



กิน เพื่อสุขภาพตามแบบ ชาว **จีน** **จีน**

กินอาหารตามวิถีของชาวจีน ซึ่งคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร
ที่มีต่อร่างกายเป็นหลัก เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง
และอายุยืนยาว

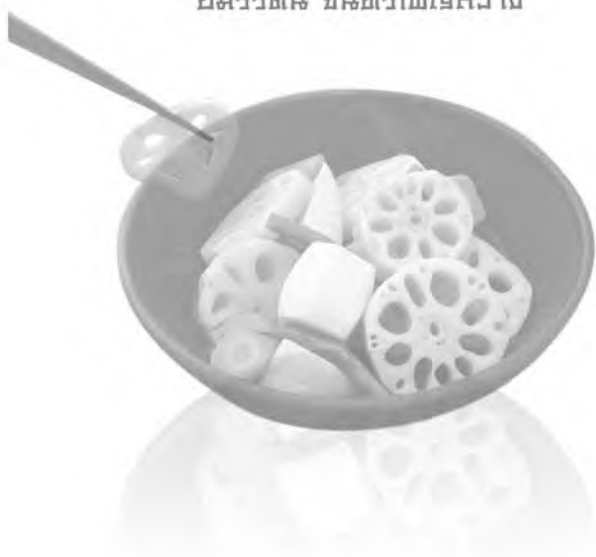


สมรรถันท์ ชันษาธิ์เพ็ญสว่าง

กิน เพื่อสุขภาพตามแบบ
เรา **๘**

ขนม

อหริตน์ ขนมหวานคั่ว





สำนักพิมพ์ไพลิน

กินเพื่อสุขภาพตามแบบชาวจีน อมรรัตน์ จันทรเพ็ญสว่าง

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อมรรัตน์ จันทรเพ็ญสว่าง.

กินเพื่อสุขภาพตามแบบชาวจีน.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2547.

112 หน้า.

1. อาหาร. 2. โภชนาบำบัด. I. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN 974-455-229-8

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

ประธานกรรมการ	พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ประธานกรรมการบริหาร	ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.
ผู้จัดการสำนักพิมพ์	สมบัติ สุทธิจิต
บรรณาธิการบริหาร	ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์
บรรณาธิการต้นฉบับ	ชีสา สรวีสุต
กองบรรณาธิการ	สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา สรिता ปรักกโมดม
พิสูจน์อักษร	การะเกด ไม้หอม อุบลรัตน์ ศิริจันทร์นนท์
ออกแบบปก	Evolution art
ศิลปกรรม	Evolution art
พิมพ์	บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ราคา 109 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

หากพูดถึงเรื่องราวของอาหารการกินแล้วนั้น “อาหารจีน” ถือเป็นอาหารชั้นแนวหน้า ที่มีผู้ให้ความสนใจทั่วทุกมุมโลกทีเดียว นั่นก็เป็นเพราะว่าอาหารจีนมีรสชาติที่อร่อย หลากหลาย แล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภคอีกด้วย

เนื่องด้วยอาหารจีนนั้นจะคำนึงถึงคุณประโยชน์ และคัดสรรสิ่งดีๆ นำมาปรุงอาหารเป็นหลัก ซึ่งส่วนใหญ่แล้วในเมนูอาหารจีนที่เรารู้จักกันนั้น มักจะเป็นเมนูที่กินเพื่อบำรุงกำลัง หรือไม่เช่นนั้นก็เป็นเมนูที่กินเพื่อบรรเทารักษาอาการของโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี แถมยังมีความเอร็ดอร่อยน่ากินอีกด้วย

เรียกได้ว่ากินอาหารทั้งที ก็ต้องกินอาหารจีนที่ทั้งอร่อยและได้ประโยชน์แก่ร่างกาย ในหนังสือเล่มนี้จะบอกคุณถึงเคล็ดลับการกินอาหารเพื่อสุขภาพตามแบบคนจีนว่าเขาทำกันอย่างไร รวมไปถึงเมนูเด็ดแบบจีน ที่ทั้งอร่อยและทำได้ง่ายตายด้วย รับรองว่าคุณจะต้องติดใจและหลงใหลอาหารจีนเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน

ปราภณชาติ
บรรณาธิการ

คำนำ

วิถีชีวิตของชาวจีนนั้นมีความประณีตและเต็มไปด้วยระเบียบแบบแผน โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกินนั้นชาวจีนจัดเป็นชาติที่มีวัฒนธรรมการกินเป็นเลิศ จนอาหารจีนกลายเป็นอาหารนานาชาติที่ทั่วโลกรู้จักและนิยมชมชอบ

ด้วยเพราะความใส่ใจในทุกรายละเอียด อาหารจีนจึงมีรสชาติเอร็ดอร่อย และที่สำคัญคือมีคุณประโยชน์ครบถ้วน อาหารจีนจึงเป็นเมนูเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ที่ต้องการมีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย และยังต้องการอรรถรสแห่งความอร่อยโดยไม่ขาดตกบกพร่อง

หากพิจารณาเมนูอาหารจีนส่วนใหญ่แล้วเราจะพบว่า เกือบทุกเมนูคำนึงถึงประโยชน์ทางสารอาหารและเน้นสุขภาพแทบทั้งสิ้น เพราะสุขภาพสำหรับคนจีนแล้วถือว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง หากว่ารวยเงินทอง มีโชคลาภ มีวาสนาบารมี หรือแม้แต่ใหญ่โตล้นฟ้า แต่ขาดซึ่งสุขภาพที่ดีเจ็บป่วยออดๆ แอดๆ ก็ถือว่าอากัปกัง

การมีสุขภาพดีต่างหากเป็นสุดยอดปรารถนา เพราะเมื่อมีสุขภาพที่ดีแล้วย่อมมีพลังใจในการทำทุกสิ่งที่มีหวังให้สำเร็จได้ และวิธีที่ง่ายที่สุดในการบำรุงรักษาสุขภาพก็คือ การกินอาหารอย่างถูกต้องตามแบบฉบับชาวจีน เพื่อให้อาหารเข้าไปหล่อเลี้ยงจากภายใน บำรุงร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง

การกินอาหารตามแบบฉบับชาวจีนจึงเป็นการกินอย่างฉลาด ทั้งอร่อยและทรงคุณค่าอย่างแท้จริง

อมรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง

สารบัญ

บทนำ	8
กินอยู่อย่างชาวมังกร	11
เคล็ดลับกินอย่างจีน	25
กินตามฤดูกาล	33
อาหารตีในเหม็นตฤดู (ฤดูหนาว)	35
สูตรสำหรับอาหารคาว	40
สูตรสำหรับอาหารว่าง	46
สูตรสำหรับเครื่องดื่ม	51
อาหารตีในคิมหันตฤดู (ฤดูร้อน)	57
สูตรสำหรับอาหารคาว	61
สูตรสำหรับอาหารว่าง	66
สูตรสำหรับเครื่องดื่ม	70

อาหารตีโนวสันตฤดู (ฤดูพน)	75
สูตรสำหรับอาหารคาว	77
สูตรสำหรับอาหารว่าง	81
สูตรสำหรับเครื่องดื่ม	85
กินบำรุงอวัยวะเฉพาะที่	89
สูตรร่อยบำรุงหัวใจ	90
สูตรร่อยบำรุงปอด	93
สูตรร่อยบำรุงตับ	96
สูตรร่อยบำรุงไต	100
สูตรร่อยบำรุงม้าม	103
สูตรร่อยบำรุงกระเพาะ	107
บทส่งท้าย	111





บทนำ

การกินอาหารตามแบบฉบับของชาวจีนนั้น นอกจากจะเอร็ดอร่อยแล้ว
ยังเน้นถึงคุณประโยชน์ต่างๆ ที่ผู้กินจะได้รับเมื่อบริโภคเข้าสู่ร่างกาย

อาหารจีนนั้นถูกประดิษฐ์และปรุงแต่งอย่างวิจิตรบรรจง เลือกรว
วัตถุดิบจากธรรมชาติอย่างแท้จริง โดยคัดแต่สิ่งที่ดีที่สุด ใช้ส่วนผสมตาม
ฤดูกาลนั้นๆ อาจปรุงด้วยวิธีการเรียบง่ายซึ่งสุดแสนจะธรรมดาไปจนถึงวิธี
การอันสุดแสนพิสดาร แต่อย่างไรก็ตามอาหารจีนทุกจานก็ล้วนปรุงขึ้นเพื่อ
สุขภาพทั้งสิ้น

เมนูอาหารจีนมากมายถูกคิดค้นขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดี ตอบสนองทุกความต้องการของผู้กิน ทั้งบำบัดบรรเทาและส่งเสริมทุกระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น ทั้งผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ หรือแม้แต่ผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้ว เมื่อได้กินอาหารจีนก็จะช่วยเสริมสร้างพลังกำลัง บำรุงอวัยวะต่างๆ และบำรุงจิตใจให้เป็นปกติ เพียงแต่ต้องคัดสรรเมนูอาหารจีนซึ่งเหมาะสมกับตัวเองเป็นสำคัญ ซึ่งต้องสอดคล้องกับวัย อาชีพ และโรคภัยที่เป็นอยู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่

การกินอาหารตามแบบฉบับชาวจีนจึงเป็นการเข้าหาธรรมชาติอย่างชาญฉลาดที่สุด เพื่อให้อาหารแทนยาบำรุงต่างๆ ใช้คุณประโยชน์ของอาหารเสริมสร้างสุขภาพจากภายใน

การเริ่มกินอย่างถูกต้องตามวิถีชาวจีน จึงช่วยปรับสมดุลให้สุขภาพของคุณดีขึ้น ระบบต่างๆ ทำงานได้ตามปกติ และเมื่อสุขภาพดีขึ้นแล้วความสามารถทางร่างกาย สมอง และจิตใจย่อมดีตามไปด้วย และในที่สุดคุณจะเป็นเจ้าของร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการกินเพื่อสุขภาพตามแบบชาวจีน

