

อาหารสำหรับสตรีวัยทอง



ISBN : 974-515-148-3

กองโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

หญิงวัยเจริญพันธุ์โดยทั่วไป เมื่ออย่างเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน หรือวัยทอง การสร้างฮอร์โมนเพศหญิง คือ เอสโตรเจน จะลดลงทำให้ส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบโครงกระดูก ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินปัสสาวะ และอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก และระบบประสาทอัตโนมัติ เป็นต้น การเตรียมตัวของสตรีวัยทองมีให้เผชิญกับปัญหาข้างต้น หรือได้รับผลกระทบน้อยสตรีวัยทองควรใส่ใจดูแลตนเองทั้งในด้านป้องกันและส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เป็นต้น

กองโภชนาการ ได้จัดทำหนังสือ“อาหารสำหรับสตรีวัยทอง”ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหา ด้านโภชนาการ และตำรับอาหารสำหรับสตรีวัยทอง อย่างง่าย ๆ เพื่อที่สตรีวัยทองจะได้มีความรู้ ความเข้าใจ ด้านโภชนาการอย่างถูกต้อง อันจะนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน ทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงสามารถดำเนินชีวิตในวัยทองได้อย่างเป็นสุข



(แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์)

ผู้อำนวยการกองโภชนาการ



สารบัญ

	หน้า		หน้า
การเปลี่ยนแปลงของสตรีวัยทอง	3	ผัดผักสี่สหาย	36
หลักการบริโภคอาหารสำหรับสตรีวัยทอง	6	แกงป่าไก่	37
รายการอาหารที่เหมาะสมสำหรับสตรีวัยทอง	7	แกงเหลือง	38
ตำรับอาหารสำหรับสตรีวัยทอง	10	แกงส้มดอกขจร	39
ต้มโคล้ง	11	แกงจืดปลาทู	40
ต้มเค็มปลาทูสด	12	ทอหมกหมูหรือไก่หรือปลา	41
ต้มยำปลาเก๋า	14	พะแนงไก่	43
ต้มส้มปลาทูสด	16	แกงเลียงนพเก้า	44
น้ำพริกกะปิ	17	ต้มกะทิสายบัวกับปลาทูหนึ่ง	45
น้ำพริกมะขามสด	18	ข้าวโพดปรุง	48
น้ำพริกขิงเรือ	19	เต้าเจี้ยวหลน	48
ปลาร้าทรงเครื่องกุ้งลิบ	20	ลาบเต้าหู้	50
ยำส้มโอ	21	ปลาเปรี้ยวหวาน	52
ยำถั่วพู	22	ข้าวยาปักชี่ได้	54
ยำกุ้งแก้ว	23	ทอดมันนอนามัย	55
ยำมะม่วง	24	สะเตา-น้ำปลาหวาน-ปลาดุกย่าง	56
เมี่ยงคำ	26	น้ำนม	57
เมี่ยงปลาช่อน	27	น้ำเต้าหู้	58
เมี่ยงส้ม	28	ถั่วแดงเย็น	60
เมี่ยงส้มโอ	29	เต้าส่วน	62
บร็อคโคลี่ผัดกุ้ง	30	ตัวอย่างอาหาร	63
ผัดสะตอขาวได้	32	สำหรับสตรีวัยทองใน 1 วัน	
ยำมะเขือยาว	34	บรรณานุกรม	65
ลัดปลากะพงกับต้นกระเทียม	35		



อาหารสำหรับสตรีวัยทอง

การเปลี่ยนแปลงในสตรีวัยทอง

เมื่อสตรีย่างเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนหรือสตรีวัยทองซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะเกิดขึ้นในช่วงอายุประมาณ 50-51 ปี ในระยะนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมหรือเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งความผิดปกติทางจิตใจนานาประการ ทั้งนี้เป็นเพราะรังไข่หยุดสร้างฮอร์โมนเพศหญิงและไข่ ดังนั้นจึงไม่มีประจำเดือนมาและไม่สามารถมีบุตรได้ สตรีบางคนอาจจะมีโรคหรือพยาธิสภาพของมดลูก และรังไข่ จำเป็นต้องรักษาโรคโดยการผ่าตัดออก จึงไม่มีประจำเดือนและเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนก่อนเวลาที่ควรจะเกิดขึ้นตามธรรมชาติ อย่างไรก็ตามสตรีบางคนที่มีอายุย่างเข้า 40 ปีไปแล้ว ซึ่งถือว่าเป็นระยะก่อนหรือใกล้วัยหมดประจำเดือน อาจจะมีการเสื่อมหน้าที่ของรังไข่ลงบ้าง ซึ่งจะแสดงให้เห็นได้โดยมีความผิดปกติเกิดขึ้น อาการอาจจะรุนแรงมากน้อยแตกต่างกันตามอายุที่เริ่มเข้าสู่วัยทอง

หญิงวัยเจริญพันธุ์โดยทั่วไป จะมีฮอร์โมนเพศ คือ เอสโตรเจน แต่เมื่อย่างเข้าสู่วัยทอง การสร้าง ฮอร์โมนเพศหญิงจะลดลง ทำให้มีผลต่ออวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกาย ผลกระทบที่สำคัญในสตรีวัยทอง มี 4 ระบบคือ

1. ระบบโครงกระดูก การลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนในระยะแรกของการหมดประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเนื้อกระดูกถึงร้อยละ 3-5 ต่อปี จนทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนและอาจมีการหักของกระดูกในส่วนต่างๆ ได้แก่ กระดูกข้อมือ กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก
2. ระบบหัวใจและหลอดเลือดเมื่อสตรีเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดจะเพิ่มขึ้น จนมีอัตราใกล้เคียงกับชายเมื่ออายุ 70 ปี และสตรีที่ตัดรังไข่ทั้ง 2 ข้างก่อนวัยหมดประจำเดือน จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันมากกว่าสตรีที่รังไข่ยังคงทำงานอยู่ถึง 7 เท่า



3. ระบบทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงทำให้มีการเสื่อมสลายและบางตัวลงของเซลล์บริเวณทางเดินปัสสาวะและช่องคลอดทำให้ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่หรือมีอาการช่องคลอดแห้ง

4. ระบบประสาทอัตโนมัติ จะมีอาการร้อนวูบวาบตามตัวและใบหน้า เหงื่อออก ใจสั่น หงุดหงิดง่าย เป็นต้น

การดูแลสตรีวัยทอง มิให้เกิดผลกระทบหรือได้ผลกระทบน้อยจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะต้องเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ โดยการปรับเปลี่ยนแนวทางการดำเนินชีวิตเดิม ซึ่งจะสนใจต่อสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วย มาเป็นสิ่งเสริมสุขภาพในเวลาร่างกายปกติ ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ มีปริมาณแคลเซียมเพียงพอ จำกัดอาหารไขมัน และลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ จะช่วยป้องกันการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้สตรีสามารถดำเนินชีวิตในวัยทองได้อย่างเป็นสุข

อาหารสำหรับสตรีวัยทอง

สตรีเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายเริ่มเสื่อมลง โดยเฉพาะการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ภาวะอาหารและลำไส้ มีน้ำย่อยอาหารลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมไม่ดี อาหารที่ย่อยไม่ได้เมื่อผ่านถึงลำไส้จะถูกแบคทีเรียในลำไส้ย่อยแทน จึงปล่อยก๊าซออกมาทำให้เกิดอาการแน่นท้องและท้องอืดได้ นอกจากนี้การเคลื่อนไหวของลำไส้มีน้อย จึงทำให้เกิดท้องผูกได้ การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีสัดส่วนที่เหมาะสมจะช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ อาหารทั้ง 5 หมู่มีดังนี้

อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

เนื้อสัตว์ต่างๆ ให้คุณประโยชน์ทางด้านโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุแต่องค์ประกอบของเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่จะเป็นสารโปรตีนและไขมัน การกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จึงต้องพิจารณาในส่วนของไขมันด้วย ไขมันจากเนื้อสัตว์เป็นไขมันประเภทอิ่มตัวและโคเลสเตอรอล ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงไขมันจากเนื้อสัตว์ประเภทติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังเป็ด หนังไก่ เพราะจะเป็น



สาเหตุให้เกิดโรคไขมันสูงในเลือด อาหารประเภทปลา จะเหมาะแก่สตรีวัยหมดประจำเดือน เพราะมีไขมันน้อย และไขมันปลาประกอบด้วยกรดไขมันที่ให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย ควรกินเนื้อสัตว์ประมาณวันละ 120-160 กรัม

ไข่ เป็นอาหารที่ให้สารโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุดแต่เนื่องจากไข่แดงมีโคเลสเตอรอลสูง สำหรับผู้ที่มีไขมันสูงในเลือดควรกินเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น ผู้ที่ไม่มีปัญหาเรื่องไขมันสูงในเลือด ควรกินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง

นม เป็นอาหารที่ให้แคลเซียมและโปรตีนสูง สตรีวัยทองควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว สำหรับผู้ที่มีปัญหาไขมันสูงในเลือด หรือน้ำหนักตัวมาก ควรดื่มนมพร่องไขมัน

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารให้โปรตีนค่อนข้างสูงและมีราคาถูก กินแทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้ โดยเฉพาะถั่วเหลืองมีกรดไขมันจำเป็นต่อร่างกาย ช่วยลดไขมันในเลือดด้วย มีวิตามินบี หนึ่งสูง นอกจากนี้ถั่วเมล็ดแห้ง ยังมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานเป็นส่วนใหญ่ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ควรกินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ เพราะนอกจากให้พลังงานแล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ด้วย สำหรับน้ำตาลและขนมหวาน ควรจำกัดในการกิน เพราะจะส่งเสริมให้มีการสร้างไขมันไตรกลีเซอไรด์ในร่างกาย

อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

ผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ทั้งผักสีเขียวและสีเหลือง เป็นแหล่งของวิตามินเอ และวิตามินซี แร่ธาตุที่มีมากในผักสีเขียวได้แก่ เหล็ก แคลเซียม นอกจากผักจะให้วิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังให้ใยอาหารซึ่งช่วยในการขับถ่ายและป้องกันโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ลำไส้โป่งพองอีกด้วย ควรกินผักหลายๆ ชนิดสลับกันไป

อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

ผลไม้เป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เช่นเดียวกับผัก ควรกิน



ผลไม้ทุกวัน และกินผลไม้หลาย ๆ ชนิด ยกเว้นผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุน น้อยหน่า สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน

อาหารหมู่ที่ 5 ไขมัน

อาหารหมู่นี้ให้ พลังงานแก่ร่างกาย และช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ไขมันให้พลังงานเป็น 2 เท่า ของคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน สตรีวัยหมดประจำเดือน หรือ เป็นโรคอ้วนมีไขมันสูง ควรจำกัดการกินไขมัน ไม่ควรเกินร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด ที่ได้รับ ในหนึ่งวันควรใช้น้ำมันพืชประกอบอาหาร เช่น น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด เพื่อให้ได้รับกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงการใช้ไขมันจากสัตว์และน้ำมันมะพร้าว

หลักการบริโภคอาหารสำหรับสตรีวัยทอง

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ทุกวัน และให้หลากหลายชนิด ไม่ซ้ำซาก เนื่องจากในอาหารแต่ละชนิดมีปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน หากกินอาหารชนิดเดียวเป็นเวลานานๆ จะทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารที่มีน้อยในอาหารชนิดนั้นๆ ได้

2. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือเป็นโรคอ้วน หรือมีไขมันในเลือดสูงกว่า 220 มก./ดล. จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการบริโภคเพื่อลดโคเลสเตอรอลในเลือด ดังนี้

- 2.1 ลดความถี่ของการบริโภคเนื้อหมู เนื้อวัว งดบริโภคหนังเป็ด หนังไก่
- 2.2 งดเว้นการใช้ไขมันจากสัตว์และกะทิในการประกอบอาหาร โดยใช้ไขมันพืชที่มีไขมันอิ่มตัวแทน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันข้าวโพด เป็นต้น
- 2.3 ลดการบริโภคอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง และควบคุมปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหาร ให้ต่ำกว่าวันละ 300 มิลลิกรัม
- 2.4 กินปลาทะเลเพิ่มขึ้น เนื่องจากไขมันในปลาทะเล จะมีการดไขมันชนิดที่มีความไม่อิ่มตัวสูง
- 2.5 กินอาหารที่มีใยอาหารสูง ซึ่งจะช่วยให้ประโยชน์ในการดูดซับสารอาหารไขมัน และน้ำตาลไว้ในลำไส้ ทำให้ได้รับอาหารไขมันลดลง



3. ควรกินอาหารประเภทที่ให้สารโปรตีน ที่มีกรดอะมิโนอาร์จินีน เพื่อกระตุ้นให้มีการหลั่งโกรทฮอร์โมน ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์และใช้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เช่น ถั่วเหลือง งาขาว กุ้งแห้ง ปลาป่น ปลาทะเล ถั่วแดง ถั่วเขียว ไข่ นม

4. กินอาหารประเภทผักผลไม้ และข้าวไม่ขัดสีเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้ใยอาหาร ช่วยดูดซับสารอาหารไขมันและน้ำตาลไว้ในลำไส้ ทำให้ได้รับสารอาหารไขมันลดลง

5. กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง เพื่อเก็บรักษาระดับแคลเซียมและการสูญเสียแคลเซียมของร่างกาย เพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน

6. กินอาหารจำพวกพืชที่ให้ไฟโตเอสโตรเจน พืชบางชนิดจะมีฮอร์โมนที่เรียกว่าไฟโตเอสโตรเจน ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้สามารถใช้แทนฮอร์โมนที่ได้จากการสังเคราะห์ แม้ว่าความสามารถอาจไม่ดีเท่า โดยเฉพาะกับผู้หญิงที่มีความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านม หรือมะเร็งมดลูก สารไฟโตเอสโตรเจนจะมีใน ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วดำ งา ฟักทอง กะหล่ำปลี บล๊อคโคลี่ แครอท ข้าวโพด มะละกอ มันฝรั่ง ข้าวกล้อง เป็นต้น

รายการอาหารที่เหมาะสมสำหรับสตรีวัยทอง ตามลักษณะการปรุงประกอบอาหาร ดังต่อไปนี้

1. ผักผัก

- ผักชนิดต่าง ๆ ให้ใยอาหารสูง วิตามินเอ วิตามินซี และผักบางชนิดมีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง ด้วย เช่น ผักคะน้า
- ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ เป็นต้น
- ผักผักบางชนิดใส่กะปิ เช่น ผักสะตอกับกุ้งหรือหมู จะช่วยเพิ่มแคลเซียมและฟอสฟอรัส
- ผักผักกับปลา เช่น ผักปลาช่อนหรือปลากะพงทอดกรอบ กับผักขึ้นฉ่ายหรือใบกระเทียม ช่วยเพิ่มกรดอะมิโนอาร์จินีน

2. น้ำพริกแกง

- แกงที่ต้องใส่น้ำพริกแกงทุกชนิด รวมทั้งหอมก หอมขั้วหมู หน่อไม้ฝรั่ง ใสน้ำพริกแกง



จะมีกะปิ เป็นส่วนประกอบ ที่ให้ทั้งแคลเซียมและฟอสฟอรัส

- ทอคมันปลา ทอหมกปลา ฉู่ฉี่ปลาเนื้ออ่อน ปลาทูลตหรือปลาสวาย ช่วยเพิ่มกรดมิโนอาร์จีนิน และปลาทะเลยังให้น้ำมันปลาคั่ว
- ทอคมันข้าวโพด อาจให้สารไฟโตเอสโตรเจน เพิ่มนอกเหนือจากให้แคลเซียมและฟอสฟอรัส

3. น้ำพริกอื่นๆ

- น้ำพริกกะปิ ซึ่งเป็นน้ำพริกประจำครัวเรือนไทย มีส่วนผสมของกะปิและมะนาว ซึ่งให้วิตามินซี และทำให้อาหารเป็นกรดอ่อนๆ ช่วยในการดูดซึมของแคลเซียมในกะปิ
- น้ำพริกอื่นๆ เช่น น้ำพริกปลาสด น้ำพริกปลาย่าง น้ำพริกมะขาม น้ำพริกซีก น้ำพริกปลาร้า กินกับผักสด และผักลวกหลายชนิด เป็นอาหารไขมันต่ำ ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง เพราะอุดมด้วยโปรตีน วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัส และอื่นๆ
- ถ้ากินผักน้ำพริกปลาทุกกับข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ จะทำให้ได้รับสารไฟโตเอสโตรเจนด้วย

4. แกงต่างๆ

- การปรุงรสแกงประเภท 3 รส เช่น ต้มกะทิสายบัว ต้องใช้ส้มมะขามเปียก มะดัน หรือ ตะลิงปลิงอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อปรุงให้มีรสเปรี้ยว ทำให้อาหารมีลักษณะเป็นกรดอ่อนช่วยให้แคลเซียมและฟอสฟอรัสดูดซึมง่าย
- แกงอื่นๆ ที่มี กะปิ กุ้งแห้ง ปลาสดหรือปลาย่าง เป็นส่วนประกอบ เช่น แกงส้ม แกงเลียง ต้มส้ม แกงป่า ให้แคลเซียมและฟอสฟอรัส แกงที่ใส่ผักหลากหลายชนิดจะให้ใยอาหารเพิ่มขึ้น
- สำหรับแกงกะทิหรือต้มกะทิพยายามหลีกเลี่ยงการดักหัวกะทิที่ลอยหน้าแกงอยู่



โดยการคนแกงก่อนตัก หรือใช้น้ำมันถั่วเหลืองหรือนมพว่องมันเนยแทนกะทิ และใช้น้ำมันพืชสกัดพริกแทนการเคี้ยวกะทิ

5. ต้มเค็ม

- ต้มเค็มให้แร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ได้แก่ ปลาทุดต้มเค็ม ปลาตะเพียน (ทั้งเกล็ด) ที่ต้มจนกระดูกนุ่ม เคี้ยวได้ง่าย

6. ยำ

- อาหารประเภทยำต่างๆ ให้แร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส คือ ยำที่มีกุ้งแห้ง และน้ำพริกเผาเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ยำถั่วพู ยำมะม่วง ยำส้มโอ ยำกระท้อน เป็นต้น ผักต่างๆ ที่ใส่ยำช่วยเพิ่มทั้งวิตามินซี เบต้า-แคโรทีน และใยอาหาร

7. ต้มยำ

- ต้มยำเป็นอาหาร 3 รส รสเปรี้ยวของน้ำมะนาวและน้ำมะขามเปียก ทำให้อาหารเป็นกรดอ่อนๆ ต้มยำที่มีแร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง คือ ต้มยำปลากรอบ ต้มโคล้งซึ่งใส่ใบมะขามอ่อน เช่น ต้มโคล้งปลาสด ปลาหลดหรือปลาดุกย่าง

8. เมี่ยง

- เมี่ยงเป็นอาหารสามรสคล้ายกับอาหารประเภทยำ ผักที่ใช้ห่อเมี่ยงที่ให้แคลเซียมสูง คือ สะพลู กระหน้า เมี่ยงที่ให้แคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง คือ เมี่ยงคำ เมี่ยงปลาทู เมี่ยงส้ม เมี่ยงลาว เป็นต้น

9. อาหารอื่นๆ

อาหารที่น่าสนใจที่จะให้สารอาหารต่างๆ ที่สตรีวัยทองควรได้รับ

- ข้าวโพดทอด ห่อหมกข้าวโพด ซึ่งให้วิตามินอี และไฟโตเอสโตรเจน
- ผักพริกขิง จะมีกุ้งแห้งเป็นส่วนประกอบ ถ้าผัดกับปลากรอบ หรือปลาเล็กปลาน้อย ทอดกรอบ จะทำให้ได้รับแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง รวมทั้งโปรตีนด้วย
- ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น ขนมถั่วแปบ ขนมหม้อแกงถั่ว เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ ถั่วแดงหลวงต้มน้ำตาล ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ให้คุณประโยชน์ในแง่ไฟโตเอสโตรเจน กรดอมิโน ยารี่จีนิน และแคลเซียมอีกด้วย





อาหาร



สำหรับ



สตรีวัยทอง



ต้มโคล้ง

เครื่องปรุง

ปลาแห้ง หรือปลาช่อนแห้ง 300 กรัม
น้ำ 3 ถ้วย
ใบมะขามอ่อนหรือดอกมะขาม 1 ถ้วย
(ถ้าไม่มีมะขามสด
ใช้มะขามเปียก 2-3 ผัก)

หอมแดง 5-6 หัว
เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
(หรือน้ำปลาดี 2-3 ช้อนโต๊ะ)
พริกชี้หู 5 เม็ด
(หรือใช้พริกแห้งปิ้งไฟให้หอม 1 เม็ด)

วิธีทำ

- ล้างปลา ปิ้งไฟพอหอม หั่นชิ้นเล็ก
 - ใส่น้ำในหม้อ พอเดือดทุบหอมใส่ ใส่ปลาเคี้ยวไฟอ่อนจนเนื้อปลานุ่ม ช้อนฟองออก ใส่ดอกมะขาม ซิมดูถ้าไม่เปรี้ยวเติมน้ำมะขามเปียก หรือมะนาว เกลือหรือน้ำปลาให้มีรสจัด เปรี้ยว เค็ม ใส่พริก เสิร์ฟร้อน ๆ
- ถ้าใส่กุ้งล้างกุ้งปอกเปลือกผ่าหลัง ต้มในน้ำเดือดแต่ไม่ต้องเคี้ยว ปรุงเช่นเดียวกับ
โคล้งปลา



ต้มเค็มปลาทุสด

เครื่องปรุง

ปลาทุสดตัวงามๆ	20 ตัว	น้ำตาลปีบ	1/2 ถ้วย
รากผักชีหั่นแล้ว	1 ช้อนชา	ซีอิ้วดำ	4 ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	7 เมล็ด	น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ	ส้มมะขามเปียก	3 ผัก
เกลือ	3 ช้อนโต๊ะ	อ้อย (ยาว 10 นิ้ว)	1 ท่อน

วิธีทำ

- ล้างปลาทุสด ห้างเหงือกและไส้ออก เชื้อนแก้มทั้ง 2 ข้างออก ตัดหัว ทาง ล้างจนหมดเมือก เอาส่วนหัวที่ตัด ใส่ลงในท้องปลา
- ปอกอ้อยผ่าซีกตัดให้ยาวเท่าความยาวของหม้อ ทูบให้แบน ปูให้เต็มก้นหม้อ ลำดับปลาทุสดเป็นชั้นๆ จนหมด ใส่ น้ำพอกท่วมปลา ใส่เกลือ ซีอิ้วดำ น้ำตาลปีบ ส้มมะขาม ต้มไฟแรง พอเดือด ลดไฟให้อ่อนลงต้มต่อไป
- โขลกรากผักชี พริกไทย กระเทียม ให้ละเอียด ผัดกับน้ำมันให้หอม ใส่ลงในหม้อต้มเค็ม ชิมดูให้มีรสเค็มหวาน เคี่ยวจนน้ำเข้าเนื้อปลา เก็บไว้ได้หลายวัน รับประทานกับหอมซอย พริกและบิบมะนาว

หมายเหตุ

จะใช้ปลาแดง ปลาหมอ ปลาช่อน ฯลฯ ทำเหมือนกัน





ปลา
สด
อร่อย

ปลา
สด
อร่อย



ต้มยำปลาเก่า

เครื่องปรุง

ปลาเก่า 1 ตัว	500 กรัม	หอมแดงเผา	3 หัว
เห็ดฟาง	100 กรัม	ตะไคร้หั่น	2 ต้น
มะเขือเทศสีดา	1 ลูก	ใบมะกูด	4 ใบ
ผักชีฝรั่ง	3 ใบ	น้ำปลา น้ำมะขาม อย่างละ	3 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนู	5 เม็ด	น้ำพริกเผา	1 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งเผา	3 เม็ด	น้ำซूप	3 ถ้วย

วิธีทำ

1. ขอดเกร็ดปลา ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้สะอาดแล้ตัวปลาตามยาวเอาก้างและครีบออก ผ่าหัวออกเป็นสองซีก หั่นเป็นชิ้นใหญ่ ๆ ทั้งเนื้อปลาและหัวปลา
2. ใส่ น้ำซूपลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ตะไคร้ ใบมะกูด หอมแดง พริกแห้ง ต้มจนเดือด ใส่ปลา มะเขือเทศ เห็ดฟาง
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำพริกเผา โรยผักชีฝรั่ง พริกชี้หนู ตักใส่ถ้วยรับประทานร้อน ๆ





ต้มส้มปลาทุสด

เครื่องปรุง

ปลาทุสดตัวงามๆ	5 ตัว	น้ำส้มมะขามเปียกชั้นๆ	1/4 ถ้วย
รากผักชีแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลปีบ	5 ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	7 เมล็ด	น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	5 หัว	ต้นหอมตัดยาว 1 นิ้ว	5 ต้น
กะปิ	1 ช้อนชา	ผักชี	3 ต้น
ขิงสดซอย (ล้างน้ำเกลือ)	1 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. ล้างปลาทุสด ควักไส้ออก ตัดหัวหางออก ล้างให้หมดเมือก
2. โขลกรากผักชี พริกไทย หอม กะปิให้ละเอียด ละลายใส่ในหม้อ ใส่ น้ำ 3 ถ้วย ตั้งไฟ ใส่ส้มมะขาม น้ำตาล น้ำปลา พอเดือดใส่ปลาทุสด ขิงซอย พอเดือดอีกครั้ง ปลาสุกมีกลิ่นหอม ใส่ต้นหอม คนพอทั่ว ยกลง
3. ตักใส่ชาม โรยผักชี รับประทานร้อนๆ

หมายเหตุ

จะใช้ปลาอื่นก็ได้ เช่นปลาเนื้ออ่อน ปลาช่อน ปลาหมอ ฯลฯ



น้ำพริกกะปิ

เครื่องปรุง

กะปิเผาไฟพอหอม	2 ช้อนโต๊ะ	ระกำชอย (ไม่ใส่ก็ได้)	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
ปอกเปลือกแล้วซอยหยาบ ๆ		น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลปีบ	2-3 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูเด็ดก้าน	1 ช้อนโต๊ะ	มะเขือพวงหรือ	1 ช้อนโต๊ะ
มะอึกลูกหั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ	มะเขือเปราะชอย	

วิธีทำ

1. โขลกกะปิกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งโขลกรวมกัน ใส่พริกชี้หนู มะอึกร ระกำ มะเขือพวง ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา และน้ำมะนาว ชิมรสตามต้องการ
2. รับประทานกับผักต้มราดกะทิ เช่น ถั่วงู ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ตำลึง ผักกะเจต ฯลฯ หรือผักสดต่าง ๆ เช่น แตงกวา มะเขือสด ผักบุ้ง กระถิน หรือผักชุบไข่ทอด เช่น ชะอม มะเขือยาว
3. จัดแนมกับน้ำพริก คือ ปลาทุทอด ปลาช่อนทอด ปลาตุ๋นย่าง

หมายเหตุ

ใช้มะม่วงดิบชอยแทนมะนาว หรือ มะดันชอย หรือมะขามอ่อน ตามแต่ฤดูกาล



น้ำพริกมะขามสด

เครื่องปรุง

กะปิเผาไฟพอหอม	2 ช้อนโต๊ะ	มะขามสดขูดผิวหั่นเล็ก ๆ	1/4 ถ้วย
กระเทียมปอกแล้วหั่นหยาบ ๆ	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลปีบ	3 ช้อนโต๊ะ
	พูน	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูเด็ดก้านล้างสะอาด	1 ช้อนโต๊ะ	เนื้อหมูสับ	1/4 ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	2 ช้อนโต๊ะ	น้ำมัน	2-3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกกะปิกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่พริกชี้หนูบุบเบา ๆ พอแตก ใส่มะขามโขลกรวมกัน ปรุงรสน้ำตาล น้ำปลา และใส่หมูสับเคล้าให้เข้ากัน

2. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำพริกลงผัดไฟกลางค่อนข้างอ่อน ผัดจนหมูสุกและน้ำพริกแห้ง ชิมรสให้มี 3 รส ดกขึ้นรับประทานกับผักสด เช่น แดงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ฯลฯ



น้ำพริกlinger

เครื่องปรุง

กระเทียม	15 กลีบ	น้ำตาลปีบ	
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำปลาดี	
พริกชี้หนู	15 เม็ด	น้ำมันพืช	
มะอี	3 ผล	เนื้อหมู	1 ชีด
มะคั้น	1 ผล	ไข่เค็มดิบ	5 ฟอง
ระกำ	2 ผล	ปลาช่อนหรือปลาดุกอุย (3 ชีด) 1 ตัว	
มะนาว	1 ผล	แตงกวา	5 ผล
กุ้งแห้งป่น	1 ช้อนโต๊ะ	มะเขือเปราะ	5 ผล
กระเทียมดอง	5 หัว	มะเขือขาว	5 ผล

วิธีทำ

1. เนื้อหมูหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ผัดกับน้ำมัน ใส่น้ำตาล น้ำปลา ทำหมูหวาน
2. กระเทียมดองปอกเปลือกแฉีกออก หั่นตามยาวของกลีบ
3. ปลาช่อนทอดเกล็ดหรือปลาดุกทอดเมื่อล้างน้ำให้สะอาด นึ่งสุก แกะเอาแต่เนื้อยี่ให้ละเอียดแบ่งลงทอดน้ำมันมากๆ ทีละน้อยๆ จนหมดปลา เมื่อทอดเหลืองแล้ว ซ้อนขึ้นพักไว้ให้น้ำมันแห้ง
4. ไข่เค็มดิบ แยกไข่ขาว ไข่แดงออกจากกัน ผ่าไข่แดงเป็น 2 ซีก กรองไข่ขาวใส่ถาด นึ่งสุก

แล้ววางไข่แดงคว่ำลงบนไข่ขาว กระดาษหั่นพอกคัพพีได้ กรองไข่ขาวที่เหลือ ราช้างลงบนไข่ขาว นึ่งอีกจนสุก เสร็จแล้วคัพพี ตักขึ้น ไข่เค็มจะมีรูปตามคัพพี

5. ตักกระเทียม กะปิ มะอี มะคั้น ระกำ (ถ้าหามะคั้นหรือระกำไม่ได้ ใส่มะนาวมากหน่อย) พริกชี้หนู น้ำตาล น้ำมันมะนาว ซิมรสเปรี้ยว เค็ม หวาน

6. เอาน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน นำน้ำพริกที่ตำแล้วลงผัดให้หอม ใส่หมูหวาน กระเทียมดอง ถ้าอ่อนเค็ม เติมน้ำปลาเล็กน้อย ซิมรสดี แล้วตักใส่ภาชนะ โรยด้วยปลาดุกฟูรับประทานกับไข่เค็ม แตงกวา มะเขือต่างๆ



ปลาร้าทรงเครื่องกุ้งลั๊บ

เครื่องปรุง

กุ้งสดปอกเปลือกแล้ว	2 ชีด	ตะไคร้หั่นฝอย	1/2 ถ้วย
ปลาร้า	1 ชีด	ใบมะกรูด	5 ใบ
มะเขือเปราะ	4-5 ลูก	หอมแดงหัวใหญ่	5 หัว
หน่อไม้ต้ม	1-2 ชีด	มะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วฝักยาว	4-5 ฝัก	มะพร้าว	3 ชีด
กระชายหั่น	1/2 ถ้วย	คั้นให้ได้หัวกะทิ 1 ถ้วย	หาง 2 ถ้วย
ข้า้หั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลปีบ	

วิธีทำ

- นำปลาร้ากับน้ำเปล่า 1 ถ้วย และมะขามเปียกต้มให้เดือด จนปลาร้าเหนียว กรองเอาแต่น้ำ
- นำน้ำปลาร้าที่ได้ผสมกับหางกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่กุ้งลั๊บ
- เมื่อเดือดอีกครั้ง ใส่หน่อไม้ ตะไคร้ กระชาย ข้า้หั่นฝอย มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ใบมะกรูด หอมแดง ตามลำดับ
- ชิมรสจะได้ 3 รส เค็ม เปรี้ยว หวาน ถ้ายังไม่พอสดี เติมหอมเล็ก น้ำตาลเล็กน้อย จนได้ 3 รส เท่า ๆ กันแล้ว จึงใส่หัวกะทิตั้งให้เดือด ยกลงจากเตาทันที ตักเสิร์ฟพร้อมประทานกับข้าวร้อน ๆ ส่วนนี้รับประทานได้ 6-8 คน ใช้กุ้งลั๊บแทนปลาตุ๋ก เพราะบางคนไม่กินปลาตุ๋ก จึงใช้กุ้งแทน ใส่หัวกะทิพอเดือด ต้องยกลงทันที เพราะถ้าตั้งหัวกะทิ ให้เดือดคนาน ๆ จะสุก ทำให้ไม่อร่อยเท่าที่ควร



ยำส้มโอ

ส่วนผสม

ส้มโอแกะเอาแต่เนื้อ	4	ถ้วยตวง	น้ำตาลมะพร้าว	3	ช้อนโต๊ะ
กุ้งเผาหั่นละเอียดหรือ			น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
เนื้อไก่หั่นบาง ๆ ลวกให้สุก	1	ถ้วยตวง	หอมแดงซอยคั่วโขลกละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	1/2	ถ้วยตวง	น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่วโขลกละเอียด	1/4	ถ้วยตวง	กระเทียมซอยคั่วโขลกละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
พริกแดงหั่นฝอย	1	เม็ด	ผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันตั้งไฟ		
หอมแดงเจียว	2	ช้อนโต๊ะ	เคี่ยวพอเหนียว		
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ			

น้ำยำ

พริกแห้งหั่นคั่วโขลกละเอียด	2	เม็ด	ใบชะพลู	20	ใบ
			ผักกาดหอม	5	ใบ

ผักสด

วิธีทำ

1. ใส่ส้มโอ กุ้ง มะพร้าว ลงในอ่าง ใส่น้ำยำ เคล้าเบา ๆ พอทั่ว
2. ตักใส่จาน โรยด้วยถั่วลิสงคั่ว พริกแดงหั่นฝอย เสริฟกับใบชะพลู ผักกาดหอม



ยำถั่วพู

วิธีทำ

ถั่วพูอ่อน ๆ	1/2 กิโลกรัม	มะนาว	3 ผล
กุ้ง	1/2 กิโลกรัม	น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ
อกไก่	3 ชีด	น้ำปลาดี	1/4 ถ้วย
หัวกะทิต้มพอเดือด	1/2 ถ้วย (ชั้น ๆ)	ถั่วลิสงคั่ว	1/2 ถ้วย
มะพร้าวขูดคั่วเหลือง	1/2 ถ้วย	พริกแดง	2 เม็ด
กระเทียมเจียว	2 ช้อนโต๊ะ	ผักชีเล็กน้อย	
น้ำพริกเผา	1/2 ถ้วย		

ส่วนผสม

- ล้างถั่วพูให้สะอาด หั่นตามขวางบาง ๆ นำไปลวกน้ำเดือด แล้วบีบแช่น้ำเย็น ๆ เสร็จแล้วใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ
- กุ้ง ไข่ นึ่งให้สุก กุ้งปอก ไข่ฉีกเป็นชิ้น ๆ
- ถั่วลิสงขอยบาง ๆ
- เอาน้ำพริกเผาละลาย น้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลา เคล้ากับถั่วพู ถั่วลิสงชิมรสดูให้เปรี้ยว เค็มหวาน แล้วตักใส่จานประดับด้วย ไข่ กุ้ง หอมเจียว กระเทียมเจียว มะพร้าวคั่ว ผักชี พริกแดงหั่นฝอย ราดหน้าด้วยหัวกะทิ



ยำกุ้งแก้ว

เครื่องปรุง

กุ้งแห้งป่น	1/2 ถ้วยตวง
มะพร้าวคั่ว	1/4 ถ้วยตวง
หอมเจียว	2 ช้อนชา
กระเทียมเจียว	2 ช้อนชา
(หอม กระเทียมหั่นฝอยนำไปเจียวจนเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน)	
น้ำปลาดี	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
กุ้งแก้ว	1/2 ชีด
มะม่วงดิบหั่นฝอย	1 ถ้วยตวง
(ประมาณ 1 ผลขนาดกลาง)	

เครื่องปรุงน้ำพริก

(สำหรับใช้คลุกมะม่วง)

กะปิดี	1 ช้อนชา
ข่า	1/2 ช้อนชา
พริกชี้หูสวน	5 เม็ด
กระเทียมกลีบใหญ่	5 กลีบ
หอมแดง	2 หัว

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องปรุงน้ำพริกให้ละเอียด แล้วนำมาคลุกกับมะม่วง
2. เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว หอมเจียว กระเทียมเจียว เคล้าให้เข้ากันดีชิมรส เปรี้ยว เค็ม หวาน ถ้ามะม่วงเปรี้ยวมาก อาจต้องเติมน้ำปลา น้ำตาลเพิ่มอีกเล็กน้อยจนได้รสตามชอบ ตักใส่จาน
3. โรยหน้าด้วยกุ้งแก้วทอดกรอบ ยกเสิร์ฟได้ใช้รับประทานเป็นกับแกล้มเรียกน้ำย่อยหรือใช้กินกับข้าวก็ได้



ยำมะม่วง

เครื่องปรุง

มะม่วงแก้วดิบ	5 ผล	น้ำตาลปีบ	4 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่วบุบ	1/4 ถ้วย	ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	3 ช้อนโต๊ะ	เกลือป่น	1 ช้อนชา
มะพร้าวขูดคั่ว	1/4 ถ้วย	พริกชี้หูสวน	15 เม็ด
เนื้อหมู	1 ชิต	หัวกะทิ	1/4 ถ้วย

วิธีทำ

1. ปอกมะม่วง ดังยางออก ซอยหรือสับแล้วผ่านเป็นเส้นละเอียด
2. พริกชี้หูโขลก ผสมซีอิ๊ว น้ำตาลปีบ เกลือ
3. ปรุงเนื้อหมูให้สุกหั่นชิ้นเล็กๆยาวๆ
4. ผสมเนื้อหมู มะม่วง กุ้งแห้ง มะพร้าว และน้ำปรุงรส ให้เข้ากันชิมรสดีแล้วใส่ถั่วลิสง

ป่น หัวกะทิ คลุกเบา ๆ ให้เข้ากัน





เมี่ยงคำ

ส่วนผสม

มะพร้าวหั่นชิ้นเล็กๆ คั่ว	1 ถ้วย	กุ้งแห้งโรลก	1/2 ถ้วย
กุ้งแห้งชนิดจืด	1/2 ถ้วย	มะพร้าวขูดคั่วโรลกหยาบๆ	1/2 ถ้วย
ถั่วลิสงคั่ว	1 ถ้วย	หอมแดงซอยโรลกละเอียด	1/4 ถ้วย
หอมแดงหั่นชิ้นเล็กๆ	1/2 ถ้วย	น้ำตาลปีบ	1 ถ้วย
ซิงสคหั่นชิ้นเล็กๆ	1/2 ถ้วย	น้ำปลา	1/4 ถ้วย
มะนาวหั่นชิ้นเล็กๆ	1/2 ถ้วย	ซิงหั่นละเอียดโรลกละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
ใบชะพลู	40 ใบ	ตะไคร้หั่นฝอยโรลกละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเมียง		กะปิเผา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน ยกเว้นกุ้งแห้ง มะพร้าว ตั้งไฟเคี่ยวพอเหนียวกลง ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวขูด คนให้ทั่ว เก็บใส่ภาชนะปิดฝา
2. วิธีจัดเสิร์ฟ แบ่งส่วนผสมทุกอย่างไป 8 ส่วน จัดเครื่องปรุงแต่ละอย่างวางเป็นกลุ่มๆ พร้อมกับใบชะพลู



เมี่ยงปลาช่อน

เครื่องปรุง

ปลาช่อนสดขนาดกลาง	1 ตัว
ตะไคร้	1 ต้น
รากผักชี	
ใบมะกรูด	
เหล้าขาว (หรือไวน์ขาว)	1/2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนชา
เกลือ	1/2 ช้อนชา
พริกไทย	1/2 ช้อนชา

ผักกะหล่ำปลี ต้นหอม ขึ้นช่าย ผักกาดหอม

ใบโหระพา

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

กระเทียม	8-9 กลีบ
รากผักชี	2 ราก
พริกชี้หูสด	10 เม็ด
ถั่วลิสงป่น	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำปลาช่อนมาชอดเกล็ด และเอาไส้ออก ล้างให้สะอาด แล้วบั้ง นำซีอิ้วขาว เกลือ พริกไทย โรยไปทั่วบนตัวปลาทั้ง 2 ด้าน ตะไคร้นำมาบุบ ตัดเป็นท่อน ใบมะกรูดฉีก และรากผักชี ทั้ง 3 อย่างรวมกันใส่ปากของปลาช่อน แล้วพรมด้วยเหล้าขาวให้ทั่วปลา ใส่ลงถึง นึ่งประมาณ 15 นาที ใช้ไฟขนาดกลาง นึ่งพอสุกยกลง

การปรุงน้ำจิ้ม

นำกระเทียม รากผักชี พริกชี้หูสด โขลกให้ละเอียด แล้วใส่ถั่วลิสงป่นลงไป ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว และน้ำปลา เมื่อจะรับประทาน นำผักกะหล่ำปลีมาหั่นเป็นเสี้ยวๆ ขนาดพอดีคำ (ถ้าใช้ผักกาดหอม ก็นำมาเด็ดพอดีคำ เหมือนเมี่ยงคำ) ตักปลาช่อนที่นึ่งสุกแล้วพอดีคำ วางน้ำจิ้ม แล้วแก้มด้วยต้นหอม หรือใบโหระพา หรือต้นขึ้นฉ่ายก็ได้



เมี่ยงส้ม

ส่วนผสม

มะพร้าวขูดคั่วให้เหลือง	2 ถ้วย	ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่วบดพอแตก	1/2 ถ้วย	หอมซอยบาง ๆ	1/4 ถ้วย
กุ้งแห้งป่นให้ละเอียด	1/4 ถ้วย	พริกสดเหลือง-แดงหั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ
ซิงหั่นฝอย	3 ช้อนโต๊ะ	น้ำปลาดี	1/2 ถ้วย
น้ำตาลปีบ	3/4-1 ถ้วย	น้ำเปล่า	1/4 ถ้วย

วิธีทำ

1. นำน้ำเปล่า น้ำตาล ใส่กระทะตั้งไฟ เคี่ยวจนเหนียว ลดไฟให้อ่อน
2. ใส่มะพร้าวขูดลงคลุกในน้ำที่เคี่ยวไว้ ใส่กุ้งแห้งป่น ถั่วลิสงคั่วบด หอมซอย ซิงซอย คลุกต่อไปจนเข้ากันดี ชิมรส ให้ออกหวานนำเค็ม ให้รสจัดหน่อย
3. ตักใส่จานโรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย และพริกสดเหลือง แดง หั่นฝอย
4. จับประทานกับ มะม่วงดิบ ใบผักกาดหอม ชมพู่สาแหรก มะพร้าว ส้มโอ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้



เมี่ยงส้มโอ

เครื่องปรุง

ส้มโอแกะ	1 1/2 ถ้วย	ห้วกะทิ	1/2 ถ้วย
กุ้งสด	1/2 ถ้วย	กระเทียมซอยบาง ๆ	
กุ้งแห้งป่นหยาบ ๆ	1 ถ้วย	เจียวกรอบ	2 ช้อนโต๊ะ
หมูสามชั้นหั่นบาง ๆ	1/2 ถ้วย	พริกแห้งหั่นฝอยเจียว	2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงบูนพอบแตก	1 ถ้วย	เกลือป่น น้ำตาลปี๊บ สำหรับปรุงรส	

วิธีทำ

1. แยกส้มโอที่แกะเป็นกลีบออกให้ร่วนซุย
2. ผัดหมูสามชั้น กุ้งสด พอบสุก ใส่กุ้งแห้ง ถั่วลิสง เกลือ น้ำตาลปี๊บ ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน พักไว้ให้เย็น
3. ผสมเครื่องที่ผัด ส้มโอ กระเทียมเจียว พริกเจียว เข้าด้วยกัน ใส่กะทิลงไป คลุกเบา ๆ ให้ทั่ว
4. รับประทานกับใบผักกาดหอม ใบคะน้าอ่อน ใบชะพลูและใบทองหลาง





ผัดสะตอขาวได้

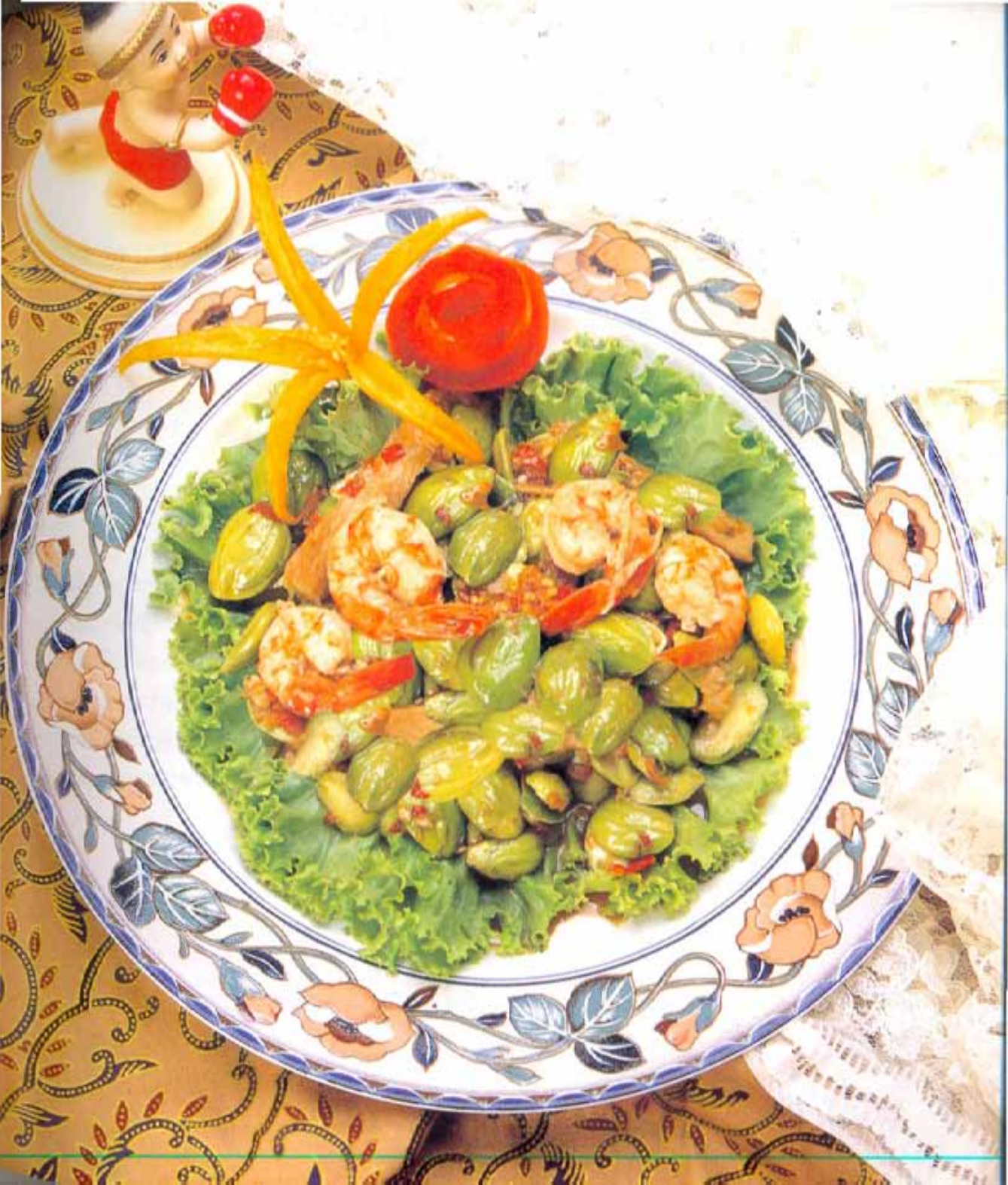
เครื่องปรุง

กระเทียมกลีบใหญ่	20 กลีบ	สะตอ	4-5 ฟัก
พริกชี้หนูสด	5-10 เม็ด	หมูหัน	1 ชีด
กะปิดี	1 ช้อนชา	กุ้งสด	1 ชีด
น้ำปลาดี	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำมันพืช	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ	มะนาว (1 ชีก)	1/2 ลูก
ขอสแม็กกี้	1 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียม พริกชี้หนู กะปิ นำไปผัดในน้ำมันจนหอม ใส่หมู กุ้ง น้ำตาล น้ำปลา ขอสแม็กกี้เติมน้ำเปล่า 2 ช้อนโต๊ะ ผัดให้เข้ากันดีด้วยไฟปานกลาง ชิมรสเค็ม หวาน
2. ใส่สะตอ น้ำมันมะนาว ผัดจนสุก ตักใส่จานเสิร์ฟพร้อมๆ





บ๋ามะเขือยาว

เครื่องปรุง

มะเขือยาว	3 ผล	น้ำปลาดี	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
หัวหอม	5 หัว	น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งสด	2 ชีด	น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	2 ช้อนโต๊ะ	ใบสะระแหน่	1/2 ถ้วย
พริกชี้หนูสด	12 เม็ด		

วิธีทำ

1. มะเขือยาวล้างสะอาด วางเรียงบนตะแกรง อย่างบนเตาไฟ ซึ่งร้อนขนาดกลาง หมั่นพลิกให้สุกนิ่มทั่ว แล้วลอกเปลือกออกจนหมดพักไว้ กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลัง ชักเส้นดำออก ล้างให้สะอาดล้างไว้สักครู่ แล้วนำไปนึ่งให้สุก บล๋อยให้เย็น จะใช้ทั้งตัวหรือจะผ่าครึ่งตามยาวก็ได้

2. หัวหอมปอกล้างน้ำ ซอยบาง ๆ โขลกกุ้งแห้งละเอียด จัดมะเขือวางใส่จาน จะหันเป็นท่อน ๆ หรือวางทั้งลูก แล้วผ่ากลางตามยาวก็ได้ วางกุ้งแต่งหน้ามะเขือ โรยหอมซอยและกุ้งแห้ง โขลกพริกชี้หนูหยาบ ๆ ละลายกับน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทรายให้เข้ากัน ตักราดบนมะเขือเผาให้ทั่ว แล้วโรยใบสะระแหน่แต่งหน้าให้สวยงามรับประทาน



ผัดปลากระพงกับต้นกระเทียม

เครื่องปรุง

เนื้อปลากระพงหันชิ้นหนา	200 กรัม	น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ
ต้นกระเทียมหัน	1 ต้น	น้ำซุปล	2 ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด	1 ช้อนชา	น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนใส่ปลาผัดเต็มน้ำซุปลพอปลาสุกใส่ต้นกระเทียม
- ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ใส่แป้งข้าวโพดละลายน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ ผัดให้เข้ากัน ชิมรส ตัก

ใส่จาน



ผัดผักสี่สหาย

เครื่องปรุง

ผักกาดขาว	1 ต้น	ซีอิ้วขาวอย่างดี	2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดอ่อน	10 ผัก	เกลือ	1/2 ช้อนชา
ถั่วแขก	10 ผัก	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา
เห็ดหอม	5 ดอก	น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	1 ช้อนโต๊ะ	พริกไทยป่น	1/2 ช้อนชา
เต้าหู้อ่อน	2 ชิ้น		

วิธีทำ

1. เห็ดหอมล้างสะอาด แขน้ำให้นิ่ม นำมาสับละเอียด 1 ดอก
2. ลวกผักทุกชนิด โดยใช้น้ำประมาณ 1/2 ถ้วย ใส่เกลือ 1/2 ช้อนชา น้ำเดือดไฟแรง จึงใส่ผักพอสุกตักขึ้น ใส่ในน้ำเย็นทันที จัดเรียงในจานเสิร์ฟ
3. เจียวเห็ดหอมที่สับไว้กับน้ำมันพอหอม ใส่ซีอิ้วขาว น้ำเปล่า 1/4 ถ้วย ใส่น้ำตาล เต้าหู้ขาว ล้างสะอาด ใส่เป็นชิ้นใหญ่ พอเดือดจึงใส่แป้งมันละลายน้ำ พอสุก ตักเต้าหู้ขึ้น จัดใส่ในจานผัก ราดน้ำ ปรุงรสที่ผัดให้ทั่วผัก โรยพริกไทยป่น



แกงป่าไก่

ส่วนผสม

น้ำพริกแกงเผ็ด	4 ช้อนโต๊ะ	ใบมะกรูดฉีกก้านกลางออก	3 ใบ
ไก่	1 อก	ใบกะเพรา	
น้ำมันพืช	4 ช้อนโต๊ะ	กระชายหั่นฝอย	1/4 ถ้วย
ถั่วฝักยาว	5 ฝัก	น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ
หน่อไม้ไผ่ดองต้มหั่นฝอย	1/2 ถ้วย	น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวง	1/4 ถ้วย	น้ำเปล่า	1 1/2-2 ถ้วย
พริกชี้ฟ้าแดง	2 เม็ด		

วิธีทำ

1. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่ น้ำพริก ลงผัดให้หอม
2. ไก่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ นำลงผัดในน้ำพริก ใส่หน่อไม้ไผ่ผัดต่อไปสักครู่ ปรุงรสให้รสจัด นิดหน่อย แล้วใส่น้ำตั้งให้เดือด
3. ใส่กระชาย มะเขือพวง ถั่วฝักยาว ใบมะกรูด พอเดือดอีกครั้ง ชิมรสตามชอบ
4. ใส่พริกชี้ฟ้า ใบกะเพรา ยกลง



แกงเหลือง

เครื่องปรุง

ปลาเก๋า	3 ชีด
กานดุน	4 กาบ
น้ำมะขามเปียกชั้นปานกลาง หรือใช้น้ำมะขามสด	1 ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนชา

เครื่องน้ำพริก

พริกแห้งเม็ดเล็ก	8 เม็ด
พริกชี้หูสวนเด็ดก้าน	8-10 เม็ด
ขมิ้นหั่นฝอย	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
กระเทียมกลีบใหญ่	10 กลีบ
กะปิดี	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

อีกครั้ง

1. ใส่เครื่องน้ำพริกทั้งหมดลงครกโขลกให้ละเอียด จึงใส่กะปิโขลกพร้อมกับน้ำพริกแกง
2. ละลายน้ำพริกแกงกับน้ำ 2 ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลา
3. ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาล เติมน้ำอีก 1/4 ถ้วยตวง
4. ปูรงรสใส่ผักพอสุกยกลง



แกงส้มดอกขจร

เครื่องปรุง

ปลาช่อน	1 ตัว	น้ำมะขามเปียกชั้นๆ	3-4 ช้อนโต๊ะ
ดอกขจรเก็บใหม่สด	8-10 กระถง	น้ำตาลปีบ	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้ง	5-6 เม็ด	น้ำปลาดี	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
หัวหอม	4 หัว	ดอกขจรล้างสะอาด ถ้าข้อมใหญ่หัก	
กะปิ	1 ช้อนชา	ใช้ทั้งข้อม ถ้าข้อมใหญ่ ควรแบ่งออกบ้าง	

วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลาช่อน ผ่าท้อง ควักไส้ ตัดครีบ แล้วล้างให้สะอาด หั่นตามขวางเป็นชิ้นหนาพอควร
2. พริกแห้งผ่าเอาเมล็ดออก แช่น้ำให้นุ่ม แล้วบีบเอาน้ำออก ใส่ครกโขลกจนละเอียด ใส่หัวหอมลงไปโขลก ให้เข้ากันจนละเอียดดี จึงใส่กะปิโขลกรวมไปด้วย
3. เอาน้ำใส่หม้อพอควร ตั้งไฟให้เดือด แบ่งเนื้อปลาส่วนหางใส่ลงไป 2-3 ชิ้น ต้มไปจนสุก ตักขึ้นมา แกะเอาแต่เนื้อโหลกรวมกับน้ำพริกให้ละเอียดเป็นปุย ตักออกมาละลายกับน้ำตาลปีบ ใช้เป็นน้ำแกง ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลา น้ำปลา คนให้ทั่ว จึงปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาล ซิมดูให้รสเปรี้ยว เค็ม ทหวานพอเหมาะสามรส ปล่อยให้เดือดสักครู่ จึงใส่ดอกขจรลงไป กดให้น้ำท่วม คนให้ทั่ว ปล่อยให้เดือดอีกครั้ง ยกลงได้ ไม่ควรใส่ดอกขจรให้นานนัก ผักจะตายหนึ่ง และรสหวานของผักจะหมดไป



แกงจืดปลา

เครื่องปรุง

ปลาทุสดหรือปลาอื่นๆ ที่มีเนื้อมาก	1/2 กิโลกรัม
มะพร้าว	400 กรัม
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ใบ

เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกแห้ง	5 เม็ด
ข่า	1 ช้อนชา
ตะไคร้	1 ช้อนโต๊ะ
หอม	7 หัว
กระเทียม	10 กลีบ
ผิวมะกรูด	1/2 ช้อนชา
รากผักชี	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
กะปิ	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกให้ละเอียด
2. ล้างปลา ตัดหัว ควักไส้ออก ตัดครึ่งตัวบั้งเฉียง ๆ
3. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ 2 ถ้วยคั้นให้ได้ 3 ถ้วยหัวและหางปนกัน ตั้งไฟให้เดือด (หมั่นคนอย่าให้กะทิเป็นก้อน)
4. ช้อนหัวกะทิใส่กระทะประมาณ 1 ถ้วย เคี่ยวให้แตกมัน ผัดน้ำพริกจนหอมเต็มกะทิที่เหลือให้หมด ตักใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ปลาปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลชิมรสให้มีเค็มหวาน
5. ตักใส่จาน โรยใบมะกรูด ผักชี



ห่อหมกหมูหรือไก่หรือปลา

เครื่องปรุง

เนื้อหมู หรือไก่หรือปลา	300 กรัม
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าว	400 กรัม
ไข่	1 ฟอง
ใบโหระพาเด็ดใบ	1 กำ
ผักชี	1 ต้น
พริกแดง	1 เม็ด
ใบมะกรูด	2 ใบ

เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกแห้ง	5 เม็ด
(แกะเมล็ดออก) แขน้ำ	
หอม	7 หัว
กระเทียม	3 หัว
ข่าหั่นละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	1 ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด	2 ช้อนชา
พริกไทย	5 เม็ด
เกลือ	1 ช้อนชา
กะปิ	1 ช้อนชา
ถ้าใช้ปลา ใส่กระชาย	1 ช้อนชา

วิธีทำ

กระทงเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 1/2 นิ้ว 15 กระทง

1. โขลกเครื่องน้ำพริกให้ละเอียด

2. สับเนื้อหมูไม่ต้องละเอียดมาก ถ้าใช้ไก่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ถ้าใช้ปลาแลเนื้อหั่นบาง ๆ

ถ้าใช้ปลากรายชูดนวดกับรากผักชี พริกไทย โขลกละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ หมักเนื้อสัตว์กับน้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ



3. มะพร้าวใส่น้ำ 1/2 ถ้วย คั้นให้ได้ 1 1/2 ถ้วย ครั้งที่ 2 ใส่น้ำ 1/2 ถ้วย คั้นให้ได้ 1/2 ถ้วย

4. แบ่งหัวกะทิครั้งที่ 1 3/4 ถ้วย ใส่น้ำแป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนชา ตั้งไฟคนพอเดือดยกลง เก็บไว้หยอดหน้า

5. ละลายหัวกะทิที่เหลือกับน้ำพริกคนให้เข้ากันใส่น้ำมันหมูคนต่อไป ใส่ไข่ ใส่น้ำปลา และกะทิที่เหลือที่ระเหยจนหมดใส่ใบโหระพาผักชี ใบมะกรูดเล็กน้อยคนเข้าด้วยกัน จะทำให้หอม

6. ใส่ใบโหระพาที่เหลือรองกันกระทง ตักส่วนผสมใส่ให้เต็มกระทงหนึ่ง 15 นาที ยกลงหยอดหน้ากะทิ โรยผักชี ใบมะกรูด พริกแดง หนึ่งต่ออีก 1 นาที เปิดฝาเรียงถึงยกลง

หมายเหตุ

ผักที่ใช้รองกันกระทง จะใช้ใบยอ หรือกะหล่ำปลี หรือหน่อไม้ หั่นชิ้นเล็ก ๆ หนึ่งพอให้ผักยุบก่อนจะทำให้หอมก้นกระทงไม่หดตัวมาก



พะแนงไก่

เครื่องปรุง

เนื้อไก่ (จะใช้หมูหรือเนื้อก็ได้)	300 กรัม	หอม	5 หัว
มะพร้าว	250 กรัม	กระเทียม	10 กลีบ
ใส่น้ำ 1/2 ถ้วยคั้นให้ได้	1 ถ้วย	ข่า	1 ซ่อนชา
ใบมะกรูด	2 ใบ	ตะไคร้	1 ซ่อนชา
น้ำปลา	1 ซ่อนโต๊ะ	ผิวมะกรูด	1/2 ซ่อนโต๊ะ
ใบโหระพา	2 กิ่ง	รากผักชี	1 ซ่อนชา
น้ำตาล	1 ซ่อนโต๊ะ	พริกไทย	5 เม็ด
น้ำมัน	1 ซ่อนโต๊ะ	เกลือ	1 ซ่อนชา
เครื่องนำพริกพะแนง		กะปิ	1 ซ่อนชา
พริกแห้ง	5 เม็ดเล็ก	โหลกนำพริกให้ละเอียด	

วิธีทำ

1. หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้นเล็กๆ ยาวๆ รวนสักครู่พอไก่สุก
2. ผัดนำพริกกับน้ำมันให้หอม เดิมกะทิอย่าให้น้ำพริกแห้ง ผัดให้หอมและแตกมัน

ใช้ไฟอ่อน

3. ใส่เนื้อไก่ลงผัด ใส่ใบมะกรูด ปรุงรส น้ำปลา น้ำตาล เดิมกะทิที่เหลือ เคี่ยวไฟอ่อนๆ

จนไก่นุ่มน้ำแกงขลุกขลิก ใส่ใบโหระพา ยกขึ้น จัดใส่จานแต่งด้วยใบโหระพาสดเด็ดเป็นช่อๆ

หมายเหตุ

ถ้าจะทำพะแนงเนื้อ จะต้องเคี่ยวเนื้อกับหางกะทิให้เปื่อยก่อนจึงจะผัด



แกงเลียงนพเก้า

เครื่องปรุง

กุ้งชีแฮ้	2 ชีด	ใบแมงลัก	5 ยอด
หรือ	1 ถ้วย	กะปิ	1/2 ช้อนโต๊ะ
ปลาช่อนย่างฉีกเป็นชิ้นพอคำ	1/2 ถ้วย	น้ำปลาดี	1 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดอ่อน	1/2 ถ้วย	พริกไทย	10 เม็ด
ฟักทอง	1/2 ถ้วย	พริกชี้หูสด	3-5 เม็ด
บวบเหลี่ยม	1/2 ถ้วย	พริกชี้ฟ้าแดง	2 เม็ด
ยอดใบตำลึง	1/2 ถ้วย	หอมแดง	7 หัว
เห็ดฟางตุ่ม	1/2 ถ้วย	น้ำซุ๊ปซี่โครงไก่	4-5 ถ้วย
หัวปลีหั่นฝอย	1/2 ถ้วย		

วิธีทำ

ต้มน้ำซุ๊ปไก่ให้เดือด แบ่งกุ้งให้พอกัน ตักขึ้นพักไว้ นำพริกชี้หู หอมแดง พริกไทย กะปิ ลงโหลกให้ละเอียด ใส่กุ้ง แล้วโหลกเข้าด้วยกัน เสร็จแล้วนำไปใส่หม้อน้ำซุ๊ป พอน้ำซุ๊ปเดือด ใส่ฟักทองลงหม้อตั้ง 2 นาที เสร็จแล้วนำผักที่เตรียมไว้ ใส่หม้อทั้งหมด เว้นใบแมงลัก และพริกชี้ฟ้าแดง พอผักสุก ใส่ปลาอย่าง และกุ้งที่เหลือ พอกุ้งสุกเป็นสีชมพู ชิมดูรสตามใจชอบ ยกลง ใส่ใบแมงลัก พริกชี้ฟ้า



ต้มกะทิสายบัวกับปลาหูช้าง

เครื่องปรุง

ปลาหูช้างตัวขนาดกลาง	5 ตัว	กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าว	1/2 กิโลกรัม	เกลือ	1 ช้อนชา
สายบัวปอกแล้ว ประมาณ	10 สาย	น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
ต้วยาว 1 นิ้ว	5 ถ้วย	มะดัน	10 ผล
หอมแดง	5 หัว	หรือน้ำมะขามเปียกก็ได้	
พริกไทย	7 เม็ด		

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทย หอม กะปิให้ละเอียด
2. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ 2 1/2 ถ้วย คั้นให้ได้ 3 1/2 ถ้วย ช้อนหัวกะทิไว้ 1/2 ถ้วย
3. ละลายเครื่องที่โขลกไว้กับกะทิใส่หม้อแกงตั้งไฟ หมั่นคนอย่าให้กะทิเป็นลูก ใส่มะดัน พอเปื่อยตักเมล็ดมะดันออก พอกะทิเดือดใส่ปลาหู (ปลาหูแกะเอาข้างและหัวออก)
4. ใส่สายบัวใส่ลงในหม้อกะทิ ใส่เกลือ น้ำตาล น้ำปลา ใส่หัวกะทิ คนเบาๆ พอเดือดยกลง ปรุงรสมีเปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย



ข้าวโพดปรุง

ส่วนผสม

ข้าวโพดดิบผ่านบาง ๆ	2 ถ้วย
เนื้อหมูสับละเอียด	1/2 ถ้วย
กุ้งซีแฮ้ปอกเปลือกสับละเอียด	1/4 ถ้วย
แป้งสาลี	4 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2 ช้อนชา
รากผักชี	1 ช้อนชา
พริกไทย	5 เม็ด
น้ำมันสำหรับทอด	

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

น้ำตาลทราย	3 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	2 เม็ด
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	2 ช้อนชา
ถั่วลิสงป่น	1 ช้อนโต๊ะ
ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ โรยหน้า	

วิธีทำ

1. รากผักชี พริกไทย โขลกรวมกันให้ละเอียด
2. ข้าวโพด หมู กุ้งคั่วให้เข้ากัน ใส่แป้งสาลี เกลือ พริกไทย และรากผักชีที่โขลกไว้
3. ปั้นเป็นก้อนขนาดพอดำ ทอดในน้ำมัน ไฟขนาดปานกลาง เสิร์ฟกำลังร้อน ๆ

พร้อมกับผักกาดหอม

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. ผสมน้ำตาลทราย เกลือ น้ำส้ม ตั้งไฟให้เดือด ปรุงให้ได้ 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน
2. ละลายแป้งมันผสมลงไปเพื่อให้ น้ำจิ้มเหนียวข้น โรยถั่วลิสงป่น ถ้าชอบ เค็ดผักชี แต่งหน้าให้สวยงาม เวลาเสิร์ฟน้ำจิ้ม





เต้าเจี้ยวหลน

ส่วนผสม

เต้าเจี้ยวขาว	1/2 ถ้วย	เกลือป่น	1 ช้อนชา
เนื้อหมูสับ	1/4 ถ้วย	หัวหอมซอย	1/3 ถ้วย
กุ้งสับ	1/4 ถ้วย	พริกชี้ฟ้าสีแดง เขียว เหลือง	4-5 เม็ด
มะพร้าว	1/2 กิโลกรัม	ผักที่ใช้รับประทาน	แตงกวา
มะขามเปียก	1 บัน	มะเขือ	ผักชี ฯลฯ
น้ำตาลปีบ	3 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. เต้าเจี้ยวล้างน้ำให้สะอาด สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำไปโขลกรวมกับหมูสับ กุ้งสับ โขลกจนเข้ากันดี ตักขึ้น
2. คั้นมะพร้าวให้ได้ หัวกะทิ 2 1/2 ถ้วย ส่วนที่เหลือ คั้นเก็บไว้เป็นหางกะทิประมาณ 1 1/2 ถ้วย นำไปคั้นมะขามเปียกไว้ แล้วกรองให้สะอาดพักไว้
3. นำหัวกะทิ ตั้งไฟ คอยคนอย่าให้กะทิเป็นลูก พอเดือดและแตกมันดีแล้ว ยกลง เอาเต้าเจี้ยวที่โขลกไว้ ลงผสมอย่าให้เป็นก้อน ยกขึ้นตั้งไฟ เติมน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก ชิมรส เคี่ยวให้ข้น ใส่หอมเล็ก ใส่พริก สักพักยกลง รับประทานกับผัก





ลาบเต้าหู้

เครื่องปรุง

เห็ดฟางหั่นละเอียด (1 ถ้วย)	1 ชีด
เต้าหู้ขาวลวกน้ำเดือด	2 แผ่น
เห็ดหูหนูสดหั่นเส้นยาวลวก	1 ถ้วย
ข้าวคั่วป่น	1/4 ถ้วย
พริกชี้หนูป่น	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปรุง

พริกชี้หนูสวนบด	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1/4 ถ้วย
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา

ผักโรยหน้า

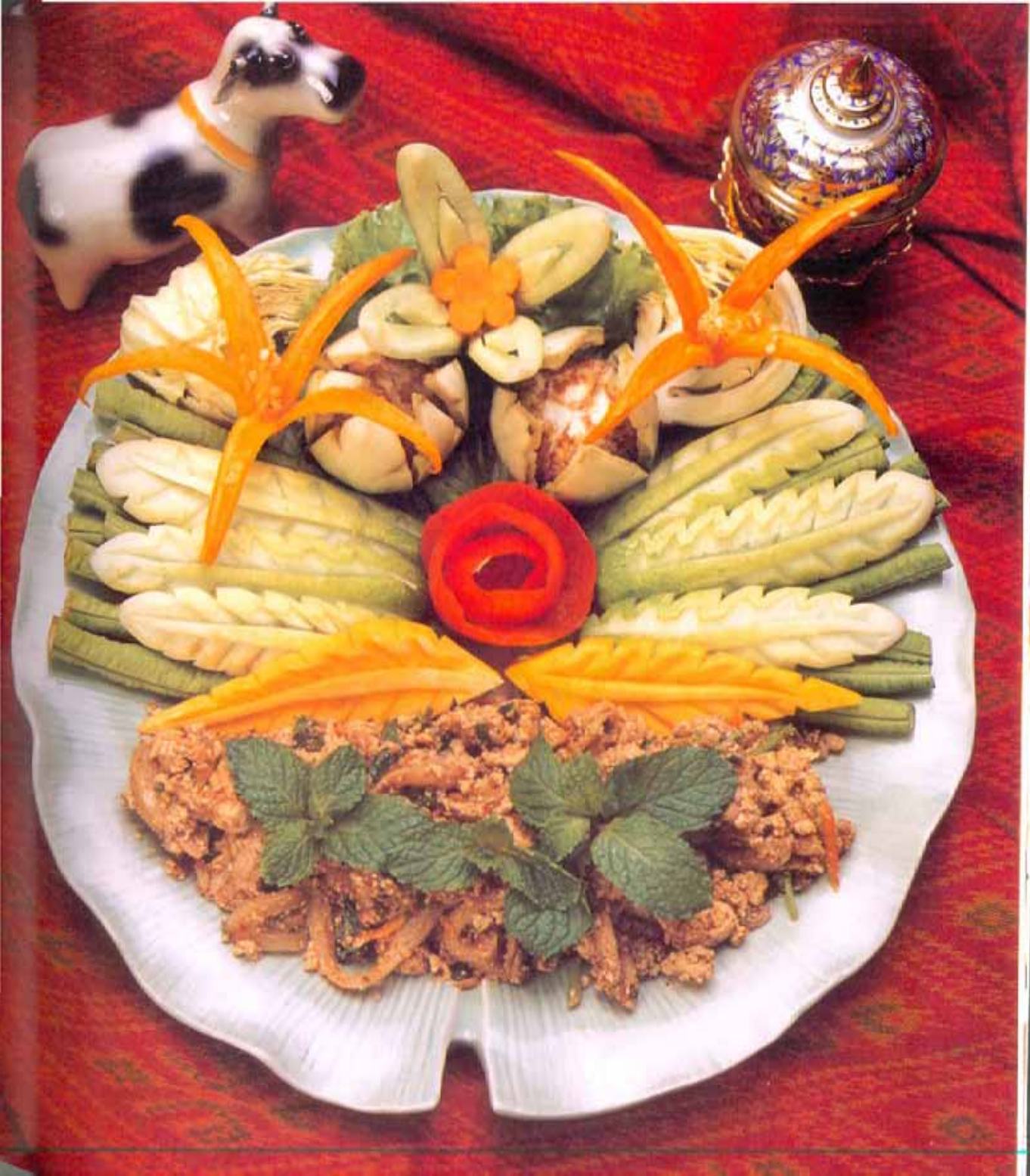
ผักชีฝรั่งหั่นฝอย	2 ต้น
สะระแหน่	5 ช่อ

วิธีทำ

1. ยีเต้าหู้ขาวให้ละเอียด
2. เห็ดฟางคั่วบนไฟให้สุกโดยไม่ต้องใส่น้ำ
3. ผสมเต้าหู้ เห็ดฟาง เห็ดหูหนู คลุกกับน้ำ ปรุง โรยข้าวคั่ว พริกป่น คลุกปรุงรสอีก

ครั้ง โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งหั่นฝอย ใบสะระแหน่เด็ดช่อ รับประทานกับผักสด ถั่วฝักยาว ผักกาดหอม โหระพา





ปลาเปรี้ยวหวาน

เครื่องปรุง

ปลากระพงขาว	
เอาแต่เนื้อ	1/2 กิโลกรัม
หนังชั้นหนา	1/2 นิ้ว
เหล้า	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลี	2 ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด	
น้ำมันสำหรับผัด	3 ช้อนโต๊ะ
หอมหัวใหญ่	1 หัว

แครอท	1 หัว
พริกหวาน	1 เม็ด

ซอส

น้ำตาล	1/3 ถ้วย
แคทซิป	1/3 ถ้วย
น้ำส้มสายชู	1/4 ถ้วย
เหล้า	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1/2 ถ้วย
แป้งข้าวโพด	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
สับปะรด 2 แว่น หั่นแว่นละ	6 ชิ้น

วิธีทำ

1. หมักปลากับเหล้า เซอิ้วขาว แป้งสาลี และแป้งข้าวโพด
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะก้นลึก พอน้ำมันร้อนแยกปลาออกเป็นชิ้นๆ ทอดให้เหลืองกรอบ ตักออกให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ปอกหอมใหญ่หั่นเป็นแว่นแยกออกจากกันเป็นวงๆ หั่นพริกหวานเป็นเสี้ยว 1/2 x 2 นิ้ว ปอกเปลือกแครอทหั่นเป็นเสี้ยว ยาว 2 นิ้ว กว้าง 1/2 นิ้ว หนา 1/4 นิ้ว ลวกน้ำร้อน
4. ใส่น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ ลงในกระทะ ใส่หอมใหญ่ ใส่พริกหวาน และแครอทผัด 1 นาทีใช้ไฟแรง



วิธีทำซอส

1. ผสมน้ำตาล แคนตาลีน น้ำส้มสายชู เหล้าเชอรี และผสมแป้งกับน้ำเข้าด้วยกันก่อนคนให้เข้ากัน จึงเทลงในส่วนผสมคนให้เข้ากัน
2. ใส่ซอสที่ผสมลงในกระทะ ลดไฟ คนจนแป้งสุกขึ้น จึงใส่ปลาที่ทอด คนพอทั่ว
3. ตักใส่จานเสิร์ฟ แต่งด้วยสับปะรดวางข้างจาน



ข้าวยาปักขี้ไต้

เครื่องปรุง

ข้าวสุก	3 ถ้วย
มะพร้าวคั่วให้เหลืองกรอบ	1 ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	1 ถ้วย
พริกชี้หนูคั่วป่น	2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวตังทอดกรอบ	2 ถ้วย
บีเป็นคำไว้คลุกข้าว	
สั้มน้ำมันเป็นชิ้นเล็ก ๆ	1 ถ้วย
มะขามอ่อนหั่นแฉ่นเล็ก ๆ หรือมะม่วง	
มะดันซอย	1/2 ถ้วย
สะตอ ถั่วฝักยาว แตงกวา ตะไคร้	
ใบมะกรูด	
หั่นซอยชิ้นเล็ก ๆ อย่างละ	1/2 ถ้วย

ถั่วงอกเด็ดราก	1 ถ้วย
น้ำสำหรับคลุก หรือน้ำ	1 ถ้วย

นุญ

วิธีทำน้ำ สำหรับคลุก

น้ำบูดูหรือน้ำเคย	1/2 ถ้วย
น้ำเปล่า	1 1/2 ถ้วย
หอม	5 หัว
ข้าวขาว 1 นิ้ว ทุบให้แตก	1 ถ่อน
น้ำตาลปีบ	1/2 ถ้วย
ใบมะกรูด	5 ใบ
ตะไคร้ตัดท่อนสั้น ๆ	1 ต้น
ผสมทุกอย่าง ตั้งไฟเคี่ยวจนเป็นสีแดงเข้ม	
กรองใช้แต่น้ำ ชิมให้มีรสเค็ม หวาน	

หมายเหตุ

น้ำบูดู ทำจากปลาตัวเล็ก ๆ หมักเกลือใส่ไหใส่น้ำเล็กน้อย ปิดฝาขัดปากให้แน่นตากแดดเก็บไว้ มีกลิ่นหอมคล้ายปลาร้า ถ้าไม่มีน้ำบูดู จะใช้ปลาอินทรีหรือปลากุเลา เค็มบั้งใช้แต่เนื้อปลา 1/4 ถ้วย หรือกะปิก็ได้ ใส่มะพร้าวคั่วโขลกให้ละเอียดเพิ่มขึ้นเพื่อให้สีเข้ม น้ำซัน และมีกลิ่นหอม

วิธีจัดรับประทาน

ตักข้าวใส่จานแต่น้อย ใส่ข้าวตัง โรยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ผักต่าง ๆ ที่เตรียมไว้และสั้มน้ำมัน ราดน้ำบูดูแต่น้อยอย่าให้และ ใส่พริกป่นตามใจชอบ ข้อสำคัญอย่าใส่ข้าวมาก เพราะมีเครื่องปรุงหลายอย่าง เมื่อคลุกแล้วจะได้งานใหญ่



ทอดมันอเนามัย

เครื่องปรุง

ข้าวโพดคั่วฝานบาง ๆ	1 ถ้วย	พริกไทย	10 เม็ด
ฟักทองเนื้อดีหั่นเส้นฝอย	1 ถ้วย	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมูเนื้อกุ้งสับรวมกัน	1 ถ้วย	เกลือ	1/2 ช้อนชา
รากผักชี	1 ช้อนชา	น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	5 กลีบ		

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ละเอียดใส่ข้าวโพดบวบหยาบ ๆ พอแบ่งในข้าวโพดออก
2. นำมาคลุกรวมกับฟักทองหั่นเป็นเส้นฝอย เนื้อหมู และกุ้งสับ ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลทราย
3. จับเป็นก้อนขนาดพอคำ ทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง จนเหลืองดี รับประทานกับ

น้ำจิ้ม

ส่วนผสมน้ำจิ้มสูตร 1

พริกแดง 3 เม็ด กระเทียม 5 กลีบ เกลือป่น 1/2 ช้อนชา โขลกละเอียด เคี่ยวรวมกับน้ำส้ม 1/4 ถ้วย น้ำตาลทราย 1/4 ถ้วย น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า 2 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมน้ำจิ้มสูตร 2

พริกชี้หูสวน 10 เม็ด โขลกรวมกับเกลือ 1/2 ช้อนชา กระเทียม 5 กลีบ บีบน้ำมะนาวใส่ 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ โรยผักชี 2-3 ใบ



สะเตา-น้ำปลาหวาน-ปลาตุ๋นย่าง

น้ำปลาหวาน

น้ำตาลปีบ	2 ถ้วย	พริกแห้งหั่นบางๆ	
น้ำส้มมะขามเปียกชั้นๆ	1/2 ถ้วย	ทอดกรอบ	1/4 ถ้วย
น้ำปลา	1/2 ถ้วย	สะเตาอ่อน ประมาณ	5-10 ก้อน
หอมเจียว	1/4 ถ้วย	ล้างเบาๆ	
กระเทียมเจียว	1/4 ถ้วย	อย่าให้เข้า ต้มน้ำ ให้เดือดเทใส่สะเตา	
		จนท่วมปิดฝา	

วิธีทำ

- ผสมน้ำตาล น้ำส้มมะขาม และน้ำปลา ตั้งไฟกลางค่อนข้างอ่อน เคี่ยวจนเหนียว ยกลง
- จัดเสิร์ฟ ตักน้ำปลาหวานใส่ถ้วย แบ่งหอมเจียว กระเทียมเจียว พริกแห้งใส่ข้างบน

ปลาตุ๋นย่าง

ปลาตุ๋น 1-2 ตัว

ล้างปลา ผ่าท้อง เอาไส้ออกล้างสะอาด บั้งปลาด้านละ 2-3 บั้ง บั้งไฟกลางจนสูง เหลืองหอมทั้ง 2 ด้าน (ก่อนย่างทาน้ำมันที่ตะแกรงบั้งปลาก่อน หนังปลาจะไม่ดลอกหรือจะทาที่ตัวปลาก็ได้)



น้ำนมกา

เครื่องปรุง

งาดำ	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายแดง	1-2 ช้อนชา
ใบเตยหอม	1 ใบ

วิธีทำ

1. คั่วงาดำด้วยไฟอ่อนๆ คอยบีบดูถ้าเม็ดงาแตก 3 ใน 5 เม็ดให้รีบเอาลงจากเตา(ถ้าข้างจะไหม้เทใส่ครก)
2. บดเม็ดงาให้แตก
3. ใส่งาดำต่อน้ำ 1 แก้ว(250 ซี.ซี.)ลงในเครื่องปั่น ปั่นนาน 5 นาที อีก 2 รอบ
4. กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วคั้นน้ำงาดำออกให้หมด
5. ต้มน้ำงาดำกับใบเตยหอม
6. ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายแดง พอมีรสหวาน
7. ต้มจนได้ที่กำลังอุ่น



น้ำเต้าหู้

ส่วนผสม

ถั่วเหลือง	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	6 ถ้วย
น้ำเปล่า	16 ถ้วย

วิธีทำ

1. ถั่วเหลืองล้างน้ำให้สะอาด แช่ในน้ำร้อน 3-4 ชั่วโมง จนเมล็ดถั่วพอง บีบเอาเปลือกออกให้หมด
2. ใส่ถั่วเหลืองและน้ำลงในเครื่องปั่น ปั่นเข้าด้วยกันจนละเอียดทำงานหมด
3. กรองส่วนผสม ข้อ 2 ด้วยผ้าขาวบาง บีบเอาน้ำนมถั่วเหลืองออกให้หมด
4. นำน้ำนมถั่วเหลืองมาต้มโดยใช้ไฟอ่อน เคี่ยวจนน้ำงวดลงเล็กน้อยและให้หมดกลิ่นถั่วเหลือง ใส่น้ำตาล พอน้ำตาลละลายหมดยกลง





ถั่วแดงเย็น

ส่วนผสม

ถั่วเขียวแดงคั่ว	100 กรัม
น้ำเปล่า	4 ถ้วย
น้ำตาลทราย	100 กรัม
น้ำหวาน	150 กรัม
นมข้นจืด	100 กรัม

วิธีทำ

1. ถั่วแดงคั่วแช่น้ำให้พอง นำไปต้มกับน้ำเปล่าจนสุกนุ่มใส่น้ำตาลทราย ต้มต่อสัก

ครึ่งชาม

2. ตักถั่วแดงใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำหวาน นมข้นจืด และน้ำแข็งป่น





เต้าส่วน

ส่วนผสม

ถั่วเขียวเราะเปลือกดิบ	150 กรัม
น้ำตาลทราย	100 กรัม
แป้งมัน	50 กรัม
กะทิคั้นไม่ใส่น้ำ	100 กรัม
เกลือ	1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำถั่วเขียวใส่หม้อเติมน้ำยกขึ้นตั้งไฟต้มจนสุกและนุ่นใส่น้ำตาลทรายคนจนละลาย
2. ละลายแป้งมันกับน้ำเล็กน้อยใส่ลงในหม้อคนให้เข้ากันพอเดือดยกลง
3. กะทิผสมเกลือตั้งไฟพอเดือดยกลง ใ้ววดหน้าเต้าส่วน



ตัวอย่างอาหารสำหรับสตรีวัยทองใน 1 วัน

เช้า	กลางวัน	เย็น
ชุดที่ 1 ข้าวสวย(ข้าวกล้อง) แกงจืดเต้าหู้ขาว ผัดถั้วลันเตา ผลไม้	ข้าวสวย ทอดมันปลา แกงจืดกล่ำปลีสอดไส้ ถั้วเขียวต้มน้ำตาล	ข้าวสวย น้ำพริก-ปลาหู แกงเลียงหน่อเห็ด ผัดผักทอง ผลไม้
ชุดที่ 2 ข้าวต้มปลา น้ำเต้าหู้ ผลไม้	ข้าวสวย ปลาหูต้มเค็ม ผัดผักคะน้า ถั้วแปบ	ข้าวสวย แกงส้มผักรวม ปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ ยำถั้วหู ผัดบล็อคโคลี่ ผลไม้
ชุดที่ 3 ข้าวต้ม ยำกุ้งแห้ง ผัดผักบุ้ง ผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่ ผลไม้	ก๋วยเตี่ยวผัดไทย ส้มตำมะละกอ ผลไม้	ข้าวสวย จู๋นึ่งปลาหู เต้าหู้ทรงเครื่อง ผัดปลาช่อนใส่ใบขึ้นช่าย ผลไม้



เช้า	กลางวัน	เย็น
ชุดที่ 4 ข้าวต้มไก่ น้ำเต้าหู้ ผลไม้	ขนมจีนน้ำยา ทอดมันข้าวโพด เต้าส่วน	ข้าวสวย ต้มโคล้งปลากรอบ น้ำพริกเงี้ยว ยำหวาน ผลไม้
ชุดที่ 5 ข้าวสวย แกงจืด พะแนงเนื้อ น้ำเต้าหู้	ข้าวคลุกกะปิ แกงเลียง ผลไม้	ข้าวสวย เต้าเจี้ยวหลน ห่อหมกปลา ยำมะม่วง ผลไม้
ชุดที่ 6 ข้าวสวย ผัดปลากะพงใบกระเทียม แกงจืดถั่วงอกหัวโต	ข้าวมัน ส้มตำ เมี่ยงคำ ถั่วงอกต้มน้ำตาล	ข้าวสวย แกงป่าลูกชิ้นปลา ปลาเป็รียวหวาน ยำมะเขือยาว ผลไม้
ชุดที่ 7 ข้าวต้มกุ้ง น้ำเต้าหู้ ผลไม้	ข้าวสวย ลาบเต้าหู้ ต้มสายบัวกับปลาทุ เต้าทึงเย็น	ข้าวสวย ต้มส้มปลากรอบ ผัดสะตอ ยำส้มโอ ขนมหม้อแกงถั่ว



อาหารสำหรับสตรีวัยทอง



ISBN : 974-515-148-3

กองโภชนาการ

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข