

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	8
จากผู้เขียน	10
<ul style="list-style-type: none"> • ไปร่ง โลง สบาย... • มาที่เตากันเถอะ • เปิดดูตู้เย็น • ล้าง...ล้าง...ล้าง • ไปซื้อของกันเถอะ • เข้าครัวปรุงกันเถอะ • ในครัวสีเขียวทำอะไรกินดี 	14 17 20 22 26 28 29
เริ่มต้นที่ 4 อย่างก็อร่อยได้	32
1. สลัดหน่อไม้ฝรั่งกับไข่ต้ม	36
2. สับปะรดและกุ้งย่างน้ำมันงา	38
3. สปาเก็ตตี้เหนรม	40
4. ปลากระพงย่างเนยมะนาว	42
5. โจ๊กสาหร่ายไข่เส้น	44
6. สเต็กหมูสไลด์อย่างง่าย	46



- 7. ไก่อบยอดผัก 48
- 8. ข้าวผัดกระเทียมปลาย่าง 50
- 9. หมูหมักเต้าเจี้ยวกับถั่วงอกน้ำมันงา 52

ลอมดูสี...อร่อยไม่โอตา 54

- 1. ยำยอดกระถินกับปลากะปอง 58
- 2. ขนมจีนทอดมัน 60
- 3. ยำมะละกอกับสมุนไพรร 62
- 4. ยำฝรั่งกับแฮม 64
- 5. ยำหัวปลีสด 66
- 6. เปาะเปี๊ยะสด 68
- 7. ยำส้มกับเป็ดย่าง 70
- 8. ปลาเต้าเจี้ยว 72
- 9. ตำมะม่วง 74

ปรุงรด้วยการนึ่ง ต้ม ตุ่น ไม่ต้องว้อน้ำมัน 76

- 1. แต่งนึ่งหมูสับ 80
- 2. ข้าวหนึ่งหน้าไก่ 82
- 3. กุ้งนึ่งนมสด 84

4. ปลาหนึ่งสมุนไพโร	86
5. ห่อหนึ่งไก่ใส่วุ้นเส้น	88
6. หมูสับหนึ่งปลาเค็ม	90
7. ไก่หนึ่งตะไคร้	92
8. ซุปสาหร่ายเนื้อปู	94
9. ข้าวต้มเนื้อตุ๋น/หมูตุ๋น	96
10. เส้นหมี่หนึ่งทรงเครื่อง	98

อาหารรีโซเกิล เปลี่ยนของเหลือเป็นจานเด็ก 100

1. สปาเก็ตตี้แกงเผ็ด	104
2. ข้าวผัดมั่วแซ่บ	106
3. น้ำพริกปลาตุ๋นย่าง	108
4. พุดดิ้งเบรต	110
5. ขนมจีนน้ำใส	112
6. ราดหน้าไข่ระเบิด	114
7. เปาะเปี๊ยะลาบทอด	116
8. แกงวุ้นเส้น	118

อาหารตามฤดูกาลและผักพื้นบ้าน พลัງวามไม่สิ้นเปลือง 120

ครัวสี่เขียว • ท้ายา อนุสร

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, พฤษภาคม 2553

ราคา 190 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ท้ายา อนุสร.

ครัวสี่เขียว. กรุงเทพฯ : มติชน, 2553.

128 หน้า. ภาพประกอบ.

1. อาหาร-การปรุง-เคล็ดลับ-คำแนะนำ
 2. อาหาร-การปรุง-การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
- I ชื่อเรื่อง

641.5

ISBN 978 - 974 - 02 - 0572 - 2

เลขหมู่ 641.5637
ท 344
2553
เลขทะเบียน 20227
วันที่ - 3/ก.พ. 2860

บ. 116618

- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุชาติ ศรีสุวรรณ • ผู้ช่วยผู้จัดการสำนักพิมพ์ : ประยงค์ คงเมือง
- บรรณาธิการบริหาร : สลักขณ์ บุนปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์
- หัวหน้ากองบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เทิงวิเศษ • ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์
- พิสูจน์อักษร : ศรีวิไล ปานสีทา • ออกแบบปกและรูปเล่ม : ฉัตรทิพย์ โล่ห์จรัสศิริ
- ศิลปกรรม : มาลีณี มนตรีศาสตร์ • ประชาสัมพันธ์ : ดั่งฤดี ศรีโพธิ์โรจน์



สำนักพิมพ์มติชน • www.maticchonbook.com

บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1335 โทรสาร 0-2589-5818

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด 27/1 หมู่ 5 ถนนสุขาประชาสรรค์ 2 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด

นนทบุรี 11110 โทรศัพท์ 0-2584-2133, 0-2582-0596 โทรสาร 0-2582-0597

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2591-9012

Maticchon Publishing House a division of Maticchon Public Co.,Ltd.

12 Tethsabannarueman Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
เพื่อปกป้องธรรมชาติ ภาวะโลกร้อน และสุขภาพของผู้อ่าน