



ดร.พ. พิมจิ

เมนูอาหารเช้า

ทำกินเองก็ได้-ทำขายก็ได้



พิมมาดา

อาหารเช้าเป็นมื้ออาหารที่มีความจำเป็นสำหรับร่างกายคนเรามากที่สุด เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมอง และโรคหัวใจได้

เมนูอาหารเช้า

ทำกินเองก็ได้ - ทำขายก็ดี



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

อาหารเช้า เป็นมื้ออาหารที่มีความจำเป็นสำหรับร่างกายคนเรามากที่สุด เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมอง และโรคหัวใจได้

การไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจะส่งผลทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหาร ทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง ร่างกายเกิดอาการอ่อนเพลีย หน้ามืดเป็นลมได้ ประกอบกับในตอนเช้าเลือดมีความเข้มข้นสูง อาจทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้

ภายในหนังสือ **เมนูอาหารเช้า ทำกินเองก็ได้-ทำขายก็ดี** เล่มนี้ ได้รวบรวมสูตรในการทำอาหารเช้าไว้หลากหลายชนิดมากซึ่งมีวิธีปรุงและอธิบายรายละเอียดไว้อย่างละเอียด พร้อมเคล็ดลับต่าง ๆ อย่างครบครัน ท่านผู้อ่านสามารถเพิ่มพูนความรู้ หรือนำไปใช้ประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พิมมาดา

สารบัญ

	หน้า
เมนูจานไข่	14
ข้าวผัดไข่	15
ข้าวผัดเหนรม	17
ไข่เจียวกรอบ	19
ไข่เจียวกึ่ง	20
ไข่ตุ๋นกุ้งกระเทียม	21
ไข่ตุ๋นไข่เค็ม	22
ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง	23
ไข่ตุ๋นปูอัด	24
ไข่ตุ๋นวุ้นเส้น	25
ไข่ปาม	26
ไข่พะโล้หมูสามชั้น	27
ไข่ยัดไส้	29
ไข่ลูกเขย	31

สารบัญ

	หน้า
ไชโป้วผัดไข่	33
เต้าหู้ผัดไข่เค็ม	34
บะหมี่หมูแดงแห้งใส่ไข่ลวก	36
ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่	38
ผัดซีอิ้วใส่ไข่	39
ผัดไทยกุ้งสด	40
ผัดผักกาดดองใส่ไข่	42
กุ้งทอดไข่	43
กุ้งผัดไข่เค็ม	45
กุ้งผัดผงกะหรี่ใส่ไข่	47
แกงจืดไข่เจียวเต้าหู้หมูสับ	49
ยำไข่เค็ม	51
ยำไข่ต้ม	53
ยำไข่เยี่ยวม้า	55
ปลุ่จำ	57

สารบัญ

	หน้า
เมนูข้าวต้ม-ซุป	59
ข้าวต้มกุ้ง	60
ข้าวต้มปลา	62
ข้าวต้มหมูสับ	65
ข้าวต้มไก่สับ	66
ข้าวต้มกระดูกหมู	67
ข้าวต้มเป็ด	68
ข้าวต้มเครื่อง	69
ข้าวต้มเลือดหมู	71
 เมนูอาหารตามสั่ง	 72
กระเพราปลา	73
ก๋วยจั๊บน้ำร้อน	76
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	78
ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนู	82
ข้าวผัดเห็ด	85

สารบัญ

	หน้า
ข้าวหมูัดน้ำพริกเผา	87
คะน้ำผัดปลากระป๋อง	88
คะน้ำผัดพริกแกงหมู	89
ถั่วฝักยาวผัดพริกแกงกุ้งสด	90
เนื้อผัดน้ำพริกเผา	91
เนื้อผัดน้ำมันหอย	92
เนื้อสับผัดใบยี่ห่วย	93
ปลากระป๋องผัดมักกะโรนี	95
ปลากะพงทอดผัดกะเพรา	96
ปลากะพงทอดผัดพริกไทยดำ	98
ปลากะพงผัดฉ่า	99
ปลาตุ๋นทอดกรอบผัดพริกแกง	101
ปลาทอดกระเจ็ดไฟแดง	102
ปลาทอดผัดน้ำพริกเผา	103

สารบัญ

	หน้า
ปลาทอดผัดพริกไทยอ่อน	104
ปลาหมึกผัดไข่เค็ม	106
ปลาหมึกผัดฉ่า	107
ผัดกะเพรา	109
ผัดกะเพราเนื้อสับพริกไทยอ่อน	111
ผัดข้าวโพดอ่อนพริกแกงใส่ไก่	112
ผัดแขนงหมูกรอบ	114
ผัดผักกระเฉดไฟแดง	115
ผัดผักรวมมิตรกุ้งสด	116
ผัดผักรวมมิตรใส่พริกแกง	117
ผัดพริกหยวกใส่ตับหมู	119
ผัดมักกะโรนีชี้เมากุ้ง	120
ผัดวุ้นเส้น	123
ผัดหอยลายน้ำพริกเผา	125
ผัดเห็ดรวม	126

สารบัญ

	หน้า
เมนูัญพืชน้ำผลไม้และเครื่องดื่มอื่น ๆ	128
น้ำข้าวกล้องงอก	129
น้ำข้าวโพด	130
น้ำถั่วเขียว	131
น้ำถั่วดำ	132
น้ำถั่วแดง	133
น้ำถั่ว 5 สี	134
น้ำนมถั่วเหลือง	135
น้ำลูกเดือย	137
น้ำกล้วยหอม	138
น้ำกีวี	139
น้ำเก๊กฮวย	140
น้ำแก้วมังกร	141
น้ำโกจิเบอรี่(น้ำเก๋ากี้)	142
น้ำขิง	143
น้ำแคนตาลูป	144

สารบัญ

	หน้า
น้ำแครอท	145
น้ำเงาะ	146
น้ำชมพู่	147
น้ำดอกคำฝอย	148
น้ำดอกอัญชัน	149
น้ำตะไคร้	150
น้ำตะลิงปลิง	151
น้ำตำลึง	152
น้ำแตงกวา	153
น้ำแตงไทย	154
น้ำแตงโม	155
น้ำทับทิม	156
น้ำใบเตยสด	157
น้ำใบบัวบก	158

สารบัญ

	หน้า
น้ำใบย่านาง	159
น้ำผักกาดขาว	160
น้ำฝรั่งสด	161
น้ำผักขาว	162
น้ำผักเขียว	163
น้ำผักทอง	164
น้ำมะเขือเทศ	165
น้ำมะตูม	166
น้ำมะนาว	167
น้ำมะพร้าว	168
น้ำมะม่วง	169
น้ำมะละกอ	170
น้ำแมงลัก	171
น้ำรากบัว	172

สารบัญ

	หน้า
น้ำลูกพรุน	173
น้ำส้มคั้น	174
น้ำสับปะรด	175
น้ำองุ่น	176
น้ำแอปเปิ้ลแดง	177
น้ำแอปเปิ้ลเขียว	178
สมูทตี้กล้วยหอม	179
สมูทตี้กีวี	181
สมูทตี้แก้วมังกร	183
สมูทตี้มิกซ์ฟรุต	185
สมูทตี้แคนตาลูป	188
สมูทตี้แครอท	190
สมูทตี้เงาะ	192
สมูทตี้ข้าวโพด	194

สารบัญ

	หน้า
สมุทตฺตึ้นฉ่าย	196
สมุทตฺตึ้แตงกวา	198
สมุทตฺตึ้แตงโม	200
สมุทตฺตึ้แตงไทย	202
สมุทตฺตึ้บรอกโคลี	204
สมุทตฺตึ้ผักกาดขาว	205
สมุทตฺตึ้ฝรั่ง	207
สมุทตฺตึ้มะเขือเทศ	209
สมุทตฺตึ้มะพร้าวอ่อน	211
สมุทตฺตึ้มะม่วง	213

เมนูจานไข่



ข้าวผัดไข่

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ข้าวสวย 1 ถ้วย
- เนื้อหมู หรือ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ ปลาหมึก กุ้ง ปู
หมูยอ ไส้กรอก แหนม กุนเชียง ปลากระป๋อง ปลาเค็ม (หั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ)
- น้ำมันพืชสำหรับผัด 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม 3 กลีบ (สับให้ละเอียด)
- หัวหอมใหญ่ 1/2 หัว
- ไข่ไก่ 1-2 ฟอง
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

- ผักคะน้า 1 ต้น
- มะเขือเทศ 1/2 ลูก
- ต้นหอม 1 ต้น
- ผักชี 1 ต้น
- พริกไทยสำหรับโรย

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชสำหรับผัดลงไปในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใช้ไฟกลาง แล้วใส่เนื้อหมู หรือ เนื้อสัตว์ที่ต้องการรับประทานลงไป ผัดให้ทั่ว
2. ใส่กระเทียมลงไป ผัดประมาณ 5-10 วินาที ใส่ผักคะน้าและหอมหัวใหญ่ลงไป ตามด้วยไข่ไก่ คนให้ทั่ว
3. ใส่ข้าวสวยและมะเขือเทศตามลงไป ปรงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส เกลือ น้ำตาลทราย ตักใส่จาน โรยด้วยพริกไทย ต้นหอม ผักชี เสริฟคู่กับ ไข่ดาว หรือไข่เจียว พร้อมเครื่องเคียง เช่น แตงกวา มะเขือเทศ

ข้าวผัดเหนรม

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ข้าวสวย 1 ถ้วย
- เหนรม 1 ห่อ (หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ)
- น้ำมันพืชสำหรับผัด 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม 3 กลีบ (สับให้ละเอียด)
- หัวหอมใหญ่ 1/2 หัว
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- ผักคะน้า 1 ต้น
- มะเขือเทศ 1/2 ลูก
- ต้นหอม 1 ต้น
- ผักชี 1 ต้น

- พริกไทยสำหรับโรย

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชสำหรับผัดลงไปในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใช้ไฟกลาง จากนั้นใส่กระเทียมลงไป ผัดประมาณ 5-10 วินาที ใส่ผักคะน้า และหอมหัวใหญ่ลงไป ตามด้วยไข่ไก่ คนให้ทั่ว
2. หลังจากนั้นใส่ข้าวสวย มะเขือเทศ และแฮมตามลงไปปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส เกลือ น้ำตาลทราย ตักใส่จาน โรยด้วยพริกไทย ต้นหอมผักชี
3. รับประทานคู่กับไข่ดาวหรือไข่เจียว พร้อมเครื่องเคียง เช่น แตงกวา มะเขือเทศ เพิ่มรสชาติเผ็ดร้อนแก้เลี่ยนด้วย น้ำปลาพริกมะนาว



ไข่เจียวกรอบ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ไข่ไก่ 1-2 ฟอง
- ซอสปรุงรส 1/2 ช้อนชา
- น้ำมันพืช 3-4 ช้อนโต๊ะ
- แป้งข้าวโพด 2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำมันให้ร้อน ตีไข่ไก่ผสมกับแป้งข้าวโพดละลายน้ำ ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส ทอดจนไข่เจียวสุกและเหลือง
2. รับประทานคู่กับ แตงกวา หรือ มะเขือเทศ ปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ หรือซอสพริกเพื่อเพิ่มความอร่อย



ไข่เจียวกุ้ง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ไข่ไก่ 1-2 ฟอง
- ซอสปรุงรส 1/2 ช้อนชา
- น้ำมันพืช 3-4 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งสับ 50-100 กรัม

วิธีทำ

1. ตีน้ำมันให้ร้อน ตีไข่ไก่ผสมกับเนื้อกุ้งสับ ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส ทอดจนไข่เจียวสุกและเหลือง
2. รับประทานคู่กับ แตงกวา หรือ มะเขือเทศ ปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ หรือซอสพริกเพื่อเพิ่มความอร่อย

ไข่มุกกระเทียม

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ไข่ไก่ 5 ฟอง
- กุ้งสด 5 ตัว
- มะเขือเทศหั่นเต๋าเล็ก 3 ชิ้น
- แครอทหั่นละเอียด 1 ชิ้น
- ซอสถั่วเหลือง 1/2 ช้อน
- ซีอิ๊วขาว 1/2 ช้อน
- น้ำซุป 1 ถ้วย/ ต้นหอมซอยละเอียด 1 ช้อน
- พริกไทย 1 ช้อนชา/ กระเทียมเจียว 1 ช้อน

วิธีทำ

1. ตีไข่ไก่ใส่ซาม ใส่กุ้ง มะเขือเทศ แครอท น้ำซุป พริกไทย ปรุงรสด้วยซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วขาว
2. นำไปนึ่งให้สุกประมาณ 15 นาที
3. โรยด้วยกระเทียมเจียว ต้นหอม รับประทานกับข้าวสวย