เมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ.....

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ค. 2552



.....นำเมนูอาหารไทบอร่อยๆมาฝาก..คุณๆที่รักสุขภาพ..ได้ลองลิ้มรสอาหารไทยเพื่อสุขภาพกันนะคะ..

หลักในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

✳	1. รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้เป็นปกติ
✳	2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก ข้าวควรรับประทานเป็นข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ
✳	3. รับประทานพืชผักผลไม้เป็นประจำ
✳	4. รับประทานปลาและเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
✳	5. รับประทานที่มีไขมันแต่พอควร
✳	6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด
✳	7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารถนอม เช่น อาหารหมักดองอาหารกระป๋อง
✳	8. งดหรือลดเครื่องดื่มที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ข้าวยำ

ข้าวยำเป็นอาหารของชาวใต้ รสชาติจะอร่อยมากน้อยขึ้นอยู่กับน้ำบูดู

เครื่องปรุงประกอบด้วย		
ข้าวสวย	1 - 2 ถ้วย	(150 กรัม)
กุ้งแห้งป่น	3 ช้อนโต๊ะ	(45 กรัม)
มะพร้าวหั่นฝอย คั่วจนเหลืองกรอบ	3 ช้อนโต๊ะ	(45 กรัม)
พริกขี้หนูคั่วป่น	1 ช้อนโต๊ะ	(15 กรัม)

ผัก		
ถั่วงอกเด็ดหาง	1/3 ส่วน	(25 กรัม)
ตะไคร้หั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ	(30 กรัม)
ใบมะกรูดออนหั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ	(15 กรัม)
มะม่วงดิบหั่นเส้นเล็ก	2 ช้อนโต๊ะ	(30 กรัม)
ถั่วฝักยาวหั่นฝอย	3 ช้อนโต๊ะ	(45 กรัม)
มะนาว	1-2 ลูก	(50 กรัม)

เครื่องปรุงน้ำบูดู

น้ำบูดู	3 ช้อนโต๊ะ	(45 กรัม)
น้ำ	1 ถ้วยครึ่ง	(300 กรัม)
ปลาอินทรีย์เค็ม	1 ชิ้น	(10 กรัม)
น้ำตาลปีบ	1 ถ้วย	(10 กรัม)
หอมแดงทุบพอแหลก	5 หัว	(25 กรัม)
ตะไคร้หั่นท่อนสั้น	2 ต้น	(40 กรัม)
ใบมะกรูดฉีก	5 ใบ	(10 กรัม)
ข่ายาว 1 นิ้วทุบพอแตก	1 ชิ้น	(20 กรัม)

วิธีทำ

1. ทำน้ำบูดูโดยการต้มปลาอินทรีย์จนเปื่อย แกะเอาแต่เนื้อใส่
2. ใสหอม ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูดฉีก น้ำตาลปีบ ต้มต่อจนน้ำบูดูข้น ชิมให้มีรสเค็มหวาน ยกลง
3. จัดเสิร์ฟโดย ตักข้าวใสจาน ใสมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น และผักทั้งหมดอย่างละน้อย คลุกให้เข้ากัน ราดน้ำบูดู ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ

คุณค่าทางยาสมุนไพรในเครื่องปรุง

1. ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ ขับลม บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร
2. ข่า รสเผ็ดปร่า ช่วยขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดเฟ้อ
3. ใบมะกรูด รสปร่า กลิ่นหอม ช่วยแต่งกลิ่น ดับกลิ่นคาว
4. พริก รสเผ็ด ช่วยขับลม ช่วยย่อย เจริญอาหาร
5. มะนาว รสเปรี้ยว ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการไอ
6. ถั่วฝักยาว รสหวานมัน บำรุงธาตุดิน
7. มะม่วงดิบ รสเปรี้ยว ขับเสมหะ ช่วยระบายท้อง
8. มะพร้าวคั่ว รสหวานมัน ช่วยบำรุงธาตุดิน บำรุงเส้นเอ็น
9. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก้ไข้หวัด แก้โรคในปาก บำรุงธาตุ

คุณค่าทางโภชนาการ

ข้าวยำ 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 1,141 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยน้ำ 589.7 กรัม โปรตีน 31.1 กรัม ไขมัน 18.0 กรัม คาร์โบไฮเดรต 217.3 กรัม กาก 11.8 กรัม ใยอาหาร 1.8 กรัม แคลเซียม 191.9 มิลิกรัม ฟอสฟอรัส 363 มิลลิกรัม เหล็ก 200 มิลลิกรัม เรตินอล 13.2 ไมโครกรัม เบตาแคโรทีน 65.8 ไมโครกรัม วิตามินเอ 6772.4 IU วิตามินบีหนึ่ง 825.18 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.61 มิลลิกรัม ไนอาซิน 7.77 มิลลิกรัม วิตามินซี 68.80 มิลลิกรัม



แกงส้มผักรวมปลาซอน

เป็นอาหารที่เหมาะสำหรับทุกภาค

เครื่องปรุง

ปลาซอน	1 ตัว	(300 กรัม)
น้ำ	3 ถ้วย	(750 กรัม)
แตงโมอ่อน	1 ลูก	(100 กรัม)
ผักบุ้งไทยหั่นพองาม	10 ยอด	(100 กรัม)
ถั่วฝักยาวหั่นพองาม	1 ถ้วย	(100 กรัม)
ดอกแค	1 ถ้วย	(100 กรัม)
น้ำปลา	2-3 ช้อนโต๊ะ	(30 กรัม)
น้ำสมมะขาม	1-2 ชอนโต๊ะ	(30 กรัม)

น้ำพริกแกงส้ม

พริกแห้งผ่าเอาเมล็ดออกแช่น้ำ	5 เม็ด	(15 กรัม)
หอมแดง	7 หัว	(35 กรัม)
กระเทียม	1 หัว	(20 กรัม)
กระชาย	1 ช้อนชา	(10 กรัม)
กะปิ	1 ช้อนชา	(5 กรัม)
เกลือ	1/2 ช้อนชา	(5 กรัม)
โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด		

วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลา ควักไส้ออกล้างปลาด้วยน้ำเกลือให้หมดเมือก ตัดท่อนหางยาวประมาณ 3
นิ้ว ที่เหลือตัดเป็นแว่นขนาด 1/2 นิ้ว
2. ต้มน้ำ 3 ถ้วยให้เดือดใส่ปลาท่อนหางต้มให้สุก ตักขึ้น แกะเอาแต่เนื้อปลา โขลกกับเครื่อง
แกงให้เข้ากัน
3.ละลายน้ำพริกลงในหม้อต้มปลา ตั้งไฟให้เดือดใส่แตงโมอ่อน ผักบุ้ง พอเดือดสักครู่ใส่ถั่ว
ฝักยาว ใส่ดอกแค ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก ชิมให้ออกรสเปรี้ยวเล็กน้อย พอน้ำ

	เดือด อีกครั้งใส่ปลา พอสุก ยกลงเสิร์ฟ (รับประทานได้ 5-6 คน)

คุณค่าทางยาสมุนไพรในเครื่องปรุง	
*	1. กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไข้ ขับเสมหะ ช่วยยับยั้งการเจริญของเชื้อรา
	แบคทีเรีย ลดระดับไขมันในเลือด
*	2. กระชาย รสเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ ขับลม ช่วยเจริญอาหารแก้ท้องอืดเฟ้อ
*	3. ดอกแค รสขม แก้ไขหัวลม ช่วยเจริญอาหาร
*	4. มะขามเปียก รสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ไอ ช่วยระบาย แก้ท้องผูก
*	5. ผักบุ้ง รสเย็นจืด บำรุงธาตุไฟ ถอนพิษเบื่อเมา ทำให้อาเจียนเนื่องจากพิษของผึ้น และสาร
	หนู
*	6. แตงโมอ่อน รสเย็นจืด แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก้ไข้หวัด บำรุงธาตุ ขับลม

คุณค่าทางโภชนาการ
สำหรับ 1 คน
พลังงาน 102.40 กิโลแคลอรี โปรตีน 12.60 กรัม ไขมัน 2.35 กรัม คาร์โบไฮเดรต 7.97 กรัม แคลเซียม 41.85 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 161.35 มิลลิกรัม วิตามิน เอ 75.29 อาร์อี ธาตุเหล็ก 4.77 มิลลิกรัม ไนอาหาร 0.9 กรัม (สูตรตำรับจากหนังสือภูมิปัญญาไทย อาหารไทยอาหารสุขภาพ)



แกงแคไก่เป็นอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ ประมาณ 7 - 8 คน