานผิดผักนิ่มๆ บางคนชอบทานผิดผักกรอบๆ

ถ้าจะผิดผักให้นิ่มอร่อยจะต้องปฏิบัติดังนี้ คือ...

หลังจากใส่เครื่องปรุงทุกอย่างเป็นที่พอใจแล้ว ให้หรี่ไฟลงเล็กน้อย และใช้ผ้าหม้อที่มีขนาดใกล้เคียงกับความกว้างของกระทะที่ใช้ผิดอยู่ ปิดลงไปสักพักประมาณ๑-๒นาที ค่อยตักขึ้นใส่จาน

จะทำให้ผักนุ่มถูกปากถูกใจ

เพราะตอนเปิดฝักกระถาะนั้น ไอน้ำในผักจะระเหยขึ้น และปะทะ กับฝ่าหม้อแล้วย้อนกลับลงไปข้างล่างอีกผักจึงเปียก นุ่มเร็ว

แต่ถ้าจะผักให้กรอบมีขั้นตอนดังนี้คือ...ในขณะที่ใส่เครื่องปรุงนั้น จะต้องใส่ซุสเป็นขั้นสุดท้าย และที่สำคัญที่สุดอย่าลืมใส่น้ำส้มสายชูลงไป อีกสักเล็กน้อย เพราะน้ำส้มสายชูมีฤทธิ์เป็นกรด จะช่วยให้ผักกรอบเขียว สวยและน่ารับประทานยิ่งขึ้น

หมายเหตุ: ไม่ว่าจะผักให้กรอบหรือนิ่มก็ตาม จะต้องใส่ ผงซุสเป็นขั้นตอนสุดท้ายเสมอ

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า

ตอนนี้ผมขายก๋วยเตี๋ยวราดหน้าอยู่ที่เยาวราช ในช่วงเทศกาลกินเจจะขายดีมาก มีอยู่วันหนึ่งเพื่อนสนิท ก็แอบถามผมว่า ทำไมเส้นก๋วยเตี๋ยวราดหน้าที่ร้านผมจึงไม่หอมเหมือนของร้านอื่น ไม่เข้าใจครับ ว่าเส้นก๋วยเตี๋ยวหอมมันหอมได้อย่างไร โปรดให้ความกระจ่างด้วยจะได้ปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นขอบคุณมากครับ?

อันนี้ถือเป็นเคล็ดลับเฉพาะกลุ่มจริงๆ และผู้ที่ทำก๋วยเตี๋ยวราดหน้าได้อร่อยมากนั้นคงหนีไม่พ้นคนจีนแคะ ซึ่งตัวผู้เขียนเอง มีผู้อาวุโส ที่เคารพนับถือมากอยู่หลายท่านที่เป็นคนจีนแคะเคยถามท่านเหมือนกัน ท่านบอกว่าง่ายนิดเดียว สำคัญอยู่ที่ตอนผัดเส้นก๋วยเตี๋ยวให้ใช้แต่กระทะเหล็กเท่านั้น ห้ามใช้กระทะอะลูมิ

นิยมผสมตะกั่วเด็ดขาด

หมายเหตุ: เพราะคุณสมบัติของกระทะเหล็กจะติดไฟง่าย ร้อนเร็ว เส้นก๋วยเตี๋ยวที่โดนความร้อนในกระทะเหล็กเกือบจะไหม้แต่ไม่ไหม้ ตรงนี้แหละที่ทำให้เกิดกลิ่นหอม และที่สำคัญการใส่น้ำมันลงผัดเส้น การจับกระทะ การจับตะหลิว ความชำนาญในการเร่งหรือหรี่ไฟ ก็มีส่วนทำให้อาหารจานนั้นออกมาดีหรือไม่ดีได้ด้วยเหมือนกันครับ

ผัดวุ้นเส้น

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

ความจริงมันอยู่ตรงที่ว่า ผัดวุ้นเส้นที่พวกเราชาวเจชอบผัดกินอยู่เสมอๆ มักจะใส่มะเขือเทศลงไปเพื่อความสวยงาม แต่เราหารู้ไม่ว่ามะเขือเทศนี้แหละ ที่เป็นตัวปัญหาสำคัญทำให้กับข้าวบูดเสียมานักต่อนัก

เหตุผลคือ ลำพั้งมะเขือเทศเองเมื่อเราผ่าออกเป็นสองซีกทิ้งไว้สักพักใหญ่ๆ เนื้อมะเขือเทศจะชื้นและมีกลิ่นเพราะอากาศเข้าไปในเนื้อมะเขือเทศได้ง่าย ในอากาศมีเชื้อจุลินทรีย์ ทำปฏิกิริยากับเนื้อมะเขือเทศ ซึ่งมะเขือเทศมีรสเปรี้ยวเป็นกรดอ่อนๆ จึงทำให้เกิดกลิ่นได้

ทางแก้ที่ดีที่สุด ต้องผ่าตัดมะเขือเทศให้สุกพร้อมกับวันเส้น
ไปเลย หรือจะใช้แครอทแต่งเป็นดอกไม้ใส่แทนมะเขือเทศก็ได้
เหมือนกัน

น้ำพริกตาแดงเจ

ดิฉันชอบทำน้ำพริกทานเองค่ะเพราะประหยัด และ
ลูกๆ ก็ชอบ เวลาทำดิฉันเองไม่มีปัญหา แต่ลูกสาวสิคะวิ่งหนี
ทุกที่ยิ่งมีไหน มีน้ำพริกตาแดงหรือน้ำพริกเผา เขาจะไม่ช่วยเลย
แถมอยู่ห่างๆ ด้วย ไม่ใช่เพราะเขา ขี้เกียจแต่เหตุผล คือเขาแพ้
ควินนูนแบบแสบจมูกของพริกแห้งที่คั่วในกระทะ และถ้ายังเขา
ช่วยเด็ดพริกแห้ง ก็จะมีอาการปวดแสบปวดร้อน เห่อแดงตามมือ
ทั้งสองข้างทรมานมาก เห็นแล้วสงสารลูก ช่วยบอกวิธีแก้หน่อย
สิคะจะเป็นพระคุณอย่างสูงขอบคุณค่ะ?

ถ้าจะคั่วพริกแห้งไม่ให้ฉุนควินนูนร้อน ควรใช้เกลือป่น
ใส่ลงในกระทะที่จะใช้คั่วสัก ๑ ช้อนชา หรือช้อนโต๊ะตามความ
เหมาะสมรับรองว่า ไม่มีกลิ่นฉุนเลย และถ้าจะหยิบจับพริกไม่ให้
ปวดแสบปวดร้อนที่มีมือ ให้ทาน้ำมันพืชบางๆ ที่มีทั้งสองข้างให้
ทั่วเสียก่อนรับรองว่าอาการต่างๆที่เคยเป็นอยู่ก็จะไม่เกิดแน่นอน
ลองดูครับ

ย่ำพล่ำ

ไม่ว่าจะย่ำหรือพล่ำก็ตาม ถ้าต้องใส่ตะไคร้ซอยด้วยแล้ว ร
รับรองได้ว่าตะไคร้ที่หั่นซอยฝอยจะดำๆ ต่างๆ แตกเป็นแฉ่นๆ ดู

แล้วไม่งามตาเลยจะมีวิธีแก้อย่างไร?

วิธีการคือควรจะนำตะไคร้ที่หั่นซอยแล้ว ไปแช่น้ำส้มสายชู ผสมน้ำ หรือน้ำมะนาวสักครู่ จึงค่อยนำไปใส่ยาหรือน้ำตกเพียงเท่านี้ ก็จะได้ยาและน้ำตกเจที่นำรับประทาน และมีสีส้มสวยงาม

หมายเหตุ: มะนาวหรือน้ำส้มสายชู จะล้างยางของตะไคร้ ออกไปหมดตะไคร้ที่ได้ก็จะเป็นวงกลมๆ สีชมพูสวยงามมาก

ปลาหมึกย่างเจ

อยากทราบว่าปลาหมึกย่างใช้อะไรมาทำเป็นปลาหมึก ?

ครับใช้เห็ดนางฟ้าหรือเห็ดนางรม ขั้นตอนการทำก็ง่ายๆ นิดเดียว คือเอาเห็ดมาฉีกเป็นเส้นใหญ่ๆ ถ้าฉีกเป็นเส้นเล็กเวลา ย่างจะขาด หลังจากฉีกเป็นเส้นแล้วให้ เอาไปหมักเครื่องปรุงดังนี้

- ซีอิ๊วดำอย่างหวาน
- พริกไทยป่น
- รากผักชีป่นหยาบๆ
- เกลือ

วิธีทำ

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

เครื่องปรุงน้ำจิ้มน้ำตาลปีบ มะขามเปียก พริกแห้งคั่วป่น

หยาบ รากผักชี เกลือ แป้งมัน พริกแดง น้ำส้ม ผักชี (สำหรับโรยหน้า)

วิธีทำน้ำจิ้ม

ผสมน้ำตาลปีบกับน้ำพอกควรเคี้ยวไฟอ่อนๆ พร้อมกับน้ำมะขามเปียก รากผักชี เกลือ พริกแดง น้ำส้ม ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันชิมรสตามชอบ เมื่อทุกอย่างเข้าที่ใช้แป้งมันละลายน้ำพอล้นเหนียวๆ ใส่ลงไปเล็กน้อย เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยผักชี

ของทอดต่าง ๆ

มีอะไรที่สามารถเอามาทอดนอกจากเต้าหู้ ช่วยแนะนำหน่อยครับ?

สิ่งที่นำมาทอดได้นอกจากเต้าหู้ เช่น...

๑. ข้าวโพดผานข้าวโพดบางๆ ผสมแป้งหมึกกับหัวกะทิเล็กน้อย น้ำตาลทราย พอหวาน เหยาะพริกไทยหน่อย ผักชี พอสวยเติมงาขาว อีกนิตผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันพอล้นๆ หยอดเป็นคำๆ ลงในกระทะ พอเหลืองสุกตักขึ้นสวยและอร่อยด้วยครับ

๒. ฟักทอง มันเทศ ผานเป็นชิ้นพอลำ ชุบแป้งสำเร็จผสมเนื้อมะพร้าวขูดปรุงรสให้กลมกล่อมแล้วทอดไฟปานกลาง

๓. ไข่เหົ้า เผือก นำมาซอยหรือข้ดเป็นเส้นๆ ผสมแป้งสำเร็จปรุงรสตามชอบ ทอดหยอดเป็นลูกๆ และยังมีถั่ว และผักอีกมากมาย

สุกี้ใจ

ลองทำสุกี้เจทานดูที่บ้านบ่นว่ารสชาติดี แต่น้ำจิ้มไม่หอม จะทำอย่างไรดีคะ ช่วยบอกเคล็ดลับหน่อยได้ไหมคะ?

รายนี้ต้องการขอสูตรสุกี้แต่ไม่กล้าบอกตรงๆ ก็ไปอีกแบบ ผู้เขียนเองไม่หิววิชาอยู่แล้ว ตัวน้ำซุ้คงจะไม่เท่าไรไปหาอ่านวิธีทำน้ำซุ้

ส่วนน้ำจิ้มสุกี้ทั่วไปที่ไม่ใช่เจ จะใส่กระเทียมสดปั่นหยาบพอเป็นเม็ดเล็กๆ และผสมน้ำกระเทียมดองเล็กน้อยเพื่อความหอม เราก็อพลิกแพลงได้เหมือนกัน โดยใช้งาขาวคั่วให้เหลืองสวย ผสมน้ำซิงดองพร้อมถั่วลิสงคั่วหอม เต้าหู้ยี้ และพริกชี้หนูปั่นทั้งหมดเข้าด้วยกัน ถ้าแห้งเกินไป ก็เติมน้ำปรุงรสได้ตามใจชอบ เหนือนี้คุณก็ได้น้ำจิ้มสุกี้แซ่ๆ หอมๆ ไว้อร่อยได้ทุกมื้อ

หมายเหตุ: ถ้าอยากให้อสุกี้ขามนั้นสมบูรณ์ให้หั่นเต้าหู้หลอดลงไป พอสมควร ๑-๒ ชิ้น นอกจากจะเพิ่มคุณค่าแล้วยังช่วยให้สวยเหมือนใส่ไข่อีกด้วย

หมูแดงเจ

ผมซื้อหมูแดงเจมาทานแต่ไม่หมด จึงใส่ตู้เย็นไว้นานพอสมควร จนวันหนึ่งนึกขึ้นได้ไปเอาออกมา ก็ปรากฏว่ามีรสเปรี้ยวมากทั้งที่แช่ในช่องแช่แข็ง จะทำอย่างไรดีมีวิธีแก้หรือเปล่าครับ?

คือว่าหมูแดงที่เราซื้อกินกันอยู่ปัจจุบันนี้ เขาทำมาจาก

แป้งหมี่กิน จะของบิรัชหะไรก็ตามทำมาจากแป้งหมี่กินทั้งนั้น เสร็จแล้วก็นำไปหมักกับผงหมูแดง ซอสแดงเครื่องเทศปรุงรส พอได้ที่ก็นำออกมาขาย เพราะฉะนั้นของพวกนี้ย่อมมีวันหมดอายุหากเก็บไว้นานย่อมเปรี้ยว

แน่นอน! จะบอกวิธีแก้ไขก็คือ หลังจากทอดเหลืองสวยแล้ว นำมาหั่นบางๆ เอาไปยำเลย โดยใส่แตงกวาซอย ผักกาดหอม ผักชีฝรั่ง เห็ดหูหนูขาว มะเขือเทศ พริกขี้หนูตำหยาบๆ ผสมเครื่องปรุงทั้งหมด เข้าด้วยกันปรุงรสตามใจชอบ สดท้ายบีบมะนาวลงไปชิมให้กลมกล่อม

หมายเหตุ: ในกรณีเป็ดรมควันแจ็กเหมือนกัน ถ้าเปรี้ยวให้นำมายำได้เลยรับรองไม่มีใครรู้ (แต่ถ้าทั้งเปรี้ยวทั้งเหม็นก็ทิ้งไปเถอะ!)

แหมมเจ

อยากทราบว่แหมมเจถ้าไม่ใส่กระเทียม จะได้ไหมคะ แล้วจะใช้อะไรแทนหนังหมูที่เป็นเส้นๆ ดี?

แหมมเจไม่ต้องใส่กระเทียมก็ได้ไม่เป็นไร ไม่มีผลกระทบอะไรเลย ถ้าพึ่งเต้าหู้ยี้ที่ผสมลงไปช่วยทั้งสีและกลิ่นก็พอแรงอยู่แล้วไม่มีปัญหาครับ!

ส่วนที่ว่าจะใช้อะไรแทนหนังหมูนั้น ผู้เขียนขอแนะนำให้ใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวแข็งไฮ้สดๆ ลักษณะเป็นม้วนสี่เหลี่ยมใสๆ ที่ขายตามท้องตลาด ทั่วไปนำมาหั่นเป็นเส้นเล็กๆ ให้คล้ายกับหนังหมู

ก่อนผสมควรลวกให้สุกเสียก่อน เพียงเท่านี้คุณก็จะได้หนังหมูเจ
ที่เหมือนเสียจนใครๆ แปลกใจ

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

พริกในน้ำส้ม

พริกชี้ฟ้าเขียวอ่อนเม็ดใหญ่ๆ เวลาทำน้ำส้มสำหรับใส่ก๋วย
เตี๋ยวราดหน้าเพื่อปรุงรสชาติสังเกตดูว่าพอข้ามคืนไปแล้วตัวพริก
จะนิ่มเป็นสีดำคล้ำและน้ำส้มก็ขุ่นอยู่ได้ไม่นาน จะทำอย่างไรดี ?

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

ซีอิ้วขาว

การใช้ซอสหรือซีอิ้วขาว ถ้าจะใส่ในผัดหรือแกงจืดต้อง
ใสในขณะที่น้ำเดือด ซอสจะมีกลิ่นหอม ถ้าจะใส่ผัดผักก็เช่นกัน
เมื่อผักจวนสุก หรือสุกแล้วค่อยใส่ซอสจะได้อาหารที่มีรสดี ซอส

บางชนิดควรเลือกซื้อขวดกลางหรือขวดเล็กๆ จะดีกว่าซื้อขวดใหญ่ก็เพราะซอสแต่ละชนิดจะเก็บไว้ได้นานไม่เท่ากัน หากเป็นซอสที่นานแล้วสีและกลิ่นจะเปลี่ยนไปเป็น สีเข้มขึ้นตกตะกอนแต่ไม่เสีย

แอปเปิ้ล

นักวิชาการได้วิเคราะห์ออกมาแล้วว่า ถ้ากินแอปเปิ้ลวัน ๑ ผล สามารถป้องกันมะเร็งได้

แต่เวลาปอกเปลือกขึ้นโต๊ะ โดนลมจะดำไม่น่ากินวิธีแก้ก็คือเวลาปอกเปลือกแอปเปิ้ลเสร็จแล้ว ให้แช่แอปเปิ้ลในน้ำผสมเกลือป่นเล็กน้อย แช่ทิ้งไว้สักครู่ จึงนำมาจัดเรียงใส่จานรับรองว่าแอปเปิ้ลจะไม่ดำ สูตรนี้ใช้ได้ดีกับผลไม้ที่มียางทุกชนิด เช่น สาลี่ ชมพู่ กะท้อน ฯลฯ

สับปะรด

สับปะรดมักมีรสเปรี้ยวจัดจำกัดฟันกินยาก วิธีแก้ก็นำสับปะรดที่ปอกเป็นชิ้น แล้วลงแช่ในน้ำผสมเกลือป่นเล็กน้อย วิธีเดียวกันกับแอปเปิ้ล วิธีนี้จะช่วยลดความเปรี้ยวของสับปะรดลงได้เยอะเลยครับ

หมายเหตุ: ที่น้ำแปลกมากๆ ก็คือ สับปะรดที่มีความเปรี้ยวน้อยๆ เวลานำไปแช่ไว้ในตู้เย็นสับปะรดจะมีความเปรี้ยวมากขึ้นกว่าเดิมเยอะ

น้ำซूपเค็ม

ในการต้มนี้แกงจืดหรือน้ำซूपทั้งหลาย บางครั้งอาจจะ
เผลอปุงรสเค็มเกินไปจะอย่างไรดี?

ให้แก้ไขโดยการนำมันฝรั่งหั่นลงไป ๓-๔ ชิ้นต้มในหม้อน้ำ
ซूपนั้นมันฝรั่งจะช่วยดูดซับความเค็ม ทำให้ซूपรสดีขึ้นสักครู่จึง
ตักมันฝรั่งออก

หมายเหตุ:วิธีการเดียวกันนี้สามารถนำไปแก้ไขความเค็มใน
น้ำซूप หรืออาหารอื่นๆ ได้

กากหมูเจกรอบนานๆ

ตามปกติเราจะใช้วิธีการทอดโปรตีนเกษตรตัวเล็กๆ ให้
กรอบ แล้วค่อยเอาไปใส่ก๋วยเตี๋ยว(ใช้แทนกากหมูเจียว) แต่มีวิธี
ทำให้โปรตีนเกษตรกรอบโดยไม่ต้องทอดดังนี้

เริ่มต้นจากแกะโปรตีนเกษตรตัวเล็กออกจากถุง ใส่หม้อ
พักไว้ตั้งน้ำมัน ให้ร้อนพอได้ที่(อย่าร้อนจนควันขึ้นจะไหม้เกรียม)
หลังจากนั้น เทน้ำมันร้อนๆ ลงในหม้อที่มีโปรตีนเกษตรคนให้ทั่ว
สม่ำเสมอง่ายๆ อย่างนี้คุณก็จะได้กากหมูเจกรอบๆ แสนอร่อย
โดยไม่ต้องทอดเลย

หมายเหตุ: หลังจากเสร็จทุกขั้นตอนแล้ว จะแช่ในน้ำมันเลย
ก็ได้ จะช่วยให้โปรตีนเกษตรดูดซับน้ำมันอิมตัวกรอบเหมือนกาก
หมูจริงๆ เลย

ฟักทอง แครอท มันเทศ มันฝรั่ง

ผัก ๔ ชนิดนี้ มีสารอาหารที่หลายคน ยังไม่รู้จักรักคือมีสารอาหารโปรตีนอยู่ด้วยนอกเหนือไปจากวิตามินเอ หรือเบต้าแคโรทีน

เบต้าแคโรทีนคือ เม็ดสีเหลืองที่มีอยู่ในผักสีเขียวและสีเหลือง แอสตาแซนธินเป็นตัวต่อต้านสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย และเมื่อใดที่ร่างกายขาดวิตามินเอ เบต้าแคโรทีนจะเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอทันที

หมายเหตุ: เวลาจะรับประทานผักที่มีสีเข้มๆ สดๆ ควรทำให้สุกเสียก่อนถ้าทานดิบๆ ร่างกายจะดูดซึมไม่ได้โดยเฉพาะแครอท

ซีอิ๊วเห็ดหอม

ซอสที่ทำจากเห็ดหอมใช้หมักหรือผสมในน้ำยาอาหารต่างๆ และผัดผักได้อร่อย หรือราดบนผักต้ม มะเขือเผา ปิบมะนาว ให้ออกรสเปรี้ยวชนิดหน้อย ซอยพริกลงไปก็จะได้อาหารที่ทำง่ายๆ แต่อร่อยเหลือหลาย

ศิลปะการปรุงอาหาร

ต้ก สะเด็ดน้ำเครื่องปรุงให้แห้งที่สุด และไม่ควรมีคัตมนาน

ทอด ที่สำคัญน้ำมันต้องร้อนได้ที่เยอะพอควร ทอดพอข้างนอกกรอบข้างในสุก

นึ่ง ตอนใส่เครื่องปรุงน้ำต้องเดือดพล่าน ฝาต้องปิดสนิทตลอดเวลาหนึ่ง

ต้น กระดาษน้ำให้พอท่วมเครื่องปรุงแล้วนำไปตุ๋นด้วยไฟอ่อน จนอาหารสุกเปื่อย

เคี้ยว เคี้ยวด้วยไฟอ่อนจนน้ำข้น จนอาหารสุกได้ที่

ย่าง ใช้ไฟอ่อนเพื่อให้อาหารสุกกระทัดถึงข้างใน

ซอสสีแดงใส่เย็นตาโฟ

แม่บ้านเจแถบภาคใต้เขียนจดหมายมาถาม อยากทราบว่ น้ำซอสสีแดงๆ ข้นๆ ที่ใส่ในเย็นตาโฟแดงๆ หอมๆ ทำอย่างไร จะทำเก็บไว้ทานเอง

ทำง่าย ๆ ครับ เพียงแต่นำซอสมะเขือเทศสีแดง ซึ่งมีขายทั่วไปตามท้องตลาดใส่ในโถใหญ่ๆ หรือที่แม่ค้ามัดใส่ถุงไว้เรียบร้อยถุงละครึ่ง กิโลหรือ ๑ กิโล ก็แล้วแต่(ไม่ใช่ซอสมะเขือเทศที่เป็นขวดๆ นะครับ)

ต่อจากนั้นนำซอสสีแดงมาน้อยตามชอบ ผสมกับเต้าหู้ยี้ บีเต้าหู้ยี้ให้ละเอียด บดให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวพอข้นๆ เท่านั้นเราก็จะได้ซอสเย็นตาโฟสวยๆ หอมๆ ไว้ทานเอง

นานาประโยชน์จากขิง

ต้นขิง ต้มรับประทานแก้ลมวิงเวียน คลื่นเหียน และช่วยขับลมในกระเพาะอาหารได้

รากขิง ต้มรับประทานรักษาอาการปวดไข้ ลมแน่นในอกช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหารและช่วยบำรุงลำคอให้โปร่งใสอีกด้วย

ชิงสด ชิงสดเหลือจากปรุงอาหาร นำมาเข้าเครื่องปั่นคั้นเอาแต่น้ำผสมน้ำอุ่น หรือต้มแล้วต้ม ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด คัดจมูกน้ำมูกไหล และยังแก้อาการเจ็บคอ ช่วยขับเสมหะได้ผลชะงัด

แก้งิง นำมาป่นละเอียดแล้วต้มรับประทาน แก้กลมวิงเวียนท้องเฟ้อ

ใบิง นำมาต้มรับประทานจะช่วยรักษาโรคเลือดกำเดาออกได้

ดอกชิง ต้มรับประทานแก้โรคนิวและโรคตาเปียกแฉะ

ประโยชน์ของซีเหล็ก

ถึงจะชื่อไม่เพราะ แต่ก็มีประโยชน์เหลือหลายเช่นใช้ใบซีเหล็กแห้ง ๓๐ กรัม หรือถ้าเป็นใบสดใช้ ๕๐ กรัม ต้มน้ำใช้ดื่มก่อนนอนรสชาติ จะออกขม แต่สรรพคุณดีมาก คือแก้อาการตาข้างนอนไม่หลับ

ต้มซีเหล็กไม่ให้ขม

การต้มซีเหล็กเพื่อจะใส่ในแกงนับว่าต้องมีความชำนาญพอสมควร แต่วิธีที่จะต้มซีเหล็กให้จืดเร็วขึ้น

เพียงแต่นำปูนกินหมาก ใส่ลงไปใต้น้ำที่ต้มพอประมาณต้มเพียงน้ำ เดียวซีเหล็กจะหายขมทันทีพร้อมที่จะนำไปแกงได้เลย ประหยัดเวลาขึ้นมา

ดอกแค

นำมาลวกใช้จิ้มน้ำพริกหรือปรุงเป็นอาหารอื่นๆ อร่อยทั้งนั้นช่วยแก้ไข้หัวลม หรือแก้อาการหนาวๆ ร้อนๆ เนื่องมาจากอากาศเปลี่ยน

หมายเหตุ: บางคนชอบที่ดื่กก้านขมๆ ในดอกแคออกก่อนจะนำไปปรุงอาหาร แต่บางคนที่ชอบก็บอกว่าเป็นยาแล้วแต่ใครก็ไม่เป็นอันตราย แต่อย่างไร

ตำลึงเขียวๆ

ตำลึงสดๆ ล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำมาตำให้ละเอียดเติมน้ำนิดหน่อยคั้นเอาแต่น้ำ นำมาทาผิวที่มีอาการแพ้เนื่องจากแมลงสัตว์กัดต่อย หรือถ้านำมาปรุงอาหารมีประโยชน์ดังนี้

แคลเซียม - ธาตุสำคัญบำรุงกระดูกและฟัน

วิตามินเอ - บำรุงสายตา

และยังประกอบไปด้วย ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส คาร์โบไฮเดรต โปรตีน

ตำลึงแก้มหงอก

ส่วนใหญ่แล้ว คนที่กินเจมักจะได้รับสารอาหารไม่ครบ เพราะไม่รู้หลักการกินเจที่แท้จริง จึงส่งผลให้เส้นผมหงอกก่อนวัย มีสูตรโบราณลับเฉพาะเร่งด่วน ใช้ตำลึงที่เราใช้แกงจืดนั้นแหละครับมีวิธีทำดังนี้

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

ถั่วดำ

นอกจากจะใช้ทำอาหารได้หลายชนิดและทำของหวานแสนอร่อย แล้วยังมีสารอาหารที่สำคัญอีกมากมาย

มีสรรพคุณบำรุงเลือด ขับสารพิษ ขับปัสสาวะ ทำให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวกช่วยบำรุงเส้นผมให้ดกดำแข็งแรงไม่หลุดร่วง

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

กวาดุ้ง

ผักชื่ออื่นๆ ชนิดนี้ใส่บะหมี่แห้งก็อร่อย จะต้มทำเป็นจับจ่ายก็เข้ากันหรือ นำมาผัดกินกับข้าวสวยร้อนๆ ก็อร่อยไปอีกแบบ มีสรรพคุณช่วยในการย่อยอาหารทำให้สบายท้อง และยังช่วยเสริมสร้างกระดูก ให้แข็งแรงอีกด้วย

หมายเหตุ: ผักกวาดุ้งต้องรู้จักเลือกซื้อเพราะถ้าไปซื้อต้น

ใหญ่ๆ แยกๆ มาจะกินลำบากเพราะลำต้นของผักกวางตุ้งจะเป็นเส้นใยเหนียวๆ เคี้ยวยาก

ต้มถั่วลိสง

ปัญหาหนึ่งที่แม่บ้านเจอกันบ่อย ๆ ก็คือ ถั่วลိสงที่ต้มแล้วสีเปลือก จะดำคล้ำดูแล้วไม่สวย

มีวิธีแก้ดังนี้คือ ก่อนนำถั่วลิสงไปต้ม ให้นำน้ำสารส้มลงไป ในปริมาณเหมาะสม กับถั่ว แต่อย่าให้มากเกินไป เพราะจะทำให้ ถั่วลิสงต้มไม่มีรสชาติ เมื่อต้มสุกแล้วจะได้ถั่วต้มที่ขาวสวยน่ารับประทานมาก

ถั่วฝักยาว

ผัดถั่วฝักยาวมักจะเหี่ยว และสีซีดไม่น่าทานพอเย็นแล้วสีจะดำ

วิธีที่จะทำให้ผัดถั่วจานนั้น มีสีเขียวสวยน่าทานทำได้ง่ายๆ คือ ก่อนจะนำไปผัดให้เอาถั่วฝักยาวไปลวกในน้ำเดือด แล้วรีบตักขึ้นมาผัดได้ทันทีที่ง่าย ๆ แค่นี้จริงๆ

หมายเหตุ: ก่อนนำไปผัดควรล้างด้วยเกลือ หรือด่างทับทิม หรือผงโซดาล้างผักด้วย เหตุเพราะว่าถั่วฝักยาวมักมีนิยดาฆ่าแมลง

สารพัดแป้ง

แป้งข้าวเจ้า ทำมาจากข้าวเจ้าที่เรากินส่วนใหญ่ใช้ทำขนมไทยๆ

แป้งข้าวเหนียว เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าวเหนียว

แป้งข้าวหมี่ ก็คือแป้งสาลีนั่นเองใช้ทำขนมฝรั่งมากมาย เช่น ขนมเค้ก ขนมปัง ซาลาเปา ฯลฯ

แป้งถั่ว ก็คือแป้งถั่วเขียว ใช้ทำขนมหวาน เช่น ซ่าหริ่ม หรือ วุ้นเส้น

แป้งสังคไประ์ เป็นแป้งมันสำปะหลังถ้าไม่มีก็ใช้แป้งข้าวโพด แทนได้

แป้งข้าวโพด เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าวโพด ใช้ปรุงอาหาร ได้ทั้งคาว และหวาน เช่น กวยเตี่ยวราดหน้า กระจ่างปลา หรือ สังขยาจิ้มขนมปัง

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

ถั่วเขียวใช้แกงแทนซีเหล็กสูตรพิสดาร

ถ้าคุณอยากปรับประทานอาหารแปลกๆ ที่ไม่เคยมีใครทำละก็เชิญทดลองทำดู คือ แกงซีเหล็ก

แต่แทนที่จะใช้ดอกซีเหล็ก เราก็ใช้ถั่วเขียวแทน โดยนำถั่วเขียวมาต้มให้พอสุก แล้วทำเป็นแกงได้เหมือนซีเหล็กทุกประการ

คุณก็จะได้แกงที่อร่อยไม่มีรสขมแถมได้โปรตีนดีซะด้วย

การเก็บกล้วยน้ำว่าไม่ให้เน่าเร็ว

มีวิธีการง่ายที่จะเก็บกล้วยน้ำว่าไว้ได้นานๆ ลองใช้วิธีนี้ดู
ครับ หลังจากซื้อกล้วยน้ำว่ามาจากตลาดให้นำกล้วยทั้งหวีจุ่ม
ลงในน้ำเต๋อด ๓ นาทีแล้วนำขึ้นแขวนไว้ในที่มีลมโกรก จะช่วย
รักษาเนื้อกล้วยไว้ได้ คงเดิมเหมือนลักษณะที่ซื้อมาใหม่ๆ และอยู่
ได้ถึง ๒๐ วัน

วิธีเก็บรักษาแตงโม

ถ้าที่บ้านไม่มีตู้เย็นสำหรับแช่ผลไม้ แต่เมื่อซื้อแตงโมมาก็มี
วิธีเก็บรักษาได้ดังนี้

นำแตงโมไปแช่น้ำในถังให้ท่วม ความเย็นของน้ำจะช่วยให้
แตงโมมีความสดและช่วยป้องกันไส้ลัมได้ด้วย

พริกเขียวๆ

มีวิธีที่จะเก็บพริกชี้หนูไว้ได้นานๆ ดังนี้

หลังจากซื้อพริกชี้หนูมาจากตลาด นำพริกชี้หนูทั้งหมดไป
แช่น้ำสารส้มสักพัก แล้วนำขึ้นมาผึ่งให้แห้งพริกชี้หนูจะสดและ
แตงตั้งเก็บไว้ได้นานหลายวัน

มะเขือเทศสด

ประโยชน์เหลือหลาย

แพทย์ปัจจุบันต่างลงความเห็นตรงกันว่า ผู้มีความดันโลหิตสูงควรดื่มน้ำมะเขือเทศสดทุกเช้าและก่อนเข้านอน ครั้งละ ๑ แก้วก็พอ ถ้าหากไม่ชอบดื่มน้ำ มะเขือเทศจะรับประทานทั้งลูกสดๆ ก็ได้

การปฏิบัติตามคำแนะนำเช่นนี้ เป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงได้

ต้มกะหล่ำปลีให้สียวย

โดยปกติทั่วไป กะหล่ำปลีเมื่อต้มสุกแล้ว สีจะดูจืดชืดลงไป ไม่น่ารับประทาน ถ้าต้องการให้กะหล่ำปลีมีสีสดสวยอย่างเป็นธรรมชาติ เวลาต้มควรใส่เปลือกมะนาวลงไปสักชิ้นหนึ่ง ก็จะทำให้กะหล่ำปลีที่ต้มมีสีสดสวยจนใครๆ แผลงใจ

ถั่วเหลือง

ถั่วเหลืองเป็นพืชมหัศจรรย์ ที่ชาวจีนรู้จักมานานนับพันปี สามารถนำมาทำเต้าหู้หรืออาหารเลิศรสได้หลายชนิดหลายอย่าง

ในถั่วเหลืองจะมีโปรตีนถึง ๔๐ และในโปรตีนก็ยังมีกรดอะมิโนอยู่ถึง ๑๘ ชนิดในจำนวนนี้เป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายถึง ๑๐ ชนิด

นอกจากนี้ยังมีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเช่น เลซิทีน ที่ช่วยละลายไขมันลดคอเลสเตอรอลใช้เสริมสร้างเซลล์สมอง และประสาท

อัตราเทียบเท่าของถั่วเหลือง

ในปริมาณถั่วเหลือง ๕๐๐ กรัม เมื่อนำมาทำเป็นนํ้านมถั่วเหลืองหรือนํ้าเต้าหู้จะมีโปรตีน

เท่ากับ เนื้อแดง ๑,๐๐๐ กรัม

เท่ากับ ไข่ไก่ ๑,๕๐๐ กรัม

เท่ากับ นมวัว ๖,๐๐๐ กรัม

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

บี ๑ ช่วยไม่ให้เกิดโรคเหน็บชา

บี ๒ ช่วยให้มีพลังงาน

บี ๖ ช่วยเผาผลาญโปรตีนและไม่ให้เกิดอาการชาและซีด

บี ๑๒ ช่วยบำรุงประสาทและทางเดินอาหาร

เป็นหนุ่มและสาวอยู่เสมอถ้ากินถั่วลิสง

ถั่วลิสงเป็นพืชที่มีคุณค่าทางการบำรุงร่างกายสูง กล่าวกันที่ช่วยให้มีอายุยืน จนได้รับสมัญญานามว่าพืชอายุวัฒนะ ถั่วลิสง

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

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

ทุกส่วนของถั่วลันเตา เช่นเมล็ด เยื่อหุ้มเมล็ด เปลือก ใบ ลำต้น น้ำมัน ต่างมีสรรพคุณทางยาที่ต่างกัน

การบริโภคน้ำมันถั่วลันเตาเป็นประจำ จะทำให้โคเลสเตอรอล ในตับสลายตัวเป็นกรดน้ำดี (bileacid) ไม่เพียงแต่ลดโคเลสเตอรอลลงเท่านั้น ยังเป็นการป้องกันหลอดเลือดตีบ และโรคหัวใจ ของคนใน วัยกลางคน และวัยสูงอายุได้

ผลการทดลองทางการแพทย์พบว่าเยื่อหุ้มเมล็ดของถั่วลันเตาสามารถยับยั้งการสลายของ Fibrin

กระตุ้นกระดูกให้ผลิตเกล็ดเลือด(Thrombocyte)เพิ่ม สรรพภาพ ในการหดตัวของเส้นเลือดฝอยช่วยในการห้ามเลือด

ถั่วลันเตาเป็นพืชที่ทุกคนกินดี เด็ก ๆ กินแล้ว เสริมความจำ

ช่วยในการเจริญเติบโตส่วนคนแก่ช่วยบำรุงร่างกายนอกจากนี้ยังนำถั่วลิสงมาปรุงเป็นตำรับยารักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น

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

เปลือกถั่วลิสงล้างให้สะอาดแล้วตำให้แหลก ใช้ครั้งละ ๕๐-๑๐๐ กรัม ชงน้ำร้อนดื่มต่างน้ำชาสามารถใช้กับผู้ที่เป็โรคหัวใจ coronary ได้

หมายเหตุ: ผู้ป่วยต้องวัดความดันโลหิตเป็นประจำถ้าไม่ได้ผลควรปรึกษาแพทย์

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

สาหร่ายทะเล (Seaweed)

สาหร่ายทะเลมีโปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็น

๑. วิตามิน ซี
๒. เบต้าแคโรทีน
๓. ไอโอดีน
๔. วิตามินบี ๑, ๖ ,๑๒

๕. ไนอะซิน

๖. ฟอสฟอรัส

๗. โพแทสเซียม

๘. แมกนีเซียม เหล็ก ทองแดง สังกะสี ฯลฯ

สาหร่ายมีประโยชน์มากมาย ที่เห็นได้ชัดและใกล้ตัวมากที่สุด คือใช้เป็นอาหารเสริมสุขภาพ เช่น จี๋ฉ่ายหรือสายใบ (porphyra) เป็นสาหร่ายแห้งแผ่นกลม และแผ่นสี่เหลี่ยมมีขายตามห้างสรรพสินค้าทั่วไป เป็นอาหารเสริมโปรตีนสูง

สาหร่ายยังใช้เป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณภาพของแหล่งน้ำใช้บำบัดน้ำเสีย และใช้หาผลผลิตขั้นต้นของแหล่งน้ำ

หลายคนคงเคยได้ยินชื่อ สาหร่ายหางกระรอก สาหร่ายข้าวเหนียว สาหร่ายญี่ปุ่น พืชเหล่านี้ไม่ใช่สาหร่าย แต่เป็นพืชดอกที่นิยมเลี้ยง เพื่อความสวยงามในตู้ปลาเท่านั้น

อันตราย...จากบะหมี่สำเร็จรูป

บะหมี่สำเร็จรูปในท้องตลาดทุกวันนี้มีนับสิบๆ ชนิด อิทธิพลของการโฆษณา ประกอบกับรูปแบบใหม่ๆ ของบะหมี่สำเร็จรูปมีออกมาจำหน่ายไม่ขาดทำให้ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่อยากจิ้มลิ้มรสไปตามๆ กันหรือแม้แต่บะหมี่เจสำเร็จรูปก็มีให้ชาวเจทั้งหลายหาซื้อไว้รับประทานกัน หลายคนคงอยากรู้อยากเห็นว่า บะหมี่ ของที่รับประทานอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน มีประโยชน์หรือไม่ ?

บะหมี่สำเร็จรูป ก็คือ เส้นหมี่ที่ทำจากแป้งสาลีแล้วนำไปทอดในน้ำมันปาล์ม ใส่สารกันหืนเติมวัตถุปรุงแต่งอาหารในปริมาณที่แตกต่างกันในแต่ละยี่ห้อ เช่น ใส่ผงชูรส บางยี่ห้อก็มีการเจือสีหรือใส่สารกันบูด

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

สำหรับโปรตีนคงไม่ต้องพูดถึง เพราะมีโปรตีนน้อยมาก ๆ แล้วยังเป็นโปรตีนที่ได้จากแป้งซึ่งเป็นโปรตีนประเภทไม่สมบูรณ์ เนื่องจากมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายไม่ครบทุกชนิด จึงไม่สามารถบำรุงร่างกายให้แข็งแรงได้ และไม่ช่วยในการเจริญเติบโตเท่าที่ร่างกายต้องการ

ดังนั้น ถ้าเรารับประทานบะหมี่สำเร็จรูปเป็นประจำ ควรเติมเต้าหู้ ผักสีเขียว เห็ดต่าง ๆ หรือถั่วลงไปด้วยเพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารครบถ้วน

ประโยชน์จากเกลือ

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

ลมได้อาการไอจะทุเลา

๒. จมูกอักเสบ เป็นหวัดคัดจมูก ซึมูกไหลไม่หยุดจมูกอักเสบเรื้อรัง ใช้น้ำเกลือ เจือจางล้าง ใช้ขวดพลาสติกสะอาดใส่น้ำเกลือเจือจางแล้ว ฉีดเข้าไปในรูจมูก เพราะ เกลือมีคุณสมบัติฆ่าเชื้อแก้อักเสบ

๓. โรคตาแดง จะมีอาการตาแดง มีขี้ตาเยอะใช้ผ้าขนหนูสะอาดที่ผ่านการซักล้างมาแล้ว ท่อเกลือเล็กน้อยแช่ลงในน้ำอุ่นที่เดือดแล้วแช่สักครู่ แล้วใช้ผ้าขนหนูเช็ดตาทั้งสองข้างเบาๆ ถ้ามีอาการแสบก็ต้องทน น้อยสักครู่จะรู้สึกดีขึ้น

๔. รักษาฟัน ใช้เกลือสีฟัน จะทำให้ฟันขาวแข็งแรงและสามารถป้องกันฟันผุได้ด้วย

๕. ยุ้งกืด ยุ้งกืดจะมีอาการคันและเป็นตุ่มใช้เกลือเล็กน้อยขยี้ตรงยุ้งกืดสักครู่จะหายคันตุ่มยุบ

๖. ผิวหนังบวมคันใช้เกลือผสมน้ำแล้วใช้ทาจะเห็นผลทันตา

๗. สมองปลอดโปร่ง ถ้ารู้สึกสมองไม่แจ่มใส ใช้เกลือผสมน้ำอุ่นแล้วใช้อาบน้ำสมองก็จะแจ่มใส

๘. ซุ่มคอ ก่อนขึ้นร้องเพลงหรือปราศรัย ดื่มน้ำผสมเกลือเล็กน้อยจะไม่มีอาการคอแห้งเสียงแหบ

๙. เร่งให้อาเจียน รับประทานอาหารมีพิษ ดื่มน้ำสุราเกินขนาด กินอาหาร แล้วไม่ย่อยท้องไส้ปั่นป่วน ควรดื่มน้ำเกลือเข้มข้น

จะทำให้อาเจียน ออกได้แล้วจะรู้สึกสบาย

๑๐.เป็นตะคิว มือเท้าเป็นตะคิวเย็นทั่วสรรพางค์กายอัน
โรคปัจจุบันทันด่วน นำเกลือมาคั่วให้ร้อนแล้วห่อด้วยผ้าถุงแขนขา
หลายๆ ครั้งจะหายเป็นปลิดทิ้ง

รายนามผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ

ครบเครื่องเรื่องอาหารเร

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 21 ท่าน	8,509.19
คุณฉัตรพร บุญญะรัตนะ	100.00
คุณจุฑาทิพย์ งอกขึ้น	300.00
คุณปิยะมาศ เปาอินทร์และครอบครัว	500.00
คุณ วิชัย - สุวรรณมา เจริญผาติ อุทิศแด่เฮ้งเฮ้ง ฮ้อและแต่เซียมเตียง	300.00
คุณจินตนา โพธิสาร	200.00
คุณพนิดา ไชยธาดา	200.00
คุณกมลภัสสร สิริธิดา	100.00
คุณอัมพรพันธุ์ ฤทธิมณี	100.00
พระกนกโชติ วัดเทพชัยมงคล	200.00
คุณเพ็ญพรรณ ณะสุข	200.00
คุณนรนาถ มณีโชติ	200.00
คุณขนิษฐา จิตตั้งบุญญา	400.00
คุณประไพพิมพ์ แก้วเขียว	100.00
คุณสุพิชฌาย์ เหลืองขจรวุฒิ	1,000.00
คุณสุธินันท์ เหลืองสกุลไทย	200.00
ครอบครัวหอนเนตรวิจิตร	500.00
คุณผู้ซี้เกียน แซ่ผู้	79.00
คุณกาญจนา จำปาศรี	100.00
คุณลำพร ศิริศรีมังกร	200.00

คุณวัฒน์นาดี เอื้ออารักษ์	200.00
คุณธีรวุฒิ-คุณภารดี พงศ์เศรษฐไพศาล	200.00
คุณชาลทอง นุตติพาณิชย์	500.00
คุณยืนยง-คุณศรีวิไล อภิรมย์โชคชัย, คุณวีระชัย แซ่อื้อ	500.00
คุณอ้อมอารี ปุระณะวิทย์ และครอบครัว	200.00
คุณจิตรา มิตรเจริญรัตน์และครอบครัว	300.00
คุณธนภุต หัตถี	500.00
คุณสุวัจ-คุณสุรางคณา-คุณสุรธีร์-คุณสุเมธัส- คุณสุศิริสรณ์ วิภาติภูมิประเทศ	1,000.00
คุณเสาวลักษณ์ พ่วงน่วม	300.00
คุณเสาวลักษณ์-คุณศิริพงษ์-คุณภาณุวัฒน์ พ่วงน่วม	200.00
คุณอุบล-คุณณัฐพล-คุณชลิตตา เหลืองทองคำ	500.00
คุณมนตรี-คุณภทตยา-คุณสิทธิชัย-คุณสมฤดี	100.00
คุณสุมลตรี-คุณโสภา ก้อนคำ	
คุณวันวิสา จิตติธำรง	100.00
คุณพิมพ์ลักษณ์ ทองธนะเศรษฐ์	200.00
คุณดวงตา สุชีโรจน์	100.00
สี่อชิฟอถัน	500.00
PLAN CREATIONS CO., LTD.	500.00
คุณอมรรัตน์ สนธิไทย, คุณอารยา เจริญกุล, คุณธมวีรี เจริญกุล	500.00

คุณพิมลวรรณ วราพร	500.00
Ninjaball	20.00
คุณสกุล ทวีพาณิชย์กุล	4,000.00
คุณยุวี เจริญศรี	500.00
คุณกิตติมา คงชนญาณเมธี	100.00
คุณชมพูนุช พวงจิตร	100.00
คุณเนาวรัตน์ สุวรรณฤทธิ์	100.00
คุณไกรสร - คุณพิชามญช์ ศรีประดิษารกุล	200.00
คุณทองสุข อรรถเสถียร	109.00
คุณอำนาจ ธรรมพินิจ	20.00
คุณทิพย์มาศ ธรรมพินิจ	91.00
คุณณัฐกสิณา ธรรมพินิจ	105.00
คุณศิวะพัฒน์ กิจสินธพชัย	25.00
คุณปัทมา สง่างาม	50.00
คุณธนพัทธ์ จันดาโชติ	200.00
คุณสุลธิพร อยู่หว่า	200.00
คุณจตุวีร์ จุฑโต	200.00
คุณคุณกาญจนา สุขจิตร	100.00
คุณณัฐวดี แซ่เสี้ยง	480.00
คุณเจริญ ณะนันต์ พร้อมครอบครัว	1,000.00
คุณจุฬา สันติจำเริญกิจ	200.00
คุณกรรณา เสนาะกรรณ	300.00
คุณณัฐพันธ์ ตติยาภรณ์	100.00
คุณทิพย์ ทหารเทิญ และครอบครัว	100.00

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

คุณเกศรินทร์ กาญจนภิรมย์	200.00
คุณสุริน รุ่งธรรมไพศาล	200.00
คุณรัศมี นราบัวและครอบครัว	200.00
คุณมยุรี กรชนะ และครอบครัว	200.00
คุณฉวีวัลย์ ชำรงค์วิทย์	100.00
คุณวรรณภา หามาดี	100.00
คุณฐิติชญา-คุณวิษุทธิ์ม์ กิติธรากุล	300.00
คุณกัญญา คงชานนท์	100.00
คุณสุภาภรณ์ ชันธสุวรรณ	200.00
อุทัย โคตรมณี	150.00
คุณนิภา องค์กรนะสุข	100.00
คุณภรณ์ฐา จิราณรงค์	200.00
คุณปาริชาติ ขุนศรี	100.00
คุณวาสนา โลหะนวกุล	300.00
คุณเสาวณีย์ อุชัย	100.00
คุณอัมพร ภาณุมาศ	100.00
คุณฐิตาภา ชาญวินิจถาวร	100.00
คุณกฤตภาส ภาณุมาศ	100.00
คุณแม่ฮุ้ง แซ่กัว-คุณพ่อเอี้ยวกวง แซ่ลิ้ม	400.00
คุณฐิติรัตน์ จิรัญญนันท์	100.00
คุณอัญชุลี พญาแก้ว	100.00
คุณไชยวัฒน์-นริชชา ไชยสมบุรณ์	100.00
คุณเดชไชย-เรวดี ไชยสมบุรณ์	100.00

คุณอรุณี คำภีระปาวงศ์	100.00
คุณฉัตรนภา เจริญพันธ์	100.00
คุณวาสนา กรุดไทย	100.00
คุณเยาว์ ยาวิลาศ	100.00
คุณสิงห์คำ ธิมา	100.00
คุณสิริชัย พุกกะพันธ์	47.00
คุณกมล อยู่สุข อุทิศให้ คุณวิฑูรย์ อยู่สุข	109.00
คุณจิราเจตน์ วงษนรเศรษฐ์	200.00
คุณประเวทย์ ฉัตรชยานุสรณ์	400.00
คุณฐิตาภภัทร์ พุทธา, คุณมีเกียรติ บรรจง, คุณมนตรี บรรจง	200.00
คุณทองกลาง วงษ์จำปา (ธัญทิพ เทพบาล)	300.00
คุณชาญวิทย์ ฤกษ์เวียง	200.00
คุณสินีย์ เหมพฤษ์	100.00
คุณจามรี เรื่องวิจิตร	100.00
คุณสมทบ-กรรณิการ์ สมบัติ	100.00
คุณสามารถ-คุณสุวรรณี-ฐิติวัฒน์ มาโค	100.00
คุณปวีณพล-คุณพลวัฒน์-คุณธนาภรณ์-คุณลาด- คุณทองมี ปรีดา	200.00
สถานธรรม ไท้ไหล	
คุณสุวรรณ ตุ่มบุตร	500.00
คุณสว่างจิต ศรีเมือง	100.00

คุณสำเภา จันทิ	100.00
คุณวาสนา ม่วงคุ้ม	200.00
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	100.00
ครอบครัวคุณภฤติมา มังคลาภิบาล	500.00
สถานธรรม ไท่หง จันทบุรี	
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 2 ท่าน	3,500.00
คุณศรัทธา มีวาสนาสุข	100.00
คุณปรัชญา สถาพรยืนยง	100.00
คุณบุปผา เหล็กศรี	100.00
คุณเจียมใจ เข้าวาท	100.00
คุณบังเอิญ แดงตนุ	100.00
คุณนิขารีย์ แสงสุรีย์พรชัย	200.00
คุณปภาวี เรื่องต่อวงศ์	200.00
คุณฐิตารัตน์ พร้อมพวก	200.00
คุณปรานอม ฉวางวงศ์	200.00
คุณเบญจวรรณ สุทธิสาคร	200.00
คุณธนากร ฟังโอวาท	100.00
คุณพ่อจั้งคั้ง แซ่ไคว้	125.00
คุณแม่เฮี้ย แซ่เฮ็ง	125.00
ตระกูลคุณารัตน์วัฒน์	125.00
ตระกูลเหมรุ่งเรืองกุล	125.00
คุณมุกดา ไทยกุล	20.00
คุณวิภารัตน์ แซ่เตี่ยว	100.00

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

รายนามที่ร่วมพิมพ์หนังสือเล่มนี้ทุกท่านขออุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษ ปู่ย่า ตายาย ครูบาอาจารย์ คุณบิดาคณมารดาญาติสนิทมิตรสหาย และผู้มีพระคุณที่ล่วงลับไปแล้ว เจ้ากรรมนายเวร ทุกภพ ทุกชาติ สัมภเวสี และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้ท่านที่มีทุกข์จงพ้นจากทุกข์ท่านที่มีสุขจงมีความสุขยิ่งขึ้นไป

ท่านใดประสงค์จะร่วมสนับสนุน
เพื่อไว้ใช้เป็น*ค่านั่งสื้อ*และ*ค่าแสดมปี*ในการจัดส่ง
โอนเงินในนาม

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

หรือธนาณัติสั่งจ่าย ปณ.เสนานิคม

ในนามคุณจิราวุฒิ เวียงวงษ์งาม

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

หมายเหตุ ท่านที่ประสงค์ออกนามแจ้งรายชื่อได้ดังนี้

๑. ส่งอีเมลล์มาที่ mindcyber@gmail.com

๒. หรือส่งมาตามที่อยู่ด้านบน หรือส่งแฟกซ์ 02-964-1136

๓. สอบถามรายละเอียดหรือส่ง sms มาที่ 08-5902-3911

ตรวจสอบรายชื่อผู้ร่วมบริจาคได้ที่เว็บไซต์

<http://shopping.mindcyber.com>

รายชื่อหนังสือธรรมะ ที่เคยพิมพ์แจกฟรีมีดังนี้

- ๑.ห้องแดนสุขาวดีและแดนพุทธาลัย
- ๒.นิพพานไปได้จริงหรือ?
- ๓.ครบเครื่องเรื่องอาหารเจ
- ๔.ธรรมะแห่งความสุข ตอนวิถีคิดและวิธีการสร้างความสุข
- ๕.มหาโพธิสัตว์
- ๖.เสียงจากนรกภูมิ
- ๗.พรุ้งนี้ก็สายเสียแล้ว

หมายเหตุ หนังสือจะจัดพิมพ์ตามกำลังศรัทธา และแจกหมดในคราวเดียวไม่มีการเก็บสต็อก

วัตถุประสงค์โครงการหนังสือธรรมะแจกฟรี

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