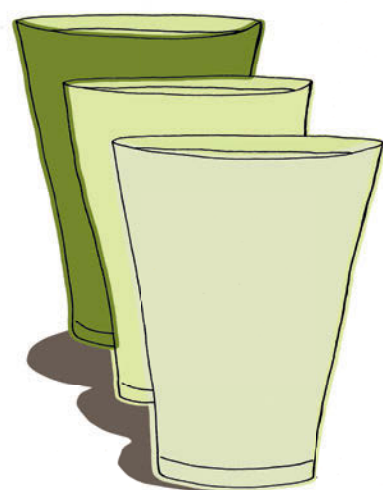


มังสวรัต

บ้านคุณนิดดา





มังสวิรัต
บ้านคุณมิตตา



มังสวิรัต บ้านคุณนิดดา



มังสอวิถีบ้านคุณนิดดา

ISBN 978-616-284-313-6

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2555

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณีย์ พงษ์พันธ์

บรรณาธิการ กานต์ เหมวิหค

สูตรอาหาร สมหวัง เนาว์โนนทอง, กานต์ เหมวิหค

กองบรรณาธิการ ภัทรภร กระยอหม, ธีรชัย อัครศรีสวัสดิ์

ถ่ายภาพ กรกิจ ชัยศิริโสภณ, อาทิตย์ ศิริปรารภ

จัดอาหาร กรทอง คงกระพันธ์, บุปผา กิตติกุล

บรรณาธิการต้นฉบับ สิริวัชร์ บางสุต

พิสูจน์อักษร ธนวรรณ นาคินทร์

บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ จิตรา นวสวัสดิ์

ศิลปกรรม ณรงค์ศักดิ์ บุญชุม, นัฐกมล ท่าห้อง

แต่งภาพ วรรณารถ พันธุ์เสื่อ

ภาพวาดประกอบ เอ็มมา

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เปื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาละสุข

ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา

เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด

โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415

e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์

โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2538-7576

e-mail : krua@sangdad.com

คำนำ

หนังสือ “มังสวิวัตินบ้านคุณนิตดา” เป็นอาหารที่เน้นทั้งเรื่องสุขภาพและความอร่อย เพราะด้านสุขภาพก็เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ด้านความอร่อยก็เพื่อให้จิตใจมีความสุข เมื่อมีทั้งสองด้านประสานกันเช่นนี้ จึงมีหลักการที่เป็นกติกาในการปรุงอาหาร ดังนี้

1. ต้องเป็นอาหารใหม่สด ปรุงในปริมาณที่กินเฉพาะมื้อนั้นๆ ห้ามเก็บข้ามคืน ดังนั้น อาหารแม้จะเหมือนกันก็ทำเฉพาะสมาชิกที่มากินก่อน แบ่งไว้ปรุงอีกครั้งในกลุ่มสมาชิกที่มากินทีหลัง

2. เครื่องปรุงรสอาหารต้องไม่จัดจ้านจนเกินไป เช่น ความเผ็ด ความเค็ม ความหวาน ความเปรี้ยว ดังนั้นอาหารจะถูกปรุงมาเป็นรสกลางๆ ใครใคร่เพิ่มรสอะไรก็เพิ่มในถ้วยของตนเอง ทั้งนี้เพราะรสที่จัดจ้านมากเกินไปไม่ดีต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดความเครียดและความร้อนในร่างกาย

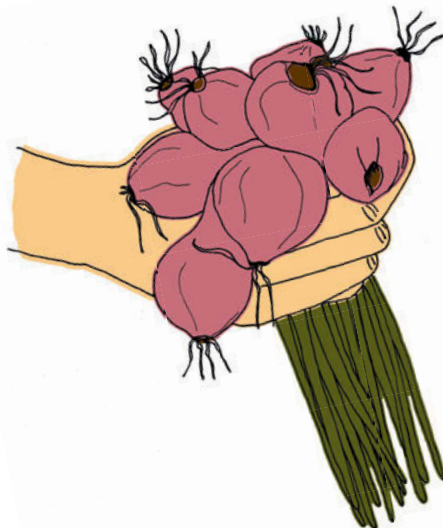
3. ไฟที่ใช้ต้องเป็นไฟกลางเท่านั้น และบางตำรับใช้ไฟอ่อนเล็กน้อยไฟร้อนแรง เพราะทำให้เซลล์อาหารเสื่อม ซึ่งนอกจากไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้วยังก่อโรคอีกด้วย เพราะทำให้ร่างกายร้อน

4. เครื่องไฟฟ้าทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับการหุงต้มไม่ใช่เลย ยังคงเหลือแต่หม้อหุงข้าวไฟฟ้ากับเครื่องปั่นเท่านั้น เพราะต้องใช้ในการปั่นผักเอาน้ำคลอโรฟิลล์

5. เตาไฟที่ใช้มีเพียงเตาแก๊สและเตาถ่าน (เตาถ่านเศรษฐกิจไม่มีควันดีมาก) เท่านั้น

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดมากก็คือปัจจัยความอร่อยของอาหารทุกชนิด แถมได้พลังปรมาณอาหารมีฤทธิ์ต่าง ดีกับสุขภาพอย่างยอดเยี่ยม นี่คือการเคล็ดลับ “กินอาหารได้อร่อย” ในทุกมื้อและทุกจาน

ด้วยปรารถนาดี
นิตดา หงษ์วิวัฒน์





สารบัญ

คำนำ	5
บทนำ	9

ต้ม-แกง

แกงเหลืองมะละกอ	25
แกงส้มหัวไชเท้า	27
แกงจืดวุ้นเส้น	29
แกงจืดน้ำเต้า	31
แกงเลียงผักรวม	33
แกงเผ็ดฟักหอม	35
แกงเผ็ดฟักทอง	37
แกงเขียวหวานเต้าหู้	39
แกงขนุนอ่อนใบชะพลู	41
ต้มจืดมะระยัดไส้	43
แกงจืดผักกาดดองมะเขือเทศ	45
ต้มยำเห็ดรวม	47
มัสมั่นฟองเต้าหู้	49
เต้าหู้ต้มเค็ม	51
จับฉ่ายมังสวิรัต	53
แกงเผ็ดเบ็ดอย่างเจ	55

ยำ-ลาบ

ยำมะเขือยาว	59
ยำหัวปลี	61
ยำวุ้นเส้น	63
ยำเห็ดรวมมิตร	65
ยำถั่วพู	67
ยำขนุนอ่อน	69
น้ำตกฟองเต้าหู้ย่าง	71
ลาบเต้าหู้	73
สลัดเต้าหู้ถั่วงอก	75
สลัดมันฝรั่งถั่วงอก	77

ผัก-เนื้อ

ผัดวุ้นเส้นกะหล่ำปลี	81
ผัดเผ็ดมะเขือเปราะ	83
คั่วกลิ้งมังสวิรัต	85
ผัดกะเพราเต้าหู้	87
ผัดฉ่ำเห็ดรวม	89
พะแนงมังสวิรัต	91
ผัดเผ็ดฟองเต้าหู้สด	93
ผัดคะน้าฟองเต้าหู้กรอบ	95
ฟองเต้าหู้หนึ่งบัว	97
เต้าหู้หนึ่งทรงเครื่อง	99
ผัดสะตอเห็ด	101
ผัดห้ำสหาย	103
คัสเซอรโรลผัก	105
สุกียากี้ญี่ปุ่นเจ	107

ก๋วยเตี๋ยว-ขนมจีน

ราดหน้าเจ	111
ผัดโกยชีหมี	113
ผัดหมีอีสาน	115
บะหมี่ซอสสุกี้หม้อดิน	117
ขนมจีนน้ำพริก	119
ขนมจีนซาวน้ำ	121
ขนมจีนน้ำยา	123
กวยจั๊บน้ำข้น	125
กวยจั๊บญวน	127
ก๋วยเตี๋ยวน้ำ	129
ฟูซิลีซอสผัก	131
วุ้นเส้นผัดเต้าหู้ยี้	133

ของกินเล่น

เปาะเปี๊ยะทอด	137
ข้าวโพดทอดทรงเครื่อง	139
เต้าหู้ทอดกระเทียมพริกไทย	141
เกี๊ยวทอดไส้ผัก	143
เต้าหู้ทอดเกล็ด	145
เปาะเปี๊ยะญวน	147
ข้าวเกรียบปากหม้อไทย	149
ข้าวเกรียบปากหม้อญวน	151
กระเจี๊ยบทอดคลุกหอมเจียว	153
ข้าวเหนียวนึ่งถั่วดำ	155
หัวไชเท้าคองคลุกหอมเจียว	157
สุ่มมุต	159

ไข่

ไข่ข้าวโพด	163
ไข่เจียวหอมแดงพริกสด	165
ไข่เจียวเห็ด	167
ไข่ลูกเขย	169
ไข่พะโล้	171
โบเหลียงผัดไข่	173
ผักกาดคองผัดไข่	175





บทนำ

อาหารมังสวิรัต คือ อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ด้วย ไม่ว่าจะเป็นนม เนย โยเกิร์ต เนยแข็งทั้งหลาย รวมทั้งไข่ทุกชนิดด้วย

เนื่องจากที่บ้านฉันมีสมาชิกหลายอายุมาก มีคุณแม่ซึ่งอายุกว่า 80 ปีแล้ว มีลูกๆ 4 คน มีลูกสะใภ้ มีหลานชายตัวน้อย มีหลานๆ ซึ่งเป็นลูกของน้องสาวอีก 3 คน ที่อยู่บ้านตรงข้าม แต่ฝากท้องไว้กับที่บ้านฉัน เพราะพ่อและแม่ไปทำธุรกิจต่างแดน มีตัวฉันและสามี เป็นอันว่าที่บ้านมีสมาชิกกินอาหารเป็นประจำถึง 12 คน เมื่อใดที่น้องสาวและสามีของเธอกลับประเทศไทย สมาชิกก็เพิ่มเป็น 14 คน ประชากรขนาดนี้นับว่าไม่น้อยเลยในยุคครอบครัวเดี่ยว อยู่แยกเป็นครอบครัวย่อยในปัจจุบัน

ดังนั้น มังสวิรัตของบ้านฉัน จึงยังเป็นประเภทมีไข่ รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากนมบ้างเป็นบางครั้ง เช่น ที่บ้านทำโยเกิร์ตกินเอง เป็นต้น

ความสุขของคนเราที่แท้จริงก็มีเพียง **กินอร่อย นอนหลับ ขับถ่ายดี** ซึ่งประเด็นการ **กินอร่อย** ต้องสุขภาพดีนั้นสำคัญยิ่ง เพราะจะนำไปสู่การ **นอนหลับดี** สบายตัว สบายกาย และ **ขับถ่ายดี** ขับถ่ายสะดวก ทั้งหมดนี้เริ่มที่การกินอาหารในแต่ละวันเป็นเบื้องต้น

อาหารสุขภาพทุกชนิดเป็นอาหารมังสวิรัต เพราะเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นนม เนย ไข่ ล้วนก่อให้เกิดความร้อนกับร่างกายทำให้สภาวะเลือดเป็นกรด ย่อยยากแล้วยังก่อให้เกิดสารพิษมากมาย การปรุงอาหาร การเลือกใช้ไฟ การเลือกเครื่องปรุง ล้วนเป็นปัจจัยทำให้อาหารมังสวิรัตดังกล่าวเป็นอาหารสุขภาพหรือไม่

อาหารมังสวิรัตทุกชนิดไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารสุขภาพ ถ้าอาหารนั้นเลือกเครื่องปรุงที่ไม่เหมาะสม มันจนเกินไป แต่งรสชาติจัดมากจนเกินไป ใช้ไฟแรง ตั้งอยู่บนไฟนานจนเซลล์ของเครื่องปรุงอาหารหมดสภาพ กลายเป็นอาหารค่างไฟ หมายความว่าอุ่นอยู่ตลอดเวลา

เครื่องปรุงสดใหม่ อาหารที่บ้านฉันจึงเป็นอาหารที่ได้จากการจ่ายตลาดแทบทุกวัน จ่ายมาแต่พอใช้อย่างมากไม่เกิน 2 วัน สำหรับอาหารสดซื้อมาแต่พอดี ปรุงแต่พอกินไม่เหลือ ถ้าแน่นเหลือจากบนโต๊ะอาหารก็จะทำการโละไปสู่อันครวไม่เก็บค้ำไว้ เพราะอาหารที่เก็บค้ำก็จะเป็นอาหารเก่าที่เชื้อจุลินทรีย์ลงไปกิน ถ้ากินไปมากอาหารก็จะบูด ถ้ากินยังไม่ถึงขั้นบูด เรานำไปอุ่นเพื่อกินใหม่เชื้อจุลินทรีย์ก็จะตาย เราก็ตองกินซากจุลินทรีย์ลงไปด้วยประการแรก ประการที่สอง อาหารอุ่นซ้ำเป็นอาหารที่หมดคุณภาพ เพราะเซลล์อาหารถูกทำลายซ้ำซาก

การปรุงอาหาร นอกจากสดใหม่แล้ว ยังต้องใช้ไฟกลางค่อนมาทางอ่อน ดังนั้นจึงอาจต้องใช้เวลาในการปรุงนานขึ้น แต่คุณภาพเซลล์อาหาร และสารอาหารจะไม่สูญเสียออกไปมากเท่ากับการใช้ไฟแรง สภาพของอาหารจึงยังคงดีอยู่ เกือบคู่ต่อร่างกาย

รสอาหาร ไม่จัดร้อนแรง เครื่องปรุงใช้จำกัดอยู่ที่เกลือเป็นหลัก ความหวาน ความกลมกล่อมของอาหารที่มาจากน้ำตาลผักหลายชนิด เช่น ข้าวโพดฝัก หัวผักกาด ก้านใบปวยเล้ง หอมหัวใหญ่ เป็นต้น พริกที่ร้อนแรงจัดจ้านใช้น้อยลงมาก แต่จะมีเสิร์ฟเสริมให้กับสมาชิกที่ยังต้องการความเผ็ด ความเปรี้ยว จัดอยู่ ทั่วไปแล้วก็กินกันรสกลางๆ

อาหารเข้า ถือเป็นอาหารสำคัญที่สุด ดังนั้นสมาชิกในบ้านจะต้องผ่านด่านออร์หันต์ ก่อนกินอาหารที่เป็นข้าวและกับ นั่นคือ

น้ำคลอโรฟิลล์ ได้จากการคั้นใบย่านางผสมใบบัวบก บางครั้งก็เป็นใบอ่อนแม่ และแม่แต่ใบรางจืด ทั้งนี้ น้ำคลอโรฟิลล์จะช่วยกระตุ้นการย่อย เพราะย่อยง่ายมาก คุ่มครองเซลล์ ทำให้เซลล์เย็น มีสารอาหารมากมาย รวมทั้งสารสีเขียวช่วยสร้างเม็ดเลือดด้วย

น้ำนมธัญพืช คือน้ำนมที่ได้จากการปั่นข้าวกล้อง ถั่วเขียว ลูกเดือย ที่แช่น้ำมา 6-8 ชั่วโมงแล้ว จึงมีสภาวะงอกอยู่ในตัว ก่อนปั่นก็หั่นใบเตยใส่ลงไปปั่นด้วย ผสมน้ำให้ได้ความข้นแต่พอขลุกขลิกคล้ายกับน้ำนม นำไปต้มในเตาด้วยไฟอ่อน ต้องกวนตลอดเวลาป้องกันน้ำนมติดก้นหม้อ จนกระทั่งส่วนผสมทั้งหมดสุก ขอบอกว่าเป็นน้ำนมชั้นดี มีวิตามินซี โปรตีนสูงมาก แบ่งก็กลายเป็นน้ำตาลแล้ว จึงมีรสหวานปะแล่มๆ มีสารกาบา โฟเลต (วิตามินบี12) สูงมาก ความเขียวหอมจากใบเตยทำให้ชวนกิน

สมาชิกน้ำนมธัญพืชมีอายุหนักลานยา ตีมาร่วมกับน้ำนมแม่มาตั้งแต่อายุ 6 เดือน บัดนี้ดื่มแทนน้ำนมแม่ (1 ขวบครึ่งหย่านมแม่) มาจนทุกวันนี้ ย่อยง่ายมาก อีกคนคือ คุณทวดของอานนท์ อายุกว่า 80 ปี คุณทวดชอบมาก กินแล้วสบายท้อง และฉันทดื่มน้ำนมทุกวัน

กระบะผักสด มีผักตามฤดูกาล ที่ไม่ค่อยจะขาดเลย คือ ผักกาดคอส ผักปวยเล้ง ผักกาดแก้ว ผักอื่นๆ เช่น แตงกวา แตงไทย กระเจี๊ยบเขียว อะโวคาโด (บ้าง) ตังโอ้ มะเขือเทศ ผักกาดขาว เป็นต้น ใช้วิธีห่อผักทั้งหมดลงในใบข้าวแคบ (จากอุตรดิตถ์) กินเลยก็ได้ จิ้มน้ำสลัดก็ได้

น้ำมะพร้าว มีให้ดื่มทุกวัน มักจะผสมกับน้ำคลอโรฟิลล์ เป็นน้ำเกลือแร่ธรรมชาติ ให้สารอาหารประเภทอิเล็กโทรไลต์ (electrolyte) โกรทฮอร์โมน (growth hormone) น้ำตาล สารอาหารอื่นๆอีกมาก มีฤทธิ์เย็น คุ่มครองเซลล์

กระบะผลไม้ ตามฤดูกาล ที่โปรดปรานของทุกคนคือมังคุด ดังนั้นฤดูของมังคุดที่บ้านจะซื้อครั้งละ 10 กิโลกรัม บางทีกินวันเดียวก็หมดกระบะ กลัวย่นน้ำว่า เป็นผลไม้ประจำโต๊ะที่ต้องขอรองให้กินกันบ่อยๆ เพราะเป็นผลไม้แสนดี เกือบล้าไส้ ช่วยให้อุจจาระดี แล้วยังมีฤทธิ์เป็นด่างในกระเพาะอีกด้วย นอกนั้นก็ยังมีชมพู่ กระท้อน แก้วมังกร มะละกอ แตงทั้งหลาย ส้มเขียว ส้มโอ มะม่วงเขียวเสวย เหล่านี้เป็นผลไม้ฤทธิ์เย็นที่กินประจำ ผลไม้อื่นๆก็มีบ้าง เช่น ลองกอง ส้มเขียวหวาน องุ่น แอปเปิล

ทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นอาหารพลังสดทั้งนั้น ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย สดชื่น และเป็นการวอร์มอัพภาวะการย่อยให้กับร่างกาย ก่อนจะย่อยอาหารหนักที่เป็น “ข้าวและกับข้าว”





เครื่องปรุงอาหารมังสวิรัต

แบ่งเครื่องปรุงเป็นหมวดๆ ตามการใช้งานและสารอาหาร คือ

หมวดโปรตีน เป็นสารอาหารจำเป็นกับร่างกายตัวสำคัญตัวหนึ่ง มาจากหลายชนิด คือ ประเภทเต้าหู้ ประเภทถั่ว ประเภทเห็ด เป็นต้น

ประเภทเต้าหู้ ถือเป็นฐานหรือแหล่งโปรตีนสำคัญ และใช้มากในบ้านฉัน เป็นเครื่องปรุงที่ทำมาจากถั่วเหลืองโดยตรง

น้ำเต้าหู้ เป็นน้ำเต้าหู้ซึ่งเราทำเองบ้าง ซื้อจากเจ้าที่ไว้ใจบ้าง นำมากินกับเครื่อง ได้แก่ ถั่วเขียวต้ม ลูกเดือยต้ม สาकुเมะโตใหญ่ต้ม เมล็ดแมงลักแช่น้ำ และวุ้น เป็นต้น

ฟองเต้าหู้สดแบบเกลียว ได้จากหน้าของน้ำเต้าหู้ ในขณะที่ต้มจะเกิดแผ่นฟิล์มบนน้ำเต้าหู้แล้วกวาดขึ้นมาเป็นแผ่นตากเอาไว้ จากฟองเต้าหู้สามารถแปรรูปได้เป็นฟองเต้าหู้ม้วนเกลียว มีขายในท้องตลาดแบบแช่แข็งมาแล้วเท่านั้น ซื้อมาแล้วยังเก็บไว้ในช่องแช่แข็งได้นานเป็นเดือน

ฟองเต้าหู้สดอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากการทำก้อนเต้าหู้ ฟองเต้าหู้ชนิดนี้จะพับเป็นแผ่นแบนๆ หายาก แต่ร่อนง่าย เก็บได้ไม่นาน เสียง่าย ดังนั้นจึงเอามากินสดๆ แนนแกมกับเต้าหู้ หรือน้ำนมถั่วพิชชี หรือจิ้มซีอิ๊วกิน และแม่แต่จิ้มกับนมข้นหวานก็อร่อย ที่บ้านฉันกินฟองเต้าหู้สดชนิดนี้ทุกรูปแบบ รวมทั้งนำไปนึ่งแบบเนื้อปลาหนังทรงเครื่อง นึ่งซีอิ๊ว นึ่งบ๊วย หรือนึ่งมะนาว อร่อยได้ทุกจาน

ฟองเต้าหู้แห้ง เกิดจากการนำฟองเต้าหู้สดไปตากให้แห้ง นิยมนำไปห่อม้วนกับไส้กั้น ขนมหัวผักกาด หรือขนมเผือก บ้างเก็บไว้ใช้ในยามยาก เช่น ตอนน้ำท่วม บ้านฉันก็กักตุนฟองเต้าหู้แห้งไว้มาก ในยามชีวิตปกติแทบไม่ได้ใช้เลย

หูกี้เกิดจากการเอาฟองเต้าหู้สดมาทากันเป็นแผ่นหนา แล้วม้วนอัดกันให้แน่นด้วยการมัดเป็นข้อๆ ดังนั้นบางทีจะถูกเรียกว่า “ฟองเต้าหู้ยอ” บางทีก็อัดแน่นเป็นรูปสี่เหลี่ยม การอัดแน่นทำให้ฟองเต้าหู้เกาะตัวกันเป็นก้อนใหญ่ เหมาะสำหรับนำไปหั่น ตัด เพื่อให้เหมาะสมกับการทำอาหารในแต่ละจาน

ประเภทถั่ว ถั่วถือเป็นแหล่งอาหารที่มีโปรตีนมากอีกแหล่งหนึ่ง แต่อาหารไทยใช้ถั่วน้อยมาก บ้านฉันก็เช่นเดียวกัน กระนั้นก็ตามฉันก็ใช้ถั่วบ้างตามลักษณะอาหาร เช่น ถั่วชิกพี หรือถั่วลูกไก่ สำหรับคนอินเดียเรียกว่าถั่วชีเล่ มีโปรตีนสูงเสมอด้วยเนื้อวุ้นที่เดียว ก็นำมาต้มกินบ้าง ใช้ทำสมูทซึ่งเป็นอาหารเมดิเตอร์เรเนียน เป็นต้น ถั่วเขียวใช้กับขนมจีนน้ำพริก ต้มถั่วเขียว และใช้ปั่นรวมใน “น้ำนมถั่วพิชชี”

ถั่วดำ เป็นถั่วที่ต้มได้นิ่มเร็ว เนื้อนิ่มวอลละมุน นำไปหุงกับข้าวสวยหรือข้าวกล้องหรือข้าวเหนียวรับประทานกับเกลือ อร่อยดี สะอาดปาก ถูกต้องตามหลักโภชนา

ถั่วขาว เป็นถั่วประเภทเดียวกับถั่วเขียว เมล็ดเล็กกลมขาวตลอดเมล็ด ใช้ปรุงอาหารได้เช่นเดียวกับถั่วเขียว ใช้ทำน้ำนมถั่วพิชชี

เมล็ดพืช จัดอยู่ในประเภทถั่วจากเมล็ด เช่น เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดงา ถั่วลิสง ถั่วหรั่ง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น ล้วนเป็นแหล่งโปรตีนจากธรรมชาติประเภทพร้อมกิน ซึ่งมีจำหน่ายทั่วไป นำมาโรยบนสลัดผัก หรือใส่ผสมในข้าวต้ม ใช้ปรุงอาหาร เช่น เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ หรือถั่วลิสงคั่วใช้ในผัดผักร ผักเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ใส่ในยำต่างๆ และข้าวผัด





ประเภทเห็ด เป็นแหล่งโปรตีนสำคัญอีกแหล่งหนึ่ง ใช้มากในทุกจานอาหาร เห็ดที่ใช้ก็จะเป็นเห็ดที่มีตามท้องตลาด เลือกสรรชนิดที่มีฤทธิ์เย็น ช่วยผ่อนคลายความร้อนในร่างกาย และคุ้มครองเซลล์ เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดเป๋าฮื้อ เห็ดออริจิ เห็ดเข็มทอง เห็ดหูหนู ซึ่งเป็นเห็ดมีให้เลือกซื้อได้ทั้งปี นอกจากนี้ก็มีเห็ดตามฤดูกาลที่สมาชิกทางบ้านโปรดปรานมาก ได้แก่ เห็ดเผาะ (ถอบ) เห็ดระโงก เห็ดครง เห็ดขอน เห็ดตับเต่า เห็ดโคน เป็นต้น ยังมีเห็ดหอมทั้งสดและแห้งอีกด้วย

หมวดคาร์โบไฮเดรต เป็นประเภทแป้งและน้ำตาล นอกจากข้าวที่ใช้หุงต้มเป็นพื้นฐานของอาหาร การกินแล้ว ยังมีประเภทเผือก ซึ่งใช้ต้ม กลายเป็นเผือกต้มหิวปลา มันฝรั่ง (มันอาลู) ใช้ในแกงมัสมั่นและแกงมันกับมะเขือเทศ ส่วนมันเทศใช้ในอาหารคาวน้อย ส่วนมากก็เอาไปต้มกินหรือไม่ก็ต้มน้ำตาลกับขิงหรือไม่ก็บวดมันเสียเลย มันเทศเป็นแหล่งแร่ธาตุแมกนีเซียมที่สำคัญและมีมากที่สุดอยู่ในอันดับหนึ่ง

พวกแป้งกลูเต็น (gluten) ที่ได้มาจากแป้งสาลีนำไปทำรูปร่างอาหารเกือบทั้งหลายนั้น ที่บ้านฉันไม่ใช่เลย เพราะเป็นการจำลองของที่เลิกกินแล้ว อีกทั้งกลูเต็นในแป้งสาลีมีผลทำให้เกิดอาการแพ้ได้เช่นกันในคนที่แพ้กลูเต็น ซึ่งนับวันจะมีเพิ่มมากขึ้น

แป้งที่ใช้บ่อยๆได้แก่ แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวโพด แป้งมัน และแป้งข้าวเหนียว ใช้ทำข้าวเกรียบ ปากหม้อบัว ใส่ในผัดก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ทำขนมต่างๆ เป็นต้น

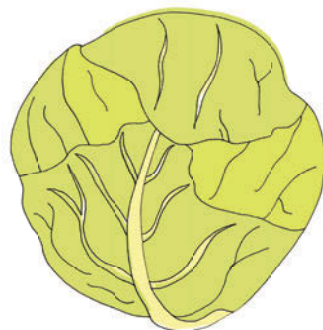
ก๋วยเตี๋ยวทั้งหลาย ใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ เส้นเล็ก บะหมี่ วั่นเส้น แผ่นเซี่ยงไฮ้ แผ่นกวยจั๊บ ทำก๋วยเตี๋ยวบัว ราดหน้าบัว เย็นตาโฟ ผัดหมี่ ผัดไทย ผัดซีเม่า ทำกวยจั๊บ ที่บ้านทำกินเองทั้งหมด

หมวดผัก เป็นหมวดใหญ่ที่สุด เพราะเน้นการกินผักทั้งสดและปรุง ทั้งนี้ เพื่อ “สุขภาพที่ดี” มาก่อนตามด้วย “อร่อย” เป็นสำคัญ เพราะความอร่อยเป็นหัวใจแห่งความสุขของสมาชิกในบ้าน แต่ต้องเป็นความอร่อยที่ไม่ไปทำลายสุขภาพ ผักเด่นๆที่ใช้ค่อนข้างบ่อยมีดังนี้

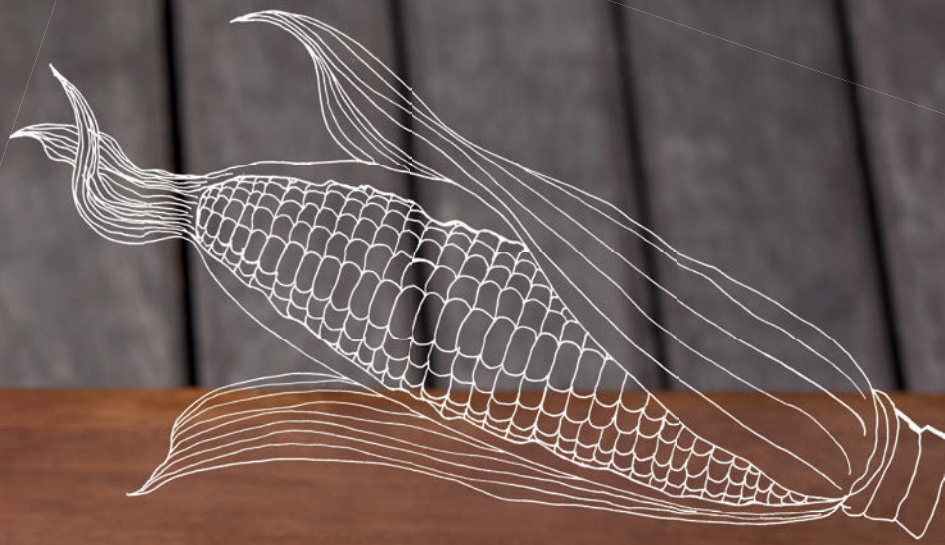
แตงกวา แตงไทยอ่อนและแตงโมอ่อน เป็นผักกินง่าย มีรสหวาน ฉ่ำน้ำ มีฤทธิ์เย็น ทำให้อาการร้อน คลาย เย็นสบาย กินสดๆก็ได้ กินแบบแกง ผัด ยำ ได้เช่นกัน

มะละกอ เป็นผักแสนดีใช้ทำส้มตำมะละกอ แกงส้ม ผัดมะละกอ กินเป็นผักจิ้มก็ได้ มีคุณสมบัติช่วยย่อย ช่วยขับถ่าย ปรับสมดุล

มะเขือเทศ ทั้งลูกใหญ่ใช้ทำน้ำมะเขือเทศ ลูกเล็กลูกใหญ่กินในสลัด ใส่แกง ใส่ส้มตำ ใส่ยำ ใส่ผัดเปรี้ยวหวาน มีสารเบต้าแคโรทีนสูง สรรพคุณโด่งดังคือป้องกันได้ทั้งมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปากมดลูก ในสตรี และต้านมะเร็งโดยทั่วไป







หัวปลี มีโพแทสเซียมสูง มีแคลเซียม มีวิตามินเอ วิตามินซี และแร่ธาตุอื่นๆ รสฝาด ซึ่งมีสรรพคุณดีเยี่ยมต่อสุขภาพ เพราะช่วยระบบการย่อยอาหาร การขับถ่ายแข็งแรง สมานแผลในกระเพาะ เพิ่มน้ำนมให้แม่ลูกอ่อน บำรุงเลือด ลดไข้ ครั้วบ้านฉันมีอยู่เป็นประจำ ถือเป็นอาหารและยาที่แสนอร่อย กินสดๆ กับหลน ผัดไทย หมี่กะทิ ขนมจีนน้ำพริก ใช่ว่า ลวกจิ้ม และต้มยำ อร่อยนัก ลูกสะใภ้เป็นโรคมีถุงเล็กๆ ที่ผนังด้านนอกของลำไส้ใหญ่ (diverticulitis) ซึ่งเกิดอาการอักเสบได้ง่าย ปรากฏว่ากินหัวปลีบำรุงน้ำนมตอนให้นมลูก โรคปมในลำไส้ใหญ่ก็หายไปด้วย

ผักบุ้ง ผักตบชวาหวาน เพราะมีทั้งวิตามินเอสูง และสารตัวหนึ่งซึ่งช่วยดึงวิตามินเอเข้ากระแสเลือดได้มาก ทำหน้าที่บำรุงตา ด้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นที่ตาทำให้ตาเสื่อม นอกจากนั้นก็มีวิตามินซีสูงมากด้วย ธาตุเหล็กบำรุงเลือดก็เยอะ แคลเซียม ฟอสฟอรัส บำรุงกระดูกก็มากเพียงพอ คุณประโยชน์มากมายอย่างนี้ จึงเป็นผักประจำครัวฉันเช่นกัน ลูกจะกินผัดผักบุ้งเป็นจานๆ ผักบุ้งสดกินกับน้ำพริก ผักบุ้งลวกกินกับขนมจีนน้ำพริกอร่อยนัก

กระเจี๊ยบเขียว มีเส้นใยละลายน้ำเด่นชัด จึงเป็นเมือกๆเมื่อเวลาเคี้ยว ที่บ้านกินเป็นผักสด ผักลวก และผัดผัก นอกจากมีสารอาหารเด่นชัดเพียบ แล้วยังมีสารกลูตาไธโอน อันเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และรักษามะเร็งที่โด่งดัง ผลพลอยได้คือ ทำให้ผิวขาวขึ้นสวยขึ้น ทั้งนี้เพราะกลูตาไธโอนช่วยเสริมเม็ดสีผิว (pigment) ของคนให้แข็งแรงได้ด้วยนั่นเอง เด็กวัยรุ่น คุณสาวๆทั้งหลายจึงพากันฉีดกลูตาไธโอน (ชนิดเคมี) เข้าร่างกาย เพื่อเปลี่ยนสีผิวเหมือนโมเคิล แจ็คสัน ซึ่งอันตรายถึงตายได้

ใบบัวบก สูดยอดผักไทยบำรุงสมอง แก้อ่อนใน ถอนพิษไข้ ซ่อมแซมเส้นเลือดฝอยที่แตกง่ายให้แข็งแรงขึ้น บ้านฉันใช้ใบบัวบกมาก เพราะเอามาปั่นทำน้ำคอลลอร์ฟิลล์ผสมกับใบย่านาง ดื่มกินสดๆ ในแทบทุกเช้า ก่อนกินอาหารเช้า

ใบบัวบกทำยากี้อร่อย กินแหม่แหม่กับผัดไทย ผัดหมี่ หมี่กะทิ และหลนทั้งหลายอร่อยนัก ด้วยมีกลิ่นหอม รสฝาดนิดๆ ชื่นหน่อยๆ ช่วยทำให้กินอาหารได้อร่อยขึ้น

ยังมีผักที่ล้วนเป็นผักไทยคุณค่าอาหารมากมายอื่นๆอีก ที่เป็นแขกประจำครัวฉัน เช่น ถั่วงอก พักแพง บวบ ข้าวโพด มะเขือทั้งหลาย ผักโขม ตำลึง ดอกแค ผักปลัง ผักกวางตุ้ง ยอดดอกฟักทอง ยอดฟักแม้ว ผักปวยเล้ง ตังโอ้ ผักกาด เป็นต้น ขอให้มันเป็นผักตามฤดูกาล รสไม่จืด เป็นใช้ได้ทุกชนิด



อาหารดีก็ด้วยเครื่องปรุงสดใหม่

น้ำซूप อาหารไหนๆไม่ว่าจะเป็นมังสวิรัต หรือไม่มังสวิรัต น้ำซूपสำคัญที่สุดในการทำให้อาหารอร่อย กลมกล่อม เฉพาะมังสวิรัตบ้านฉันนั้นน้ำซูปมาจากการต้มผักที่เป็นหัวใจสำคัญ คือ ข้าวโพดฝัก หัวผักกาดขาว มะละกอดิบหรือห่าม หอมหัวใหญ่ ก้านผักทั้งหลายที่เหลือจากในครัว หรือที่ทิ้งแล้ว เช่น ก้านผักปวยเล้ง นอกจากนั้นก็ผักอื่นๆที่เหลือในครัว เช่น แดงกวา ก็สามารถต้มทำน้ำซูปได้ น้ำซูปนี้จะต้มด้วยไฟกลางค่อนข้างอ่อน ตั้งเคี่ยวสักครึ่งชั่วโมง

น้ำซูปนี้เอาไปทำน้ำก๋วยเตี๋ยว น้ำแกงทุกชนิด ใช้ต้มข้าวต้ม ใส่ในผัดผัก ใส่ในเต้าหู้หนึ่ง เป็นต้น ถ้าน้ำซูปอร่อยลงตัวจานอาหารไหนๆก็จะอร่อยยิ่งขึ้น

รสเปรี้ยว อาหารที่มีรสเปรี้ยววนเวียนนั้นต้องเป็นรสเปรี้ยวจากธรรมชาติ แถมสุขภาพดี มีจาก ใบชะมวง มะนาว ตะลิงปลิง มะขามเปียก เป็นหลัก ที่บ้านฉันใช้น้ำมะขามเปียกผสมเกลือ ผสมน้ำตาล ให้รสออกเปรี้ยว เค็ม หวาน เป็นน้ำสลัดก็ได้ เป็นน้ำส้มตำมะละกอกับผักต่างๆก็ได้ อร่อยดี

รสหวาน จริงๆแล้วผักทั้งหลายมีรสหวานอยู่ในตัว ถ้าจะเพิ่มรสหวานจากธรรมชาติที่ใช้ก็คือ สับปะรด เป็นอาหารช่วยย่อยดีมาก ใส่ในส้มตำ ใส่ในสลัด อร่อยทั้งนั้น ใช้แกงก็ได้ ให้ทั้งรสหวานอมเปรี้ยวนิดๆ ถ้าจะต้องใช้รสหวานจริงๆก็จะมีน้ำตาลอ้อย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด เป็นหลัก ในประเทศต่างๆ เช่น อินเดีย ศรีลังกา พม่า ลาว เขมร ที่ฉันผ่านพบก็ล้วนมีน้ำตาลอ้อย น้ำตาลโตนดเป็นพื้นฐานความหวานในอาหารครัวเรือน

ที่ครัวบ้านฉันปรุงอาหารไม่ออกรสหวานเด็ดขาด แต่จะใช้ความหวานเพียงเล็กน้อยสร้างความกลมกล่อมในอาหารบางชนิด ส่วนใหญ่แล้วไม่ใช้น้ำตาลเลย ที่ต้องใช้บ้างก็เช่น น้ำจิ้มเต้าหู้-พองเต้าหู้ทอด เป็นต้น

รสเค็ม เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะอาหารอร่อยด้วยรสเค็มเป็นหลัก ในท้องตลาดจึงมีรสเค็มมากมาย ซอสปรุงรสก็หลากหลาย บ้านฉันไม่ใช้เลย ใช้ฐานความเค็มจาก “เกลือทะเล” หรือเรียกกันทั่วไปว่า “เกลือสมุทร” เป็นส่วนใหญ่ เกลือที่ใช้ก็เป็นประเภท “ดอกเกลือ” จะไม่เค็มจนขม แต่เค็มแบบอมรสหวาน ดันรสอาหารให้เด่นชัดกลมกล่อม อีกแหล่งหนึ่งซึ่งเป็นแหล่งช่วยเสริมความเค็มก็คือ ซีอิ๊วหมักธรรมชาติ จะมีสีดำเข้ม หมักยาวนานเป็นปี หาซื้อได้ตามโรงงานผู้ผลิตรายย่อย เป็นตัวแถมแกมรสเค็ม แต่งแต้มสีในอาหารจานที่ต้องการ รสเค็มก็จะพอประมาณไม่เค็มมากจนเกินไป นอกจากนี้ก็มีเต้าเจี้ยวเม็ด สำหรับทำอาหารประเภทหลน มิโสะ (เต้าเจี้ยวญี่ปุ่น) ก็อาหารประเภทซูป เช่น ซูปเต้าหู้ เป็นต้น



การปรุง เน้นที่ไฟกลางค่อนข้างอ่อน เพราะความร้อนแรงของไฟทำให้โมเลกุลของอาหารผิวด้านถูกเผาไหม้จนเกินไป อาหารสะสมความร้อน เมื่อกินเข้าไปจึงกลายเป็นอาหารเป็นพิษ ย่อยยาก ทำให้ร่างกายร้อนรุ่ม ฉะนั้น อาหารประเภทตุ๋นเปื่อย ต้มค้ำวัน อุ่นช้าๆ จึงไม่มีในครัวของฉัน

รสเผ็ด เมื่อจะต้องมีรสเผ็ดบ้าง ก็ใช้พริกปลูกเอง ใช้น้อยมาก แค่เพียงให้ได้รสเผ็ดพอปะแล่ม บางถ้วยอาหารก็ใส่พริกมาประดับ บางชนิดก็ใช้พริกทั้งเม็ดเลย เพื่อให้มีกลิ่นหอมของพริกเท่านั้น เพราะพริกที่ร้อนแรงจะไปเผาไหม้อวัยวะต่างๆ ของเราได้ เช่นเดียวกับที่เราจับพริกมากๆ มือเราก็แสบร้อนเป็นต้น

รสเผ็ดจากพริกไทยนั้น เผ็ดยิ่งกว่าพริกชี้หนู เผ็ดร้อน เผ็ดนาน จึงใช้น้อยมาก มีไว้ให้สมาชิกบางคนที่อยู่ยากจะเติมเพิ่มกลิ่นหอม สมาชิกเช่นคุณยายค่อนข้างไวต่อความเผ็ดทุกชนิด

รสขม มาจากพืชผักต่างๆ โดยตรง คนมีอายุทั้งหลายชอบ เช่นขมของใบขี้เหล็ก ผักสะเดา เป็นขมมัน ขมจากยอดมะระขึ้นทำให้เจริญอาหาร

หอม จากผักสมุนไพรทั้งหลาย ก็ใช้แต่พอดีให้เหมาะกับอาหารนั้นๆ เช่น ผักหูกี้ใบกะเพรา แงงเขียวหวานเต้าหู้-หูกี้ใส่ใบโหระพาโรยหน้า แงงอ่อมใส่ใบผักชีลาว ลาบเห็ด-เต้าหู้ใส่ใบสะระแหน่ ต้มยำสายบัวพองเต้าหู้สดใส่ผักชีต้นหอมโรยหน้า เป็นต้น

อาหารจากครัวคุณนิตดา พื้นฐานอาหารเป็นอาหารไทยๆ ทั้งกับข้าว อาหารจานเดียว และอาหารว่างทั้งหลาย มีอาหารนานาชาติแถมแถมมาบ้าง เช่น ฮูมมูส เป็นอาหารจานเมดิเตอร์เรเนียนทำจากถั่วชิกพี หัวผักกาดดอง (เอง) โขยหอมเจียว ไรองดำ เป็นจานพม่า สลัดถั่วงอกน่าจะเป็เจ เป็นอาหารจานฟิลิปปินส์ กระเจี๊ยบทอดคลุกหอมเจียว ปูรงรสด้วยน้ำมะนาว เกลือ พริกป่น (แต่น้อย) เป็นอาหารจานอินเดีย ข้าวเกรียบปากหม้อ เปาะเปี๊ยะสด เปาะเปี๊ยะทอด เป็นอาหารจานเวียดนาม เป็นต้น

อาหารทุกชนิดเน้นปรุงแต่พอกิน ไม่มีการเก็บค้างคืนไว้กินวันหลัง เพราะอาหารยิ่งเก็บไว้นานก็ยิ่งปนเปื้อนจุลินทรีย์ในอากาศมาก แม้จะเอาไปอุ่นก็ได้กินซากจุลินทรีย์อยู่ดี อาหารที่ทิ้งไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมงคุณภาพอาหารก็ลดลงไปเรื่อยๆ ทำให้อาหารเป็นกรด และมีอนุมูลอิสระเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้น อาหารที่ดีมีคุณภาพ เป็นอาหารสุขภาพ จึงต้องเป็นอาหารที่ปรุงใหม่สด กินเดี๋ยวนั้น

ตลาดที่แม่บ้าน คุณตุ๊ก (สมหวัง เนาว์โนนทอง) จั๊บจ่ายใช้สอย เป็นแหล่งอาหารจากตลาดสด ห้วยขวาง ชื้อกันไปก็ผูกพันกันด้วย มีทั้งการให้จากเราผู้ซื้อ และการให้จากแม่ค้าผู้ขาย เกื้อกูลกันไปมา ทำให้สั่งผักหายากได้ ไข่ของสดๆ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่ของมีคุณภาพ เช่น ไข่ไก่ใบเล็กจากฟาร์มชาวบ้านที่เลี้ยงไก่แบบธรรมชาติ ได้ไข่เป็ดจากแม่เป็ดรุ่นสาวหรือแรกรุ่นที่เลี้ยงในไร่ทุ่ง กินหอย กินปลาเล็กปลาน้อย ไข่จากเป็ดและไก่อารมณ์ดี จะเป็นไข่ที่อร่อย หอม ไม่คาว มีคุณค่าอาหารสูง

ตลาดสด ตลาดอย่างไทยๆ มีเสน่ห์ที่สุด เพราะเป็นการซื้อของกับคนที่ม่ิจิต มีวิญญาณ ในการเสาะแสวงหาของดีมาขาย มีมิตรไมตรี มีการช่วยเหลือกัน...ลองดูนะคะ แล้วจะรู้ว่าคนไทยนั้นใจเอื้อเฟื้อ







ต้ม-แกง





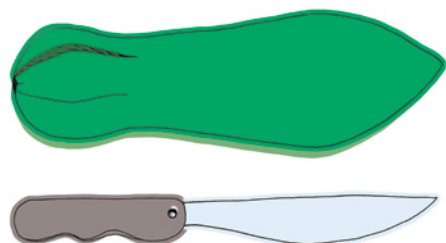
แกงเหลืองมะละกอ

สำหรับ 3-4 คน



น้ำซุปลวก (สูตรหน้า 29)	4 ถ้วย	เครื่องแกง (ปริมาณ 1/2 ถ้วย)	
น้ำพริกแกงส้ม	1 ช้อนโต๊ะ	พริกแห้งเม็ดใหญ่	
มะละกอห่าม		กะเมียดดอกแช่น้ำจืดนุ่ม	5 เม็ด
หั่นชิ้นบาง (300 กรัม)	1 ลูก	พริกขี้หนูแห้ง	3 เม็ด
เห็ดนางฟ้าหลวง	50 กรัม	เกลือสมุทร	1 ช้อนชา
ส้มแขก	2 ชิ้น	ขมิ้นสดหั่นชิ้นเล็ก	2 หัว
ฟองเต้าหู้เกลียวหั่นท่อน	1 เส้น	หอมแดงแกะเปลือก	5 หัว
เกลือสมุทร	1 1/2 ช้อนชา	กระเทียมไทยแกะเปลือก	7 กลีบ
ชีอิ้วขาว	3 ช้อนโต๊ะ	กระชายขูดเปลือกสับหยาบ	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ	เห็ดเออรินจิฉีกสับละเอียด	2 ดอก
น้ำมะขามเปียก	4-5 ช้อนโต๊ะ	น้ำพริกแกงส้มเจ	2 ช้อนโต๊ะ
(ขึ้นอยู่กับความเปรี้ยวและความข้นของมะขาม)			
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ		
ข้าวสวยและฟองเต้าหู้เกลียวทอดกระเทียม			
สำหรับจัดเสิร์ฟ			

1. ทำน้ำพริกแกงส้มโดยโขลกพริกแห้งทั้งสองชนิดกับเกลือเข้าด้วยกันจนละเอียด ใส่ขมิ้นสด หอมแดง และกระเทียม โขลกต่อจนละเอียด ใส่กระชาย เห็ดฉีก และน้ำพริกแกงส้มเจ โขลกรวมกันจนละเอียด เข้ากันดี
2. ต้มน้ำซุปลวกไฟกลาง รอให้น้ำซุปลวกเดือด ใส่ น้ำพริกแกงส้มที่โขลก คนให้เข้ากันทั่ว พอเดือดอีกครั้ง ใส่มะละกอ เห็ดนางฟ้า ส้มแขก และฟองเต้าหู้เกลียว ปรุงรสด้วยเกลือสมุทร ชีอิ้วขาว น้ำตาล และน้ำมะขาม คนให้เข้ากัน เคี่ยวต่อบนไฟอ่อนนานประมาณ 5 นาที ปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว
3. ตักเสิร์ฟกับข้าวสวยและฟองเต้าหู้เกลียวทอดกระเทียม





แกงส้มหัวไชเท้า

สำหรับ 3-4 คน



น้ำซุปลวก (สูตรหน้า 29)	3 ถ้วย
หัวไชเท้า	2 หัว
เห็ดฟางลวก	5 ดอก
ฟองเต้าหู้เกลียว	1 เส้น
น้ำมะขามเปียก	4 ช้อนโต๊ะ
ชีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือสมุทร	1 ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ
ผักกาดขาวหั่นชิ้นพอคำ	1 หัว
ไข่เจียวและข้าวสวยสำหรับจัดเสิร์ฟ	

เครื่องแกง (ปริมาณ 3/4 ถ้วย)

พริกแห้งเม็ดใหญ่	
กะเมล็ดออกแช่น้ำจนนุ่ม	5 เม็ด
เกลือสมุทร 1 ช้อนชา+1 ช้อนโต๊ะ	
หอมแดงแกะเปลือก	5 หัว
กระชายชุดเปลือกขอย	2 หัว
เห็ดเออรินจิลวกสับหยาบ	2 ดอก
น้ำพริกแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ

1. ทำน้ำพริกแกงส้มโดยโขลกพริกแห้ง และเกลือให้เข้ากันจนพริกละเอียด ใส่หอมแดง กระชาย และเห็ดฟาง โขลกเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกันจนละเอียด ใส่น้ำพริกแกงส้ม โขลกให้เข้ากันจนละเอียด ตักใส่ถ้วย พักไว้
2. ต้มน้ำซุปลวกในหม้อบนไฟอ่อน ปอกเปลือกหัวไชเท้า เคล้าเกลือพอทั่ว แล้วล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอคำ ใส่ลงในหม้อน้ำซุปลวก ต้มจนหัวไชเท้าสุกนุ่มนานประมาณ 15-20 นาที ใส่เห็ดฟาง และฟองเต้าหู้ปรุงรสด้วยน้ำมะขาม ชีอิ้วขาว เกลือและน้ำตาลปีบ ชิมรสให้เปรี้ยว เค็มหวานเท่าที่ทน ปิดฝา รอให้น้ำแกงเดือดอีกครั้ง จึงใส่ผักกาดขาว ปิดไฟ
3. ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟกับไข่เจียวและข้าวสวยร้อนๆ





แกงจืดวุ้นเส้น

สำหรับ 3-4 คน



ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ	น้ำซุปผัก	
เกลือสมุทร	1/2 ช้อนชา	น้ำ	4 ถ้วย
วุ้นเส้นแห้งแช่น้ำจนนุ่มตัดท่อน	30 กรัม	ข้าวโพดหวานหั่นท่อน	1 ฝัก
ฟองเต้าหู้สด		หอมใหญ่ปอกเปลือกหั่นครึ่ง	1 หัว
ชนิดแผ่นหั่นชิ้นพอคำ	1 แผ่น	กะหล่ำปลีหั่นครึ่ง	1/2 หัว
เห็ดหูหนูดำหั่นชิ้นพอคำ	100 กรัม	รากขึ้นฉ่าย	2 ราก
ผักกาดขาวหั่นชิ้นพอคำ	1/2 หัว	รากผักชี	2 ราก
ต้นหอมหั่นท่อน	3 ต้น	แตงกวา	3 ลูก
ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน	2 ต้น		

พริกไทยขาวป่นสำหรับโรย

1. ทำน้ำซุปผักโดยต้มน้ำในหม้อด้วยไฟอ่อน ใส่ข้าวโพด หอมใหญ่ กะหล่ำปลี รากขึ้นฉ่าย รากผักชี และแตงกวา ลงในหม้อ เคี่ยวน้ำซุปนานประมาณ 20-30 นาที แล้วกรองน้ำซุปเอาเฉพาะน้ำ
2. ตั้งหม้อน้ำซุปผักบนไฟอ่อน ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว และเกลือ คนให้เข้ากัน ชิมรสให้ออกเค็มหวาน กลมกล่อม ปิดฝา รอให้น้ำซุปผักเดือดอีกครั้งแล้วใส่วุ้นเส้น ฟองเต้าหู้สด เห็ดหูหนู ผักกาดขาว ต้นหอม และขึ้นฉ่าย คนพอเข้ากัน ปิดไฟ
3. ตักใส่ถ้วย โรยพริกไทยขาวป่น เสริฟร้อนๆ

Tips

การทำน้ำซุปผักควรเลือกใช้ข้าวโพดหวาน หอมใหญ่ และผักชนิดต่างๆในการต้ม เพื่อให้ น้ำซุปผักมีรสหวานธรรมชาติ

