

VEGETARIAN FOOD

แผนผู้ครัว อาหารมังสวิรัติ



10041030

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์





สารบัญ

| | |
|---|--------|
| คำนำ | หน้า 5 |
| บทนำ | 11 |
| แนวทางการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ | 13 |
| ผัก ผลไม้กับสารสีที่มีประโยชน์ | 14 |
| เคล็ดลับในการปรุงอาหารเอง | 17 |
| เครื่องปรุงปรุง | 20 |
| ความรู้เรื่องวัตถุดิบอาหารเอง | 21 |
| เมนูผู้ด้อยความสามารถ | 35 |
| ต้นสมุนไพรถิ่นสวน | 36 |
| เนื้อแกะตุ๋นขมิ้น | 38 |
| ทานตะวัน | 40 |
| ไข่ต้มเค็ม | 42 |
| ลาบเป็ด | 46 |
| เจี๊ยบผัดมันฝรั่ง | 48 |
| เต้าหู้ผัดมันฝรั่ง | 50 |
| เต้าหู้ใส่ถัวมรส | 52 |





เมนูสุดคิวอาหารเจสุขภาพ

เต้าหู้ทรงเครื่อง

เหนียว

54

เต้าหู้ผัดผงกะหรี่

56

เนื้อสามอย่างอบวุ้นเส้น

58

เนื้อหอมโรยงา

60

แฮมเจราดซอส

62

ขำมะเหียงขาว

64

ปลาขำ

66

ส้มตำเจ

68

ต้มจืดเม็ดหิมะทอง เต้าหู้หลอด

70

ต้มโคล้งปลาช่อนเต้าหู้

72

ต้มข่าทะเลนํ้ากิน

76

แกงเผ็ดเปิด่าง

78

แกงเห็ดขมิ้น

80

แกงกะหรี่ขมิ้น

84

มันฝรั่งนึ่งทอดรสหวาน

86

น้ำทริกปลาเค็ม

88

น้ำทริกมะขาม

90

ผัดคะน้าฮ่องกง

92

ผัดลีนี่ขิง

94





เมนูสุดคิวอาหารเจสุภาพาน

ผัดเม็ดมะม่วงหิมพาน์

หน้า 96

ผัดเม็ดสะตอ

หน้า 100

แซลมอนนึ่ง

หน้า 102

ข้าวอบเนื้อมะเขี

หน้า 104

ข้าวผัดหน้าเห็ด

หน้า 106

ข้าวผัดกะเพราน้ำพริก

หน้า 108

ข้าวผัดผัดผัสดำ

หน้า 110

เจ๊าะเต๊าะ

หน้า 112

ซูชิเกี๊ยวเจ๊าะเต๊าะ นมไม่เจ๊าะเต๊าะ

หน้า 114

หมูเจ๊าะเต๊าะ

หน้า 118

ราดหน้าหมูเจ๊าะเต๊าะ

หน้า 120

ก๋วยเตี๋ยวเจ๊าะเต๊าะ

หน้า 124

ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง

หน้า 126

Fresh Spring Roll

หน้า 128

โสมก๋วยเตี๋ยว

หน้า 130

Cherry Panna Cotta

หน้า 132

นมเจ๊าะเต๊าะ

หน้า 134





รายชื่อ ร้านอาหาร ภัตตาคาร บริษัท ร้านจำหน่ายวัตถุดิบปรุงรจนเอง อาหารเจ และมังสวิรัติ ทั่วไทย
(เฉพาะข้อมูลที่ใช้ติดต่อและตรวจสอบได้กับโครงการเท่านั้น กรณขาดม 2552)

แผนที่ร้านอาหารเจ

รายชื่อ website สำหรับเมนูอาหารเจสุภาพาง

คณะผู้จัดทำ

หน้า

140

154

157

159

