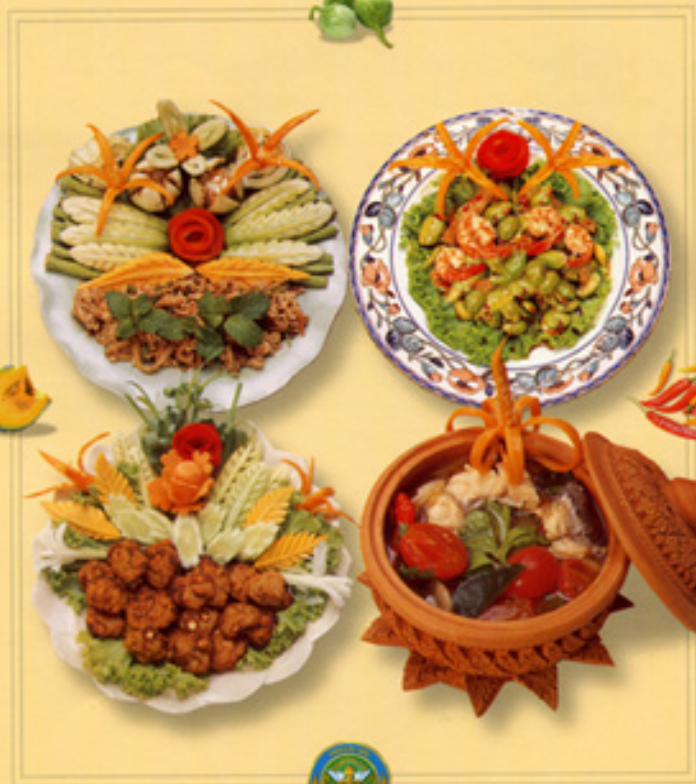


อาหารสำหรับสตรีวัยทอง



ISBN : 974-515-148-3

กองโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือ อาหารสำหรับสตรีวัยทอง

คำนำ

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

กองโภชนาการ ได้จัดทำหนังสือ "อาหารสำหรับสตรีวัยทอง" ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหา ด้านโภชนาการ และคำรับประทานอาหารสำหรับสตรีวัยทอง อย่างง่ายๆ เพื่อที่สตรีวัยทองจะได้มีความรู้ ความเข้าใจ ด้านโภชนาการอย่างถูกต้อง อันจะนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน ทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงสามารถดำเนินชีวิตในวัยทองได้อย่างเป็นสุข



(แพทย์หญิงแสงโสม สินะวัฒน์)

ผู้อำนวยการกองโภชนาการ



สารบัญ

	หน้า		หน้า
การเปลี่ยนแปลงของสตรีวัยทอง	3	ผักผักสีเขียว	36
หลักการบริโภคอาหารสำหรับสตรีวัยทอง	6	แกงป่าไก่	37
รายการอาหารที่เหมาะสมสำหรับสตรีวัยทอง	7	แกงเหลือง	38
คำรับอาหารสำหรับสตรีวัยทอง	10	แกงส้มคอกขจร	39
ต้มโคล้ง	11	แกงจืดปลา	40
ต้มเค็มปลาทุสด	12	ห่อหมกหมูหรือไก่หรือปลา	41
ต้มยำปลาเก๋า	14	พะแนงไก่	43
ต้มส้มปลาทุสด	16	แกงเลียงนพเก้า	44
น้ำพริกกะปิ	17	ต้มกะทิสาหร่ายกับปลาทุ่นึ่ง	45
น้ำพริกมะขามสด	18	ข้าวโพดปรุง	46
น้ำพริกถนอเรือ	19	เต้าเจี้ยวหลน	48
ปลาร้าทรงเครื่องกุ้งสับ	20	ลาบเต้าหู้	50
ยำส้มโอ	21	ปลาเบรียวหวาน	52
ยำถั่วพู	22	ข้าวต้มขมิ้นใต้	54
ยำกุ้งแก้ว	23	ทอดมันอนาขั	55
ยำมะม่วง	24	สะเต๊ะ-น้ำปลาหวาน-ปลาดุกย่าง	56
เมี่ยงคำ	26	น้ำนมถา	57
เมี่ยงปลาช่อน	27	น้ำเต้าหู้	58
เมี่ยงส้ม	28	ถั่วแครงเย็น	60
เมี่ยงส้มโอ	29	เต้าส่วน	62
บวออคโคลี่ผัดกุ้ง	30	ตัวอย่างอาหาร	63
ผัดสะตอขาวได้	32	สำหรับสตรีวัยทองใน 1 วัน	
ยำมะเขือขาว	34	บรรณานุกรม	65
ผัดปลากะพงกับต้นกระเทียม	35		



อาหารสำหรับสตรีวัยทอง

การเปลี่ยนแปลงในสตรีวัยทอง

เมื่อสตรีย่างเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนหรือสตรีวัยทองซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะเกิดขึ้นในช่วงอายุประมาณ 50-51 ปี ในระยะนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมหรือเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งความผิดปกติทางจิตใจนานาประการ ทั้งนี้เป็นเพราะรังไข่หยุดสร้างฮอร์โมนหญิงและไข่ ดังนั้นจึงไม่มีประจำเดือนมาและไม่สามารถมีบุตรได้ สตรีบางคนอาจจะมีโรคหรือพยาธิสภาพของมดลูก และรังไข่ จำเป็นต้องรักษาโรคโดยการผ่าตัดออก จึงไม่มีประจำเดือนและเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนก่อนเวลาที่ควรจะเกิดขึ้นตามธรรมชาติ อย่างไรก็ตามสตรีบางคนที่มีอายุอย่างเจ้า 40 ปีไปแล้ว ซึ่งถือว่าเป็นระยะก่อนหรือใกล้วัยหมดประจำเดือน อาจจะมีการเสื่อมหน้าที่ของรังไข่ลงไปบ้าง ซึ่งจะแสดงให้เห็นได้โดยมีความผิดปกติเกิดขึ้น อาการอาจจะรุนแรงมากน้อยแตกต่างกันตามอายุที่เริ่มเข้าสู่วัยทอง

หญิงวัยเจริญพันธุ์โดยทั่วไป จะมีออร์โมนเพศ คือ เอสโตรเจน แต่เมื่อเข้าสู่วัยทอง การสร้าง ฮอโมนเพศหญิงจะลดลง ทำให้มีผลต่ออวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกาย ผลกระทบที่สำคัญในสตรีวัยทอง มี 4 ระบบคือ

1. ระบบโครงกระดูก การลดลงของฮอโมนเพศหญิงในระยะเวลาของการหมดประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเนื้อกระดูกถึงร้อยละ 3-5 ต่อปี จนทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน และอาจมีการหักของกระดูกในส่วนต่างๆ ได้แก่ กระดูกข้อมือ กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก

2. ระบบหัวใจและหลอดเลือดเมื่อสตรีเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดจะเพิ่มขึ้น จนมีอัตราใกล้เคียงกับชายเมื่ออายุ 70 ปี และสตรีที่ตัดรังไข่ทั้ง 2 ข้างก่อนวัยหมดประจำเดือน จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจจุดต้นมากกว่าสตรีที่รังไข่ยังคงทำงานอยู่ถึง 7 เท่า



3. ระบบทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก เมื่อเข้าสู่วัยทองประจำเดือนหายไป โภชนาและฮอร์โมนจะลดลงทำให้มีการเสื่อมสภาพและบางตัวลดลงหรือระดับบริเวณทางเดินปัสสาวะและช่องคลอดทำให้ กล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่หรือมีอาการช่องคลอดแห้ง

4. ระบบประสาทอัตโนมัติ จะมีอาการร้อนหนาวตามตัวและใบหน้า เหงื่อออก ใจสั่น หงุดหงิดง่าย เป็นต้น

การดูแลสุขภาพวัยทอง มีทั้งที่ลดผลกระทบหรือได้ผลกระทบน้อยจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะต้องเสริมตัวมันดิ่งๆ โดยการปรับเปลี่ยนแนวทางการดำเนินชีวิตเดิม ซึ่งจะสนใจต่อสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วย มาเป็นส่งเสริมสุขภาพในเวลารว่างกายปกติ คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ มีปริมาณแคลเซียมเพียงพอ จำกัดอาหารไขมัน และลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ จะช่วยป้องกันการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้สตรีสามารถดำเนินชีวิตในวัยทองได้อย่างเป็นสุข

อาหารสำหรับสตรีวัยทอง

สตรีเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นเข้าสู่วัยทองประจำเดือนหายไปการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายเริ่มเสื่อมลง โดยเฉพาะการทำงานของระบบทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารและลำไส้ มีน้ำย่อยอาหารลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมไม่ดี อาหารที่ย่อยไม่ได้เมื่อผ่านถึงลำไส้จะถูกแบคทีเรียในลำไส้ย่อยแทน จึงปล่อยก๊าซซอกมาทำให้เกิดอาการแน่นท้องและท้องอืดได้ นอกจากนี้การเคลื่อนไหวของลำไส้มีน้อย จึงทำให้เกิดท้องผูกได้ การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีสัดส่วนที่เหมาะสมจะช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ อาหารทั้ง 5 หมู่มีดังนี้

อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

เนื้อสัตว์ต่างๆ ให้คุณค่าโปรตีนทั้งจากสัตว์ปีกและเนื้อสัตว์แดงต่อกระดูกของเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่จะเป็นสารโปรตีนและไขมัน การกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จึงต้องพิจารณาในส่วนของไขมันด้วย ไขมันจากเนื้อสัตว์เป็นไขมันประเภทอิ่มตัวและโคเลสเตอรอล ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงไขมันจากเนื้อสัตว์ประเภทติดมัน เช่น หมูสามชั้น ไขมันหมู หนังเป็ด หนังไก่ เพราะจะเป็น



สาเหตุให้เกิดโรคไขมันสูงในเลือด อาหารประเภทปลา จะเหมาะแก่สตรีวัยหมดประจำเดือน เพราะมีไขมันน้อย และไขมันปลาประกอบด้วยกรดไขมันที่ให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย ควรกินเนื้อสัตว์ประมาณวันละ 120-160 กรัม

ไข่เป็นอาหารที่ให้สารโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุดในแง่ของไขมันดีและคอเลสเตอรอลสูง สำหรับผู้ที่มีไขมันสูงในเลือดควรกินเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น ผู้ที่ไม่มีปัญหาเรื่องไขมันสูงในเลือด ควรกินไข่สุกได้วันละ 3-4 ฟอง

นม เป็นอาหารที่ให้แคลเซียมและโปรตีนสูง สตรีวัยทองควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว สำหรับผู้ที่มีปัญหาไขมันสูงในเลือด หรือน้ำหนักตัวมาก ควรดื่มนมพร่องไขมัน

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารให้โปรตีนค่อนข้างสูงและมีวิตามินบี 1 บี 2 บี 6 บี 12 ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม และใยอาหารสูง โดยเฉพาะถั่วเหลืองมีกรดไขมันจำเป็นต่อร่างกาย ช่วยลดไขมันในเลือดด้วย มีวิตามินบี 1 บี 2 สูง นอกจากนี้ถั่วเมล็ดแห้ง ยังมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานเป็นส่วนใหญ่ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ควรกินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ เพราะนอกจากให้พลังงานแล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ด้วย สำหรับน้ำตาลและนมหวาน ควรจำกัดในการกิน เพราะจะส่งเสริมให้มีการสร้างไขมันไตรกลีเซอไรด์ในร่างกายนั่นเอง

อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

ผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ทั้งผักสีเขียวและสีเหลือง เป็นแหล่งของวิตามินเอ และวิตามินซี แร่ธาตุที่มีมากในผักสีเขียวได้แก่ เหล็ก แคลเซียม นอกจากผักจะให้วิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังให้ใยอาหารซึ่งช่วยในการขับถ่ายและป้องกันโรคหัวใจในลำไส้ใหญ่ลำไส้ใหญ่ของอีกด้วย ควรกินผักหลายๆ ชนิดสลับกันไป

อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

ผลไม้เป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เช่นเดียวกับผัก ควรกิน



ผลไม้ทุกวัน และกินผลไม้หลายๆ ชนิด ออกเวียนผลไม้มที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุน น้อยหน่า สำหรับผู้ที่มิได้กินมันกินมาตรฐาน

อาหารหมู่ที่ 5 ไขมัน

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

หลักการบริโภคอาหารสำหรับสตรีวัยทอง

1. กินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ ทุกวัน และให้หลากหลายชนิด ไม่ซ้ำซาก เนื่องจากในอาหารแต่ละชนิดมีปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน หากกินอาหารชนิดเดียวเป็นเวลานานๆ จะทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารที่มีน้อยในอาหารชนิดนั้นๆ ได้
2. ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือเป็นโรคอ้วน หรือมีไขมันในเลือดสูงกว่า 220 มก./ดล. จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการบริโภคเพื่อลดโคเลสเตอรอลในเลือด ดังนี้
 - 2.1 ลดความถี่ของการบริโภคเนื้อหมู เนื้อวัว งดบริโภคหนังสัตว์ หนังไก่
 - 2.2 งดเว้นการใช้น้ำมันจากสัตว์และกะทิในการประกอบอาหาร โดยใช้น้ำมันพืชที่มีไขมันอิ่มตัวแทน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันข้าวโพด เป็นต้น
 - 2.3 ลดการบริโภคอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงและควบคุมปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหาร ให้ต่ำกว่าวันละ 300 มิลลิกรัม
 - 2.4 กินปลาทะเลเพิ่มขึ้น เนื่องจากไขมันในปลาทะเล จะมีการดูดไขมันชนิดที่มีความไม่อิ่มตัวสูง
 - 2.5 กินอาหารที่มีใยอาหารสูง ซึ่งจะช่วยให้ประโยชน์ในการดูดซับสารอาหารไขมัน และน้ำที่ไวในลำไส้ ทำให้ได้รับอาหารไขมันลดลง



3. ควรกินอาหารประเภทที่ให้สารโปรตีน ที่มีกรดอะมิโนอาร์จินีน เพื่อกระตุ้นให้มีการสังเคราะห์ฮอริโมน ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์และใช้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ปลาป่น ปลาทะเล ถั่วแดง ถั่วเขียว ไข่ นม

4. กินอาหารประเภทผักผลไม้ และข้าวไม่ขัดสีเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้ใยอาหาร ช่วยดูดซับสารอาหารไขมันและน้ำดีไว้ในลำไส้ ทำให้ได้รับสารอาหารไขมันลดลง

5. กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง เพื่อเก็บรักษากระดูกแคลเซียมและการสูญเสียแคลเซียมของร่างกาย เพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน

6. กินอาหารจำพวกพืชที่ให้ไฟโตเอสโตรเจน พืชบางชนิดจะมีฮอริโมนที่เรียกว่าไฟโตเอสโตรเจน ซึ่งฮอริโมนตัวนี้สามารถไปแทนฮอริโมนที่ได้จากการสังเคราะห์ แม้ว่าความสามารถอาจไม่เท่า โดยเฉพาะกับผู้หญิงที่มีความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านม หรือมะเร็งมดลูก สารไฟโตเอสโตรเจนจะมีใน ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่ว งา พืชทอง กะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ แครอท ข้าวโพค มะละกอ มันฝรั่ง ข้าวกล้อง เป็นต้น

รายการอาหารที่เหมาะสมสำหรับสตรีวัยทอง ตามลักษณะการปรุงประกอบอาหาร ดังต่อไปนี้

1. ผักผัก

- ผักชนิดต่างๆ ให้ใยอาหารสูง วิตามินเอ วิตามินซี และผักบางชนิดมีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง ด้วย เช่น ผักคะน้า
- ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา เป็นต้น
- ผักผักบางชนิดใส่กะปิ เช่น ผักสะตอกับกุ้งหรือหอย จะช่วยเพิ่มแคลเซียมและฟอสฟอรัส
- ผักผักกับปลา เช่น ผักปลาคู่นหรือปลากะพงทอดกรอบ กับผักชิ้นนึ่งหรือในกระเทียม ช่วยเพิ่มสารคอมิโนอาร์จินีน

2. น้ำพริกแกง

- แกงที่ต้องใส่น้ำพริกแกงทุกชนิด รวมทั้งหอมหมก ทอดมัน ชูญี่ ในน้ำพริกแกง



จะฉีกกะปิ เป็นส่วนประกอบ ที่ให้ทั้งแคลเซียมและฟอสฟอรัส

- ทอดมันปลา ทอดหมกปลา ผู่ฉีปลาเนื้ออ่อน ปลาชุสศหรือปลาสาวย ช่วยเพิ่มการคอมีโนเออร์จีนิค และปลาทะเลยังให้น้ำมันกับปลาด้วย
- ทอดมันข้าวโพด อาจให้สารไฟโตเอสโตรเจน เพิ่มนอกเหนือจากให้แคลเซียมและฟอสฟอรัส

3. น้ำพริกอื่นๆ

- น้ำพริกกะปิ ซึ่งเป็นน้ำพริกประจำครัวเรือนไทย มีส่วนผสมของกะปิและมะนาว ซึ่งให้วิตามินซี และทำให้อาหารเป็นกรดอ่อนๆ ช่วยในการดูดซึมของแคลเซียมในกะปิ
- น้ำพริกอื่นๆ เช่น น้ำพริกปลาสด น้ำพริกปลาช่อน น้ำพริกมะขาม น้ำพริกชีกา น้ำพริกปลาร้า กินกับผักสด และผักลวกหลายชนิด เป็นอาหารไขมันต่ำ ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง เพราะอุดมด้วยโปรตีน วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัส และอื่นๆ
- ถ้ากินผักน้ำพริกปลาชุกกับข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ จะทำให้ได้รับสารไฟโตเอสโตรเจนด้วย

4. แกงต่างๆ

- การปรุงรสแกงประเภท 3 รส เช่น คัมกะทิสาขแก้ว ต้องใช้ส้มมะขามเปียก มะขาม หรือ ตะลิงปลิงอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อปรุงให้มีรสเปรี้ยว ทำให้อาหารมีลักษณะเป็นกรดอ่อนช่วยให้แคลเซียมและฟอสฟอรัสดูดซึมง่าย
- แกงอื่นๆ ที่มี กะปิ กุ้งแห้ง ปลาสดหรือปลาช่อน เป็นส่วนประกอบ เช่น แกงส้ม แกงเลียง ส้มส้ม แกงป่า ให้แคลเซียมและฟอสฟอรัส แกงที่ใช้ผักหลากหลายชนิดจะให้โภชนาการเพิ่มขึ้น
- สำหรับแกงกะทิหรือคัมกะทิพยายามหลีกเลี่ยงการพักหัวกะทิที่ลอยหน้าบนอยู่



โดยการคนแกงก่อนตัก หรือใช้หมักตัวเหลืองหรือนมพองมันเนยแทนกะทิ และใช้น้ำมันพืชมีดีทริกแทนแทนการเคี้ยวกะทิ

5. ต้มเค็ม

- ต้มเค็มให้เนื้อธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ได้แก่ ปลาชุกต้มเค็ม ปลาตะเพียน (ทั้งเกล็ด) ที่ต้มจนกระดูกนุ่ม เคี้ยวได้ง่าย

6. ยำ

- อาหารประเภทยำต่าง ๆ ให้เนื้อธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส คือ ยำที่มีกุ้งแห้ง และน้ำพริกเผาเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ยำถั่วพู ยำมะม่วง ยำส้มโอ ยำกระเทียม เป็นต้น ผักต่างๆ ที่ได้ยำช่วยเพิ่มทั้งวิตามินซี เบต้า-แคโรทีน และใยอาหาร

7. ต้มยำ

- ต้มยำเป็นอาหาร อร สดเปรี้ยวของน้ำเงี้ยวและน้ำระฆังเมือกทำให้อาหาร เป็นกรดอ่อน ๆ ต้มยำที่มีเนื้อธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง คือ ต้มยำปลากระบอก ต้มโคล้งซึ่งใส่ใบมะขามอ่อน เช่น ต้มโคล้งปลาสด ปลาหลดหรือปลาดุกย่าง

8. เมี่ยง

- เมี่ยงเป็นอาหารสามารถคล้ายกับอาหารประเภทยำ ผักที่ใช้ห่อเมี่ยงที่ให้ แคลเซียมสูงคือ สะตอ สะตอ เมี่ยงที่ให้แคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงคือ เมี่ยงคำ เมี่ยงปลาชุก เมี่ยงส้ม เมี่ยงถั่ว เป็นต้น

9. อาหารอื่นๆ

อาหารที่เกาส่งใจที่จะให้สารอาหารต่างๆ ที่สตรีวัยทองควรได้รับ

- ข้าวโพดทอด ทอดหมักข้าวโพด ซึ่งให้วิตามินอี และไฟโตเอสโตรเจน
- ผักพริกขี้หนู จะมีฤทธิ์ทั้งเป็น ส่วนประกอบ ถ้าผัดกับปลากระบอก หรือปลาเล็กปลาน้อย ทอดกรอบ จะทำให้ได้รับแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง รวมทั้งโปรตีนด้วย
- ผักกาดแก้วจากถั่ว เช่น ชมถั่วแปบ ชมเหมือดแกงถั่ว เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ ถั่วแดง หลงต้มน้ำตาล ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ให้คุณประโยชน์เช่นเป็นแม่ไฟโตเอสโตรเจน กรดอะมิโน อาร์ซีเอ็น และแคลเซียมอีกด้วย





อาหาร



สำหรับ



สตรีวัยทอง



ต้มโคล้ง

เครื่องปรุง

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

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

วิธีทำ

1. ล้างปลา ปิ้งไฟพอหอม หั่นชิ้นเล็ก
2. ใส่ไม้ในหม้อ พอเดือดทุบหอมใส่ใส่ปลาเคี้ยวไฟอ่อนจนเนื้อปลานุ่ม ช้อนฟองออก

ใส่ดอกมะขาม ซิมสุตำไม่เปรี้ยวเติงน้ำมะขามเปียก หรือมะนาว เกลือหรือน้ำปลาให้มีรสจัด เปรี้ยว เค็ม ใส่พริก เสริฟร้อนๆ

ถ้าใส่กุ้งล้างกุ้งปอกเปลือกผ่าหลัง ต้มในน้ำเดือดแต่ไม่ต้องเคี้ยว ปรุงเช่นเดียวกับ
โคล้งปลา



ต้มเค็มปลาทุสด

เครื่องปรุง

ปลาทุสดตัวรวม ๆ	20 ตัว	น้ำตาลปีบ	1/2 ถ้วย
รากผักชีหั่นแล้ว	1 ช้อนชา	ซีอิ๊วดำ	4 ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	7 เมล็ด	น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ	ต้มมะขามเปียก	3 ผัก
เกลือ	3 ช้อนโต๊ะ	ยอช (ยาว 10 นิ้ว)	1 ยอน

วิธีทำ

- ล้างปลาทุสด หั่นเอียงและไส้ออก เนื้อแก้มทั้ง 2 ข้างออก ตัดหัว หาง ถ้างจมนตมตเมือก เอาส่วนหัวที่ติด ไส้ลงในท้องปลา
- ปอกยอชผ่าซีกตัดให้ยาวเท่าความยาวของหม้อ ทุบให้แบน ทุบให้เต็มก้นหม้อ ลำดับปลาทุสดเป็นชั้น ๆ จนหมด ใส่รากผักชีพริกไทย รากผักชี ซีอิ๊วดำ น้ำตาลปีบ ต้มมะขาม ต้มโพธิ์แดง พอดีตล ปล่อยให้เย็นลงต้มต่อไป
- ใสกรากผักชี พริกไทย กระเทียม ให้ละเอียด ผัดกับน้ำมันให้หอม ใส่ลงในหม้อ ต้มเค็ม ชิมดูให้มีรสเค็มหวาน เคี่ยวจนน้ำซ้าเนือปลา เก็บไว้ได้หลายวัน วันประพทานกับหอมซอย พริกและบีบมะนาว

หมายเหตุ

จะใช้ปลาแดง ปลาหมอค ปลาช่อน ฯลฯ ทำเหมือนกัน





ต้มยำปลาแก้ว

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

1. ซอตแก้วปลา ผ่าท้อง ควักไส้ออกล้างให้สะอาดแล้วต้มปลาตามยาวเอาหัวและครีบออก นำหัวออกเป็นสองซีก ทิ้งเป็นชิ้นใหญ่ๆ ที่ลงเอยปลาและหัวปลา
2. ใส่น้ำซूपลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง พริกแห้ง ต้มจนเดือด ใส่น้ำปลา มะเขือเทศ เห็ดฟาง
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำพริกเผา ใส่น้ำผักชีฝรั่ง พริกขี้หนู ผักใส่ถ้วยรับประทานร้อนๆ



WINSSE
Korrespondenz
(für Selbststudium)



ต้มส้มปลาทุสด

เครื่องปรุง

ปลาทุสดตัวจามๆ	5 ตัว	น้ำส้มมะขามเปียกข้นๆ	1/4 ถ้วย
รากผักชีหั่น	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
จิงตงซอ (ล้างน้ำเกลือ)	1 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

- ล้างปลาทุสด ล้างผักชี หอมแดง ตัดหัวหางออก ตั้งไฟต้มเดือด
- ใส่อะโวคาโด รากผักชี พริกไทย หอม กะปิให้ละเอียด ละลายใส่น้ำ ใส่น้ำ 3 ถ้วย ตั้งไฟ ใส่ส้มมะขาม น้ำตาล น้ำปลา พอเดือดใส่ปลาทุสด จิงตงซอ พอเดือดอีกครั้ง ปลาทุสดก็สุกหอม ใส่ต้นหอม คนพอทั่ว ยกลง
- ตักใส่ชาม โรยผักชี รับประทานร้อนๆ

หมายเหตุ

จะใช้ปลาอื่นก็ได้ เช่นปลาเนื้ออ่อน ปลาช่อน ปลาทอม ฯลฯ



น้ำพริกกะปิ

เครื่องปรุง

กะปิเผาไฟพอหอม	2 ช้อนโต๊ะ	ระกำข่อย (ไม่ใช่ก๊วยเตี๋ย)	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
ปอกเปลือกแล้วขูดพริกขี้หนู		น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งอ่อน	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลปีบ	2-3 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูเค็ดก้าน	1 ช้อนโต๊ะ	มะเขือพวงหรือ	1 ช้อนโต๊ะ
มะอึกลูกก้นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ	มะเขือเปราะข่อย	

วิธีทำ

1. โขลกกะปิกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งโขลกรวมกัน ใส่พริกขี้หนู มะอึกลูก กะกำ มะเขือพวง ปูรสดตัวอ่อนน้ำตาล น้ำปลา และน้ำมะนาว ชิมรสตามต้องการ
2. รับประทานกับผักต้มรสจืด เช่น ถั่วงอก ถั่วงอกขาว หน่อไม้ ตำลึง ผักกะเฉด ฯลฯ หรือผักสดต่าง ๆ เช่น แดงกวา มะเขือสด ผักบุ้ง กระถิน หรือผักชุบไข่ทอด เช่น ะอม มะเขือขาว
3. จัดแนมกับน้ำพริก คือ ปลาช่อนทอด ปลาช่อนทอด ปลาช่อนย่าง

หมายเหตุ

ใช้มะม่วงดิบขูดแทนมะนาว หรือ มะดันข่อย หรือมะขามอ่อน ตามแต่ฤดูกาล



น้ำพริกมะขามสด

เครื่องปรุง

กะปิเผาไฟพอหอม	2 ช้อนโต๊ะ	มะขามสดหูดควั่นหั่นแฉีก ๆ	1/4 ถ้วย
กระเทียมปอกแล้วหั่นเสวย ๆ	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลปีบ	3 ช้อนโต๊ะ
	ชุน	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูเด็ดก้านล้างสะอาด	1 ช้อนโต๊ะ	เนื้อหมูสับ	1/4 ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	2 ช้อนโต๊ะ	น้ำมัน	2-3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกกะปอกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่พริกชี้หนูบุบเบา ๆ พอแตก ใส่มะขามโซลกรวมกัน ปูรอสบน้ำตาล น้ำปลา และใส่หมูสับเคล้าให้เข้ากัน
2. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟ ใส่พริกทอดให้ไฟกลางค่อนข้างอ่อน ผัดจนหมูสุกและน้ำพริกแห้ง ชิมรสให้มี 3 รส ตักขึ้นรับประทานกับผักสด เช่น แตงกวา มะเขือ ตำผักขาว กระหล่ำปลี ฯลฯ



เครื่องปรุง

กระเทียม	15 กลีบ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนู	15 เม็ด
มะอึ๊ก	3 ผล
มะดัน	1 ผล
ระกำ	2 ผล
มะนาว	1 ผล
กุ้งแห้งป่น	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมคอง	5 หัว

ประกอบพิธี

เริ่มจากไปบอกส่งให้เจ้าบ้าน

น้ำตาลปีบ	
น้ำปลาดี	
น้ำมันพืช	
เนื้อหมู	1 ชีด
ไข่เค็มดิบ	5 ฟอง
ปลาช่อนหรือปลาดุกกลูย (3 ชีด) 1 ตัว	
แตงกวา	5 ผล
มะเขือเปราะ	5 ผล
มะเขือขาว	5 ผล

วิธีทำ

1. เนื้อหมูหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ผัดกับน้ำมัน ใส่น้ำตาล น้ำปลา ทำหมูหวาน
2. กระเทียมคองปอกเปลือกแห้งออก หั่นตามยาวของกลีบ
3. ปลาช่อนชอดเกล็ดหรือปลาดุกชูดเมือก ล้างน้ำให้สะอาด หนึ่งซีก แกะเอาแต่เนื้อ ยีให้ละเอียดแบ่งลงทอดน้ำมันหลายๆ ที่ละน้อยๆ จนหมดปลา เมื่อทอดเหลืองแล้ว ซ้อนขึ้นพักไว้ให้น้ำมันแห้ง
4. ไข่เค็มดิบ แยกไข่ขาว ไข่แดงออกจากกัน นำไข่แดงเป็น 2 ชิก กรองไข่ขาวใส่ภาต หนึ่งซีก

แล้ววางไข่แดงคว่ำลงบนไข่ขาว กระระยะหั่นพอกคพิมพ์ได้ กรองไข่ขาวที่เหลือ รวดข้าลงบนไข่ขาว หนึ่งอีกจนสุก เสริจแแล้วคพิมพ์ ดกซึ้นไข่เค็มจะมีรูปลตามพิมพ์

5. ตำกระเทียม กะปิ มะอึ๊ก มะดัน ระกำ (ถ้าหามะดันหรือระกำไม่ได้ ใส่มะนาวมากหน่อย) พริกชี้หนู น้ำตาล น้ำมันมะนาว ซิมรสเปรี้ยว เค็ม หวาน

6. เอาน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน นำน้ำพริกที่ตำแล้วลงผัดให้หอม ใส่หมูหวาน กระเทียมคอง ถ้าอ่อนเค็ม เดิมน้ำปลาเล็กน้อย ซิมรสดี แล้วดับไฟภาชนะ โรยด้วยปลาดุกฟู รับประทานกับไข่เค็ม แตงกวา มะเขือต่าง



ปลาร้าทรงเครื่องกุ้งสับ

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

- นำปลาร้ากับน้ำปล่า 1 ถ้วย และมะขามเปียกต้มให้เดือด จนปลาร้าเบือย กรองเอาแต่น้ำ
- นำน้ำปลาร้าที่ได้ผสมกับหางกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่กุ้งสับ
- เมื่อเดือดอีกครั้ง ใส่พริกขี้หนู ตะไคร้ กระชาย ข่าหั่นฝอย มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ใบมะกรูด หอมแดง ตามลำดับ
- ชิมรสจะได้ 3 รส เค็ม เปรี้ยว หวาน ถ้ายังไม่พอก็ เติมน้ำตาลเล็กน้อย จนได้ 3 รส เท่าๆ กันแล้ว จึงใส่หัวกะทิตั้งไฟให้เดือด ยกออกจากเตาทันที ตักเสิร์ฟรับประทานกับข้าวร้อนๆ ส่วนนี้รับประทานได้ 6-8 คน ใช้กุ้งสับแทนปลาสด เพราะบางคนไม่กินปลาสด จึงใช้กุ้งแทน ใส่หัวกะทิพอเดือด ต้องยกลงทันที เพราะถ้าตั้งหัวกะทิ ให้เดือดนานๆ จะสุก ทำไฟไม่ร้อนพอที่ควรร



ยำส้มโอ

ส่วนผสม

ส้มโอแกะเอาแต่เนื้อ	4 ถ้วยตวง	น้ำตาลมะพร้าว	3 ช้อนโต๊ะ
กุ้งเผาหั่นและเขี่ยคหรือ		น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
เนื้อไก่หั่นบาง ๆ สุกให้สุก	1 ถ้วยตวง	หอมแดงซอยคั่วโรลกละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	1/2 ถ้วยตวง	น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอกคั่วโรลกละเอียด	1/4 ถ้วยตวง	กระเทียมซอยคั่วโรลกละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
พริกแดงหั่นฝอย	1 เม็ด	ผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันตั้งไฟ	
หอมแดงเขียว	2 ช้อนโต๊ะ	เคี่ยวพอเหนียว	
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ		

น้ำยำ

พริกแห้งหั่นคั่วโรลกละเอียด	2 เม็ด	ใบชะพลู	20 ใบ
		ผักกาดหอม	5 ใบ

วิธีทำ

1. ใส่ส้มโอ กุ้ง มะพร้าว ลงในอ่าง ใส่ น้ำยำ เคี้ยวเบา ๆ พอทั่ว
2. ตักใส่จาน โรยด้วยถั่วงอกคั่ว พริกแดงหั่นฝอย เสริฟกับใบชะพลู ผักกาดหอม



ปลาข้าว บำกั้วพู

วิธีทำ

ข้าวสุกอ่อนๆ	1/2 กิโลกรัม	มะนาว	3 ผล
กุ้ง	1/2 กิโลกรัม	น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ
อกไก่	3 ชิ้น	น้ำปลาดี	1/4 ถ้วย
หัวกะทิต้มพอเดือด	1/2 ถ้วย (จันทน์)	ถั่วลิสงคั่ว	1/2 ถ้วย
มะพร้าวขูดคั่วเหลือง	1/2 ถ้วย	พริกแดง	2 เม็ด
กระเทียมเจียว	2 ช้อนโต๊ะ	ผักชีเล็กน้อย	
น้ำพริกเผา	1/2 ถ้วย		

ส่วนผสม

1. ต้มน้ำพริกให้สะเด็ดน้ำตามขวางบาง ๆ นำไปลงวุ้นน้ำเดือด แล้วบีบแช่น้ำเย็น ๆ เสร็จแล้วใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ
2. กุ้ง อกไก่ นึ่งให้สุก กุ้งลอก อกฉีกเป็นชิ้นๆ
3. ถั่วลิสงขยอบบางๆ
4. เอาน้ำพริกเผาละลาย น้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลา เคล้ากับข้าวถั่วลิสงชิมรสดูให้เปรี้ยว เค็มหวาน แล้วตักใส่จานแปะทับด้วย อก กุ้ง หอมเจียว กระเทียมเจียว มะพร้าวคั่ว ผักชี พริกแดงหั่นฝอย ราดหน้าด้วยหัวกะทิ



ยำกุ้งแก้ว

เครื่องปรุง

กุ้งแช่เย็น	1/2 ถ้วยตวง
มะพร้าวคั่ว	1/4 ถ้วยตวง
หอมเจียว	2 ช้อนชา
กระเทียมเจียว	2 ช้อนชา
(หอม กระเทียมทั้งหมดนำไปเจียวจนเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน)	
น้ำปลาดี	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
กุ้งแก้ว	1/2 ชิต
มะม่วงดิบหั่นฝอย	1 ถ้วยตวง
(ประมาณ 1 ผลขนาดกลาง)	

เครื่องปรุงน้ำพริก

(สำหรับใช้ตักลูกมะม่วง)	
กะปิดี	1 ช้อนชา
ข่า	1/2 ช้อนชา
พริกแห้งสุก	5 เม็ด
กระเทียมกลีบใหญ่	5 กลีบ
หอมแดง	2 หัว

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องปรุงน้ำพริกให้ละเอียด แล้วนำมาตักลูกกับมะม่วง
2. เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว หอมเจียว กระเทียมเจียว เคล้าให้เข้ากันดีชิมรส เปรี้ยว เค็ม ทหวาน ถ้ามะม่วงเปรี้ยวมาก อาจต้องเติมน้ำปลา น้ำตาลเพิ่มอีกเล็กน้อยจนได้รสชาติชอบ ตักใส่จาน
3. โรยหน้าด้วยกุ้งแก้วทอดกรอบ ยกเสิร์ฟได้ใช้รับประทานเป็นกับแกล้มเรียกน้ำย่อยหรือใช้กินกับข้าวก็ได้



บ่ามะม่วง

เครื่องปรุง

มะม่วงแก้วดิบ	5 ผล	น้ำตาลปีบ	4 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่วบด	1/4 ถ้วย	ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	3 ช้อนโต๊ะ	เกลือป่น	1 ช้อนชา
มะพร้าวขูดคั่ว	1/4 ถ้วย	พริกชี้หูสวน	15 เม็ด
เนื้อมะม่วง	1 กิโล	หัวกะทิ	1/4 ถ้วย

วิธีทำ

1. ปอกมะม่วง ฉีกข้างออก ซอยหรือสับแล้วผ่านเป็นเส้นละเอียด
2. พริกชี้หูโขลก เสมซีอิ้ว น้ำตาลปีบ เกลือ
3. ผึ่งเนื้อมะม่วงให้สุกแห้งชิ้นเล็กๆซาวๆ
4. เสมเนื้อมะม่วง มะม่วง กุ้งแห้ง มะพร้าว และน้ำปรุงรส ให้เข้ากันชิมรสดีแล้วใส่ถั่วลิสง

ปั่น หัวกะทิ คลุกเบาๆ ให้เข้ากัน





เมี่ยงคำ

ส่วนผสม

มะพร้าวหั่นชิ้นเล็ก ๆ	คั่ว	1 ถ้วย	กุ้งแห้งโรลก	1/2 ถ้วย
กุ้งแห้งชนิดจืด		1/2 ถ้วย	มะพร้าวขูดคั่วโรลกหยาบ ๆ	1/2 ถ้วย
ถั่วลิสงคั่ว		1 ถ้วย	หอมแดงซอยโรลกละเอียด	1/4 ถ้วย
หอมแดงหั่นชิ้นเล็ก ๆ		1/2 ถ้วย	น้ำปลา	1 ถ้วย
จึงสทหั่นชิ้นเล็ก ๆ		1/2 ถ้วย	น้ำปลาร้า	1/4 ถ้วย
มะนาวหั่นชิ้นเล็ก ๆ		1/2 ถ้วย	จึงหั่นละเอียดโรลกละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
ใบชะพลู		40 ใบ	ตะไคร้หั่นฝอยโรลกละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเมียง			กะปิเผา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน ยกเว้นกุ้งแห้ง มะพร้าว คั่วไฟเคี่ยวพอเหนียวยกลง ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวขูด คนให้ทั่ว เก็บใส่ภาชนะปิดฝา
2. วิธีจัดเสิร์ฟ แบ่งส่วนผสมทุกอย่างไป 8 ส่วน จัดเครื่องปรุงแต่ละอย่างวางเป็นกลุ่ม ๆ พร้อมกับใบชะพลู



เมี่ยงปลาช่อน

เครื่องปรุง

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

ผักกะหล่ำปลี ต้นหอม ขึ้นฉ่าย ผักกาดหอม
ใบโหระพา

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

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

วิธีทำ

นำปลาช่อนมาชอตเกล็ด และเอาไส้ออก ล้างให้สะอาด แล้วบั้ง นำซีอิ๊วขาว เกลือ พริกไทย โรยไปทั่วบนตัวปลาทั้ง 2 ด้าน ตะไคร้ผ่ามาบุบ คัดเป็นท่อน ใบมะกรูดฉีก และรากผักชี ทั้ง 3 อย่างรวมกันใส่ปากของปลาช่อน แล้วพรมด้วยเหล้าขาวให้ทั่วปลา ใส่ลงถึง นึ่งประมาณ 15 นาที ใช้ไฟขนาดกลาง นึ่งพอสุกกลง

การปรุงน้ำจิ้ม

นำกระเทียม รากผักชี พริกชี้เหลือง โขลกให้ละเอียด แล้วใส่ถั่วลิสงบ่นลงไป ปูรตด้วยน้ำมะนาว และน้ำปลา เมื่อจะรับประทาน นำผักกะหล่ำปลีมาหั่นเป็นเส้นยาว ขนาดพอคำ (ถ้าใช้ผักกาดหอม ก็นำมาเด็ดพอคำ เหมือนเมี่ยงคำ) ตักปลาช่อนที่นึ่งสุกแล้วพอคำ วางน้ำจิ้ม แล้วแก้มด้วยต้นหอม หรือใบโหระพา หรือต้นขึ้นฉ่ายก็ได้



เมี่ยงส้ม

ส่วนผสม

มะพร้าวขูดคั่วให้เหลือง	2 ถ้วย	ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่วบดพอแตก	1/2 ถ้วย	หอมขจรบางๆ	1/4 ถ้วย
กุ้งแห้งป่นให้ละเอียด	1/4 ถ้วย	พริกสดเหลือง-แดงหั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ
ชิงหั่นฝอย	3 ช้อนโต๊ะ	น้ำปลาดี	1/2 ถ้วย
น้ำตาลปีบ	3/4-1 ถ้วย	น้ำเปล่า	1/4 ถ้วย

วิธีทำ

1. นำน้ำเปล่า น้ำตาล ใส่กระทะตั้งไฟ เคี่ยวจนเหนียว ลดไฟให้อ่อน
2. ใส่มะพร้าวขูดคั่วลงคลุกในน้ำที่เคี่ยวไว้ ใส่กุ้งแห้งป่น ถั่วลิสงคั่วบด หอมขจร ชิงซอย คลุกต่อไปจนเข้ากันดี ชิมรส ให้ออกหวานนำเค็ม ให้รสจัดหน่อย
3. ตักใส่จานโรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย และพริกสดเหลือง แดง หั่นฝอย
4. รับประทานกับ มะม่วงดิบ ใบผักกาดหอม ชมพูศูตาแทรก มะพร้าว ส้มโอ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้



เมี่ยงส้มโอ

เครื่องปรุง

ส้มโอแกะ	1 1/2 ถ้วย	หัวกะทิ	1/2 ถ้วย
กุ้งสด	1/2 ถ้วย	กระเทียมขยอยบางๆ	
กุ้งแห้งบ่งเหยาะๆ	1 ถ้วย	เจียวกรอบ	2 ช้อนโต๊ะ
หมูสามชั้นหั่นบางๆ	1/2 ถ้วย	พริกแห้งหั่นฝอยเจียว	2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงบุบพองแตก	1 ถ้วย	เกลือป่น น้ำตาลปึก สำหรับปรุงรส	

วิธีทำ

1. แยกส้มโอที่แกะเป็นกลีบออกให้ร่วนซุย
2. ผัดหมูสามชั้น กุ้งสด พริกสด ใส่กุ้งแห้ง ถั่วลิสง เกลือ น้ำตาลปึก ผัดให้เข้ากัน คักใส่จาน พักไว้ให้เย็น
3. ผสมเครื่องที่ผัด ส้มโอ กระเทียมเจียว พริกเจียว เข้าด้วยกัน ใส่กะทิลงไป คลุกเบาๆ ให้ทั่ว
4. รับประทานกับใบผักกาดหอม ใบคะน้าอ่อน ใบชะพลูและใบทองหลาง



บรีอคโคลีผัดกุ้ง

เครื่องปรุง

บรีอคโคลี	300 กรัม	น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแชบ๊วย	10 ตัว	กระเทียม เล็กน้อย	
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ	เกลือป่น เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. ปอกบรีอคโคลี หั่นเป็นเต๋อกเล็กๆ ล้างให้สะอาด พักไว้
2. ปอกเปลือกกุ้ง นำหางซีกเส้นดำออก
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ทอร้อนใส่กระเทียมเจียวพอเหลือง ใส่กุ้งลงผัด ใส่บรีอคโคลี น้ำมันหอย เกลือ ผัดให้เข้ากันดี ยกลงจากเตาจัดใส่จาน





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
ซอสแม็กกี้	1 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียม พริกชี้หนู กะปิ นำไปผัดในน้ำมันจนหอม ใส่หมู กุ้ง น้ำตาล น้ำปลา ซอสแม็กกี้ เติมน้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ ผัดให้เข้ากันดีด้วยไฟปานกลาง จึงรสเค็ม ทหวาน
2. ใส่สะตอ น้ำมันมะนาว ผัดจนสุก ตักใส่จานเสิร์ฟพร้อม ๆ





ยำมะเขือขาว

เครื่องปรุง

มะเขือขาว	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
พริกชี้ฟ้าสด	12 เม็ด		

วิธีทำ

1. มะเขือขาวล้างสะอาด วางเรียงบนตะแกรงย่างบนเตาไฟ ซึ่งร้อนขนาดกลาง หมักให้สุกนิ่มทั่ว แล้วลอกเปลือกออกจนหมดพักไว้ กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลัง ชักเส้นดำออกล้างให้สะอาดผึ่งไว้สักครู่ แล้วนำไปปิ้งให้สุก ปล่อยให้เย็น จะใช้ทั้งตัวหรือจะผ่าครึ่งตามยาวก็ได้

2. หัวหอมปอกล้างน้ำ ขอบบางๆ โขลกกุ้งแห้งละเอียด จัดมะเขือวางใส่จาน จะทำเป็นท่อนๆ หรือวางทั้งลูก แล้วผ่ากลางตามยาวก็ได้ วางกุ้งแห้งหน้ามะเขือ โรยหอมซอยและกุ้งแห้ง โขลกพริกชี้ฟ้าหยาบๆ ละลายกับน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทรายให้เข้ากัน ตักวางบนมะเขือค้ำให้ทั่ว แล้วโรยใบสะระแหน่แต่งหน้าให้สวยงามรับประทาน



ผัดปลากระพงกับต้นกระเทียม

เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

1. นำกระเทียมตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่ปลาผัด เติมน้ำซุปลพอปลาสุกใส่ต้นกระเทียม
2. ปูรสด้วยน้ำมันหอย ใส่แป้งข้าวโพดละลายน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ ผัดให้เข้ากัน ชิมรส ตัก

ใส่จาน



แม่พิมพ์ ผัดผักสี่สหาย

เครื่องปรุง

ผักกาดขาว	1 ต้น	ซีอิ้วขาวอย่างดี	2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดอ่อน	10 ฟัก	เกลือ	1/2 ช้อนชา
ถั่วงอก	10 ฟัก	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา
เห็ดหอม	5 ดอก	น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	1 ช้อนโต๊ะ	พริกไทยป่น	1/2 ช้อนชา
เต้าหู้ย่น	2 ชิ้น		

วิธีทำ

1. เห็ดหอมล้างสะอาด แคะเอาหัวใจ นำมาต้มและเยล็ด 1 ดอก
2. ลวกผักทุกชนิด โดยใช้ น้ำประมาณ 1/2 ถ้วย ใส่เกลือ 1/2 ช้อนชา น้ำเคือดโพรง จึงใส่ผักพอสุกตักขึ้น ใส่น้ำมันเล็กน้อย จัดเรียงในจานเสิร์ฟ
3. เจียวเห็ดหอมที่สับไว้กับน้ำมันพืชมหอม ใส่ซีอิ้วขาว น้ำเปล่า 1/4 ถ้วย ใส่ น้ำตาล เต้าหู้ขาว ส้มสะอาด ใสเป็นชิ้นใหญ่ พอเคี่ยวดีจึงใส่แป้งมันและสายน้ำ พอสุก ตักเต้าหู้ขึ้น จัดใส่ในจานผัก ราดน้ำปรุงรสที่ผัดให้ทั่วผัก โรยพริกไทยป่น



แกงป่าไก่

ส่วนผสม

วัตถุดิบไก่

อุปกรณ์

น้ำพริกแกงเผ็ด	4 ช้อนโต๊ะ	ใบมะกรูดฉีกก้านกลางออก	3 ใบ
ไก่	1 อก	ใบกะเพรา	
น้ำมันพืช	4 ช้อนโต๊ะ	กระชายหันฝอย	1/4 ถ้วย
ถั่วฝักยาว	5 ฝัก	น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ
หน่อไม้ไผ่หั่นตั้งหันฝอย	1/2 ถ้วย	น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวง	1/4 ถ้วย	น้ำปล่า	1 1/2-2 ถ้วย
พริกชี้ฟ้าแดง	2 เม็ด		

วิธีทำ

1. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่พริกแกงผัดให้หอม
2. ไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ นำลงผัดในน้ำพริก ใส่หน่อไม้หั่นต่อไปสักครู่ ปูรวงสให้สุกจัดชนิดหน่อแล้วใส่น้ำตั้งให้เดือด
3. ใส่กระชาย มะเขือพวง ถั่วฝักยาว ใบมะกรูด พอเดือดอีกครึ่ง ชิมรสตามชอบ
4. ใส่พริกชี้ฟ้า ใบกะเพรา ยกลง



แกงเหลือง

เครื่องปรุง

ปลาเก๋า	3 ซีด
กานตุน	4 กาน
น้ำมะขามเปียกชั้นปานกลาง	1 ถ้วยตวง
หรือใช้น้ำมะขามสด	
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนชา

เครื่องน้ำพริก

พริกแห้งเม็ดเล็ก	8 เม็ด
พริกชี้หูสวนเค็ดก้าน	8-10 เม็ด
ขมิ้นแห้งผ่าย	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
กระเทียมกลีบใหญ่	10 กลีบ
กะปิดี	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ใส่เครื่องน้ำพริกทั้งหมดลงครกโขลกให้ละเอียด จึงใส่กะปิโขลกรวมกับน้ำพริกแกงอีกครั้ง
2. ละลายน้ำพริกแกงกับน้ำ 2 ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลา
3. ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาล เติมน้ำอีก 1/4 ถ้วยตวง
4. ปูรจนใส่ผักพอสุกยกลง



ผักแกงส้มดอกขจรปลา

เครื่องปรุง

	ผักกาดขาว	เครื่องปรุงน้ำพริก	เครื่องปรุง
ปลาช่อน	1 ตัว	น้ำมะขามเปียกชั้นๆ	3-4 ช้อนโต๊ะ
ดอกขจรเก็บใหม่สด	8-10 กะทะง	น้ำตาลปีบ	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้ง	5-6 เม็ด	น้ำปลาดี	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
หัวหอม	4 หัว	ดอกขจรล้างสะอาด ถ้าขอลมใหญ่หัก	
กะปิ	1 ช้อนชา	ใช้ทั้งข้อ ถ้าขอลมใหญ่ ควรแบ่งออกบ้าง	

วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลาช่อน นำท้อง ตักไส้ ตัดครีบ แล้วล้างให้สะอาด หั่นตามขวางเป็นชิ้นหนาพอควร
2. พริกแห้งนำเอาเมล็ดออกแช่ให้พุ่ม แล้วบดเอาเนื้อออก ใส่ครกโรลกรวมละเอียด ใส่หัวหอมลงโขลก ให้เข้ากันจนละเอียดดี จึงใส่กะปิโรลกรวมไปด้วย
3. เอาน้ำใส่หม้อพอควร ตั้งไฟให้เดือด แบ่งเนื้อปลาส่วนหางใส่ลงไป 2-3 ชิ้น ต้มไปจนสุก ตักขึ้นมา และเอาแต่เนื้อโรลกรวมกับน้ำพริกให้ละเอียดเป็นปุ๋ย ตักออกมาละลายกับน้ำต้มปลา ให้เป็นน้ำแกง ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลา น้ำปลา คนให้ทั่ว จึงปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาล ซิมดูให้รสเปรี้ยว เค็ม หวานพอเหมาะสมควร ปลดอ้อให้เดือดสักครู่ จึงใส่ดอกขจรลงไป กดให้น้ำท่วม คนให้ทั่ว ปลดอ้อให้เดือดอีกครั้ง ยกลงได้ ไม่ควรใส่ดอกขจรให้นานนัก ผักจะตายเน่าและรสหวานของผักจะหมดไป



แกงฉู่ฉี่ปลา

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 ตัดครึ่งตัวบั้งเฉียงๆ
3. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ 2 ถ้วยคั้นให้ได้ 3 ถ้วยหัวและหางปนกัน ตั้งไฟให้เดือด (หมั่นคนอย่าให้กะทิเป็นก้อน)
4. ช้อนหัวกะทิใส่กระทะประมาณ 1 ถ้วย เคี่ยวให้แตกมัน ผัดน้ำพริกจนหอมเต็มกะทิที่เหลือให้หมด ตักใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ปลาปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาล ชิมรสให้มีเค็ม หวาน
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) แชน้ำ	
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 ถ้าใช้ปลาแล่นเนื้อหั่นบาง ๆ

ถ้าใช้ปลารายชูดขนาดับรากผักชี 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 ใส่แป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนชา ตั้งไฟคนพอเดือดยกลง เก็บไว้หยอดหน้า

5. ละลายหัวกะทิที่เหลือกับน้ำพริกคนให้เข้ากันใส่เนื้อหมูคนต่อไป ใส่ไข่ ใส่น้ำปลา และกะทิที่เหลือทีละน้อยจนหมดใส่ใบโหระพา ผักชี ใบมะกรูดเล็กน้อยคนเข้าด้วยกัน จะทำให้หอม

6. ใส่ใบโหระพาที่เหลือรองก้นกระทง ตักส่วนผสมใส่ให้เต็มกระทงหนึ่ง 15 นาที ยกลงหยอดหน้ากะทิ โรยผักชี ใบมะกรูด พริกแดง หนึ่งต่ออีก 1 นาที เปิดฝารังถึงยกลง

หมายเหตุ

ผักที่ใช้รองก้นกระทง จะใช้ใบยอ หรือกะหล่ำปลี หรือหน่อไม้ หั่นชิ้นเล็ก ๆ หนึ่งพอให้ผักยุบก่อนจะทำให้หอมก้นกระทงไม่หืดตัวมาก



เครื่องปรุง

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

วิธีทำ

1. หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้นเล็กๆ ยาวๆ รวนสักครู่พอไก่สุก
2. ผัดน้ำพริกกับน้ำมันให้หอม เติมกะทิอย่าให้น้ำพริกแห้ง ผัดให้หอมและแตกมัน ใ้ไฟอ่อน
3. ใส่เนื้อไก่ลงผัด ใส่ใบมะกรูด ปรุงรส น้ำปลา น้ำตาล เติมกะทิที่เหลือ 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
พักทอง	1/2 ถ้วย	พริกชี้หนูสด	3-5 เม็ด
บวบเหลี่ยม	1/2 ถ้วย	พริกชี้ฟ้าแดง	2 เม็ด
ยอดใบตำลึง	1/2 ถ้วย	หอมแดง	7 หัว
เห็ดฟางตุ่ม	1/2 ถ้วย	น้ำซุปรี่โครงไก่	4-5 ถ้วย
หัวปลีหั่นฝอย	1/2 ถ้วย		

วิธีทำ

ต้มน้ำซุปรี่ไก่ให้เดือด แบ่งกุ้งให้พอกัน ตักขึ้นพักไว้ นำพริกชี้หนู หอมแดง พริกไทย กะปิ ลงโขลกให้ละเอียด ใส่กุ้ง แล้วโขลกเข้าด้วยกัน เสร็จแล้วนำไปใส่หม้อน้ำซุปรี่ พอน้ำซุปรี่เดือด ใส่พักทองลงหม้อตั้ง 2 นาที เสร็จแล้วนำผักที่เตรียมไว้ ใส่หม้อทั้งหมด เว้นใบแมงลัก และพริกชี้ฟ้าแดง พอดีสุก ใส่ปลาช่อน และกุ้งที่เหลือ พอกุ้งสุกเป็นสีชมพู ชิมดูรสตามใจชอบ ยกลงใส่ใบแมงลัก พริกชี้ฟ้า

44

อาหารสำหรับสตรีวัยทอง



ต้มกะทิสายบัวกับปลาหูหนึ่ง

เครื่องปรุง

ปลาหูหนึ่งตัวขนาดกลาง	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 พอเปื่อยตัดเมล็ดมะดันออก พอกะทิเดือดใส่ปลาหู (ปลาหูแกะเอาก้างและหัวออก)
4. ล้างสายบัวใส่ลงในหม้อกะทิ ใส่เกลือ น้ำตาล น้ำปลา ใส่หัวกะทิ คนเบาๆ พอเดือดยกลง ปรุงรสมีเปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย



เมนูภาคข้าวโพดปรุงระกันัก

ส่วนผสม

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

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

น้ำตาลทราย	3 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	2 เม็ด
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	2 ช้อนชา
ถั่วลิสงป่น	1 ช้อนโต๊ะ
ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ โรยหน้า	7 พริก

วิธีทำ

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

พร้อมกับผักกาดหอม

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. ผสมน้ำตาลทราย เกลือ น้ำส้ม ตั้งไฟให้เดือด ปรุงให้ได้ 3 รสเปรี้ยว เค็ม หวาน
2. ละลายแป้งมันผสมลงไปเพื่อให้ น้ำจิ้มเหนียวข้น โรยถั่วลิสงป่น ถ้าชอบ เด็ดผักชี 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 ปั้น	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
ข้าวคั่วปน	1/4 ถ้วย
พริกชี้หูปน	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปรุง

พริกชี้หูสวนบวบ	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 รอยข้าวคั่ว พริกปน คลุกปรุงรสอีกครั้ง โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งหั่นฝอย ใบสะระแหน่เด็ดช่อ รับประทานกับผักสด ถั่วฝักยาว ผักกาดหอม โหระพา





ปลาเปรี้ยวหวาน

เครื่องปรุง

ปลากระพงขาว

เอาแต่เนื้อ

หั่นชิ้นหนา 1/2 นิ้ว

เหล้า

ซีอิ้วขาว

แป้งสาสี

แป้งข้าวโพด

น้ำมันสำหรับทอด

น้ำมันสำหรับผัด

หอมหัวใหญ่

1/2 กิโลกรัม

2 ช้อนโต๊ะ

2 ช้อนโต๊ะ

2 ช้อนโต๊ะ

2 ช้อนโต๊ะ

3 ช้อนโต๊ะ

1 หัว

แครอท

พริกหวาน

ซอส

น้ำตาล

แคทซิป

น้ำส้มสายชู

เหล้า

น้ำ

แป้งข้าวโพด

สับปะรด 2 แว่น หั่นแวนละ 6 ชิ้น

1 หัว

1 เม็ด

1/3 ถ้วย

1/3 ถ้วย

1/4 ถ้วย

4 ช้อนโต๊ะ

1/2 ถ้วย

1 1/2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. หมักปลากับเหล้าเซอริ ซีอิ้วขาว แป้งสาสี และแป้งข้าวโพด
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะก้นลึก พอน้ำมันร้อนแยกปลาออกเป็นชิ้น ๆ ทอดให้เหลืองกรอบ ตักออกให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ปอกหอมใหญ่หั่นเป็นแว่นแยกออกจากกันเป็นวง ๆ 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 แคทซ์ น้ำส้มสายชู เหล้าเชอรี และผสมแบ่งกับน้ำเข้าด้วยกันก่อนคนให้เข้ากัน จึงเทลงในส่วนผสมคนให้เข้ากัน

2. ใส่ซอสที่ผสมลงในกระทะ ลดไฟ คนจนแบ่งสุกขึ้น จึงใส่ปลาที่ทอด คนพอทั่ว

3. ตักใส่จานเสิร์ฟ แต่งด้วยสับปะรดวางข้างจาน



ข้าวยาบักขี้ไต

เครื่องปรุง

ข้าวสุก	3 ถ้วย
มะพร้าวคั่วให้เหลืองกรอบ	1 ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	1 ถ้วย
พริกชี้หนูคั่วป่น	2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวตังทอดกรอบ	2 ถ้วย
บีเป็นคำไว้คลุกข้าว	
ส้มโอแกะเป็นชิ้นเล็ก 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

วิธีทำน้ำ สำหรับคลุก

น้ำพุดูหรือน้ำเคย	1/2 ถ้วย
น้ำเปล่า	1 1/2 ถ้วย
หอม	5 หัว
ข่ายาว 1 นิ้ว ทูบให้แตก	1 ท่อน
น้ำตาลปีบ	1/2 ถ้วย
ใบมะกรูด	5 ใบ
ตะไคร้ตัดท่อนสั้น ๆ	1 ต้น
ผสมทุกอย่าง ตั้งไฟเคี่ยวจนเป็นสีแดงเข้ม	
กรองใช้แต่น้ำ ชิมให้มีรสเค็ม หวาน	

หมายเหตุ

น้ำพุดู ทำจากปลาตัวเล็ก ๆ หมักเกลือใส่ไฟใส่น้ำเล็กน้อย ปิดฝาขุดปากให้แน่นตากแดดเก็บไว้ มีกลิ่นหอมคล้ายปลาร้า ถ้าไม่มีน้ำพุดู จะใช้ปลาอินทรีหรือปลากุเลา เค็มปิ้งใช้แต่เนื้อปลา 1/4 ถ้วย หรือกะปิกี้ได้ ใส่มะพร้าวคั่วโขลกให้ละเอียดเพิ่มขึ้นเพื่อให้สีเข้ม น้ำซันและมีกลิ่นหอม

วิธีจัดรับประทาน

ตักข้าวใส่จานแต่น้อย ใส่ข้าวตัง โรยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ผักต่าง ๆ ที่เตรียมไว้และส้มโอ ภาวน้ำพุดูแต่น้อยอย่าให้แฉะ ใส่พริกป่นตามใจชอบ ข้อสำคัญอย่าใส่ข้าวมาก เพราะมีเครื่องปรุงหลายอย่าง เมื่อคลุกแล้วจะได้จานใหญ่



เครื่องปรุง

ข้าวโพดดิบฝานบาง ๆ	1 ถ้วย	พริกไทย	10 เม็ด
พักทองเนื้อดีหั่นเส้นฝอย	1 ถ้วย	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมูเนื้อกึ่งสับรวมกัน	1 ถ้วย	เกลือ	1/2 ช้อนชา
รากผักชี	1 ช้อนชา	น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	5 กลีบ		

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ละเอียดใส่ข้าวโพดบวบหยาบ ๆ พอแบ่งในข้าวโพดออก
2. นำมาคลุกรวมกับพักทองหั่นเป็นเส้นฝอย เนื้อหมู และกึ่งสับ ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลทราย
3. จับเป็นก้อนขนาดพอคำ ทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง จนเหลืองดี รับประทานกับน้ำจิ้ม

ส่วนผสมน้ำจิ้มสูตร 1

พริกแดง 3 เม็ด กระเทียม 5 กลีบ เกลือป่น 1/2 ช้อนชา โขลกละเอียด เคี้ยวรวมกับน้ำส้ม 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	พริกแห้งหั่นบาง ๆ	
น้ำส้มมะขามเปียกชั้น ๆ	1/2 ถ้วย	ทอดกรอบ	1/4 ถ้วย
น้ำปลา	1/2 ถ้วย	สะเตาอ่อน ประมาณ 5-10 กำ	
หอมเจียว	1/4 ถ้วย	ล้างเบา ๆ	
กระเทียมเจียว	1/4 ถ้วย	อย่าให้ชุ่ม ต้มน้ำ ให้เดือดเทใส่สะเตา จนท่วมปิดฝา	

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาล น้ำส้มมะขาม และน้ำปลา ตั้งไฟกลางค่อนข้างอ่อน เคี่ยวจนเหนียว ยกลง
2. จัดเสิร์ฟ ตักน้ำปลาหวานใส่ถ้วย แบ่งหอมเจียว กระเทียมเจียว พริกแห้งใส่ข้างบน

ปลาตุ๋นย่าง

ปลาตุ๋นอุย 1-2 ตัว

ล้างปลา ผ่าท้อง เอาไส้ออกล้างสะอาด บั้งปลาด้านละ 2-3 บั้ง บั้งไฟกลางจนสูง เหลือหอมทั้ง 2 ด้าน (ก่อนย่างทาน้ำมันที่ตะแกรงบั้งปลา ก่อน หนึ่งปลาจะไม่ถลอกหรือจะทาที่ ตัวปลาก็ได้)



น้ำนonga

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. ต้มขณะที่กำลังอุ่น



สะเตา-น้ำปล้ำน้ำเต้าหู้ ปลาตุ๋นย่าง

ส่วนผสม

ถั่วเหลือง	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	6 ถ้วย
น้ำปล้ำ	16 ถ้วย

วิธีทำ

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





ถั่วแดงเย็น

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

1. ถั่วแดงดิบแช่น้ำให้พอง นำไปต้มกับน้ำเปล่าจนสุกนุ่มใส่น้ำตาลทราย ต้มต่อสักครู่ยกลง
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. นำถั่วเขียวใส่หม้อเติมน้ำยกขึ้นตั้งไฟต้มจนสุกและนุ่มใส่น้ำตาลทรายคนจนละลาย
2. ละลายแป้งมันกับน้ำเล็กน้อยใส่ลงในหม้อคนให้เข้ากันพอเดือดยกลง
3. กะทิผสมเกลือตั้งไฟพอเดือดยกลง ไว้ราดหน้าเต้าส่วน



ตัวอย่างอาหารสำหรับสตรีวัยทองใน 1 วัน

เช้า	กลางวัน	เย็น
ชุดที่ 1 ข้าวสวย(ข้าวกล้อง) แกงจืดเต้าหู้ขาว ผัดถั้วลันเตา ผลไม้	ข้าวสวย ทอดมันปลา แกงจืดก๋วยเตี๋ยวใส่ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ข้าวสวย น้ำพริก-ปลาทู แกงเลียงหนพังก้า ผัดผักทอง ผลไม้
ชุดที่ 2 ข้าวต้มปลา น้ำเต้าหู้ ผลไม้	ข้าวสวย ปลาทูต้มเค็ม ผัดผักคะน้า ถั่วแปบ	ข้าวสวย แกงส้มผักรวม ปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ ยำถั้วพู ผัดบล็อคโคลี ผลไม้
ชุดที่ 3 ข้าวต้ม ยำกุ้งแห้ง ผัดผักบุ้ง ผัดหัวผักกาดเค็มใส่ไข่ ผลไม้	ก๋วยเตี๋ยวมัดไทย ส้มตำมะละกอ ผลไม้	ข้าวสวย ฉู่ฉี่ปลาทู เต้าหู้ทรงเครื่อง ผัดปลาช่อนใส่ใบขึ้นช่าย ผลไม้



เช้า	กลางวัน	เย็น
ชุดที่ 4 ข้าวต้มไก่ น้ำเต้าหู้ ผลไม้	ขนมจีนน้ำยา ทอดมันข้าวโพด เต้าส่วน	ข้าวสวย ต้มโคล้งปลากรอบ น้ำพริกถนงเนื้อ ยำทวาย 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 ปลาเปรี้ยวหวาน ยำมะเขือยาว ผลไม้
ชุดที่ 7 ข้าวต้มกุ้ง น้ำเต้าหู้ ผลไม้	ข้าวสวย ลาบเต้าหู้ ต้มสายบัวกับปลาทุ เต้าทึงเย็น	ข้าวสวย ต้มส้มปลากรอบ ผัดสะตอ ยำส้มโอ ขนมหม้อแกงถั่ว



บรรณานุกรม

1. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข **ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย** โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กันยายน 2535
2. นายแพทย์หะทัย เทพพิสัย และ ศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุรุษา เทพพิสัย **สตรีวัยหมดประจำเดือน** ในเอกสารโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2540
3. มันทนา ประทีปะเสน **โภชนาการในสตรีก่อนและหลังหมดระดู** ในเอกสารโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2539 หน้า 23-31
4. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย **แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ สตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู** พ.ศ. 2541 หน้า 1-2.
5. ศรีสมร คงพันธุ์ อาหารวัยทอง **สูตรอาหารสุขภาพสำหรับผู้หญิง** สำนักพิมพ์แสงแดด
6. ศรีสมร คงพันธุ์ มณี สุวรรณผ่อง **ตำรับอาหารคาว-หวาน เล่ม 1** สำนักพิมพ์แสงแดด



อาหารสำหรับสตรีวัยทอง

ISBN :

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์

คณะผู้จัดทำ

นางกอบแก้ว สุวรรณศรี

นางอัจฉรา พรเสถียรกุล

จัดทำโดย

กองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี

โทร. 5904327

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2543

จำนวน 5,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์(ร.ส.พ.)

ออกแบบ/ถ่ายภาพ : มิลเล็ท กรุป โทร. 9112134-5



อาหารสำหรับสตรีวัยทอง



ISBN : 974-515-148-3

กองโภชนาการ

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข