

# VEGETARIAN FOOD

อาหารมังสวิรัติ









# VEGETARIAN FOOD

เมนูคู่ครัวอาหารเจสู่สุขภาพ



“กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทย สุขภาพดี”  
“รักสิ่งแวดล้อม รักสรรพสัตว์ รักสุขภาพ”





## คำนำ

อาหารเจมีส่วนประกอบหลักจากผัก ผลไม้ ธัญพืช พืชตระกูลถั่วต่างๆ ไข่ ผลิตภัณฑ์จากนมและนมข้นทิพย์ต่างๆ ซึ่งไม่มีเนื้อสัตว์ทำให้ปริมาณของไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ แต่จะมีความไขมันสูง เป็นทางเลือกสุขภาพที่ดีและการป้องกันโรคเรื้อรังหรือมาตราระดับ 5 โรค ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โดยร่วมกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและพฤติกรรมที่เอื้อต่อกรมสุขภาพที่ดี ได้แก่ การออกกำลังกาย และการพักผ่อนจิตใจและอารมณ์

เมนูอาหารเจเล่มนี้จัดทำขึ้นประเภทอาหารจานเดียว และอาหารจานหลักโดยเน้นคุณค่าทางโภชนาการ ผลประโยชน์ส่วนประกอบของสารอาหารในทุกเมนูพบว่าผ่านเกณฑ์เมนูสุขภาพ ของกรมอนามัย ซึ่งให้ความมั่นใจในความปลอดภัยของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายและสามารถปรุงอาหารตามเมนูผู้ตัวนี้ไว้บริโภคได้ทั้งเป็นครั้งคราว ในช่วงเทศกาลถือศีลกินเจ รวมทั้งผู้ที่ปฏิบัติธรรมและกินเจเป็นประจำ ทั้งนี้เป็นไปตามภารกิจหลักของกรมอนามัยที่ส่งเสริมคนไทยมีวิถีชีวิต พฤติกรรม และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อกรมสุขภาพที่ดีทั้งในมิติทางกาย จิตวิญญาณและสังคม

ขอขอบคุณคณะผู้จัดทำและร้านอาหารเจที่มีทุกจิตใจในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ร่วมกับกรมอนามัย โดยได้เสียสละทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น เพื่อในโอกาสลงในเมนูผู้ตัวนี้ อาหารเจสุขภาพ เล่มนี้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงกับคนกินเจในสังคมไทย

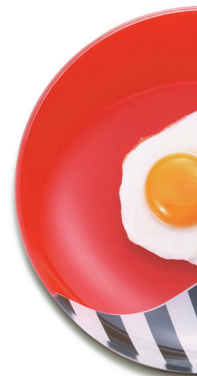
คณะผู้จัดทำ กรมอนามัย

มีนาคม 2559



# สารบัญ

คำนำ	หน้า 5
บทนำ	11
แนวทางการเลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพ	13
ผัก ผลไม้หลากสีมีประโยชน์	14
เคล็ดลับในการปรุงอาหาร	17
เครื่องปรุง	20
ความรู้เรื่องวัตถุดิบอาหาร	21
เมนูดีดีอาหารสุขภาพ	35
โปรตีนเกษตรผักกาดขาว	
ตุ๋นงาจีน	38
ตุ๋นเนื้อ	40
สะเต๊ะ	42
ลาบ	46
เจี๊ยะไก่บ้านแดง	48
เต้าหู้ขึ้นฉ่าย	50
เต้าหู้สามรส	52





เมนูคู่ครัวอาหารเจสู่สุขภาพ

เต้าหู้ทรงเครื่อง

หน้า

54

เต้าหู้ผัดผงกะหรี่

56

นึ่งสามอย่างอบจุนเสี้ยน

58

นึ่งต้มหอมโรงตา

60

โปรตีนเกษตรราดซอส

62

งำมะเหียงขาว

64

งำเจ

66

ส้มตำเจ

68

ต้มจืดนึ่งเห็ดหอม เต้าหู้หลอด

70

ต้มโคล้งฟองเต้าหู้

72

ต้มงำทะเลนึ่งผัก

76

แกงเผ็ด

78

แกงเห็ดขมิ้น

80

แกงกะหรี่ทานตะวัน

84

มันฝรั่งนึ่งซอสท้าว

86

น้ำพริก

88

น้ำพริกมะขาม

90

ผัดคะน้าฮ่องกง

92

ผัดลึบเชิขมิ้น

94







เมนูคู่ครัวอาหารสุขภาพ

ผัดผัสดัด

หน้า

96

ผัดผัสดัดสะตอ

100

แซนวิชนึ่ง

102

ข้าวอบเผือก

104

ข้าวผัดนมถั่วลิสง

106

ข้าวผัดกะเพรา

108

ข้าวผัดसानร่าย

110

เงินตากไฟ

112

ซูปเต็กเจียงฉีปู๋น นมถั่วลิสงปู๋น

114

นมผัดน้ำพริกเผา

118

ราดหน้า

120

ก๋วยเตี๋ยวซี่งโปงไฮ้

124

ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง

126

Fresh Spring Roll

128

โขนก๊วย

130

Cherry Panna Gotta

132

นหวานเย็นน้อยงหน้า

134





รายชื่อ ร้านอาหาร ภัตตาคาร บริษัท ร้านจำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ อาหารเจ และมังสวิริติ ทั่วโลก (เฉพาะข้อมูลติดต่อและตรวจสอบได้ทางโทรศัพท์เท่านั้น กรกฎาคม 2552)	หน้า 140
ข้อควรระวังอาหารรสเค็ม สำหรับกลุ่มเสี่ยงและผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงในผู้ที่กินอาหารเจ	154
ส่วนประกอบอาหารเสริมที่สามารถนำไปประยุกต์ในการประกอบอาหารได้นานาหลาก	156
รายชื่อ website สำหรับเมนูอาหารเจสู่สุขภาพ	157
คณะผู้จัดทำ	159







## บทนำ

การมีสุขภาพที่ดีได้ต้องรู้จักเลือกกินเมนูอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คนไทยยุคใหม่จึงได้เริ่มใส่ใจเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้นๆทุกปี ตั้งแต่ทศวรรษที่ 1990 ในช่วงเวลานั้น 1 ต่ำถึง 9 ต่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจันทรคติของจีน ซึ่งจะตรงกับเดือน 11 ของไทย คนไทยหันมานิยมเลือกกินอาหารเจมากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่กรมอนามัยให้ความสำคัญมาก เป็นเรื่องที่จะส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพที่ดี โดยจัดหาเมนูเพื่อสุขภาพ ให้เป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีความประสงค์ที่จะประกอบอาหารด้วยตนเองได้

ประโยชน์ของอาหารเจ อาหารเจเป็นอาหารประเภทมังสวิรัติที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ เมื่อบดการบริโภคเนื้อสัตว์ติดต่อกันไปในเวลาหนึ่ง จะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวให้อยู่ในภาวะสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่างๆออกจากร่างกายได้ ปรับระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหาร นอกจากนี้ อาหารเจซึ่งมีส่วนประกอบจากพืชผักและผลไม้มีวิตามินและเกลือแร่ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ผิวพรรณดีทัน และเลือดมีสภาพเป็นด่าง คนที่กินเนื้อมากเลือดจะมีสภาพเป็นกรดเสี่ยงต่อการเป็นโรค มะเร็ง โรคเก๊าต์ โรคข้ออักเสบ และโรคหัวใจ ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้ โรคที่เกิด





19

เมนูผู้ผิว อากาศเขสุสุขภาพ

จากระบบบำบัดต่างชนิดปกติต่างๆ เช่น โรดริคีสตลงทวาร โรดมะเร็งลำไส้ รวมถึงไม่ต้องการใช้บริการล้างพิษโดยการสวนทวารหนักหรือดีท็อกซ์ ( detoxification )

ดังนั้นการลดปริมาณเนื้อสัตว์ในแต่ละมื้อลง โดยหันไปทานแหล่งโปรตีนจากพืชผักแทน จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่า แต่ทั้งนี้สำรับผู้ที่กินเจเป็นระยะเวลานานเกิน จะต้องมีวิตามินซีจากพืช รู้จักเลือกกินอาหารเพื่อไม่ให้ได้รับสารโปรตีนจากสัตว์ที่ขาดแทน เช่น ไข่ชดเชยไข่ไก่ โดยแทนที่ด้วยถั่วเหลืองซึ่งเป็นแหล่งโปรตีน มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว 2 ชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย คือ กรดโอเลอิก และ โพลีอีนิก ซึ่งเป็นไขมันที่สามารถลดคอเลสเตอรอลในเลือด





## แนวทางการเลือกกินอาหารเจเพื่อสุขภาพ

1. กินผักสด ผลไม้ไม่ได้สีน้ละ 400 กรัมขึ้นไปหรือประมาณ 6 ทัพพี และเพื่อไม่ในร้ายกาจขาดวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญควรกินผัก ผลไม้ให้หลากหลายในแต่ละวัน โดยเน้นผัก ผลไม้สดที่มีวิตามินซีสูงๆ จะช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กจากผักที่กินได้มากขึ้น

2. เพื่อป้องกันกราดโปรตีน ธาตุเหล็ก และวิตามินบี 12 ควรกินโปรตีนจากพืชให้มากขึ้น โดยแบ่งโปรตีนในพืชจะมีมากในอาหารประเภทถั่วหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วต่าง ๆ เช่น โปรตีนเกษตร กว๊าดเต้า(นมถั่ว) เต้าหู้แข็ง เต้าหู้อ่อน น้ำเต้าหู้ เป็นต้น โดยผสมลงไปในการปรุงอาหารทุก ๆ มี้อ ผักที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ผักใบเขียวต่าง ๆ ส่วนวิตามินบี 12 นั้น พบมากในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ดังนั้นผู้ที่ไม่กินเนื้อสัตว์ แบบเคร่งครัดเป็นเวลานานแทนเนื้อสัตว์ติดต่อกันมากกว่า 6 ปี จะมีโอกาสขาดวิตามินบี 12 ได้

3. การได้กินของแข็งหรืออาหารหมักดอง เช่น เต้าหู้ยี้ เต้าเจี้ยว ต้มเค็ม ผักเนย ผักดอง ผลไม้ดอง เครื่องกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปมีข้อควรระวังเรื่องความเค็มจะทำให้ได้รับโซเดียมมากเกินไปและขาดวิตามิน ซี ได้ ซึ่งควรกินอาหารที่ประกอบใหม่ ๆ และมีผักสด ผลไม้ เช่น สลัดผักสด น้ำใส งา มะเขือยาว เต้าหู้ทรงเครื่อง ผักดองรวมกับน้ำมันงา ฯลฯ





4. การประกอบอาหารไม่ควรต้มหรือเคี่ยวนาน ๆ เพราะจะทำให้สูญเสียวิตามินได้บ้าง
5. การกินसानร่างกะเลทั้งสดและแห้ง หรือใช้เกลือเสริมไอโอดีนมาปรุงลงในอาหาร ทั้ง 2 อย่างนี้มีไอโอดีน ซึ่งสามารถป้องกันภาวะขาดสารไอโอดีนได้เป็นอย่างดี
6. ทั่วกลีบ ทั่วข้อมมือ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าทั่วทวดตัดสี งดบริโภคเป็นประจำ หรือผสมกับทั่วทวดในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 ปรับแก้สัดส่วนทั่วกลีบและไม่ต้องผสม
7. อาหารเจไม่ควรปรุงรสหวานมาก เค็มมาก และไขมันมาก จะส่งผลในไม่ได้อ่างกาย
8. เครื่องดื่ม คนกินเจควรดื่มน้ำผัก ผลไม้สดๆ ตามธรรมชาติ เช่น น้ำส้ม น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด น้ำอ้อย น้ำมะพร้าว น้ำใบชาวก น้ำมะตูม น้ำดอกอัญชัน ฯลฯ น้ำผัก ผลไม้ดีทั้งกล่าวจะทำให้ร่างกายและผิวพรรณสดชื่น เปล่งปลั่ง เราควรดื่มน้ำหวานที่ปรุงแต่งรส และเจือสีสังเคราะห์ เพื่อหลีกเลี่ยงพิษภัยจากสิ่งปลอมปน นอกจากการดื่มน้ำผลไม้สดๆ แล้ว ทุกคนต้องดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ 8 แก้ว เป็นประจำ

### ผัก ผลไม้หลากสีมีประโยชน์

การเลือกผักผลไม้ ควรรู้จักเลือกผัก ผลไม้หลากสีเพื่อไม่ให้ประโยชน์จากการกินผักผลไม้ และควรกินในปริมาณที่พอ ใน 1 วันควรกินให้ได้ 400 กรัมขึ้นไป หรือประมาณ 6 ทัพพี เมื่อสีในผักผลไม้ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคมะเร็งได้ทั้งนี้ทั้งนั้นมากมาย เช่น มะเร็ง ความดันโลหิตสูง



โรคหัวใจ เส้นเลือดสมองแตก-ตีบตัน เบาหวาน ต้อกระจก กระดูกเสื่อม  
 ฯลฯ สิวองคัม ผลไม้ ไม้ดอกแตกต่างกัน ดังนี้

1. สารสีทาว ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดการเกิดโรคหัวใจและ  
 มะเร็ง มีประโยชน์ต่อระบบหมุนเวียนต่างๆในร่างกาย โดยเฉพาะกับหัวใจ สารสี  
 ทาวในผัก ผลไม้ ได้แก่ ฟิง นีต กะหล่ำดอก ผักกาดขาว กลิ้วช ลูกนัท

2. สารสีม่วง-น้ำเงิน ช่วยจัดสารที่ก่อมะเร็ง ช่วยลดการเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ สาร  
 สีม่วง-น้ำเงินในผัก ผลไม้ ได้แก่ ดอกอัญชัน กะหล่ำปลีสีม่วง มะเขือม่วง ชมพู่มะเหมี่ยว องุ่น ลูกน่มอน ลูกทุน แอปเปิ้ลแดง  
 แบล็กเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่

3. สารสีเขียว ผักที่มีสีเขียวเข้มมาก เช่น ตำลึง คะน้า บร็อกโคลี ชะพลู บัวบก ตำลึง เป็นต้น ผัก  
 เหล่านี้มีวิตามินเอสูง ช่วยในการบำรุงสายตา ป้องกันมะเร็ง รวมทั้งช่วยกำจัดกลิ่นตัวได้ด้วย  
 ส่วนสารสีเขียวน้ำใส ซึ่งได้แก่ ผักกวม ปวงเสียง หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วลิ้นเต่า กะหล่ำปลี  
 สีเขียว อกโตโต แอปเปิ้ลเขียว ช่วยบำรุงสายตาและเพิ่มความงามแก่  
 แร่ของกระดูกและ







ทัน บำรุงตับและกระตุ้นระบบการฟอกกรองเสียงในร่างกานได้ดี

4. สารสีในลิ้นจี่-ส้ม ช่วยบำรุงสายตา บำรุงหัวใจ ลดระดับคอเลสเตอรอล หรือไขมันในเลือด ช่วยในผิวหนังพรรณเปล่งปลั่ง เพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายและลดอัตราเสี่ยงโรคมะเร็ง สารสีในลิ้นจี่-ส้ม ในผัก ผลไม้ ได้แก่ ฝรั่ง มะม่วง ส้ม แคนตาลูป เสาวรส แอปเปิ้ลในเลือด แครอท ฟักทอง มะละกอ

5. สารสีแดง ช่วยต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆในร่างกายโดยเฉพาะเซลล์ผิวหนังลดปริมาณไขมันตัวร้ายในเลือด ช่วยกับขับหรือป้องกันการเกิดมะเร็งหลายชนิด โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก ผัก ผลไม้ที่มีสารสีแดง ได้แก่ แอปเปิ้ล องุ่นแดง มะเขือเทศ ทับทิม พริกแดง กระเจี๊ยบ บัทรูท และแคนเบอร์รี่





## เคล็ดลับในการปรุงอาหารเจ

1. วิธีปรุงข้าวกล้องในหม้อ ใส่น้ำมากกว่าข้าวกล้องก่อนปรุงประมาณ 10 นาที เมื่อน้ำในหม้อจะเดือดแล้วลดไฟที่นุ่ม นุ่ม นุ่ม

2. วิธีปรุงโปรตีนเกษตรไม่ใช้ไขมันในน้ำ นำโปรตีนเกษตรไปแช่น้ำร้อนหรือต้ม ใส่น้ำมันเล็กน้อย จากนั้นจึงเทน้ำทิ้ง กลิ่นนั้นจะหายไป อีกทั้งจะทำให้โปรตีนเกษตรมีเนื้อที่นุ่มขึ้น

3. วิธีล้างผักสด ควรล้างก่อนนั้น เพราะถ้ากินก่อนและผักนั้นยังมีสารพิษตกค้างอยู่ จะทำให้สารพิษซึมเข้าตัวผักได้ การล้างผักเพื่อลดการปนเปื้อนจากอาหาร ควรล้างด้วยเกลือ ต่างกับกิน น้ำส้มสายชู หรือน้ำซาวข้าว ดังนี้



- ล้างผักในน้ำในเวลานาน 2 นาที ช่วยลดสารตกค้างได้ ร้อยละ 50
- ล้างโดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำอุ่น 1 กะละมัง หรือน้ำประมาณ 20 ลิตร แช่ทิ้งไว้เวลานาน 15 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ ร้อยละ 90-95 นล้างจากแช่ผักในสารละลายของโซเดียมไบคาร์บอเนตแล้ว ควรนำไปล้างน้ำออกจนหลาย ๆ ครั้ง เพื่อชะเอาสารพิษตกค้างที่มีผลออกฤทธิ์ และวิธีนี้เป็นวิธีที่ปลอดภัย แต่ก็มีปัญหาอยู่บ้าง คือ จะทำให้วิตามินเอในผักสูญเสียไปบางส่วน
- ล้างผักด้วยน้ำผสมต่างกับกินประมาณ 10 เกล็ดต่อน้ำ 2 ลิตร นาน 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ลดสารตกค้างได้ ร้อยละ 50





- แซ่ผักในน้ำส้มสายชู ความเข้มข้นร้อยละ 50 (น้ำส้มสายชู 1 ขวด ต่อน้ำ 4 ลิตร) นาน 15 นาที สามารถลดสารตกค้างได้ ร้อยละ 60 - 80
- ล้างผักด้วยน้ำเกลือเข้มข้น ร้อยละ 50 (เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) นาน 2 นาที ลดสารพิษได้ ร้อยละ 30
- ลวกผักด้วยน้ำร้อน จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ 50 การต้มผักก็จะลดได้ ร้อยละ 50 เช่นเดียวกัน แต่สารพิษจะยังคงอยู่ในน้ำต้มผัก ดังนั้นต้องทิ้งน้ำที่ต้มหรือลวกผักนั้นไป

4. วิธีตัดผักในขีมน ใช้ฟองชองเป็นเส้นเล็กใส่ลงไปเจียวจนเกรงะเหิงม พอมักลั่น ก็ใส่ผักลงไป ผัดโดยใช้ไฟแรงและเวลาไม่นานเพื่อก่อนอุณหภูมิความร้อน

5. วิธีทำเนื้อขอมแห้ง นำไปแช่น้ำให้นุ่ม แล้วนำไปเจียวไฟปานกลาง ในน้ำมันร้อน ก่อนปรุงอาหารทุกชนิด

6. ถัดต่างๆ แซ่ผักได้ 1 दिन ถ้าไม่มีเวลาแช่ได้ 3-4 ชั่วโมง หรืออาจใช้วิธีการนำผักมาล้างด้วยน้ำร้อนแล้วนำมาต้มในน้ำเดือดแล้วตั้งทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วนำมาต้มต่อในสุกเพื่อทำลายสารพิษทิ้งที่ตกค้างจากการดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุบางประเภท

7. วิธีปรุงนึ่งไม่ใส่ด น้ำตาลสด ใช้น้ำตาลสด ต้องต้มหลายๆน้ำ (ทิ้งน้ำที่ใช้วิธีเดียวกัน ใช้น้ำใหม่)

8. วิธีปรุงมะระไม่ไหม้ไหม้ ถ้าจะผัด นั้นเป็นแนวบางๆ แซ่ผักเกลือ 2-3 ช้อนโต๊ะ แต่ต้ม ต้องต้มน้ำให้เดือดก่อน แล้วใส่มะระ รับประทานทันทีต้มเปิดจนกว่าจะสุก จึงบกลง มะระจะไม่ไหม้





9. วิธีดัดแปลงอาหาร ในบ้านทำอาหารมาหลายปีแล้วแต่ยังไม่ค่อยดีนักเลยใช้ไฟอ่อนๆ คั่วในกระทะจนสุกนึ่งลือ ทอดเข้านึ่งนำมาผัดจนร้อนขึ้นในเตาทอดด้วยเครื่อง จะทำให้ได้ประโยชน์จากน้ำมันที่อยู่ในเมล็ดดียิ่งกว่า โดยปกติผู้ที่กินแฉดกรกินอยู่ในปริมาณน้อยละ 2 ช้อนโต๊ะ ก็นับว่าเพียงพอแก่ความต้องการอย่างเพียงพอ

### เครื่องปรุง

อาหารเจสำหรับคนไทยสามารถทำได้ทุกอย่าง โดยใช้เครื่องปรุงเหมือนเดิม แต่เปลี่ยนส่วนที่เกี่ยวกับเนื้อสัตว์ ดังนี้

1. เนื้อสัตว์ ใช้แทนด้วย เนื้อต่างๆ เต้าหู้ พองเต้าหู้ นมถั่ว โปรตีนเกษตร
2. น้ำมัน ใช้แทนด้วยซีอิ้วขาว เกลือป่น ซอส ถั่วเน่าลือปรุงรส
3. กะปิ ใช้แทนด้วย ถั่วหมัก เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้
4. น้ำมันหมู ใช้แทนด้วย น้ำมันพืช โดยเฉพาะน้ำมันถั่วเน่าลือ น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา
5. กระเทียม ใช้แทนด้วย ทุากคั่ว น้ำพริกและเครื่องแกงต่างๆ
6. น้ำตาลทรายขาว ใช้แทนด้วยน้ำตาลทรายแดง ซึ่งไม่ผ่านการฟอกสี ไม่มีสารฟอกสีปนเปื้อนเหมือนน้ำตาลทรายขาว

ให้มีความหอมและรสชาติจากอ้อมตามธรรมชาติ โดยใช้ในปริมาณน้อย

ในช่วงเวลาเทศกาล “ถือศีล กินเจ” 9 วันนั้น การกินเจจนครบตามระยะเวลาจะช่วยให้อวัยวะในร่างกายทำงานน้อยลง เหมือนเป็นการให้อวัยวะได้พัก นหลังจากนั้นก็กลับมำทำงานได้ดีกว่าเดิม สุขภาพก็จะดีขึ้นโดยรวม สำหรับในเรื่องของจิตใจนั้น การได้ทำสมาธิ สวดมนต์ พลังใจก็จะเข้มแข็งขึ้น การดูแลร่างกายและจิตใจให้พร้อมๆกัน นำไปสู่กรรมดีสุขภาพดี

A top-down view of various food ingredients arranged on a light-colored surface. In the top left, there is a whole brown egg and a piece of butter. Below the egg is another piece of butter. In the center, there is a cracked egg with the yolk in a small bowl. To the right of the egg is a pile of white flour. Further right is a pile of rolled oats. In the bottom left, there is a whole white egg. In the bottom center, there is a pile of yellow cornmeal. To the right of the cornmeal is a pile of brown powder, possibly cocoa or brown sugar. At the bottom, there are several stalks of wheat or barley. The text "ความรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับอาหารใจ" is written in white Thai script across the middle of the image.

ความรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับอาหารใจ



เต้านู้นลิ้งนึ่ง



เต้านู้นขาวนึ่ง



เต้านู้นลิ้งนึ่ง



เต้านู้นกระถาน



เต้านู้นดำนึ่ง



เต้านู้อ่อน

### เต้านู้น

เต้านู้น เป็นผลผลิตกันเฝ้าจากถั่วลิ้งนึ่งซึ่งไม่คุดนดำทางโภชนาการสูงโดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งไนโปรตีนมากกว่าเนื้อสัตว์บางชนิดถึง 2 เท่า

ถั่วลิ้งนึ่งซึ่งนำมาผลิตเป็นเต้านู้นยังมีเลซิดีน ซึ่งมีส่วนในการลดไขมันและช่วยส่งเสริมการทํางานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำ

เต้านู้นมีฮอร์โมนจากพืชที่เรียกว่า ไบโอดีเอสโตรเจน ที่พบว่ามีส่วนในการป้องกันมะเร็งและมีผลดีต่อผู้หญิงวัยทอง คือช่วยชะลอภาวะหมดประจำเดือน และลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม



## เต้าหู้จืด

เต้าหู้จืด เป็นผลิตภัณฑ์นมที่ทำจากถั่วเหลือง และนิยมนำมาบริโภคกัน เต้าหู้จืดนิยมนำไปปรุงอาหารพวกผัก (สุกบ้างก็) เป็นแกงหรือจิ้ม และกินกับข้าวต้ม ที่พบบ่อยอยู่ในท้องตลาดมี 2 ชนิด คือ สีนวลและสีแดง โดยผู้ผลิตอาจเติมสารที่นำกลี้น สี และรสชาติเฉพาะตัวลงไปตามแนวความคิดชอบของผู้บริโภค



เต้าหู้จืดสีนวล



เต้าหู้จืด

## ฟองเต้าหู้

ฟองเต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่ได้จากการทำน้ำเต้าหู้ แบบแช่ในตู้เย็นที่อุณหภูมิเย็นกว่า นุ่มๆ นิยมนำไปใช้อาหาร เช่น แอ้กัน ของจ้อ เพาะเบ๊ยะ และแบบเป็นชิ้นเล็กที่เรียกว่า ฟูก นิยมนำใส่แกงจืด ผัดโป๊งเชงน หรือนำไปอบและทอดให้กรอบ แล้วทำเป็นผัดทริกฟอง หรือผัดกับฟอง



ฟองเต้าหู้แช่แข็ง





เต้าเจี้ยวข้น(ดำ)



เต้าเจี้ยวขาว



น้ำตุนหนูขาว

### เต้าเจี้ยว

**เต้าเจี้ยว** เป็นสารซูรสอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีรสชาติดีลิ้มรสสกัดจากเนื้อสัตว์ จึงใช้เป็นเครื่องปรุงรสได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในการปรุงรสอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ เต้าเจี้ยวยังอุดมด้วยกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการถึง 17 ชนิด สารซูรสและกลีโคไลนของเต้าเจี้ยวเป็นสารที่กระตุ้นเอนไซม์ตามธรรมชาติในระหว่างกรรมมัก มีประโยชน์ต่อร่างกายและไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

### น้ำตุน

**น้ำตุนหนูขาว** สารอาหารที่ได้จากน้ำตุนชนิดนี้มักมีทั้งโปรตีน เส้นใย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ฟอสฟอรัส และวิตามินบี 1 และ บี 2 นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงปอดและไต บำบัดอาการอ่อนเพลีย วัณโรคปอด ร้อนใน คอแห้ง และช่วยขจัดบรรเทาอาการไอต่างๆ ได้อีกด้วย น้ำตุนหนูขาวจะช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรงขึ้น



**เนื้อมนอม** ประโยชน์ของเนื้อมนอม คือ บำรุงสมอง เพิ่มความสดชื่น ดึงดัก ไขมันคอเลสเตอรอล ช่วยในระบบย่อยอาหาร ป้องกันหลอดเลือดแดงแข็งตัว ต้านมะเร็ง รักษาหนองฝี ลดความเครียด ต้านไวรัส บำรุงระบบประสาท ช่วยให้น้ำหลับง่าย บำรุงปอด บำรุงหลอดเลือด ชะลอความชรา ฯลฯ



เนื้อมนอมสด

**เนื้อมนูดำ** มีสรรพคุณช่วยลดความดันของเลือด เพราะมีสารอะดีโนซีน ซึ่งเป็นสารตัวเดียวกับที่มีในกระเทียมและหอมหัวใหญ่ จึงช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตัน ทำให้หลอดเลือดไม่เปราะและเลือดไหลเวียนสะดวก หัวใจ สมอ หรืออวัยวะอื่นๆ



เนื้อมนูดำแฉับ

**เนื้อมังทอล** กินเป็นประจำจะช่วยรักษาโรคตับ กระเพาะและลำไส้อักเสบเรื้อรัง เนื้อมังทอลมีสาร *flammulin* สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งที่อยู่ในช่องท้อง



เนื้อมังทอล



2.6 เมนูผัดหัว ๑๖ จากเจสุสุภาพาน



เนื้อฟ่าง

เนื้อฟ่าง เนื้อขอดนิ่มมาของคนไทย ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน การติดเชื้้อต่างๆ ลดความดันโลหิต เร่งการสมานแผล ทั้งยังในวิิตามินซีสูง รวมทั้งในักรดอะมิโนที่สำคัญ นลาขชนิด



เนื้อออรินจิ

เนื้อออรินจิ เป็นเนื้อที่มีรสชาดีดี มีคุณค่าทางโภชนาการสูงใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ มีโปรตีนสูงแต่มีคอเลสเตอรอลต่ำ



เนื้อภูฎาน

เนื้อภูฎาน เป็นอาหารที่คั้นนิ่มบริโภค เพราะมีรสชาดีดี มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ มีแคลลอรี่ต่ำ



## सानร่าง

**सानร่างทะเล** คือแหล่งของสารอาหารที่บ่งลางจากท้องทะเล และสามารถป้องกันภาวะเลือดแข็งตัว ส่งเสริมการหมุนเวียนโลหิต และกำจัดสารพิษออกจากผิว อีกทั้งยังมีผลในการต่อต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ สานร่างทะเลยังช่วยในเรื่อ่งของการสร้างเซลล์ใหม่ การซ่อมแซมผิว ความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของผิว และช่วยฟื้นคืนความชุ่มชื้นสู่ผิว



सानร่างทะเลสด



सानร่างทะเลแห้ง

## ท้าว

**ท้าวกล้อบ** ช่วยในเรื่อ่งการมีภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อาทิ วิตามิน บี 1 ป้องกันเน้นเบาชา ไนอาซิน และฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างระบบการทํางานต่างๆ ของร่างกาย ส่วนไข่อาหารจะช่วยดูดซึมไขมัน และช่วยขับสารพิษในลำไส้ใหญ่ เป็นการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ นอกจากนี้ ท้าวกล้อบยังมีไขมันซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและเป็นแร่ธาตุที่มีประโยชน์ในการรักษาอาการรังษนตประจำเดือน อีกทั้งยังช่วยป้องกันท้องผูก โรคหัวใจขาดเลือด ทำให้ไม่อ้วน เหมาะสำรับผู้ต้องการลดน้ำหนัก



ท้าวกล้อบ



ลูกเดือย

### ลูกเดือย

ลูกเดือย เป็นพืชตระกูลถั่วที่มีวิตามินบี 1 มากกว่าถั่วอัลmond ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา มีสาร Coxenolide ช่วยจับจับการเจริญเติบโตของเนื้องอก อุดมไปด้วยวิตามินบี 12 ที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ช่วยบำรุงธาตุ บำรุงกล้ามเนื้อ แก้ไข ท้องเสียบ ปลอดภัย นอนหลับ ตับอักเสบ อากาศที่กระตุก อากาศบวม น้ำ แก๊สกระเพาะ ช่วยบำรุงกำลัง บำรุงไต ขับปัสสาวะ ลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด และจับจับ สารที่กระตุ้นการเกิดเซลล์มะเร็ง



แปะก๊วย

### แปะก๊วย

แปะก๊วย ช่วยลดอาการโรค อัลไซเมอร์ โดยกระตุ้นในที่มีสมาธิและความจำดีขึ้น โดย เฉพาะผู้สูงอายุ บรรเทาความเครียด และวิตกกังวลในผู้สูงอายุ บรรเทาอาการของ ตะคริวที่ขา รักษาอาการ ปลอดภัย วิตามิน และธาตุอื่น



## เกาลัด

เกาลัด น้ำมันมีชนิดดีขงและเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว อุดมด้วยวิตามินบี คนโบราณว่าเกาลัดเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ตำราจีนแนะนำว่า หากกินเกาลัดดิบจะแก้อาการกล้ามเนื้อสลายไม่อยู่ในผู้สูงอายุ และหากได้ขงดิบๆ ดองๆ ซึ่มซึบหาน้ำเกาลัดแท้ไป จะแก้คออักเสบ



เกาลัด

## ถั่ว

ถั่วลิสง เป็นพืชที่มีคุณค่าทางกรรบำรุงร่างกายสูง ถั่วลิสงมีโปรตีนสูงประมาณ 30 % จะเป็นรองก็แต่ถั่วเหลืองเท่านั้น ปริมาณโปรตีนในถั่วลิสงสูงกว่าในข้าวสาลี 1 เท่า สูงกว่าข้าว 3 เท่า เมื่อเทียบกับไข่ไก่ นมวัว เนื้อสัตว์แล้ว ก็ไม่ด้อยกว่ากัน ในถั่วลิสงเป็นโปรตีนที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้บ้าง ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ถึง 90 % นอกจากนี้ ถั่วลิสงยังประกอบไปด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกาย 8 ชนิด ในอัตราที่นเหมาะสมควร ถั่วลิสงยังมีไขมัน วิตามินบี 2 โคลีน(choline) กรดไขมันไม่อิ่มตัว เมธิโอนีน (Methionine) และวิตามินเอ บี อี เค แคลเซียมเหล็ก และธาตุอื่นๆ



ถั่วลิสง



ถั่วแดง



ถั่วเหลือง



ถั่วดำ

ถั่วเหลือง เนื่องจากถั่วเหลืองเป็นพืชที่มีโปรตีนมาก จึงใช้แทนเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ในถั่วเหลืองยังมีวิตามิน และแร่ธาตุอื่นๆ ด้วย ถั่วเหลืองมีไขมันที่ไม่อิ่มตัว ช่วยลดคอเลสเตอรอล มีธาตุเหล็กสูง จึงช่วยบำรุงโลหิต บำรุงประสาท ป้องกันโรคตับและช่วยลดไขมันในถุงน้ำดี ถั่วเหลืองที่ใช้ในอาหารจะมีทั้งใช้เป็นส่วนผสมโดยตรง หรือแปรรูปเป็นอย่างอื่น เช่น เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตรชนิดต่างๆ ฯลฯ



ถั่วดำ



ถั่วเขียว



ถั่วลันเตา

**ถั่วเขียว** ช่วยกระตุ้นประสาทเจริญอาหาร มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และคาร์โบไฮเดรต ถั่วเขียวมีฤทธิ์เย็น รสหวาน ทำให้นิสิตคุณสมบัติเด่นในการขับร้อน แก้อิหรณ์ในกระเพาะน้ำ ช่วยขับปัสสาวะและของเหลวอื่น ๆ ช่วยลดความดันโลหิต แก้อิหรณ์ บำรุงสายตา เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของไตและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้เมล็ดถั่วเขียวเป็นแหล่งเส้นใยที่ดี จึงช่วยป้องกันท้องผูก รีดล็ดขงทวาร ช่วยรักษาโรดตาแดง ตาอักเสบ ช่วยให้นิสิตเจริญอาหาร ถั่วเขียวมีปริมาณไขมันต่ำกว่ำ ถั่วลันเตาและถั่วเหลือง จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

## ๒๖

**งาขาว (White Sesame)** เม็ดเล็ก ๆ นี้ ใ้โปรตีน ธาตุเหล็ก ไอโอดีน สังกะสี วิตามินซี สูงกว่ำถั่วดำไปถึง 40 เท่า งาขงอุดมไปด้วยลิวซิโนลีนอีน ซึ่งช่วยใ้ผิวเรียบชุ่มชื้นไม่แห้งแตกข้ง ขะลอรองเนื่งร่วนก่อนล้ง ใ้สิ้สัมผัสสุขภาพดีไม่แห้งแตกข้ง และขงช่วยใ้การขับถ่ายรกกั้กับผนังมดลูก สารเซซามอล ในงาขงป้องกันมะเร็งได้ และใ้ใ้ใ้ใ้ใ้ใ้ใ้ใ้



งาขาว





งาดำ

งาดำ ภายใต้มล็ดเล็ก ๆ นี้ มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์มากมาย เช่น โปรตีน ซึ่งในงาดำจะมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายคือ กรดอะมิโนเมทไธโอนีน (Methyonine) ซึ่งในถั่วเหลืองก็ยังมีกรดอะมิโนตัวนี้น้อยกว่างาดำ นอกจากนี้ยังเป็มีในคอลีเจนมากกว่าถั่วเหลืองถึง 6 เท่า อุดมไปด้วยวิตามินบี ทั้ง บี1 บี2 บี3 บี5 บี6 และบี9 ซึ่งช่วยบำรุงประสาทและมีวิตามินอีสูง ช่วยต้านมะเร็งได้ด้วย



กะปิเจ

### กะปิเจ

ส่วนผสมประกอบ ผลิตจากถั่วเหลืองหมักตามธรรมชาติเจ 100 %



ทริกแกงเขียวหวานเจ



ทริกแกงเผ็ดเจ



## ซอสต่างๆ

ส่วนผสมประกอบ ถั่วเน่าลือบ เกลือ น้ำตาลทราย แต่ยังคงมีลิ้นแบบธรรมชาติ



ซอสดำเ



ซอฉนวนแ



ซอฉนวนแ



ซอสปรุงรสแ



ซอสเนื้อนอม



## ปริมาณโซเดียมในอาหาร (ใน 1 วัน ควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม)

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	โซเดียม (มิลลิกรัม)
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนกินข้าว	1,390
ซีอิ๊ว	1 ช้อนกินข้าว	1,190
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนกินข้าว	1,187
ผักกาดดอง	100 กรัม	1,044
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	815
เต้าหู้ยี้	2 ก้อน (15 กรัม)	660
น้ำจิ้มสุกี้ไก่ผัด	2 ช้อนกินข้าว	560
सानร่าผงปรุงรส	30 กรัม	520
ผงชูรส	2 ช้อนกินข้าว	230
ผงฟู	1 ช้อนชา	339
ซอสพริก	1 ช้อนกินข้าว	231
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนกินข้าว	149

# VEGETARIAN FOOD

เมนูคู่ครัวอาหารเจสู่สุขภาพ



“รักสิ่งแวดล้อม รักสรรพสัตว์ รักสุขภาพ”



## โปรตีนเกษตรตัดพริกหวาน

เมนูสำหรับกินได้ 1 - 2 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

โปรตีนเกษตรเจ (10 ชั้น)	150 กรัม	ซอสเน่ดนม	2 ช้อนชา
ซีอิ๊วดำ	1/2 ช้อนชา	น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำซุปล (น้ำต้มผัก)	3 ช้อนโต๊ะ	น้ำมันถั่วลิสง	1/2 ช้อนโต๊ะ
พริกหวาน สีเขียวแดง	แดง	เมล็ด	200 กรัม

### วิธีการทำ

1. ต้มกระเทียมใส่ น้ำมันพอร้อน ตามด้วยโปรตีนเกษตรเจผัดในน้ำมัน
2. ใส่พริกหวานตามด้วยน้ำซุปล ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่เครื่องปรุงมีซอสเน่ดนม ซีอิ๊วดำ น้ำตาล แล้วผัดให้เข้ากัน
4. ทอดพริกสุกพอประมาณ ก็ตักใส่จานพร้อมกิน

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	161.5 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	10.1 กรัม
ไขมัน	3.7 กรัม
โปรตีน	22.0 กรัม
แคลเซียม	24.1 มิลลิกรัม
เหล็ก	4.9 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	13.0 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	65.0 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.8 มิลลิกรัม







## ต้นยาจีน

เมนูสำหรับกินได้ 2 - 3 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เครื่องยาจีน 1 น่อ	100	กรัม
โปรตีนเกษตรเจ นรือทานี่ดนอม	100	กรัม
เน่ดนอม 5 ดอก	100	กรัม
น้ำ	3-4	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา

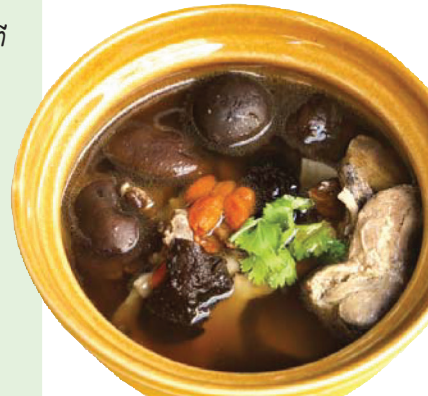
### วิธีการทำ

1. นำน้ำตั้งบนไฟให้น้ำเดือดแล้วนำเครื่องยาจีนใส่ลงไปต้มไฟได้ 25 นาที
2. จากนั้นนำโปรตีนเกษตรเจ นรือทานี่ดนอมพร้อมเน่ดนอมใส่ลงไปต้มไฟได้ 5 นาที
3. ปรุงรสซีอิ๊วขาว พร้อมคนให้เข้ากัน
4. เสร็จแล้วขยกลงตักใส่ชามพร้อมกิน

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	121.2	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	23.4	กรัม
ไขมัน	0.1	กรัม
โปรตีน	6.7	กรัม
แคลเซียม	13.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.3	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.0	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.8	มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.0	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	5.6	มิลลิกรัม









## ต้นเมล็ด

เมนูสำหรับกินได้ 10 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

นมที่กึ่ง(ผสมน้ำขุก 50 %)	1 กิโลกรัม	ซีอิ๊วด่าง่างดี	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วนวนอ่อง่างดี	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลปี๊บ	200 กรัม
เนื้อมอม(100 กรัม)	20 ดอก	เกลือ	1 ช้อนชา
รากผักชีทริกไทยป่นและเอียงด		เครื่องเทศโป๊ยกั๊ก อบเชย	
ทริกไทยดำป่น แบบผงขาว		น้ำมันถั่วสำหรับทอด	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีการทำ

1. นำนมที่กึ่งไปล้างและบีบน้ำนมทิ้ง นำไปทอดในน้ำมันร้อน
2. นำนมที่กึ่งที่ทอดแล้วนำไปต้ม ตุ่นจนเปื่อย นุ่ม
3. นำน้ำมันหมูกับซีอิ๊วดำ รากผักชี ทริกไทย ประมาณครึ่งช้อนโต๊ะ
4. นำนมที่กึ่งที่นึ่งกับเกลือไปตุ๋นพร้อม ดอกเนื้อมอม
5. ใส่ซีอิ๊วนวน ทริกไทยป่นแบบผงขาว
6. เครื่องเทศนำไปทอดแล้วใส่ไปรวมกับนมที่กึ่งพร้อมปรุงรสด้วยซีอิ๊วนวน เกลือ ชิมให้ได้รสหวาน เค็ม ทอดๆ นวนนำความเค็ม
7. กินกับกานหน่าง และทริกน้ำส้ม

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	207.0 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	31.8 กรัม
ไขมัน	1.7 กรัม
โปรตีน	16.2 กรัม
แคลเซียม	43.6 มิลลิกรัม
เหล็ก	3.7 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	2.8 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	0.4 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.8 มิลลิกรัม







## สะเต๊ะ

เมนูสำหรับกินได้ 6 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

โปรตีนถั่วเหลืองแผ่นในถุง	5 แผ่น	ผงกะหรี่	2 ช้อนชา
นมข้น	1/2 ช้อนชา	กะทิ	1 ถ้วย

### วิธีการทำ

1. นำโปรตีนไปแช่น้ำให้นุ่ม
2. นำโปรตีนดลุกกับเครื่องเทศ แล้วนำไปเสียบไม้ทอด พร้อมกิน

### น้ำจิ้มสะเต๊ะ

#### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ท่า	1 แ่ง	ตะไคร้	1 ต้น
ถั่วลิสง	500 กรัม	กะทิ	400 กรัม
น้ำตาลปี๊บ	100 กรัม	พริกชี้ฟ้า	4 เม็ด
เกลือ	1 ช้อนชา		

(มีก่อนหน้าต่อไป)

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	365.3 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	27.3 กรัม
ไขมัน	23.1 กรัม
โปรตีน	17.7 กรัม
แคลเซียม	64.7 มิลลิกรัม
เหล็ก	5.5 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	11.9 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	15.7 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	4.5 มิลลิกรัม







### วิธีการทำ

1. ตັบกระเทียมลงในหม้อแล้วใส่พริกแดงลงไปได้ขยี้ใส่ น้ำตาลปี๊บปรุงรสด้วยเกลือ และใส่ถั่วงอก

### อาหาร

#### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

แตงกวา	2 ลูก	พริกชี้ฟ้า	2 เม็ด
น้ำส้มสายชู	1/2 ช้อนชา	น้ำตาล	1 ช้อนชา
เกลือ	1/2 ช้อนชา	น้ำเปล่า	

### วิธีการทำ

1. นำตັบไปต้มแล้วเติมน้ำตาลจนให้ละลายและนำน้ำส้มสายชูเติมลงไปใส่เกลือเล็กน้อย ปรุงตามชอบแล้วยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น
2. ใส่พริกชี้ฟ้าลงไป
3. นำแตงกวาที่หั่นไว้ใส่ลงไป ทริอัมเสิร์ฟ







## ลาบ

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

โปรตีนเกษตรเจ	300 กรัม	พริกป่น	1 ช้อนชา
ข้าวคั่ว	2 ช้อนชา	มะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	สะระแหน่	4-5 ต้น
โหระพา	4-5 ต้น	ผักกาดหอม	1 ต้น
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนโต๊ะ	แตงกวา	2 ลูก
แปงมัน	3 ช้อนชา	ถั่วฝักยาว	2 ฝัก
น้ำมันพืช	1/2 ช้อนโต๊ะ		

### วิธีการทำ

- นำโปรตีนเกษตรแช่น้ำพองนุ่ม บีบน้ำออก ใส่มะนาวแปงมัน (ไม่ใส่ น้ำ)
- นำโปรตีนเกษตรที่ดูลูกแปงมันแล้วมาทอด จากนั้นนึ่งเป็นลูกเต๋า
- ปรุงน้ำจิ้มด้วยซีอิ๊ว มะนาว พริกป่น ซีอิ๊วรสกลมกล่อม นำมาดูลูกในโปรตีนเกษตร ใส่ข้าวคั่วดูลูกเคล้าในหัว ใส่ใบสะระแหน่กับผักสดที่เตรียมไว้

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	136.3 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	10.4 กรัม
ไขมัน	0.9 กรัม
โปรตีน	22.0 กรัม
แคลเซียม	43.9 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.3 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	51.5 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	14.4 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.9 มิลลิกรัม







## เจี๊วใฉ่หน้าแดง

เมนูสำหรับกินได้ 2 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เจี๊วใฉ่	8 เส้น	เนื้อหอมเนื้	3 ดอก
เนื้อนางทัก	100 กรัม	เนื้อฟาง	100 กรัม
ขอสเนื้อหอม	1 ข้อนโต๊ะ	ยอดข้าวโพด	100 กรัม
น้ำตาลทราย	1/2 ข้อนชา	ซีอิ๊วขาว	1 ข้อนโต๊ะ
แป้งมัน	3 ข้อนชา	ผักชี	2 ต้น
น้ำมันพืช	1/2 ข้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วดำ	3-4 หยด

### วิธีการทำ

1. ต้บกระทะทอดร้อนใส่แป้งมัน เอาเนื้อหอมรวนในพิทอนอม แล้วพักไว้
2. นำเอาน้ำ 1 ขาม เทใส่ลงในพิทอนพร้อมกับ ต้บไฟให้เดือด
3. ใส่เนื้อหอมที่เตรียมไว้ เจี๊วใฉ่ เนื้อฟาง เนื้อนางทัก ยอดข้าวโพด
4. แล้วปรุงรสที่เตรียมไว้ทั้งหมด พอเดือดใส่แป้งมันค่อยๆคนพอนั้นขง
5. ตักใส่ชามโรยด้วยผักชี พร้อมเสิร์ฟ

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	158.8 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	27.0 กรัม
ไขมัน	3.1 กรัม
โปรตีน	5.8 กรัม
แคลเซียม	25.9 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.5 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	7.3 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.7 มิลลิกรัม
วิตามินซี	21.6 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	6.5 มิลลิกรัม







## เต้าหู้น้ำแดง

เมนูสำหรับกินได้ 1 - 2 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ฟิงชอง	1 ช้อนชา	ซอสเนื้อนอม	1 ช้อนชา
น้ำมันงา	1 ช้อนชา	แป้งข้าวโพด	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปล	1/2 ถ้วยตวง		
เต้าหู้ทวนนั้น	8 ชิ้น	1 นลอด	240 กรัม

### วิธีการทำ

1. ทอดเต้าหู้ให้สุกเหลืองนำกินทอดสุกในน้ำไปวางใส่จานที่เตรียมไว้
2. ทำน้ำปรุงรสโดยนำน้ำซุปลตั้งนไฟร้อน
3. ใส่ซอสเนื้อนอม น้ำมันงา ฟิง คนให้เข้ากัน
4. เอาแป้งข้าวโพดละลายลงในน้ำใส่ตามลงไปคนให้แป้งสุกดี
5. นำน้ำราดที่ทำเสร็จแล้วนี้ไปราดเต้าหู้ทอดที่เตรียมไว้พร้อมกิน

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	108.8 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	5.7 กรัม
ไขมัน	6.6 กรัม
โปรตีน	6.9 กรัม
แคลเซียม	46.5 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.6 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.0 ฮาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	0.5 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.1 มิลลิกรัม







## เต้าหู้สามรส

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เต้าหู้ขาวอ่อน	2 ก้อน	น้ำมะขามเปียก	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ	3 ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งเม็ดใหญ่	2 เม็ด	เกลือ	1/2 ช้อนชา
น้ำมันถั่วลิสง	1 ช้อนโต๊ะ		

### วิธีการทำ

1. ทอดเต้าหู้+นึ่งจากนั้น 3 แฉ่งม ตัวงไข่ร้อนปานกลางจนเหลือง
2. ทอดพริกต้ลงน้ำมันปานกลาง แล้วรีบตักขึ้น
3. ทำ น้ำ 3 รส นำ น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ ซีอิ๊วขาว เกลือ มาเคี่ยวรวมกันจนแห้งเ็นว
4. นำมาราดเต้าหู้ที่ทอดแล้วโรยด้วยพริกทอด

### หมายเหตุ

ก่อนนึ่งเต้าหู้ในพักเกลือ ใหม่ๆ(ไม่มาก) ก็จะได้ประมาณ 1 นาที จากนั้นล้างเกลือออกก่อนทอด

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	135.8 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	13.5 กรัม
ไขมัน	6.4 กรัม
โปรตีน	6.5 กรัม
แคลเซียม	49.6 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.6 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	1.5 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	0.8 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.1 มิลลิกรัม







# เต้าหู้ทรงเครื่อง

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

## ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เต้าหู้ขาวอ่อน	2 ก้อน	เนื้อหอมแห้ง (ปานกลาง)	3 ดอก
แครอท	3 ช้อนโต๊ะ	ข้าวโพด	3 ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอก	3 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	แป้งมันสำปะหลัง	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1 ช้อนชา	ซอสเนื้อหอม(เจ)	1 ช้อนโต๊ะ

## วิธีการทำ

- นำเต้าหู้ทอดจนเหลือง ตักพักไว้ในจาน
- นำแป้งมันสำปะหลังมาละลายน้ำ ก็ใช้ได้
- นำเนื้อหอมมาผัดกับซีอิ๊วขาว น้ำตาลเล็กน้อย ประมาณ 1 นาที
- นำเนื้อหอมที่ผัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ตักลงน้ำมันเล็กน้อยจนหอม และนำมาพักไว้ก่อน
- ตั้งกระทะแล้วใส่น้ำ 1/2 ถ้วย รอจนเดือดแล้วนำเนื้อหอมแห้ง แครอท ข้าวโพด ถั่วงอก น้ำตาลทราย ซีอิ๊ว ซอสเนื้อหอม ต้มจนได้ที่แล้ว
- ใส่น้ำมันงาและแป้งมันสำปะหลัง ที่ละลายน้ำคนในหม้อจนแล้วนำไปราดบนเต้าหู้ นมายานเตย เต้าหู้ขาวอ่อน หากเกลือเล็กน้อย แล้วทอดรสชาติดีขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการ  
สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	129.2 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	8.2 กรัม
ไขมัน	7.6 กรัม
โปรตีน	7.3 กรัม
แคลเซียม	48.2 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.0 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	7.7 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	3.4 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.2 มิลลิกรัม









## เต้าหู้ผัดผงกะนรี

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เต้าหู้อ่อน	2 ชิ้น	แฉกรอก	3 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพด	3 ช้อนโต๊ะ	ถั่วลันเตา	3 ช้อนโต๊ะ
ผงกะนรี	2 ช้อนชา	ดินชั๊	2-3 ต้น
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
พริกสดแดงเม็ดใหญ่	1 เม็ด		

### วิธีการทำ

1. นำกระทะตั้งเตาใส่น้ำมันพืชรอให้กระทะพอร้อน นำเต้าหู้ขยี้ในกระทะผัดในหัวี่
2. นำแฉกรอก ข้าวโพด ถั่วลันเตา ผงกะนรี มาผัดรวมกัน แล้วปรุงรสด้วยซีอิ๊ว ผงผักปรุงรส เติมน้ำเล็กน้อยในันนึ่ง
3. ปรุงรสตามใจชอบจากนั้นนำดินชั๊ใส่และผัดในหัวี่เร็วๆ (อย่างนาน)เสร็จแล้วตักใส่จาน
4. นำพริกแดงนั้น เฉียงลงลงตาม แต่งหน้าอาหารในหัวี่น่ากิน

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	103.1 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	4.5 กรัม
ไขมัน	6.6 กรัม
โปรตีน	6.7 กรัม
แคลเซียม	67.8 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.2 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	27.0 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	10.0 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	1.2 มิลลิกรัม







## นึ่งสามอย่างอบวุ้นเส้น

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เนื้อตอริณี	200 กรัม	นลินจ๊อสต	200 กรัม
เนื้อหมู	200 กรัม	ฟิงแก่	100 กรัม
ดินโซ่	3 ตัน	รากผักชี	3 ตัน
พริกไทยขาวเม็ด	1 ช้อนโต๊ะ	ขอสเน็ดนอมเจ	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนชา	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา
วุ้นเส้น	100 กรัม	น้ำเปล่า	2 ถ้วย

### วิธีการทำ

1. นำวุ้นเส้นแช่น้ำพอนิ่มพักไว้
2. ตັงกระทะใส่น้ำประมาณ 2 ถ้วย พอเดือด นำฟิงแก่ ดินโซ่ รากผักชี พริกไทยขาวเม็ด ปรุงรสด้วยขอสเน็ดนอมเจ ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย
3. นำเนื้อ 3 ชนิด ลงไปคลุกผัดในกระทะ และนำเนื้อขึ้น
4. นำวุ้นเส้นคลุกในกระทะด้วยไฟอ่อนจนวุ้นเส้นสุก (ดูในน้ำแข็งพอดิ)
5. นล้งจากนำวุ้นเส้นมาใส่บนเนื้อ และเสริฟ

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	184.7 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	39.4 กรัม
ไขมัน	0.8 กรัม
โปรตีน	5.1 กรัม
แคลเซียม	61.5 มิลลิกรัม
เหล็ก	4.1 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	14.4 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.5 มิลลิกรัม
วิตามินซี	8.2 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	2.1 มิลลิกรัม







## เนื้อมะเขี๋ยง

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เนื้อมะเขี๋ยงในถุง	10 ดอก	พริกสด	1 ช้อนโต๊ะ
แครอท หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก	1 ช้อนโต๊ะ	แป้งมันสำปะหลัง	1 ช้อนโต๊ะ
แป้งทอดกรอบ	2 ช้อนโต๊ะ	งาขาวคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
ผักกาดหอม	1 ต้น	ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

### วิธีการทำ

- นำเนื้อมะเขี๋ยงแช่น้ำให้นิ่ม หั่นเป็นเส้น จากนั้นนำไปหมักด้วย ซีอิ้วขาว 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา หมักไว้ประมาณ 3 นาที แล้วนำไปคลุกกับแป้งทอดกรอบ จากนั้นนำไปทอด น้ำมันร้อนปานกลาง (ระหว่างทอดให้ทิ้งเนื้อมะเขี๋ยงแช่น้ำ) จากนั้นนำมาพักไว้
- ตั้งน้ำมันเจียวไฟให้หอมจากนั้นใส่ แครอท ใส่เนื้อมะเขี๋ยง 1/2 ถังผัดลง ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย เติมน้ำมันสำหรับละลายในน้ำ ผัดจนเคล้าพอกัน เสร็จแล้วราดบนเนื้อมะเขี๋ยง โรยงาขาวคั่ว

**Tips** พริกอ่อนจะทำให้เผ็ดน้อย พริกแก่เผ็ดมากแต่หอมกว่า

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	137.0 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	15.4 กรัม
ไขมัน	7.0 กรัม
โปรตีน	3.1 กรัม
แคลเซียม	25.3 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.0 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	25.9 ไร่ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	4.7 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.6 มิลลิกรัม







## โปรตีนเกษตรราดซอส

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

โปรตีนเกษตร	100 กรัม	แครอท	1 หัว
มะเขือเทศ	2 ลูก	มันฝรั่ง(150 กรัม)	1 หัว
เนื้อมอม	15 ดอก	ซอสมะเขือเทศ	4 ช้อนชา
น้ำเปล่า	1/4 ถ้วยตวง	ถั่วแขก พริกไทย	
น้ำมันพืช	15 กรัม	น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส	

### วิธีการทำ

1. โปรตีนเกษตรนำไปทอดในน้ำมัน (ไฟอ่อน) ทิ้งไว้
2. มันฝรั่งต้มทอสุก ปอกเปลือก นั้นเป็นชิ้น นำไปทอดพอเกรียม ทิ้งไว้
3. แครอท ปอกเปลือกนั้นเป็นท่อนยาว ต้มในน้ำทอสุกทิ้งไว้ในลังาน
4. ถั่วแขกลวกกนกลาง ต้มในสุกทิ้งไว้ในลังาน
5. มะเขือเทศล้างให้สะอาด นั้นเป็นชิ้นๆ
6. เนื้อมอมแช่น้ำร้อนในน้ำมัน
7. น้ำมันทอดประมาณสำหรับทอด มันฝรั่ง แครอท
8. การทำน้ำราด โปรตีนเกษตร นำน้ำมันใส่กระทะ ทอร้อนใส่มะเขือเทศนั้นชิ้นลงไป ตัดให้ทั่วกัน เติมซอสปรุงรสลงไป แล้วตามด้วยซอสมะเขือเทศ พริกไทย น้ำตาลทรายนิดหน่อย ถ้าข้นมาก เติมน้ำลงไปชิมรสต้องการเบรี่ยวนวนนำ

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	188.8 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	26.5 กรัม
ไขมัน	3.7 กรัม
โปรตีน	12.6 กรัม
แคลเซียม	51.7 มิลลิกรัม
เหล็ก	3.0 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.0 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินซี	0.0 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.0 มิลลิกรัม







## น้ำมะเขือขาว

เมนูสำหรับกินได้ 3 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

มะเขือขาว 1 ลูก	200 กรัม	โปรตีนเกษตรซองเส้นเบาๆ 1 ซอง	โต๊ะ
ผักชี 2 ต้น	หั่นบาง	80 กรัม	พริกสับ 2 เม็ด
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนชา	น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำมะนาว	2 ช้อนชา	เม็ดพริกขี้หนู	50 กรัม

### วิธีการทำ

1. นำมะเขือขาวไปเผาจนสุกจากนั้นนำไปล้างน้ำและบดออก
2. นำมะเขือที่ล้างแล้วนั้นตามหาขางขาวขึ้นและประมาณ 2 นิ้ว แล้วเตรียมไว้
3. เตรียมน้ำจิ้มโดยนำน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ ต้มน้ำในไฟให้เดือดจากนั้นใส่เม็ดพริกขี้หนูลงไป พอเดือดก็ใส่เครื่องปรุง ซีอิ้วขาว น้ำมะนาว น้ำตาล พริกสับลงไป
4. คนในน้ำที่จากนั้นใส่มะเขือขาว โปรตีนเกษตร ผักชีลงไปคนให้เข้ากันตักใส่จานกิน

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	60.3 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	9.1 กรัม
ไขมัน	0.5 กรัม
โปรตีน	4.9 กรัม
แคลเซียม	50.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.1 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	56.3 อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	31.9 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	2.4 มิลลิกรัม







## ง่าย

เมนูสำหรับกินได้ 5 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

โปรตีนเกษตรเจ(1 ถุง)	500 กรัม	ตะไคร้แห้ง	200 กรัม
ใบสะระแหน่เด็ดใบ	1 กำมือ	พริกขี้หนูสวน ประมาณ	15 เม็ด
มะนาวคั้นน้ำ	5 ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีการทำ

- นำโปรตีนเกษตรทอดในน้ำมัน ทอดให้ร้อน ทอนเปลือก นำพักไว้
- ตะไคร้แห้งหลายๆ เหนาะโดน พริกขี้หนูแห้งและเอียงด น้ำมะนาว ซีอิ๊วขาว โปรตีนเกษตรที่เย็นแล้ว คลุกเคล้ารวมทั้งหมดโรยตัวใบสะระแหน่ นำไปกินกับผักสดตามใจชอบ

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	217.2 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	13.8 กรัม
ไขมัน	5.8 กรัม
โปรตีน	27.9 กรัม
แคลเซียม	31.7 มิลลิกรัม
เหล็ก	3.2 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	4.0 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินซี	4.9 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.3 มิลลิกรัม







## ส้มตำเงา

เมนูสำหรับกินได้ 3 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

มะละกอ(ขูดเป็นฝอย)	350 กรัม	แตงกวา(ขูดเป็นฝอย)	150 กรัม
ถั่วงอก	1 ฝัก	ถั่วงอก	4 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศเล็ก 2 ลูก	150 กรัม	พริกขี้หนู	3 เม็ด
น้ำตาลปี๊บ	1 ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ		

### วิธีการทำ

1. ตำพริกขี้หนูในโถะเอียงตพอประมาณ
2. ใส่ซีอิ๊วขาว น้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บลงไป แล้วคลุกให้เข้ากัน
3. ใส่มะละกอสับ แตงกวา ถั่วงอกลงไป แล้วโกลกแรงพอประมาณในนี้เข้ากันตามด้วย ถั่วงอก
4. ตักใส่จานในถ้วยหรือชาม พร้อมกิน

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	160.2 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	20.2 กรัม
ไขมัน	6.6 กรัม
โปรตีน	6.4 กรัม
แคลเซียม	52.4 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	52.0 อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	60.7 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	2.7 มิลลิกรัม







## ต้มจืดเห็ดเข็มทอง เต้าหู้หลอด

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เห็ดเข็มทอง	100 กรัม	เต้าหู้หลอด	220 กรัม
พริกไทยเม็ด ตำเนลก	1/2 ช้อนชา	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	2 ถ้วยตวง	รากผักชี	3 ต้น
ผักชี	3 ต้น		

### วิธีการทำ

1. นำน้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง ต้มพอเดือด ใส่รากผักชี ตามด้วย พริกไทย ซีอิ๊วขาว เต้าหู้หลอดและ เห็ดเข็มทอง ตามลำดับ
  2. ปรุงรสตามใจชอบ แล้วจึงกลบ เสิร์ฟได้เลย
- หมายเหตุ เต้าหู้หลอดควรนั้นเป็นเส้นลึงมลูกเต้าประมาณ 1 เซนติเมตร

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	45.0 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	3.0 กรัม
ไขมัน	2.0 กรัม
โปรตีน	3.9 กรัม
แคลเซียม	25.2 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.9 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.0 ฮาร์ อี
วิตามินบี 1	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.6 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.4 มิลลิกรัม









## ต้มโคล้งฟองเต้าหู้

เมนูสำรับกินได้ 2 คน

### ปลาฟองเต้าหู้

#### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ฟองเต้าหู้สด สานร่างແ່ນ เกลือ แป้งสาลี ทริกไทงบ่น

#### วิธีการทำ

1. นำฟองเต้าหู้ที่น้ฉอง นำมาผสม ทริกไทงบ่น เกลือ แป้งสาลี
2. นำสานร่างวางบนฟองเต้าหู้ที่ผสม เสร็จแล้วหันແ່นบนนึ่งๆ
3. นำโปรตีนเกษตรไปนึ่ง

#### ส่วนผสมและเครื่องปรุงน้ำต้มโคล้ง

ฟองเต้าหู้สด	200 กรัม	ทริกไทงบ่น	1 ช้อนชา
ແ່นสานร่าง	1 แ่	ทริกคัฉี	1 เม็ด
โนระทา	1 ชัน	ท่า	6 ชัน
คัฉโทด	4 ชัน	ตะไคร์	2 ตัน
น้ดฟอง	4 ชัน	มะเหือเทศลูกเล็กน้	6 ลูก
แดรอก	4 ชัน	ซีอิ้วทา	1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ช้อนชา		

(มีต่อ)

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	106.8 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	8.2 กรัม
ไขมัน	3.4 กรัม
โปรตีน	11.1 กรัม
แคลเซียม	482.1 มิลลิกรัม
เหล็ก	3.4 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	558.6 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินซี	19.7 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	8.5 มิลลิกรัม







### วิธีการทำ

1. นำน้ำมาตั้งไฟใส่ตะไคร้ ทุบ่า ใบมะกรูด มะเขือเทศ เน็ดต่าง หัวโพด แดรอรอในน้ำเดือด ปรับรสโดยใส่ซีอิ๊ว ทริกป่น
2. ยกหม้อลงใส่มะนาว โขระพา ใส่ถั่วงอก
3. นำโปรตีนเกษตร ทอดเต้านูที่ขึ้นแล้ว ภาชนะเป็นแฉ่งๆทอดลม ลงทอดและนำมาผัดกับต้มโคล้งที่ปรุงไว้







## ต้มยำทะเลน้ำข้น

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

โปรตีนเกษตร	100 กรัม	เนื้ตนางทำ	100 กรัม
เนื้ตฟาง	100 กรัม	ท่า	6 แวน
มะเขือเทศสีดา	4 ผล	ใบมะกรูด	5 ใบ
ตะไคร้	3 ต้น	มะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่ง	3 ต้น	น้ำพริกเผา(เจ)	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	7 เม็ด	ซีอิ๊ว	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีการทำ

1. ใส่น้ำ 1 ขามในหม้อ
2. ตັังไฟ ใส่น้ำ ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู รอทอด็ดอด
3. ใสโปรตีนเกษตร(ที่นํ้าไปด้ว้น้มนทอนล็ดอง) เนื้ตฟาง เนื้ตนางทำ น้ำพริกเผา ซีอิ๊ว มะนาว มะเขือเทศ
4. ทอด็ดอดใสผักชีฝรั่ง ปิดไฟ ตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ

### คุณค่าทางโภชนาการ

#### สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	230.9 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	14.0 กรัม
ไขมัน	2.0 กรัม
โปรตีน	40.0 กรัม
แคลเซียม	110.2 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.7 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.1 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินซี	12.2 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	2.9 มิลลิกรัม







## แกงเผ็ด

เมนูสำหรับกินได้ 6 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

โปรตีนเกษตร	300 กรัม	กะทิ	1/2 กิโลกรัม
พริกขี้หนูแดง	2 ช้อนโต๊ะ	เครื่องแกงเผ็ด	3 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแดง	1 เมล็ด	ใบโหระพาตามชอบ	
มะเขือเปราะ	10 ลูก	ลิ้นจี่	10 ลูก
น้ำตาลปี๊บ	ช้อนชา		

### วิธีการทำ

1. ต้มน้ำในหม้อจนเดือด
2. ตัดพริก เครื่องแกงเผ็ด กับน้ำกะทิจนหมดใส่โปรตีนเกษตรลงผัดให้เข้ากัน
3. ใส่พริกขี้หนูแดงในน้ำที่ต้มแล้วใส่ลิ้นจี่และมะเขือเทศ ลงไปปรุงรสด้วย น้ำตาล เกลือ ช้อนชา ตามใจชอบ
4. ใส่มะเขือเปราะ พริกขี้หนูแดงใส่ใบโหระพาตามชอบและโรยหน้าด้วย พริกขี้หนูแดง ใบโหระพาและน้ำกะทิที่เหลือกับพริกขี้หนูแดง

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	250.9 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	18.5 กรัม
ไขมัน	8.7 กรัม
โปรตีน	25.5 กรัม
แคลเซียม	48.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	3.5 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	6.7 ไร่ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	24.5 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	2.4 มิลลิกรัม









## แกงเ้จจนวนาน

เมนูสำรับกินได้ 3 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

มะเ้ือเปราะ	150 กรัม	โปรตีนเกษตร	200 กรัม
มะเ้ือทวง	50 กรัม	น้ือดนูหนูดำ	50 กรัม
ทรริกซี่ที่้านดบ	1 เม็ด	โนระทา	1 กรัม
กะทิ(กล่อบ)	250 กรัม	ใบมะกรูด	5 ใบ
ซีอิ้ว	1 ช้อนโต๊ะ	ทรริกเ้จจนวนาน	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีการทำ

1. ต้บกระทะ ใส่กะทิ ทรริกแกงเ้จจนวนาน เ้จจวทอนดกมัน
2. ใส่โปรตีนเกษตร มะเ้ือเปราะ มะเ้ือทวง น้ือดนูหนูดำ ใบมะกรูด
3. ปรุงรส ซีอิ้ว
4. ทอดเด็ด ใส่ทรริกซี่ที่้านดบ ใส่โนระทา ปิดไฟ ใส่ซามเสิร์ฟ (มีตอนหน้าต่อไป)

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	286.3 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	21.7 กรัม
ไขมัน	13.0 กรัม
โปรตีน	20.7 กรัม
แคลเซียม	68.4 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.7 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.0 ฮาร์ อี
วิตามินบี 1	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	0.0 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.0 มิลลิกรัม







**พริกแกงเจ็ชฉนวนจ**

**ส่วฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ**

ฉฉฉฉ	2 ฉฉ	ฉฉ	1 ฉฉฉฉฉ
พริกฉฉฉฉฉ	10 ฉฉ	พริกฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ	2 ฉฉฉฉฉ
ฉฉฉฉฉฉฉ	1/2 ฉฉฉฉ	ฉฉฉฉ	1/2 ฉฉฉฉ

**ฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉฉ**

- 1. ฉฉฉ ฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉ







## แกงกะหรี่น้ำเนื้ด

เมนูสำนรับกินได้ 2 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

โดนเนื้ดนอม	53 กรัม	กะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
ทริกแกง	50 กรัม	น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา

ส่วนผสมทริกแกง

ผงกะหรี่	1 ช้อนชา	ทริกที่้หนูสี้ผสม	10 เม็ด
พมัน	1 ช้อนชา	ตะไค้รชอง	1 ต้น

วิธีการทำ

1. ตำส่วนผสมทริกแกงให้ละเอียด
2. ตั้งกะทิรอเดือด ใส่ทริกแกงเค้บวพอนอม
3. ใส่เนื้ดนอม ปรุงรสด้วชอ้ฉิ น้ำตาลปีบ พรอ้มกิน

คุณค่าทางโภชนาการ  
สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	169.2 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	27.3 กรัม
ไขมัน	3.9 กรัม
โปรตีน	6.6 กรัม
แคลเซียม	57.3 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.8 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	5.9 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.5 มิลลิกรัม
วิตามินซี	7.8 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	6.5 มิลลิกรัม







## มันฝรั่งน้็ดซอสทาว

เมนูสำรับกินได้ 6 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

มันฝรั่ง	5-6 หัว	ทริกไทย	น้ำตาลทราย	
น้็ดท่าง	3 จืด	แครงท		1 หัว
ทริกทวาน	เพ็จว แดง	1-2 ลูก	แปงท้าวโทด	2 ซ้อนโต๊ะ
นมสดหรือครีมสด	1 ถ้วย	ถั่วเนลลิ่งต้มบด		1 ถ้วย
เกล็ดทานมาปิง	1 ถูง	น้ำตาลทราย		1/2 ซ้อนชช
เนจเค้ม	2 ซ้อนโต๊ะ	น้ำมันสำรับทอด		

### วิธีการทำ

1. มันฝรั่งล้างและปอกเปลือกให้สะอาด นำไปต้มหรือนึ่งให้นุ่มมากงโดยใส่เกลือลงเล็กน้อย เมื่อดีกัแล้วนำมบดให้ละเอียดโดยใส่เนจ 1 ซ้อนโต๊ะลงผสมเสร็จแล้วพักไว้ให้เย็น
2. น้็ดแครงท ทริกทวาน น้็ดท่าง เป็นสีนลิ่งม เล็กกๆ และถั่วเนลลิ่งต้มบดค้ดส่วนผสมท้บหมดกับเนจ 1 ซ้อนโต๊ะ ทอสุก ปรุงรสด้วยเกลือ ทริกไทย น้ำตาลแล้วเติมเนจหรือครีมลง คนจนทั่วกันดี ทอดัอดใส่แปงท้าวโทด 1 ซ้อนโต๊ะผสมน้ำลงจนจนทั่วกันขกลงพักไว้ให้เย็น
3. นำมันบดมาแผ่บ่างๆ เสร็จแล้วใส่ใส่ลงตรงกลางใช้มือตะล่อมจนเป็นก้อนกลมๆ หรือรีๆ ตามชอบ เสร็จแล้วโรยด้วยแปงท้าวโทด 1 ซ้อนโต๊ะกลิ้งบนเกล็ดทานมาปิงในท้าวอีกครั้กัทำไปเรื่อยๆจนส่วนผสมหมด ท้กัก็บ้ได้เตรียมทอด
4. เตรียมหม้อหรือกระทะเล็กใส่้ำมันจนท่วมทอดัอดใส่มันลงทอดจนเหลืองขขกลงจับน้ำมัน จนเนบ้เวลากินเสิร์ฟกับค้ดต้มต่างๆ เช่น แครงท บล๊อคโคลล้ ดอกกะหล่ำ

**Tips** ควรใช้กระทะขนาดเล็กทอดกับมันและทอดทีละชิ้นเพื่อให้มันเป็นชิ้นกลมสวย

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	201.7 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	18.1 กรัม
ไขมัน	11.4 กรัม
โปรตีน	6.7 กรัม
แคลเซียม	66.2 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.6 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	108.9 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.4 มิลลิกรัม
วิตามินซี	41.4 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	4.0 มิลลิกรัม









## น้ำพริก

เมนูสำหรับกินได้ 40 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

มะเขือขาว	2 กิโลกรัม	พริกหนวก	1 กิโลกรัม
ถั่วเนาล้างต้ม	2 กิโลกรัม	น้ำเตาบก	1 กิโลกรัม
มะนาว	10 ผล	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ	ผักชีฝรั่ง	10 กำ
พริกขี้หนู	20 เม็ด	ถั่วเน่านึ่งหรือเต้าเจี้ยว	1/2 ถ้วยตวง

### วิธีการทำ

1. ข้างมะเขือขาว ข้างพริกหนวก แล้วนำมาปอกเปลือกทิ้งไว้
2. นำน้ำเตาบกหั่นและปั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
3. นำถั่วเนาล้างที่แช่น้ำมาต้มให้สุก และนำมาตำหรือบด
4. นำพริกมาตำ ถั่วเนาล้างต้ม และตามด้วยถั่วเน่าข่าโขลก่อนบดหรือเต้าเจี้ยว มะเขือขาว
5. ปรุงรสด้วยน้ำมะนาวชิมดูรสตามใจชอบ
6. กินคู่กับผักต่างๆ เช่น ถั่วฝักยาว แตงกวาสด เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	106.6 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	8.6 กรัม
ไขมัน	1.4 กรัม
โปรตีน	15.0 กรัม
แคลเซียม	20.4 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.6 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	14.1 ฮอร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	17.9 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.8 มิลลิกรัม







## น้ำพริกมะทาม

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

มะทามสด	100 กรัม	โปรตีนเกษตร	50 กรัม
พริกที่ขูด	17 เม็ด	กะปิ/ไข่	1/2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1/2 ช้อนชา	ซีอิ๊วขาว	1/2 ช้อนชา
น้ำตาลปี๊บ	1 ช้อนชา	น้ำมันพืช	1 ช้อนชา

### วิธีการทำ

- นำมะทามผสมกับพริกที่ขูดทำให้ละเอียดแล้วใส่กะปิลงไป
- โปรตีนเกษตรที่แช่ไว้ก่อนแล้วทำเป็น
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำพริกกับมะทามที่ตำไว้เรียบร้อยแล้วผัดลงในกระทะให้หอม แล้วใส่โปรตีนเกษตรที่ดัดทำเป็นๆ ปรุงรสด้วยซอส ซีอิ๊ว น้ำตาลทราย ขมิ้นรสตามใจชอบ

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	51.3 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	8.2 กรัม
ไขมัน	0.2 กรัม
โปรตีน	4.1 กรัม
แคลเซียม	110.5 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.3 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	133.7 อี
วิตามินบี 1	1.0 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.0 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	4.7 มิลลิกรัม







## ผักคะน้าฮ่องกง

เมนูสำรับกินได้ 4 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ผักคะน้า	200 กรัม	ซอสเห็ดหอมเจ	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนชา	แป้งมันสำปะปละลาย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา	น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	3 ถ้วยตวง		

### วิธีการทำ

1. ต้มน้ำ 2 ถ้วยตวง ทอนน้ำเดือดใส่เกลือ 1 ช้อนชาและน้ำมันที่เตรียมไว้
2. นำผักคะน้าลวกประมาณ 20 วินาที แล้วช่น้ำทิ้งที่เตรียมไว้ทันที
3. นำผักคะน้าที่นึ่งมาล้างน้ำสะอาด
4. ต้มน้ำ 1 ถ้วยตวง ทอนเดือดใส่ซอสเห็ดหอม ซีอิ้วขาว แป้งมัน ลงไปแล้วคนพอข้น
5. นำน้ำราดไปราดผักที่เตรียมมาจนแล้วนำไปเสิร์ฟได้

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	44.0 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	2.7 กรัม
ไขมัน	2.8 กรัม
โปรตีน	2.0 กรัม
แคลเซียม	47.5 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.3 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	24.2 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	19.0 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.2 มิลลิกรัม







## ผัดสิบเซียง

เมนูสำรับกินได้ 6 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

บล๊อคโคลี	100 กรัม	ดอกกระหล่ำ	100 กรัม
ถั้วลันเตา	100 กรัม	เนื้ถุนหมูดำ	50 กรัม
แตงกวา	100 กรัม	มะเขือเทศ	2 ผล
ยอดท้าวโทด	100 กรัม	กระหล่ำปลี	100 กรัม
ถั้วขอก	100 กรัม	สุ้เน้สััน	100 กรัม
ซอสเน้दनอม	2 ช้อนโต๊ะ	น้ำมันไก่	4 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้ว	1 ช้อนโต๊ะ		

### วิธีการทำ

1. ต้บกระทะทอร้อนใส่เน้มันไก่ ตามด้วยบล๊อคโคลีนั้นทอดำ ดอกกระหล่ำนั้นทอดำ แตงกวานั้นตามชอบ ถั้วลันเตานั้นครึ่ง ยอดท้าวโทดนั้นตามขวาง กระหล่ำปลีของฉลวง
2. ปรุงรสที่เตรียขงไว้ทั้งนผด แล้วใส่ผักที่ฉลวงลงในกระทะทั้งนผดผัดพอสุก ชิมรสดู
3. ปิดไฟ ตักใส่จานนพร้อมเสิร์ฟ

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	146.1 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	16.7 กรัม
ไขมัน	7.5 กรัม
โปรตีน	3.2 กรัม
แคลเซียม	0.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	3.2 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	38.4 ฮอร์ อี
วิตามินบี 1	1.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.1 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	22.6 มิลลิกรัม









## ผัดเผ็ด

เมนูสำรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

โปรตีนเกษตร	100 กรัม	มะเขือเปราะ	100 กรัม
ถั่วงอก	150 กรัม	กระชาย	50 กรัม
ใบมะกรูด	5 ใบ	ขอต้าวทอด	3 พัก
พริกชี้ฟ้าแดง	1 เม็ด	ใบโหระพา	1 กิ่ง
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊ว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนโต๊ะ	พริกแกงเผ็ด	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีการทำ

- นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน ใส่มะเขือเปราะ ผัดจนหอม
- ใส่โปรตีนเกษตร ตามด้วยมะเขือเปราะ ถั่วงอก กระชายซอย ใบมะกรูด ขอต้าวทอด
- ปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำตาลทราย ชิมรสได้ที่ ใสโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ (มีก่อนหน้าต่อไป)

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	319.4 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	31.6 กรัม
ไขมัน	8.8 กรัม
โปรตีน	28.4 กรัม
แคลเซียม	0.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	28.4 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	163.3 อีอาร์ อี
วิตามินบี 1	3.8 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินซี	3.7 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	90.1 มิลลิกรัม







### ทริกแกงเผ็ด

#### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

พริก	5 แฉ่น	ตะไคร้	2 ต้น
ผิวมะกรูด	1 ชิ้น	ทริกไทยเม็ด	10 เม็ด
ทริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ	7 เม็ด	กะปิ	1/2 ช้อนชา

#### วิธีการทำ

นำพริก ตะไคร้ ผิวมะกรูด ทริกไทยเม็ด ทริกแห้งเม็ดใหญ่ กะปิ ใส่ครก ตำให้ละเอียด





## ผัดเผ็ดสะตอ

เมนูสำรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

สะตอ	8 ฝัก	เนื้อฟาง	200 กรัม
เนื้อหมูหวาน	100 กรัม	พริกแกง	1 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดอ่อน	3 ฝัก	ใบมะกรูด	7 ใบ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา

### วิธีการทำ

1. นำน้ำมันตักใส่กระทะ พริกแกง เจียวในน้ำมัน
2. ใส่สะตอ เนื้อฟาง เนื้อหมูหวาน ข้าวโพดอ่อนลงไปผัด แล้วเติมน้ำลงไปผัดในท้อสุก
3. ใส่เครื่องปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	103.0 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	11.4 กรัม
ไขมัน	3.9 กรัม
โปรตีน	5.6 กรัม
แคลเซียม	0.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	5.6 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	35.5 อาร์ อี
วิตามินบี 1	1.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.0 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	13.1 มิลลิกรัม







## แซนวิชเนื้ด

เมนูสำหรับกินได้ 2 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เนื้ดนอมน	70 กรัม	ผักสลัดจัดจาน	
มะเขือเทศลูกใหญ่สำหรับแต่ง		เนยจืดสำหรับผัด	1 ช้อนโต๊ะ
ขนมโฮลวีตปังปิ้ง	2 แผ่น	ผักกาดแก้ว	1 กาบ
มะเขือเทศลูกเล็ก	2 ลูก	เนยเค็มสำหรับทาขนมปัง	1/4 ถ้วย

เกลือ ทริโกไทยสำหรับปรุงรส 1/4 ช้อนชา

### วิธีการทำ

- ต้บกระทะใส่เนย ใส่เนื้ดที่น้้นเตรียมไว้ ผัดในไฟก้ก้นจนมีกลิ่นนอมนแล้วจึงใส่ Whipping Cream เค้่งวพอท้น ปรุงรสด้วยเกลือ ทริโกไทย
- นำขนมปังปิ้งที่ทาด้วยเนยเค็ม ใส่ไส้เนื้ดที่ผัดเตรียมไว้ วางผักกาดแก้วประภคขนมปังปิ้งทาเนยตัดขอบ ตัดเป็นชิ้นให้สวยงาม

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	434.5 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	39.4 กรัม
ไขมัน	25.9 กรัม
โปรตีน	10.7 กรัม
แคลเซียม	65.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.2 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	141.3 อารี อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.5 มิลลิกรัม
วิตามินซี	27.8 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	4.9 มิลลิกรัม







## ข้าวอบเผือก

เมนูสำหรับกินได้ 10 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ข้าวหอมมะลิเก่า	500 กรัม	เผือกนึ่งลูกเต๋า	250 กรัม
เนื้ดนมขอย	150 กรัม	แครอทนึ่งลูกเต๋า	150 กรัม
โนรกะทา	50 กรัม	น้ำมันแก้วเนลิอง	
น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ	พริกไทย	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วทา	2 ช้อนโต๊ะ	ขอส	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	3 ราก	น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำเนื้ดนม	1 ถ้วยตวง	พริกไทย	1 ช้อนชา

### วิธีการทำ

1. ทอดเผือกทอดถึงผิว
2. ต้มเนื้ดนมผัดพอนม
3. นำเครื่องปรุงทุกชนิดลงในหม้อบุ่งข้าวโทโท ทำตั้งไฟให้อุ่น
4. นำข้าวหอมลงนมโอ เติมน้ำท่วมข้าว 1 ช้อนนิ้วมือ
5. ทอไกลสิ้สุกเอาโนรกะทา แครอท ลงเดลิ้วผสม บุ่งต่อจนสุก
6. ข้าวสุก(นมโอตัดไฟอุ่น)ทอดปลั๊กไฟทอดอบข้าวได้ 20 นาที

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	297.8 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	60.3 กรัม
ไขมัน	3.0 กรัม
โปรตีน	7.6 กรัม
แคลเซียม	55.8 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.0 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	27.8 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินซี	4.9 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	3.3 มิลลิกรัม





## ข้าวผัดน่านำเลี้ยง

เมนูสำหรับกินได้ 2 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ข้าวสวย	1 ถ้วยตวง	น่านำเลี้ยงบ่นและโขลก	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา	ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
พริก(แห้งบดเป็นลูกเต๋า)	1 ช้อนโต๊ะ	มะนาว(แห้งบดเป็นลูกเต๋า)	1	ช้อนโต๊ะ
มะม่วง(แห้งบดเป็นลูกเต๋า)	1 ช้อนโต๊ะ	มะม่วง(ของชิ้นเล็กๆ)	50	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	1/2 ช้อนโต๊ะ	โปรตีนเกษตรแผ่นทอด	150	กรัม
		5 ชิ้น (แห้งบดเป็นชิ้นเล็กทอด)		

### วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้พอร้อน
2. ใส่น้ำมันตามตักน่านำเลี้ยง ผัดคลุกให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำตาล ซีอิ๊วขาว น้ำตาลตามลงไป และผัดคลุกให้เข้ากัน
4. ตักข้าวใส่จานพร้อมจัดเครื่องเคียงมีพริก มะนาว มะม่วง โปรตีนเกษตรทอด(แห้งบดเป็นชิ้นเล็กๆทอด) พร้อมกิน

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	239.2	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	29.8	กรัม
ไขมัน	3.7	กรัม
โปรตีน	22.0	กรัม
แคลเซียม	20.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	2.3	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.5	มิลลิกรัม
วิตามินซี	14.4	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	3.1	มิลลิกรัม







## ข้าวผัดกะเพรา

เมนูสำหรับกินได้ 1 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ข้าวสวย	1 ถ้วยตวง	โปรตีนเกษตร	100 กรัม
ใบกะเพรา	1/2 ถ้วยตวง	พริกขี้หนูสับ	2 เม็ด
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา	ซอสหนึ่ดหอม	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา	น้ำมันถั่วลิสง	1/2 ช้อนโต๊ะ

### วิธีการทำ

1. ต้บกระทะใส่ น้ำมันในกระทะร้อน
2. ใส่ข้าวสวยตามด้วยโปรตีนเกษตร ผัดคลุกให้เข้ากัน
3. ตามด้วยเครื่องปรุงมีซีอิ๊วขาวซอสหนึ่ดหอม น้ำตาลผัดคลุกให้เข้ากัน
4. ตักใส่จานพร้อมกิน

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	366.7 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	46.1 กรัม
ไขมัน	6.7 กรัม
โปรตีน	30.6 กรัม
แคลเซียม	219.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	33.4 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	3.0 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.7 มิลลิกรัม
วิตามินซี	2.0 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	4.5 มิลลิกรัม







## ข้าวผัดसानร่าง

เมนูสำหรับกินได้ 1 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	ข้าวเปล่า	1 ถ้วย
सानร่างปั่น	1 ช้อนชา	กะหล่ำม่วง-ขาว	50 กรัม
แครอทหั่นฝอย	50 กรัม	ซีอิ๊ว	1 ช้อนชา
โปรตีนเกษตรทอด	100 กรัม		

### วิธีการทำ

1. ตັังกระทะใส่ น้ำมันในกระทือร้อน
2. ใส่ข้าวเปล่า ตามด้วงซานร่างปั่น ซีอิ๊ว ด้วดลุกในเข้ากัน
3. ตักใส่จาน ด้วงด้วงกะหล่ำม่วง-ขาว นั้นฝอยเสิร์ฟพร้อมโปรตีนเกษตรทอด

คุณค่าทางโภชนาการ  
สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	432.2 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	49.8 กรัม
ไขมัน	10.8 กรัม
โปรตีน	34.6 กรัม
แคลเซียม	77.4 มิลลิกรัม
เหล็ก	4.9 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	609.4 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินซี	38.0 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	3.5 มิลลิกรัม









## เขินตาโง

เมนูสำหรับกินได้ 1 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เส้นใหญ่	3/4 ถ้วย	ผักบุ้งไทย	4 ยอด
ถั่วงอก	1/3 ถ้วยตวง	เนื้อหมูหยาบแช่น้ำ	1/3 ถ้วยตวง
โปรตีนเกษตร	100 กรัม	เต้าหู้แผ่นทอดนั้นบางๆ	100 กรัม
แผ่นกึ่งวงเจทอด	2 แผ่น	เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1/2 ช้อนชา	ซอสเขินตาโง	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีการทำ

1. จัดเส้นใหญ่ผักบุ้ง ถั่วงอก เนื้อหมูหยาบ โปรตีนเกษตร เต้าหู้ทอด ลงในซามเตอิ่งหมได้
2. เติรงมน้ำซุบโดยน้ำ 2 ถ้วยตวงตั้งบนไฟในริอน
3. ใส่เครื่องปรุงมีน้ำตาล เกลือ
4. ทอดเดือดแล้วใส่ซอสเขินตาโงลงไป คนในให้เข้ากัน
5. จากนั้นนำไปเทใส่ซามเตอิ่งหมได้พร้อมกิน

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	494.0 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	59.3 กรัม
ไขมัน	8.8 กรัม
โปรตีน	44.4 กรัม
แคลเซียม	83.6 มิลลิกรัม
เหล็ก	9.1 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	22.8 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.4 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	6.9 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	6.2 มิลลิกรัม







## ซุปรังเต้าเจี้ยววุ้นปู่น นมี่เจี้ยนวุ้นปู่น

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เต้าเจี้ยววุ้นปู่นสำเร็จรูป 2 ช้อนโต๊ะ (เลือกชนิดที่ไม่มีปลาแห้ง)  
น้ำสะอาด 1 ลิตร เต้าหู้หลอด(นั้นเป็นหลอดเต้า) 1 หลอด

Baby spinach เล็กน้อย(เพื่อตกแต่ง)

เนื้ดฟาง(นั้นเป็นชิ้นบางๆ) 5ดอก(กลาง)

### วิธีการทำซุปรังเต้าเจี้ยววุ้นปู่น

1. ต้มน้ำในไฟเดือดใส่เต้าเจี้ยวลงไปคนให้ละลายดี แล้วใส่น้ำดฟางทอดเดือดใส่เต้าหู้หลอดทอดน้ำซุปรังเดือดให้ปิดไฟกลาง แล้วจึงค่อยใส่ Baby spinach ลงไปให้สุกขาม (ดูหน้าถัดไป)

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	295.9 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	50.4 กรัม
ไขมัน	3.1 กรัม
โปรตีน	15.7 กรัม
แคลเซียม	74.4 มิลลิกรัม
เหล็ก	6.0 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	265.5 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	2.2 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	3.0 มิลลิกรัม







**ส่วนผสมและเครื่องปรุง**

เส้นหมี่ญี่ปุ่น(Soba, Ramen) 250 กรัม (1-2 ฝอย)  
 ขอสโชยุ(ชนิดที่ไม่มีปลาแห้ง)50 มล.      สานร่างญี่ปุ่นสำเร็จรูป 5-10 แผ่น  
 น้ำสะอาด (น้ำร้อน) 150 มล.      วาซาบิ(ถ้าไม่ชอบไม่ต้องใส่)5-10กรัม

**วิธีการทำหมี่เย็นญี่ปุ่น**

1. ต้มน้ำให้เดือด (ประมาณ 1.5 ลิตร)ใส่เกลือเล็กน้อยพอเดือดใส่เส้นหมี่ลงต้มประมาณ 3-5 นาที จึ้นอยู่กับชนิดของเส้นหมี่ พอเส้นสุก น้ำก็ใส่น้ำเย็นแล้วสะเด็ดน้ำออก นำเส้นหมี่ไปแช่ตู้เย็นได้
2. นำขอสโชยุผสมกับน้ำร้อนที่เตรียมไว้เป็นน้ำจิ้มเส้นหมี่
3. วาซาบิ ถ้ามีชนิดหลอดใช้บีบใช้ดีกว่า แต่ถ้ามีแบบผงให้ผสมน้ำเล็กน้อยนำมาทาน โดยผสมลงในน้ำซอสก่อนกิน
4. ก่อนเสิร์ฟ นำสานร่างญี่ปุ่นมาโรยหน้าก็เส้นหมี่







## นม้ผัดน้ำพริกเผา

เมนูสำรับกินได้ 2 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

นม้ญี่ปุ่นอบแห้ง	2 ก้อน	เต้าหู้แข็ง	150 กรัม
ขอต้าวทอดอ่อน	100 กรัม	เน้ตนางฟ้า	100 กรัม
คะน้า	150 กรัม	โนระทา	1 กิ่ง
น้ำพริกเผา(เจ)	2 ช้อนโต๊ะ	ซอสเน้ตหอม	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้ว	2 ช้อนชา	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ		

### วิธีการทำ

1. ต้มนม้ใส่่น้ำ 1 ชม ทอดเตีอดใส่่นม้ญี่ปุ่นทอดเส่นนม้เน้ใส่คะน้า แล้วต้กั้ในใส่จานทักได้
2. ต้บกระทะทอดร้อนใส่่น้ำมัน เต้าหู้แข็ง ตามด้ลขอต้าวทอดอ่อน เน้ตนางฟ้า
3. ปรุงรสด้ลขน้ำพริกเผา ซอสเน้ตหอม ซีอิ้ว น้ำตาลทราย ใส่่น้ำส้ตอกน้ดน่บ่ง
4. ชิมดูกั้ได้กั้แล้ว ใส่โนระทา ปิดไฟ (กั้ชอบเผ็ดสามารถเติมพริกกั้น้ดูได้)
5. นำน้ที่กั้กับคะน้ากั้เตีรับมาได้ มาราดด้ลขเครื่องน้ำพริกเผาที่ผัด พร้อมเสิร์ฟ

### คุณค่าทางโภชนาการ ส้ดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	429.0 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	46.3 กรัม
ไขมัน	19.4 กรัม
โปรตีน	19.5 กรัม
แคลเซียม	269.6 มิลลิกรัม
เหล็ก	5.3 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	95.2 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.7 มิลลิกรัม
วิตามินซี	73.3 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	4.3 มิลลิกรัม









## ราดน้ำ

เมนูสำหรับกินได้ 1 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	100 กรัม	คะน้า	100 กรัม
โปรตีนแผ่น	2 แผ่น	เต้าเจี้ยว	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1/2 ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา	แป้งมัน	2 ช้อนชา

### วิธีการทำหมูผัด

1. แช่วโปรตีนแผ่นในน้ำทิ้ง จากนั้นบีบน้ำออกให้หมด
2. นำโปรตีนแกงจืดมาผัดกับซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย
3. นำโปรตีนแกงจืดไปรวนในกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดจนหอมทั่วได้

### วิธีการทำน้ำราด

1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน ต้มน้ำใส่เต้าเจี้ยว เจริญในหม้อ
2. ใส่น้ำปรุงรสตั้งซอสซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ชิมรสกลมกล่อม
3. ละลายแป้งมันในน้ำ เติมหงอกไปน้ำที่ปรุงรสแล้วคนจนแป้งมันสุก
4. นำโปรตีนแกงจืดที่ผัดแล้วมาใส่ คนให้เข้ากัน

(มีต่อ)

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	389.9 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	50.7 กรัม
ไขมัน	12.4 กรัม
โปรตีน	19.1 กรัม
แคลเซียม	212.5 มิลลิกรัม
เหล็ก	6.3 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	309.6 อาร์ อี
วิตามินบี 1	5.9 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.5 มิลลิกรัม
วิตามินซี	4.3 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	280.9 มิลลิกรัม







### วิธีการผัดเส้น

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อยไฟอ่อนข้างแรง นำเส้นลงไปผัด

### วิธีการลวกผัก

1. ตั้งน้ำให้เดือดใส่น้ำมันเล็กน้อยโรงเกลือเล็กน้อย และนำผักลงไปลวกจากนั้นช้อนผักขึ้นมาแช่ลงในน้ำเย็น น้ำที่นำมาให้สะเด็ดน้ำ ผักจะดูเงางาม

### วิธีการกิน

นำเส้นใส่จานพร้อมผักลวกแล้วตามด้วยน้ำราด







## ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้แห้ง	100 กรัม	ลูกชิ้นสอดไส้เหู	8 ลูก
ลูกชิ้นทาน้ำ	4 ก้อน	ต้นไช้	2 ต้น
รากผักชี	5 ต้น	พริกไทยเม็ดทุบ	1 ช้อนชา
น้ำตาลกรวด	1/2 ช้อนชา	ไชโป๊วสับละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อมะนาวปั่นแล้วเอาเปลือก	1 ช้อนชา	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีการทำ

1. นำเส้นก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้แช่น้ำเย็นทอน้ำมัน นำไปลวกในน้ำเดือด (ตองนึ่งนั้นคนเพื่อไม่ให้เส้นติดกัน) ทอดสุกในช้อนขึ้นมาก็ได้
2. ต้มน้ำ 6 ถ้วยตวงพอเดือดใส่รากผักชีทุบ พริกไทยทุบ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ไชโป๊ว น้ำตาลกรวด ชิมรสตามชอบ ใส่ลูกชิ้นน้ำตลกลงไปแล้วตามด้วยลูกชิ้นสอดไส้ลวก

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	592.9 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	108.4 กรัม
ไขมัน	1.6 กรัม
โปรตีน	36.6 กรัม
แคลเซียม	127.4 มิลลิกรัม
เหล็ก	4.4 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	46.1 ไร่ อี
วิตามินบี 1	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	21.8 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	8.9 มิลลิกรัม







## ก๋วยเตี๋ยวลอดทรงเดี๋ยอง

เมนูสำรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเดี๋ยองปรุงร

ก๋วยเตี๋ยวลเส้นใหญ่	1/2 กิโลกรัม	ถั่วงอก	3 ฝัก
เดี๋ยอง	1 ฝัก	เต้าหู้นิ่ม	1 ก้อน
เนื้อมอม	3 ดอก	เนื้อมางหำ	1 ฝัก
ชีอิ้วทาว	1 ซ้อนโต๊ะ	ชีอิ้วดำ	2 ซ้อนชช
น่ำตาลบับ	1 ซ้อนโต๊ะ	ท้ำวไท่ตออ่อน	5 ฝัก
รอกคักชี	5 ต้น	ไชโป๊ว	4 ซ้อนโต๊ะ
เนื้อมอมลับเจี๋ยว	4 ซ้อนโต๊ะ		

### วิธีการทำ

1. ก๋วยเตี๋ยวลดลुकกับเดี๋ยองลับซันเล็ก ๆ นำไปนึ่ง 10 นาที(นล้งจากน่ำเดี๋ยอง)นำเนื้อมางหำไปทอดทอนลล้อง (ฉีกเป็นซันเล็ก ๆ และบับน่ำจอนเนบง)ทอดในน่ำมันหำร้อนปานกลางทอนลล้องตักทักได้
2. เต้าหู้นุ่นเป็นซันทอดำนำไปทอดจนเนลล้องตักทักได้
3. แช่เนื้อมอมจนนิ่มเป็บน่ำออก นำมกนั้นทอดำแล้วนล้งคักชีอิ้วทาว 1 ซ้อนโต๊ะ น่ำตาลบับ 1 ซ้อนโต๊ะ นำไปทอดในน่ำมันหำร้อนปานกลางจนเนลล้องแล้วนำทักนล้งทักได้
4. ต้มน่ำ 5 ถลึงจนเดี๋ยองลล้องแล้วนำเนื้อมางหำ เนื้อมอม เต้าหู้ รอกคักชีทุบ ปรุงรรสคักชีอิ้วทาว 1 ซ้อนโต๊ะ ชีอิ้วดำ น่ำตาลบับ ท้ำวไท่ตออ่อน ชิมรสคักชีรสกลล้อม และชกกัน
5. เดี๋ยองมทริกน่ำลลิมโตงใช้ชริกทักนล้งลลิมลล้องเอียงคักใส่ น่ำลลิมสางชุกลล้น (นล้หรือทริก+มะนาว)ก็คักได้
6. ลวกถั่วงอกในน่ำที่นึ่งก๋วยเตี๋ยวล รอดคักชีน่ำทรงเดี๋ยองโรงไชโป๊ว คักชี

### คุณค่าทางโภชนาการ

ลล้องส่วนต่อ 1 คน

ทล้งปาน	387.1 กิโลแคลอรี
คารโบไฮเดรต	63.0 กรัม
ไขมัน	9.7 กรัม
โปรตีน	12.4 กรัม
แคลเซียม	66.3 มิลลิลกรัม
นล้ล็ก	5.4 มิลลิลกรัม
วิตามินเอ	20.2 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิลกรัม
วิตามินบี 2	0.4 มิลลิลกรัม
วิตามินซี	19.1 มิลลิลกรัม
นล้อชัน	3.7 มิลลิลกรัม









## Fresh Spring Roll

เมนูสำหรับกินได้ 2 คน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

แผ่นใบไม้ส่งญวน	2 แผ่น	ข้าวทอดอ่อน	2 ทัพ
เนื้อไก่หมก	25 กรัม	เนยจืดสำหรับผัด	2 ช้อนชา
แครอททอดเป็นเส้นยาว	2 ทัพ	หน่อไม้ฝรั่งหั่นเส้น	2 ต้น
แตงกวานั้นเป็นเส้นยาว	2 ทัพ	ฟองเต้านู๋ผัดน้ำมันหอยเนย 1 แผ่น	
น้ำมันพืช	2 ช้อนชา	(เห็นผอง)	
ใบสะระแหน่, ใบโหระพอย่างละ	1 ช่อ		
เกลือ ทริกลายสำหรับปรุงรส	1/4 ช้อนชา		

### วิธีการทำ

- ต้กรกระโปรงเนย ผัดหน่อไม้ฝรั่ง เนื้อไก่หมก แครอท ข้าวทอดอ่อนทอดสุกปรุงรสด้วยเกลือ ทริกลายที่เตรียมไว้
- เตรียมแผ่นใบไม้ส่งญวนเช่นน้ำร้อนจนนิ่ม นำมาห่อไส้โดยใส่แตงกวา ฟองเต้านู๋หั่นฝอย ใบสะระแหน่ ใบโหระพและผักที่ผัดไว้ ม้วนเป็นก้อนกลมจะได้อีก 2 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นทอด
- จัดเสิร์ฟคู่กับผักสด ราดด้วยซอสพริก และซอสฉวนแดง หรือซอสตามชอบ

### คุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	269.1 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	22.3 กรัม
ไขมัน	16.7 กรัม
โปรตีน	7.2 กรัม
แคลเซียม	93.3 มิลลิกรัม
เหล็ก	3.7 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	286.2 ไร่ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินซี	41.9 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	2.2 มิลลิกรัม







# โปงลั๊ว

เมนูสำหรับกินได้ 2 คน

## ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เกลือ	200 กรัม	เป็ะกั๊ว	200 กรัม
เผือกนั้	200 กรัม	ทุทราแตบ	100 กรัม
สมนวิ้ง(แหว้)	200 กรัม	ทริกนั้เม็ตในญ้	2 เม็ต
มะม่วงนิมทานต์กอด	100 กรัม	นั้ตโนม	3 ตอกเล็ก
เกลือ	1 ช้อนชา	ซีอิ้วดำ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	15 กรัม	นั้มันถั้วนลั๊ว	1 ช้อนชา

## วิธีการทำ

1. นำเกลือ เป็ะกั๊ว ทุทราแตบ สมนวิ้ง(แหว้)ไปต้มให้สุก แล้วใส่ น้ำตาล ต้มต่อไป 5 นาที
2. นำเผือกนั้เป็นลูกเต๋าทอดให้สุก
3. นำทริกนั้ไปนั้และนั้ไปทอดด้วยไฟอ่อน
4. ตั้กระทึ้นนั้มันเล็กนั้ และนั้สิ่งทึ้เตรียมไว้ไปต้ดรวมกัน แล้วนั้นั้ตโนมลงไป
5. ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล ซีอิ้ว ต่อมชอบ
6. เสิ้งบร็องแล้วตั้ใส่จานโรดด้วยมะม่วงนิมทานต์ ทริกนั้ทอด

## วิธีการทำนั้ตโนม

1. นำนั้ตโนมไปนั้ น้ำ นั้มันกั้ด้วยซีอิ้ว จากนั้นนั้ไปต้ดในกระทึ้นนั้ตโนม

## คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	375.3 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	64.7 กรัม
ไขมัน	10.7 กรัม
โปรตีน	8.5 กรัม
แคลเซียม	0.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	8.5 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	61.5 อาร์ อี
วิตามินบี 1	2.9 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินซี	2.9 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	5.8 มิลลิกรัม







## Cherry Panna Cotta

เมนูสำหรับกินได้ 6 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

น้ำตาลทราย	50 กรัม	วิปป์ครีม	1,000 กรัม
ก้านวานิลลา	1/2 ก้าน	ผงวุ้น	3 ช้อนชา
เชอร์รี่่างดีชนิดกระป๋อง		ซอสราสเบอร์รี่สำหรับตกแต่ง	

### วิธีการทำ

- นำน้ำตาลทราย วิปป์ครีม ก้านวานิลลา ผงวุ้นผสมกันตั้งไฟอ่อนๆในน้ำตาลทรายละลายจนน้ำเข้ากัน แล้วนำไปกรองใส่เซอรั่มใส่ลงไปในพิมพ์ประมาณ 5-6 ลูก ใส่แทนนาคอตตักจนเกือบเต็มพิมพ์ แช่เย็นจนแข็งตัว
- เวลาเสิร์ฟเทาน้ำราสเบอร์รี่ลงพิมพ์แล้วจึงแกะออกใส่จานเพื่อเสิร์ฟ

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	338.3 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	44.4 กรัม
ไขมัน	13.4 กรัม
โปรตีน	11.7 กรัม
แคลเซียม	429.2 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.5 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	113.9 อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.5 มิลลิกรัม
วิตามินซี	6.9 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.5 มิลลิกรัม







## หวานเย็นน้องหน้า

เมนูสำหรับกินได้ 4 คน

### ส่วนผสมและเครื่องปรุง

กะทิ	3 ถ้วย	น้องหน้ากะเมล็ดออก	2 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1/8 ถ้วย	เกลือ	1/4 ช้อนชา

### วิธีการทำ

1. ต้มกะทิรวินได้กะทิประมาณ 3 ถ้วย ละลายน้ำตาลลงไป (กะทิดันต์ถ้วยน้ำร้อน) ใส่เกลือลงไปผสม
2. นำน้องหน้าล่องผสม ในกะทิดันต์ให้ทั่วกัน นำไปแช่ช่องแข็ง ประมาณครึ่งชั่วโมง นำออกมาล้างเกดดู ถ้าเริ่มแข็งในใช้พายคนอีกที พอได้ที่ให้นำส่วนผสมลงลงในถาดน้ำแข็งรูปต่างๆ ตามชอบ นำเข้าแช่ช่องแข็งอีก อีกครึ่งประมาณ 3-4 ชั่วโมง นำออกจากตู้เย็น ถ้าแข็งเกดน้ำแข็งดีแล้วนำออกจากถาดน้ำแข็ง เสิร์ฟได้

### คุณค่าทางโภชนาการ

สัดส่วนต่อ 1 คน

พลังงาน	244.8 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	42.3 กรัม
ไขมัน	7.9 กรัม
โปรตีน	1.9 กรัม
แคลเซียม	21.7 มิลลิกรัม
เหล็ก	1.0 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	2.5 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินซี	19.4 มิลลิกรัม
ใยอาหาร	0.8 มิลลิกรัม









## ต้นตำรับ



น้ำพริก  
สูตรโดย  
คุณเบ็ทกรทิพัฒน์ สัตยธรรม



ตุ๋นเนื้อ  
สูตรโดย  
คุณแม่แพงเยาว์ ทลาบกูร



ข้าวอบเผือก  
สูตรโดย  
คุณแจ่มญา ทานิชขางกูร



นมี่เจิ้น ซุปเต้าเจี้ยว  
สูตรโดย  
คุณรพี วัฒนาราชไชทัช



โปรตีนเกษตรราดซอส  
สูตรโดย  
คุณกานินี รื่นวงษา



ผัดทริกหนวนาง



ขำมะเขือขาว



ข้าวผัดนํ้าเลี้ยว



ข้าวผัดกะเพรา



เต้าหู้นํ้าเตง



เขีนเตาไฟ



ตุ๋นงาจิ้น



ลัมตำ

สูตรโดย ร้านกวนอิมเจ กรุงเทพา



เต้าหู้สามรส



เต้าหู้ทรงเครื่อง



เนื้อสามอย่างอบวุ้นเส้น น้็ดนอมโรงชา



เต้าหู้ผัดผงกะหรี่



ราดหน้าเจ



ผัดคะน้าฮ่องกง



น้ำพริกมะทาม



ลาบ



ก๋วยเตี๋ยวลดทรงเครื่อง ก๋วยเตี๋ยวละพงโฮ



โง่งงก๊วย



บ๋าเจ



ผัดเผ็ดสะตอ



ข้าวผัดसानร่าง



ต้มจืดเนื้อเห็ดหอม

สูตรโดย ร้านเจดิวพร กุรุงพาพา



แกงเขียวหวาน

ต้มยำทะเลน้ำพัน



ผัดเผ็ดไข่

นึ่งผักน้ำพริกเผา



เงี้ยวผัดน้ำแดง

ผัดลึบเขียง

สูตรโดย ร้านเจริญธรรมชาติ ทักทวา จ.ชลบุรี



ต้มโคล้งฟองเต้าหู้

แกงกะหรี่ทาน้ำดี

สะเต๊ะเจ

สูตรโดย ร้านเจจ๊อเซี่ยงหนาง กรุงเทพร



แซนวิชชนิด

Cherry Panna Cotta

Fresh Spring Roll

สูตรโดย วัฒนจุมออน ทีฮาส จ.เชียงใหม่



แกงเผ็ดเจ

มันฝรั่งใส่เนื้อขอสากว

นวดนึ่งข้าวเหนียวหน้า

สูตรโดย ไฉท์ทอมโบ จ.เชียงใหม่





รายชื่อ ร้านอาหาร ภัตตาคาร บริษัท ร้านจำหน่ายวัตถุดิบปรุงเง  
 อาหารเง และมังสิริติ ทั่วไทย  
 (เฉพาะข้อมูลที่ดีติดต่อและตรวจสอบได้ทางโทรศัพท์เท่านั้น กรกฎาคม 2552)

กรุงเทพมหานคร

1. กระท่อมมังสิริติ	ถ.วิภาวดีรังสิต ซอย 16 จตุจักร กทม.	0-2691-5083
2. ร้านกระเบื้องม จำหน่ายวัตถุดิบเจดิลย	8/31 ซ.ทองหล่อ-เซนต์จอนัน ตอนเมือง กทม.	0-2513-7443
3. ร้านข้าวทิพย์	ซ.ทองหล่อ ถ.วิภาวดีรังสิต ตอนเมือง กทม.	0-2275-4607
4. ร้านวิภาอาหารเง	357 ถ.ศรีประภา (เข้าทาง ถ.เขิดจุมภฏ ตรงข้ามวัดตอนเมือง) แขวงสีกัน ตอนเมือง กทม.	0-2566-1936
5. ตำนานมังสิริติ	ถ.วิภาวดีรังสิต ซ.22 ตอนเมือง กทม.	0-2938-5261
6. บริษัทโงตา จำกัด	34/6 หมู่ 10 ปากซอย 44 ถ.พระราม 2 จอมทอง กทม.	0-2898-6595-6 0-2416-0890
7. ร้านชมรมเพื่อน ธรรมชาติ	403 ซ.7 ประชาธิเขต 1 ถ. เทศบาลนิมิติใต้ (มูลนิธิสุภาพไทย) จตุจักร กทม.	0-2589-4243 0-2591-8092
8. ร้านชมรมมังสิริติ	ซ.เฟื่องฟ้า(ตรงข้ามประตูใหญ่เข้า) ตลาด อดก. จตุจักร กทม.	0-2272-4282



### กรุงเทพฯมหานคร

9. ร้านอบอุ่น	1519-1521 พระราม 4 อยู่ใกล้ร้านสมใจนึก (ตรงข้ามโรงพยาบาลนครราม) ปทุมวัน กทม.	0-2215-2374
10. ร้านมังสวิรัตติ	แฉ่ง 14 (ร้านอาหารมังสวิรัติ) รท.กรุงเทพฯคริสเตียน สีลม (สาทร) กทม.	0-2235-1000-7
11. น้อยอาหารกันดั้	981 ชั้น 6 โรงแรมฮอลิเดย์-อิน บางรัก กทม.	0-2238-4300
12. น้อยอาหารต้นเดรี่	ถ.สุขุมวิท 55 ปากของทองหล่อ 13 วัฒนา กทม.	0-2185-2873
13. ร้านอาหารกวนอิมเจ	6/12-16 สุขุมวิท 24/1 แรลงดลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110	0-2259-6466 0-2259-4531
14. เล-มอน ฟาร์ม มีวัตถุดิบเจจำหน่าย	บีนน้ำมันบางจาก ภายใน ช.สุขุมวิท 39 ดลองตันเหนือ วัฒนา กทม. (อาหารมังสวิรัตติ 11.00-12.00 น.)	0-2204-1056
15. ร้านปั่นปั่น	4/33 ช.สุขุมวิท 33 ดลองตันเหนือ วัฒนา กทม.	0-2258-5071
16. ร้านชาบู ชาบู	อยู่ท้าย ช.ทองหล่อ 13 (เนื้อไก่ของสุขุมวิท 49 ตรงข้ามกับ รท.สมิติเวช) วัฒนา กทม.	0-2712-6397-8
17. ร้าน Grepes & Co	18/1 ช.สุขุมวิท 12 ถ.สุขุมวิท ดลองเตย กทม.	0-2653-3990-1
18. ร้านKA-NOM	122 ช.กลาง ถ.สุขุมวิท 49 ดลองตัน พระโขนง กทม. (เปิดเวลา 10.00-21.00 น.)	0-2391-2428
19. ร้านจู่ ทางเขมา-เทศกาลเจ	118/9 หมู่บ้านปัญญา ถ.พัฒนาการ พระโขนง กทม.	0-2719-4526
20. ร้านอาหารวังมาฮาล	ชั้น 26 โรงแรมแบรนช์ ถ.สุขุมวิท 18 พระโขนง กทม.	0-2261-7100



### กรุงเทวมานนคร

21. ภัตตาคาร INDUS	71 ซ.ทองหล่อ26 ถ.สุขุมวิท26 วัฒนา กทม.	0-2712-6547-8
22. Greyhound Cafe	ซ.ทองหล่อ15 ศูนย์การค้า เจ-เอเวนิว ถ.สุขุมวิท55 ดลองตันเหนือ วัฒนา กทม.	0-2712-6547-8
23. บริษัทเดซีวิต จำกัด (จ่าน่างวัดดุสิตเบญ)	67/56 ถ.สุขุมวิท1 บางกะปิ ปิงกุ่ม กทม.	0-2733-6670 0-2375-8520
24. บริษัทพลิงบุญ จำกัด (จ่าน่างวัดดุสิตเบญ)	ช.นวมินทร์ 48 (ปากช่อง)บางกะปิ กทม.	0-2374-6110
25. ร้านไอ้สมิทธิ์ (ทางแยกท่าศาลา)	2223/20 ซ.51/2 (อยู่กึ่งกลางช่อง)ถ.รามคำแหง นวมินทร์ บางกะปิ กทม.	0-2319-8001
26. ร้านเจดีวทร (ทางสี่แยกวัดดุสิตเบญ)	957-959 ซ.จุก้า10 ถ.บรรทัดทอง ปทุมวัน	081-764-8441
27. บริษัทสิ่งดีสุภาพ จำกัด	104/34 หมู่ 1 ถ.แจ้งวัฒนะ ทุ่งสองห้อง นนทบุรี กทม.	0-2575-2222
28. ร้านจิบจิบฮั้ว (จ่าน่างวัดดุสิตเบญ)	171 ตรอกอิสราภาพ ถ.เจริญกรุง16 เล่งบ๊วยเฮี้ยว สัมพันธ์วงศ์ กทม.	0-2224-6256
29. ร้านเฮงเฮงฮวด (จ่าน่างวัดดุสิตเบญ)	146 ถ.เจริญกรุง สัมพันธ์วงศ์ กทม.	0-2221-5859 081-821-1858
30. ภัตตาคารเจ (จำนวน 4 ร้าน)	273 น้อยภัตตาคารสโมสรนาครน่งประเทศไทย ถ.วิสุทธิก้าชัตรีงั้ว วัดสามพระยา พระนคร กทม.	0-2283-5252



### กรุงเทพมหานคร

31. ร้านอาหารเจ	ภายในกรมส่งเสริมการเกษตรและสวนกรณ์ การเกษตร เทเวศน์ กทม.	0-2526-8724
32. ร้านอาหารเจ347	347 ถนนโองร บ่อมปราบ นักเกษตรวิทยาลัย ช.ตักมณัถธนาการกรุงเทพฯ กทม.	0-2221-5953
33. ร้านอาหารเจ(เจ้าเล็ก)	179 ซ.เทศา ถ.ราชเทวี เทเวศน์ กทม.	0-2222-8026
34. ร้านอร่อย	152 (ตรงข้ามศาลาว่าการ กทม.) ถ.ดินสอ แขวงเสาชิงช้า พระนคร กทม.	0-2224-4517
35. ร้านเอ๋องบุญ	146/5 ถ.วิสุทธิกษัตริย์ พระนคร กทม.	0-2281-9866
36. ร้านอาหารดรวิเจ	ตักมณัถ สบง.ใหญ่ ธ.อมลีน ช.สุทธิสารนิฉฉฉฉ สหกันคฉฉฉ กทม.	086-171-5320
37. ภัตตาคารเจจ้อเซินเตง (เปิดวันจันทร์)	188/85-87 ถ.จรัญสนิมกฉฉ ฉ.สาขได้ไก่อ แขวงบ้านช่างหล่อ บางกอกน้อย กทม. 10700	0-2866-0541-2
38. ภัตตาคารเนฉฉฉฉ	188/86-87 ถ.จรัญสนิมกฉฉ สามแยกไฟฉฉฉ แขวงบ้านช่างหล่อ จรัญสนิมกฉฉ กทม.	0-2866-0541-2
39. ร้านอฉฉฉ (หยุดวันพฤหัสบดี)	4976/17 ถ.ริมคลองสามเสน บางกะปิ นฉฉฉฉฉ (เปิดเวลา 10.00-21.30 น.) กทม.	0-2641-5366 081-805-3411
40. ร้าน Little Kitchen	อยู่ภายในห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล(ชิดลม) ชั้น 2 เทลฉฉฉ ฉฉฉฉ กทม.	0-2793-7777 ต่อ ร้านอาหาร(กต1)





### กรุงเททมนานดร

41. ร้านชิจูง่า(อานารเจ สไตลน์บู๋น)	1/1 อาดารกิทตี้ กิฟ/ พลาซ่า ถ.สุทุมลิก55 ช.ทองหล่อ2 วัฒนา กทม.	0-2392-1877 0-2714-9504
42. ร้านอานารเจ(ชิวจิต)	อยู่ภายใน P.S.B. อพาร์ทเมนท์ ช.วังนล็บ (ใกล้โรงพวงบาลศิริราช) บางกอกน้อย กทม.	0-2412-9318 ต่อ 131
43. ร้านอานารกรีน ลิฟ	ถ.อรุณอัมรินทร์ตัดใหม่ ใกล้นโประชุมชนรู่ ทหารเรือ บางกอกใหญ่ กทม.	0-2472-3766

### จังหวัดเซียงใหม่

1. ร้านคุณเชิญ(แม่แรก) (อานารม้งสฉิวิต)	ถ.นิมมานนรินทร์(ช.17)เข้าไ/ 50 เมตร ต.สุเทพ อ.เมือง เซียงใหม่	053-224-124
2. ร้านชมรมม้งสฉิวิต (6.00 - 14.00 น.)	42 ถ.มนิคถ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เซียงใหม่	053-271-262
3. ร้านศิริรัฐ(เจ้าใหญ่) จ่าน่างวัตตุติบเจ	ภายในตลาดจโรส(ติดร้านดำรง) อ.เมือง จ.เซียงใหม่	053-234-264
4. บัองอานารทุทสร่มกันธ์ (ปิดวันอาทิตย์)	199/23 ถ.ช้างคฉาน ช้างสีสฉฉฉฉฉฉฉ ฉ.เมือง จ.เซียงใหม่	053-818-094
5. ร้านอัมบุญชัททกลาง (จ่าน่างวัตตุติบเจ)	190/1 หมู่บ้านอัมบุญ ช.3(วัดป่าแห่ง) ถ.เมืองสมุท อ.เมือง จ.เซียงใหม่	053-872-630



### จังหวัดเชียงใหม่

6. มูลนิธิวัดมีธรรม (ร้านอาหารเจ) (คุณศิริชัย คำดี)	269/1 ถ.ช้างเผือก(ใกล้กับมหาวิทยาลัย) ราชภัฏเชียงใหม่) อ.เมือง จ.เชียงใหม่	053-221-501
7. ร้านอาหารเจฉวีฉวี	91 ถนนวัดพระธาตุจอมทอง ม.2 ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่	053-341-188 053-341-347
8. ร้านเวียงจุมออนทิเฮาส์	53 ถนนเจริญราษฎร์ ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000	053-303-113 โทรสาร 053-303-114
9. ร้านไคร้เทมโบ (White Tembo)	201/90 หมู่ 2 ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่	081-813-9554

### จังหวัดลำพูน

1. ร้านอาหารเจ(อรรถกร) จำหน่ายวัตถุดิบเจ	ตรงข้ามร้านเบรินซ์การสุธา(มินิมาร์ท) ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน	081-950-2625 053-005-156-7
2. ร้านอาหารเจ(คุณณิณี) (เปิดจันทร์-เสาร์ เวลา 5.00-21.00 น.)	3 (ข้างโรงเรียนเมธี) ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ลำพูน	086-428-5581
3. ร้านเชียงใหม่อบอุ้น (เปิดจันทร์-เสาร์) (เวลา 7.00-10.00 น.)	166/3 ม.6 ถ.ลำพูน-ริมปีบ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ลำพูน	085-618-0385



## จังหวัดลำปาง

1. ร้านอาหารเจสุภาว	360/20-21 ถ.ฉัตรไชย ต.สบตุ๋น อ.เมืง จ.ลำปาง (เปิดทุกวัน เวลา 6.00-20.00 น.)	054-325-386
2. ร้านอาหารเจสงวน	243 ถ.สังวลา (ตรงข้ามวัดดำรงธรรม) ต.สบตุ๋น อ.เมืง จ.ลำปาง (เปิดทุกวัน) (เวลา 8.00-19.00 น.) je.sangaun@gmail.com	054-217-926 081-288-5304
3. ร้านไผ่เงิน	250 ถ.ป่าทม ต.เวียง อ.เมืง จ.ลำปาง (เปิดทุกวัน 8.00-17.00 น.)	054-314-922
4. ร้านหอมจันทร์	399/26 ถ.รางดำประภา (หลังห้างบีบีซี) ต.สบตุ๋น อ.เมืง จ.ลำปาง (เปิด จันทร์-เสาร์) (8.00-17.00 น.)	080-495-1303
5. ร้านอิมทิพย์	100 ถ.ตลาดจีน ต.น้ำเงิน อ.เมืง จ.ลำปาง (เปิด จันทร์-เสาร์) (เปิดวันอาทิตย์ที่สงวนพระ) (เวลา 8.00-18.00 น.)	054-231-060
6. ร้านทิพย์โอชา	281 ถ.ท่าครวน้อย ต.สนน้อย อ.เมืง จ.ลำปาง (เปิดทุกวัน 8.00-17.00 น.)	080-503-4763
7. ร้านเจพุทธอสมักันต์	132/7 ไร่โรงเรียงอนุบาลกนิจวิทยา ถ.รอบเมืง (เปิด จันทร์-เสาร์) ต.สวนดอก อ.เมืง จ.ลำปาง (เวลา 8.00-17.00 น.)	081-288-9223
8. ร้านเอเดน	1259/2-3 ถ.ไทรงนัย ต.เวียง อ.เมืง จ.ลำปาง จำหน่ายวัตถุดิบปรุงอาหารเจนานาชาติ จากธรรมชาติ (เปิดทุกวัน เวลา 9.00-20.00 น.)	054-227-332



### จังหวัดพะเยา

1. ร้านอาหารเจริญรมชาติ (มีวัตถุดิบเจจำหน่าย)	721/1 ย่านหนองพระบุญไถลีสี่สำนักงานธนาคาร ภคส. จังหวัด) อ.เมือง จ.พะเยา	054-431-606
2. ร้านอาหารเจคนอิม	654/9 ตรงข้ามร้านทิวทัศน์ (เขื่องท่ารถ บพส.) ถ.พหลโยธิน ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา	085-152-8165

### จังหวัดเชียงราย

1. ร้านแม่แดงมีงี่สวีร์ดี (จำหน่ายวัตถุดิบเจและอาหารสุขภาพ)	132 ป่าต่อ-สนามบิน ถ.พหลโยธิน อ.เมือง จ.เชียงราย	053-716-615
2. ศูนย์อาหารธรรมชาติ(เจ) (จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปเจ/วัตถุดิบปรุงเจ)	สี่แยกหัวดำ ถ.สนามบิน ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย	086-921-8127
3. พ. รริน เจ (คุณสมพร) (จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปเจ/วัตถุดิบปรุงเจ)	446 ถ.สิงหนคร (ข้างวัดพระสิงห์) ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย	089-852-0741 053-714-043
4. ร้านเจ อาหารตามสั่ง/วัตถุดิบปรุงเจ/อาหารสำเร็จรูป)	นลิ่งวัดศรีเกิด ถ.ศรีเกิด ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย	-
5. ร้านอาหารเจ	766/5 ถ.หนองบัว (แยกท่าอนุแม่ียง) อ.เมือง จ.เชียงราย	053-711-838
6. ร้าน เจ "ไอ เอ ซีเอส"	612/93 ซ.ตลาดศิริภรณ์ ถ.พหลโยธิน ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย	053-740-525

**จังหวัดแพร่**

1. ร้านแสงวัน (สภามรรณจื่อต้อ) จ่าน่งท้าวลาดแกงเจ/อาหารตามสั่ง/วัดตุลิตบปรุงเจ) (เปิดเวลา 6.00-16.00 น.)	148 ถ.น้ำดีอ ต.ในเลียง อ.เมือง จ.แพร่	054-523-203
2. ร้านอาหารเจ (เจัน้อง)	52/9-10 ถ.ทุ่งต้อม ต.ในเลียง อ.เมือง จ.แพร่	089-431-5914

**จังหวัดพิษณุโลก**

1. ร้านเพื่อนเจ (เปิดทุกวัน) (6.00-18.00 น.)	55/9 (ทับโรงทพบาลพุทธชินราช) ถ.ศรีธรรมไตรปิฏก ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิษณุโลก	055-219-098 081-849-0098
--	---	-----------------------------

**จังหวัดนครสวรรค์**

1. ร้านสมใจจอร์เจ	30/71 ถ.ถาดตึงส์ อ.เมือง จ.นครสวรรค์	056-312-367
2. ร้านอาหารเจ(เจันมู)	65/27 ถ.ถาดตึงส์ ซ. 3 อ.เมือง จ.นครสวรรค์	056-312-571

**จังหวัดพิจิตร**

1. กลอนอิมอาหารเจ	4/120-121(ท่ารถพิจิตร) ถ.สระนลลวง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิจิตร	056-650-107
-------------------	--	-------------

**จังหวัดนครนายก**

1. ร้านหนันเฟิงซ่งก (จุดนมผงอึง)	288/42 ถ.สาสิก-นารอง ซ.สาสิก1/1 อ.เมือง จ.นครนายก (มีวัดตุลิตบเจจ่าน่ง)	037-321-204 089-253-4473
-------------------------------------	--	-----------------------------



### จังหวัดนครปฐม

1. ร้านอาหารมังสวิรัตติ 207/1 ถ.กัทธประสาธ ซ.2 ต.นครปฐมเจดีย์ อ.เมือง จ.นครปฐม 034-250-359

### จังหวัดปราจีนบุรี

1. ร้านอาหารมังสวิรัตติ 107 ถนนหน้าเมือง อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 037-213-461

### จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

1. ร้านอาหารเจ วิมดลอมะตามเรียง ตลาดเจ้าพรหม อ.เมือง จ.พระนครศรีอยุธยา 035-243-432

### จังหวัดนนทบุรี

1. ร้านครัวอิมมัญญ (มีวัดดุสิตารามวรวิหาร) 122/16 สถกนธรรมเจริญ อ.สุขาประชาสรรค์ ต.ปากเกร็ด อ.เมือง จ.นนทบุรี 02-583-6514  
(เปิด 6.30-17.30 น.หยุดวันอาทิตย์)

### จังหวัดกาญจนบุรี

1. ครัวเจกาญจน 411/1 ถ.แสงชูโต (ใกล้ธนาคาร ธกส.) ต.ปากแพรก อ.เมือง จ.กาญจนบุรี 081-944-5238

2. ร้านสุบุญมังสวิรัตติ 141 ตรงข้ามสำนักงานไปรษณีย์จังหวัด ถ.ไชยชุมพร ต.บ้านใต้ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี 034-513-207

### จังหวัดฉะเชิงเทรา

1. ศูนย์อาหารเพื่อสุขภาพ 9-1-6(ซ. 5/1 ถ.ศรีโสธรใหม่ ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา 038-513-825

**จังหวัดชลบุรี**

1. ร้านอาหารไทร์สตาร์เจ	313/37 ม.10 สีแวกทักทงาไต้ ต.หนองปรือ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี	038-723-658 038-421-105
2. ร้านอาหารเจ อาหารปรุงสำเร็จรูป และตามสั่ง	273 ตำบลรั้วมะละ(เข็องตลาดล่างไกลักกับชอชฎากฎาฎา) อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-270-726
3. ร้านบุญ	99/264 (ห่างสีแวกกอมททม 500 เมตร) ต.บ่อทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี	038-211-036
4. ร้านอาหารเจติงว จำหน่ายวัตถุดิบปรุงด้วช (เปิด 6.30-18.30 น.)	112/156 ม.1 ต.พระประสัจจา ต.เสม็ด อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-261-502
5. ร้านเจเกียงเอิน	680/6 ต.สุขุมวิท(หน้าวัดเข็งบงขั้ง) ต.บางปลาสร้อย อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-781-990
6. ร้านเจินม่วล	ตลาดทักทงัสึน ต.วิชิรปราฎาฎา อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-283-323
7. ร้านเจธรรมชชาติ	56/36 ต.ทักทงานาเกลือ ช.ตลาดอมรนคร อ.บางละมุง จ.ชลบุรี	038-726-911

**จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**

1. ร้านสวณดรัว (มีวัตถุดิบปรุงเจาฎาฎา)	7 ต.สุฎีก(ช.ตามประมุฎา) อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์	032-611-672
---	---	-------------

**จังหวัดสงขลา**

1. ร้านเจเงินลิน (เปิด 8.00-19.00 น.)	138/4 ต.ธรรมนุญฎีกี ชาติใหญ่	074-235-369
2. บริษัทเฮลท์ตี้มาร์ก จำกัด	30 ต. เขตรเกษม ช.15 อ.ชาติใหญ่ จ.สงขลา	074-365-446



### จังหวัดปัตตานี

1. ร้านรักสุขภาพ	110 ถ.ปรีดา(ตรงข้ามโรงไม้ไผ่) อ.เมือง จ.ปัตตานี (เปิด 8.00-18.00 น.)	073-348-667
2. ร้านน้ำสรง	19 ถ.สาบุรี อ.สาบุรี จ.ปัตตานี (จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ) (เปิด 8.00-18.30 น.)	073-411-003

### จังหวัดภูเก็ต

1. ร้านร่วมใจอาหารเจ	215 ถ.ระนอง ต.ตลาดเหนือ อ.เมือง จ.ภูเก็ต (เปิด 6.00-14.00 น.) อาหารมีชื่อเสียง ก๋วยเตี๋ยว น้ำตกเจ	076-222-821
----------------------	--	-------------

### จังหวัดทักลุง

1. ร้านฉันทัด	87/4-5 ถ.จรรยา ต.คูหาสวรรค์ อ.เมือง จ.ทักลุง	074-615-858
---------------	--	-------------

### จังหวัดกระบี่

1. ร้านอาหารเจหนองมิง	4/1 ถ.พฤษภาอุทิศ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.กระบี่	075-621-273
-----------------------	--	-------------

### จังหวัดอุบลราชธานี

1. ร้านสนกรบุญนิยม	ราชธานีใต้ ต.วาริน อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี (เปิด 8.00-18.00 น.)	045-323-360
--------------------	---	-------------





### จังหวัดอุดรธานี

1. ร้านอาหารเมืองสรวง	52/12 ถ.โพธิ์กสิชัย ต.นวมกวน อ.เมือง จ.อุดรธานี จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ/อาหารมังสวิรัต (เปิด 7.00-14.00 น.)	042-324-248
-----------------------	--	-------------

### จังหวัดชัยภูมิ

1. ร้านอาหารธรรมชาติ	69/9 ถ.ชัยประสิทธิ์(ตรงข้ามโรงแรมชัยภูมิ) อ.เมือง จ.ชัยภูมิ	044-821-468
2. ร้านอาหารสมนศิลป์	545 ม.1 ต.หนองไผ่ อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ	044-831-077

### จังหวัดขอนแก่น

1. ร้านเจียงเตวีนนล่ำดีท่า่ง	108/87 ซ.อนามัย อ.เมือง จ.ขอนแก่น อาหารข้าวราดแกงเจ (เปิด 7.00-21.00 น. หยุดทุกวันอาทิตย์)	043-321-228
2. ร้านสองพี่น้อง(นล่ำดีท่า่ง)	ตลาดหนองไผ่ล้อม(หลังโรงแรมโฆมะ) อ.เมือง จ.ขอนแก่น	043-222-583
3. ร้านเจียงเจริญ	ถ.ศรีจันทร์(ตรงข้ามธนาคารชาติ) อ.เมือง จ.ขอนแก่น จำหน่ายอาหารตามสั่ง(เปิด 9.00-18.00 น.)	043-222528
4. ภัตตาคารอ้ออ่าวเงิน	ถ.ชุมแพ-ภูเพียง อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น (เปิด 10.00-22.00 น.)	043-312-043
5. ร้านตะวันทองเมืองสรวง	227/129 ถ.นลิ่งศูนย์ราชการ อ.เมือง จ.ขอนแก่น (เปิด 6.00-18.00 น.)	043-330-389 083-380-0564



### จังหวัดนครราชสีมา

1. ร้านชมรมผิงสตรีตีแบด ประเทศไทย (สาขา นม.) จำหน่ายอาหารกลางวันแ่งเจ (เปิด 8.00-14.00 น. หยุดวันอาทิตย์)	หน้ามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ห้องประตู 2) ถ.สุรนารายณ์ อ.เมือง จ.นครราชสีมา	044-256-060
2. ร้านร่วมใจ	94 พุทธสถานสีมกอโศก ม.5 บ.หนองน่าน ต.หนองบัวดีฉลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา	044-212-797
3. ร้านผิงเต๋อ จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ (เปิด 7.00-18.00 น.)	698 ถ.ราชดำเนิน(เข็ืองอนุสาวรีย์ย่าโม) อ.เมือง จ.นครราชสีมา	044-214-718 086-448-7121 085-102-3111
4. ร้านกวนอิมเจ จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ (เปิด 7.00-19.00 น.)	ตลาดแม่กิมเฮง(ไปทางโรงแรมเกียจโต) อ.เมือง จ.นครราชสีมา	044-253-997
5. ร้านอาหารเข็งนหู้ด อาหารตามสั่ง/ทางวัตถุดิบเจ (เปิด 8.00-19.00 น.)	2/6 ถ.เทศบาล14 อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา	044-279-818
6. ร้านเทียนชีวิต	67 หมู่บ้านธารานีเวศน์(หลังตลาดเขทวัน) อ.เมือง จ.นครราชสีมา	044-299-584



## ข้อควรระวังอาหารรสเค็มสำหรับกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในผู้ที่กินอาหารเจ

อาหารเจอาหารแปรรูปที่มีรสเค็ม/รสจัด จะมีผลต่อร่างกาย เพราะจะทำให้ในร่างกาย ได้รับปริมาณของเกลือแร่ หรือแร่ธาตุ โซเดียมมากเกินไปจนเกินไป โดยจำกัดในได้รับปริมาณโซเดียมจากอาหาร ซึ่งไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน ในความเป็นจริงแร่ธาตุ โซเดียมมีอยู่ในอาหารทุกชนิด โดยมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป และมีมากในเกลือ เกลือ 1 ช้อนชา มีน้ำหนัก 4 กรัม มี ปริมาณโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม และเครื่องปรุงแต่งรสต่างๆ เช่น ซีอิ้ว ซอส กะปิเจ ปลาฉวีเจ อาหารที่มีการปรุงรสเค็มจัด สำหรับ คนปกติในได้รับแร่ธาตุโซเดียมจากอาหารไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน ผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูงจัดเป็นประจำทำให้ได้ รับปริมาณโซเดียมสูง จะส่งผลทำให้มีภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งผลการกระทบที่อาจเกิดขึ้นนั้นคือทำให้ไต ไม่สามารถทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพพอโดยกลไกการทำงานของไตนั้นไม่อาจจะจัดโซเดียมที่อยู่มากเกินไป นั้น ได้ตามปกติ โดยแร่ธาตุโซเดียมนี้ยัง ทำให้เกิดการดึงตัวของผนังหลอดเลือดแดงทั่วทั้งนั้น ซึ่งจะมีผลในวัดความดันตัวล่าง Diastolic สูงขึ้นได้ ผลของความดันโลหิตสูง นั้น ยังอาจส่งผลที่จะก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ มะเร็งกระเพาะอาหาร โรคกระดูก ต้อกระจก นิ่วในไต และเบาหวานจากหลักฐาน ข้อมูลทั่วโลกที่สอดคล้องกันว่า การลดการบริโภคเกลือ 6 กรัม/วัน โดยเฉลี่ยแล้วสามารถลดค่าความดันโลหิตตัวบน หรือ Systolic Blood Pressure ในประชากรวัยผู้ใหญ่ได้ประมาณ 5 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งช่วยลดอัตราผู้ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองตีบ/แตก และโรคหลอดเลือดหัวใจลงได้ ร้อยละ 24 และร้อยละ 18 ตามลำดับ ซึ่งสามารถลดผู้เสียชีวิตจากโรคดังกล่าวทั่วโลกลงได้ 2.5 ล้านคนในแต่ละปี จึงต้องลดความเสี่ยงในคนปกติทั่วไปทั้งผู้กินเจหรือไม่กินเจ และผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

การกินอาหารเจจะไม่ใช่น้ำตาลฯ ถ้าเลือกอาหารและที่ปรุงประกอบอย่างเหมาะสม อาหารที่ใช้ใช้น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าว มาประกอบอาหารเป็นเนื้อมัน หรือน้ำมันพืช หากกินเป็นประจำ และใช้ปริมาณมากเกินไป จะมีผลทำให้ไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น น้ำมัน ทั่วทั้งนั้น ดังนั้น จากอาหารประเภทเนื้อมัน น้ำมันพืชที่กินบ่อยครั้งนั้น ใช้ผลดีเปลี่ยนไขมันเลวเป็นไขมันดีประเภทน้ำพริก ผักลวก ต้ม บำ ลาย และสลัดต่างๆ สลับกับแกง และต้ม ใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอก



คำเอง แต่มีข้อควรระวังว่าอย่าใช้ไฟแรงจัดกับน้ำมันต้งกล่าเพราะจะทำให้ไขมันเปลี่ยนสภาพและเกิดผลเสียต่อร่างกายได้ สรุป  
ปัญหาของผู้กินแจะ จะมีควมกังวลว่าร่างกายจะได้รับสารอาหารไม่ครบ เพราะคิดว่ากรกินแต่ผักนั้นจะทำให้ร่างกายขาดโปรตีน  
ธาตุเหล็ก และวิตามินบี 12 ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดสารอาหารควรจะต้องกินโปรตีนจากพืชให้มากขึ้น  
โดยแหล่งโปรตีนในพืชจะมาจากถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วเขียว โดยเฉพาะถั่วเหลือง จะให้โปรตีนเกือบเท่าที่ได้  
จากสัตว์ เป็นแหล่งกรดอะมิโนชนิดจำเป็นทุกชนิดในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับที่ร่างกายมนุษย์ต้องการ และการกินถั่วเมล็ดแห้ง 3 อย่าง  
ขึ้นไป โดยนำมาประกอบเป็นอาหารหลากหลาย อย่างไม่ลัดัญพืชที่ประกอบด้วง ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ๒, ถั่ว  
เหลือง ถั่วแดง ๒, ถั่วเขียว เม็ดเด็อง ๒ หรือถั่วแดงหลวง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ๒ จะทำให้ได้กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบ  
ทดแทนเนื้อสัตว์ได้ กินผักที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ผักใบเขียวต่างๆ เช่น ผักกูด ถั่วคิงชา ผักโสม มะเขือพวง ส่วนวิตามินบี 12 พบ  
มากในเนื้อสัตว์ ไข่ นม แต่ผู้กินแจะนั้นสามารถได้รับวิตามินบี 12 จากถั่วหมัก เช่น ถั่วหมักทางภาคเหนือที่นิยมหมักไว้กิน เค้าจึง  
และมีใช้ที่ประเทศญี่ปุ่นนิยมนำมาประกอบในการปรุงอาหารประเภทซุปร้อน ผู้ที่ไม่กินเนื้อสัตว์แบบเคร่งครัดเป็นเวลานาน และ  
หากกินไม่ถูกหลักโภชนาการต่อเนื่องติดต่อกันมากกว่า 6 ปี จะมีโอกาสขาดวิตามินบี 12 ได้ ซึ่งสามารถกินวิตามินเสริมได้โดยอยู่  
ภายใต้การแนะนำของแพทย์และนักโภชนาการ





### ส่วนประกอบอาหารเสริมที่สามารถนำไปประยุกต์ในการประกอบอาหารได้นอกจากผัสด

โดยสามารถทำได้บ้างจากส่วนประกอบอื่นๆที่ ขวดลืออง ถั่วเมล็ดแห้ง ๒ และนม(สำหรับผู้ที่ดื่มนมได้) สำนักโภชนาการ ได้คิดค้นและพัฒนามันขึ้นมาในลืออง 9 สูตร สามารถจะเลือกรับใช้สูตรใดสูตรหนึ่งได้ตามความเหมาะสม หรือสามารถปรับเปลี่ยนสูตรใหม่ได้ตามความต้องการ

สูตรที่	ส่วนผสมของอาหารดื่มนั้นกรัมต่ออาหารเสริม 1,000 กรัม (1 กิโลกรัม)								คุณค่าสารอาหารที่ได้ต่อ 50 กรัม (ครึ่งขวด)				
	ขวดลืออง (กรัม)	ถั่วเมล็ดแห้ง (กรัม)	ถั่วเขียว (กรัม)	ถั่วดำ (กรัม)	ถั่วแดง (กรัม)	ถั่วลืออง (กรัม)	ขากว (กรัม)	นมผง (กรัม)	สารแร่ทะเล (กรัม)	เกลือขาน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
1	700	220	-	-	-	-	80	-	-	200	7.3	5.2	30.4
2	700	200	-	-	-	100	-	-	-	197	7.4	4.8	31.3
3	650	-	250	-*	-	-	100	-	-	195	6.4	4.1	33.0
4	650	170	100	-	-	-	80	-	-	198	7.4	4.8	31.2
5	650	150	-	-	-	-	100	100	-	208	7.5	6.6	20.7
6	650	-	-	200	-	-	150	-	-	202	6.7	5.6	31.1
7	650	-	-	-	200	150	-	-	-	195	6.8	4.9	32.5
8	700	100	-	-	-	-	100	-	100	798	6.7	4.9	49.1
9	650	-	150	-	-	-	120	-	80	198	6.4	4.7	32.3

ที่มา สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้ปรับสูตรจากเดิมใช้ขากว เปลี่ยนเป็นใช้ขวดลือองแทน โดยแบ่งสารดื่มนั้น ๑ กรัมของดื่มนั้น นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ



File Edit View History Bookmarks Window Help

http://www.  
**รายชื่อ website สำหรับเมนูอาหารเจสุขภาพ**

1. <http://mindcyber.com/recipe/index.php>  
(สูตรอาหารเจ มังสวิรัติ และขั้นตอนการทำ)
2. <http://www.thaifooddb.com/recipe/vegetrian.html>  
(เมนูสูตรอาหารเจ : รวมสูตรอาหารเจที่น่าสนใจ สำหรับเทศกาลถือศีลกินเจที่จะนี้)
3. [http://members.tripod.com/chaiwat\\_s/jea\\_food\\_1.htm](http://members.tripod.com/chaiwat_s/jea_food_1.htm)  
(สูตรอาหารเจเนื้อสุขภาพ)
4. <http://www.jthai.ob.tc/cook/single.htm>  
(รวมสูตรอาหารเจแบบประเภท ต้ม, นึ่ง, ผัด และอาหารจานเดียว)
5. <http://www.geocities.com/eakapolo/004.htm>  
(หลักการทำอาหารเจและเมนูอาหารเจ)
6. <http://www.hilunch.com/category/recipes/j-food>  
(เมนูอาหารเจสำหรับคนรักสุขภาพ)
7. <http://www.godsdirectcontact-thai.com/recipe.htm>  
(อาหารมังสวิรัติ อาหารเจ)
8. <http://www.bunniyom.com/veget/V001.html>  
(สูตร อาหารมังสวิรัติ สูตรอาหารเจ)
9. <http://www.gmsauce.com/MenuJ.html>  
(อิมบูน อิมใจ อิมกาย กับนหลากนลาขเมนูเจ)
10. <http://www.kroobannok.com/blog/2965>  
(รวมเมนูอาหารเจ สูตรอาหารเจ)



### หอบอบคุณ

คุณบัวทรงทิพย์ธมน์ สัตยธรรม	คุณแม่ผ่องเงาว์ ทกลางกูร
คุณแจษฎา ทานิชบางกูร	คุณศิริพร บุณมาเจริญ
คุณจุมพล ไชยวงศ์	คุณรที วัฒนธราโชทัย
คุณชนิตา อยู่ภักดี	คุณภาวินี รื่นฉงษา
ม.ล.ฉลาตน์ดัดดา กมลสาสน์	คุณฉิษุฉิฉิ สุนธิะกุล ณ อยุธยา
คุณอัญชัญ ไชยวงศ์	คุณจุริย์ เชื้อรัตนพงษ์
คุณอัญจนา เฮงขวัญกุล	คุณแอมมิกา สุทจนันฉฉิมาวฉฉิ
ร้านกฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉฉ	ภัตตฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉฉฉ
ร้านฉฉฉฉ	ร้านฉฉฉฉฉฉ ทักฉฉ ฉ.ฉฉฉฉ
ฉฉฉฉฉฉ ฉฉฉฉ ฉ.ฉฉฉฉฉฉ	ฉฉฉฉฉฉ ฉ.ฉฉฉฉฉฉ





## เมนูคู่มือ อาหารเจสุขภาพ

### ที่ปรึกษา

นางแพทย์ฉวีระ เท่งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย  
 นางแพทย์ณัฐพร วงษ์ศุภธิกากร รองอธิบดีกรมอนามัย  
 ทันตแพทย์สุธา เจียรนถนไชยติชัย รองอธิบดีกรมอนามัย  
 นางแพทย์สงขชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์ รองอธิบดีกรมอนามัย  
 แพทย์หญิงนภาพรพรรณ วิริยะอุตสาหกุล ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

### บรรณาธิการ

แพทย์หญิงนภาพรพรรณ วิริยะอุตสาหกุล ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

### ตรวจทานแก้ไข

นางสาวฉวีระฉัลย์ กรมมงคลลักษณ์ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

### ถ่ายภาพ

นางสาวชนิตา อยู่กักดี

### จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
 โทรศัพท์ 0-2590-4338, 0-2590-4327

### ออกแบบโดย มิลเล็ก กรู๊ป

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์ เดือนที่พิมพ์ : มิถุนายน 2559

ISBN : 978-616-11-0055-1







กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทย สุขภาพดี  
รักษาสีฟันแวดล้อม รักษาฟันสัตัว รักษาสุขภาพ