Thai Taste

THERAPY

Let Thai Food be your medicine

amazing THAILAND

Thai Taste Therapy

Thai food is an intangible cultural heritage of the absolute highest value and is praised across the globe for its remarkable depth of flavor. However, the wonder of Thai cuisine doesn't stop with great taste; every dish is packed with vegetables, herbs and spices providing a wide range of health benefits and Nutraceutical properties.

อาหารไทยเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าของไทย โดดเด่นด้วยรสชาติความอร่อยที่สร้างความประทับใจให้คนทั่วโลก ความมหัศจรรย์ของอาหารไทย มิได้มีแค่เพียงความอร่อย แต่ทุกเมนูของอาหารไทยประกอบไปด้วยผักและสมุนไพร เครื่องเทศพื้นถิ่นของไทย ที่มีสรรพคุณทางยาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างอเนกอนันต์

WELCOME TO THE WORLD OF THAI TASTE THERAPY,
WHERE FOOD NOURISHES AND BOOSTS
YOUR HEALTH AND REMINDS YOU THAT THAI CUISINE
IS UNDOUBTEDLY

“The World’s Tastiest Medicine”

ขอต้อนรับสู่โลกของการบำรุงสุขภาพ
บำบัดรักษาโรคด้วยเมนูอาหาร ไทยเทสเทอราปี เพราะ

อาหารไทยเป็น “ยาที่อร่อยที่สุดในโลก”

CONTENTS

10
Chef's Menu

40
50 Dishes

42
Immune Booster Menu
เมนูเสริมภูมิต้านทาน

90
Culinary Cannabis Menu
เมนูจากกัญชา

114
Healthy Food Menu
เมนูสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

Chef's Menu

Chef Kim Yoo Ah

เชฟคิม ยูอา

A young Korean chef who fell deeply in love with Thai cuisine, Kim Yoo Ah was awarded a Michelin Guide (Korea) Bib Gourmand in 2017 and currently holds a position as Head Chef of Bua in Intaewon, South Korea. Chef Kim's deeply ingrained love of Thai flavors fuels her quest to popularize the cuisine in her homeland.

เชฟสาวชาวเกาหลีผู้หลงรักอาหารไทย เชฟคิม ยูอา (Kim Yoo Ah) เชฟอาหารไทยชาวเกาหลีใต้เป็นอีกหนึ่งเชฟหญิงมากความสามารถที่ได้รับรางวัล Michelin Guide (Korea) Bib Gourmand 2017 ด้วยความหลงรักในรสชาติอาหารไทย ทำให้เชฟคิม ยูอา เชฟประจำร้านอาหาร "บัว" (Bua) ร้านอาหารไทยชื่อดังแห่งย่านอิแทวอน ประเทศเกาหลีใต้ ที่เชฟคิมต้องการให้คนเกาหลีรู้จักเมนูและรสชาติอาหารไทยแบบที่เธอสัมผัส

Tom Yum with Jeju Island abalone

ต้มยำหอยเป๋าฮื้อ เกาะเชจู

Ingredients

Stock / Medium sized Abalones 3 no. Local Jeju island clams 3 no. / Shallot 1/2 head / Lemongrass 1 stalk / Kaffir lime leaves 5 to 6 leaves / Spur chilis or bird's eye chilis 5 to 6 no. / Crushed Korean pepper ½ Tbsp / Fish sauce 3 tablespoons Prawn oil or fat 1 cup / Fresh limes 2/3 no. Coriander and fresh chili to garnish

วัตถุดิบ

น้ำสต็อก / หอยเป๋าฮื้อ (ไซส์กลาง) 3 ตัว หอยท้องถิ่น เกาะเชจู ประเทศเกาหลี 3 ตัว หอมหัวใหญ่ หอมแดง 1/2 หัว / ตะไคร้ 1 กำ ใบมะกรูด 5-6 ใบ / พริกชี้ฟ้า หรือ พริกสวน 5-6 เม็ด / พริกป่นเกาหลี 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ / มันกุ้ง หรือมันหัวกุ้ง 1 ถ้วยตวง มะนาวสด 2-3 ลูก / ผักชี และพริกสด สำหรับตกแต่ง

Directions

1. Clean the abalones and local clams thoroughly.
2. Over a medium heat, bring the stock to a boil and add the shallots, lemongrass, kaffir lime leaves and sliced chilis until they begin to release an aroma.
3. Add the abalones and local clams to the boiling mix.
4. Season with fish sauce, crushed chili flakes and lime.
5. Bring to the boil once more, taste and serve. Garnish with coriander and sliced chili.

วิธีการทำ

1. ทำความสะอาดหอยเป๋าฮื้อ และหอยท้องถิ่นจนสะอาด
2. ตั้งไฟปานกลาง ต้มน้ำสต็อกพอน้ำเดือด ใส่หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกสดหั่น ลงไปต้มสักครู่จนมีกลิ่นหอม
3. พอเดือด ใส่หอยเป๋าฮื้อและหอยท้องถิ่นลงไป
4. ปรุงรสด้วย น้ำปลา พริกป่น มะนาว
5. ต้มต่ออีกครั้งจนได้ที่ ชิมรสได้ที่ พร้อมเสิร์ฟ ตกแต่งด้วย ผักชี และพริกสดหั่นสไลด์

Bua Modern Thai Cuisine (บัว)

(+82) 2-792-3340

Itaewon BUA Thai Restaurant บัว (www.facebook.com/thebuakorea/?ref=page_internal)

Chef Darachan Sawasdisingha (Nok)

เชฟดาราจันทร์ สวัสดิสิงห์ (นก)

Serving up traditional Thai spreads in the city of aristocrats, Chef Darachan Sawasdisingha is an immensely talented Thai chef residing in London. After graduating, Darachan followed her dream and opened her very own Thai restaurant, inspired by her grandmother who owned and ran legendary eatery, The Thai Forest, and began her mission to spread authentic Thai cuisine across the globe.

เสิร์ฟรสชาติตำรับไทยในเมืองผู้ดี เชฟดาราจันทร์ สวัสดิสิงห์ เชฟชาวไทยมากความสามารถ อาศัยอยู่ที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ หลังจากเรียนจบมหาวิทยาลัย ก็ได้เริ่มต้นสานต่อความฝันในการเปิดร้านอาหารไทย ซึ่งเป็นการเดินตามรอยคุณยายผู้ซึ่งเป็นเจ้าของร้านอาหารไทยชื่อดังในอดีต ร้านอาหารไทย The Thai Forest จึงได้ถูกตั้งขึ้นมาตามความตั้งใจของเชฟที่ต้องการนำเสนอรสชาติอาหารไทยตำรับไทยแท้ ๆ ให้ทุกคนได้สัมผัส

Herbal Tom Yum Goong (Lemongrass Shrimp Soup)

ต้มยำกุ้งสมุนไพรไทย

Ingredients

Shrimp stock, chicken stock or water 4 cups / Medium sized shrimp, head and shell on if possible 5-8 no. / Kaffir lime leaves, roughly torn or cut 5-6 leaves Lemongrass stalk, smashed and cut into 1-2 inch pieces / 1 lemongrass stalk. Galangal, thinly sliced 7-8 rounds. Thai chilies, to taste, bruised and cut into large pieces 3-4 Tbsp / Thai chilli paste (optional) / Lime juice ½ cup / Fish sauce 3 Tbsp / Sugar 1-2 Tsp / Oyster mushroom, cut or tear large ones into bite-sized pieces 3 cups / Coriander for garnish

วัตถุดิบ

น้ำสต็อกกุ้ง, น้ำสต็อกไก่ หรือน้ำเปล่า 4 ถ้วยตวง กุ้งขนาดปานกลาง 5–8 ตัว / ใบมะกรูดฉีกหรือหั่น 5–6 ใบ / ตะไคร้ 1 ต้นพร้อมทุบและหั่นขนาด 1– 2 นิ้ว / ข่าหั่นบาง 7–8 ชิ้น พริก 3–4 ช้อนโต๊ะ / น้ำพริกเผา (ทางเลือก) น้ำมะนาว 1/2 ถ้วยตวง / น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 1–2 ช้อนชา / เห็ดนางรมหั่นขนาดพอดีคำ 3 ถ้วยตวง / ผักชีสำหรับตกแต่ง

Directions

1. Clean the shrimp and remove the black thread (the intestine) from the shrimp by cutting it down the back.
2. Slice the galangal and lemongrass into short 3 cm. pieces and pound it in a mortar to break out the flavours.
3. Remove the stalk from the kaffir lime leaves and tear apart.
4. Add the shrimp stock, lemongrass, kaffir lime leaves, galangal and chilies to the pot. Bring to a boil and let it boil for 3-4 minutes until you can smell the fragrance of the herbs from the pot.
5. When the soup is done simmering, add the oyster mushrooms, and bring the soup back to a boil.
6. Once the soup comes back to a boil, add the shrimp and when the soup just starts to bubble again, turn off the heat. Let the residual heat of the soup cook the shrimp completely, another minute or so.
7. Season with lime juice, fish sauce, chili paste (Optional) and sugar to your soup and stir.
8. Garnish with coriander leaves and serve with rice.

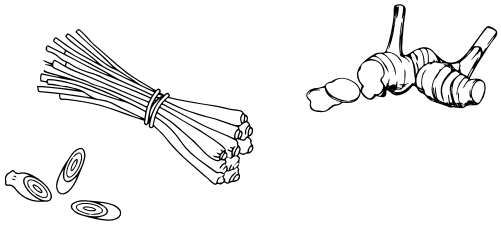
วิธีการทำ

1. ทำความสะอาดกุ้ง โดยผ่าหลังและนำเส้นสีดำออก
2. หั่นข่าและตะไคร้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ขนาด 3 ซม. และนำไปใส่ในครก ตำพอแหลกเล็กน้อย
3. นำก้านใบมะกรูด และฉีกใบกรูดเป็นชิ้น ๆ
4. ตั้งเตาน้ำสต็อก ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า และพริก ลงไปในหม้อ ต้มจนน้ำเดือด และต้มต่อไป 3-4 นาที จนได้กลิ่นหอมของสมุนไพร
5. ใส่เห็ดนางรมลงไป ต้มจนเดือด
6. เมื่อน้ำซุปเดือด ใส่กุ้งลงไป ต้มจนน้ำเดือดอีกครั้ง และปิดเตา
7. ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำพริกเผา (ทางเลือก) และน้ำตาลแล้วคนให้เข้ากัน
8. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยผักชี และจัดเสิร์ฟ พร้อมข้าวสวย

The Thai Forest (เดอะ ไทย ฟอร์เรสท์)

(+44) 23-8028-4266

The Thai Forest
(www.facebook.com/The-Thai-Forest-1076931445799828/?ref=page_internal)



Chef Nooror Somany Steppe

เชฟนูรอ โซ๊ะมณี สเต็ปเป้

A proud ambassador for Thai food across the globe Chef Nooror, or Nooror Somanee Steppe, is the founder and owner of the legendary Blue Elephant restaurant with branches worldwide and a range of popular curry pastes and other ingredients that are perennially popular with home cooks in over 30 countries. She's also the only Thai chef to receive the Creative Chef Award from Hospitality Asia Platinum Awards (HAPA), a feat which she achieved in 2008-2010.

เชฟหญิงชาวไทย ที่นำอาหารไทยไปไกลทั่วโลก "เชฟนูรอ" หรือ เชฟนูรอ โซ๊ะมณี สเต็ปเป้ ผู้ก่อตั้งและเจ้าของร้าน "Blue Elephant" ร้านอาหารไทยชื่อดังที่มีสาขาทั่วโลก นอกจากนี้ยังส่งออกเครื่องพริกแกงไทยและชุดประกอบอาหารไทยต่าง ๆ ภายใต้ชื่อแบรนด์ Blue Elephant ไปกว่า 30 ประเทศทั่วโลก อีกทั้งเชฟนูรอยังเป็นเชฟชาวไทยเพียงคนเดียวที่ได้รับรางวัลครีเอทีฟ เชฟ จาก Hospitality Asia Platinum Awards (HAPA) 2008-2010

Tom Yum River Prawn Thai Taste Therapy

ต้มยำกุ้งแม่น้ำไทยเทสเทอราปี

Ingredients

Stock
Heads and shells of 4 large prawns
Lemongrass (bruised) 3 stems / Coriander root 2 stalks / Shallots 3 no. / Water 3 cups
Sugar 1 Tsp

Burnt chili paste
Large red fried chilis 6 g / Fried bird's eye chilis 3 g / Fried shallots 15 g / Fried garlic 15 g / Vegetable oil 3 Tbsp / Tamarind 15 g
Palm sugar 10 g / Fish sauce 10 g

Tom Yum Goong ingredients
River prawns 4 no. / Stock 3 cups
Lemongrass 1 stalk / Kaffir Lime leaves (torn into small pieces by hand) 2 leaves
Coriander root 2 stalks / Bird's eye chili 5 chilis, finely ground / Straw mushrooms (quartered) 6 no.

Seasonings
Fish sauce 2 Tbsp / Lime juice 2 Tbsp
Sugar ½ Tbsp / Burnt chili paste 1 Tbsp

Garnish
Coriander leaves

วัตถุดิบ

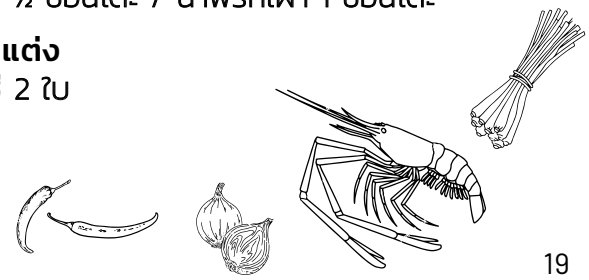
น้ำสต็อก
หัวและเปลือกกุ้งแม่น้ำ 4 ชิ้น / ตะไคร้ (ทุบแล้ว) 3 ก้าน
รากผักชี 2 ก้าน / หอมแดง (ทุบแล้ว) 3 ลูก
น้ำเปล่า 3 ถ้วย / น้ำตาล 1 ช้อนชา

น้ำพริกเผา
พริกสีแดงเม็ดใหญ่ทอด 6 กรัม / พริกขี้หนูทอด 3 กรัม / หอมแดงทอด 15 กรัม / กระเทียมทอด 15 กรัม
น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ / มะขาม 15 กรัม / น้ำตาลโตนด 10 กรัม / น้ำปลา 10 กรัม

ส่วนผสมของต้มยำกุ้ง
กุ้งแม่น้ำ 4 ตัว / น้ำสต็อก 3 ถ้วย
ตะไคร้ 1 ต้น / ใบมะกรูด (ฉีกด้วยมือเป็นชิ้นเล็ก) 2 ใบ
รากผักชี 2 ต้น / พริกขี้หนู (บดละเอียด) 5 เม็ด
เห็ดฟาง (หั่นเป็น ¼) 6 หัว

เครื่องปรุง
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ / น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล ½ ช้อนโต๊ะ / น้ำพริกเผา 1 ช้อนโต๊ะ

ผักตกแต่ง
ใบผักชี 2 ใบ



Preparation of stock

1. Bring water to a boil in saucepan over medium heat.
2. Add the heads and shells of prawns, lemongrass, coriander root and shallots and place the lid on the saucepan.

Preparation of burnt chili paste

1. Using a pestle and mortar or food processor, finely blend/pound all the ingredients together.
2. Add the chili paste mix to a pan and stir-fry for three minutes, lower the heat and stir for a further two minutes, remove from the pan and leave to cool.

Directions for Tom Yum River Prawn

1. Boil the stock over a medium heat.
2. Add the lemongrass and coriander root and continue to simmer.
3. Add the straw mushrooms, river prawns, kaffir lime leaves, fish sauce, sugar and burnt chili paste.
4. Turn off the heat, add chili and lime juice and remove the coriander root before serving.

Tips

1. Add the kaffir lime leaves after adding the prawns for a more aromatic broth.
2. Only add the lime juice after the water has reached boiling point.

การเตรียมน้ำสต็อก

1. ต้มน้ำในหม้อด้วยความร้อนปานกลาง
2. ใส่หัวและเปลือกกุ้ง ตะไคร้ รากผักชี หอมแดง แล้วปิดฝาหม้อ

การเตรียมน้ำพริกเผา

1. ใช้ครกหรือเครื่องปั่น ใส่ส่วนผสมทั้งหมดตำหรือปั่นให้ละเอียด
2. ตั้งกระทะใส่พริกที่ละเอียดลงผัดประมาณ 3 นาที หรี่ไฟลงเบา ๆ แล้วผัดต่ออีก 2 นาที นำออกจากเตา แล้วทิ้งไว้ให้เย็น

วิธีทำต้มยำกุ้งแม่น้ำ

1. ใช้ความร้อนระดับกลาง ต้มน้ำสต็อกจนเดือด
2. ใส่ตะไคร้และรากผักชีลงไปเคี่ยวต่อ
3. ใส่เห็ดฟาง กุ้งแม่น้ำ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล และน้ำพริกเผา
4. ปิดเตา ใส่พริกและน้ำมะนาว เอารากผักชีออกก่อนเสิร์ฟ

เคล็ดลับ

1. ใส่ใบมะกรูดหลังใส่กุ้งเพื่อให้ได้กลิ่นหอม
2. ใส่น้ำมะนาวหลังจากน้ำเดือดแล้ว

Blue Elephant Cooking School & Restaurant (ร้านอาหารบลูเอเลเฟ่นท์)

0-2996-9401

Blue Elephant Cooking School & Restaurant Bangkok (www.facebook.com/BlueElephantBANGKOK)

@blueelephantbkk

Fish Sauce
NEW
Tom

Chef Wattanasak Changkeb (Bas)

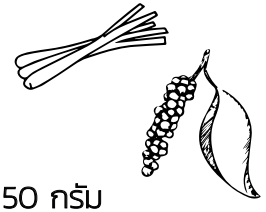
เชฟวัฒนศักดิ์ ช่างเก็บ (บาส)

Chef Bas Wattanasak Changkeb, the multi-talented Executive Chef, Co-Partner at Kor 99 restaurant and winner of TOP CHEF THAILAND SEASON 3, is renowned for his meticulous attention to detail and devotion to creating dishes which push the boundaries when it comes to deliciousness.

เจ้าของตำแหน่ง TOP CHEF คนที่ 3 ของเมืองไทย เชฟบาส วัฒนศักดิ์ ช่างเก็บ เชฟหนุ่มมากความสามารถ Executive Chef และ Co-partner ร้าน ก.99 ผู้ชนะจากรายการการแข่งขันการทำอาหาร รายการ TOP CHEF THAILAND SEASON 3 เชฟผู้ใส่ใจในทุกรายละเอียด ทุกขั้นตอนของการทำอาหาร เพื่อให้ได้รสชาติที่อร่อยและมีคุณค่าทางอาหารสูงสุด

Grilled Pork with Peppers with Lemongrass Infused Oily Rice and Preserved Egg in Fish Sauce

ข้าวมันตะไคร้หน้าหมูย่างราดซอสพริกไทยดำไข่ดองน้ำปลา



Ingredients

Lemongrass oil infused rice
Jasmine Rice 500 g / Garlic 50 g
Lemongrass 60 g / Light soy sauce 30 g
Sugar 25 g / Salt 6 g / Soup or stock 650 g
Rice bran oil 650 g

Grilled pork
Pork sirloin (1.5 cm. thickness) 500 g
Salt 4 g / Sugar 15 g / Water 50 g
Rice bran oil 20 g

Black Pepper Sauce
Oyster sauce 50 g / Light soy sauce 25 g
Sugar 15 g / Dark soy sauce 4 g / Chinese cooking wine 15 g / Black peppercorns 3 g
Corn starch 5 g / Soup or stock 75 g
Bell pepper (diced) 30 g / Minced garlic 15 g
Rice bran oil 30 g Green peppercorns 15 g

Preserved egg in fish sauce
2 egg yolks / Fish sauce 50 g
Sugar 15 g / Lime oil 15 g / Minced garlic 10 g
Bird's eye chili (sliced) 5 g

วัตถุดิบ

ข้าวมันตะไคร้
ข้าวหอมมะลิ 500 กรัม / กระเทียม 50 กรัม
ตะไคร้ 60 กรัม / ซีอิ๊วขาว 30 กรัม / น้ำตาลทราย 25 กรัม / เกลือ 6 กรัม / น้ำซุป 650 กรัม
น้ำมันรำข้าว 50 กรัม

หมูย่าง
หมูสันนอกหั่นหนา 1.5 ซม. 500 กรัม / เกลือ 4 กรัม
น้ำตาลทราย 15 กรัม / น้ำ 50 กรัม / น้ำมันรำข้าว 20 กรัม

ซอสพริกไทยดำ
ซอสหอยนางรม 50 กรัม / ซีอิ๊วขาว 25 กรัม
น้ำตาลทราย 15 กรัม / ซีอิ๊วดำ 4 กรัม / เหล้าจีน 15 กรัม / พริกไทยดำ 3 กรัม / แป้งข้าวโพด 5 กรัม
น้ำซุป 75 กรัม / พริกหยวกหั่นเต๋า 30 กรัม
กระเทียมสับ 15 กรัม / น้ำมันรำข้าว 30 กรัม
พริกไทยอ่อน 15 กรัม

ไข่ดองน้ำปลา
ไข่แดง 2 ฟอง / น้ำปลา 50 กรัม
น้ำตาลทราย 15 กรัม / น้ำมันมะนาว 15 กรัม
กระเทียมสับ 10 กรัม / พริกขี้หนูซอย 5 กรัม

Preparation of lemongrass infused rice

1. Soak Jasmine rice in water for 30 minutes and drain the water off.
2. Brown the garlic and lemongrass in hot oil until they give off an aroma.
3. Combine the soup, salt, sugar and mix together until consistent.
4. Take the drained rice and place in a steaming tray. Pour the soup, lemongrass and garlic oil over the rice and steam for 30 minutes.

Preparation of grilled pork

1. Combine the water, salt, sugar and oil to create a marinade.
2. Marinate the pork until the marinade has soaked into the meat.
3. Grill or roast the pork until cooked through and thinly slices into bite-sized pieces.

Preparation of black pepper sauce

1. Combine the oyster sauce, light soy sauce, sugar, dark soy sauce, Chinese cooking wine, corn starch, soup or stock. and black pepper together until consistent.
2. Heat a pan over medium heat, add the rice bran oil and garlic and stir-fry until an aroma is released.
2. Add the combined sauce and simmer until the sauce thickens.
4. Add bell peppers, Green peppercorns and mix in the sauce.

Preparation of preserved egg

1. Combine the fish sauce, sugar, lime oil and mix thoroughly.
2. Add the chili, garlic and mix thoroughly.
3. Crack the eggs and separate the yolk and soak in the fish sauce mix for 1-2 hours.

การเตรียมข้าวมันตะไคร้

1. นำข้าวหอมมะลิแช่น้ำ 30 นาที จากนั้นกรองน้ำออก
2. นำตะไคร้ และกระเทียมไปทอดในน้ำมันจนน้ำมันมีกลิ่นหอม แล้วพักไว้
3. ผสมน้ำซุป, เกลือ, น้ำตาลทราย คนส่วนผสมให้เข้ากัน
4. นำข้าวที่แช่น้ำใส่ถาดสำหรับนึ่งพร้อมกับน้ำซุปที่ผสมน้ำมันตะไคร้และกระเทียมที่เตรียมไว้ แล้วนึ่ง 30 นาที หรือจนข้าวสุก

การเตรียมหมูย่าง

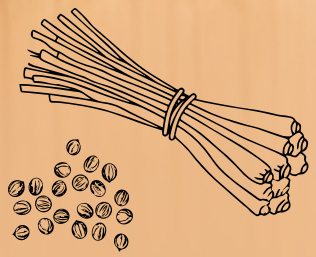
1. นำน้ำ, เกลือ, น้ำตาลทราย และน้ำมันผสมให้เข้ากัน
2. จากนั้นนำหมูไปหมักจนส่วนผสมทั้งหมดซึมเข้าไปที่เนื้อหมู
3. นำหมูไปย่างหรือเข้าอบ จนสุก แล้วหั่นสไลด์พอคำ

การเตรียมซอสพริกไทดำ

1. ผสมซอสหอยนางรม, ซีอิ๊วขาว, น้ำตาลทราย, ซีอิ๊วดำ, เหล้าจีน, แป้งข้าวโพด, น้ำซุป, พริกไทยดำ เข้าด้วยกัน
2. ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่น้ำมันรำข้าวและกระเทียม ผัดจนกระเทียมเริ่มมีกลิ่นหอม
3. ใส่ซอสที่ผสมไว้ลงไปเคี่ยวจนซอสข้น
4. ใส่พริกระฆัง, พริกไทยอ่อน ลงไปผสมในซอส

การเตรียมไข่ดองน้ำปลา

1. ผสมน้ำปลา, น้ำตาลทราย, น้ำมันมะนาว คนให้เข้ากัน
2. ใส่พริก, กระเทียม ลงไปผสมให้เข้ากัน
3. ตอกไข่แยกเอาแต่ไข่แดง นำไปแช่ในน้ำปลาที่เตรียมไว้ 1-2 ชม.



ก.99 โภชนา

092-705-6341

ก.99 โภชนา : Asian in the box
(www.facebook.com/gor99phochana)

@gor99phochana

Chef Vipittichak Pitthayanont (Nick)

เชฟวิพิทธิจักษ์ พิทยานนท์ (นิค)

A graphic designer and a genius who brings culinary creations to life on the plate, Chef Nick Vipittichak is a food stylist known in dining circles the world over. Describing himself as a 'Food Designer', Chef Nick is famous for creating glorious, innovative dishes and menus with deep meaning and of course, incredible flavors.

กราฟฟิกดีไซน์เนอร์ ผู้รังสรรค์สีสันบนจานอาหาร เชฟนิค วิพิทธิจักษ์ ฟู้ดสไตล์ลิสต์ไทยที่โด่งดังในระดับโลก แต่เชฟนิคให้นิยามอาชีพไว้ว่าเป็น Food Designer โดยเชฟนิคนั้นเป็นที่รู้จักกันดีในเรื่องของงานออกแบบและการรังสรรค์เมนูอาหารให้ออกมาสวยงาม มีความหมาย โดดเด่นด้วยสีสันที่สวยงามสะดุดตา และคงรสชาติอร่อยได้อย่างน่าอัศจรรย์

Thai herb, rice and river prawn oil

ข้าวขยำมันกุ้ง

Ingredients

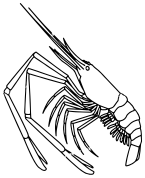
Brown rice 75 g / Riceberry rice 75 g / Grandma Puay's special recipe prawn fat 45 g / Mango 20 g / Young ginger 15 g Lemongrass 10 g / Shallot 15 g / Chinese garlic 15 g / Chili 5 g / Coriander 5 g Lime ½ cup / Large rivers prawns 250 g Seafood dipping sauce 40 g / Butterfly pea flowers for garnish

วัตถุดิบ

ข้าวกล้อง 75 กรัม / ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 75 กรัม มันกุ้งเสวยสูตรคุณยายป้วย 45 กรัม / มะม่วง 20 กรัม / ขิงอ่อน 15 กรัม / ตะไคร้ 10 กรัม หอมแดง 15 กรัม / กระเทียมจีน 15 กรัม พริกแดงจินดา 5 กรัม / ผักชี 5 กรัม / มะนาวแป้น ½ ลูก / กุ้งแม่น้ำใหญ่ 250 กรัม / น้ำจิ้มซีฟู้ด 40 กรัม / ดอกไม้ อัญชัน (ตกแต่ง)

Directions

1. Thoroughly clean and trim the river prawns and grill them until cooked over a charcoal grill.
2. Slice the mango and young ginger into thin slivers.
3. Chop the lemongrass, shallot, garlic and chili.
4. Serve on a plate and garnish with butterfly pea flowers.



วิธีการทำ

1. นำกุ้งแม่น้ำมาทำความสะอาด ตัดแต่งแล้วนำไปย่างบนเตาถ่านจนสุก
2. หั่นซอยมะม่วงกับขิงอ่อนให้เป็นเส้น
3. หั่นซอยตะไคร้ หอมแดง กระเทียม และพริกแดง
4. จัดลงจานให้สวยงามพร้อมตกแต่งด้วยดอกไม้

Chef Surakit Khemkaew (Ping)

เชฟสุรกิจ เข็มแก้ว (ปิง)

A dashing chef who brings innovative dishes alongside his good looks. Chef Ping Surakit Khemkaew, an acclaimed chef with numerous accolades to his name and winner of the Mekong River Culinary Challenge 2021, still finds the time to pen a popular column in Foodstylist Magazine. Chef Ping combines time-honoured Thai cuisine with cutting edge culinary techniques, while always retaining those trademark intense flavors.

เจ้าของฉายาเชฟหน้าหล่อ กับอาหารสไตล์อินโนเวทีฟ เชฟปิง สุรกิจ เข็มแก้ว เจ้าของรางวัลการแข่งขันหลากหลายรายการ รวมไปถึงการแข่งขัน Mekong River Culinary Challenge 2021 และยังเป็นคอลัมนิสต์ในนิตยสาร Foodstylist เชฟหนุ่มไฟแรงที่นำเสนอการทำอาหารไทยที่ผสมผสานเทคนิกใหม่ ๆ แต่ยังคงรสชาติของอาหารไทยไว้ได้อย่างชัดเจน

Thai Herbal Savoury Rice Salad

ข้าวยำสมุนไพร

Ingredients

Mackerel 20 g / Palm sugar 120 g / Budu (Fish sauce southern style) 45 g / Shallot 300 g / Galangal 30 g / Kaffir lime leaves 3 leaves / Lemongrass 10 g / Plain rice/ fragrant black rice (mixed) 200 g / Grated mango 15 g / Cucumber (cubed) 15 g Bean sprouts 15 g / Grated lemongrass 15 g Crushed dried shrimp 15 g / Roasted chili 15 g / Shredded kaffir lime leaves 15 g Lemon wedge / Pomelo (peeled) 15 g Rose apple (cubed) 15 g / Coriander for garnish 5 g

วัตถุดิบ

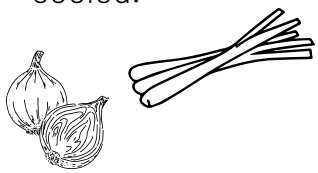
ปลาอินทรีย์ 20 กรัม / น้ำตาลปี๊บ 120 กรัม น้ำบูดู 45 กรัม / หอมแดงซอย 300 กรัม ข่า 30 กรัม / ใบมะกรูด 3 ใบ / ตะไคร้ 10 กรัม ข้าวเปล่าผสมข้าวหอมนิล 200 กรัม มะม่วงซอย 15 กรัม / แตงกวาหั่นเต๋า 15 กรัม / ถั่วงอก 15 กรัม / ตะไคร้ซอย 15 กรัม / กุ้งแห้งป่น 15 กรัม พริกคั่ว 15 กรัม / ใบมะกรูดซอย 15 กรัม มะนาวซีก / ส้มโอแกะ 15 กรัม / ชมพู่หั่นเต๋า 15 กรัม / ผักชี 5 กรัม

Preparation of salad dressing

1. Combine all the ingredients and simmer until they are cooked through and aromatic.
2. Blend the ingredients until you achieve a fine, consistent mix and heat for a further 5-10 minutes until the mix becomes thick and concentrated.

Preparation with rice

1. Arrange the ingredients on a plate and serve with the salad dressing once it has cooled.



การเตรียมน้ำยำ

1. นำส่วนผสมน้ำยำทั้งหมดตั้งไฟเคี่ยวรวมกัน จนสมุนไพรเริ่มสุกหอม
2. เอาไปปั่นจนละเอียด จากนั้นนำกลับตั้งไฟอีกรอบหนึ่ง 5-10 นาทีให้น้ำยาข้นขึ้น

ข้าวยำ

1. จัดเรียงทุกอย่างพอสวยงามพร้อมทั้งน้ำยำที่เย็นแล้ว

โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์

02-088-5666

Bangkok Marriott Hotel The Surawongse
(www.facebook.com/marriottsurawongse)

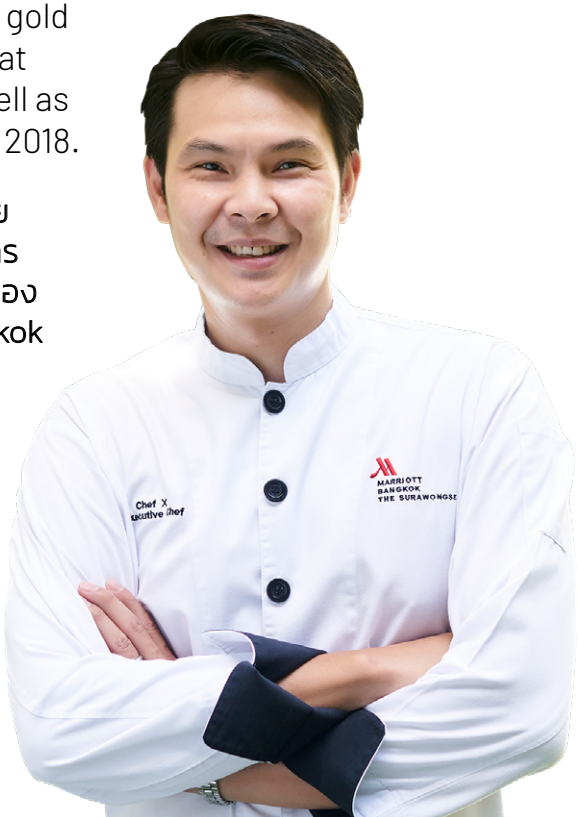
@marriottsurawongse

Chef Attapol Naito Thangthong (X)

เชฟอรรถพล ไนโต ถังทอง (เอ็กซ์)

Chef X Attapol Naito Thangthong, An up-and-coming Thai chef with a wealth of industry experience. Chef X, or Chef Attapol Naito Thangthong, is the residing Executive Chef at Bangkok Marriott The Surawonge and captain of the gold medal winning Thai national team at The Culinary World Cup 2014, as well as Marriot's Global Chef of the Year in 2018.

เชฟเอ็ก อรรถพล ไนโต ถังทอง เชฟไทยดาวรุ่งผู้มากประสบการณ์ในวงการอาหาร "เชฟเอ็ก" หรือ เชฟอรรถพล ไนโต ถังทอง 'Executive Chef ประจำโรงแรม Bangkok Marriott The Surawonge' เชฟเอ็กหัวหน้าเชฟทีมชาติไทยระดับมืออาชีพที่คว้าเหรียญทองจากการแข่งขัน The Culinary World Cup 2014 และยังเป็นเชฟที่ได้รับรางวัล 'Chef of the Year' ประจำปี 2018 จากโรงแรมในเครือแมริออททั่วโลก



Spaghetti Nam Prik Ong (Northern chili paste)

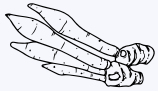
สปาเกตตีน้ำพริกอ่องกระชาย

Chili paste
Dried chilies, soaked in water 10 g / Lemongrass 2 g / Galangal 5 g / Coriander root 2 g / Shallot 20 g / Garlic 5 g Fingerroot 20 g / Shrimp paste 20 g / Salt 2 g

Northern chili paste sauce
Vegetable oil 10 g / ' Prik Ong' northern style chili paste 80 g Tomatoes 40 g / Cherry tomatoes 20 g / Minced pork 50 g / Spaghetti (cooked) 150 g / Coriander (sliced) 2 g Fish sauce 25 g / Palm sugar 10 g

Garnish/sides
Boiled egg / Wild betel leaves Crispy pork rinds

น้ำพริก
พริกแห้งบางช้างแช่น้ำ 10 กรัม / ตะไคร้ 2 กรัม ข่า 5 กรัม / รากผักชี 2 กรัม / หอมแดง 20 กรัม / กระเทียม 5 กรัม / กระชายขาว 20 กรัม กะปิ 20 กรัม / เกลือ 2 กรัม



ซอสน้ำพริกอ่อง
น้ำมันพืช 10 กรัม / น้ำพริกอ่อง 80 กรัม มะเขือเทศ 40 กรัม / มะเขือเทศราชินี 20 กรัม หมูสับ 50 กรัม / สปาเกตตีต้มแล้ว 150 กรัม ผักชีซอย 2 กรัม / น้ำปลา 25 กรัม น้ำตาลปี๊บ 10 กรัม

เครื่องเคียง
ไข่ต้ม / ใบชะพลู แคบหมู

Directions

1. Stir-fry the curry paste until it begins to release an aroma, add the tomatoes and stir-fry until they become soft. Continue to stir-fry until the mix softens and blends easily together, flavor with fish sauce and palm sugar.
2. Add the minced pork and cook through. Add the cherry tomatoes, cooked spaghetti and coriander, continue to stir-fry until all ingredients are thoroughly combined and remove from the heat.
3. Serve with boiled eggs, wild betel leaves and crispy pork rinds.

วิธีการทำ

1. ผัดพริกแกงกับน้ำมันพืชจนหอม ใส่มะเขือเทศลงไปผัดจนมะเขือเทศสุก และละลายไปพร้อมกับพริกแกง หลังจากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลปี๊บ
2. เพิ่มหมูสับลงไปผัดในซอส จนสุกแล้วเติมมะเขือเทศราชินี เส้นสปาเกตตีและผักชี ผัดทุกอย่างให้เข้ากัน แล้วยกลงจากเตา
3. จัดเสิร์ฟ สปาเกตตี น้ำพริกอ่องพร้อมไข่ต้ม ใบชะพลู และแคบหมู

โรงแรมแบงค็อก แมริออท เดอะ สุรวงศ์

02-088-5666

Bangkok Marriott Hotel The Surawongse (www.facebook.com/marriottsurawongse)

@marriottsurawongse

Chef Andy Yang

เชฟแอนดี้ ยังเอกสกุล

From a humble kitchen hand to a Michelin starred Chef, the man who championed Thai cuisine's medicinal properties continues to go from strength to strength.

Chef Andy Yang, proud recipient of one Michelin Star in 2010 for his Rong Tiam restaurant venture in the USA, and another for his Table 38 in 2020, as well as Bib Gourmand awards for his Pad Thai Fai Talu restaurant in 2019, 2020 and 2021. Chef Andy stated that "I believe that Thai food is actually medicine, whether it's curry or Tom Yum, the cuisine offers countless health benefits from the herbs contained in the dishes as well as unbeatable taste, especially when the correct and most creative culinary techniques are used."

จากเด็กในครัวสู่เชฟมิชลินสตาร์ 1 ดาว ที่บุกเบิกเรื่องราวอาหารไทยเป็นยา

เชฟแอนดี้ ยัง เชฟมิชินลินสตาร์ 1 ดาวในปี 2010 จากร้านโรงเตี๊ยมในสหรัฐอเมริกา และยังเป็นเชฟมิชลินสตาร์ 1 ดาวในปี 2020 จากร้านไฮเปอร์ไฟน์ไดนิ่ง เทเบิ้ล 38 ร้านแนะนำ BIB Gourmand ในปี 2019, 2020 และ 2021 จากร้าน ผัดไทยไฟทะลุ โดยเชฟแอนดี้ ยัง ได้กล่าวว่า "ผมมีความเชื่อที่ว่า อาหารไทยนั้นเป็นยา ไม่ว่าจะแกงหรือต้มยำ นอกจากความอร่อยแล้ว วัตถุดิบสมุนไพรมีคุณประโยชน์ทางด้านสุขภาพอีกด้วย หากถูกนำมารังสรรค์ด้วยเทคนิคต่าง ๆ อย่างถูกวิธี"

Shrimp Herbal Tamarind Sauce

กุ้งซอสมะขามสมุนไพรไทย

Ingredients and condiments
Banana prawns (or giant freshwater prawns/ tiger prawns) 5-8 prawns / Shallots (sliced) 9 to 10 bulbs / Garlic cloves (sliced) 10 to 12 cloves / Dried chili 10 No. (Mixture of Soda, Karen and Bang Chang varieties)
Sweet wormwood (for garnish) 1 stalk
Oil (for frying) 2 cups

Tamarind sauce
Tamarind juice 60 ml / Water 250 ml
Palm sugar 150 g / Sugar 50 g / Salt 1 Tsp

ส่วนผสมและเครื่องปรุง
กุ้งแชบ๊วย (หรือกุ้งก้ามกรามสด กุ้งกุลาดำ) 5-8 ตัว
หอมแดงซอย 9-10 หัวใหญ่ / กระเทียมกลีบใหญ่ซอย 10-12 กลีบใหญ่ / พริกแห้งบางช้าง, พริกแห้งสีดา, พริกกะเหรี่ยง 10 เม็ด / โกฐจุฬาลัมพา สำหรับตกแต่ง 1 ต้น / น้ำมันสำหรับทอด 2 ถ้วย

ซอสมะขาม
น้ำมะขามเปียก 60 มิลลิลิตร
น้ำเปล่า 250 มิลลิลิตร / น้ำตาลปี๊บ 150 กรัม
น้ำตาลทราย 50 กรัม / เกลือ 1 ช้อนชา

Directions

1. Heat some oil in a pan.
2. Brown the garlic and shallots in the pan, then remove and leave to dry.
3. Add the dried chilies until fragrant, remove and leave to dry.
4. Add the prawns and stir-fry them in the oil to ensure they are aromatic.
5. Remove the prawns from the pan and leave them to stand before starting on the sauce.
6. Over a low heat, add a small amount of the oil used to stir-fry the dried chili to the pan.
7. Add the palm sugar, sugar, tamarind juice, water, salt and simmer until they begin to lose moisture and become sticky and viscous. The sauce should be sweet and sour with a tiny amount of saltiness.
8. Add the prawns to the sauce and stir together.
9. Plate the prawns, coat them with the tamarind sauce, sprinkle with fried crispy shallots fried chili and fried garlic. Garnish with sweet wormwood and serve.

วิธีการทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ
2. กระเทียม หอมแดง (หั่นบาง ๆ ทอดกับน้ำมันให้เหลืองกรอบ) ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ตามด้วยใส่พริกแห้ง 3 อย่างลงในน้ำมัน (พริกแห้งบางช้าง, พริกแห้งสีดา, พริกกะเหรี่ยง) ผัดคลุกพอหอมกลิ่นของสมุนไพร ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
4. ใส่กุ้งแชบ๊วยตามลงไปผัดในน้ำมันเพื่อกุ้งมีกลิ่นหอมของสมุนไพร
5. กุ้งเริ่มสุกให้ตักพักไว้ก่อน และทำน้ำซอส
6. ตั้งไฟอ่อนในกระทะ ใช้น้ำมันจากการผัดพริกแห้งพอเล็กน้อย
7. ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทราย น้ำมะขามเปียก น้ำเปล่า เกลือ เคี่ยวให้งวดเล็กน้อยจนเหนียวได้ที่ รสชาติของน้ำซอสมะขาม จะเปรี้ยวหวานเค็มเล็กน้อย
8. ใส่กุ้งที่พักไว้ลงไปในน้ำซอส คลุกเคล้าพอประมาณ
9. เตรียมเสิร์ฟ จัดกุ้งใส่จาน ราดด้วยน้ำซอสมะขามลงบนตัวกุ้ง โรยด้วยหอมเจียว พริกทอด ตามด้วยกระเทียมเจียว แต่งหน้าด้วยโกฐจุฬาลัมพาให้สวยงาม

ร้านผัดไทยไฟทะลุ Pad Thai Fai Ta Lu
095-205-2253
ผัดไทยไฟทะลุ Pad Thai Fai Ta Lu (www.facebook.com/padthaifaitalu)
@padthaifaitalu

50 Dishes

Immune Booster Menu
เมนูเสริมภูมิต้านทาน

Culinary Cannabis Menu
เมนูจากกัญชา

Healthy Food Menu
เมนูสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

Immune Booster Menu

เมนูเสริมภูมิต้านทาน

Chicken Soup with Turmeric

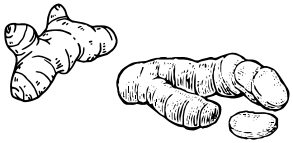
แกงไก่ขมิ้น

Ingredients

Garlic 5 g / Fresh turmeric 5 g
Sliced galangal 5 g / Lemongrass 10 g
Kaffir lime leaves 3 g / Dried chili 2 g
Coriander leaves 2 g / Shallots 10 g
Chicken stock 400 g / Fish sauce 20 g
Chicken breast or chicken thigh 100 g
Curry powder

วัตถุดิบ

กระเทียม 5 กรัม / ขมิ้น 5 กรัม / ข่า 5 กรัม
ตะไคร้ 10 กรัม / ใบมะกรูด 3 กรัม
พริกแห้ง 2 กรัม / ผักชี 2 กรัม / หอมแดง 10 กรัม
น้ำสต็อกไก่ 400 กรัม / น้ำปลา 20 กรัม
สะโพกไก่ หรือ อกไก่ 100 กรัม / ผงกะหรี่



Directions

1. Bring chicken stock to the boil. Then, add chicken breast or chicken thigh to the stock.
2. Add the turmeric, lemongrass, kaffir lime leaves, sliced galangal, shallot, dried chili.
3. Stir in curry powder.
4. Flavour the soup with fish sauce.
5. Garnish with coriander leaves, and serve.

วิธีการทำ

1. ตั้งหม้อบนเตา ใส่น้ำสต็อกไก่ แล้วต้มจนน้ำเดือด จากนั้นใส่สะโพกไก่ หรืออกไก่ลงไป
2. ใส่สมุนไพร ได้แก่ ขมิ้น ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า หอมแดง และพริกแห้ง
3. ใส่ผงกะหรี่แล้วคนให้วัตถุดิบเข้ากัน
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา
5. ตกแต่งจานอาหารด้วยผักชี และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Turmeric' contains curcumin which helps the body's immune system work efficiently.

'ขมิ้น' มีสารเคอร์คูมิน ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

'Galangal' prevents inflammation from bacteria and viruses.

'ข่า' มีฤทธิ์ช่วยป้องกันการอักเสบจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Garlic' enhances the immune function of the body.

'กระเทียม' มีฤทธิ์ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

'Lemongrass' helps make the body's work processes more efficient, resulting in good health, resistance to disease, and a rejuvenated, healthy body.

'ตะไคร้' มีฤทธิ์ช่วยให้กระบวนการการทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

Gang Leang

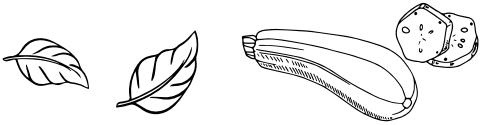
แกงเลียงน้ำใสใบแมงลัก

Ingredients

Luffa or zucchini 30 g / Hairy basil 5 g
Shallots 10 g / Fingerroot 5 g
Shrimp paste 20 g / Lemongrass 2 g
Coriander root 1 g / White peppercorn 2 g
Bird's eye chili 2 g / Pumpkin 30 g
Baby corn 20 g / Chicken stock 500 g
Fish sauce 30 g / Dried shrimps 5 g
White shrimps 60 g

วัตถุดิบ

บวบ 30 กรัม / ใบแมงลัก 5 กรัม
หอมแดง 10 กรัม / กระชาย 5 กรัม / กะปิ 20 กรัม
ตะไคร้ 2 กรัม / รากผักชี 1 กรัม
พริกไทยขาว 2 กรัม / พริกขี้หนู 2 กรัม
ฟักทอง 30 กรัม / ข้าวโพดอ่อน 20 กรัม
น้ำสต็อกไก่ 500 กรัม / น้ำปลา 30 กรัม
กุ้งแห้ง 5 กรัม / กุ้งขาว 60 กรัม



Directions

1. Pound the shrimp paste, fingerroot, shallots, lemongrass, coriander root, white pepper corn. bird's eye chili and dried shrimps to make the curry paste.
2. Bring water to a boil, add the curry paste and flavour with fish sauce.
3. Stir in dried shrimps, white shrimps and all vegetables, simmer until cooked through. Bring the broth to a boil, and add the hairy basil leaves.
4. Serve.

วิธีการทำ

1. นำกะปิ กระชาย หอมแดง ตะไคร้ รากผักชี พริกไทย พริกขี้หนู และกุ้งแห้ง ใส่ลงไปในครกแล้วโขลกให้เข้ากันเป็นเครื่องพริกแกง
2. ตั้งเตารอจนน้ำเดือด แล้วใส่เครื่องพริกแกงลงไป และปรุงรสด้วยน้ำปลา
3. ใส่กุ้งและผักต่าง ๆ ต้มจนสุก และใส่ใบแมงลักขณะน้ำเดือด
4. จัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Luffa' or **'Zucchini'** contains antioxidant properties, treats sinusitis, cataracts, rashes, skin allergies.

'บวบ' มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ รักษาโรคไซนัสอักเสบ ต้อกระจก ผื่น ภูมิแพ้ผิวหนัง

'Hairy basil' is high in iron which helps nourish the blood.

'ใบแมงลัก' มีธาตุเหล็กสูง ช่วยในการบำรุงเลือด

'Shallots' are effective against COVID-19 virus.

'หอมแดง' มีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส COVID-19

'Fingerroot' relieves coughs and cold symptoms.

'กระชาย' ช่วยบรรเทาอาการไอและหวัด

Gang Som with Fingerroot and Tamarind

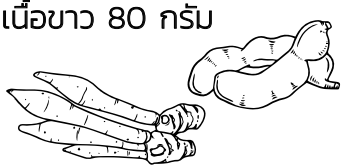
แกงส้ม สูตรกระชายมะขามเปียก

Ingredients

Fingerroot 65 g / Tamarind juice 350 g
Seasonal vegetables 50 g
(cabbage, baby corn, carrot, yardlong beans, chinese cabbage, zucchini)
Shallots 50 g / Gang som curry paste 180 g
(dried chili, garlic, shallot, galangal, shrimp paste, salt) / Fish stock or chicken stock 4 l / Fish sauce 400 g
Palm sugar 125 g / Sea bass or any white fish meat 80 g

วัตถุดิบ

กระชาย 65 กรัม / น้ำมะขามเปียก 350 กรัม
ผักตามฤดูกาล 50 กรัม (กะหล่ำปลี ข้าวโพดอ่อน แครอท ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว บวบ)
หอมแดง 50 กรัม / พริกแกงส้ม 180 กรัม
(พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า กะปิ เกลือ)
น้ำสต็อกปลา / น้ำสต็อกไก่ 4 ลิตร
น้ำปลา 400 กรัม / น้ำตาลโตนด 125 กรัม
ปลากะพง หรือ ปลาเนื้อขาว 80 กรัม



Directions

1. Pound the Gang Som curry paste with around 10 grams of the fish meat together, keeping the remainder of the fish meat aside for the soup. Bring the chicken stock to a boil. Then stir in the curry paste.
2. Season with fish sauce, tamarind juice and palm sugar.
3. Add the remaining fish meat and vegetables to the broth. Keep the heat until fully cooked.
4. Keep cooking on high heat until serving.

วิธีการทำ

1. โขลกพริกแกงส้มพร้อมเนื้อปลากะพงประมาณ 10 กรัม ลวกให้เป็นเนื้อเดียวกัน และแบ่งเนื้อปลาที่ยังไม่ลวกไว้สำหรับใส่ในน้ำแกงส้มภายหลัง จากนั้นตั้งเตาปรุงอาหาร เติมน้ำสต็อกลงในหม้อ แล้วต้มจนน้ำเดือด และใส่เครื่องพริกแกงส้มลงไป คนให้ละลายเข้ากัน
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก และน้ำตาลโตนด
3. ใส่ปลาและผักต่าง ๆ ลงไปต้มจนสุก
4. ต้มจนน้ำเดือด และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Fingerroot' relieves cough and cold symptoms.

'กระชาย' มีฤทธิ์บรรเทาอาการไอและหวัด

'Tamarind' contains vitamin C and antioxidants that help strengthen the immune system.

'มะขามเปียก' มีวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

'Carrots' are rich in beta-carotene which has immune modulating and antioxidant effects.

'แครอท' อุดมด้วยเบต้าแคโรทีน มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน และต้านอนุมูลอิสระ

'Shallots' help prevent COVID-19.

'หอมแดง' มีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส COVID-19

'Dried chili' contains antioxidants that help strengthen the immune system in the body.

'พริกแห้ง' มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

'Cabbage' makes hair roots strong and reduces premature breakage.

'กะหล่ำปลี' ทำให้รากผมแข็งแรง ลดการขาดหลุดร่วง

E-Sarn Style Mushroom Soup

แกงเห็ดสูตรไทยอีสาน

Ingredients

Mixed seasonal mushrooms 50 g (shiitake, grey oyster mushroom, king oyster mushroom, and termite mushroom)
Wild watercress leaves 1 g / Acacia Pennata 5 g / Dill 1 g / Luffa or Zucchini 50 g / Bird's eye chili 2 g
Baby corn 10 g / Pumpkin 20 g
Fish sauce 20 g / Bamboo Grass Juice 100 g
Fermented fish sauce 10 g

วัตถุดิบ

เห็ดต่าง ๆ ตามฤดูกาล 50 กรัม (เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดออริจิ และเห็ดโคน) / ผักหวาน 1 กรัม
ชะอม 5 กรัม / ผักชีลาว 1 กรัม / บวบ 50 กรัม
พริกขี้หนูสวน 2 กรัม / ข้าวโพดอ่อน 10 กรัม
ฟักทอง 20 กรัม / น้ำปลา 20 กรัม
น้ำใบย่านาง 100 กรัม / น้ำปลาร้า 10 กรัม

Directions

1. Bring the bamboo grass juice to a boil.
2. Add all the vegetables and simmer until cooked through.
3. Flavour with fermented fish sauce and fish sauce.
4. Stir regularly. Bring the soup to the boil before serving.

วิธีการทำ

1. ต้มน้ำใบย่านางจนเดือด
2. ใส่ผักต่าง ๆ ที่เตรียมไว้ลงไปต้มจนสุก
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าและน้ำปลา
4. คนให้เข้ากัน รอให้น้ำแกงเดือด แล้วจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Shiitake mushroom' contains eritadenine which helps soothe cold symptoms.

'เห็ดหอม' มีสารอิริทาดีนีน ช่วยบรรเทาอาการหวัด

'Grey oyster mushroom' contains beta glucan which helps strengthen the body's immunity.

'เห็ดนางฟ้า' ให้เบต้ากลูแคน ช่วยเสริมภูมิต้านทานแก่ร่างกาย

'Wild watercress leaves' or 'Pak Waan' helps reduce inflammation and boost immunity.

'ผักหวาน' ช่วยลดการอักเสบและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

'Pumpkin' is rich in beta-carotene which has the effect of improving immunity and is an antioxidant.

'ฟักทอง' อุดมด้วยเบต้าแคโรทีน มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระ

'Bamboo grass leaves' contain vitamin A to boost the immune system.

'ใบย่านาง' มีวิตามินเอ ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

'King Oyster mushrooms' contain beta-glucans that can stimulate immunity

'เห็ดออริจิ' มีสารกลุ่มเบต้ากลูแคน ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

Stir-Fried Chicken with Ginger

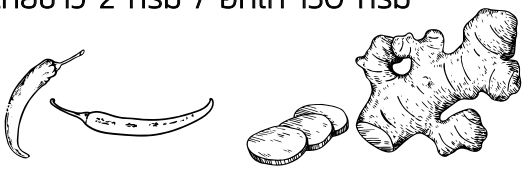
ไก่ผัดขิง

Ingredients

Sliced fresh ginger 50 g / Sliced chili 10 g
Wood ear mushroom 20 g / Chopped
Garlic 15 g / Spring onion 2 g
Soy sauce 15 g / Oyster sauce 20 g
Sugar 10 g / White pepper 2 g
Chicken breast 150 g

วัตถุดิบ

ขิงซอย 50 กรัม / พริกแดงซอย 10 กรัม
เห็ดหูหนูดำ 20 กรัม / กระเทียมซอย 15 กรัม
ต้นหอม 2 กรัม / ซอสถั่วเหลือง 15 กรัม
น้ำมันหอย 20 กรัม / น้ำตาล 10 กรัม
พริกไทยขาว 2 กรัม / อกไก่ 150 กรัม



Directions

1. Chop the chicken thigh, garlic, ginger, chili and spring onion.
2. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, add chicken. Stir fry the chicken until fully coooked.
3. Add vegetables including sliced fresh ginger, chopped garlic, sliced chilli, wood ear mushroom and spring onion to the hot pan. Flavour with oyster sauce, soy sauce, sugar and white pepper.
4. Stir-fry until all ingredients are thoroughly and consistently combined and serve.

วิธีการทำ

1. หั่นวัตถุดิบต่าง ๆ เช่น อกไก่ กระเทียม ขิง พริก และต้นหอม เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ตั้งกระทะ เติมน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน จากนั้นนำไก่ลงไปทอดจนสุก
3. ใส่ผักต่าง ๆ ทั้งขิง กระเทียม พริก เห็ดหูหนูดำ และต้นหอม ลงไป แล้วปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซอสถั่วเหลือง น้ำตาล และพริกไทย
4. ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Ginger' contains spicy gingrold (6-Gingerol) with antioxidant activity. It's anti-inflammation and reduces cough.

'ขิง' มีสารที่ให้รสเผ็ดร้อน gingrold (6-Gingerol) มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ ลดอาการไอ

'Chili' boosts immunity, is rich in vitamin A and vitamin C which are important nutrients for the immune system.

'พริก' เสริมสร้างภูมิต้านทาน อุดมไปด้วยวิตามินเอและวิตามินซี ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกัน

'Wood Ear Mushroom' stimulates the excretory system, is very high in fiber. Thus helping the excretory system allowing it work at full efficiency. It's also good for those looking to lose weight as well.

'เห็ดหูหนูดำ' กระตุ้นระบบขับถ่าย มีไฟเบอร์สูง จึงช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ และยังส่งผลดีต่อผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักอีกด้วย

Stir-Fried Chicken with Cashew Nuts

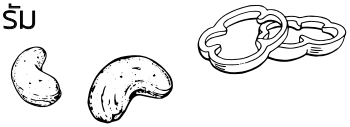
ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

Ingredients

Onion (diced) 30 g / Cashew nuts 30 g
Bell pepper 50 g / Spring onion 5 g
White pepper 1 g / Dried chili 2 g
Chopped garlic 15 g / Soy sauce 20 g
Oyster sauce 27 g / Thai chili paste 30 g
Sugar 10 g / Salt 1 g / Wheat flour 50 g
Palm Oil 200 g / Chicken thigh/breast 150 g

วัตถุดิบ

หอมใหญ่ 30 กรัม / เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 30 กรัม
พริกหวาน 50 กรัม / ต้นหอม 5 กรัม / พริกไทย
1 กรัม / พริกแห้ง 2 กรัม / กระเทียม 15 กรัม
ซอสถั่วเหลือง 20 กรัม / น้ำมันหอย 27 กรัม
น้ำพริกเผา 30 กรัม / น้ำตาล 10 กรัม / เกลือ 1 กรัม
แป้งสาลี 50 กรัม / น้ำมันปาล์ม 200 กรัม
สะโพกไก่/ชิ้นอกไก่ 150 กรัม



Directions

1. Slice the chicken thigh, bell pepper, onion, spring onion, garlic into bite-sized pieces.
2. Season the chicken with salt and pepper and then dip in wheat flour to coat, fry in oil until cooked throughout and drain.
3. Stir-fry garlic and dried chilli until fragrant. Then add the remaining ingredients and stir-fry. Flavor with soy sauce, chilli paste and sugar. Then toss in cashew nuts.
4. Stir-fry until all ingredients are thoroughly and consistently combined and serve.

วิธีการทำ

1. หั่นสะโพกไก่ พริกหวาน หอมใหญ่ ต้นหอม กระเทียม ให้เป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. ปรุงรสไก่ด้วยเกลือ พริกไทย แล้วนำไปคลุกแป้งสาลี หลังจากนั้นนำไปทอดในน้ำมันจนสุก นำขึ้นพัก ให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ผัดกระเทียมและพริกแห้งกับน้ำมันจนมีกลิ่นหอม ใส่ไก่ที่ทอดแล้ว หอมใหญ่ พริกหวาน และต้นหอม ผัดให้เข้ากัน แล้วปรุงรสด้วยซอสถั่วเหลือง น้ำมันหอย น้ำพริกเผา น้ำตาล จากนั้นใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงไป
4. ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Onion' is effective against COVID-19 pathogens.

'หอมใหญ่' มีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส COVID-19.

'Cashew Nuts' help strengthen immunity and nourish the nerves, as well as being an anti-depressant.

'เม็ดมะม่วงหิมพานต์' มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงประสาท และต้านซึมเศร้า

'Bell pepper' reduces mucus, makes breathing easier. It also helps prevent infections in the mouth, nose, and throat area.

'พริกหวาน' ลดน้ำมูก ช่วยให้หายใจได้สะดวก ช่วยป้องกันการติดเชื้อในบริเวณปาก จมูก และลำคอได้อีกด้วย

Stir-Fried Holy Basil Leaves

ผัดกะเพรา

Ingredients

Holy basil leaves 10 g / Large chili (sliced) 10 g / Bird's eye chili 10 g / Garlic (chopped) 15 g / White pepper 0.5 g / Fish sauce 12 g Oyster sauce 5 g / Black soy sauce 2 g Sugar 2 g / Vegetable oil 20 g Minced pork 180 g

วัตถุดิบ

ใบกะเพรา 10 กรัม / พริกชี้ฟ้า 10 กรัม พริกขี้หนู 10 กรัม / กระเทียม 15 กรัม พริกไทยขาว 0.5 กรัม / น้ำปลา 12 กรัม น้ำมันหอย 5 กรัมซีอิ๊วดำ 2 กรัม / น้ำตาล 2 กรัม น้ำมันพืช 20 กรัม / หมูสับ 180 กรัม

Directions

1. Pick off the holy basil leaves and finely chop the garlic and bird's eye chili.
2. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, saute the garlic and chili until fragrant. Add the minced pork and stir-fry until cooked. Then flavour with black soy sauce, fish sauce, oyster sauce, sugar, and pepper.
3. Add the holy basil leaves and stir-fry until they are mixed consistently.
4. Garnish with sliced large chili and serve.

วิธีการทำ

1. เด็ดใบกะเพรา และสับพริกขี้หนูกับกระเทียม ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ตั้งกระทะบนเตา ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน แล้วจึงใส่พริกขี้หนูและกระเทียมสับลงไป ผัดกับน้ำมันจนมีกลิ่นหอม หลังจากนั้นใส่หมูสับลงไปผัดจนสุก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วดำ น้ำปลา น้ำมันหอย น้ำตาล และพริกไทย
3. ใส่ใบกะเพราลงไป และผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ตกแต่งจานด้วยพริกชี้ฟ้า และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Holy basil leaves' contains an important substance called carvacrol that helps relieve cold symptoms and is effective against influenza virus.

'ใบกะเพรา' มีสารสำคัญที่เรียกว่า คาร์วาครอล ช่วยบรรเทาอาการหวัด และมีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่

'Chili', capsaicin, gives a spicy flavor. Helps relieve cold and flu symptoms and reduces mucus and phlegm.

'พริก' สารแคปไซซินให้รสเผ็ด ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

'Garlic' enhances innate and adaptive immune function.

'กระเทียม' เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันโดยกำเนิดและภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะ

Crispy Thai Omelette with Basil Leaves

ไข่ฟูโหระพา

Ingredients
Sweet basil leaves 5 g / Sliced Red chili 2 g
Fish sauce 10 g / Vegetables oil 50 g
3 Eggs

วัตถุดิบ
ใบโหระพา 5 กรัม / พริกแดง 2 กรัม
น้ำปลา 10 กรัม / น้ำมันพืช 50 กรัม / ไข่ไก่ 3 ฟอง

Directions

1. Beat the eggs and flavour with fish sauce.
2. Add sweet basil leaves and sliced red chili to the egg.
3. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, pour egg in the pan. Fry the egg mixture until cooked.
4. Garnish with sliced chili and serve.

วิธีการทำ

1. ตอกไข่ไก่ใส่ถ้วยและปรุงรสด้วยน้ำปลา แล้วตีให้เข้ากัน
2. ใส่ใบโหระพาและพริกในไข่ไก่ที่ตีเตรียมไว้
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน แล้วจึงเทไข่ที่ผสมไว้ลงไปทอดจนสุก
4. ตกแต่งด้วยพริกและจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Chili' helps relieve flu symptoms, reduce mucus and phlegm.

'พริก' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

'Sweet basil' contains caffeic acid that can fight against influenza virus and improve immunity.

'โหระพา' มีฤทธิ์ต้านไวรัส ไข้หวัดใหญ่และปรับภูมิคุ้มกัน

Southern Style Turmeric Minced Pork

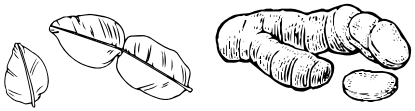
คั่วกลิ้งแห้งขมิ้นเหลืองปักษ์ใต้

Ingredients

Kua Kling curry paste 25 g (bird's eye chili, dried chili, lemongrass, garlic, shallot, galangal, turmeric, pepper, salt, shrimp paste) / Kaffir lime leaves 1 g / Red chili 2 g
Green peppercorns 2 g / Shrimp paste 15 g
Palm sugar 5 g / Vegetables oil 15 g
Minced pork 150 g

วัตถุดิบ

เครื่องแกงคั่วกลิ้ง 25 กรัม (พริกขี้หนู พริกแห้ง ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ข่า ขมิ้น พริกไทยเม็ด เกลือ กะปิ) / ใบมะกรูด 1 กรัม / พริกแดง 2 กรัม
พริกไทยอ่อน 2 กรัม / กะปิ 15 กรัม
น้ำตาลโตนด 5 กรัม / น้ำมันพืช 15 กรัม
หมูสับ 150 กรัม



Directions

1. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, add Kua Kling curry paste to the pan. Stir-fry the Kua Kling curry paste until fragrant.Then add the the shrimp paste and palm sugar to the pan.
2. Add the minced pork and stir-fry until fully cooked.
3. Add the green peppercorns, chili and kaffir lime leaves.
4. Stir-fry until mixed consistently before serving.

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะบนเตา ใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันร้อน ใส่เครื่องพริกแกงคั่วกลิ้งลงไป ผัดกับน้ำมันจนมีกลิ่นหอม แล้วจึงใส่กะปิและน้ำตาลโตนดตามลงไป จากนั้นผัดให้เข้ากัน
2. ใส่หมูสับลงไป แล้วผัดจนหมูสุก
3. ใส่พริกไทยอ่อน พริก และใบมะกรูด ลงไป
4. ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Turmeric' contains curcumin which helps the body's immunity function effectively.

'ขมิ้น' มีฤทธิ์ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

'Galangal' helps prevent allergic reactions, is an anti-inflammatory and fights off bacteria and viruses.

'ข่า' มีฤทธิ์ช่วยป้องกันอาการแพ้ ป้องกันการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Shallots' prevent inflammation and fight off bacteria and viruses.

'หอมแดง' มีฤทธิ์ช่วยป้องกันอาการแพ้ ป้องกันการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Kaffir lime leaves' have antioxidant properties.

'ใบมะกรูด' มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

Bitter Melon "Choo Chee" Curry with Fragrant Fingerroot

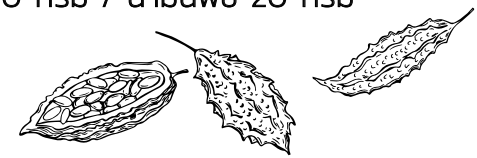
ฉู่ฉี่มะระขี้นกกระชายหอม

Ingredients

Bitter Melon 100 g / Fingerroot 5 g
Choo Chee curry paste 50 g (red chili, shallot, garlic, galangal, lemongrass, grated kaffir lime rind, coriander root, white pepper, shrimp paste, salt) / Coconut milk 200 g
White pepper 5 g / Sweet basil leaves 2 g
Big chili 5 g / Kaffir lime leaves 2 g
Fish sauce 20 g / Palm sugar 10 g
Vegetable oil 20 g / Coconut cream

วัตถุดิบ

มะระขี้นก 100 กรัม / กระชาย 5 กรัม
เครื่องแกงฉู่ฉี่ 50 กรัม (พริกชี้ฟ้า หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทยขาว กะปิ เกลือป่น) / กะทิ 200 กรัม
พริกไทย 5 กรัม / ใบโหระพา 2 กรัม / พริก 5 กรัม
ใบมะกรูด 2 กรัม / น้ำปลา 20 กรัม
น้ำตาลโตนด 10 กรัม / น้ำมันพืช 20 กรัม
หัวกะทิ



Directions

1. Scrub the bitter melon with salted water to lessen the bitter melon flavor.
2. Bring water to a boil. Then, blanch the bitter melon in the boiling water.
3. Stir-fry the Choo Chee curry paste with coconut milk, flavor with fish sauce, palm sugar and pepper.
4. Pour the Choo Chee mixture over the bitter melon with the curry paste mixture.
5. Drizzle coconut cream over the broth, and garnish with chili and kaffir lime leaves before serving.

วิธีการทำ

1. นำมะระขี้นกมาขยำกับน้ำเกลือ เพื่อไม่ให้มีรสขม
2. ต้มน้ำ รอจนน้ำเดือด แล้วลวกมะระขี้นก
3. ผัดเครื่องแกงฉู่ฉี่กับกะทิ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลโตนด และพริกไทย
4. นำเครื่องแกงที่ผัดเสร็จแล้วมาราดลงบนมะระขี้นกที่เตรียมไว้
5. ราดหัวกะทิลงไปเล็กน้อย ตกแต่งด้วยพริกและใบมะกรูด แล้วจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Bitter Melon' can help boost the body's immunity functions.

'มะระขี้นก' ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันต้านการติดเชื้อไวรัส

'Fingerroot' relieves cough and cold symptoms.

'กระชาย' มีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ

'Shallots' prevent inflammation and fight off bacteria and viruses.

'หอมแดง' มีฤทธิ์ช่วยป้องกันอาการแพ้ ป้องกันการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Sweet basil' contains caffeic acid that can fight against influenza virus and improve immunity.

'โหระพา' มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่และปรับภูมิคุ้มกัน

Grilled Smoked Fish Soup with Grilled Shallots

ต้มโคล้งปลาย่างหอมแดงเผา

Ingredients

Grilled shallots 20 g / Galangal 10 g
Sweet basil leaves 3 g / Culantro 3 g
Dried chili 3 g / Kaffir lime leaves 2 g
Lime juice 50 g (or tamarind juice)
Chicken stock 500 g / Fish sauce 50 g
Grilled smoked catfish 100 g (or other local fish)

วัตถุดิบ

หอมแดงเผา 20 กรัม / ข่า 10 กรัม
ใบโหระพา 3 กรัม / ผักชีฝรั่ง 3 กรัม
พริกแห้ง 3 กรัม / ใบมะกรูด 2 กรัม
น้ำมะนาว 50 กรัม (หรือน้ำมะขามเปียก)
น้ำสต็อกไก่ 500 กรัม / น้ำปลา 50 กรัม
ปลาดุกย่างรมควัน 100 กรัม (หรือปลาชนิดอื่นตามท้องถิ่น)

Directions

1. Boil the the chicken. Add the herbs, dill, holy basil leaves, grilled shallots, galangal, dried chili and kaffir lime leaves.
2. Add fish sauce to flavour.
3. Add the grilled smoked catfish to the pot.Then, add the holy basil leaves in the boiling soup.
4. Reduce the heat, season with lime juice (or tamarind juice) before serving.

วิธีการทำ

1. ตั้งหม้อบนเตา ใส่น้ำสต็อกไก่ลงไป ต้มจนเดือด จากนั้นใส่ใบกะเพรา หอมแดงเผา ข่า พริกแห้ง และใบมะกรูด ลงไป
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา
3. ใส่ปลาดุกย่างรมควันลงไปในหม้อ และโรยใบกะเพราลงไปในขณะที่น้ำเดือด
4. หลังจากนั้นปิดไฟ ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Shallots' prevent inflammation and fight off bacteria and viruses.

'หอมแดง' มีฤทธิ์ช่วยป้องกันอาการแพ้ ป้องกันการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Galangal' helps prevent allergies, inflammation and protects against bacteria and viruses.

'ข่า' มีฤทธิ์ช่วยป้องกันอาการแพ้ ป้องกันการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Sweet basil leaves' contains caffeic acid that can fight against influenza virus and adapt immunity.

'ใบโหระพา' มีฤทธิ์ต้านไวรัส ไข้หวัดใหญ่ และปรับภูมิคุ้มกัน

'Culantro' helps strengthen the immune system of the body to work better, thus preventing illness and anti-inflammatory in the body.

'ผักชีฝรั่ง' ช่วยเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น จึงป้องกันการเจ็บป่วย และต้านการอักเสบต่าง ๆ ในร่างกายได้

Special Tom Yum Goong

ต้มยำกุ้งทรงเครื่อง

Ingredients

Sliced galangal 3 g / Straw mushroom 50 g
Sliced kaffir lime leaves 1 g
Sliced lemongrass 4 g / Lime juice 15 g
Thai chili paste 20 g / Fish sauce 30 g
Bird's eye chili 5 g / Coriander 1 g
Chicken stock 400 g / Coconut milk 50 g
Shallots 20 g / Tiger prawns 80 g

วัตถุดิบ

ข่า 3 กรัม / เห็ดฟาง 50 กรัม / ใบมะกรูด 1 กรัม
ตะไคร้ 4 กรัม / น้ำมะนาว 15 กรัม
น้ำพริกเผา 20 กรัม / น้ำปลา 30 กรัม
พริกขี้หนู 5 กรัม / ผักชี 1 กรัม
น้ำสต็อกไก่ 400 กรัม / กะทิ 50 กรัม
หอมแดง 20 กรัม / กุ้งขาว 80 กรัม

Directions

1. Prepare the ingredients by roughly chopping the coriander, galangal, lemongrass and kaffir lime leaves.
2. Bring chicken stock to the boil.Then add the chopped coriander, galangal, lemongrass and kaffir lime leaves and season with fish sauce, Thai chili paste and coconut milk. Add the prawns, straw mushrooms, shallots, and chili.
3. Bring the soup to the boil, and reduce the heat. Then season with lime juice.
4. Serve.

วิธีการทำ

1. เตรียมเครื่องต้มยำ ผักชี หั่น ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด
2. ต้มน้ำสต็อกไก่จนน้ำเดือด แล้วใส่เครื่องสมุนไพร ผักชี ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำพริกเผา และกะทิ หลังจากนั้นจึงใส่กุ้ง เห็ดฟาง หอมแดง และพริกลงไป
3. ต้มต่อจนน้ำเดือดและปิดไฟ แล้วจึงค่อยบีบมะนาวตามลงไป
4. จัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Galangal' helps prevent allergic reactions, has an anti-inflammatory effect and fights off bacteria and viruses.

'ข่า' ช่วยป้องกันอาการแพ้ มีฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Straw mushroom' prevents the growth of fluenza causing viruses.

'เห็ดฟาง' ป้องกันการเจริญเติบโตของไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่

'Kaffir lime leaves' have antioxidant properties.

'ใบมะกรูด' มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

'Lemongrass' makes the body's work processes more efficient, resulting in good health, increased disease resistance, and a rejuvenated body.

'ตะไคร้' ทำให้กระบวนการทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

'Lime' reduces the incidence of respiratory tract infections.

'มะนาว' ลดการเกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

‘Nam Prik’ Herbal Chili Dip

น้ำพริกสมุนไพร

Ingredients

Dried chili 5 g / Shallots 20 g
Fried garlic 20 g / Galangal 10 g
Lime juice 5 g / Kaffir lime leaves 3 g
Coriander root 15 g / Lemongrass 20 g
Ginger 20 g / Peanuts 20 g
Fish sauce 50 g / Palm sugar 90 g
Tamarind juice 30 g / Vegetable oil 15 g
Dried shrimp 20 g

วัตถุดิบ

พริกแห้ง 5 กรัม / หอมแดง 20 กรัม
กระเทียมเจียว 20 กรัม / ข่า 10 กรัม
น้ำมะนาว 5 กรัม / ใบมะกรูด 3 กรัม
รากผักชี 15 กรัม / ตะไคร้ 20 กรัม / ขิง 20 กรัม
ถั่วลิสง 20 กรัม / น้ำปลา 50 กรัม
น้ำตาลโตนด 90 กรัม / น้ำมะขามเปียก 30 กรัม
น้ำมันพืช 15 กรัม / กุ้งแห้ง 20 กรัม

Directions

1. Finely slice the herbs and peanuts.
2. Heat little oil in the pan. Once the oil is hot, add sliced herbs to the pan. Then saute the herbs lightly in oil until fragrant, and drain the oil off.
3. Season with tamarind juice, palm sugar and lime juice.
4. Mix all the ingredients thoroughly before serving.

วิธีการทำ

1. ซอยสมุนไพร ได้แก่ ตะไคร้ ขิง ข่า หอมแดง พริกแห้ง ถั่วลิสง และใบมะกรูด เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันเล็กน้อย จากนั้นนำสมุนไพรทั้งหมดใส่ลงไป และเจียวให้มีกลิ่นหอม
3. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลโตนด และมะนาว
4. คลุกเคล้าวัตถุดิบทั้งหมดให้เข้ากัน และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Dried chili' contains capsaicin, a substance that creates a spicy flavor and helps strengthen the immune system.

'พริกแห้ง' มีฤทธิ์ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

'Shallots' prevent inflammation and fight off bacteria and viruses.

'หอมแดง' มีฤทธิ์ป้องกันการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Garlic' enhances the innate and adaptive immunity.

'กระเทียม' มีฤทธิ์เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Galangal' helps prevent allergic reactions and has an anti-inflammatory effect as well as fighting off bacteria and viruses.

'ข่า' มีฤทธิ์ช่วยป้องกันอาการแพ้ต่อต้านการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Lime' reduces the incidence of respiratory tract infections.

'มะนาว' มีฤทธิ์ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

Fried Fish with Turmeric and Fragrant Lemongrass

ปลาทอดผัดขมิ้นตะไคร้หอม

Ingredients

Fresh turmeric 2 g / Garlic 5 g
Lemongrass 5 g / Curry powder 1 g
Fish sauce 25 g / Wheat flour 10 g
Palm Oil 300 g / Kaffir lime leaves 2 g
Snapper or white fish 250 g

วัตถุดิบ

ขมิ้นสด 2 กรัม / กระเทียม 5 กรัม / ตะไคร้ 5 กรัม
ผงกะหรี่ 1 กรัม / น้ำปลา 25 กรัม / แป้งสาลี 10 กรัม
น้ำมันปาล์ม 300 กรัม / ใบมะกรูด 2 กรัม
ปลากะพง หรือ ปลาเนื้อขาว 250 กรัม

Directions

1. Marinate the fish in with garlic, fish sauce, curry powder and fresh turmeric.
2. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, fry the kaffir lime leaves, lemongrass and fresh turmeric until they are crispy and aromatic. Then, dip the marinated fish in wheat flour, fry it in hot oil.
3. Set the fish aside and serve on the crispy fried herbs.
4. Serve.

วิธีการทำ

1. หมักปลาด้วยกระเทียม น้ำปลา ผงกะหรี่ และขมิ้นสด
2. ตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน แล้วนำใบมะกรูด ขมิ้น ตะไคร้ ลงไปทอดให้กรอบน่ารับประทานหลังจากนั้น นำปลาที่หมักไว้ชุบแป้งสาลี แล้วนำไปทอดจนสุก
3. นำปลาขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน แล้วจัดเสิร์ฟพร้อมกับสมุนไพรที่ทอดไว้
4. จัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Turmeric' contains curcumin. Helps the body's immune system work efficiently.

'ขมิ้น' ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

'Garlic' enhances innate and adaptive immune function.

'กระเทียม' เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Lemongrass' makes the body's work processes more efficient, resulting in good health, increased diseased resistance and a rejuvenated body.

'ตะไคร้' ทำให้กระบวนการทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

Steamed Fish with Spicy Lime and Garlic Sauce

ปลานึ่งมะนาวกระเทียมไทย

Ingredients

Lime juice 20 g / Garlic 10 g
Bird's eye chili 50 g / Coriander root 2 g
Galangal 5 g / Fish sauce 20 g
Palm sugar 40 g / Sea bass or white fish 150 g

วัตถุดิบ

น้ำมะนาว 20 กรัม / กระเทียม 10 กรัม
พริกขี้หนูสวน 50 กรัม / รากผักชี 2 กรัม
ข่า 5 กรัม / น้ำปลา 20 กรัม / น้ำตาลโตนด 40 กรัม
ปลากะพง หรือ ปลาเนื้อขาว 150 กรัม

Directions

1. Slice the lime crosswise. Then chop chili garlic and galangal.
2. Put 2-tier steamer on the hop. Pour water tier, and bring to a boil. Then lay the fish together with galangal and lemongrass on the upper (top) tier.
3. Garnish with sliced lemon, chili and garlic slices and pour seafood sauce until it covers the fish.
4. Serve.

วิธีการทำ

1. ฝานมะนาวเป็นแว่น หั่นพริก กระเทียม และข่า
2. ตั้งหม้อนึ่งบนเตา วางปลาลงในหม้อนึ่ง จากนั้นนึ่งปลาพร้อมข่าและตะไคร้ เพื่อดับกลิ่นคาว
3. ตกแต่งด้วยมะนาวฝานกระเทียม และพริกที่หั่นเตรียมไว้ แล้วราดด้วยน้ำจิ้มซีฟู้ด
4. จัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Lime' is rich in vitamin C which reduces the risk of acute respiratory tract infection.

'มะนาว' มีฤทธิ์ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

'Garlic' helps boost the function of both innate and adaptive immunity. It also helps suppress both enveloped and non-enveloped viruses.

'กระเทียม' มีฤทธิ์ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน และยับยั้งเชื้อไวรัส

'Bird's eye chili' contains capsaicin that helps soothe cold symptoms, runny nose, and phlegm.

'พริกขี้หนู' มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

'Coriander root' has high antioxidant, anti-seizure properties, prevents brain cells from being damaged.

'รากผักชี' มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระสูง มีสรรพคุณต้านอาการชัก ป้องกันเซลล์สมองจากการถูกทำลาย

Fresh Herb Spring Rolls

ปอเปี๊ยะผักสมุนไพรสด

Ingredients

Dill 2 g / Holy basil leaves 2 g
White cabbage 10 g / Sweet basil leaves 2 g
Culantro 5 g / Mint leaves 2 g
Fresh Rice Paper Wrapper 1 sheet
Vermicelli 10 g / Dipping sauce 40 g
Tofu 50 g / Lettuce 5 g

วัตถุดิบ

ผักชีลาว 2 กรัม / ใบกะเพรา 2 กรัม
ผักกาดขาว 10 กรัม / ใบโหระพา 2 กรัม
ผักชีฝรั่ง 5 กรัม / ใบสะระแหน่ 2 กรัม
แผ่นแป้งปอเปี๊ยะสด 1 แผ่น / วุ้นเส้น 10 กรัม
น้ำจิ้ม 40 กรัม / เต้าหู้ 50 กรัม
ผักสลัด 5 กรัม

Directions

1. Soak rice paper wrapper in water until soft.
2. Place the herbs on the soft sheet.
3. Roll the sheet up to create a bite-sized roll.
4. Serve the spring rolls with the dipping sauce.

วิธีการทำ

1. นำแผ่นแป้งปอเปี๊ยะสดไปแช่น้ำจนแผ่นแป้งนิ่ม
2. วางผักสมุนไพรต่าง ๆ เช่น ผักกาดขาว ผักชีฝรั่ง ใบโหระพา พร้อมกับวุ้นเส้นและเต้าหู้
3. ม้วนแผ่นแป้งให้แน่นขนาดพอดีคำ
4. จัดเสิร์ฟปอเปี๊ยะสมุนไพรพร้อมน้ำจิ้ม

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Sweet basil leaves' have anti-inflammatory and pain killing properties and can inhibit the growth of many types of pathogens.

'ใบโหระพา' มีกรดคาเฟอิก ที่มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่และ ปรับภูมิคุ้มกัน

'Dill' helps relieve cold symptoms.

'ผักชีลาว' ช่วยบรรเทาอาการหวัด

'Holy basil leaves' helps relieve cold symptoms and is effective against influenza virus.

'ใบกะเพรา' ช่วยบรรเทาอาการหวัด และมีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่

'White Cabbage' helps repair and rejuvenate the body, strengthen muscles and reduce symptoms of various ailments.

'ผักกาดขาว' ช่วยซ่อมแซม ร่างกายส่วนที่สึกหรอและเสริมสร้าง กล้ามเนื้อได้ และช่วยลดอาการ เจ็บป่วยได้ดี

Stuffed Bitter Melon Consommé with Herbal Minced Pork

มะระไส้หมูสับสมุนไพรไทยคอนซูเมร์

Ingredients

Bitter Melon 100 g / Shiitake mushroom 20 g
Garlic 5 g / Coriander root 2 g
White pepper 2 g / Chicken stock 500 g
Soy sauce 30 g / Fish sauce 50 g
Coriander 1 g / Vermicelli 20 g
Carrot 30 g / Crown daisy leaves 5 g
Minced pork 50 g

วัตถุดิบ

มะระ 100 กรัม / เห็ดหอม 20 กรัม
กระเทียม 5 กรัม / รากผักชี 2 กรัม
พริกไทยขาว 2 กรัม / น้ำสต็อกไก่ 500 กรัม
ซอสถั่วเหลือง 30 กรัม / น้ำปลา 50 กรัม
ผักชี 1 กรัม / วุ้นเส้น 20 กรัม / แครอท 30 กรัม
ตั้งโอ๋ 5 กรัม / หมูสับ 50 กรัม

Directions

1. Cut to remove both ends of the bitter melon. Remove the seeds with a knife/spoon. Then, slice into around 1-inch length.
2. Pound the garlic, coriander root, and pepper together, combine them with the minced pork and vermicelli, and season with fish sauce, white pepper. Then stuff the bitter melon with the mixture.
3. Bring the stock to a boil, season with fish sauce and soy sauce, add the stuffed bitter melon, shiitake mushrooms, and carrots and boil until all ingredients are cooked through.
4. Serve.

วิธีการทำ

1. คว้านไส้มะระออก และหั่นมะระออกเป็นชิ้น ๆ
2. โขลกกระเทียม รากผักชี และพริกไทยให้เข้ากัน แล้วผสมกับวุ้นเส้นและหมูสับ ปรุงรสด้วยน้ำปลา พริกไทย หลังจากนั้น นำมายัดไส้ในมะระคว้านที่เตรียมไว้
3. ต้มน้ำสต็อกไก่จนเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสถั่วเหลือง แล้วใส่มะระยัดไส้หมูสับ รวมถึงผักต่าง ๆ เช่น เห็ดหอม แครอท ลงไปต้มจนสุก
4. จัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Bitter melon' contains beta carotene that helps boost immunity and acts as an antioxidant.

'มะระ' มีเบต้าแคโรทีนที่มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระ

'Shiitake mushroom' contains eritadenine which helps soothe cold symptoms.

'เห็ดหอม' ช่วยบรรเทาอาการหวัด

'Garlic' enhances immune function.

'กระเทียม' เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

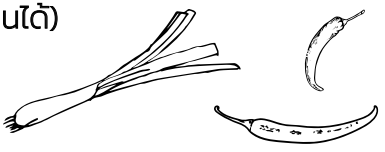
'Pepper', Piperine has anti-inflammatory effects and antioxidants.

'พริกไทย' มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ

Spicy Thai Mackerel Salad
"Miang" Mackerel with Fresh Herbs
เมี่ยงปลาทูสมุนไพรสด

Ingredients
Lime juice 13 g / Bird's eye chili 2 g
Shallots 35 g / Spring onion 2 g
Peanuts 20 g / Palm sugar 10 g
Coriander 5 g / Fish sauce 10 g
Carrot 20 g / Cucumber 15 g
Fried mackerel fillet 60 g (Other types of fish may be used depending on country and locality.)

วัตถุดิบ
น้ำมะนาว 13 กรัม / พริกขี้หนูสวน 2 กรัม
หอมแดง 35 กรัม / ต้นหอม 2 กรัม
ถั่วลิสง 20 กรัม / น้ำตาลโตนด 10 กรัม
ผักชี 5 กรัม / น้ำปลา 10 กรัม
แครอท 20 กรัม / แตงกวา 15 กรัม
เนื้อปลาทูทอด 60 กรัม (สามารถประยุกต์ใช้เนื้อปลาที่มีในท้องถิ่นได้)



Directions

1. Remove the bones from the mackerel and separate the meat into bite-sized chunks.
2. Finely chop the vegetables and herbs.
3. Spicy peanut dressing: Mix the fish sauce, palm sugar and lime juice together until the palm sugar dissolves. Then add the chili and peanuts.
4. Serve the mackerel salad along with the dressing.

วิธีการทำ

1. นำปลาทูมาแกะก้างออก แล้วแบ่งเนื้อปลาทูออกเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอดีคำ
2. หั่นผักสมุนไพรต่าง ๆ ทั้งพริก หอมแดง ต้นหอม แครอท และแตงกวา เป็นชิ้นเล็ก ๆ
3. ทำน้ำยำซอสถั่ว โดยใส่น้ำปลา น้ำตาลโตนด และน้ำมะนาว คนให้เข้ากันจนน้ำตาลโตนดละลาย แล้วจึงใส่พริก และถั่วลิสงตามลงไป
4. จัดเสิร์ฟเมี่ยงปลาทูพร้อมน้ำยำ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Lime' is rich in vitamin C which reduces the risk of respiratory tract infections, shortens the duration of colds and inflammation, and repairs cells damaged by infection.

'มะนาว' ช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ลดระยะเวลาการเป็นหวัด รวมไปถึงช่วยลดการอักเสบ และซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหายจากการติดเชื้อ

'Bird's eye chili' contains capsaicin that helps soothe cold symptoms, runny nose and phlegm.

'พริกขี้หนู' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก ลดเสมหะ

'Shallots' prevent inflammation Prevents bacteria and viruses.

'หอมแดง' ป้องกันการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Spring onion' helps synthesize collagen and improves iron absorption.

'ต้นหอม' มีส่วนช่วยสังเคราะห์คอลลาเจน ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก

Local Recipe
Pak Waan Stir-fried with Shrimp
ยอดผักหวานผัดกุ้งตำรับพื้นถิ่น

Ingredients
Wild watercress leaves (Pak Waan) 50 g
Garlic 5 g / Red chili pepper 2 g
Oyster sauce 10 g / Soy sauce 5 g
White pepper 1 g / Sugar 5 g
Vegetable Oil 50 g / Black tiger prawn 90 g

วัตถุดิบ
ผักหวาน 50 กรัม / กระเทียม 5 กรัม
พริกแดง 2 กรัม / น้ำมันหอย 10 กรัม
ซอสถั่วเหลือง 5 กรัม / พริกไทยขาว 1 กรัม
น้ำตาล 5 กรัม / น้ำมันพืช 50 กรัม
กุ้งกุลาดำ 90 กรัม

Directions

1. Pick the wild watercress leaves.
2. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, saute the garlic and prawns together.
3. Once the prawns are cooked, add the wild watercress leaves and red chili pepper. Toss until combined.
4. Season to taste with oyster sauce, soy sauce, pepper, and sugar.
5. Combine ingredients thoroughly and serve.

วิธีการทำ

1. เด็ดยอดผักหวานที่ต้องการออกมาแยกไว้
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน เมื่อน้ำมันร้อน จึงใส่กุ้งลงไปผัดกับกระเทียมจนสุก
3. ใส่ยอดผักหวานลงไปผัด แล้วตามด้วยพริก คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซอสถั่วเหลือง พริกไทย และน้ำตาล
5. คลุกเคล้าผัดให้เข้ากัน แล้วจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Wild watercress leaves' (Pak Waan) helps reduce inflammation and boost immunity.

'ผักหวาน' มีฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

'Garlic' enhances immune function.

'กระเทียม' มีฤทธิ์เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

Lemongrass Salad with Raw Shrimp

ยำตะไคร้กุ้งสด

Ingredients

Lemongrass 50 g / Bird's eye chili 5 g
Mint leaves 2 g / Lime juice 20 g
Shallots 10 g / Kaffir lime leaves 1 g
Fish sauce 20 g / Palm sugar 40 g
Coriander 2 g / Spicy salad dressing 50 g
Black tiger or white shrimp 90 g

วัตถุดิบ

ตะไคร้ 50 กรัม / พริกขี้หนูสวน 5 กรัม
ใบสะระแหน่ 2 กรัม / น้ำมะนาว 20 กรัม
หอมแดง 10 กรัม / ใบมะกรูด 1 กรัม
น้ำปลา 20 กรัม / น้ำตาลโตนด 40 กรัม
ผักชี 2 กรัม / น้ำยำ 50 กรัม
กุ้งกุลาดำ หรือ กุ้งขาว 90 กรัม

Directions

1. Bring water to a boil. Then blanch the shrimps. Once cooked, set the shrimps aside.
2. Add all the herbs and combine them thoroughly.
3. Spicy salad dressing ingredients: chili, lime juice, fish sauce and palm sugar. Mix and stir until the palm sugar dissolves.
4. Add the shrimps and the dressing to a bowl. Then toss well until combined.
5. Serve.

วิธีการทำ

1. ตั้งเตารอจนน้ำเดือด แล้วนำกุ้งลงไปลวกจนสุก
2. ใส่ตะไคร้ พริกขี้หนูสวน หอมแดง ใบสะระแหน่ ใบมะกรูด และผักชี ลงไป
3. ปรุงน้ำยำด้วย พริก มะนาว น้ำปลา และน้ำตาลโตนด
4. ใส่กุ้งสุกลงไปและคลุกเคล้าทั้งหมดรวมกัน
5. จัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Lemongrass' makes the body's work processes more efficient, resulting in good health.

'ตะไคร้' ช่วยทำให้กระบวนการทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง

'Bird's eye chili' is high in capsaicin which helps soothe cold symptoms, runny nose and phlegm.

'พริกขี้หนู' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก ลดเสมหะ

'Mint leaves' helping prevent illnesses caused by viruses and bacteria and helping recover from the flu faster.

'สะระแหน่' ป้องกันอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อไวรัส และเชื้อแบคทีเรีย ช่วยให้หายจากไข้หวัดได้เร็วขึ้น

'Lime' reduces the risk of respiratory tract infections, as well as helping reduce inflammation.

'มะนาว' ช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ รวมไปถึงช่วยลดการอักเสบ

Northern Style Laab Mushroom and Fragrant Toasted Rice Salad

ลาบเห็ดข้าวคั่วหอมสไตล์เหนือ

Ingredients

Assorted mushrooms 150 g (Shiitake mushroom, grey oyster mushroom, and King oyster mushroom) / Chili flakes 10 g
Lime juice 15 g / Fish sauce 15 g / Sugar 5 g
Toasted rice 10 g / Shallots 30 g Culantro 5 g
Spring onion 5 g / Mint leaves 2 g
Side vegetables (cabbage, cucumber, and carrot)

วัตถุดิบ

เห็ดชนิดต่าง ๆ 150 กรัม (เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า และเห็ดออริจิ) / พริกป่น 10 กรัม / น้ำมะนาว 15 กรัม
น้ำปลา 15 กรัม / น้ำตาล 5 กรัม / ข้าวคั่ว 10 กรัม
หอมแดง 30 กรัม / ผักชีฝรั่ง 5 กรัม
ต้นหอม 5 กรัม / ใบสะระแหน่ 2 กรัม
ผักเคียง (กะหล่ำปลี แตงกวา และแครอท)

Directions

1. Bring water to a boil. Then blanch all of the mushrooms in hot water. Once cooked, drain, and set the cooked mushroom aside.
2. Season with dried chili powder, ground toasted rice powder, sugar, lime juice and fish sauce.
3. Add the herbs and spices.
4. Mix all the ingredients thoroughly and serve with vegetables.

วิธีการทำ

1. ตั้งหม้อบนเตา ต้มน้ำจนน้ำเดือด แล้วนำเห็ดชนิดต่าง ๆ ลงไปลวกจนสุกจากนั้นนำขึ้นพักสะเด็ดน้ำ
2. ปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำตาล มะนาว และน้ำปลา
3. ใส่ผักสมุนไพรอื่น ๆ เช่น หอมแดง ผักชีฝรั่ง ต้นหอม และใบสะระแหน่ ลงไป
4. คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน แล้วจัดเสิร์ฟพร้อมผักเคียงต่าง ๆ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Shiitake mushroom' contains eritadenine which helps soothe cold symptoms.

'เห็ดหอม' มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการหวัด

'Grey Oyster mushroom' contains beta-glucan which helps strengthen the body's immunity.

'เห็ดนางฟ้า' มีฤทธิ์ช่วยเสริมภูมิต้านทานให้ร่างกายแข็งแรง

'King Oyster mushroom' can stimulate the immune system.

'เห็ดออริจิ' มีฤทธิ์สามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคได้

'Culantro' helps strengthen the immune system of the body to work better thus preventing illness and anti-inflammatory in the body.

'ผักชีฝรั่ง' มีฤทธิ์ช่วยเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น จึงป้องกันการเจ็บป่วย และต้านการอักเสบต่าง ๆ ในร่างกายได้

Spicy Keemaow Spaghetti with Fingerroot and Green Peppercorn

สปาเกตตีขี้เมากระชายพริกไทยอ่อน

Ingredients

Fingerroot 5 g / Green peppercorns 3 g
Holy basil leaves 2 g / Garlic 10 g
Bird's eye chili 2 g / Red chili pepper 2 g
Kaffir lime leaves 2 g / Oyster sauce 20 g
Fish sauce 10 g / Soy sauce 5 g / Sugar 5 g
White pepper 1 g / Dried chili 2 g
Vegetable Oil 20 g / Spaghetti 150 g
Shrimp 90 g

วัตถุดิบ

กระชาย 5 กรัม / พริกไทยอ่อน 3 กรัม
ใบกะเพรา 2 กรัม / กระเทียม 10 กรัม
พริกขี้หนูสวน 2 กรัม / พริกแดง 2 กรัม
ใบมะกรูด 2 กรัม / น้ำมันหอย 20 กรัม
น้ำปลา 10 กรัม / ซอสถั่วเหลือง 5 กรัม
น้ำตาล 5 กรัม / พริกไทยขาว 1 กรัม
พริกแห้ง 2 กรัม / น้ำมันพืช 20 กรัม
เส้นสปาเกตตี 150 กรัม / กุ้ง 90 กรัม

Directions

1. Cook the spaghetti for 8-10 minutes or according to the cooking instructions on the packet.
2. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, saute the dried chili and garlic in a pan until fragrant.
3. Add the shrimp and stir-fry until cooked through. Add the red chilis, fingerroot, green peppercorns and kaffir lime leaves. Then season to taste with fish sauce, oyster sauce, sugar, pepper and toss well until combined.
4. Add the holy basil leaves, stir in and serve.

วิธีการทำ

1. ลวกเส้นสปาเกตตี ประมาณ 8–10 นาที หรือตามที่ระบุข้างซอง
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันร้อน แล้วจึงใส่พริกแห้งกับกระเทียมลงไปผัดจนมีกลิ่นหอม
3. ใส่กุ้งลงไปผัดจนสุก แล้วใส่สมุนไพร ได้แก่ พริกแดง กระชาย พริกไทยอ่อน และใบมะกรูด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมันหอย น้ำตาล และพริกไทย
4. ใส่ใบกะเพราลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Fingerroot' helps relieve cough and cold symptoms.

'กระชาย' ช่วยบรรเทาอาการไอและหวัด

'Green peppercorn' nourishes bones, teeth, and prevents osteoporosis.

'พริกไทยอ่อน' บำรุงกระดูก บำรุงฟัน ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้

'Holy basil leaves' contain caffeine, which has anti-influenza and immune-modulating effects.

'ใบกะเพรา' มีฤทธิ์ต้านไวรัส ไข้หวัดใหญ่และปรับภูมิคุ้มกัน

'Garlic' enhances immune function.

'กระเทียม' เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

Culinary Cannabis Menu

เมนูจากกัญชา

Pork Toasts with Cannabis Leaves

ขนมปังหน้าหมูใบกัญชา

Ingredients

1 Cannabis leaf / Garlic 5 g / Pepper 1 g
Baked bread (may adapt the recipe with whole wheat bread) / Ajad sauce 30 g
Soy sauce 10 g / 1 Egg / Minced pork 50 g

วัตถุดิบ

ใบกัญชา 1 ใบ / กระเทียม 5 กรัม / พริกไทย 1 กรัม
ขนมปังอบ (อาจปรับสูตรด้วยการใช้ขนมปังโฮลวีตแทนได้) / น้ำจิ้มอาจาด 30 กรัม / ซอสถั่วเหลือง 10 กรัม / ไข่ไก่ 1 ฟอง / หมูสับ 50 กรัม

Directions

1. Prepare the minced pork spread by mixing the minced pork with garlic, pepper and soy sauce. Spreading the marinated pork across the bread.
2. Place a canabis leaf on top. Dip the bread slices in egg.
3. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, fry the bread until the pork is cooked.
4. Leave the bread slices to drain off oil and serve.

วิธีการทำ

1. ทำไส้หมูโดยใส่กระเทียม พริกไทย และซอสถั่วเหลือง ลงไปผสมกับหมู แล้วนำไส้หมูมาทาบนขนมปัง
2. นำใบกัญชามาวางไว้บนหน้าหมูสับ หลังจากนั้น นำขนมปังหน้าหมูกัญชาไปชุบไข่
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน แล้วนำขนมปังหน้าหมูกัญชาไปทอดจนหมูสุก
4. นำขึ้นพักเพื่อสะเด็ดน้ำมัน และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Cannabis leaves' help relax, induce deep sleep, reduce nausea, vomiting and stimulate appetite. They can also reduce inflammation, spasms and have properties to inhibit the growth of many types of tumors.

'ใบกัญชา' ทำให้ผ่อนคลาย นอนหลับ ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และกระตุ้นให้อยากอาหาร ช่วยลดการอักเสบ ลดอาการชักเกร็ง และมีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกหลายชนิด

'Garlic' is rich in allicin which enhances the innate immune function and adaptive immunity.

'กระเทียม' มีฤทธิ์ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Pepper', Piperine has anti-inflammatory effects and antioxidants.

'พริกไทย' มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ และต้านอนุมูลอิสระ

Stir-Fried Holy Basil with Cannabis Leaves

กะเพราคั่วใบกัญชา

Ingredients

1 Cannabis leaf / Holy basil leaves 10 g
Bird's eye chili 10 g / Garlic 15 g
Fish sauce 12 g / Soy sauce 12 g
Oyster sauce 5 g / Dark soy sauce 2 g
Sugar 2 g / Oil 20 g / Minced pork 180 g

วัตถุดิบ

ใบกัญชา 1 ใบ / ใบกะเพรา 10 กรัม
พริกขี้หนู 10 กรัม / กระเทียม 15 กรัม
น้ำปลา 12 กรัม / ซอสถั่วเหลือง 12 กรัม
น้ำมันหอย 5 กรัม / ซีอิ๊วดำ 2 กรัม
น้ำตาล 2 กรัม / น้ำมัน 20 กรัม / หมูสับ 180 กรัม

Directions

1. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, saute the garlic and chili in oil.
2. Add the minced pork and stir-fry until cooked though.
3. Add a cannabis leaf and flavour with oyster sauce, fish sauce, soy sauce, dark soy sauce and sugar.
4. Toss well until combined, and serve.

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน แล้วจึงใส่พริกและกระเทียมลงไปผัดจนมีกลิ่นหอม
2. ใส่หมูสับลงไปผัดในกระทะจนสุก
3. ใส่ใบกัญชาลงไป ปรุงรสด้วย น้ำมันหอย น้ำปลา ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วดำ และน้ำตาล
4. คลุกเคล้าให้เข้ากันและจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Cannabis leaves' help relax, induce deep sleep, reduce nausea, vomiting and stimulate appetite. They can also reduce inflammation, spasms and have properties to inhibit the growth of many types of tumors.

'ใบกัญชา' ทำให้ผ่อนคลาย นอนหลับ ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และกระตุ้นให้อยากอาหาร ช่วยลดการอักเสบ ลดอาการชักเกร็ง และมีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกหลายชนิด

'Holy basil leaves' provide carvacrol, relieve colds and are effective against influenza viruses.

'ใบกะเพรา' บรรเทาอาการหวัด มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่

'Bird's eye chili' has capsaicin that helps soothe cold symptoms, runny nose and phlegm.

'พริกขี้หนู' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก ลดเสมหะ

'Garlic' is rich in allicin which enhances the innate immune function and adaptive immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

Khao Yum Cannabis Southern Herbal

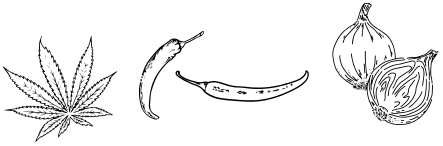
ข้าวยำสมุนไพรปักษ์ใต้ใบกัญชา

Ingredients

1 Cannabis leaf / Lemongrass 5 g
Red chili pepper 2 g / Shallots 20 g
Tamarind juice 20 g / Lime juice 10 g
Dried shrimp 10 g / Carrot 20 g
Betel leaves 2 g / Kaffir lime leaves 1 g
Yardlong beans 10 g / Budu sauce 20 g
Palm sugar 20 g / Winged beans 10 g

วัตถุดิบ

ใบกัญชา 1 ใบ / ตะไคร้ 5 กรัม / พริกแดง 2 กรัม
หอมแดง 20 กรัม / น้ำมะขาม 20 กรัม
น้ำมะนาว 10 กรัม / กุ้งแห้ง 10 กรัม
แครอท 20 กรัม / ใบชะพลู 2 กรัม
ใบมะกรูด 1 กรัม / ถั่วฝักยาว 10 กรัม
น้ำบูดู 20 กรัม / น้ำตาลโตนด 20 กรัม
ถั่วพู 10 กรัม



Directions

1. Finely Chop the herbs.
2. Prepare the "Budu" sauce by mixing tamarind sauce with palm sugar. Stir until the palm sugar dissolves.
3. Sprinkle shredded cannabis leaf into the "Budu" sauce.
4. Serve 'Budu' sauce and finely chopped herbs with your choice of rice.

วิธีการทำ

1. หั่นผักสมุนไพรต่าง ๆ ทั้ง ถั่วฝักยาว ถั่วพู ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบชะพลู แครอท หอมแดง และพริก เป็นฝอย ๆ หรือเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ปรุงน้ำยำบูดู ด้วยน้ำมะขามเปียกและน้ำตาลโตนด
3. โรยใบกัญชาซอยในน้ำบูดูที่เตรียมไว้
4. จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวทั้ง 3 ชนิด ผักสมุนไพรต่าง ๆ และน้ำบูดู

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Cannabis leaves' help with relaxation, reduce nausea, vomiting and stimulate appetite.

'ใบกัญชา' มีฤทธิ์ทำให้ผ่อนคลาย ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และกระตุ้นให้อยากอาหาร

Lemongrass strengthens immunity.

'ตะไคร้' มีฤทธิ์ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

Chili relieves cold symptoms, reduces mucus, reduces phlegm.

'พริก' มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

Tamarind contains antioxidants that help strengthen the immune system.

'มะขามเปียก' มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

Betel leaf leaf helps to stimulate blood circulation.

'ใบชะพลู' มีส่วนช่วยในการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

Kaffir lime leaves have antioxidant properties.

'ใบมะกรูด' มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

Thai Style Crispy Omelette with Cannabis Leaves

ไข่ฟูใบกัญชากรอบ

Ingredients
1 Cannabis leaf / 3 Eggs
Fish sauce 10 g / Oil 20 g
Sriracha sauce (optional) 25 g

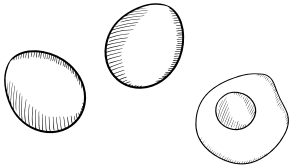
วัตถุดิบ
ใบกัญชา 1 ใบ / ไข่ไก่ 3 ฟอง / น้ำปลา 10 กรัม
น้ำมัน 20 กรัม / ซอสศรีราชา (ถ้ามี) 25 กรัม

Directions

1. Break the eggs into a bowl and flavour with fish sauce.
2. Beat the eggs and add the cannabis leaf.
3. Pour the egg mix into a pan and fry until cooked through and crispy.
4. Prepare the plate and serve.

วิธีการทำ

1. ตอกไข่ไก่ใส่ถ้วยและปรุงรสด้วยน้ำปลา
2. ตีไข่ให้เข้ากันแล้วใส่ใบกัญชาลงไป
3. ตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน แล้วจึงเทไข่ไก่ลงไปทอดจนสุก
4. จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ



Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Cannabis leaves' help relax, induce deep sleep, reduce nausea, vomiting and stimulate appetite. It can also reduce inflammation, spasms and have properties to inhibit the growth of many types of tumors.

'ใบกัญชา' ทำให้ผ่อนคลาย นอนหลับ ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยลดการอักเสบ ลดอาการชักเกร็ง และมีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกหลายชนิด

Sesame and Cannabis Dumplings in Ginger Tea

บัวลอยกัญชางาดำในน้ำขิง

Ingredients

1 Cannabis leaf / 2 Pandan leaves
Black sesame 2 g / Ginger 50 g
Glutinous rice flour 50 g / Sugar 50 g
Black sesame cream 20 g

วัตถุดิบ

ใบกัญชา 1 ใบ / ใบเตย 2 ใบ / งาดำ 2 กรัม
ขิง 50 กรัม / แป้งข้าวเหนียว 50 กรัม
น้ำตาล 50 กรัม / ครีมงาดำ 20 กรัม

Directions

1. Extract the juice from the cannabis leaves.
2. Mix the extracted juice with flour.
3. Mold the glutinous rice flour into sheets and fill them with sesame paste and black sesame before rolling into balls. Blanch the balls in boiling water and set aside to drain and cool.
4. Boil the ginger and sugar in water, place the balls in the water and serve.

วิธีการทำ

1. คั้นน้ำจากใบกัญชา
2. นำน้ำจากใบกัญชามาผสมกับแป้ง
3. ปั้นแป้งบัวลอยเป็นแผ่น ๆ ใส่ไส้ครีมงาดำและงาดำ ปั้นเป็นก้อนกลม แล้วลวกบัวลอยในน้ำเดือดจนสุก แล้วยกขึ้นพักไว้
4. ต้มน้ำขิงกับน้ำตาล จากนั้นใส่บัวลอยที่สุกแล้วลงไป พร้อมตักเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Cannabis leaves' help relax, induce deep sleep, reduce nausea, vomiting and stimulate appetite. They can also reduce inflammation, spasms and have properties to inhibit the growth of many types of tumors.

'ใบกัญชา' มีฤทธิ์ทำให้ผ่อนคลาย นอนหลับสนิท ลดอาการคลื่นไส้อาเจียน และกระตุ้นความอยากอาหาร ช่วยลดการอักเสบ ลดอาการชักเกร็ง และมีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกหลายชนิด

'Pandan' helps adjust the immune system and contains antioxidants.

'ใบเตย' มีฤทธิ์ช่วยปรับภูมิคุ้มกัน และต้านอนุมูลอิสระ

'Black Sesame' is an antioxidant.

'งาดำ' มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

'Ginger' has antioxidant and anti-inflammatory properties.

'ขิง' มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และต้านการอักเสบ

Pad Thai with Cannabis Leaves and Tamarind Sauce

ผัดไทยใบกัญชามะขามเปียก

Ingredients

1 Cannabis leaf / Tamarind juice 25 g
Shallots 5 g / Chili flakes 1 g
Chinese chives 3 g / Banana blossom 50 g
Rice noodles 120 g / Pickled radish 5 g
Bean sprouts 10 g / Roasted peanuts 2 g
Fish sauce 25 g / Sugar 50 g
Dried shrimp 2 g / 1 Egg

วัตถุดิบ

ใบกัญชา 1 ใบ / น้ำมะขาม 25 กรัม
หอมแดง 5 กรัม / พริกป่น 1 กรัม / ใบกุยช่าย 3 กรัม
หัวปลี 50 กรัม / เส้นจันท์ 120 กรัม / ไชโป๊ว 5 กรัม
ถั่วงอก 10 กรัม / ถั่วลิสง 2 กรัม / น้ำปลา 25 กรัม
น้ำตาล 50 กรัม / กุ้งแห้ง 2 กรัม / ไข่ไก่ 1 ฟอง

Directions

1. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, saute the shallots, pickled radish, dried shrimps in a pan, add the rice noodles and cook until soft.
2. Season with fish sauce, tamarind juice, sugar and then add the bean sprouts and chinese chives.
3. Add the cannabis leaf, the noodles and other ingredients to one side of the pan, break an egg an add to the other side of the pan. When the egg is almost cooked, place the noodles inside the egg to create a "casing".
4. Serve with the banana blossom as a side dish.

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันร้อนแล้วจึงใส่หอมแดง ไชโป๊ว และกุ้งแห้ง ผัดให้เข้ากันจนกลิ่นหอม แล้วใส่เส้นจันท์ตามลงไปและผัดจนเส้นนิ่ม
2. ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาล แล้วถั่วงอก และใบกุยช่ายลงไป ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่ใบกัญชาลงไป ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นนำผัดไทยไว้ด้านหนึ่งของกระทะ ตอกไข่ไก่ลงไปในกระทะรอจนไข่ใกล้สุก แล้วนำเส้นผัดไทยมาตลบทับไว้ให้มีลักษณะไข่ห่อเส้น
4. จัดใส่จานและเสิร์ฟพร้อมหัวปลีและเครื่องเคียง

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Cannabis leaves' help relax. They can also reduce inflammation.

'ใบกัญชา' ทำให้ผ่อนคลาย และช่วยลดการอักเสบ

'Bean sprouts' contain iron which increases the body's immunity.

'ถั่วงอก' มีธาตุเหล็ก เพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย

'Tamarind' contains antioxidants that help strengthen the immune system.

'มะขามเปียก' มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

'Shallots' help anti-inflammation, and protects against bacteria and viruses.

'หอมแดง' ป้องกันการอักเสบ รวมถึงป้องกันแบคทีเรียและไวรัส

'Chili' helps relieve flu symptoms, reduce mucus and phlegm.

'พริก' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก ลดเสมหะ

'Chinese Chives' enhance the immune system.

'ใบกุยช่าย' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

Herbal Paloh Stew with Cannabis Leaves and Tamarind Sauce

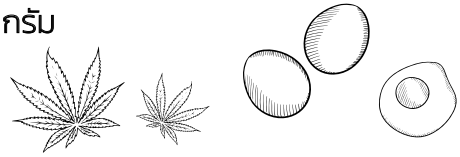
พะโล้สมุนไพรใบกัญชา

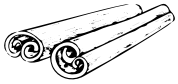
Ingredients

Paloh spice (cinnamon 1 pc, clove 2 pcs, star anise 2 pcs, nutmeg 1 g, and white pepper 1 g) / 1 Cannabis leaf / 1 Boiled egg Tofu 1 pc / Fish sauce 40 g / Palm sugar 20 g Black soy sauce 5 g / light soy sauce 20 g Coriander root 5 g / Chicken drumsticks 200 g

วัตถุดิบ

เครื่องพะโล้ (อบเชย 1 ชิ้น กานพลู 2 ชิ้น โป๊ยกั๊ก 2 ชิ้น ลูกจันทน์เทศ 1 กรัม พริกไทย 1 กรัม) / ใบกัญชา 1 ใบ
ไข่ต้ม 1 ฟอง / เต้าหู้ 1 ชิ้น / น้ำปลา 40 กรัม
น้ำตาลโตนด 20 กรัม / ซีอิ๊วดำ 5 กรัม
ซีอิ๊วขาว 20 กรัม / รากผักชี 5 กรัม
น่องไก่ 200 กรัม





Directions

1. Saute the "Paloh" herbs in a pan until they give off an aroma.
2. Place the "Paloh" herbs in a large saucepan full of water, place the cannabis leaves in the saucepan and bring to boil.
3. Add fish sauce, black and light soy sauce, and sugar, followed by the remaining ingredients and boil over low heat until cooked through.
4. Remove from heat and serve.

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย แล้วใส่เครื่องพะโล้ลงไปผัดในกระทะจนมีกลิ่นหอม
2. ตั้งหม้อ ต้มน้ำ และใส่เครื่องพะโล้ลงไป แล้วใส่ใบกัญชาเมื่อน้ำเดือดได้ที่
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ และน้ำตาล หลังจากนั้นจึงใส่วัตถุดิบอื่น ๆ ได้แก่ น่องไก่ ไข่ต้ม และเต้าหู้ตามลงไป ต้มไฟอ่อนจนสุก
4. ยกออกจากเตา และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Clove' helps inhibit the growth of bacteria.

'กานพลู' มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย

'Pepper' helps boost antioxidants.

พริกไทย' มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

'Cannabis leaves help with relaxation, reduce nausea, vomiting. They can also reduce inflammation.

'ใบกัญชา' มีฤทธิ์ทำให้ผ่อนคลาย ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และช่วยลดการอักเสบ

'Cinnamon' stimulates the nerves and reduces stress as well as helping reduce blood sugar levels.

'อบเชย' ช่วยกระตุ้นระบบประสาท ลดความเครียดได้เป็นอย่างดี และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

'Nutmeg' is a carminative to cure flatulence, aid digestion, nourish the blood, nourish the heart and help the appetite.

'ลูกจันทน์เทศ' มีฤทธิ์เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ช่วยให้เจริญอาหาร

Spicy Salad with Cannabis Leaves

ยำกัญชากรอบสรวลเส

Ingredients

5 Cannabis leaves / Fried shallot 5 g
Fried garlic 2 g / Lime juice 10 g / Bird's eye chili 2 g / Sweet chili sauce 30 g / Thai chili paste 10 g / Coconut cream 10 g
Wheat flour 5 g / Oil for frying 200 g
Minced pork 30 g

วัตถุดิบ

ใบกัญชา 5 ใบ / หอมแดงเจียว 5 กรัม (สำหรับทำน้ำจิ้ม) กระเทียมเจียว 2 กรัม (สำหรับทำน้ำจิ้ม)
น้ำมะนาว 10 กรัม / พริกขี้หนู 2 กรัม / น้ำจิ้ม 30 กรัม
น้ำพริกเผา 10 กรัม / หัวกะทิ 10 กรัม
แป้งสาลี 5 กรัม / น้ำมัน 200 กรัม / หมูสับ 30 กรัม

Directions

1. Mix canabis leaves with wheat flour. Fry the cannabis leaves in hot oil.
2. Spicy salad dressing: Mix the cooked minced pork with chili, fried shallot and garlic, lime juice, chili paste and coconut cream.
3. Mix all the ingredients together thoroughly.
4. Serve the deep-fried cannabis leaves by pouring the salad dressing over the leaves.

วิธีการทำ

1. ผสมแป้งสาลีกับน้ำให้เข้ากัน นำใบกัญชาลงไปชุบแป้งที่เตรียมไว้ แล้วนำไปทอดในกระทะน้ำมัน
2. ปรุงรสน้ำยำโดยใส่พริกขี้หนู หมูสับสุก หอมแดงเจียว กระเทียมเจียว มะนาว พริกน้ำพริกเผา และหัวกะทิ
3. คลุกเคล้าผสมวัตถุดิบทั้งหมดให้เข้ากัน
4. จัดเสิร์ฟใบกัญชาทอดพร้อมน้ำยำและราดน้ำยำลงในใบกัญชาทอดเมื่อรับประทาน

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Cannabis leaves' help with relaxation, reduce nausea, vomiting. They can also reduce inflammation.

'ใบกัญชา' มีฤทธิ์ทำให้ผ่อนคลาย ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และช่วยลดการอักเสบ

'Shallots' help anti-inflammation, and protects against bacteria and viruses.

'หอมแดง' ป้องกันการอักเสบ รวมถึงป้องกันแบคทีเรียและไวรัส

'Garlic' enhances immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Lime' helps fight free radicals, reduce inflammation. It also inhibits the growth of viruses.

'มะนาว' ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และยับยั้งการเติบโตของเชื้อไวรัส

'Bird's eye chili' helps soothe cold symptoms and reduce mucus.

'พริกขี้หนู' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด และลดน้ำมูก

Fried Laab Balls with Cannabis Leaves

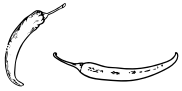
ลาบหมูทอดสองทิศใบกัญชา

Ingredients

2 Cannabis leaves / Culantro 5 g
Shallots 10 g / Kaffir lime leaves 2 g
Lime juice 10 g / Chili flakes 2 g
Ground toasted rice powder 5 g
Fish sauce 20 g / Side vegetables 2 g
(carrot, cucumber and dried chili)
Minced pork 100 g

วัตถุดิบ

ใบกัญชา 2 ใบ / ผักชีฝรั่ง 5 กรัม
หอมแดง 10 กรัม / ใบมะกรูด 2 กรัม
น้ำมะนาว 10 กรัม / พริกป่น 2 กรัม
ข้าวคั่ว 5 กรัม / น้ำปลา 20 กรัม / ผักเคียง 2 กรัม
(แครอท แตงกวา พริกแห้ง) / หมูสับ 100 กรัม



Directions

1. Marinate the minced pork with the ground toasted rice powder, chili powder, fish sauce, kaffir lime leaves, shallots, and culantro.
2. Shape the marinated pork into balls and wrap in cannabis leaves.
3. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, deep-fry the pork balls until golden brown.
4. Serve.

วิธีการทำ

1. นำข้าวคั่ว พริกป่น น้ำปลา ใบมะกรูด หอมแดง และผักชีฝรั่ง ผสมกับหมูสับ หมักทิ้งไว้สักครู่
2. ปั้นหมูสับที่หมักไว้เป็นก้อนกลมแบน แล้วห่อด้วยใบกัญชา
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน แล้วใส่หมูลงในกระทะ และทอดจนหมูสุก มีสีเหลืองน่ารับประทาน
4. จัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Cannabis leaves' help with relaxation, reduce nausea, vomiting. They can also reduce inflammation.

'ใบกัญชา' มีฤทธิ์ทำให้ผ่อนคลาย ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และช่วยลดการอักเสบ

'Culantro' helps relieve flu symptoms.

'ผักชีฝรั่ง' มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด

'Shallots' help anti-inflammatory, and protects against bacteria and viruses.

'หอมแดง' ป้องกันการอักเสบ รวมถึงป้องกันแบคทีเรียและไวรัส

'Kaffir lime leaves' have antioxidant effects.

'ใบมะกรูด' มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

'Lime' helps fight free radicals, reduce inflammation. It also inhibits the growth of viruses.

'มะนาว' ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และยับยั้งการเติบโตของเชื้อไวรัส

'Chili flakes' help relieve flu symptoms and reduce mucus.

'พริกป่น' มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด และลดน้ำมูก

Spicy Thai Pork Bone Soup with Cannabis Leaves

เล้งแซ่บใบกัญชา

Ingredients
1 Cannabis leaf / Bird's eye chili 20 g
Kaffir lime leaf 2 g / Galangal 10 g
Lemongrass 10 g / Lime juice 20 g
Shallot 30 g / Culantro 5 g / Garlic 20 g
Palm sugar 30 g / Fish sauce 40 g
Pork backbone 300 g

วัตถุดิบ
ใบกัญชา 1 ใบ / พริกขี้หนู 20 กรัม
ใบมะกรูด 2 กรัม / ข่า 10 กรัม / ตะไคร้ 10 กรัม
มะนาว 20 กรัม / หอมแดง 30 กรัม
ผักชีฝรั่ง 5 กรัม / กระเทียม 20 กรัม
น้ำตาลโตนด 30 กรัม / น้ำปลา 40 กรัม
กระดูกสันหลังหมู 300 กรัม

Directions

1. Bring water to a boil and add the kaffir lime leaves, galangal, lemongrass, shallots and garlic.
2. Add the pork backbone. Reduce the heat to low to bring it to a simmer. Stir until the meat is meltingly tender.
3. Add the cannabis leaf and flavour with palm sugar, fish sauce, lime juice. Garnish with bird's eye chilis and sprigs of coriander.
4. Serve.

วิธีการทำ

1. ตั้งเตารอจนน้ำเดือด แล้วใส่สมุนไพร ได้แก่ ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ หอมแดง และกระเทียม ลงไป
2. ใส่กระดูกสันหลังหมูลงไป เปิดไฟอ่อนแล้วเคี่ยวจนเปื่อย
3. ใส่ใบกัญชา พร้อมปรุงรสด้วยน้ำตาลโตนด น้ำปลา น้ำมะนาว พริกขี้หนู และผักชีฝรั่งซอย
4. จัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Cannabis leaves help with relaxation, reduce nausea, vomiting. They can also reduce inflammation.

'ใบกัญชา' ฤทธิ์ทำให้ผ่อนคลาย ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และช่วยลดการอักเสบ

'Bird's eye chili' helps relieve flu symptoms, reduce mucus.

'**พริกขี้หนู'** มีแคปไซซิน ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด และลดน้ำมูก

'Kaffir lime leaves' have an antioxidant effect.

'ใบมะกรูด' มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

'Galangal' has anti-inflammatory effect and prevents bacteria and viruses.

'ข่า' มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Lemongrass' enhances immunity.

'ตะไคร้' เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

'Lime' helps fight free radicals, reduce inflammation. It also inhibits the growth of viruses.

'มะนาว' ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และยับยั้งการเติบโตของเชื้อไวรัส

Healthy Food Menu

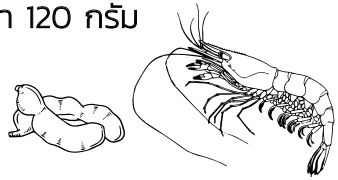
เมนูสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

Shrimp with Tamarind Sauce and Thai Herbs

กุ้งซอสมะขามสมุนไพรไทย

Ingredients
Dried chili 2 g / Fried garlic 5 g
Tamarind juice 50 g / Wheat flour 5 g
Fish sauce 20 g / Palm sugar or
coconut sugar 50 g / River prawn or
Tiger prawn 120 g / Palm oil 200 g

วัตถุดิบ
พริกแห้ง 2 กรัม / กระเทียมเจียว 5 กรัม
น้ำมะขามเปียก 50 กรัม / แป้งสาลี 5 กรัม
น้ำปลา 20 กรัม / น้ำตาลโตนด 50 กรัม
กุ้งแม่น้ำ หรือ กุ้งกุลาดำ 120 กรัม
น้ำมันปาล์ม 200 กรัม

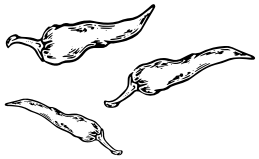


Directions

1. Coat the prawns in flour. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, fry the prawns until cooked through and leave to drain.
2. Tamarind sauce: Mix the tamarind juice, fish sauce, palm sugar togerther. Simmer on low heat and lightly whisk until the ingredients blend and palm sugar completely dissolves. Add the prawns and toss until combined.
3. Add the dried chili and fried garlic.
4. Mix thoroughly before serving.

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะแล้วใส่น้ำมันลงไป เมื่อน้ำมันร้อน ใส่กุ้งที่ชุบแป้งสาลีลงไปทอดจนสุก แล้วนำขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน
2. ทำซอสมะขาม ใช้น้ำมะขามเปียก น้ำปลา และน้ำตาลโตนดเคี่ยวให้เข้ากัน จากนั้นนำกุ้งลงไปผัดกับซอสมะขาม
3. ใส่พริกแห้งและกระเทียมเจียวลงไป
4. คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วจัดเสิร์ฟ



Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Tamarind' contains vitamin C and antioxidants that help strengthen the immune system.

'มะขามเปียก' มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และแก้อาการท้องผูก

'Garlic' is rich in allicin which enhances the innate and adaptive immunity.

'กระเทียม' มีฤทธิ์ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Dried Chili' contains capsaicin which helps relieve cold symptom and reduces mucus and phlegm.

'พริกแห้ง' มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

Clear Soup with Chicken Bones and Wild Spinach

ต้มจืดกระดูกไก่ใส่ปวยเล้ง

Ingredients

Wild spinach 50 g / Chopped garlic 5 g
Carrot 20 g / Shiitake mushroom 5 g
Chinese celery 5 g / Coriander root 2 g
White pepper 1 g / Soy sauce 5 g
Chicken stock 500 g / Minced pork 100 g

วัตถุดิบ

ปวยเล้ง 50 กรัม / กระเทียมสับ 5 กรัม
แครอท 20 กรัม / เห็ดหอม 5 กรัม
ขึ้นฉ่าย 5 กรัม / รากผักชี 2 กรัม / พริกไทย 1 กรัม
ซอสถั่วเหลือง 5 กรัม / น้ำสต็อกไก่ 500 กรัม
หมูสับ 100 กรัม

Directions

1. Bring chicken stock to a boil. Add the coriander root, garlic and pepper to a pot.
2. Add the minced pork, boil until cooked through and flavour with soy sauce.
3. Add the wild spinach, carrot, Chinese celery and shitake mushroom. Continue to boil over high heat until fully cooked.
4. Remove from the stove and serve.

วิธีการทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำสต็อกไก่ ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยลงไป ต้มจนพอน้ำเดือด
2. ใส่หมูสับลงไปต้มจนสุก แล้วปรุงรสด้วยซอสถั่วเหลือง
3. ใส่ปวยเล้ง แครอท ขึ้นฉ่าย และเห็ดหอมลงไป ต้มจนพอสุก
4. ยกลงจากเตา และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Wild spinach' provides iron to boost the immune system of the body.

'ปวยเล้ง' ให้ธาตุเหล็กช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย

'Garlic' helps enhances the innate and adaptive immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Pepper' helps antioxidant and has anti-inflammatory effects.

'พริกไทย' ช่วยต้านอนุมูลอิสระและมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ

'Carrot' is rich in beta-carotene and has an immune modulator and antioxidant effect.

'แครอท' มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระ

'Shiitake mushroom' helps relieve cold symptoms.

'เห็ดหอม' ช่วยบรรเทาอาการหวัด

'Chinese celery' contains antioxidants that help fight inflammation, promote immune function and helps relieve joint pain, headache.

'ขึ้นฉ่าย' มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยต้านการอักเสบ ส่งเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน และช่วยบรรเทาอาการปวดตามข้อ ปวดศีรษะ

Five-Spice Jungle Curry

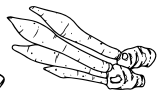
แกงป่าห้าสมุนไพร

Ingredients

Fingerroot 5 g / Holy Basil leaves 3 g
Green peppercorns 2 g / Jungle curry paste (chili, lemongrass, galangal, turmeric, pepper, salt, kaffir lime) / Sliced chili 5 g
Seasonal vegetables 50 g (baby corn, pea eggplant, yardlong bean, green brinjal)
Chicken stock 500 g / Sugar 10 g
Fish sauce 50 g / Kaffir lime leaves 2 g
Free range chicken 100 g

วัตถุดิบ

กระชาย 5 กรัม / ใบกะเพรา 3 กรัม
พริกไทยอ่อน 2 กรัม / เครื่องพริกแกงป่า (พริก ตะไคร้ ข่า ขมิ้น พริกไทย เกลือ ผิวมะกรูด)
พริกซอยบาง 5 กรัม / ผักตามฤดูกาล 50 กรัม (ข้าวโพดอ่อน มะเขือพวง ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ)
น้ำสต็อกไก่ 500 กรัม / น้ำตาล 10 กรัม
น้ำปลา 50 กรัม / ใบมะกรูด 2 กรัม
เนื้อไก่ 100 กรัม



Directions

1. Bring chicken stock to the boil. Add jungle curry paste the pot and stir until completely dissolved.
2. Add the fingerroot, green peppercorns, chili and kaffir lime leaves and other seasonal vegetables.
3. Add the chicken and boil until cooked through. Stir in holy basil leaves.
4. Season to taste with fish sauce and sugar and serve with a garnish of sliced chili.

วิธีการทำ

1. ตั้งหม้อบนเตา ต้มน้ำสต็อกไก่ รอจนน้ำเดือด แล้วจึงใส่เครื่องพริกแกงป่าลงไป คนละลายให้เข้ากัน
2. ใส่สมุนไพร กระชาย พริกไทยอ่อน พริก ใบมะกรูด พร้อมกับผักต่าง ๆ อาทิ ข้าวโพดอ่อน มะเขือพวง ถั่วฝักยาว และมะเขือเปราะ ลงไปต้มให้พอสุก
3. ใส่เนื้อไก่ลงไปต้มให้พอสุก แล้วจึงใส่ใบกะเพราลงไป คนให้เข้ากัน
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาล แล้วจัดเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยพริกซอย

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Fingerroot' helps relieve cough and cold.

'กระชาย' ช่วยบรรเทาอาการไอและหวัด

'Holy basil leaves' has anti-influenza and immune-modulating effects.

'ใบกะเพรา' มีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่และปรับภูมิคุ้มกัน

'Peppercorn' contains piperine, is an anti-inflammatory and antioxidant.

'พริกไทยอ่อน' ช่วยต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ

'Lemongrass' contains quercetin to enhance immunity.

'ตะไคร้' เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

'Galangal' helps prevent allergic reactions, has anti-inflammatory effects and fights off bacteria and viruses.

'ข่า' ช่วยป้องกันอาการแพ้และมีฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบ

'Turmeric' contains curcumin which helps the body's immune system work efficiently.

'ขมิ้น' ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Fried Chicken with Sichuan Pepper

ไก่ทอดมะแขว่น

Ingredients

Sichuan pepper 2 g / Garlic 5 g
White pepper 1 g / Palm sugar 3 g
Coriander root 1 g / Fish sauce 20 g
Chicken drumsticks 200 g / Palm oil 300 g

วัตถุดิบ

มะแขว่น 2 กรัม / กระเทียม 5 กรัม / พริกไทย 1 กรัม
น้ำตาลโตนด 3 กรัม / รากผักชี 1 กรัม
น้ำปลา 20 กรัม / น่องไก่ 200 กรัม
น้ำมันปาล์ม 300 กรัม

Directions

1. Pound the Sichuan pepper to a fine powder and then pound the garlic, coriander root and white pepper together to form a paste.
2. Marinate the Chicken drumsticks with the Sichuan pepper paste and fish sauce.
3. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, fry the marinated chicken drumsticks in oil until cooked through.
4. Drain before serving.

วิธีการทำ

1. โขลกมะแขว่นให้พอแตกแล้วใส่ถ้วยแยกไว้ นำกระเทียม รากผักชี และพริกไทยโขลกให้เข้ากัน
2. นำน่องไก่ที่เตรียมไว้ ใส่มะแขว่นและสามเกลอ (กระเทียม รากผักชี พริกไทย) ลงไป แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา หมักทิ้งไว้สักพักหนึ่ง
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันร้อน แล้วจึงนำสะโพกไก่ที่หมักไว้มาทอดจนสุก
4. นำขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Sichuan Pepper' acts as a tonic, nourishing the body and expelling excess gas from the intestines.

'มะแขว่น' เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้อาการธาตุพิการ ขับลมในลำไส้

'Garlic' is rich in allicin which enhances the innate and adaptive immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'White Pepper' contains piperine which is an antioxidant and has anti-inflammatory effects.

'พริกไทย' ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ

Savoury Shrimp Paste Rice

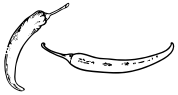
ข้าวคลุกกะปิตำรับคนเมือง

Ingredients

Shrimp paste 30 g / Green mango 10 g
Shallots 5 g / Bird's eye chili
Minced garlic 15 g / White pepper 1 g
Yardlong beans 5 g / Palm sugar 5 g
Coriander root 2 pcs
Steamed jasmine rice 150 g / 1 Egg
Dried shrimp 10 g / Pork loin 100 g

วัตถุดิบ

กะปิ 30 กรัม / มะม่วง 10 กรัม / หอมแดง 5 กรัม
พริกขี้หนู / กระเทียมสับ 15 กรัม
พริกไทยขาว 1 กรัม / ถั่วฝักยาว 5 กรัม
น้ำตาลโตนด 5 กรัม / รากผักชี 2 ชิ้น
ข้าวหอมมะลิ 150 กรัม / ไข่ไก่ 1 ฟอง
กุ้งแห้ง 10 กรัม / สันในหมู 100 กรัม



Directions

1. Grill the shrimp paste until fragrant .
2. Mix the grilled shrimp paste thoroughly with the rice. And make an omlette.
3. Finely Slice the remaining ingredients - green mango, shallots, yardlong beans, chili and omlette into very thin slivers.
4. Serve the rice with finely sliced condiments and side dishes, diced pork loin and dried shrimps.

วิธีการทำ

1. เผาหรือย่างกะปิให้มีกลิ่นหอม
2. นำกะปิที่ย่างจนหอมแล้ว มาคลุกกับข้าวหอมมะลิและกุ้งแห้งจนเข้ากัน
3. หั่นซอยวัตถุดิบต่าง ๆ ให้เป็นฝอย ๆ ทั้งมะม่วง หอมแดง ถั่วฝักยาว พริก และไข่เส้น
4. นำข้าวคลุกกะปิที่เตรียมไว้มาจัดจาน พร้อมเครื่องเคียงต่าง ๆ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Shrimp paste' is high in calcium, helps nourish bones and teeth, and prevents anemia because it contains vitamin B12.

'กะปิ' มีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และป้องกันโรคโลหิตจาง เพราะมีวิตามินบี 12

'Green Mango' contains vitamin C, an antioxidant.

'มะม่วง' มีสารต้านอนุมูลอิสระ

'Shallots' is an anti-inflammatory and fights off bacteria and viruses.

'หอมแดง' ป้องการอักเสบ รวมถึงป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Bird's eye chili' helps soothe cold symptoms and reduce mucus.

'พริกขี้หนู' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก

'Garlic' enhances the innate and adaptive immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'White Pepper' has anti-inflammatory effects and is an antioxidant.

'พริกไทย' มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ

Pineapple Fried Rice

ข้าวผัดสับปะรด

Ingredients

Diced Pineapple 30 g / Bell peppers 50 g
Onion 10 g / Garlic 5 g / Cashew nuts 20 g
Steamed rice 200 g / Curry powder 1 g
Raisin 5 g / Soy sauce 20 g
Chicken 50 g

วัตถุดิบ

สับปะรดหั่นชิ้น 30 กรัม / พริกหวาน/พริกแดง 50 กรัม
หอมใหญ่ 10 กรัม / กระเทียม 5 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 20 กรัม / ข้าวหอมมะลิ 200 กรัม
ผงกะหรี่ 1 กรัม / ลูกเกด 5 กรัม
ซอสถั่วเหลือง 20 กรัม / เนื้อไก่ 50 กรัม

Directions

1. Heat oil in a pan and stir-fry the onion and garlic.
2. Add the bell peppers and continue to stir.
3. Add the diced pineapple, raisins and cashew nuts. Toss until combined.
4. Add the chicken and stir-fry until cooked through. Add the rice and continue to toss until combined. Flavour with curry powder and light soy sauce.
5. Combine all ingredients thoroughly and serve in the hollowed out pineapple shell.

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะและใส่น้ำมันลงไป เมื่อน้ำมันร้อน ใส่กระเทียมสับและหอมใหญ่ลงไปผัดจนพอสุก
2. ใส่พริกหยวกลงไปผัด
3. ใส่สับปะรด ลูกเกด และเม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงไปในกระทะ
4. ใส่เนื้อไก่ลงไปผัดจนสุก แล้วจึงใส่ข้าวหอมมะลิลงไปผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยผงกะหรี่และซอสถั่วเหลือง
5. คลุกเคล้าวัตถุดิบทั้งหมดให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟโดยใส่ถ้วยสับปะรดที่เตรียมไว้

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Pineapple' helps fight free radicals, reduce inflammation and helps repair cells damaged by infection.

'สับปะรด' ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหายจากการติดเชื้อ

'Bell peppers' have immune modulating and antioxidant effects.

'พริกหวาน' มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระ

'Onion' relieves cold and cough symptoms.

'หอมหัวใหญ่' บรรเทาอาการหวัดและอาการไอ

'Garlic' enhances the innate and adaptive immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Cashew Nuts' contain zinc which helps the immune system work effectively, reducing the chance of infection with the virus.

'เม็ดมะม่วงหิมพานต์' มีธาตุสังกะสีทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี ลดโอกาสติดเชื้อไวรัส

Thai Savoury Rice Salad with Budu Dressing

ข้าวยำน้ำบูดูสมุนไพร

Ingredients

Southern Thai style budu fermented fish sauce dressing 50 g / Lemongrass 5 g
Carrot 20 g / Tamarind juice 20 g
Shallots 10 g / Betel leaf 2 g / Kaffir lime leaf 1 g / Red chili 2 g / Winged beans 40 g
Steamed jasmine rice 50 g / Brown or riceberry rice 50 g / Turmeric rice 50 g
Yardlong beans 10 g / Palm sugar 30 g
Lime juice 10 g / Dried shrimp 10 g

วัตถุดิบ

น้ำบูดู 50 กรัม / ตะไคร้ 5 กรัม / แครอท 20 กรัม
น้ำมะขาม 20 กรัม / หอมแดง 10 กรัม
ใบชะพลู 2 กรัม / ใบมะกรูด 1 กรัม / พริกแดง 2 กรัม
ถั่วพู 40 กรัม / ข้าวหอมมะลิ 50 กรัม
ข้าวกล้อง/ข้าวไรซ์เบอร์รี 50 กรัม
ข้าวหุงขมิ้น 50 กรัม / ถั่วฝักยาว 10 กรัม
น้ำตาลโตนด 30 กรัม / น้ำมะนาว 10 กรัม
กุ้งแห้ง 10 กรัม

Directions

1. Finely chop the herbs used in the menu.
2. 'Budu' sauce: Stir in tamarind juice and palm suger. Whisk until palm suger completely dissolves.
3. Serve 'Budu' sauce and finely chopped herbs with three kinds of rice and accompanying vegetables.

วิธีการทำ

1. หั่นผักสมุนไพรต่าง ๆ ทั้ง ถั่วฝักยาว ถั่วพู ตะไคร้ ใบมะกรูด แครอท หอมแดง และพริก เป็นฝอย ๆ หรือเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ปรุงน้ำยำบูดู ด้วยน้ำมะขามเปียกและน้ำตาลโตนด
3. จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวทั้ง 3 ชนิด ผักสมุนไพรต่าง ๆ และน้ำบูดู

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Budu sauce' contains calcium, phosphorus, and iron for bone maintenance.

'น้ำบูดู' มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ช่วยบำรุงกระดูก

'Lemongrass' enhances immunity.

'ตะไคร้' เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

'Tamarind' contains antioxidants that help strengthen the immune system.

'มะขามเปียก' มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

'Betel leaf' helps to stimulate blood circulation.

'ใบชะพลู' มีส่วนช่วยในการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย

'Kaffir lime leaves' have antioxidant effect.

'ใบมะกรูด' ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

'Winged Bean' good for bone maintenance..

'ถั่วพู' ช่วยให้ฟันแข็งแรง ดีต่อการบำรุงกระดูก

Sweet and Sour Soup

ต้มส้มมะขามเปียก

Ingredients
Garlic (sliced) 20 g / Shallots 5 g
White pepper 2 g / Chicken stock 1 L
Tamarind juice 250 g / Fish sauce 200 g
Palm sugar 250 g / Shrimp paste 20 g
Coriander root 5 g / Spring onion 30 g
Red chili (sliced) 5 g / Mackerel or
Sea bass 150 g

วัตถุดิบ
กระเทียม 20 กรัม / หอมแดง 5 กรัม
พริกไทยขาว 2 กรัม / น้ำสต็อกไก่ 1 ลิตร
น้ำมะขามเปียก 250 กรัม / น้ำปลา 200 กรัม
น้ำตาลโตนด 250 กรัม / กะปิ 20 กรัม
รากผักชี 5 กรัม / ต้นหอม 30 กรัม
พริกแดง 5 กรัม / ปลากะพง 150 กรัม

Directions

1. Pound the chili. coriander root, garlic and pepper together to make the curry paste.
2. Bring chicken stock to the boil in a saucepan and add curry paste. Whisk until completely combined.
3. Add spring onion. Then flavour using tamarind juice, fish sauce and palm sugar. Keep the saucepan on high heat, bringing it to a boil.
4. Add the fish and continue to boil until fully cooked.
5. Remove from the stove and serve.

วิธีการทำ

1. นำพริก รากผักชี กระเทียม พริกไทย และกะปิ ใส่ลงไปในครกแล้วโขลกเข้ากัน เป็นเครื่องพริกแกง
2. ตั้งหม้อต้มน้ำสต็อกไก่จนพอเดือด แล้วจึงใส่เครื่องพริกแกงที่เตรียมไว้ลงไป
3. ใส่ต้นหอมลงไป แล้วปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลโตนด ต้มจนพอน้ำเดือดดี
4. ใส่เนื้อปลากะพงลงไปต้มจนสุก
5. ยกลงจากเตา และจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Tamarind' contains anti-oxidants that help strengthen the immune system and help drain the stomach and stimulate excretion.

'มะขามเปียก' มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยระบายท้อง กระตุ้นการขับถ่าย

'Garlic' enhances the innate and adaptive immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Shallots' help prevent allergies, is an anti-inflammatory and fights off bacteria and viruses.

'หอมแดง' ช่วยป้องกันการแพ้ ป้องการอักเสบ รวมถึงป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'White Pepper' has anti-inflammatory effects and antioxidants.

'พริกไทย' มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ

'Chili' helps relieve flu symptoms, reduce mucus and phlegm.

'พริก' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

North-Eastern Style Betel Leaf Laab Burger

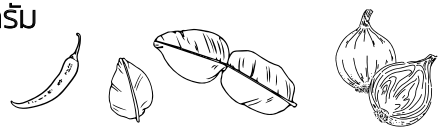
เบอร์เกอร์ลาบใบชะพลูล้านนา

Ingredients

Lime juice 5 g / Shallots 5 g / Culantro 2 g
Chili flakes 2 g / Tomato (sliced) 20 g
Cucumber (sliced) 20 g / Betel leaf 5 g
Ground toasted rice powder 3 g
Fish sauce 10 g / Spring onion 2 g
Kaffir lime leaf 1 g / Burger bun 1 pc
Minced pork 150 g

วัตถุดิบ

น้ำมะนาว 5 กรัม / หอมแดง 5 กรัม / ผักชีฝรั่ง 2 กรัม
พริกป่น 2 กรัม / มะเขือเทศ 20 กรัม
แตงกวาหั่น 20 กรัม / ใบชะพลู 5 กรัม
ข้าวคั่ว 3 กรัม / น้ำปลา 10 กรัม / ต้นหอม 2 กรัม
ใบมะกรูด 1 กรัม / ขนมปังเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น
หมูสับ 150 กรัม



Directions

1. Season the minced pork with chili powder, roasted rice kernels and spring onion.
2. Form the pork mix into patties.
3. Heat oil in a pan, place the patties in the pan and fry until cooked to your desired level.
4. Combine the spring onion, shallots, culantro, kaffir lime leaves, toasted rice kernel powder and season with fish sauce, chili flakes and lime juice. Mix all ingredients thoroughly and spread lightly atop the patties.
5. Serve in a bun garnished with tomato, cucumber and betel leaves.

วิธีการทำ

1. ปรุงหมูบดกับเครื่องลาบ โดยใส่พริกป่น ข้าวคั่ว และต้นหอม แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ปั้นหมูบดที่ปรุงรสแล้วให้เป็นก้อนกลมแบน
3. ตั้งกระทะ และใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย เมื่อน้ำมันร้อน จึงนำหมูบดที่ปั้นเป็นก้อนลงไปทอดในกระทะจนสุก
4. เตรียมน้ำจิ้ม โดยใส่ ต้นหอม หอมแดง ผักชีฝรั่ง ใบมะกรูด และข้าวคั่ว แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา พริกป่น และน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน แล้วนำมาทาบนหมูทอดเล็กน้อย
5. จัดเสิร์ฟ พร้อมขนมปังเบอร์เกอร์ หมูทอด และผักเคียง (มะเขือเทศ แตงกวา และใบชะพลู)

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Lime' helps fight free radicals, reduce inflammation. It also inhibits the growth of viruses.

'มะนาว' ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และยับยั้งการเติบโตของเชื้อไวรัส

'Shallots' is an anti-inflammatory and fights off bacteria and viruses.

'หอมแดง' ป้องกันการอักเสบ รวมถึงป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Culantro' helps in relieving flu symptoms.

'ผักชีฝรั่ง' มีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการไข้หวัด

'Chili flakes' help relieve flu symptoms and reduce mucus and phlegm.

'พริกป่น' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

'Tomatoes' are an antioxidant.

'มะเขือเทศ' อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

'Cucumber' helps maintain immune levels in good condition.

'แตงกวา' ช่วยรักษาระดับภูมิคุ้มกันให้อยู่ในสภาพดี

'Betel leaf' helps to stimulate blood circulation. .

'ใบชะพลู' มีฤทธิ์มีส่วนช่วยในการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

Paco Fern with Oyster Sauce

ผักกูดผัดน้ำมันหอย

Ingredients

Garlic 20 g / Onion 15 g / Sliced chili 5 g
White pepper 1 g / Paco fern 100 g
Oyster sauce 15 g / Soy sauce 5 g
Fish sauce 5 g / Sugar 10 g
Chicken stock 30 g / Vegetables oil 25 g

วัตถุดิบ

กระเทียม 20 กรัม / หอมใหญ่ 15 กรัม
พริกชอยบาง 5 กรัม / พริกไทยขาว 1 กรัม
ผักกูด 100 กรัม / น้ำมันหอย 15 กรัม
ซอสถั่วเหลือง 5 กรัม / น้ำปลา 5 กรัม
น้ำตาล 10 กรัม / น้ำสต็อกไก่ 30 กรัม
น้ำมันพืช 25 กรัม

Directions

1. Blanch the paco fern in boiling water until soft.
2. Heat a small amount of oil in a pan and saute the garlic and chili until fragrant .
3. Add the paco fern and onion to the pan and combine. Add oyster sauce, soy sauce, fish sauce and sugar to flavour.
4. Combine ingredients until consistent and serve.

วิธีการทำ

1. ตั้งหม้อบนเตา ต้มน้ำจนพอเดือด ใส่ผักกูดลงไปลวกจนนิ่ม แล้วนำขึ้นพักสะเด็ดน้ำ
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย เมื่อน้ำมันร้อนจึงใส่พริกและกระเทียมลงไปผัดจนมีกลิ่นหอม
3. ใส่ผักกูดและหอมใหญ่ลงไปผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซอสถั่วเหลือง น้ำปลา และน้ำตาล
4. คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วจัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Paco fern' is high in iron which boosts the body's immune system.

'ผักกูด' มีธาตุเหล็กสูง ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย

'Garlic' enhances the innate and adaptive immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Onion' relieves cold and cough symptoms.

'หอมหัวใหญ่' บรรเทาอาการหวัดและอาการไอ

'Chili' helps relieve flu symptoms, reduce mucus and phlegm.

'พริก' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

'Pepper' has anti-inflammatory effects and antioxidants.

'พริกไทย' มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ

E-sarn Style Spicy Shrimp Salad

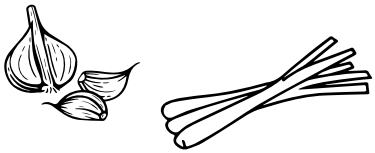
พล่ากุ้งตะไคร้หอมแดง

Ingredients

Lemongrass 20 g / Shallots 10 g
Kaffir lime leaf 1 g / Lime juice 5 g
Bird's eye chili 2 g / Mint 1 g
Spring onion 2 g / Thai chili paste 10 g
Sugar 5 g / Fish sauce 5 g
Tiger or white prawns 120 g

วัตถุดิบ

ตะไคร้ 20 กรัม / หอมแดง 10 กรัม
ใบมะกรูด 1 กรัม / น้ำมะนาว 5 กรัม / พริกขี้หนู 2 กรัม
ใบสะระแหน่ (ตกแต่ง) 1 กรัม / ต้นหอม 2 กรัม
น้ำพริกเผา 10 กรัม / น้ำตาล 5 กรัม
น้ำปลา 5 กรัม / กุ้งกุลาดำ/กุ้งขาว 120 กรัม



Directions

1. Mix the shallots, bird's eye chili, spring onion, lemongrass and season with chili paste, palm sugar, lime juice and fish sauce to make the salad dressing.
2. Add the cooked shrimp and shredded kaffir lime leaf.
3. Combine the ingredients thoroughly and evenly.
4. Serve and garnish with mint.

วิธีการทำ

1. ทำน้ำยำ เริ่มจากใส่หอมแดง พริกขี้หนู ต้นหอม และตะไคร้ แล้วปรุงรสด้วย น้ำพริกเผา น้ำตาลโตนด น้ำมะนาว และน้ำปลา คนให้เข้ากัน
2. ใส่กุ้งที่ลวกจนสุก และใบมะกรูดซอยลงไป
3. คลุกเคล้าวัตถุดิบทั้งหมดให้เข้ากัน
4. จัดใส่จาน และตกแต่งด้วยใบสะระแหน่

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Lemongrass' enhances immunity.

'ตะไคร้' เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

'Shallots' is an anti-inflammatory and fights off bacteria and viruses.

'หอมแดง' ป้องกันการอักเสบ รวมถึงป้องกันเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัส

'Kaffir lime leaves' support antioxidant activity.

'ใบมะกรูด' มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

'Lime' helps fight free radicals, reduce inflammation. It also inhibits the growth of viruses.

'มะนาว' ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และยับยั้งการเติบโตของเชื้อไวรัส

'Bird's eye chili' helps soothe cold symptoms and reduce mucus.

'พริกขี้หนู' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก

'Mint' helping prevent illnesses caused by viruses and bacteria. It also causes healthy perspiration.

'สะระแหน่' ช่วยป้องกันอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรียได้ นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณในการขับเหงื่ออีกด้วย

Black Sesame Panna Cotta

พานาคอตต้างาดำ

Ingredients
Black sesame 1 g / Soy milk 1/3 cup
Gelatin 1 sheet / Honey 1/2 cup
Sesame paste 1/4 cup

วัตถุดิบ
งาดำ 1 กรัม / นมถั่วเหลือง 1/3 ถ้วย
เจลาตินแผ่น 1 แผ่น / น้ำผึ้ง 1/2 ถ้วย
ครีมงา 1/4 ถ้วย

Directions

1. Boil the soy milk and add the honey. Whisk well until combined.
2. Dissolve the sesame cream and stir. Add the soy milk.
3. Remove from the cook hop. Add the gelatin leaf. Whisk well until the gelatin sheet completely dissolves. Pour into the mold and chill in the refrigerator.

วิธีการทำ

1. นำนมถั่วเหลืองไปต้มจนพอเดือด แล้วจึงใส่น้ำผึ้งลงไป คนจนส่วนผสมเข้ากัน
2. นำครีมงาดำที่เตรียมไว้ละลายผสมกับนมถั่วเหลือง เคี่ยวเล็กน้อย พอเดือดดี
3. ยกลงจากเตา ใส่แผ่นเจลาตินที่นุ่มดีแล้วลงไป คนให้ละลายดี แล้วตักใส่แม่พิมพ์ นำไปแช่ในตู้เย็นจนแข็งตัว

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Black Sesame' contains Sesamin, an antioxidant.

'งาดำ' มีสารเซซามิน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

Penne with Spicy Tomato and Fingerroot Sauce

เพนเน่น้ำพริกอ่องกระชาย

Ingredients

Tomato 30 g / Red curry paste 20 g (dried chili, garlic, shallot, galangal, lemongrass, shrimp paste, salt, cumin, pepper, coriander root) / Shallots 10 g
Coriander 5 g / Fish sauce 25 g
Sugar 10 g / Spring onion 5 g
Cooked penne pasta 150 g
Minced pork 50 g / Fingerroot 10 g

วัตถุดิบ

มะเขือเทศ 30 กรัม / พริกแกงแดง 20 กรัม (พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ ยี่หร่า พริกไทย รากผักชี) / หอมแดง 10 กรัม
ผักชี (ตกแต่ง) 5 กรัม / น้ำปลา 25 กรัม
น้ำตาล 10 กรัม / ต้นหอม 5 กรัม
เส้นเพนเน่ 150 กรัม / หมูสับ 50 กรัม
กระชาย 10 กรัม

Directions

1. Fry the red curry paste ingredients in hot oil to create a paste.
2. Add tomatoes, shallots and add minced pork. And stir-fry until cooked through.
3. Add the cooked penne pasta and mix thoroughly with fish sauce and sugar
4. Put in a Plate, garnish with spring onion and serve.

วิธีการทำ

1. ผัดเครื่องพริกแกงกับน้ำมัน
2. ใส่มะเขือเทศ หอมแดง และหมูสับ ลงไปผัดจนสุก
3. ใส่เส้นเพนเน่สุกลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วปรุงรส ด้วยน้ำปลาและน้ำตาล
4. จัดใส่จาน และตกแต่งด้วยต้นหอม

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Fingerroot' help relieve cough and cold symptoms.

'กระชาย' ช่วยบรรเทาอาการไอและหวัด

'Garlic' enhances immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Dried chili' helps relieve cold symptoms and reduce mucus.

'พริกแห้ง' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก

Shallots' is an anti-nflammatory and fights off bacteria and viruses.

'หอมแดง' ป้องกันการอักเสบ รวมถึงป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส'

Galangal' helps prevent allergic reactions, has anti-inflammatory effects.

'ข่า' ช่วยป้องกันอาการแพ้ มีฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบ ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Lemongrass' enhances immunity.

'ตะไคร้' เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

'Tomatoes' are rich in antioxidants.

'มะเขือเทศ' อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

Three-Flavored Winged Bean Salad

ยำถั่วพูสามรส

Ingredients
Winged beans 50 g / Shallots 20 g
Lime juice 20 g / Bird's eye chili 5 g
Fried garlic 2 g / Fish sauce 20 g
Palm sugar 15 g / Thai chili paste 13 g
Coconut cream 40 g / Roasted peanuts 10 g
1 boiled egg / Boiled shrimp 30 g

วัตถุดิบ
ถั่วพู 50 กรัม / หอมแดง 20 กรัม
น้ำมะนาว 20 กรัม / พริกขี้หนู 5 กรัม
กระเทียมเจียว 2 กรัม / น้ำปลา 20 กรัม
น้ำตาลโตนด 15 กรัม / น้ำพริกเผา 13 กรัม
หัวกะทิ 40 กรัม / ถั่วลิสง 10 กรัม
ไข่ต้ม 1 ฟอง / กุ้งสุก 30 กรัม

Directions

1. Bring water to a boil. Blanch the winged beans in the boiling water.
2. Spicy salad dressing: Mix the bird's eye chili, shallots and peanuts well together. Season to taste with dissolved chili paste, palm sugar, coconut cream, fish sauce and lime juice.
3. Mix the boiled winged beans with the dressing. Toss until combined and add the boiled shrimp.
4. Put in a Plate, sprinkle with fried garlic and serve with boiled eggs.

วิธีการทำ

1. ตั้งหม้อบนเตา ต้มน้ำจนพอเดือด ใส่ถั่วพูลงไป ลวกจนนิ่ม แล้วนำขึ้นพักสะเด็ดน้ำ
2. ปรุงน้ำยำ โดยใส่พริกขี้หนู หอมแดง และถั่วลิสง แล้วปรุงรสด้วย น้ำพริกเผา น้ำตาลโตนด น้ำปลา น้ำมะนาว และหัวกะทิ
3. นำน้ำยำราดลงบนถั่วพูที่เตรียมไว้ ใส่กุ้งสุกลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. จัดใส่จาน โรยกระเทียมเจียวลงไป และเสิร์ฟ พร้อมกับไข่ต้ม

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Winged bean' when eaten regularly will help strengthen teeth. It is also good for bone maintenance.

'ถั่วพู' เมื่อรับประทานเป็นประจำ จะช่วยให้ฟันแข็งแรงขึ้น และดีต่อการบำรุงกระดูก

'Shallots' help prevent allergies, anti-inflammation and protects against bacteria and viruses.

'หอมแดง' ช่วยป้องกันอาการแพ้ ป้องกันอาการอักเสบ รวมถึง ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส

'Lime juice' helps fight free radicals, reduced inflammation and repairs damaged cells from infection. It also inhibits the growth of the virus.

'มะนาว' ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และซ่อมแซมเซลล์ ที่เสียหายจากการติดเชื้อ ยับยั้ง การเติบโตของไวรัส

'Bird's eye chili' helps soothe cold symptoms, runny nose and phlegm.

'พริกขี้หนู' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

'Garlic' enhances immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงาน ของภูมิคุ้มกัน

Spicy Papaya Salad with Fresh Vegetables

ส้มตำผักสด

Ingredients

Green papaya 90 g / Cherry tomato 50 g
Bird's eye chili 3 g / Small garlic clove 4 g
Lime juice 24 g / Palm sugar 28 g
Fish sauce 28 g / Dried shrimp 10 g
Roasted peanuts/Cashew nuts 20 g
Yardlong beans 24 g

วัตถุดิบ

มะละกอดิบ 90 กรัม / มะเขือเทศเชอร์รี 50 กรัม
พริกขี้หนู 3 กรัม / กระเทียมไทย 4 กรัม
น้ำมะนาว 24 กรัม / น้ำตาลโตนด 28 กรัม
น้ำปลา 28 กรัม / กุ้งแห้ง 10 กรัม
ถั่วลิสง/เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 20 กรัม
ถั่วฝักยาว 24 กรัม

Directions

1. Pound the bird's eye chili and garlic, add the tomato and yardlong beans.
2. Season with fish sauce, lime juice and palm sugar.
3. Add green papaya, pound until consistent.
4. Put in a plate. Serve on a plate with dried shrimp and peanuts/cashew nuts.

วิธีการทำ

1. ตำพริกขี้หนูและกระเทียมให้พอเข้ากัน แล้วใส่มะเขือเทศและถั่วฝักยาวตามลงไป
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลโตนด และมะนาว
3. ใส่มะละกอลงไป แล้วตำให้พอเข้ากัน
4. จัดใส่จาน และโรยหน้าด้วยกุ้งแห้งและถั่วลิสง (หรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์)

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Papaya' helps fight free radicals.

'มะละกอ' มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

'Tomato' is an antioxidant.

'มะเขือเทศ' มีสารช่วยต้านอนุมูลอิสระ

'Bird's eye chili' helps soothe cold symptoms, runny nose, and phlegm.

'พริกขี้หนู' มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

'Garlic' enhances the immunity.

'กระเทียม' มีฤทธิ์ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Lime juice' helps fight free radicals, reduce inflammation. It also inhibits the growth of viruses.

'มะนาว' มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ ยับยั้งการเติบโตของเชื้อไวรัส

Spicy Fruit Salad - 'Som Tum Polamai'

ส้มตำผลไม้

Ingredients

Mixed seasonal fruit 100 g (green apple, red apple, grape, ripe papaya)
Bird's eye chili 3 g / Small garlic clove 4 g
Lime juice 24 g / Palm sugar 28 g
Fish sauce 28 g / Cherry tomato 50 g
Roasted peanuts or cashew nuts 20 g
Yardlong beans 24 g / Dried shrimp 10 g

วัตถุดิบ

ผลไม้ตามฤดูกาล 100 กรัม (แอปเปิ้ลเขียว แอปเปิ้ลแดง องุ่น มะละกอสุก) / พริกขี้หนู 3 กรัม กระเทียมไทย 4 กรัม / น้ำมะนาว 24 กรัม น้ำตาลโตนด 28 กรัม / น้ำปลา 28 กรัม มะเขือเทศเชอร์รี 50 กรัม / ถั่วลิสง หรือ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 20 กรัม / ถั่วฝักยาว 24 กรัม กุ้งแห้ง 10 กรัม

Directions

1. Pound the bird's eye chili and garlic, season with fish sauce, lime juice palm sugar ,cherry tomato and yardlong beans.
2. Add all the fruit along with dried shrimp and peanuts.
3. Blend all ingredients thoroughly.
4. Serve on a plate and sprinkle with dried shrimp and peanuts (or cashew nuts.)

วิธีการทำ

1. ตำพริกขี้หนูและกระเทียม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำตาลโตนด ใส่มะเขือเทศ และถั่วฝักยาวตามลงไป
2. ใส่ผลไม้ต่าง ๆ ลงไปทั้งแอปเปิ้ลแดง แอปเปิ้ลเขียว องุ่น และมะละกอสุก
3. คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. จัดใส่จาน และโรยหน้าด้วยกุ้งแห้งและถั่วลิสง (หรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์)

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Red Apple' contains dietary fiber that with digestions.

'แอปเปิ้ลแดง' มีกากใยอาหารที่ช่วยในเรื่องการขับถ่าย

'Green Apple' acts as an antioxidant.

'แอปเปิ้ลเขียว' ทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระ

'Grape' helps fight free radicals.

'องุ่น' ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

'Chili' helps relieve cold symptoms and reduce mucus.

'พริก' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก

'Papaya' helps fight free radicals.

'มะละกอ' ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

'Garlic' enhances immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Lime juice' helps fight free radicals. It also inhibits the growth of viruses.

'มะนาว' มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ ยับยั้งการเติบโตของเชื้อไวรัส

"Samrup Thai" Traditional Thai Food Set

"สำรับอาหารไทย"

(1. Three-Flavored Winged Bean Salad
2. Sichuan Pepper Fried Chicken 3. Five-Spice Jungle Curry)
(1. ยำถั่วพูสามรส 2. ไก่ทอดมะแขว่น 3. แกงป่าห้าสมุนไพร)

Three-Flavored Winged Bean Salad

ยำถั่วพูสามรส

Ingredients

Winged beans 50 g / Shallots 20 g / Lime juice 20 g
Bird's eye chili 5 g / Fried garlic 2 g / Fish sauce 20 g
Palm sugar 15 g / Thai chili paste 13 g / Coconut cream 40 g / Roasted peanuts 10 g / 1 boiled egg
Boiled shrimp 30 g

วัตถุดิบ

ถั่วพู 50 กรัม / หอมแดง 20 กรัม / น้ำมะมะนาว 20 กรัม
พริกขี้หนู 5 กรัม / กระเทียมเจียว 2 กรัม / น้ำปลา 20 กรัม
น้ำตาลโตนด 15 กรัม / น้ำพริกเผา 13 กรัม
หัวกะทิ 40 กรัม / ถั่วลิสง 10 กรัม / ไข่ต้ม 1 ฟอง
กุ้งสุก 30 กรัม

Directions

1. Blanch the winged beans in boiling water. Set aside to drain.
2. Mix bird's eye chilli, shallots and roasted peanuts with the chili paste, palm sugar, coconut milk, fish sauce and lime to create the salad dressing.
3. Pour the dressing over the boiled winged beans then put the boiled shrimp and mix well.
4. Put in a plate. And sprinkle with fried garlic and serve with boiled eggs.

วิธีการทำ

1. ตั้งหม้อบนเตา ต้มน้ำจนพอเดือด ใส่ถั่วพูลงไปลวกจนนิ่ม แล้วนำขึ้นพักสะเด็ดน้ำ
2. ปรุงน้ำยำ โดยใส่พริกขี้หนู หอมแดง และถั่วลิสง แล้วปรุงรสด้วยน้ำพริกเผา น้ำตาลโตนด น้ำปลา มะนาว และหัวกะทิ
3. นำน้ำยำราดลงบนถั่วพูที่เตรียมไว้ ใส่กุ้งสุกลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. จัดใส่จาน โรยกระเทียมเจียวลงไป และเสิร์ฟพร้อมกับไข่ต้ม

Sichuan Pepper Fried Chicken

ไก่ทอดมะแขว่น

Ingredients

Sichuan pepper 2 g / Garlic 5 g / White pepper 1 g
Palm sugar 3 g / Coriander root 1 g
Fish sauce 20 g / Chicken drumsticks 200 g

วัตถุดิบ

มะแขว่น 2 กรัม / กระเทียม 5 กรัม / พริกไทย 1 กรัม
น้ำตาลโตนด 3 กรัม / รากผักชี 1 กรัม / น้ำปลา 20 กรัม
น่องไก่ 200 กรัม

Directions

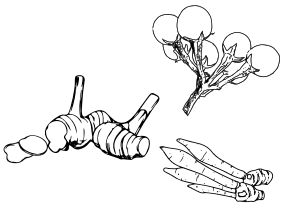
1. Pound the Sichuan pepper to a fine powder and then pound the garlic, coriander root and pepper together into a paste.
2. Marinate the drumsticks in the paste and season with fish sauce.
3. Heat a pan and fry the marinated chicken drumsticks in oil until cooked through.
4. Drain and serve.

วิธีการทำ

1. โขลกมะแขว่นให้พอแตกแล้วใส่ถ้วยแยกไว้ นำกระเทียม รากผักชี และพริกไทยโขลกให้เข้ากัน
2. นำน่องไก่ที่เตรียมไว้ ใส่มะแขว่นและสามเกลอ (กระเทียม รากผักชี พริกไทย) ลงไป แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา หมักทิ้งไว้ซักพักหนึ่ง
3. ตั้งกระทะบนเตา และใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันร้อน แล้วจึงนำสะโพกไก่ที่หมักไว้มาทอดจนสุก
4. นำขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน และจัดเสิร์ฟ

Five-Spice Jungle Curry

แกงป่าห้าสมุนไพร



Ingredients

Fingerroot 5 g / Basil leaves 3 g / Green peppercorns 2 g / Jungle curry paste (chili, lemongrass, galangal, turmeric, pepper, salt, kaffir lime) / Sliced chili 5 g / Seasonal wild vegetables 50 g / (baby corn, pea eggplant, yardlong bean, green brinjal) / Chicken stock 500 g Sugar 10 g / Fish sauce 50 g / Kaffir lime leaf 2 g Free range chicken 100 g

วัตถุดิบ

กระชาย 5 กรัม / ใบกะเพรา 3 กรัม / พริกไทยอ่อน 2 กรัม
เครื่องพริกแกงป่า (พริก ตะไคร้ ข่า ขมิ้น พริกไทย เกลือ ผิวมะกรูด) / พริกชอยบาง 5 กรัม / ผักตามฤดูกาล 50 กรัม (ข้าวโพดอ่อน มะเขือพวง ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ)
น้ำสต็อกไก่ 500 กรัม / น้ำตาล 10 กรัม
น้ำปลา 50 กรัม / ใบมะกรูด 2 กรัม / เนื้อไก่ 100 กรัม

Directions

1. Bring chicken stock the boil and dissolve the jungle curry paste to form the soup.
2. Add the fingerroot, green peppercorns, chili and kaffir lime leaves and the other vegetables.
3. Add the chicken and boil until cooked through. Add the basil leaves and stir well until combined.
4. Season with fish sauce and sugar and serve with a garnish of sliced chili.

วิธีการทำ

1. ตั้งหม้อบนเตา ต้มน้ำสต็อกไก่ รอจนน้ำเดือด แล้วจึงใส่เครื่องพริกแกงป่าลงไป คนละลายให้เข้ากัน
2. ใส่สมุนไพร กระชาย พริกไทยอ่อน พริก ใบมะกรูด พร้อมกับใส่ผักต่าง ๆ ได่แก่ ข้าวโพดอ่อน มะเขือพวง ถั่วฝักยาว และมะเขือเปราะ ลงไปต้มให้พอสุก
3. ใส่เนื้อไก่ลงไปต้มให้พอสุก แล้วจึงใส่ใบกะเพราลงไป คนให้เข้ากัน
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาล ตกแต่งด้วยพริกชอย แล้วจัดเสิร์ฟ

Aromatic Wok-Fried Black Pepper Marinated Pork

หมูหมักพริกไทยดำสามหอม

Ingredients

Black pepper 2 g / Bell pepper 50 g
Minced garlic 30 g / Onion 15 g
Chili 5 g / Spring onion 2 g
Oyster sauce 10 g / Soy sauce 5 g
Sugar 5 g / Pork loin 150 g

วัตถุดิบ

พริกไทยดำ 2 กรัม / พริกหวาน 50 กรัม
กระเทียมสับ 30 กรัม / หอมใหญ่ 15 กรัม
พริกแดง 5 กรัม / ต้นหอม 2 กรัม
น้ำมันหอย 10 กรัม / ซอสถั่วเหลือง 5 กรัม
น้ำตาล 5 กรัม / สันในหมู 150 กรัม

Directions

1. Heat oil in the pan. Once the oil is hot, saute garlic and pepper until fragrant.
2. Add the pork loin, and stir fry until lightly cooked. Then add vegetables, bell pepper, onions, spring onions and chili. And stir-fry until fully cooked.
3. Flavour with oyster sauce, soy sauce and sugar.
4. Serve.

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันพอร้อน แล้วใส่กระเทียมและพริกไทยลงไปผัดจนกลิ่นหอม
2. ใส่สันในหมูลงไปผัดจนพอสุก แล้วใส่ผักต่าง ๆ ลงไป ทั้งพริกหวาน หอมใหญ่ ต้นหอม และพริกแดง
3. ปรุงรสด้วย น้ำมันหอย ซอสถั่วเหลือง และน้ำตาล
4. จัดเสิร์ฟ

Health Benefits
ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร

'Black Pepper' is an antioxidant and has anti-inflammatory effect.

'พริกไทยดำ' ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ

'Bell pepper' has an immune modulating effect and is also an antioxidant.

'พริกหวาน' มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน และต้านอนุมูลอิสระ

'Garlic' enhances the body's immunity.

'กระเทียม' ช่วยเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน

'Onion' relieves cold and cough symptoms.

'หอมหัวใหญ่' บรรเทาอาการหวัด และอาการไอ

'Chili' helps soothe cold symptoms, runny nose and phlegm.

'พริก' ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ

Thai Taste
THERAPY
Let Thai Food be your medicine

The World's Tastiest Medicine

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม
14 ถนนเทียมร่วมมิตร แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310

DEPARTMENT OF CULTURAL PROMOTION
14 Thiamruammit Road, Huay Khwang, Huay Khwang, Bangkok 10310, Thailand