

# Shin & Mimi

Idol Secret



กรู๊ปเลือด กับ ล่าสัตว์อหหาร



**เอาริงสิ!** อาหารกับกรู๊ปเลือดนี้เกี่ยวกับด้วยหรือ! มาติดตามความเสขของ **คุณหนูชิน** พร้อมกับได้ความรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมสำหรับแต่ละกรู๊ปเลือด พร้อมสูตรทำอาหารเด็ดๆ มากมาย

เรื่อง/ภาพ : C3 Studio

# คำนำ

สวัสดีค่ะ มินนาเองนะคะ ในเล่มนี้มินนากับพี่ซัน ยังจะพาเพื่อนๆ มาเรียนรู้เรื่องกรู๊ปเลือดกันต่อค่ะ แต่แน่นอนอยู่แล้ว เรื่องกรู๊ปเลือดของเราต้องไม่ธรรมดา เพราะว่าจะเป็นเรื่องของกรู๊ปเลือดกับอาหาร !!! เพื่อนๆ อาจจะสงสัยว่ามันเกี่ยวข้องกับด้วยหรือ กรู๊ปเลือดและอาหารเกี่ยวข้องกับแน่นอนค่ะ มาดูกันนะคะว่ากรู๊ปเลือดอะไร เหมาะกับอาหารแบบไหน แลมนอกจากความรู้เรื่องกรู๊ปเลือดแล้ว เพื่อนๆ ยังจะได้สนุกไปกับการทำอาหารต่างๆ มากมายไปพร้อมๆ กับพวกเราอีกด้วย เปิดหน้าต่อไป แล้วมาสนุกพร้อมได้ความรู้ไปพร้อมๆ กันเลยคะ

มินนา



## สารบัญ

### ตอนที่ 1

กรู๊ปเลือด อาหาร และเวลา 6

### ตอนที่ 2

วันเวลาในอดีต 42

### ตอนที่ 3

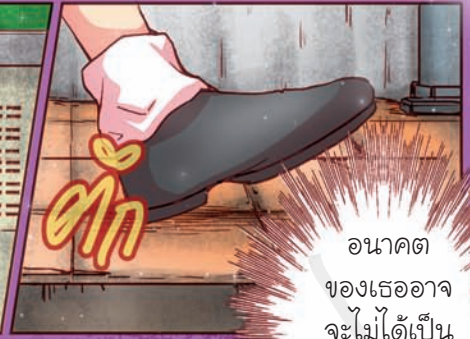
เปิดใจเด็กๆ 86

### ตอนที่ 4

วันเวลาที่ไม่น่าหวนกลับ... 119



หากเธอ  
ย้อนอดีต  
แล้วกลับไป  
เปลี่ยนแปลง  
มัน...



อนาคต  
ของเธออาจ  
จะไม่ได้เป็น  
เหมือนปัจจุบัน  
ก็ได้นะ



ฉัน...



ฉันควรจะทำ  
อย่างไรดี



# แนะนำตัวละคร

**มินนา** สาวน้อยแสนใจดี มีน้ำใจ และรักเพื่อน มองโลกในแง่ดีเสมอ





พี่เมฆา

พี่ฟ้า

พี่ซัน มีหน้าที่ดูแลหอพัก  
VIP ของโรงเรียน นิสัย  
เงียบขรึม ดูเป็นผู้ใหญ่







แต่เนิ่นแต่เนิ่น  
เสร็จแล้วจ้า

ตอนที่ 1 กรู๊ปเลือด อาหาร และเวลา

หมูผัดซอสชาชู



ว้าว











อ่า...  
 ความนุ่มลิ้น  
 จากเนื้อหมูนี้  
 มัน... ช่างเข้า  
 กันกับหอม  
 เหลือเกิน

ความชุ่มฉ่ำ  
 ของหอม  
 ละลายเข้ากับ  
 เนื้อของหมู...

อร่อย  
 จริงๆ เลย





เหมาะกับคนกรู๊ป 0

## หมีตุ:ลุยซอส

- อุปกรณ์**
1. กระทะ (ถ้าเป็นเทพส่อนจะดีมาก)
  2. ตะหลิว (ถ้าใช้เทพส่อนให้ใช้ตะหลิวไม้)
  3. มีด (สำหรับสับหอม)

- วัสดุ**
1. หอมหัวใหญ่ 1 ลูก
  2. หมูสไลด์ 3 ชีด
  3. ซอสนิฮู 1 ซ้อนโต๊ะ
  4. น้ำตาล 1/2 ซ้อนชา
  5. เกลือชนิดหน่ย
  6. น้ำเปล่า 1/4 ถ้วยตวง



**1** สับหอมทิ้งไว้... จะสับละเอียดหรือไม่ละเอียดก็ได้จะกะ

ถ้าสับละเอียดเราสามารถทำให้หอมละลายไปกับน้ำซุบได้ไ้ แต่สำหรับคนชอบทานหอมหั้นเป็นจีนก็ได้

**2** หมูสไลด์ เราอาจจะหมักโชยุหรือซีอิ้วขาวก่อนก็ได้คะ สัก 1 ซ้อนชา



คลีให้เป็นแผ่นก็ตินะคะ หมูจะไ้ไม่ติดกัน

**3** ใช้ไฟกลางผัดหอมใส่เกลือชนิดหน่ยจะทำให้ น้ำของหอมออกมา



**4** พอหอมสีเหลือง ก็ใส่น้ำเปล่า ซอสโชยุ น้ำตาลและเกลือ







พอเคี้ยวน้ำซอสเสร็จ  
ก็ใส่หมูลงไปเลยคะ จากนั้นก็ดู  
รอรจนหมูสุกก็ตักเสิร์ฟได้เลย











อ๊ะ ไข่...  
ฉันเคยอ่าน  
เจอในหนังสือ  
นะว่า...

เพราะกรู๊ป O  
เป็นพวกกลุ่ม  
มนุษย์กลุ่มแรกที่  
ดำรงชีวิตด้วยการ  
ล่าสัตว์



มีน้ำย่อยใน  
กระเพาะอาหารมี  
ความเป็นกรดสูง



แต่ควรจะ  
รับประทาน  
เนื้อสัตว์ที่  
ไม่มีไขมันมาก



ส่วน  
กรุป A นะ  
ต้องทานผัก  
เยอะหน่อย

เพราะ  
ย่อยผัก  
ได้ดีกว่า



เพราะกรุป A  
เริ่มอยู่ในช่วงของ  
ยุคที่มีการเกษตร  
เข้ามา



ข้าว แป้ง และผัก  
ผลไม้ จึงเหมาะสม  
กับคนกรุปนี้ที่สุด







กรุป A  
งั้นหรือ

งั้นพี่จีน  
ก็ต้องทานผัก  
เยอะนะสิ

เอ้

...

นั่งก่อนเดอสิ



อ้อ ยินดีด้วยนะ  
เรื่องพี่จีน



แฮม ชีวิตวัยรุ่นนี่ก็แหละ

เดี๋ยวนะ  
ไม่ใช่แล้ว

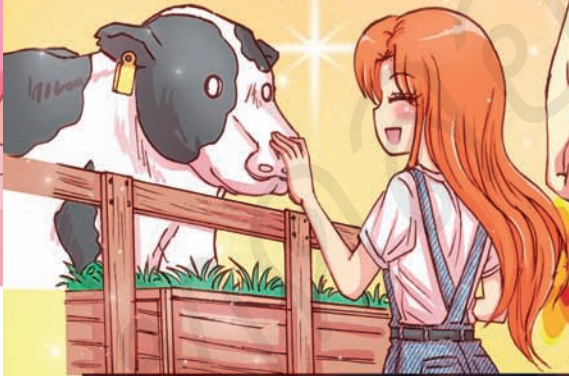




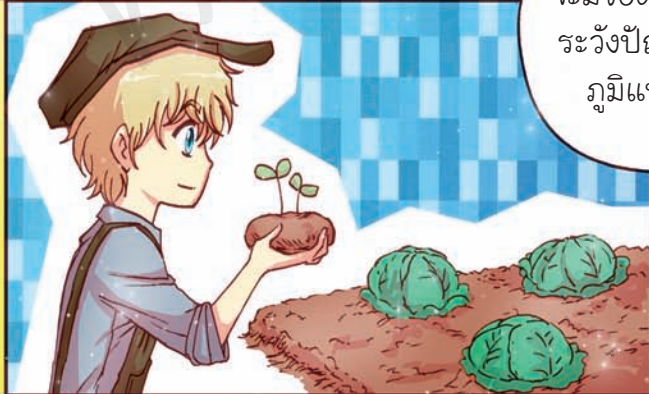
ฉันเปลี่ยนมา  
คุยเรื่องกรุป  
เลือดกันต่อ

พวกกรุป B  
อยู่ในยุคที่  
การเกษตรพัฒนา  
ไปพร้อมๆ กับ  
การเลี้ยงสัตว์

จึงเริ่มมีการทาน  
ได้หลากหลาย  
มากขึ้น คือทาน  
ได้ทั้งเนื้อนมไข่  
ผักและผลไม้



แต่ก็เชื่อว่า  
จะมีข้อดีนะ ก็ให้  
ระวังปัญหาโรค  
ภูมิแพ้ด้วย



ควรทาน  
อาหารเสริม  
ภูมิคุ้มกัน  
ด้วยนะ

ฮัตตี้





ส่วนกรุ๊ป  
AB นั้น...

เป็นกรุ๊ป  
สุดท้ายที่เกิดขึ้น  
ในหมู่มนุษย์ เกิดขึ้น  
เมื่อ 1,000 กว่าปี  
ก่อนนี้เองแหละ

มีลักษณะ  
ของกรุ๊ป A  
และกรุ๊ป B



แต่ควรหลีกเลี่ยง  
เนื้อสัตว์ที่  
ย่อยยาก

เพราะน้ำ  
ย่อยกรุ๊ป  
AB จะมีความ  
เป็นกรดต่ำ



ที่ควรรับประทาน  
คืออาหารทะเล  
ผักสด เต้าหู้  
โยเกิร์ต

ผลไม้  
พวกส้มโอ  
องุ่น





โห สุดยอด  
นี่ย่อนเวลา  
ไปสำรวจเลย  
เหรอเห้ย

จะบ้า  
เหรอเง  
เค้าก็วิจัย  
กันลึบะ

เอ



แหม  
ฉันก็มูข  
ไปอย่างนั้น  
เอง  
ถ้าย่อนเวลา  
ได้ก็ดีนะสิ  
จะได้อย่อนไป  
เที่ยวๆ





# Shin & Minna

Idol Secret

กรี๊ดกรี๊ด กับ สาวต๋องนาง

ความรู้เรื่องกรี๊ดเล่มนี้  
ไม่ธรรมดานะค่ะ ว่าจะจะเป็น

- ♥ อาหารที่เหมาะสมและไม่เหมาะสำหรับแต่ละกรี๊ด
- ♥ เมนูแนะนำ สำหรับแต่ละกรี๊ด
- ♥ อาหารที่ต้องระวังสำหรับแต่ละกรี๊ด

พร้อมสูตรเด็ดและวิธีทำอาหารที่ง่าย ง่าย เพื่อเพิ่มเสน่ห์  
ความเป็น Idol Secret ให้ผู้หญิงที่โดดเด่นยิ่งที่สุด

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อ

พีชิน พี่ฟ้า และพี่เมฆา

มีนิสัยตรงข้ามกับที่มินนารู้จักไปแบบคนละขั้ว

โดยเฉพาะ **“พีชิน”** ทำไม่เป็นคุณหนูเอาแต่ใจขนาดนั้นะ

มาติดตามเรื่องราวอันแสนวุ่นวายของพีชินกับมินนา

เมื่อมินนารู้ว่าพีชิน **แอบชอบผู้หญิง** ที่มีอายุมากกว่า

มานานมากตั้งแต่สมัยเด็ก แถมเรื่องยังวุ่นวายขึ้นไปอีก

เมื่อจู่ๆ **“มินนา”** ต้องพบกับเหตุการณ์ประหลาด

และต้องกลายเป็นแม่บ้านมาดูแล

พีชิน พี่ฟ้า และพี่เมฆา

แถมเรื่องวุ่นๆ นี่ยังเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน

กับการที่มินนาต้องตัดสินใจเรื่องที่ยากที่สุดในชีวิต

แต่มินนาไม่บอกหรือทักว่าเรื่องอะไร

บอกใบ้ให้นิดเดียวว่า

**ถ้ามินนาตัดสินใจพลาดมินนาก็จะหายไป**

**จากโลกนี้เลยละค่ะ...**



มาคุยกันกับพวกเรา  
และเรื่องสนุกอีกมากมายได้ที่  
[www.read-comics.com](http://www.read-comics.com)  
[www.facebook.com/readcomics](https://www.facebook.com/readcomics)

จัดจำหน่ายโดย **IDC**  
ISBN 885-916-100-407-3  
ราคา 175 บาท



บริษัท ไอทีซี พรีเมียร์ จำกัด  
200 หมู่ 4 ซีน 19 ท้อง 1901  
จัสมินอินเตอร์เนชั่นแนลทาวเวอร์  
ถ.แจ้งวัฒนะ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120  
Tel : 0-2962-1081 (วันจันทร์-วันศุกร์) Fax : 0-2962-1084  
URL : <http://www.inpress.co.th>