

สาร

มะเขือเทศ

รับประทานเพื่อสุขภาพ

โดยทีมงานนิคยสารกรร



641.5
น11
2541

สารบัญ

สารบัญสูตรอาหาร	0
คำนำ	9
บทนำ	11
การเดินทางของมะเขือเทศ	15
จากผลสดเป็นซอสมะเขือเทศ	23
มะเขือเทศฝักเพื่อสุขภาพ	27
มะเขือเทศอาหารอันสดสวย	31
สูตรอาหาร	35

สารบัญสูตรอาหาร

หมวดอาหารจานเดียว

สปาเกตตีมะเขือเทศ	38
ผัดมะกะโรนี	39
สปาเกตตีหน้าผัก	40
พาสต้าผัดไทรพา	41
มะกะโรนีคัมบ่ากุ้ง	42
มะกะโรนีมะเขือเทศ	
ซอสโยเกิร์ต	43
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ	44
บะหมี่ผัดเบคอนซอส	
มะเขือเทศ	45
สเต็กกว้างดุ้ง	46
ข้าวผัดน้ำพริกถ่อ	47
บะหมี่ผัดมะเขือเทศ	48
บะหมี่อบเนยแข็ง	49
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	50
ข้าวอบมะเขือเทศ	51

หมวดผัด-ทอด

มะเขือเทศผัดไข่	52
ไข่เจียวมะเขือเทศ	53
มะเขือเทศผัดข้าวโพด	54
ไข่ผัดแดงกวา-มะเขือเทศ	55
ผัดเผ็ดทะเลถั่วงอก	56
ไข่ต้มทรงเครื่อง	59
กุ้งผัดซอส	60

กุ้งผัดซอสเปรี้ยวหวาน

ผัดรวมมิตรทะเลมะเขือเทศ	6
ผัดสลัดซอสมะเขือเทศ	6
ปลาทอดซอสมะเขือเทศ	6
บาร์บีคิวองโกเลีย	6
ปลาราดซอสสามสี	6
ผัดไข่นกกระทารวมมิตร	6
ซีโครงหมูเปรี้ยวหวาน	7
ปลาหมึกผัดซอสมะเขือเทศ	7

หมวดซूप

ซูปมะเขือเทศน้ำใส	7
ซูปมะเขือเทศชนิดข้น	7
ซูปมะเขือเทศหอยแมลงภู่	7
ซูปมะเขือเทศมะกะโรนี	7
ซูปไก่มะเขือเทศ	7
ซูปเปรี้ยว	7

หมวดต้ม-แกง

ปลาต้มซอสมะเขือเทศ	7
ต้มยำไก่บ้าน	8
ไก่ตุ๋นมะเขือเทศ	8
ปลาเนื้ออ่อนต้มเค็ม	8
ต้มไก่บ้าน	8
ปลาจีนต้มใบมะขามอ่อน	8
ปลาเนื้ออ่อนต้มสับมะเขือเทศ	8

สารบัญสูตรอาหาร

แกงเผ็ดเปิดอย่าง	87	มะเขือม่วงมัดไส้อบ	108
แกงไก่กับมะเขือเทศ	88	หอยกอกด้วยขี้ดไส้	109
แกงกะหรี่กุ้งมะเขือเทศ	89		
แกงอ่อมปลากับมะเขือเทศ	90	หมวดสลัด-ยำ	
พะแนงไก่มะเขือเทศ	91	สลัดมะเขือเทศ	110
		สลัดผักสด	113
หมวดปิ้ง-ย่าง-อบ		สลัดพาสต้ากับมะเขือเทศ	114
ปลาเผาขอสมะเขือเทศ	92	ต้มยำเกรอท	115
บาร์บีคิวหมู	95	มะเขือเทศและปลาทูน่าสลัด	116
บาร์บีคิวซี่โครงหมูอ่อน	96	ยำมะเขือเทศ	117
มะเขือเทศกับกุ้งเผา	97	ยำวันเส้น	118
ปลาช่อนรมควัน-น้ำจิ้ม			
มะเขือเทศ	98	หมวดอื่น ๆ	
ไก่อบมะเขือเทศ	99	มะเขือเทศนึ่งราดขอส	119
พิซซ่าทะเล	100	ปลาหมึกขอสมะเขือเทศ	120
มะเขือเทศอบไส้กุ้ง	102	ปีกไก่เหล้าแดง	123
ปลาอบมะเขือเทศ	103	ปลาตาเดียวทอดไส้หนึ่ง	124
ปลาตาเดียวราดขอส		น้ำพริกอ่อนช่องเต้	125
มะเขือเทศ	104	น้ำพริกมะเขือเทศ	126
กุ้งอบเหล้า	105	น้ำพริกหนุ่ม	127
มะเขือเทศขี้ดไส้	106	มะเขือเทศเชื่อมแห้ง	128
ปลาอบมันฝรั่ง	107		