

# TEACHER COOKBOOK 01

สูตรอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพจากพืช





## ที่มาของโครงการและความร่วมมือ

บริษัท คะตะลิสต์ จำกัด ทำงานภายใต้แนวคิด วิสาหกิจเพื่อสังคม โดยจัดตั้งขึ้นเพื่อขับเคลื่อนวัฒนธรรมและส่งเสริมระบบอาหารที่ยั่งยืน กล่าวคือ อาหารที่ลดการเบียดเบียน (cruelty-free) อาหารสุขภาพจากพืช (Whole Food, Plant-Based Diet) และอาหารที่ผ่านจริยธรรมที่ดีต่อสัตว์ ลดการเบียดเบียนสัตว์ และปกป้องสิ่งแวดล้อม

โรงเรียนวิถิพุทธเป็นการพัฒนาคนบนฐานของธรรมชาติสู่ การกิน อยู่ ดู ฟังเป็น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ดังนั้นการเลือกกินอาหารโดยเลือกจากความรู้ มีข้อมูล ย่อมสอดคล้องกับการพัฒนาคนของโรงเรียนวิถิพุทธ อีกทั้ง วัตถุประสงค์ ๒๙ ประการของโรงเรียนวิถิพุทธ ที่กล่าวถึงการรับประทานอาหารมังสวิรัต หรืออาหารที่ไม่มีผลิตภัณฑ์จากสัตว์ในมือกลางวันของวันธรรมสวณะเป็นการลดการเบียดเบียนชีวิตและเป็นการพัฒนาคนบนฐานของธรรมชาติสู่การกิน อยู่ ดู ฟังเป็น

ดังนั้นคะตะลิสต์ จึงร่วมงานกับ สพฐ เพื่อพนักำลั้ง ประสานความดี เพื่อปลูกฝังวัฒนธรรมการกินที่ลดการเบียดเบียน (cruelty-free) และอาหารจากพืชเพื่อสุขภาพ (plant-based diet) เพื่อสร้างสังคมคนรุ่นใหม่ที่มีความเมตตา กรุณาต่อกัน เคารพซึ่งชีวิตอื่น และดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมของเราให้ยั่งยืนสืบไป

---

# สารบัญ

เมนู	หน้า
น้ำพริกเห็ด .....	1
ลาบหิวปลี .....	2
พัตไทย .....	3
พัตมะเขือยาว .....	4
ต้มจืดมะระ .....	5
พัตผักบุ้งไฟแดง .....	5
เมี่ยงคำ .....	6
พัตเห็ดเข็มทอง .....	7
แกงมะเขือใส่เห็ดออริจินิ .....	7
ตำกระท้อน .....	8
พัตซิงเต้าหู้กรอบ .....	9
พัตพริกแกงทั่วเต้าหู้อ่อน .....	10
น้ำพริกอ่องเต้าหู้ .....	10



# น้ำพริกเห็ด

- MUSHROOM CHILI PASTE -



## วัตถุดิบ

เห็ดนางฟ้า	200 กรัม
พริกชี้หนู	4-6 เม็ด
พริกแดง	8 เม็ด
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ลูก
มะเขือเทศ	2-3 ลูก
มะเขือ	2-3 ลูก
น้ำตาลปีป	1 ช้อนชา
เกลือป่นเล็กน้อย	
โปรตีนเกษตรสำหรับโรยหน้า	
ผักชีสำหรับโรยหน้า	
ผักต้มสำหรับทานเคียง	



# ลาบหัวปลี

- BANANA BLOSSOM SPICY SALAD -

## วัตถุดิบ

หัวปลี	1 หัว
พริกซีฟรังก์	1/4 ถ้วย
เกลือป่น	1 ช้อนชา
ข้าวคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	5 หัว
น้ำมันสำหรับผัด	10 กลีบ
ส่วนผสมพริกแกง	1/2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมกลีบเล็ก	2 ช้อนโต๊ะ
ข่า	10 เม็ด
ตะไคร้ซอย	3 ลูก
พริกขี้หนูแห้งแช่น้ำ	
มะเขือเทศ	
ผักเคียงลาบ	





# ผัดไทย

-PAD THAI-

## วัตถุดิบ

วุ้นเส้น	1 ห่อเล็ก	หอมแดงซอย	1 ช้อนชา
ถั่วงอก	50 กรัม	น้ำมันมะกอก	2 ช้อนชา
มะนาวผ่า	1 ลูก	ถั่วงอกคั่วบด	1 ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1 ช้อนโต๊ะ	ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ
ดอกเกลือ	1/2 ช้อนชา	น้ำมะขามเปียก	4 ช้อนโต๊ะ
หนุ่ยหวาน	1 ช้อนชา	น้ำตาลมะพร้าว	1 ช้อนชา
ใบกุยช่าย	1 ช้อนโต๊ะ	เต้าหู้แข็งหั่นแท่ง	3 ช้อนชา
ไข่ไก่หวาน	1 ช้อนโต๊ะ		



# ผัดมะเขือยาว

-STIR-FRIED EGGPLANT WITH SOYBEAN PASTE-

## วัตถุดิบ

มะเขือยาว	1 ลูก
พองเต้าหู้	
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1 ช้อนโต๊ะ
เห็ดหอม	3-4 ดอก
กระเทียมสับ	
เต้าเจี้ยว	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา



# ต้มจืดมะระ

-BITTER GOURD SOUP-

## วัตถุดิบ

มะระ	1 ลูก
กระเทียม	4 กลีบ
รากผักชี	3 ราก
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/4 ช้อนชา
พริกไทยดำ	เกลือป่น
น้ำสะอาด	



# ผัดผักบุ้งไฟแดง

-STIR-FRIED WATER SPINACH-



## วัตถุดิบ

ผักบุ้ง	2-3 กำ
กระเทียม	4-5 กลีบ
พริก	7 เม็ด
เต้าเจี้ยว	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	
น้ำสะอาด	





# เมี่ยงคำ

- A ROYAL LEAF WRAP APPETIZER -

## วัตถุดิบน้ำเมี่ยง

ข้า้หั่นละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	1/4 ถ้วย
น้ำตาลมะพร้าว	1/4 ถ้วย
ซีอิ้วขาว	1/8 ถ้วย
เห็ดนางฟ้าฉีกฝอย	1 กำมือ (2 ดอกใหญ่)
มะพร้าวขูดขาวคั่ว	1/2 ถ้วย

# ผัดเห็ดเข็มทอง

## - STIR-FRIED ENOKI -



### วัตถุดิบ

เห็ดเข็มทอง	100 กรัม
น้ำซุปล	4-6 เม็ด
กระเทียม	4-5 กลีบ

ซอสปรุงรสสูตรเจ

ใบโหระพา

### วิธีปรุง

ใส่น้ำซุปลแทนน้ำมัน ใส่กระเทียมและเห็ดเข็มทองลงไปผัด ปรุงรสด้วยซอส ใส่ใบโหระพา

# แกงมะเขือใส่เห็ดออริโนจิ

## - RED CURRY EGGPLANT -

### วัตถุดิบ

เห็ดออริโนจิ	100 กรัม
น้ำซุปล	4-6 เม็ด
พริกแกง	4-5 กลีบ
เกลือ	ใบโหระพา
	พริกสดแดง

### วิธีปรุง

ใส่น้ำซุปลแทนน้ำมัน ใส่พริกแกงลงไปผัดเติมน้ำเปล่า ใส่มะเขือ ปรุงรสด้วยเกลือรอมะเขือและเห็ดสุก ใส่ใบโหระพา





# ตำกระท้อน

-SANTOL SPICY SALAD-

## วัตถุดิบ

กระท้อน	1 ลูก
พริกชี้ฟ้าแดง	7 ใบ
กระเทียม	7 กลีบ
พริกชี้ฟ้าแดง	1 เม็ด
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ

## วิธีปรุง

ขลอกกระเทียมและพริกชี้ฟ้าแดง ใส่น้ำตาลปีบ  
ซีอิ๊วขาวคนให้เข้ากัน ใส่วัตถุดิบ พริกชี้ฟ้าแดง  
และคอกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

รับประทานกับ ข้าวโรซเบอรี่ ข้าวกล้องหุง  
และเต้าหู้เหลืองทอด ราดซอสพริก



# ผัดขิงเต้าหู้กรอบ

-STIR-FRIED CRISPY TOFU WITH GINGER-



## วัตถุดิบ

เต้าหู้เหลืองทอดกรอบ	1/2 แผ่น
ขิงซอย	50 กรัม
เห็ดหูหนู	100 กรัม
ขึ้นฉ่าย	1 ต้น
พริกชี้ฟ้า	3 เม็ด
ซีอิ๊วขาวเห็ดหอมสูตรเจ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
กระเทียม	5 กลีบ
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1/2 ถ้วยตวง
เห็ดหอมสด	100 กรัม

# ผัดพริกแกงถั่วเต้าหู้อ่อน

-TOFU WITH RED CURRY PASTE AND YARD LONG BEAN-



## วัตถุดิบ

เต้าหู้ตัดชิ้นพอคำ	220 กรัม
พริกแกง	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาวเห็ดหอมสูตรเจ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ถั่วฝักยาวหั่น	100 กรัม
ข้าวโพดอ่อน	50 กรัม
แครอทหั่น	50 กรัม
น้ำเปล่า	1/2 ถ้วยตวง
ใบมะกรูดซอยละเอียด	5 ใบ
กระเทียม	5 กลีบ

# น้ำพริกอ่อนเต้าหู้

-THAI NORTHERN STYLE CHILLI PASTE-

## วัตถุดิบ

เต้าหู้ขาวขยี้ละเอียด	1 ช้อน
พริกแห้ง	8 เม็ด
หอมแดง	5 หัว
มะเขือเทศสีดา	2 ชีด
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำมะขามเปียก	3 ช้อนโต๊ะ



# TEACHER COOKBOOK 01

สูตรอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพจากพืช