

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	๘
คำนิยมโดย ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ	๑๐
จากผู้เขียน	๑๒
๑. กบ : ซากบทอดเนยกระเทียม	๑๙
๒. กุ้ง : แสร้งว่ากุ้ง	๒๓
๓. กุ้งเคย : ข้าวคลุกกะปิ	๒๙
๔. กุ้งฝอย : กุ้งฝอยคั่วเกลือ	๓๔
๕. กุ้งแห้ง : ขนมจีนชวาน้ำ	๓๙
๖. ไก่ : ไก่น้ำแดง	๔๔
๗. ไก่จวง : ไก่จวงอบ	๕๐
๘. แกะ : แกะอบ	๕๖
๙. ไข่ไก่/ไข่เป็ด/ไข่นกกระทา : ซุปไข่ใส่สาหร่าย	๖๐
๑๐. ไข่ต้มแดง : แกงผักหวานไข่ต้มแดง	๖๗
๑๑. เครื่องใน : ปลาไหลเครื่องใน	๗๑

๑๒. จระเข้ : จระเข้ตัดเม็ดยมะม่วงหิมพานต์ ๗๗
๑๓. ตับหมู/ไก่/วัว/เป็ด/ห่าน : ตับหวาน ๘๓
๑๔. นกกระจอกเทศ : เนื้อย่างจิ้มแจ่ว ๙๐
๑๕. นมโค : สังขยาใบเตยนมสด ๙๕
๑๖. เนยแข็ง (ชีส) : เกี้ยวกล้วยหอมกับชีส ๑๐๓
๑๗. เนื้อวัว : ปล่าเนื้อ ๑๐๘
๑๘. เนื้อหมู : ยำหมูย่าง ๑๑๔
๑๙. ปลากระบอก : ต้มส้มปลากระบอก ๑๑๙
๒๐. ปลาเก๋า : ปลาเก๋าทอดราดซอสลับปรัด ๑๒๔
๒๑. ปลากระพง : ปลากระพงนึ่งมะนาว ๑๒๘
๒๒. ปลาข้าวสาร : ปลาข้าวสารสามรส ๑๓๒
๒๓. ปลาไข่ซีซาโมะ : ซีซาโมะชุบเกล็ดขนมปังทอด ๑๓๖
๒๔. ปลาจะละเม็ด : ปลาจะละเม็ดนึ่งบ๊วย ๑๔๐
๒๕. ปลาช่อน : ปลาช่อนผัดขึ้นฉ่าย ๑๔๔
๒๖. ปลาซาบะ : ปลาซาบะย่างซีอิ๊ว ๑๔๙
๒๗. ปลาชาร์ดินในซอสมะเขือเทศ : สตูปลาชาร์ดิน ๑๕๔
๒๘. ปลาแซลมอน : แซลมอนผัดพริกไทยดำ ๑๕๘
๒๙. ปลาดุก : ปลาดุกทอดกรอบผัดเผ็ด ๑๖๓
๓๐. ปลาตะเพียน : ปลาตะเพียนต้มเค็มหวาน ๑๖๘
๓๑. ปลาทุ : เมี่ยงปลาทุ ๑๗๓
๓๒. ปลาทรายแดง : ปลาทรายแดงทอดขมิ้น ๑๗๙
๓๓. ปลาทูน่ากระป๋อง : คานาเป้ทูน่า ๑๘๔
๓๔. ปลาทูน่าสด : ทูน่าแซ่ซ่าปลา ๑๘๙
๓๕. ปลาเทราต์ : ปลาเทราต์ยัดไส้ปวยเล้ง ๑๙๕
๓๖. ปลานิล/ปลานิลแดง/ปลาทับทิม : ชูฉี่ปลาทับทิม ๒๐๐
๓๗. ปลาเนื้ออ่อน : ปลาเนื้ออ่อนทอดกับยำมะม่วง ๒๐๖
๓๘. ปลาบึก : ปลาบึกผัดฉ่า ๒๑๐

๓๙. ปลาสวาย : ปลาสวายทอดราดสามรส	๒๑๔
๔๐. ปลาสลิด : ข้าวผัดน้ำพริกปลาสลิด	๒๑๙
๔๑. ปลาสำลิ : ปลาสำลิเผากับน้ำปลาหวานสด	๒๒๔
๔๒. ปลาหมึก : ปลาหมึกย่าง	๒๒๙
๔๓. ปลาไหลญี่ปุ่น : ข้าวหน้าปลาไหลย่าง	๒๓๕
๔๔. ปู : ปอเปี๊ยะปูทอด	๒๔๐
๔๕. ปูนิ่ม : ปูนิ่มทอดกระเทียม	๒๔๕
๔๖. เป็ด : แกงเผ็ดเป็ดย่าง	๒๕๐
๔๗. แพะ : ข้าวหมกแพะ	๒๕๕
๔๘. แมลงต่างๆ	๒๖๐
๔๙. ลิ้นวัว/ลิ้นหมู : ลิ้นพะไล	๒๖๖
๕๐. เลือดหมู/ไก่/เป็ด : ขนมจีนน้ำเงี้ยว	๒๗๐
๕๑. หอยแครง : ยำหอยแครง	๒๗๕
๕๒. หอยนางรม : ออส่วน	๒๗๙
๕๓. หอยลาย : พาสต้าหอยลาย	๒๘๔
๕๔. หอยแมลงภู : หอยนิวซีแลนด์อบเกล็ดขนมปัง	๒๘๙
๕๕. หอยเชลล์ : หอยเชลล์ย่างเนยมะนาว	๒๙๔
๕๖. หมูป่า : ผัดเผ็ดหมูป่า	๒๙๙
๕๗. นูหมู/หนังหมู : แหนมหมก	๓๐๒
บทส่งท้าย	๓๐๗
ที่มาของข้อมูลในเล่ม	๓๑๔
รู้จักผู้เขียน	๓๑๗

ขอ

# มังสโกชเนา : สารพัดเนื้อเพื่อสุขภาพ

(ทุกอาหารเป็นยาถ้ากินเป็น ภาค ๒)

กัทยา อนุสสร

เลขหมู่ 641.66  
ท 344  
2554  
เลขทะเบียน 20210  
วันที่ 18/ม.ค. 2560

17687  
• Meats

• Eat

• Health



BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE

สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110016475

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน ๒๕๕๔

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1

3