



มังสวิรัต

อร่อยและดี

อร่อยหลากหลาย ดีต่อสุขภาพ



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์ บทนำ	3 7
ผัดผักวางตุ้ง	17
ผัดถั่วงอก	19
ผัดเต้าหู้ผักรวม	21
ผัดผักนึ่ง	23
ผัดเปรี้ยวหวานมังสวิรัต	25
ผัดเต้าหู้พริกสด	27
เต้าหู้ผัดผงกะหรี่	29
ผัดกระเจี๊ยบเขียว	31
ไข่เจียวฟูเต้าหู้อ่อน	33
แกงส้มมะละกอ	35
แกงส้มมะรุม	37
แกงนพเก้า	39
แกงเขียวหวานเต้าหู้	41
แกงเห็ดย่างมะเขือพวง	43
แกงจืดเต้าหู้เหลือง	45
แกงจืดมะระจีน	47
ซूपเต้าหู้ผักโขม	49
ยำเต้าหู้กรอบ	51
ยำเต้าหู้ทอด	53
น้ำพริกเห็ด	55
น้ำพริกใบมะขามอ่อน	57





เต้าเจี้ยวหลน	59
เต้าหู้คั่ว	61
เต้าหู้นึ่งผัก	63
เต้าหู้อบหม้อดิน	65
เห็ดอบวุ้นเส้นหม้อดิน	67
ข้าวผัดธัญพืช	69
ข้าวราดหน้าเต้าหู้ทรงเครื่อง	71
ข้าวต้มเห็ด	73
ก๋วยเตี๋ยวแห้งต้มยำ	75
ก๋วยเตี๋ยวดำรงหน้าบรอกโคลี	77
ก๋วยเตี๋ยวดัดแห้ง	79
ราดหน้าเส้นข้าวกลิ้ง	81
หอยทอดมั่งสวิริติ	83
ออสถ์นเห็ดหอม	85
สเต็กเต้าหู้ราดซอสเห็ด	87
ข้าวเกรียบปากหม้อไส้เห็ด	89
ก๋วยเตี๋ยวลอดมั่งสวิริติ	91
ก๋วยเตี๋ยวลุยสวนมั่งสวิริติ	93
เมี่ยงยำเห็ดผักสด	95

บทนำ

มังสวิรัต คือหนึ่งประเภทอาหารที่ดีต่อสุขภาพกาย และหากอธิบายตามความหมาย จะเห็นว่า "มังสวิรัต" ดีต่อสุขภาพใจด้วย กล่าวคือ มังสวิรัต มาจาก มังสะ (เนื้อสัตว์) + วิจารณ์ (การงดเว้น) จึงมีความหมายว่า การงดเว้นบริโภคเนื้อสัตว์ หรือ ภาษาอังกฤษเรียกว่า เวเจเทเรียนนิซึม (Vegetarianism) คือ ผู้ละเว้นจากการนำเนื้อสัตว์ทุกชนิดมาเป็นอาหาร ดังนั้น อาหารประเภทนี้จึงดีกับร่างกาย ระบบย่อยอาหาร ไม่ต้องทำงานหนักเกินไป ทั้งยังสบายใจเพราะ ไม่ต้องเบียดเบียนชีวิต



ประเภทของมังสวิรัต

อาหารมังสวิรัต แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

มังสวิรัตประเภทเคร่งครัด คือกลุ่มผู้บริโภคอาหารจำพวกพืชผักผลไม้ เพียงอย่างเดียว ปราศจากอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผลิตภัณฑ์ที่มีนมและไข่เป็นส่วนประกอบ ผู้บริโภคบางกลุ่มเคร่งครัด เฉพาะเจาะจงเลือกรับประทานบางอย่าง เช่น รับประทานแต่ผลไม้ (Fruitarian) หรือบางกลุ่มไม่รับประทานผักมีกลิ่นฉุน 5 ชนิด คือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว (กระเทียมโทนจีน) ลักษณะคล้ายหัวกระเทียม แต่ขนาดเล็กและยาวกว่า) กุยช่าย และยาสูบ

มังสวิรัตประเภทตีมนม คือกลุ่มผู้บริโภคอาหารจำพวกพืชผักผลไม้ และตีมนม รวมถึงรับประทานผลิตภัณฑ์จากนมด้วย แต่ยังคงไม่มีเนื้อสัตว์ และไข่เป็นส่วนประกอบของอาหาร

มังสวิรัตประเภทตีมนมและรับประทานไข่ คือกลุ่มผู้บริโภค พืชผักผลไม้ นม และไข่ รวมถึงผลิตภัณฑ์จากนมและไข่ แต่ไม่มีเนื้อสัตว์ ครอบครัวยุคใหม่มังสวิรัตที่มีเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุอยู่ด้วยอาจเลือก บริโภคอาหารมังสวิรัตประเภทนี้ เพื่อให้ทั้งเด็กและผู้สูงอายุ ได้รับโปรตีนจากนมและไข่ เพราะเป็นวัยที่ร่างกาย ต้องการโปรตีนมากกว่าวัยอื่น

มังสวิรัตทุกประเภทมีหัวใจหลักคือ ปราศจาก เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ จึงอาจสวนทาง กับความเคยชินในการบริโภค ด้วยแหล่งโปรตีนที่เรา ค้นเคยคือโปรตีนจากสัตว์ ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง มี กรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน จึงอาจเกิดความเข้าใจผิดว่าการ บริโภคอาหารมังสวิรัตจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร แต่ความ จริงมีวัตถุดิบมากมายที่ให้อาหารจำเป็นต่อร่างกายได้ไม่แพ้ เนื้อสัตว์ อีกทั้งหลายชนิดทดแทนได้กระทั่งรสสัมผัส และ เนื้อสัมผัสของเนื้อสัตว์ เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นรับประทาน มังสวิรัต แม้แต่ผลิตภัณฑ์เต้าหู้หลายชนิดที่เราคุ้นเคยดี ในฐานะวัตถุดิบหลักในอาหารมังสวิรัต หากรู้จักเลือก วิธีการปรุงอย่าง เหมาะสม ก็สร้างสรรค์เมนูได้หลากหลายไม่จำเจ ดังนี้

วัตถุดิบกลุ่มเต้าหู้มีให้เลือกซื้อหลายแบบตามท้องตลาด อาทิ เต้าหู้ขาวแข็ง สีขาวนวล เนื้อแน่น เหมาะนำมาปรุงอาหารอย่างแกงกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน เนื้อเต้าหู้แน่นชุ่มน้ำแกงหอมมันเข้ากันดี หรือนำไปทอดพอเหลืองก่อนนำมาผัด เต้าหู้เหลือง เปลือกสีเหลือง เนื้อสีขาวนวล รสเค็มกว่าเต้าหู้แข็ง เป็นเต้าหู้อ่อนหรือเต้าหู้แข็งที่นำไปแช่ในน้ำเกลือ แล้วต้มในน้ำขมิ้นจนสุกเหลืองเพื่อให้รู้ว่าเต้าหู้ชนิดนี้มีรสเค็ม กลิ่นหอมเก็บได้นาน เต้าหู้เหลืองชนิดแข็งเหมาะนำไปผัด ส่วนเต้าหู้เหลืองชนิดอ่อนเหมาะนำไปนึ่ง ทำแกงจืด ผัด ทั้งนี้ควรเลือกซื้อเต้าหู้ขาวและเต้าหู้เหลืองที่สดใหม่ ดูจาก

วันผลิตและวันหมดอายุ ล้างก่อนนำมาปรุงอาหาร เพราะเต้าหู้จะมีเมือกเล็กน้อย ต้มหรือลวกก่อนเพื่อป้องกันไม่ให้เต้าหู้เปื่อยว เต้าหู้หลอด คือเต้าหู้อ่อนที่บรรจุในถุงพลาสติกเป็นหลอด มีทั้งชนิดไข่ที่เนื้อเต้าหู้สีครีม และชนิดธรรมดาที่เนื้อเต้าหู้สีขาวนวล นิยมใช้ทำแกงจืด หรือชุบแป้งทอดก่อนนำไปผัด เต้าหู้ญี่ปุ่น นิยมใช้เต้าหู้อ่อน อย่างเต้าหู้คินู เพราะเนื้อเต้าหู้นุ่มเป็นพิเศษ เนื้อสีขาวนวล และ







พัดผักวางตุง

สำหรับ 2 คน

ผักกวางตุ้งมีดอก	250 กรัม
น้ำมันมะกอก	2 ช้อนโต๊ะ
เต้าหู้ขาว (300 กรัม)	
หั่นชิ้นทอดพอเหลือง	1 ก้อน
เห็ดหอมสดดอกเล็ก	
ทอดพอเหลือง	10 ดอก
งาดำคั่ว	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา
เกลือสมุทร (ดอกเกลือ)	1 ช้อนชา
น้ำตาลทรายแดง	2½ ช้อนชา

- ล้างผักกวางตุ้งแล้วซับน้ำให้แห้ง หั่นท่อนยาว 1.5 นิ้ว ใส่พักในตะแกรง เตรียมไว้
- ตั้งกระทะน้ำมันมะกอกบนไฟกลางพอร้อน ใส่เต้าหู้ทอดกับเห็ดหอมทอดลงผัด ใส่งาดำคั่วปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ และน้ำตาลทรายแดง ใส่ผักกวางตุ้ง ผัดจนผักสุก ปิดไฟ
- ตักใส่จาน เสริฟพร้อมๆ





พุดกั่วงอก

สำหรับ 3-4 คน

น้ำมันพืช	3 ถ้วย
เต้าหู้เหลืองชนิดอ่อน (250 กรัม) หั่น 4 ชิ้น	1 ก้อน
เห็ดภูฏานอบแห้งจีกฝอย	30 กรัม
ถั่วงอกถั้วเขียวเพาะธรรมชาติ หรือถั่วงอกหัวโต	250 กรัม
เกลือสมุทร (ดอกเกลือ)	1 ช้อนชา
พริกไทยดำป่น	¼ ช้อนชา
กระเทียมเปลือกบางโขลก	1 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมหั่นท่อนขนาด 2 นิ้ว	2 ต้น

- ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางจนร้อนจัด ใส่เต้าหู้เหลืองลงทอดพอมีสีเหลืองนวล ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน ลดเป็นไฟอ่อนและรอให้อุณหภูมิน้ำมันเย็นลงเล็กน้อย ใส่เห็ดภูฏานลงทอดแล้วรีบตักขึ้นทันที พักบนกระดาษซับน้ำมัน
- เตรียมถั่วงอก เห็ดภูฏานทอด เต้าหู้ทอด เกลือ และพริกไทย ใส่จานเดียวกันไว้
- ตั้งกระทะบนไฟกลาง ใส่น้ำมันที่ทอดเต้าหู้ 2 ช้อนโต๊ะ ใส่กระเทียมลงผัดพอใกล้เหลือง ใส่ถั่วงอกที่เตรียมไว้ ผัดให้ทั่ว เติมน้ำมันเพิ่ม ยกกระทะเขย่าให้ทั่ว ผัดพอถั่วงอกสุกกรอบ ใส่ต้นหอม ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ
- ตักใส่จาน เสริฟพร้อมๆ