



suanbua  
THAI RESTAURANT

## อาหารไทย - จากภูมิปัญญา - สู่ภูมิคุ้มกัน

จากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวไทยที่สืบทอดกันมาหลายศตวรรษ เรามีวิธีการดูแลสุขภาพด้วยการป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วยของตนเองจากการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงยาและปรุงอาหาร มีการนำสมุนไพรพื้นบ้านหลากหลายชนิดมาใช้ประกอบอาหาร ซึ่งสมุนไพรเหล่านั้นต่างมีคุณประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ มีสรรพคุณทางยาช่วยป้องกันรักษาและบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้



## อาหารเป็นยา

แน่นอนว่าอาหารไทยเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายในเรื่องของรสชาติ แต่หลายท่านอาจจะยังไม่ทราบว่านอกจากความอร่อยแล้วอาหารไทยยังเต็มไปด้วยสรรพคุณทางยาที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ส่วนผสม สมุนไพร และเครื่องเทศต่าง ๆ ถือเป็น “สุดยอดอาหารเป็นยา” ที่ทั้งช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยเรื่องการเผาผลาญ ลดการอักเสบ และสรรพคุณทางยาอื่น ๆ ที่ดีต่อสุขภาพของคุณ

## THE HEALTH BENEFITS OF INGREDIENTS FOUND IN THAI DISHES

For centuries, Thai people have had their own system of health care and illness treatments. The value of Thai herbs and their physiological actions can be looked upon as Thai wisdom by the people.

Local herbs & spices have long been used as medicines and dietary supplement, they have been used in cooking and its many medicinal properties.

## FOOD IS MEDICINE

Thai cuisine is widely known for its taste and authenticity. However, not many people know about the health benefits that come with these dishes. The ingredients and spices in these Thai dishes are actually considered as “superfoods.” They are able to enhance your immune system, speed up your metabolism, combat inflammation and just improve your general health.



**LISTED BELOW ARE SOME OF THE MOST BENEFICIAL  
INGREDIENTS FOUND IN VARIOUS THAI DISHES**

ตัวอย่างพืชสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณทางยา และนิยมใช้เป็นส่วนประกอบในหลากหลายเมนูอาหารไทย

**กระเทียม GARLIC**

ช่วยบำรุงเลือด ช่วยแก้อาการหวัดได้ดี  
It helps control blood pressure and  
helps relieve cold symptoms as well.



**กะเพรา HOT BASIL**

ช่วยลดอาการหวัดลดอาการแน่นท้อง  
It helps to colds.

**มะนาว LIME**

เป็นยาบำรุง แก้อ่อนใน ชุ่มคอ ช่วยให้สดชื่น  
Benefits as a tonic to reduce the heat  
in the throat and helps to refresh.

**บัวบก CENTELLA ASIATICA**

ช่วยอาการชาในช่วยลดอาการอักเสบของแผลได้  
It helps to reduce inflammation.

**ขิง GINGER**

มีสรรพคุณช่วยยับยั้งไวรัสช่วยลดคอเลสเตอรอล  
It has properties that help inhibit viruses  
and reduce cholesterol.

**ตะไคร้ LEMONGRASS**

ดีต่อระบบย่อยอาหาร  
Good for the digestive system.

**ใบสะระแหน่ MINT LEAVES**

ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องแก้อาการท้องอืด  
It is helps to relieve stomach pain.

**ใบแมงลัก HOLY BASIL**

ดีต่อระบบย่อยอาหาร  
Good for the digestive system.

**ใบยอ NONI LEAVES**

แก้เคล็ดขัดยอกและช่วยขับลม  
It helps to cure sprains.

**พริกไทย PEPPER**

ช่วยต้านสารก่อมะเร็ง ดีต่อระบบทางเดินหายใจ  
It is good for the respiratory system.

**โหระพา SWEET BASIL**

ลดคอเลสเตอรอลในเลือดแก้อาการจุลินทรีย์ในท้อง  
It helps to reduce bad cholesterol.

**ข่า GALANGAL**

เป็นยาขับลมกินแก้โรคหืดและโรคหลอดลมอักเสบ  
Helps to treat asthma and bronchitis.

**มะขาม SIAM TAMARIND**

ใช้เป็นยาขับเสมหะแก้อาการไอ บรรเทาอาการท้องผูก  
Used as an expectorant for cough.



**ห้องอาหารสวนบัว | SUAN BUA RESTAURANT**

เปิดบริการทุกวัน มื้อกลางวัน 11.30-14.30 น. และมื้อเย็น 18.00-22.30 น.

Open daily lunch 11.30-14.30 hrs., dinner 18.00-22.30 hrs.

## APPETISERS



1

### 1. ปอเปี๊ยะดอกไม้มี่ กุ้งหวาน แนนไข่มุก

POH PIA DOK MAI

Rice paper rolls with assorted vegetables, Amaebi shrimp, sauce and cucumber salad

### 2. สะเต๊ะไก่สมุนไพร

SATAY GAI SMUNPHIR

Chicken satays mixed herbs relish served with peanut sauce and cucumber salad

### 3. กุ้ง และ หอยไสร้ง กับน้ำพริกมะแขว่น

GOONG AND HOI SARONG NAM PRIK MA KWAEN

Deep-fried shrimp and shells wrapped with noodles and Sichuan pepper, chilli paste



5

### 4. ทอดมันปลาแกงใต้

THORD MUN PLA GAENG TAI

Thai fish cakes served with Thai southern style chilli sauce

### 5. เมี่ยงคำปลาทากับทิมกรอบ

MEANG KUM PLA TUB TIM

Crispy red tilapia served with betel leaves and a selection of Thai condiments

### 6. เนื้อวากิวคลุกฝุ่นแจ่วลูกหม่อน ข้าวเหนียว

NEUA WAGYU YANG JAW LOOKMON KHAO NIEW

Grilled Wagyu sirloin served with Esan mulberry sauce and sticky rice

THB

390

390

390

THB

590

590

900

All prices are subjected to 10% service charge and 7% Government tax.

ราคาดังกล่าวยังไม่รวมเซอร์วิสชาร์จ และภาษีมูลค่าเพิ่ม

## SALADS

	THB		THB
<b>7.ส้มตำไทยกุ้งย่าง</b> SOM-TAM THAI GOONG YANG <i>Thai papaya salad with grilled prawns</i>	320	<b>10.แสร้งว่ากุ้งจะหอมกรอบ</b> SAENG WA GOONG CHAOM GROB <i>Prawn salad with lime chilli sauce and crispy Acacia</i>	420
<b>8.ยำวุ้นเส้นโบราณ</b> YUM WOON SEN BORAN <i>Traditional spicy glass noodles salad with minced pork and shallots</i>	350	<b>11.ยำชะครามกุ้งย่างไข่เปิดต้ม</b> YUM CHA-KRAM GOONG YANG KAI PED TOM <i>Seabites vegetable salad served with grilled prawns and duck eggs</i>	420
<b>9.ยำส้มโอปูนิ่มทอดงา</b> YUM SOM O POO NIM THORD GHA <i>Pomelo salad with crispy soft-shell crabs</i>	390	<b>12.หอยเชลล์ลุยสวน</b> HOY SHELL LUI SUAN <i>Seared scallops with fresh Thai herbs and chilli sauce</i>	790



8



10



9



11

All prices are subjected to 10% service charge and 7% Government tax.

ราคาดังกล่าวยังไม่รวมเซอร์วิสชาร์จ และภาษีมูลค่าเพิ่ม



## SOUPS

### 13.แกงเลียงนพเก้า

KAENG LIANG NOPPAKAO

Mixed vegetables soup with shrimp paste

### 14.ต้มข่าไก่อ่อนแค้นตะวัน

TOM KHA GAI ONN KANTAWAN

Coconut milk soup with chicken and Jerusalem artichokes

### 15.ต้มส้มขมิ้นปลาทะพง

TOM SOM KHAMIN PLA KAPONG

Sweet- sour soup with seabass and tamarind

### 16.แกงส้มชะอมกุ้งปลาสด

KAENG SOM CHA OM GOONG PLA SALID

Thai sour curry soup with prawns, vegetables omelet, and deep-fried gourami fish

### 17.ต้มยำกุ้งแม่น้ำ

TOM YUM GOONG MAE NAAM

Hot & sour river prawn soup flavoured with lemongrass

THB

350

350

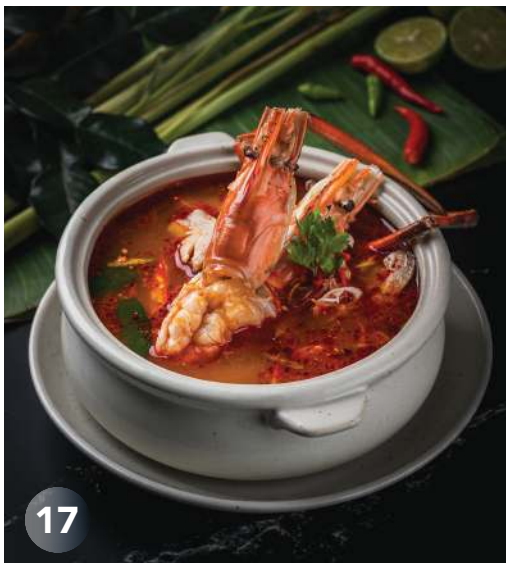
390

390

460



14



17



15

All prices are subjected to 10% service charge and 7% Government tax.

ราคาดังกล่าวยังไม่รวมเซอร์วิสชาร์จ และภาษีมูลค่าเพิ่ม

## MAINS

	THB
<b>18.แกงหมูกรอบใบชะมวง</b>	390
<b>GAENG MOO GROB BAI CHAMUANG</b>	
<i>Eastern style curry with Cowe leaves and crispy pork</i>	
<b>19.แกงเขียวหวานไก่ หรือ เนื้อ โรตีส</b>	390/450
<b>GAENG KHEAW WAN GAI RUE NEUA AND ROTI</b>	
<i>Green curry style chicken or beef served with roti</i>	
<b>20.แกงคั่วเป็ดย่างลูกพีช</b>	490
<b>GAENG COUR PED YANG LOOK PEACH</b>	
<i>Red curry style with dried fish, roasted duck and peach</i>	
<b>21.แกงมัสมั่นไก่</b>	390
<b>GAENG MASSMAN GAI</b>	
<i>Traditional Thai southern curry with chicken</i>	
<b>22.พะเนียงเนื้อแก้มวัว ผักดอง</b>	620
<b>PA-NANG NEUA GAM WUA PAK DONG</b>	
<i>Slowed cooked beef cheek dried curry</i>	
<b>23.น้ำพริกกะปิปลาทอด</b>	390
<b>NUMPRIK KAPI PLATU TORD</b>	
<i>Shrimp paste dips with deep-fried mackerel and vegetables</i>	
<b>24.น้ำพริกขิงเรือ</b>	390
<b>NUMPRIK LOHNG REUUA</b>	
<i>Fermented shrimp paste relish with sweet pork and crispy deep-fried fish</i>	
<b>25.ผัดกะหล่ำปลีกากหมู</b>	320
<b>PHAD KALAMPLEE KAKHMOO</b>	
<i>Wok-fried cabbages with fish sauce and crackling pork</i>	
<b>26.ผัดผักบุ้งไฟแดง</b>	320
<b>PHAD PHAK BOONG FAI DEANG</b>	
<i>Stir-fried morning glory with chilli</i>	
<b>27.ผัดผักรวมมิตรขิงสด</b>	320
<b>PHAD PAK RUAM MIT KHING SOD</b>	
<i>Wok-fried mixed vegetables with fresh ginger</i>	



All prices are subjected to 10% service charge and 7% Government tax.

ราคาดังกล่าวยังไม่รวมเซอร์วิสชาร์จ์ และภาษีมูลค่าเพิ่ม

## MAINS

### 28.ข้าวผัดสับปะรด

#### KHAO PHAD SUPPAROD

*Fried rice with pineapple, chicken, shrimp, cashew nuts and raisins*

### 29.ผัดผงกะหรี่กุ้งสับปะรดย่าง

#### PHAD PONG KAREE GOONG SUPPAROD YANG

*Stir-fried curry powder with prawns and grilled pineapple*

### 30.ไข่เจียวกุ้ง/กรรเชียงปู

#### KAI JIEAW GOONG / GUN CHIANG POO

*Omelet with shrimp or crab lump crab meat*

### 31.ปูนิ่มสมุนไพรรไทย

#### POO NIM SAMUN PRAI THAI

*Crispy soft shell crabs with Thai herb mixed sauce*

### 32.กุ้งขอสมะขามกระเจียบ

#### GOONG SAUCE MAKHAM KRAJEAB

*Crispy river prawns topped with roselle tamarind sauce*

### 33.ผัดไทยกุ้งไข่เค็มไชยา

#### PHAD THAI GOONG KHAI KHEM CHAIYA

*Stir-fried Thai noodles with prawns and salted egg*

### 34.ซูชิปลาแซลมอน

#### CHOO CHEE SALMON

*Grilled salmon with red curry sauce*

### 35.ปลากระพงทั้งตัว

#### PLA KA PONG TOD

*(ซอสกระเพรา มะขาม รุ้ง ส้มรส ทอดน้ำปลา  
นึ่งมะนาว พริกไทยดำ)*

**DEEP FRIED OR STEAMED WHOLE SEABASS SELECT YOUR COOKING CHOICE AND YOUR OWN SAUCE.**

*Whole seabass with any sauce as your choices  
(Holy basil sauce, Tamarind sauce ,Red curry sauce,  
Blend of sweet, sour and spicy sauce, Green mango  
salad, Garlic-lime sauce, Black pepper sauce)*

THB

350

350

320

350

590

590

690

750



32



33



34

All prices are subjected to 10% service charge and 7% Government tax.

ราคาดังกล่าวยังไม่รวมเซอร์วิสชาร์จ์ และภาษีมูลค่าเพิ่ม



## VEGETARIAN DISHES

### 36.ข้าวผัดกะเพราเห็ดชิเมจิ

FRIED RICE AND SHIMEJI MUSHROOMS WITH  
CHILLI GARLIC PASTE

*Stir-fried rice with chilli, garlic paste and Shimeji mushrooms*

### 37.ปอเปี๊ยะผักหวานทอดกรอบพ룬ซอส

CRISPY VEGETABLE SPRING ROLLS, PRUNE SAUCE

*Deep-fried wagame with seabites spring rolls and prune sauce*

### 38.ต้มข้าเห็ดรวม

COCONUT MIXED MUSHROOM SOUP WITH  
JAPANESE TOFU

*Coconut soup with mixed mushrooms and Japanese tofu*



36



37

THB  
280

### 39.ผัดไทยผัก เต้าหู้ทอด

STIR-FRIED THAI NOODLES WITH TAMARIND JUICE  
AND DEEP-FRIED TOFU

*Stir-fried Thai noodles with vegetables and deep-fried tofu*

THB  
320

### 40.แกงกะหรี่มันฝรั่ง เต้าหู้ หอมเจียว

YELLOW CURRY WITH POTATOES AND TOFU, CRISPY SHALLOT

*Yellow curry with potatoes tofu sprinkles with crispy shallots*

320



39



40

All prices are subjected to 10% service charge and 7% Government tax.

ราคาดังกล่าวยังไม่รวมเซอร์วิสชาร์จ และภาษีมูลค่าเพิ่ม



## DESSERTS



**41.บ้านมะพร้าวอ่อน ไอศกรีมวนิลา**  
BABIN MAPROW ONN ICE CREAM VANILLA

*Thai coconut pancakes with vanilla ice cream*

**42.กล้วยหอมทอด ไอศกรีมกะทิครีมบีลแมคคาดาเมีย** 290  
KLUEY HOM THORD ICE CREAM KRA-TI

*Banana fritters served with coconut ice cream and macadamia crumble*

**43.ประทุมสรากบัวเชื่อม** 290  
PRATUMROD RAK BUA CHIUM

*Thai glutinous rice balls with coconut milk and lotus root*

**44.ผลไม้รวม** 290  
SEASONAL FRESH FRUITS

**45.ส้มจุน (ผลไม้ตามฤดูกาล)** 290  
SOHM CHOON

*Thai sweet & sour orange with lychees, green mango and crispy shallots*

**46.ทับทิมกรอบแค้นตะวัน** 290  
TUB TIM GROUB KANTAWAN

*Jerusalem artichokes in coconut milk with jackfruit and sweet aloe*



**47.ข้าวฟ่างเปียกลำไย** 320  
KHAW FANG PEIK LAMYAI

*Sweet sticky rice with longan and coconut cream*

**48.ข้าวเหนียวมะม่วง** 350  
KHAO NIEW MAMUNG

*Sticky rice with mango and coconut sauce*

All prices are subjected to 10% service charge and 7% Government tax.

ราคาดังกล่าวยังไม่รวมเซอร์วิสชาร์จ และภาษีมูลค่าเพิ่ม