# TEACHER COOKBOOK 03

สูตรอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพจากพืช

GOOD FOOD FOR ALL

# ที่มาของโครงการและความร่วมมือ

บริษัท คะตะลิสต์ จำกัด ทำงานภายใต้แนวคิด วิสาหกิจเพื่อสังคม โดยจัดตั้งขึ้นเพื่อขับเคลื่อนวัฒนธรรมและส่งเสริมระบบอาหารที่ยั่งยืน กล่าวคือ อาหารที่ลดการเบียดเบียน (cruelty-free) อาหารสุขภาพจากพืช (Whole Food, Plant-Based Diet) และอาหารที่ผ่านจริยธรรมที่ดีต่อสัตว์ ลดการเบียดเบียนสัตว์ และปกป้องสิ่งแวดล้อม

โรงเรียนวิถีพุทธเป็นการพัฒนาคนบนฐานของธรรมชาติสู่ การกิน อยู่ ดู ฟังเป็น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ดังนั้นการเลือกกินอาหารโดยเลือกจากความรู้มีข้อมูล ย่อมสอดคล้องกับการพัฒนาคนของโรงเรียนวิถีพุทธ อีกทั้ง อัตลักษณ์ ๒๙ ประการของโรงเรียนวิถีพุทธ ที่กล่าวถึงการรับประทานอาหารมังสวิรัติ หรืออาหารที่ไม่มีผลิตภัณฑ์จากสัตว์ในมื้อกลางวันของวันธรรมสวนะเป็นการลดการเบียดเบียนชีวิตและเป็นการพัฒนาคนบนฐานของธรรมชาติสู่การกิน อยู่ ดู ฟังเป็น

ดังนั้นคะตะลิสต์ จึงร่วมงานกับ สพฐ เพื่อผนึกกำลัง ประสานความดี เพื่อปลูกฝังวัฒนธรรมการกินที่ลดการเบียดเบียน (cruelty-free) และอาหารจากพืชเพื่อสุขภาพ (plant-based diet) เพื่อสร้างสังคมคนรุ่นใหม่ที่ความเมตตา กรุณาต่อกัน เคารพซึ่งชีวิตอื่นและดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมของเราให้ยั่งยืนสืบไป

# สารบัญ


| เมนู | หน้า |
|---|---|
| เทมเป้ผัดขิงซอย | 1 |
| ต้มยำเห็ดนางฟ้า | 2 |
| สลัดโรลผักล้วน | 3 |
| ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผัดเต้าหู้ | 4 |
| เห็ดเผาะต้มใบหมากเม่า | 5 |
| คิมบับข้าวไรซ์เบอรี่ | 6 |
| เต้าหู้คั่วพริกเกลือ | 7 |
| วุ้นเส้นขี้เมา | 8 |
| สลัดผัก | 9 |

# เทมเป้ผัดขิงซอย

-STIR-FRIED TEMPEH WITH GINGER-

## วัตถุดิบ

| | |
|---|---|
| น้ำมันมะพร้าว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| ขิงซอย | 160 กรัม |
| เห็ดหูหนู | 100 กรัม |
| เห็ดหอม | 100 กรัม |
| พริกชี้ฟ้า | 1 เม็ด |
| เทมเป้ | 1-2 ก้อน |
| ซอสปรุงรส | 1 ช้อนโต๊ะ |

## วิธีทำ

ใส่น้ำมันมะพร้าวในกระทะ ใส่เทมเป้ลงไปทอดตามด้วยเห็ดหอมผัดจนเริ่มสุก ใส่เห็ดหูหนูตามลงไปผัดต่อให้เข้ากัน จากนั้นใส่ขิงซอย ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย ผัดไฟแรง เพิ่มสีสันด้วยพริกชี้ฟ้า ตักใส่จานเป็นอันเสร็จ

# ต้มยำเห็ดนางฟ้า

-SPICY MUSHROOM SOUP-

## วัตถุดิบ

| | |
|---|---|
| ข่าหั่นแว่น | 4-5 ท่อน |
| ตะไคร้บุบ | 2 ต้น |
| ใบมะกรูด | 4-5 ใบ |
| หอมแดง | 2-3 หัว |
| พริกขี้หนูสด | 10 เม็ด |
| เห็ดหอม | 100 กรัม |
| เห็ดนางฟ้า | 100 กรัม |
| มะเขือเทศสีดา | 1 ลูก |
| มะนาว | ตามชอบ |
| ใบมะกรูด | 5 ใบ |
| ผักชีฝรั่ง | 2 ต้น |
| ซีอิ๊ว | ตามชอบ |

## วิธีทำ

นำน้ำเปล่าใส่หม้อ ตั้งไฟใส่เครื่องต้มยำ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง ใส่เห็ดที่หั่นไว้ลงไป รอจนน้ำเดือดและเห็ดเริ่มสุก ใส่พริกขี้หนูบุบสับหยาบคนให้เข้ากัน ปรุงรสตามชอบ ใส่ผักชีใบเลื่อยซอยคนให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ

# สลัดโรลผักล้วน

-VEGETABLE SALAD ROLL-

## วัตถุดิบ

| | |
|---|---|
| ผักกรีนโอ๊ค | 120 กรัม |
| ผักเร้ดโอ๊ค | 120 กรัม |
| แครอท | 120 กรัม |
| แผ่นแป้งปอเปียะญวณ | 10 แผ่น |

## วิธีทำ

นำแผ่นเปาะเปี๊ยะญวนชุบน้ำเพื่อให้นิ่ม จากนั้นวางกรีนโอ๊ก เร้ดโอ๊ก แครอท ลงไปบนแผ่นแป้ง ม้วนเข้าด้วยกัน เรียงใส่จานและทานคู่กับน้ำจิ้ม พร้อมเสิร์ฟ

# ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผัดเต้าหู้

-RICEBERRY FRIED RICE WITH TOFU-

## วัตถุดิบ

| | |
|---|---|
| ข้าวไรซ์เบอร์รี่ | 2 ทัพพี |
| เต้าหู้ | 1 ก้อน |
| แครอท | 100 กรัม |
| มะเขือเทศ | 3 ลูก |
| หอมหัวใหญ่ | 1 หัว |
| กระเทียม | 10 กลีบ |
| งาขาว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันมะกอก | 1 ช้อนชา |
| เกลือ | 2 หยิบมือ |
| ผักเคียงต่าง | |

## วิธีทำ

ใส่น้ำมันมะกอกลงในกระทะ ตามด้วยกระเทียมสับหอมหัวใหญ่สับผัดให้หอม นำเต้าหู้ลงไปผัดจนสีสวย ใส่ข้าวไรซ์เบอร์รี่ แครอท มะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสตามชอบ และโรยงาขาวปิดท้าย พร้อมเสิร์ฟ

# เห็ดเผาะต้มใบหมากเม่า

-BOILED MUSHROOMS WITH MAK MAO LEAVES-

## วัตถุดิบ

| | |
|---|---|
| เห็ดเผาะ | 1 ถ้วย |
| ใบหมากม่า | 1 กำมือ |
| เกลือ | 1 หยิบมือ |

## วิธีทำ

ตั้งน้ำให้เดือด พร้อมกับใส่เกลือลงไป ใส่ใบหมากเม่าพอเหลือง ใส่เห็ดเพาะที่ล้างแล้วลงในหม้อ สุกแล้วพร้อมรับประทาน

# คิมบับข้าวไรซ์เบอร์รี่

-TOFU SUSHI-

## วัตถุดิบ

เต้าหู้ขาวแข็ง

ข้าวไรซ์เบอร์รี่

แคร์รอต

แตงกวา

ซีอิ๊วขาว

น้ำมันงา

งาขาวคั่ว

สาหร่ายแผ่น

น้ำมันพืช

## วิธีทำ

หั่นผักต่างๆให้เป็นเส้น นำเต้าหู้แข็งมาหั่นเป็นเส้นแล้วนำไปผัดให้สุก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ทำแบบเดียวกันกับแครอท เตรียมข้าวไรซ์เบอร์รี่หุงสุก ใส่น้ำมันงาและเกลือ คลุกให้เข้ากัน นำสาหร่ายมาวางบนแผ่นทำซูชิ วางข้าวให้ทั่วแผ่นสาหร่าย วางผัก เต้าหู้ลงไปแล้วม้วนให้เข้ารูป ตัดแบ่งชิ้นพอดีคำ พร้อมเสิร์ฟ

# เต้าหู้คั่วพริกเกลือ

-SALT AND CHILLI CRISPY TOFU-

## วัตถุดิบ

| | |
|---|---|
| เต้าหู้ขาวแข็ง | 4 ก้อน |
| กระเทียมสับ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| พริกขี้หนูซอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| ผักชีซอย | 2 ต้น |
| น้ำมันมะกอก | 1 ช้อนชา |
| ซอสปรุงรส | 1 ถ้วยตวง |
| น้ำตาล | |

## วิธีทำ

หั่นเต้าหู้เป็นเต๋าขนาดเท่า ๆ กัน ใส่กระเทียมสับลงไปเจียว ตามด้วยพริกขี้หนูซอย คั่วให้เข้ากัน ใส่เกลือลงไปแล้วใส่เต้าหู้ที่ทอดไว้ลงไปผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นจัดเสิร์ฟ โรยด้วยต้นหอม พร้อมรับประทาน

# วุ้นเส้นขี้เมา

-SPICY STIR FRIED GLASS NOODLES-

## วัตถุดิบ

| | |
|---|---|
| วุ้นเส้น | 2 ห่อ |
| ซอสภูเขาทอง | ตามชอบ |
| ซีอิ๊ว | ตามชอบ |
| น้ำมัน | สำหรับผัด |
| เกลือ | เล็กน้อย |
| กระเทียมสับ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| พริกขี้หนู | 8 เม็ด |
| ผัก | ตามชอบ |

## วิธีทำ

นำวุ้นเส้นไปแช่น้ำ ประมาณ10นาที จนวุ้นเส้นเริ่มนุ่ม ตั้งกระทะใส่น้ำมันรอจนร้อน แล้วจึงใส่กระเทียม และพริกขี้หนูลงไปผัดจนส่งกลิ่นหอม ใส่วุ้นเส้นลงไป แล้วปรุงรสด้วยซีอิ๊วซอสภูเขาทอง เกลือ ตามด้วยผักต่างๆ

# สลัดผัก

-SALAD-

## วัตถุดิบ

ผักสลัด

แครอท

มะเขือเทศ

ข้าวโพด

ถั่วแดง

ถั่วลันเตา

ลูกเดือย

น้ำสลัด

น้ำมันรำข้าว

น้ำเชื่อม

น้ำมะนาว

งาขาว

เกลือ

# TEACHER COOKBOOK 03

สูตรอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพจากพืช