



family@matichon.co.th

6 ปี ตั ว
 และได้รับ
 ความสนใจอย่างเหลือล้น
 สำหรับ "ไคอริ 2550/2007 ครีว
 สประทุม สิรินคร" ที่ทางมูลนิธิพันวัสสาอัยิกาเจ้าวังสระปทุม
 ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้จัดทำ
 ขึ้น ซึ่งเป็นการรวบรวมตำรับอาหาร สมเด็จพระศรีนครินทราบ
 รมราชชนนี และ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม
 ราชกุมารี 12 ตำรับอาหารคาว-หวาน
 ความพิเศษคือในไคอริเล่มนี้ มีพระฉายาลักษณ์ของทั้ง
 สองพระองค์ ในพระอิริยาบถประกอบอาหารในตำรับต่างๆ
 พร้อมทั้งลายพระหัตถ์พระราชนิพนธ์สูตรอาหารและวิธีทำด้วย
 พระองค์เอง เมนูอาหารที่ทรงแนะนำในหนังสือ มีทั้ง "ถั่วต้ม
 บอลตัน" ตำรับใน สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี มี
 ส่วนผสมดังนี้ ถั่วขาว 2 ถ้วย โชดา 1/2 ช้อนชา หมูสามชั้น



ขนมปังหน้าผักโขม (ยาพอกหัวเด็ก)

อย่างดียิ่ง
สำหรับได้อาหารนี้จัดจำหน่ายที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป ร้าน
ภูฟ้า ร้านจิตรลดา และร้านนายอินทร์ทุกสาขา ราคา 299 บาท
รายได้สมทบทุนก่อตั้งพิพิธภัณฑ์สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า
ในวังสระปทุม

แรงบันดาลใจ
สะท้อนความ
งาม ฟ้า สีเงิน
หน้า แดงยัง
ติดที่ปลาย
ใบหน้าหรือ



Bonus

36

ช้อนโต๊ะ
งมหดล้างน้ำให้
เติมน้ำเย็นลงไป
1 นาที แล้ว
อนๆ จนกระทั่ง
หนึ่ง ตักถั่วลงใน
เป็นชิ้นๆ และใส่
ตาลอ้อย เติมน้ำ
ง ด้วยไฟอ่อนๆ

ลาฯ ทรงมีเกร็ด
เอกหัวเด็ก ทรงมี
เครื่องทำขนมปัง
ว่า โปรดอย่างไร
งนี้ ผักโขมต้มบด
ัด ใส่เนย 1 ช้อน

โต๊ะ เกลือ, พริกไทย ใช้ทาขนมปังกรอบ โรยเนยแข็งขูด เป็น
อุบายให้เด็กรับประทานผัก ได้โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน
วิตามิน เกลือแร่ โยอาหาร ทรงเรียกว่ายาพอกหัวเด็ก"

ตำรับอาหารทุกอย่างล้วนแล้วแต่แสดงให้เห็นถึงความ
เรียบง่ายของทั้งสองพระองค์ทรงเลือกวัตถุดิบที่สามารถหาได้
ไม่ยากเย็นนัก ไม่จำเป็นต้องเป็นเครื่องปรุงจากต่างประเทศ
ซึ่งนับว่าทรงเป็นองค์ต้นแบบในเรื่อง "ความพอเพียง" ได้เป็น