



หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

น้ำพริก

มหัศจรรย์อาหารรสร้อน ในศาสตร์แพทย์แผนไทย

สมองเสียหาย

จากการบาดเจ็บ

โลกแจ่มใสเมื่อ

สายตาแจ่มชัด

เมื่อพืวกหนังเริ่ม...แก่

๗ โรคพืวกหนังที่เริ่มถามหา

พาร์กินสัน

รู้เร็วสักนิด

เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า

กินแบบจีน

โภชนาการเพื่อสุขภาพ (แพทย์จีน)

นวดไทย

มรดกทางวัฒนธรรม
ที่จับต้องไม่ได้
ของมนุษยชาติ



ที่มาภาพ : Seksak Kerdkanno©123rf.com

แผนสงคราม เบ็ดเสร็จ

เพื่อเอาชนะความยากจน
และการขาดความเป็นธรรม
(บนเส้นทางชีวิต)

๒๘

วัยรุ่นทั่วโลก
“ออกกำลัง” ไม่พอ

ถนนสุขภาพ

๔๘

ยำทวายไก่ดึก ยำโบราณ
รสชาติกลมกล่อม

เข้าครัว

๓๐

บริสุทธิ์...
ไม่บริสุทธิ์

เรียนรู้อะไรเพฯ

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

หมอบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170
E-mail : productMCB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถ์วิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานูภาพ

คณะบรรณาธิการบริหาร

ศ.นพ.เกษียร ภัทธานนท์
แก้ว วิฑูรย์เชียร
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
ผศ.เนตรนภา ชุ่มทอง
วิรพงษ์ เกรียงสินยศ
นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ศิริพร โกสุม
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
นพ.สุรชัย บัญญาพฤทธิพงศ์
ครูสุรินทร์ กิ่งนิตย์ชีวี
นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน นิตยสาร ลิมปิไต่ตงษ์

ศิลปินกรรม อติศร จินดาอนันต์ยศ สุธาทิพย์ รัตพช

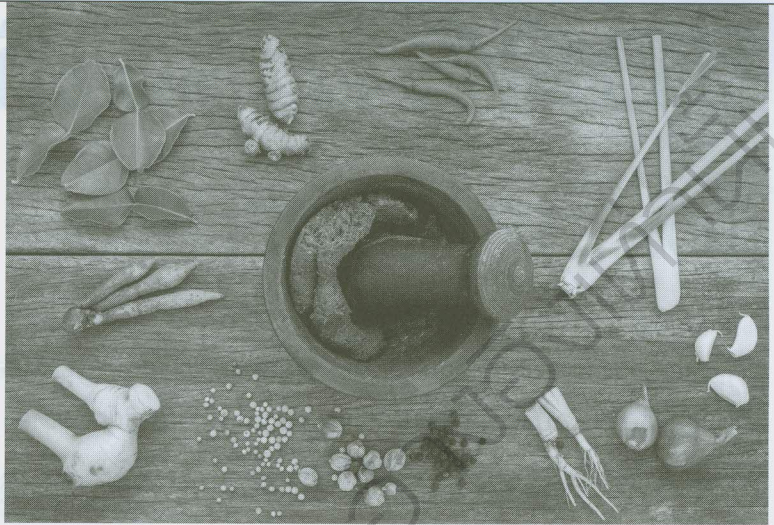
โฆษณา เอกชัย ศิลปอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



๑๒

“น้ำขมิ้น” มหัศจรรย์อาหารสรุอนในศาสตร์แพทย์แผนไทย

๔ คุยกับพู่่าน

โลกที่กำลักรอคอยที่จะเกิดขึ้น

๘ บอกล่าเก้าสิบ

โรงเรียนชุมชน ไกลบ้านไกลใจ

๑๒ เรื่องเด่น

“น้ำขมิ้น”

มหัศจรรย์อาหารสรุอน

ในศาสตร์แพทย์แผนไทย

๑๘ วดไทย

วดไทย มรดกทางวัฒนธรรม

ที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ

๒๒ ีโรคเอยา

เจ็บคอ

ขอยำกินยาฆ่าเชื้อ/ยาแก้กเส



๔๘

ยำววยไ้จัก

๒๘ ถนนสุขภาพ

วัยรุ่นทั่วโลก “ออกกำลัง” ไม่พอ

๓๐ แพทย์แผนจีน

โภชนาการเพื่อสุขภาพ

ในมุมมองแพทย์จีน : กินแบบจีน

๓๕ พุดจากาษาทมอ

ยาก่อนอาหาร/ยาหลังอาหาร

๓๖ เข้าใจ โกลโรค

การแพทย์เฉพาะบุคคล

๓๘ คุยกับทมอ ๓ บาก

สมองเสียหายจากการบาดเจ็บ

๔๔ คนใช้หัวเราะ: คุณทมอที่รัก

โลกแจ่มใส เมื่อสายตาแจ่มชัด

๔๘ เข้าครัว

ยำววยไ้จัก

๕๒ ต้นไม้-ใบหญ้า

มะยมแดง ไม้มงคลสวยงามประจำบ้าน

๕๔ เรื่องน่ารู้

เมื่อพืทหนึ่งเริ่ม...แก่

**๓๐**โภชนาการเพื่อสุขภาพ
ในมุมมองแพทย์จีน : กินแบบจีน**๕๗** โรคนารูโรคพาร์กินสัน...รู้เร็วสักนิด
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า**๖๑** บนเส้นทางชีวิตแผนสงครามเบ็ดเสร็จ
เพื่อเอาชนะความยากจน
และการขาดความเป็นธรรม :
ประเทศไทย ณ จุดพลิกผัน**๖๗** เด็กกับครอบครัว

เลี้ยงลูกนอกตำรา (ตอนจบ)

๗๐ เรียบรู้เรื่องเพศ

บริสุทธิ์... ไม่บริสุทธิ์

๗๕ ผู้สูงอายุ๒ มาตรการ เพื่อลดภาวะผิปกติ
หรือลดพิการจากการเคลื่อนไหว**ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน**

- สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....
- ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

- สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท**
สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**
เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน
- สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาท**
บริจาคให้ วัด โรงเรียน
 เรือนจำ อื่นๆ



(หรือให้จัดทำให้)

ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกไปรษณีย์

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

E-mail..... Line ID :

ชำระค่าสมัครโดย

- ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขานนทบุรี
 - ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามอินทรี
 - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
- ธนาคัตติ สั่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ ทุกครั้ง******ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน**

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875 www.thaihealthbook.com

**๕๒**

มะยมแดง ไม่มงคลสืบลูกประจำบ้าน

น้ำพริก

มหัศจรรย์อาหารสร้าร้อน
ในศาสตร์แพทย์แผนไทย

การชะลอวัยในศาสตร์การแพทย์
แผนไทยนั้น คือการที่ร่างกายสามารถ
ทำกิจกรรม ๓ ประการดังนี้ได้เป็นปกติ

๑. กินได้
๒. ถ่ายได้
๓. นอนหลับ

โดยไม่ต้องพึ่งพาตัวช่วยใดๆ มาทำให้กิจ
เหล่านั้นได้สำเร็จ

ถ้าต้องฟังพาดำแดงว่า กายนั้นไม่ปกติ ก็
ต้องหาเหตุที่ทำให้ไม่ปกติ นั้น มีไข้ไปพึ่งพายาถ่าย
ยานอนหลับ นั้นเป็นปลายเหตุ เพราะถ้าไม่แก้กัน
ที่ต้นเหตุก็จะไม่ปกติอยู่ร่ำไป

ไฝย่อยและระบบการย่อยเป็นเครื่องมือใน
การย่อยอาหารเพื่อแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานให้กับ
ร่างกาย

ระบบการย่อยนั้นวิชาหมอไทยแจ่ว่า เป็น
เรื่องของธาตุดินหรือปถวิธาตุ

วิชาหมอไทยยังแจต่อไปว่า ปถวิ “อันตคุณัง”
หมายถึงระบบการย่อย และ “อันตัง” หมายถึงระบบ
การขับถ่ายจากการย่อยนั้น

เมื่อระบบย่อยทำงานต้องอาศัยปิตตัง (น้ำ
ย่อย) อันมาแต่ยกนัง (ระบบตับ) ทำงานประสานกัน
ไปให้ระบบย่อยทำงานเป็นปกติ เกิดเป็นปรีณามัคคี
(ไฝย่อย) ความร้อนในการเผาผลาญอาหาร

เมื่อเกิดความร้อนในระบบก็จะเกิดโกฐฐาสยา-
วาทา (ลมในไส้) ช่วยคลุกเคล้าและขับเคลื่อนระบบ

ไฝย่อยทำให้เรากินได้ ทำให้เราถ่ายได้

ถ้ากินได้/ถ่ายได้เป็นปกติ การนอนหลับก็จะดี
ขึ้น แต่ต้องไม่มีความเครียดหรือความวิตกมาเยือน
และถ้าไฝย่อยหย่อนลงน้อยไป ระบบการย่อยการ
เผาผลาญอาหารก็จะไม่สมบูรณ์ ทำให้กินได้น้อย
การย่อยก็ไม่ดี

นวัตกรรม “น้ำพริก” ของคนไทย
จึงเกิดขึ้น เป็นเครื่องจิ้มในมื้ออาหาร
เพราะน้ำพริกมีรสร้อนช่วยจุดไฟ
ย่อยทำให้การเผาผลาญอาหาร
ดี กินแนมไปพร้อมมื้ออาหาร
ทำให้เจริญอาหาร ท้องไส้สบาย
ช่วยย่อยอาหารให้ปกติ แถมมี
เครื่องจิ้มเป็นผักสดเพิ่มกากใยอาหาร
เข้าไปอีก ช่วยระบบการขับถ่าย มีวิตามิน
เกลือแร่ ครบบริบูรณ์ในสำหรับน้ำพริก

“ถ้ากินได้/ถ่ายได้เป็นปกติ
การนอนหลับก็จะดีขึ้น แต่ต้อง
ไม่มีความเครียดหรือความ
วิตกมาเยือน”

น้ำพริกกินคู่กับปลาทอด ปลาย่าง หมูหวาน
แนมด้วยผักสดหรือผักลวกสดหั่นกะทิ

น้ำพริกมีรสชาติอันเผ็ดร้อน เป็นนวัตกรรม
ที่คิดค้นขึ้นมาได้สอดคล้องกับสภาพภูมิอากาศใน
ภูมิภาคนี้

น้ำพริกเป็นอาหารแห่งสายลมในประเทศแห่ง
สายลม (ประเทศไทย)

ในวิชาหมอไทยกล่าวว่า รสร้อนนั้นช่วย
กระจายกองลมอันเกิดจากลมฟ้าลมฝนในประ-
เทศแห่งลมมรสุมนี้

และในวิชาหมอไทยนั้นแจว่า เมื่อเข้า
ปัจฉิมวัย เริ่มตั้งแต่มีอายุนับได้ ๓๐ ปีไปแล้ว
ไฟธาตุในกายนั้นจะเริ่มหย่อนลงตามสังขารขันธ์
ไฝย่อยจะถอยลง ไฝอุ่นร่างกายจะถอยตาม



ที่มาภาพ : Krisikom Tanrattanakuni©123rf.com

จากวัยกลางซึ่งเป็นวัยแห่งไฟ วัยแห่งความร้อน สู่วัยไฟถอยหมดไฟ และเมื่อไฟถอยลงก็ถอยตามเกิดอาการทางลม จะเริ่ม...

- อาหารไม่ย่อย
- ให้ท้องอืดจนเพื่อ
- มีเรอหรือจวนเรอเปรี้ยว
- จะขัดแย้งขัดขา
- จะไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว เพราะลมหย่อนจากไฟหย่อน
- จะปวดเมื่อยไปตามเนื้อตามตัว
- ความว่องไวกระฉับกระเฉงจะถอยลงตามเป็นวัยที่ต้องกินยาหลงหลังกินข้าว เพื่อช่วยจุดไฟย่อยไปช่วยย่อยอาหาร ช่วยให้ลมเคลื่อนตัวได้ดีลมไหลดี เลือดไหลเวียนดีตามลม ให้เลือดลมดี

อาหารรสร้อนดีที่สุดสมกับวัย
เมื่อไฟย่อยดี ไฟอุ่นกายย่อมดีตาม
ไฟแห่งความเสื่อมไปจะชะลอเป็นที่สุด

น้ำพริกสร้อนจัดจ้าน จึงเป็นอาหารชะลอวัย
ด้วยประการฉะนี้

คนที่เป็นโรคเรื้อรัง คนที่เป็นโรคติดเตียง คนที่เบื่ออาหาร คนติดเกม คนติดโลกโซเชียล คนทำงานสำนักงานติดเก้าอี้ เหล่านี้คือคนที่เคลื่อนไหวน้อย อาการทางลมจะผุด หรือไม่ผุดวันนี้วันหน้าผุดแน่นอน

น้ำพริกคือยาสำหรับท่าน

“น้ำพริก” นวัตกรรมเพื่อการชะลอวัย เป็นอาหารของคนใจถึงและรักในรสชาติที่เข้มข้น สมกับคนรักสุขภาพที่แท้จริง

น้ำพริกนั้นกินดีในสองช่วงเวลา...

- หนึ่งเข้ายามฟ้ายามฝน
 - สองเข้ายามเย็นแดดร่มลมตก
- น้ำพริกช่วยกระจายกองลมตึ๊งแล แถมยังช่วยย่อยให้สบายท้องโล่งโปร่ง
- อาหารจะถูกย่อยได้อย่างมีคุณภาพแปรไปเป็นพลังงานเพื่อเลือดเนื้อร่างกาย

น้ำพริกนั้นมีเป็นสิบเป็นร้อยวิธีปรุง แต่เห็นนิยมกันแต่น้ำพริกกะปิที่เป็นของหมักของดอง

น้ำพริกไม่เข้ากะปิก็ยังมีอีกมากนัก เช่น

- | | |
|-------------------|-----------------|
| น้ำพริกข่า | น้ำพริกหนุ่ม |
| น้ำพริกอุ้ง | น้ำพริกผักชี |
| น้ำพริกกุ้งแห้ง | น้ำพริกพริกไทย |
| น้ำพริกตาแดง | น้ำพริกกากหมู |
| น้ำพริกเผา | น้ำพริกโจร |
| น้ำพริกมะขามเปียก | น้ำพริกตะไคร้ |
| น้ำพริกมะเดื่อ | น้ำพริกคั่วทราย |
| น้ำพริกหน้าตั้ง | น้ำพริกผัดหมู |
| น้ำพริกพม่า | ฯลฯ |



ที่มาภาพ : Suwatchai Pluemruetai©123rf

ขอยกตัวอย่างน้ำพริกเป็นยาสักขนาน “**น้ำพริกตะไคร้**” เหมาะสำหรับคนไม่ชอบกลิ่นรสของกะปิ ทำเก็บไว้ได้นาน เพราะผ่านความร้อนด้วยการผัด มีโปรตีนจากกุ้งแห้ง มีสรรพคุณของตะไคร้ มีรสกลมกล่อมครบรสเผ็ด-เค็ม-เปรี้ยว-หวาน

ใช้เผ็ดจากพริกขี้หนูและพริกขี้ฟ้า ต้องสีแดงเท่านั้น สีจะได้สวย เพราะเข้ากับกุ้งแห้งที่สีแดง และใช้หอมแดงซอยที่สีแดง ตะไคร้ซอย พริกไทยเม็ดหอม ๆ

โขลกพริกและพริกไทยให้ละเอียดยิบ จากนั้นตามด้วยตะไคร้และหอมแดงที่ซอยไว้ ตำให้ละเอียดเข้ากัน ใส่เกลือเข้าไปหน่อยจะได้โขลกได้นัวขึ้น ใส่กุ้งแห้งป่น คลุกให้เข้ากัน

เทน้ำมันงากระทะแต่น้อย ร้อนน้ำมันให้ทั่วกระทะ

เอาน้ำพริกที่โขลกแล้ว ชาติเค็มใช้เกลือ เอาหวานตัดเค็มนิด

ปรุงรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก คั่วต่อจนแห้งสนิท

เก็บเข้ากระปุกกินได้นานวัน

วิชาเภสัชศาสตร์ของหมอไทยนั้น กล่าวถึงสรรพคุณของตะไคร้ไว้ว่า

“ช่วยบำรุงธาตุและไฟธาตุ ช่วยแก้อาการเบื่อหน่ายอาหาร ช่วยขับน้ำดีมาย่อยอาหาร ช่วยลดอาการท้องอืดแน่นเพื่อ

น้ำพริกนั้นมาพร้อมกับเครื่องจิ้มเครื่องแนมน้ำพริกถ้ากินกับผักต้มกะทิต้องแนมด้วยปลาพูไม่ใช่ปลาทุ แต่ถ้ากินกับผักดองต้องแนมด้วยหมู



ที่มาภาพ : Chanikasem Sangwanwit@123rf.com

“ น้ำพริกนั้นกินดีในสองช่วงเวลา...หนึ่งเขี่ยยามพ่ายามพบนสองเขี่ยยามเย็นແຕ່รสกลมกล

หวาน ถ้ากินกับผักผัดน้ำมันต้องแนมด้วยปลาอย่างหรือไข่เค็ม

นั่นคือศิลปะในการกินน้ำพริกของคนไทยที่ทำให้การกินนั้นครบรสชาติอย่างเอร็ดอร่อย

วิหคไฟต้องเติมด้วยไฟ เติมด้วยอาหารย่อมดีกว่าเติมด้วยยา

เหมือนที่ฮิปโปเครติสเคยบอกไว้เมื่อนานมาแล้วว่า...

“จงใช้อาหารเป็นยารักษาโรค และให้อาหารเป็นยาของท่าน”

ชะลอวัยให้แกช้าด้วยน้ำพริก จุดไฟย่อยให้ลูกโพล่ง ไฟแห่งชีวิตจะลุกตาม จะได้ไม่ดับมอดเร็ว

เราคนไทยสามารถกินน้ำพริกได้ทุกวัน ใน ๓๐ วันโดยไม่ซ้ำกันเลยสักวัน

แต่จะกินน้ำพริกก็ต้องกินให้ถูกกับสภาพอากาศ ถ้าเขาร้อนให้กินรสไม่จัดมาก ถ้าเขาลมให้กินรสจัดได้ ถ้าเขานาวให้เน้นที่รสเปรี้ยว

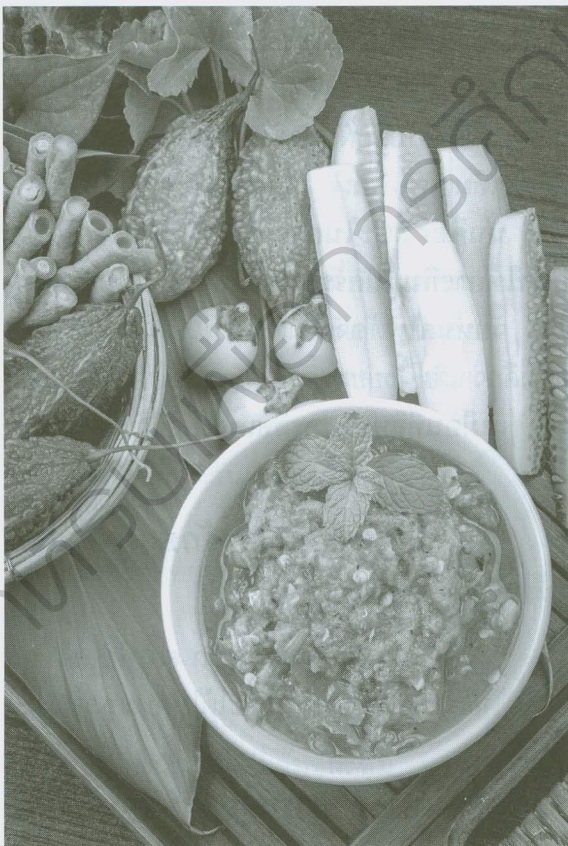
ขอยกตัวอย่างน้ำพริกตามฤดูกาล ดังนี้

ฤดูร้อน ทุกน้ำพริกที่รสไม่จัด เช่น น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกเผา

ฤดูฝน ทุกน้ำพริกที่รสจัดได้ เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกซีกา

ฤดูหนาว ทุกน้ำพริกแต่ต้องปรุงรสไม่จัดและมีรสเปรี้ยวนำ เช่น น้ำพริกมะดัน น้ำพริกมะม่วงซอย

ขอยกวิธีปรุงสามน้ำพริก สำหรับสามมือตามสภาพอากาศ เอามาประยุกต์เสียใหม่ เพื่อคนรุ่นใหม่ น่าจะบริโภคได้สมยุคสมัยที่เปลี่ยนไป



ที่มาภาพ : Ratchapol Yindeesuk ©123rf

“ จะกินน้ำพริกก็ต้องกินให้ถูกกับสภาพอากาศ ถ้าเขาร้อนให้กินรสไม่จัดมาก ถ้าเขาลมให้กินรสจัดได้ ถ้าเขานาวให้เน้นที่รสเปรี้ยว ”

มือเช้า

ข้าวเหนียวปั้นจี๋-น้ำพริกหนุ่ม

- ข้าวเหนียวปั้นเป็นทรงกลม ชุบไข่เปิดแล้วนำไป
- นำข้าวจี๋มายัดใส่น้ำพริกหนุ่มและแตงกวาม้วนเป็นทรงกลมยาว
- ตัดเป็นชิ้นพอดีคำ

ข้าวทอด-ใส่น้ำพริกอ่อน

- ข้าวสารเก่าหุง
- นำน้ำพริกอ่อนขย่ำรวมกับข้าวจนนัวเข้ากัน
- ปั้นเป็นก้อนกลมชุบไข่และผงขนมปังเคลือบ
- นำไปทอดจนเหลืองสวย

มือกลางวัน

น้ำพริกผัดหมูสับ แบบคนโคราช

ของเดิมของแท้นั้นเป็นน้ำพริกผัดที่ใช้กะทิแทนน้ำมัน อร่อยหอมหวานมันกว่ากันเยอะ

สมัยก่อนนั้นน้ำมันหายากกว่ามะพร้าว แต่คนเดี๋ยวนี้ใช้น้ำมันผัดแทนกะทิ เพราะคูน้ำมันมากกว่ากะทิ ทำให้ไม่รู้จักรสอร่อยของอาหารสมัยเดิมกันอีกแล้ว

เครื่องโขลกน้ำพริกครกนี้มี หอมแดง กระเทียมไทย ข่า ตะไคร้ ทั้งหมดนำมาซอย โขลกรวมกับน้ำพริก

66 น้ำพริกไทยมีเป็นสิบบเป็นร้อย ขนาน สามารถกินได้ทุกวันเป็นเดือน โดย ไม่ซ้ำกันสักน้ำพริกเดียว

๑๑

แห้งบางซ้าง แล้วลงคั่วในกระทะพอให้น้ำมันหอม
ระเหยส่งกลิ่นหอมออกมา จากนั้นลงครกโขลกจน
ละเอียด

เอาเนื้อหมูติดมันมาสับละเอียด (ห้ามหมูบด)
นำลงรอนกับหางกะทิจนหมูสุกพักไว้ก่อน จากนั้นเอา
หัวกะทิลงกระทะเคี่ยวจนแตกน้ำมัน ถึงเอาเครื่อง
โขลกลงผัดกับกะทิจนหอมฟุ้ง ค่อยใส่หมูรอน ผัดต่อ
จนแห้ง ปรงรสเผ็ดน้ำ เค็มตาม หวานท้าย

ตักลงถ้วย โรยใบมะกรูดซอย ใบผักชีลาวซอย
แต่งหน้า กินกับผักราดกะทิ เนมกับปลาทอดเป็น
อร่อยเหาะ

ทำเก็บเข้ากล่องแช่ตู้เย็นเก็บได้นาน
ถ้าเบื่อข้าว จะเอาไปทำเป็นไส้แซนวิช ไข่คว่ำ-
ของ หรือเอาไปผัดกับเส้นสปาเก็ตตี้ เส้นมะกะโรนี
ก็อร่อยไปอีกแบบ

มือเย็น

น้ำพริกพริกไทยสด

ประกอบด้วย พริกไทยสด หอม กระเทียมไทย
กลีบเล็ก พริกชี้ฟ้าสามสี กุ้งแห้ง

นำกุ้งแห้งและเกลือเม็ดลงโขลก จากนั้นตาม
ด้วย หอม กระเทียม พริกชี้ฟ้า โขลกพอหยาบ

จากนั้นนำพริกไทยสดลงบวบจนทั้งหมดเข้ากัน
แล้วพักไว้

นำไปผัดโดยใช้ น้ำมันหมู ผัดกับหมูสามชั้น



ที่มาภาพ : Ampuai Butala©123rf

พอสุก จากนั้นนำน้ำพริกผัด ปรงรสแค่เค็มหวาน
เท่านั้นพอ

น้ำพริกไทยมีเป็นสิบบเป็นร้อยขนาน สามารถ
กินได้ทุกวันเป็นเดือน โดยไม่ซ้ำกันสักน้ำพริกเดียว
และน้ำพริก คือยาและเป็นยาช่วยชะลอวัย เรา
สามารถเอาน้ำพริกมาแปรเป็นนวัตกรรมตามยุค
สมัยได้อีก เอาไปทำเป็นแซนวิช เป็นแฮมเบอร์เกอร์
เป็นสปาเก็ตตี้ เป็นผัดมะกะโรนี ได้อีกหลากหลาย
เมนู อยู่ที่คิดสร้างสรรค์กันไป

ใครไม่อยากแก่เร็ว ก็ลองหาน้ำพริกมากิน
โดยไว ให้อ้วน กินทุกวันได้ยิ่งดี หรืออย่างน้อย
กินน้ำพริกให้ได้สักสามถึงสี่ครั้งต่อสัปดาห์ติดต่อ
สุขภาพแน่นอน โดยเฉพาะคนเป็นโรคเบาหวาน โรค
เป็นมาเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ไขมัน คนทำงานติด
แก้อี๋ คนติดเกม ติดโลกโซเชียล ติดจอทำงานหนัก



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ค้นหา การรักตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

หมอบ้าน

www.thaihealthbook.com Facebook/thaihealthbook

๕๙๐
ปีที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
ISSN ๑๖๑๖-๖๖๖๖
๙ 770 125 225 008

60 บาท

น้ำพริก
มหัศจรรย์อาหารรสร้อน
ในศาสตร์แพทย์แผนไทย

ลบองเสียดาย
จากการขาดใจ

โลกเจมิโลเมื่อ
สายตาเข้มจัด

เมื่อผิวหนังเริ่ม...แก่
๗ โรคผิวหนังที่เริ่มตามา

พาร์กินสัน
รู้เร็วสักนิด
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า

กินแบบขี้หมู
โภชนาการเพื่อสุขภาพ (แพย์จัน)

แผนสงคราม
เปิดเสร็จ
เพื่อเอาชนะความยากจน
และการขาดความเป็นธรรม
(บนเส้นทางชีวิต)

๒๘ ๔๘ ๓๐

วัยรุ่นทั่วโลก
"ออกกำลัง" ไม่พอ
ถนนสุขภาพ

ยาถวายโคติก ยาโบราณ
รสชาติกลมกล่อม
เข้าครัว

บริสุทธ์...
โมบิสุทธ์
เรียนรู้เรื่องเพศ

Thai Health Book - Sasak Kongsakorn@thaihealth.com