อาหารเพื่อผู้ป่วยเบาหวาน

1. **ปลาช่อนเผา**

**เครื่องปรุง**

* ปลาช่อนใหญ่ปานกลาง 1 ตัว ไม่ต้องขอดเกล็ด ผ่าท้อง ควักไส้ 1 ตัว ย่างให้สุก
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะขามเปียก 1 ช้อนโต๊ะ
* พริกขี้หนูสวนซอยบางๆ 15 เม็ด
* เครื่องปรุงรสไก่ชนอดผง ½ ช้อนชา
* หอมแดงซอยบางๆ 3 ช้อนชา

1. **เนื้อผัดขิง**

**เครื่องปรุง**

* เนื้อสันในหั่นเป็นชิ้น 200 กรัม
* ขิงอ่อน ซอยเป็นเส้น 2 ช้อนโต๊ะ
* เห็ดหูหนู ½ ถ้วยตวง
* ต้นหอมหั่นเป็นท่อนๆ 2 ต้น
* หอมหัวใหญ่ หั่นแว่นๆ 1 หัว
* พริกชี้ฟ้า แดง เขียว 2 เม็ด
* กระเทียม สับ 1 ช้อนโต๊ะ
* เต้าเจี้ยว 1 ช้อนชา
* ซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนชา
* ซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา
* เครื่องปรุงรส รสไก่ ชนิดผง 1 ช้อนชา
* น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
* พริกไทยป่น ผักชีเด็ดเป็นใบๆ

1. **แกงเหลือง**

**เครื่องปรุง**

* ปลาทูสดตัวใหญ่ 3 ตัว
* หน่อไม้ ต้มเอาความขื่นทิ้งไป 2 ถ้วยตวง
* ถั่วฝักยาว หั่นเป็นท่อน 2 ถ้วยตวง
* น้ำมะขามเปียก 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะกรูด 1 ช้อนโต๊ะ
* พริกขี้หนูแห้ง 30 เม็ด
* กระเทียม ปอกเปลือก 2 หัว
* ขมิ้น หั่นเป็นท่อนๆ 1 แง่ง
* กะปิ ห่อใบตองเผาไฝ 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
* เครื่องปรุงรส รสไก ชนิดผง 1 ช้อนชา

1. **แกงป่าลูกชิ้นปลา**

**เครื่องปรุงและส่วนผสมแกงป่าลูกชิ้นปลา**

* ลูกชิ้นปลา 200 กรัม
* กระชายหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
* มะเขือพวง 1 ช้อนโต๊ะ
* ถัวฝักยาว 1 ฝัก
* ใบมะกรูด 3 ใบ
* เม็ดพริกไทยอ่อน 2 ช่อ
* พริกชี้ฟ้าแดง เขียว หั่น 2 เม็ด
* ใบกะเพรา 2 ยอด
* น้ำมันพืช 2 ช้อนชา
* น้ำปลา 2 ช้อนชา
* เครื่องปรุง รสไก่ 1 ช้อนชา

**เครื่องปรุงและส่วนผสมน้ำพริกเครื่องแกง**

* พริกแห้งเม็ดใหญ่ แกะเอาเมล็ดออก 10 เม็ด
* พริกขี้หนูแห้ง 15 เม็ด
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
* ตะไคร้ซอยบางๆ 2 ต้น
* ข่าหั่นเป็นแว่นๆ 3 แว่น
* ผิวมะกรูด 1 ช้อนชา
* หอมแดง 5 หัว
* กระเทียมหัวเล็ก 1 หัว
* รากผักชี 3 ช้อนโต๊ะ
* เม็ดพริกไทยล่อน 1 ช้อนชา
* ลูกผักชี คั่วไฟ 1 ช้อนโต๊ะ
* กะปิ ห่อใบตองเผาไฟ 1 ช้อนชา
* แป้งข้าวโพด 1 ช้อนชา

1. **แกงจืดมะระปลากุเลา**

**เครื่องปรุง**

* มะระจีน เอาเมล็ดออก ตัดเป็นท่อนๆ 3 ถ้วยตวง
* ปลากุเลาเค็ม ย่างให้หอม 7 ชิ้น
* เม็ดพริกไทยดำ ทุบพอแหลก 2 ช้อนชา
* เครื่องปรุงรส รสไก่ ชนิดผง 1 ช้อนชา
* รากผักชี 10 ราก
* เต้าเจี้ยว 2 ช้อนชา

1. **แกงเลียงรวมมิตร**

**เครื่องปรุง**

* กุ้งชีแฮ้ 100 กรัม
* กุ้งแห้ง โขลกหยาบ 100 กรัม
* ใบตำลึง 1 ถ้วยตวง
* ใบแมงลัก 1 ถ้วยตวง
* บวบเหลี่ยม 1 ถ้วยตวง
* ข้าวโพดอ่อน 1 ถ้วยตวง
* ฟักทอง 1 ถ้วยตวง
* เม็ดพริกไทย 1 ช้อนชา
* พริกขี้หนูสวน 5 เม็ด
* กะปิ ห่อใบตองเผาไฟ 1 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดง 5 หัว

1. ยำปลากะพง

เครื่องปรุง

* เนื้อปลากะพง ลวก 200 กรัม
* กระเทียมดอง 2 หัว
* กระเทียม 1 หัว
* ต้นขึ้นฉ่าย หั่น 1 ต้น
* ขิงอ่อน ซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียม เจียว 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
* เต้าเจี้ยว 2 ช้อนชา
* พริกขี้หนูสวน ซอย 15 เม็ด
* ผักกาดหอม

1. น้ำพริกนา

เครื่องปรุง

* ปลาช่อนย่าง แกะเอาแต่เนื้อ 1 ถ้วยตวง
* กระเทียมเผา 3 หัว
* กะปิ ห่อใบตองเผา 1 ช้อนชา
* พริกชี้ฟ้าแดง เขียว ย่างไฟ 5 เม็ด
* เนื้อมะขามเปียก 1 ฝัก
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

(ภาณุทรรศน์, 2546)

ภาณุทรรศน์. 2546. *สมุนไพรรักษาเบาหวาน สูตรโบราณขนานเอก*. กรุงเทพฯ: ไพลิน.