



กินเจเพื่อสุขภาพ ยุคไทยแลนด์ 4.0

กินเจตามปฏิทินในปี พ.ศ. 2560 เริ่มในช่วงเดือนตุลาคม คือ ขึ้น 1 ค่ำ ในวันที่ 20 ถึงขึ้น 9 ค่ำ ในวันที่ 28 เป็นเทศกาลที่สร้างโอกาสการตัดสินใจที่ดีในการบริโภคผัก ผลไม้ ให้มากพอใน 1 วัน คือ 400 กรัม (4 ชีด) หรือประมาณ 5–6 ทัพพี (อั่งมือ) ทำให้ร่างกาย ได้รับวิตามินเพิ่ม

คนเขตเมือง
ในยุคไทยแลนด์ 4.0
พร้อมแล้วที่จะสร้าง
ความรอบรู้การกินเจ
เพื่อสุขภาพ



อาหารเจ งดเว้นอาหารจากสัตว์และ
ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมทั้งพืชผักที่มีกลิ่นฉุนทั้ง 5
ได้แก่ หอม กระเทียม กุยช่าย ใบยาสูบ และ
หลักเกียว (กระเทียมโทนจีน)

กินเจปีนี้ ขอแนะนำอาหาร 2 ประเภท
ที่สามารถนำมาดัดแปลงเป็นอาหารเจได้ ซึ่งมี
ขั้นตอนการเตรียมปรุงประกอบง่าย ไม่ยุ่งยาก
และมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน

พัฒนาสูตรโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย

ดร.กานดาวิ มาลีวงษ์ : บรรณาธิการ

เดือนเพ็ญ บุตรชุมแสง : พิมพ์/ออกแบบ



สลัดผักสดและน้ำสลัดผักทอง

ส่วนผสมน้ำสลัดผักทอง

1. เต้าหู้หลอด (สีขาว) 1 หลอด
2. พริกทองต้มสุก 1 ถ้วยตวง
3. น้ำมันรำข้าว 1 ถ้วยตวง
4. น้ำตาลบดละเอียด $\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง
5. น้ำส้มสายชู $\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง
6. น้ำมันมะนาว $\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง
7. เกลือป่น 2 ช้อนชา
8. มัสตาด 2 ช้อนชา



ผลไม้ รัญพีชเสริมกับน้ำสลัด

1. พักกาดหอม พักกาดแก้ว
2. มะเขือเทศราชินี
3. แตงกวา
4. สับปะรด หั่น
5. ฝรั่ง หั่น
6. ถั่วแดงต้มสุก
7. เม็ดข้าวโพดต้มสุก
8. แอปเปิลเขียวหรือแดง

วิธีทำ

1. เต้าหู้หลอดเอาพลาสติกออก นึ่งในน้ำเดือด 5 นาที พักให้เย็น
2. พริกทองนึ่งซูดเอาแต่เนื้อ พักให้เย็น
3. ตวงส่วนผสมใส่อ่าง คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน
4. นำเต้าหู้หลอด เนื้อพริกทองใส่โถปั่นให้ละเอียด ใส่ น้ำที่ละน้อย สลับกับส่วนผสมข้อ (3-8)
5. จัดเสิร์ฟกับผักสลัด ผลไม้ และรัญพีชต่าง ๆ

พัฒนาสูตรโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง กรมอนามัย

ดร.กานดาวิ มาสิงห์ : บรรณาธิการ

เดือนเพ็ญ บุตรชุมแสง : พิมพ์/ออกแบบ



สุกี้ผัก (เพื่อสุขภาพ)

ส่วนประกอบโปรตีนจากพืช

1. โปรตีนแห้ง 50 กรัม แช่น้ำอุ่น+เกลือ 10 นาที บีบน้ำออก
2. ฟองเต้าหู้ 50 กรัม แช่น้ำให้ฟอง บีบน้ำออก ตัดเป็นท่อน
3. เต้าหู้ขาวหลอด 1 หลอด ตัดเป็นท่อน ๆ
4. หมี่กึ่ง 50 กรัม เลือกแบบต่าง ๆ
5. วุ้นเส้น 50 กรัม แช่น้ำ ตัดให้สั้น



วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุ๊ป ผัก พอเดือดใส่โปรตีนจากพืชที่เตรียมไว้
2. ใส่ผักและวุ้นเส้นรับประทานกับน้ำจิ้ม

ส่วนประกอบของผักต่างๆ

1. เห็ดหูหนูขาว 50 กรัม แช่น้ำตัดเป็นท่อน ๆ
2. เห็ดหูหนูดำ 50 กรัม ตัดขั้วออก
3. เห็ดนางฟ้า 50 กรัม ล้างแล้วฉีก
4. ผักกาดขาว 100 กรัม ตัดเป็นท่อน ๆ
5. ผักบุ้งจีน 100 กรัม ตัดเป็นท่อน ๆ
6. ผักกวางตุ้งใต้หวัน 100 กรัม ตัดเป็นท่อน ๆ
7. ยอดข้าวโพดอ่อน 100 กรัม ตัดเป็นท่อน ๆ
8. คึ่นไช้ 50 กรัม ตัดเป็นท่อน ๆ
9. แครอท 50 กรัม ตัดเป็นท่อน ๆ

ส่วนประกอบของน้ำซุ๊ป (ต้มจนเดือดทำเป็นน้ำซุ๊ป)

1. น้ำสะอาด 1,500 ซีซี
2. หัวไชเท้า 100 กรัม ตัดเป็นท่อน ๆ
3. ข้าวโพดฝักแก่ 1 ฝัก ฝานเพื่อต้มรวมกัน
4. พริกไทยป่น 2 ช้อนชา
5. ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

พัฒนาสูตรโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง กรมอนามัย

ดร.กานดาสิ มาสิงษ์ : บรรณาธิการ

เดือนเพ็ญ บุตรชุมแสง : พิมพ์/ออกแบบ



ส่วนผสมของน้ำจิ้มสุกี้ยากี้ (เจ)

1. เต้าหู้ยี้แดง 2 ก้อน
2. ขิงสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
3. ตะไคร้สับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนโต๊ะ
5. ซีอิ้วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
6. ซีอิ้วดำ 1 ช้อนโต๊ะ
7. ซอสพริกศรีราชา 1 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำตาลทรายแดง 2 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
10. น้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ
11. น้ำซุบผัก ½ - 1 ช้อนโต๊ะ
12. งาขาวคั่วสุก 2 ช้อนโต๊ะ
13. พริกขี้หนูป่น 1 ช้อนโต๊ะ



การปรุงน้ำจิ้ม

1. ขิง ตะไคร้ โขลกละเอียด ผัดกับน้ำมันให้หอม
2. ยีเต้าหู้แดง ผสมกับน้ำซุบ คนให้เข้ากัน
3. ใส่เครื่องปรุงทั้งหมดที่เตรียมไว้ ผสมคลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียวกัน
4. ใส่งาขาวคั่วสุกและพริกขี้หนูป่นลำดับสุดท้าย จะได้น้ำจิ้มที่มีรสชาติอร่อย หอม ชวนรับประทาน

พัฒนาสูตรโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย

ดร.กานดาสิ มาสิงห์ : บรรณาธิการ

เดือนเพ็ญ บุตรชุมแสง : พิมพ์/ออกแบบ



มันไต 9 ขั้น วันเทศกาลกินเจ เพื่อ Green & Clean

9 ล้างจาน : เลือกน้ำยาล้างจานผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ไม่ปล่อยน้ำทิ้ง ใช้น้ำอย่างประหยัด

8 รับประทานอาหารให้มีความสุข : เคี้ยวให้ละเอียด บริโภคให้หมดในจานไม่เหลือทิ้ง ดื่มน้ำเปล่า

7 เตรียมจัดเสิร์ฟให้น่ามอง : ตกอย่างน้อย 2 ทักษะ เลิกใช้โฟม

6 ปรับปรุงอาหารให้ได้ประโยชน์ : ไม่ต้มเคี่ยวนาน สูญเสียพลังงาน ลดหวาน มัน เค็ม

5 เตรียมวัตถุดิบอย่างไร : ล้างผักให้สะอาดเพื่อลดการปนเปื้อน / สารตกค้าง

4 ไปซื้ออาหารจากตลาดไหนดี : ตลาดถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร ผักผลไม้ปลอดสารพิษ ผลิตภัณฑ์ปรุงรส-เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน

3 สำนักรายการอาหารที่มีตามฤดูกาลจริง ปลายฝนต้นหนาว : ราคาไม่แพง หาได้ง่าย ปลุกเอง

2 เลือกส่วนประกอบอาหารไว้ : กลุ่มข้าว แป้ง ข้าวกล้อง / ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ / ผักผลไม้สดหลากหลยสี

1 คิดรายการอาหารเจก่อน : ไม่มีเนื้อสัตว์ เพิ่มถั่ว ผักผลไม้ พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย

อาหารเจ จัดอยู่ในอาหารมังสวิรัตประเภทเคร่งครัด และเป็นอาหารที่ประกอบขึ้นจากพืช ผัก ผลไม้ ซึ่งมีกากใยสูง ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอล และทำให้ระบบขับถ่ายดี หากรักสุขภาพจิตใจ อารมณ์ให้สงบเย็น จะทำให้เกิดสุขภาพะได้อย่างแน่นอน



ด้วยความปรารถนาดีจาก : สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง กรมอนามัย

ดร.กานดาวิ มาลีวงษ์ : บรรณาธิการ

เดือนเพ็ญ บุตรชุมแสง : พิมพ์/ออกแบบ