



ยำแอนด์ตำ



สวัสดีผู้อ่านทุกท่าน “แพรว” ฐิติพร สุรวัดนิเวศ นักวิชาการโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีคะ นี่เป็นครั้งแรกที่แพรวได้มาจับปากกาเขียนบทความเกี่ยวกับเรื่องอาหารกับสุขภาพ ในนิตยสาร @Rama อาจถือว่าการเปิดตัวงานเขียนชิ้นแรกเลยก็ว่าได้ แอบตื่นตื่นเล็กๆ แต่ก็ดีใจที่จะได้นำเสนอสิ่งที่มีประโยชน์กับบุคคลทั่วไปค่ะ

สำหรับวันนี้ แพรวอาจจะเริ่มด้วยเมนูพื้นๆ ไม่ใช่ทำบนพื้นนะคะ แต่มันคือเมนูยอดฮิตที่ไม่ว่าจะไปที่ไหนก็หาทานได้ง่ายมากๆ ต่างที่ก็ทำแตกต่างกันหลายรสชาติกันไป แต่ยังคงไว้ซึ่งรสชาติเปรี้ยว เผ็ด แซบ หอม! พุดแค่นี้ก็น่าจะเดาออกแล้วว่าเป็น “ส้มตำ” แพรวเชื่อว่าหลายคนคงมีร้านประจำที่รสชาติถูกปากที่สุด ไม่ว่าจะร้านนั้นจะอยู่ริมถนนหรือไกลแค่ไหน แต่ถ้ารสชาติถูกปากก็ต้องหาทานให้ได้ ถ้าอย่างนั้นวันนี้แพรวขอแนะนำร้านเด็ดที่มีดีกรีลงหนังสือท่องเที่ยว และมีคนรีวิวเยอะจริงๆ ค่ะ



# Healthy Eating

## กินได้ กินดี

ฐิติพร สุรวัดนิเศษ  
นักวิชาการโภชนาการ  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



ร้าน “**ยำ & ต้ม**” เป็นร้านที่นำเสนออาหารประเภทยำ และต้มได้อย่างน่าประทับใจจริงๆ ร้านที่แพรวนำมาเสนอจะต้องมีความแตกต่าง และพิเศษกว่าร้านส้มตำทั่วไปแน่นอน พิเศษตรงที่ร้านนี้จะเน้นการดูแลจากภายใน ด้วยการทานอาหารตามหลัก “**อายุรเวท**” เพื่อเป็นการปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล ได้ยินแค่นี้ก็ต้องร้องโอ้อให้ไปเลย เพราะนอกจากอาหารคุณภาพ ดีต่อสุขภาพแล้ว บรรยากาศในร้านส่วนใหญ่ดูปลอดโปร่ง สบายๆ ไม่อยากจะบรรยายภาพเลยว่า เรากินไปมีความสุขไป

เราทำความรู้จักกับร้าน “**ยำ & ต้ม**” มาพอสมควรแล้ว เรามารู้จักกับเมนูร้านนี้บ้างดีกว่า เมนูแนะนำที่ไม่ว่าใครก็ต้องรีวิว ได้แก่ เมนูข้าวยำ ที่มีส่วนผสมหลากหลาย เช่น ข้าว ส้มโอ ถั่วงอก ถั่วฝักยาวซอย ตะไคร้ มะนาว แดงกวา จุดเด่นของจานนี้เหมาะกับคนที่ชอบทานผักเยอะๆ ทานข้าวน้อยๆค่ะ และที่ได้แน่ๆ คือคุณประโยชน์ไม่ว่าจะเป็น คากอย หรือวิตามินซี จากผักผลไม้สดที่คลุกเคล้ารวมกันเป็นเมนูจานนี้

เมนูต่อมา “**ยำถั่วพู**” จัดเมนูยำผักอีกเช่นกัน แต่จานนี้จะมีเนื้อกุ้งที่ใส กรอบ ถ้าได้ลองแล้วจะต้องติดใจแน่นอนค่ะ ยำถั่วพูบางที่จะมีลักษณะเป็นน้ำข้น ซึ่งอาจจะผสมกะทิหรือนมข้นจืดลงไป ทำให้เราได้พลังงานจากไขมันเพิ่มขึ้น แต่ร้านนี้จะมีลักษณะของน้ำยำที่ค่อนข้างใส เวลาทานแล้วรู้สึกได้ทันทีว่าแตกต่างจากที่เคยทาน

นำเสนอของควาแคล่พอหอมปากหอมคอแล้วกันนะคะ กลัวเยอะไปแล้วจะเข็ดฟัน เราตามมาล้างปากด้วยเมนูของหวานดีกว่า เมนูของหวาน “**ເຂົ້າກື່ຍຂາຍື່ນ**” แค่นี้ก็รู้สึกชื่นใจอย่างบอกไม่ถูก เมนูนี้ใช้ชาเย็นแบบโบราณ รสชาติหวานกำลังดี และมีรสขมน้อยๆ พอกินกับເຂົ້າກື່ຍแล้วรู้สึกเข้ากันเข้ากัน ถือเป็นเมนูที่สร้างสรรค์ได้ดี สำหรับคนที่มีปัญหาเรื่องเบาหวาน เมนูนี้แพรวไม่ขอแนะนำนะคะ

แพรวเชื่อว่า ร้านที่นำมาเสนอในวันนี้จะต้องทำให้ใครหลายคนรู้สึกหิวขึ้นมาทันที ขอบอกเลยนะค่ะว่าสำหรับคนที่รักสุขภาพแล้ว ร้านนี้ฉลุยเลย เพราะนอกจากจะอร่อยสุขภาพดี ปรับสมดุลธาตุในร่างกายแล้ว บรรยากาศยังน่านั่งสุดๆ ชนิดที่ว่าไม่อยากจะเดินออกนอกร้านเลยละค่ะ ร้านยำ & ต้ม มีทั้งหมด 4 สาขา คือ สาขา Camp Davis สุขุมวิท 24 / สาขา Life Center ชั้น G QHouse ลุมพินี- สาร / สาขา Central World ชั้น 6 โซน A และสาขา Central Festival Pattaya Beach ชั้น 5 คุณผู้อ่านสามารถตามไปลิ้มลองได้ค่ะ สำหรับวันนี้ Healthy Eating ขอฝากร้านยำ & ต้ม ไว้ในอ้อมใจผู้อ่านทุกท่าน และรับรองว่า Healthy eating ฉบับต่อไปจะสรรหาร้านอาหารหรือเมนูอาหารเพื่อสุขภาพมาฝากอีกอย่างแน่นอนค่ะ

