



ต้อนรับ

齋

อาหารใจ

เพื่อสุขภาพ

รวมสูตรเด็ดอาหารใจ กว่า 60 สูตร
ที่เลือกสรรมาอย่างดี
วิธีทำง่าย ๆ อิ่มกาย อิ่มใจ ได้สุขภาพ

โดย...เอมอร ศรีภักษ์โพษภ



สำหรับ

齋

ฮากาโรใจ

เพื่อสุขภาพ



ตำรับอาหารเจ เพื่อสุขภาพ
ผู้เขียน : เอมอร ตรีภิญโญยศ

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-288-190-9
พิมพ์ครั้งแรก สำนักพิมพ์ THINK GOOD กันยายน 2557
ราคา 125 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

เอมอร ตรีภิญโญยศ.

ตำรับอาหารเจเพื่อสุขภาพ.-- กรุงเทพฯ : พีอาร์ , 2557.

160 หน้า.

1. อาหารเจ. 0. ชื่อเรื่อง.

641.5636

ISBN 978-616-288-190-9

เจ้าของ บริษัท พีอาร์ พับลิชชิ่ง จำกัด

ที่ปรึกษา วิชา รัตตประดิษฐ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สุนิสา ชายสิม

บรรณาธิการบริหาร พรหมมาตร์ ชายสิม

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหารฝ่ายสำนักงาน บุษยา บุญศิริ

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหารฝ่ายการตลาดหนังสือ อภิรดี สนธิชัย

บรรณาธิการ ไกรภพ สาระกุล กองบรรณาธิการ สมศิริ ชื่นบุญเชิด

พิสูจน์อักษร กัญญาณัฐ ฟูผล หัวหน้าฝ่ายศิลปกรรม ยุทธพงษ์ กิตติชัยมงคล

ศิลปกรรม EvoLution จัดจำหน่าย บุษยา บุญศิริ

จัดทำโดย บริษัท พีอาร์ พับลิชชิ่ง จำกัด

อาคาร Biz Town สุขสวัสดิ์ (ตรงข้าม Big C พระประแดง)

90/58 ถ.สุขสวัสดิ์ ต.บางพิง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ 10130

โทรศัพท์ 02-462-7050-2 โทรสาร 02-462-7055

e-mail: info@kid-dd.com



www.kid-dd.com



สำนักพิมพ์ THINKGOOD

พิมพ์ที่ บริษัท พรอสเพอร์ เซอร์วิส ซัพพลาย จำกัด โทรศัพท์ 0-2871-5902-5

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัท พีอาร์ พับลิชชิ่ง จำกัด

โทรศัพท์ 0-2462-7050-2

ห้ามลอกเลียนแบบหรือนำไปเผยแพร่ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
เล่มนี้ รวมทั้งการคัดลอกด้วยวิธีการใด ๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์
มิฉะนั้นจะถูกดำเนินการทางกฎหมาย



คำจากสำนักพิมพ์

การกินเจ แม้จะเป็นวัฒนธรรมของชาวจีนมาแต่โบราณ แต่คนไทยเองก็นิยมกินเจไม่แพ้กันโดยเฉพาะคนไทยเชื้อสายจีน ถือเป็นประเพณีปฏิบัติประจำปีที่ได้รับคามนิยมอย่างแพร่หลาย

อาหารเจ แม้หลายท่านจะเคยรับประทาน แต่ก็นิยมออกไปรับประทานในร้านอาหารเจมากกว่าที่จะปรุงเองที่บ้านอาจเป็นเพราะความสะดวกอย่างหนึ่ง แต่ที่สำคัญเชื่อว่า เพราะไม่รู้ว่าจะต้องทำเมนูอาหารเจออกมาในรูปแบบใดและไม่รู้ว่าจะสูตรอาหารเจแบบไหนจึงจะทำให้ถูกปากถูกอกถูกใจของคนในบ้าน...

“ตำรับอาหารเจเพื่อสุขภาพ” จึงเป็นอีกหนึ่งตำราอาหารเจที่นอกจากจะเป็นคู่มือในการประกอบอาหารเจได้ด้วยตนเองที่บ้านแล้วยังมาพร้อมคุณประโยชน์ของอาหารเจที่จะให้ท่านได้รับข้อมูลทางโภชนาการและความรู้เพิ่มเติมเข้าไปด้วยอย่างน่าสนใจ

ทุกสูตรทุกเมนูล้วนมีคุณประโยชน์และตรงตามความประสงค์ของคุณในความต้องการบำบัดโรคและลดน้ำหนักไปพร้อมๆ กัน อันเป็นคุณค่าของอาหารเจที่ซ่อนอยู่ หนังสือเล่มนี้จะออกมาเปิดเผยให้คุณผู้อ่านได้รับทราบกันอย่างถ้วนหน้า

เปลี่ยนเมนูเจของคุณให้กลายเป็นเมนูโปรดที่บ้าน ไม่ว่าจะช่วงเทศกาลหรือช่วงไหนๆ โดยไม่จำกัดวันและเวลา

และที่น่าสนใจคือ ความ **“จำเจ”** ในช่วง **“กินเจ”** จะไม่เกิดขึ้นเมื่อคุณได้สัมผัสกับรสชาติอาหารตามสูตรที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้

ด้วยความยินดียิ่ง

ไกรภพ สาระกุล

บรรณาธิการ



คำจากผู้เขียน

วัฒนธรรมการกินเจได้รับการสืบทอดกันมาช้านาน กระจายไปสู่วัฒนธรรมต่างๆ มากมายทั่วโลก ไม่ว่าคนเชื้อชาติใดไม่มีใครไม่รู้จักเทศกาลถือศีลกินเจ ซึ่งถือเป็นประเพณีอันศักดิ์สิทธิ์ของชาวจีน การกินเจนั้นเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและน่าสนใจ หากได้ศึกษาดูจะรู้ว่า การกินเจนั้นมีอะไรที่มากกว่าการรับประทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ซึ่งมีความน่าสนใจ และกำลังเป็นที่นิยมอย่างมากในหมู่คนที่ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหารและการใช้ชีวิตประจำวันให้เข้าใกล้ธรรมชาติมากที่สุด เพื่อจุดประสงค์อย่างเดียวกัน นั่นคือ “การไม่เบียดเบียนสัตว์”

หนังสือเล่มนี้ จะนำเสนอเรื่องราวที่น่าสนใจของการถือกำเนิดของเทศกาลกินเจ ที่หลายคนอาจจะยังไม่รู้ถึงรายละเอียดปลีกย่อยที่ไม่ควรมองข้าม คุณจะรู้สึกลงไปถึงการดำรงชีวิตของชาวจีนโบราณที่ยังยึดมั่นกับประเพณีดั้งเดิมอย่างเทศกาลกินเจอย่างไม่มีวันสูญหายไปไหน และจะยังสืบทอดกันเรื่อยไปในทุกยุคทุกสมัย ด้วยอานิสงส์ของการกินเจ จะนำแต่สิ่งดีๆ มาสู่บุคคลนั้นๆ อย่างไม่ต้องสงสัย เพียงแค่เปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหาร ชีวิตคุณก็เปลี่ยนได้ ด้วยหนังสือเล่มนี้ที่มาพร้อมกับสูตรอาหารเจที่เลือกสรรมาเป็นอย่างดีว่าคุณจะสามารถทำอาหารเจรับประทานเองได้ที่บ้านและทำให้กับทุกคนในครอบครัว เพื่อสุขภาพที่ดีและอายุที่ยืนยาวต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี
เอมอร ตริภิญโญยศ

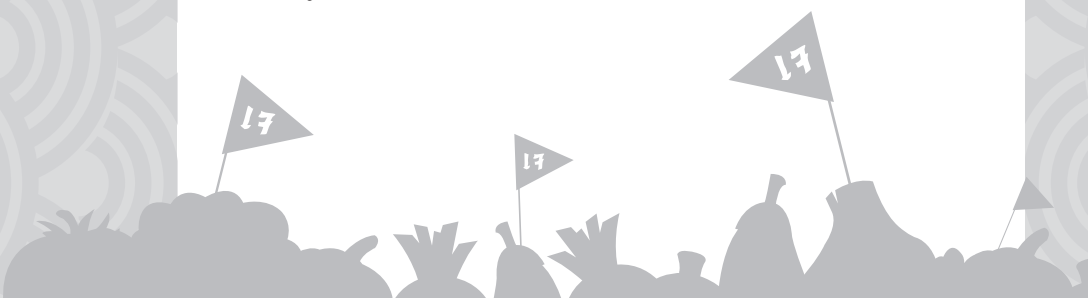
สารบัญ



อาหารเจเพื่อสุขภาพ

ตำนานการกินเจ	7
หัวใจของการกินเจ	9
ข้อปฏิบัติ 12 ประการของการกินเจ	13
อาหารเจต้องห้าม	17
อาหารเจต้องกิน	22
20 สูตรอาหารเจอายุยืน 100 ปี	27
20 สูตรอาหารเจบำบัดโรค	72
20 สูตรอาหารเจลดน้ำหนัก	114

ตัวอย่าง





อาหารเพื่อสุขภาพ

ดีต่อสุขภาพ



ตำนานการกินเจ

ตำนานการกินเจเริ่มต้นขึ้นที่ประเทศจีนมาช้านาน ชาวจีนเรียกเทศกาลกินเจอีกอย่างหนึ่งว่า “ประเพณีถือศีลกินผัก” กำหนดให้เริ่มเทศกาลกินเจตั้งแต่วันขึ้น 1 ค่ำ ถึงขึ้น 9 ค่ำ ตามปฏิทินจีนของทุกปี นอกจากประเทศจีนแล้ว ประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และในเอเชียหลายประเทศก็จัดให้มีเทศกาลกินเจขึ้นเช่นเดียวกัน ประเทศไทยถือเป็นอีกประเทศหนึ่งในเอเชียที่รับวัฒนธรรมการกินเจมาจากชาวจีนที่อพยพมาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทยตั้งแต่ครั้งอดีต

เทศกาลกินเจเกิดขึ้นในประเทศไทยเมื่อ 387 ปีที่แล้ว
ในปี พ.ศ. 2170 ซึ่งตรงกับสมัยกรุงศรีอยุธยา

ถ้าพูดถึงตำนานการกินเจนั้นเมื่ออยู่หลายตำนานด้วยกันที่เล่าขานสืบต่อกันมาเมื่อครั้งอดีต แต่ละตำนานมีเรื่องราวแตกต่างกันออกไป แต่มีจุดประสงค์เดียวกัน นั่นคือ การถือศีลละเว้นบาปต่อสรรพสัตว์

ชาวจีนบางกลุ่มเชื่อว่า ตำนานการกินเจเกิดขึ้นเพื่อการระลึกถึงบุญคุณของนักรบผู้หนึ่งที่มีชื่อว่า **“หงั๋วท้วง”** ซึ่งได้สร้างวีรกรรมในการต่อสู้กองทัพแมนจูอย่างกล้าหาญ โดยก่อนเข้าสู่สนามรบนั้น เขาได้ประกอบพิธีกรรมบางอย่างที่เป็นความเชื่อว่าจะทำให้เขารบชนะในการสงครามครั้งนี้ นั่นคือ การถือศีลนุ่งขาวห่มขาว งดเว้นจากการรับประทานเนื้อสัตว์และผักที่มีกลิ่นฉุน และสวดมนต์ภาวนาตามความเชื่อของชาวจีน และแม้สุดท้ายเขาจะไม่สามารถรบชนะแมนจูได้ แต่เขาก็ได้ชื่อว่าเป็นวีรบุรุษชาวจีนอย่างกล้าหาญ

ในขณะที่ชาวจีนอีกกลุ่มเชื่อว่า ตำนานการกินเจนั้น เกิดจากพิธีกรรมเพื่อทำการสักการบูชาพระพุทธเจ้า 7 พระองค์ และพระมหาโพธิสัตว์ 2 พระองค์ในอดีตกาล รวมเป็น 9 พระองค์ โดยการทำพิธีกรรมเพื่อทำการสักการบูชาผู้นับถือพระพุทธศาสนาจะต้องถือศีลโดยการงดเว้นการรับประทานเนื้อสัตว์และต้องนุ่งขาวห่มขาวตลอดระยะเวลา 9 วัน

อีกตำนานที่ชาวจีนเล่าขาน นั่นคือ ตำนานการกินเจเพื่อการบูชากษัตริย์เป่ย์ ซึ่งเป็นกษัตริย์องค์สุดท้ายของราชวงศ์ซ้อง ลี้้นพระชนม์ขณะที่มีพระชนมายุได้ 9 พรรษา พิธีบูชาดังกล่าวมีเฉพาะในมณฑลฮกเกี้ยนเท่านั้น ซึ่งเป็นดินแดนผืนสุดท้ายของราชวงศ์ซ้อง

ชาวไทยภูมิจึงมีตำนานการกินเจหรือที่เรียกว่า **“ประเพณีเจียะฮ่าย”** (ประเพณีกินผัก) ที่น่าสนใจและแตกต่างจากตำนานการกินเจของชาวจีนอื่นๆ มีเรื่องเล่าคือ เมื่อครั้งอดีตได้มีคณะจิวจากประเทศจีนเดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลมาเปิดการแสดงที่อำเภอ



กะทู้ จังหวัดภูเก็ตนานหลายปี ไม่นานนักได้เกิดโรคระบาดขึ้น คณะเจ้า
จึงได้ทำพิธีถือศีลกินเจและสร้างศาลเจ้าขึ้นเพื่อทำการสะเดาะเคราะห์
หลังจากถือศีลกินเจเป็นเวลา 2-3 ปี โรคระบาดที่เคยมีก็หายไปหมดสิ้น
ชาวอำเภอกะทู้จึงเกิดความศรัทธาเลื่อมใส จึงได้ทำพิธีถือศีลกินเจสืบต่อ
กันมาจนถึงปัจจุบันนับเวลาหลายร้อยปี โดยยึดพิธีการกินเจตามประเพณี
จีนในมณฑลกังไส ซึ่งก็คือ เมืองเจียงซีของประเทศจีนในปัจจุบัน

หัวใจของการกินเจ

“เจ” แปลความหมายในภาษาจีนทางพุทธศาสนานิกายมหายาน
หมายถึง “อุโบสถ” ส่วนเครื่องหมายธงสี่เหลี่ยม มีตัวอักษรจีนสีแดงบน
พื้นธงสี่เหลี่ยมที่เห็นได้ทั่วไปตามร้านอาหารเจ ในช่วงเทศกาลกินเจนั้น
อ่านออกเสียงว่า “เจ” แปลความหมายอีกอย่างหนึ่งว่า

“บริสุทธิ์ เรียบร้อย”

อีกนัยหนึ่งคำว่า “เจ” มีความหมายรวมถึง “การรักษาความ
บริสุทธิ์ทั้งกายและใจเพื่อการสักการะ หรือการปฏิบัติบูชาถวายเทพยดา”

ชาวจีนมุสลิมให้ความหมายของการถือศีลกินเจในศาสนาอิสลาม
ว่า “การถือศีลอด” ซึ่งชาวจีนที่นับถือศาสนาอิสลามจะถือปฏิบัติกัน
ในเดือนถือศีลอด นั่นคือ ห้ามรับประทานระหว่างเวลาที่พระอาทิตย์ขึ้น

กระทั่งพระอาทิตย์ลับขอบฟ้าจึงจะสามารถรับประทานอาหารได้ตลอด
เดือนถือศีลอด

ชาวจีนเรียก “เจ” อีกอย่างว่า “แจ” ซึ่งคำว่า “แจ” นี้เป็นคำจีนโบราณที่พบในเอกสารจีนเก่าแก่อายุสองพันปีหลายฉบับ การออกเสียง “เจ” เป็น “แจ” นั้น เป็นการออกเสียงในสำเนียงแต้จิ๋ว คำว่า “แจ” นี้ไม่ได้แปลหรือหมายความถึงการงดเว้นการรับประทานเนื้อสัตว์ แต่หมายถึง การชำระล้างร่างกายและจิตใจให้สะอาด รวมถึงการสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด และการเตรียมตัวเตรียมจิตใจให้บริสุทธิ์เพื่อเข้าพิธีกรรมสักการบูชาขอพร และแสดงความขอบคุณเทพยดาแห่งสรวงสวรรค์

ในสมัยอดีต คนที่ถือศีลกินเจนั้นจะต้องรับประทานอาหารหลังเที่ยงวันเป็นต้นไป เจกเช่นการถืออุโบสถศีลของชาวพุทธในประเทศไทย แต่ปัจจุบันนี้กฎข้อปฏิบัติหลายอย่างได้เปลี่ยนไปตามกาลเวลา ผู้ที่ถือศีลกินเจในช่วงเทศกาลกินเจนั้นสามารถรับประทานอาหารเช้าได้ทั้ง 3 มื้อในหนึ่งวัน โดยงดเว้นการรับประทานเนื้อสัตว์และพืชผักที่มีกลิ่นฉุนตามข้อห้าม ซึ่งผู้ถือศีลกินเจนั้นจะต้องปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมทั้งกาย วาจา และใจตลอดระยะเวลา 9 วันในการกินเจด้วย

“ เทศกาลกินเจมีความหมายต่อชาวจีนอย่างมาก
มันรวมถึงผู้ที่ศรัทธาในการกินเจรวมอยู่ด้วยทั่วโลก
เทศกาลทุกเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมทางศาสนา
ล้วนมีจุดประสงค์ทั้งสิ้น ”

จุดประสงค์ของผู้ที่กินเจแตกต่างกันออกไป แต่จัดอยู่ใน 3 จุดประสงค์หลัก ๆ นั่นคือ

จุดประสงค์ที่ 1

การกินเจเพื่อสุขภาพที่ดี และถือเป็นการล้างพิษในร่างกายที่สะสมมานาน เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุลมากขึ้น และเพื่อบำบัดรักษาสุขภาพให้แข็งแรงยิ่งขึ้นตลอดช่วงระยะเวลาของการกินเจ

จุดประสงค์ที่ 2

การกินเจเพื่อยกระดับความเมตตาที่มีอยู่ในจิตใจให้สูงขึ้น งดเว้นการรับประทานเนื้อสัตว์เพื่อลดการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ และระลึกถึงเลือดเนื้อของสัตว์น้อยใหญ่ที่ถูกนำมาทำเป็นอาหารให้มนุษย์ ซึ่งสัตว์ที่ถูกนำมาเป็นอาหารเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ ต่างรักชีวิตของตนด้วยกันทั้งสิ้น ไม่มีสัตว์ตนใดอยากเกิดมาเพื่อเป็นอาหารของใคร แม้แต่มนุษย์ก็ไม่อยากถูกนำไปทำเป็นอาหารเลย



จุดประสงค์ที่ 3

การกินเจเพื่อละการทำบาปและการสร้างกรรมให้กับตนเอง เนื่องจากการกินชีวิตของผู้อื่น ในที่นี้คือสัตว์น้อยใหญ่ ย่อมถือเป็นบาปกรรม แม้จะไม่เจตนาเพราะถือว่าเป็นอาหารก็ตาม แต่ด้วยสัตว์เหล่านั้นมีเลือดเนื้อและจิตใจความรู้สึก การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเพื่อนำมาทำเป็นอาหารจึงเป็นการสร้างเวรกรรมให้กับทั้งคนกินและคนลงมือฆ่าสัตว์ ผลกรรมจากการกินเนื้อสัตว์ จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมาในภายหลัง เนื่องจากเกิดการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่นตามที่ระบุไว้ในศีลข้อที่ 1 ของศีล 5 ข้อ นั่นคือ ปาณาติปาตา เวรมณีฯ หมายถึง การละเว้นจากการฆ่าชีวิตสัตว์ทุกชนิด

นอกเหนือจากจุดประสงค์หลักๆ ทั้ง 3 ข้อที่กล่าวมาในข้างต้นแล้ว การกินเจยังมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญอีกด้วย ซึ่งผู้ที่ถือศีลกินเจจำเป็นต้องรับรู้ถึงหลักธรรมที่สำคัญนี้ นั่นคือ

“ ผู้ที่ถือศีลกินเจจะต้องดำรงชีวิตอยู่
ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนตนเองและ
ผู้ที่ถือศีลกินเจจะต้องดำรงชีวิตอยู่
ด้วยอาหารที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ”

การไม่เบียดเบียนผู้อื่นในที่นี้หมายถึง การไม่เอาชีวิตของสัตว์ทั้งหลายมาบำรุงเลี้ยงชีวิตของตนเอง ไม่เอาเลือดของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเลือดของตนเอง และไม่เอาเนื้อของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเนื้อของตนเอง

ทั้งหมดโดยการนำมาทำเป็นอาหารเลี้ยงชีพ เพราะมนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยการรับประทานพืชผัก ธัญพืช และผลไม้

มีการตั้งข้อสงสัยกันว่า หากผู้ใดก็ตามมีร่างกายที่ทรุดโทรมสุขภาพอ่อนแอมาตลอด สรรูปได้โดยง่ายว่า เป็นเพราะคนผู้นั้นทำการเบียดเบียนตนเอง ในที่นี้คือ การรับประทานสิ่งที่ไม่ดีเข้าสู่ร่างกาย และคนผู้นั้นทำการเบียดเบียนผู้อื่น ในที่นี้คือ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเพื่อนำมาทำเป็นอาหาร

ข้อปฏิบัติ 12 ประการของการกินใจ

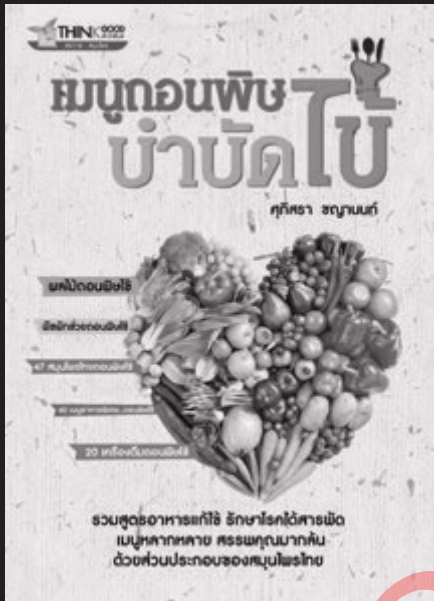
เทศกาลกินใจ ถือเป็นการถือศีลที่สำคัญอีกพิธีกรรมหนึ่งในพระพุทธศาสนาของชาวจีน เป็นการถือศีลข้อใหญ่ๆ ด้วยกัน 3 ข้อ นั่นคือ

1. ถือศีลที่กาย โดยการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ทำความชั่ว
2. ถือศีลที่ปาก โดยการงดเว้นการกินเนื้อสัตว์ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ
3. ถือศีลที่ใจ โดยการไม่ติดชู้ ไม่ติดอกุศล

โดยการถือศีลทั้ง 3 ข้อนี้ นำมาซึ่งจิตใจที่สะอาด บริสุทธิ์ และนำไปสู่การทำความดีละเว้นความชั่วในช่วงเวลาการถือศีลกินใจ



สำนักพิมพ์ THINK GOOD ภูมิใจเสนอ



ผู้เขียน : ศุภิสรา ชญานนท์
ราคา 125 บาท

ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกาย ส่วนหนึ่งเกิดจากอาหารการกินที่ถือเป็นเรื่องใหญ่ ในทุกๆ วัน เรารับประทานอาหารประเภทต่างๆ เข้าไปในกระเพาะหลากหลายชนิด ทั้งมีประโยชน์และเป็นโทษแก่ร่างกาย ตรงนี้เองคือจุดเริ่มต้นของคำว่า “โรคภัยไข้เจ็บ” ที่จะตามมา ซึ่งหากใครจะบอกว่า “เรื่องกินคือเรื่องใหญ่” ก็คงจะไม่ผิดนัก

สำนักพิมพ์ THINK GOOD... ใครมีผลงานงานเขียนแนว ศาสนา
ธรรมประยุกต์ ความเชื่อ โหราศาสตร์ และการลงทุน
ส่งผลงาน ประวัติ พร้อมรูปถ่ายมาได้ก็ www.kid-dd.com
Email: editor@kid-dd.com โทร 02-462-7050-2

ทุกสูตรทุกเมนูล้วนมีคุณประโยชน์
และบำบัดโรค ไปพร้อมๆ กัน
คือคุณค่าของอาหารเจที่ซ่อนอยู่

เปลี่ยนเมนูเจของคุณ
ให้กลายเป็นเมนูโปรดของบ้านแบบไม่จำเจ



f สำหรับกับ ThinkGood

ISBN : 978-616-288-190-9



9 786162 881909
หมวดสุขภาพ - สุขใจ 125.-