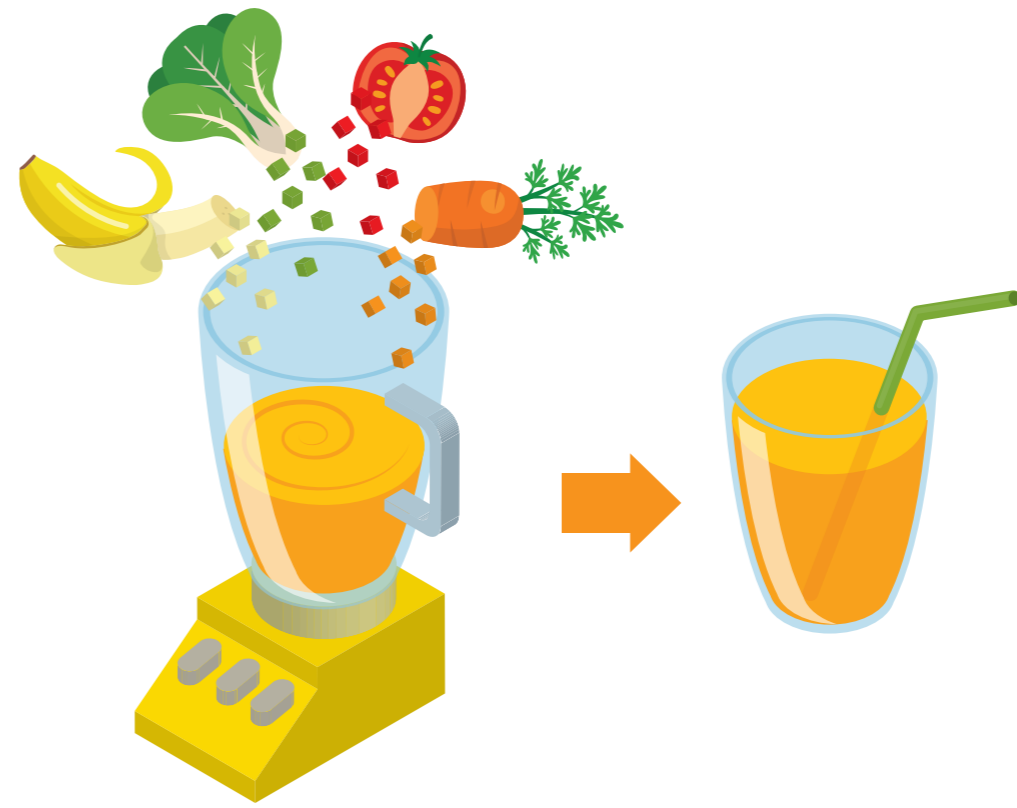


# เมนูผักสวนครัวเพื่อสุขภาพ

## เมนูน้ำปั่นเพื่อสุขภาพ

เมนูแสนง่าย ที่นำผักผลไม้หลากหลายชนิด มาหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่รวมกันในเครื่องปั่น แล้วปั่นรวมกัน อาจเพิ่มความอร่อยด้วยการเติมน้ำมะนาว หรือแซ่ในตู้เย็นเพิ่มความเย็น ยิ่งกินยิ่งอร่อย ได้ประโยชน์ดีต่อสุขภาพ



### สูตรบำรุงสมอง เพิ่มสมาธิ

ส่วนผสม: กลัวย+สับปะรด+(แครอท/แอปเปิ้ล/เสาวรส)+อ่อมแซบ (ตำลึงหวาน)+ วอเตอร์เครส+กาบหอยแครง+ กะหล่ำปลี+ มะนาว+ขิง+งาดำ



### สูตรบำรุงสายตา ตาสว่างกระจ่างใส

ส่วนผสม: กลัวย+สับปะรด+มะละกอสุก+ฝรั่ง+ อ่อมแซบ (ตำลึงหวาน)+วอเตอร์เครส+ กาบหอยแครง+ผักบุ้ง+ตำลึง+มะนาว+ กะเพรา



### สูตร ปรับสมดุลย์

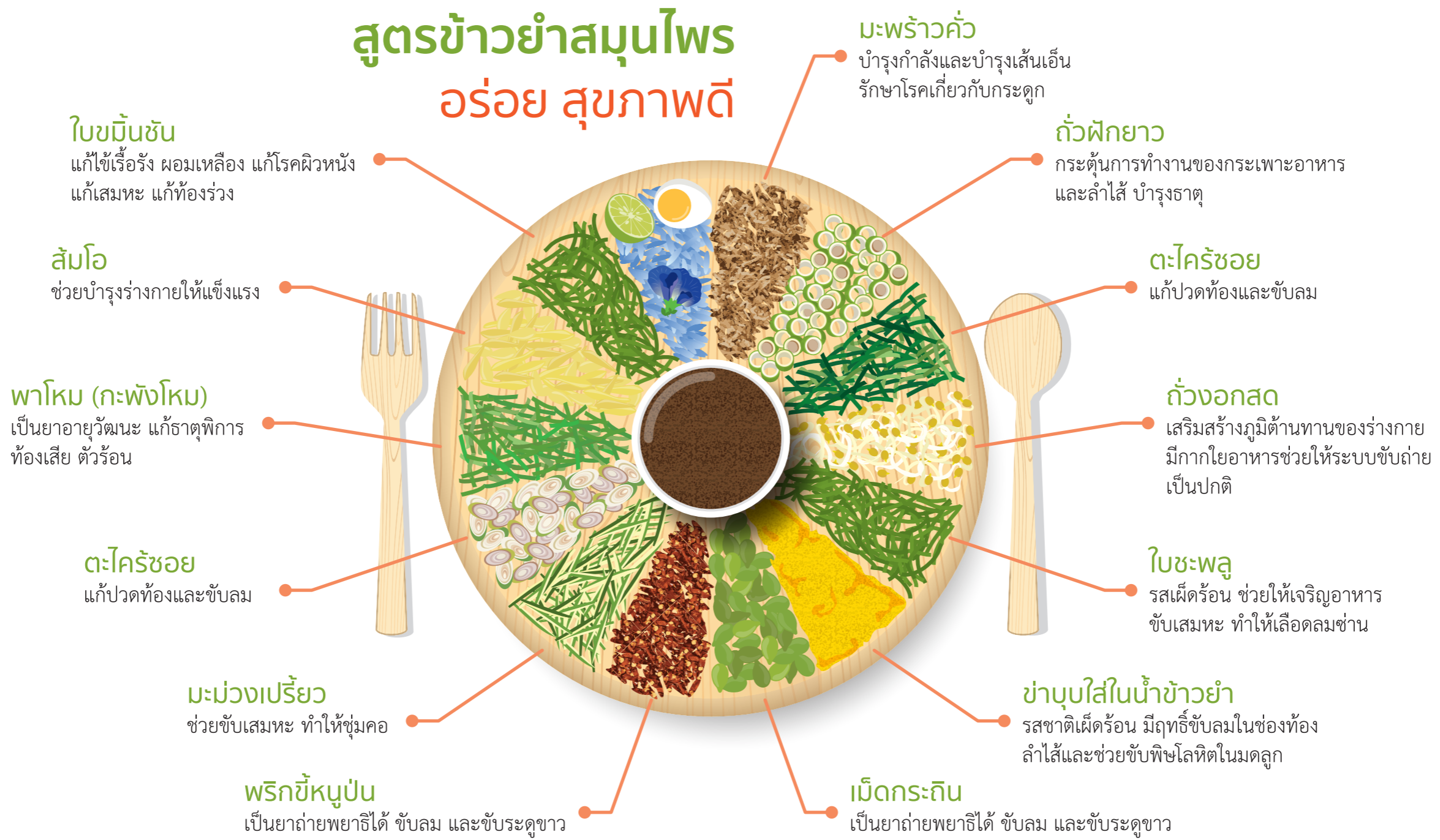
ส่วนผสม: กลัวย+สับปะรด+มะเขือเทศ+มะม่วงสุก/เสาวรส+อ่อมแซบ (ตำลึงหวาน)+ วอเตอร์เครส+กาบหอยแครง+กวางตุ้ง+ จิงจูฉ่าย+มะนาว+มินต์ (สะระแหน่)+ ผงข้าวกล้อง



### สูตรกระตุ้นกระดูกช่วย ดูดีสมวัย

ส่วนผสม: กลัวย+มะเขือเทศ+บิทรูท+อ่อมแซบ (ตำลึงหวาน)+วอเตอร์เครส+กาบหอยแครง +สลัดรวม+แตงกวา+มะนาว+กระชาย

## สูตรข้าวยาสมุนไพร รอร่อย สุขภาพดี



“ วิธีรับประทานข้าวยา ราดน้ำบูดู (น้ำข้าวยา) ลงบนข้าวดอกอัญชัน โรยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น เติมพริกป่นตามใจชอบ คลุกเคล้าข้าว เครื่องปรุงและผักซอยให้เข้ากันดี ”

เรียบเรียงข้อมูลจาก

• Thai Street Food อยากรู้คนไทยมีสุขภาพดี และทานของที่อร่อยเสมอ

นิทรรศการ ชีวิตดีดี...วิถีสวนครัว 06-61/No.10



ผลิตโดย โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) ศูนย์อบรมบ้านสวนเรียนรู้ Organic Way และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)