



สวท. พิมพ์วิไล

# เมนูอาหารชีวจิต เพื่อชีวิตที่ยืนยาว



พิมพ์มาดา

# เมนูอาหารชีวิต เพื่อชีวิตที่ยืนยาว



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

# คำนำ

**อาหารชีวจิต** คือ อาหารที่ปรุงมาจากธรรมชาติ เป็นอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง หรือปรุงแต่น้อย เพื่อคงคุณค่าของอาหารไว้ให้มากที่สุด ทั้งนี้อาหารชีวจิตสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่ อาหารจำพวกแป้งไม่ขัดขาว แร่ธาตุและวิตามินจากผักต่าง ๆ โปรตีน และอาหารเบ็ดเตล็ด เช่น แกงจืด แกงเลียง ถั่วคั่ว เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม หรือผลไม้สดที่ไม่มีรสหวานมาก เช่น มะม่วงดิบ ฝรั่ง มะละกอ พุทรา

หนังสือเรื่อง **เมนูอาหารชีวจิตเพื่อชีวิตที่ยืนยาว** เป็นหนังสือที่รวบรวมความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตที่มีประโยชน์ต่อร่างกายรวมถึงช่วยบำรุงรักษาร่างกายให้สดชื่นแข็งแรงอยู่เสมอจากการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและปราศจากสารเคมีน้อยที่สุด โดยจะส่งผลให้ชีวิตยืนยาวมากขึ้น ดังนั้น จึงเหมาะอย่างยิ่งแก่ทุกท่านที่รักสุขภาพและชื่นชอบในการทำอาหาร แม้คร่ำมือใหม่ และท่านที่ต้องการเพิ่มเติมความรู้ในการทำอาหารชีวจิตอย่างแท้จริง

พิมมาดา

# สารบัญ

## หน้า

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ตำรับอาหารชีวจิต            | 8  |
| ความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต | 9  |
| แกงขี้เหล็กเห็ดย่าง         | 11 |
| แกงจืดหัวไชเท้าแครอท        | 14 |
| แกงคั่วน้ำเต้าหู้ใบชะพลู    | 15 |
| แกงกะหรี่ปลาทูน่า           | 16 |
| แกงส้มดอกโสนปลาน้ำดอกไม้    | 18 |
| แกงอ่อมใบยอกับเห็ดออริโนจิ  | 20 |
| ข้าวอบเผือก                 | 21 |
| ข้าวผัดทรงเครื่อง           | 23 |
| ข้าวมันกุ้งย่าง             | 25 |
| ข้าวอบกะหล่ำปลี             | 28 |
| ผัดไทยมะละกอ                | 29 |

# สารบัญ

## หน้า

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ผัดหมี่ข้าวกล้อง               | 31 |
| เต้าหู้กับเส้นโซบะ             | 33 |
| สลัดผักหอยเชลล์ย่าง            | 35 |
| สลัดปวยเล้งสด                  | 38 |
| สปาเกตตีเส้นโฮลวีทเต้าหู้      | 41 |
| สปาเกตตีซอสเห็ด                | 43 |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นข้าวกล้องเห็ดสับ | 45 |
| ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่อง           | 47 |
| แกงกะหรี่ญี่ปุ่น               | 50 |
| สลัดผักทอง                     | 53 |
| สลัดปูอัด                      | 55 |
| เห็ดโคนอบวุ้นเส้น              | 57 |
| พะแนงเห็ดเม็ดขนุน              | 58 |

# สารบัญ

## หน้า

|                     |    |
|---------------------|----|
| ยาเต้าหู้สอดไส้ปลา  | 61 |
| ยำอ่วย              | 63 |
| ยำเส้นหมี่ข้าวกล้อง | 65 |
| ยำผักย่าง           | 67 |
| ไชโปะทรงเครื่อง     | 69 |



# ตำรับ

## อาหารชีวจิต



# ความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิต



**อาหารชีวจิต** คือ อาหารที่ปรุงมาจากธรรมชาติ เป็นอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง หรือปรุงแต่น้อย เพื่อดคงคุณค่าของอาหารไว้ให้มากที่สุด ทั้งนี้อาหารชีวจิตสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. อาหารจำพวกแป้งไม่ขัดขาว เช่น ข้าวกล้อง หรือข้าวโพดทั้งเมล็ดหรือฝัก อาหารจำพวกข้าวซ้อมมือ หากเป็นขนมปังก็จะเป็นขนม

บั้งโฮลวีท ซึ่งสัดส่วนที่ร่างกายควรจะได้รับคือ 50 % หรือครึ่งหนึ่งของ  
มื้ออาหารในแต่ละมื้อ

2. แร่ธาตุและวิตามินจากผักต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นผักดิบที่ปลอด  
จากสารเคมี และผ่านการล้างที่สะอาด หรือผักที่ปรุงสุก ซึ่งสัดส่วนที่  
ร่างกายควรจะได้รับแร่ธาตุและวิตามินคือ 25% หรือ 1 ใน 4 ของมื้อ  
อาหาร

3. โปรตีน ที่ได้จากการรับประทานธัญพืช และถั่วต่าง ๆ ส่วน  
ปลา ไข่ ซึ่งสัดส่วนที่ร่างกายควรจะได้รับคือ 15% ของมื้ออาหาร

4. อาหารเบ็ดเตล็ด ซึ่งในที่นี้คืออาหารจำพวกแกงจืด แกงเลียง  
หรือหากเบื่ออาหารเดิม ๆ ก็สามารถใส่गाสดหรืองาคั่วลงไปเพิ่มเติมก็ได้ หากชอบรับประทานของขบเคี้ยวก็สามารถรับประทานถั่วคั่ว เมล็ด  
พืคทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม นอกจากนี้ยังเลือกทานผลไม้สด  
ที่ไม่มีรสหวานมาก เช่น มะม่วงดิบ ฝรั่ง มะละกอ พุทรา ซึ่งสัดส่วนที่  
ร่างกายควรจะได้รับคือ 10% ของมื้ออาหาร

# แกงขี้เหล็กเห็ดย่าง

## ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ปลากรอบแกะเอาแต่เนื้อ 1 ชีด
- เห็ดออริโนจิ 5-6 ดอก
- ขี้เหล็กต้มป้อน้ำออก 1/2 กิโลกรัม
- กระชายซอย 1 ชีด
- น้ำพริกแกงแดง 1 ชีด
- น้ำเต้าหู้ 5 ถ้วย
- น้ำปลา 1/4 ถ้วย
- น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันมะกอก 1/4 ถ้วย
- ซีอิ๊วขาว (เล็กน้อย)

## วิธีทำ

1. นำเห็ดออริจินมาหั่นเป็นชิ้นยาวความหนาประมาณ 1 เซนติเมตร
2. นำเห็ดที่หั่นแล้วมาปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำไปย่างบนกระทะให้สุก ตักขึ้นแล้วหั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ พักไว้
3. นำปลากรอบมาโขลกจนเนื้อปลาฟู ใส่ น้ำพริกแกงลงไป โขลกจนส่วนผสมเข้ากันดี
4. นำน้ำพริกแกงแดงมาผัดกับน้ำมันมะกอกจนมีกลิ่นหอม
5. ใส่ น้ำเต้าหู้ลงไป ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ
6. ใส่ซีอิ๊วเหล็กละเห็ดย่าง รอจนน้ำแกงเดือด ใส่กระชาย คนให้เข้ากัน เคี่ยวต่อสักพัก ตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ

## เคล็ดลับสูตร

**ซีอิ๊วเหล็ก** เป็นพืชยืนต้นที่เป็นได้ทั้งอาหารและยา นิยมนำใบซึ่งมีรสขม มารับประทานเป็นอาหาร เช่น นำไปทำแกงซีอิ๊วเหล็กใส่หนั๋งหมู มี

สรรพคุณที่ออกฤทธิ์ต่อประสาท ช่วยให้นอนหลับดี คลายเครียด ช่วยในเรื่องของการขับถ่าย เป็นยาแก้ท้องผูกได้เป็นอย่างดี

ใบอ่อนและดอกตูมของผักชีเหล็กจะมีรสชาติที่ขมมาก หากจะรับประทานต้องนำไปคั้นเอาน้ำออกให้หมด แล้วนำไปต้ม ส่วนใหญ่จะนำไปปรุงเป็น แกงกะทิ แล้วใส่เนื้อหมู หรือเนื้อสัตว์ต่างๆตามใจชอบ

