**เมนูอาหารสมุนไพร เพื่อความงามและยาอายุวัฒนะ**

1. **ยำสมุนไพร**

**เครื่องปรุง**

* ตะไคร้ 3 ต้น
* กระชาย 1 ชิ้นเล็ก
* ใบสะระแหน่ 1 ถ้วย
* ใบช้าพลู ½ ถ้วย
* ใบโหระพา 2 ถ้วย
* หอมแดง 3-4 กลีบ
* มะม่วงเปรี้ยว ½ ผล
* กุ้งแห้งทอด 1 ช้อนโต๊ะ
* ถั่วลิสงคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
* พริกขี้หนู 10-13 เม็ด
* น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะนาว 2-3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊ป 2 ช้อนชา
1. **แกงป่าเนื้อใบช้าพลู**

**เครื่องปรุง**

* ใบช้าพลู 2-3 ถ้วย
* เนื้อสันนอก 2 ขีด
* น้ำพริกแกงป่า 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ
1. ยำ**ตะลิงปลิง**

**เครื่องปรุง**

* ตะลิงปลิง 10 ผล
* กุ้งแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ
* กะปิ 2 ช้อนชา
* หอมแดง 2-3 หัว
* พริกขี้หนู 8-10 เม็ด
* น้ำตาลทราย 1-2 ช้อนชา
1. **ผักเสี้ยนดอง**

**เครื่องปรุง**

* ผักเสี้ยน ½ กิโลกรัม
* เกลือ 2 ถ้วย
* น้ำตาลทราย 1-2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะพร้าว ½ ถ้วย
1. **ยำกระเจี๊ยบแดง**

**เครื่องปรุง**

* กระเจี๊ยบแดง 5-6 ผล
* พริกขี้หนูสด 4-5 เม็ด
* พริกเหลือง 5-6 เม็ด
* กระเทียม 6 กลีบ
* มะกรูด มะนาว ½ ผล
* น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราบ 1 ช้อนชา
* หอมใหญ่ ½ หัว
* ผักชี 1-2 ช่อ
1. **แกงใบยออ่อน**

**เครื่องปรุง**

* ใบยออ่อน 2 ถ้วย
* มะพร้าวขูด ½ กิโลกรัม
* พริกแห้ง 10 เม็ด
* หอมแดง 2-3 หัว
* กะปิ 1 ช้อนชา
* พริกไทยเม็ด 7-8 เม็ด
* ตะไคร้ 2 ต้น
* รากผักชี 2-3 ราก
* ข่า 3-4 แว่น
* ผิวมะกรูด 1 ช้อนชา
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
1. **น้ำพริกมะขามสด**

**เครื่องปรุง**

* มะขามสด 1 ถ้วย
* พริกขี้หนู 8 เม็ด
* พริกเหลือง 5 เม็ด
* กระเทียม 8-10 กลีบ
* กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
* กุ้งแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ
* ปลากรอบตัวเล็กๆ 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
* น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ
1. **ยำมะระ**

**เครื่องปรุง**

* มะระสด 1-2 ผล
* ก้านคะน้า 1-2 ต้น
* พริกขี้หนู 6-7 เม็ด
* หอมแดง 4 หัว
* กระเทียม 6-7 กลีบ
* หมูบด 1 ถ้วย
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะนาว 2-3 ช้อนโต๊ะ
1. **ยำตะไคร้**

**เครื่องปรุง**

* ตะไคร้สด 6-7 ต้น
* หอมแดง 5 หัว
* กุ้งแห้งทอด 3 ช้อนโต๊ะ
* ปลาหมึกแห้งทอด 3 ช้อนโต๊ะ
* ถั่วลิสง หรือ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 2 ช้อนโต๊ะ
* ใบมะกรูด 10 ใบ
* พริกแห้งทอด 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
1. **แกงส้มมะรุม**

**เครื่องปรุง**

* มะรุม 2 ถ้วย
* ปลาหมอ 4-5 ตัว
* พริกแห้ง 10-13 เม็ด
* กะปิ 1 ช้อนชา
* หอมแดง 3-4 หัว
* กระชาย 3-4 ราก
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
* น้ำปลา 2-3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะขามเปียก ½ ถ้วย
1. **ดอกโสนผัดนั้นหอย**

**เครื่องปรุง**

* ดอกโสน 3 ถ้วย
* กระเทียม 5-4 กลีบ
* น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
1. ต้มใบ**มะขามอ่อนใส่กุ้ง**

**เครื่องปรุง**

* ใบมะขามอ่อน 3 ถ้วย
* กุ้งชีแฮ้ 1 ถ้วย
* กระเทียม 2 กลีบ
* หอมแดง 5 หัว
* น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
1. **แกงบอน**

**เครื่องปรุง**

* บอนฝานชิ้นเล็ก 2 ถ้วย
* ปลาช่อนหั่นชิ้นโตๆ 1 ถ้วย
* น้ำปลาร้า 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
* มะกรูด 3-4 ใบ
* กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
* พริกแห้ง 10 เม็ด
* หอมแดง 7-8 หัว
* กระเทียม 5 กลีบ
* น้ำตาลทราย
* น้ำปลา
1. **ยำลาวประยุกต์**

**เครื่องปรุง**

* เนื้อหมูบด 1 ถ้วย
* มะพร้าวขูด 1 ถ้วย
* ถั่วงอก 2 ถ้วย
* ถั่วฝักยาว 5-6 ฝัก
* ใบแมงลัก 1 ถ้วย
* พริกชี้ฟ้าแดง 3-4 เม็ด
* กระเทียม 6-7 กลีบ
* มะนาว 1 ผล
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
1. **แกงชะอม**

**เครื่องปรุง**

* ชะอม 3 ถ้วย
* ปลาช่อนแห้ง 1-2 ตัว
* ตะไคร้ 1-2 ต้น
* กระเทียม 5 กลีบ
* หอมแดง 2 หัว
* พริกแห้ง 4 เม็ด
* พริกหนุ่ม 5 เม็ด
* ปลาร้าสับ 1 ช้อนชา
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
1. **สายบัวมะดัน**

**เครื่องปรุง**

* สายบัวหั่นท่อนสั้นๆ 2-3 ถ้วย
* มะดัน 2 ผล
* ปลาทูนึ่ง 1-2 ตัว
* หอมแดง 2-3 หัว
* มะพร้าวขูด ½ กิโลกรัม
* น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
* น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ
1. **น้ำพริกระกำ**

**เครื่องปรุง**

* ระกำ 5-6 ผล
* พริกขี้หนูสด 8 เม็ด
* พริกเหลือง 2 เม็ด
* กะปิ 2 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียม 8-10 กลีบ
* กุ้งแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
* มะนาว ½ ผล
1. **แกงป่า**

**เครื่องปรุง**

* ฟักทองหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ 1 ถ้วย
* ใบย่านาง 1 ถ้วย
* ชะอม 1 ถ้วย
* ถั่วฝักยาว 3-4 ฝัก
* มะเขือเปราะ 3 ผล
* หน่อไม้ ½ ถ้วย
* พริกขี้หนู 10-15 เม็ด
* น้ำพริกแกงเผ็ด 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ
1. ยำท**วาย**

**เครื่องปรุง**

* พริกหยวก 4-5 เม็ด
* มะเขือยาว 1 ผล
* ถั่วฝักยาว 1 ขีด
* หน่อไม้ ½ ถ้วย
* ถั่วงอก 1 ถ้วย
* ผักบุ้ง 1 ถ้วย
* หอมแดง 5 หัว
* หัวกะทิ 1 ถ้วย
* น้ำพริกแกงคั่ว 1-2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาล 1 ช้อนชา
1. **ผัดหมูกับใบโหระพา**

**เครื่องปรุง**

* ใบโหระพา 3 ถ้วย
* เนื้อหมูสันใน 2 ขีด
* หอมแดง 3 หัว
* กระเทียม 1 หัว
* พริกขี้หนุ 10-15 เม็ด
* พริกชี้ฟ้าแดงและเขียว 12-15 เม็ด
* ต้นหอม 1 ต้น
* ผักชี 1 ช่อ
* เห็ดฟาง 1 ถ้วย
* น้ำปลา 1 ช้อนชา
* น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา
1. **แกงจืดดอกขจร**

**เครื่องปรุง**

* ดอกขจร 1 ถ้วย
* เนื้อหมูบดหรือสับ ¼ ถ้วย
* กุ้งสด 5 ตัว
* กระเทียมบด ½ ช้อนโต๊ะ
* กระเทียมเจียว ½ ช้อนโต๊ะ
* น้ำซุป ½ ถ้วย
* น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา ½ ช้อนโต๊ะ
* พริกไทยป่น ¼ ช้อนชา
1. **แกงกุ้งโหระพา**

**เครื่องปรุง**

* กุ้งสด 3 ขีด
* ใบโหระพา 2 ถ้วย
* พริกชี้ฟ้าแดงโขลก 5 เม็ด
* รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลก 2 ช้อนโต๊ะ
* พริกหยวกหั่นตามยาว 1 ถ้วย
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำส้มสายชู 1 ช้อนชา
* น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
1. **ยำผักกูด**

**เครื่องปรุง**

* ผักกูดหั่นเป็นท่อน 2 ถ้วย
* หมูบด 1 ถ้วย
* หอมเจียว 3 ช้อนโต๊ะ
* ถั่วลิสงป่นหยาบ 3 ช้อนโต๊ะ
* พริกป่น 2 ช้อนชา
* กระเทียมซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดงซอย 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะขามเปียก 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ
1. **ยำเนื้อย่างกับขิง**

**เครื่องปรุง**

* เนื้อสันนอก 2 ขีด
* พริกขี้หนูสด 10-15 เม็ด
* กระเทียม 5 กลีบ
* ขิงอ่อน 1-2 แง่ง
* ใบสะระแหน่ 2 ถ้วย
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะนาว 2-3 ช้อนโต๊ะ
1. **ยำมะเขือเปราะ**

**เครื่องปรุง**

* มะเขือเปราะ 5 ผล
* หมูสับ ½ ขีด
* น้ำปลาร้า 1 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียมเผา 3 หัว
* หอมแดงเผา 1 หัว
* พริกชี้ฟ้าเผา 3 เม็ด
1. **ไก่ผัดขิง**

**เครื่องปรุง**

* เนื้อไก่ 3 ขีด
* ขิงสด ½ ถ้วย
* กระเทียม 1 หัว
* รากผักชี 2 ราก
* พริกไทย 5 เม็ด
* ต้นหอมหั่นเป็นท่อน 3 ต้น
* พริกชี้ฟ้าซอย 2 เม็ด
* น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา
* น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
1. **ยำดอกกระถิน**

**เครื่องปรุง**

* กระถินทั้งยอดและดอก 2 ขีด
* หมูสับรวน ¼ ถ้วย
* หอมเจียว 1 ช้อนโต๊ะ
* กุ้งแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดงซอย 2 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียมซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* พริกแห้งคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่น ½ ช้อนชา
1. **ต้มยำหัวปลี**

**เครื่องปรุง**

* หัวปลี 1 หัว
* ผักไผ่ 2 กิ่ง
* ผักชีฝรั่ง 1 ต้น
* กระเทียมเผา 1 หัว
* พริกแห้งเผา 2 เม็ด
* หอมแดงเผา 3 หัว
* น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่น ½ ช้อนชา
* น้ำสะอาด 1 ถ้วย
1. **เมี่ยงคำ**

**เครื่องปรุง**

* ใบทองหลาง 20 ใบ
* มะพร้าวคั่ว ¼ ถ้วย
* ถั่วลิสงคั่วป่น ¼ ถ้วย
* ข่าตำละเอียด 3 ช้อนโต๊ะ
* หมอเจียว ¼ ถ้วย
* กุ้งแห้ง 3 ช้อนโต๊ะ
* พริกชี้ฟ้าหั่นแว่น 2 เม็ด
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ ½ ถ้วย
1. **ผักโขมผัดกุ้ง**

**เครื่องปรุง**

* ผักโขม 2 ถ้วย
* กุ้งสด 4 ตัว
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
* พริกไทยป่น 1 ช้อนชา
* กระเทียม 1 หัว
1. **แกงแค**

**เครื่องปรุง**

* ผักต่างๆ สำหรับใส่แกง
* พริกเม็ดใหญ่แห้ง 7 เม็ด
* กระเทียม 1 หัว
* หอมแดง 3 หัว
* ข่า 4 แว่น
* ตะไคร้ 1 ต้น
* เกลือ ½ ช้อนชา
* กะปิ 2 ช้อนชา
1. **แกงจืดผักหวานบ้าน**

**เครื่องปรุง**

* ผักหวานบ้าน 2 ถ้วย
* หมูสับ 2 ขีด
* น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
* เกลือ 2 ช้อนชา
* รากผักชี 5-6 ราก
* กระเทียมสับ 1 ช้อนชา
1. **แกงตำลึงใส่แหนม**

**เครื่องปรุง**

* แหนมยีแล้ว 1 ถ้วย
* ยอดตำลึง 2 ถ้วย
* พริกสด 4 เม็ด
* หอมแดง 6 หัว
* น้ำสะอาด 2 ถ้วย
1. **ซ่ามะเขือเหลือง**

**เครื่องปรุง**

* มะเขือเหลือง 5 ผล
* ถั่วลิสงคั่ว 3 ช้อนโต๊ะ
* พริกเม็ดใหญ่แห้งปิ้ง 6 เม็ด
* ตะไคร้หั่นละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียม หอมแดง 1-2 หัว
* งาคั่ว 2 ช้อนชา
* น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
* กะปิ 1 ช้อนชา
1. **ผัดกระเจี๊ยบมอญใส่หมู**

**เครื่องปรุง**

* กระเจี๊ยบมอญหั่นแล้ว 1 ถ้วย
* เนื้อหมูชิ้น 1 ขีด
* เต้าเจี้ยว ½ ช้อนโต๊ะ
* พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย 1 เม็ด
* น้ำซุปไก่ 2 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียมสับ ½ ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา ½ ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา
* น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
1. **ยำตะลิงปลิง สูตร 2**

**เครื่องปรุง**

* ตะลิงปลิง 5 ผล
* กะปิ ½ ช้อนโต๊ะ
* พริกขี้หนูสด 5 เม็ด
* น้ำตาบทราย ½ ช้อนชา
* หอมแดง 2 หัว
* กุ้งแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ
1. **ปลานึ่งจิ้มแจ่ว**

**เครื่องปรุง**

* ปลาช่อน ½ กิโลกรัม
* พริกสด 10 เม็ด
* หอมแดง 2 หัว
* กระเทียม 3 หัว
* มะนาว 2 ผล
* น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
* ขึ้นฉ่าย ผักกวางตุ้ง 3-4 ต้น
* ผักกาดขาว ½ หัว
* กะหล่ำ ¼ หัว
1. **ผักโขมผัดน้ำมันหอย**

**เครื่องปรุง**

* ผักโขม 1 ถ้วย
* กระเทียม 1 หัว
* พริกขี้หนูสด 7 เม็ด
* น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ
1. **น้ำพริกกระเทียมโทน**

**เครื่องปรุง**

* กระเทียมโทนแกะเปลือก 5 หัว
* พริกขี้หนู 8 เม็ด
* เนื้อมะอึกหั่นฝอย 1 ผล
* กะปิเผาไฟ ½ ช้อนโต๊ะ
* แมงดาตัวผู้นึ่งน้ำปลา 1 ตัว
* น้ำปลา น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
* มะนาว 1 ผล
1. **น้ำพริกผัดพริกขิง**

**เครื่องปรุง**

* พริกชี้ฟ้าแห้ง 10 เม็ด
* มันหมูแข็งหั่นลูกเต๋าแล้วเจียว 1 ขีด
* กุ้งแห้งโขลก 1 ขีด
* น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
* หอมแดง 10 หัว
* เกลือ ½ ช้อนชา
* กระเทียม 3 หัว
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
1. **น้ำพริกมะอึก**

**เครื่องปรุง**

* พริกขี้หนู 10 เม็ด
* มะอึก 4 ผล
* หอมแดง 1 หัว
* กุ้งแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
* กะปิ 1 ช้อนชา
1. **น้ำพริกมะเขือเผา**

**เครื่องปรุง**

* มะเขือยาว 1 ผล
* กระเทียม 1 หัว
* พริกชี้ฟ้าเหลืองและแดง 10 เม็ด
* หอมแดง 5 หัว
* มะนาว 1 ผล
* น้ำปลา 2-3 ช้อนโต๊ะ
1. **น้ำพริกลูกหนำเลี้ยบ**

**เครื่องปรุง**

* ลูกหนำเลี้ยบ 1 ลูก
* พริกขี้หนู 10 เม็ด
* กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียม 1 หัว
* พริกชี้ฟ้าแดง 3 แดง
* น้ำปลา 2 ช้อนชา
* มะนาว 1 ผล
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
1. **สะเดาน้ำปลาหวาน**

**เครื่องปรุง**

* น้ำมะขามเปียก ¼ ถ้วย
* น้ำตาลปี๊บ 1 ถ้วย
* กระเทียมเจียว 3 ช้อนโต๊ะ
* พริกแห้งหั่น 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา ¼ ถ้วย
* หอมเจียว 3 ช้อนโต๊ะ
* ยอดอ่อนสะเดา 20 ยอด
1. **น้ำพริกกุ้งเผามะเขือพวง**

**เครื่องปรุง**

* มะเขือพวง 15 ผล
* กุ้งสด 2 ตัว
* กะปิเผา ½ ช้อนชา
* พริกขี้หนู 7 เม็ด
* มะนาว 1 ผล
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
* น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
* มะเขือเทศ 1 ผล
* กระเทียม 1 หัว
1. **แสร้งว่าไตปลาเทียม**

**เครื่องปรุง**

* ตะไคร้หั่นฝอย 1 ต้น
* กุ้งเผาแกะเนื้อ ½ ถ้วย
* หอมแดงซอย 5 หัว
* ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
* ขิงอ่อนหั่นฝอย ¼ ถ้วย
* ผักชี 2 ต้น
* พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยตามยาว 3 เม็ด
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
* น้ำเปล่า 2 ช้อนโต๊ะ
* มะนาว 1 ผล
* น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
1. **น้ำพริกมะเขือเผา**

**เครื่องปรุง**

* มะเขือยาว 1 ผล
* ผักชี 1 ต้น
* พริกชี้ฟ้าแดง 7 เม็ด
* กะปิเผา 1 ช้อนชา
* หอมแดง 3 หัว
* กระเทียม 2 หัว
* ปลาป่น ½ ถ้วย
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
* มะนาว 1 ผล
1. **ยำผักบุ้งนา**

**เครื่องปรุง**

* ผักบุ้งนาเอาแต่ยอดและก้านอ่อน 1 ถ้วย
* หมูสับรวนสุก 1 ช้อนโต๊ะ
* ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดงซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* ถั่วลิสงคั่วป่น 2 ช้อนโต๊ะ
* เกลือ 1 ช้อนชา
* พริกขี้หนู 5 เม็ด
* กระเทียม ½ หัว
* น้ำมะขามเปียก 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ ½ ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา ½ ช้อนโต๊ะ
1. ยำหัวปลี

เครื่องปรุง

* หัวปลี 1 หัว
* กุ้งสด 2 ตัว
* เนื้อหมู 1 ขีด
* มะพร้าวคั่ว ½ ขีด
* กระเทียมเจียว 2 ช้อนโต๊ะ
* หอมเจียว 1 ช้อนโต๊ะ
* ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ 2 ช้อนชา
* กุ้งแห้งป่น 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำพริกเผา 2 ช้อนชา
1. **แกงส้มผักกูด**

**เครื่องปรุง**

* ผักกูดตัดเป็นท่อน 2 ขีด
* ปลาช่อนนา 2 ขีด
* มะเขือเทศ 1 ผล
* น้ำสะอาด 2 ถ้วย
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะกรูด 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
* พริกชี้ฟ้า 5 เม็ด
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
* กะปิ 1 ช้อนชา
* ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดง 5 หัว
* กระเทียม 1 หัว
1. **แกงบวน**

**เครื่องปรุง**

* เครื่องในหมู ½ กิโลกรัม
* ใบย่านาง 1 ถ้วย
* พริกแห้งเม็ดใหญ่ 6 เม็ด
* ตะไคร้ซอย 4 ช้อนโต๊ะ
* ใบมะกรูด 5 ใบ
* ข่าอ่อนหั่นแว่น 3 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดง 2 หัว
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* ปลาอินทรีย์เค็ม 1 ชิ้น
1. **แกงเลียงบวบและน้ำเต้า**

**เครื่องปรุง**

* บวบ 2 ผล
* น้ำเต้า 1 ผลเล็ก
* ใบแมงเล็ก ½ ถ้วย
* กุ้งแห้งหรือปลากรอบ ½ ถ้วย
* พริกแห้ง 10 หัว
* หอมแดง 5 หัว
* กะปิ 1 ช้อนชา
* น้ำซุป 4 ถ้วย
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
1. **แกงขี้เหล็ก**

**เครื่องปรุง**

* ยอดและใบอ่อนของขี้เหล็ก 7 ถ้วย
* เนื้อหมูหรือเนื้อวัวติดมัน 3 ขีด
* มะพร้าวขูด ½ กิโลกรัม
* น้ำปลาร้าสุก ¼ ถ้วย
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ

**เครื่องพริกแกง**

* พริกแห้งเม็ดใหญ่ 5 เม็ด
* ปลาป่น ½ ถ้วย
* กระเทียม 3 หัว
* หอมแดง 7 หัว
* ข่า 1 ช้อนชา
* ตะไคร้ 1 ช้อนโต๊ะ
* พริกไทยเม็ด 10 เม็ด
* กระชาย 3 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
1. **แกงไข่ขำ**

**เครื่องปรุง**

* ใบแมงลัก 1 ถ้วย
* หมูสับ 300 กรัม
* ผลไข่ขำหั่นเนื้อ 2 ถ้วย
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

**เครื่องพริกแกง**

* เกลือ 1 ช้อนชา
* ผิวมะกรูด 1 ช้อนชา
* ข่า 1 ช้อนโต๊ะ
* ตะไคร้ 2 ช้อนโต๊ะ
* กระชาย 3 ช้อนโต๊ะ
* พริกเม็ดใหญ่ 10 เม็ด
* หอมแดง 3 หัว
* กระเทียม 2 หัว
1. **แกงคั่วมะระขี้นก**

**เครื่องปรุง**

* มะระขี้นกหั่นชิ้น 3 ขีด
* ไก่สด 3 ขีด
* มะพร้าวขูด 4 ขีด
* น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะขามเปียก 3 ช้อนโต๊ะ

**เครื่องพริกแกง**

* พริกแห้ง 5 เม็ด
* ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* ข่าหั่นแว่น 1 ช้อนชา
* กระเทียม 2 หัว
* หอมแดง 10 หัวเล็ก
* กะปิ 1 ช้อนชา
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
1. **แกงมะรุมปลาช่อน**

**เครื่องปรุง**

* มะรุม ½ กิโลกรัม
* ปลาช่อน 1 ตัว
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำเปล่า 3 ถ้วย
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

**เครื่องพริกแกง**

* พริกแห้งหรือพริกขี้หนูสด 5 เม็ด
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
* หอมแดงซอย 3 หัว
1. **หมูชะมวง**

**เครื่องปรุง**

* เนื้อหมู 1 กิโลกรัม
* ใบชะมวง 3-4 ขีด
* พริกขี้หนูแห้ง 6 เม็ด
* กระเทียม 5-6 หัว
* กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดง 3-4 หัว
* พริกไทยเม็ด ½ ถ้วย
* ข่า 1 หัว
* น้ำมะขามเปียก 1-2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา-น้ำตาลปี๊บ พอประมาณ
1. **ส้มตำดอกคูน**

**เครื่องปรุง**

* ดอกคูนสด 1-2 ถ้วย
* แครอตสับ 1 ถ้วย
* กระเทียม 5 กลีบ
* ริกแห้งหรือพริกขี้หนูสด 5-6 เม็ด
* ปูเค็ม 2 ตัว
* กุ้งแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
* มะนาว 2 ผล
* น้ำมะขามเปียก 1 ช้อนชา
* น้ำปลาร้า 1 ช้อนโต๊ะ
* มะเขือเทศ 3 ผล
1. **น้ำพริกตะไคร้**

**เครื่องปรุง**

* ตะไคร้หั่นฝอย 2 ขีด
* พริกขี้หนู 10 เม็ด
* กุ้งแห้งป่น 1 ขีด
* กะปิเผา 1 ช้อนชา
* น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะนาว 5 ช้อนโต๊ะ
* น้ำเปล่า 3 ช้อนโต๊ธ
1. **ผัดขี้เมามะเขือยาวกับถั่วเขียว**

**เครื่องปรุง**

* มะเขือยาว 3-4 ขีด
* ถั่วเขียว 1 ถ้วย
* พริกขี้หนูสด 6 เม็ด
* ใบกะเพรา 2 ถ้วย
* กระเทียม 10 กลีบ
* ซีอิ้วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
1. น้ำพริกมะกอกใส่ปลาเค็ม

เครื่องปรุง

* ปลากุเลาเค็ม 1 ชิ้น
* มะกอกไทยสุก 3-4 ผล
* พริกชี้ฟ้าเผา 4 เม็ด
* กระเทียมเผา 7-8 กลีบ
* หอมแดงเผา 4 หัว
* ต้นหอมและผักชีซอย 2 ต้น
* น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
1. **แกงลูกเหลียงใส่หมู**

**เครื่องปรุง**

* ลูกเหลียง 2 ขีด
* เนื้อหมู 2 ขีด
* กะทิ 2-3 ถ้วย
* พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง 2 เม็ด
* ใบมะกรูด 3-4 ใบ
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* พริกแกงเผ็ด 2 ช้อนโต๊ะ
1. **เมี่ยงปลาเผากับใบชะพลู**

**เครื่องปรุง**

* ปลาทับทิมหรือปลากะพง 1 ตัว
* ใบช้าพลู 2-3 ขีด
* ผักกาดหอม 1 หัว
* มะพร้าวขูดคั่ว 1 ถ้วย
* น้ำตาลปี๊บ 5-6 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะขามเปียก 2-3 ช้อนโต๊ะ
* กะปิ 2 ช้อนชา
* รากผักชีและพริกไทยเม็ด 1 ช้อนชา
* กระเทียม 6-7 กลีบ
1. **ต้มยำปลากับดอกข้าวสาร**

**เครื่องปรุง**

* ดอกข้าวสาร 3 ถ้วย
* ปลาช่อน 1 ตัว
* มะนาว 2 ผล
* น้ำปลา

**เครื่องแกง**

* พริกแห้ง (แกะเม็ดแล้วแช่น้ำ) 5-6 เม็ด
* กระเทียม หอมแดง 2-3 หัว
* ตะไคร้ซอย 1 ต้น
* กะปิ 1 ช้อนชา
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
1. **ยำพริกหยวก**

**เครื่องปรุง**

* พริกหยวก 25 เม็ด
* หัวกะทิ 2 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดง 3-4 หัว
* ถั่วลิสงคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ
* มะนาว 2 ผล
* ซีอิ้วขาว 1-2 ช้อนโต๊ะ

(เปรม แสงแก้ว 2547)

เปรม แสงแก้ว. 2547. *เมนูอาหารสมุนไพร เพื่อความงามและยาอายุวัฒนะ*. กรุงเทพฯ: ไพลิน.