



VEGETARIAN FOOD

เมนูอร่อย อาหารมังสวิรัติ



10037325

ห้องสมุด วทบ.สุรินทร์



สารบัญ

ดัชนี	5
บทนำ	11
แนวทางการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ	13
ผัก ผลไม้หลากสีมีประโยชน์	14
เคล็ดลับในการปรุงอาหาร	17
เครื่องดื่มปรุง	20
ความรู้อีกเรื่องดีเกี่ยวกับอาหาร	21
เมนูสุขภาพ อารมณ์ดี สุขภาพดี	35
ต้มหมูฉัดทริกันหวาน	36
เนื้อแกะตุ๋นชาจีน	38
พาสลิต	40
ไก่สะเต๊ะ	42
ลาบเป็ด	46
เขี้ยวไม้แห้งรส	48
เต้าหู้นึ่งรส	50
เต้าหู้สามรส	52





เมนูลดริ้วอาหารจานสุขภาพ

เต้าหู้ทรงเตี๋ยอง

หน้า

54

เต้าหู้ต้มน้ดองกะนรี

๕๕

56

เนื้อสามอย่างอบวุ้นเส้น

๕๖

58

เนื้อนอมนึ่งปลา

60

แฮมเจราดซอส

62

ข้าวมะเขือขาว

64

ปลาข้าว

66

ส้มตำเจ

68

ต้มจืดเนื้อแห้งทอด เต้าหู้ขี้ลอด

70

ต้มโคล้งปลาทองเต้าหู้

72

ต้มยำทะเลน้ก้น

76

แกงเผ็ดเบ็ดข่าง

78

แกงห้ขวนหวาน

80

แกงกะนรีกาน้ด

84

มันฝรั่งน้ดซอสขาว

86

น้กรีกปลาเค็ม

88

น้กรีกมะทาม

90

ผัดคะน้าของกบ

92

ผัดลีนเข้ขิน

94





เมนูผู้ดื่งอาหารสุขภาพ

ผักนึ่งหมูบ้ำ

หน้า

96

ผักนึ่งสะตอ

100

แซนวิชนึ่ง

102

ข้าวอบเนื้อม

104

ข้าวผัดน้ำน้ียง

106

ข้าวผัดกะเพราเนื้อปู

108

ข้าวผัดสาหร่าย

110

เจี้นตัก

112

ซุปลอกเจี้นวุ้นปั้น นมเจี้นวุ้นปั้น

114

นมผัดน้ำกรีก

118

ราตนบ้านนมผัด

120

ถั่วเจี้นวุ้น

124

ถั่วเจี้นวุ้นลอมตกรวเดี้อง

126

Fresh Spring Roll

128

โ้ตวถั่ว

130

Cherry Panna Cotta

132

นมเจี้นวุ้น

134





รายชื่อ ภัตตาคาร ภัตตาคาร บริษัท ร้านจำหน่ายวัตถุดิบปรุงเอง อาหารเจ และมังสวิรัติ ทั่วโลก (เฉพาะข้อมูลติดต่อและตรวจสอบได้ทางโทรศัพท์เท่านั้น กรกฎาคม 2552)	หน้า 140
แผนที่ร้านอาหารเจ	154
รายชื่อ website สำหรับเมนูอาหารเจสุขภาพ	157
คณะผู้จัดทำ	159

