



# ธัญพืชพลังธรรมชาติ

หนังสือสูตรอาหารเพื่อสุขภาพ

by Lertpinit



EBOOK | สูตรอาหารอร่อย ทำง่าย ได้สุขภาพ

# สารบัญ (Table of Contents)

## วัตถุดิบสามัญประจำบ้าน (Cupboard Staples)

วัตถุดิบพื้นฐานที่ควรมีติดครัวไว้เสมอเพื่อใช้สร้างสรรค์เมนูเพื่อสุขภาพได้หลากหลาย:

### โปรตีน และ คาร์โบไฮเดรต (Protein / Carbohydrates)

- ถั่วกระป๋อง (เช่น ถั่วแดงหลวง และถั่วลูกไก่) (Tinned pulses)
- ปลากระป๋อง (Tinned fish)
- ไข่ (Eggs)
- พาสต้าโฮลเกรน / ข้าว (Wholegrain pasta / Rice)
- ขนมปังโฮลมีล หรือขนมปังธัญพืช (Wholemeal / Seeded bread)
- บะหมี่แห้ง (Dried noodles)
- คูสคูส (Couscous)
- ข้าวโอ๊ตบดหยาบ (Porridge oats)

### ซอสและวัตถุดิบทำซอส (Sauces)

- สเปรย์น้ำมันสำหรับทำอาหาร (Spray oil)
- น้ำมันมะกอก / น้ำมันเรปseed (Olive oil / rapeseed oil)
- มะเขือเทศหั่นสับกระป๋อง (Tinned chopped tomatoes)
- มะเขือเทศบด / พาสซาต้า (Tomato Passata / puree)
- ซอสถั่วเหลือง (Soy sauce)
- ชุปก้อน / น้ำสต็อกก้อน / ผงปรุงรสสต็อก (Stock cubes/pots/granules)
- ซอสเครื่องปรุงพื้นฐาน (เช่น ซอสมะเขือเทศ) (Condiments i.e. Ketchup)

### เครื่องปรุงรสและสมุนไพรปรุงรส (Seasoning)

- เกลือ (Salt)
- พริกไทย / พริกไทยเม็ด (Pepper/peppercorns)
- สมุนไพรรวมอบแห้ง (Mixed herbs)
- พริกป่น (Chilli powder)
- ผงปาปริก้ารมควัน (Smoked paprika)
- กระเทียม (สด / ชนินเม็ด / แบบพร้อมใช้) (Garlic fresh/granulated/lazy)
- ขิง (สด / แบบพร้อมใช้) (Ginger fresh/lazy)
- ผงโกโก้ (Cocoa powder)
- อบเชย (Cinnamon)
- น้ำผึ้ง (Honey)

## อาหารเช้า (Breakfast)

### ไข่คนบนเห็ด (Scrambled eggs on mushrooms)



#### ส่วนผสม (Ingredients):

- ฟริกหวานสีแดง 1 ลูก (เอาเมล็ดออกและหั่นสไลด์)
- เห็ดขนาดใหญ่มาก 2 ดอก (ดั่งก้านออก)
- ไข่ไก่ 3 ฟอง
- นมสด 2 ช้อนโต๊ะ
- เนย 1 ช้อนชา
- มะเขือเทศเชอร์รี่ 6 ลูก (ผ่าครึ่ง)
- พริกไทยดำบดสด

#### วิธีทำ (Method):

1. อุ่นเตาอย่าง จัดเรียงฟริกหวานที่หั่นแล้วและหมวกเห็ดบนตะแกรงเตาอย่าง อย่างประมาณ 4-5 นาที โดยกลับด้านหนึ่งครั้ง ตีไข่ไก่กับนมสดเข้าด้วยกัน และสับก้านเห็ดที่ดึงออกมาเตรียมไว้
2. ละลายเนยในกระทะเทฟลอนที่ไม่ติดกระทะ ใส่ไข่และก้านเห็ดสับลงไป ใช้ช้อนไม้คนไปเรื่อยๆ เพื่อให้ไข่ค่อยๆ เช็ดตัวและกลายเป็นไข่คน จากนั้นใส่ฟริกหวานย่างและมะเขือเทศเชอร์รี่ลงไปปรุงต่ออีกสักครู่
3. จัดวางหมวกเห็ดลงบนจาน แบ่งส่วนผสมไข่คนวางบนหมวกเห็ดแต่ละดอก ปรุงรสด้วยพริกไทยดำพร้อมเสิร์ฟ

## โอเวอร์ไนท์ โอ๊ต (Overnight oats)



### ส่วนผสม (Ingredients):

- ข้าวโอ๊ตบดหยาบ (Porridge oats) 40 กรัม
- โยเกิร์ตธรรมชาติ หรือกรีกโยเกิร์ต 200 กรัม
- เบอร์รี่รวม (ผลไม้สดหรือแช่แข็ง) 150 กรัม
- สารให้ความหวานชนิดเม็ดละเอียด 1 ช้อนชา
- ผงอบเชย (Cinnamon) 2 ช้อนชา

### วิธีทำ (Method):

1. จัดเรียงข้าวโอ๊ต โยเกิร์ต และผลไม้สลับกันเป็นชั้นๆ ในโหลแก้วหรือชามผสม ปิดฝาให้สนิทแล้วนำไปแช่เย็นในตู้เย็นข้ามคืน เพื่อให้ข้าวโอ๊ตดูดซับของเหลวจากโยเกิร์ตจนนุ่ม
2. ในตอนเช้า ให้คนส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากันดี และแต่งหน้าด้วยผลไม้เพิ่มเติมตามชอบก่อนรับประทาน

## โอ้ตอบ (Baked Oats)



### ส่วนผสม (Ingredients):

- ข้าวโอ้ตบดหยาบ (Porridge oats) 40 กรัม
- น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
- ไข่ไก่ฟองเล็ก 1 ฟอง
- โยเกิร์ตธรรมชาติ หรือกรีกโยเกิร์ต 100 กรัม
- กลิ่นวานิลลา 2-3 หยด
- ราสเบอร์รี่ (หรือผลไม้อื่นๆ ตามชอบ) 100 กรัม

### วิธีทำ (Method):

1. อุ่นเตาอบล่วงหน้าที่อุณหภูมิ 200°C (เตาอบพัดลม 180°C / แก๊สเบอร์ 6)
2. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในชามผสมและคนให้เข้ากันดี  
จากนั้นเทส่วนผสมลงในจานทนความร้อนขนาดเล็ก แล้วนำเข้าอบประมาณ 35 นาที  
หรือจนกระทั่งหน้าเป็นสีเหลืองทองสวยงาม
3. ข้อแนะนำ: สามารถปรับเปลี่ยนผลไม้เป็นส่วนผสมอื่นที่ชอบได้ เช่น เลมอนกับบลูเบอร์รี่  
หรือแอปเปิลกับแบล็กเบอร์รี่

## ออมเล็ตไฟจราจร (Traffic light omelette)



### ส่วนผสม (Ingredients):

- น้ำมันมะพร้าว (CVOconut oil) 1 ช้อนชา
- ฟริกหวาน 1 ลูก (เอาเมล็ดออกและหั่นเต๋าละเอียด)
- ต้นหอม 3 ต้น (ซอยละเอียด)
- ไข่ไก่ 4 ฟอง
- นมสด 2 ช้อนโต๊ะ
- ฟริกไทยดำป่น 1 หยิบมือ

### วิธีทำ (Method):

1. ตั้งน้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนชาในกระทะเทฟลอน ใส่ฟริกหวานและต้นหอมลงไป ผัดประมาณ 3-4 นาทีจนนุ่ม ตักส่วนผสมออกจากกระทะใส่ชาม พักไว้ แล้วใช้กระดาษเช็ดทำความสะอาดกระทะ อุ่นเตาอย่างเตรียมไว้
2. ตีไข่กับนมสดให้เข้ากันดี ตั้งกระทะเทฟลอนโดยพรมน้ำมันมะพร้าว เพียงเล็กน้อย เทส่วนผสมไข่ลงไป 1 ใน 4 ส่วน ปล่อยให้ไข่ไหลกระจายทั่วกระทะ และปรุงประมาณ 1-2 นาทีเพื่อให้ฐานอมเล็ตด้านล่างเซ็ตตัว

3. โรยส่วนผสมพริกหวานและต้นหอมที่ผัดไว้ 1 ใน 4 ส่วนลงไปบนหน้าไข่ให้ทั่ว จากนั้นนำไปย่างใต้เตาอย่างต่ออีก 1-2 นาทีจนหน้าเซตตัวดี ค่อยๆ สไลด์ออกมาแล้วลงบนจานอุ่นๆ
4. ทำซ้ำขั้นตอนเดิมกับไข่และผักที่เหลือเพื่อให้ได้ออมเล็ตทั้งหมด 4 จาน เสิร์ฟพร้อมๆ พร้อมโรยพริกไทยดำ

### มะเขือเทศบนขนมปังปิ้ง (Tomatoes on toast)



#### ส่วนผสม (Ingredients):

- มะเขือเทศ 5 ลูก (หั่น 4 ส่วน) หรือมะเขือเทศเชอร์รี่ 10 ลูก (ผ่าครึ่ง)
- สมุนไพรรวมอบแห้ง 1/2 ช้อนชา
- ต้นหอมชีฟัสสดสับ (Chives) 1 ช้อนชา (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)
- ซีสพาร์เมซานขูดละเอียด 2 ช้อนชา
- ขนมปังธัญพืชหรือขนมปังโฮลมีล 2 แผ่น
- พริกไทยดำป่น 1 หยิบมือ

#### วิธีทำ (Method):

1. อุ่นเตาอบล่วงหน้าที่อุณหภูมิ 170°C

2. จัดเรียงมะเขือเทศโดยหงายด้านเนื้อขึ้นบนถาดอบ โรยสมุนไพรอบแห้ง ต้นหอมชีฟส์ (ถ้าใช้) และปรุงรสด้วยพริกไทยดำ อบเป็นเวลา 10 นาที จากนั้นโรยชีสพาร์เมซานขูดให้ทั่ว และอบต่ออีก 5 นาที
3. ระหว่างอบมะเขือเทศ ให้ปิ้งขนมปังให้กรอบ จัดวางขนมปังปิ้งบนจานที่อุ่นไว้ ตักมะเขือเทศอบแบ่งวางบนขนมปังปิ้งแต่ละแผ่น โรยพริกไทยดำเพิ่มเติมเล็กน้อยแล้วเสิร์ฟทันที

### ขนมปังปิ้งป๊อปปาย (Popeye toast)



#### ส่วนผสม (Ingredients):

- มะเขือเทศเชอร์รี่สุกคาตัน 80 กรัม
- ขนมปังโฮลเกรน 2 แผ่น
- ไข่ไก่ฟรียอนด์ฟองใหญ่ 2 ฟอง
- แอมรมควัน 1 แผ่น
- ผักโขมเบบี้ (Baby spinach) 40 กรัม
- นมสด 1 ช้อนโต๊ะ
- คอทเทจชีส (Cottage cheese) 1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ (Method):

- 1.อุ่นเตาอย่างล่งหน้าทีระดับไฟแรง
- 2.วางพวงมะเขือเทศเชอร์รี่ลงบนถาดอบขนาดใหญ่ ใช้ปลายมีดแหลมจิ้มทีมะเขือเทศแต่ละลูกเบาๆ ง่ายใตไฟแรงเป็นเวลา 4 นาที จากนั้นวางขนมปังโฮลเกรนลงในถาดเดียวกันเพื่อปิ้งให้กรอบทั้งสองด้าน
- 3.ระหว่างย่าง ให้ตอกไข่ 1 ฟองลงในเครื่องปั่น ใส่แฮม ผักโขม นมสด และพริกไทยดำปั่นหยาบมือใหญ่ลงไป ปั่นจนกระทั่งได้ส่วนผสมที่ละเอียดเนื้อเนียนละเอียด
- 4.นำถาดออกจากเตาอย่าง ตักส่วนผสมไข่ผักโขมใส่ถ้วยแบ่งราดลงบนขนมปังปิ้งแต่ละแผ่น เทสียให้กระจายไปจนถึงขอบขนมปัง
- 5.ตักคอกเทลชีสยัดเป็นจุดๆ บนหน้าขนมปัง นำถาดกลับไปยังเตาอีกประมาณ 4 นาที หรือจนกระทั่งหน้าไข่เริ่มเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อนๆ บริเวณขอบ
- 6.ระหว่างนั้น ตั้งกระทะเทฟลอนด้วยไฟปานกลาง ทอดไข่ดาวที่เหลืออีก 1 ฟองแบบแห้งโดยปิดฝากระทะเพื่อให้ไอน้ำช่วยย่อยไข่ด้านบนให้สุกพอดีตามความชอบ
- 7.แบ่งขนมปังปิ้งปอขายออกเป็นชิ้น เสิร์ฟคู่กับไข่ดาวและมะเขือเทศย่างร้อนๆ

### มัฟฟินไข่ (Egg Muffins)



### ส่วนผสม (Ingredients):

- เห็ดแชมปิญองสีน้ำตาล (Chestnut mushrooms) ขนาดเล็ก 150 กรัม
- แฮมรมควันไขมันต่ำไร้มัน 60 กรัม
- ต้นหอม 2 ต้น

- สเปรย์น้ำมันปรุงอาหาร
- ไข่ไก่ฟองใหญ่ 4 ฟอง
- นมขาดมันเนย (Skimmed milk) 25 มิลลิลิตร
- เกลีสและพริกไทยป่น

#### วิธีทำ (Method):

1. อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 180°C เตรียมหั่นวัตถุดิบ: หั่นเห็ดเป็นสี่ส่วน หั่นแฮมเป็นเต๋าเล็กๆ ตัดแต่งปลายต้นหอมแล้วซอยละเอียด
2. จัดสเปรย์น้ำมันในกระทะเทฟลอน ใส่เห็ดลงไปผัดประมาณ 10 นาทีจนขึ้นสีเหลืองทอง จากนั้นนำเห็ดแฮม และต้นหอมผสมรวมกันในชาม
3. ในชามอีกใบ ให้ตีไข่กับนมขาดมันเนย ปรุงรสด้วยเกล็ดและพริกไทยตามชอบ
4. จัดเรียงถ้วยกระดาษ 4 ใบลงในถาดอบมัฟฟิน ตักส่วนผสมเห็ดแฮมแบ่งใส่ในแต่ละถ้วยให้เท่าๆ กัน เทส่วนผสมไข่ตามลงไป นำเข้าอบประมาณ 20-25 นาที จนไข่ฟูขึ้นเล็กน้อยและมีสีเหลืองทอง พักไว้ให้เย็นลงสักครู่ก่อนแกะกระดาษออกเสิร์ฟ

## แฮชบราวน์ (Hashbrowns)



### ส่วนผสม (Ingredients):

- สเปรย์น้ำมันปรุงอาหาร
- หอมหัวใหญ่ 1 หัว (หั่นสไลด์ละเอียด)
- มันฝรั่งขนาดเล็ก 1 หัว (ปอกเปลือกและขูดเป็นเส้นฝอย)
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- พงมันบดสำเร็จรูป 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ พริกไทย และเครื่องปรุงรส

### วิธีทำ (Method):

1. อุ่นเตาอบล่วงหน้าที่ใช้สเปกตรัม 6 และฉีดสเปรย์น้ำมันในถาดอบมัพฟินเตรียมไว้
  2. ฉีดสเปรย์น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟปานกลางแล้วผัดหอมหัวใหญ่อย่างเบามือจนกระทั่งน้ำมันและโปร่งแสง
  3. ตักหอมหัวใหญ่ที่ผัดแล้วใส่ส่วนผสม มันฝรั่งขูด เครื่องปรุงรส เกลือ พริกไทย พงมันบดสำเร็จรูป และไข่ไก่ลงไป ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันดี
  4. ตักส่วนผสมแบ่งใส่ในหลุมถาดมัพฟินหลายๆ ถาด แล้วกดหน้าให้แบนและแน่น
  5. อบในชั้นกลางของเตาอบเป็นเวลา 15 นาที
- จากนั้นนำแฮชบราวน์ออกมาทอดต่อในกระทะที่ฉีดสเปรย์น้ำมัน ทอดด้านละ 2 นาทีเพื่อให้แฮชบราวน์มีความกรอบนอกนุ่มในอย่างทั่วถึง

## อาหารกลางวัน (Lunch)

### พิซซ่าขนมปัง สลอปปี โจ (Sloppy Joe pizza breads)



#### ส่วนผสม (Ingredients):

- เนื้อวัวบดไขมันต่ำ 500 กรัม
- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดง 1 หัว (หั่นสไลด์)
- กระเทียม 2 กลีบ (สับละเอียด)
- มะเขือเทศหั่นสับกระป๋อง 400 กรัม
- พริกแห้งป่น (Chilli flakes) 1 ช้อนชา
- ขนมปังบาเก็ต (Baguette) 1 แถว
- ซอสซอซาลาสด 2 ก้อน (ก้อนละ 125 กรัม, ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ)
- ใบโหระพาฝรั่ง (Basil) สับหยาบ

#### วิธีทำ (Method):

1. ตั้งกระทะใบใหญ่ให้ร้อน ใส่น้ำมันมะกอกและใส่เนื้อมันลงไป ผัดด้วยไฟแรงประมาณ 8 นาทีจนเนื้อสุกกลายเป็นสีน้ำตาลเข้ม จากนั้นใส่หอมแดงและกระเทียมลงไป ผัดต่อจนผักนิ่มลง
2. ใส่มะเขือเทศกระป๋องและพริกแห้งป่น ปรับปรุงรสตามต้องการ เคี่ยวด้วยไฟอ่อนประมาณ 15 นาทีจนซอสข้นงวดได้ที่
3. อุ่นเตาอย่างล่องหน้า หั่นครึ่งขนมปังบาเก็ตตามความยาว จากนั้นหั่นแบ่งแต่ละชิ้นออกเป็น 2 ส่วน (จะได้ทั้งหมด 4 ชิ้น) จัดวางขนมปังโดยหงายด้านในขึ้นบนเตาอบ อย่างประมาณ 2-3

นาคึ่งนขนมป้งกรอบเหลืองอ่อน นำออกมาแล้วตักซอสเนื้อมดแบ่งราดบนขนมป้งแต่ละชิ้นให้ทั่ว โรยหน้าด้วยชีสโมซซาเรลลาฉีก

4. ย่างต่ออีกประมาณ 3-4 นาทีจนชีสละลาย เยี่ยม และมีสีเหลืองทอง โรยหน้าด้วยใบโหระพาฝรั่ง พร้อมเสิร์ฟคู่กับสลัดผักเคียงตามชอบ

## ราเมนงา (Sesame Ramen)



### ส่วนผสม (Ingredients):

- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ชอง (80 กรัม)
- ต้นหอม 2 ต้น (ซอยละเอียด)
- ผักกวางตุ้งไต้หวัน (Pak choi) 1/2 หัว
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- งาขาว 1 ช้อนชา
- ซอสพริก สำหรับจัดเสิร์ฟ

### วิธีทำ (Method):

1. ต้มบะหมี่สำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุงในชอง (หรือใช้น้ำสต็อกแทนเพื่อสุขภาพที่ดี) ในช่วง 1 นาทีก่อนบะหมี่จะสุก ให้ใส่ต้นหอมซอยและผักกวางตุ้งไต้หวันลงไปต้มพร้อมกัน
2. ในขณะเดียวกัน ต้มไข่ไก่ในน้ำเดือดประมาณ 6 นาที (เพื่อให้ได้ไข่ต้มยางมะตูม) ตักขึ้นแช่น้ำเย็นทันทีเพื่อหยุดการทำงานความร้อน ปอกเปลือกไข่เตรียมไว้ นำงาขาวไปคั่วในกระทะแห้งจนหอม

3. ตักบะหมี่และผักใส่ชามลึก ผ่าครึ่งไข่ต้มยางมะตูมแล้ววางด้านบน โรยด้วยงาขาวคั่ว ราดด้วยซอสซาหรือน้ำมันงาที่มากับซองบะหมี่ และซอสพริกเพื่อเพิ่มรสชาติตามชอบ

### เค้กปลาเพื่อสุขภาพ (Fishcakes)



#### ส่วนผสม (Ingredients):

- เนื้อปลาแซลมอนดิบไร้ก้าง 250 กรัม
- เนื้อปลาแซลมอนรมควันหั่นชิ้นเล็ก 100 กรัม
- กุ้งปอกเปลือก (สดหรือแช่แข็ง) 100 กรัม
- ต้นหอม 4 ต้น
- กระเทียมสับ 1 ช้อนชา
- ขิงสับละเอียด 1 ช้อนชา
- ผักชีสดสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
- พริกชี้ฟ้าแดงเม็ดเล็ก 1 เม็ด (เอาเมล็ดออกและหั่นเต๋าเล็ก)
- ไข่ไก่ฟองเล็ก 1 ฟอง (ตีให้เข้ากัน)

#### วิธีทำ (Method):

1. อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 200°C (เตาอบพัดลม 180°C)
2. ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน (ผสมมอนทั้งสองชนิด กุ้ง ผัก และเครื่องเทศปรุงรส) ยกเว้นไข่ไก่ที่ตีไว้
3. แบ่งส่วนผสมออกเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน ปั้นและกดให้เป็นก้อนกลมแบนทรงเค้กปลา (Fishcake)
4. ใช้แปรงทาไข่ไก่ที่ตีไว้ให้ทั่วผิวเค้กปลาแต่ละก้อนเพื่อช่วยให้เกาะตัวและมีสีสวย
5. จัดวางบนถาดอบ นำเข้าอบประมาณ 25 นาทีจนสุกทั่วและผิวเป็นสีเหลืองทองสวยงาม

ที่มา : ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ HEALTHY RECIPES ศูนย์สุขภาพคริปป์ส์ (Cripps Health Centre)

บ.เลิศพินิจ จำกัด ( รัษฎาพลังธรรมชาติ )