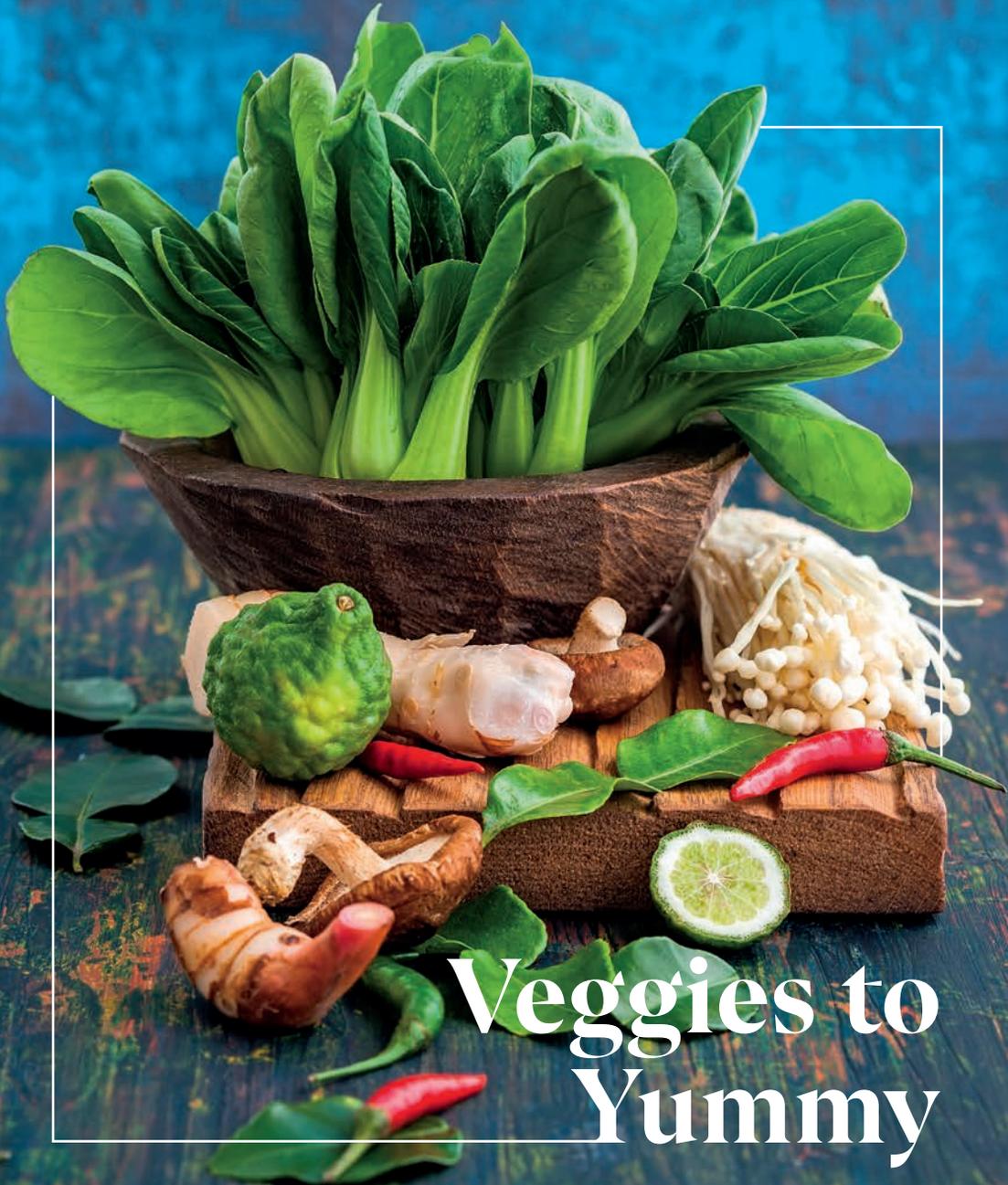


happiness

SPECIAL ISSUE 2021



Veggies to Yummy



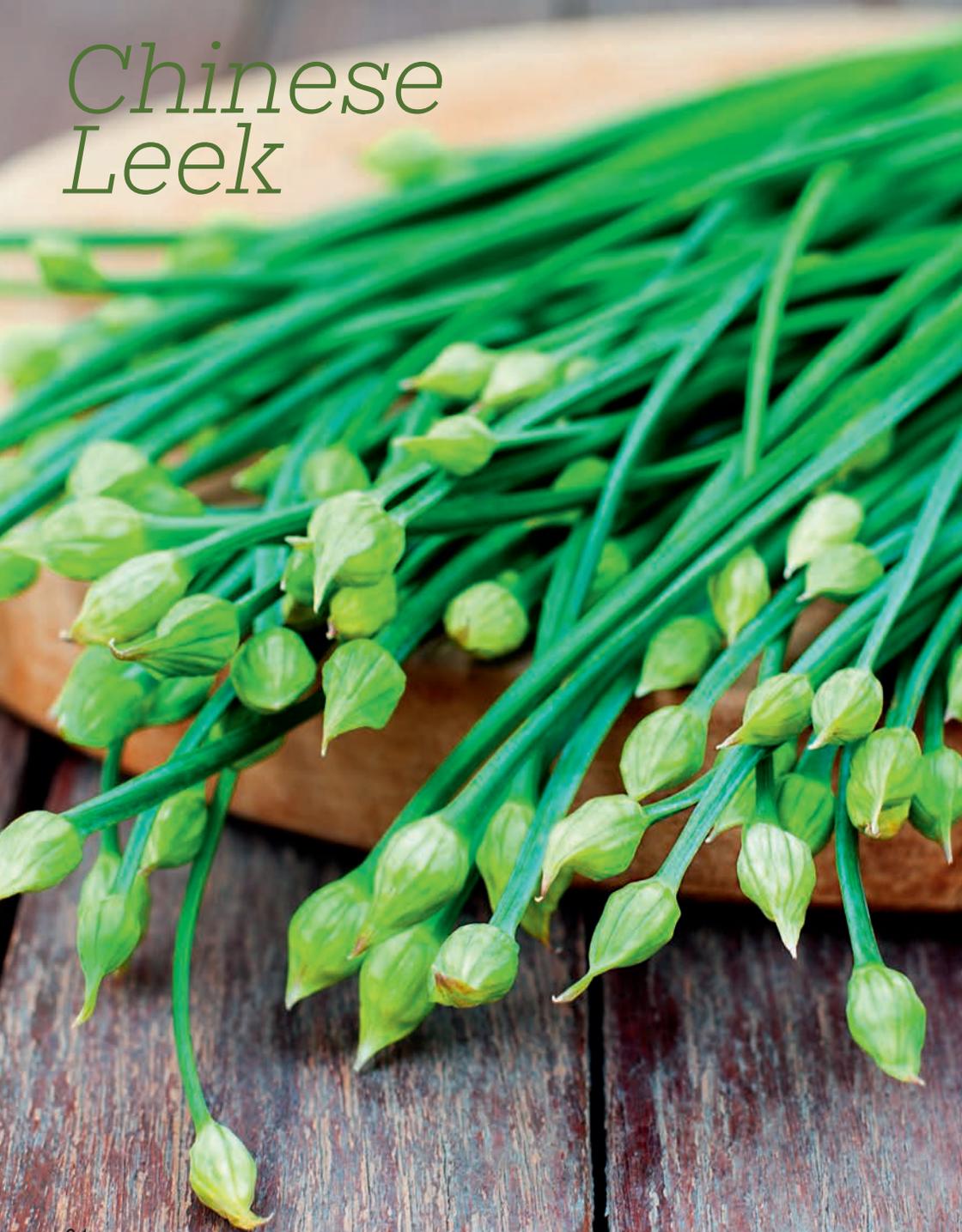
CONTENTS

happiness special

- 04 กุ่ยช่าย / ผัดกุ่ยช่ายใส่กุ้ง
- 08 บึง / แกงฮังเล
- 12 ชะอม / แกงหัวปลีใส่ชะอม
- 16 ตะไคร้ / กุ้งพันตะไคร้
- 20 แดงกวา / แกงจืดแดงกวาหมูสับ
- 24 ผักกระเฉด / หมี่กระเฉดกุ้ง
- 28 ผักโขม / ห่อหมกผักโขม
- 32 ผักบั้งจีน / พระรามลงสรง
- 36 มะเขือเทศ / น้ำพริกอ่อน
- 40 มะเขือยาว / แกงเขี้ยวหวานไก่ใส่มะเขือยาว
- 44 สะตอ / กุ้งผัดสะตอ
- 48 หัวปลี / ทอดมันหัวปลี

มาเปลี่ยนบรรยากาศการรับประทานอาหารแบบเดิม ๆ ให้มีคอนเซปต์เป็นอาหารเพื่อสุขภาพแบบ Home Cooking ที่เข้าครัวลงมือทำเองทุกขั้นตอน พิถีพิถันเลือกวัตถุดิบเพื่อให้มันใจถึงความสด สะอาด ปลอดภัย และได้คุณค่าจากสารอาหารครบถ้วน โดยมี happiness ฉบับพิเศษนี้เป็นคู่มือ เพราะเราคัดสรรผักที่มีประโยชน์และมีสรรพคุณทางยาช่วยบำรุงร่างกายในด้านต่าง ๆ มารวบรวมไว้พร้อมแบบสูตรอาหารหลากหลายเมนูเป็นไอเดียให้คุณได้โซวี่เฮนรี่ปลายจ๊วกอวดฝีมือการทำอาหารสารพัดอย่าง ทั้งผัดกุ่ยช่ายใส่กุ้ง แกงฮังเล กุ้งพันตะไคร้ หมี่กระเฉดกุ้ง ห่อหมกผักโขม พระรามลงสรง ฯลฯ เพื่อส่งมอบสุขภาพที่ดีให้ชาว happiness และครอบครัวได้ใช้ช่วงเวลาอันอบอุ่นรับประทานอาหารร่วมกันอย่างมีความสุขพร้อมหน้าพร้อมตา

Chinese Leek



กุยช่าย

กุยช่ายเป็นพืชในตระกูลเดียวกับกระเทียม ต้นหอม หอมเล็ก และหอมหัวใหญ่อุดมด้วยสารฟลาโวนอยด์ และสารในกลุ่มออร์แกโนซัลเฟอร์ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารแอนติออกซิแดนต์ ช่วยยับยั้งการก่อตัวของเนื้องอกและเซลล์มะเร็ง มีงานวิจัยหนึ่งค้นพบว่าผู้ที่รับประทานกุยช่ายและพืชในตระกูลเดียวกันเป็นประจำมากกว่าวันละ 10 กรัม จะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมากได้ อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งที่อวัยวะอื่น ๆ เช่น หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ และยังช่วยรักษาหรือป้องกันโรคอื่น ๆ ได้อีกด้วย

สรรพคุณ

- ช่วยป้องกันมะเร็ง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง
- น้ำมันหอมระเหยจากผักกุยช่ายมีสารอัลลิซิน ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
- ช่วยลดระดับความดัน รักษาโรคความดันโลหิตสูง
- สำหรับผู้ที่เป็โรคเบาหวานและวิณโรค ให้นำใบกุยช่ายมาต้มกับหยอน้ำจืดรับประทานทุกวัน จะช่วยบรรเทาอาการของโรคได้
- ช่วยรักษาโรคหุ้่น้ำหนวก ด้วยการใช้น้ำที่คั้นได้จากใบสดมาทาในรูหู
- ใช้เป็นยาแก้หวัด
- ช่วยบำรุงกระดูก เนื่องจากใบกุยช่ายมีธาตุฟอสฟอรัสสูง



ผัดก๋วยช่ายใส่กุ้ง

ส่วนผสม

ดอกก๋วยช่าย	300	กรัม
กุ้งสด	6-7	ตัว
กระเทียมสับหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
ซอสหอยนางรม	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา
น้ำเปล่า	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่นเล็กน้อย		
น้ำมันพืชสำหรับผัด		

วิธีทำ

1. นำกุ้งมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกและผ่าหลังเอาเส้นดำออก แล้วพักไว้
2. ล้างดอกก๋วยช่ายให้สะอาด เด็ดส่วนที่แข็งออก แล้วนำส่วนที่อ่อนไปหั่นเป็นท่อน
3. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟกลาง ใส่กระเทียมลงไปผัดจนมีกลิ่นหอม
4. นำดอกก๋วยช่ายที่หั่นไว้ลงไปผัด ใส่ผงปรุงรส ซอสหอยนางรม ซีอิ้วขาว หากผัดแล้วแห้งเกินไปให้เติมน้ำเปล่าลงไป
5. ผัดจนผักสุกดี เหยาะพริกไทยป่นเล็กน้อย ตักขึ้นใส่จาน



happiness Special

Ginger



ขิง

ขิงจัดเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน เพราะอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี เบตาแคโรทีน เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส แอมยังมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และเส้นใยจำนวนมากอีกด้วย เราสามารถนำขิงมาใช้ประโยชน์ได้หลายส่วน ไม่ว่าจะเป็นราก เหง้า ต้น ใบ ดอก แก่น หรือผล ตั้งแต่โบราณนานมาแล้วชาวเอเชียใช้ขิงเป็นเครื่องเทศสำหรับปรุงอาหารและเป็นยาสมุนไพรประจำบ้านที่มีสรรพคุณรักษาโรคได้สารพัด

สรรพคุณ

- เพียงต้มน้ำขิงเป็นประจำวันละ 1-3 แก้วจะช่วยให้น้ำหนักลดลงได้อย่างไม่น่าเชื่อ เนื่องจากขิงมีฤทธิ์ร้อน เมื่อดื่มเข้าไปแล้วความร้อนจะเข้าไปเร่งระบบการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไกลโคเจนที่ถูกสะสมไว้ได้ดีขึ้นจึงช่วยลดความอ้วนได้ (ไกลโคเจนคือคาร์โบไฮเดรตที่เกิดจากการรวมตัวของน้ำตาลกลูโคสหลายโมเลกุลที่ร่างกายสะสมไว้ที่ตับและกล้ามเนื้อ จะถูกนำออกมาใช้เมื่อร่างกายต้องการ แต่หากกลูโคสถูกสะสมมากเกินไปจะกลายเป็นไขมันได้)
- ขิงมีสารที่มีคุณสมบัติกระตุ้นการทำงานของอินซูลินในร่างกาย ช่วยเพิ่มอัตราการนำน้ำตาลในร่างกายไปใช้ได้มากขึ้น จึงมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และปลอดภัยกว่าการใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด เพราะเราสามารถรับประทานขิงได้เป็นประจำอย่างต่อเนื่องในหลากหลายรูปแบบ แต่ไม่ควรเป็นรูปแบบของหวานเพราะจะยิ่งไปเพิ่มระดับน้ำตาล หรือรับประทานเพื่อช่วยการขับถ่ายป้องกันโรคท้องผูกก็ได้
- มีสรรพคุณยับยั้งอาการอักเสบของข้อต่อและกล้ามเนื้อ เปรียบได้กับยาบรรเทาปวด การรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยขิงควบคู่กับรับประทานยาปฏิชีวนะ จะช่วยให้อาการปวดกล้ามเนื้อหายไวขึ้น
- ขิงมีน้ำมันหอมระเหยซึ่งสารออกฤทธิ์คือเมนทอล ซินีโอล จะไปกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อที่ระบบทางเดินอาหารให้บีบตัวมากขึ้น จึงเกิดการขับลมออกมา ขิงยังช่วยป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนด้วย



แกงอั้งเล

ส่วนผสม

หมูสันนอก	½ กิโลกรัม	น้ำมะขามเปียก	¼	ซ็อนโต๊ะ
หมูสามชั้น	½ กิโลกรัม	ซีอิ๊วดำ	1	ซ็อนโต๊ะ
ชิงต๋อนซอยเส้นบาง	¼ ถ้วย	เกลือ	1	ซ็อนซา
กระเทียมปอกเปลือก	¼ ถ้วย	น้ำตาลทราย	1	ซ็อนซา
สับปะรด	4	ซ็อนโต๊ะ		
ผงแกงอั้งเลหรือผงกะหรี่	1	ซ็อนโต๊ะ		

ส่วนผสมเครื่องแกง

พริกแห้ง (แกะเม็ดออก นำไปแช่น้ำพอนิ่ม)	8 เม็ด	หอมแดงหั่นชิ้นเล็ก	1	ซ็อนโต๊ะ
ข่าหั่นละเอียด	1	กะปิ	1	ซ็อนซา
ตะไคร้ซอย	1	เกลือ	1	ซ็อนซา
กระเทียมหั่นชิ้นเล็ก	1			

วิธีทำ

1. นำเครื่องแกงไปโขลกให้ละเอียดแล้วพักไว้
2. นำหมูสันนอกและหมูสามชั้นมาหั่นให้ขนาดประมาณ 1.5 x 1.5 นิ้ว แล้วเคล้าด้วยซีอิ๊วดำ ตามด้วยใส่เครื่องแกงและสับปะรดลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง (หรืออย่างน้อย 20 นาที เพื่อให้เครื่องปรุงรสน้ำและทำให้หมูนิ่ม)
3. นำหมูที่หมักไว้มาใส่ลงในหม้อหรือกระทะก้นลึก ใส่น้ำเล็กน้อย ตั้งไฟกลาง (จนให้น้ำมันของหมูออกมา พยายามพลิกไปมา คนให้เข้ากัน อย่าให้เนื้อหมูติดหม้อ) ผัดจนกว่าหมูตึงตัว
4. เติมน้ำลงในหม้อพอท่วมหมู ใช้ไฟกลางถึงสูง รอจนน้ำเดือด
5. แล้วปรับการตั้งไฟเป็นไฟอ่อนปิดฝา คอยเติมน้ำให้ท่วมหมูเสมอ (เพื่อไม่ให้หม้อไหม้) เคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนหมูนิ่มได้ที่
6. ใส่ชิงต๋อน กระเทียมปอกเปลือก และผงแกงอั้งเลหรือผงกะหรี่ลงไป
7. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก เกลือ และน้ำตาล ชิมรสให้ได้ 3 รส เบี้ยว เค็ม เผ็ด
8. เคี่ยวต่อพอเดือดสักพัก ปิดไฟ จะเห็นว่าน้ำแกงอั้งเลที่ได้จะแห้งลง นิดหนึ่งและมีความเข้มข้นขึ้น แล้วจึงตักใส่ชาม พร้อมเสิร์ฟ



*Acacia
Pennata*

ชะอม

ชะอมเป็นไม้พุ่มที่ปลูกตามบ้าน ลักษณะคล้ายใบส้มป่อยหรือใบกระถิน เป็นพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์มาก แต่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้ถึงสรรพคุณของยอดอ่อนใบอ่อนที่ช่วยลดความร้อนของร่างกายได้ ชะอมเป็นไม้ที่แตกยอดได้ตลอดทั้งปี นิยมนำยอดอ่อนมาประกอบอาหารหรือรับประทานสด เนื่องจากมีความกรอบ รสชาติหวาน แต่มีกลิ่นฉุนค่อนข้างแรงคล้ายกับพืชตระกูลถั่วทั่วไป แต่กลิ่นนี้ก็มีประโยชน์เพราะช่วยเพิ่มความน่ารับประทานของอาหารได้หากปรุงผสมกับวัตถุดิบชนิดอื่น รวมถึงกลิ่นฉุนยังช่วยดับกลิ่นคาวได้เป็นอย่างดี

สรรพคุณ

- มีวิตามินเอสูง ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระทั้งภายนอกและภายในและช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยลดความร้อนในร่างกาย
- ป้องกันโรคท้องผูก เพราะมีเส้นใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย
- มีส่วนช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง ไม่เสื่อมเร็วกว่าที่ควร
- ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดภาวะกระดูกพรุนได้ง่าย เนื่องจากชะอมมีแคลเซียมสูง
- ช่วยรักษาอาการคันอักเสบและเป็นผื่นแดง
- มีวิตามินซี วิตามินบี และฟอสฟอรัส ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง ทำให้กำจัดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่เจ็บป่วยง่าย
- สารเบตาแคโรทีนในชะอมช่วยต่อต้านการเกิดโรคมะเร็งและลดโอกาสที่จะเกิดโรคหัวใจ ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ผ่องใส แลดูอ่อนเยาว์ และป้องกันความแก่ก่อนวัย
- ช่วยบำรุงเส้นผมที่แห้งแตกปลายไม่มีน้ำหนักให้กลับมานุ่มสลวย



แกงหัวปลีใส่ชะอม

ส่วนผสม

หัวปลี	1	หัว	ชะอม	1	มัด
มะเขือเทศลูกเล็ก	8	ลูก (ผ่าครึ่ง)	(ล้างให้สะอาด เด็ดให้ยาวประมาณ 2 นิ้ว ให้ได้ประมาณ 1 ถ้วยเล็ก)		
ใบชะพลู	10	ใบ	น้ำปลา	5	ถ้วยตวง
(ล้างให้สะอาด ซักเอาเฉพาะใบหรือก้านอ่อน)					
น้ำปลา		1	ซีอิ๊วโต๊ะ		
ซีอิ๊วหมูหรือกระดุกอ่อน	½	กิโลกรัม			

ส่วนผสมเครื่องแกง

เกลือ	1	ช้อนชา	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	10	กลีบ	ปลาร้าสับ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	10	เม็ด	น้ำมันพืชสำหรับผัด		
หอมแดง	5	หัว			

วิธีทำ

- นำซีอิ๊วหมูไปชยำกับเกลือแล้วล้างให้สะอาด สับให้เป็นชิ้นพอดีคำพักไว้
- ล้างหัวปลีให้สะอาด แกะเปลือกแข็งออกเหลือแต่อ่อน ๆ ที่รับประทานได้ ผ่าตามยาวเป็น 4 ส่วนแล้วหั่นเป็นท่อน ๆ ประมาณ 1 นิ้ว (หัวปลีที่หั่นแล้วควรแช่ด้วยน้ำมะนาวจะได้ไม่มีสีคล้ำดูน่ารับประทาน)
- ทำเครื่องแกงโดยนำเกลือ กระเทียม และพริกแห้งโขลกรวมกันให้ละเอียด ตามด้วยหอมแดงกับกะปิโขลกให้เข้ากัน จากนั้นใส่ปลาร้าสับลงไป (ถ้าไม่ชอบปลาร้าจะไม่ใส่ก็ได้ แต่ให้เพิ่มกะปิอีก ½ ช้อนโต๊ะ)
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำเครื่องแกงลงไปผัดให้หอม ใส่ซีอิ๊วหมูลงไป รวนพอสุก เติมน้ำแล้วต้มให้เดือด ใช้ไฟกลางเคี่ยวจนหมูเปื่อยใส่หัวปลีลงไป รีดคั้นให้น้ำแกงทันที (ใส่ตอนน้ำเดือดเพื่อไม่ให้หัวปลีดำ) ใส่มะเขือเทศลงไปต้ม ปรงรสด้วยน้ำปลาเล็กน้อย ต้มต่อสักครู่ รอให้น้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ใบชะพลูและชะอมลงไปต้มให้พอสุก (ต้มชะอมให้สุกแบบพอดีจะช่วยให้หัวแกงมีรสกลมกล่อม อย่าต้มนานจนเป็นสีเหลือง) ปิดไฟ ตักใส่ชาม



Lemongrass

ตะไคร้

เป็นพืชล้มลุกที่พบมากในประเทศไทย สามารถปลูก ดูแล และขยายพันธุ์ได้ง่าย มีความสูงประมาณ 4-6 ฟุต ลักษณะลำต้นยาวเรียว ใบมีสีเขียว ขึ้นหลายต้นรวมเป็นกอ ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่มีความโดดเด่นในเรื่องกลิ่นหอม ทำให้รู้สึกดีเมื่อได้กลิ่น ปัจจุบันมีหลายสายพันธุ์ซึ่งสามารถนำมาประกอบอาหารหรือใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ชาวไทยนิยมใช้ตะไคร้มากในอาหารประเภทต้มหรือแกง นอกจากนี้ช่วยปรุงรสชาติให้อร่อยแล้วยังช่วยดับกลิ่นคาวอาหารทะเลได้ด้วย หมอสมัยโบราณใช้ตะไคร้รักษาอาการป่วยหลายอย่าง เช่น ไข้หวัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ขจัดอาการอ่อนเพลีย ฯลฯ

สรรพคุณ

- ช่วยบำรุงไตให้แข็งแรง ช่วยให้ไตทำงานได้ดี ทั้งยังช่วยชำระล้างและกำจัดของเสียที่เป็นอันตรายออกจากร่างกาย
- มีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการปวดและการอักเสบจากโรคไขข้อ ช่วยลดอาการบวมอักเสบ ลดอาการปวดเมื่อย แก้เคล็ดขัดยอก
- ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ เมื่อต้มชาตะไคร้จะทำให้รู้สึกว่าการหลับง่ายขึ้น คลายจากความเมื่อยล้าและยังช่วยบำรุงเส้นประสาทจึงทำให้นอนหลับสบายขึ้น
- เป็นสมุนไพรที่นิยมนำมาสกัดน้ำมันหอมระเหย เพราะตะไคร้มีกลิ่นหอมตรงระหว่างใบกับกาบ ใช้เป็นยาทาโล่งไล่แมลงได้ และไม่เป็นพิษต่อคน โดยนำตะไคร้หอมมาทุบพหยาบ ๆ 4-5 ต้นแล้วนำไปวางตามมุมอับ กลิ่นน้ำมันที่ระเหยออกมาจะช่วยไล่ยุงได้
- มีประโยชน์ในการลดไข้และบรรเทาอาการหวัด
- เป็นยาบำรุงระบบประสาทชั้นดี บรรเทาความเครียด ช่วยคลายความวิตกกังวลและความเหนื่อยล้าอันเกิดจากความเครียด
- ป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง โดยช่วยรักษาระดับไตรกลีเซอไรด์และลดคอเลสเตอรอลไม่ดี (LDL) จึงช่วยป้องกันการสะสมไขมันในเส้นเลือด
- ช่วยบรรเทาอาการเวียนศีรษะ ด้วยการทุบตะไคร้พหยาบ ๆ 4-5 ต้น เพื่อให้ได้กลิ่นแล้วนำไปสูดดม กลิ่นที่ระเหยออกมาจะช่วยแก้อาการเวียนศีรษะและคลื่นไส้



กุ้งพันตะไคร้

ส่วนผสม

ตะไคร้	10	ต้น	พริกชี้หนู	2	เม็ด
กุ้ง	½	กิโลกรัม	ผักชี	¼	ถ้วย
ไข่ขาว	15	กรัม	ใบมะกรูดซอย	4	ใบ
ซอสหอยนางรม	1½	ช้อนโต๊ะ	ผิวมะนาว	2	ผล
ซีอิ๊ว	5	กรัม			

ซอสหวาน

น้ำตาลปีบ	130	กรัม	น้ำ	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ	น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูโขลกละเอียด	1	เม็ด			

วิธีทำ

- ล้างกุ้งให้สะอาดแล้วแกะเปลือกผ่าเอาเส้นที่หลังออก นำไปปิ้งในเครื่องอบพร้อมกับไข่ขาวและเครื่องที่เหลือทั้งหมด ยกเว้นตะไคร้
- ปั่นส่วนผสมกุ้งเป็นก้อนเล็ก ๆ นำไปพันกับตะไคร้
- นำกุ้งพันตะไคร้ไปย่างบนเตา คอยกลับด้าน หากสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเข้มขึ้น (หรือใช้ไม้จิ้มส่วนผสมดู ถ้าสุกดีจะไม่มีส่วนผสมติดไม้ขึ้นมา)
- ทำซอสหวานโดยนำส่วนผสมทุกอย่างใส่หม้อเคี่ยว ยกเว้นน้ำมะนาว พอน้ำตาลละลายดีและซอสข้นขึ้นจึงค่อยใส่น้ำมะนาวในขั้นตอนสุดท้าย ตักขึ้นใส่ถ้วย เสริฟพร้อมกุ้งพันตะไคร้



Cucumber

แตงกวา

แตงกวาเป็นผลของไม้เลื้อยที่มีหลายพันธุ์ต่างกันตามถิ่นกำเนิด ไม่ได้มีแค่เพียงแตงสีเขียวรูปทรงยาวหรืออย่างที่หลายคนคุ้นเคย เพราะบางสายพันธุ์ก็มีลักษณะสั้น กลม เปลือกหนา ผิวขรุขระ มีสีเหลือง สีส้ม หรือสีขาวต่างกันไป แตงกวาเป็นผักที่ฉ่ำน้ำมาก ๆ เช่นปริมาณ 100 กรัมจะมีน้ำอยู่มากกว่า 96% ปกติคนนิยมรับประทานแตงกวาทั้งแบบสด หรือนำไปปรุงสุกประกอบกับอาหารชนิดต่าง ๆ นอกจากรสชาติและความฉ่ำน้ำรับประทานแล้ว แตงกวายังอุดมด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย

สรรพคุณ

- แตงกวามีฤทธิ์เย็นและอุดมด้วยน้ำจึงช่วยแก้กระหาย ช่วยลดไข้ ช่วยดับพิษร้อนในร่างกายและด้วยความที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบเยอะมาก การรับประทานแตงกวาจึงช่วยขับของเสียตกค้างและสารพิษในร่างกาย รวมทั้งมีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะด้วย
- เปลือกแตงกวามีแร่ธาตุที่จำเป็นอยู่หลายชนิด หนึ่งในนั้นคือซิลิกา ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ กระดูกอ่อน เส้นเอ็น และกระดูก
- นอกจากซิลิกาแล้ว ในเปลือกแตงกวายังมีโพแทสเซียมและแมงกานีส ที่มีคุณสมบัติควบคุมความดันโลหิตและปรับสมดุลสารอาหารในร่างกาย และมีแมกนีเซียมช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตให้เป็นไปอย่างปกติ
- เนื่องจากแตงกวามีแมกนีเซียมซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง จึงมีคุณสมบัติช่วยเสริมความคล่องตัวของการทำงานในส่วนนี้ได้เป็นอย่างดี
- แตงกวามีไฟเบอร์ที่มีความสำคัญในการที่ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือด มีสารฟีนอลที่ทำหน้าที่แอนติออกซิเดชันลดโอกาสไขมันเกาะเส้นเลือด นอกจากนี้สารสเตอรอลในแตงกวายังมีคุณสมบัติลดคอเลสเตอรอลในเลือด และป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้
- แตงกวามีแคลอรีต่ำ ไร้ไขมัน ไฟเบอร์สูง ดังนั้นคนที่อยากลดน้ำหนักจึงรับประทานแตงกวาจิ้มน้ำพริก หรือทำสมูทตี้แตงกวาดื่มเพิ่มความสดชื่นได้แบบไม่ต้องกลัวอ้วน



แกงจัดแตงกวาหมูสับ

ส่วนผสม

แตงกวา	5	ลูก	กระเทียมบอบ	2	กลีบ
หมูสับ	200	กรัม	รากผักชีบอบ	2	ราก
น้ำซุปล	4	ถ้วย	พริกไทย	½	ช้อนชา
เกลือ	¼	ช้อนชา	ผักชีซอยเล็กน้อย		
ซีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ			

เครื่องปรุงรสหมูสับ

ซอสหอยนางรม	1	ช้อนโต๊ะ	รากผักชี	3	ราก
พริกไทยป่น	¼	ช้อนชา	กระเทียม	5	กลีบ
ซีอิ้วขาว	½	ช้อนโต๊ะ			

วิธีทำ

1. นำแตงกวามาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกออก แล้วหั่นเป็นท่อนขนาด 2 นิ้ว ใช้ช้อนขูดไส้ในออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาดพักไว้เพื่อสะเด็ดน้ำ
2. เตรียมเครื่องปรุงรสหมักหมูสับโดยนำรากผักชีและกระเทียมมาโขลกให้ละเอียด ใส่หมูสับลงไป ตามด้วยส่วนผสมที่เหลือคลุกเคล้าจนทั่ว ให้เข้ากันแล้วนำไปแช่ตู้เย็น หมักไว้ประมาณ 30 นาที
3. นำหมูสับที่หมักไว้ออกมายัดใส่แตงกวา ยัดให้แน่น ๆ เตรียมไว้
4. ตั้งหม้อใส่น้ำซุปลงไป ใช้ไฟกลาง รอให้น้ำซุปลเดือดใส่เกลือ ซีอิ้วขาว กระเทียมบอบ รากผักชีบอบลงไป แล้วคนให้เข้ากันจากนั้นรอให้น้ำซุปลเดือดอีกครั้ง ใส่แตงกวาที่ยัดไส้แล้วลงไป (หากมีหมูสับเหลือจากการยัดไส้แตงกวาก็นำมาปั่นเป็นก้อนกลม ๆ ใส่ลงไปเพิ่มได้)
5. รอ น้ำซุปลเดือด จากนั้นปรับไฟอ่อน ๆ แล้วปิดฝามือ ต้มต่ออีก 20 นาที แตงกวายัดไส้หมูสับก็จะสุกพอดี ปิดไฟ ตักน้ำแกงขึ้นมา เหยาะพริกไทย โรยผักชีซอย เป็นอันเรียบร้อย

Water Mimosa



ผักกระเฉด

กระเฉดเป็นพืชคลุมดินมีเถาเลื้อย ถิ่นกำเนิดอยู่ในเอเชียแถบร้อน เป็นพืชพื้นเมืองของไทยและมาเลเซีย เจริญเติบโตได้ดีทั้งในน้ำและบนบก ลำต้นกระเฉดเป็นปล้องมีเนื้อเยื่อสีขาวคล้ายฟองน้ำ (นมผักกระเฉด) ห่อหุ้ม จึงทำให้ลอยน้ำได้ วิธีขยายพันธุ์ทำง่าย ๆ แค่หักกิ่งก้านกิ่งอกเป็นต้นใหม่ได้ ด้วยลักษณะพิเศษนี้ จึงทำให้แพร่ขยายได้รวดเร็วจนกลายเป็นวัชพืชในบางพื้นที่ ลักษณะใบกระเฉดคล้ายกับใบกระถิน จะหุบใบในเวลากลางคืนซึ่งเป็นที่มาของชื่อ “ผักร่อนอน” เป็นผักที่มีวิตามินหลายชนิด ทั้งวิตามินเอ วิตามินซี และไนอะซิน ที่จำเป็นสำหรับกระบวนการเผาผลาญสารอาหารสร้างพลังงานในร่างกาย ทั้งยังมีเบตาแคโรทีน มีแร่ธาตุสูง เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส และมีเส้นใยช่วยในการขับถ่าย

สรรพคุณ

- มีวิตามินเอซึ่งช่วยบำรุงและรักษาสายตาได้เป็นอย่างดี
- ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ
- มีธาตุเหล็กซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดงและช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
- มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคตับอักเสบ
- เป็นผักที่เหมาะสมสำหรับคนธาตุไฟและธาตุดิน เพราะจะช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุลไม่เจ็บป่วยง่าย



หมี่กระเจดกึ่ง

ส่วนผสม

ผักกระเจด	150	กรัม
กึ่งสด	8-10	ตัว
เส้นหมี่แช่น้ำให้นิ่ม	250	กรัม
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกสับ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันกึ่ง	¼	ถ้วย
ซอสหอยนางรม	2	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	½	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับผัด		

วิธีทำ

1. นำกึ่งมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกและผ่าหลังเอาเส้นดำออก แล้วพักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำกึ่งลงไปผัดจนสุกแล้วตักขึ้นมาพักไว้
3. ผัดกระเทียม พริก และน้ำมันกึ่ง ผัดจนน้ำมันกึ่งสุกเล็กน้อย ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส น้ำปลา และน้ำตาลปีบ จากนั้น ผัดให้เข้ากัน
4. ใสเส้นหมี่ลงไปผัดให้เครื่องปรุงเคลือบเส้น ใสผักกระเจดและกึ่งลงไปผัดให้ทั่ว เสร็จแล้วตักขึ้นใส่จาน



Spinach

ผักโขบ

ผักโขบมีรสชาติดอกหวานหนอย ๆ มีโปรตีนสูง มีกรดอะมิโน มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ทั้งวิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 9 วิตามินเค เหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม ทองแดง แมงกานีส สังกะสี เป็นต้น ผักโขบมีปริมาณของสารออกซาเลตค่อนข้างสูง ผู้ที่เป็นโรคนิ่ว โรคเกาต์ ข้ออักเสบรูมาตอยด์ หรือผู้ที่ต้องการสะสมปริมาณแคลเซียมไม่ควรรับประทานผักชนิดนี้ปริมาณมาก ๆ และวิธีการปรุงแนะนำให้นำมาึ่งหรือต้มจะช่วยลดปริมาณสารออกซาเลตได้

สรรพคุณ

- มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี เพราะผักโขบทำให้รู้สึกอิ่มท้องเร็ว และนาน ทั้งยังช่วยชะลอการดูดซึมไขมันในร่างกายด้วย
- ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือนสำหรับสตรี เนื่องจากผักโขบมีส่วนช่วยในการลดหรือหดเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณช่องท้อง
- ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งรังไข่ มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งตับ เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระค่อนข้างสูง
- ผู้สูงอายุที่รับประทานผักโขบจะลดความเสี่ยงการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้ เนื่องจากผักโขบมีฤทธิ์ช่วยชะลอการตายของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายหากรับประทานเป็นประจำ
- มีวิตามินเอสูงช่วยบำรุงสุขภาพดวงตา และป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดกับดวงตา
- มีวิตามินซีสูงช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน พร้อมทั้งช่วยบำรุงกระดูก และฟันให้มีสุขภาพแข็งแรง
- อุดมด้วยไฟเบอร์หรือกากใยอาหารช่วยกระตุ้นการขับถ่ายในแต่ละวัน
- สำหรับผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์หรืออยู่ในช่วงงดบริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด แนะนำให้รับประทานผักโขบเพราะมีส่วนประกอบของโปรตีนค่อนข้างสูง แต่ควรรับประทานควบคู่กับอาหารจำพวกเต้าหู้ถั่วเหลือง เพื่อให้ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับในแต่ละวันเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์
- มีส่วนช่วยบำรุงระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบหัวใจ และลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ



ห่อหมกผักโขม

ส่วนผสม

อกไก่	400	กรัม
ผักโขมหั่นเป็นชิ้นเล็ก	2	ถ้วย
พริกแกงแดง (พร้อมกระชาย 2 ช้อนโต๊ะและกะปิ 1 ช้อนชาโขลกให้เข้ากัน)	60	กรัม
หัวกะทิ	4	ถ้วย
หางกะทิ	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	2	ฟอง
น้ำปลา	½	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	½	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดซอย	3	ใบ
แป้งข้าวเจ้า	½	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าหั่น		
กระทงใบตอง		

วิธีทำ

- ล้างผักโขมให้สะอาดแล้วพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- นำอกไก่มาล้างทำความสะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ หรือสับ
- นำเครื่องแกงที่โขลกไว้มาผสมกับอกไก่ คนเบา ๆ ให้พริกแกงซึมเข้าเนื้อไก่ แล้วเติมแป้งข้าวเจ้าลงไป
- ค่อย ๆ เติมหางกะทิทีละน้อย คนไปทางเดียวกันจนข้น
- เติมไข่ไก่ แล้วคนไปเรื่อย ๆ เติมน้ำปลา น้ำตาลปีบ และใบมะกรูดซอยลงไปคนให้เข้ากัน
- นำผักโขมใส่ในกระทงใบตอง แล้วตักส่วนผสมหมกที่ทำได้ลงไป อย่าลืมเหลือที่ว่างสำหรับเครื่องพู่กันมาเวลาสุกด้วย
- หยอดหัวกะทิบนหน้าห่อหมกและพริกชี้ฟ้าหั่นเล็กน้อย
- ใส่น้ำในซึ้งหรือลังถึง ตั้งให้เดือด เรียงกระทงห่อหมกลงไป แล้วปิดฝานึ่งประมาณ 15-20 นาที
- นำขึ้นมาจัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

Morning Glory



ผักบุงจีน

เป็นพืชล้มลุกชนิดไม่เลื้อยที่มีเนื้ออ่อน ลำต้นกลวง มีรากงอกออกมาตามข้อของต้น ใบเป็นรูปสามเหลี่ยม รูปหอก หรือเป็นรูปขอบขนานแคบ ดอกเป็นสีขาวย ชมพู หรือสีม่วงอ่อน ออกผลทรงกลมขนาดประมาณ 1 เซนติเมตร เมื่อผลแก่จัดจะแตกออกจนเห็นเมล็ดด้านใน ผักบุงจีนปลูกง่าย ส่วนใหญ่พบได้บริเวณชุ่มน้ำหรือบนผิวน้ำ สารอาหารในผักบุงจีนมีประโยชน์มากมายและส่งผลดีต่อสุขภาพ ผักบุงจีนจึงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่คนจำนวนมากนิยมรับประทานไม่แพ้อาหารชนิดอื่น ๆ

สรรพคุณ

- อุดมด้วยซีลีเนียมและสังกะสีที่มีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายประสาท ช่วยเรื่องการนอนหลับได้ดี
- มีธาตุเหล็กซึ่งสำคัญต่อระบบโลหิต เพราะฮีโมโกลบินที่อยู่ในเลือดต้องได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ มิฉะนั้นอาจทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง และการรับประทานผักบุงจีนเป็นวิธีที่ช่วยให้ร่างกายได้รับธาตุเหล็ก
- ช่วยบำรุงตับเพราะผักบุงจีนมีสารอาหารมากมายที่ช่วยในการล้างพิษ และมีสารต้านอนุมูลอิสระป้องกันเซลล์ไม่ให้ถูกทำลาย
- ช่วยลดน้ำตาลในเลือดและลดการดูดซึมกลูโคสของร่างกาย ผักบุงจีนยังเข้าไปเสริมสร้างความต้านทานกลูโคสในร่างกาย และช่วยรักษาโรคเบาหวานได้
- แก้อาการท้องผูกเพราะไฟเบอร์ในผักบุงจีนจะช่วยให้ระบบการขับถ่ายทำงานดีขึ้น นอกจากนี้ปริมาณไฟเบอร์ที่สูงและแคลอรีต่ำทำให้รับประทานแล้วอิ่มง่ายและนาน จึงช่วยลดปริมาณการบริโภคอาหารได้อีกทาง
- มีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในร่างกาย ซึ่งส่งผลดีต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ
- อุดมด้วยแคโรทีนอยด์ วิตามินเอ และลูทีนซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพดวงตา และยังช่วยสร้างเสริมระดับกลูตาไธโอนป้องกันการเกิดโรคต้อกระจก
- อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระมากถึง 13 ชนิด ซึ่งจะเข้าไปช่วยไม่ให้เซลล์ในร่างกายถูกทำลาย จึงช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งได้ โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง มะเร็งช่องท้อง มะเร็งผิวหนัง และมะเร็งเต้านม



พระราชมงคล

ส่วนผสม

ผักบุ้งจีน	200	กรัม	หวักะทิ	2	ถ้วย
ข่าสับละเอียด	1½	ช้อนชา	หางกะทิ	2½	ถ้วย
ตะไคร้อ่อนหั่นฝอย	½	ถ้วย	น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	¼	ถ้วย	น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	½	ช้อนชา	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่วป่น	½	ถ้วย			
กุ้งแห้งป่น	1-3	ถ้วย			
หัวหอมแดงสับหยาบ	½		ถ้วย		
ผิวมะกรูดสับละเอียด	1		ช้อนโต๊ะ		
เนื้อหมูสันคอหั่นบาง	300	กรัม			
พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำหั่นท่อน	10	เม็ด			

วิธีทำ

1. เริ่มทำพริกแกงของน้ำราด โดยนำพริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำใส่ครกโขลกให้ละเอียด ตามด้วยข่า ตะไคร้ และผิวมะกรูดโขลกให้ละเอียดอีกครั้ง แล้วใส่กระเทียม หัวหอมแดง พริกไทยโขลกให้เป็นเนื้อเดียวกัน สุดท้ายใส่กะปิคนผสมให้เข้ากัน แล้วตักขึ้นพักไว้
2. ทำน้ำราดโดยเทหวักะทิลงในกระทะ เคี่ยวด้วยไฟกลางจนแตกมัน แล้วนำพริกแกงที่ตำไว้ลงไปผัดให้หอม จากนั้นเติมหางกะทิลงไปปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบและน้ำปลา พอเดือดก็ใส่ถั่วลิสงคั่วป่นและกุ้งแห้งป่นลงไปคนให้เข้ากันแล้วพักไว้
3. หั่นผักบุ้งจีนเป็นท่อนนำไปลวกในน้ำเดือด ยกขึ้นสะเด็ดน้ำพักไว้ นำเนื้อหมูสันคอหั่นบางไปลวกให้สุก
4. ตักข้าวสวยใส่จาน วางผักบุ้งและเนื้อหมูลงไปแล้วราดน้ำที่ทำได้ เสริฟคู่กับน้ำพริกเผาสำเร็จรูป

Tomato



มะเขือเทศ

มะเขือเทศทั่วโลกมีมากกว่า 20,000 สายพันธุ์ ที่เห็นบ่อยมักเป็นสีแดงทั้งแบบลูกเล็กและลูกใหญ่ แต่มะเขือเทศไม่ได้มีแค่สีแดง ปัจจุบันยังมีมะเขือเทศสีดำนี้อีก สีม่วงซึ่งให้ประโยชน์และเป็นที่ยอมรับไม่แพ้มะเขือเทศสีแดง มะเขือเทศแบ่งเป็นหลายชนิด เช่น มะเขือเทศท้อ มะเขือเทศสีดา มะเขือเทศราชินี มะเขือเทศสีเหลือง ซึ่งเป็นแหล่งวิตามินซีที่ดีทั้งสิ้น มะเขือเทศ 1 ผลให้วิตามินซีสูงถึง 40 เปอร์เซ็นต์ ผลขนาดกลางให้พลังงานเพียง 22 กิโลแคลอรี คนส่วนใหญ่นิยมนำมะเขือเทศมาปรุงเป็นอาหาร รับประทานสด หรือทำเป็นเครื่องดื่ม

สรรพคุณ

- อุดมด้วยวิตามินและสารอาหารมากมายหลายชนิด ที่โดดเด่นที่สุดก็คือวิตามินซีและวิตามินเอที่ช่วยการมองเห็น ระบบภูมิคุ้มกัน บำรุงผิวพรรณให้กระจ่างใสและมีวิตามินเคที่ดีต่อกระดูก
- มีสารจำพวกไลโคปีนที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และลดความเสี่ยงของโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดจากการติดเชื้อหรือการเสื่อมของร่างกายได้ดี เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด ข้อเสื่อม โรคตาต้อกระจก
- มีโพแทสเซียมซึ่งสำคัญต่อการทำงานของหัวใจ การหดตัวของกล้ามเนื้อ และรักษาความดันโลหิต จึงช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และบรรเทาอาการของโรคหัวใจได้ดี
- ผลของมะเขือเทศเป็นยาระบายอ่อน ๆ แก้อาการท้องผูกและเบื่ออาหาร
- ต้นมะเขือเทศมีสารสำคัญคือโทมาทีน มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อราและแบคทีเรียบางชนิดที่เป็นต้นเหตุของโรคในพืชและคน
- รากและใบแก้ดัมพินแก้ปวดฟัน ใบสดเป็นผงละเอียดเป็นยาเย็นใช้ทาผิวที่ถูกแดดเผา
- นำใบมาชงกับน้ำร้อนใช้เป็นยาพ่นกำจัดหนอนที่มีมากินผักได้



น้ำพริกอ่อน

ส่วนผสม

หมูสับ	200	กรัม	เกลือ	2	ช้อนชา
มะเขือเทศสีดา	20	ลูก	ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา
พริกแห้ง (มากน้อยตามชอบ)	150	กรัม	น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
รากผักชี (แบ่งมาสับ 2 ราก)	5-8	ราก	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
หอมแดง	10	หัว	ผักชีซอยสำหรับโรยหน้า		
กระเทียม	1	หัว	น้ำมันพืชสำหรับผัด		
กะปิ	2	ช้อนชา	ผักสดชนิดต่าง ๆ สำหรับแนม		
			รับประทาน		

วิธีทำ

- ล้างมะเขือเทศให้สะอาดและหั่นเป็นชิ้น (1 ลูกหั่นให้ได้ 4-5 ชิ้น)
- นำกะปิไปย่างไฟให้หอม
- เตรียมพริกแกงโดยคั่วพริก รากผักชีสับ หอมแดงและกระเทียมก่อน
- นำรากผักชีที่ไม่ได้สับมาตำให้ละเอียด จากนั้นใส่เกลือรวมทั้งพริก รากผักชีสับ หอมแดง กระเทียมที่คั่วไว้ลงไปตำ แล้วใส่กะปิย่างลงไปตำต่อให้ละเอียด
- ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟ นำเครื่องที่ตำทั้งหมดลงไปผัดให้มีกลิ่นหอม ใส่หมูสับลงไปผัดให้พอสุก
- นำมะเขือเทศที่หั่นไว้ลงไปผัด ใช้ตะหลิวกดมะเขือเทศให้นิ่ม ผัดให้น้ำมะเขือเทศออกมา
- เมื่อมะเขือเทศเละและดูเนียนดี ให้ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย และผงปรุงรส คนุกให้เข้ากัน แล้วลดไฟอ่อนผัดต่ออีก 1 นาที
- ปิดไฟ ตักใส่จาน โรยด้วยผักชีซอยเสิร์ฟพร้อมผักสด

Eggplant



มะเขือยาว

มะเขือยาวเป็นพืชล้มลุก ความสูงของต้นอยู่ที่ประมาณ 0.5-1 เมตร ลำต้นแข็งแรง มีขนนุ่มปกคลุมทั่วไป แผ่นใบเรียบ ขนด้านล่างหนากว่าด้านบน ขอบใบเว้าลึกเป็นช่วง ๆ ลักษณะงุ้มเข้าหากกลางใบ เส้นผ่านศูนย์กลางใบนูนเป็นสีม่วงมองเห็นเด่นชัด ปัจจุบันมะเขือยาวมีหลายสี ทั้งสีขาว สีม่วง สีม่วงปนขาว และสีเขียวอ่อน ๆ ที่เห็นได้บ่อยกว่าสีอื่น ๆ มะเขือยาวอุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ การรับประทานมะเขือยาวจึงส่งผลดีต่อสุขภาพและอาจช่วยป้องกันรักษาโรคบางชนิดได้ด้วย

สรรพคุณ

- มะเขือยาว 100 กรัมให้พลังงานเพียง 25 กิโลแคลอรีเท่านั้น จัดว่าเป็นผักลดความอ้วนอีกชนิดหนึ่งที่น่าสนใจ นอกจากนี้ในมะเขือยาวยังมีไฟเบอร์อยู่ราว ๆ 3-5% ซึ่งนับว่าสูงพอสมควร รับประทานแล้วทำให้อิ่มเร็วขึ้นและช่วยในการขับถ่ายได้
- มะเขือยาวสีม่วงหรือมะเขือม่วงจะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อว่าแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ผักและผลไม้สีม่วง โดยเฉพาะเปลือกของมะเขือยาวผลสีม่วงเข้ม ๆ นั้นจะมีสารต้านอนุมูลอิสระชนิดนี้อยู่มาก
- มะเขือยาวเป็นแหล่งที่ดีของโพแทสเซียม ธาตุอาหารที่มีความสำคัญต่อการทำงานของในสวนต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งเรื่องความสมดุลของระบบความดันโลหิต การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ รวมทั้งมีส่วนช่วยควบคุมความสมดุลของอิเล็กโทรไลต์และกรด-เบสในร่างกายด้วย



แกงเขียวหวานไก่ใส่มะเขือยาว

ส่วนผสม

สะโพกไก่	250	กรัม
เลือดไก่	150	กรัม
มะเขือยาว	2	ลูก
พริกแกงเขียวหวาน	3	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1	ถ้วยตวง
หางกะทิ	3	ถ้วยตวง
น้ำปลา	¼	ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวง	¼	ถ้วยตวง
ใบโหระพา	½	ถ้วยตวง
ใบมะกรูดฉีก	2	ใบ
พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นเฉียง	½	เม็ด
น้ำมันพืชสำหรับผัด		

วิธีทำ

1. หั่นสะโพกไก่และเลือดไก่ให้เป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ล้างทำความสะอาด สะอาดแล้วพักไว้
2. มะเขือยาวหั่นเป็นท่อน ๆ ล้างแล้วพักไว้
3. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช พอกกระทะเริ่มร้อนให้ใส่พริกแกงเขียวหวานลงไปผัดจนมีกลิ่นหอม
4. ใส่เนื้อสะโพกไก่ลงไปผัดพอให้สุก แล้วใส่ใบมะกรูดฉีกลงไปเพื่อเพิ่มความหอมและดับกลิ่นคาว
5. พอเนื้อไก่เกือบสุกก็เติมหัวกะทิ ใส่มะเขือยาวและเลือดไก่ลงผัดแรงไฟแรงเพื่อไม่ให้มะเขือยาวดำ
6. ผัดส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันกับเครื่องแกง จากนั้นเติมหางกะทิลงไปให้ท่วม
7. เบาลีไฟลง ปูรุกรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ แล้วรอให้เดือดจึงใส่มะเขือพวงลงไปเคี่ยวให้มะเขือพวงสุก จากนั้นใส่ใบโหระพาและพริกชี้ฟ้าแล้วคนให้เข้ากันพอสุก ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ

Parkia Speciosa



สะตอ

สะตอเป็นผักพื้นบ้านของภาคใต้ มีกลิ่นฉุนเป็นเอกลักษณ์แต่รสชาติอร่อยจนเป็นที่นิยมรับประทานไม่เพียงแต่ชาวไทยได้เท่านั้น รับประทานได้ทั้งส่วนยอดอ่อนและเมล็ด แต่ส่วนใหญ่คนชอบเมล็ดมากกว่า โดยนำมาเป็นผักแก้มกับน้ำพริกหรือแกงเผ็ดต่าง ๆ เช่น แกงกะทิ แกงส้ม รับประทานได้ทั้งแบบเมล็ดสดแกะเปลือกหรือไม่แกะเปลือก นอกจากนี้ใช้เป็นผักแก้มแล้วเมล็ดสะตอยังนำไปปรุงอาหารได้อีกหลายอย่าง มีสรรพคุณทางยาค้าง ๆ กับตะไคร้ ในตำราแพทย์ไทยยังมีระบุถึงการใช้เมล็ดสะตอในการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วย

สรรพคุณ

- มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ทั้งวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส
- ช่วยขับลมในลำไส้ กระตุ้นให้กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานได้ดี
- ช่วยป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ลดอัตราเสี่ยงการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคเส้นเลือดสมองอุดตัน
- ช่วยลดความดันโลหิต เสริมสร้างการทำงานของหลอดเลือด ช่วยบำรุงหลอดเลือดและหัวใจให้แข็งแรง
- ลดน้ำตาลในเส้นเลือด จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- มีใยอาหารสูง ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น จึงช่วยป้องกันโรคริดสีดวงทวารและโรคมะเร็งลำไส้
- ช่วยบำรุงสายตา
- ช่วยให้เจริญอาหาร มีฤทธิ์กระตุ้นความรู้สึกอยากอาหารและช่วยให้เหนื่อยน้อยลงในกระเพาะอาหารทำงานดีขึ้น
- ช่วยบำรุงไต ช่วยขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะปวดขัด แก้อาการปัสสาวะกะปริดกะปรอย
- ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา



กุ้งผัดสะตอ

ส่วนผสม

กุ้งสด	6-7	ตัว	น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
หมูสับ	10	กรัม	สะตอแกะเปลือก	100	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	น้ำมันพืชสำหรับผัด		

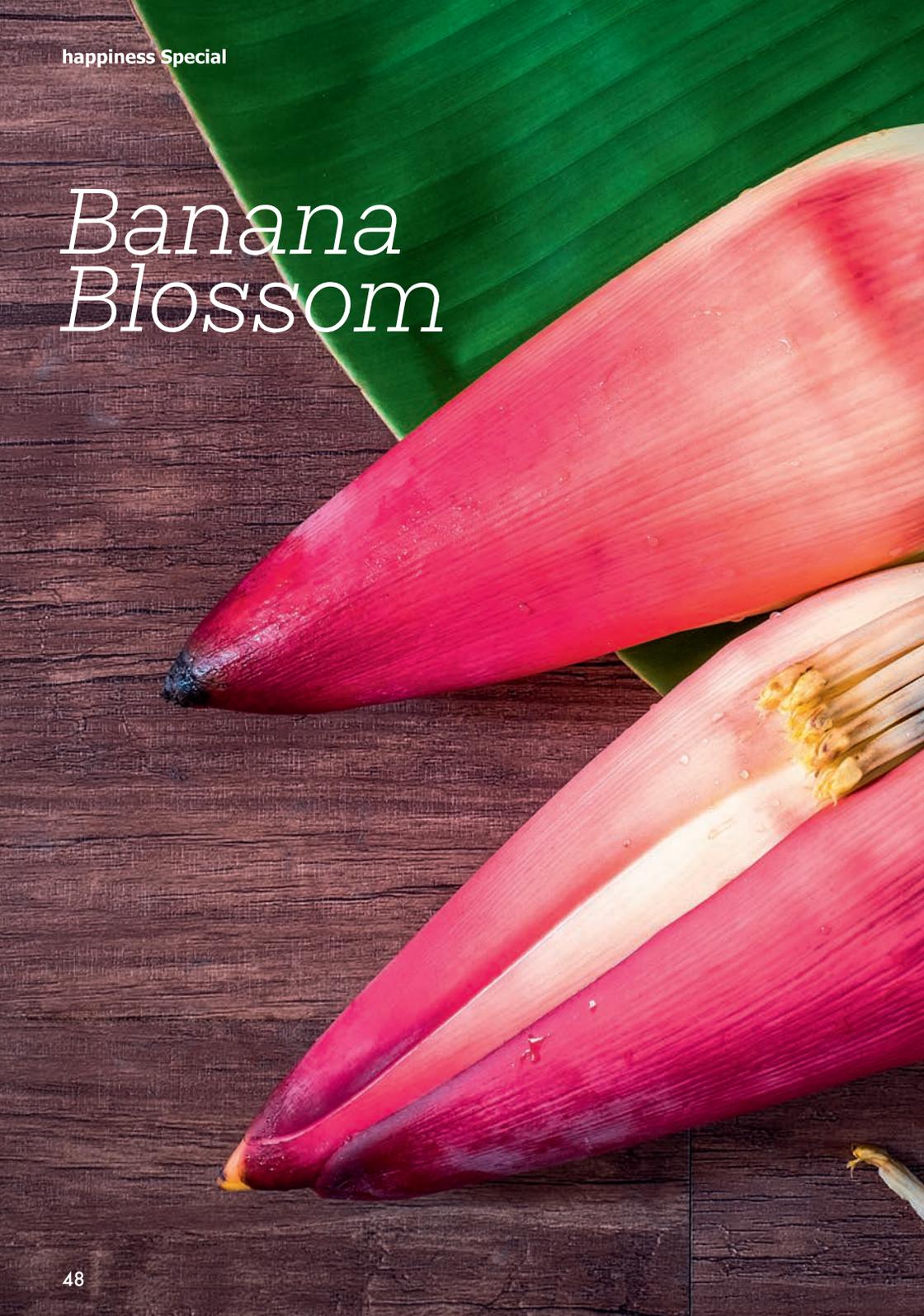
เครื่องพริกแกง

กระเทียม	3	หัว	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	2	หัว	พริกชี้หนู	10-15	เม็ด
กุ้งแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ			

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องพริกแกงให้ละเอียดจนเป็นเนื้อเดียวกันแล้วตักขึ้นพักไว้
2. นำกุ้งมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกและผ่าหลังเอาเส้นดำออก แล้วพักไว้
3. ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่น้ำมันพืช ใสพริกแกงที่โขลกไว้ลงไป ผัดให้มีกลิ่นหอม จากนั้นนำหมูสับลงไปผัดให้พอสุก
4. ใส่มะนาวลงไปผัดคลุกเคล้าให้สุก
5. ใส่มะนาวปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทรายเล็กน้อย ผัดพริกแกงให้เข้าเนื้อสะตอ เสร็จแล้วตักขึ้นใส่จาน

Banana Blossom



หัวปลี

หัวปลีเป็นส่วนดอกของต้นกล้วยที่กินได้ทั้งแบบดิบและสุก เช่น กินดิบ ๆ เป็นผักเคียงกับผัดไทยหรือน้ำพริก ซึ่งรสชาติจะออกฝาด ๆ แต่ถ้าต้มสุกจะได้รสหวานอร่อย ในปัจจุบันที่เทรนดีอาหารเพื่อสุขภาพกำลังมาแรง หัวปลีก็นับเป็นหนึ่งในอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างมากทั่วโลก เพราะมีแคลอรีต่ำและให้ประโยชน์สูง สำหรับคนไทยนั้นเรียกได้ว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญเมนูอาหารที่ทำจากหัวปลี เพราะเป็นวัตถุดิบคู่ครัวคนไทยมาช้านาน หัวปลีที่ใช้ทำอาหารส่วนใหญ่เป็นปลีกล้วยน้ำว่าเพราะรสฝาดน้อยและหาง่ายกว่ากล้วยพันธุ์อื่น ๆ

สสวศคุณ

- ตำราแพทย์แผนไทยหรือยาพื้นบ้านระบุว่าหัวปลีเป็นอาหารบำรุงน้ำนมชั้นเลิศของสตรีที่ให้นมบุตร
- เนื่องจากในปลีกล้วยมีธาตุเหล็กมากพอสมควร จึงมีส่วนช่วยบำรุงเลือดและแก้ภาวะโลหิตจาง
- สารสกัดจากหัวปลีช่วยลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้มากถึง 47.88-87.63% ข้อมูลจากการทดลองในต่างประเทศซึ่งกลุ่มที่ทดลองมีอาการแผลในกระเพาะอาหารเพราะดื่มสุรา นำหัวปลีมาเผาแล้วคั้นเอาแต่น้ำดื่มครั้งละครึ่งแก้ว ควรดื่มก่อนอาหารแต่ละมื้อสัก 1 ชั่วโมง น้ำดื่มจากหัวปลีจะเป็นยาช่วยเคลือบกระเพาะอาหาร
- นำหัวปลี 1 หัวมาล้างไฟให้เปลือกชั้นนอกไหม้เกรียม แล้วนำไปต้ม (ใส่น้ำพอท่วมหัวปลี) ให้เดือด แล้วคั้นน้ำหัวปลีนี้ให้หมดในวันนั้น (ดื่มแทนน้ำ) วันรุ่งขึ้นดื่มใหม่ ดื่มติดต่อกัน 7 วัน จะช่วยบรรเทาอาการเบาหวานหรือช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้
- ปลีกล้วยมีสารสำคัญในกลุ่มฟีนอลิก เช่น แอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ถ้ารับประทานเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้
- มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งโปรตีน แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี และเบตาแคโรทีน



กอดมันหัวปลี

ส่วนผสม

หัวปลีกล้วยน้ำว้า (ขนาดกลาง)	1	หัว	น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
หมูสับ	150	กรัม	ซอสหอยนางรม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกแกงเผ็ด	2	ช้อนโต๊ะ	น้ำปลา	½	ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลี	2	ช้อนโต๊ะ	ใบมะกรูดหั่นฝอย	2	ใบ
ไข่ไก่	1	ฟอง	เกลือเล็กน้อย		
มะนาวสำหรับแช่หัวปลีไม่ให้ดำ	1	ลูก	น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. เตรียมน้ำใส่ชามบีบน้ำมะนาวลงไป สำหรับแช่หัวปลีที่หั่นแล้วเพื่อไม่ให้เนื้อเปลี่ยนเป็นสีดำ
2. ปอกเปลือกหัวปลีส่วนที่แก่และส่วนอื่น ๆ ที่เลือกเฉพาะกาบอ่อน ๆ ผ่าครึ่งหัวปลีตามยาว แล้วหั่นตามขวางให้ขนาดเท่ากัน ไม่ให้ละเอียดเกินไป นำไปแช่น้ำที่เตรียมไว้แล้วทิ้งไว้สักครู่ จากนั้นยกหัวปลีขึ้น บีบน้ำออกให้แห้งใส่ชามรอ
3. เติมหูสับ พริกแกงเผ็ด ไข่ไก่ น้ำตาลทราย เกลือ ซอสหอยนางรม น้ำปลา ใบมะกรูดหั่นฝอย และแป้งสาลีลงในหัวปลีที่พักรอไว้ คลุกให้ส่วนผสมเข้ากันจนเหนียวและปั้นเป็นก้อนได้ จากนั้นนำไปแช่ตู้เย็น ประมาณ 30 นาที
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันใช้ไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อนก็ให้นำส่วนผสมหัวปลีมาปั้นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ใส่กระทะทอดจนสุกเหลือง
5. ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน จัดใส่จาน เสริฟพร้อมน้ำจิ้มไก่ (สำเร็จรูป) ใส่แตงกวาซอยและโรยถั่วลิสงป่นหยาบ

