



กรมอนามัย
Department of Health

เมนูครัว ใส่ใจ สุขภาพ

อาหาร
ใจ





คำนิยาม

เทศกาลถือศีลกินเจ หรือเทศกาลกินผัก จะเริ่มต้นตั้งแต่วันขึ้น 1 ค่ำ ถึงวันขึ้น 9 ค่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจีน ถือเป็นประเพณีที่สืบทอดมายาวนานในสังคมไทย สะท้อนคุณค่าทางศาสนาและวัฒนธรรม พร้อมทั้งส่งเสริมให้คนไทยหันมาบริโภคผัก ผลไม้ และธัญพืชมากขึ้น การกินเจจะละเว้นเนื้อสัตว์ ไข่ นม และอาหารรสจัด จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยลดพลังงานและไขมัน แต่เพิ่มใยอาหาร เหมาะสำหรับคนที่รักการดูแลสุขภาพและนับเป็นการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง เป็นต้น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีภารกิจสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพคนไทยให้แข็งแรง และห่างไกล NCDs ตามนโยบาย **“คนไทยห่างไกล NCDs”** ของกระทรวงสาธารณสุข การสร้างพฤติกรรม การบริโภคที่ถูกต้องและสมดุลคือกุญแจสำคัญ หนังสือ **“เมนูคู่ครัว อาหารเจสู่สุขภาพ”** เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือที่เข้าถึงง่ายและปฏิบัติได้จริง ช่วยให้ประชาชนและครอบครัวสามารถเลือกปรุงอาหารเจที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ลดหวาน มัน เค็ม และเพิ่มผักผลไม้ได้ในชีวิตประจำวัน

ดิฉันเชื่อมั่นว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทุกคนคร้วชาวไทย นำไปใช้เป็นแนวทางในการปรุงประกอบอาหารเองได้ง่ายๆในช่วงเทศกาลกินเจ รวมถึงผู้ที่ปฏิบัติธรรมและผู้ทีกินอาหารเจเป็นประจำ นอกจากนี้ผู้ประกอบการร้านอาหารยังสามารถนำเมนูต่างๆในหนังสือเล่มนี้ไปทำจำหน่าย เป็นเมนูทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่รักสุขภาพได้อีกทางหนึ่งด้วย เป็นการสร้างแรงบันดาลใจและแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของประชาชน นำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และช่วยให้สังคมไทยก้าวไปสู่เป้าหมาย “สุขภาพดีถ้วนหน้า” อย่างยั่งยืน



(แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์)

อธิบดีกรมอนามัย

กันยายน 2568



สารบัญ

	หน้า
• สาร	2
• บทนำ	11
แนวทางการเลือกรับประทานอาหารเจเพื่อสุขภาพ	12
ผัก ผลไม้ หลากสีมีประโยชน์	14
เคล็ดลับในการปรุงอาหารเจ	16
เครื่องปรุง	20
• ความรู้เรื่องวัตถุดิบอาหารเจ	21
• เมนูคู่มือครัว อาหารเจสู่สุขภาพ	35
โปรตีนเกษตรผัดพริกหวาน	36
ตุ๋นยาจีน	38
ตุ๋นเห็ด	40
สะเต๊ะ	42
ลาบ	46
เยื่อใฝ่น้ำแดง	48
เต้าหู้น้ำแดง	50
เต้าหู้สามรส	52





• เมนูคู่มือ อาหารเจสู่สุขภาพ

	หน้า
เต้าหู้ทรงเครื่อง	54
เต้าหู้ผัดผงกะหรี่	56
เห็ดสามอย่างอบวุ้นเส้น	58
เห็ดหอมโรยงา	60
โปรตีนเกษตรราดซอส	62
ยำมะเขือยาว	64
ยำเจ	66
ลัมตำเจ	68
ต้มจืดเห็ดเข็มทอง เต้าหู้หลอด	70
ต้มโคล้งพองเต้าหู้	72
ต้มยำทะเลน้ำข้น	76
แกงเผ็ดเบ็ดเต๋อย่าง	78
แกงเขียวหวาน	80
แกงกะหรี่ขาเห็ด	84
มันฝรั่งเห็ดซอสขาว	86
น้ำพริก	88
น้ำพริกมะขาม	90
ผัดคะน้าฮ่องกง	92





8

เมนูครัว อาหารเจสุขภาพ



• เมนูครัว อาหารเจสุขภาพ	หน้า
ผัดลึบเขียวน	94
ผัดเผ็ดหมูป่า	96
ผัดเผ็ดสะตอ	100
แซนด์วิชเห็ด	102
ข้าวอบเฟือก	104
ข้าวผัดหน้าเล็บบ	106
ข้าวผัดกะเพรา	108
ข้าวผัดสาหร่าย	110
เย็นตาโฟ	112
ซูปเต๋าเจียวญี่ปุ่น หมี่เย็นญี่ปุ่น	114
หมี่ผัดน้ำพริกเผา	118
ราดหน้า	120
ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้	124
ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง	126
Fresh Spring Roll	128
โหงวก้วย	130
Cherry Panna Cotta	132
หวานเย็นน้อยหน้า	134





หน้า

- ข้อควรระวังอาหารรสเค็ม สำหรับกลุ่มเสี่ยงและผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง
ในผู้ที่กินอาหารเจ 140
- Tip ดีๆ เพื่อสารระดีๆ 141
- ส่วนประกอบอาหารเสริมที่สามารถนำไปประยุกต์ในการประกอบอาหารได้หลากหลาย 142
- รายชื่อ ร้านอาหาร ภัตตาคาร บริษัท ร้านจำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ
อาหารเจ และมังสวิวัติ ทั่วไทย 143
(เฉพาะข้อมูลติดต่อและตรวจสอบได้ทางโทรศัพท์เท่านั้น กรกฎาคม 2562)
- รายชื่อ website ดำรับเมนูอาหารเจสุขภาพ 157
- คณะผู้จัดทำ 159







บทนำ

เทศกาลถือศีลกินเจหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเทศกาลถือศีลกินผักจะเริ่มต้นเทศกาลกินเจตั้งแต่วันขึ้น 1 ค่ำ ถึงวันขึ้น 9 ค่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจีนของทุกๆ ปี เป็นเวลา 9 วัน ในปัจจุบันนี้คนไทยเริ่มสนใจการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อการมีสุขภาพดีมากขึ้น ทั้งการออกกำลังกาย การพัฒนาจิตใจ และอารมณ์ รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารลดหวาน มัน เค็ม การกินอาหารเจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี และป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดและสมอง จากที่อาหารเจมีส่วนประกอบหลักคือ ธัญพืช ผัก ผลไม้ พืชตระกูลถั่ว และละเว้นการกินเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย และน้ำมันที่มาจากสัตว์ งดอาหารรสจัด ดดผักกลิ่นฉุน ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย และใบยาสูบ ทำให้อาหารเจมีปริมาณไขมัน คอเลสเตอรอลต่ำ แต่จะมีใยอาหารสูงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพอย่างแท้จริง

หนังสือเมนูคู่มือ อาหารเจสู่สุขภาพเล่มนี้มีอาหารหลากหลายเมนู ทั้งประเภทอาหารจานเดียว อาหารจานหลัก โดยแสดงคุณค่าทางโภชนาการของแต่ละเมนูที่ผ่านเกณฑ์เมนูสุขภาพของกรมอนามัย ซึ่งมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน และสามารถนำมาปรุงประกอบเองได้ง่ายๆ ในช่วงเทศกาลถือศีลกินเจ รวมถึงผู้ที่ปฏิบัติธรรมและผู้ที่กินอาหารเจเป็นประจำ ทั้งนี้เป็นไปตามภารกิจหลักของ กรมอนามัยที่ส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี และสิ่งสำคัญสำหรับการกินเจ คือการถือศีลทั้งกาย และวาจา รักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ ควบคุมอารมณ์ให้คงที่จึงจะนับว่าเป็นการถือศีลกินเจที่แท้จริง

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กันยายน 2568



แนวทางการเลือกกินอาหารเจเพื่อสุขภาพ

1. กินผักสด ผลไม้รสหวานน้อยให้ได้วันละ 400 กรัมขึ้นไป หรือประมาณ 6 ทัพพี และกินผลไม้สดให้ได้วันละ 4 ส่วน เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดวิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญ ควรกินผักผลไม้ ให้หลากหลายในแต่ละวัน โดยเน้นผัก ผลไม้สดที่มีวิตามินซีสูงๆ จะช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กจากพืชผักได้มากขึ้น

2. เพื่อป้องกันการขาดโปรตีน ธาตุเหล็ก และวิตามินบี 12 ควรกินโปรตีนจากพืชให้มากขึ้น โดยแหล่งโปรตีนในพืชจะมีมากในอาหารประเภทถั่วหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วต่าง ๆ เช่น โปรตีนเกษตร ถั่วเต้า (หมีถั่ว) เต้าหู้แข็ง เต้าหู้อ่อน น้ำเต้าหู้ เป็นต้น โดยผสมลงไปในการทุกๆ มื้อ ผักที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ผักใบเขียว ต่าง ๆ ส่วนวิตามินบี 12 นั้น พบมากในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ดังนั้นผู้ที่ไม่กินเนื้อสัตว์ แบบเคร่งครัดเป็นเวลานาน ต่อเนื่องติดต่อกันมากกว่า 6 ปี จะขาดวิตามินบี 12 ได้





3. การได้กินของแห้งหรืออาหารหมักดอง เช่น เต้าหู้ยี้ เต้าเจี้ยว ต้มเค็ม ผักแห้ง ผักดอง ผลไม้ดอง เครื่องกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป มีข้อควรระวังเรื่องความเค็ม จะทำให้ ได้รับโซเดียมมากเกินไปและขาดวิตามินซีได้ ซึ่งควรกินอาหารที่ประกอบใหม่ ๆ และมีผักสด ผลไม้ เช่น สลัดผักสดน้ำใส ยำมะเขือยาว เต้าหู้ทรงเครื่อง ผักผักใส่น้ำมันงา ฯลฯ

4. การประกอบอาหารไม่ควรต้มหรือเคี่ยวนานๆ เพราะจะทำให้สูญเสียวิตามินได้ง่าย

5. การกินสาหร่ายทะเลทั้งสดและแห้ง หรือใช้เกล็ดเสริมไอโอดีนมาปรุงอาหาร ทั้ง 2 อย่างนี้มีไอโอดีน ซึ่งสามารถป้องกันภาวะการขาดสารไอโอดีนได้เป็นอย่างดี

6. ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า ข้าวขาวขัดสี ควรเลือกกินเป็นประจำ หรือผสมข้าวกล้องกับข้าวขาวในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 โดยการปรับเพิ่มสัดส่วนข้าวกล้องให้มากขึ้นและไม่ต้องผสมข้าวขาว

7. อาหารเจไม่ควรปรุงรสหวานมาก เค็มมาก และมันมาก จะส่งผลเสียต่อร่างกาย





8. เครื่องดื่ม คนกินเจควรดื่มน้ำผัก ผลไม้สดๆ ตามธรรมชาติ เช่น น้ำส้ม น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด น้ำอ้อย น้ำมะพร้าว น้ำใบบัวบก น้ำมะตูม น้ำดอกอัญชัน ฯลฯ น้ำผัก ผลไม้ดังกล่าวจะทำให้ร่างกายและผิวพรรณ สดชื่น เปล่งปลั่ง เราควรดื่มน้ำหวานที่ปรุงแต่งรส และเจือสีสังเคราะห์ เพื่อหลีกเลี่ยงพิษภัยจากสิ่งปลอมปน นอกจากการดื่มน้ำผลไม้สดๆ แล้ว ทุกคนต้องดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ 8 แก้ว เป็นประจำ

ผัก ผลไม้หลากสีมีประโยชน์

การเลือกผัก ผลไม้ ควรรู้จักเลือกผัก ผลไม้หลากสีเพื่อให้ได้ประโยชน์จากการกินผัก ผลไม้ และใน 1 วันควรกินผัก ผลไม้ ให้ได้ 400 กรัมขึ้นไป หรือประมาณ 6 ทับพี เม็ดสีในผักผลไม้หลากสีช่วยลดโอกาสการเกิดโรคมะเร็งไข้เจ็บมากมาย เช่น โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดสมองแตก-ตีบตัน โรคเบาหวาน ต้อกระจก กระจกเสื่อม ฯลฯ สีของผัก ผลไม้ให้คุณค่าต่างกัน ดังนี้

1. ผัก ผลไม้สีขาว ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดการเกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็ง มีประโยชน์ต่อระบบหมุนเวียนต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะกับหัวใจ ผัก ผลไม้สีขาว ได้แก่ ขิง ข่า เห็ด กะหล่ำดอก ผักกาดขาว กัลฉ่าย หัวไชเท้า ลูกแพรร์ น้อยหน่า มังคุด เงาะ

2. ผัก ผลไม้สีม่วง-น้ำเงิน ช่วยขจัดสารที่ก่อมะเร็ง ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ ผัก ผลไม้สีม่วง-น้ำเงิน ได้แก่ ดอกอัญชัน กะหล่ำปลีม่วง หอมแดง มะเขือม่วง ชมพู่มะเหมียว องุ่น ลูกหม่อน ลูกพรุน แอปเปิ้ลแดง แบล็กเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่





3. ผัก ผลไม้สีเขียว ผักที่มีสีเขียวเข้มมาก เช่น ตำลึง คะน้า บรอกโคลี ใบชะพลู ใบบัวบก กวางตุ้ง ผักเหล่านี้มีวิตามินเอสูง ช่วยในการบำรุงสายตา ป้องกันโรคมะเร็ง รวมทั้งช่วยขจัดกลิ่นตัวได้ด้วย ผัก ผลไม้สีเขียว ได้แก่ ผักขม ปวยเล้ง หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วลันเตา กะหล่ำปลี พริกหวานสีเขียว อโวคาโด ฝรั่ง แอปเปิลเขียว ชมพูเขียว ช่วยบำรุงสายตาและเพิ่มความแข็งแรง ของกระดูกและฟัน บำรุงตับและกระตุ้นระบบการฟอกของเสียในร่างกายได้ดี

4. ผัก ผลไม้สีเหลือง-ส้ม ช่วยบำรุงสายตา บำรุงหัวใจ ลดระดับคอเลสเตอรอล หรือ ไขมันในเลือดช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายและลดอัตราเสี่ยงโรคมะเร็ง ผัก ผลไม้สีเหลือง-ส้ม ได้แก่ พริกหวานสีเหลือง แครอท ฟักทอง มะม่วงสุก ส้ม แคนตาลูป มะละกอสุก เสาวรส แดงโมเหลือง สับปะรด

5. ผัก ผลไม้สีแดง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายโดยเฉพาะเซลล์ผิวหนัง ลดปริมาณไขมันตัวร้ายในเลือด ช่วยยับยั้งหรือป้องกันการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก ผัก ผลไม้สีแดง ได้แก่ บีทรูท มะเขือเทศ พริกหวานสีแดง พริกชี้ฟ้าแดง กระเจี๊ยบแดง แดงโม แอปเปิลแดง องุ่นแดง ทับทิม แคนเบอร์รี่ แก้วมังกรสีแดง





เคล็ดลับในการปรุงอาหารเจ

1. วิธีหุงข้าวกล้องให้นุ่ม ควรแช่ข้าวกล้องก่อนหุงประมาณ 10 นาที เมื่อนำไปหุงจะได้เมล็ดข้าว ที่นุ่ม หอม
2. วิธีปรุงโปรตีนเกษตรไม่เหม็นกลิ่นหืน ให้นำโปรตีนเกษตร ไปแช่น้ำร้อนหรือต้ม ใส่เกลือป่นเล็กน้อย จากนั้นจึงเทน้ำทิ้ง กลิ่นหืนจะหายไป และยังทำให้โปรตีนเกษตรมีเนื้อที่นุ่มขึ้น
3. วิธีล้างผักสด ควรล้างก่อนปอก หรือหั่น เพราะถ้าปอก หรือหั่นก่อน ผักนั้นยังคงมีสารพิษตกค้างอยู่ จะทำให้สารพิษซึมเข้าตัวผักได้ การล้างผักเพื่อลดการปนเปื้อนจากอาหาร ควรล้างด้วยเกลือ ด่างทับทิม น้ำส้มสายชู หรือน้ำชาข้าว ตามวิธีดังนี้
 - ล้างผักในน้ำไหลนาน 2 นาที ช่วยลดสารตกค้างได้ ร้อยละ 50
 - ล้างโดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำอุ่น 1 กะละมัง หรือน้ำประมาณ 20 ลิตร แช่ทิ้งไว้นาน 15 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ ร้อยละ 90-95 หลังจากแช่ผักในสารละลายของโซเดียมไบคาร์บอเนตแล้ว ควรนำผักไปล้างน้ำออกหลาย ๆ ครั้ง เพื่อชะล้างเอาสารพิษตกค้างที่ผิวออกให้หมด วิธีนี้นับเป็นวิธีที่ปลอดภัย แต่ก็มีปัญหาอยู่บ้าง คือ จะทำให้วิตามินเอในผักสูญเสียไปบางส่วน





- ล้างผักด้วยน้ำผสมต่างทับทีมประมาณ 10 เกล็ด ต่อน้ำ 2 ลิตร นาน 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ลดสารตกค้างได้ ร้อยละ 50
 - แช่ผักในน้ำส้มสายชู ความเข้มข้นร้อยละ 50 (น้ำส้มสายชู 1 ขวด ต่อ น้ำ 4 ลิตร) นาน 15 นาที สามารถลดสารตกค้างได้ ร้อยละ 60-80
 - ล้างผักด้วยน้ำเกลือเข้มข้น ความเข้มข้นร้อยละ 50 (เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร) นาน 2 นาที ลดสารพิษได้ ร้อยละ 30
 - การลวกผักหรือต้มผักด้วยน้ำร้อน จะลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ 50 แต่สารพิษจะยังคงอยู่ในน้ำต้มผัก ดังนั้นต้องทิ้งน้ำที่ต้มหรือลวกผักนั้นไป
4. วิธีตัดผักให้หอม ใช้ขิงซอยเป็นเส้นเล็กใส่ลงไปเจียวแทนกระเทียม พอมักกลิ่นหอม ก็ใส่ผักลงไปผัดโดยใช้ไฟแรงและเวลาไม่นานเพื่อถนอมคุณค่าสารอาหาร
 5. วิธีทำเห็ดหอมแห้ง นำไปแช่น้ำให้นุ่ม แล้วนำไปเจียวไฟปานกลาง ให้เหลือง ก่อนปรุงอาหารทุกชนิด







6. ถั่วต่างๆ แช่น้ำไว้ 1 คืน ถ้าไม่มีเวลา ให้แช่ไว้ 3-4 ชั่วโมง หรืออาจใช้วิธีการนำถั่วมาล้าง คั่วให้เหลืองแล้วนำมาต้มให้สุกหรือนำถั่วมาต้มให้เดือดแล้วตั้งทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมงแล้วนำมาต้มต่อให้สุกเพื่อทำลายสารที่ขัดขวางการดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุทุกประเภท

7. วิธีปรุงหน่อไม้สด ให้หายฝาด ต้องต้มน้ำทิ้งหลาย ๆ น้ำ (ขี้เหล็กใช้วิธีเดียวกันให้หายขม)

8. วิธีปรุงมะระไม่ให้ขม ถ้าจะตัดหั่นเป็นแว่นบาง ๆ แช่น้ำเกลือ 2-3 ช้อนโต๊ะ แต่ถ้าต้ม ต้องต้มน้ำให้เดือดก่อน แล้วใส่มะระ รีบปิดฝาทันที ห้ามเปิดจนกว่าจะสุก จึงยกลง มะระจะไม่ขม

9. วิธีคั่วงาขาว ให้นำงาขาวมาล้างเอาผงฝุ่นออกจนสะอาด ตักใส่ตะแกรงทิ้งไว้ให้หมาดแล้วใช้ไฟอ่อนๆ คั่วในกระทะจนสุกเหลือง พอเย็นจึงนำมาโขลกหรือปั่นให้แตก จะทำให้ได้ประโยชน์จากน้ำมันที่อยู่ในเมล็ดมากยิ่งขึ้น โดยปกติผู้ที่กินเจควรกินงาวันละ 2 ช้อนโต๊ะก็นับว่าเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย





เครื่องปรุง

อาหารเจสำหรับคนไทยสามารถทำได้ทุกอย่าง โดยใช้เครื่องปรุงเหมือนเดิม แต่เปลี่ยนส่วนที่เกี่ยวข้องกับเนื้อสัตว์ ดังนี้

1. เนื้อสัตว์ ใช้แทนด้วย เห็ดต่างๆ เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ หมี่กึ่ง โปรตีนเกษตร
2. น้ำปลา ใช้แทนด้วยซีอิ๊วขาว เกลือป่น ซอสถั่วเหลือง
3. กะปิ ใช้แทนด้วย ถั่วหมัก เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้
4. น้ำมันหมู ใช้แทนด้วย น้ำมันพืช น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น
5. กระเทียม ใช้แทนด้วยขิง งาขาวคั่ว น้ำพริกและเครื่องแกงต่าง ๆ
6. น้ำตาลทรายขาว ใช้แทนด้วยน้ำตาลทรายแดง ซึ่งไม่ผ่านการฟอกสี ให้ความหอมและรสชาติจากอ้อยตามธรรมชาติ โดยใช้น้ำตาลในปริมาณน้อย

ในช่วงเวลาเทศกาล “ถือศีล กินเจ” 9 วันนั้น การกินเจจนครบตามระยะเวลาจะช่วยให้อวัยวะภายในทำงานน้อยลงเหมือนเป็นการให้อวัยวะได้พักหลังจากนั้นก็กลับมาทำงานได้ดีกว่าเดิม สุขภาพกายก็จะดีขึ้นโดยรวม สำหรับในเรื่องของจิตใจนั้น การได้ทำสมาธิ สวดมนต์ พลังใจก็จะเข้มแข็งขึ้น การดูแลร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน นำไปสู่การมีสุขภาพดี

ความรู้เรื่องวัตถุดิบอาหารเจ





เต้าหู้เหลืองแข็ง



เต้าหู้กระดาน



เต้าหู้อ่อน

เต้าหู้

เต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองซึ่งให้คุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งให้โปรตีนมากกว่าเนื้อสัตว์บางชนิดถึง 2 เท่า

เต้าหู้ยังมีเลซิทิน ซึ่งมีผลในการลดไขมันและช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวกับความทรงจำ

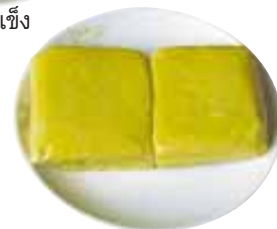
เต้าหู้มีฮอร์โมนจากพืชที่เรียกว่า ไฟโตเอสโตรเจน ที่พบว่ามีส่วนในการป้องกันมะเร็งและมีผลดีต่อผู้หญิงวัยทอง คือช่วยชะลอภาวะหมดประจำเดือน และลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม



เต้าหู้ดำแข็ง



เต้าหู้ขาวแข็ง



เต้าหู้เหลืองนุ่ม



เต้าหู้ยี้

เต้าหู้ยี้ เป็นผลิตภัณฑ์หมักดองทำจากถั่วเหลือง ที่นิยมกินกัน เต้าหู้ยี้ใช้ปรุงอาหารจำพวกผัด สุกียากี้ เป็นน้ำจิ้ม และกินกับข้าวต้ม ที่ขายในท้องตลาดมี 2 ชนิด คือ สีเหลืองและสีแดง โดยผู้ผลิตอาจเติมสารที่ใส่กลิ่น สี และรสชาติเฉพาะตัวลงไป ตามความชอบของผู้บริโภค



เต้าหู้ยี้สีแดง



เต้าหู้ยี้เจ

ฟองเต้าหู้

ฟองเต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่ได้จากการทำน้ำเต้าหู้แบบแผ่นใหญ่ที่คนจีนเรียกว่า ฟูเมาะ นิยมนำไปห่ออาหาร เช่น แอ้กิ้น ฮ้อยจ้อ เปาะเบ๊ยะ และแบบเป็นชิ้นเล็กที่เรียกว่า ฟูก็ นิยมใส่แกงจืด ผัดโป๊ยะเซียน หรือนำไปอบและทอดให้กรอบ แล้วทำเป็นผัดพริกขิง หรือผัดกับซิง



ฟองเต้าหู้แข็ง



เต้าเจี้ยวชั้น(ดำ)



เต้าเจี้ยวขาว



เห็ดหูหนูขาว

เต้าเจี้ยว

เต้าเจี้ยว เป็นสารซูรสอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีรสชาติคล้ายสารสกัดจากเนื้อสัตว์ จึงใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการปรุงอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ เต้าเจี้ยวยังอุดมด้วยกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการถึง 17 ชนิด สารซูรสและกลิ่นหอมของ เต้าเจี้ยวเป็นสารที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในระหว่างการหมัก มีประโยชน์ต่อร่างกายและไม่ก่อให้เกิดอันตราย

เห็ด

เห็ดหูหนูขาว สารอาหารที่ได้จากเห็ดชนิดนี้มีทั้งโปรตีน เส้นใย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ฟอสฟอรัส และวิตามินบี 1 และ บี 2 นอกจากนี้ ยังช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงปอดและไต บำบัดอาการอ่อนเพลีย วัณโรคปอด ร้อนใน คอแห้ง และยังช่วยบรรเทาอาการไอต่างๆ ได้อีกด้วย เห็ดหูหนูขาว จะช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรงขึ้น



เห็ดหูหนูดำ มีสรรพคุณช่วยลดความข้นของเลือด เพราะมีสารอะดีโนซีน ซึ่งเป็นสารตัวเดียวกับที่มีในกระเทียมและหอมหัวใหญ่ จึงช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตัน ทำให้เลือดไม่เป็นลิ่มเลือดไปอุดตันเส้นเลือดหัวใจ สมอง หรืออวัยวะอื่นๆ



เห็ดหูหนูดำแห้ง

เห็ดหอม ประโยชน์ของเห็ดหอม คือ บำรุงสมอง เพิ่มความสดชื่น คีตกัก ลดคอเลสเตอรอล ช่วยในระบบย่อยอาหาร ป้องกันหลอดเลือดแดงแข็งตัว ต้านมะเร็ง รักษาหอบหืด ลดความเครียด ต้านไวรัส บำรุงระบบประสาท ช่วยให้หลับง่าย บำรุงปอด บำรุงหลอดเลือดลม ชะลอความชรา ฯลฯ



เห็ดหอมสด

เห็ดเข็มทอง กินเป็นประจำจะช่วยรักษาโรคตับ กระเพาะและลำไส้อักเสบเรื้อรัง เห็ดเข็มทองมีสารฟลาโวมินิน สามารถยับยั้งการเจริญเติบโต ของเซลล์มะเร็งเยื่อช่องท้อง



เห็ดเข็มทอง



เห็ดฟาง

เห็ดฟาง เห็ดยอดนิยมของคนไทย ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน การติดเชื้อต่างๆ ลดความดันโลหิต เร่งการสมานแผล ทั้งยังให้วิตามินซีสูง รวมทั้งให้กรดอะมิโนที่สำคัญหลายชนิด



เห็ดออริโนจิ

เห็ดออริโนจิ เป็นเห็ดที่มีรสชาติดี มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ มีโปรตีนสูงแต่มีคอเลสเตอรอลต่ำ



เห็ดภูฐาน

เห็ดภูฐาน เป็นอาหารที่คนนิยมกิน เพราะมีรสชาติดี มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ มีพลังงานต่ำ



เห็ดนางฟ้า

เห็ดนางฟ้า เป็นเห็ดที่นิยมกิน เพราะราคาถูกและรสชาติดี และช่วยในการไหลเวียนของเลือด ป้องกันโรคหัวใจ รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ลดการเกิดโรคมะเร็งและลดไขมันในเลือดได้เป็นอย่างดี



สาหร่าย

สาหร่ายทะเล คือแหล่งของสารอาหารไอโอดีนที่มาจากทะเล และสามารถป้องกันภาวะเลือดแข็งตัว ส่งเสริมการหมุนเวียนโลหิต และกำจัดสารพิษออกจากผิว อีกทั้งยังมีผลในการต่อต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ สาหร่ายทะเลยังช่วยในเรื่องของการสร้างเซลล์ใหม่ การซ่อมแซมผิว ความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของผิว และช่วยฟื้นคืนความชุ่มชื้นสู่ผิว



สาหร่ายทะเลสด



สาหร่ายทะเลแห้ง

ข้าว

ข้าวกล้อง ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มีวิตามินบี 1 ป้องกันเหน็บชา ไนอาซิน และฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างระบบการทำงาน ต่างๆ ของร่างกาย ส่วนใยอาหารจะช่วยดูดซึมไขมัน และช่วยขับสารพิษ ในลำไส้ใหญ่ เป็นการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ นอกจากนี้ ข้าวกล้องยังมีเซเลเนียมซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและเป็นแร่ธาตุที่มีประโยชน์ในการรักษาอาการวิหิตประจำเดือน อีกทั้งยังช่วยป้องกันท้องผูก โรคหัวใจขาดเลือด ทำให้ไม่อ้วน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก



ข้าวกล้อง



ลูกเดือย

ลูกเดือย

ลูกเดือย เป็นพืชตระกูลข้าวที่มีวิตามินบี 1 มากกว่าข้าวกล้อง ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา มีสาร Coxenolide ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก อุดมไปด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ช่วยบำรุงธาตุ บำรุงม้าม แก้ไข้ แก้ท้องเสีย ปวดเมื่อย หอบหืด ตับอักเสบ อาการชักกระตุก อาการบวมน้ำ แก้กระหาย ช่วยบำรุงกำลัง บำรุงไต ขับปัสสาวะ ลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดและยับยั้งสารที่กระตุ้นการเกิดเซลล์มะเร็ง



แปะก๊วย

แปะก๊วย

แปะก๊วย ช่วยลดอาการโรคอัลไซเมอร์ โดยกระตุ้นให้มีสมาธิและความจำดีขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ บรรเทาความเครียดและวิตกกังวลในผู้สูงอายุ บรรเทาอาการของตะคริวที่ขา รักษาอาการปวดหัว วิงเวียน และหูอื้อ



เกาลัด

เกาลัด มีน้ำมันเล็กน้อยและเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว อุดมด้วยวิตามินบี คนโบราณว่าเกาลัดเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ตำราจีนแนะนำว่า หากกินเกาลัดดิบจะแก้อาการ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงอายุ และหากเคี้ยวดิบๆ ค่อยๆ ชิมซบเอาน้ำเกาลัดเข้าไปจะแก้คออักเสบ



เกาลัด

ถั่ว

ถั่วลิสง เป็นพืชที่มีคุณค่าในการบำรุงร่างกายสูง ถั่วลิสงมีโปรตีนสูงประมาณ 30 % มากที่สุดในบรรดาถั่วต่างๆ จะเป็นรองก็แต่ถั่วเหลืองเท่านั้น ปริมาณโปรตีนในถั่วลิสงสูงกว่าในข้าวสาลี 1 เท่า สูงกว่าข้าวเจ้า 3 เท่า เมื่อเทียบกับไซโกนมวัว เนื้อสัตว์แล้ว ก็มีโปรตีนไม่ด้อยกว่ากัน ในถั่วลิสงเป็นโปรตีนที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ ได้ง่าย ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ถึง 90 % นอกจากนี้ ถั่วลิสงยังประกอบไปด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกาย 8 ชนิด ในอัตราที่เหมาะสม ถั่วลิสงยังมีไขมัน วิตามินบี 2 โคลีน (Choline) กรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว เมไทโอนีน (Methionine) และวิตามินเอ บี อี เค แคลเซียม เหล็ก และธาตุอื่นๆ



ถั่วลิสง



ถั่วเหลือง

ถั่วเหลือง ถั่วเหลืองเป็นพืชที่มีโปรตีนมาก สามารถใช้แทนเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี ถั่วเหลืองยังมีวิตามิน และแร่ธาตุอื่นๆ ด้วย ถั่วเหลืองมีไขมันที่ไม่อิ่มตัว ช่วยละลายคอเลสเตอรอล มีธาตุเหล็กสูง จึงช่วยบำรุงโลหิต บำรุงประสาท ป้องกันโรคตับ และช่วยละลายนิ่วในถุงน้ำดี ถั่วเหลืองที่ใช้ในอาหารเจ มีทั้งใช้เป็นส่วนผสมโดยตรง หรือแปรรูปเป็นอย่างอื่น เช่น เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ โปรตีนเกษตรชนิดต่าง ๆ ฯลฯ นอกจากนี้ ยังสามารถนำถั่วแดง ถั่วดำ มาปรุงเป็นอาหารได้ เช่น นำมาทำขนม ซึ่งให้วิตามินบี 1 และเส้นใยอาหารสูง



ถั่วแดง



ถั่วดำ



ถั่วเขียว ช่วยกระตุ้นประสาท เจริญอาหาร มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และแคโรทีน ถั่วเขียวมีฤทธิ์เย็น รสหวาน ทำให้มีคุณสมบัติเด่นในการขับร้อน แก้อ่อนใน กระจายน้ำ ช่วยขับปัสสาวะและของเหลวอื่นๆ ช่วยลดความดันโลหิต แก้เบาหวาน บำรุงสายตา เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของไตและม้าม เปลือกหุ้มเมล็ดถั่วเขียวเป็นแหล่งเส้นใยที่ดี จึงช่วยป้องกันท้องผูก รีดสีดวงทวาร ช่วยรักษาโรคตาแดง ตาอักเสบ ช่วยให้เจริญอาหาร ถั่วเขียวมีปริมาณไขมันต่ำกว่า ถั่วลิสงและถั่วเหลือง จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก



ถั่วเขียว



ถั่วแดงงา



ถั่วลันเตา

งา

งาขาว (White Sesame) เม็ดเล็กๆนี้ ให้โปรตีน ธาตุเหล็ก ไอโอดีน สังกะสี วิตามินซี สูงกว่าผักทั่วไปถึง 40 เท่า งามยังอุดมไปด้วยวิตามินอี ซึ่งช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นไม่แห้งแตกง่าย ชะลอรอยเหี่ยวย่นก่อนวัยให้เส้นผมมีสุขภาพดีไม่แห้งแตกปลาย และยังช่วยในการจับตัวของรกกับผนังมดลูก สารเซซามอล ในงา ยังป้องกันมะเร็ง และทำให้ร่างกายแก่ช้าลง



งาขาว



งาดำ

งาดำ ภายในเมล็ดเล็กๆนี้ มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์มากมาย เช่น โปรตีน ซึ่งในงาดำจะมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายคือ กรดอะมิโนเมไทโอนีน (Methionine) ซึ่งในถั่วเหลืองก็ยังมี กรดอะมิโนชนิดนี้น้อยกว่า งาดำ นอกจากนั้นยังมีแคลเซียม มากกว่านมวัวถึง 6 เท่า อุดมไปด้วยวิตามินบี ทั้ง บี1 บี 2 บี3 บี5 บี6 และบี9 ซึ่งช่วยบำรุงประสาทและมีวิตามินอีสูง ช่วยต้านมะเร็งได้ด้วย



กะปิเจ

กะปิเจ ผลิตจากถั่วเหลืองหมักตามธรรมชาติเจ 100 %



พริกแกงเขียวหวานเจ



พริกแกงเผ็ดเจ



ซอสปรุงรสต่างๆ

มีส่วนประกอบ เป็นถั่วเหลือง เกลือ น้ำตาลทราย แต่งกลิ่นเลียนแบบและหมักตามวิถีธรรมชาติ



ซีอิ้วหวานเจ



ซีอิ้วดำเจ



ซีอิ้วขาวเจ



ซอสปรุงรสเจ



ซอสเห็ดหอม



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
เต้าหู้ยี้	2 ก้อน (15 กรัม)	660
น้ำจิ้มสุกี้เข้มข้น	2 ช้อนกินข้าว	560
สาหร่ายแผ่นปรุงรส	30 กรัม	520
ผงชูรส	1 ช้อนชา	492
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	490
ผงฟู	1 ช้อนชา	339
ซอสพริก	1 ช้อนกินข้าว	231
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนกินข้าว	149

เมนูครัว อาหารเจส์สุขภาพ





โปรตีนเกษตรผัดพริกหวาน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

โปรตีนเกษตรเจ (10 ชั้น)	150	กรัม
ซีอิ๊วดำ	1/2	ช้อนชา
น้ำซุปล	3	ช้อนโต๊ะ
พริกหวาน สีเขียว แดง เหลือง	200	กรัม
ซอสเห็ดหอม	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	1/2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ตามด้วยโปรตีนเกษตรเจผัดให้ร้อน
2. ใส่พริกหวานตามด้วยน้ำซุปล ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่เครื่องปรุงมีซอสเห็ดหอม ซีอิ๊วดำ น้ำตาล แล้วผัดให้เข้ากัน
4. พอพริกสุกพอประมาณ ก็ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	338	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	17.1	กรัม
ไขมัน	4.5	กรัม
โปรตีน	57.9	กรัม
แคลเซียม	163.4	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.4	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	13.0	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	65.0	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.8	มิลลิกรัม

Tips : ใส่เต้าหู้หรือเห็ดต่างๆ แทนโปรตีนเกษตร

: ควรใช้พริกหวานหลายๆ สี เพราะสารสีในพริกหวานถือว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย กระตุ้นภูมิคุ้มกัน





ตุ๋นยาจีน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2-3 คน

เครื่องยาจีน 1 ห่อ	100	กรัม
โปรตีนเกษตรเจ หรือชาเห็ดหอม	100	กรัม
เห็ดหอม 5 ดอก	100	กรัม
น้ำ	3-4	ถ้วย
ซूपก้อนเห็ดหอมเจ	1	ก้อน
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำน้ำตั้งบนไฟให้เดือดแล้วนำเครื่องยาจีนใส่ลงไปตั้งไฟไว้ 25 นาที
2. จากนั้นนำโปรตีนเกษตรเจหรือชาเห็ดหอมพร้อมเห็ดหอมใส่ลงไป 5 นาที ตั้งไฟไว้
3. ปรงรสด้วยเครื่องปรุงซूपก้อนและซีอิ้วขาว พร้อมคนให้เข้ากัน
4. เสร็จแล้วยกลงตักใส่ชามพร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	121	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
ไนอาซีน	5.6	มิลลิกรัม

Tips: ใส่เชื้อไฟ เห็ดต่าง ๆ หรือถั่วต่าง ๆ เพื่อเพิ่มใยอาหาร และโปรตีน





ตุ๋นเห็ด

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 10 คน

หมีกิง(ผสมหัวบุก 50 %)	1 กิโลกรัม	ซีอิ๊วดำอย่างดี	3 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วหวานอย่างดี	5 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลปีบ	200 กรัม
เห็ดหอม(100 กรัม)	20 ดอก	เกลือ	3 ช้อนโต๊ะ
รากผักชีพริกไทยป่นละเอียด		เครื่องเทศโป๊ยกั๊ก อบเชย	
พริกไทยดำป่น แบบหยาบ		น้ำมันพืชสำหรับทอด	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำหมีกิงไปล้างและล้างให้แห้ง นำไปทอดให้มีสีเหลืองทอง
- นำหมีกิงที่ทอดแล้วนำไปต้ม ตุ่นจนเปื่อย นุ่ม
- นำชิ้นมาหมักซีอิ๊วดำ รากผักชี พริกไทย ประมาณครึ่งชั่วโมง
- นำหมีกิงที่หมักแล้วไปตุ๋นพร้อมดอกเห็ดหอม
- ใส่ซีอิ๊วหวาน พริกไทยป่นแบบหยาบๆ
- เครื่องเทศนำไปทอดแล้วใส่รวมกับหมีกิงพร้อมปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ ชิมให้ได้รสหวาน เค็ม พอดี ๆ หวานนำความเค็ม
- รับประทานกับกานาฉ่าย และพริกน้ำส้ม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	325 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	6.5 กรัม
ไขมัน	2.3 กรัม
โปรตีน	40.3 กรัม
แคลเซียม	136.4 มิลลิกรัม
เหล็ก	2.7 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	2.8 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	0.4 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.8 มิลลิกรัม

Tips: ใช้วิธีคั่วหมักทิ้งหรืออบให้เหลืองหอมแทนการทอดเพื่อลดปริมาณไขมัน
: ใส่กะหล่ำปลีหรือผักกาดขาวลงไปตุ๋นเพื่อเพิ่มใยอาหารและวิตามิน





สะเต๊ะ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 6 คน

โปรตีนถั่วเหลือง แผ่นใหญ่	5 แผ่น	ผงกะหรี่	2 ช้อนชา
ไขมัน	1/2 ช้อนชา	กะทิ	1 ถ้วย

วิธีทำ

1. นำโปรตีนไปแช่น้ำให้นุ่ม
2. นำโปรตีนคลุกกับเครื่องเทศ แล้วนำเสียบไม้ทอด พร้อมรับประทาน

น้ำจิ้มสะเต๊ะ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ข้าว	1 แ่ง	ตะไคร้	1 ต้น
ถั่วลิสง	500 กรัม	กะทิ	400 กรัม
น้ำตาลปีบ	100 กรัม	พริกชี้ฟ้า	4 เม็ด
เกลือ	2 ช้อนชา		

วิธีทำ

1. ตังกะทิเคี่ยวให้แตกมันแล้วใส่พริกแกงลงไปเคี่ยวใส่น้ำตาลปีบปรุงรสด้วยเกลือแล้วใส่ถั่วลิสง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	365 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
ไนอาซีน	4.5 มิลลิกรัม





44

เมนูครัว อาหารเจสุขภาพ

อาจาต

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

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

วิธีทำ

1. นำตั้งไฟแล้วเติมน้ำตาลคนให้ละลายแล้วนำน้ำส้มสายชูเติมลงไป ใส่เกลือเล็กน้อย ปรุงตามชอบแล้วยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น
2. ใส่พริกชี้ฟ้าลงไป
3. นำแตงกวาที่หั่นไว้ใส่ลงไป พร้อมเสิร์ฟ



*Tips: ใช้หีดต่าง ๆ หรือเต้าหู้แผ่นแข็งย่าง แทนโปรตีนเกษตรได้
: ใช้วิธีการอบหรือจี่แทนการปิ้ง ย่าง ได้*





ลาบ

ส่วนผสมและเครื่องปรุงรungskินได้ 4 คน

โปรตีนเกษตรเจ	300	กรัม
ข้าวคั่ว	2	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
โหระพา	4-5	ต้น
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1/2	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนชา
มะนาว	4	ช้อนโต๊ะ
สะระแหน่	4-5	ต้น

กินผักสด เช่น ผักกาดหอม, แดงกวา, ถั้วฝักยาว

วิธีทำ

1. นำโปรตีนเกษตรแช่น้ำพอนุ่ม บีบน้ำออก คลุกแป้งมัน (ไม่ใส่น้ำ)
2. นำเบ็ดที่คลุกแป้งมันแล้วมาทอด จากนั้นหั่นเป็นลูกเต๋า
3. ปรุงรสน้ำยำด้วยซีอิ๊ว มะนาว น้ำตาลทราย พริกป่น ชิมรสกลมกล่อม นำมาคลุกในโปรตีนเกษตร ใส่ข้าวคั่วคลุกเคล้าให้ทั่ว ใส่ใบสะระแหน่ ใบโหระพา กินกับผักสดที่เตรียมไว้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	313	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	17.3	กรัม
ไขมัน	1.7	กรัม
โปรตีน	58.1	กรัม
แคลเซียม	183.1	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.7	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	51.5	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	14.4	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	0.9	มิลลิกรัม

*Tips: เพิ่มเห็ดชนิดต่าง ๆ ลงไปเพื่อเพิ่มใยอาหารและโปรตีน
: นำผักใบ เช่น ผักกาดหอม, ผักสลัด มาห่อลวกเพื่อเพิ่มใยอาหาร*





เยื่อใผ่น้ำแดง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

เยื่อใผ่	8 เส้น	เห็ดหอมแห้ง	3 ดอก
เห็ดนางฟ้า	100 กรัม	เห็ดฟาง	100 กรัม
ผงชูเจ	1/2 ช้อนโต๊ะ	ยอดข้าวโพด	100 กรัม
ซอสเห็ดหอม	1 ช้อนโต๊ะ	ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนโต๊ะ	ผักชี	1 ต้น
แป้งมัน	1 ช้อนโต๊ะ	ซีอิ้วดำ	3-4 หยด
น้ำมันพืช	1/2 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน เอาเห็ดหอมรวนให้พอหอม แล้วพักไว้
2. นำเอาน้ำ 1 ชาม เทใส่ลงหม้อพร้อมกับผงชู ตั้งไฟให้เดือด
3. ใส่เห็ดหอมที่เตรียมไว้ เยื่อใผ่ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ยอดข้าวโพด
4. ปรุงรสที่เตรียมไว้ พอเดือดใส่แป้งมันค่อยๆ คนพอเหนียว
5. ตักใส่ชามโรยด้วยผักชี พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	158 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
ไนอาซีน	6.5 มิลลิกรัม

Tips: ใช้น้ำราด เป็นก๋วยเตี๋ยวราดหน้าได้
: ใส่เส้นหมี่ขาวลวกเพิ่มได้ คล้ายกับกระเพาะปลาเจ





50

เมนูคู่ครัว อาหารเจสุขภาพ

เต้าหู้น้ำแดง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 1-2 คน

ซิงชอย	1	ช้อนชา
น้ำมันงา	1	ช้อนชา
น้ำซุปล	1/2	ถ้วยตวง
เต้าหู้ขาวหั่น 8 ชั้น 1 หลอด	240	กรัม
ซอสเห็ดหอม	1	ช้อนชา
แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ทอดเต้าหู้ให้สุกเหลืองนำมารับประทานพอสุกให้นำไปวางใส่จานที่เตรียมไว้
2. ทำน้ำปรุงรสโดยนำน้ำซุปลตั้งหม้อให้ร้อน
3. ใส่ซอสเห็ดหอม น้ำมันงา ซิง คนให้เข้ากัน
4. นำแป้งข้าวโพดละลายน้ำใส่ตามลงไปคนให้แป้งสุกดี
5. นำน้ำราดที่ทำเสร็จแล้วไปราดเต้าหู้ทอดที่เตรียมไว้พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	108	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	5.7	กรัม
ไขมัน	6.6	กรัม
โปรตีน	6.9	กรัม
แคลเซียม	46.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.6	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.0	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	0.5	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	1.1	มิลลิกรัม

*Tips: เต้าหู้ นำไปนึ่งหรือจี่ในกระทะแทนการทอด
: ใส่ผักนึ่งเพื่อเพิ่มสีสัน เช่น แครอท เบล็ตถั่วลันเตา
ข้าวโพดอ่อน ผักกาดขาว*





เต้าหู้สามรส

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

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

วิธีทำ

1. หั่นเต้าหู้เป็นชิ้น 3 เหลี่ยมแล้วนำไปทอดด้วยไฟร้อนปานกลางจนเหลือง
2. ทอดพริกด้วยน้ำมันปานกลาง แล้วรีบตักขึ้น
3. ทำน้ำ 3 รส นำ น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ ซีอิ๊วขาว เกลือมาเคี่ยวรวมกันจนเหนียว
4. นำมาราดเต้าหู้ที่ทอดแล้วโรยด้วยพริกทอด

หมายเหตุ

ก่อนหั่นเต้าหู้ให้ทาเกลือ บางๆ(ไม่มาก) ทิ้งไว้ประมาณ 1 นาที จากนั้นล้างเกลือออกก่อนทอด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	135	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
ไนอาซีน	1.1	มิลลิกรัม

Tips: เต้าหู้ นำไปนึ่งหรือจี่ในกระทะแทนการทอดได้
: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโปรตีน
: ใส่ผักนึ่งเพื่อเพิ่มสีสัมผัส เช่น แครอท เบล็ตถั่วลันเตา
ข้าวโพดอ่อน ผักกาดขาว





เต้าหู้ทรงเครื่อง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

เต้าหู้ขาวอ่อน	2 ก้อน	เห็ดหอมแห้ง (ปานกลาง)	3 ดอก
แครอท	3 ซ้อนโต๊ะ	ข้าวโพด	3 ซ้อนโต๊ะ
ถั่วลันเตา	3 ซ้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1 ซ้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1 ซ้อนโต๊ะ	แป้งมันสำปะหลัง	2 ซ้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1 ซ้อนชา	ซอสเห็ดหอม(เจ)	1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีทำ

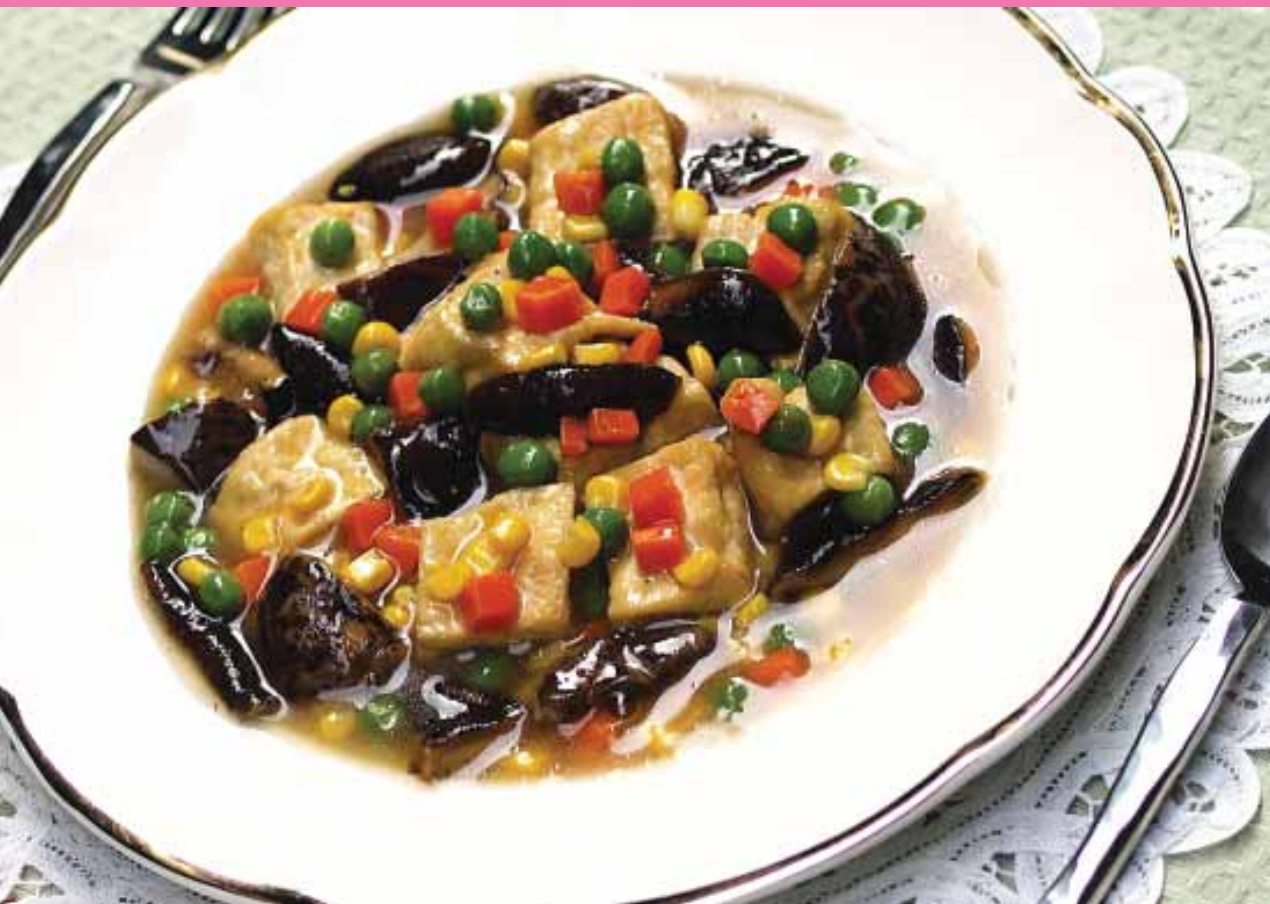
- นำเต้าหู้ทอดจนเหลือง ตักพักไว้ในจาน
- นำแป้งมันสำปะหลังมาละลายน้ำ ทิ้งไว้
- นำเห็ดหอมมาหมักด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลเล็กน้อย ประมาณ 1 นาที
- นำเห็ดหอมที่หมักเรียบร้อยแล้วมาทอด ด้วยน้ำมันเล็กน้อยจนหอม แล้วนำมาพักไว้ก่อน
- ตั้งกระทะแล้วใส่น้ำ 1/2 ถ้วย รอจนเดือดแล้วนำเห็ดหอมแห้ง แครอท ข้าวโพด ถั่วลันเตา น้ำตาลทราย ซีอิ๊ว ซอสเห็ดหอม ต้มจนได้ที่แล้ว
- ใส่น้ำมันงาและแป้งมันสำปะหลัง ที่จะละลายน้ำคนให้พอข้นแล้วนำไปราดบนเต้าหู้

หมายเหตุ เต้าหู้ขาวอ่อน ทาเกลือเล็กน้อย แล้วทอดรสชาติจะดีขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	129 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
ไนอาซีน	1.2 มิลลิกรัม

*Tips: เปลี่ยนเป็นเต้าหู้ชนิดอื่นแทนได้ เช่น เต้าหู้ขาวหลอด
เต้าหู้เหลืองแบบแผ่น
: นำเต้าหู้มานึ่งหรือจี่ในกระทะ แทนการทอด*





เต้าหู้ผัดผงกะหรี่

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

เต้าหู้อ่อน	2	ชิ้น
ข้าวโพด	3	ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่	2	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
พริกสดแดงเม็ดใหญ่	1	เม็ด
แครอท	3	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลันเตา	3	ช้อนโต๊ะ
ขึ้นฉ่าย	2-3	ต้น
ผงผักปรุงรส	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำกระทะตั้งเตาใส่น้ำมันพืชรอให้กระทะพอร้อน นำเต้าหู้ยี้ในกระทะผัดให้ทั่ว
- นำแครอท ข้าวโพด ถั่วลันเตา ผงกะหรี่ มาผัดรวมกัน แล้วปรุงรสด้วยซีอิ๊ว ผงผักปรุงรส เติมน้ำเล็กน้อยไม่ให้แห้ง
- ปรุงรสตามใจชอบจากนั้นนำขึ้นฉ่ายใส่แล้วคนให้ทั่วเร็วๆ (อย่านาน) เสร็จแล้วตักใส่จาน
- นำพริกแดงหั่นเฉียงสวยงาม แต่งหน้าอาหารให้ดูน่ารับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	103	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
ไนอาซีน	1.2	มิลลิกรัม

Tips: ใส่เห็ดต่างๆ เชื้อเพิ่มใยอาหารและโปรตีน
: กินกับผักใบ เช่น ผักกาดหอม ผักสลัด เพิ่มใยอาหาร





เห็ดสามอย่างอบวันเส้น

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

เห็ดออริโนจิ	200 กรัม	ซอสเห็ดหอมเจ	2	ช้อนโต๊ะ
เห็ดภูฐาน	200 กรัม	น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา
ขึ้นฉ่าย	3 ต้น	น้ำเปล่า	2	ถ้วย
พริกไทยขาวเม็ด	1	ช้อนโต๊ะ		
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา		
วันเส้น	100 กรัม			
หลินจือสด	200 กรัม			
ซิงแก่	100 กรัม			
รากผักชี	3 ต้น			

วิธีทำ

1. นำวันเส้นแช่น้ำพอนิ่มพักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำประมาณ 2 ถ้วย พอเดือด นำซิงแก่ ขึ้นฉ่าย รากผักชี พริกไทยขาวเม็ด ปรุงรสด้วยซอสเห็ดหอมเจ ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย
3. นำเห็ด 3 ชนิด ลงไปคลุกผัดให้พอสุก แล้วนำเห็ดขึ้น
4. นำวันเส้นคลุกในกระทะด้วยไฟอ่อนจนวันเส้นสุก (ดูให้น้ำแห้งพอดี)
5. หลังจากนั้นนำวันเส้นมาใส่บนเห็ด แล้วเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	184	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
ไนอาซีน	2.1	มิลลิกรัม

*Tips: อาจเปลี่ยนเป็นเส้นบะหมี่หรือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปอบ
แทนวุ้นเส้น*

: ใส่เต้าหู้เพื่อเพิ่มโปรตีน

: กินกับน้ำจิ้มซีฟู้ดเพื่อเพิ่มรสชาติ





เห็ดหอมโรยงา

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

เห็ดหอมแห้งดอกใหญ่	10 ดอก	ซิงลับ	1	ซ็อนโตะ
แครอท หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก	1	ซ็อนโตะ	1	ซ็อนโตะ
แป้งทอดกรอบ	2	ซ็อนโตะ	1	ซ็อนโตะ
ผักกาดหอม	1 ต้น	ซีอิ้วขาว	1	ซ็อนโตะ
น้ำตาลทราย	1	ซ็อนชา	2	ซ็อนโตะ
		น้ำมันพืช		

วิธีทำ

- นำเห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่ม หั่นเป็นเส้น จากนั้นนำไปหมักด้วย ซีอิ้วขาว 1/2 ซ็อนโตะ น้ำตาลทราย 1/2 ซ็อนชา หมักไว้ประมาณ 3 นาที แล้วนำไปคลุกกับแป้งทอดกรอบ จากนั้นนำไปทอด น้ำมันร้อนปานกลาง (ระหว่างทอดให้เขี่ยเห็ดให้แยกกัน) จากนั้นนำมาพักไว้
- ตั้งน้ำมันเจียวซิงให้หอมจากนั้นใส่แครอท ใส่ น้ำ 1/2 ถ้วยตวง ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย เติมน้ำมันงาละลายน้ำ คลุกเคล้าพอข้น เสร็จแล้วราดบนเห็ดทอดที่วางรองด้วยผักกาดหอม โรยด้วยงาคั่ว

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	137	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	15.4	กรัม
ไขมัน	7.0	กรัม
โปรตีน	3.1	กรัม
แคลเซียม	25.3	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.0	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	25.9	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินซี	4.7	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	1.6	มิลลิกรัม

Tips: ชিংอ่อนจะเคี้ยวได้บ่อย ชিংแก่จะเคี้ยวได้ยาก แต่มีกลิ่นหอมกว่า
: ใส่เงาะดำเพื่อเพิ่มสีส้ม และเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ





โปรตีนเกษตรราดซอส

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

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

วิธีทำ

1. โปรตีนเกษตรนำไปทอดในน้ำมัน (ไฟอ่อน) พักไว้
2. มันฝรั่งต้มพอสุก ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น นำไปทอดพอเกรียม พักไว้
3. แครอท ปอกเปลือกหั่นเป็นท่อนยาว ต้มในน้ำพอสุกตักขึ้นใส่จาน
4. ถั่วแขกลอกแกนกลาง ต้มให้สุกตักขึ้นใส่จาน
5. มะเขือเทศล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นๆ
6. เห็ดหอมแช่น้ำร้อนในน้ำมัน
7. น้ำมันพอประมาณสำหรับทอด มันฝรั่ง แครอท
8. การทำน้ำราดโปรตีนเกษตร นำน้ำมันเนยใส่กระทะ พอร้อนใส่มะเขือเทศหั่นชิ้น ลงไปผัดให้เข้ากัน เติมซอสปรุงรสลงไป แล้วตามด้วยซอสมะเขือเทศ พริกไทย น้ำตาลทรายชนิดหน้อย ถ้าชันมาก เติมน้ำลงไปชิมรส ต้องการเปรี้ยวหวานน้ำ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	201 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	27.1 กรัม
ไขมัน	3.7 กรัม
โปรตีน	15.2 กรัม
แคลเซียม	0.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	15.2 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	73.1 อาร์ อี
วิตามินบี 1	2.5 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินซี	2.5 มิลลิกรัม
ไนอาซีน	55.3 มิลลิกรัม

*Tips: นำโปรตีนเกษตรไปนึ่งหรือจี่หรือคั่วในกระทะแทนการทอด
: เพิ่มเต้าหู้ชนิดต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโปรตีน*





ยำมะเขือยาว

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 3 คน

มะเขือยาว 1 ลูก	200	กรัม
ผักชี 2 ต้น หั่นหยาบ	80	กรัม
ซีอิ้วขาว	2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	2	ช้อนชา
แฮมเจซอยเส้นบางๆ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกสับ	2	เม็ด
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
เห็ดเข็มทอง	50	กรัม

วิธีทำ

1. นำมะเขือยาวไปเผาจนสุกจากนั้นนำไปล้างน้ำแคะเปลือกออก
2. นำมะเขือที่ล้างแล้วหั่นตามขวางยาวชิ้นละประมาณ 2 นิ้ว แล้วเตรียมไว้
3. เตรียมน้ำยำโดยนำน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ ตั้งบนไฟให้เดือดจากนั้นใส่เห็ดเข็มทองลงไป พอเห็ดสุกก็ใส่เครื่องปรุงมี ซีอิ้วขาว น้ำมะนาว น้ำตาล พริกสับลงไป
4. คนให้เข้ากันจากนั้นใส่มะเขือยาว แฮมเจ ผักชีลงไปคนให้เข้ากันตักใส่จานกินได้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	60	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	9.1	กรัม
ไขมัน	0.5	กรัม
โปรตีน	4.9	กรัม
แคลเซียม	50.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.1	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	56.3	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินซี	31.9	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	2.4	มิลลิกรัม

*Tips: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโปรตีนและใยอาหาร
: กินกับผักสด เพื่อเพิ่มวิตามินและใยอาหาร เช่น ผักกาดหอม
ผักกาดขาว ผักสลัด*





ยำเจ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 5 คน

โปรตีนเกษตร (1 ถุง)	500	กรัม
ใบสะระแหน่	1	กำมือ
มะนาวคั้นน้ำ	5	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่น	200	กรัม
พริกชี้หูสวน ประมาณ	15	เม็ด
ซีอิ้วขาว	3-4	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำโปรตีนเกษตรทอดในน้ำมัน ทอดไฟอ่อน พอเหลือง นำพักไว้
2. ตะไคร้หั่นบางๆ เฉพาะโคน พริกชี้หูหั่นละเอียด นำมะนาว ซีอิ้วขาว โปรตีนเกษตรที่ยีแล้ว คลุกเคล้ารวมทั้งหมดโรยด้วยใบสะระแหน่ นำไปกินกับผักสดตามใจชอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	453	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	23.1	กรัม
ไขมัน	6.9	กรัม
โปรตีน	76.1	กรัม
แคลเซียม	217.3	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.2	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	4.0	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	4.9	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	1.3	มิลลิกรัม

Tips: ใส่เต้าหู้แข็งยี เพื่อเพิ่มโปรตีน

: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพิ่มใยอาหารและโปรตีน

: กินกับผักสด เพื่อเพิ่มวิตามินและใยอาหาร เช่น ผักสลัด
แตงกวา ถั่วฝักยาว





ส้มตำเจ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 3 คน

มะละกอ(ขูดเป็นฝอย)	350	กรัม
ถั่วฝักยาว	1	ฝัก
มะเขือเทศเล็ก 2 ลูก	150	กรัม
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
แครอท(ขูดเป็นฝอย)	150	กรัม
ถั่วลิสง	4	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนู	3	เม็ด
ซีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตำพริกชี้หนูให้ละเอียดพอประมาณ
2. ใส่ซีอิ้วขาว น้ำมะนาว น้ำตาลปีบลงไป แล้วคลุกให้เข้ากัน
3. ใส่มะละกอสับ แครอท ถั่วฝักยาว มะเขือเทศลงไปแล้วโขลกแรงพอประมาณให้เข้ากันตามด้วยถั่วลิสง
4. ตักใส่จานให้เรียบร้อย พร้อมกิน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	160	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	20.2	กรัม
ไขมัน	6.6	กรัม
โปรตีน	6.4	กรัม
แคลเซียม	52.4	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.9	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	52.0	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	60.7	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	2.7	มิลลิกรัม

Tips: ใช้ผลไม้สดตามฤดูกาล เป็นส่วนผสมผลไม้

: เพิ่มถั่วเมล็ดแห้งชนิดอื่นแทนถั่วลิสงคั่วได้เช่น อัลมอนต์, เม็ดมะม่วงหิมพานต์

: กินกับผักสด เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว แตงกวา ฝักสลัด เพื่อเพิ่มใยอาหาร





70

เมนูคู่ครัว อาหารเจสู่สุขภาพ

ต้มจืดเห็ดเข็มทอง เต้าหู้หลอด

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

เห็ดเข็มทอง	100	กรัม
ผงปรุงรสจากผัก	1	ช้อนชา
พริกไทยเม็ด ตำแหลก	1/2	ช้อนชา
น้ำเปล่า	2	ถ้วยตวง
เต้าหู้ขาวหลอด	220	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	3	ต้น

วิธีทำ

1. นำน้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง ต้มพอเดือด ใส่รากผักชี ตามด้วย พริกไทย ซีอิ๊วขาว เต้าหู้ขาวและเห็ดเข็มทอง ตามลำดับ
2. ปรุงรสตามใจชอบ แล้วยกลง เสิร์ฟได้เลย

หมายเหตุ เต้าหู้ขาวควรหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าประมาณ 1 เซนติเมตร

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	45	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	3.0	กรัม
ไขมัน	2.0	กรัม
โปรตีน	3.9	กรัม
แคลเซียม	25.2	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.9	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0.0	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.0	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.6	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	1.4	มิลลิกรัม

Tips: เพิ่มแครอท, ปักทอง, ฝักบัวเหี่ยว เพื่อเพิ่มใยอาหาร และวิตามิน
: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพิ่มใยอาหารและโปรตีน





ต้มโคล้งพองเต้าหู้

พองเต้าหู้

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

พองเต้าหู้สด สาหร่ายแผ่น เกลือ แป้งสาลี พริกไทยป่น

วิธีทำ

1. นำพองเต้าหู้หั่นฝอย นำมาผสม พริกไทยป่น เกลือ แป้งสาลี
2. นำสาหร่ายวางบนพองเต้าหู้ที่ผสมแล้ว พันแผ่นแน่นๆ
3. นำโปรตีนเกษตรไปนึ่ง

ส่วนผสมและเครื่องปรุงน้ำต้มโคล้ง

พองเต้าหู้สด	200 กรัม	พริกป่น	1 ช้อนชา
แผ่นสาหร่าย	1 แผ่น	พริกคั่ว	1 เม็ด
โหระพา	1 ชิ้น	ข่า	6 ชิ้น
ข้าวโพด	4 ชิ้น	ตะไคร้	2 ต้น
เห็ดฟาง	4 ชิ้น	มะเขือเทศลูกเล็กหั่น	6 ลูก
แครอท	4 ชิ้น	ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ช้อนชา	ใบมะกรูด	5 ใบ

(มีต่อ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	106 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
ไนอาซีน	8.5 มิลลิกรัม





74

เมนูคูครัว อาหารเจสุขภาพ

วิธีทำ

1. นำน้ำมาตั้งไฟใส่ตะไคร้ ทูบซ่า ใบมะกรูด มะเขือเทศ เห็ดฟาง ข้าวโพด แครอท รอให้น้ำเดือด ปรุงรสโดยใส่ซีอิ๊ว พริกป่น
2. ยกหม้อลงใส่มะนาว โหระพา ตักใส่ถ้วย
3. นำปลาฟองเต้าหู้ที่นึ่งแล้ว มาหั่นเป็นแว่นๆ พองาม ลงทอดและนำมา กินกับต้มโคล้งที่ปรุงไว้



*Tips: ใส่เห็นชนิดต่าง ๆ เพิ่มใยอาหารและโปรตีน
: เปลี่ยนจากฟองเต้าหู้ เป็นเต้าหู้สดได้*





ต้มยำทะเลน้ำข้น

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

โปรตีนเกษตร	6 ชิ้น	เห็ดนางฟ้า	100 กรัม
เห็ดฟาง	100 กรัม	ข่า	6 แวน
มะเขือเทศสีดา	4 ผล	ใบมะกรูด	5 ใบ
ตะไคร้	3 ต้น	มะนาว	3 ซ่อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่ง	2 ต้น	น้ำพริกเผา(เจ)	1 ซ่อนโต๊ะ
พริกชี้หนู	7 เม็ด	ซีอิ้ว	1 ซ่อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ใส่น้ำ 1 ขามในหม้อพร้อมผงซूप
2. ตั้งไฟ ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หนู รอพอน้ำเดือด
3. ใส่โปรตีนเกษตร (ที่นำไปคั่วน้ำมันพอเหลือง) เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า น้ำพริกเผา ซีอิ้ว มะนาว มะเขือเทศ
4. พอเดือดใส่ผักชีฝรั่ง ปิดไฟ ตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	230 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
ไนอาซีน	2.9 มิลลิกรัม

Tips: ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวแข็ง เช่น กุ้งเส้น บะหมี่ เพื่อให้ ได้คาร์โบไฮเดรต





แกงเผ็ดเบ็ดเตล็ด

ส่วนผสมและเครื่องปรุงรู่ กินได้ 6 คน

โปรตีนเกษตร	300	กรัม
ซิงแกโซลกหรือสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง เขียว	1	เมล็ด
มะเขือเปราะ	10	ลูก
น้ำตาลปีบ ซีอิ้วขาว เกลือ		
กะทิ	1/2	กิโลกรัม
เครื่องแกงเผ็ด	3	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพาดมชอบ		
ลันจี	10	ลูก
มะเขือเทศลูกเล็ก	10	ลูก

วิธีทำ

1. คั้นกะทิแยกหัวแยกหางกะทิไว้
2. ผัดซิง เครื่องแกงเผ็ด กับหัวกะทิจนหอมใส่โปรตีนเกษตรลงผัดให้เข้ากัน
3. ใส่หางกะทิลงคนให้เข้ากันใส่ลันจีและมะเขือเทศ ลงไปปรุงรสด้วย น้ำตาล เกลือ ซีอิ้วขาว ตามใจชอบ
4. ใส่มะเขือเปราะ พริก รอจนเดือดใส่ใบโหระพาดมแล้วโรยหน้าด้วย พริกชี้ฟ้าขอย ใบโหระพาและหัวกะทิชั้นๆจะกินกับขนมจีนก็ได้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	447	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	26.3	กรัม
ไขมัน	9.6	กรัม
โปรตีน	65.6	กรัม
แคลเซียม	20.2	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.7	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	6.7	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินซี	24.5	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	2.4	มิลลิกรัม

Tips: ใช้ น้ำมันถั่วเหลืองแทนกะทิ เพื่อลดไขมัน
: ใส่เห็นชนิดต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโปรตีนและใยอาหาร





80

เมนูคู่ครัว อาหารเจสุขภาพ

แกงเขียวหวาน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 3 คน

มะเขือเปราะ	150	กรัม
มะเขือพวง	50	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	1	เม็ด
กะทิ	250	กรัม
ชีอิ้ว	2	ช้อนโต๊ะ
หมูเจ๊กไม่มีไขมันใส่เต้าหู้แทนได้	200	กรัม
เห็ดหูหนูดำ	50	กรัม
ใบโหระพา	1	กรัม
ใบมะกรูด	5	ใบ
พริกแกงเขียวหวาน	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่กะทิ พริกแกงเขียวหวาน เคี่ยวพอแตกมัน
2. ใส่หมูเจ๊ก มะเขือเปราะ มะเขือพวง เห็ดหูหนูดำ ใบมะกรูด
3. ปรุงรสด้วยชีอิ้ว
4. พอเดือด ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ใส่ใบโหระพา ปิดไฟ ใส่ซอสเสิร์ฟ (มีต่อ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	332	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	21.0	กรัม
ไขมัน	10.3	กรัม
โปรตีน	39.6	กรัม
แคลเซียม	0.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	39.6	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	144.1	อาร์ อี
วิตามินบี 1	1.0	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.0	มิลลิกรัม
วิตามินซี	0.7	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	11.6	มิลลิกรัม





พริกแกงเขียวหวานเจ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ตะไคร้	2	ต้น
พริกไทยเม็ด	10	เม็ด
ผิวมะกรูด	1/2	ซ็อนซา
ข่า	1	ซ็อนโตะ
พริกขี้หนูสวน	2	ซ็อนโตะ
กะปิเจ	1/2	ซ็อนซา

วิธีทำน้ำพริกแกง

1. นำข่า ตะไคร้ พริกไทยเม็ด พริกขี้หนูสวน ผิวมะกรูด ใส่ครก ตำให้ละเอียด
2. ใส่กะปิเจลงไปแล้วตำให้เข้ากันอีกครั้ง



Tips: ใช้นมถั่วเหลืองแทนกะทิเพื่อลดไขมัน
: กินกับขนมจีน
: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโปรตีน





แกงกะหรี่ขาเห็ด

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

โคนเห็ดหอม	53	กรัม
พริกแกง	50	กรัม
กะทิ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมพริกแกง

ผงกะหรี่	1	ช้อนชา
ขมิ้น	1	ช้อนชา
พริกขี้หนูสีส้มสด	10	เม็ด
ตะไคร้ซอย	1	ต้น

วิธีทำ

1. ตำส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด
2. ตั้งกะทิรอเดือด ใส่พริกแกงเคี้ยวพอหอม
3. ใส่โคนเห็ดหอม ปรุงรสด้วยซีอิ้ว น้ำตาลปีบ พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	169	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
ไนอาซีน	6.5	มิลลิกรัม

Tips: ใช้เนยถั่วเหลืองแทนกะทิเพื่อลดไขมัน
: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโปรตีนและใยอาหาร





มันฝรั่งเห็ดซอสขาว

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 6 คน

มันฝรั่ง	5-6 หัว	พริกไทย	น้ำตาลทราย	เกลือ
เห็ดฟาง	3 ซีด	แครอท		1 หัว
พริกหวาน	เขียว แดง	1-2 ลูก	แป้งข้าวโพด	2 ช้อนโต๊ะ
นมถั่วเหลือง	1 ถ้วย	ไซโก		1 ถ้วย
เกล็ดขนมปัง	1 ถุง	น้ำตาลทราย		1/2 ช้อนชา
เนยเค็ม	2 ช้อนโต๊ะ	น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. มันฝรั่งล้างแล้วปอกเปลือกให้สะอาด นำไปต้มหรือึ่งให้นิ่มมากๆ โดยใส่เกลือลงเล็กน้อย เมื่อได้ทีแล้วนำมาบดให้ละเอียดโดยใส่เนย 1 ช้อนโต๊ะลงผสมเสร็จแล้วพักไว้ให้เย็น
2. หั่นแครอท พริกหวาน เห็ดฟาง เป็นสี่เหลี่ยม เล็กๆ แล้วผัดส่วนผสมทั้งหมดกับเนย 1 ช้อนโต๊ะ พอสุก ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย น้ำตาล นิดหน่อยตามชอบใจ แล้วเติมนมหรือครีมลง คนจนเข้ากันดี พอเดือด ใส่แป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำลงคนจนเข้ากันยกลงพักไว้ให้เย็น
3. นำมันบดมาแผ่บางๆ เสร็จแล้วใส่ไส้ลงตรงกลางใช้มือตะล่อมจนเป็นก้อนกลมๆ หรือรีๆ ตามชอบ เสร็จแล้วโรยด้วยแป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะทาทัບด้วยไซโกกลิ้งบนเกล็ดขนมปังให้ทั่วอีกครั้งทำไปเรื่อยๆจนส่วนผสมหมด พักทิ้งไว้เตรียมทอด
4. เตรียมหม้อหรือกระทะเล็กๆ ใส่น้ำมันจนท่วมพอเดือดใส่มันลงทอดจนเหลืองสวย ยกลงซับน้ำมันจนแห้ง เวลากินเสิร์ฟกับผักต้มต่างๆ เช่น แครอท บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	201 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

Tips: ควรใช้ภาชนะขนาดเล็กพอดีกับมันและทอดทีละชิ้น
เพื่อให้มันเป็นชั้นกลมสวย
: กินกับผักสด เช่น ผักสลัด แตงกวา เพื่อเพิ่มใยอาหาร





น้ำพริก

ส่วนผสมและเครื่องปรุงร้ง กินได้ 40 คน

มะเขือยาว	2	กิโลกรัม
ถั่วเหลืองต้ม	2	กิโลกรัม
มะนาว	10	ผล
เกลือ	1	ช้อนชา
พริกชี้หนู	20	เม็ด
พริกหยวก	1	กิโลกรัม
เห็ดนางฟ้า	1	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา
ผักชีฝรั่ง	10	กำ
ถั่วเน่าหรือเต้าเจี้ยว	1/2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ย่างมะเขือยาว และพริกหยวก แล้วนำมาปอกเปลือกทิ้งไว้
2. นำเห็ดนางฟ้าอบแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
3. นำถั่วเหลืองที่แช่น้ำมาต้มให้สุก และนำมาตำหรือบด
4. นำพริกมาตำ ถั่วเหลืองต้ม แล้วตามด้วยถั่วเน่าอย่างไฟอ่อนบด หรือเต้าเจี้ยว มะเขือยาว
5. ปูร้งรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาล เกลือ ชิมรสตามใจชอบ โรยด้วยผักชีฝรั่ง
6. กินคู่กับผักต่างๆ เช่น ถั่วฝักยาว แดงกวาสด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	224	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	13.3	กรัม
ไขมัน	2.0	กรัม
โปรตีน	39.0	กรัม
แคลเซียม	113.2	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.6	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	14.1	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3	มิลลิกรัม
วิตามินซี	17.9	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	1.8	มิลลิกรัม

*Tips: กินคู่กับผักต่างๆ หลากสีสันได้ ผักจะช่วยต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยชะลอความเสื่อม กระตุ้นภูมิคุ้มกัน*





น้ำพริกมะขาม

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

มะขามสด	100	กรัม
พริกชี้หนูสด	17	เม็ด
เกลือ	1/2	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนชา
โปรตีนหมูลับ	50	กรัม
กะปิเจ	1/2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำมะขามผสมกับพริกชี้หนูตำให้ละเอียดแล้วใส่กะปิเจลงไป
2. โปรตีนหมูลับแช่น้ำให้นุ่ม
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำพริกกับมะขามที่ตำเรียบร้อยแล้วผัดลงในกระทะให้หอม แล้วใส่โปรตีนเกษตรที่คั่วต่าปนๆ ปรุงรสด้วยซอสซีอิ๊ว น้ำตาลปีบ เกลือ ชิมรสตามใจชอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	80	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	9.3	กรัม
ไขมัน	0.4	กรัม
โปรตีน	10.2	กรัม
แคลเซียม	0.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	10.2	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	133.7	อาร์ อี
วิตามินบี 1	1.0	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.0	มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.0	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	4.7	มิลลิกรัม

Tips: กินคู่กับผักต่างๆ หลากสีสันได้ ผักจะช่วยต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยชะลอความเสื่อม กระตุ้นภูมิคุ้มกัน





ผัดคะน้าฮ่องกง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

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

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำ 2 ถ้วยตวง พอน้ำเดือดใส่เกลือ 1 ช้อนชาและน้ำมันพืชที่เตรียมไว้
2. นำผักคะน้าลงลวกประมาณ 20 วินาที แล้วแช่น้ำเย็นที่เตรียมไว้ทันที
3. นำผักคะน้าขึ้นพักไว้บนจาน
4. ตั้งน้ำ 1 ถ้วยตวง พอเดือดใส่ซอสเห็ดหอม ซีอิ้วขาว แป้งมัน ลงไป แล้วคนพอข้น
5. นำน้ำราดไปราดผักที่เตรียมบนจานแล้วนำไปเสิร์ฟได้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	44 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
ไนอาซีน	0.2 มิลลิกรัม

Tips: ใส่เต้าหู้แข็งเพื่อเพิ่มโปรตีน

: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีน เช่น เห็ดหอม





ผักลึบเชียน

ส่วนผสมและเครื่องปรุงรสปูร์ กินได้ 6 คน

บรอกโคลี	100 กรัม	ดอกกะหล่ำ	100 กรัม
ถั่วลันเตา	100 กรัม	เห็ดหูหนูดำ	50 กรัม
แครอท	100 กรัม	มะเขือเทศ	2 ผล
ยอดข้าวโพด	100 กรัม	กะหล่ำปลี	100 กรัม
ถั่วงอก	100 กรัม	วุ้นเส้น	100 กรัม
ผงชูรส	1/2 ช้อนโต๊ะ	ซอสเห็ดหอม	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊ว	2 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	4 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

- ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน ตามด้วยบรอกโคลีหั่นพอบคำ ดอกกะหล่ำหั่นพอบคำ แครอทหั่นตามชอบ ถั่วลันเตาหั่นครึ่ง ยอดข้าวโพดหั่นตามยาว กะหล่ำปลีซอยแฉลบ มะเขือเทศหั่น เห็ดหูหนูหั่น
- ปรุงรสที่เตรียมไว้ทั้งหมดแล้วใส่ผักที่เหลือลงในกระทะทั้งหมดผัดพอสุกชิมรสดู ใส่วุ้นเส้น ถั่วงอก ผัดให้สุก
- ปิดไฟ ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	146 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	16.7 กรัม
ไขมัน	7.5 กรัม
โปรตีน	3.2 กรัม
แคลเซียม	0.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	3.2 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	38.4 อาร์ อี
วิตามินบี 1	1.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.1 มิลลิกรัม
ไนอาซีน	22.6 มิลลิกรัม

Tips: ใส่เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีน

: ใส่ถั่วคั่วเพิ่มโปรตีน เช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสงคั่ว





ผัดเผ็ด

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

โปรตีนเกษตร	100 กรัม	มะเขือเปราะ	100 กรัม
ถั่วฝักยาว	150 กรัม	กระชาย	50 กรัม
ใบมะกรูด	5 ใบ	ยอดข้าวโพด	3 ฟัก
พริกชี้ฟ้าแดง	1 เม็ด	ใบโหระพา	1 กิ่ง
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ	ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนโต๊ะ	ผงชูป	1 ช้อนชา
พริกแกงเผ็ด	1 ช้อนโต๊ะ		

พริกแกงเผ็ด

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ข่า	5 แว่น	ตะไคร้	2 ต้น
ผิวมะกรูด	1 ชิ้น	พริกไทยเม็ด	10 เม็ด
พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ	7 เม็ด	กะปิเจ	1/2 ช้อนชา

(มีต่อ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	319 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	31.6 กรัม
ไขมัน	8.8 กรัม
โปรตีน	28.4 กรัม
แคลเซียม	0.0 มิลลิกรัม
เหล็ก	28.4 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	163.3 อาร์ อี
วิตามินบี 1	3.8 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.0 มิลลิกรัม
วิตามินซี	3.7 มิลลิกรัม
ไนอาซีน	90.1 มิลลิกรัม





วิธีทำพริกแกงเผ็ด

นำข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด พริกไทยเม็ด พริกแห้งเม็ดใหญ่
กะปิเจ ใส่ครก ตำให้ละเอียด

วิธีทำ

1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน ใสพริกแกงเผ็ด เคี่ยวพอหอม
2. ใส่โปรตีนเกษตร ตามด้วยมะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว กระชายซอย
ใบมะกรูด ข้าวโพด
3. ปรงรส ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย ซิมนรสดีที่ ใส่โหระพา พริกชี้ฟ้าแดง
ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ

Tips: ใส่เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ หรือถัวยชนิดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีน





ผัดเผ็ดสะตอ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

สะตอ	8	ฝัก
เห็ดภูฐาน	100	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	3	ฝัก
ซีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
เห็ดฟาง	200	กรัม
พริกแกง	1	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	7	ใบ
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำน้ำมันตักใส่กระทะ พริกแกง เจียวให้หอม
2. ใส่สะตอ เห็ดฟาง เห็ดภูฐาน ข้าวโพดอ่อนลงไปผัด แล้วเติมน้ำลงไป ผัดให้พอสุก
3. ใส่เครื่องปรุงด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย แล้วใส่ใบมะกรูด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	103	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
ไนอาซีน	13.1	มิลลิกรัม

Tips: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโปรตีนและใยอาหาร
: ใส่เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีน





แซนด์วิชเห็ด

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

เห็ดหอม	70	กรัม
มะเขือเทศลูกใหญ่สำหรับแต่ง		
ขนมปังโฮลวีทปิ้ง	2	แผ่น
มะเขือเทศลูกเล็ก	2	ลูก
เกลือ พริกไทยสำหรับปรุงรส	1/4	ช้อนชา
ผักสลัดจัดจาน		
เนยจืดสำหรับผัด	1	ช้อนโต๊ะ
ผักกาดแก้ว	1	กาบ
เนยเค็มสำหรับทาขนมปัง	1/4	ถ้วย

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันเห็ดที่หั่นเตรียมไว้ผัดให้เข้ากันจนมีกลิ่นหอมแล้วจึงใส่ Whipping Cream เคี้ยวพอข้น ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย
- นำขนมปังปิ้งที่ทาด้วยเนยเค็ม ใส่น้ำมันเห็ดที่ผัดเตรียมไว้ วางผักกาดแก้ว มะเขือเทศ ประกบขนมปังปิ้งทาเนยตัดขอบ ตัดเป็นชิ้นให้สวยงาม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	434	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	39.4	กรัม
ไขมัน	25.9	กรัม
โปรตีน	10.7	กรัม
แคลเซียม	65.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.2	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	141.3	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.5	มิลลิกรัม
วิตามินซี	27.8	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	4.9	มิลลิกรัม

Tips: ให้เป็นเต้าหู้แผ่นขาวจี่ในกระทะแทนเห็ดหรือใส่เพิ่มคู่กันได้
: กินกับผักสด เช่น ผักกาดหอม ผักสลัด ผักกาดแก้ว เพื่อเพิ่ม
ใยอาหาร





ข้าวอบเผือก

ส่วนผสมและเครื่องปรุง รานได้ 10 คน

ข้าวหอมมะลิเก่า	500 กรัม	เผือกหั่นลูกเต๋า	250 กรัม
เห็ดหอมซอย	150 กรัม	แครอทหั่นลูกเต๋า	150 กรัม
ใบโหระพา	50 กรัม	น้ำมันถั่วเหลือง	
น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ	ฟ้าไทย	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ	ซอส	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	3 ราก	น้ำตาลทราย	ช้อนชา
น้ำเห็ดหอม	1 ถ้วยตวง	พริกไทย	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ทอดเผือกพอตึงผิว
2. คั่วเห็ดหอมผัดพอหอม
3. นำเครื่องปรุงทุกชนิดลงในหม้อหุงข้าวไฟฟ้า ตั้งไฟให้อุ่น
4. นำข้าวหอมลงหม้อ เติมน้ำท่วมข้าว 1 ช้อนนิ้วมือ
5. พอใกล้สุกเอาใบโหระพา แครอท ลงเคล้าผสม หุงต่อจนสุก
6. ข้าวสุก(หม้อตัดไฟอุ่น)ถอดปลั๊กไฟออก อบข้าวไว้ 20 นาที

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	297 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
ไนอาซีน	3.3 มิลลิกรัม

Tips: ใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาว

: ใส่เต้าหู้หั่นเต๋า หรือถั่วเมล็ดแห้งต้มสุก, เผือก, มัน,
ผักทอง หรือผักชนิดต่าง ๆ ผัดลงในข้าวเพิ่มได้

: กินกับผักเคียง เช่น แครอท แตงกวา ถั่วแขกได้





ข้าวผัดหน้าเลียบ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

ข้าวสวย	1	ถ้วยตวง
น้ำตาล	1	ช้อนชา
ซิง(เห็นเป็นลูกเต๋า)	1	ช้อนโต๊ะ
มะม่วง(เห็นเป็นลูกเต๋า)	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันถั่วเหลือง	1/2	ช้อนโต๊ะ
หน้าเลียบปั่นละเอียด	1/2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา
มะนาว(เห็นเป็นลูกเต๋า)	1	ช้อนโต๊ะ
มะม่วง(ซอยชิ้นเล็กๆ)	50	กรัม
หมูแดง(เจ)ซูปแบ่งทอด 5 ชิ้น	150	กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้พอร้อน
2. ใส่ข้าวสวยตามด้วยหน้าเลียบ ผัดคลุกให้เข้ากัน
3. ใส่ซีอิ้วขาว น้ำตาลตามลงไป แล้วผัดคลุกให้เข้ากัน
4. ตักข้าวใส่จานพร้อมจัดเครื่องเคียง มีซิง มะนาว มะม่วง หมูแดงทอด โปรตีนเกษตรทอด (เห็นเป็นชิ้นเล็กๆ พอคั่ว) พร้อมกิน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	416	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	36.8	กรัม
ไขมัน	4.5	กรัม
โปรตีน	57.9	กรัม
แคลเซียม	159.2	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.4	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	2.3	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินซี	14.4	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	3.1	มิลลิกรัม

Tips: ใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาว

: กินกับถั่วหรือเมล็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วได้ เพื่อเพิ่มโปรตีน

: ใส่เต้าหู้หั่นเต๋า หรือถั่วต้มสุกชนิดต่าง ๆ เผือกมัน ไข่ทอง
ผัดลงในข้าว





ข้าวผัดกะเพรา

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 1 คน

ข้าวสวย	1	ถ้วยตวง
ใบกะเพรา	1/2	ถ้วยตวง
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
โปรตีนเกษตร	100	กรัม
พริกชี้หนูสับ	2	เม็ด
ซอสเห็ดหอม	1	ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	1/2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้พอร้อน ใส่พริกชี้หนู
- ใส่โปรตีนเกษตรลงไป ปรุงรสด้วย ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย ซอสเห็ดหอม ผัดให้เข้ากัน จากนั้นใส่ใบกะเพรา
- ตักข้าวใส่จาน ราดด้วยผัดกะเพรา พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	602	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	55.4	กรัม
ไขมัน	7.8	กรัม
โปรตีน	78.8	กรัม
แคลเซียม	219.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.9	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	17.6	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.3	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3	มิลลิกรัม
วิตามินซี	2.0	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	4.5	มิลลิกรัม

Tips: ใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาว

: ใส่เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ หรือเห็ดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีน

: ใส่ผักชนิดต่าง ๆ เพิ่มได้ เช่น แครอท กระเทียม ถั่วฝักยาว
เพิ่มใยอาหาร





ข้าวผัดสาหร่าย

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 1 คน

น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
สาหร่ายป่น	1	ช้อนชา
ปลาเจทอด	100	กรัม
ข้าวเปล่า	1	ถ้วย
กะหล่ำม่วง-ขาว	50	กรัม
แครอทหั่นฝอย	50	กรัม
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้พอร้อน
2. ใส่ข้าวเปล่า ตามด้วยสาหร่ายป่น ซีอิ้วขาว ผัดคลุกให้เข้ากัน
3. ตักใส่จาน เคียงด้วยกะหล่ำม่วง-ขาว แครอท หั่นฝอยเล็กร่วมโปรตีนเกษตรทอด (ปลาเจทอด)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	668	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	59.1	กรัม
ไขมัน	11.9	กรัม
โปรตีน	82.8	กรัม
แคลเซียม	263.0	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.8	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	609.4	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.2	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3	มิลลิกรัม
วิตามินซี	38.0	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	3.5	มิลลิกรัม

Tips: ใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาว

: กินกับน้ำจิ้มที่ซื้อมาได้

: กินกับถั่วงอกชนิดต่างๆ ได้ เช่น ถั่วงอก

เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ก็ได้





เย็นตาโฟ

ส่วนผสมและเครื่องปรุงรสปรับได้ 1 คน

เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	3/4 ถ้วย	ผักบั้งไทย	4 ยอด
ถั่วงอก	1/3 ถ้วยตวง	เห็ดหูหนูขาวแช่น้ำ	1/3 ถ้วยตวง
เนื้อเป็ดเจ 5 ชิ้น	100 กรัม	เต้าหู้แผ่นทอดหั่นบางๆ	100 กรัม
แผ่นเกี้ยวเจทอด	2 แผ่น	เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา	ซอสเย็นตาโฟ	1 ช้อนโต๊ะ
ซूपก้อนเห็ดหอม	1 ก้อน		

วิธีทำ

1. จัดเส้นใหญ่ผักบั้ง ถั่วงอก เห็ดหูหนูขาว เนื้อเป็ดเจ เต้าหู้ทอด ลวกใส่ซอสเตรียมไว้
2. เตรียมน้ำซूपโดยนำน้ำ 2 ถ้วยตวง ตั้งบนไฟให้ร้อน
3. ใส่เครื่องปรุงรมีน้ำตาล เกลือ ซุปเห็ดหอมก้อนตามลงไป
4. พอเดือดแล้วใส่ซอสเย็นตาโฟลงไป คนให้เข้ากัน
5. จากนั้นนำไปเทใส่ซามที่เตรียมไว้พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	730 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	68.6 กรัม
ไขมัน	9.9 กรัม
โปรตีน	92.6 กรัม
แคลเซียม	269.2 มิลลิกรัม
เหล็ก	7.1 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	22.8 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.4 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.4 มิลลิกรัม
วิตามินซี	6.9 มิลลิกรัม
ไนอาซีน	6.2 มิลลิกรัม

Tips: ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว แทน เส้นใหญ่ เส้นหมี่ บะหมี่ผัก
หมี่ขาวกล่อม เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ





ซूपเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น หมี่เย็นญี่ปุ่น

ส่วนผสมและเครื่องปรุงรูด กินได้ 4 คน

เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นสำเร็จรูป 3 ช้อนโต๊ะ

(เลือกชนิดที่ไม่มีปลาแห้ง)

น้ำสะอาด 1 ลิตร

Baby spinach เล็กน้อย (เพื่อตกแต่ง)

เห็ดฟาง (หั่นเป็นชิ้นบางๆ) 5 ดอกกลาง

เต้าหู้หลอด (หั่นเป็นลูกเต๋า) 1 หลอด

วิธีทำซूपเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น

1. ต้มน้ำให้เดือดใส่เต้าเจี้ยวลงไป คนให้ละลายดี แล้วใส่เห็ดฟางพอเดือด ใส่เต้าหู้หลอดพอน้ำซूपเดือดให้ปิดไฟยกลง แล้วจึงค่อยใส่ Baby spinach ลงไปให้สวยงาม (มีต่อ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	295 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
ไนอาซีน	3.0 มิลลิกรัม





ส่วนผสมและเครื่องปรุง

เส้นหมี่ญี่ปุ่น (Soba, Ramen)	250	กรัม	(1-2 ห่อ)
ซอสโชยุ (ชนิดที่ไม่มีปลาแห้ง)	50	มล.	
สาหร่ายญี่ปุ่นสำเร็จรูป	5-10	แผ่น	
น้ำสะอาด (น้ำร้อน)	150	มล.	
วาซาบิ(ถ้าไม่ชอบไม่ต้องใส่)	5-10	กรัม	

วิธีทำะหมี่เย็นญี่ปุ่น

1. ตั้งน้ำให้เดือด (ประมาณ 1.5 ลิตร) ใส่เกลือเล็กน้อยพอเดือดใส่เส้นหมี่ลงต้มประมาณ 3-5 นาที ขึ้นอยู่กับชนิดของเส้นหมี่ พอเส้นสุก นำขึ้นใส่น้ำเย็นแล้วสะเด็ดน้ำออก นำเส้นหมี่ไปแช่ตู้เย็นไว้
2. นำซอสโชยุผสมกับน้ำร้อนที่เตรียมไว้เป็นน้ำจิ้มเส้นหมี่
3. วาซาบิ ถ้ามีชนิดหลอดให้บีบใช้ได้ทันที แต่ถ้ามีแบบผงให้ผสมน้ำเล็กน้อยโดยผสมลงในน้ำซอสก่อนรับประทาน
4. ก่อนเสิร์ฟ นำสาหร่ายญี่ปุ่นมาโรยหน้าที่เส้นะหมี่



*Tips: อาจเพิ่มสาหร่ายญี่ปุ่นสดลวก หรือเห็ดชนิดต่าง ๆ
กินกับหมี่เย็น หรือใส่ในซุปร้อนได้จ้า*





หมี่ผัดน้ำพริกเผา

ส่วนผสมและเครื่องปรุงรungskินได้ 2 คน

หมี่ญี่ปุ่นอบแห้ง	2 ก้อน	เต้าหู้แข็ง	150 กรัม
ยอดข้าวโพดอ่อน	100 กรัม	เห็ดนางฟ้า	100 กรัม
คะน้า	150 กรัม	โหระพา	1 กิ่ง
น้ำพริกเผา(เจ)	2 ช้อนโต๊ะ	ซอสเห็ดหอม	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. ต้มหม้อใส่น้ำ 1 ขาม พอเดือดใส่หมี่ญี่ปุ่นพอเส้นหมี่นิ่มใส่คะน้าแล้วตักขึ้นใส่จานพักไว้
2. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน เต้าหู้แข็ง ตามด้วยยอดข้าวโพดอ่อน เห็ดนางฟ้า
3. ปรุงรสด้วยน้ำพริกเผา ซอสเห็ดหอม ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย ผงชูรส ใส่น้ำสต็อกนิดหน่อย
4. ชิมดูถ้าได้ที่แล้วใส่ใบโหระพา ปิดไฟ (ถ้าชอบเผ็ดสามารถเติมพริกชี้หนูได้)
5. นำหมี่กับคะน้าที่เตรียมไว้ มาราดด้วยเครื่องน้ำพริกเผาที่ผัด พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	429 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
ไนอาซีน	4.3 มิลลิกรัม

*Tips: กินกับผักลวกชนิดต่างๆ เช่น แครอท คะน้า กะหล่ำปลี
: เปลี่ยนเป็นเส้นก๋วยเตี๋ยวอื่นได้*





ราดหน้า

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 1 คน

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

วิธีทำหมูหมัก

1. แช่โปรตีนเกษตรแผ่นให้นิ่ม จากนั้นบีบน้ำออกทิ้งแฉลบ
2. นำโปรตีนเกษตรหมักกับซอสปรุงรส ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย
3. นำโปรตีนเกษตรไปรวนในกระทะใส่น้ำเล็กน้อย ผัดพอหอมพักไว้

วิธีทำน้ำราด

1. นำกระทะตั้งใส่น้ำมัน ตั้งไฟใส่เต้าเจี้ยว เจียวให้หอม
2. ใส่น้ำปรุงรสด้วยซอสซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย ชิมรสกลมกล่อม
3. ละลายแป้งมันในน้ำ เติมลงไปน้ำที่ปรุงรสแล้วคนจนแป้งมันสุก
4. นำโปรตีนเกษตรที่ผัดแล้วมาใส่ คนให้เข้ากัน

(มีต่อ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	548 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	56.7 กรัม
ไขมัน	13.3 กรัม
โปรตีน	51.2 กรัม
แคลเซียม	6.4 มิลลิกรัม
เหล็ก	44.8 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	309.6 อาร์ อี
วิตามินบี 1	5.9 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	1.6 มิลลิกรัม
วิตามินซี	4.3 มิลลิกรัม
ไนอาซีน	280.9 มิลลิกรัม





วิธีการผัดเส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อยไฟค่อนข้างแรง นำเส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ลงไปผัด พอสุกตักขึ้น

วิธีการลวกผัก

1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่น้ำมันเล็กน้อย โขยเกลือเล็กน้อย แล้วนำผักลงไปลวก จากนั้นช้อนผักขึ้นมาแช่ลงในน้ำเย็น นำขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำ ผักจะดูเขียวสด

วิธีการรับประทาน

นำเส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ใส่จานพร้อมผักลวก แล้วตามด้วยน้ำราด

Tips: ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว เช่น เส้นใหญ่ เส้นหมี่ บะหมี่ตัก หมี่
ข้าวกล้อง เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ
: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีนและใยอาหาร
: ใส่เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีน





กล้วยเดี่ยวเชียงใหม่

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

กล้วยเดี่ยวเชียงใหม่แห้ง	100	กรัม
ลูกชิ้นซาหืด	4	ก้อน
รากผักชี	5	ต้น
น้ำตาลกรวด	1/2	ช้อนชา
เห็ดหอมแห้งเป็นลูกเต๋าลึก	1	ช้อนชา
ลูกชิ้นสอดไส้เจ	8	ลูก
ชี้นฉ่าย	2	ต้น
พริกไทยเม็ดทุบ	1	ช้อนชา
ไชโป้วลั้บละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำเส้นกล้วยเดี่ยวเชียงใหม่แช่ในน้ำเย็นพอนิ่ม นำไปลวกในน้ำเดือด (ต้องหมั่นคนเพื่อไม่ให้เส้นติดกัน) พอสุกให้ช้อนขึ้นมาพักไว้
- ต้มน้ำ 6 ถ้วยตวง พอเดือดใส่รากผักชีทุบ พริกไทยทุบ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ไชโป้ว น้ำตาลกรวด ชิมรสตามชอบ ใส่ลูกชิ้นเห็ดลงไป แล้วตามด้วยลูกชิ้นสอดไส้ลวก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	219	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	29.9	กรัม
ไขมัน	0.7	กรัม
โปรตีน	23.6	กรัม
แคลเซียม	87.5	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.0	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	11.5	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.0	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินซี	5.4	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	2.2	มิลลิกรัม

Tips: ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว เช่น เส้นใหญ่ เส้นหวี บะหมี่ฝัก หวี
ข้าวกล้อง เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ
: ทำเป็นก๋วยเตี๋ยวต้มยำได้ โดยการเพิ่มถั่วลิสงคั่ว พริกขี้
และน้ำมะนาว
: ใส่ผักเพิ่มสีสัน เช่น แครอท ข้าวโพดอ่อน





กล้วยเดี่ยวหลอดทรงเครื่อง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

กล้วยเดี่ยวเส้นใหญ่	1/2 กิโลกรัม	ถั่วงอก	3 ชีด
แครอท	1 หัว	เต้าหู้นุ่ม	1 ก้อน
เห็ดหอม	3 ดอก	เห็ดนางฟ้า	1 ชีด
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ	ซีอิ้วดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ	ข้าวโพดอ่อน	5 หัว
รากผักชี	5 ต้น	ไชโป้ว	4 ช้อนโต๊ะ
เห็ดหอมลัับเจียว	4 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. กล้วยเดี่ยวลูกกับแครอทลัับชิ้นเล็กๆ(แทนกุ้งแห้ง)นำไปนึ่ง 10 นาที (หลังจากน้ำเดือด) นำเห็ดฟางไปทอดพอเหลือง (ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วบีบน้ำจนแห้ง) ทอดในน้ำมันร้อนปานกลางพอเหลืองตักพักไว้
2. เต้าหู้หันเป็นชิ้นพอดำนำไปทอดจนเหลืองตักพักไว้
3. แخذเห็ดหอมจนนิ่มบีบน้ำออก นำมาหันพอดำแล้วหมักด้วยซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ นำไปทอดในน้ำมันร้อนปานกลางจนหอม แล้วนำขึ้นมาพักไว้
4. ต้มน้ำ 5 ถ้วยจนเดือดแล้วนำเห็ดนางฟ้า เห็ดหอม เต้าหู้ รากผักชีทุบปรงูรลด้วย ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วดำ น้ำตาลปีบ ข้าวโพดอ่อน ซิมรลได้รสกลมกล่อม แล้วยกขึ้น
5. เตรียมพริกน้ำส้มโดยใช้พริกขี้หนูลัับละเอียดใส่น้ำส้มสายชูกลััน (หรือพริก+มะนาว) ก็ได้
6. ลวกถั่วงอกในน้ำที่นึ่งกล้วยเดี่ยว ราดด้วยน้ำทรงเครื่องโรยไชโป้ว ผักชี

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	387 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	63.0 กรัม
ไขมัน	9.7 กรัม
โปรตีน	12.4 กรัม
แคลเซียม	66.3 มิลลิกรัม
เหล็ก	5.4 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	20.2 อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1 มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.4 มิลลิกรัม
วิตามินซี	19.1 มิลลิกรัม
ไนอาซิน	3.7 มิลลิกรัม

Tips: กินกับผักสด เช่น ผักกาดหอม ผักกาดแก้ว ผักสลัด
เพิ่มใยอาหาร
: ใส่ถั่วชนิดต่าง ๆ ต้มสุก เพิ่มโปรตีน





Fresh Spring Roll

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

แผ่นใบเมี่ยงญวน	2	แผ่น
เห็ดเข็มทอง	25	กรัม
แครอทขูดเป็นเส้นยาว	2	หัว
แตงกวาหั่นเป็นเส้นยาว	2	หัว
น้ำมันพืช	2	ช้อนชา
ใบสะระแหน่, ใบโหระพาอย่างละ	1	ช่อ
ข้าวโพดอ่อน	2	หัว
เนยจืดสำหรับผัด	2	ช้อนโต๊ะ
หน่อไม้ฝรั่งหั่นเส้น	2	ต้น
ฟองเต้าหู้ผัดน้ำมันพอล้าง (หั่นเป็นฝอย)	1	แผ่น
เกลือ พริกไทยสำหรับปรุงรส	1/4	ช้อนชา

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดหน่อไม้ฝรั่ง เห็ดเข็มทอง แครอท ข้าวโพดอ่อนพอสุก ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทยที่เตรียมไว้
- เตรียมแผ่นใบเมี่ยงญวนแช่น้ำร้อนจนนิ่ม นำมาห่อไส้โดยใส่แตงกวา ฟองเต้าหู้หั่นฝอย ใบสะระแหน่ ใบโหระพาและผักที่ผัดไว้ ม้วนเป็น ท่อนกลมจะได้ 2 ชั้น ตัดเป็นชิ้นพอคำ
- จัดเสิร์ฟคู่กับผักสด ราดด้วยซอสพวุน และซอสไวน์แดง หรือซอสตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	269	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	22.3	กรัม
ไขมัน	16.7	กรัม
โปรตีน	7.2	กรัม
แคลเซียม	93.3	มิลลิกรัม
เหล็ก	3.7	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	286.2	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.3	มิลลิกรัม
วิตามินซี	41.9	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	2.2	มิลลิกรัม

*Tips: กินกับน้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำจิ้มซีอิ๊วญี่ปุ่น หรือน้ำจิ้มเต้าหู้ทอด
: กินกับผักสด เช่น ผักกาดหอม ผักกาดแก้ว ผักสลัด
แตงกวา แครอท เพิ่มใยอาหาร*





โหงวก้วย

ส่วนผสมและเครื่องปรุงรสปูนได้ 2 คน

เกาลัด	200 กรัม	แปะก๊วย	200 กรัม
เผือกหั่น	200 กรัม	พุทราแดง	100 กรัม
สมหวัง(แห้ว)	200 กรัม	พริกแห้งเม็ดใหญ่	2 เม็ด
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด100กรัม		เห็ดหอม	3 ดอกเล็ก
เกลือ	1 ช้อนชา	ซีอิ้วดำ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	500 กรัม	น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนชา

วิธีทำ

- นำเกาลัด แปะก๊วย พุทราแดง สมหวัง (แห้ว) ไปต้มให้สุก แล้วใส่น้ำตาล ต้มต่อไป 5 นาที
- นำเผือกหั่นเป็นลูกเต๋าไปทอดให้สุก
- นำพริกแห้งไปหั่นแล้วนำไปทอดด้วยไฟอ่อน
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย แล้วนำสิ่งที่เตรียมไว้ไปผัดรวมกัน แล้วใส่เห็ดหอมลงไป
- ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล ซีอิ้ว ตามชอบ
- เรียบร้อยแล้วตักใส่จานโรยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ พริกแห้งทอด

วิธีทำเห็ดหอม

- นำเห็ดหอมไปแช่น้ำ หั่นหมักด้วยซีอิ้ว จากนั้นนำไปผัดในกระทะให้เห็ดสุก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	375 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
ไนอาซีน	5.8 มิลลิกรัม

*Tips: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ หรือเต้าหู้ทอด เพิ่มโปรตีน
: ใส่ถั่วชนิดต่าง ๆ คั่วกรอบ เพิ่มโปรตีน*





Cherry Panna Cotta

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 6 คน

น้ำตาลทราย	150	กรัม
ก้านวานิลลา	1/2	ก้าน
เชอร์รี่อย่างดีชนิดกระป๋อง		
วิปปิ้งครีม	1,000	กรัม
ผงวุ้น	3	ช้อนชา

ขอสูตรเบอรี่สำหรับตกแต่ง

วิธีทำ

1. นำน้ำตาลทราย วิปปิ้งครีม ก้านวานิลลา ผงวุ้นผสมกันตั้งไฟอ่อนๆ ให้น้ำตาลทรายละลาย คนให้เข้ากัน แล้วนำไปกรอง ใส่เชอร์รี่ใส่ลงไป พิมพ์ประมาณ 5-6 ลูก ใส่แพนาคอตต์จานเกือบเต็มพิมพ์ แช่เย็นจนแข็งตัว
2. เวลาเสิร์ฟเอาน้ำร้อนมารองกันพิมพ์แล้วจึงเคาะออกใส่จานเพื่อเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	338	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	44.4	กรัม
ไขมัน	13.4	กรัม
โปรตีน	11.7	กรัม
แคลเซียม	429.2	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.5	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	113.9	อาร์ อี
วิตามินบี 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.5	มิลลิกรัม
วิตามินซี	6.9	มิลลิกรัม
ไนอาซีน	0.5	มิลลิกรัม

Tips: ใส่น้ำตาลทรายแดง หรือน้ำหวาน แทนน้ำตาลทรายขาว
ซึ่งผ่านการฟอกสี
: กินกับถั่วลิสงคั่ว หรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วได้





หวานเย็นน้อยหน่า

ส่วนผสมและเครื่องปรุงรู่ กินได้ 4 คน

กะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1/2 ถ้วย
น้อยหน่าแกะเมล็ดออก	2 ถ้วย
เกลือ	1/4 ช้อนชา

วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิประมาณ 3 ถ้วย ละลายน้ำตาลลงไป (กะทิคั้นด้วยน้ำร้อน) ใส่เกลือลงไปผสม
2. นำน้อยหน่าลงผสมในกะทิคนให้เข้ากัน นำไปแช่ช่องแข็ง ประมาณครึ่งชั่วโมง นำออกมาสังเกตดู ถ้าเริ่มแข็งให้ใช้พายคนอีกที พอได้ที่ให้นำส่วนผสมหยอดลงในถาดน้ำแข็งรูปต่างๆ ตามชอบ นำเข้าแช่ช่องแข็งอีกครั้งประมาณ 3-4 ชั่วโมง นำออกจากตู้เย็น ถ้าสังเกตว่าแข็งดีแล้ว นำออกจากถาดน้ำแข็ง เสิร์ฟได้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	244 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
ไนอาซีน	0.8 มิลลิกรัม

*Tips: ใช้นมถั่วเหลืองแทนกะทิ เพื่อลดไขมัน
: ใส่ถั่วเน่าโรยบนหวานเย็น เพื่อเพิ่มโปรตีน*





ต้นตำรับ

	<p>น้ำพริก สูตรโดย คุณป้าพรพิพัฒน์ สัตยธรรม</p>		
	<p>ตุ๋นเห็ด สูตรโดย คุณแม่ฉงเยาว์ พलगูร</p>		
	<p>ข้าวอบเผือก สูตรโดย คุณเจษฎา พานิชยางกูร</p>		
	<p>หมี่เย็น ชุปเต้าเจี้ยว สูตรโดย คุณรพี วัฒนาราโชทัย</p>		
	<p>โปรตีนเกษตรราดซอส สูตรโดย คุณภาวินี รื่นวงษา</p>		

สูตรโดย ร้านกวนอิมเจ กรุงเทพฯ



เต้าหู้สามรส

เต้าหู้ทรงเครื่อง

เห็ดสามอย่างอบวันเส้น

เห็ดหอมโรยงา



เต้าหู้ผัดผงกะหรี่

ราดหน้าเจ

ผัดคะน้าฮ่องกง

น้ำพริกมะขาม



ลาบ

ก๋วยเตี๋ยวลอดทรงเครื่อง

ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้

โจวก๋วย



ยำเจ

ผัดเผ็ดสะตอ

ข้าวผัดสาหร่าย

ต้มจืดเห็ดเข็มทอง

สูตรโดย ร้านเจคิ้วพร กรุงเทพฯ



แกงเขียวหวาน

ต้มยำทะเลน้ำข้น



ผัดเผ็ดเจ

หมี่ผัดน้ำพริกเผา



เยื่อไผ่น้ำแดง

ผัดลึบเขียง

สูตรโดย ร้านเจธรรมชาติ พัทยา จ.ชลบุรี



ต้มโคล้งฟองเต้าหู้

แกงกะหรี่ขาเท็ด

สะเต๊ะเจ

สูตรโดย ร้านเจจ๊อเซ็นทาง กรุงเทพฯ



แซนดี้วิชเท็ด

Cherry Panna Cotta

Fresh Spring Roll

สูตรโดย เวียงจุมออน ทีเฮาส์ จ.เชียงใหม่



แกงเผ็ดเจ

มันฝรั่งใส่เท็ดซอสขาว หวานเย็นน้อยหน้า

สูตรโดย ไวท์เทมโบ จ.เชียงใหม่





ผู้ที่กินอาหารเจ ควรระวังเรื่องความเค็มจัด โดยใน 1 วัน ควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม โซเดียมพบในอาหารและเครื่องปรุงรสต่างๆ ได้แก่ ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส กระปิเจ ปลาแร่เจ และอาหารที่ปรุงรสเค็มจัด โซเดียมมีมากในเกลือ เกลือ 1 ช้อนชาหนัก 5 กรัม มีปริมาณโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม ผู้ที่บริโภคเค็มจัด มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต และโรคหัวใจ

ข้อควรระวังอาหารรสเค็มสำหรับกลุ่มเสี่ยงและผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงในผู้ที่กินอาหารเจ

อาหารเจ อาหารแปรรูปที่มีรสเค็ม/รสจัด จะมีผลต่อร่างกาย เพราะจะทำให้ร่างกาย ได้รับปริมาณของเกลือแร่ หรือแร่ธาตุ โซเดียมมากเกินไป โดยจำกัดให้ได้รับปริมาณโซเดียมจากอาหาร ซึ่งไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน ในความเป็นจริง แร่ธาตุโซเดียมมีอยู่ในอาหารทุกชนิด โดยมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป และมีมากในเกลือ เกลือ 1 ช้อนชา มีน้ำหนัก 5 กรัม มีปริมาณโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม และเครื่องปรุงแต่งต่างๆ เช่น ซีอิ๊ว ซอส กระปิเจ ปลาแร่เจ อาหารที่มีการปรุงรสเค็มจัด สำหรับคนปกติให้ได้รับแร่ธาตุโซเดียมจากอาหารไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน ผู้ที่บริโภคอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำ จะทำให้ได้รับปริมาณโซเดียมสูง จะส่งผลทำให้มีภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นนั้นคือทำให้ไตไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกลไกการทำงานของไตนั้นไม่อาจจะขจัดโซเดียมที่อยู่มากเกินไปได้ตามปกติ โดยแร่ธาตุโซเดียมนี้ยังทำให้เกิดการดึงตัวของผนังหลอดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ซึ่งจะมีผลให้ความดันตัวล่าง Diastolic สูงขึ้นได้ ผลของความดันโลหิตสูง นั้นยังอาจส่งผลที่จะก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ มะเร็งกระเพาะอาหาร โรคกระดูก ต้อกระจก นิ้วในไต และเบาหวาน จากหลักฐานข้อมูลทั่วโลกที่สอดคล้องกันว่า การลดการบริโภคเกลือ 6 กรัม/วัน โดยเฉลี่ยแล้วสามารถลดลดค่าความดันโลหิตตัวบน หรือ Systolic Blood Pressure ในประชากรวัยผู้ใหญ่ลงได้ประมาณ 5 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งช่วยลดอัตราผู้ป่วย ด้วยโรคหลอดเลือดสมองตีบ/แตก และโรคหลอดเลือดหัวใจลงได้ร้อยละ 24 และร้อยละ 18 ตามลำดับ ซึ่งสามารถลดผู้เสียชีวิตจากโรคดังกล่าว ทั่วโลกลงได้ 2.5 ล้านคนในแต่ละปี จึงต้องลดความเสี่ยงในคนปกติทั่วไปทั้งผู้กินเจหรือไม่กินเจ และผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันสูง



Tips ดีๆ เพื่อสาระดีๆ

1. ใช้ข้าวกล้องแทนการใช้ข้าวขาว เพื่อเพิ่มใยอาหาร และวิตามิน
2. เลือกใช้น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันงา น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ดอกคำฝอย น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น ควรใช้น้ำมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชาต่อคน หากใช้เป็นประจำหรือใช้ปริมาณมากเกินไป ส่งผลถึงน้ำหนักตัว และไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น
3. กินอาหารประเภทน้ำพริก (ผักสด, ผักลวก) ยำ อบ ต้ม นึ่ง สลัดผักต่างๆ แทนการทอด ผัด หรือแกงกะทิ
4. การกินเจทำให้ร่างกายขาดโปรตีน ดังนั้น ควรกินโปรตีนจากถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์
5. ถั่วเหลืองมีโปรตีนมากเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์และเป็นแหล่งกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบ สามารถกินทดแทนเนื้อสัตว์ได้
6. การกินเมล็ดถั่วแห้ง 3 อย่างขึ้นไป เช่น ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว งามา ลูกเดียว จะทำให้กรดอะมิโน ที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน ทดแทนเนื้อสัตว์ได้
7. แหล่งอาหารทดแทนธาตุเหล็ก เช่น ผักใบเขียว ผักกูด ถั่วฝักยาว ผักโขม มะเขือพวง ทดแทนเนื้อสัตว์ได้
8. แหล่งอาหารที่มีวิตามินบี 12 พบมากในเนื้อสัตว์ ไข่ นม แต่ผู้ที่กินเจสามารถใช้ถั่วเน่า (ทางภาคเหนือ) เต้าเจี้ยว หรือมิโสะของญี่ปุ่นมาปรุงประกอบอาหารแทนซूपกระดูก
9. ผู้ที่ไม่กินเนื้อสัตว์แบบเคร่งครัดเป็นเวลานาน ติดต่อกันมากกว่า 6 ปี สามารถกินวิตามินเสริมได้ โดยอยู่ภายใต้การแนะนำและความคุมของแพทย์



ส่วนประกอบอาหารเสริมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาหารได้หลากหลาย

โดยสามารถทำได้ง่ายจากส่วนประกอบธัญพืช ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง งา และนม สำหรับผู้ที่ดื่มนมได้ สำนักโภชนาการ ได้คิดค้น และพัฒนาขึ้นมาให้เลือก 9 สูตร สามารถจะเลือกใช้สูตรใดสูตรหนึ่งได้ตามความเหมาะสมหรือสามารถประยุกต์ดัดแปลงสูตรใหม่ได้ตามต้องการ

สูตรที่	ส่วนผสมของอาหารคั่วเป็นกรัมต่ออาหารเสริม 1,000 กรัม (1 กิโลกรัม)								คุณค่าอาหารที่ได้ต่อ 50 กรัม (ครึ่งช้อน)				
	ข้าวกล้อง (กรัม)	ถั่วเหลือง (กรัม)	ถั่วเขียว (กรัม)	ถั่วดำ (กรัม)	ถั่วแดง (กรัม)	ถั่วลิสง (กรัม)	งาขาว (กรัม)	นมผง (กรัม)	สาหร่ายทะเล (กรัม)	พลังงาน (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	-	-	-	-	10	-	100	798	6.7	4.9	49.1
9	650	-	150	-	-	-	120	-	80	198	6.4	6.7	32.3

ที่มา สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้ปรับสูตรจากเดิมใช้ข้าวขาว เปลี่ยนเป็นใช้ข้าวกล้องแทน โดยนางสาววีระวัลย์ กรมงคลลักษณ์ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ



รายชื่อ ร้านอาหาร ภัตตาคาร บริษัท ร้านจำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ
อาหารเจ และมังสวิรัตี ทั่วไทย
(เฉพาะข้อมูลติดต่อและตรวจสอบได้ทางโทรศัพท์เท่านั้น กรกฎาคม 2562)

รายชื่อร้านอาหารในกรุงเทพมหานคร

1. Home Fresh Hydrofarm	2 ซอยรามคำแหง 167สะพานสูง กรุงเทพ 10240	02-917-2445
2. May Veggie Home	8/5 ถนนรัชดาภิเษกคลองเตย กรุงเทพ 10110	02-118-2967
3. กั๊วข้าว กั๊วปลา (KubKao'KubPla)	ที่ มาร์เก็ต เฟลส ทองหล่อ 150/4 ถนน สุขุมวิท ห้อง C 1 ชั้น 1 อยู่ระหว่างซอยทองหล่อ 4 กับซอยทองหล่อ 6 ในทองหล่อ ทาวน์ ชั้น1 คลองตันเหนือ วัฒนา กรุงเทพ	02-381-3274
4. KOKO สยามสแควร์ ซ.3	262/6 ถนน พระราม 1 (สยามสแควร์ ซอย 3) ปทุมวัน ปทุมวัน กรุงเทพ	02-658-4094
5. Veganerie Concept พร้อมพงษ์	616 ซอยเมธีเนิเวศม์ คลองตัน กรุงเทพ 10110	02-258-8489
6. Loving Hut	8/2 หมู่ 8 ถนน รามอินทรา ซอย 51 แขวง ท่าแร้ง เขต บางเขน กรุงเทพ 10220	02-945-4355
7. สู้ญทิพย์ มังสวิรัตี	022/34, ถนนเจริญนคร, บางลำภูกลาง กรุงเทพ 10600	02-862-4238
8. คุณเชิญ (Khun Churn)	952 ถนน สุขุมวิท แขวง พระโขนง เขต คลองเตย กรุงเทพ 10110	02-713-6599
9. Veggies Thai ปาร์ควิลเลจ พระราม2	ตั้งอยู่ในโครงการ The Rest Area จุดพักรถประชาชนี วงศ์สว่าง บางซื่อ กรุงเทพ	09-454-26141
10. Veganerie เมอร์คิวรี่ วิล ชิดลม	540 ถนน เพชรินจิต (The Mercury Ville Chidlom ชั้น4) ลุมพินี ปทุมวัน กรุงเทพ	02-252-2120
11. สวนผักน้ำ	17/8, ถนนสุคนธสวัสดิ์ ตลาดพร้าว กรุงเทพ 10230	02-907-9989



144

เมนูคู่ครัว อาหารเจสู่สุขภาพ

12. ต้นกล้า ฟ้าใส	พุทธมณฑล สาย 3 (ใกล้อาคารยาวภา เอี่ยมจิตรี) ทองค่างพลู หนองแขม กรุงเทพฯ	080-499-5442
13. Broccoli Revolution	899 ซอยสุขุมวิท 49 ถนนสุขุมวิท ปากซอยสุขุมวิท 49 คลองตันเหนือ วัฒนา กรุงเทพฯ	02-662-5001
14. Spa Foods กระท่อมังสวิรัต จอมพล	41/19 ถนน วิภาวดีรังสิต 16/21 (ซอยวิภาวดีรังสิต 16 แยก 21) จอมพล จตุจักร กรุงเทพฯ	02-691-5083
15. My Home	ซอยโกสุมรวมใจ 23 ดอนเมือง ดอนเมือง กรุงเทพฯ	02-981-0200
16. ตาละลักษมณี	ถนน ประดิษฐ์มนูธรรม (อยู่ข้างๆ Golden Place) วังทองหลาง วังทองหลาง กรุงเทพฯ	081-912-0979
17. อโณทัย	อโศก - ดินแดง สามเสนนอก ห้วยขวาง กรุงเทพฯ	02-641-5366
18. Health me อาหารมังสวิรัต	ราษฎร์บูรณะ 30 (ราษฎร์บูรณะซอย30) ราษฎร์บูรณะ ราษฎร์บูรณะ กรุงเทพฯ	02-428-3408
19. ธรรมเกิดทรัพย์	216 ซอย เพชรเกษม 32 (ปากซอยเพชรเกษม32) ปากคลองภาษีเจริญ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ	081-627-4998
20. ร้านอาหารมังสวิรัต แม่มาลี	54 หมู่10 ซอยลาดพร้าว 53 อาคาร ตลาดใต้รุ่งโรจน์ชัย 4 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ	02-933-0099
21. ร้านอาหาร ซาหน่อ	7 ถนนสรรพาวุธ แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ	02-393-6343
22. ร้านอาหารเจข้าวหอม	19/120 หมู่บ้านซิกเนเจอร์โครงการ C ตรงข้ามคอนโดเนียมมิตรดี14 ถ.วัชรพล-รามอินทรา แขวงท่าแร้ง เขตบางเขนกรุงเทพฯ	094-027-1069
23. ร้านอาหาร แม่อนงค์	แฝงลอยตลาดคลองเตย 2 ถนนรัชดาภิเษก แขวงคลองเตย เขตวัฒนา กรุงเทพฯ	081-777-2368
24. ร้านอาหารเจ กอบชัย	15 หมู่10 ซอยโชคชัย 4 ซอย 54 ถนนโชคชัย 4 แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ	086-613-0909
25. อาหารเพื่อสุขภาพ	ถนนพหลโยธิน 52 แขวงคลองถนน เขตสายไหม กรุงเทพฯ	084-071-4332



26. ข้าวแกงเจี๊ยะ ตลาดศรีย่าน	316-8 อาคาร ตลาดศรีย่าน ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ	0-2241-2920
27. กระท่อมมังสวิรัตติ	ถ.วิภาวดีรังสิต ซอย 16 จตุจักร กรุงเทพฯ	02-881-8409
28. ร้านข้าวทิพย์	56 ถนนบรมราชชนนี กรุงเทพฯ	02-275-4607
29. บริษัท โยธา จำกัด	411/1 ถนนพระราม 2 ซอย44 จอมทอง กรุงเทพฯ	02-898-6595 02-416-0890
30. ร้านชมรมเพื่อนธรรมชาติ	403 ซอย7 ประชาานิเวศ 1 ถนนเทศบาลนิมิตใต้ (มูลนิธิสุขภาพไทย) จตุจักร กรุงเทพฯ	0-2589-4243 0-2591-8092
31. ร้านชมรมมังสวิรัตติ	ซอยเฟื่องฟ้า (ตรงข้ามประตูใหญ่เข้าตลาด อดก.) จตุจักร กรุงเทพฯ	0-2272-4282
32. ร้านอบอุ่น	1519-1521 ถนนพระราม 4 อยู่ใกล้ร้านสมใจนึก (ตรงข้ามโรงพยาบาลนครีราม) ปทุมวัน กรุงเทพฯ	0-2215-2374
33. ห้องอาหารตันเครื่อง	ถ.สุขุมวิท 55 ปากซอยทองหล่อ 13 วัฒนา กรุงเทพฯ	0-2185-2873
34. ร้านอาหารกวนอิมเจ	6/15 สุขุมวิท 24/1 แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110	02-259-6466 02-259-4531
35. เล-มอน ฟาร์ม มีวัตถุดิบปรุงเจ้าทำขาย	บิมน้ำมันบางจาก ภายใน ซ.สุขุมวิท 39 คลองตันเหนือ วัฒนา กรุงเทพฯ (อาหารมังสวิรัตติ 11.00-12.00 น.)	02-204-1056
36. ร้านKA-NOM	122 ซ.กลาง ถ.สุขุมวิท49 คลองตัน พระโขนง กรุงเทพฯ (เปิดเวลา 10.00-21.00 น.)	02-391-2428
37. ร้านอาหารรังมาฮาล	ชั้น 26 โรงแรมแบรนด์ ถ.สุขุมวิท18 พระโขนง กรุงเทพฯ	02-261-7100
38. ร้านอาหาร INDUS	71 ซอยสุขุมวิท 26 คลองเตย กรุงเทพฯ	086-339-8582
39. Greyhound Cafe	ศูนย์การค้าเอ็มควอเทียร์ สุขุมวิท 35 คลองตัน วัฒนา กรุงเทพฯ	062-003-6660



40. บริษัท แด่ชีวิต จำกัด (จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ) (หยุดวันจันทร์)	67/56 ถนนสุขาภิบาล1 บางกะปิ บึงกุ่ม กรุงเทพฯ	02-733-4979
41. บริษัท พลังบุญ จำกัด (จำหน่ายวัตถุดิบเจ)	67/20 ซอยนวมินทร์ 48 (ปากซอย)บางกะปิ กรุงเทพฯ	02-374-6110
42. ร้านมังสวิรัตติ (ขายเฉพาะเทศกาลเจ)	2223/20 ซอย51/2 (อยู่กลางซอย)ถนนรามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ	02-319-8001
43. บริษัท สังคมสุขภาพ จำกัด	104/34 หมู่ 1 ถนนแจ้งวัฒนะ ทุ่งสองห้อง หลักสี่ กรุงเทพฯ	02-575-2222
44. ร้านจิงจิวฮั่ว (จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ)	465-7 ถนนพลับพลาไชย ป้อมปราบ กรุงเทพฯ	02-222-9437
45. ร้านอาหารเจ 347	347 ถนนมังกร ป้อมปราบ ห้าแยกพลับพลาไชย ซอยด้านหลังธนาคารกรุงเทพฯ กรุงเทพฯ	02-623-0425
46. ร้านอร้อย	152 (ตรงข้ามศาลาว่าการ กทม.) ถนนดินสอ แขวงเสาชิงช้า พระนคร กรุงเทพฯ	02-224-4517
47. ร้านอาหารเจเชียนเอ้จ๊วยหัง (เปิดวันจันทร์)	188/85-87 ถนนจรัญสนิทวงศ์ ซอยสายใต้เก่า แขวงบ้านช่างหล่อ บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700	02-866-0541-2
48. ภัตตาคารเหวียนหัง	188/86-87 ถนนจรัญสนิทวงศ์ สามแยกไฟฉาย แขวงบ้านช่างหล่อ จรัญสนิทวงศ์ กรุงเทพฯ	02-866-0541-2
49. ร้านโณทัย (หยุดวันพุธ)	976/17 ถนนพระราม 9 บางกะปิ ห้วยขวาง (เปิดเวลา 10.00-21.30 น.) กรุงเทพฯ	02-641-5366 081-805-3411
50. ร้าน Little Kitchen	: ภายในห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล (ชิดลม) ชั้น 2 เฟลนิจิต ลุมพินี กรุงเทพฯ : ภายในห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพลาซ่าลาดพร้าว ชั้น 1	02-793-7777 ต่อ 3220 02-541-1111 ต่อ 3140



รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดเชียงใหม่

1. เวียงจุมออน	เชียงใหม่บิสสิเนสพาร์ค ซอย 1 วัตถุประสงค์ เมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	053-851-815 053-851-816
2. มังสวิวัติ เจสวนดอก อาหารสุขภาพ	ถนน สุเทพ ตำบล สุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	090-893-9466
3. เจไม้จำเจ	151 ถนน สุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ ช้างเผือก เชียงใหม่	090-893-9466 095-697-8186
4. ร้านอาหารเจกันยา	7/16 ถนน มูลเมือง ต.พระสิงห์ อ.เมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	086-728-2921 084-174-1275
5. นุสนธิ์อาหารเจ	ถนนระแงง ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	053-206-871
6. My Home Cafe' & Vegetarian	195/59 ซอยหมู่บ้านธนาวัลย์ ซอย11 ตำบลสันติเสื่อ อำเภอเมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	089-851-5105
7. อาหารเจมังขวัญ	98/4 ถ.ราชดำเนิน ใกล้วัดพระสิงห์ (ตรงข้ามวัดศรีเกิด) ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	053-221-069
8. อาหารเจมูลนิธิวิริยธรรม สี่แยกช่วงสิงห์	269/1 ถนนช้างเผือก ตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่	053-221-501
9. บุญราศรี	77/6 ม. 14 ซ. วัดคูเมือง อ. สุเทพ เมือง เชียงใหม่	053-811-129
10. OASIS RESTAURANT	ซ. วัดคูเมือง อ. สุเทพ เยื้องประตูวัดคูเมือง เมือง เชียงใหม่	053-276-981
11. ครัวทิพย์ มาดาเจ	4/1 เยื้องกงสุลสวีเดน ถ. หัสติเสวี ตรงข้ามศูนย์อาชีวศึกษาภาคเหนือ เมือง เชียงใหม่	053-213-897
12. เซฟธัญญาเจ	หน้าโรงพยาบาลรวมแพทย์ประตูเชียงใหม่ เมือง เชียงใหม่	053-282-741
13. โฮลเอิร์ท	ถ. ศรีดอนไชย เมือง เชียงใหม่	053-282-463
14. เจธรรมชาติ	78/1 ถ. ศิริมงคลาจารย์ เมือง เชียงใหม่	053-216-963



148

เมนูคู่มือครัว อาหารเจสู่สุขภาพ

15. ลองพิสูจน์มังสวิรัต	หน้าตลาดเชียงดาว เชียงดาว เชียงใหม่	053-388-154
16. คุณเชียว	46/1 ถ. รถไฟ ต. วัดเกตุ (ใกล้สถานีรถไฟ) เมือง เชียงใหม่	053-242-589
17. มังสวิรัต	ข้างที่ว่าการอำเภอเมือง ถ. อินทวโรรส ช. 1 เมือง เชียงใหม่	053-223-836
18. มังสวิรัตต้นบุญ	15/3 ศรีภูมิซอย 1 ถ. ศรีภูมิ เมือง เชียงใหม่	053-218-630
19. การ์เดนวิว โรงแรมเชียงใหม่การ์เด็น	43 ซอย รพ.ลานนา ถ.ซูเปอร์ไฮเวย์ (ร.ร.แจ่งหมื่นแรกในเชียงใหม่) เมือง เชียงใหม่	053-210-240
20. สุขภาพสากล	31/11-12 ซ. สายลม ถ. สนามบินเก่า – กองบิน 41 ต. สุเทพ เมือง เชียงใหม่	053-809-089
21. เจพรทิพย์	23 สี่แยกสันติธรรม ถ. หัสติเสวี ต.ช้างเผือก เมือง เชียงใหม่	053-219-659
22. เสปียงบุญ	13 ซ. สายน้ำผึ้ง ถ. ศิริมงคลาจารย์ เมือง เชียงใหม่	053-805-835
23. โอมมังสวิรัต	65 ถ. มูลเมือง หลังประตูท่าแพ ต. พระสิงห์ เมือง เชียงใหม่	053-278-215
24. อาหารเจวจันยี	91 หน้าวัดพระธาตุจอมทอง ม. 2 ต. หน้าหลวง จอมทอง เชียงใหม่	053- 341-347
25. ชมรมมังสวิรัต สาขาเชียงใหม่	42 ถ.มทิดล ต.สุเทพ เมือง เชียงใหม่	053-271-262

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดลำพูน

1. ร้านฟ้าใสเวจจี	2/10 ถ.สนามกีฬาต.ในเมือง อ.เมือง จ.ลำพูน	081-986-8466
-------------------	------------------------------------------	--------------

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดลำปาง

1. ร้านอาหารเจสุขภาพ (เปิดทุกวัน เวลา 7.00-18.00 น.)	361/20-21 ถ.ฉัตรไชย ต.สบตุ๋ย อ.เมือง จ.ลำปาง	089-556-6241
2. ร้านอาหารเจสงวน (เปิดทุกวัน) (เวลา 8.00-19.00 น.) je.sangaun@gmail.com	243 ถ.วังขวา (ตรงข้ามวัดด่างธรรม) ต.สบตุ๋ย อ.เมือง จ.ลำปาง	054-217-926 081-288-5304



3. ร้านไผ่จิ้น	250 ถ.ป่าขาม ต.เวียง อ.เมือง จ.ลำปาง (เปิดทุกวัน 7.30-16.00 น.)	054-314-922
4. ร้านหอมจันทร์	399/26 ถ.วงศ์ประภา (หลังห้างบิ๊กซี) ต.สบตุ๋ย อ.เมือง จ.ลำปาง (เปิด จันทร์-เสาร์) (8.00-17.00 น.)	088-413-4350
5. ร้านอ้อมทิพย์	100 ถ.ตลาดจีน ต.หัวเวียง อ.เมือง จ.ลำปาง (เปิดเวลา 8.00-17.00 น.)	054-231-060
6. ร้านทิพย์โอชา	281 ถ.ท่าครวน้อย ต.สบน้อย อ.เมือง จ.ลำปาง (เปิดทุกวัน 8.00-17.00 น.)	080-503-4763
7. ร้านเจพุทธสัมพันธ์	132/7 ซ้างโรงเรียนอนุบาลพินิจวิทยา ถ.รอบเวียง (เปิด จันทร์-เสาร์) (เวลา 8.00-15.00 น.)	081-288-9223
8. ร้านเอเดน	1259/2-3 ถ.ประชณีย์ ต.หัวเวียง อ.เมือง จ.ลำปาง จำหน่ายวัตถุดิบปรุงอาหารปรุงเจนานาชาติ จากธรรมชาติ (เปิดทุกวัน เวลา 9.00-20.00 น.)	054-227-332

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดเชียงราย

1. ร้านแม่แดงมังสวิรัตติ	132 ป่าต่อ-สนามบิน ถ.พหลโยธิน อ.เมือง จ.เชียงราย (จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจและอาหารสุขภาพ)	053-716-615
2. ศูนย์อาหารธรรมชาติ(เจ)	สี่แยกข้าวดำ ถ.สนามบิน ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย (จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปเจ/วัตถุดิบปรุงเจ)	086-921-8127
3. พ. รวิน เจ (คุณสมพร)	446 ถ.สิงโศล (ข้างวัดพระสิงห์) ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย (จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปเจ/วัตถุดิบปรุงเจ)	089-852-0741 053-714-043
4. ร้านเจ	หลังวัดศรีเกิด ถ.ศรีเกิด ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย อาหารตามสั่ง/วัตถุดิบปรุงเจ/อาหารสำเร็จรูป	-
5. ร้านอาหารเจ	766/5 ถ.หนองบัว (ห้าแยกพ่อขุนเม็งราย) อ.เมือง จ.เชียงราย	053-711-838



150 เมนูคู่ครัว อาหารเจสุขภาพ

6. ร้านอาหารเจไอเอส 612/93 ซ.ตลาดศิริกรณีย์ ถ.พหลโยธิน ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย 053-740-525

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดแพร่

1. ร้านแสงวัน 148 ถ.น้ำคือ ต.ในเวียง อ.เมือง จ.แพร่ 054-523-203
(สถานธรรมจื่อเต๋อ) จำหน่ายข้าวราดแกงเจ/อาหารตามสั่ง/วัตถุดิบปรุงเจ
(เปิดเวลา 6.00-16.00 น.)
2. ร้านอาหารเจ (เจ๊น้อย) 52/9-10 ถ.ทุ่งต้อม ต.ในเวียง อ.เมือง จ.แพร่ 089-431-5914

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดพะเยา

1. ร้านอาหารเจธรรมชาติ 721/1 ย่านหนองระบู่ (ใกล้สำนักงานธนาคาร ธกส. จังหวัด) อ.เมือง จ.พะเยา 054-431-606
(มีวัตถุดิบปรุงเจจำหน่าย) 083-766-8778
2. ร้านอาหารเจกวนอิม 27 ถ.พหลโยธิน ต.แม่กา อ.เมือง จ.พะเยา 092-939-6599

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดพิษณุโลก

1. ร้านนาจอาหารเจ 60 หมู่ 11 ทางหลวง 1065 ต.ท่าโพธิ์ อ.เมืองพิษณุโลก จ.พิษณุโลก 086-4228802

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดนครสวรรค์

1. ร้านสมใจครัวเจ 71/30 ถ.ดาวดึงส์ อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 056-312-367
2. ร้านอาหารเจ(เจ้หนู) 58/5 ถ.วิมานแมน ต.ปากน้ำโพธิ์ อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 056-371-994

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดพิจิตร

1. กวนอิมอาหารเจ สถานีขนส่งพิจิตร จ.พิจิตร 087-793-2855



รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดนครนายก

- | | | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1. ร้านอาหารเจอดผัก | ถนนครนายก-รังสิต จ.นครนายก ใกล้ SME Bank หลังต้นโพธิ์ สยาม ดราگون คาร์ | 086-882-4941
089-684-5506 |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดนครปฐม

- | | | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|
| 1. เจียรโนอาหารเจ | 10/10 ถ.พิพิธประสาธ ซอย 1 ต.พระปฐมเจดีย์ อ.เมือง จ.นครปฐม | 083-038-3426 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดปราจีนบุรี

- | | | |
|-------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1. ชั้นสี่อาหารเจ | ถ.เทศบาลตำริ, หน้าเมือง เมืองปราจีนบุรี จ.ปราจีนบุรี | 090-385-3130
087-143-8416 |
|-------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

- | | | |
|---------------------------|------------------------------------------------|--------------|
| 1. ร้านอาหารเจเพื่อสุขภาพ | ต.ประตูชัย อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา | 085-373-8384 |
|---------------------------|------------------------------------------------|--------------|

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดนนทบุรี

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1. ร้านครัวอิมบุญ
(มีวัตถุดิบปรุงเจขาย)
(เปิด 6.30-17.30 น.หยุดวันอาทิตย์) | 122/16 สถานธรรมเจียอิง ถ.สุขาประชาสรรค์ ต.ปากเกร็ด
อ.เมือง จ.นนทบุรี | 02-583-6514
081-455-3465 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดกาญจนบุรี

- | | | |
|-----------------|-------------------------------------------------|--------------|
| 1. ครัวเจกาญจน์ | ช.แสงชูโต 46 บ้านใต้ เมืองกาญจนบุรี จ.กาญจนบุรี | 084-329-5323 |
|-----------------|-------------------------------------------------|--------------|



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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดฉะเชิงเทรา

1. ร้านบ้านเพิ่มบุญ	3/108 ถ.ศรีโสธรใหม่ ต.หน้าเมือง อ.เมืองฉะเชิงเทรา จ.ฉะเชิงเทรา	038-535-099
---------------------	----------------------------------------------------------------	-------------

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดชลบุรี

1. ร้านอาหารไฟร์สตาร์เจ	313/37 ม.10 สี่แยกพญาใต้ ต.หนองปรือ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี	038-723-658 038-421-105
2. ร้านอาหารเจ อาหารปรุงสำเร็จรูปและตามสั่ง	273 ตำบลกริมทะเล(เยื้องตลาดล่างใกล้กับซอยคูำพล) อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-270-726
3. ร้านบุญ	99/264 (ห่างสี่แยกอมพนม 500 เมตร) ต.บ่อทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี	038-211-036
4. ร้านอาหารเจเดี่ยว	112/156 ม.1 ถ.พระยาสังฆา ต.เสม็ด อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-261-502
5. ร้านเจเทียนเอ็น	688/97 ถ.สุขุมวิท(หน้าวัดเชียงทุ้ย) ต.บางปลาสร้อย อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-286-840 086-474-8036
6. ร้านเจห่มวย	ตลาดทรัพย์สิน ถ.วิชิรปราการ อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-283-323
7. ร้านเจธรรมชาติ	56/36 ถ.พทยานาเกลือ ช.ตลาดอมรนคร อ.บางละมุง จ.ชลบุรี	038-726-911
8. แม่หนูอาหารเจ	151/8-9 ม.11 สุขุมวิท เมืองพัทยา, บางละมุง, ชลบุรี	033-031-803
9. เจเพื่อสุขภาพ (เจ-เตียง)	ถนนพระยาสังฆา เสม็ด, เมืองชลบุรี, ชลบุรี	089-144-1646
10. เล็กกี้โภชนา	ถนน พัทยากลาง เมืองพัทยา, บางละมุง, ชลบุรี	038-426-290, 038-429-141
11. ร้านธรรมชาติอาหารเจ นาเกลือ	ตลาดอมรนคร เมืองพัทยา จังหวัด ชลบุรี ไทย นาเกลือ, บางละมุง, ชลบุรี	033-099544



12. Fin Shabu สาขา 1 นาเกลือ	19/99 ถนน สุขุมวิท อำเภอ บางละมุง ชลบุรี	038-111-311
13. อาหารเจข้าวหอม	41 ถนนศรีราชานคร3 ศรีราชา, ศรีราชา, ชลบุรี	081-5913611

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

1. ร้านสวนครัว (มีวัตถุดิบปรุงเจขาย)	7 ถ.สุคีต(ข.ตามประมุข) อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์	032-611-672
-----------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดสงขลา

1. ร้านเจहितิน (เปิด 8.00-19.00 น.)	138/4 ถ.ธรรมานุวัติ หาดใหญ่	074-235-369
2. บริษัทเฮลท์ดีมาร์ท จำกัด	30 ถ. เพชรเกษม ซ.15 อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	074-365-446
3. อาหารเจตันโพธิ์	ถนน แสงจันทร์ (ถนนแสงจันทร์ ตรงข้าม cocohut) หาดใหญ่, หาดใหญ่, สงขลา	099-090-2109
4. เกาะเสื่ออาหารเจ เจ้าเก่า	ถนนราษฎร์อุทิศ (ใกล้กับร้านเรือนเพชรกระทะร้อน) หาดใหญ่, หาดใหญ่, สงขลา	093-6255645
5. นำเฮงอาหารเจ 2 ซี่อุทิศ	ถนน ซี่อุทิศ (ตรงข้ามสมาคมฮากกา) หาดใหญ่, หาดใหญ่, สงขลา	074-239-430
6. ร้านหน้าแก๊งค์คอร์ทอาหารเจ	ถนน ศรีภูวนาถซอยป.ณัฐพล 1 (ซอยป.ณัฐพล 1 ใกล้โรงแรมวินสตาร์) หาดใหญ่, หาดใหญ่, สงขลา	087-294-3567

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดปัตตานี

1. ร้านรักสุขภาพ (เปิด 8.00-18.30 น.)	110 ถ.ปรีดา(ตรงข้ามโรงไม้ไผ่) อ.เมือง จ.ปัตตานี	073-348-667
2. ร้านนำแสง (จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ) (เปิด 8.00-17.00 น.)	19 ถ.สายบุรี อ.สายบุรี จ.ปัตตานี	073-411-003



รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดภูเก็ต

1. Dok Bua Vegetarian Restaurant	ถนนพรัหมยกูทิศ (อยู่หัวมุมซอยราชพฤกษ์) รัชฎา เมืองภูเก็ต จ.ภูเก็ต	076-211-985
2. โยโกชนา	ถนนเขวราช (เยื้องกับศาลเจ้าสามกonge) รัชฎา เมืองภูเก็ต ภูเก็ต	081-894-5422
3. ร่วมใจอาหารเจ	ถนนระนอง ตลาดเหนือ, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	076-222 821
4. เจียะฉ่าย	ถนนระนอง ตลาดเหนือ, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	093-636-8417
5. เนียนเอ็น	ถนนภูเก็ต (มุมวงเวียนหอนาฬิกา เยื้องโรงแรมเมโทรโพล) ตลาดใหญ่, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	085-796-2692
6. น้องภูเก็ต	ซอยนพคุณ (ติดถนน ป้ายใหญ่เห็นชัด) ตลาดเหนือ, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	085-885-7223
7. ร้านอาหารเจเทอซัน	ถนนระนอง (ใกล้ศาลเจ้าจู้จู้) ตลาดเหนือ, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	076-256-611
8. ร้านอาหารเจ 108	ถนน บ้านดอน-เชิงทะเล (ร้านอยู่ข้ามโรงเรียนเชิงทะเลวิทยาคม เส้นที่จะไปทางป่าสัก) เชียงทะเล, กลาง, จ.ภูเก็ต	061-189-8965
9. ครัวแต่จั่ว	รพ.วชิระภูเก็ต ตลาดใหญ่, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	0858878789
10. ร้านร่วมใจอาหารเจ	215 ถนนระนอง ต.ตลาดเหนือ อ.เมือง จ.ภูเก็ต (เปิด 6.00-16.00 น.) อาหารมีชื่อเสียง ก๋วยเตี๋ยว น้ำตกเจ	076-222-821 076-256-611

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดพัทลุง

1. ร้านวันฉัตร	11/1 ถ.พดุงคอนยอ ต.คูหาสวรรค์ อ.เมือง จ.พัทลุง	074-615-858
----------------	------------------------------------------------	-------------

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดกระบี่

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



รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดอุบลราชธานี

1. อุทยานบุญนิยม (เปิด 8.00-18.00 น.)	57/1 ถ.ศรีณรงค์ ต.ในเมือง อ.เมืองอุบลราชธานี จ.อุบลราชธานี	045-240-950
------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-------------

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดอุดรธานี

1. ร้านปางมั่งสวีตี จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ/อาหารมังสวิรัต (เปิด 7.00-14.00 น.)	52/12 ถ.โพธิสัย ต.หมากแข้ง อ.เมือง จ.อุดรธานี	042-324-248
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดชัยภูมิ

1. ร้านอาหารธรรมชาติ	69/9 ถ.ชัยประสิทธิ์(ตรงข้ามโรงแรมชัยภูมิ) อ.เมือง จ.ชัยภูมิ	044-821-468
----------------------	-------------------------------------------------------------	-------------

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดขอนแก่น

1. ร้านจิงเตียนเหล่าดีฟาง อาหารข้าวราดแกงเจ (เปิด 7.00-21.00 น. หยุดทุกวันอาทิตย์)	108/87 ซ.อนามัย อ.เมือง จ.ขอนแก่น	043-321-228
2. ร้านสองพี่น้อง (เหล่าดีฟาง)	ตลาดหนองไผ่ล้อม(หลังโรงแรมໂພສະ) อ.เมือง จ.ขอนแก่น	086-640-5541
4. กัดตาคารอืดดาวเงิน (เปิด 10.00-22.00 น.)	14/5 หมู่ 10 ถ.ชุมแพ-ภูเขียว อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น	043-312-043
5. ร้านตะวันทองมังสวิรัต (เปิด 6.00-18.00 น.)	71/1 ถ.อำมาตย์ ต.ในเมือง อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น	083-454-2524



รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดนครราชสีมา

1. ร้านชมรมมังสวิรัติแห่งประเทศไทย (สาขา นม.)	หน้ามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (เยื้องประตู 2) ถ.สุรนารายณ์ อ.เมือง จ.นครราชสีมา จำหน่ายอาหารข้าวราดแกงเจ (เปิด 06.00-14.00 น. หยุดวันเสาร์และอาทิตย์)	044-256-060
2. ร้านหมิงเต๋อ	698 ถ.ราชดำเนิน(เยื้องอนุสาวรีย์ย่าโม) อ.เมือง จ.นครราชสีมา จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ (เปิด 10.00-18.00 น.)	044-241-718 086-448-7121 081-999-8041
3. ร้านกวนอิมเจ	ตลาดแมกิมเฮง(ไปทางโรงแรมเกี้ยวโต) อ.เมือง จ.นครราชสีมา จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ (เปิด 06.30-19.00 น.)	044-253-997
4. ร้านเพื่อนชีวิต	67 หมู่บ้านธารานิวศน์(หลังตลาดเซฟวัน) อ.เมือง จ.นครราชสีมา	044-299-584

ขอขอบคุณ

คุณป้าพรพิพัฒน์ ลัตยธรรม คุณแม่ نگเยาว์ พलगูร
คุณเจษฎา พานิชยางกูร คุณศิวพร บุญมาเจริญ
คุณจุมพล ไชยวงศ์ คุณรพี วัฒนาราโชทัย
คุณชนิตา อยู่ภักดี คุณภาวินี รื่นวงษา
ม.ล.ฉลาดนัดดา กมลสาสน์ คุณวิษุวัต สุริยะกุล ณ อยุธยา
คุณอัญชัญ ไชยวงศ์ คุณจूरีย์ เชื้อรัตนพงษ์
คุณอัญจนา เสงษ์ฎีกุล คุณเอมมิภา สุพจน์เฉลิมขวัญ
ร้านกวนอิมเจ กรุงเทพฯ ภัตตาหารจื้อเซินทาง กรุงเทพฯ
ร้านคิ้วพร ร้านเจริญรรมชาติ พัทยา จ.ชลบุรี
เวียงจุมออน ทีเฮาส์ จ.เชียงใหม่ ไวท์เทมโบ จ.เชียงใหม่





นอกจากมี เมนูอาหารเจ ที่แนะนำแล้ว
ยังมีเมนูสุขภาพ และ เมนูทางเลือก
ให้เลือกรับประทานอีกมากมาย ในหนังสือ
“กินเป็น ไม่ป่วย
ด้วยเมนูสุขภาพและสมุนไพรไทยถิ่น”

ดาวน์โหลด ได้ที่นี่



เมนูคู่มือ อาหารเจสู่สุขภาพ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์
แพทย์หญิงนงนุช	ภัทรอนันตนาพ
ดร.นายแพทย์ปองพล	วรปาณี
นายแพทย์ธิตี	แสงธรรม
นายแพทย์ปกรณ์	ตุงคะเสวีรักษ์
ดร.แพทย์หญิงสายพิณ	โชติวิเชียร

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

นายสุพจน์	รีนเริงกลิ่น
นางสาวบังเอิญ	ทองมอญ
นางสาวภัทรภาพร	เทวอักษร
นางสาวลักษณิน	รุ่งตระกูล
นางสาวสุทธาศินี	จันทร์ใบเล็ก
นางแคทเธีย	โฆษร
นางสาวอัญชลี	ศิริกาญจนโรจน์
นางสาวสุพรรณิ	ข้างเพชร
นายชินวัตร	ปิ่นจ้อย

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นักโภชนาการชำนาญการ
นักโภชนาการชำนาญการ
นักโภชนาการชำนาญการ
นักโภชนาการปฏิบัติการ
นักโภชนาการปฏิบัติการ
นักพัฒนาตำรับอาหาร

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย :

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยทำงานและผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร 0 2590 4337 ,4905 ,4329
<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book>

ลิขสิทธิ์ : ภาพถ่ายอาหารเป็นของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ISBN : 978-616-11-5567-4

พิมพ์ครั้งที่ 3 : กันยายน 2568

จำนวนที่พิมพ์ : 2,100 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท มินนี่ กรุ๊ป จำกัด





กรมอนามัย
Department of Health

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทย สุขภาพดี