**200 จานอาหารต้านมะเร็ง**

1. **ซุปผักรวม 1**

**เครื่องปรุง**

* แครอท ½ ถ้วยตวง
* หัวไชเท้า ½ ถ้วยตวง
* ก้านขึ้นฉ่ายฝรั่ง ½ ถ้วยตวง
* มันฝรั่ง ½ ถ้วยตวง
* หอมฝรั่ง ½ ถ้วยตวง
* น้ำซุปโพแทสเซียม 4 ถ้วย
* เกลือป่น พริกไทยป่น
* ผักชีสับละเอียด ½ ช้อนชา

1. **ซุปผักรวม 2**

**เครื่องปรุง**

* มะเขือเทศ 1 ถ้วยตวง
* ถั่วแขก ½ ถ้วยตวง
* หอมใหญ่ 1 หัว
* มันฝรั่ง 1-2 หัว
* ก้านขึ้นฉ่ายฝรั่ง 1 ก้านสับละเอียด
* พริกหวานสับ 1 เม็ด
* น้ำซุปโพแทสเซียม 960 ซีซี
* ปรุงรสด้วย พริกไทย เกลือ

1. **ข้าวต้มผักรวม**

**เครื่องปรุง**

* ข้าวต้มหุงสุกแล้ว 1 ถ้วยตวง
* น้ำซุบโพแทสเซียม 3-4 ถ้วยตวง
* แครอตต้มสุก 2 ถ้วยตวง
* ถั่วแขกต้มสุก 2 ช้อนโต๊ะ
* สาหร่ายทะเล 1 ช้อนโต๊ะ
* ซีอิ้วขาว พริกไทยปน ปรุงรส

1. **ข้าวต้มตำลึง**

**เครื่องปรุง**

* ข้าวกล้องหุงสุกแล้ว 1 ถ้วยตวง
* น้ำซุปโพแทสเซียม 3-4 ถ้วยตวง
* ใบตำลึงและยอดอ่อน 2 ถ้วยตวง
* เห็นหอม 3-4 ดอก
* รากผักชี กระเทียม พริกไทยตำรวมกัน 1 ช้อนชา
* ซีอิ้วขาว พริกไทยดำปรุงรส

1. **ข้าวยำปักษ์ใต้**

**เครื่องปรุง**

* ข้าวกล้องหุงสุกแล้ว 3 ถ้วยตวง
* วีทเจิร์มอบแล้ว 1 ถ้วยตวง
* พริกขี้หนูคั่วป่น 1 ช้อนโต๊ะ
* ผักที่ใช้ได้แก่ สะตอ ถั่วฝักยาว ถั่วพู ยอดกระถิน ฝักกระถินอ่อน ใบชะพลู ใบมะกรูด ตะไคร้ ทุกอย่างหั่นฝอย แยกไว้เป็นอย่างๆ ส้มแกะเป็นฝอยเล็กๆ ถั่วงอกล้างเด็ดราก

**การทำน้ำราด**

* ถั่วเน่าอย่างดีปิ้งไฟให้หอม บิเป็นชิ้นเล็ก 2 แผ่น
* ปลาร้าเจ 1 ช้อนชา
* นำซุบโพแทสเซียม 2 ถ้วยตวง
* หอมแดง 5 หัว
* ข่าทุบพอแหลก 1 ต้น
* ใบมะกรูด 5 ใบ

เคี่ยวทุกอย่างเข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลทรายแดง

1. **แกงเลียงผักรวม**

**เครื่องปรุง**

* พริกไทย 10 เม็ด
* หอมแดง 4 หัว
* กระชาย 2 ราก
* วีทเจอม 2 ช้อนโต๊ะ

ทั้งหมดตำรวมกันให้ละเอียด

* น้ำซุปโพแทสเซียม 5 ถ้วยตวง
* ซีอิ้วขาว
* ใบแมงลัก
* ผักต่างๆ รวมกัน 6 ถ้วยตวง

1. **แกงบอนหรือคูน**

**เครื่องปรุง**

* บอนหรือคูน 10 กาบ
* พริกแห้งเอาเม็ดอกแช่น้ำ 3 เม็ด
* ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา
* ตะไค้หั่นละเอียด 2 ช้อนชา
* หอมแดงซอย ½ ถ้วยตวง
* กระเทียมซอย 1/3 ถ้วยตวง
* กระชายหั่น ½ ถ้วยตวง
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* ซีอิ้วขาว
* น้ำตาลโตนด 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมกรูด 1 ผล
* ใบมะกรูด 5 ใบ
* น้ำซุปโพแทสเซียม 3 ถ้วยตวง

1. **แกงแห้งฝักกระเจี๊ยบ**

**เครื่องปรุง**

* ฝักกระเจี๊ยบ ½ กิโลกรัม
* มะเขือเทศสีดา 1 ถ้วยตวง
* น้ำซุปโพแทสเซียม 1 ถ้วย
* น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำอ้อยคั้นสด ½ ถ้วย
* ซีอิ้วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
* ใบสะระแหน่ ¼ ถ้วย

**เครื่องแกง**

* พริกแห้งเอาเมล็ดออก 2 เม็ด
* พริกชี้ฟ้าเขียวเอาเมล็ดออก 2 เม็ด
* ขิงแก่หั่นหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียม 6 กลีบ
* ขมิ้นชัน 1 ชิ้น
* ลูกผักชีคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
* ลูกยี่หร่าคั่ว 1 ช้อนชา

โขลกรวมกันให้ละเอียด

1. **แกงส้มผักรวม**

**เครื่องปรุง**

ผักที่ใช้แกง เช่น ฝักข้าว แตงโมอ่อน ดอกแค ยอดฟักทอง ผักกระเฉด ยอดผักโขมหนาม ยอดกระเจี๊ยบ หัวไชเท้า ฝักกระเจี๊ยบ ผักการขาว กวางตุ้ง ยอดผักหนาม กะหล่ำปลี ใบมะขามอ่อน ยอดฟักเหลือง ยอดบวบ หยวก

**เครื่องแกง**

พริกแห้งเอาเม็ดออก 3-5 เม็ด

หอมแดง 5 หัว

ข่า 5 แว่น

รำข่าวอ่อน 2 ช้อนโต๊ะ

ตำทั้งหมดให้ละเอียด

**เครื่องปรุงรส**

น้ำมะขามเปียก น้ำตาลโตนด ซีอิ้วขาว

1. **แกงป่าผักรวม**

**เครื่องปรุง**

* ผักที่ใช้ ชะอม ฟักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ มะเขือพวง หน่อไม้ต้มสุก มะเขือยาว ยอดมะพร้าว ใช้อย่างละ ½ ถ้วยตวง
* กระชายหั่นฝอย ¼ ถ้วยตวง
* พริกชี้ฟ้าเขียว แดง หัน 3-6 เม็ด
* ใบกะเพราะ ใบมะกรูด
* เครื่องแกงป่าสำเร็จ ไม่ใส่กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำซุปโพแทสเซียม

1. **แกงหัวปลีกับใบช้าพลู**

**เครื่องปรุง**

* หัวปลี 1 หัว
* ยอดชะอม 1 ถ้วยตวง
* มะเขือเทศสีดา ผ่าซีก 6 ลูก
* น้ำพริกแกงส้ม 1 ช้อนโต๊ะ
* ใบช้าพลูหั่นชิ้นเล็กๆ 1 ถ้วย

ปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก ซีอิ้วขาว น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลโตนด

1. **แกงป่าฟักทอง**

**เครื่องปรุง**

* ฟักทองหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1 ถ้วยตวง
* ถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อนๆ 10 ถ้วยตวง
* มะเขื่ออ่อนผ่าสี่ซีก แช่น้ำเกลือ ½ ถ้วยตวง
* หน่อไม้สดหั่นฝอยต้มเอาน้ำทิ้ง ½ ถ้วยตวง
* ใบกะเพรา ½ ถ้วยตวง
* ใบมะกรูด 5 ใบ
* พริกชี้ฟ้าเขียวแดง
* เครื่องแกงป่าไม่ใส่กะปิ+ข้าวเบือ
* ปรุงรสด้วยซีอิ้วข้าว

1. **แกงไตปลาขนุนอ่อน**

**เครื่องปรุง**

* ขนุนอ่อนต้มทั้งแว่น หั่นเป็นชิ้นพอคำ 1 ถ้วยตวง
* หน่อไม้ลวก ต้มล้างน้ำทิ้ง 2 ครั้ง 1 ถ้วยตวง
* ถั่วฝักยาวหั่นท่อน ½ ถ้วยตวง
* ถั่วพูหั่นเป็นท่อน ½ ถ้วยตวง
* ชะอมรูดแต่เอาแต่ใบ ½ ถ้วยตวง
* มะเขือพวง ½ ถ้วยตวง
* น้ำซุปโพแทสเซียม ½ ถ้วยตวง
* ถั่วเน่าแห้งปิ้งไฟป่น 5 ถ้วยตวง
* ขมิ้นชันหั่นบาง 1 ช้อนโต๊ะ

**เครื่องแกง**

* พริกขี้หนูแห้ง 15 เม็ด
* พริกไทย 10 เม็ด
* ข่าหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
* ตะไคร้หั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ
* ผิวมะกรูดหั่นละเอียด 1 ช้อนชา
* หอมแดงซอย 2 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียมซอย 2 ช้อนโต๊ะ
* ขมิ้นชันสดหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
* วีทเจิร์ม 1 ถ้วยตวง

โขลกเครื่องแกงทุกอย่างรวมกัน

1. **ต้มโคล้งหัวปลี**

**เครื่องปรุง**

* หอมแดงทุบพอแหลก 3 หัว
* ตะไคร้หันเป็นท่อนทุบพอแหลก 1 ต้น
* พริกขี้หนูทุบพอแหลก 5 เม็ด
* ข่าหั่นเป็นแว่นบาง 5 แว่น
* พริกแห้งเผาเอาเมล็ดออก หักเป็นท่อน 5 เม็ด
* มะม่วงดิบซอย ¼ ถ้วยตวง
* น้ำส้มมะขามเปียกและซีอิ้วขาวปรุงรส
* ใบมะกรูดฉีก 3 ใบ
* ใบผักชีหั่นท่อน 5 ใบ
* น้ำซุบโพแทสเซียม 3 ถ้วยตวง
* หัวปลีเผาไฟ 1 หัว

1. **เครื่องแกงส้ม**

**เครื่องปรุง**

* พริกแห้งเอาเมล็ดออกแช่น้ำหรือพริกชี้ฟ้าสด 3 เม็ด
* หอมแดง 7 หัว
* กระเทียม (ไมใส่ก็ได้) 3 กลีบเล็ก
* กระชายหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* วีทเจิร์ม 1 ช้อนโต๊ะ

1. **เครื่องแกงบอน**

**เครื่องปรุง**

* พริกแห้งเอาเมล็ดออกแช่น้ำ 5 เม็ด
* หอมแดงซอย2 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียมซอย1/3 ถ้วยตวง
* ข่าซอย 1 ช้อนชา
* ตะไคร้หั่นละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
* กระชายหั่นขวาง ½ ถ้วยตวง
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* วีทเจิร์ม 2 ช้อนชา
* เกลือ 1 ช้อนชา

1. **เครื่องแกงเหลือง**

**เครื่องปรุง**

* พริกขี้หนูแห้ง 20 เม็ด
* พริกชี้ฟ้าเหลืองสด 5 เม็ด
* หอมแดงซอย ¼ ถ้วยตวง
* กระเทียมหั่นหยาบ ¼ ถ้วยตวง
* ขมิ้นสดยาว 1 ท่อน
* เกลือ 2 ช้อนชา
* วีทเจิร์ม 2 ช้อนโต๊ะ

1. **เครื่องแกงป่า**

**เครื่องปรุง**

* พริกแห้ง 5 เม็ด
* หอมแดง 7 หัว
* กระเทียม 10 กลีบ
* ข่าหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* ตะไคร้หั่นฝอย 1 ช้อนชาพูน
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* เปราะหอมแห้งป่น 1 ช้อนชา
* วีทเจิร์ม 1 ช้อนโต๊ะ

1. **แกงเผ็ดแดง**

**เครื่องปรุง**

* พริกแห้ง 5 เม็ด
* หอมแดง 5 หัว
* กระเทียม 10 กลีบ
* ข่าหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* ตะไคร้หั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย ½ ช้อนชา
* พริกไทย 5 เม็ด
* ลูกผักชีคั่ว 1 ช้อนชา
* ลูกยี่หร่าคั่ว 1 ช้อนชา
* เกลือ 1 ช้อนชา

1. **เครื่องแกงเขียวหวาน**

**เครื่องปรุง**

* พริกขี้หนูสด 15 เม็ด
* พริกชี้ฟ้าเขียว 10 เม็ด
* ใบพริกหรือใบโหระพา ¼ ถ้วยตวง
* หอมแดง 5 หัว
* กระเทียม 10 กลีบ
* ข่าหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* ตะไคร้หั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย ½ ช้อนชา
* พริกไทย 5 เม็ด
* ลูกผักชีคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
* ลูกยี่ร่าคั่ว 1 ช้อนชา
* เกลือ 1 ช้อนชา

1. **แกงอ่อม**

**เครื่องปรุง**

* พริกแห้ง 7 เม็ด
* หอมแดง 7 หัว
* กระเทียม 2 หัว
* ข่าหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* ตะไคร้หั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย ½ ช้อนชา
* เกลือ 1 ช้อนชา

1. **เครื่องพะแนง**

**เครื่องปรุง**

* พริกแห้ง 7 เม็ด
* หอมแดงซอย ¼ ถ้วยตวง
* กระเทียมซอย ¼ ถ้วยตวง
* ข่าซอย 1 ช้อนชา
* ตะไคร้ซอย 2 ช้อนชา
* รากผักชีซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* ผิวมะกรูดซอย 1 ½ ช้อนชา
* ลูกผักชีคั่ว 1 ช้อนชา
* ลูกยี่หร่าคั่ว 1 ช้อนชา
* ลูกจันทร์ป่น 1 ช้อนชา
* วีทเจิร์ม 1 ช้อนโต๊ะ
* เกลือ 1 ช้อนชา

1. **เครื่องผัดเผ็ด**

**เครื่องปรุง**

* พริกแห้งเอาเมล็ดออก 7 เม็ด
* หอมแดง 3 หัว
* กระเทียม 8 กลีบ
* ข่าหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
* รากผักชีหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
* พริกไทย 10 เม็ด
* กระชายหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
* ลูกผักชี ½ ช้อนชา
* ลูกยี่หร่า ½ ช้อนชา
* เปราะหอมแห้ง 1 แว่น
* ดอกจันทน์ 3 กลีบ
* เม็ดในลูกกระวาน 3 เม็ด
* ลูกจันทน์ ½ ช้อนชา

1. **เครื่องผัดพริกขิง**

**เครื่องปรุง**

* พริกแห้งเอาเมล็ดออกหั่นฝอย ¼ ถ้วยตวง
* หอมแดงซอย 3 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียมซอย 3 ช้อนโต๊ะ
* ข่าซอย 1 ช้อนชา
* ตะไคร้ซอย 2 ช้อนโต๊ะ
* พริกไทยเม็ด ¼ ช้อนชา
* ผิวมะกรูดซอย 1 ช้อนชา
* เกลือ 1 ช้อนชา
* วีทเจิร์ม ¼ ถ้วยตวง

1. **เครื่องห่อหมก**

**เครื่องปรุง**

* พริกแห้งแกะเมล็ดออกแช่น้ำ 3 เม็ด
* ตะไคร้หั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดง 3 หัวเล็ก
* กระเทียม 2 กลีบ
* ข่าหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* กระชายหั่นฝอย 3 ราก
* วีทเจิร์ม ¼ ถ้วยตวง
* เกลือ 1 ช้อนชา
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนชา

(จิรพรรณ มัธยมจันทร์, 2542)

จิรพรรณ มัธยมจันทร์. 2542. *อร่อยกับ 200 จาน อาหารต้านมะเร็ง*. Edited by ลลิตา ธีระสิริ. กรุงเทพฯ: รวมทรรศน์.