

อาหารต้านโรค

ความดัน

นิตดา หงษ์วิวัฒน์

โลหิตสูง



10043598

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

สารบัญ

คำนำ	5	สตูฟัก	77
อาหารต้านโรค ความดันโลหิตสูง	8	ผัดผักเขียว	79
ผัดกระเจียบ	29	สมูทตี้ผักและมะม่วง	81
ผัดกระเจียบเขียวกับข้าวโพด	31	พินช์มันแกวบีทรูท	83
กระเจียบเขียวอบ	33	เมี่ยงมันแกวเห็ดทรงเครื่อง	85
น้ำนมข้าวโพด	35	เปาะเปี๊ยะสดสองสี	87
ข้าวผัดข้าวโพด	37	สมูทตี้มะละกอ	89
ผักกาดห่อผักรวมเนิ่ง	39	สลัดมะละกอ	91
ผัดรวมกับเต้าหู้	41	ยำมะละกอผัดสด	93
ผัดรวมกับวุ้นเส้น	43	ต้มเห็ดสมุนไพร	95
แกงผักรวมแบบมลายู	45	สเต็กเต้าหู้ราดซอสเห็ด	97
ข้าวต้มใบเตย	47	เมี่ยงยำเห็ดผัดสด	99
น้ำวุ้นใบเตย	49	สลัดเห็ดซอสงา	101
น้ำสลัดใบเตย	51	ซูปเห็ด	103
น้ำใบบัวบกมะนาว	53	น้ำเห็ดหูหนู	105
วุ้นใบบัวบก	55	เต้าฮวยธัญชันถั้วพืช	107
ยำใบบัวบก	57	รวมมิตรสาหร่ายเปียกโพลีน	109
ผัดผักปวยเล้ง	59	วุ้นมะพร้าวอ่อนธัญชัน	111
สลัดผักปวยเล้ง	61	แพนเค้กถั้วเขียว	113
ซูปผักปวยเล้ง	63	น้ำนมถั้วเขียว	115
ผัดแปะก๊วย	65	ถั้วชิกพีผัดโหระพา	117
แปะก๊วยน้ำเต้าหู้	67	ข้าวต้มถั้วชิกพี	119
แปะก๊วยเจียนยอดคะน้า	69	สตูถั้วชิกพีกับผักโขม	121
แกงจืดผักปลัง	71	แกงจืดลูกเต๋อยผักโขม	123
แกงผักปลัง	73	สลัดผักน้ำลูกเต๋อย	125
ยอดผักปลังผัดน้ำมันหอย	75	ธัญพืชในน้ำลูกเต๋อย	127