

PAILIN

อร่อยทั่วทิศ อิตทุกเมนู
ปรุงง่ายด้วยมือคุณ
พิมพ์วิมล โกลาสุวิบูลย์

อาหารไทย

ต้านโรค



อาหารไทย

พิมพ์วิษณุ โกศาภิบาลย์

ด้านโรค



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
พิมพ์วิษณุ โกลาสุวิบูลย์.

อาหารไทยด้านโรค.-- กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.

112 หน้า

1. การปรุงอาหาร. I. ชื่อเรื่อง.

641.5

ISBN 978-616-15-1243-9

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

ที่ปรึกษากฎหมาย

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สมบัติ สุทธิจิตร

บรรณาธิการบริหาร

วิทยา ประทุมธรรารัตน์

บรรณาธิการต้นฉบับ

ก้องรัชต์ ประเสริฐศิลป์

กองบรรณาธิการ

สุรวิรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

พิสูจน์อักษร

จินทนา มานิตยกุล นัธฐพงศ์ ศรีแก้ววรรณ

ออกแบบปก/ถ่ายภาพ

Man On Fire

ศิลปกรรม

เก้าแสน กราฟฟิค ทาวน์

พิมพ์

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com

E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1243-9



9 786161 512439

ราคา 119 บาท

คำแนะนำนักพิมพ์

โดยส่วนใหญ่อาหารไทยล้วนแต่ให้คุณค่าทางอาหาร แต่ด้วยผู้บริโภคมียุสสูงวัยมากขึ้น การบริโภคอาหารที่ซ้ำกันยาวนานนับสิบปี ก็เกิดการสะสมอาจจะกลายเป็นพิษแก่ร่างกายเราได้

ทางที่ดีเราควรหมุนเวียนการรับประทานอาหารให้ครบหมู่ อาหารที่รับประทานพยายามเลือกมากชนิดเข้า เช่น ผัก ควรรับประทานให้ได้หลายอย่าง อย่าเลือกทานที่เพียงแค่ว่าชอบ ควรรับประทานให้มากชนิดเข้าไว้

หากเราต้องการมีอายุยืน ปราศจากโรคภัย สุขภาพต้องแข็งแรง จิตใจเบิกบาน สมองแจ่มใส อวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ ไต ม้าม ปอด ต้องทำงานเป็นปกติ ด้วยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

แล้วอาหารไทยใดเล่า ที่มีคุณค่า...ในเล่มมีคำตอบอยู่แล้ว!!

ปรารภนาดี

บรรณาธิการ

คำนำ

คนไทยมีอาหารป่วยอันเกิดจากการรับประทานอาหารที่เกินความพอดี ร่างกายจึงมีการสะสมอาหารมากเกินไป จึงทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย เช่น โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง - ต่ำ โรคไขมันในเส้นเลือด โรคเบาหวาน โรคไตวาย โรคหัวใจ ฯลฯ

ตามหลักแล้ว อาหารไทยมีคุณสมบัติที่ครบถ้วนทางโภชนาการอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว และหากเราเพิ่มความเข้มงวดในการรับประทานอาหารในอัตราที่พอเหมาะ อาหารเหล่านี้ยิ่งจะเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการยิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม นั่นคือ ในอาหารไทยที่กินแต่ละวันนั้น นอกจากจะเป็นอาหารแล้ว ยังมีสรรพคุณในการรักษาและต้านโรคอีกด้วย เช่น แกงส้มดอกแค มีสรรพคุณแก้ไข้หัวลม แกงมะระขี้นก ช่วยรักษาผู้ป่วยที่มีอาการเบาหวาน เป็นต้น

ตำรับอาหารที่ผู้เขียนนำมาเสนอนี้ จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับท่านที่รักสุขภาพ ทั้งของตนเองและคนที่รักในครอบครัว

ขอให้สนุกกับการปรุงอาหารเมนูต่างๆ และขอให้มีความสุขที่ดีทุกท่านนะคะ

พิมพ์วิชญ์ โภคาสุวิบูลย์

สารบัญ

ผักกูดช่วยชาวหมูสับ	9
แกงส้มกุ้งใส่มะรุ้ม	11
แกงส้มปลาช่อนใส่ดอกแค	15
ผัดคะน้าหมูกรอบ	19
ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้	21
ปลาทับทิมผัดเปรี้ยวหวาน	23
ปลากะพงผัดต้นหอม	27
ผัดดอกไม้งวดใส่ตับ	31
ปลาใบปอหนึ่งเบียว	33
แกงจืดมะระจีน	37
เต้าหู้น้ำแดงทรงเครื่อง	41
ปลาทับทิมหนึ่งแจ่ว	45
แกงจืดดอกขจร	47
ข้าวยำ	49
แกงเผ็ดมะระขี้นก	53
มะระจีนผัดพริกแห้ง	55
หมูผัดขิง	57
ไข่ยัดไส้	61
ผัดผักรวมใส่กุ้ง	65

ถั่วพูผัดกุ้งแห้ง	69
ปวยเล้งผัดน้ำมันหอย	71
ต้มสุปไก่	73
ขาหมูต้มส้มแขก	77
ยำถั่วพู	79
แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	83
ปลาเก๋าทอดกระเทียม	87
กะปิคั่ว	91
น้ำดอกคำฝอย	93
น้ำเก๊กฮวย	95
น้ำส้มคั้น	97
น้ำเสาวรส	99
น้ำฝรั่ง	101
น้ำข้าวโพด	103
น้ำขิง	105
น้ำบ๊วย	107
น้ำมะตูม	109
น้ำอัญชัน	111



อาหารไทยต้านโรค



ผัดกวยช่ายขาวหมูสับ

ส่วนผสม :

๑๑ หมูสับ	150 กรัม
๑๑ ใบกวยช่ายขาว	300 กรัม
๑๑ กระเทียมจีนสับละเอียด	3 กลีบ
๑๑ ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนชา
๑๑ ซอสปรุงรส	2 ช้อนชา
๑๑ ซอสหอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ
๑๑ น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
๑๑ พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
๑๑ น้ำมันสำหรับผัด	¼ ถ้วย

วิธีทำ :

- นำน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟพอร้อน ใส่กระเทียมผัดให้หอม
- ใส่หมูสับผัดให้สุก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย พริกไทยป่น ผัดให้เข้ากัน ชิมรส พอรสดีแล้ว ใส่ใบกวยช่ายขาว ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน

