

# อาหาร ครอบครัว

สิริรวม ดวงใจ  
ผู้เชี่ยวชาญอาหารไทย  
และนักโภชนาการ



| ง่ายๆ อร่อย  
ครบรส ครบคุณค่า  
สำหรับทุกคน |

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพิพิธภัณฑ์พระนคร



101059396

| Contents |

# สารบัญ

- 6 จากผู้เขียน  
8 อาหารเพื่อชีวิตและครอบครัว  
32 อาหารเช้าจานด่วน  
54 อาหารเช้าวันหยุด  
76 อาหารเช้าทำไว้ล่วงหน้า  
104 อาหารกลางวัน  
126 อาหารชุดมือเย็น  
156 อาหารพร้อมปรุง  
160 อาหารว่าง  
180 ขนมไทย  
192 ผู้เขียน



## การเลือกซื้อเครื่องปรุง

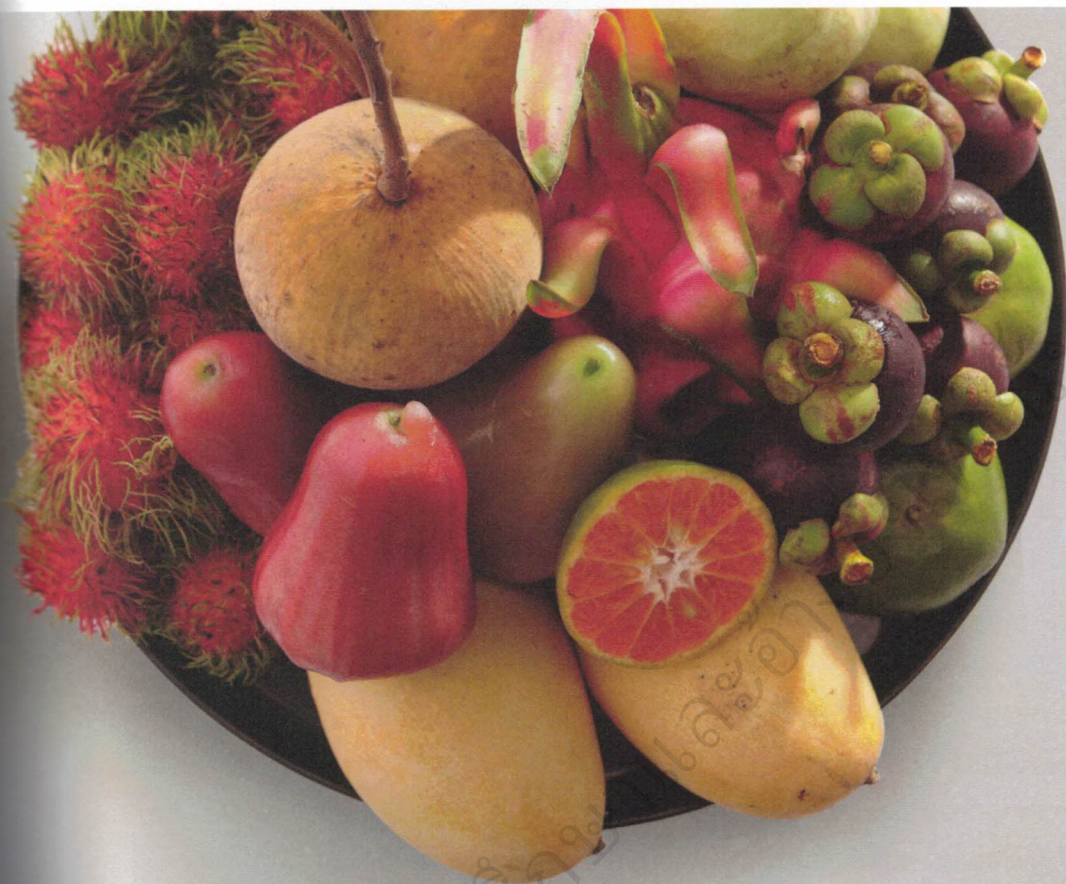
เลือกซื้อเครื่องปรุงอย่างพิถีพิถันให้ได้คุณภาพคือการเริ่มความอร่อย เพราะเครื่องปรุงที่ดี มีคุณภาพ นำมาซึ่งการปรุง

อาหารที่มีรสอร่อย ได้ลักษณะดี อีกทั้งยังคุ้มค่ากับเงินและเวลาที่เสียไป การเลือกซื้อเลือกใช้ของสดให้เหมาะกับการปรุงอาหารมีดังนี้



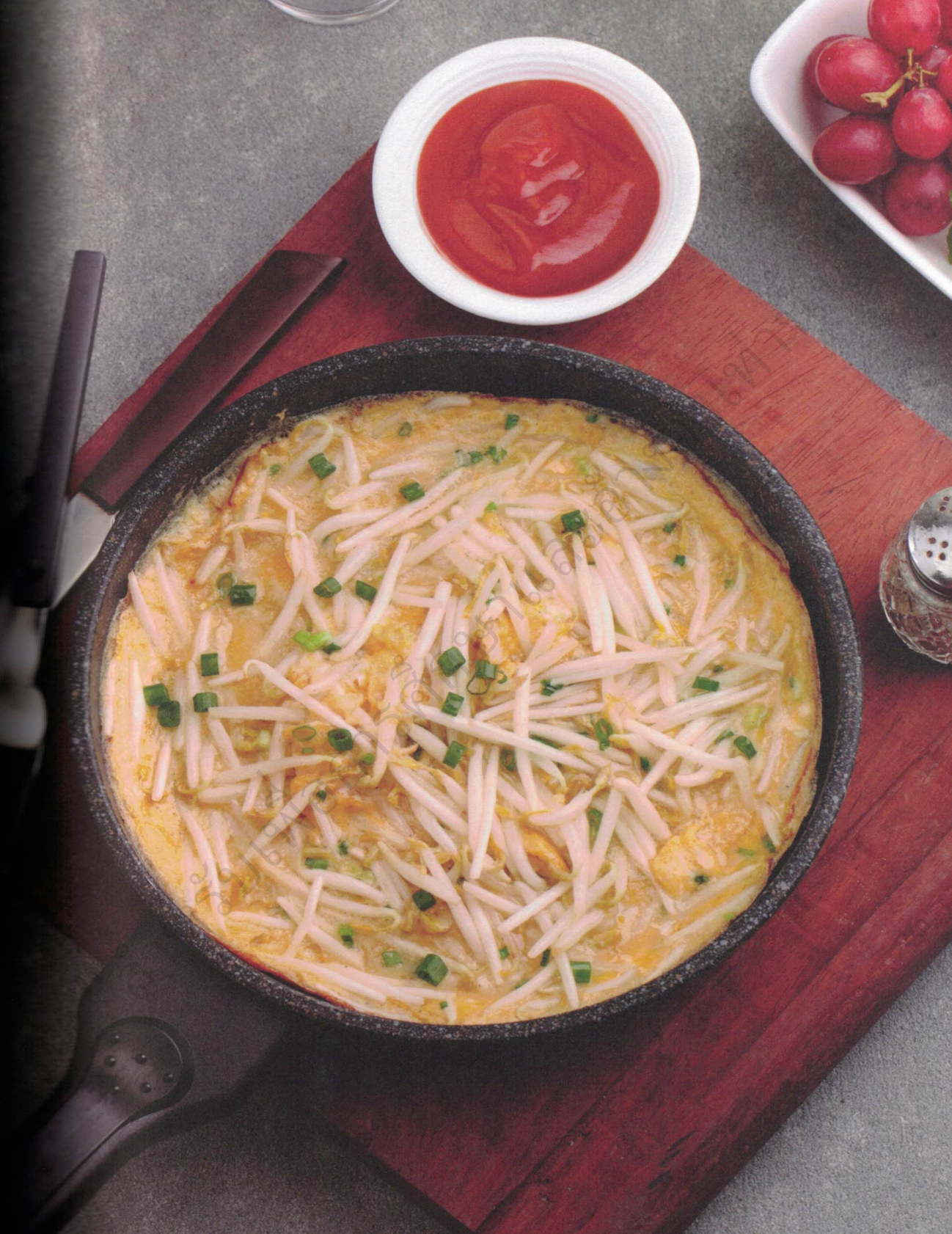
## ฤดูกาลผัก

มกราคม	กะหล่ำดอก คะนํ้า ขึ้นฉ่าย สะเดา ดอกหอม ถั่วลันเตา บวบ กวางตุ้ง ถั่วแขก มะระ
กุมภาพันธ์	กะหล่ำดอก คะนํ้า ขึ้นฉ่าย สะเดา ดอกหอม ถั่วลันเตา บวบ กวางตุ้ง ถั่วแขก มะระ มะนาว หัวไชเท้า แดงกวา
มีนาคม	ใบมะขามอ่อน ฟัก มะเขือยาว เห็ดฟาง
เมษายน	ใบมะขามอ่อน ฟัก มะเขือยาว เห็ดฟาง มันฝรั่ง ต้นหอม บวบ แดงกวา
พฤษภาคม	ชะอม ถั่วพู มะเขือเปราะ มะเขือเจ้าพระยา มะเขือเสวย มะนาว สะตอ หน่อไม้ เห็ดโคน เห็ดตับเต่า
มิถุนายน	ชะพลู ดอกกุยช่าย ผักหวาน ผักบุง มะรุม หน่อไม้ เห็ดเผาะ เห็ดโคน เห็ดตับเต่า
กรกฎาคม	ข้าวโพด ดอกขจร ผักปลัง ผักแว่น มะขามอ่อน มะดัน ยอดตำลึง สายบัว
สิงหาคม	ขิงอ่อน ดอกโสน น้ำเต้า ใบขี้เหล็ก ใบบัวบก ส้มซ่า
กันยายน	ผักเพกา มะขามอ่อน มะดัน มะรุม ยอดขี้เหล็ก สมอไทย ส้มซ่า สายบัว หน่อไม้
ตุลาคม	ขิงสด ใบขี้เหล็ก พริกหยวก ผักแว่น แห้ว เห็ดโคน หน่อไม้ ส้มซ่า สะเดา
พฤศจิกายน	กระเจี๊ยบ กระชาย ขนุนอ่อน ขมิ้นขาว แห้ว สะเดา สายบัว
ธันวาคม	กระเจี๊ยบ ขิงแก่ ดอกแค ดอกหอม ดั่งไฉ้ ผักชี มะกอกสุก



## ฤดูกาลผลไม้

มกราคม	กล้วยหอม ชมพู่มาเหมียว แดงไทย พุทรา ลูกตาลสด ละมุด ส้มเขียวหวาน องุ่น แดงโม
กุมภาพันธ์	กล้วยหอม ชมพู่มาเหมียว แดงไทย พุทรา ลูกตาลสด ละมุด ส้มเขียวหวาน องุ่น แดงโม มะขามป้อม มะตูม มะปราง
มีนาคม	เงาะ ขนุน มะปราง มังคุด ลูกตาลสด มะม่วง
เมษายน	ทุเรียน พุทรา มะม่วงสุก มังคุด ระกำ ลิ้นจี่ ลูกหว่า กระท้อน
พฤษภาคม	ทุเรียน พุทรา มะม่วงสุก มังคุด ระกำ ลิ้นจี่ ลูกหว่า กระท้อน ละมุด สับปะรด ลางสาด ลำไย
มิถุนายน	มังคุดดิบ ละมุด สละ ลำไย กระท้อน
กรกฎาคม	กล้วยไข่ น้อยหน้า มะกอก มะยม ลางสาด ลูกตาลสุก ส้มโอ
สิงหาคม	มะกอกน้ำ มะกอกฝรั่ง มะเฟือง ระกำ ลางสาด ส้มโอ น้อยหน้า
กันยายน	มะกอกน้ำ มะกอกฝรั่ง มะเฟือง ระกำ ลางสาด ส้มโอ น้อยหน้า ส้มเกลี้ยง องุ่น ลูกตาลสุก
ตุลาคม	ขนุน มะขามป้อม มันแกว ลองกอง
พฤศจิกายน	ขนุน มะขามป้อม มันแกว ลองกอง
ธันวาคม	พุทราพื้นเมือง ละมุด มะขามป้อม องุ่น มันแกว







"ทำอาหารให้เด็ก"





## สาकुเปียกลำไย

### ส่วนผสม

สาकुเม็ดเล็ก  
 ลำไยแกะเมล็ดออก  
 หัวกะทิ  
 เกลือทะเลปน  
 น้ำตาลทราย  
 น้ำ

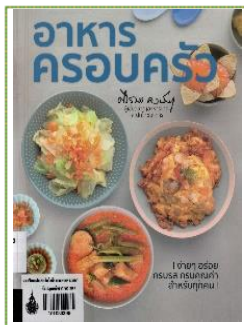
1 ถ้วย  
 1 ถ้วย  
 1 ถ้วย  
 1 ช้อนชา  
 1 ถ้วย  
 4 ถ้วย


### วิธีทำ

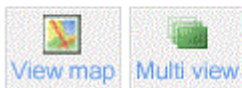
1. ใส่กะทิลงในหม้อ ใส่เกลือ ตั้งไฟกลาง พอเดือด ยกลง สำหรับหยอดหน้าสาकु
2. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟกลาง พอเดือด ใส่สาकुลงต้ม พอสาकुเริ่มสุกใส (ยังเป็น ตากบ) จึงใส่น้ำตาล ลำไย คนให้ทั่ว พอเดือด ปิดไฟ ยกลง ตักสาकुใส่ถ้วย หยอดหน้าด้วยกะทิ

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walia Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00103588>



<b>Title</b>	อาหารครอบครัว / ศรีสุมร คงพันธ์.
<b>Author</b>	ศรีสุมร คงพันธ์
<b>Publication</b>	กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2562
<b>Detail</b>	123 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
<b>Subject</b>	อาหารไทย.(+) อาหารว่าง.(+)
<b>Location</b>	BCL
<b>Source Types</b>	 Book



" สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น "