

ครัว

ขิง-ข่า

ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ

โดยทีมงานนิคยสารครัว



641.5
32

สารบัญ

คำนำ	5
สารบัญ	6
เรื่องของอิง	8
อิงในเอเชีย	11
สู่ตะวันตก	13
อิงในไทย	18
อิงอาหารที่เป็นยา	20
เรื่องของซ่า	25
ซ่าในครัวไทย	26
ซ่าอาหารที่เป็นยา	28
การเตรียมอิงและซ่า	30
หมวดอาหารอิง	36
หมวดอาหารซ่า	88

สารบัญสูตรอาหาร

ต้มส้มปลาชุก	38	ข้าวห่อสาหร่าย	75
แกงส้มฉนวน	39	จิงคองสามรส	76
ปลาเจี๋ยน	40	บัวลอยไข่หวาน	79
กุ้งทอดราดซอส	43	เต้าฮวยน้ำจิง	80
ผัดหนมเทียม	44	มันต้มจิง	81
ปลาหมึกซัดใส่ทอดชีอิ้ว	45	พืชน์น้ำจิง	82
ปูอบวุ้นเส้น	46	น้ำจิง	83
ปลาสำลือบราดจิง	49	กุกกึ๋จิง	84
ปลาชาบะอบจิง	50	ต้มข่าไก่มะพร้าวอ่อน	87
ไก่เชียงไธ	51	ต้มจืดปลาเก๋า	88
หมูนึ่งปลาเทียม	52	โป๊ะแตก	89
กุ้งนึ่งชีอิ้ว	55	ต้มยำปลาช่อนแป๊ะชะ	90
ปลาจะละเม็ดนึ่งเทียมบัวข	56	ต้มยำไข่ปลา	93
ปลากะพงขาวนึ่งชีอิ้ว	57	ต้มยำปลาเก๋าทอดกรอบ	94
ยำจิง	58	ต้มยำหัวปลาน้ำใส	95
ยำปลาช่อนกรอบ	61	ปลาช่อนนอนแปล	96
ยำเต้าเจี้ยว	62	เห็ดต้มข่า	99
น้ำพริกจิง	63	ลาบแปดหนักรอบ	100
แสร้งว่ากุ้ง	64	พล่าปลากรอบ	101
ข้าวมันไก่	67	ยำข่าอ่อน	102
เมี่ยงคำ	68	หลนปลาร้า	105
ขนมจีนคาลัด	69	ปลาร้าทรงเครื่อง	106
ขนมห่อหนม	70	ข้าวต้มปลาชุก	107
หนมไก่ทอด	71	คำเมี่ยงข่า	108
หนมทอดสอดไส้ทรงเครื่อง	72	เมี่ยงข่า	111