

อาหารเจ รวมสูตรเด็ดเจ อิ่มอร่อยได้บุญ



อาหารเจ รวมสูตรเด็ดเจ อิ่มอร่อยได้บุญ

อาหารเจ เป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกประเภท และที่สำคัญจะลิ้มไม่ได้เลยคือ เว้นจากการรับประทานผักจืด 5 ประเภทได้แก่

- **กระเทียม** รวมถึง หัวกระเทียม และ ต้นกระเทียม
- **หัวหอม** รวมถึง ต้นหอม ใบหอม หอมแดง หอมแขก หัวหอมใหญ่
- **หลักเกียว** หรือกระเทียมโทนจีน
- **กุยช่าย** มีลักษณะ คล้ายใบหอม แต่แบนกว่า ใช้ทำขนมกุยช่าย และ ผัดไทย
- **ใบยาสูบ** รวมถึง ยาเส้น บุหรี่ และของมีเนเมา



ผักดังกล่าว เป็นผักที่มีกลิ่นฉุนรุนแรง มีฤทธิ์ทำลายพลังทั้ง 5 ในร่างกาย เป็นเหตุให้อวัยวะสำคัญทั้ง 5 ทำงานผิดปกติ การทำอาหารเจนั้นไม่ยาก เพียงแตงดเว้น ส่วนประกอบที่มีเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และผักดังกล่าว ก็แค่นั้นเองค่ะ

วัตถุดิบที่นำมาทดแทนในอาหารเจ

- **เนื้อสัตว์** สามารถทดแทนได้ด้วย เต้าหู้ เห็ดต่างๆ ฟองเต้าหู้ หมี่กึ่ง โปรตีนเกษตร เป็นต้น
- **น้ำปลา** ทดแทนด้วย ซีอิ๊วขาว เกลือป่น หรือ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส
- **กะปิ** ทดแทนด้วยถั่วหมัก เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ปัจจุบันยังมีกะปิเจ ปลาร้าเจ อีกด้วย
- **น้ำมันหมู** ทดแทนด้วย น้ำมันพืช น้ำมันปาล์ม
- **กระเทียม** ทดแทนด้วยงาขาว

ข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารเจ

- ควรทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ เพราะมีกากใยสูง ทำให้อิ่มนาน และยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขัดสีอีกด้วย
- สามารถนำสาหร่าย มาปรุงอาหารเจ ได้ทั้งสดและแห้ง และใช้เกลือปรุงรส จะทำให้ได้สารไอโอดีน ป้องกันโรคคอหอยพอก
- งาขาว และงาดำ ควรนำมาประกอบอาหาร ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวหรือ อาหารหวาน เพราะมีกรดไขมันไลโนเลอิก ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ งาคั่วบด จะมีกลิ่นหอม สามารถนำมาทำขนม หรืออาหารได้ ควรทานให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ช้อนโต๊ะเพื่อสุขภาพที่ดี
- อาหารเจ ไม่ควรปรุงรสจัดเกินไป เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัดเพราะอาหารรสจัด จะส่งผลเสียต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกาย
- หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง เครื่องกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
- เครื่องดื่มต่างๆ ควรดื่มน้ำผลไม้สด และน้ำสะอาดให้ได้อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน

หลักการข้างต้นดังกล่าว จะทำให้การทานอาหารเจของเรา มีสุขภาพดี สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจค่ะ

สูตรอาหารเจ

หมี่กึ่ง

หมี่กึ่ง อร่อยเหนียวนุ่ม ส่วนประกอบสำคัญสำหรับอาหารเจ เป็นวัตถุดิบหลักที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ ในช่วงกินเจ กันเลยทีเดียวนะ ด้วยรสสัมผัส ที่เหนียวนุ่ม กัดไปก็มีกรุบกรอบ ไม่มีรสชาติในตัวเอง แต่จะดูดเอารสชาติ ของน้ำซุ๊ป หรือ ส่วนผสมหลัก ทราบหรือไม่ว่า หมี่กึ่งนั้นแท้จริงแล้วทำมาจากแป้งสาลี เป็นโปรตีนกลูเตน (Gluten) ที่มีความเหนียว นุ่ม สามารถทำเป็นรูปร่างต่างๆ ได้หลากหลาย ส่วนใหญ่นิยมพั่นม้วนเป็นก้อนคล้ายไส้หมู



สูตรหมี่กึ่ง

แป้งสาลี (แป้งขนมปัง)

1,000

กรัม

น้ำเปล่า

3 1/4

ถ้วย

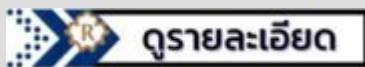
เกลือป่น

1

ช้อนชา

น้ำเปล่าสำหรับล้างแป้ง

วิธีทำหมี่กึ่ง

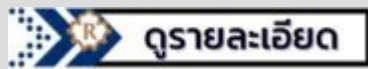


ซาลาเปาชีว่ท้อ



ซาลาเปาชีว่ท้อ รูปสวยมงคลหอมหวานอร่อย รสรินทร์จะมากับเผยแพร่ซาลาเปาชีว่ท้อ รูปว่างน่ารักน่าชัง และเป็นมงคล ชิว่ท้อแป้งนุ่มฟู นวลเนียน เข้ากันได้ดีกับไส้ถั่วแดง ที่มีคุณประโยชน์หลากหลาย กับความหมายที่เป็นมงคลในความเชื่อชาวจีนนะคะ

ชีว่ท้อ เป็นซาลาเปา ที่คนจีนปั้นเลียนแบบลูกท้อ โดยเชื่อว่าเป็นผลไม้แห่งอายุยืน เห็นไหมละคะว่าเทพเจ้าจีน จะถือลูกท้อ สื่อถึงคำอวยพรให้อายุยืน สุขภาพแข็งแรง หน้าเทศกาล ชาวจีนก็เลย จะนิยมทำไปไหว้เจ้า อวยพรวันเกิดผู้ใหญ่ หรือนำมาใช้ในพิธีมงคลต่างๆ เพื่อความเป็นสิริมงคล4



ดูรายละเอียด

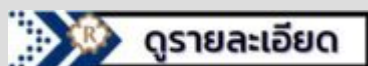


ดาวน์โหลดสูตร

ซาลาเปาไส้ผักเจ



ซาลาเปาไส้ผักเจ อร่อยสุขภาพดีได้บุญ สูตรนี้นะคะ อร่อยดีแถมมีกากใยสูง ดีต่อสุขภาพมากค่ะ ช่วงเทศกาลกินเจนี้เป็นอีกหนึ่งเมนูที่พลาดไม่ได้เลยที่เดียวเชียวค่ะ ตัวแป้งซาลาเปานุ่มฟู ดูดีใส่สีเขียวสดน้อยนะคะ เป็นซิกเนเจอร์ซาลาเปาผักของเราค่ะ ใส่ก็กรอบกรอบ อุดมคุณค่าไปด้วย หอม หวาน ละมุนลิ้น แครอท ซอยบางๆ หอมน้ำมันงาอ่อนๆ ปรุงรส เค็ม หวาน นิดๆ หอมพริกไทยดำน้อยๆ นึ่งร้อนๆนะคะ โอ้โฮ สุขใจจะหาเหมือน



ดูรายละเอียด



ดาวน์โหลดสูตร

รวมสูตรน้ำพริกเจ เครื่องแกงเจ



สูตรพริกแกงเผ็ดเจ

พริกแห้งบางช้าง	10	เม็ด
งาขาวคั่วสุก	1	ถ้วย
ข่าสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	0.25	ถ้วย
ผิวมะกรูด	1	ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
ลูกยี่ห่วย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยขาว	1	ช้อนชา
เต้าหู้ยี้	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2	ช้อนชา

วิธีทำพริกแกงเผ็ดเจ

- นำพริกแห้งกรีดตามยาวริดเมล็ดทิ้ง ล้างน้ำแล้วโขลกกับส่วนผสมทุกอย่างจนละเอียด เนื้อพริกไม่แน่นไป

พริกแกงเขียวหวานเจ



สูตรพริกแกงเขียวหวานเจ

พริกขี้หนูเขียว	1	ถั่วย
งาขาวคั่วสุก	1	ถั่วย
ข่าสับละเอียด	2	ข้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	0.25	ถั่วย
ผิวมะกรูด	1	ข้อนโต๊ะ
ลูกผักชี	2	ข้อนโต๊ะ
ลูกยี่ห่วย	1	ข้อนโต๊ะ
พริกไทยขาว	1	ข้อนชา
เต้าหู้ยี้	2	ข้อนโต๊ะ
เกลือ	2	ข้อนชา

วิธีทำพริกแกงเขียวหวานเจ

- นำพริกเขียวมาล้างน้ำ แล้วโขลกกับส่วนผสมทุกอย่างจนละเอียด เนื้อพริกไม่แฉ่นใบ

พริกแกงคั่วเจ

สูตรพริกแกงคั่วเจ

พริกแห้ง	10	เม็ด
งาขาวคั่วสุก	1	ถั่วย
ข่าสับละเอียด	2	ข้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	0.25	ถั่วย

ผิวมะกรูด	1	ซัอนโตะะ
เต้าหู้ยี้	2	ซัอนโตะะ
เกลือ	2	ซัอนซา

วิธีทำพริกแกงคั่วเจ

- นำพริกแห้งกรีดตามยาวริดเมล็ดทิ้ง ล้างน้ำแล้วโขลกกับส่วนผสมทุกอย่างจนละเอียด เนื้อพริกไม่แน่นใบ

เครื่องแกงพะเนางเจ



สูตรเครื่องแกงพะเนางเจ

พริกแห้ง	10	เม็ด
งาขาวคั่วสุก	1	ถ้วย
ข่าสับละเอียด	2	ซัอนโตะะ
ตะไคร้ซอย	0.25	ถ้วย
ผิวมะกรูด	1	ซัอนโตะะ
เต้าหู้ยี้	2	ซัอนโตะะ
เกลือ	2	ซัอนซา
ถั่วลิสงคั่ว	1	ถ้วย

วิธีทำเครื่องแกงพะเนางเจ

- นำพริกแห้งกรีดตามยาวริดเมล็ดทิ้ง ล้างน้ำแล้วโขลกกับส่วนผสมทุกอย่างจนละเอียด เนื้อพริกไม่แน่นใบ
- เมื่อทุกอย่างโขลกละเอียดดีแล้ว ใส่ถั่วลิสงลงโขลกต่อให้ละเอียด

เครื่องแกงมัสมั่นเจ



สูตรเครื่องแกงมัสมั่นเจ

พริกชี้หนูเขี้ยว	1	ถ้วย
งาขาวคั่วสุก	1	ถ้วย
ข่าสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	0.25	ถ้วย
ผิวมะกรูด	1	ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
ลูกยี่ห่วย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยขาว	1	ช้อนชา
อบเชยป่น	2	ช้อนโต๊ะ
ลูกจันทน์ป่น	2	ช้อนโต๊ะ
กานพลูป่น	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำเครื่องแกงมัสมั่นเจ

- นำพริกแห้งกรีดตามยาวริดเมล็ดทิ้ง ล้างน้ำแล้วโขลกกับส่วนผสมทุกอย่างจนละเอียด เนื้อพริกไม่แน่นไป

รวมสูตรแกงเจ

แกงเผ็ดเจ



สูตรแกงเผ็ดเจ

เต้าหู้ขาวทอด	1	แผ่น
---------------	---	------

เห็ดฟาง	1	ถ้วย
กะทิ	6	ถ้วย
น้ำมันพืช	0.5	ถ้วย
เครื่องแกงเผ็ดเจ	0.5	ถ้วย
มะเขือเปาะ	2	ถ้วย
กระชายซอย	0.5	ถ้วย
ใบมะกรูด	4	ใบ
พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ	1	เม็ด
ใบโหระพา	0.25	ถ้วย
ใบกระเพรา	0.25	ถ้วย
ชีอิ้วขาว	0.3	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำแกงเผ็ดเจ

- นำเต้าหู้ขาวแข็งทอดในน้ำมัน หั่นเป็นชิ้นๆพอดีคำพักไว้
- ตั้งไฟกลางเทน้ำมันใส่หม้อ ผัดพริกแกง ให้หอม ใส่มะเขือเปาะ และเต้าหู้ทอด
- เติมหะทิ เคี่ยวจนผักเปื่อย ปรงรสด้วยชีอิ้วขาว และน้ำตาลทราย
- ใส่กระชายซอย ใบมะกรูด ใบกระเพรา ใบโหระพา และพริกชี้ฟ้า
- ปิดไฟอย่าให้ แต่หน้าด้วย ใบโหระพาและพริกชี้ฟ้าเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ

แกงเขียวหวานเจ



สูตรแกงเขียวหวานเจ

เต้าหู้ขาวทอด	1	แผ่น
เห็ดฟาง	1	ถ้วย

น้ำมันพืช	0.5	ถ้วย
เครื่องแกงเขียวหวานเจ	0.5	ถ้วย
มะเขือเปาะ	2	ถ้วย
ข้าวโพดอ่อน	0.25	ถ้วย
แครอท	0.25	ถ้วย
กระชายซอย	0.5	ถ้วย
ใบมะกรูด	4	ใบ
พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ	1	เม็ด
ใบโหระพา	0.25	ถ้วย
ใบกระเพรา	0.25	ถ้วย
ชีอิ้วขาว	0.3	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำแกงเขียวหวานเจ

- นำเต้าหู้ขาวแข็งทอดในน้ำมัน หั่นเป็นชิ้นๆพอดีคำพักไว้
- ตั้งไฟกลางเทน้ำมันใส่หม้อ ผัดพริกแกง ให้หอม ใส่มะเขือเปาะ มะเขือพวง ข้าวโพดอ่อน แครอท และเต้าหู้ทอด
- เติมน้ำกะทิ เคี่ยวจนผักเปื่อย ปรุงรสด้วยชีอิ้วขาว และน้ำตาลทราย
- ใส่กระชายซอย ใบมะกรูด ใบกระเพรา ใบโหระพา และพริกชี้ฟ้า
- ปิดไฟอย่าให้ แต่หน้าด้วย ใบโหระพาและพริกชี้ฟ้าเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ

แกงป่าเจ



สูตรแกงป่าเจ

เต้าหู้ขาวทอด

1

แผ่น

เห็ดฟาง	1	ถั่วย
น้ำมันพืช	0.5	ถั่วย
เครื่องแกงเผ็ดเจ	0.5	ถั่วย
มะเขือเปาะ	2	ถั่วย
ข้าวโพดอ่อน	0.25	ถั่วย
แครอท	0.25	ถั่วย
ถั่วฝักยาว	1	ถั่วย
กระชายซอย	0.5	ถั่วย
ใบมะกรูด	4	ใบ
พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ	1	เม็ด
ใบโหระพา	0.25	ถั่วย
ใบกระเพรา	0.25	ถั่วย
ชีอิ้วขาว	0.3	ถั่วย
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำแกงป่าเจ

- นำเต้าหู้ขาวแข็งทอดในน้ำมัน หั่นเป็นชิ้นๆพอดีคำพักไว้
- ตั้งไฟกลางเทน้ำมันใส่หม้อ ผัดพริกแกง ให้หอม ใส่มะเขือเปาะ ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน แครอท และเต้าหู้ทอด
- เติมน้ำ เคี่ยวจนผักเปื่อย ปรงรสด้วยชีอิ้วขาว และน้ำตาลทราย
- ใส่กระชายซอย ใบมะกรูด ใบกระเพรา ใบโหระพา และพริกชี้ฟ้า
- ปิดไฟอย่าให้ แต่หน้าด้วย ใบโหระพาและพริกชี้ฟ้าเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ

แกงมัสมั่นเจ

สูตรแกงมัสมั่นเจ

เต้าหู้ขาวทอด	1	แผ่น
หมีกิง	1	ถั่วย
กะทิ	6	ถั่วย
เครื่องแกงมัสมั่นเจ	0.75	ถั่วย
ถั่วลิสงคั่วบด	1	ถั่วย
อบเชยชิ้นเล็กๆ	2	ชิ้น
ใบกระวาน	4	ใบ
ลูกกระวาน	0.25	ถั่วย
เกลือ	2	ช้อนชา

น้ำตาลปีบ

0.5

ถ้วย

น้ำมันมะพร้าว

0.25

ถ้วย

วิธีทำแกงมัสมั่นเจ

- นำเต้าหู้ขาวแข็งทอดในน้ำมัน หั่นเป็นชิ้นๆพอดีคำพักไว้
- ตั้งไฟกลางเทน้ำมันใส่หม้อ ผัดพริกแกง ให้หอม ใส่เต้าหู้ทอด
- เติมน้ำกะทิ เคี่ยวจนผักเปื่อย ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาลปีบ และน้ำมันมะพร้าว
- ใส่เครื่องเทศ อบเชย ใบกระวาน ลูกกระวาน
- เคี่ยวต่อเล็กน้อย ปิดไฟ โรยหน้าด้วยแตงกวา พริกชี้ฟ้า



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)