



กรมอนามัย
Department of Health



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



กินเป็น ไม่ป่วย

ด้วยเมนูสุขภาพและสมุนไพรไทยถิ่น



สำนักโภชนาการ
กรมอนามัย



กินเป็น ไม่ป่วย ด้วยเมนูสุขภาพและสมุนไพรไทยถิ่น

☀ คณะผู้จัดทำ

☀ ที่ปรึกษา

นายสมศักดิ์	เทพสุทิน	รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
นายเดชอิศม์	ขาวทอง	รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
นายโชสิต	สุวินิจจิต	คณะที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

☀ ที่ปรึกษา กรมอนามัย

แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	อธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงนงนุช	ภัทรอนันตพ	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร.นายแพทย์ปองพล	วรปานิ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ธีติ	แสวงธรรม	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร.แพทย์หญิงสายพิณ	โชติวิเชียร	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

☀ ที่ปรึกษา กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์สมฤกษ์	จึงสมาน	อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายสมศักดิ์	กรีชัย	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

☀ บรรณาธิการ กรมอนามัย

นายสุพจน์	รื่นเรงกลิ่น	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นางสาวบังเอิญ	ทองมอญ	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นางสาวภัทราพร	เทวอักษร	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นางสาวสุทธาศินี	จันทร์ใบเล็ก	นักโภชนาการปฏิบัติการ
นางสาวจัญชลิ	ศิริกาญจน์โรจน์	นักโภชนาการปฏิบัติการ
นางสาวสุพรรณิ	ช้างเพชร	นักโภชนาการปฏิบัติการ
นายชินวัตร	ปิ่นจ้อย	นักพัฒนาตำรับอาหาร

☀ บรรณาธิการ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นางสาวอุบลรัตน์	มโนศิลป์	แพทย์แผนไทยชำนาญการพิเศษ
นางสาวรัชชนก	หิรัญรักษ์	แพทย์แผนไทยชำนาญการ
นางสาวอรวิภา	เกาะยอ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวจิรนันท์	บรรทัด	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นายตีภพ	เฉลิมพร	แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ

จัดทำและเผยแพร่โดย

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยทำงานและผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ลิขสิทธิ์ :

ภาพถ่ายอาหารเป็นของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ISBN :

978-616-11-5373-1

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

มกราคม 2568

จำนวน :

1,500 เล่ม

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

0 2590 4337 ,4329 ,4905-7 <http://nutrition2.anamai.moph.go.th>

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

0 2590 2614 <https://ittm.dtam.moph.go.th>

ออกแบบและพิมพ์ที่ :

บริษัท มินนี่ กรุป จำกัด

คำนิยม

กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายคนไทยห่างไกลโรคและภัยสุขภาพ โดยส่งเสริมสุขภาพทุกมิติ เพื่อลดอัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases : NCDs) ก่อนเข้าสู่ระบบการรักษา ซึ่งจะเป็นการลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศ ร่วมกับการผลักดันแนวคิดเวชศาสตร์วิถีชีวิต และสุขภาพองค์รวมสู่การปฏิบัติให้สอดคล้องกัน โดยปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ อาหารและโภชนาการ ซึ่งเป็นเรื่องที่ผมให้ความสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นปัจจัยที่ประชาชนทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

กระทรวงสาธารณสุขโดยกรมอนามัย และกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้ร่วมกันขับเคลื่อน หนังสือ **“กินเป็น ไม่ป่วย ด้วยเมนูสุขภาพ และสมุนไพรไทยถิ่น”** เล่มนี้ขึ้น จาก“เมนูสุขภาพ” ซึ่งเป็นเมนูลดหวาน มัน เค็ม ที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย และความรู้และข้อมูลตำรับพืชสมุนไพรที่ใช้สำหรับการป้องกันโรคโดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ในโอกาสนี้ ผมขอชื่นชม และขอขอบคุณ กรมอนามัย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และคณะผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ เพื่อมอบให้เป็นของขวัญปีใหม่อันล้ำค่าให้กับประชาชนให้มีสุขภาพดีด้วยอาหารและโภชนาการ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของระบบสาธารณสุขไทย ทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอันจะเกิดความยั่งยืน และเกิดประโยชน์ต่อประเทศต่อไป



(นายสมศักดิ์ เทพสุทิน)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข



คำนิยม

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases : NCDs) นับเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยในปัจจุบัน โดยส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน และระบบสาธารณสุขของประเทศในวงกว้าง ปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของปัญหานี้ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงการเผชิญกับมลพิษในสิ่งแวดล้อม การดื่มสุราและสูบบุหรี่ การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญในการต่อสู้กับปัญหานี้ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ลดอาหารรสจัด ทั้งหวาน มัน เค็ม เน้นให้ความสำคัญกับการรับประทานผัก ผลไม้ และอาหารที่มีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม ซึ่งท่านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายสมศักดิ์ เทพสุทิน ได้ให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยผลักดันให้เป็นนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ในประเด็น “นโยบายคนไทยห่างไกลโรคและภัยสุขภาพ”

ผมในฐานะที่ได้รับมอบหมายจากท่านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้กำกับดูแลกรมอนามัย ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีองค์ความรู้ด้านโภชนาการ และกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่มีองค์ความรู้ด้านสมุนไพรไทย ทั้งสองหน่วยงานได้ร่วมกันนำองค์ความรู้ที่มีมาจัดทำหนังสือ **“กินเป็น ไม่ป่วย ด้วยเมนูสุขภาพ และสมุนไพรไทยถิ่น”** หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมทั้งเมนูสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม และมีข้อมูลสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการป้องกันโรคโดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพื่อช่วยในการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชน ผมเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างคุ้มค่า ที่ประชาชน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เข้าถึงได้ง่าย และเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการใส่ใจสุขภาพผ่านการปรุงอาหารที่มีคุณประโยชน์ และการใช้สมุนไพรไทยอย่างเหมาะสม

ผมขอแสดงความชื่นชมและขอบคุณกรมอนามัย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และผู้เกี่ยวข้อง ที่ได้ร่วมมือกันจัดทำหนังสือที่มีประโยชน์และมีคุณค่า เพื่อเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพ ยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน และป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ด้วยการบริโภคอาหารเมนูสุขภาพ และสมุนไพรไทยถิ่น อันจะนำไปสู่การลดภาระโรค และค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายของการมีสุขภาพดีของประชาชนอย่างยั่งยืน



(นายเดชอิศม์ ขาวทอง)

รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข

คำนิยม

ปัจจุบันคนไทยวัยทำงานส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ สาเหตุเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่ การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด และเป็นปัญหาสุขภาพอันดับต้น ๆ ของประเทศ ทั้งในเรื่องของจำนวนการเสียชีวิต และการะโรคโดยรวม การเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งหากมีการป้องกันที่ดี ย่อมช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับนโยบาย ปิงปประมาณ พ.ศ. 2568 ของท่านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายสมศักดิ์ เทพสุทิน ที่มุ่งเน้นลดผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังก่อนเข้าสู่ระบบการรักษา เพื่อเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศอีกทางหนึ่ง

ในโอกาสนี้ กรมอนามัย ร่วมกับ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข จัดทำหนังสือ **“กินเป็นไม่ป่วย ด้วยเมนูสุขภาพ และสมุนไพรไทยถิ่น”** ขึ้น เพื่อเป็นสื่อ ที่สามารถเข้าถึงการส่งเสริมสุขภาพภาคประชาชนแบบง่าย ๆ สามารถปฏิบัติได้จริง สำหรับประชาชนทั่วไป รวมถึงผู้ประกอบการร้านอาหาร หน่วยงานต่าง ๆ ตลอดจนบุคลากร ผู้ที่รักสุขภาพ โดยเล่มนี้ได้รวบรวมหลากหลายเมนูสุขภาพไว้มากมาย ซึ่งผ่านเกณฑ์รับรองมาตรฐานจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ที่ลดหวาน มัน เค็ม มีคุณค่าทางโภชนาการ และที่สำคัญ ยังมีคุณค่าทางสมุนไพรไทยอันเป็นมรดกภูมิปัญญา ของคนไทยที่ควรค่าแก่การสืบสาน สามารถนำไปเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพื่อสุขภาพที่ดี แข็งแรง ต้อนรับปีใหม่ไปพร้อม ๆ กัน

ดิฉันขอชื่นชมและขอบคุณกรมอนามัย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่าย ที่ได้จัดทำหนังสือที่ทรงคุณค่านี้ขึ้น จึงเชื่อมั่นได้ว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ อย่างยิ่งต่อการดูแลสุขภาพ และเป็นแหล่งให้ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ อย่างยั่งยืนแก่ประชาชน อีกทั้งเป็นแรงผลักดันสำคัญในการลดภาระโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยให้แข็งแรง และยั่งยืนต่อไป



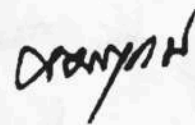
(แพทย์หญิงอัมพร เบญจพหลพิทักษ์)
อธิบดีกรมอนามัย

คำนิยม

ในยุคปัจจุบันที่กระแสดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคได้รับความสำคัญอย่างกว้างขวาง อาหารที่เรบริโภคในแต่ละวันกลายเป็นหัวใจสำคัญของการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของประเทศไทย ซึ่งอุดมไปด้วยสมุนไพรพื้นถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และสรรพคุณทางยาอันหลากหลาย

หนังสือ **“กินเป็นไม่ป่วย ด้วยเมนูสุขภาพ และสมุนไพรไทยถิ่น”** เล่มนี้ ถือเป็นอีกก้าวสำคัญของการผสมผสานภูมิปัญญาไทยเข้ากับแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งได้รวบรวมเมนูอาหารที่นำสมุนไพรไทยมาใช้ในรูปแบบที่สร้างสรรค์ ทั้งยังคงรสชาติและคุณประโยชน์ไว้อย่างครบถ้วน และเป็นเมนูสุขภาพ ภายในเล่ม นอกจากจะมีวิธีการปรุงอาหารที่เข้าใจง่ายแล้ว ยังมีข้อมูลเกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรในแง่ของการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ด้วยความร่วมมือของผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ และสมุนไพร หนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่เพียงตำราอาหาร แต่เป็นเครื่องมือสำคัญในการสนับสนุนเป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพระดับประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสนับสนุนนโยบายด้านสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นให้คนไทยห่างไกลโรคและภัยสุขภาพ โดยการส่งเสริมสุขภาพทุกมิติ เพื่อลดอัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Noncommunicable Diseases: NCDs) ด้วยการลดปัจจัยเสี่ยงจากอาหารและพฤติกรรมการกิน

ในโอกาสนี้ ผมขอชื่นชม และขอขอบคุณ กรมอนามัย กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ที่ได้สร้างสรรค์ผลงานอันทรงคุณค่านี้ เพื่อให้ประชาชนทุกคนได้ใช้หนังสือเล่มนี้เป็นแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคให้เหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดีและยั่งยืน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยจุดประกายให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญของสมุนไพรไทยในชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่สังคมไทยที่มีสุขภาพดี ห่างไกลจากโรค และมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในอนาคต



(นายสมฤกษ์ จิงสมาน)
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก



🌟 คำนำ

ปัจจุบันประชาชนไทยเจ็บป่วยด้วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases : NCDs) ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้มีสาเหตุสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และขาดการออกกำลังกาย นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางด้านอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งวิถีชีวิตคนไทยในปัจจุบันมีความเร่งรีบ ทำให้เลือกกินอาหารที่มีความสะดวกรวดเร็ว กินอาหารสำเร็จรูปจากร้านสะดวกซื้อ ไม่มีเวลาทำอาหารกินเอง และกินอาหารนอกบ้านมากขึ้น รวมถึงการมีพฤติกรรมการเลือกซื้อ เลือกกินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ รวมทั้งมีพฤติกรรมการกินมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เลือกกินอาหารที่มีรสหวานจัด มันจัด และเค็มจัด มีภาวะเครียด ซึ่งโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้สามารถป้องกันได้ โดยเริ่มที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดการกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด และเพิ่มการกินผัก ผลไม้ รวมถึงเพิ่มการปรุงประกอบโดยใช้สมุนไพรไทย เพื่อให้ได้สรรพคุณทางสมุนไพร และคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มขึ้น การปรุงอาหารกินเองที่บ้านจะส่งผลดีต่อสุขภาพ เราสามารถเลือกวัตถุดิบเลือกสมุนไพร เลือกวิธีการปรุงประกอบอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมถึงการใส่เครื่องปรุงรสในปริมาณที่เหมาะสม ไม่หวาน มัน เค็มเกินไป

กรมอนามัย และกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้ร่วมมือกันจัดทำหนังสือ **“กินเป็น ไม่ป่วย ด้วยเมนูสุขภาพ และสมุนไพรไทยถิ่น”** ขึ้นมา โดยเนื้อหาประกอบด้วยอาหารเมนูสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม และเมนูที่มีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ รวมถึงคุณสมบัติและสรรพคุณทางสมุนไพรเพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย ผู้สนใจทั่วไปที่รักสุขภาพ รวมถึงร้านค้าร้านจำหน่ายอาหารที่ใส่ใจสุขภาพผู้บริโภค เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรุงประกอบอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม และข้อมูลสรรพคุณทางสมุนไพรอย่างครบถ้วน สามารถทำอาหารที่ดีต่อสุขภาพดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และผู้บริโภคได้ เพื่อส่งผลในการป้องกันและลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และยังลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลอีกทางหนึ่งด้วย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
มกราคม 2568

สารบัญ

	หน้า
คำนิยาม	ก
คำนำ	จ
สารบัญ	ฉ
เมนูสุขภาพ อร่อยแบบมงคล	ณ
ข้าวต้มหมูสับ	1
ไข่ยัดไส้	2
ซูปไก่ใส่มะเขือเทศ	3
ต้มจืดตำลึงเต้าหู้ไข่	4
ต้มยำปลา	5
ปลานึ่งซิง	6
ปลาผัดเปรี้ยวหวาน	7
ผัดผักรวมน้ำมันหอย	8
ปลาทูลุยสวน	9
สลัดโรลกุ้ง	10
หมูผัดขิง	11
หมูผัดบวบ	12
เมี่ยงปลา	13
แกงเผ็ดฟักทองหมู	14
ไข่พะโล้เต้าหู้หมู	15
จู้จี้ปลา	16
หัวไชโป๊ผัดไข่	17
ต้มจืดไข่น้ำ	18
ต้มยำไก่ใส่เห็ด	19
กะเพราหมูสับ	20
แกงหอยใบชะพลู	21
ยำใบบัวบก	22
ต้มจืดฟักใส่ไก่	23
ต้มจืดมะระหมูสับ	24
ผัดซีอิ๊วหมู	25
ข้าวผัดหมู	26

สารบัญ

	หน้า
ต้มข้าวไก่ใส่กะหล่ำปลี	27
ผัดฉ่ำลูกชิ้นปลา	28
ผัดถั่วงอกเต้าหู้แผ่น	29
ผัดผักบุ้ง	30

อาหารสมุนไพรถิ่น กินเป็น ไม่ป่วย

ภาคกลาง

พะแนงหมู	32
แกงป่าลูกชิ้นปลา	33
น้ำพริกมะเขือเทศ-ผักสด	34
ห่อหมกเต้าหู้ปลาทรายเจ้ากี้	35
ยำถั่วงอก	36
ต้มกะทิสายบัว	37
เมี่ยงคำ	38
ต้มโคล้งปลาช่อน	39
แกงเลียง	40

ภาคเหนือ

แกงแคไก่	42
น้ำพริกหนุ่ม ไข่ต้ม	43
แกงมะรุบใส่ปลาอย่าง	44
แกงฮังเล	45

ภาคใต้

ผัดสะตอใส่กะปิ	47
คั่วกลิ้งหมู	48
ไก่ต้มขมิ้น	49
น้ำพริกกระท้า-ผัดสด	50
ยำตะไคร้	51
ข้าวยำ	52

สารบัญ

	หน้า
ภาคอีสาน	
ส้มตำปู	54
ส้มตำไทยไข่เค็ม	55
ส้มตำไทยปลากรอบ	56
ส้มตำลาว	57
แกงอ่อมไก่	58
น้ำพริกปลาร้า-ผักสด	59
น้ำพริกมะขามสด-ผักสด	60
แกงส้มดอกแค	61
ต้มยำปลาช่อน	62
เครื่องดื่ม	
น้ำตะไคร้	64
น้ำกะเพราแดง	65
น้ำเบ็ดบัว	66
น้ำมะพร้าว	67
น้ำมะนาว	68
น้ำมะขามป้อม	69
น้ำกระเจียว	70
น้ำมะขาม	71
น้ำเสาวรส	72
น้ำมะตูม	73
น้ำชিং	74
น้ำบัวบก	75
น้ำใบเตยหอม	76
โยเกิร์ตสมุนไพร "สี่แถว"	77

เมนูสุขภาพ

อร่อยแบบมงคล

ปลาผัดเปรี้ยวหวาน



ซุปรังใส่มะเขือเทศ



ต้มยำปลาทุ



ผัดถั่วงอกเต้าหู้แผ่น



ไข่ยัดไส้



สลัดโรลกุ้ง





เมนูนี้มี

2.4

คาร์บ

ข้าวต้ม หมูสับ



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	268	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	43.0	กรัม
โปรตีน	9.9	กรัม
ไขมัน	5.7	กรัม
ใยอาหาร	2.1	กรัม
วิตามิน ซี	14.1	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	88.9	RE.
โซเดียม	425.4	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	47.9	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.08	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ข้าวกล้องสุก	120	กรัม (2 ถ้วย)
หมูสับ	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
ต้นหอมซอย	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ใบตึงไฉ่หั่นท่อน	25	กรัม (½ ถ้วย)
ขิงอ่อนซอย	25	กรัม (½ ถ้วย)
แครอทหั่น	20	กรัม (½ ถ้วย)
ซอสปรุงรส (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกไทยป่น	1	กรัม (¼ ช้อนชา)
น้ำสะอาด	250	กรัม (1 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

1. ต้มน้ำสะอาดจนเดือด ใส่ข้าว ต้มต่อจนข้าวเริ่มนุ่ม
2. ใส่หมู ใส่ขิงอ่อน แครอท ร่อนหมูสับและผักสุก
3. ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส โรยด้วยใบตึงไฉ่ ต้นหอม และพริกไทยป่น

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



ขิงอ่อน ช่วยในการเจริญธาตุ แก้ไข้ บรรเทาอาการปวด หรือคลื่นไส้ อาเจียน แก้ไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ ลดน้ำมูก แก้ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย



ใบตึงไฉ่ รสหวาน ช่วยให้เจริญอาหาร บรรเทาอาการอ่อนเพลีย มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ช่วยในการเสริมสร้างพลังงาน และช่วยการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้เป็นปกติ



เมนูนี้มี
0.8
คาร์บ

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

น้ำมันถั่วเหลือง (ผัดไข่)	3	กรัม (½ ช้อนชา)
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า	30	กรัม (½ ถ้วย)
หมูสับ	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
มันฝรั่งหั่นเต๋า	50	กรัม (1 ถ้วย)
แครอทหั่นเต๋า	30	กรัม (½ ถ้วย)
มะเขือเทศหั่นเต๋า	35	กรัม (½ ถ้วย)
ขอสปรุงรส (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ขอส้มมะเขือเทศ	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ต้นหอมซอย	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ไข่ไก่	67	กรัม (1 ฟอง)

วิธีการทำ

การผัดไข่

ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมัน ไข่หอมหัวใหญ่ ผัดจนสุกตามด้วยหมูสับ ผัดจนสุกใสมันฝรั่งแครอทมะเขือเทศผัดจนสุกปรุงรสด้วยขอสปรุงรส ขอส้มมะเขือเทศ และต้นหอมซอยพักไว้ให้เย็น

การห่อไข่

1. ตั้งกระทะไฟอ่อน ใช้กระทะเทฟรอนโดยไม่ต้องใส่น้ำมัน ร้อนกระทะร้อน
2. ตีไข่จนเข้ากัน เทลงในกระทะและคลี่ไข่ให้ทั่วกระทะเป็นแผ่นร่อนไข่สุก นำไส้ที่ผัดไว้มาใส่ตรงกลางห่อเป็นทรงสี่เหลี่ยม ใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

ไข่ขี้ต๋น

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	255	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	15.0	กรัม
โปรตีน	16.4	กรัม
ไขมัน	10.0	กรัม
ใยอาหาร	4.7	กรัม
วิตามิน ซี	41.5	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	297.3	RE.
โซเดียม	554.9	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	59.1	มิลลิกรัม
เหล็ก	4.2	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.9	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



มะเขือเทศ รสเปรี้ยว หวาน บำรุงเลือด มีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินเอและวิตามินซี มีเบตาแคโรทีน และมีแร่ธาตุหลายชนิด



หอมหัวใหญ่ รสเผ็ดร้อน บรรเทาอาการภูมิแพ้ ขับเสมหะ ลดระดับน้ำตาลในเลือด มีกรดอะมิโนช่วยล้างสารพิษในร่างกาย รสเผ็ดร้อน บรรเทาอาการภูมิแพ้ ขับเสมหะ ลดระดับน้ำตาลในเลือด มีกรดอะมิโนช่วยล้างสารพิษในร่างกาย



ซบไก่ใส่ มะเขือเทศ

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	256	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	15.5	กรัม
โปรตีน	19.7	กรัม
ไขมัน	8.3	กรัม
ใยอาหาร	4.3	กรัม
วิตามิน ซี	44.3	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	82.0	RE.
โซเดียม	495.9	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.8	มิลลิกรัม
แคลเซียม	49.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.5	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

น้ำสะอาด	250	กรัม (1 ถ้วยตวง)
รากผักชี	3	กรัม (1 ราก)
มันฝรั่งหั่น	30	กรัม (½ ถ้วย)
หอมหัวใหญ่หั่น	30	กรัม (½ ถ้วย)
แครอทหั่นแว่น	25	กรัม (½ ถ้วย)
ปีกไก่	97	กรัม (2 ชิ้น)
มะเขือเทศ	55	กรัม (1 ถ้วย)
ซอสปรุงรส (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ขึ้นฉ่าย	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ต้นหอม	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
น้ำตาลทราย	2	กรัม (½ ช้อนชา)

วิธีการทำ

1. ต้มน้ำจนเดือด ใส่รากผักชีบุบ ต้มจนมีกลิ่นหอม
2. ใส่มันฝรั่ง หอมหัวใหญ่ และแครอท ต้มจนสุก จากนั้นใส่ปีกไก่ ต้มจนไก่สุก ใส่มะเขือเทศ
3. ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส และน้ำตาลทราย โรยขึ้นฉ่ายและต้นหอมพร้อมเสิร์ฟ

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



มะเขือเทศ รสเปรี้ยว หวาน บำรุงเลือด มีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินเอและวิตามินซี มีเบตาแคโรทีน และมีแร่ธาตุหลายชนิด



หอมหัวใหญ่ รสเผ็ดร้อน บรรเทาอาการภูมิแพ้ ขับเสมหะ ลดระดับน้ำตาลในเลือด มีกรดอะมิโนช่วยล้างสารพิษในร่างกาย รสเผ็ดร้อน บรรเทาอาการภูมิแพ้ ขับเสมหะ ลดระดับน้ำตาลในเลือด มีกรดอะมิโนช่วยล้างสารพิษในร่างกาย



เมนูนี้ มี

0.9

คาร์บ

ต้มจืดตำลึง เต้าหู้ไข่

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

กระเทียม	5	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกไทย	1	กรัม (¼ ช้อนชา)
รากผักชี	5	กรัม (2 ราก)
น้ำสะอาด	250	กรัม (1 ถ้วยตวง)
หัวไชเท้าหั่นแว่น	25	กรัม (½ ถ้วย)
แครอทหั่นแว่น	25	กรัม (½ ถ้วย)
หมูสับปั้นก้อน	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
เต้าหู้ไข่	45	กรัม (½ หลอด)
ตำลึง	90	กรัม (2 ถ้วย)
ขอสปรุงรส (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ต้นหอมหั่น	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)

วิธีการทำ

1. โขลกกระเทียม พริกไทย และรากผักชี เข้าด้วยกันให้ละเอียดพักไว้
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ (ข้อ 1.) ต้มจนมีกลิ่นหอม
3. ใส่หัวไชเท้า และแครอท ต้มจนเริ่มสุก ใส่หมูสับปั้นเป็นก้อนขนาดพอคำลงไป ต้มจนสุก ใส่เต้าหู้ไข่ ตำลึง ปรุงรสด้วยขอสปรุงรส โรยด้วยต้นหอม พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	176	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	16.1	กรัม
โปรตีน	13.6	กรัม
ไขมัน	6.5	กรัม
ใยอาหาร	5.4	กรัม
วิตามิน ซี	23.9	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	332.5	RE.
โซเดียม	552.8	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.7	มิลลิกรัม
แคลเซียม	116.8	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.8	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.4	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค

ใบตำลึง รสเย็น ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน

ต้มยำปลาทุ



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	201	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	18.8	กรัม
โปรตีน	20.1	กรัม
ไขมัน	4.1	กรัม
ใยอาหาร	4.2	กรัม
วิตามิน ซี	40.4	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	115.6	RE.
โซเดียม	572.1	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	95	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

น้ำสะอาด	250	กรัม (1 ถ้วยตวง)
ตะไคร้บวบหั่นท่อน	15	กรัม (1 ต้น)
ข่าบวบหั่น	15	กรัม (3 แว่น)
หอมแดง	15	กรัม (3 หัวเล็ก)
ใบมะกรูดฉีก	3	กรัม (2 ใบ)
ปลาทุ	80	กรัม (1 ตัว)
มะเขือเทศหั่น	35	กรัม (½ ถ้วย)
เห็ดนางฟ้า	55	กรัม (1 ถ้วย)
เห็ดฟาง	50	กรัม (1 ถ้วย)
พริกขี้หนูหั่น	10	กรัม (5 เม็ด)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำมะนาว	10	กรัม (2 ช้อนชา)
ผักชี	3	กรัม (1 ต้น)

วิธีการทำ

1. ต้มน้ำจนเดือด ใส่ตะไคร้บวบ ข่าบวบ หอมแดง และใบมะกรูดฉีก ต้มจนมีกลิ่นหอม
2. ใส่ปลาทุ ต้นจันทน์ (ห้ามคนเพราะจะเกิดกลิ่นคาวปลา) ใส่มะเขือเทศ เห็ดนางฟ้า และเห็ดฟาง ต้มต่อจนสุก
3. พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา แล้วปิดไฟ ใส่พริก และน้ำมะนาว โรยผักชี พร้อมเสิร์ฟ

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน แก่ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต



หอมแดง (หอมแดง) รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้หวัดคัดจมูก



มะนาว (น้ำ) รสเปรี้ยว แก้ไอ ขับเสมหะ ล้างเสมหะในคอ



เมนูนี้
0.5
คาร์บ

ปลาึ่งขิง

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อปลาทับทิม	50	กรัม	(3 ช้อนกินข้าว)
เห็ดหอมสด	25	กรัม	(½ ถ้วย)
ขิงอ่อน	20	กรัม	(½ ถ้วย)
ผักกาดขาว	80	กรัม	(2 ถ้วย)
ต้นหอม	10	กรัม	(1-2 ต้น)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำมันงา	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม	(½ ช้อนชา)
เต้าเจี้ยว	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
พริกแดงจินดา	5	กรัม	(2-3 เม็ด)
กระเทียม	5	กรัม	(1 ช้อนชา)

วิธีการทำ

1. ตั้งหม้อน้ำหรือลังถึงไฟกลาง จนน้ำเดือด
2. เตรียมจานวางรองด้วยผักกาดขาว ขิง เห็ดหอม ปลา และต้นหอม นำไปนึ่ง 10 - 15 นาที จนสุก
3. เตรียมน้ำจิ้ม โดยผสมน้ำปลา น้ำมันงา น้ำตาลทราย เต้าเจี้ยว พริกและกระเทียม ผสมให้เข้ากัน กินคู่กับ ปลาที่นึ่งสุกแล้ว

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	84	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	8.6	กรัม
โปรตีน	9.9	กรัม
ไขมัน	1.2	กรัม
ใยอาหาร	2.3	กรัม
วิตามิน ซี	34.5	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	8.0	RE.
โซเดียม	523.4	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	84.1	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม

สมุนไพร หางไหลโรค

- เห็ดหอม** รสหวาน บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด อาทิ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม วิตามินบี วิตามินดี ช่วยในการเสริมสร้างพลังงาน กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยการทำงานของอวัยวะต่างๆให้เป็นปกติ
- ขิงอ่อน** รสหวานเผ็ดร้อน ขับลม แก้ท้องอืดจุกเสียด ขับเสมหะ

ปลาผัดเปรี้ยวหวาน

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	277	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	22.2	กรัม
โปรตีน	13.1	กรัม
ไขมัน	7.2	กรัม
ใยอาหาร	2.7	กรัม
วิตามิน ซี	48.7	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	15.2	RE.
โซเดียม	552.5	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	28.7	มิลลิกรัม
เหล็ก	5.6	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



สับปะรด รสเปรี้ยวหวาน กัดเสมหะในลำคอ ขับปัสสาวะ



หอมหัวใหญ่ รสเผ็ดร้อน บรรเทาอาการภูมิแพ้ ขับเสมหะ ลดระดับน้ำตาลในเลือด มีกรดอะมิโนช่วยล้างสารพิษในร่างกาย



มะเขือเทศ รสเปรี้ยว หวาน บำรุงเลือด มีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินเอและวิตามินซี มีเบตาแคโรทีน และมีแร่ธาตุหลายชนิด



ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อปลาทับทิม	50	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
พริกหวาน 3 สี	50	กรัม (½ ลูก)
หอมใหญ่	20	กรัม (½ ถ้วย)
สับปะรด	20	กรัม (½ ถ้วย)
แตงกวา	20	กรัม (½ ถ้วย)
มะเขือเทศ	20	กรัม (½ ถ้วย)
แป้งสาลี	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
กระเทียม	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำมันถั่วเหลือง	10	กรัม (2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม (½ ช้อนชา)
ซอสมะเขือเทศ	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ซอสปรุงรส (เสริมไอโอดีน)	7	กรัม (1 ½ ช้อนชา)

วิธีการทำ

1. นำเนื้อปลาคลุกเคล้ากับแป้งสาลีจนทั่ว ลงทอดในน้ำมันจนเป็นสีเหลืองทอง พักไว้
2. ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมัน และกระเทียม ผัดจนได้กลิ่นหอม
3. ใส่หอมใหญ่ผัดจนใส ตามด้วยพริกหวานสับปะรด มะเขือเทศ แตงกวา ผัดจนสุก
4. ใส่ปลาที่ทอดแล้วลงเคล้าเบาๆ ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส น้ำตาลทราย และซอสมะเขือเทศ พร้อมเสิร์ฟ



เมนูนี้มี
0.8
คาร์บ

ผัดผักแถม น้ำมันหอย

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อหมูหั่น	30	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
น้ำมันถั่วเหลือง	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
กระเทียมสับละเอียด	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
หอมหัวใหญ่หั่นหยาบ	20	กรัม	(½ ถ้วย)
แครอทหั่น	30	กรัม	(½ ถ้วย)
ถั่วงอก	50	กรัม	(1 ถ้วย)
ข้าวโพดอ่อน	30	กรัม	(½ ถ้วย)
ต้นหอมซอย	10	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมันหอย (เสริมไอโอดีน)	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	1	กรัม	(¼ ช้อนชา)

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันถั่วเหลือง ตามด้วยกระเทียมสับ ผัดจนหอม
- ใส่หอมหัวใหญ่ ผัดจนใส ตามด้วยหมูชิ้น ผัดจนเริ่มสุก ใส่แครอท ถั่วงอก ข้าวโพดอ่อน ผัดจนสุก ใส่ต้นหอม
- ปรุงรสด้วยน้ำมันหอยและน้ำตาลทราย พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	190	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	14.3	กรัม
โปรตีน	10.1	กรัม
ไขมัน	9.1	กรัม
ใยอาหาร	4.2	กรัม
วิตามิน ซี	44.9	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	37.8	RE.
โซเดียม	417	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.9	มิลลิกรัม
แคลเซียม	47.3	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค

 ใบหอม (ใบ) หวานเผ็ดเค็มฉุน แก้ไข้หวัดคัดจมูก (ต้น) รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ ขับเสมหะ



ปลาตุ๋นรสแซ่บ

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	134	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	21.2	กรัม
โปรตีน	9.3	กรัม
ไขมัน	1.1	กรัม
ใยอาหาร	2.6	กรัม
วิตามิน ซี	24.3	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	88.4	RE.
โซเดียม	571.3	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.7	มิลลิกรัม
แคลเซียม	105.7	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค

- ใบโหระพา** รสเผ็ดปร่าหอม แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร
- ผักชีฝรั่ง** รสเผ็ด ขับลม ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดเฟ้อ อาการหวัด
- ใบสะระแหน่** รสหอมร้อน ช่วยขับลมในกระเพาะลำไส้ แก้อาการเสียดแน่นเฟ้อ

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

แผ่นแป้งเวียดนาม	2	แผ่น
แตงกวา	20	กรัม (½ ลูก)
ผักชีฝรั่ง	5	กรัม (2 ต้น)
แครอท	25	กรัม (½ ทับพี)
ผักสลัด	20	กรัม (½ ทับพี)
ใบโหระพา	3	กรัม (1 ต้น)
ใบสะระแหน่	3	กรัม (1 ต้น)
ปลาทูน่า	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
พริกแดงจินดา	5	กรัม (1 ช้อนชา)
กระเทียม	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำมันงา	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำสะอาด (สำหรับชุบแผ่นแป้ง)		

วิธีการทำ

- นำแผ่นแป้งชุบน้ำสะอาด วางผักสลัด เนื้อปลาทูน่า แตงกวา ผักชีฝรั่ง แครอท ใบโหระพา ใบสะระแหน่ ลงบนแผ่นแป้ง นำม้วนให้แน่นและหั่นเป็นชิ้นพอคำ
- เตรียมน้ำจิ้ม โดยผสมพริกแดงจินดา กระเทียม น้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำมันงา ผสมให้เข้ากัน



เมนูนี้ มี
1.1
คาร์บ

สลัดโรลกุ้ง

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

แผ่นแป้งเวียดนาม	2	แผ่น
เต้าหู้เหลืองนึ่ง	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
กุ้งลวก	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ผักสลัด	25	กรัม (½ ถ้วย)
แตงกวา	25	กรัม (½ ถ้วย)
แครอท	25	กรัม (½ ถ้วย)
พริกแดงจินดา	5	กรัม (1 ช้อนชา)
เกลือป่น (เสริมไอโอดีน)	2	กรัม (¼ ช้อนชา)
น้ำตาลทรายขาว	2	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำส้มสายชู	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
น้ำสะอาด (สำหรับชุบแผ่นแป้ง)		

วิธีการทำ

- นำแผ่นแป้งชุบน้ำสะอาด วางผักสลัด เต้าหู้เหลือง กุ้งลวก แตงกวา และแครอท ลงบนแผ่นแป้ง แล้วม้วนให้แน่น และหั่นเป็นชิ้นพอคำ
- เตรียมน้ำจิ้มโดยผสมเกลือ น้ำตาลทรายและน้ำส้มสายชู เคี่ยวให้เดือดขึ้นไฟพริกแดงจินดา ผสมให้เข้ากัน เสิร์ฟคู่กับสลัดโรลกุ้ง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	115	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	19.1	กรัม
โปรตีน	6.2	กรัม
ไขมัน	1.5	กรัม
ใยอาหาร	2.4	กรัม
วิตามิน ซี	18.0	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	52.0	RE.
โซเดียม	558.5	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.5	มิลลิกรัม
แคลเซียม	75.6	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.7	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม

สมุนไพร หางปลา



พริกจินดาแดง รสเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

เมนูนี้ มี
0.6
คาร์บ

เมนูผัดขิง



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	129	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	10.2	กรัม
โปรตีน	9.0	กรัม
ไขมัน	5.8	กรัม
ใยอาหาร	5.5	กรัม
วิตามิน ซี	9.5	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	18.0	RE.
โซเดียม	585.9	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	41.3	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

หมูสันใน	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
ขิงอ่อนซอย	20	กรัม (½ ถ้วย)
เห็ดหูหนูแห้ง	50	กรัม (1 ถ้วย)
กระเทียมสับ	5	กรัม (1 ช้อนชา)
แครอทหั่น	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ต้นหอมท่อน	20	กรัม (½ ถ้วย)
เต้าเจี้ยว	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ซอสปรุงรส (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำมันถั่วเหลือง	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม (½ ช้อนชา)

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมัน และกระเทียมสับ ผัดจนมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อหมูสันใน ผัดจนหมูเริ่มสุก ใส่ขิงอ่อน เห็ดหูหนู และแครอท ผัดจนสุก
- ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว ซอสปรุงรส และน้ำตาลทราย โรยหน้าด้วยต้นหอมหั่น เคล้าให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



ขิงอ่อน รสหวานเผ็ดร้อน ขับลม แก้ท้องอืดจุกเสียด ขับเสมหะ



ใบหอม (ใบ) รสหวานเผ็ดเค็มอุ่น แก้ไข้หวัดคัดจมูก (ต้น) รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ ขับเสมหะ



เมนูนี้ มี
0.6
คาร์บ

เมนูผักบวบ

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

บวบเหลี่ยมหัน	120 กรัม (2 ถ้วย)
หมูสับใน	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
กระเทียมสับ	5 กรัม (1 ช้อนชา)
พริกแดงจินดาหั่นแฉลบ	3 กรัม (1-2 เม็ด)
น้ำมันถั่วเหลือง	5 กรัม (1 ช้อนชา)
ซอสหอยนางรม (เสริมไอโอดีน)	10 กรัม (1 ช้อนชา)

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมสับ ผัดจนเหลือง และมีกลิ่นหอม
- ใส่หมูสับในผัดจนเริ่มสุก ใส่วุ้นเส้น และพริกแดงจินดา ผัดต่อจนสุก
- ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม เคล้าให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	125	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	10.0	กรัม
โปรตีน	8.6	กรัม
ไขมัน	5.7	กรัม
ใยอาหาร	1.9	กรัม
วิตามิน ซี	10.2	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	3.1	RE.
โซเดียม	538.0	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	16.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.5	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

สมุนไพร หางโกลโค



บวบเหลี่ยม รสจัดเย็น ลดไข้ แก้อ่อนใน มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ช่วยเสริมสร้างและบำรุงร่างกาย

เมี่ยงปลาทุ



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	220	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	21.9	กรัม
โปรตีน	17.5	กรัม
ไขมัน	3.0	กรัม
ใยอาหาร	1.3	กรัม
วิตามิน ซี	32.2	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	142.6	RE.
โซเดียม	596.3	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	90.7	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.0	กรัม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



ผักกาดหอม รสขม มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ช่วยเสริมสร้างและบำรุงร่างกาย มีกากใยที่เป็นประโยชน์ต่อระบบการขับถ่าย



มะนาว (น้ำ) รสเปรี้ยว แก้ไอ ขับเสมหะ ล้างเสมหะในคอ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ปลาทุย่าง	260 กรัม (2 ตัว)
ผักกาดขาวลวก	100 กรัม (2 กัปปี้)
แครอทลวก	100 กรัม (2 กัปปี้)
ผักกาดหอม, ผักสลัด	100 กรัม (2 กัปปี้)
ผักชี	25 กรัม (½ กัปปี้)
เส้นหมี่ขาวลวก	150 กรัม (2 กัปปี้)

ส่วนผสม น้ำจิ้ม

กระเทียม	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
พริกขี้หนูสวน	5 กรัม (1 ช้อนชา)
รากผักชี	2 กรัม (1 ราก)
น้ำมะนาว	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
น้ำตาลทราย	6 กรัม (1½ ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	22 กรัม (1½ ช้อนกินข้าว)

วิธีการทำ

วิธีการทำ (เมี่ยงปลาทุ)

- ล้างผักให้สะอาด ลวกผักกาดขาว แครอท และเส้นหมี่ พักไว้
- ย่างปลาทุจนสุกเหลือง พักไว้
- เตรียมห่อ โดยนำผักกาดหอมวางบนจาน ผักกาดขาว แครอท เส้นหมี่ ปลาทุ และผักชี ราดด้วยน้ำจิ้มแล้วห่อเป็นคำ

วิธีการทำ (น้ำจิ้ม)

- นำพริกขี้หนูสวน กระเทียม และรากผักชี โขลกรวมกันให้ละเอียด
- เติมน้ำมะนาว น้ำตาลทราย และน้ำปลา ผสมให้เข้ากัน



เมนูนี้มี

1.1

คาร์ป



แกงเผ็ด ผักทองหมู

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อหมู	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
ฟักทอง	100 กรัม (2 กัปปี้)
กะทิ	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
พริกแกงแดง	5 กรัม (1 ช้อนชา)
ใบโหระพา	5 กรัม (1-2 ต้น)
ใบมะกรูด	2 กรัม (1-2 ใบ)
น้ำตาลปึก	5 กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5 กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำสะอาด	250 กรัม (1 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะไฟกลาง ผัดกะทิกับพริกแกงแดงผัดจนได้กลิ่นหอม ใส่เนื้อหมูผัดต่อจนเริ่มสุก เติมน้ำ สะอาด ต้มจนน้ำเดือด
- ใส่ฟักทอง ต้มจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำตาลปึก น้ำปลา ใบมะกรูดฉีก และใบโหระพา พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	153	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	19.3	กรัม
โปรตีน	9.1	กรัม
ไขมัน	4.3	กรัม
ใยอาหาร	3	กรัม
วิตามิน ซี	12.6	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	66.5	RE.
โซเดียม	595.9	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.6	มิลลิกรัม
แคลเซียม	51.1	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.4	กรัม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



ฟักทอง รสหวาน บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ มีแร่ธาตุหลายชนิด อาทิ ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก เบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย



ใบโหระพา รสเผ็ดปร่าหอม แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร

เมนูนี้ มี

0.3

คาร์บ

ไข่พะโล้ เต้าหู้แฉะ



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	176	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	6.11	กรัม
โปรตีน	16.26	กรัม
ไขมัน	9.57	กรัม
ใยอาหาร	0.44	กรัม
วิตามิน ซี	1.14	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	123.70	RE.
โซเดียม	478.92	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.46	มิลลิกรัม
แคลเซียม	99.44	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.55	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.85	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อหมู	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
เต้าหู้เหลือง แข็ง	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
ไข่ไก่ต้ม	50 กรัม (1 ฟอง)
ผงพะโล้	2 กรัม (½ ช้อนชา)
ผักชี	2 กรัม (1 ต้น)
น้ำตาลปึก	2 กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	3 กรัม (½ ช้อนชา)
ซีอิ๊วดำ	2 กรัม (½ ช้อนชา)
กระเทียม	4 กรัม (1 ช้อนชา)
พริกไทยป่น	1 กรัม เล็กน้อย
น้ำสะอาด	250 กรัม (1 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่กระเทียม ผงพะโล้ และซีอิ๊วดำลงไป
- จากนั้นใส่หมู เต้าหู้ และไข่ไก่ต้ม ลงไปต้มจนสีสวย
ปรุงรสด้วยน้ำตาลปึก น้ำปลา พอเดือด โรยผักชี และ
พริกไทยป่น

สมุนไพร หางไกลโรค



พริกไทย รสเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียดแน่น แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ



กระเทียม รสร้อนฉุน บำรุงธาตุ แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้เสมหะ แก่น้ำลายเหนียว แก้ไอ



เมนูนี้ มี
0.2
คาร์บ

ผัดปลาทุ

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ปลาทุ	45	กรัม	(1 ตัว)
พริกแกงแดง	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
กะทิ	30	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
ใบมะกรูด	2	กรัม	(2 ใบ)
พริกชี้ฟ้าแดง	2	กรัม	(1 เม็ด)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำตาลปึก	2	กรัม	(½ ช้อนชา)

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำกะทิลงผัดกับพริกแกงจนสุกหอม จากนั้นใส่ปลาทุ เคล้าผัดเบาๆ
2. ปรับรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปึก โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดง และใบมะกรูด ผัดให้เข้ากัน

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



ใบมะกรูด รสปร่าหอม มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม แก้ไอ



พริกชี้ฟ้า รสเผ็ดร้อน แก่ลมจุกเสียด แก่ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	130	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	4.3	กรัม
โปรตีน	9.3	กรัม
ไขมัน	7.7	กรัม
ใยอาหาร	0.7	กรัม
วิตามิน ซี	8.2	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	53.0	RE.
โซเดียม	520.1	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	51.6	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.74	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.7	กรัม



เมนูนี้ มี

1.1

คาร์บ



หัวไชโป้วผัดไข่

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	184	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	19.4	กรัม
โปรตีน	8.6	กรัม
ไขมัน	8.8	กรัม
ใยอาหาร	0.1	กรัม
วิตามิน ซี	0.2	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	184.0	RE.
โซเดียม	469.5	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.5	มิลลิกรัม
แคลเซียม	132.7	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.0	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

หัวไชโป้วหวาน	100	กรัม (1 ชีด)
ไข่ไก่	50	กรัม (1 ฟอง)
กระเทียม	2	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำมันพืช	3	กรัม (½ ช้อนชา)
ซีอิ๊วขาว (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอร้อนใส่กระเทียม ผัดจนเหลืองหอม
- ใส่หัวไชโป้วหวาน และไข่ไก่ ผัดจนไข่สุก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ผัดให้เข้ากัน

สมุนไพร หางโกลโรค



กระเทียม รสร้อนฉุน บำรุงธาตุ แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้เสมหะ แก่น้ำลายเหนียว แก้ไอ



เมนูนี้ มี
0.3
คาร์บ

ต้มจืดไข่น้ำ

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

หมูสับ	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ไข่ไก่	50	กรัม	(1 ฟอง)
กะหล่ำปลี	50	กรัม	(1 ถ้วย)
ต้นหอม	5	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ผักชี	5	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
ซีอิ๊วขาว (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
พริกไทยป่น	1	กรัม	เล็กน้อย
น้ำมันพืช	3	กรัม	(½ ช้อนชา)
น้ำสะอาด	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

1. ตีไข่ให้แตก ตักกระทะใส่น้ำมันใส่ไข่ลงเจียวทอดเป็นแผ่นไม่หนาจนเกินไป เป็นชิ้นพอคำ
2. ตังน้ำให้เดือด ใส่หมูสับปั้นก้อนพอสุก ใส่กะหล่ำปลีปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว จากนั้นใส่ไข่เจียวลงไป พอเดือดโรยด้วยต้นหอมผักชี และพริกไทยป่น

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	132	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	4.9	กรัม
โปรตีน	10.2	กรัม
ไขมัน	8.2	กรัม
ใยอาหาร	1.3	กรัม
วิตามิน ซี	17.1	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	199.1	RE.
โซเดียม	507.6	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.7	มิลลิกรัม
แคลเซียม	53.1	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.1	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0	กรัม

สมุนไพร หางไกลโรค

ใบหอม (ใบ) หวานเผ็ดเค็มฉุน แก้ไข้หวัดคัดจมูก (ต้น)รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ ขับเสมหะ
 ผักชีไทย รสเผ็ดสุขุม ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร

ต้มยำไก่ใส่เห็ด

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	213	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	17.3	กรัม
โปรตีน	19.7	กรัม
ไขมัน	7.2	กรัม
ใยอาหาร	2.5	กรัม
วิตามิน ซี	28.9	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	36.4	RE.
โซเดียม	598.1	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	55.8	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.5	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

เนื้อไก่	80	กรัม (½ ถ้วยตวง)
เห็ดฟาง	40	กรัม (1 ถ้วย)
เห็ดหอมสด	10	กรัม (2 ดอก)
เห็ดโคน	60	กรัม (1 ถ้วย)
ต้นหอม	10	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
ผักชี	5	กรัม (1 ช้อนชา)
มะเขือเทศ	50	กรัม (1 ถ้วย)
หอมแดง	20	กรัม (3 หัว)
พริกขี้หนู	3	กรัม (1 ช้อนชา)
ข่าแก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด	30	กรัม (½ ถ้วย)
น้ำตาลทราย	2	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	7	กรัม (1½ ช้อนชา)
น้ำมันาว	10	กรัม (2 ช้อนชา)
น้ำสะอาด	250	กรัม (1 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และหอมแดงต้มให้หอม ใส่ไก่ และเห็ดต่างๆ ลงไปต้มจนสุก
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย จากนั้นใส่มะเขือเทศต้มจนเดือด ใส่พริกขี้หนูตำ น้ำมันาว โรยด้วยผักชี ต้นหอม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



ใบหอม (ใบ) หวานเผ็ดเค็มจุน แก่ใช้หัดคัดจมูก (ต้น)รสเผ็ดร้อน แก่ใช้เพื่อเสมหะ ขับเสมหะ



ข่าแก่ รสเผ็ดร้อนขม ช่วยขับลมในลำไส้ บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด



หอมแดง (หอมแกง) รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก่หัดคัดจมูก



มะเขือเทศ รสเปรี้ยว หวาน บำรุงเลือด มีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินเอและวิตามินซี มีเบตาแคโรทีน และมีแร่ธาตุหลายชนิด



เมนูนี้ มี
0.3
คาร์บ

กะเพราหมูสับ

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

เนื้อหมูสับ	70	กรัม (½ ถ้วยตวง)
พริกขี้หนู	5	กรัม (1 ช้อนชา)
กระเทียม	10	กรัม (2 ช้อนชา)
ใบกะเพรา	5	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
หอมใหญ่	25	กรัม (½ ถ้วยตวง)
ถั่วงอก	20	กรัม (½ ถ้วยตวง)
น้ำตาลทราย	1	กรัม (½ ช้อนชา)
ซอสปรุงรส (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำมันถั่วเหลือง	5	กรัม (1 ช้อนชา)

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมัน และกระเทียมและพริกขี้หนูสับ ผัดจนมีกลิ่นหอม
- ใส่หมูผัดจนเริ่มสุก ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส (เสริมไอโอดีน) และน้ำตาลทรายขาว ใส่หอมใหญ่ ถั่วงอก และใบกะเพรา

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	157	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	6.1	กรัม
โปรตีน	17.6	กรัม
ไขมัน	6.9	กรัม
ใยอาหาร	1.5	กรัม
วิตามิน ซี	10.5	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	26.4	RE.
โซเดียม	589.3	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.9	มิลลิกรัม
แคลเซียม	25.2	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.0	กรัม

สมุนไพร หางไกลโรค



ใบกะเพรา รสเผ็ดร้อน ขับลม ขับผายลม ทำให้เรอ แก้อาการเสียดแน่นท้อง



หอมหัวใหญ่ รสเผ็ดร้อน บรรเทาอาการภูมิแพ้ ขับเสมหะ ลดระดับน้ำตาลในเลือด มีกรดอะมิโนช่วยสร้างสารพิษในร่างกาย



แกงเผดขบชะพลู

* คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	200	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	8.5	กรัม
โปรตีน	7.9	กรัม
ไขมัน	5.9	กรัม
ใยอาหาร	1.6	กรัม
วิตามิน ซี	32.3	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	70.4	RE.
โซเดียม	511.2	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	106.1	มิลลิกรัม
เหล็ก	4.9	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.8	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



ใบชะพลู ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
บำรุงธาตุ คุมเสมหะให้ปกติ
แก้จุกเสียด

* ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

น้ำกะทิ	100	กรัม (1 ขีด)
พริกขี้หนู	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ข่าอ่อน	10	กรัม (3 แว่น)
ผิวมะกรูด	2	กรัม (½ ช้อนชา)
หอมแดง	25	กรัม (2 ช้อนชา)
กะปิ	1	กรัม (¼ ช้อนชา)
ตะไคร้	5	กรัม (1 ต้น)
รากผักชี	10	กรัม (2 ราก)
กระเทียม	35	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
ใบชะพลู	20	กรัม (10 ใบ)
เนื้อหอยขม	45	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
เกลือป่น (เสริมไอโอดีน)	1	กรัม (¼ ช้อนชา)
ชะอมเด็ด	10	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
พริกขี้ฟ้าแดง	5	กรัม (1 เม็ด)

* วิธีการทำ

1. ทำพริกแกง โดยใส่พริกขี้หนู ข่าอ่อน ผิวมะกรูด หอมแดง กะปิ ตะไคร้ รากผักชี กระเทียม โขลกให้ละเอียด
2. ตั้งกระทะใช้ไฟกลางใส่กะทิเล็กน้อย ใส่พริกแกงลงไป ผัดจนหอม และผัดจนแตกมัน
3. ใส่หอยลงไป และกะทิที่เหลือ พอเดือดปรุงรสด้วยเกลือป่น จากนั้นใส่ใบชะพลู ชะอม และพริกขี้ฟ้าแดง คนพอเข้ากัน กินกับข้าวสวย



เมนูนี้ใช้

0.5

คาร์ป

ยำใบบัวบก

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ปลากุสด	130	กรัม (2 ตัว)
ใบบัวบกซอย	200	กรัม (4 ถ้วย)
มะเขือพวง	20	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
พริกขี้หนูซอย	10	กรัม (2 ช้อนชา)
หอมแดง	20	กรัม (4 หัว)
กระเทียม	10	กรัม (2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	4	กรัม (1 ช้อนชา)
ซีอิ๊วขาว (เสริมไอโอดีน)	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมะนาว	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)

วิธีการทำ

- นำปลากุสดไปต้มจนสุก แกะเอาแต่เนื้อเป็นชิ้นเล็กๆ
- นำใบบัวบก หอมแดง กระเทียม และพริกขี้หนูเป็น มา หั่นเป็นชิ้นเล็ก
- ทำน้ำยำ ใส่ น้ำมะนาว ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และพริก ขี้หนูซอยคนให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย
- จากนั้นใส่ปลากุสด ใบบัวบก มะเขือพวง หอมแดง กระเทียม คลุกให้เข้ากันกับน้ำยำที่ผสมไว้แล้ว กิน กับข้าวสวย

สมุนไพร ห่วงไกลโรค

 ใบบัวบก แก้วร้อนใน แก้ไข้ใน ช่วยรักษาบาดแผล

 มะเขือพวง ช่วยลดเสมหะ ช่วยระบบย่อยอาหาร ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	157	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	9.3	กรัม
โปรตีน	16.8	กรัม
ไขมัน	4.7	กรัม
ใยอาหาร	4.3	กรัม
วิตามิน ซี	20.1	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	208.1	RE.
โซเดียม	210.6	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	187.3	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม



เมนูนี้มี

0.5

คาร์บ



ต้มจืดผักใส่ไก่

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	107	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	9.2	กรัม
โปรตีน	9.5	กรัม
ไขมัน	3.6	กรัม
ใยอาหาร	3.2	กรัม
วิตามิน ซี	39.4	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	52.5	RE.
โซเดียม	536.8	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	38.2	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.1	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อไก่	40	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
ผักเขียว	100	กรัม (2 ถ้วย)
แครอท	25	กรัม (1 ถ้วย)
ขึ้นฉ่าย	10	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
กระเทียม	3	กรัม (½ ช้อนชา)
พริกไทย	1	กรัม เล็กน้อย
ซีอิ๊วขาว (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำสะอาด	250	กรัม (1 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

- ตั้งน้ำให้เดือดใส่กระเทียม ใส่ไก่ลงไปจนสุก
- ใส่ผักเขียว แครอท ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาวรอเดือดอีกครั้ง โรยด้วยพริกไทย และขึ้นฉ่าย

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



ผักเขียว รสเย็น แก้อ่อนใน ขับปัสสาวะ



ขึ้นฉ่าย รสขม บำรุงน้ำดี ขับปัสสาวะ ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยลดความดันโลหิตสูง



ต้มจืด มะระแฉะกับ

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อหมูสับ	40	กรัม	(3 ช้อนกินข้าว)
วุ้นเส้นแช่น้ำ	20	กรัม	(½ ถ้วย)
ผักชี	5	กรัม	(1 ต้น)
พริกไทย	2	กรัม	เล็กน้อย
มะระจีน	100	กรัม	(2 ถ้วย)
เห็ดหอม	10	กรัม	(2 ดอก)
กระเทียม	5	กรัม	(1 ช้อนชา)
ซอสปรุงรส (เสริมไอโอดีน)	7	กรัม	(1 ½ ช้อนชา)
น้ำสะอาด	250	กรัม	(1 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือดใส่กระเทียม ใส่หมูลงไปจนสุก
2. ใส่มะระจีน เห็ดหอม ต้มจนสุก ใส่วุ้นเส้น
3. ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส (เสริมไอโอดีน) รอเดือดอีกครั้ง โรยด้วยพริกไทย และผักชี

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	123	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	16.0	กรัม
โปรตีน	11.3	กรัม
ไขมัน	1.5	กรัม
ใยอาหาร	3.4	กรัม
วิตามิน ซี	55.2	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	24.0	RE.
โซเดียม	559.7	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.6	มิลลิกรัม
แคลเซียม	37.7	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.3	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.1	กรัม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ

มะระจีน รสขม บำรุงน้ำดี ช่วยทำให้เจริญอาหาร แก้อาการท้องอืด



เห็ดหอม รสหวาน บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด อาทิ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม วิตามินบี วิตามินดี ช่วยในการเสริมสร้างพลังงาน กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้เป็นปกติ

เมนูนี้ มี
2.7
คาร์บ



ผัดซีอิ้วหมู

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	388	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	49.4	กรัม
โปรตีน	21.6	กรัม
ไขมัน	9.8	กรัม
ใยอาหาร	3.6	กรัม
วิตามิน ซี	76.7	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	280.8	RE.
โซเดียม	594.7	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.6	มิลลิกรัม
แคลเซียม	202.9	มิลลิกรัม
เหล็ก	5.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เส้นใหญ่	120	กรัม (2 กัปปี้)
เนื้อหมู	40	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
ไข่ไก่	50	กรัม (1 ฟอง)
ผักคะน้า	100	กรัม (2 กัปปี้)
กระเทียม	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ซีอิ้วดำ	2	กรัม (½ ช้อนชา)
ซีอิ้วขาว (เสริมไอโอดีน)	2	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำมันถั่วเหลือง	5	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกไทยป่น	1	กรัม เล็กน้อย

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน กระเทียม ผัดให้เหลืองหอม จากนั้น ใส่หมูผัดจนสุก
- ใส่เส้นใหญ่ ไข่ไก่ ผัดให้ไข่สุก ใส่ผักคะน้าปรุงรสด้วย ซีอิ้วดำ ซีอิ้วขาว และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน โรยด้วยพริกไทยป่น

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



ผักคะน้า รสขม ช่วยให้อาหารมีรสชาติอร่อย มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินซี และเบตา-แคโรทีน มีกากใยที่เป็นประโยชน์ต่อระบบการขับถ่าย



กระเทียม รสร้อนฉุน บำรุงธาตุ แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้เสมหะ แก่น้ำลายเหนียว แก้ไอ



ข้าวผัดหมู

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อหมูสันใน	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
ไข่ไก่	50	กรัม (1 ฟอง)
หอมใหญ่	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
มะเขือเทศ	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ผักคะน้า	20	กรัม (½ ถ้วย)
ต้นหอม	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
กระเทียม	5	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกไทยป่น	1	กรัม เล็กน้อย
น้ำตาลทราย	2	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำมันพืช	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ซีอิ๊วขาว (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ข้าวสวย	120	กรัม (2 ถ้วย)

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียม ลงผัดให้หอม เหลือง ใส่หมูลงผัดให้สุก
- ใส่ข้าว ไข่ไก่ผัดจนแห้ง จากนั้นใส่ผักคะน้า หอมใหญ่ มะเขือเทศ ผัดรสด้วยน้ำตาลทราย และ ซีอิ๊วขาว ผัดให้เข้ากัน โรยด้วยต้นหอมซอย และพริกไทยป่น

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



หอมหัวใหญ่ รสเผ็ดร้อน บรรเทาอาการภูมิแพ้ ขับเสมหะ ลดระดับน้ำตาลในเลือด มีกรดอะมิโนช่วยล้างสารพิษในร่างกาย



มะเขือเทศ รสเปรี้ยว หวาน บำรุงเลือด มีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินเอและวิตามินซี มีเบตาแคโรทีน และมีแร่ธาตุหลายชนิด



ผักคะน้า รสขม ช่วยให้เจริญอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินซี และเบตาแคโรทีน มีกากใยที่เป็นประโยชน์ต่อระบบการขับถ่าย

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	350	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	43.5	กรัม
โปรตีน	17.3	กรัม
ไขมัน	10.3	กรัม
ใยอาหาร	2.1	กรัม
วิตามิน ซี	23.0	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	210.9	RE.
โซเดียม	587.4	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	78.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.7	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม



មេដឹកនាំ

0.5

ความรู้



ต้มข่าไก่.
ใส่กะหล่ำปลี

☀️ **คุณค่าทางโภชนาการ**
(ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	151	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	8.2	กรัม
โปรตีน	9.5	กรัม
ไขมัน	9.1	กรัม
ใยอาหาร	1.6	กรัม
วิตามิน ซี	30.2	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	21.8	RE.
โซเดียม	529.3	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.7	มิลลิกรัม
แคลเซียม	65.4	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.2	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.4	กรัม

 ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อไก่	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
กะหล่ำปลี	80	กรัม (2 ถั้วพิ)
ข่าอ่อน	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ตะไคร้	5	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกขี้หนู	3	กรัม (1 ช้อนชา)
ผักชี	5	กรัม (1 ต้น)
กะทิ	20	กรัม (½ ถั้วพิ)
ใบมะกรูด	2	กรัม (2 ใบ)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำมะนาว	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
น้ำสะอาด	250	กรัม (1 ถ้วยตวง)

☀️ วิธีการทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือด จากนั้นใส่กะทิ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อไก่ รสไก่สุก
2. จากนั้นใส่กะหล่ำปลี ปูรจนรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พอเดือดโรยด้วยพริกขี้หนูและผักชี

สมุนไพร ห้างไกลโรค

 ตะไคร้ รสหอมปร่า ช่วยขับลมในท้อง ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด ขับปัสสาวะ แก้อาการบิดเบา

 **พริกขี้หนู** รสเผ็ดร้อน แก่ลมจุกเสียด แก่ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

 **ผักชีไทย** รสเผ็ดสุขุม ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร



เมนูนี้ใช้

0.4

คาร์ป

ผัดฉ่า ลูกชิ้นปลา

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ลูกชิ้นปลา	50	กรัม (7 ลูก)
กระชาย	20	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
ใบกะเพรา	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
พริกขี้หนู	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
กระเทียม	5	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกขี้หนู	2	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม (½ ช้อนชา)
ซีอิ๊วขาว (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำมันพืช	10	กรัม (2 ช้อนชา)

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันร้อน ใส่กระเทียมโขลกกับพริกขี้หนู ผัดให้เหลืองหอม ใส่ลูกชิ้นปลา ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน
- จากนั้นใส่กระชาย พริกขี้หนูผัดจนหอม ใส่ใบกะเพรา เคล้าอีกครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	144	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	7.6	กรัม
โปรตีน	7.9	กรัม
ไขมัน	9.2	กรัม
ใยอาหาร	1.4	กรัม
วิตามิน ซี	13.3	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	47.2	RE.
โซเดียม	585.3	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	88.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.6	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



ใบกะเพรา รสเผ็ดร้อน ขับลม ขับพยาธิลม ทำให้เรอ แก้อาการเสียดแน่นท้อง

กระชาย รสเผ็ดร้อนขม เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยทำให้เจริญอาหาร

เมนูนี้มี

0.6

คาร์บ

ผัสดั้วงอก เต้าหู้แผ่น



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	165	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	11.4	กรัม
โปรตีน	9.6	กรัม
ไขมัน	9.0	กรัม
ใยอาหาร	3.4	กรัม
วิตามิน ซี	14.8	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	3.4	RE.
โซเดียม	491.8	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	82.2	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.6	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ถั่วงอก	100	กรัม (2 ถ้วย)
เต้าหู้เหลือง	45	กรัม (¼ ถ้วย)
ต้นหอม	5	กรัม (2 ต้น)
น้ำตาลทราย	2	กรัม (½ ช้อนชา)
ซีอิ๊วขาว (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำมันพืช	7	กรัม (1 ½ ช้อนชา)
กระเทียม	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ซอสหอยนางรม	5	กรัม (1 ช้อนชา)

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมผัดให้เหลืองหอม จากนั้นใส่เต้าหู้ผัดให้สุกเหลือง
- ใส่ถั่วงอก ผัดรสด้วยซีอิ๊วขาว (เสริมไอโอดีน) น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอมคลุกให้ทั่ว

สมุนไพร หางไกลโรค



ใบหอม (ใบ) หวานเผ็ดเค็มฉุน แก้ไข้หวัดคัดจมูก (ต้น) รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ ขับเสมหะ
กระเทียม รสร้อนฉุน บำรุงธาตุ แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้เสมหะ แก้น้ำลายเหนียว แก้ไอ



เมนูนี้ มี

2.1

คาร์บ

ผัดผักบุ้ง

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ผักบุ้งจีน	150	กรัม (3 ถ้วย)
กระเทียม	5	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกขี้หนู	3	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำมันพืช	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม (½ ช้อนชา)
เต้าเจี้ยว (เสริมไอโอดีน)	20	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)

วิธีการทำ

1. ตำกระเทียมกับพริกขี้หนูรวมกันให้ละเอียด พักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันรอให้ร้อน ใส่กระเทียมพริกที่ตำลงผัดให้เหลืองหอม
3. ใส่ผักบุ้งที่หั่นเป็นท่อนๆ ลงผัด ผัดด้วยเต้าเจี้ยว น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	154	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	37.8	กรัม
โปรตีน	15.9	กรัม
ไขมัน	8.9	กรัม
ใยอาหาร	5.6	กรัม
วิตามิน ซี	15.3	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	316.5	RE.
โซเดียม	226.3	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	99.1	มิลลิกรัม
เหล็ก	7.6	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม

สมุนไพร หางไกลโรค



พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

อาหารสมุนไพรถิ่น กินเป็น ไม่ป่วย

ภาคกลาง



เมนูนี้มี
0.3
คาร์บ

พะแนงหมู

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อหมู	45	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
กะทิ	40	กรัม (1 ถ้วย)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	3	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำตาลปึก	2	กรัม (½ ช้อนชา)
ใบมะกรูด	4	กรัม (3 ใบ)
พริกแกงแดง	5	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกชี้ฟ้าแดง	2	กรัม (1 เม็ด)

วิธีการทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำกะทิลงผัดกับพริกแกง จนสุกหอม จากนั้นใส่หมูผัดจนสุก
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปึก โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดง และใบมะกรูด ผัดให้เข้ากัน

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	153	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	5.2	กรัม
โปรตีน	10.8	กรัม
ไขมัน	9.5	กรัม
ใยอาหาร	0.5	กรัม
วิตามิน ซี	4.5	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	6.2	RE.
โซเดียม	517.6	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	53.6	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.2	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.5	กรัม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



ใบมะกรูด รสปร่าหอม มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม แก้ไอ



พริกชี้ฟ้า รสเผ็ดร้อน แก่ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

เมนูนี้ มี
0.6
คาร์บ



แกงป่าลูกชิ้นปลา

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	80	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	10.8	กรัม
โปรตีน	7.8	กรัม
ไขมัน	0.5	กรัม
ใยอาหาร	3.7	กรัม
วิตามิน ซี	15.2	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	40.8	RE.
โซเดียม	565.6	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	93.9	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.1	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.08	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ลูกชิ้นปลา	30	กรัม (5 ลูก)
พริกแกงแดง	5	กรัม (1 ช้อนชา)
มะเขือเปราะ	80	กรัม (2 ถ้วย)
พริกขี้หนูแดง	5	กรัม (1 เม็ด)
กระชาย	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ใบกะเพรา	8	กรัม (½ ถ้วย)
กระเทียม	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำสะอาด	250	กรัม (1 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่พริกแกงแดงลงไปละลายจนพริกสุกหอม
- จากนั้นใส่ลูกชิ้นปลา มะเขือเปราะ กระชาย กระเทียม ลงไป รอจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา พอเดือดใส่พริกขี้หนูแดง และใบกะเพรา

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



กระชาย รสเผ็ดร้อนขม เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยทำให้เจริญอาหาร



ใบกะเพรา รสเผ็ดร้อน ขบลม ขับผายลม ทำให้เรอ แก้อาการเสียดแน่นท้อง



มะเขือเปราะ ช่วยลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด แต่ผู้ป่วยโรคไตควรบริโภคมะเขือเปราะเป็นจำนวนมาก อาจจะทำให้อาการทรุดลงได้



เมนูนี้ มี

1

คาร์บ

น้ำพริกมะเขือเทศ-ผักสด

ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

มะเขือเทศ	300 กรัม (5 ลูก)
หอมแดง	20 กรัม (2 หัว)
กระเทียม	30 กรัม (1 หัว)
น้ำปลา	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมะนาว หรือ	10 กรัม (2 ช้อนชา)
น้ำมะขามเปียก	
พริกชี้ฟ้า	10 กรัม (3-5 เม็ด)

วิธีการทำ

1. คั่วหอมแดง กระเทียม พริกชี้ฟ้า และมะเขือเทศ ให้สุกหอม พักไว้
2. นำหอมแดง กระเทียม พริกชี้ฟ้าโขลกให้ละเอียด ใส่มะเขือเทศโขลกให้เข้ากัน
3. ปรับรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน รับประทาน กับผักต้ม ผักสด เช่น กะหล่ำปลี หรือรับประทานกับ ปลาย่าง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	92	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	18.7	กรัม
โปรตีน	5.6	กรัม
ไขมัน	0.5	กรัม
ใยอาหาร	4.7	กรัม
วิตามิน ซี	86.8	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	40.0	RE.
โซเดียม	497.6	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.6	มิลลิกรัม
แคลเซียม	75.6	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0	กรัม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ

- พริกชี้ฟ้า** รสเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อยอาหาร
- มะเขือเทศ** รสเปรี้ยว แก้ไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ บำรุงผิวพรรณ
- กะหล่ำปลี** รสจืดเย็น กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุไฟ



餛飩 เต้าหู้ปลากระเทียม

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	100	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	6.5	กรัม
โปรตีน	11.7	กรัม
ไขมัน	2.6	กรัม
ใยอาหาร	1.2	กรัม
วิตามิน ซี	18.4	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	60.6	RE.
โซเดียม	530.0	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	103.8	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.7	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ

- มะกรูด** ใบสดช่วยดับกลิ่นคาว ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้อาเจียน
- พริกขี้หนู** รสเผ็ดร้อน ช่วยให้เจริญอาหาร ขับลม
- กะหล่ำปลี** รสจืดเย็น กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุไฟ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

เนื้อปลากระเทียม	500 กรัม (½ กิโลกรัม)
ไข่ไก่	100 กรัม (2 ฟอง)
พริกแกงเผ็ด	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
เมล็ดงาขาว (โกลีเบอร์รี่)	5 กรัม (1 ช้อนชา)
เต้าหู้ขาวบด (ใช้แทนกะทิ)	200 กรัม (1 แผ่น)
น้ำตาลปีบ	20 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
น้ำปลา	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
พริกขี้หนูแดง	5 กรัม (1 เม็ด)
ใบมะกรูด	3 กรัม (2 ใบ)
กะหล่ำปลีลวก	500 กรัม (½ หัว)
ผักปลัง	30 กรัม (½ ถ้วย)
ผักชีฝรั่ง	30 กรัม (½ ถ้วย)
ใบยอ	30 กรัม (5 ใบ)
กระเทียมมอยหั่นแฉลบ	30 กรัม (3 ฝัก)

วิธีการทำ

1. บดเต้าหู้ขาว 200 กรัม ให้ละเอียด แบ่ง 2 ส่วนสำหรับผสมเครื่องแกง และตักแต่งด้านบนห่อหมกแทนกะทิ
2. นำเนื้อปลากระเทียม ใส่ไข่ไก่ เต้าหู้ขาวบด 100 กรัม พริกแกงเผ็ด น้ำตาลปีบ และน้ำปลา ผสมให้เข้ากัน
3. นำใบกะหล่ำปลีลวก ผักปลัง ใบตำลึง ผักชีฝรั่ง ใบยอ และส่วนผสมที่เตรียมไว้ข้อ 2 ใส่กระทงจนเต็ม นำไปนึ่ง 15 นาที พอเริ่มสุก ใส่เต้าหู้ขาวบดส่วนที่แบ่งไว้ด้านบนแทนกะทิ และกระเทียมมอยหั่นแฉลบ เมล็ดงาขาว แล้วนึ่งต่ออีก 5 นาที จนสุกพอดี ตักแต่งด้วยใบมะกรูด และพริกขี้หนูแดง



เมนูนี้มี

1.3

คาร์บ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ถั่วพู	300	กรัม (3 ชีด)
เนื้อหมูนึ่งหั่นชิ้นเล็ก	100	กรัม (1 ชีด)
กะทิ	100	กรัม (½ ถ้วย)
ถั่วลิสงโขลกหยาบ ๆ	45	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
มะพร้าวขูดคั่ว	45	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
หอมแดงเจียว	45	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)

ส่วนประกอบเครื่องปรุงน้ำยำ

พริกขี้หนูแห้งคั่ว	10	กรัม (5 เม็ด)
โหลกละเอียด		
หอมแดงเผาโหลกละเอียด	30	กรัม (3 หัว)
กระเทียมเผาโหลกละเอียด	20	กรัม (2 หัว)
น้ำตาลทราย	36	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
น้ำปลา	45	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
น้ำมะนาว	45	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)

วิธีการทำ

1. ทำเครื่องปรุงรสน้ำยำ ผสมเครื่องปรุงทุกอย่างเข้าด้วยกันพักไว้
2. นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด พักไว้
3. ใส่ถั่วพูลงต้มในน้ำเดือดประมาณ 3 นาที รับประทานใส่ น้ำเย็น หั่นซอยเป็นชิ้นเล็กๆ
4. นำถั่วพูหมู กะทิ และเครื่องปรุงรสน้ำยำผสมคลุกให้เข้ากัน โรยด้วยถั่วลิสงคั่ว มะพร้าวขูดคั่ว หอมแดงเจียว ตักใส่จานรับประทาน

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ

- ถั่วพู รสขม ขม ขึ้นเล็กน้อย ฝักถั่วพูอ่อน ใช้รับประทานเป็นผัก หัวถั่วพู ใช้เป็นยาชูกำลังแก้อ่อนเพลีย
- หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก้โรคในปาก บำรุงธาตุแก้ไข้หวัด
- พริกขี้หนู รสเผ็ด ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	320	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	24.0	กรัม
โปรตีน	16.8	กรัม
ไขมัน	18.0	กรัม
ใยอาหาร	5.3	กรัม
วิตามิน ซี	27.4	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	29.4	RE.
โซเดียม	1,133.4	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	71.9	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.3	มิลลิกรัม
น้ำตาล	9.3	กรัม

เมนูนี้มี

1

คาร์บ

ต้มกะทิสาหร่ายบัว

* คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	287	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	18.8	กรัม
โปรตีน	13.8	กรัม
ไขมัน	16.9	กรัม
ใยอาหาร	1.7	กรัม
วิตามิน ซี	9.2	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	2.8	RE.
โซเดียม	718.4	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	67.2	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.8	มิลลิกรัม
น้ำตาล	9.5	กรัม

* ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

สาหร่ายบัวแห้ง 1 นิ้ว	300 กรัม (3 ถ้วย)
ปลาทุสด หรือปลาทุต้ม	200 กรัม (2 ตัว)
กะทิ	300 กรัม (3 ขีด)
หัวหอมแดง	60 กรัม (3-4 หัว)
น้ำมะขามเปียก	80 กรัม (2 ถ้วย)
น้ำปลา	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
น้ำตาล	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)

* วิธีการทำ

1. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ 3 ถ้วย เอากะทิตั้งไฟ ทุบหอมแดง ใส่ลงในหม้อตั้งให้เดือด
2. ล้างปลาทุสดให้สะอาด นำใส่ในหม้อที่ตั้งกะทิไว้ ตั้งให้เดือด ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะขามเปียก และน้ำตาล
3. พอเดือด นำสาหร่ายบัวที่เตรียมไว้ใส่ รอน้ำเดือดและสาหร่ายสุก ยกลงเสิร์ฟร้อนๆ

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



สาหร่าย รสหวานเย็น แก้อ่อนใน กระหายน้ำ



มะพร้าว รสมันหวาน บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูก



มะขาม รสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ก้องผูก แก้ไอ ลดความร้อนในร่างกาย



เมนูนี้มี
2.5
คาร์บ

ส่วนผสม (สำหรับ 10 คน)

มะพร้าวหั่นชิ้นเล็กๆ คั่ว	300 กรัม (3 ชด)
กุ้งแห้งตัวเล็ก	300 กรัม (3 ชด)
ถั่วลิสงคั่ว	300 กรัม (3 ชด)
หอมแดงหั่นสี่เหลี่ยม	50 กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
ขิงหั่นสี่เหลี่ยม	50 กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
มะนาวหั่นสี่เหลี่ยม	50 กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
พริกขี้หนูซอย	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
ใบชะพลู ใบทองหลาง	ชนิดละ 100 กรัม
เครื่องปรุงน้ำเมี่ยง	
กุ้งแห้งโขลกละเอียด	100 กรัม (½ ถ้วย)
มะพร้าวขูดคั่ว	300 กรัม (½ ถ้วย)
ข่าหั่นละเอียด	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ตะไคร้หั่นฝอย	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
หอมแดงซอย	25 กรัม (¼ ถ้วย)
น้ำตาลปีบ	240 กรัม (1 ถ้วย)
กะปิเผา	15 กรัม (2 ช้อนชา)
น้ำปลา	60 กรัม (½ ถ้วย)

วิธีการทำ (น้ำเมี่ยง)

- ตั้งหม้อใส่น้ำปลา น้ำตาลลงในหม้อ ตั้งไฟกลาง รอ น้ำตาลละลาย
- โขลกข่า ตะไคร้ หอมแดง ใส่กะปิ ให้ละเอียด ใส่เครื่องที่โขลกลงในน้ำตาลเคี่ยวในข้อ 1 คนให้เข้ากัน เคี่ยวพอเหนียว ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว เคี่ยวให้เหนียวและเข้ากัน ยกลง

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ

-  **ขิง** รสหวาน เผ็ดร้อน แก้อักเสบ ลดการอักเสบ บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน
-  **ใบชะพลู** รสเผ็ดเล็กน้อย แก้อาการพิษ ขับลม
-  **ใบทองหลาง** ขับพยาธิไล่เดือน แก้ตาแดง ดับพิษ
-  **ข่า** รสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ก ขับลมในลำไส้
-  **ตะไคร้** แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ ช่วยเจริญอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	830	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	45.9	กรัม
โปรตีน	39.7	กรัม
ไขมัน	54.8	กรัม
ใยอาหาร	10.1	กรัม
วิตามิน ซี	14.6	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	29.1	RE.
โซเดียม	659.7	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	178.8	มิลลิกรัม
เหล็ก	5.5	มิลลิกรัม
น้ำตาล	24.4	กรัม

วิธีรับประทาน

วางใบชะพลูหรือใบทองหลางบนจาน วางเครื่องปรุงอย่างละน้อยลงบนผักที่จัดเรียงไว้ ห่อเป็นคำ แล้วตักน้ำเมี่ยงใส่ห่อ พร้อมรับประทาน

เมนูนี้ มี
0.5
คาร์บ



ต้มโคล้งปลาช่อน

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	193	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	8.1	กรัม
โปรตีน	18.3	กรัม
ไขมัน	8.8	กรัม
ใยอาหาร	0.4	กรัม
วิตามิน ซี	5.8	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	2.8	RE.
โซเดียม	967.8	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.5	มิลลิกรัม
แคลเซียม	58.7	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.9	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ปลาช่อนหันเป็นชิ้น	500 กรัม (1 ตัว)
หอมแดงบุบ	30 กรัม (3 หัว)
มะดันผ่าครึ่ง	30 กรัม (2 ผล)
ข่าหั่นเป็นชิ้นทูปพอแตก	40 กรัม (5 แว่น)
ตะไคร้หั่นเป็นท่อนบุบ	40 กรัม (1 ต้น)
พริกขี้หนูสดบุบ	10 กรัม (5 - 8 เม็ด)
ใบมะกรูดฉีก	5 กรัม (2 ใบ)
น้ำมะขามเปียก	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
น้ำซุปล	2 ถ้วยตวง

วิธีการทำ

1. นำน้ำซุปลใส่หม้อ ตั้งไฟแรงให้เดือดพล่าน ใส่ปลาช่อน รอเดือด
2. ใส่หอมแดง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เคี่ยวไฟจนปลาช่อน เนื้อนุ่มดี คอยช้อนฟองทิ้ง
3. ใส่มะดัน พริกขี้หนู ถ้ายังไม่เปรี้ยวปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก และเติมเกลือเล็กน้อย ชิมให้รสเปรี้ยว เค็ม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



มะดันเปรี้ยว รสเปรี้ยว แก้เสมหะ แก้กษัย แก้ระดูเสีย ขับฟอกโลหิต ระบายอ่อนๆ ขับลมในลำไส้



มะขาม รสเปรี้ยว ยอดอ่อนและเนื้อมะขามเปียก ขับเสมหะในลำไส้ แก้ไอ แก้ท้องผูก แก้กระหายน้ำ ใบต้มกับหัวหอมแดง แก้หวัดคัดจมูก



เมนูนี้มี
0.7
คาร์บ

ส่วนผสม (สำหรับ 6 คน)

พริกไทยเม็ด	10 กรัม (10 เม็ด)
หอมแดง	100 กรัม (10 หัว)
กะปิ	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
กุ้งแห้ง/ปลากรอบ	100 กรัม (½ ถ้วย)
น้ำซุปลูก	(4 ถ้วย)
น้ำปลา	45 กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
ใบแมงลัก	10 กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
ผักต่างๆ	500 กรัม (2 ลูก)
เช่น บวบ ฟักทอง แครอท	(½ กิโลกรัม)
ข้าวโพดอ่อน ตำลึง	

วิธีการทำ

1. นำเครื่องแกง พริกไทยเม็ด หอมแดง กะปิ กุ้งแห้ง/ปลากรอบ โขลกให้ละเอียด
2. ตั้งน้ำให้เดือด ละลายเครื่องแกง ตั้งไฟให้เดือด
3. ล้างผักต่างๆ ให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นๆ ตามความเหมาะสม ใส่ลงใบหม้อที่เดือด ใส่ผักที่สุกยากก่อน เช่น ฟักทอง แครอท ข้าวโพดอ่อน
4. ปรับรสด้วยน้ำปลา เมื่อผักสุกให้ใส่ตำลึง ใบแมงลัก คนให้ทั่วพอเดือดยกลง

แกงเลียง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	113	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	12.1	กรัม
โปรตีน	13.1	กรัม
ไขมัน	0.9	กรัม
ใยอาหาร	2.9	กรัม
วิตามิน ซี	13.2	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	72.2	RE.
โซเดียม	984.9	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	125.1	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.3	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0	กรัม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



พริกไทย รสเผ็ดร้อน ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร



ฟักทอง รสมันหวาน บำรุงร่างกาย บำรุงสายตา



บวบ รสเย็นจัดออกหวาน มีแคลเซียม เหล็ก



ตำลึง รสเย็น แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ



ใบแมงลัก ใบสด รสหอมร้อน เป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง ขับลม

อาหารสมุนไพรถิ่น กินเป็น ไม่ป่วย

ภาคเหนือ



เมนูนี้ มี

0.4

คาร์บ

แกงแดงไก่

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

พริกแกงแดง	10	กรัม (2 ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
ชะอมเด็ด	20	กรัม (½ ถ้วย)
มะเขือเปราะหั่นชิ้น	45	กรัม (1 ถ้วย)
หน่อไม้ต้มหั่นชิ้น	40	กรัม (1 ถ้วย)
อกไก่หั่นชิ้น	100	กรัม (1 ชีด)
ใบชะพลูซอย	5	กรัม (3 ใบ)
บวบเหลี่ยมหั่นชิ้น	30	กรัม (½ ถ้วย)
เห็ดฟาง	20	กรัม (5 ดอก)
ถั่วงอกยาวหั่นท่อน	25	กรัม (½ ถ้วย)

วิธีการทำ

- นำพริกแกงแดงไปผัดกับอกไก่ที่หั่นแล้ว ผัดจนพริกแกงเข้าเนื้อและหอม
- เติมน้ำพอกท่วมไก่ ปิดฝาให้เดือด พอเดือดแล้วใส่ผักที่สุกยากลงก่อน มะเขือเปราะ ถั่วงอกยาว หน่อไม้ต้ม
- บวบเหลี่ยม เห็ดฟาง พอผักสุก ใส่ใบชะพลูและชะอมลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลา ปิดฝาให้เดือดอีกครั้ง กินกับข้าวสวย

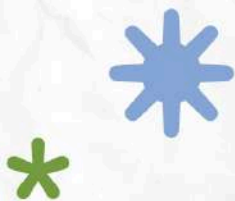
สมุนไพร ห่วงไกลโรค



มะเขือเปราะ ช่วยลดระดับน้ำตาลและไขมัน ในเลือด แต่ผู้ป่วยโรคไตมาตอยด์ไม่ควรบริโภค มะเขือเปราะเป็นจำนวนมาก อาจจะทำให้อาการทรุดลงได้

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	118	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	6.3	กรัม
โปรตีน	13.0	กรัม
ไขมัน	4.5	กรัม
ใยอาหาร	0.2	กรัม
วิตามิน ซี	11.9	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	26.6	RE.
โซเดียม	486.7	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	42.8	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.7	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.1	กรัม



เมนูนี้มี

1.6

คาร์บ



น้ำพริกหนุ่ม ไข่ต้ม

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	183	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	28.7	กรัม
โปรตีน	9.6	กรัม
ไขมัน	3.3	กรัม
ใยอาหาร	8.8	กรัม
วิตามิน ซี	45.5	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	96.9	RE.
โซเดียม	530.2	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	60.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.7	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.9	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

พริกหนุ่ม	120	กรัม (2 ถ้วย)
หอมแดง	50	กรัม (1 ถ้วย)
กระเทียม	25	กรัม (½ ถ้วย)
น้ำมะนาว	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	2	กรัม (½ ช้อนชา)
ไข่ไก่	50	กรัม (1 ฟอง)
แตงกวา	50	กรัม (1 ถ้วย)
ถั่วงอก	50	กรัม (1 ถ้วย)

วิธีการทำ

1. คั่วพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ให้เหลืองสุกหอม
2. โขลกกระเทียม หอมแดง และพริกหนุ่มที่สุกแล้วให้ละเอียด ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลทราย
3. กินกับไข่ต้มสุก และผักสด เช่น แตงกวา ถั่วงอก

สมุนไพร หางโกลโรค



หอมแดง (หอมแดง) รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้หวัดคัดจมูก

กระเทียม รสร้อนฉุน บำรุงธาตุ แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้เสมหะ แก้ท้องเสีย แก้ไอ



เมนูนี้มี
0.5
คาร์บ

แกงมะรุม ใส่ปลาอย่าง

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

ฝักรุม	80	กรัม (2 ถ้วย)
ปลาอย่าง	60	กรัม (4 ช้อนกินข้าว)
ใบแมงลัก	5	กรัม (1 ถ้วย)
พริกขี้หนูแห้ง	2	กรัม (½ ช้อนชา)
กระเทียม	3	กรัม (½ ช้อนชา)
หอมแดง	3	กรัม (½ ช้อนชา)
ผิวมะกรูด	1	กรัม (¼ ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	1	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำมะขามเปียก	5	กรัม (1 ช้อนชา)

วิธีการทำ

1. นำมะรุมมาปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นท่อนๆ
2. ทำพริกแกงส้ม โดยนำพริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง และผิวมะกรูด โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. นำพริกแกงส้มใส่หม้อน้ำเดือด คนให้พริกแกงละลาย รอให้เดือด แล้วใส่มะรุมลงไปจนสุก แล้วใส่ปลาต้ม ให้เดือดหรือจนปลาสุก
- 4.ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย น้ำปลา และ ใบแมงลัก พร้อมเสิร์ฟ กินกับข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	124	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	8.7	กรัม
โปรตีน	12.7	กรัม
ไขมัน	5.6	กรัม
ใยอาหาร	1.2	กรัม
วิตามิน ซี	150.9	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	13.6	RE.
โซเดียม	464.7	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	31.3	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.9	กรัม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ

- มะรุม แก้ไข้ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ บำรุงกำลัง
- ใบแมงลัก แก้จุกเสียด แก้ลมในไส้ ขับเหงื่อ



เมนูนี้

1.6

คาร์บ

แกงฮังเล



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	302	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	29.0	กรัม
โปรตีน	18.6	กรัม
ไขมัน	12.7	กรัม
ใยอาหาร	0.5	กรัม
วิตามิน ซี	4.7	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	4.7	RE.
โซเดียม	1,350.9	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.8	มิลลิกรัม
แคลเซียม	32.8	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.1	มิลลิกรัม
น้ำตาล	9.8	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 10 คน)

เนื้อหมูสันนอก	500 กรัม (½ กิโลกรัม)
หมูสามชั้น	500 กรัม (½ กิโลกรัม)
สับปะรดสีเหลี่ยม	200 กรัม (1¼ ถ้วย)
ผงแกงฮังเล	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
ขิงสดหั่นซอย	30 กรัม (⅓ ถ้วย)
กระเทียมปอกเปลือก	25 กรัม (¼ ถ้วย)
น้ำมะขามเปียก	60 กรัม (4 ช้อนกินข้าว)
ซีอิ๊วดำ	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
น้ำ	4 ถ้วย

เครื่องแกง

พริกแห้ง	10 กรัม (5 เม็ด)
ตะไคร้หั่นบาง	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
กระเทียมปอกเปลือก	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
หอมแดงปอกเปลือก	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
กะปิ	5 กรัม (1 ช้อนชา)
เกลือป่น	5 กรัม (1 ช้อนชา)

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ



ขิง รสหวานเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้คลื่นไส้อาเจียน



สับปะรด รสหวานเปรี้ยวเล็กน้อย ช่วยขับปัสสาวะ



มะขามเปียก รสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ท้องผูก แก้ไอ ลดความร้อนในร่างกาย

วิธีการทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด พักไว้
2. นำหมูทั้งสองชนิดที่หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเคล้าด้วย ซีอิ๊วดำ แล้วนำเครื่องแกงข้อ 1 เคล้าหมักไว้ 1 ชั่วโมง
3. ใส่หมูลงในหม้อ ใช้ไฟอ่อนๆ ผัดพอหมูตึงตัวใส่น้ำลงในหม้อตั้งเคี่ยวไปเรื่อย ๆ ใส่กระเทียมผงแกงฮังเล ตั้งเคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนหมูนุ่ม และน้ำงวดขึ้น ใส่ขิงปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ชิมรสให้ได้ 3 รส เปรี้ยว เค็ม เผ็ด

อาหารสมุนไพรถิ่น กินเป็น ไม่ป่วย

ภาคใต้



ผัดสะตอ ใส่กะปิ

* คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	268	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	15.0	กรัม
โปรตีน	17.8	กรัม
ไขมัน	15.0	กรัม
ใยอาหาร	0.3	กรัม
วิตามิน ซี	9.8	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	41.7	RE.
โซเดียม	257.9	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.9	มิลลิกรัม
แคลเซียม	113.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.7	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.9	กรัม

* ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

สะตอแกะเปลือก	300 กรัม (1 ถ้วยตวง)
หมูเนื้อแดง	50 กรัม (½ ชีด)
กุ้งสด	250 กรัม (10 ตัว)
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นตามยาว	10 กรัม (5 เม็ด)
กระเทียม	10 กรัม (2 กลีบ)
หอมแดง	20 กรัม (2 หัว)
กะปิ	5 กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำปลา	5 กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	5 กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำมันาว	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมันพืช	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)

* วิธีการทำ

1. โขลกกระเทียม หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด
2. ล้างหมูให้สะอาด หั่นชิ้นพอคำ นำกุ้งปอกเปลือกไว้หาง ฝ่าหลัง
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใส่เครื่องที่โขลกข้อ 1 ผัดให้หอม ใส่หมู กุ้ง จากนั้นใส่สะตอผัดให้สุก
4. เปรูรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมันาว ผัดพอสุกทั่ว ใส่พริกชี้ฟ้า ยกลง

สมุนไพร หางโกลโคค



สะตอ เมล็ดรสจัดมันออกขมเล็กน้อย ช่วยขับปัสสาวะ บำรุงเส้นเอ็น ช่วยเจริญอาหาร



พริกชี้ฟ้า รสเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ขับลม



เมนูนี้มี

0.2

คาร์บ

ด้วงคลึงแถม

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

หมูสับ	45	กรัม	(3 ช้อนกินข้าว)
น้ำพริกแกงเหลือง	3	กรัม	(½ ช้อนชา)
ใบมะกรูด	2	กรัม	(2 ใบ)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	3	กรัม	(½ ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	1	กรัม	(½ ช้อนชา)
น้ำมันถั่วเหลือง	2	กรัม	(½ ช้อนชา)

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันและพริกแกง ลงผัดให้หอม จากนั้นใส่หมูผัดให้สุก
2. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้าให้แห้ง โรยด้วยใบมะกรูดซอย

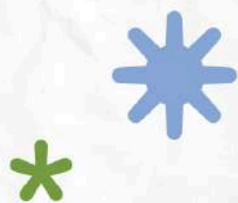
คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	120	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	2.7	กรัม
โปรตีน	7.6	กรัม
ไขมัน	8.7	กรัม
ใยอาหาร	0.2	กรัม
วิตามิน ซี	0.4	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	3.0	RE.
โซเดียม	480.4	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	26.7	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.6	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.0	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



ใบมะกรูด รสปร่าหอม มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม แก้ไอ



เมนูนี้มี

0.8

คาร์บ



ไก่ต้มขมิ้น

* คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	127	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	14.3	กรัม
โปรตีน	12.8	กรัม
ไขมัน	2.2	กรัม
ใยอาหาร	1.3	กรัม
วิตามิน ซี	11.1	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	2.8	RE.
โซเดียม	1,963.8	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	18.4	มิลลิกรัม
เหล็ก	4.8	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.9	กรัม

* ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ไก่บ้าน	100 กรัม (1 ซีด)
ตะไคร้หั่นท่อน	30 กรัม (2 ต้น)
ขมิ้นหั่นท่อน	10 กรัม (2 ท่อน)
กระเทียม	30 กรัม (3 หัว)
หอมแดงบุบ	45 กรัม (5 หัว)
ข่าหั่นแว่น	50 กรัม (7 แว่น)
เกลือป่น	10 กรัม (2 ช้อนชา)
น้ำตาลทราย	5 กรัม (1 ช้อนชา)
ส้มแขก	5 กรัม (5 ชิ้น)

* วิธีการทำ

- ล้างไก่ให้สะอาด แล้วสับชิ้นพอดีคำ
- บุบตะไคร้ ข่า ขมิ้น หอมแดง และกระเทียม ใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด ต้มสักพักจนเครื่องหอม ใส่น้ำส้มแขก
- จากนั้นใส่ไก่ต้มจนสุก เปื่อย ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล ชิมให้มีรสเปรี้ยว โดยใช้ส้มแขก หากไม่มีส้มแขกสามารถใช้น้ำมะนาวแทนได้

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



กระเทียม รสเผ็ดร้อน แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเส้นเลือด



ขมิ้นชัน รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ขับลม เจริญอาหารรักษาโรคผิวหนัง



ส้มแขก รสเปรี้ยว ลดไขมันในเส้นเลือด แก้ไอขับเสมหะ



เมนูนี้มี

0.8

คาร์บ

น้ำพริกกระเทียม – ผักสด

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

ระกำปอกเปลือก	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ขูดเอาแต่เนื้อ		
กะปิ	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
กุ้งแห้ง	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
กระเทียม	10	กรัม (3 กลีบ)
พริกขี้หนู	10	กรัม (10 เม็ด)
น้ำตาลทราย	5	กรัม (1 ช้อนชา)

วิธีการทำ

1. ใช้ใบตองห่อกะปิย่างไฟให้สุกหอม
2. นำกะปิที่ย่างมาโขลกกับกระเทียม กุ้งแห้ง พริกขี้หนู และน้ำตาลทราย โขลกให้พอยุบๆ จากนั้นใส่ระกำ โขลกเบา ๆ ให้เข้ากัน
3. เสิร์ฟพร้อมผักสด เช่น ถั่วฝักยาว สะตอ กระถิน

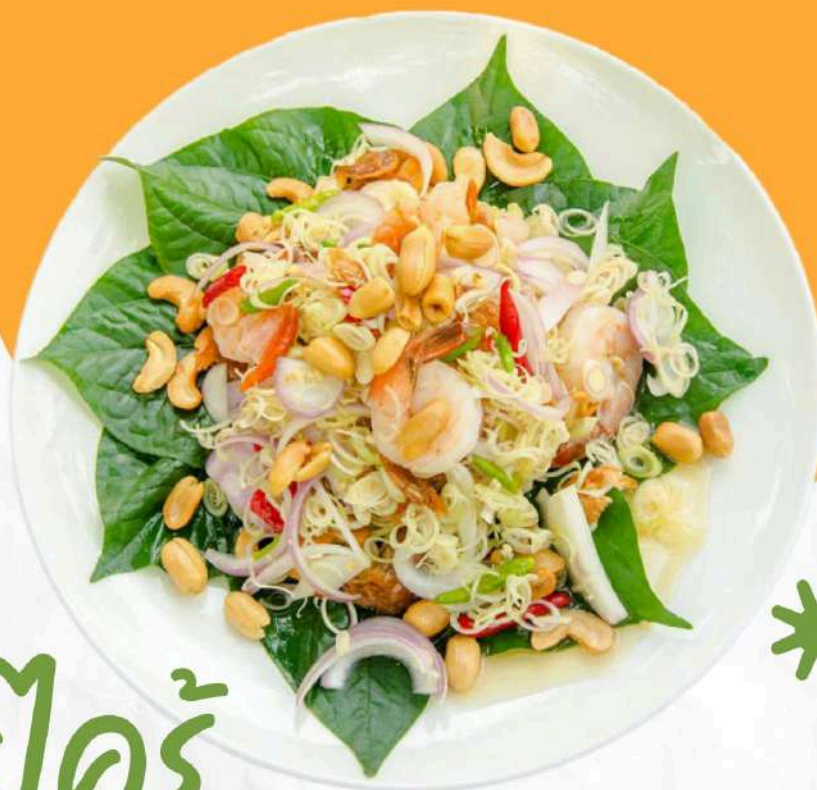
คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	120	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	15.0	กรัม
โปรตีน	9.6	กรัม
ไขมัน	1.7	กรัม
ใยอาหาร	1.9	กรัม
วิตามิน ซี	11.8	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	17.6	RE.
โซเดียม	490.5	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	168.6	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.7	มิลลิกรัม
น้ำตาล	3.3	กรัม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ

-  **ระกำ** รสเปรี้ยว แก้ไอ ขับเสมหะ
-  **สะตอ** รสจืดมันออกขมเล็กน้อย ขับปัสสาวะ บำรุงเส้นเอ็น ช่วยเจริญอาหาร
-  **กระถิน** ใบและยอดอ่อน รสมัน เมล็ดอ่อน รสมันอมหวานเล็กน้อย ใช้รับประทานแก้ ท้องร่วง สมานแผลห้ามเลือด ฝักของกระถินเป็นยาฟาดสมาน

เมนูนี้ มี
1.4
คาร์บ



ยำตะไคร้

* คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	171	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	25.2	กรัม
โปรตีน	7.4	กรัม
ไขมัน	4.6	กรัม
ใยอาหาร	1.9	กรัม
วิตามิน ซี	4.8	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	4.5	RE.
โซเดียม	1,441.6	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	137.9	มิลลิกรัม
เหล็ก	4.2	มิลลิกรัม
น้ำตาล	2.0	กรัม

* ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ตะไคร้ซอยบางๆ	140	กรัม (10 ต้น)
หอมซอยบางๆ	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
กระเทียมซอยบางๆ	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5	กรัม (1 ช้อนชา)
กุ้งลวกสุกหั่นเป็นท่อน	80	กรัม (4 ตัว)
น้ำยำ		
น้ำมะนาว	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
น้ำพริกเผา	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
พริกขี้หนูสวนซอยบางๆ	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลปีบ	45	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
น้ำปลา	45	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
งาดำคั่วบดพอแตก	15	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)

* วิธีการทำ

1. ผสมน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว น้ำพริกเผา งาดำ เข้าด้วยกันใส่พริกขี้หนูซอย
2. นำขามใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด กุ้ง ใส่ น้ำยำ เคล้าให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยหอมซอย และกระเทียมซอย

สมุนไพร ห่วงไกลโรค

- ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ท้องอืด จุกเสียดแน่น ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร ขับเหงื่อ
- กระเทียม รสเผ็ดร้อน ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด
- งาดำ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงประสาท



เมนูนี้ มี

1.7

คาร์บ

ข้าวยำ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ข้าวสวย	60	กรัม	(1 ถ้วย)
กุ้งแห้งป่น	45	กรัม	(3 ช้อนกินข้าว)
พริกขี้หนูคั่วป่น	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
ผัก			
ถั่วงอกเด็ดหาง	25	กรัม	($\frac{1}{3}$ ถ้วย)
ตะไคร้หั่นฝอย	20	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
ใบมะกรูดอ่อนหั่นฝอย	15	กรัม	(1 ช้อนกินข้าว)
มะม่วงดิบสับหั่นเส้นเล็ก	30	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
ถั้วฝักยาวหั่นฝอย	45	กรัม	(3 ช้อนกินข้าว)
มะนาว			(1 ลูก)
เครื่องปรุงรสน้ำบูดู			
น้ำบูดู	45	กรัม	(3 ช้อนกินข้าว)
ปลาอินทรียเค็ม	10	กรัม	(1 ช้อน)
น้ำตาลปีบ	60	กรัม	($\frac{1}{2}$ ถ้วย)
หอมแดงทุบพอแตก	30	กรัม	(2 ช้อนกินข้าว)
ตะไคร้หั่นท่อนสั้น	40	กรัม	(1 ต้น)
ใบมะกรูดฉีก	7	กรัม	(3 ใบ)
ข่าทุบพอแตก	5	กรัม	(1 ช้อน)
น้ำ			($1\frac{1}{2}$ ถ้วย)

วิธีการทำ

1. การทำน้ำบูดู โดยตั้งน้ำให้เดือด ใส่ปลาอินทรียเค็ม ต้มจนสุก แกะเอาแต่เนื้อใส่หม้อ เติมน้ำบูดูแล้วตั้งไฟ
2. ใส่หอม ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูดฉีก น้ำตาลปีบ ต้มต่อจน น้ำบูดูข้น ชิมให้รสเค็มนำหวานตาม ยกลง
3. จัดเสิร์ฟโดย ตักข้าวใส่จาน ใส่มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น และผักทั้งหมดใส่อย่างละช้อน ราดน้ำบูดู ปรุงรสด้วย น้ำมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	242	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	31.2	กรัม
โปรตีน	10.4	กรัม
ไขมัน	8.2	กรัม
ใยอาหาร	3.1	กรัม
วิตามิน ซี	7.0	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	28.5	RE.
โซเดียม	241.0	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.5	มิลลิกรัม
แคลเซียม	115.4	มิลลิกรัม
เหล็ก	4.2	มิลลิกรัม
น้ำตาล	4.9	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค

- มะพร้าว** รสมันหวาน บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูก
- มะม่วง** รสเปรี้ยว ขับเสมหะ
- ถั้วฝักยาว** รสมันหวาน มีคุณค่าทางอาหารสูง กระตุ้นการทำงานของกระเพาะ ลำไส้ บำรุงธาตุ

อาหารสมุนไพรถิ่น กินเป็น ไม่ป่วย

ภาคอีสาน



เมนูนี้ มี
0.7
คาร์บ

ส้มตำปู

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

มะละกอ	80	กรัม (2 ถ้วย)
มะเขือเทศ	35	กรัม (½ ถ้วย)
แครอท	20	กรัม (½ ถ้วย)
กระเทียม	3	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกแดงจินดา	3	กรัม (1-2 เม็ด)
ถั่วงอกยาว	8	กรัม (1 เส้น)
ปูนาเค็ม	10	กรัม (1 ตัว)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลปึก	2	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำมะนาว	5	กรัม (1 ช้อนชา)

วิธีการทำ

- ตำกระเทียม พริกแดงจินดาพอแหลก ใส่ถั่วงอกยาวบุบเล็กน้อย
- ใส่ปูนาเค็ม ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปึก และน้ำมะนาว
- ใส่มะเขือเทศ แครอท และมะละกอ ตำเบาๆ ให้พอเข้ากัน พร้อมเสิร์ฟกับผักสด

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	70	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	13.22	กรัม
โปรตีน	3.05	กรัม
ไขมัน	0.42	กรัม
ใยอาหาร	1.01	กรัม
วิตามิน ซี	45	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	121.46	RE.
โซเดียม	485.65	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.12	มิลลิกรัม
แคลเซียม	26.06	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.31	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.0	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค

มะนาว (น้ำ) รสเปรี้ยว แก้ไอ ขับเสมหะ ล้างเสมหะในคอ

เมนูนี้ มี

0.8

คาร์บ

ส้มตำไทย ไข่เค็ม



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	137	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	13.50	กรัม
โปรตีน	6.55	กรัม
ไขมัน	6.54	กรัม
ใยอาหาร	1.01	กรัม
วิตามิน ซี	46.65	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	139.21	RE.
โซเดียม	537.75	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.11	มิลลิกรัม
แคลเซียม	37.51	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.73	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.0	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

มะละกอดิบ	80	กรัม (2 ถ้วย)
มะเขือเทศ	30	กรัม (½ ถ้วย)
แครอท	20	กรัม (½ ถ้วย)
กระเทียม	3	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกแดงจินดา	3	กรัม (1-2 เม็ด)
ถั่วงอกยาว	8	กรัม (1 เส้น)
ถั่วงอกสั้น	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
น้ำมะนาว	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลปึก	2	กรัม (½ ช้อนชา)
ไข่เค็ม	10	กรัม (¼ ฟอง)

วิธีการทำ

1. ตำกระเทียม พริกแดงจินดาพอแหลก ใส่ถั่วงอกยาวบุบเล็กน้อย
2. ปั่นรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปึก และน้ำมะนาว
3. ใส่มะเขือเทศ แครอท และมะละกอสับ ตำเบาๆ ให้พอเข้ากัน
4. ใส่ไข่เค็ม และถั่วงอกสั้น คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง พร้อมเสิร์ฟกับผักสด

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



กระเทียม รสร้อนฉุน บำรุงธาตุ แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้เสมหะ แก้น้ำลายเหนียว แก้ไอ



พริกแดงจินดา รสเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร
เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต



เมนูนี้มี
0.7
คาร์บ

ส้มตำไทย ปลากรอบ

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

มะละกอสับ	80	กรัม (2 ถ้วย)
มะเขือเทศ	35	กรัม (1 ลูก)
แครอท	20	กรัม (½ ถ้วย)
กระเทียม	3	กรัม (1 ช้อนชา)
พริกแดงจินดา	3	กรัม (1-2 เม็ด)
ถั่วงอก	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ถั่วงอกยาว	8	กรัม (1 เส้น)
ปลากรอบ	12	กรัม (1 ½ ช้อนกินข้าว)
น้ำมะนาว	8	กรัม (1 ½ ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	5	กรัม (1 ช้อนชา)
น้ำตาลปึก	2	กรัม (½ ช้อนชา)

วิธีการทำ

- ตำกระเทียม พริกแดงจินดาพอแหลก ใส่ถั่วงอกยาวบุบเล็กน้อย
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปึก และน้ำมะนาว
- ใส่มะเขือเทศ แครอท และมะละกอสับ ตำเบาๆ ให้พอเข้ากัน
- โรยด้วยถั่วงอกและปลากรอบ คล้าให้ เข้ากันอีกครั้ง พร้อมเสิร์ฟกับผักสด

สมุนไพร ห่วงไกลโรค

มะเขือเทศ รสเปรี้ยว หวาน บำรุงเลือด มีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินเอและวิตามินซี มีเบตาแคโรทีน และมีแร่ธาตุหลายชนิด

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	144	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	13.35	กรัม
โปรตีน	11.12	กรัม
ไขมัน	5.38	กรัม
ใยอาหาร	1.01	กรัม
วิตามิน ซี	46.65	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	122.31	RE.
โซเดียม	523.55	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.11	มิลลิกรัม
แคลเซียม	138.71	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.94	มิลลิกรัม
น้ำตาล	1.0	กรัม



เมนูนี้มี

0.8

คาร์บ

ส้มตำลาว



* คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	80	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	14.5	กรัม
โปรตีน	4.6	กรัม
ไขมัน	0.5	กรัม
ใยอาหาร	4.5	กรัม
วิตามิน ซี	79.5	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	52.2	RE.
โซเดียม	395.5	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	57.7	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0	กรัม

* ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

มะละกอสับ	100 กรัม (1 ถ้วย)
มะเขือเทศสีดา	30 กรัม (3 ลูก)
มะกอกสุก	5 กรัม (1 ลูก)
พริกขี้หนูสด	15 กรัม (10 เม็ด)
กระเทียม	30 กรัม (10 กลีบ)
น้ำมะนาว	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
น้ำปลา	8 กรัม (½ ช้อนกินข้าว)
น้ำปลาร้าต้มสุก	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ผักสดต่างๆ ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ผักบุ้ง ฝักกระถิน ยอดมะยม ชนิดละ 50 กรัม	

* วิธีการทำ

1. โขลกกระเทียม พริกขี้หนู พอแตก
2. ใส่มะเขือเทศผ่าซีก ผานมะกอกเป็นชิ้นบาง ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว โขลกให้เข้ากัน
3. ใส่มะละกอ เคล้าให้พอเข้ากันชิมรสตามชอบรับประทานกับผักสด

สมุนไพร ห่วงไกลโรค

- มะละกอผลดิบ** ต้มกินเป็นยาบำรุงน้ำนม ขับพยาธิ แก้บิด แก้เลือดออกตามไรฟัน ช่วยย่อยอาหาร
- มะเขือเทศ** รสเปรี้ยว ช่วยระบายบำรุงผิว
- มะกอก** รสเปรี้ยว ฝาด แก้บิด แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน ผลสุกทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ
- ผักบุ้ง** รสจืดเย็นต้มกินใช้เป็นยาระบาย
- กระถิน** รสมัน แก้ท้องร่วง สมานแผล
- มะยม** ใบเป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงอาหาร



เมนูนี้มี

1

คาร์ป

แกงอ่อมไก่

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

เนื้อไก่	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
กะหล่ำปลี	100	กรัม (2 กัปปี้)
มะเขือเปราะ	50	กรัม (1 กัปปี้)
ต้นหอม	25	กรัม (0.5 กัปปี้)
ใบแมงลัก	5	กรัม (1 ต้น)
ตะไคร้	20	กรัม (1 ต้น)
ใบมะกรูด	2	กรัม (5 ใบ)
พริกขี้หนู	10	กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
หอมแดง	10	กรัม (2 หัว)
น้ำปลาร้า	2	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำปลา (เสริมไอโอดีน)	3	กรัม (½ ช้อนชา)
น้ำสะอาด	250	กรัม (1 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

1. ตำพริกขี้หนู กับหอมแดงให้แหลก ใส่ลงในน้ำเดือด ต้มจนหอม
2. ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด เนื้อไก่ กะหล่ำปลีและมะเขือเปราะ ลงไปต้มจนผักสุกนุ่ม
3. เปรูรสด้วยน้ำปลาร้า และน้ำปลา รอเดือดอีกครั้ง ใส่ใบแมงลักและโรย ด้วยต้นหอม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค

- มะเขือเปราะ** ช่วยลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด แต่ผู้ป่วยโรคไตควรบริโภค
- มะเขือเปราะ** เป็นจำนวนมาก อาจจะทำให้อาการกรดลงได้
- ตะไคร้** รสหอมปร่า ช่วยขับลมในท้อง ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด ขับปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา
- ใบแมงลัก** รสหอมร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ลมวิงเวียน

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	147	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	17.6	กรัม
โปรตีน	9.3	กรัม
ไขมัน	4.6	กรัม
ใยอาหาร	5.2	กรัม
วิตามิน ซี	42.1	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	44.3	RE.
โซเดียม	489.9	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.8	มิลลิกรัม
แคลเซียม	105.8	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.4	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0.1	กรัม



เมนูนี้มี

1

คาร์บ



น้ำพริกปลาร้า-ผักสด



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	200	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	17.4	กรัม
โปรตีน	13.5	กรัม
ไขมัน	8.3	กรัม
ใยอาหาร	5.0	กรัม
วิตามิน ซี	26.6	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	64.4	RE.
โซเดียม	2,500.0	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.8	มิลลิกรัม
แคลเซียม	98.4	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.8	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ปลาอุกอุยหนัก	200 กรัม (1 ตัว)
น้ำปลาร้า	100 กรัม (1 ถ้วย)
พริกขี้หนูสด	15 กรัม (10 เม็ด)
หอมแดง	25 กรัม (5 หัว)
กระเทียม	30 กรัม (1 หัว)
น้ำมะนาว	45 กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
ผักชี	10 กรัม (1 ต้น)
ผักสด แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว ยอดกระถิน	
ชนิดละ	100 กรัม

วิธีการทำ

1. ต้มน้ำปลาร้าให้เดือด
2. ปลาอุกล้างให้สะอาด ใส่ในหม้อต้มกับน้ำปลาร้า ต้มจนปลาอุกสุกยกลง พอเย็นแกะเอาแต่เนื้อพักไว้
3. เผาหอม กระเทียม พริกขี้หนู แล้วปอกเปลือกหอม กระเทียม นำมาโขลกรวมกันให้ละเอียด
4. ใส่เนื้อปลาอุกลงโขลก และน้ำปลาร้าต้ม 3 ช้อนกินข้าว ปูรสด้วยน้ำมะนาว และผักชี รับประทานกับผักสด

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



ปลาร้า ก้างสมุนไพรร้อนเค็ม แก้แผลอักเสบ



พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ช่วยย่อย



หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก้ไข้หวัด



กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด



แตงกวา รสจืดเย็น ระบาย ขับปัสสาวะบำรุงผิวพรรณ



กระถิน เมล็ดรสมันหวานเล็กน้อย แก้อาการท้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือด



+ +
* เมนูนี้มี
2.6
คาร์บ

น้ำพริกมะขามสด - ผักสด

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

มะขามอ่อนสดขูด	200	กรัม (30 ฝัก)
หมูบด	60	กรัม (¼ ถ้วย)
กระเทียม	40	กรัม (20 กลีบ)
กุ้งแห้งป่น	45	กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
น้ำตาลปีบ	60	กรัม (¼ ถ้วย)
น้ำปลา	40	กรัม (¼ ถ้วย)
กะปิเผาไฟ	30	กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
น้ำมันพืช	100	กรัม (1 ถ้วยตวง)
พริกขี้หนูสด	50	กรัม (50 เม็ด)
ผักสดต่าง ๆ เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ขมิ้นขาวอ่อน ถั่วพู		

วิธีการทำ

1. โขลกกระเทียม พริกขี้หนู มะขามอ่อน กุ้งแห้ง และกะปิ โขลกรวมกันให้ละเอียด ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา คลุกให้เข้ากัน
2. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟร้อน ใส่น้ำมัน ใส่น้ำพริกขี้ 1 ผัดจนหมูสุก และน้ำพริกเริ่มแห้ง
3. ตักใส่ถ้วย รับประทานกับผักสด

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	318	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	46.1	กรัม
โปรตีน	11.7	กรัม
ไขมัน	9.7	กรัม
ใยอาหาร	10.9	กรัม
วิตามิน ซี	16.5	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	18.8	RE.
โซเดียม	2,100.6	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	354.3	มิลลิกรัม
เหล็ก	6.3	มิลลิกรัม
น้ำตาล	27.5	กรัม

สมุนไพร ห่วงโภชนาการ

- มะขามสด(อ่อน)** รสเปรี้ยว ฝาด ช่วยระบาย แก้ท้องอืด บรรเทาอาการไอ ทำให้ชุ่มคอ ละลายเสมหะ
- พริกขี้หนู** รสเผ็ดเป็นเครื่องชูรสแต่งกลิ่น และสีของอาหาร ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ขับลม
- แตงกวา** รสจืด เย็น เป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยระบาย ขับปัสสาวะ



เมนูนี้ มี

0.6

คาร์บ



แกงส้มดอกแค

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	92	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	11.5	กรัม
โปรตีน	9.7	กรัม
ไขมัน	0.9	กรัม
ใยอาหาร	3.5	กรัม
วิตามิน ซี	12.2	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	35.8	RE.
โซเดียม	1,046.2	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.5	มิลลิกรัม
แคลเซียม	45.3	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.1	มิลลิกรัม
น้ำตาล	7.2	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ปลาช่อน	500 กรัม (1 ตัว)
น้ำพริกแกงส้ม	100 กรัม (1 ถ้วย)
น้ำเปล่า	150 กรัม (1-2 ถ้วย)
ดอกแค	100 กรัม (1 ชีด)
น้ำมะขามเปียก	45 กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
น้ำตาล	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
มะนาว	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
น้ำปลา	45 กรัม (3 ช้อนกินข้าว)
กะปิ	5 กรัม (1 ช้อนชา)

วิธีการทำ

1. นำปลาช่อนมาหั่นเป็นชิ้นๆ หนาประมาณ 1 นิ้ว
2. ใส่น้ำสะอาดในภาชนะ ตั้งไฟจนเดือด ใส่ปลาช่อนลง ต้มในหม้อ เมื่อปลาสุกแล้วนำขึ้นและเอาแต่เนื้อไป โขลกรวมกับน้ำพริกแกง นำไปละลายน้ำที่ต้มปลาใน หม้อ ตั้งไฟให้เดือด และใส่ดอกแคที่เตรียมไว้
3. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว น้ำตาล ปรงให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน พร้อมรับประทาน

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



น้ำพริกแกงส้ม รสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร



ดอกแค รสหวาน ออกขมเล็กน้อย แก้ไข้หัวลม



มะขามเปียก รสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ท้องผูก แก้ไอ ลดความร้อนในร่างกาย



เมนูนี้มี

0.5

คาร์บ

ต้มยำปลาช่อน

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

ปลาช่อน	300 กรัม (1 ตัว)
พริกแห้งเผา	5 กรัม (3 เม็ด)
หอมแดงเผา	15 กรัม (3 หัว)
กระเทียมเผา	15 กรัม (1 หัว)
เกลือป่น	10 กรัม (2 ช้อนชา)
น้ำมะนาว	30 กรัม (2 ช้อนกินข้าว)
น้ำมะขามเปียก	15 กรัม (1 ช้อนกินข้าว)
ใบมะกรูดฉีก	5 กรัม (2 ใบ)
ตะไคร้หั่นเฉียงหนา	20 กรัม (½ นิ้ว)
ต้นหอมหั่นหยาบ	5 กรัม (1 ต้น)
ผักไผ่หั่นหยาบ	5 กรัม (2 กิ่ง)
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	5 กรัม (1 ต้น)
พริกขี้หนูแห้งทอด	5 กรัม (5-6 เม็ด)
น้ำสะอาด	5 กรัม (2 ถ้วย)

วิธีการทำ

1. โขลกพริกแห้งเผา หอมแดงเผา กระเทียมเผา และเกลือป่นให้ละเอียดเข้ากัน
2. ปลาช่อนหั่นเป็นแว่นหนา ½ นิ้ว ล้างให้สะอาด
3. เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่พริกที่โขลก ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูดพอเดือดอีกครั้ง ใส่ปลาช่อน
4. ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว ใส่ต้นหอม ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง คนพอทั่วยกลง โรยหน้าด้วยพริกทอด

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	170	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	9.4	กรัม
โปรตีน	14.6	กรัม
ไขมัน	7.6	กรัม
ใยอาหาร	0.6	กรัม
วิตามิน ซี	5.8	มิลลิกรัม
วิตามิน เอ	45.7	RE.
โซเดียม	1,208.2	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	61.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.0	มิลลิกรัม
น้ำตาล	0	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



พริก รสเผ็ด ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย



มะขามเปียก รสเปรี้ยว ฝาด ช่วยระบาย แก้ท้องอืด บรรเทาอาการไอ ทำให้ชุ่มคอ ละลายเสมหะ



มะกรูด ใบสดช่วยดับกลิ่นคาว ขับลม ในลำไส้ ขับระดู แก้กุญเสียด

อาหารสมุนไพรถิ่น กินเป็น ไม่ป่วย

เครื่องดื่ม



เมนูนี้มี
0.4
คาร์บ

น้ำตะไคร้

ส่วนผสม (สำหรับ 10 คน)

ตะไคร้	27	กรัม (3 ต้น)
น้ำสะอาด	1,450	กรัม (6 ถ้วยตวง)
น้ำตาลทราย	60	กรัม (5 ช้อนกินข้าว)

วิธีการทำ

1. นำต้นตะไคร้ตัดใบออก แล้วล้างน้ำให้สะอาดตัดเป็นท่อนสั้นๆ กุบพอแตก
2. นำต้นตะไคร้เหล่านี้ใส่หม้อเติมน้ำ เติมน้ำตาล ตั้งไฟพอเดือด
3. กรองน้ำ นำน้ำสมุนไพรตั้งไฟให้เดือดประมาณ 3 นาที ยกลงกรอกใส่ขวด เย็นแล้วเก็บใส่ตู้เย็น จะได้น้ำตะไคร้สีเหลืองอมเขียวอ่อนๆ ใส มีกลิ่นหอมตะไคร้

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	27.73	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	6.97	กรัม
โปรตีน	0.03	กรัม
ไขมัน	0.06	กรัม
ใยอาหาร	0.11	กรัม
วิตามินซี	0.03	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.59	RE.
แคลเซียม	0.95	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.07	มิลลิกรัม
น้ำตาล	6.07	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค

 ตะไคร้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อได้ดี ช่วยลดพิษของสารแปลกปลอมในร่างกาย รวมทั้งช่วยลดความดันโลหิตสูง ช่วยบำรุงสายตา ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน



เมนูนี้มี
0.09
คาร์บ

น้ำกะเพราแดง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	10	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	1.62	กรัม
โปรตีน	0.66	กรัม
ไขมัน	0.10	กรัม
วิตามินซี	4.80	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	91.68	RE.
โซเดียม	29.20	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.10	มิลลิกรัม
แคลเซียม	40.60	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.54	มิลลิกรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

ใบกะเพราแดงแห้ง	5 กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำเดือด	200 กรัม	(1 แก้ว)

วิธีการทำ

- ล้างใบกะเพราแดงให้สะอาดแล้วนำไปตากแดด 2-3 แดด จนแห้งเก็บไว้ในกระป๋อง
- เวลาชงนำกะเพราแดงแห้งใส่ในกระติกน้ำร้อนหรือชงกับน้ำ 1 แก้วก็ได้ ทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วดื่มได้เลย
- วิธีเสิร์ฟ ตักน้ำแข็งใส่แก้วรินน้ำกะเพราแดงจัดเสิร์ฟทันที

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



กะเพราแดง ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ได้ดี



เมนูนี้มี

2

คาร์ป

น้ำเม็ดบัว

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

เมล็ดบัว (แกะเปลือก)	120 กรัม	(1 ถ้วยตวง)
น้ำตาล	90 กรัม	(½ ถ้วยตวง)
น้ำสะอาด	300 กรัม	(2 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

นำเม็ดบัวมาล้างให้สะอาด ใส่หม้อ เติมน้ำให้ท่วม ต้มให้สุก
ใส่น้ำตาลทราย คนให้น้ำตาลละลายตั้งพักให้เย็น
รับประทานกับน้ำแข็ง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	154.55	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	37.29	กรัม
โปรตีน	2.08	กรัม
ไขมัน	0.20	กรัม
วิตามิน ซี	4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	30.40	กรัม
เหล็ก	0.56	กรัม
น้ำตาล	31.03	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



เม็ดบัว มีสรรพคุณ บำรุงประสาท บำรุงไต รักษาอาการท้องร่วง โรคบิด และประจำเดือน
มามากเกินไป



เมนูนี้มี
0.9
คาร์บ



น้ำมะพร้าว

* คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	74	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	17	กรัม
โปรตีน	0.20	กรัม
ไขมัน	0.60	กรัม
แคลเซียม	30	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.20	มิลลิกรัม
น้ำตาล	14	กรัม

* ส่วนผสม (สำหรับ 1 คน)

มะพร้าวน้ำหอม 200 มิลลิกรัม (1 ลูก)

* วิธีการทำ

เลือกมะพร้าวอ่อนที่มีน้ำหอมหวาน เหมาะที่จะรับประทานเป็นมะพร้าวอ่อน ฉาะเปลือกตรงหัวออกเทน้ำเก็บไว้ ผ่า 2 ซีก ตักเอาแต่น้ำขาวๆ ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำมะพร้าวที่เก็บไว้ลงไป เติมน้ำ ต้มสุกอีกเล็กน้อย ชิมรสตามใจชอบ กรอกใส่ขวดเข้าตู้เย็นทิ้ง เมื่อเอาออกมารับประทาน จะได้น้ำมะพร้าว ประจุรสหวานมันหอมเย็นชื่นใจ ต้มแล้วทำให้รู้สึกสดชื่น

สมุนไพร ห้างไกลโรค

 น้ำมะพร้าว เป็นยาขับปัสสาวะ บำรุงผิวพรรณ

เมนูนี้มี

0.7

คาร์บ



น้ำมะขามป้อม

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	52.05	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	12.98	กรัม
โปรตีน	0.09	กรัม
ไขมัน	0.07	กรัม
โซเดียม	196.17	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.04	มิลลิกรัม
วิตามิน ซี	129.30	มิลลิกรัม
แคลเซียม	8.40	มิลลิกรัม
น้ำตาล	8.81	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

มะขามป้อมแก่จัด	120 กรัม	(1 ถ้วยตวง)
น้ำเชื่อม	60 กรัม	(5 ช้อนกินข้าว)
เกลือป่น	2 กรัม	(½ ถ้วยตวง)
น้ำโซดา	240 กรัม	(1 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

1. มะขามป้อมแก่จัด ล้างน้ำให้สะอาด แกะเมล็ดออกใส่เครื่องปั่น
2. เติมน้ำเชื่อม เกลือป่น ชิมรสตามใจชอบ จะได้น้ำมะขามป้อมสีนวลๆ ชุ่ม รสหวาน เปรี้ยว เค็ม และฝาดเล็กน้อย เวลาดื่มเติมน้ำแข็งบดละเอียด ดื่มแล้วชุ่มคอ

สมุนไพร หางโกลโค



ส่วนต่างๆ ของมะขามป้อมไม่ว่าจะเป็นผล ใบ ราก และเปลือกหุ้มลำต้น สามารถที่จะ นำมาใช้เป็นยาได้ โดยเนื้อของผลมะขามป้อมนั้น จะมีสรรพคุณเป็นยาละลายเสมหะ แก้ไอ บรรเทาอาการของโรคหวัด เจ็บคอ หรือ รักษาโรคคอติด



เมนูนี้ มี
1.8
คาร์บ

น้ำกระเจี๊ยบ

ส่วนผสม (สำหรับ 10 คน)

กลีบดอกกระเจี๊ยบ	180 กรัม	(1½ ถ้วยตวง)
น้ำสะอาด	1,500 กรัม	(7 ถ้วยตวง)
น้ำตาลทราย	500 กรัม	(½ กิโลกรัม)
เกลือป่น	1 กรัม	(¼ ช้อนชา)

วิธีการทำ

เตรียมกระเจี๊ยบนำมาล้างให้สะอาดใส่หม้อ เติมน้ำแล้วนำไปต้ม (ควรเป็นหม้อเคลือบ) ประมาณ 40 นาที เมื่อกระเจี๊ยบจะเปื่อยนิ่ม สีของน้ำจะเป็นสีแดงสด จากนั้นนำไปกรองกากออก จะได้น้ำกระเจี๊ยบสด เติมน้ำตาลทรายเกลือ นำไปตั้งไฟอีกครั้งประมาณ 3 นาที แล้วกลั่นจะได้ น้ำกระเจี๊ยบที่มีรสชาติหวานอร่อยดี

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	132	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	33	กรัม
ใยอาหาร	0.20	กรัม
โซเดียม	20	มิลลิกรัม
แคลเซียม	20	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.80	มิลลิกรัม
น้ำตาล	28	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



น้ำกระเจี๊ยบ มีสรรพคุณในการช่วยรักษาอาการร้อนภายในช่องปาก ลดปริมาณไขมันในเส้นเลือด ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยลดระดับความดันของโลหิตภายในร่างกายให้กลับเข้าสู่ระดับปกติและยังเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต และช่วยแก้อาการกระหายน้ำ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน



เมนูนี้มี

0.9

คาร์บ

น้ำมะขาม

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	64	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	16.62	กรัม
โปรตีน	0.09	กรัม
ไขมัน	0.01	กรัม
วิตามินซี	0.11	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.04	RE.
โซเดียม	367.25	มิลลิกรัม
แคลเซียม	3.04	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.05	มิลลิกรัม
น้ำตาล	14.27	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 16 คน)

เนื้อมะขามเปียกใหม่ๆ	60	กรัม	(¼ ถ้วยตวง)
น้ำตาลทราย	230	กรัม	(2 ½ ถ้วยตวง)
เกลือป่น	8	กรัม	(½ ช้อนกินข้าว)
น้ำสะอาด	3,000	กรัม	(14 ถ้วยตวง)

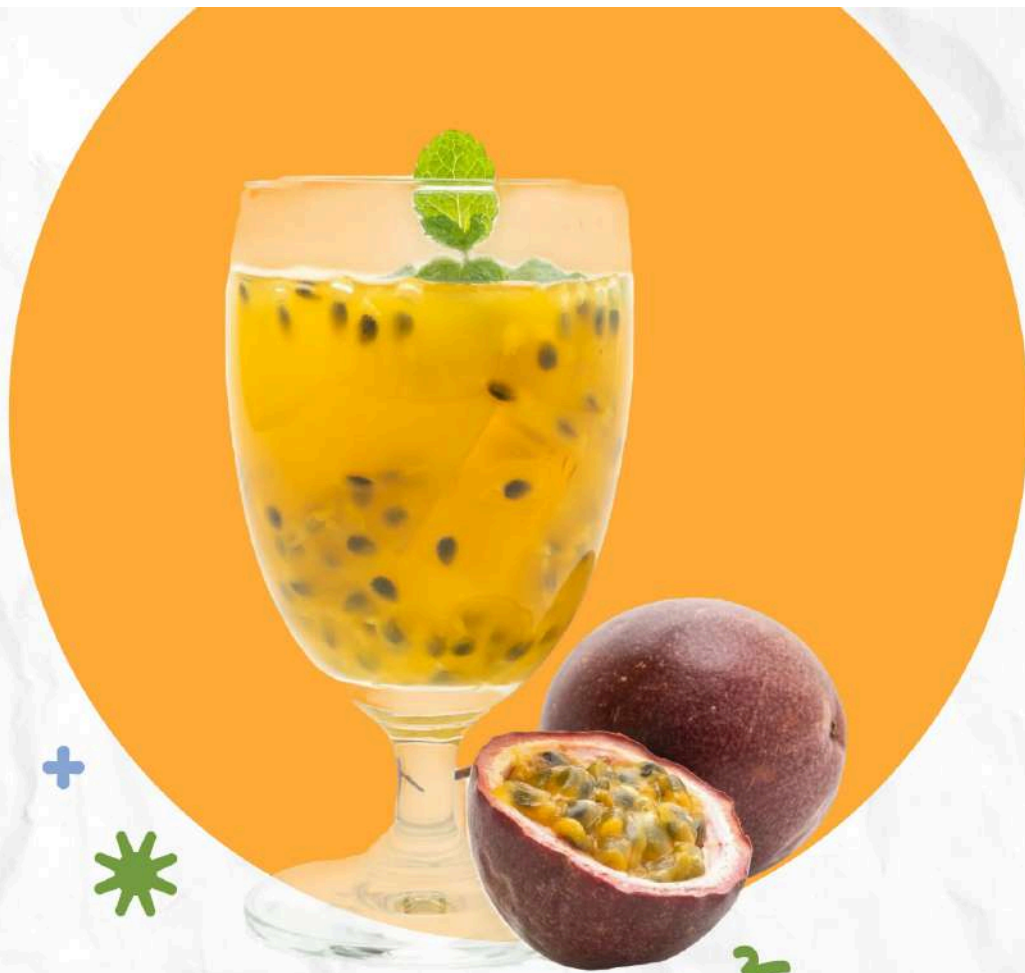
วิธีการทำ

1. ล้างมะขามเปียกใส่ลงในหม้อเคลือบ เติมน้ำยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดคนให้เนื้อมะขามผสมกับน้ำให้มากที่สุด ยกลง
2. กรองเอาแต่น้ำใส่หม้อเคลือบ (หากเอาทิ้ง) ยกขึ้นตั้งไฟอีกครั้ง พอเดือดใส่น้ำตาล เกลือป่น ชิมรสให้กลมกล่อมตามต้องการ โดยมีรสหวานนำ ตามด้วยรสเปรี้ยวและเค็มเล็กน้อย
3. ทิ้งไว้ให้เย็น กรองใส่ขวด (หนึ่งแล้ว) เก็บในตู้เย็น
4. เวลาเสิร์ฟ ใส่น้ำแข็งลงในแก้ว เทน้ำมะขามใส่ ใช้เป็นเครื่องดื่มดับกระหาย

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



เนื้อของผลมะขามที่แก่จัดจะมีสรรพคุณเป็นยาระบายและช่วยในการย่อยอาหารได้เป็นอย่างดี ช่วยให้เจริญอาหาร และช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องในสตรีมีครรภ์



เมนูนี้ใช้
1.12
คาร์บ

น้ำเสาวรส

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

เสาวรสสุก	60	กรัม	(3 ผล)
น้ำต้มสุก	480	กรัม	(2 ถ้วยตวง)
น้ำเชื่อม	120	กรัม	(½ ถ้วยตวง)
เกลือป่น	4	กรัม	(1 ช้อนชา)

วิธีการทำ

ผลเสาวรสสุกล้างให้สะอาด ผ่า 2 ซีก ใช้ช้อนๆ เมล็ดและส่วนที่เป็นน้ำสีส้มๆ ออกจากเนื้อผล เติมน้ำต้มสุก คั้นน้ำกรองด้วยกระชอนกับผ้าขาวบาง เพื่อแยกเอาเมล็ดและเส้นใยออก เติมน้ำเชื่อม เกลือป่น ชิมรสตามใจชอบ เวลาดื่มเติมน้ำแข็งบดละเอียด

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



เสาวรส ดีต่อการขับถ่าย ด้วยความที่มีไฟเบอร์สูง จึงสามารถช่วยขจัดคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ อีกทั้งยังช่วยขับสารพิษในลำไส้ ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ไปได้ในตัว

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	78.90	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	20.19	กรัม
โปรตีน	0.27	กรัม
ไขมัน	0.06	กรัม
วิตามินซี	2.25	มิลลิกรัม
โซเดียม	391.73	มิลลิกรัม
แคลเซียม	3	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.11	มิลลิกรัม
น้ำตาล	17.63	กรัม



เมนูนี้มี

1.2

คาร์บ

น้ำมะตูม



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	80.43	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	20.82	กรัม
โปรตีน	0.18	กรัม
ไขมัน	0.03	กรัม
วิตามินซี	0.80	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.46	RE.
แคลเซียม	8.50	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.06	มิลลิกรัม
น้ำตาล	17.08	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 16 คน)

เนื้อมะตูมแห้ง	160	กรัม	(20 ชิ้น)
น้ำสะอาด	1,200	กรัม	(5 ถ้วยตวง)
น้ำตาลทราย	280	กรัม	(1½ ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

นำมะตูมแห้งหั่นเป็นชิ้นบางๆ นำไปปิ้งไฟหรือคั่วให้เหลืองจะมีกลิ่นหอม ใส่หม้อเติมน้ำ ต้มเคี่ยวประมาณ 30 นาที กรองเอากากออกเติมน้ำตาล ชิมรสหวานตามชอบ ต้มให้เดือด 3-5 นาที เพื่อให้น้ำตาลทรายละลาย ตั้งให้เย็นแล้วรับประทานกับน้ำแข็ง หรือแช่ตู้เย็น

สมุนไพร หางไกลโรค



เนื้อมะตูมสุก มีวิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส น้ำตาล และมีน้ำมันหอมระเหย

ผลแห้ง ชงดื่มเป็นยาแก้ท้องเสีย ช่วยบำรุงธาตุ

เนื้อผลสุก รับประทานช่วยระบายท้อง ช่วยขับลม



เมนูนี้ มี
1.6
คาร์บ

น้ำขิง

ส่วนผสม (สำหรับ 10 คน)

ขิง (ไม่แก่หนัก)	160 กรัม	(1 1/3 ถ้วยตวง)
น้ำสะอาด	1,700 กรัม	(9 ถ้วยตวง)
น้ำตาลทราย	280 กรัม	(1 1/2 ถ้วยตวง)

วิธีการทำ

1. ปอกเปลือกขิงออก ล้างน้ำ กุบพอแตก
2. ตั้งน้ำให้เดือด เอาขิงลงต้มให้เดือด กรองเอากากออก
3. เติมน้ำตาล ชิมรสตามต้องการ รับประทานร้อนๆ หรือเย็นก็ได้ การต้มถ้าเดือดนานไปกลิ่นหอมของขิงซึ่งเป็นน้ำมันหอมระเหยจะระเหยออกไปหมด ทำให้น้ำขิงที่ได้ไม่มีกลิ่นหอมชวนดื่ม เมื่อจะดื่มน้ำขิง เติมน้ำแข็ง สำหรับการเตรียมน้ำขิง ควรใช้ขิงไม่แก่หนัก เพราะขิงแก่จัดจะมีสารชนิดหนึ่ง มีกลิ่นฉุน และรสเผ็ดจัดเมื่อเตรียมเป็นน้ำขิงแล้ว รสชาติจะไม่กลมกล่อม

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	113	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	28.96	กรัม
โปรตีน	0.19	กรัม
ไขมัน	0.05	กรัม
วิตามินซี	0.48	มิลลิกรัม
โซเดียม	0.48	มิลลิกรัม
สังกะสี	0.03	มิลลิกรัม
แคลเซียม	3.36	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.08	มิลลิกรัม
น้ำตาล	27.33	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



ขิง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม และขับเสมหะ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน เมารถ เมาเรือ ช่วยให้เจริญอาหาร ลดการจับตัวของลิ่มเลือด ช่วยย่อยอาหารโดยเพิ่มการหลั่งน้ำดีและน้ำย่อยต่างๆ ด้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยต้านมะเร็ง



เมนูนี้ใช้

1.5

คาร์บ

น้ำใบบัวบก



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	124.30	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	26.79	กรัม
โปรตีน	2.25	กรัม
ไขมัน	1.13	กรัม
วิตามินซี	5	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	128.75	RE.
แคลเซียม	182.50	มิลลิกรัม
เหล็ก	4.88	มิลลิกรัม
น้ำตาล	17.63	กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 16 คน)

ใบบัวบก	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง)
น้ำสะอาด	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง)
น้ำเชื่อม	120	กรัม	(8 ช้อนกินข้าว)

วิธีการทำ

1. นำใบบัวบกที่สดๆ ใหม่ๆ ล้างน้ำให้สะอาดแช่ต่างกับทิม 15-20 นาที
2. นำมาใส่เครื่องปั่น เติมน้ำพอควร กรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อมพอหวาน ชิมรสตามใจชอบ จะได้ น้ำใบบัวบกสีเขียวใสน่ารับประทาน เมื่อจะดื่มใส่น้ำแข็งบดละเอียด รสหอมหวานชื่นใจ ดื่มแล้ว แก้อาการกระหายน้ำ

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



ใบบัวบก ช่วยแก้ไข้ใน ทำให้หายฟกช้ำได้ดี แก้อาการปวดศีรษะข้างเดียว บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลียเมื่อยล้าได้ดี แก้อาการนอนไม่หลับ ถ้าดื่มทุกวันเพียง 1 สัปดาห์ ความดันโลหิตที่สูงจะลดลง นอกจากนั้นยังมีฤทธิ์ทำลายเซลล์มะเร็ง ลดอาการอักเสบและรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้เลือดแข็งตัวเร็ว ช่วยขับปัสสาวะ ช่วยบำรุงสายตา



เมนูนี้มี

0.7

คาร์บ

น้ำใบเตยหอม

ส่วนผสม (สำหรับ 10 คน)

ใบเตย	75	กรัม	(15 ใบ)
น้ำสะอาด	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง)
น้ำตาลทราย	48	กรัม	(4 ช้อนกินข้าว)

วิธีการทำ

1. ใบเตยสดที่ไม่แก่จนเกินไป ล้างทีละใบให้สะอาด แช่น้ำต่างกับต้ม 10-15 นาที
2. นำมาหั่นตามขวางเป็นชิ้นเล็กๆ แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่หนึ่งใส่ลงในหม้อที่มีน้ำกำลังต้มเดือด ต้มเคี่ยว 5-10 นาที เติมน้ำตาลทรายให้รสหวานจัด กรองเอากากออก
3. ใบเตยที่หั่นแล้วอีกส่วนหนึ่งปั่นให้ละเอียดโดยเติมน้ำ กรองเอากากออก เติมน้ำที่คั้นได้ซึ่งมีสีเขียว และกลิ่นหอมลงในหม้อใบเตยที่เติมน้ำตาลและกำลังเดือด ชิมให้รสหวาน พอเดือดรีบยกลงเมื่อจะดื่มใส่น้ำแข็งบดละเอียด

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	53	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	13.09	กรัม
โปรตีน	0.36	กรัม
ไขมัน	0.15	กรัม
ใยอาหาร	0.98	กรัม
วิตามินซี	1.50	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	46.69	RE.
แคลเซียม	23.25	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.02	มิลลิกรัม
น้ำตาล	11.02	กรัม

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



ใบเตย ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยลดอาการกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มชื้น



เมนูนี้มี

0.6

คาร์บ

โยเกิร์ตสมูทตี้ สีแดง



คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ	หน่วย
พลังงาน	45.65	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	10.07	กรัม
โปรตีน	0.61	กรัม
ไขมัน	0.55	กรัม
ใยอาหาร	0.27	กรัม
วิตามินซี	0.70	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	20.85	RE.
โซเดียม	1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	22.65	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.23	มิลลิกรัม
น้ำตาล	6.90	กรัม

ส่วนผสม (1 แก้ว : 250 มิลลิตร)

กระเจี๊ยบแดง	10	กรัม	(1 ดอก)
พุทราจีน	5	กรัม	(1 เม็ด)
ใบเตย	5	กรัม	(1 ใบ)
น้ำเชื่อม	5	มิลลิตร	(1 ช้อนชา)
โยเกิร์ตไขมันต่ำ	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
น้ำแข็งป่น			(1 แก้ว)

วิธีการทำ

วิธีทำน้ำสามเกลอ

1. ต้มน้ำเปล่าจนเดือด แล้วนำ กระเจี๊ยบ, พุทราจีน และ ใบเตย ลงไปต้มพร้อมกันจนได้สีของน้ำที่ต้องการ
2. ตักน้ำที่ต้มแล้วเอามากรองด้วยผ้าขาวบาง

วิธีทำน้ำสมูทตี้สามเกลอ

1. ตักน้ำสามเกลอ 200 มิลลิตร ตามด้วยน้ำแข็งป่น 1 แก้ว เทใส่ลงในโถปั่น ปั่นให้ละเอียด
2. รินใส่แก้ว ก่อปั้งด้วยโยเกิร์ตไขมันต่ำ 2 ช้อนชา

สมุนไพร ห่วงไกลโรค



กระเจี๊ยบแดง ขับปัสสาวะ ลดไขมันในเลือด



พุทราจีน เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงเลือด ขับสารพิษ



ใบเตย แก้อาการในกระหายน้ำ บำรุงหัวใจ ลดน้ำตาลในเลือด



โยเกิร์ตไขมันต่ำ มีพรีไบโอติกส์ ลดความดันโลหิต กระตุ้นการเผาผลาญ ช่วยระบบขับถ่าย



กรมอนามัย
Department of Health



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine