

อาหารต้านโรค
ท้องผูก
นิตดา หงษ์วิวัฒน์
ริดสีดวงทวาร



10043595

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

สารบัญ

คำนำ	5	สลัดมันแกว	75
อาหารต้านโรค ท้องผูก		แกงใบมะรุมถั่วเขียว	77
ริดสีดวงทวาร	9	น้ำพริกใบมะขามอ่อน	79
		ชามะรุม	81
ซूपข้าวโพด	29	เต้าหู้เนียงผัก	83
ข้าวโพดอบ	31	แกงส้มมะละกอ	85
เต้าฮวยน้ำนมข้าวโพด	33	ยำมะละกอ	87
น้ำใบตำลึงมินต์	35	ว่านหางจระเข้เลมอน	89
ยำยอดตำลึง	37	พุดดิ้งว่านหางจระเข้	91
เมี่ยงตำลึงสด	39	สมูทตี้	93
แกงส้มบวบ	41	ซุปเห็ดกับวุ้นเส้น	95
ผัดบวบ	43	แหนมสลดวุ้นเส้น	97
ผัดหมี	45	ยำข้าวโพดกับเห็ดหูหนู	99
ชาปวยเล้ง	47	ลาบหับปลี	101
ปวยเล้งโรล	49	น้ำพริกหับปลี	103
สลัดเห็ดกับปวยเล้ง	51	ยำทวาย	105
ผัดผักกวาดตุ้ง	53	ข้าวอบเผือกหม้อดิน	107
สลัดผักกวาดตุ้ง	55	ข้าวกล้องราดหน้า	109
ราดหน้ากวาดตุ้ง	57	ข้าวต้มเห็ด	111
น้ำโสมเบต้าแคโรทีน	59	สลัดผักกับกรูดอง	113
แกงนพเก้า	61	พริชชีสตรอร์รี่เบอร์รี่แมงลัก	115
ผัดผักบั้ง	63	แมงลักหวานเย็น	117
พริกแกงทรงเครื่อง	65	ราดหน้า	119
ผัดพริก	67	ข้าวผัด	121
แกงจืดพริก	69	ข้าวต้มลูกเต๋อย	123
ผัดมันแกว	71	น้ำนมถั่วพิช	125
สลัดผลไม้	73	แกงเขียวหวานน้ำลูกเต๋อย	127