

3. Royse, S.M. ; Halmes, R.P. The influence of dietary isomeric and saturated fatty acids on atherosclerosis and eicosanoid synthesis in swine. American Journal of Clinical Nutrition 1984 39 (2) : 215—222
4. Woodcock, B.E. Beneficial effect of fish oil on blood viscosity in peripheral vascular disease. British Medical Journal 1984 288 (6417) : 592—594
5. Crouse, J.R. ; Grundy, S.M. Effects of alcohol on plasma lipoprotein and cholesterol and triglyceride metabolism in man. Journal of Lipid Research 1984 25 (5) : 486—496
6. Dietary fatty acids and cholesterol. Nutrition Research (1984) 4 (4) : 533—535
7. The relationship between body weight as well as serum high density lipoprotein cholesterol (HDL.C) and the risk of coronary heart disease. Acta Nutrition Sinica 1983 5 (3) : 253—260



### เนื้อจารกวนปรุงรส

#### ส่วนประกอบ

เนื้อจารสด	๑.๕ กิโลกรัม
น้ำตาลทรายแดง	๔๕๐ กรัม
เกลือ	๓๐ กรัม หรือ ๓ ช้อนโต๊ะ
กรดซิตริก (กรดมะนาว)	๑๕ กรัม หรือ ๑ ½ ช้อนโต๊ะ
ชะเอม	๗.๕ กรัม หรือ ๓ ช้อนโต๊ะ

#### กรรมวิธี

๑. ล้างจารทั้งเปลือกให้สะอาด ปอกเปลือก ควั่นเมล็ดออก
๒. หั่นเนื้อจารเป็นชิ้นตามยาว เติมน้ำตาลทรายแดง เกลือ ชะเอม กรดซิตริก ยกขึ้นตั้งไฟ กวนจนแห้ง ทิ้งไว้ให้เย็น
๓. บรรจุขวดที่สะอาด แห้งและปิดสนิท หรือห่อด้วยกระดาษแก้วใส

