



สารบัญ CONTENTS

หมวดยา, สลัด

สลัดผัก 5 สี กับโยเกิร์ตสตอร์วเบอร์รี่	12
ยำผลไม้สด	14
สลัดปลาทูน่า	16
ยำปลาทู	18
ส้มตำไทย	20
ยำเห็ดสามอย่าง	22
ลาบเห็ด	24
สลัดเต้าหู้	26
สลัดผลไม้ราดน้ำผึ้ง	28

หมวดต้ม, ตุ่น

ต้มยำเห็ดสามอย่าง	32
แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย	34
เต้าหู้พะโล้	36

แกงจืดเห็ดสามอย่าง	38
ต้มจับฉ่ายเห็ดหอม	40
แกงจืดใบตำลึง	42
แกงจืดวุ้นเส้น	44
เห็ดสามอย่างนึ่งซีอิ๊ว	46
ซูบใส่ผักรวม	48
แกงเลียงเห็ด	50

หมวดผัด

คะน้าราดน้ำมันหอย	52
ผัดเห็ดสามอย่างน้ำมันหอย	54
กระเพราเต้าหู้ไข่	56
ผัดผักรวมน้ำมันหอย	58
เห็ดสามอย่างผัดพริกไทยดำ	60
ผัดผักบุ้งไฟแดง	62



สารบัญ CONTENTS

ผัดมะเขือยาว	64
ผัดบล็อกโคลี่น้ำมันหอย	66
เต้าหู้น้ำแดง	68
เต้าหู้ทรงเครื่อง	70

หมวดอาหารจานเดียว

ข้าวต้มเห็ด	72
หมี่ข้าวกล้องราดหน้าผัก	74
ข้าวกล้องผัดต้มยำ	76
วุ้นเส้นต้มยำเห็ด	78
ข้าวผัดผัก 4 สหาย	80
ข้าวอบขมิ้น	82
ข้าวผัดซีอิ้วเห็ดหอม	84

หมวดน้ำพริก

ปลาหนึ่ง ผัก น้ำพริก	86
----------------------	----

หมวดอาหารว่าง

สไปซีนัท	88
แซนด์วิชโรลสาหร่ายไส้เห็ดปรงรส	90
เมี่ยงผัก	92

หมวดเครื่องดื่ม

น้ำผักรวมรสอร่อย	94
พุดดิ้งโยเกิร์ต	96

หมวดขนม

ถั่วแดงน้ำขิง	98
ถั่วแดงเย็นราดน้ำผึ้ง	100
แปะก๊วยน้ำขิง	102
ส้มแช่น้ำผึ้ง	104
วุ้นน้ำผลไม้สด	106