

# สารบัญ



26

## อาหารจานเดียว ..... 8

พะหมี่ญี่ปุ่นกับปลาแซลมอน .....	11	ตอร์ตีญาไส้ผัก .....	33
พาสต้าสโมคแซลมอน .....	13	พาสต้าโฮลวีทกับเพสโต้ซอส .....	35
แซลมอนพาย .....	15	ขนมเบื้องญวน .....	37
ข้าวผัดปลาทุ .....	17	เย็นตาโฟผัดแห้ง .....	39
สุกียากี้ญี่ปุ่น .....	19	ข้าวผัดปลาสดใบกะเพรา .....	41
ข้าวผัดซ่า .....	21	สปาเกตตีชีฟู้ดซอสมะเขือเทศ .....	43
ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ .....	23	แซนตวิชพิตต้าเบรดอะโวคาโด .....	45
ก๋วยเตี๋ยวหมก .....	25	ข้าวหมกปลา .....	47
ข้าวหน้าไก่ .....	27	แซนตวิชโบโรระพา ไข่ต้ม ลูกมะกอกดำ .....	49
ก๋วยเตี๋ยวมันทรงเครื่อง .....	29	ข้าวผัดปลาแห้งน้ำพริกกระท้า .....	51
ข้าวไปอาซ่า .....	31		



58



68

## อาหารพัด • กอด • ย่าง..... 52

หมูโคะ .....	55	ผัดเผ็ดขิงเจ .....	73
อร้อยแดดเดียว .....	57	ขนมจีบกุ้ง .....	75
ไข่เจียวปูทรงเครื่อง .....	59	ปลาชอสมะขาม .....	77
ทอดมันกุ้งดอกขจร .....	61	ปลาผัดน้ำพริกเชียงใหม่ .....	79
ไข่เจียวถั้วรวมมิตร .....	63	ปุนิมทอดกรอบ .....	81
เนื้อปลาผัดใบกะเพรา มะระ .....	65	ปลาหิมะนึ่งเห็ดหอมสด .....	83
ผัดหัวปลีซี่เมา .....	67	ปลาชอสองุ่น .....	85
ผัดโง้วกล้วย .....	69	ปลากะพงย่างกับซอสน้ำส้ม .....	87
ไข่ตุ๋นมะกะโรนี ผักโขม ปูอัด .....	71	ปลาเทราต์ซอสเคเปอร์มะนาว .....	89



94



104

แกง • ต้ม • ตุ่น ..... 90

ซุปรู้	93
แกงดาลถั่วเหลือง	95
ซุปรถั่วลันเตาโยเกิร์ต	97
ต้มส้มถั่ว	99
ซุปละอวน	101
ซุปรนอไม้ฝรั่งและข้าว	103
แกงเหลืองยอดมะขาม ดอกโสน	105

ต้มปลาร้าหน่อไม้	107
ซุปรูไข่เยี่ยวม้า ผักชี	109
ปลาตุ๋นสามรส	111
ปลาช่อนต้มเคี่ยมไข่	113
ไก่ซ่า	115
เต้าหู้ไข่คน	117
แกงกุ่มกับโยเกิร์ต	119



## สลัด • น้ำพริก • ยำ ..... 120

สลัดผักน้ำสลัดงาคั่ว .....	123
ซีซาร์สลัดเต้าหู้ .....	125
ยำแอปเปิ้ล .....	127
น้ำพริกกุ้งเสียบ ปลาแดดเดียว .....	129
น้ำพริกแมงดา ปลากรอบ .....	131
น้ำปลาระกำ .....	133
ปลาทรงเครื่องมะเขือเปราะ .....	135
ปลาพล่า .....	137
สลัดน้ำสลัดงาไชโย .....	139
พล่าเต้าเจี้ยว .....	141

น้ำพริกไข่เค็ม .....	143
ยำทวาย .....	145
ป่นเห็ดฟาง .....	147
ยำรวมมิตรผลไม้ .....	149
สลัดผลไม้ น้ำส้มสด .....	151
มายองเนส .....	153
น้ำสลัดเทาซันด์ไอส์แลนด์ & แซนด์วิชสเปรต .....	155
ตาร์ตาซอส .....	157
บรูสเกต้า .....	159
สลัดเนื้อปู อะโวคาโด .....	161