

อาหารเป็นยา

FOOD FOR *medicine*

VOL.II

โอมไฉไล พัฒน์ไชยศิริ



อาหารสุขภาพ
ง่าย
อายุยืน

HEALTHY
SAFETY
TASTY

A large, stylized green leaf graphic with multiple lobes, set against a light blue background. The leaf is positioned behind the text, with its base at the bottom left and its tip extending towards the top right.

Long life
HEALTHY
FOOD

อาหารสุขภาพ ง่าย ๆ ง่าย ๆ

อาหารเป็นยา 2

โฉมไฉไล พัฒนาไชยศิริ

ISBN 978-616-626-620-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2568 จำนวน 1,000 เล่ม

ราคา 229 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

โฉมไฉไล พัฒนาไชยศิริ.

อาหารเป็นยา 2.-- ขอนแก่น : เพ็ญพรินตัง, 2568.

88 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ I. ชื่อเรื่อง.

641.5637

ISBN 978-616-626-620-7

จัดทำโดย

นางโฉมไฉไล พัฒนาไชยศิริ

๒ 251/1 ถ.เทพารักษ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

☎ 093 324 3264

ออกแบบและพิมพ์ที่

บริษัท เพ็ญพรินตัง จำกัด

๒ 2 หมู่ 3 ถ.โพธิสาร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

☎ 080 314 0707, 043 220 582

LINE @penprinting

ทีมงาน

นายเทพดรธรณ์ อัมพนันท์

ที่ปรึกษา

นายวรพล ฤกษ์พิชัย

ช่างภาพ



สั่งซื้อหนังสือ



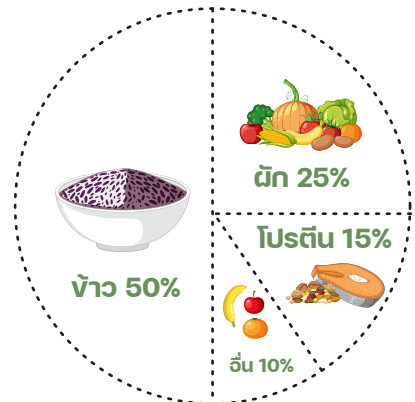
สูตรอาหารชีวจิต ของ อาจารย์ ดร.สาทิส อินทรกำแหง เป็นสูตรอาหารที่เหมาะสมกับทุก ๆ คน โดยมีสัดส่วนของอาหารแต่ละมือ ดังนี้

คาร์โบไฮเดรตหรือแป้ง ขอให้เป็นคาร์โบไฮเดรตบริสุทธิ์ ยังไม่ได้ขัดขาว เช่น ข้าวกล้อง ข้าวแดง ข้าวซ้อมมือ ถ้าเป็นขนมปังขอให้เป็นขนมปังโฮลวีท ปริมาณของคาร์โบไฮเดรต คือ 50 เปอร์เซ็นต์ของอาหารแต่ละมือ

ผัก ผักสดและผักสุกประมาณอย่างละครึ่ง เมื่อรวมกันแล้ว ให้ได้ปริมาณ 25 เปอร์เซ็นต์ของอาหารแต่ละมือ

โปรตีน จากพืชจะดีที่สุด คือ ถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วแขก (Chick Pea) และผลิตผลจากถั่ว เช่น น้ำเต้าหู้ ให้ได้ปริมาณ 15 เปอร์เซ็นต์ของอาหารแต่ละมือและอนุญาตให้มีปลาได้อาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง

เบ็ตเตล็ด ถั่วและเมล็ดพืชกินเล่น เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ผลไม้ไม่หวานจัด เช่น มะละกอ ฝรั่ง พุทรา ผลไม้แห้ง และสาหร่ายทะเล ปริมาณรวมกันแล้วให้ได้ 10 เปอร์เซ็นต์ของอาหารแต่ละมือ



ประวัติผู้เขียน

อ.โอมไฉไล พัฒนไชยศิริ

ประธานชมรมชีวจิต ขอนแก่น



ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี วิทยาลัยครู จ.ยะลา

ประวัติการทำงาน

อดีต รับราชการครู โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย จังหวัดขอนแก่น

ปัจจุบัน ธุรกิจส่วนตัว ร้านศิริพัฒนา และเป็นผู้ก่อตั้งแบรนด์ “Chom” โดยมีผลิตภัณฑ์สมุนไพรปลอดสารพิษ ใช้กับชีวิตประจำวัน ได้แก่ สบู่น้ำมันธรรมชาติ แชมพู ครีมนวดผม สบู่สระผม และผงหมักผมสมุนไพร

ความเชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ ตามแนวทางชีวจิต

1. เป็นประธานชมรมชีวจิต ขอนแก่น
2. จัดอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพ ตามแนวทางชีวจิต ดังนี้
 - จัดโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพตามแนวทางชีวจิต โดยมี อาจารย์ ดร.สาทิส อินทรกำแหง เป็นวิทยากร 14 ครั้ง (ตั้งแต่ พ.ศ.2541-2548)
 - จัดอบรมโครงการ “การดูแล รักษาพยาบาลผู้ป่วยตามแนวทางชีวจิต” ให้กับแพทย์และพยาบาล โรงพยาบาลคอนสวรรค์ จ.ชัยภูมิ
 - เป็นวิทยากรบรรยาย เรื่อง “ชีวจิต” ให้กับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
 - จัดอบรมคอร์ส “ชีวจิต” ให้กับเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดขอนแก่น

- จัดอบรมคอร์ส “ชีวจิต” ให้กับเจ้าหน้าที่สำนักงานเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 16 ครั้ง (พ.ศ. 2555 - 2562)
- จัดอบรมคอร์ส “ชีวจิต” ให้กับผู้ดูแลและบุคคลออทิสติก สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก จังหวัดขอนแก่น จำนวน 2 ครั้ง (พ.ศ. 2565 - 2566)
- ได้ไปร่วมด้วยช่วยกันจัดคอร์ส “ชีวจิต” โดยกลุ่มสืบสาน-รักษชีวจิต โดยแกนนำ 6 คน มีพี่หลวง พี่เปี้ยก คุณสมยศ คุณปุกกี้ คุณปานเดชและพี่อ้อย ที่รีสอร์ท Rock for Rest อ.เขาใหญ่ จ.นครราชสีมา เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2567
- จัดรายการวิทยุ “การดูแลสุขภาพตามแนวทางชีวจิต” กับคุณอมรรัตน์ วินัยกุล สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย F.M.98.5 MHz จ.ขอนแก่น
- ผู้เขียนเขียน “สูตรปอเปี๊ยะจากเมืองหมอแคน” คอลัมน์ เข้าครัวสุขภาพ นิตยสารชีวจิต
- ทำอาหารให้กับผู้เข้าปฏิบัติธรรม (ผู้ป่วย) ในโครงการ “การเรียนรู้กายใจด้วยธรรมชาติ” ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเวฬุวัน จ.ขอนแก่น (ปี 2551)
- ผู้เขียนหนังสือ
 - (1) “สูตรอาหาร ทำเองก็ได้ ง่ายจัง” จำนวน 3,000 เล่ม
 - (2) “อาหารเพื่อสุขภาพ” จำนวน 3,000 เล่ม จำหน่าย เพื่อหารายได้โดยไม่หักค่าใช้จ่ายเพื่อ
 - สมทบทุนสร้างศาลาปฏิบัติธรรม วัดดงมะไฟ ตำบลโคกมน อำเภอโนนสูง จังหวัดเพชรบูรณ์
 - มอบให้สถานสงเคราะห์เด็ก บ้านแห่งความเมตตา จังหวัดขอนแก่น
- ผู้เขียนหนังสือ “อาหารเป็นยา (Food for Medicine)” จำนวน 1,000 เล่ม รายได้หลังหักค่าใช้จ่าย นำไปช่วยคนป่วยและคนพิการ

วัตถุประสงค์ในการทำอาหารเพื่อสุขภาพโดยใช้หลักการอาหารเป็นยา

1. เพื่อสืบทอด สานต่ออาหารชีวจิต ตามแนวทางของอาจารย์ ดร.สาทิส อินทรกำแหง
2. เพื่อเผยแพร่ ถ่ายทอดการทำอาหารชีวจิต ไปยังผู้ที่สนใจ ซึ่งมีทั้งผู้ป่วย และผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรค และให้สามารถประกอบอาหารได้ด้วยตนเอง
3. แนะนำให้ความรู้ การเลือกซื้อวัตถุดิบมาประกอบอาหาร แหล่งผลิตที่ปลอดภัย
4. เพื่อให้ประชาชนคนไทยทุกระดับชั้นที่สนใจเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคร้าย ไข้เจ็บ ด้วยการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพด้วยอาหารสุขภาพ
5. เพื่อเป็นสื่อเผยแพร่ในการทำอาหารสุขภาพเพื่อดูแลสุขภาพตัวเองและครอบครัว
6. รายได้ส่วนหนึ่งจากการขายนี้จะนำไปใช้ในกิจกรรมเพื่อสังคมและการทำบุญตามวาระที่เหมาะสม ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่ร่วมสนับสนุน

หลักในการทำอาหาร

ชีวจิต คือการใช้วัตถุดิบธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่ง หรือไม่ผ่านกระบวนการกรรมวิธีแปรรูปทุกชนิด เช่น การหมักดอง การพอกสี การขัดขาว เป็นต้น ที่สำคัญ ควรใช้เครื่องปรุงให้น้อยที่สุด และที่ผู้เขียนใช้เป็นหลัก คือดอกเกลือ รองลงมา คือซีอิ๊วขาวที่ผลิตแบบธรรมชาติ

ผลจากการรับประทานอาหารชีวจิต

1. อาหารชีวจิตจะอุดมไปด้วยสารอาหารที่ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่
2. อาหารชีวจิตจะช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ทำให้เบาสบายตัว ระบบการย่อยและการขับถ่ายไม่มีปัญหา
3. อาหารชีวจิตทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น ดูอ่อนวัยและเป็นหนุ่มสาวขึ้นอย่างเห็นได้อย่างชัดเจน



แรงบันดาลใจ

🌻 แรงบันดาลใจที่ 1 ไม่สบายป่วยหลายโรค

1.1 โรคแรก โรครูมาตอยด์ ปวดตามข้อ ทนไม่ไหว ก็ต้องไปฉีดสเตียรอยด์ กินยา ถามคุณหมอที่รักษา ทำไมถึงเป็น คุณหมอตบว่าโรคนี้ มันถึงอยากเป็นก็เป็น ที่แรกฟังแล้ว งงนะคะ แต่พอมาเรียนรู้ชีวิตถึงได้ทราบว่า คุณหมอตบถูกต้อง และเมื่อเป็นแล้ว ก็ทานอาหารที่ตัวเองชอบไม่ได้ เช่น ข้าวมันไก่ ก็พยายามคิด กับหาวิธี จนได้ ข้าวมันไก่ฉบับดัดแปลง ผลปรากฏ อร่อยกว่า ข้าวมันไก่ของจริง

- น้ำซุปที่ใช้ทำข้าวมัน ใช้น้ำเปล่า (แต่ที่อร่อยดู คำเฉลยในหนังสือ นะคะ)

- ไก่ต้มเปลี่ยนเป็นปลาชะบะหรือปลาแซลมอนย่าง เลยอยากเอาเมนูนี้ มาเผยแพร่กับคนที่มีความเหมือนกัน เพื่อจะได้มีความสุขในการกินคะ

1.2 โรคต่อมาโรคมะเร็งค่ะที่เป็นเพราะไปกินฮอว์โมนด้วยความอยากสวย อยากงาม ช่วงที่เป็นก็คิดหาวิธีทำอาหารแนวของชีวิต กลับเข้าไปสู่ธรรมชาติให้มากที่สุด เครื่องปรุงเป็นสิ่งกวนใจที่สุด เพราะส่วนใหญ่เป็นสำเร็จรูป ในที่สุด พี่อ้อยก็ค้นพบ เครื่องปรุง ที่อร่อยที่สุดคือ ดอกเกลือ ดอกเกลือ มีรสชาติเค็มประแล่ม ๆ ออกหวาน และชีวีขาว ที่หมักแบบธรรมชาติ และที่สำคัญที่สุดคือ ได้ความอร่อยจากวัตถุดิบค่ะ

🌻 แรบบันดาลใจที่ 2 หลงไหลในเสน่ห์ของวัตถุดิบ

วัตถุดิบคือ พืชผักผลไม้ ซึ่งเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่สุดในโลก คุณลองทำตั๋มยำ ใส่มะเขือเทศ กับไม้ใส่มะเขือเทศลองดูนะคะ รสชาติจะต่างกันสุด ๆ มะเขือเทศเป็นผงชูรสชั้นดี อร่อยและนัวสุด ๆ ตั๋มยำที่ไม้ใส่มะเขือเทศ รสจะออกปร่า ๆ แม้กระทั่งส้มตำ ลองไม้ใส่มะเขือเทศแล้วไปใส่อย่างอื่นแทน มันจะเป็นอย่างไร บรรพบุรุษของเราเก่งจริง ๆ คิดได้ไง ส้มตำใส่มะเขือเทศ ทำให้ส้มตำมีรสชาติฉ่ำแซ่บค่ะ แต่ทำไมทุกคนใส่ผงชูรสกันไม่เข้าใจเลย ต้องชูฝ่มือเราชี้คะว่าเราทำอร่อย เร็ดที่สุด และความน่ารักของ ผักผลไม้ ยังมีอีกนะคะ บางคนอาจจะยังไม่ถึงและแม้แต่เหรียญก็มี 2 ด้าน ฉะนั้นผักผลไม้ ก็มี 2 ด้านเช่นกัน

เช่น โหระพา

โหระพา ประโยชน์ แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อปวดท้อง ช่วยย่อยอาหาร ช่วยเจริญอาหาร โหระพา ข้อควรระวัง ผู้ที่มีบาดแผล หรือเลือดออกมากกว่าปกติ หรือผู้ที่ต้องเข้ารับการผ่าตัดควรงดทานสารสกัดและน้ำมันโหระพา เนื่องจากโหระพามีวิตามิน K สูง จะออกฤทธิ์ชะลอการแข็งตัวของเลือด

ในหนังสือ อาหารเป็นยา เล่ม 2 จะมีทั้งประโยชน์และข้อควรระวังทุกเมนูนะคะ ลองเปิดอ่านดู จะได้เข้าใจถึงธรรมชาติของพืชผักผลไม้ และผักผลไม้ น่ารักน่าเอ็นดูมาก ที่ทำให้เรารู้ถึงสัจธรรม

“มिरักกิมิขัง
มิหวกกิมิข้ม
มิสวบกิมิขิเฮอร์
มิประ-โยชน
กิมิขิวควร-วัง

☀️ แรงบันดาลใจที่ 3 มีประสบการณ์ ทำอาหารให้ผู้ป่วย

เคยทำอาหารให้กับผู้ป่วยมากมายหลายคน ทำจากหัวใจเลย ด้วยอยากให้ทุกคนที่มา
รับอาหารปันโตฟီออย หายจากโรคร้ายไข้เจ็บค่ะ มีตัวอย่าง 3 ท่านนะคะ

เคสแรก ป่วยปางตาย ท่านอาหารแทบไม่ได้เลย เป็นน้องรักฟီออยด้วยซิ ทำไงดีน้อ
เลยบอกให้น้องมารับอาหารปันโต วินาทีแรกที่คิดได้คือ น้ำผึ้งมะนาว เพราะจะทำให้ท่านข้าว
ได้ เลยบอกน้องจะทำให้ท่าน น้องรีบปฏิเสธทันที บอกว่าเคยกินแล้วไม่อร่อยไม่ชอบ ฟီออยก็
คะยั้นคะยอให้ท่าน บอกให้กินฝีมือฟီออยดูก่อน ปรากฏว่า กินแล้วติดใจขอกินอีก ฟီออยก็รีบ
ทำให้ซิคะ จะช้ำอยู่ไย แล้วน้องก็เริ่มทานได้ ดูแล่นองได้ 2 เดือน น้องก็บอกว่าจะไปทำงานแล้ว
หายแล้ว แข็งแรงแล้ว แถมยังบอกว่า ฟီออยเหมือนชุบชีวิตใหม่ให้เขาเลย ฟီออยฟังแล้วชื่นใจ
ดีใจเป็นที่สุดเลยคะ

เคส 2 เป็นคุณแม่ตั้งท้อง มีภาวะเป็นเบาหวาน ต้อง
ฉีดอินซูลินและทุกครั้งที่ทานข้าวต้องเจาะเลือดตรวจดูว่าผ่าน
หรือไม่ผ่านฟီออยก็ทำอาหารให้ ตั้งแต่ตั้งท้องได้ 2-3 เดือน
ด้วยสูตร อาหารเป็นยานี้แหละ ใช้เครื่องปรุงคือ ดอกเกลือ
อย่างเดียว ใช้ความอร่อยจากวัตถุดิบ ปรากฏว่า พอเข้า
เดือนที่ 6 ไปพบแพทย์ คุณหมอชมเปาะว่าเก่งมาก ทั้งที่
ควบคุมอาหาร แต่เด็กก็โตตามเกณฑ์ คุณหมอชมแล้วชมอีก
ตอนท้องน้ำหนักขึ้นแค่ 8 กก. ลูกคลอดออกมาหนัก 3.4 กก.
เลยคะ คลอดออกมาแล้วหน้าตาน่ารักที่สุด พัฒนาการไวมาก
และแข็งแรง ฟီออยนี้หลงสุด ๆ ทุกวันนี้ คุณแม่ท่านนี้บอกว่า
ทานอาหารฟီออยได้โดยไม่ได้เติมเครื่องปรุงอะไรอีก สุดยอด
เลยคะนอกจากสอบได้ที่ 1 แล้ว ยังได้เกียรตินิยมด้วยคะ



INSPIRATION

ตอนที่ 3 ท่านนี้อยู่ ๆ ก็ป่วยเข้าโรงพยาบาล และเช็ดไม่ออกว่าท่านป่วยเพราะเหตุใด พอพี่อ้อยทราบ รีบนำนํ้าผักปั่นและนํ้าผึ้งมะนาวไปให้ท่าน และหลังจากท่านได้ทานนํ้าปั่นผักและนํ้าผึ้งมะนาว ท่านก็เริ่มทานข้าวได้ อยากทานอาหารและเริ่มทานได้ปกติ พี่อ้อยก็นำอาหารปกติเช่น ปลาผัดขิง จึงจะช่วยขับลม ช่วยย่อย เกี้ยวกุ้ง ทานแล้วอร่อย ชดคล่องคอ พะโล้ ไข่ใส่เต้าหู้ และอีกหลายเมนู พี่อ้อยจำไม่ได้แล้วค่ะ แต่แต่ละเมนูมีความหมายให้ร่างกายฟื้นตัวเร็ว และแข็งแรง

หลังจากนั้นไม่กี่วัน ภรรยาท่านก็บอกว่า ท่านจะกลับบ้านแล้วคืออาการป่วยดีขึ้นเยอะ จนถึงเกือบหายแล้ว และภรรยาท่านบอกว่า ท่านดีขึ้นทานข้าวได้ ทานสองนํ้า นํ้าผักปั่น มีสารอาหารที่ทำให้ร่างกายฟื้นฟูได้เร็ว นํ้าผึ้งมะนาว กระตุ้นให้อยากอาหาร รสชาติทั้งสองนํ้าก็อร่อยมากค่ะ เคสนี้ ตอนแรกคิดกลัวใจ เพราะท่านเป็นระดับอาจารย์ ท่านจะยอมทานให้มัยน้อ พี่อ้อยโชคดีมาก ๆๆ ที่ท่านยอมทานให้ค่ะ

it's your day

“

เห็นไหมคะว่า การใช้อาหารเป็นยาเพื่อดูแลสุขภาพตัวเอง
วิเศษแค่ไหน แค่นี้ก็ทำให้สุขภาพดี แข็งแรงแล้วค่ะ
มาลองทำดูนะคะ เมนูสูตรอาหารเป็นยา มีมากมายใน
หนังสือตำราอาหารเป็นยาของพี่อ้อย พี่อ้อยจะเป็นกอง
เชียร์ให้ สงสัยอะไรถามได้เลยค่ะ

”

☀️ แรงแบบตาใจที่ 4 จัดคอร์ส “ชีวจิต”



พี่อ้อยมีประสบการณ์ในการจัดโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพ ตามแนวทางชีวจิต 14 ครั้ง โดยมีท่านอาจารย์ ดร.สาทิส อินทรกำแหง เป็นวิทยากร และต่อมา ได้จัดคอร์ส “ชีวจิต” ให้กับเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดขอนแก่น จัดอบรมคอร์ส “ชีวจิต” ให้กับเจ้าหน้าที่สำนักงานเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จัดอบรมคอร์ส “ชีวจิต” ให้กับผู้ดูแลและบุคคลออกทิสติก สมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิสติก จังหวัดขอนแก่น รวมจัดทั้งหมด 3 องค์กร 36 ครั้ง

ทุกครั้งที่จัดคอร์ส “ชีวจิต” พี่อ้อยมีความสุขมากที่ได้เจอน้อง ๆ สต้าพมาทำงานช่วยกัน และได้เจอผู้เข้าอบรมที่มาอย่างตั้งใจ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และในคอร์ส “ชีวจิต” ในปัจจุบัน ที่พี่อ้อยจัดให้กลุ่มต่าง ๆ พี่อ้อยจะแนะนำ ดังนี้

1. จะให้ทานผลไม้ ก่อนทานอาหาร แต่จะมีผลไม้ทานหลังอาหารได้คือ สับปะรดกับมะละกอสุก เพราะผลไม้ 2 อย่างนี้จะมิเอนไซม์ช่วยย่อยอาหาร ถ้าเราทานผลไม้ก่อนอาหาร ผลไม้ย่อยเร็ว ทานอาหารตามลงไป ก็ย่อยตามพอดี แต่ถ้าทานผลไม้หลังอาหาร อาหารที่กินก่อนยังไม่ย่อยเลย เพราะอาหารเป็นเนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ต่าง ๆ ต้องใช้เวลาย่อย กินผลไม้ตามลงไป ผลไม้ก็บูดเน่าตามหลังทำให้เกิด Toxin ในท้อง อาจทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว

2. ให้ดื่มน้ำหลังอาหาร 15-30 นาที ป้องกันท้องอืด ถ้าดื่มน้ำหลังอาหารทันที หรือ กินข้าวคำน้ำคำ น้ำย่อยหลังออกมา ก็จะผสมน้ำที่เราดื่มลงไป น้ำย่อยก็เจือจาง จะทำงานได้ ไม่เต็มที่ อาหารก็ไม่ย่อย ก็จะเกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แต่ถ้าผัดคอบมาก ทนไม่ไหว ใช้วิธี ค่อย ๆ จิบน้ำเอานะคะ

3. ผักสด ให้งดตอนอาหารเย็น เพราะเคยเจอในคอร์สหลายครั้งหลายคอร์ส ทำน้ำ พริกแกงผัดผักสด ด้วยผักสดย่อยยาก ทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ หากมีมันชั้นกินให้อุ่นเลย เลยต้อง งดผักสดในอาหารมื้อเย็นค่ะ

4. ขอเล่าถึงปัญหาที่ไม่ใช่ปัญหาให้ฟังนะคะ มีครั้งหนึ่งจัดคอร์ส ตอนเช้าพื้อยจะจัด อาหารให้ทานบนรถเวลาเดินทาง อาหารเช่นแซนวิช ขนมหั้วโฮลวีท กลัวยน้ำว่า สัมให้ทาน เวลาทำ Detox ตอนสาย ก่อนเที่ยง จะทำได้สบายท้อง แต่มีครั้งหนึ่ง เคยเจอเคส หนึ่ง พื้อยคว้นขึ้นหัวเลย เมื่อพื้อยไปถึงรีสอร์ท มองเห็นผู้เข้าอบรมท่านหนึ่ง ทานข้าว เหนียวหนุบปัง พื้อยเลยไปอธิบายให้ฟังว่า มาอบรม 3 วัน 2 คืน ถ้าทานหนูลงไป อีกกี่วันถึง จะขับถ่ายออกมาจนหมด แล้วเรามาล้างพิษ ทำ Detox ทำตัวให้สะอาด มันก็จะไม่ได้ผล โชคดีที่อาจารย์ท่านนี้ฟังเหตุผลและทำตามอย่างเต็มอกเต็มใจ

เอาอีกเคสนะคะ มื้อกลางวันของคอร์สวันแรกเป็นก๋วยเตี๋ยวราดหน้า พอตีพื้อยเดิน ไปห้องครัว เดินไปจะเอากับผู้เข้าอบรมท่านหนึ่ง กำลังไปขอซื้อข้าวมาเติม เพราะทานก๋วยเตี๋ยว ราดหน้าไม่ลง ด้วยมันจืดมาก พอเธอมองเห็นพื้อย รีบหันหลังกลับทันที ไม่ยอมทานมือนั้น จนวันสุดท้ายตอน Talele Talk มื้อเช้า อาจารย์ท่านนั้น ออกมาขอโทษ และขอบคุณ อ.อ้อย ขอโทษที่ไม่เชื่อฟังเรื่องก๋วยเตี๋ยวราดหน้า วันนั้นจึงไม่ยอมทานเลย แต่เมื่อต่อ ๆ มาทานคะ เพราะหิว และที่มาขอบคุณ คือ ปกติจะมีเสมหะติดคอตลอดเวลา แต่ตอนนี้ เวลานี้เสมหะ หายไปแล้ว ไม่มีเสมหะติดคออีกแล้ว เพราะเหตุผลกินจืดไม่กินเค็มนั่นเอง แค่อยุติกินเค็มไม่ ก็วันก็เห็นผล

ทั้งหมดที่เล่าให้ฟัง คือแรงบันดาลใจให้ทำหนังสืออาหารเป็นยาค่ะ และจริงๆ แล้ว ถ้าจะให้เล่าให้ฟังทั้งหมดทุกคอร์ส ทุกเรื่องราว คงเล่า 10 คืนไม่หมดเป็นแน่ พื้อยมีความสุข มาก ต้องอวยมทุกครั้งที่นึกถึง



โฉม
Chom

โฉม ผลิตภัณฑ์ Chom

1
แชมพู



พื้อยผมร่ว่งและคั้หนั้งศึรชะ พบว่าแพ้สารเคมีในแชมพู
เลยหาแชมพูสูตรสมุนไพรธรรมชาติ ที่ไม่มีสารเคมีตัวนั้น
ทำให้ผมหยุดร่ว่ง หายคั้หนั้งศึรชะคะ

2
สบู่สระผม



สูตรเดียวกับแชมพู

3
ผงหมักผม



เปลี่ยนสีผม ใบกาวเป็นตัวเอกและมีสมุนไพรอีกหลายตัว
ใช้เวลา 4 ชั่วโมง นานมากในการเปลี่ยนสีผม แต่ปลอดภัย

4
สบู่น้ำมัน



สบู่น้ำมันธรรมชาติ Natural Handmade Oil Soap
(Cold Process) ปัจจุบันทำแค่สบู่้ำมันธรรมชาติคะ



สบู่น้ำมันธรรมชาติ (Handmade Soap) เป็นสบู่ Cold Process Natural Handmade Oil Soap มีส่วนผสมของข้าวหอมคัดพิเศษและสมุนไพร เพื่อให้เหมาะกับผิวหน้าและ ผิวกายของทุกคน ฟองจะละเอียด นุ่มเพราะทำมาจากธรรมชาติ ไม่ใช่ฟองสังเคราะห์ ผิวจะนุ่ม ละมุน ไม่แห้งตึง ลื่นโลลื่นไปเลย ในสบู่ น้ำมัน จะใช้น้ำมัน 4 ตัว มี

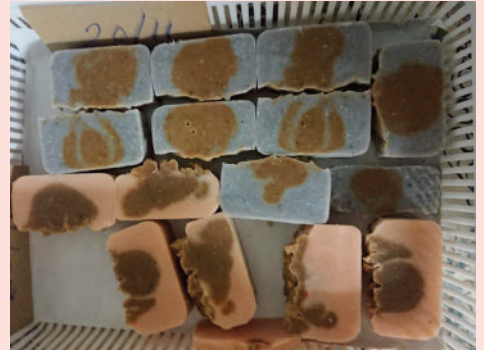
1. น้ำมันมะพร้าว
2. น้ำมันมะกอก
3. น้ำมันรำข้าว
4. น้ำมันดอกทานตะวัน

สุดยอดของสบู่ ที่ใช้แล้วสบายใจ และสบายกายค่ะ

- ช่วย Detox ช่วยขับพิษ ล้างสารเคมีบนใบหน้า
- Spotless ช่วยรักษาฝ้าหนา กระ จุดต่างดำนบนใบหน้า
- Anti-acne ช่วยลดสิว สิวเสี้ยน สิวอุดตัน
- Anti-wrinkle ช่วยลบเลือน ริ้วรอย
- ทำให้ผิวหน้าเนียนนุ่ม มีออรา หน้าใส

เป็นสบู่ Cold Process ที่ต้องบ่มนานถึง 1 เดือน
แต่ผลลัพธ์ออกมาคุ้มกับการรอคอย





และพี่อ้อยโชคดี ที่ได้มีโอกาสสอนวิธีทำสบู่ให้กับเด็ก ๆ
 ชั้นมัธยมโรงเรียนสาธิตคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย
 ขอนแก่น หนึ่งในนั้นเป็นหลานพี่อ้อยเอง ด.ญ.มนิสสร
 พิพัฒน์ไชยศิริ ในตอนนั้น ตอนนี้อยู่เรียนปี 2 คณะบริหารธุรกิจ
 และการบัญชี มหาวิทยาลัยขอนแก่นค่ะ



สารบัญ

แรงบันดาลใจ	7
ผลิตภัณฑ์โมม	13
Q&A คำถามยอดฮิต	21
วิธีดูแลกายและใจ	25
ค่ายสืบสาน รัชชชีวจิต	27



36
ก๋วยเตี๋ยวคว่ำขาม



38
ข้าวสงบลุข



40
ผัดไทชีวจิต



42
เส้นสายผัดกุ้ง



44
ราดหน้าต้นตระกูล



46
ผัดซีอิ๊วตลาดโต้รุ่ง



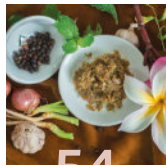
48
Spring Rolls



50
Veg Sandwich



52
Pumpkin Soup



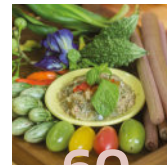
54
สามไม่มีสอง



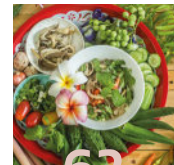
56
น้ำพริกเรือสำราญ



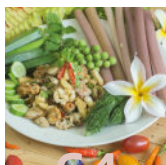
58
น้ำพริกคีนคำรัก



60
น้ำพริกข้างวัง



62
ยำเห็ดหลวกรักเธอ



64
รอรอทุกกิ่งเดือน



66
รอรอรุ่ง



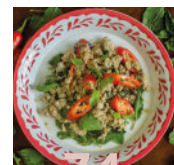
68
สติ



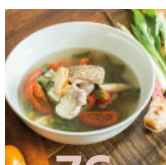
70
พั่งตนพั่งธรรมชาติ



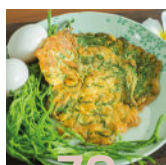
72
ไข่เจียวเพอร์ซิอุส



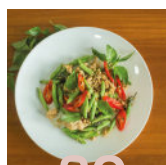
74
ผัดกะเพราชีฟู้ด



76
ต้มยำอิงรัก



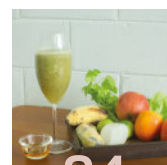
78
ไข่เจียวโรหิณาม



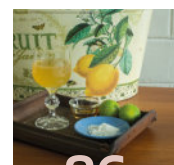
80
ผัดเสเปา



82
ไข่ดาว Express



84
สมุกดี



86
Honey Lemon

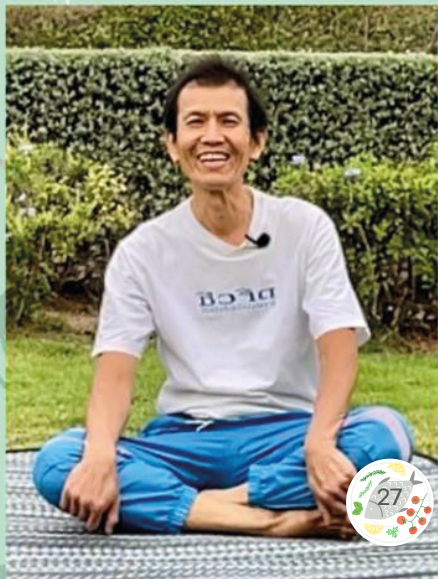
ธรรม 5 ประการนี้ เป็น
เหตุให้อายุยืน คือ

๑. บุคคลย่อมเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง
๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
๓. บริโภคอาหารที่ย่อยง่าย
๔. เป็นผู้มีศีล
๕. มีมิตรดีงาม





สืบสาน รักรัษ์ชีวจิต





"ใช้ชีวิตอย่างชีวิตดีที่สุดแล้ว"













ก๋วยเตี๋ยวคว่ำชำม

• ก๋วยเตี๋ยวเห็ดและเต้าหู้ •

..... เครื่องปรุง

เห็ดนางฟ้า / เห็ดฟาง / และทุกเห็ด / เต้าหู้ نیم-แข็งได้หมด / เนื้อปลา
สามเกลอ / เส้นก๋วยเตี๋ยว / ผักกระฉ่อน / กะหล่ำปลี / หัวผักกาด / ฟักทอง
แครอท / ดอกเกลือ / ซีอิ๊วขาว / กระเทียม / ต้นหอม / ผักชี

ขั้นตอนเตรียม

1. นำเส้นก๋วยเตี๋ยวมาแช่ทำให้นิ่ม แล้วนำมาลวก
2. เอากระเทียมมาสับ แล้วนำมาเจียวให้เหลือง หอม
3. ล้างต้นหอม ผักชี ให้สะอาด แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
4. ล้างปลาให้สะอาด
5. ทำน้ำซุ๊ป เอาผักทั้งหมดที่มีอยู่ล้างให้สะอาด หั่นไม่ใหญ่ไม่เล็กลงไปต้ม ใส่ดอกเกลือ ต้มไป เคี่ยวไปจนผักเปื่อย
6. ผัดเครื่องก๋วยเตี๋ยว ล้างเห็ดให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นใหญ่ปานกลาง เต้าหู้หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปทอด เอาน้ำมันใส่กระทะ พอร้อนใส่สามเกลอ ผัดสามเกลอจนหอม พอขลุกขลิก ใส่เต้าหู้ เห็ด เติมน้ำไม่ต้องเยอะ ใส่ซีอิ๊วขาว และดอกเกลือ

วิธีรับประทาน

1. วางเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ลวกแล้วลงชาม
2. ตักเครื่องก๋วยเตี๋ยวที่ผัดแล้วราดบนเส้นก๋วยเตี๋ยว
3. ตักน้ำซุ๊ปพร้อมผักลงไปให้ฉ่ำ ๆ
4. ใส่ปลาที่ลวกแล้วลงไป
5. สุดท้ายใส่ต้นหอม ผักชี และกระเทียมเจียว ชิมรสดู ชอบเปรี้ยว เติมเปรี้ยว มะนาว ชอบเผ็ด ใส่พริก ชอบหวานไม่ต้องเติม 5555 ทานให้อร่อยนะคะ



แครอท

ประโยชน์

- มีเส้นใยสูง ช่วยระบบขับถ่าย
- มีสารเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น

ข้อควรระวัง

อย่าทานเยอะ จะมีปัญหาเช่น อาการผิวเหลือง จากการรับสารแคโรทีนอยด์มากเกินไป

ข้าวสังบสุข

• ข้าวอบเผือก •

..... เครื่องปรุง

เผือก / กุ้งสด / ถั่วลิสงต้ม หรือเม็ดบัว / โหระพา / ซีอิ้วขาว
ดอกเกลือ / สามเกลอ / เห็ดหอมแห้ง / ซอสศึคแมน

ขั้นตอนเตรียม

1. หุงข้าวให้แข็งกว่าปกตินิดหน่อย
2. เผือกล้างให้สะอาด นำมาหั่นเป็นลูกเต๋า นำมาทอดให้เหลือง
3. กุ้งหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ โหระพาเด็ดเป็นใบ ๆ ถั่วลิสงต้ม (ซั้วที่ต้มแล้ว) นำมาแกะเป็นเม็ด ๆ หรือใช้เม็ดบัวแช่น้ำ แล้วนำมาล้างให้สุกก็ได้
4. นำเห็ดหอมมาแช่น้ำพอนิ่ม บีบให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำมาหั่นเป็นเส้น ๆ

วิธีผัดข้าว

1. นำน้ำมันใส่กระทะ พอร้อน
2. นำเห็ดหอมลงไปผัดให้เหลือง ใส่สามเกลอลงไปผัดให้หอม
3. ใส่กุ้ง พอกุ้งสุกใส่ซีอิ้วขาว ดอกเกลือ สุดท้ายใส่โหระพา
4. ตักข้าวใส่ภาชนะที่สะอาด ทำเครื่องที่ผัดไว้แล้วลงไปคลุกให้เข้ากัน
5. ใส่เผือกทอดและถั่วลิสง
6. เติมซีอิ้วขาว ซอสศึคแมน เกลือ ชิมรสอีกครั้ง แล้วรับประทานได้เลยค่ะ

โหระพา

ประโยชน์

แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง ช่วยย่อยอาหาร ช่วยเจริญอาหาร

ข้อควรระวัง

ผู้ที่มีบาดแผล หรือเลือดออกกว่าปกติ หรือผู้ที่ต้องเข้ารับการผ่าตัด ควรงดทานสารสกัดและน้ำมันโหระพา เนื่องจากโหระพามีวิตามิน K สูงจะออกฤทธิ์ ชะลอการแข็งตัวของเลือด



น้ำพริกคื่นคำรัก

• น้ำพริกเห็ด •

..... เครื่องปรุง

เห็ดฟางให้เลือกดอกโต ๆ แต่ไม่บาน / พริก / หอม / กระเทียม / ต้นหอม / ผักชี

ขั้นตอนเตรียม

1. ล้างเห็ดให้สะอาด นำมาแบ่งครึ่ง แล้วนำมาอบให้สุก
2. อย่าอบสุกจนแห้ง เห็ดจะไม่หวาน
3. อบพริก หอม กระเทียมให้สุก
4. ล้างผักชี ต้นหอม แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

วิธีทำ

1. โขลก พริก หอม กระเทียม ให้เข้ากันแล้วนำเห็ดลงไปโขลกผสม
2. ปูรสด้วยดอกเกลือ ชิมรสดูให้อร่อย
3. ใส่ผักชีต้นหอมโรยหน้า ถ้าใส่ข้าวคั่ว ก็อร่อยไปอีกแบบนะคะ รับประทานกับปลานิลทอด ผักสด ผักลวก โอ้ย ! อร่อยถึงใจ

เห็ดฟาง

ประโยชน์

- ช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับไขมันในเส้นเลือดและ โรคหัวใจได้
- ช่วยย่อยอาหาร แก้อ่อนใน และบำรุงร่างกาย

ข้อควรระวัง

ไม่ควรทานเห็ดฟางแบบสด ๆ เพราะมีสารที่คอยยับยั้งการดูดซึมอาหาร ทำให้ร่างกาย ไม่ได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ ฉะนั้นควรทานสุก



ยำเห็ดหลินธนู

• ยำเห็ดนางฟ้า •

..... เครื่องปรุง

เห็ดนางฟ้า (ให้เลือกอย่าบานมาก เลือกลีสีขาว จะสดและไม่แก่) / แตงกวา / มะเฟือง (ถ้ามี)
ผักสลัด / มะเขือเทศ / หอมหัวใหญ่ / พริกสด / มะนาว / น้ำตาลทรายแดง / ซีอิ๊ว / ดอกเกลือ

ขั้นตอนเตรียม

1. เห็ดนางฟ้าล้างให้สะอาด นำไปอบ หรือย่างให้สุก
2. แตงกวา ปอกเปลือก คั่วกัใส่ทั้ง หั่นเป็นลูกเต๋า
3. มะเฟือง จะหั่นเป็นเส้น ๆ หรือเป็นลูกเต๋าก็ได้
4. มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
5. พริกสด (ถ้าชอบเผ็ด) หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
6. ผักสลัด ล้างให้สะอาด พักใส่กระชอนไว้ เอาไว้วางข้างจานเพื่อประดับ และรับประทาน

วิธีทำ

1. เอาน้ำตาลทรายแดงและเกลือผสมน้ำร้อน คนให้เข้ากัน เติมซีอิ๊วชนิดหนึ่ง แล้วบีบมะนาว ชิมรส ให้จัดนิดหนึ่ง เพราะต้องนำไปผสมกับเครื่องยำ
2. นำเห็ดนางฟ้า แตงกวา มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ มะเฟือง มาผสมกับน้ำยาคลุกเคล้าเบา ๆ ชิมรสให้หวาน เปรี้ยว เค็ม ชอบเผ็ดเติมพริก ไม่ชอบไม่ต้องใส่ ผสมเสร็จ ตักใส่จาน ทานกับผักสลัด ผักชี ใบอ่อนแซบ สารระแหง ชะพลู อร่อยนักแล ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ เห็ดนางฟ้าย่าง รสชาติเหมือนเนื้อไก่เลยละ

เห็ดนางฟ้า

ประโยชน์

- บำรุงกระดูก เสริมสายตาให้แข็งแรง
- รักษาอาการนอนไม่หลับ
- บำรุงหัวใจ

ข้อควรระวัง

อย่าทานมากเกินไป ทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ



รอเธอทุกสิ่งได้อุ่น

• ลาบเห็ดฟาง •

..... เครื่องปรุง
.....

เห็ดฟาง / สะระแหน่ / ข้าวคั่ว / ปลาทูน่า / เต้าหู้หั่น / ผักชี / ต้นหอม
มะนาว / หอมแดง / พริกขี้หนูสด / หอมใบเลื่อย / พริกป่น / กระเทียมดอง

ขั้นตอนเตรียม

1. เห็ดฟาง ผ่าครึ่ง นำไปอบไฟให้สุก ไม่ต้องแห้งมากนักคะ
2. เต้าหู้หั่น หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปทอดให้เหลือง
3. หั่น กระเทียมดองบาง ๆ หอมแดงหั่นบาง ๆ
4. หั่นหอมใบเลื่อย ผักชี ต้นหอม
5. บีบมะนาวใส่ถ้วยไว้
6. คั่วข้าวเหนียวดิบ แล้วนำไปโขลกให้ละเอียด
7. หั่น ข่า เป็นแว่นบาง ๆ นำมาอบให้เหลือง แล้วนำมาโขลกให้ละเอียด
8. ปลาทูน่า กรองน้ำมันออก นำมายี แล้วเอาไปคั่วให้เหลือง
9. ผสมน้ำลาบ มีดอกเกลือ ซีอิ๊วขาว มะนาว ให้รสจัดนิดหนึ่ง

วิธีทำ

1. นำเห็ดฟางย่าง หอมแดง เต้าหู้ทอด และทูน่า มาคลุกเคล้า กับน้ำลาบที่ผสมไว้แล้ว
2. ใส่ พริกป่น ข้าวคั่ว ข่า กระเทียมดอง หอมใบเลื่อย ให้เข้ากัน
3. เวลาตักใส่จาน โรยสะระแหน่ ผักชี ต้นหอม พริกขี้หนู เป็นอันเสร็จพิธี

“ลาบหรือลาก”

ใครอยากได้ลาบ จงทำลาบเห็ดฟางถวายพระคุณเจ้านะคะ

1. แล้วยนุ่ ๆ สาว ๆ ที่ยังไม่ม่คู่ จะได้ลาบสัตว์ 2 เท้า
2. ถ้าซื้อสื่อเตเตอร์ จะถูกรางวัล
3. ถ้าเป็นช่วงโบนัสออก จะได้รับโบนัสก้อนโต

เฮ้อ...มันเกี่ยวกับไหมนี้



ผักชีใบเลื่อย / ผักชีฝรั่ง

ประโยชน์

แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ข้อควรระวัง

อย่าทานเยอะ เพราะผักชีฝรั่งมีกรดออกซาลิกสูงมาก ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดนิ่วในไต ทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

สต้

• เจียนปลา •

..... เครื่องปรุง

ปลาเก๋า ปลากระพงใต้หมด / มะขามเปียก / หอมแดง / กระเทียม / ดอกเกลือ
น้ำตาลปีบแท้ / ผักชี / ขิง / พริก

ขั้นตอนเตรียม

1. พริกแดง หั่นตามขวาง
2. ปลาล้างให้สะอาด แล้วนำไปทอดจนสุกเหลือง
3. หอมและกระเทียม หั่นบาง ๆ แล้วนำไปทอดให้เหลืองหอม
4. มะขามเปียก แช่น้ำร้อน ทิ้งไว้ให้เย็น นำมาขยำ จนได้เนื้อมะขามเปียก แล้วกรองเอากากทิ้ง
5. ขิง ซอยเป็นเส้นเล็ก ๆ

วิธีทำ

1. เอน้ำมันมะขามเปียกใส่กระทะ เติมดอกเกลือ และน้ำตาลปีบ
2. ถ้าข้นไป ให้เติมน้ำ เคี่ยวไปสักครู่ จนน้ำเข้มข้น ชิมดูรสให้กลมกล่อม จึงใส่ปลาที่ทอดแล้วลงไป ใส่ขิง
3. ใช้ไฟอ่อน ๆ เคี่ยวสักพักก็ใช้ได้ ตักใส่จาน โรยหอม กระเทียมเจียว พริกแดง ผักชี ให้ดูสวยงาม แล้วก็รับประทานได้ค่ะ อร่อยweinว้อ

ขิง

ประโยชน์

แก้จุกเสียด ทำให้เจริญอาหาร ขับลม

ข้อควรระวัง

ถ้าทานมากหรือ ทานติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดแผลในปากได้



ไข่เจียวเพอร์ซิอุส

• ไข่เจียวทรงเครื่อง •

..... เครื่องปรุง

ไข่ไก่ / กุ้ง / หอมหัวใหญ่ / มะเขือเทศใหญ่ / ต้นหอมผัก /
ผักชี / มะนาว / ซีอิ๊วขาว / น้ำ / ซอสแม็กกี้

ขั้นตอนเตรียม

1. กุ้ง ล้างให้สะอาด แกะเปลือกทั้ง หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2. หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ ล้างให้สะอาด นำมาหั่นเป็นลูกเต๋า
3. ต้นหอมและผักชี หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

วิธีทำ

1. ต่อยไข่ใส่ชาม ใส่กุ้ง มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ต้นหอม ผักชี
2. เติมน้ำนิดหนึ่ง บีบมะนาวลงไปสักนิด
3. เติมรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสแม็กกี้ แล้วตีให้เข้ากัน
4. เอน้ำมันใส่กระทะ พอไฟแรง นำไข่ลงไปเจียว แล้วห้ไฟลง
5. กลับไปกลับมา จนไข่เหลืองทองและหอม ตักขึ้นมารับประทานกับข้าวสวย หรือข้าวเหนียวร้อน ๆ ได้เลยคะ ไม่ใส่กุ้ง ใส่แต่ผักก็อร่อยนะคะ



ต้นหอม

ประโยชน์

- ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันโลหิตจาง
- มีน้ำหอมระเหยช่วยกระตุ้นระบบทางเดินหายใจ
- รักษาอาการไข้หวัด

ข้อควรระวัง

ควรล้างให้สะอาด อาจมีดิน เชื้อโรค สิ่งแปลกปลอม ปะปนอยู่ เช่น เชื้อไวรัสตับอักเสบ อาจทำให้ป่วยได้

ต้มยำอิงรัก

• ต้มยำปลาใส่ใบหม่อน •

..... เครื่องปรุง

ปลาอะไรก็ได้ ไม่ว่าปลาน้ำจืดหรือปลาน้ำเค็ม / ข่า / ตะไคร้ / ใบมะกรูด /
หอม / กระเทียม / มะเขือเทศ / ซีอิ๊ว / พริกขี้หนู / ใบหม่อน / ดอกเกลือ / มะขามเปียก

ขั้นตอนเตรียม

1. ล้างปลาให้สะอาด
2. ข่าหั่นเป็นแว่น ๆ
3. ตะไคร้หั่นเป็นท่อน ๆ
4. หอม กระเทียมชอบเผ็ดใส่พริกได้ มะเขือเทศ ใบมะกรูด นำไปย่างให้สุก แล้วนำมาโขลกให้เข้ากัน
5. ใบหม่อนล้างให้สะอาด
6. มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้น ๆ มะขามเปียก ใบมะกรูด

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด
2. ใส่ข่า ตะไคร้ ดอกเกลือ ตามด้วย หอม กระเทียม ที่โขลกไว้แล้ว ตามด้วย มะขามเปียก
3. พอเดือดจัดอีกที ใส่ปลา ใบหม่อน และใบมะกรูด ชิมรสให้พอดี ทานแล้วจะอร่อยดีเป็นพิเศษ



ใบหม่อน

ประโยชน์

- แก้วร้อนใน กระหายน้ำ
- ช่วยลดไข้หวัด
- ลดคอเรสเตอรอลในเลือด
- ป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือด ทำให้เลือดไหลหมุนเวียนดี

ข้อควรระวัง

มีสรรพคุณ ลดระดับน้ำตาล สำหรับผู้ที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัด ควรหยุดทานก่อน 2 สัปดาห์ เพื่อป้องกัน ไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำจนกระทบต่อการห้ามเลือด



ผัดเสเปล

• ผัดจี่มา •

..... เครื่องปรุง

มันแกว / ถั่วฝักยาว หรือถั่วแขก / โหระพา
ปลาเก๋า หรือเต้าหู้ / พริกสด / กระเทียม

ขั้นตอนเตรียม

1. มันแกว ให้หั่นเป็นเส้น ๆ ถ้าเป็นถั่วฝักยาว หรือ ถั่วแขก ให้หั่นแฉลบ จะได้ดูสวย
2. ปลา นำมาสับให้ละเอียด หมักด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมันงา และกระเทียมสับ
3. เต้าหู้หั่นเป็นชิ้น ๆ แล้วนำมาทอดพักไว้
4. โขลกพริกสด + กระเทียมให้พอแหลก

วิธีทำ

1. เอน้ำมันใส่กระทะ พอร้อนใส่พริกที่โขลกไว้ ผัดพอหอม
2. ใส่ปลาหรือเต้าหู้ลงไป ผัดให้สุก แล้วใส่มันแกว หรือถั่วฝักยาวที่เตรียมไว้
3. เติมน้ำพอขลุกขลิกแล้วใส่ดอกเกลือและซีอิ๊วขาว
4. ชิมรสตามต้องการ สุดท้ายใส่โหระพาเป็นอันเสร็จพิธี



ถั่วฝักยาว

ประโยชน์

- ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน
- ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน

ข้อควรระวัง

อย่าทานถั่วฝักยาวดิบครั้งละมาก ๆ ถั่วฝักยาวมีปริมาณ ไกลโคโปรตีน พร้อมทั้ง เลคตินสูง สารชนิดนี้จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และเกิดอาการท้องเสีย

บทส่งท้าย สำนักพิมพ์



และแล้ว.. **อาหารเป็นยา** ก็เดินทางมาถึงเล่มที่ 2 เป็นการเดินทางของประสบการณ์ แรงบันดาลใจ และความรักที่ “อาอ้อย” ได้คิดค้น ประมวล และเสิร์ฟออกมาได้กลมกล่อม หากใครได้ลองลิ้มรสเล่มแรกจนติดใจแล้ว ขอให้ลองละเอียดชิม อาหารเป็นยาเล่ม 2 อีกครั้ง หนังสือทำอาหารที่ย่อยง่าย อิ่มท้อง Healthy ต่อกายและยัง Healthy ต่อใจ ทุกเมนูในเล่มนี้สามารถทำทานเองที่บ้านกับครอบครัว กับเพื่อน กับคนที่เรารักได้

ถ้าเปรียบหนังสือเล่มนี้เป็นการเดินทางของ “อาอ้อย” ก็เป็นการเดินทางที่สงบ เรียบง่าย ปลอดภัย แต่รื่นรมย์นัก มาออกเดินทางไปพร้อม ๆ กับ “อาอ้อย” อีกครั้ง กับ Superfood Menus ทั้ง 26 เมนู เมนูธรรมดาที่รสชาติไม่ธรรมดา ที่อาอ้อยคัดสรร มาเสิร์ฟถึงมือคุณแล้วตอนนี้



กัญญาวิร์ พรศรีเมตต์
กรรมการผู้จัดการบริษัท เพ็ญพรินตัง จำกัด

จัดทำโดย

นางโฉมไฉไล พิพัฒน์ไชยศิริ

๒51/1 ถ.เทพารักษ์ ต.ในเมือง

อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

☎ 093 324 3264



สั่งซื้อหนังสือ

ออกแบบและพิมพ์ที่

บริษัท เพ็ญพรินตัง จำกัด

๒ หมู่ 3 ถ.โพธิสาร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

☎ 080 314 0707, 043 220 582

LINE @penprinting

เมนูธรรมดา
ที่รสชาติ
ไม่ธรรมดา

SUPER
FOOD
MENUS



ราคา 229 บาท

รายได้ส่วนหนึ่งจากการขาย จะนำไปใช้ในกิจกรรมเพื่อสังคม
และการทำบุญตามวาระที่เหมาะสม
ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่ร่วมสนับสนุน



สั่งซื้อหนังสือ