



“หนึ่งพันห้าร้อยไมล์ทะเลไทยมีนาวันนี่เฝ้า...” เสียงเพลงราชนาวีดังกระหึ่มขึ้น เนื่องในวันกองทัพเรือ 20 พ.ย. ถือเป็นโอกาสดีให้เราบุกไปตีท้ายครัวบ้านพักรับรองท่านผู้บัญชาการกองทัพเรือคนปัจจุบัน “พลเรือเอกไกรสร จันทร์สุวานิชย์” เพื่อประชิดตัวหลังบ้านของท่าน คือ คุณอุ-ณัจฉรา จันทร์สุวานิชย์ เพราะเป็นที่ร่ำลือว่า คุณอุมีฝีมือในการครัวคนหนึ่ง และทุกวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ยังต้องลงครัวด้วยตนเองอีกด้วย แม้ทุกวันนี้จะมีงานให้ต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้น ทั้งงานในตำแหน่งนายกสมาคมภริยาทหารเรือ ควบคู่กับงานในตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบันวิจัยสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

คุณอุจะสนใจในเรื่องของสมุนไพรเป็นอย่างมาก เนื่องจากทำวิจัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2525 ดังนั้นเมนูอาหารที่ปรุงขึ้นโต๊ะที่บ้าน คุณอุบอกว่า ส่วนมากจะเน้นพวกผักและสมุนไพรเป็นหลัก ครอบครัวไทยจะใช้สมุนไพรในการปรุงอาหารกันมายาวนาน ก็ควรจะต่อยอดและเพิ่มเติม โดยการทานผักให้หลากหลายขึ้น อย่าทานผักซ้ำๆ ในแบบเดิม ให้นำผักหลายๆ อย่างมาตัดแปลงให้คนในครอบครัวทานหลายๆ แบบ ไม่ว่าจะนำไปต้ม ย่าง หรือทอด อย่างเช่นเด็กสมัยนี้ไม่ค่อยชอบทานผัก คุณแม่บ้านก็อาจจะนำผักไปชุบแป้งทอด เพื่อดึงดูดความสนใจให้เด็กหันมาทานผักกัน



มากขึ้น เพราะผักทุกชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการทั้งสิ้น จะมีมากมีน้อยก็ขึ้นอยู่กับชนิดของผักนั้นๆ

ช่วงวันหยุดที่คุณอยู่ยังต้องเข้าครัวปรุงอาหารเอง เพราะเป็นเวลาที่ท่านผู้บัญชาการและลูกสาวคนเดียว “เรือโทหญิงนันทนัทธ์ จันทร์สุวานิชย์” จะ

## ก๋วยเตี๋ยว เนื้อสับสมุนไพร



อยู่บ้านกันพร้อมหน้าพร้อมตา แต่จะทำอาหารเมนูง่ายๆ อย่างก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับสมุนไพร ซึ่งเป็นหนึ่งในเมนูโปรดของที่บ้าน เพราะมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ไม่ว่าจะเป็นมะเขือเทศ ซึ่งมีสารไลโคปีน มีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ เห็ดฟางก็มีโปรตีนสูงและมีกรดอะมิโนต่างๆ ที่ช่วยต้านไวรัสและแก้หวัด ส่วนผงกะหรี่ ก็เป็นทั้งเครื่องเทศและสมุนไพรที่ดี

เครื่องปรุง : เนื้อสันใน 1 กิโลกรัม นำมาสับ  
เองไม่ใช้บด จะให้รสชาติกว่า / มะเขือเทศหั่นลูกเต๋า  
ครึ่งถ้วย / ข้าวโพดอ่อน หั่นตามขวางเป็นชิ้นเล็กๆ  
ครึ่งถ้วย / เห็ดฟางหั่นลูกเต๋า ครึ่งถ้วย / หอมใหญ่  
หั่นลูกเต๋า ครึ่งถ้วย / แครอท 1 หัว หั่นลูกเต๋า / กระเทียม  
สับ 1 ช้อนโต๊ะ / ผงกะหรี่ 1 ช้อนโต๊ะ / แป้งข้าวโพด  
1-2 ช้อนโต๊ะ / น้ำสต็อกเนื้อ 5 ถ้วย / น้ำปลา 1  
ช้อนโต๊ะ / เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ครึ่งกิโล หรือ  
จะเปลี่ยนใช้เส้นสปาเกตตี้ก็ได้ / ผักกาดหอม / เนย  
1-2 ช้อนโต๊ะ / ซีอิ้วดำ 1-2 ช้อนโต๊ะ / พริกเหลือง  
ตำละเอียดสำหรับทำพริกน้ำส้ม..... วิธีทำ 1) ใส่เนย  
ลงไปในกระทะ 2) ใส่กระเทียมสับลงไปเจียวให้หอม  
3) ใส่เนื้อที่สับแล้วลงไปผัดให้พอสุก 4) ใส่ผัก  
ต่างๆตามลงไปผัด อาทิ แครอท ข้าวโพดอ่อน  
หอมใหญ่ เห็ดฟาง มะเขือเทศ แล้วผัดให้เข้ากัน  
5) เติมน้ำสต็อกเนื้อลงไป และตั้งไฟต่อให้เดือด  
6) ปรุงรสด้วย ผงกะหรี่ น้ำปลา แป้งข้าวโพด จะ  
ไม่ใส่น้ำตาลและผงชูรสเมื่อได้รสตามชอบแล้วพัก  
ไว้ก่อน ไปเตรียมเส้นก๋วยเตี๋ยวต่อ 7) นำเส้นก๋วยเตี๋ยว  
ไปผัดกับซีอิ้วดำเล็กน้อย ผัดให้หอม 8) นำผักกาด  
หอมที่เตรียมไว้รองก้นจาน หรือจะหั่นเป็นท่อนๆก็ได้  
แล้วตักเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ผัดวางบนผัก ราดหน้าด้วยเนื้อ  
สับที่เตรียมไว้ โรยพริกไทยป่นให้หอม 9) เวลาทาน  
ปรุงรสตามชอบด้วยพริกน้ำส้ม น้ำปลา พริกป่น.