กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทย สุขภาพดี

เมนูคู่ครัว อาหารเจสู่สุขภาพ

เมนูคู่ครัว
อาหารเจสู่สุขภาพ

"กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทย สุขภาพดี"

สาร

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมอันดี ซึ่งหล่อหลอมจากชนหลายเชื้อชาติที่อาศัยอยู่ในผืนแผ่นดินไทย จนกลายเป็นวัฒนธรรมที่ผสมผสานกันอย่างลงตัว มีเอกลักษณ์เป็นที่จดจำกล่าวขาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เทศกาลถือศีลกินเจ เป็นอีกเทศกาลหนึ่งที่เกิดจากการผสานวัฒนธรรมของชาวไทยและจีน โดยเป็นเทศกาลที่ละเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ หันมาบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น

กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานดูแลสุขภาพของประชาชน ลดภาวะความรุนแรงของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง เป็นต้น โดยการส่งเสริมให้คนไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม กินผักและผลไม้ให้มากขึ้น จึงได้จัดทำหนังสือ “เมนูคู่ครัว อาหารเจสู่สุขภาพ” ขึ้น เป็นครั้งแรก ในปี 2553 ซึ่งได้รับความสนใจ และเป็นประโยชน์อย่างมาก ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมและเผยแพร่อย่างต่อเนื่อง กระทรวงสาธารณสุข จึงได้มีการจัดพิมพ์หนังสือดังกล่าว โดยปรับปรุงเนื้อหาให้มีความทันสมัยสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน สำหรับเป็นแนวทางให้ประชาชนบริโภคอาหารเจอย่างถูกต้องและเหมาะสม อันจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีไปพร้อมๆกับการถือศีลละเว้นเนื้อสัตว์ในช่วงเทศกาลกินเจ

ในโอกาสนี้ ผมขออำนวยพรให้ผู้ได้รับหนังสือ “เมนูคู่ครัว อาหารเจสู่สุขภาพ” ประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง เพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่ดีแก่สังคมต่อไป

นายอนุทิน ชาญวีรกูล
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
กันยายน 2562

สารบัญ

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

• เมนูคู่ครัว อาหารเจสู่สุขภาพ	หน้า
เต้าหู้ทรงเครื่อง	54
เต้าหู้ผัดผงกะหรี่	56
เห็ดสามอย่างอบวุ้นเส้น	58
เห็ดหอมโรยงา	60
โปรตีนเกษตรราดซอส	62
ยำมะเขือยาว	64
ยำเจ	66
ส้มตำเจ	68
ต้มจืดเห็ดเข็มทอง เต้าหู้หลอด	70
ต้มโคล้งฟองเต้าหู้	72
ต้มยำทะเลน้ำข้น	76
แกงเผ็ดเป็ดย่าง	78
แกงเขียวหวาน	80
แกงกะหรี่ขาเห็ด	84
มันฝรั่งเห็ดซอสขาว	86
น้ำพริก	88
น้ำพริกมะขาม	90
ผัดคะน้าฮ่องกง	92

- เมนูคู่ครัว อาหารเจสู่สุขภาพ หน้า

ผัดสิบเซียน	94
ผัดเผ็ดหมูป่า	96
ผัดเผ็ดสะตอ	100
แซนด์วิชเห็ด	102
ข้าวอบเผือก	104
ข้าวผัดหน่ำเลี้ยบ	106
ข้าวผัดกะเพรา	108
ข้าวผัดสาหร่าย	110
เย็นตาโฟ	112
ซุปเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น หมี่เย็นญี่ปุ่น	114
หมี่ผัดน้ำพริกเผา	118
ราดหน้า	120
ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้	124
ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง	126
Fresh Spring Roll	128
โหงวก๊วย	130
Cherry Panna Cotta	132
หวานเย็นน้อยหน่า	134

• ข้อควรระวังอาหารรสเค็ม สำหรับกลุ่มเสี่ยงและผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในผู้ที่กินอาหารเจ	140
• Tip ดีๆ เพื่อสาระดีๆ	141
• ส่วนประกอบอาหารเสริมที่สามารถนำไปประยุกต์ในการประกอบอาหารได้หลากหลาย	142
• รายชื่อ ร้านอาหาร ภัตตาคาร บริษัท ร้านจำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ อาหารเจ และมังสวิรัติ ทั่วไทย (เฉพาะข้อมูลที่ติดต่อและตรวจสอบได้ทางโทรศัพท์เท่านั้น กรกฎาคม 2562)	143
• รายชื่อ website ตำรับเมนูอาหารเจสู่สุขภาพ	157
• คณะผู้จัดทำ	159

บทนำ

การมีสุขภาพที่ดีได้ต้องรู้จักเลือกกินเมนูอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คนไทยยุคใหม่จึงได้เริ่มใส่ใจเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้นทุกปี ดังจะพบเห็นได้ในช่วงเทศกาลกินเจ ในช่วงวันขึ้น 1 ค่ำถึง 9 ค่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจันทรคติของจีน ซึ่งจะตรงกับเดือน 11 ของไทย คนไทยหันมานิยมเลือกกินอาหารเจมากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่กรมอนามัย ให้ความสำคัญมากที่จะส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดีได้ โดยจัดหาเมนูเจเพื่อสุขภาพให้เป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีความประสงค์ที่จะประกอบอาหารด้วยตนเองได้

ประโยชน์ของอาหารเจ อาหารเจเป็นอาหารประเภทมังสวิรัติที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ เมื่องดการกินเนื้อสัตว์ติดต่อกันไปในช่วงเวลาหนึ่ง จะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวให้อยู่ในภาวะสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกายได้ ปรับระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหาร นอกจากนี้ อาหารเจ ซึ่งมีส่วนประกอบจากพืชผักและผลไม้มีวิตามินและเกลือแร่ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ผิวพรรณดีขึ้น และเลือดมีสภาพเป็นด่าง คนที่กินเนื้อสัตว์มาก เลือดจะมีสภาพเป็นกรด เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง โรคเกาต์ โรคข้ออักเสบ และโรคหัวใจ ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้ โรคที่เกิดจากระบบขับถ่ายผิดปกติต่าง ๆ เช่น โรคริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งลำไส้ รวมทั้งไม่ต้องใช้บริการล้างพิษโดยการสวนทวารหนักหรือดีท็อกซ์ (detoxification)

ดังนั้นการลดปริมาณการกินเนื้อสัตว์ในแต่ละมื้อลง โดยหันไปหาแหล่งโปรตีนจากพืชผักแทน จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่า แต่ทั้งนี้สำหรับผู้ที่กินเจเป็นระยะเวลานานขึ้น จะต้องมีความรู้มากพอ รู้จักเลือกกินอาหารเพื่อให้ได้รับสารโปรตีนจากธัญพืชทดแทน เช่น พืชตระกูลถั่ว โดยเฉพาะถั่วเหลืองซึ่งเป็นแหล่งโปรตีน มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว 2 ชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย คือ กรดไลโนเลอิก และไลโนเลนิก ซึ่งเป็นไขมันที่สามารถลดคอเลสเตอรอลในเลือด

แนวทางการเลือกกินอาหารเจเพื่อสุขภาพ

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

2. เพื่อป้องกันการขาดโปรตีน ธาตุเหล็ก และวิตามินบี 12 ควรกินโปรตีนจากพืชให้มากขึ้น โดยแหล่งโปรตีนในพืชจะมีมากในอาหารประเภทถั่วหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วต่าง ๆ เช่น โปรตีนเกษตร กลูเตน (หมี่กึง) เต้าหู้แข็ง เต้าหู้อ่อน น้ำเต้าหู้ เป็นต้น โดยผสมลงไปในอาหารทุกๆ 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 ได้รับโซเดียมมากเกินและขาดวิตามินซีได้ ซึ่งควรกินอาหารที่ประกอบใหม่ ๆ และมีผักสด ผลไม้ เช่น สลัดผักสดน้ำใส ยำมะเขือยาว เต้าหู้ทรงเครื่อง ผัดผักใส่น้ำมันงา ฯลฯ

4. การประกอบอาหารไม่ควรต้มหรือเคี่ยวนานๆ เพราะจะทำให้สูญเสียวิตามินได้ง่าย

5. การกินสาหร่ายทะเลทั้งสดและแห้ง หรือใช้เกลือเสริมไอโอดีนมาปรุงอาหาร ทั้ง 2 อย่าง นี้มีไอโอดีน 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 เราควรงดน้ำหวานที่ปรุงแต่งรส และเจือสีสังเคราะห์ เพื่อหลีกเลี่ยงพิษภัยจากสิ่งปลอมปน นอกจากการดื่มน้ำผลไม้สดๆ แล้ว ทุกคนต้องดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ 8 แก้ว เป็นประจำ

ผัก ผลไม้หลากสีมีประโยชน์

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

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

2. ผัก ผลไม้สีม่วง-น้ำเงิน ช่วยขจัดสารที่ก่อมะเร็ง ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ ผัก ผลไม้สีม่วง-น้ำเงิน ได้แก่ ดอกอัญชัน กะหล่ำปลีม่วง หอมแดง มะเขือม่วง ชมพู่มะเหมี่ยว องุ่น ลูกหม่อน ลูกพรุน แอปเปิลแดง แบล็กเบอร์รี บลูเบอร์รี

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 ชมพู่เขียว ช่วยบำรุงสายตาและเพิ่มความแข็งแรง ของกระดูกและฟัน บำรุงตับและกระตุ้นระบบการฟอกของเสียในร่างกายได้ดี

4. ผัก ผลไม้สีเหลือง-ส้ม ช่วยบำรุงสายตา บำรุงหัวใจ ลดระดับคอเลสเตอรอล หรือไขมันในเลือดช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง เพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายและลดอัตราเสี่ยงโรคมะเร็ง ผัก ผลไม้สีเหลือง-ส้ม ได้แก่ พริกหวานสีเหลือง แครอท ฟักทอง มะม่วงสุก ส้ม แคนตาลูป มะละกอสุก เสาวรส แตงโมเหลือง สับปะรด

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

เคล็ดลับในการปรุงอาหารเจ

1. วิธีหุงข้าวกล้องให้นิ่ม ควรแช่ข้าวกล้องก่อนหุงประมาณ 10 นาที เมื่อนำไปหุงจะได้เมล็ดข้าว ที่นุ่ม หอม

2. วิธีปรุงโปรตีนเกษตรไม่ให้มีกลิ่นหืน ให้นำโปรตีนเกษตร ไปแช่น้ำร้อนหรือต้ม ใส่เกลือป่นเล็กน้อย จากนั้นจึงเทน้ำทิ้ง กลิ่นหืนจะหายไป และยังทำให้โปรตีนเกษตรมีเนื้อที่นุ่มขึ้น

3. วิธีล้างผักสด ควรล้างก่อนปอก หรือหั่น เพราะถ้าปอก หรือหั่นก่อน ผักนั้นยังคงมีสารพิษตกค้างอยู่ จะทำให้สารพิษซึมเข้าตัวผักได้ การล้างผักเพื่อลดการปนเปื้อนจากอาหาร ควรล้างด้วยเกลือ ด่างทับทิม น้ำส้มสายชู หรือน้ำซาวข้าว 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

- ล้างผักด้วยน้ำผสมด่างทับทิมประมาณ 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. วิธีผัดผักให้หอม ใช้ขิงซอยเป็นเส้นเล็กใส่ลงไปเจียวแทนกระเทียม พอมีกลิ่นหอม 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 ถ้าจะผัดหั่นเป็นแว่นบาง 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 หมี่กึง 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 การกินเจจนครบตามระยะเวลาจะช่วยให้อวัยวะภายในทำงานน้อยลงเหมือนเป็นการให้อวัยวะได้พักหลังจากนั้นก็จะกลับมาทำงานได้ดีกว่าเดิม สุขภาพกายก็จะดีขึ้นโดยรวม สำหรับในเรื่องของจิตใจนั้น การได้ทำสมาธิ สวดมนต์ พลังใจก็จะเข้มแข็งขึ้น การดูแลร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน นำไปสู่การมีสุขภาพดี

ความรู้เรื่องวัตถุดิบอาหารเจ

เต้าหู้

เต้าหู้เหลืองแข็ง

เต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองซึ่งให้คุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งให้โปรตีนมากกว่าเนื้อสัตว์บางชนิดถึง 2 เท่า

เต้าหู้ยังมีเลซิติน ซึ่งมีผลในการลดไขมันและช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวกับความทรงจำ

เต้าหู้มีฮอร์โมนจากพืชที่เรียกว่า ไฟโตเอสโทรเจน ที่พบว่ามีผลในการป้องกันมะเร็งและมีผลดีต่อผู้หญิงวัยทอง คือช่วยชะลอภาวะหมดประจำเดือน และลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม

เต้าหู้กระดาน

เต้าหู้อ่อน

เต้าหู้ดำแข็ง

เต้าหู้ขาวแข็ง

เต้าหู้เหลืองนิ่ม

เต้าหู้ยี้

เต้าหู้ยี้ เป็นผลิตภัณฑ์หมักดองทำจากถั่วเหลือง ที่นิยมกินกันเต้าหู้ยี้ใช้ปรุงอาหารจำพวกผัก สุกี้ยากี้ เป็นน้ำจิ้ม และกินกับข้าวต้ม ที่ขายในท้องตลาดมี 2 ชนิด คือ สีเหลืองและสีแดง โดยผู้ผลิตอาจเติมสารที่ให้กลิ่น สี และรสชาติเฉพาะตัวลงไปตามความชอบของผู้บริโภค

เต้าหู้ยี้สีแดง

เต้าหู้ยี้เจ

ฟองเต้าหู้

ฟองเต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่ได้จากการทำน้ำเต้าหู้แบบแผ่นใหญ่ที่คนจีนเรียกว่า หู่เมาะ นิยมนำไปห่ออาหาร เช่น แฮ่กึ๊น ฮ่อยจ๊อ เปาะเปี๊ยะ และแบบเป็นชิ้นเล็กที่เรียกว่า หู่กี่ นิยมใส่แกงจืด ผัดโป๊ยเซียน หรือนำไปอบและทอดให้กรอบแล้วทำเป็นผัดพริกขิง หรือผัดกับขิง

ฟองเต้าหู้แข็ง

เต้าเจี้ยวข้น(ดำ)

เต้าเจี้ยวขาว

เต้าเจี้ยว

เต้าเจี้ยว เป็นสารชูรสอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีรสชาติคล้ายสารสกัดจากเนื้อสัตว์ จึงใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการปรุงอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ เต้าเจี้ยวยังอุดมด้วยกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการถึง 17 ชนิด สารชูรสและกลิ่นหอมของ เต้าเจี้ยวเป็นสารที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในระหว่างการหมัก มีประโยชน์ต่อร่างกายและไม่ก่อให้เกิดอันตราย

เห็ด

เห็ดหูหนูขาว

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

เห็ดหูหนูดำแห้ง

เห็ดหูหนูดำ มีสรรพคุณช่วยลดความข้นของเลือด เพราะมีสารอะดีโนซีน ซึ่งเป็นสารตัวเดียวกับที่มีในกระเทียมและหอมหัวใหญ่ จึงช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตัน ทำให้เลือดไม่เป็นลิ่มเลือดไปอุดตันเส้นเลือดหัวใจ สมอง หรืออวัยวะอื่นๆ

เห็ดหอมสด

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

เห็ดเข็มทอง

เห็ดเข็มทอง กินเป็นประจำจะช่วยรักษาโรคตับ กระเพาะและลำไส้อักเสบเรื้อรัง เห็ดเข็มทองมีสารฟลามิวลิน สามารถยับยั้งการเจริญเติบโต ของเซลล์มะเร็งเยื่อบุช่องท้อง

เห็ดฟาง

เห็ดฟาง เห็ดยอดนิยมของคนไทย ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน การติดเชื้อต่างๆ ลดความดันโลหิต เร่งการสมานแผล ทั้งยังให้วิตามินซีสูง รวมทั้งให้กรดอะมิโนที่สำคัญหลายชนิด

เห็ดออรินจิ

เห็ดออรินจิ เป็นเห็ดที่มีรสชาติดี มีคุณค่าทางโภชนาการสูงใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ มีโปรตีนสูงแต่มีคอเลสเตอรอลต่ำ

เห็ดภูฏาน

เห็ดภูฏาน เป็นอาหารที่คนนิยมกิน เพราะมีรสชาติดี มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ มีพลังงานต่ำ

เห็ดนางฟ้า

เห็ดนางฟ้า เป็นเห็ดที่นิยมกิน เพราะราคาถูกและรสชาติดี และช่วยในการไหลเวียนของเลือด ป้องกันโรคหวัด 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 ข้าวกล้องยังมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและเป็นแร่ธาตุที่มีประโยชน์ในการรักษาอาการวัยหมดประจำเดือนอีกทั้งช่วยป้องกันท้องผูก โรคหัวใจขาดเลือด ทำให้ไม่อ้วน เหมาะสำหรับผู้ต้องการลดน้ำหนัก

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 ลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด และยับยั้งสารที่กระตุ้นการเกิดเซลล์มะเร็ง

แปะก๊วย

แปะก๊วย

แปะก๊วย ชะลออาการโรคอัลไซเมอร์ โดยกระตุ้นให้มีสมาธิและความจำดีขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ บรรเทาความเครียด และวิตกกังวลในผู้สูงอายุ บรรเทาอาการของตะคริวที่ขา รักษาอาการปวดหัว วิงเวียน และหูอื้อ

เกาลัด

เกาลัด

เกาลัด มีน้ำมันเล็กน้อยและเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว อุดมด้วยวิตามินบี คนโบราณว่าเกาลัดเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ตำราจีนแนะนำว่า หากกินเกาลัดดิบจะแก้อาการ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงอายุ และหากเคี้ยวดิบๆ ค่อยๆ ซึมซับเอาน้ำเกาลัดเข้าไปจะแก้คออักเสบ

ถั่ว

ถั่วลิสง

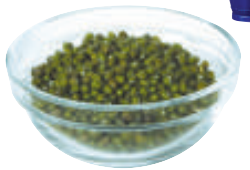
ถั่วลิสง เป็นพืชที่มีคุณค่าในการบำรุงร่างกายสูง ถั่วลิสงมีโปรตีนสูงประมาณ 30 % มากที่สุดในบรรดาถั่วต่างๆ จะเป็นรองก็แต่ถั่วเหลืองเท่านั้น ปริมาณโปรตีนในถั่วลิสงสูงกว่าในข้าวสาลี 1 เท่า สูงกว่าข้าวเจ้า 3 เท่า เมื่อเทียบกับไข่ไก่ นมวัว เนื้อสัตว์แล้ว ก็มีโปรตีนไม่ด้อยกว่ากัน ในถั่วลิสงเป็นโปรตีนที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้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

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 นำมาทำขนมซึ่งให้วิตามินบี 1 และเส้นใยอาหารสูง

ถั่วแดง

ถั่วดำ



ถั่วเขียว

ถั่วเขียว ช่วยกระตุ้นประสาท เจริญอาหาร มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และแคโรทีน ถั่วเขียวมีฤทธิ์เย็น รสหวาน ทำให้มีคุณสมบัติเด่นในการขับร้อน แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ช่วยขับปัสสาวะและของเหลวอื่นๆ ช่วยลดความดันโลหิต แก้เบาหวาน บำรุงสายตา เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของไตและม้าม เปลือกหุ้มเมล็ดถั่วเขียวเป็นแหล่งเส้นใยที่ดี จึงช่วยป้องกันท้องผูก ริดสีดวงทวาร ช่วยรักษาโรคตาแดง ตาอักเสบ ช่วยให้เจริญอาหาร ถั่วเขียวมีปริมาณไขมันต่ำกว่าถั่วลิสงและถั่วเหลือง จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

ถั่วแดงงา

ถั่วลันเตา

งา

งาขาว (White Sesame) เม็ดเล็กๆนี้ ให้โปรตีน ธาตุเหล็ก ไอโอดีน สังกะสี วิตามินซี สูงกว่าผักทั่วไปถึง 40 เท่า งายังอุดมไปด้วยวิตามินอี ซึ่งช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นไม่แห้งแตกง่าย ชะลอรอยเหี่ยวย่นก่อนวัยให้เส้นผมมีสุขภาพดีไม่แห้งแตกปลาย และยังช่วยในการจับตัวของรกกับผนังมดลูก สารเซซามอลในงายังป้องกันมะเร็ง และทำให้ร่างกายแก่ช้าลง

งาขาว

งาดำ

งาดำ ภายในเมล็ดเล็กๆนี้ มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์มากมาย เช่น โปรตีน ซึ่งในงาดำจะมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายคือ กรดอะมิโนเมไทโอนีน (Methionine) ซึ่งในถั่วเหลืองก็ยังมีกรดอะมิโนชนิดนี้น้อยกว่า งาดำ นอกจากนั้นยังมีแคลเซียมมากกว่านมวัวถึง 6 เท่า อุดมไปด้วยวิตามินบี ทั้ง บี1 บี 2 บี3 บี5 บี6 และบี9 ซึ่งช่วยบำรุงประสาทและมีวิตามินอีสูง ช่วยต้านมะเร็งได้ด้วย

กะปิเจ

กะปิเจ ผลิตจากถั่วเหลืองหมักตามธรรมชาติเจ 100 %

พริกแกงเขียวหวานเจ

พริกแกงเผ็ดเจ

ซอสปรุงรสต่างๆ

มีส่วนประกอบ เป็นถั่วเหลือง เกลือ น้ำตาลทราย แต่งกลิ่นเลียนแบบและหมักตามวิธีธรรมชาติ

ซีอิ๊วหวานเจ

ซีอิ๊วดำเจ

ซีอิ๊วขาวเจ

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

เมนูคู่ครัว อาหารเจสู่สุขภาพ

โปรตีนเกษตรผัดพริกหวาน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

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

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ตามด้วยโปรตีนเกษตรเจผัดให้ร้อน
2. ใส่พริกหวานตามด้วยน้ำซุป 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 เพราะสารสีในพริกหวาน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

ตุ๋นยาจีน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2-3 คน

เครื่องยาจีน 1 ห่อ	100	กรัม
โปรตีนเกษตรเจ หรือขาเห็ดหอม	100	กรัม
เห็ดหอม 5 ดอก	100	กรัม
น้ำ	3-4	ถ้วย
ซุปก้อนเห็ดหอมเจ	1	ก้อน
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำน้ำตั้งบนไฟให้เดือดแล้วนำเครื่องยาจีนใส่ลงไปตั้งไฟไว้ 25 นาที
2. จากนั้นนำโปรตีนเกษตรเจหรือขาเห็ดหอมพร้อมเห็ดหอมใส่ลงไป 5 นาที ตั้งไฟไว้
3. ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงซุปก้อนและซีอิ๊วขาว พร้อมคนให้เข้ากัน
4. เสร็จแล้วยกลงตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ

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**: ใส่เยื่อไผ่ เห็ดต่าง ๆ หรือถั่วต่าง ๆ เพื่อเพิ่มใยอาหาร และโปรตีน*

ตุ๋นเห็ด

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 10 คน

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

วิธีทำ

1. นำหมี่กึงไปล้างและผึ่งให้แห้ง นำไปทอดให้มีสีเหลืองทอง
2. นำหมี่กึงที่ทอดแล้วนำไปต้ม ตุ๋นจนเปื่อย นิ่ม
3. นำขึ้นมาหมักซีอิ๊วดำ รากผักชี พริกไทย ประมาณครึ่งชั่วโมง
4. นำหมี่กึงที่หมักแล้วไปตุ๋นพร้อมดอกเห็ดหอม
5. ใส่ซีอิ๊วหวาน พริกไทยป่นแบบหยาบๆ
6. เครื่องเทศนำไปทอดแล้วใส่รวมกับหมี่กึงพร้อมปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ เกลือ ชิมให้ได้รสหวาน เค็ม พอดีๆ หวานนำความเค็ม
7. 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
ไนอาซีน	1.8	มิลลิกรัม

Tips : ใช้วิธีคั่วหมี่กึงหรืออบให้เหลืองหอมแทนการทอดเพื่อลดปริมาณไขมัน
: ใส่กะหล่ำปลีหรือผักกาดขาวลงไปตุ๋นเพื่อเพิ่มใยอาหารและวิตามิน

สะเต๊ะ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 6 คน

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

วิธีทำ

1. นำโปรตีนไปแช่น้ำให้นุ่ม
2. นำโปรตีนคลุกกับเครื่องเทศ แล้วนำเสียบไม้ทอด พร้อมรับประทาน

น้ำจิ้มสะเต๊ะ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ข่า	1	แง่ง	ตะไคร้	1	ต้น
ถั่วลิสง	500	กรัม	กะทิ	400	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	100	กรัม	พริกชี้ฟ้า	4	เม็ด
เกลือ	2	ช้อนชา			

วิธีทำ

1. ตั้งกะทิเคี่ยวให้แตกมันแล้วใส่พริกแกงลงไปเคี่ยวใส่น้ำตาลปี๊บปรุงรสด้วยเกลือแล้วใส่ถั่วลิสง

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

อาจาด

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

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

วิธีทำ

1. น้ำตั้งไฟแล้วเติมน้ำตาลคนให้ละลายแล้วนำน้ำส้มสายชูเติมลงไปใส่เกลือเล็กน้อย ปรุงตามชอบแล้วยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น
2. ใส่พริกชี้ฟ้าลงไป
3. นำแตงกวาที่หั่นไว้ใส่ลงไป พร้อมเสิร์ฟ

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

ลาบ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 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, แตงกวา, ถั่วฝักยาว

วิธีทำ

1. นำโปรตีนเกษตรแช่น้ำพอนุ่ม บีบน้ำออก คลุกแป้งมัน (ไม่ใส่น้ำ)
2. นำเป็ดที่คลุกแป้งมันแล้วมาทอด จากนั้นหั่นเป็นลูกเต๋า
3. ปรุงน้ำยำด้วยซีอิ๊ว 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 มาห่อลาบเพื่อเพิ่มใยอาหาร

เยื่อไผ่น้ำแดง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

เยื่อไผ่	8	เส้น	เห็ดหอมแห้ง	3	ดอก
เห็ดนางฟ้า	100	กรัม	เห็ดฟาง	100	กรัม
ผงซุปเจ	1/2	ช้อนโต๊ะ	ยอดข้าวโพด	100	กรัม
ซอสเห็ดหอม	1	ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ	ผักชี	1	ต้น
แป้งมัน	1	ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วดำ	3-4	หยด
น้ำมันพืช	1/2	ช้อนโต๊ะ			

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน เอาเห็ดหอมรวนให้พอหอม แล้วพักไว้
2. นำเอาน้ำ 1 ชาม เทใส่ลงหม้อพร้อมกับผงซุป ตั้งไฟให้เดือด
3. ใส่เห็ดหอมที่เตรียมไว้ เยื่อไผ่ 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

เต้าหู้น้ำแดง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 1-2 คน

ขิงซอย	1	ช้อนชา
น้ำมันงา	1	ช้อนชา
น้ำซุป	1/2	ถ้วยตวง
เต้าหู้ขาวหั่น 8 ชิ้น 1 หลอด	240	กรัม
ซอสเห็ดหอม	1	ช้อนชา
แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ทอดเต้าหู้ให้สุกเหลืองน่ารับประทานพอสุกให้นำไปวางใส่จานที่เตรียมไว้
2. ทำน้ำปรุงรสโดยนำน้ำซุปตั้งหม้อให้ร้อน
3. ใส่ซอสเห็ดหอม น้ำมันงา ขิง คนให้เข้ากัน
4. นำแป้งข้าวโพดละลายน้ำใส่ตามลงไปคนให้แป้งสุกดี
5. นำน้ำราดที่ทำเสร็จแล้วไปราดเต้าหู้ทอดที่เตรียมไว้พร้อมเสิร์ฟ

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 เมล็ดถั่วลันเตา 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
: ใส่ผักนึ่งเพื่อเพิ่มสีสัน เช่น แครอท เมล็ดถั่วลันเตา ข้าวโพดอ่อน ผักกาดขาว

เต้าหู้ทรงเครื่อง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

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

วิธีทำ

1. นำเต้าหู้ทอดจนเหลือง ตักพักไว้ในจาน
2. นำแป้งมันสำปะหลังมาละลายน้ำ ทิ้งไว้
3. นำเห็ดหอมมาหมักด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลเล็กน้อย ประมาณ 1 นาที
4. นำเห็ดหอมที่หมักเรียบร้อยแล้วมาทอด ด้วยน้ำมันเล็กน้อยจนหอม แล้วนำมาพักไว้ก่อน
5. ตั้งกระทะแล้วใส่น้ำ 1/2 ถ้วย รอจนเดือดแล้วนำเห็ดหอมแห้ง แครอท ข้าวโพด ถั่วลันเตา น้ำตาลทราย ซีอิ๊ว ซอสเห็ดหอม ต้มจนได้ที่แล้ว
6. ใส่น้ำมันงาและแป้งมันสำปะหลัง ที่ละลายน้ำคนให้พอข้นแล้วนำไปราดบนเต้าหู้

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: เปลี่ยนแป็นเต้าหู้ชนิดอื่นแทนได้ 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

1. นำกระทะตั้งเตาใส่น้ำมันพืชรอให้กระทะพอร้อน นำเต้าหู้ยีในกระทะผัดให้ทั่ว
2. นำแครอท ข้าวโพด ถั่วลันเตา ผงกะหรี่ มาผัดรวมกัน แล้วปรุงรสด้วยซีอิ๊ว ผงผักปรุงรส เติมน้ำเล็กน้อยไม่ให้แห้ง
3. ปรุงรสตามใจชอบจากนั้นนำขึ้นฉ่ายใส่แล้วคนให้ทั่วเร็วๆ (อย่านาน) เสร็จแล้วตักใส่จาน
4. นำพริกแดงหั่นเฉียงสวยงาม แต่งหน้าอาหารให้ดูน่ากิน

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 เพื่อเพิ่มใยอาหารและโปรตีน*
: กินกับผักใบ เช่น ผักกาดหอม ผักสลัด เพิ่มใยอาหาร

เห็ดสามอย่างอบวุ้นเส้น

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

เห็ดออรินจิ	200	กรัม	ซอสเห็ดหอมเจ	2	ช้อนโต๊ะ
เห็ดภูฏาน	200	กรัม	น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา
ขึ้นฉ่าย	3	ต้น	น้ำเปล่า	2	ถ้วย
พริกไทยขาวเม็ด	1	ช้อนโต๊ะ			
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา			
วุ้นเส้น	100	กรัม			
หลินจือสด	200	กรัม			
ขิงแก่	100	กรัม			
รากผักชี	3	ต้น			

วิธีทำ

1. นำวุ้นเส้นแช่น้ำพอนิ่มพักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำประมาณ 2 ถ้วย พอเดือด นำขิงแก่ ขึ้นฉ่าย รากผักชี พริกไทยขาวเม็ด ปรุงรสด้วยซอสเห็ดหอมเจ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย
3. นำเห็ด 3 ชนิด ลงไปคลุกผัดให้พอสุก แล้วนำเห็ดขึ้น
4. นำวุ้นเส้นคลุกในกระทะด้วยไฟอ่อนจนวุ้นเส้นสุก (ดูให้น้ำแห้งพอดี)
5. หลังจากนั้นนำวุ้นเส้นมาใส่บนเห็ด 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: *อาจเปลี่ยนเป็นเส้นบะหมี่หรือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปอบแทนวุ้นเส้น*

: ใส่เต้าหู้เพื่อเพิ่มโปรตีน

: กินกับน้ำจิ้มซีฟู้ดเพื่อเพิ่มรสชาติ

เห็ดหอมโรยงา

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

เห็ดหอมแห้งดอกใหญ่	10 ดอก	ขิงสับ	1 ช้อนโต๊ะ
แครอท หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก	1 ช้อนโต๊ะ	แป้งมันสำปะหลัง	1 ช้อนโต๊ะ
แป้งทอดกรอบ	2 ช้อนโต๊ะ	งาขาวคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
ผักกาดหอม	1 ต้น	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำเห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่ม หั่นเป็นเส้น จากนั้นนำไปหมักด้วย ซีอิ๊วขาว 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา หมักไว้ประมาณ 3 นาที แล้วนำไปคลุกกับแป้งทอดกรอบ จากนั้นนำไปทอด น้ำมันร้อนปานกลาง (ระหว่างทอดให้เขี่ยเห็ดให้แยกกัน) จากนั้นนำมาพักไว้
2. ตั้งน้ำมันเจียวขิงให้หอมจากนั้นใส่แครอท ใส่น้ำ 1/2 ถ้วยตวง ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เติมแป้งมันสำปะหลังละลายน้ำ คลุกเคล้าพอข้น เสร็จแล้วราดบนเห็ดทอดที่วางรองด้วยผักกาดหอม โรยด้วยงาขาวคั่ว

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: ขิงอ่อนจะเผ็ดน้อย ขิงแก่จะเผ็ดมาก แต่มีกลิ่นหอมกว่า
: ใส่งาดำเพื่อเพิ่มสีสัน 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. เห็ดหอมแช่น้ำรวนในน้ำมัน
7. น้ำมันพอประมาณสำหรับทอด มันฝรั่ง แครอท
8. การทำน้ำราดโปรตีนเกษตร นำน้ำมันเนยใส่กระทะ พอร้อนใส่มะเขือเทศหั่นชิ้น ลงไปผัดให้เข้ากัน เติมซอสปรุงรสลงไป แล้วตามด้วยซอสมะเขือเทศ พริกไทย น้ำตาลทรายนิดหน่อย ถ้าข้นมาก เติมน้ำลงไปชิมรส ต้องการเปรี้ยวหวานนำ

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 ต้นหั่นหยาบ	80	กรัม
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	2	ช้อนชา
แฮมเจซอยเส้นบางๆ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกสับ	2	เม็ด
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
เห็ดเข็มทอง	50	กรัม

วิธีทำ

1. นำมะเขือยาวไปเผาจนสุกจากนั้นนำไปล้างน้ำแกะเปลือกออก
2. นำมะเขือที่ล้างแล้วหั่นตามขวางยาวชิ้นละประมาณ 2 นิ้ว แล้วเตรียมไว้
3. เตรียมน้ำยำโดยนำน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ ตั้งบนไฟให้เดือดจากนั้นใส่เห็ดเข็มทองลงไป พอเห็ดสุกก็ใส่เครื่องปรุงมี ซีอิ๊วขาว 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
ไนอาซีน	2.4	มิลลิกรัม

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

ยำเจ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 5 คน

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

วิธีทำ

1. นำโปรตีนเกษตรทอดในน้ำมัน ทอดไฟอ่อน พอเหลือง นำพักไว้
2. ตะไคร้หั่นบางๆ เฉพาะโคน พริกขี้หนูหั่นละเอียด น้ำมะนาว ซีอิ๊วขาว 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: *ใส่เต้าหู้นึ่งยี 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
น้ำตาลปี๊บ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
แครอท(ขูดเป็นฝอย)	150	กรัม
ถั่วลิสง	4	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	3	เม็ด
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตำพริกขี้หนูให้ละเอียดพอประมาณ
2. ใส่ซีอิ๊วขาว น้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บลงไป 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 เป็นส้มตำผลไม้*
: เพิ่มถั่วเมล็ดแห้งชนิดอื่นแทนถั่วลิสงคั่วได้ เช่น อัลมอนด์, เม็ดมะม่วงหิมพานต์
: กินกับผักสด เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว แตงกวา ผักสลัด เพื่อเพิ่มใยอาหาร

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 เต้าหู้ขาวแและเห็ดเข็มทอง 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, ฟักทอง, ผักใบเขียว เพื่อเพิ่มใยอาหาร และวิตามิน
: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพิ่มใยอาหารและโปรตีน

ต้มโคล้งฟองเต้าหู้

ฟองเต้าหู้

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

ฟองเต้าหู้สด สาหร่ายแผ่น เกลือ แป้งสาลี พริกไทยป่น

วิธีทำ

1. นำฟองเต้าหู้หั่นฝอย นำมาผสม พริกไทยป่น เกลือ แป้งสาลี
2. นำสาหร่ายวางบนฟองเต้าหู้ที่ผสมแล้ว พันแผ่นแน่นๆ
3. นำโปรตีนเกษตรไปนึ่ง

ส่วนผสมและเครื่องปรุงน้ำต้มโคล้ง

ฟองเต้าหู้สด	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	ซีอิ๊วขาว	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

วิธีทำ

1. นำน้ำมาตั้งไฟใส่ตะไคร้ ทุบข่า ใบมะกรูด มะเขือเทศ เห็ดฟาง ข้าวโพด แครอท รอให้น้ำเดือด ปรุงรสโดยใส่ซีอิ๊ว พริกป่น
2. ยกหม้อลงใส่มะนาว โหระพา ตักใส่ถ้วย
3. นำปลาฟองเต้าหู้ที่นึ่งแล้ว มาหั่นเป็นแว่นๆพองาม ลงทอดและนำมากินกับต้มโคล้งที่ปรุงไว้

***Tips**: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพิ่มใยอาหารและโปรตีน*
: เปลี่ยนจากฟองเต้าหู้ เป็นเต้าหู้สดได้

ต้มยำทะเลน้ำข้น

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

โปรตีนเกษตร	6	ชิ้น	เห็ดนางฟ้า	100	กรัม
เห็ดฟาง	100	กรัม	ข่า	6	แว่น
มะเขือเทศสีดา	4	ผล	ใบมะกรูด	5	ใบ
ตะไคร้	3	ต้น	มะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่ง	2	ต้น	น้ำพริกเผา(เจ)	1	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	7	เม็ด	ซีอิ๊ว	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ใส่น้ำ 1 ชามในหม้อพร้อมผงซุป
2. ตั้งไฟ ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู รอพอน้ำเดือด
3. ใส่โปรตีนเกษตร (ที่นำไปคั่วน้ำมันพอเหลือง) เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า น้ำพริกเผา ซีอิ๊ว 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: ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวเพิ่ม เช่น วุ้นเส้น บะหมี่ เพื่อให้ ได้คาร์โบไฮเดรต

แกงเผ็ดเป็ดย่าง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 6 คน

โปรตีนเกษตร	300	กรัม
ขิงแก่โขลกหรือสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง เขียว	1	เม็ด
มะเขือเปราะ	10	ลูก
น้ำตาลปี๊บ ซีอิ๊วขาว เกลือ		
กะทิ	1/2	กิโลกรัม
เครื่องแกงเผ็ด	3	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพาตามชอบ		
ลิ้นจี่	10	ลูก
มะเขือเทศลูกเล็ก	10	ลูก

วิธีทำ

1. คั้นกะทิแยกหัวแยกหางกะทิไว้
2. ผัดขิง เครื่องแกงเผ็ด กับหัวกะทิจนหอมใส่โปรตีนเกษตรลงผัดให้เข้ากัน
3. ใส่หางกะทิลงคนให้เข้ากันใส่ลิ้นจี่และมะเขือเทศ ลงไปปรุงรสด้วย น้ำตาล เกลือ ซีอิ๊วขาว ตามใจชอบ
4. ใส่มะเขือเปราะ พริก รอจนเดือดใส่ใบโหระพายกลงแล้วโรยหน้าด้วย พริกชี้ฟ้าซอย ใบโหระพาและหัวกะทิข้นๆจะกินกับขนมจีนก็ได้

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: ใช้น้ำนมถั่วเหลืองแทนกะทิ เพื่อลดไขมัน
: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโปรตีนและใยอาหาร

แกงเขียวหวาน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 3 คน

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

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่กะทิ พริกแกงเขียวหวาน เคี่ยวพอแตกมัน
2. ใส่หมูเจ มะเขือเปราะ มะเขือพวง เห็ดหูหนูดำ ใบมะกรูด
3. ปรุงรสด้วยซีอิ๊ว
4. พอเดือด ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ใส่ใบโหระพา ปิดไฟ ใส่ชามเสิร์ฟ

(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	ช้อนชา
ข่า	1	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสวน	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิเจ	1/2	ช้อนชา

วิธีทำน้ำพริกแกง

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

Tips: *ใช้นมถั่วเหลืองแแทนกะทิเพื่อลดไขมัน*
: กินกับขนมจีน
: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโปรตีน

แกงกะหรี่ขาเห็ด

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

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

ส่วนผสมพริกแกง

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

วิธีทำ

1. ตำส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด
2. ตั้งกะทิรอเดือด ใส่พริกแกงเคี่ยวพอหอม
3. ใส่โคนเห็ดหอม ปรุงรสด้วยซีอิ๊ว น้ำตาลปี๊บ 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: *ใช้นมถั่วเหลืองแแทนกะทิเพื่อลดไขมัน*
: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโปรตีนและใยอาหาร

มันฝรั่งเห็ดซอสขาว

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 6 คน

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

วิธีทำ

1. มันฝรั่งล้างแล้วปอกเปลือกให้สะอาด นำไปต้มหรือนึ่งให้นิ่มมากๆ โดยใส่เกลือลงเล็กน้อย เมื่อได้ที่แล้วนำมาบดให้ละเอียดโดยใส่เนย 1 ช้อนโต๊ะลงผสมเสร็จแล้วพักไว้ให้เย็น
2. หั่นแครอท พริกหวาน เห็ดฟาง เป็นสี่เหลี่ยม เล็กๆ แล้วผัดส่วนผสมทั้งหมดกับเนย 1 ช้อนโต๊ะ พอสุก ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย น้ำตาลนิดหน่อยตามชอบใจ แล้วเติมนมหรือครีมลง คนจนเข้ากันดี พอเดือดใส่แป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำลงคนจนเข้ากันยกลงพักไว้ให้เย็น
3. นำมันบดมาแผ่บางๆ เสร็จแล้วใส่ไส้ลงตรงกลางใช้มือตะล่อมจนเป็นก้อนกลมๆ หรือรีๆ ตามชอบ เสร็จแล้วโรยด้วยแป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะทาทับด้วยไข่ไก่ กลิ้งบนเกล็ดขนมปังให้ทั่วอีกครั้งทำไปเรื่อยๆ จนส่วนผสมหมด พักทิ้งไว้เตรียมทอด
4. เตรียมหม้อหรือกระทะเล็กๆใส่น้ำมันจนท่วมพอเดือดใส่มันลงทอดจนเหลืองสวย 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
ไนอาซีน	4.0	มิลลิกรัม

Tips: *ควรใช้ภาชนะขนาดเล็กพอดีกับมันและทอดทีละชิ้น เพื่อให้มันเป็นชิ้นกลมสวย*

: กินกับผักสด เช่น ผักสลัด แตงกวา เพื่อเพิ่มใยอาหาร

น้ำพริก

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 40 คน

มะเขือยาว	2	กิโลกรัม
ถั่วเหลืองต้ม	2	กิโลกรัม
มะนาว	10	ผล
เกลือ	1	ช้อนชา
พริกขี้หนู	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 แล้วตามด้วยถั่วเน่าย่างไฟอ่อนบด หรือเต้าเจี้ยว มะเขือยาว
5. ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาล เกลือ ชิมรสตามใจชอบ โรยด้วยผักชีฝรั่ง
6. กินคู่กับผักต่างๆ เช่น ถั่วฝักยาว แตงกวาสด

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
พริกขี้หนูสด	17	เม็ด
เกลือ	1/2	ช้อนชา
น้ำตาลปี๊บ	1	ช้อนชา
โปรตีนหมูสับ	50	กรัม
กะปิเจ	1/2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำมะขามผสมกับพริกขี้หนูตำให้ละเอียดแล้วใส่กะปิเจลงไป
2. โปรตีนหมูสับแช่น้ำให้นุ่ม
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำพริกกับมะขามที่ตำเรียบร้อยแล้วผัดลงในกระทะให้หอม แล้วใส่โปรตีนเกษตรที่คั่วตำป่นๆ ปรุงรสด้วยซอสซีอิ๊ว น้ำตาลปี๊ป 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 ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย กระตุ้นภูมิคุ้มกัน*

ผัดคะน้าฮ่องกง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

ผักคะน้า	200	กรัม
ซีอิ๊วขาว	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 ซีอิ๊วขาว 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 *: ใส่เต้าหู้นึ่งเพื่อเพิ่มโปรตีน*
: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีน เช่น เห็ดหอม

ผัดสิบเซียน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง 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
ผงชุปเจ	1/2	ช้อนโต๊ะ	ซอสเห็ดหอม	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊ว	2	ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ			

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน ตามด้วยบรอกโคลีหั่นพอคำ ดอกกะหล่ำหั่นพอคำ แครอทหั่นตามชอบ ถั่วลันเตาหั่นครึ่ง ยอดข้าวโพดหั่นตามยาว กะหล่ำปลีซอยแฉลบ มะเขือเทศหั่น เห็ดหูหนูหั่น
2. ปรุงรสที่เตรียมไว้ทั้งหมด แล้วใส่ผักที่เหลือลงในกระทะทั้งหมดผัดพอสุก ชิมรสดู ใส่วุ้นเส้น ถั่วงอก ผัดให้สุก
3. 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	ฝัก
พริกชี้ฟ้าแดง	1	เม็ด	ใบโหระพา	1	กิ่ง
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ	ผงซุป	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 ใส่พริกแกงเผ็ด เคี่ยวพอหอม
2. ใส่โปรตีนเกษตร ตามด้วยมะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว กระชายซอย ใบมะกรูด ข้าวโพด
3. ปรุงรส ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ชิมรสได้ที่ ใส่โหระพา พริกชี้ฟ้าแดง ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ

***Tips**: ใส่เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ หรือถั่วชนิดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีน*

ผัดเผ็ดสะตอ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

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

วิธีทำ

1. นำน้ำมันตักใส่กระทะ พริกแกง เจียวให้หอม
2. ใส่สะตอ เห็ดฟาง เห็ดภูฏาน ข้าวโพดอ่อนลงไปผัด แล้วเติมน้ำลงไปผัดให้พอสุก
3. ใส่เครื่องปรุงด้วยซีอิ๊วขาว 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

1. ตั้งกระทะใส่เนยใส่เห็ดที่หั่นเตรียมไว้ผัดให้เข้ากันจนมีกลิ่นหอมแล้วจึงใส่ Whipping Cream เคี่ยวพอข้น ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย
2. นำขนมปังปิ้งที่ทาด้วยเนยเค็ม ใส่ไส้เห็ดที่ผัดเตรียมไว้ 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: *ใช้เต้าหู้แผ่นขาวจี่ในกระทะแทนเห็ดหรือใส่เพิ่มคู่กันได้*
: กินกับผักสด เช่น ผักกาดหอม ผักสลัด ผักกาดแก้ว เพื่อเพิ่มใยอาหาร

ข้าวอบเผือก

ส่วนผสมและเครื่องปรุง ทานได้ 10 คน

ข้าวหอมมะลิเก่า	500	กรัม	เผือกหั่นลูกเต๋า	250	กรัม
เห็ดหอมซอย	150	กรัม	แครอทหั่นลูกเต๋า	150	กรัม
ใบโหระพา	50	กรัม	น้ำมันถั่วเหลือง		
น้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ	ฟ้าไทย	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	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 ข้อนิ้วมือ
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, ฟักทอง หรือผักชนิดต่าง ๆ ผัดลงในข้าวเพิ่มได้

: กินกับผักเคียง เช่น แครอท แตงกวา ถั่วแขกได้

ข้าวผัดหนำเลี้ยบ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

ข้าวสวย	1	ถ้วยตวง
น้ำตาล	1	ช้อนชา
ขิง(หั่นเป็นลูกเต๋า)	1	ช้อนโต๊ะ
มะม่วง(หั่นเป็นลูกเต๋า)	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันถั่วเหลือง	1/2	ช้อนโต๊ะ
หนำเลี้ยบปั่นละเอียด	1/2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
มะนาว(หั่นเป็นลูกเต๋า)	1	ช้อนโต๊ะ
มะม่วง(ซอยชิ้นเล็กๆ)	50	กรัม
หมูแดง(เจ)ชุปแป้งทอด 5 ชิ้น	150	กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้พอร้อน
2. ใส่ข้าวสวยตามด้วยหนำเลี้ยบ ผัดคลุกให้เข้ากัน
3. ใส่ซีอิ๊วขาว น้ำตาลตามลงไป แล้วผัดคลุกให้เข้ากัน
4. ตักข้าวใส่จานพร้อมจัดเครื่องเคียง มีขิง มะนาว มะม่วง หมูแดงทอด โปรตีนเกษตรทอด (หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอคำ) 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
ไนอาซีน	3.1	มิลลิกรัม

Tips: *ใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาว*
: กินกับถั่วหรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วได้ เพื่อเพิ่มโปรตีน
: ใส่เต้าหู้หั่นเต๋า หรือถั่วตัมสุกชนิดต่าง ๆ เผือก มัน ฟักทอง ผัดลงในข้าว

ข้าวผัดกะเพรา

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 1 คน

ข้าวสวย	1	ถ้วยตวง
ใบกะเพรา	1/2	ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
โปรตีนเกษตร	100	กรัม
พริกขี้หนูสับ	2	เม็ด
ซอสเห็ดหอม	1	ช้อนชา
น้ำมันถั่วเหลือง	1/2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้พอร้อน ใส่พริกขี้หนู
2. ใส่โปรตีนเกษตรลงไป ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ซอสเห็ดหอม ผัดให้เข้ากัน จากนั้นใส่ใบกะเพรา
3. 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
ไนอาซีน	4.5	มิลลิกรัม

Tips: *ใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาว*
: ใส่เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ หรือเห็ดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีน
: ใส่ผักชนิดต่าง ๆ เพิ่มได้ เช่น แครอท คะน้า ถั่วฝักยาว เพิ่มใยอาหาร

ข้าวผัดสาหร่าย

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 1 คน

น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
สาหร่ายปั่น	1	ช้อนชา
ปลาเจทอด	100	กรัม
ข้าวเปล่า	1	ถ้วย
กะหล่ำม่วง-ขาว	50	กรัม
แครอทหั่นฝอย	50	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้พอร้อน
2. ใส่ข้าวเปล่า ตามด้วยสาหร่ายปั่น ซีอิ๊วขาว ผัดคลุกให้เข้ากัน
3. ตักใส่จาน เคียงด้วยกะหล่ำม่วง-ขาว แครอท หั่นฝอยเสิร์ฟพร้อมโปรตีนเกษตรทอด (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*
: กินกับน้ำจิ้มซีฟู้ดได้
: กินกับถั่วคั่วชนิดต่างๆ ได้ เช่น ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วได้

เย็นตาโฟ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 1 คน

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

วิธีทำ

1. จัดเส้นใหญ่ผักบุ้ง ถั่วงอก เห็ดหูหนูขาว เนื้อเป็ดเจ เต้าหู้ทอด ลวกใส่ชามเตรียมไว้
2. เตรียมน้ำซุปโดยนำน้ำ 2 ถ้วยตวง ตั้งบนไฟให้ร้อน
3. ใส่เครื่องปรุงมีน้ำตาล เกลือ ซุปเห็ดหอมก้อนตามลงไป
4. พอเดือดแล้วใส่ซอสเย็นตาโฟลงไป คนให้เข้ากัน
5. จากนั้นนำไปเทใส่ชามที่เตรียมไว้พร้อมเสิร์ฟ

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 เช่น เส้นใหญ่ เส้นหมี่ บะหมี่ผัก หมี่ข้าวกล้อง เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ*

ซุปเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น หมี่เย็นญี่ปุ่น

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นสำเร็จรูป (เลือกชนิดที่ไม่มีปลาแห้ง)	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	1	ลิตร
Baby spinach เล็กน้อย (เพื่อตกแต่ง)		
เห็ดฟาง (หั่นเป็นชิ้นบางๆ)	5	ดอกกลาง
เต้าหู้หลอด (หั่นเป็นลูกเต๋า)	1	หลอด

วิธีทำซุปเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น

1. ต้มน้ำให้เดือดใส่เต้าเจี้ยวลงไป คนให้ละลายดี แล้วใส่เห็ดฟางพอเดือดใส่เต้าหู้หลอดพอน้ำซุปเดือดให้ปิดไฟยกลง 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

วิธีทำบะหมี่เย็นญี่ปุ่น

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

***Tips**: อาจเพิ่มสาหร่ายญี่ปุ่นสดลวก หรือเห็ดชนิดต่าง ๆ กินกับหมี่เย็น หรือใส่ในซุปเต้าเจี้ยว*

หมี่ผัดน้ำพริกเผา

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 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
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ			

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อใส่น้ำ 1 ชาม พอเดือดใส่หมี่ญี่ปุ่นพอเส้นหมี่นิ่มใส่คะน้าแล้วตักขึ้นใส่จานพักไว้
2. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน เต้าหู้แข็ง ตามด้วยยอดข้าวโพดอ่อน เห็ดนางฟ้า
3. ปรุงรสด้วยน้ำพริกเผา ซอสเห็ดหอม ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผงชุป ใส่น้ำสต๊อกนิดหน่อย
4. ชิมดูถ้าได้ที่แล้วใส่ใบโหระพา ปิดไฟ (ถ้าชอบเผ็ดสามารถเติมพริกขี้หนูได้)
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	ซีอิ๊วขาว	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ	แป้งมัน	2	ช้อนชา

วิธีทำหมูหมัก

1. แช่โปรตีนเกษตรแผ่นให้นิ่ม จากนั้นบีบน้ำออกหั่นแฉลบ
2. นำโปรตีนเกษตรหมักกับซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย
3. นำโปรตีนเกษตรไปรวนในกระทะใส่น้ำเล็กน้อย ผัดพอหอมพักไว้

วิธีทำน้ำราด

1. นำกระทะตั้งใส่น้ำมัน ตั้งไฟใส่เต้าเจี้ยว เจียวให้หอม
2. ใส่น้ำปรุงรสด้วยซอสซีอิ๊วขาว 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 โรยเกลือเล็กน้อย แล้วนำผักลงไปลวก จากนั้นช้อนผักขึ้นมาแช่ลงในน้ำเย็น นำขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำ ผักจะดูเขียวสด

วิธีการรับประทาน

นำเส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ใส่จานพร้อมผักลวก แล้วตามด้วยน้ำราด

Tips: *ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว เช่น เส้นใหญ่ เส้นหมี่ บะหมี่ผัก หมี่ข้าวกล้อง เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ*
: ใส่เห็ดชนิดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีนและใยอาหาร
: ใส่เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ เพิ่มโปรตีน

ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้แห้ง	100	กรัม
ลูกชิ้นขาเห็ด	4	ก้อน
รากผักชี	5	ต้น
น้ำตาลกรวด	1/2	ช้อนชา
เห็ดหอมหั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก	1	ช้อนชา
ลูกชิ้นสอดไส้เจ	8	ลูก
ขึ้นฉ่าย	2	ต้น
พริกไทยเม็ดทุบ	1	ช้อนชา
ไชโป๊วสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำเส้นก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้แช่ในน้ำเย็นพอนิ่ม นำไปลวกในน้ำเดือด (ต้องหมั่นคนเพื่อไม่ให้เส้นติดกัน) พอสุกให้ช้อนขึ้นมาพักไว้
2. ต้มน้ำ 6 ถ้วยตวง พอเดือดใส่รากผักชีทุบ พริกไทยทุบ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ไชโป๊ว 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 เส้นหมี่ บะหมี่ผัก หมี่ข้าวกล้อง เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ*

: ทำเป็นก๋วยเตี๋ยวต้มยำได้ โดยการเพิ่มถั่วลิสงคั่ว พริกป่น และน้ำมะนาว

: ใส่ผักเพิ่มสีสัน เช่น แครอท ข้าวโพดอ่อน

ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 4 คน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	1/2 กิโลกรัม	ถั่วงอก	3 ขีด
แครอท	1 หัว	เต้าหู้นิ่ม	1 ก้อน
เห็ดหอม	3 ดอก	เห็ดนางฟ้า	1 ขีด
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ	1 ช้อนโต๊ะ	ข้าวโพดอ่อน	5 หัว
รากผักชี	5 ต้น	ไชโป๊ว	4 ช้อนโต๊ะ
เห็ดหอมสับเจียว	4 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. ก๋วยเตี๋ยวคลุกกับแครอทสับชิ้นเล็กๆ(แทนกุ้งแห้ง)นำไปนึ่ง 10 นาที (หลังจากน้ำเดือด) นำเห็ดฟางไปทอดพอเหลือง (ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วบีบน้ำจนแห้ง) ทอดในน้ำมันร้อนปานกลางพอเหลืองตักพักไว้
2. เต้าหู้หั่นเป็นชิ้นพอคำนำไปทอดจนเหลืองตักพักไว้
3. แช่เห็ดหอมจนนิ่มบีบน้ำออก นำมาหั่นพอคำแล้วหมักด้วยซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปี๊ป 1 ช้อนโต๊ะ นำไปทอดในน้ำมันร้อนปานกลางจนหอม แล้วนำขึ้นมาพักไว้
4. ต้มน้ำ 5 ถ้วยจนเดือดแล้วนำเห็ดนางฟ้า เห็ดหอม เต้าหู้ รากผักชีทุบปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำ น้ำตาลปี๊ป ข้าวโพดอ่อนชิมรสได้รสกลมกล่อม แล้วยกขึ้น
5. เตรียมพริกน้ำส้มโดยใช้พริกขี้หนูสับละเอียดใส่น้ำส้มสายชูกลั่น (หรือพริก+มะนาว) ก็ได้
6. ลวกถั่วงอกในน้ำที่นึ่งก๋วยเตี๋ยว ราดด้วยน้ำทรงเครื่องโรยไชโป๊ว 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
ไนอาซีน	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
ฟองเต้าหู้ผัดน้ำมันพอเหลือง (หั่นเป็นฝอย)	1	แผ่น
เกลือ พริกไทยสำหรับปรุงรส	1/4	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่เนย ผัดหน่อไม้ฝรั่ง เห็ดเข็มทอง แครอท ข้าวโพดอ่อนพอสุก ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทยที่เตรียมไว้
2. เตรียมแผ่นใบเมี่ยงญวนแช่น้ำร้อนจนนิ่ม นำมาห่อไส้โดยใส่แตงกวา ฟองเต้าหู้หั่นฝอย ใบสะระแหน่ ใบโหระพาและผักที่ผัดไว้ ม้วนเป็นท่อนกลมจะได้ 2 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นพอคำ
3. จัดเสิร์ฟคู่กับผักสด ราดด้วยซอสพรุน 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

โหงวก๊วย

ส่วนผสมและเครื่องปรุง กินได้ 2 คน

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

วิธีทำ

1. นำเกาลัด แปะก๊วย พุทราแดง สมหวัง (แห้ว) ไปต้มให้สุก แล้วใส่น้ำตาลต้มต่อไป 5 นาที
2. นำเผือกหั่นเป็นลูกเต๋าไปทอดให้สุก
3. นำพริกแห้งไปหั่นแล้วนำไปทอดด้วยไฟอ่อน
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย แล้วนำสิ่งที่เตรียมไว้ไปผัดรวมกัน แล้วใส่เห็ดหอมลงไป
5. ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล ซีอิ๊ว ตามชอบ
6. เรียบร้อยแล้วตักใส่จานโรยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ พริกแห้งทอด

วิธีทำเห็ดหอม

1. นำเห็ดหอมไปแช่น้ำ หั่นหมักด้วยซีอิ๊ว 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
ก้านวานิลา	1/2	ก้าน
เชอรีอย่างดีชนิดกระป๋อง		
วิปปิ้งครีม	1,000	กรัม
ผงวุ้น	3	ช้อนชา
ซอสราสป์เบอร์รีสำหรับตกแต่ง		

วิธีทำ

1. นำน้ำตาลทราย วิปปิ้งครีม ก้านวานิลา ผงวุ้นผสมกันตั้งไฟอ่อนๆให้น้ำตาลทรายละลาย คนให้เข้ากัน แล้วนำไปกรอง ใส่เชอรีใส่ลงไปในพิมพ์ประมาณ 5-6 ลูก ใส่แพนนาคอตต้าจนเกือบเต็มพิมพ์ แช่เย็นจนแข็งตัว
2. เวลาเสิร์ฟเอาน้ำร้อนมารองก้นพิมพ์แล้วจึงเคาะออกใส่จานเพื่อเสิร์ฟ

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 หญ้าหวาน แทนน้ำตาลทรายขาว ซึ่งผ่านการฟอกสี*

: กินกับถั่วลิสงคั่ว หรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วได้

หวานเย็นน้อยหน่า

ส่วนผสมและเครื่องปรุง 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
: ใส่ถั่วนึ่งโรยบนหวานเย็น เพื่อเพิ่มโปรตีน

ต้นตำรับ

น้ำพริก
สูตรโดย
คุณป้าพรพิพัฒน์ สัตยธรรม

ตุ๋นเห็ด
สูตรโดย
คุณแม่นงเยาว์ พลางกูร

ข้าวอบเผือก
สูตรโดย
คุณเจษฎา พานิชยางกูร

หมี่เย็น ซุปเต้าเจี้ยว
สูตรโดย
คุณรพี วัฒนาราโชทัย

โปรตีนเกษตรราดซอส
สูตรโดย
คุณภาวินี รื่นวงษา

ผัดพริกหวานเจ

ยำมะเขือยาว

ข้าวผัดหนำเลี้ยบ

ข้าวผัดกะเพรา

เต้าหู้น้ำแดง

เย็นตาโฟ

ตุ๋นยาจีน

ส้มตำ

สูตรโดย ร้านกวนอิมเจ กรุงเทพฯ

เต้าหู้สามรส

เต้าหู้ทรงเครื่อง

เห็ดสามอย่างอบวุ้นเส้น

เห็ดหอมโรยงา

เต้าหู้ผัดผงกะหรี่

ราดหน้าเจ

ผัดคะน้าฮ่องกง

น้ำพริกมะขาม

ลาบ

ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง

ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้

โหงวก๊วย

ยำเจ

ผัดเผ็ดสะตอ

ข้าวผัดสาหร่าย

ต้มจืดเห็ดเข็มทอง

สูตรโดย ร้านเจศิวพร กรุงเทพฯ

แกงเขียวหวาน

ต้มยำทะเลน้ำข้น

ผัดเผ็ดเจ

หมี่ผัดน้ำพริกเผา

เยื่อไผ่น้ำแดง

ผัดสิบเซียน

สูตรโดย ร้านเจธรรมชาติ พัทยา จ.ชลบุรี

ต้มโคล้งฟองเต้าหู้

แกงกะหรี่ขาเห็ด

สะเต๊ะเจ

สูตรโดย ร้านเจจื้อเซิ่นหาง กรุงเทพฯ

แซนด์วิชเห็ด

Cherry Panna Cotta

Fresh Spring Roll

สูตรโดย เวียงจุมออน ทีเฮาส์ จ.เชียงใหม่

แกงเผ็ดเจ

มันฝรั่งใส่เห็ดซอสขาว

หวานเย็นน้อยหน่า

สูตรโดย ไวท์เทมโบ จ.เชียงใหม่

ผู้ที่กินอาหารเจ ควรระวังเรื่องความเค็มจัด โดยใน 1 วัน ควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม โซเดียมพบในอาหารและเครื่องปรุงรสต่างๆ ได้แก่ ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส กะปิเจ ปลาร้าเจ และอาหารที่ปรุงรสเค็มจัด โซเดียมมีมากในเกลือ เกลือ 1 ช้อนชา หนัก 5 กรัม มีปริมาณโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม ผู้ที่บริโภครสเค็มจัด มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต และโรคหัวใจ

ข้อควรระวังอาหารรสเค็มสำหรับกลุ่มเสี่ยงและผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงในผู้ที่กินอาหารเจ

อาหารเจ อาหารแปรรูปที่มีรสเค็ม/รสจัด จะมีผลต่อร่างกาย เพราะจะทำให้ร่างกาย ได้รับปริมาณของเกลือแร่ หรือแร่ธาตุ โซเดียมมากเกินเกณฑ์ โดยจำกัดให้ได้รับปริมาณโซเดียมจากอาหาร ซึ่งไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน ในความเป็นจริง แร่ธาตุโซเดียมมีอยู่ในอาหารทุกชนิด โดยมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป และมีมากในเกลือ เกลือ 1 ช้อนชา มีน้ำหนัก 5 กรัม มีปริมาณโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม และเครื่องปรุงแต่งต่างๆ เช่น ซีอิ๊ว ซอส กะปิเจ ปลาร้าเจ อาหารที่มีการปรุงรสเค็มจัด สำหรับคนปกติให้ได้รับแร่ธาตุโซเดียมจากอาหารไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน ผู้ที่บริโภคอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำ จะทำให้ได้รับปริมาณโซเดียมสูง จะส่งผลทำให้มีภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นนั้นคือทำให้ไตไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกลไกการทำงานของไตนั้นไม่อาจจะขจัดโซเดียมที่อยู่มากเกินนั้นได้ตามปกติ โดยแร่ธาตุโซเดียมนี้ยังทำให้เกิดการตึงตัวของผนังหลอดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ซึ่งจะมีผลให้ความดันตัวล่าง Diastolic สูงขึ้นได้ ผลของความดันโลหิตสูง นั้นยังอาจส่งผลที่จะก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ มะเร็งกระเพาะอาหาร โรคกระดูก ต้อกระจก นิ่วในไต 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 ล้านคน ในแต่ละปี 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 สลักผักต่างๆ 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 งา ลูกเดือย จะทำให้กรดอะมิโน ที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน ทดแทนเนื้อสัตว์ได้
7. แหล่งอาหารทดแทนธาตุเหล็ก เช่น ผักใบเขียว ผักกูด ถั่วฝักยาว ผักโขม มะเขือพวง ทดแทนเนื้อสัตว์ได้
8. แหล่งอาหารที่มีวิตามินบี 12 พบมากในเนื้อสัตว์ ไข่ นม แต่ผู้ที่กินเจสามารถใช้ถั่วเน่า (ทางภาคเหนือ) เต้าเจี้ยว หรือมิโซะของญี่ปุ่นมาปรุงประกอบอาหารแทนชุปกระดูก
9. ผู้ที่ไม่กินเนื้อสัตว์แบบเคร่งครัดเป็นเวลานาน ติดต่อกันมากกว่า 6 ปี สามารถกินวิตามินเสริมได้ โดยอยู่ภายใต้การแนะนำและควบคุมของแพทย์

ส่วนประกอบอาหารเสริมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาหารได้หลากหลาย

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

ส่วนผสมของอาหารคั่วเป็นกรัมต่ออาหารเสริม 1,000 กรัม (1 กิโลกรัม)									คุณค่าอาหารที่ได้ต่อ 50 กรัม (ครึ่งขีด)				
สูตรที่	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 และมังสวิรัติ ทั่วไทย

(เฉพาะข้อมูลที่ติดต่อและตรวจสอบได้ทางโทรศัพท์เท่านั้น 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.	กับข้าว'กับปลา (KubKao'KubPla)	ที่ มาร์เก็ต เพลส 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 ซอยเมธีนิเวศม์ 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.	สุธัญทิพย์ มังสวิรัติ	022/34, ถนนเจริญนคร, บางลำภูล่าง 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 จุดพักรถประชาชื่น วงศ์สว่าง บางซื่อ กรุงเทพ	09-454-26141
10.	Veganerie เมอร์คิวรี่ วิว ชิดลม	540 ถนน เพลินจิต (The Mercury Ville Chidlom ชั้น4) ลุมพินี ปทุมวัน กรุงเทพ	02-252-2120
11.	สวนผักน้ำ	17/8, ถนนสุคนธสวัสดิ์ ลาดพร้าว กรุงเทพ 10230	02-907-9989

12. ต้นกล้า ฟ้าใส	พุทธมณฑล สาย 3 (ใกล้อาคารเยาวภา เอี่ยมจิตร์) หนองค้างพลู หนองแขม กรุงเทพ	080-499-5442
13. Broccoli Revolution	899 ซอยสุขุมวิท 49 ถนนสุขุมวิท ปากซอยสุขุมวิท 49 คลองตันเหนือ วัฒนา กรุงเทพ	02-662-5001
14. Spa Foods กระท่อมมังสวิรัติ จอมพล	41/19 ถนน วิภาวดีรังสิต 16/21 (ซอยวิภาวดีรังสิต 16 แยก 21) จอมพล จตุจักร กรุงเทพ	02-691-5083
15. My Home	ซอยโกสุมรวมใจ 23 ดอนเมือง ดอนเมือง กรุงเทพ	02-981-0200
16. ตาละลักษมณ์	ถนน ประดิษฐ์มนูธรรม (อยู่ข้างๆ Golden Place) วังทองหลาง วังทองหลาง กรุงเทพ	081-912-0979
17. อโณทัย	อโศก - ดินแดง สามเสนนอก ห้วยขวาง กรุงเทพ	02-641-5366
18. Health me อาหารมังสวิรัติ	ราษฎร์บูรณะ 30 (ราษฎร์บรูณะซอย30) ราษฎร์บูรณะ ราษฎร์บูรณะ กรุงเทพ	02-428-3408
19. ธรรมเกิดทรัพย์	216 ซอย เพชรเกษม 32 (ปากซอยเพชรเกษม32) ปากคลองภาษีเจริญ ภาษีเจริญ กรุงเทพ	081-627-4998
20. ร้านอาหารมังสวิรัติ แม่มาลี	54 หมู่10 ซอยลาดพร้าว 53 อาคาร ตลาดโต้รุ่งโชคชัย 4 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ	02-933-0099
21. ร้านอาหาร ชาหน่อ	7 ถนนสรรพาวุธ แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ	02-393-6343
22. ร้านอาหารเจข้าวหอม	19/120 หมู่บ้านชิกเนเจอร์โครงการ C ตรงข้ามคอนโดถนอมมิตรตึก14 ถ.วัชรพล-รามอินทรา แขวงท่าแร้ง เขตบางเขนกรุงเทพฯ	094-027-1069
23. ร้านอาหาร แม่อนงค์	แผงลอยตลาดคลองเตย 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. ข้าวแกงเจ๊ปัง ตลาดศรีย่าน	316-8 อาคาร ตลาดศรีย่าน ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ	0-2241-2920
27. กระท่อมมังสวิรัติ	ถ.วิภาวดีรังสิต ซอย 16 จตุจักร กรุงเทพฯ	02-881-8409
28. ร้านข้าวทิพย์	56 ถนนบรมราชชนนี กรุงเทพฯ	02-275-4607
29. บริษัท โยตา จำกัด	411/1 ถนนพระราม 2 ซอย44 จอมทอง กรุงเทพฯ	02-898-6595 02-416-0890
30. ร้านชมรมเพื่อนธรรมชาติ	403 ซอย7 ประชานิเวศ 1 ถนนเทศบาลนิมิตใต้ (มูลนิธิสุขภาพไทย) จตุจักร กรุงเทพฯ	0-2589-4243 0-2591-8092
31. ร้านชมรมมังสวิรัติ	ซอยเฟื่องฟ้า (ตรงข้ามประตูใหญ่เข้าตลาด อตก.) จตุจักร กรุงเทพฯ	0-2272-4282
32. ร้านอบอุ่น	1519-1521 ถนนพระราม 4 อยู่ใกล้ร้านสมใจนึก (ตรงข้ามโรงภาพยนตร์รามา) ปทุมวัน กรุงเทพฯ	0-2215-2374
33. ห้องอาหารต้นเครื่อง	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 มีวัตถุดิบปรุงเจจำหน่าย	ปั๊มน้ำมันบางจาก ภายใน ซ.สุขุมวิท 39 คลองตันเหนือ วัฒนา กรุงเทพฯ (อาหารมังสวิรัติ 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. ร้านมังสวิรัติ (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. ร้านจึงจิบฮั้ว (จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ)	465-7 ถนนพลับพลาไชย ป้อมปราบ กรุงเทพฯ	02-222-9437
45. ร้านอาหารเจ 347	347 ถนนมังกร ป้อมปราบ ห้าแยกพลับพลาไชย ซอยด้านหลังธนาคารกรุงเทพฯ กรุงเทพฯ	02-623-0425
46. ร้านอร่อย	152 (ตรงข้ามศาลาว่าการ กทม.) ถนนดินสอ แขวงเสาชิงช้า พระนคร กรุงเทพฯ	02-224-4517
47. ร้านอาหารเจเซียนเอจี๊ยนหัง (ปิดวันจันทร์)	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. ร้านอโณทัย (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 เพลินจิต ลุมพินี กรุงเทพฯ	02-793-7777 ต่อ 3220
	: ภายในห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพลาซ่าลาดพร้าว ชั้น 1	02-541-1111 ต่อ 3140

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดเชียงใหม่

1.	เวียงจุมออน	เชียงใหม่บิสสิเนสพาร์ค ซอย 1 วัดเกต เมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	053-851-815 053-851-816
2.	มังสวิรัติ เจสวนดอก อาหารสุขภาพ	ถนน สุเทพ ตำบล สุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	090-893-9466
3.	เจไม่จำเจ	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	ถนนระแกง ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	053-206-871
6.	My Home Cafe' & Vegetarian	195/59 ซอยหมู่บ้านธนาวัลย์ ซอย11 ตำบลสันผีเสื้อ อำเภอเมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	089-851-5105
7.	อาหารเจมิ่งขวัญ	98/4 ถ.ราชดำเนิน ใกล้วัดพระสิงห์ (ตรงข้ามวัดศรีเกิด) ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	053-221-069
8.	อาหารเจมูลนิธิรัศมีธรรม สี่แยกข่วงสิงห์	269/1 ถนนช้างเผือก ตำบลช้างเผือก อำเภอเมืองเชียงใหม่	053-221-501
9.	บุญราศรี	77/6 ม. 14 ซ. วัดอุโมงค์ ถ. สุเทพ เมือง เชียงใหม่	053-811-129
10.	OASIS TESTAURANT	ซ. วัดอุโมงค์ ถ. สุเทพ เยื้องประตูวัดอุโมงค์ เมือง เชียงใหม่	053-276-981
11.	ครัวทิพย์ มาตาเจ	4/1 เยื้องกงสุลสวีเดน ถ. หัสดิเสวี ตรงข้ามศูนย์อาชีวศึกษาภาคเหนือ เมือง เชียงใหม่	053-213-897
12.	เชฟธัญญาเจ	หน้าโรงพยาบาลรวมแพทย์ประตูเชียงใหม่ เมือง เชียงใหม่	053-282-741
13.	โฮลเอิร์ท	ถ. ศรีดอนไชย เมือง เชียงใหม่	053-282-463
14.	เจธรรมชาติ	78/1 ถ. ศิริมังคลาจารย์ เมือง เชียงใหม่	053-216-963

15. ลองพิสูจน์มังสวิรัติ	หน้าตลาดเชียงดาว เชียงดาว เชียงใหม่	053-388-154
16. คุณเชิญ	46/1 ถ. รถไฟ ต. วัดเกตุ (ใกล้สถานีรถไฟ) เมือง เชียงใหม่	053-242-589
17. มังสวิรัติ	ข้างที่ว่าการอำเภอเมือง ถ. อินทวโรรส ซ. 1 เมือง เชียงใหม่	053-223-836
18. มังสวิรัติต้นบุญ	15/3 ศรีภูมิซอย 1 ถ. ศรีภูมิ เมือง เชียงใหม่	053-218-630
19. การ์เดนวิว โรงแรมเชียงใหม่การ์เด้น	43 ซอย รพ.ลานนา ถ.ซุปเปอร์ไฮเวย์ (รร.เจแห่งแรกในเชียงใหม่) 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. หัสดิเสวี ต.ช้างเผือก เมือง เชียงใหม่	053-219-659
22. เสบียงบุญ	13 ซ. สายน้ำผึ้ง ถ. ศิริมังคลาจารย์ เมือง เชียงใหม่	053-805-835
23. โอมมังสวิรัติ	65 ถ. มูลเมือง หลังประตูท่าแพ ต. พระสิงห์ เมือง เชียงใหม่	053-278-215
24. อาหารเจวัจนีย์	91 หน้าวัดพระธาตุจอมทอง ม. 2 ต. หน้าหลวง จอมทอง เชียงใหม่	053- 341-347
25. ชมรมมังสวิรัติ สาขาเชียงใหม่	42 ถ.มหิดล ต.สุเทพ เมือง เชียงใหม่	053-271-262

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดลำพูน

1. ร้านฟ้าใสเวจจี้	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.)	243 ถ.วังขวา (ตรงข้ามวัดดำรงธรรม) ต.สบตุ๋ย อ.เมือง จ.ลำปาง je.sangaun@gmail.com	054-217-926 081-288-5304

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดเชียงราย

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

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดแพร่

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดพระเยา

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดพิษณุโลก

1.	ร้านนาจาอาหารเจ	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(เจ๊หมู)	58/5 ถ.วิมานแมน ต.ปากน้ำโพธิ์ อ.เมือง จ.นครสวรรค์	056-371-994

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดพิจิตร

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดนครนายก

1.	ร้านอาหารเจยอดผัก	ถ.นครนายก-รังสิต จ.นครนายก ใกล้ SME Bank หลังเต้นท์รถ สยาม ดราก้อน คาร์	086-882-4941 089-684-5506

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดนครปฐม

1.	เจียระไนอาหารเจ	10/10 ถ.พิพิธประสาท ซอย 1 ต.พระปฐมเจดีย์ อ.เมือง จ.นครปฐม	083-038-3426

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดปราจีนบุรี

1.	ชั่นสื่อาหารเจ	ถ.เทศบาลดำริ, หน้าเมือง เมืองปราจีนบุรี จ.ปราจีนบุรี	090-385-3130 087-143-8416

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดนนทบุรี

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดกาญจนบุรี

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

2.	ร้านสู่บุญมังสวิรัติ	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 สี่แยกพัทยาใต้ ต.หนองปรือ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี	038-723-658 038-421-105
2.	ร้านอาหารเจ อาหารปรุงสำเร็จรูปและตามสั่ง	273 ตำหนักริมทะเล(เยื้องตลาดล่างใกล้กับซอยคูกำพล) อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-270-726
3.	ร้านบุญ	99/264 (ห่างสี่แยกอมพนม 500 เมตร) ต.บ่อทอง อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี	038-211-036
4.	ร้านอาหารเจ๊เตียว จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจด้วย (เปิด 6.30-18.30 น.รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดฉะเชิงเทรา	112/156 ม.1 ถ.พระยาสัจจา ต.เสม็ด อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-261-502
5.	ร้านเจเทียนเอิน	688/97 ถ.สุขุมวิท(หน้าวัดเชียงหุ้ยยี่) ต.บางปลาสร้อย อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-286-840 086-474-8036
6.	ร้านเจ๊หม่วย	ตลาดทรัพย์สิน ถ.วิชิรปราการ อ.เมือง จ.ชลบุรี	038-283-323
7.	ร้านเจธรรมชาติ	56/36 ถ.พัทยานาเกลือ ซ.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)	ถนนพระยาสัจจา เสม็ด, เมืองชลบุรี, ชลบุรี	089-144-1646
10.	เล้งกี่โภชนา	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 ศรีราช, ศรีราชา, ชลบุรี	081-5913611

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดสงขลา

1.	ร้านเจเจ๊หลิน (เปิด 8.00-19.00 น.)	138/4 ถ.ธรรมนูญวิถี หาดใหญ่	074-235-369
2.	บริษัทเฮลท์ตี้มาร์ท จำกัด	30 ถ. เพชรเกษม ซ.15 อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	074-365-446
3.	อาหารเจต้นโพธิ์	ถนน แสงจันทร์ (ถนนแสงจันทร์ ตรงข้าม cocohut) หาดใหญ่, หาดใหญ่, สงขลา	099-090-2109
4.	เกาะเสืออาหารเจ เจ้าเก่า	ถนนราษฎร์อุทิศ (ใกล้กับร้านเรือนเพชรกระทะร้อน) หาดใหญ่, หาดใหญ่, สงขลา	093-6255645
5.	นำเฮงอาหารเจ 2 ชื่ออุทิศ	ถนน ชื่ออุทิศ (ตรงข้ามสมาคมฮากกา) หาดใหญ่, หาดใหญ่, สงขลา	074-239-430
6.	ร้านหนำเก็งคอร์ทอาหารเจ	ถนน ศรีภูวนาถซอย.ป.ณัฐพล 1 (ซอยป.ณัฐพล 1 ใกล้โรงแรมวินสตาร์) หาดใหญ่, หาดใหญ่, สงขลา	087-294-3567

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดปัตตานี

1.	ร้านรักสุขภาพ (เปิด 8.00-18.30 น.)	110 ถ.ปรีดา(ตรงข้ามโรงไม้น้ำใส) 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	ถนนหงษ์หยกอุทิศ (อยู่หัวมุมซอยราชพฤกษ์) รัษฎา เมืองภูเก็ต จ.ภูเก็ต	076-211-985
2.	โยโภชนา	ถนนเยาวราช (เยื้องกับศาลเจ้าสามกอง) รัษฎา เมืองภูเก็ต ภูเก็ต	081-894-5422
3.	ร่วมใจอาหารเจ	ถนนระนอง ตลาดเหนือ, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	076-222 821
4.	เจี๊ยะฉ่าย	ถนนระนอง ตลาดเหนือ, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	093-636-8417
5.	เนี่ยนเอิน	ถนนภูเก็ต (มุมวงเวียนหอนาฬิกา เยื้องโรงแรมเมโทโพล) ตลาดใหญ่, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	085-796-2692
6.	น้องเจภูเก็ต	ซอยนพคุณ (ติดถนน ป้ายใหญ่เห็นชัด) ตลาดเหนือ, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	085-885-7223
7.	ร้านอาหารเจเทอชั่น	ถนนระนอง (ใกล้ศาลเจ้าจุ้ยตุ่ย) ตลาดเหนือ, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	076-256-611
8.	ร้านอาหารเจ 108	ถนน บ้านดอน-เชิงทะเล (ร้านอยู่ข้ามโรงเรียนเชิงทะเลวิทยาคม เส้นที่จะไปทางป่าสัก) เชิงทะเล, ถลาง, จ.ภูเก็ต	061-189-8965
9.	ครัวแต้จิ๋ว	รพ.วชิระภูเก็ต ตลาดใหญ่, เมืองภูเก็ต, จ.ภูเก็ต	0858878789
10.	ร้านร่วมใจอาหารเจ	215 ถ.ระนอง ต.ตลาดเหนือ อ.เมือง จ.ภูเก็ต	076-222-821
	(เปิด 6.00-16.00 น.) อาหารมีชื่อเสียง ก๋วยเตี๋ยว น้ำตกเจ		076-256-611

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดพัทลุง

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดกระบี่

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดอุบลราชธานี

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดอุดรธานี

1.	ร้านปางมังสวิรัติ	52/12 ถ.โพนพิสัย ต.หมากแข้ง อ.เมือง จ.อุดรธานี	042-324-248
	จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ/อาหารมังสวิรัติ		
	(เปิด 7.00-14.00 น.)		

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดชัยภูมิ

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดขอนแก่น

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

รายชื่อร้านอาหารในจังหวัดนครราชสีมา

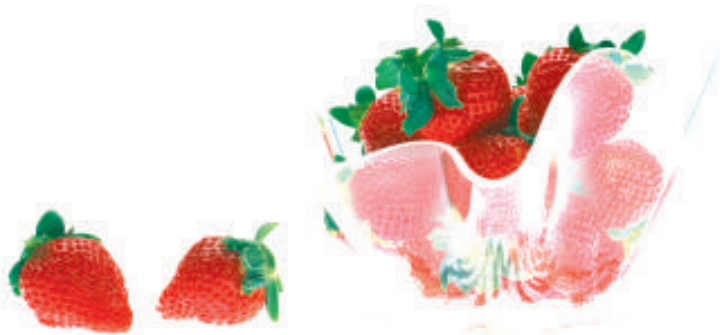
1. ร้านชมรมมังสวิรัติแห่งประเทศไทย (สาขา นม.) จำหน่ายอาหารข้าวราดแกงเจ (เปิด 06.00-14.00 น. หยุดวันเสาร์และอาทิตย์)	หน้ามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (เยื้องประตู 2) ถ.สุรนารายณ์ อ.เมือง จ.นครราชสีมา	044-256-060
2. ร้านหมิงเต๋อ จำหน่ายวัตถุดิบปรุงเจ (เปิด 10.00-18.00 น.)	698 ถ.ราชดำเนิน(เยื้องอนุสาวรีย์ย่าโม)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

รายชื่อ website ตำรับเมนูอาหารเจเพื่อสุขภาพ

1. https://nlovecooking.com/ (สูตรอาหารเจ อาหารมังสวิรัติ และวิธีทำ)
2. https://cookpad.com/ (สูตรอาหารเจ อาหารมังสวิรัติ และวิธีทำ)
3. http://vegan.mindcyber.com/ (สูตรอาหารเจ อาหารมังสวิรัติ และวิธีทำ)
4. http://www.xn-q3cped3cb5f8b6d.com/ (สูตรอาหารเจ อาหารมังสวิรัติ และวิธีทำ)
5. https://food.mthai.com/food-inbox/94066.html (สูตรอาหารเจ อาหารมังสวิรัติ และวิธีทำ)
6. https://xn-82ca3fb1bckd5bbdb1pxb.blogspot.com/ (สูตรอาหารเจ อาหารมังสวิรัติ และวิธีทำ)
7. https://www.thaifooddb.com/recipe/vegetarian.html (สูตรอาหารเจ อาหารมังสวิรัติ และวิธีทำ)
8. https://www.pstip.com/ (สูตรอาหารเจ อาหารมังสวิรัติ และวิธีทำ)
9. https://www.knorr.com/ (สูตรอาหารเจ อาหารมังสวิรัติ และวิธีทำ)
10. https://krua.co/cooking/cook-to-know/70/05 (สูตรอาหารเจสไตล์ไทย-อิ่มบุญแบบไม่ทิ้งความอร่อย)

ขอขอบคุณ

คุณป้าพรพิพัฒน์ สัตยธรรม
คุณเจษฎา พานิชยางกูร
คุณจุมพล ไชยวงศ์
คุณชนิดา อยู่ภักดี
ม.ล.ฉลาดนัดดา กมลสาสน์
คุณอัญชัญ ไชยวงศ์
คุณอัญจนา เฮงษฎีกุล
ร้านกวนอิมเจ กรุงเทพฯ
ร้านศิวพร
เวียงจุมออน ทีเฮาส์ จ.เชียงใหม่
คุณแม่นงเยาว์ พลางกูร
คุณศิวพร บุญมาเจริญ
คุณรพี วัฒนาราโชทัย
คุณภาวินี รื่นวงษา
คุณวิษุวัติ สุริยะกุล ณ อยุธยา
คุณจุรีย์ เชื้อรัตนพงษ์
คุณเอมมิภา สุพจน์เฉลิมขวัญ
ภัตตาคารจื้อเซ่นหาง กรุงเทพฯ
ร้านเจธรรมชาติ พัทยา จ.ชลบุรี
ไวท์เทมโบ จ.เชียงใหม่



เมนูคู่ครัว อาหารเจสู่สุขภาพ

ที่ปรึกษา

1. นายอนุทิน ชาญวีรกูล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
2. แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย
3. นายแพทย์ดนัย ธีวันดา รองอธิบดีกรมอนามัย
4. นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย
5. นายแพทย์บัญชา ค้าของ รองอธิบดีกรมอนามัย
6. แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ รองอธิบดีกรมอนามัย

บรรณาธิการ

ดร.แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

กองบรรณาธิการ

1. นางวสุนธรี เสรีสุชาติ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
2. นางสาวบังเอิญ ทองมอญ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
3. นางสาวลักษณิน รุ่งตระกูล นักโภชนาการปฏิบัติการ
4. นางสาวสุทธาศินี จันทร์ใบเล็ก นักโภชนาการ

ถ่ายภาพ

นางสาวชนิดา อยู่ภักดี

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-4307-8, 0-2590-4338, 0-2590-4327
http://nutrition.anamai.moph.go.th
พิมพ์ครั้งที่ 2
ออกแบบโดย มิลเล็ท กรุ๊ป
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก **เดือนที่พิมพ์** : กันยายน 2562 **จำนวนพิมพ์** : 1,000 เล่ม
ISBN : 978-616-11-0055-1