

กวี SEE FOOD

แลหาอาหารผ่านบทกวี



ขอเรียนเชิญท่านผู้อ่าน
มาเสวยหาความอร่อย
จากรสอาหารผ่านบทกลอน
ซึ่งท่านจะสนุกสุขใจ
และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแน่นอน

- ชัยอนาต -



กวี SEE FOOD

แลอาหารผ่านบทกวี

กวี SEE FOOD

แลอาหารผ่านบทกวี

ชื่อนาง	: เปียน
นิพนธ์ครั้งแรก	: มิถุนายน 2565
จัดนิพนธ์โดย	: สมใจ เหมาะะดี
บรรณาธิการ	: ฟ้ารญา กัณทบุตร
จำหน่ายโดย	: สำนักนิพนธ์ไรเตอร์โซล (Writer Soul Publisher) 124 ม.6 ต.หนองจอก อ.ท่าบาง จ.เพชรบุรี โทร. 092-6191961
นิสฺจนอักษร	: ศศิธร งามศรี
ออกแบบปกและรูปเล่ม	: ศศิธร งามศรี
ผลิตโดย	: บริษัทถาพนิพนธ์จำกัด PARBPIM CO.,LTD 45/12-14,33 ม.4 ต.บางขนุน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130 WWW.PARBPIM.COM
ราคา	: 280 บาท
ISBN	: 978-616-593-133-5

สารบัญ

เมนู	หน้า
อาหารใจ	15
อาหารกาย	17
อาหารตา	19
อาหารชอบ	20
อาหารสร้างสรรค์	22
อาหารบ้านบ้าน	24
อาหารจิตวิญญาณ	25
กุ้งแช่น้ำปลา	28
ยำหอยนางรม	30
ส้มตำปูปลาร้า	31
ไข่ตุ๋น	33
ต้มจืดหน่อไม้กับไก่	34
หอยแมลงภู่ผัดพริกเผา	36
ยำปู	37
หิวปลีผัดกระเพรา	38
ต้มซุบไก่	40
ไก่ผัดขิง	41
ผัดสาบบัว	43
ผัดถั่วงอกกับเต้าหู้	44

ไข่เจียวดอกอัญชัน	45
ต้มสาบบัว	47
กระเพาะปลาพุด	48
ผัดหน่อไม้ฝรั่ง	49
แกงใบมะขาม	50
แกงตำลึง	52
ไข่เจียว	53
ต้มตำลึง	55
ผัดคะน้าฮ่องกง	56
หน่อไม้ดองผัดพริก	57
ขนมปัง+กาแฟ+ไข่ดาว	59
ข้าวเหนียวมะม่วง	60
หมูปอบ	61
ต้มยำกุ้ง	63
ผัดสะตอกับกะปิ	64
มันมันไก่	65
ปลาพุดเตี๊ยะ	66
ไก่อบ	67
ผัดเผ็ดถั่วหลอด	68
แกงส้มดอกแค	70
แกงส้มมะละกอ	71
น้ำอัญชัน	74
ผัดผักกาดดอง	75

ผิดกระเพราตัวหุ้ทอด	76
หมูหวาน	77
ผัดลัษปะรด	78
ผิดกระหล่ำดอกกับกุ้ง	79
ต้มลัษปลาช่อน	80
ผัดนริกขยวก	81
หมูผัดนริกปน	82
พะแนงหมู	83
แกงลัษผัดปริง	85
ปลากระพงผัดขึ้นฉ่าย	86
แกงมะรุ้ม	88
แกงปามะขี้อื่น	89
ข้าวต้มทรงเครื่อง	90
อาหารที่ใช้ ไม่ใช่แค่ชอบ	92
อาหารดีต่อการเรีบนรู้	94
อาหารที่ฉันรัก	95
อาหารที่ดีต่อชีวี	97
อาหารจากใจแม่	98
โตมาได้เพราะอาหาร	101
ขอบคุณอาหาร	103
เกี่ยวกับผู้เขียน	104

ขอบพระคุณ

พี่น้องปลาบจักษ์จากแม่

และ

พี่ปากที่เสกสรรสร้างคำสวบจากพ่อ



อาหารใจ

อาหารที่ เราปรุง ใช้มุ่งอื่น

ยังเติมปรีม ด้วยหัวใจ ใส่ไปด้วย

เพราะปรุงไป ใส่ความ กระชุ่มกระชวย

มันอบาจะช่วย ให้คนชิม อิ่มถึงทรวง

ทำอาหาร จานใด ใช้แต่ทำ

แต่คือธรรม ด้วยหัวใจ ไปบวงสรวง

อาหารนี้ เป็นของจริง ใช้สิ่งลวง

ละความหลง เป็นการให้ ในทันที



อาหารกาย

อาหารแปลกแหวกใหม่ฉันไม่รู้

ที่เคยดูที่เคยทำตามคำสอน

อาหารบ้านเพื่อนมันถูกร

กินแต่ก่อนอย่างไรไม่เปลี่ยนแปลง

แต่หาได้ในตลาดไม่พลาดนัก

มีพร้อมพริกมากมายไม่แสบ

กินง่าย ๆ แปลกมากนักอาจสำแดง

ของหน้าแล้งหน้าหนาวเลือกเอาเลย

