การพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติเพื่อการส่งเสริมการเผยแพร่มาตรฐานอาหารไทยสำหรับผู้ไม่บริโภคเนื้อสัตว์

ณัฐวุฒิ พรมจันทร์[1] ฌานิกา ศรีวรรณวิทย์[1] พชร พิริยาพร[1] นิกร สุวรรณโชติ[1] สาธิต เมืองสมบูรณ์[1] ขนิษฐา นิยมวงศ์[1] เอกพล บุญช่วยชู[1] พิมชนก รุ่งไหรัญ[1] ศิริพงศ์ รักใหม่[2] วัชรากร มยุรี[2] และกรวิทย์ สักแกแก้ว[1]*

[1]คณะศิลปะการประกอบอาหาร วิทยาลัยดุสิตธานี

[2]ฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม วิทยาลัยดุสิตธานี

*Corresponding Author Email: korawit.sa@dtc.ac.th

Received: July 15, 2025; Revised: August 12, 2025; Accepted: August 14, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติ และนำเสนอแนวทางการเผยแพร่ตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติสำหรับผู้รับประทานมังสวิรัติ โดยใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทยมังสวิรัติ เพื่อคัดเลือกรายการอาหารไทยสำหรับพัฒนาเป็นตำรับมาตรฐานอาหารไทยเบื้องต้น จากนั้นจึงทดลองประกอบอาหารจนได้ตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังได้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการต่อปริมาณการบริโภค 1 คนของรายการอาหารด้วย

ผลการวิจัยสามารถพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติทั้งสิ้นจำนวน 35 รายการ ประกอบด้วยอาหารว่าง 5 รายการ อาหารคาว 20 รายการ และอาหารหวาน 10 รายการ เช่น ไก่ห่อใบเตยมังสวิรัติ ทอดมันหัวปลีแกงมัสมั่นเนื้อมังสวิรัติ แกงเผ็ดเป็ดย่างมังสวิรัติ แกงเขียวหวานไก่มังสวิรัติ ธัญพืชเปียกมะพร้าวอ่อน ฟักทองแกงบวดข้าวเหนียวมะม่วง และข้าวเหนียวมูนหน้าปลาแห้งมังสวิรัติ เป็นต้น ผลวิจัยแนวทางการเผยแพร่ตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติ สามารถพัฒนาเป็นหนังสือตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติ ซึ่งควรมีเนื้อหาประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทยและอาหารมังสวิรัติ ที่มา แนวคิด และการดำเนินงานวิจัย ข้อมูลเกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยมังสวิรัติ วัตถุดิบและเครื่องปรุงรสอาหารไทยมังสวิรัติ รายการอาหารไทยมังสวิรัติ ซึ่งประกอบด้วยรูปภาพอาหารไทย ส่วนผสม (สูตร) วิธีทำ คุณค่าทางโภชนาการ และข้อสังเกตเกี่ยวกับการประกอบอาหาร

คำสำคัญ: ตำรับมาตรฐาน อาหารไทย อาหารมังสวิรัติ

Development of Vegetarian Thai Cuisine Standard Recipes to Promote the Dissemination of Thai Cuisine Standards for Non-Meat Consumers

Nutthawut Promchan[1] Chanika Sriwannawit[1] Phatchara Phiriyaphorn[1] Nikorn Suwannachot[1]
Satit Muangsomboon[1] Kanittha Niyomwong[1] Akkapol Boonchauycho[1] Pimchanok Runghairun[1]
Siripong Rugmai[2] Wacharakorn Mayuree[2] and Korawit Sakkaekeaw[1]*

[1]Faculty of Culinary Art, Dusit Thani College
[2]Research and Innovation Division, Dusit Thani College

*Corresponding Author Email: korawit.sa@dtc.ac.th
Received: July 15, 2025; Revised: August 12, 2025; Accepted: August 14, 2025

Abstract

This research aimed to develop a standard recipe for vegetarian Thai cuisine and present a guideline for disseminating the standard recipe of vegetarian Thai cuisine for vegetarians. Literature review of recipes and cooking method were performed in order to select the menu for standard recipe for vegetarian Thai cuisine. Then, experimented with cooking until they obtaining an appropriate standard recipe for vegetarian Thai cuisine. In addition, the nutritive value per serving of each item was calculated. The research results were able to develop a total of 35 standard recipes for vegetarian Thai cuisine, consisting of 5 snacks, 20 savory dishes, and 10 sweet dishes, such as vegetarian deep-fried chicken wrapped in pandanus leaves, vegetarian beef massaman curry, vegetarian red curry with roast duck, vegetarian chicken green curry, grain pudding with young coconut, poached pumpkin in coconut milk, mango with sticky rice, and vegetarian coconut flavored sticky rice with dried fish and sugar. The research results on the guidelines for disseminating the standard recipe for vegetarian Thai cuisine can be developed into a book of standard recipes for vegetarian Thai cuisine. This cook book should contain information about Thai cuisine and vegetarian cuisine, origins, concepts, and conduct of research; information about vegetarian Thai cuisine cooking process, ingredients, and seasonings; and a list of vegetarian Thai cuisine items, including pictures, ingredients (recipes), methods of preparation, nutritive values per serving and observed special remards on cooking.

Keywords: Standard Recipe, Thai Cuisine, Vegetarian Food

บทนำ

อาหารมังสวิรัติเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบซึ่งได้รับความนิยมบริโภคเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยกระแสการเป็นผู้บริโภคอย่างมีสติ (Conscious Consumer) ของกลุ่มบุคคลที่ให้ความสำคัญกับการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ไม่ส่งเสริมการทารุณสัตว์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อลดก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากฟาร์มเลี้ยงสัตว์ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาคนจำนวนมากได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมาบริโภคอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เพิ่มมากขึ้น โดยในประเทศสหรัฐอเมริกามีจำนวนผู้รับประทานอาหารมังสวิรัติแบบเคร่งครัดมากถึง 7.3 ล้านคน มีองค์กรหรือกลุ่มบุคคลในหลายประเทศทั่วโลกโดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกาและยุโรป ได้รณรงค์ให้ประชาชนลดการบริโภคเนื้อสัตว์และหันมารับประทานอาหารมังสวิรัติให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน ทั้งนี้ผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ประเทศอังกฤษบ่งชี้ว่า การรับประทานมังสวิรัติช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุด เพราะอุตสาหกรรมปศุสัตว์ทั่วโลกมีส่วนทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจกถึงร้อยละ 14 หรือเทียบเท่ากับการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของภาคคมนาคมขนส่งทั้งหมด (Bangkbiznews, 2019)

ผลการศึกษาวิจัยส่วนใหญ่พบว่า การรับประทานอาหารมังสวิรัติสามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งบางชนิดได้ ตลอดจนนำไปสู่การลดหรือควบคุมน้ำหนัก และสามารถส่งผลให้อายุไขของผู้บริโภคมังสวิรัติยืนยาวขึ้นได้ (Vibhavadi Hospital, 2019) การรับประทานอาหารมังสวิรัติจะช่วยให้ไม่เกิดอาการท้องผูก และช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกาย เนื่องจากอาหารมังสวิรัติส่วนใหญ่ประกอบด้วยผักและผลไม้ ซึ่งมีกากใยสูง ย่อยง่าย ส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหาร ทำให้ขับถ่ายได้คล่อง ช่วยลดสารพิษตกค้างในลำไส้ ที่เป็นสาเหตุของอาการหอบหืด ภูมิแพ้ และมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ นอกจากนี้การรับประทานอาหารมังสวิรัติยังช่วยให้ผิวพรรณและหน้าตาสดใส เนื่องจากในผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินซีและวิตามินอี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้เซลล์ของร่างแข็งแรงและช่วยบำรุงผิวพรรณ ปัจจุบันผู้นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัติจำนวนมากชื่นชอบการบริโภคอาหารไทย เนื่องจากอาหารไทยเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพเพราะมีส่วนประกอบของผักและสมุนไพรนานาชนิด มีรสชาติหลากหลายและกลมกล่อมปนเผ็ดร้อนจากพริก พริกไทย และเครื่องเทศ (Amatyakul, 2008) ทำให้สามารถดัดแปลงวัตถุดิบและประยุกต์การประกอบอาหารไทยให้เป็นอาหารมังสวิรัติได้ง่ายและหลากหลายตามความต้องการของผู้บริโภค

อาหารไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของประเทศไทย ที่มีการสืบทอดจากบรรพบุรุษผ่านการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นและเป็นภูมิปัญญาของชาติที่ควรหวงแหนและอนุรักษ์ไว้ (Nitiworakarn, 2017) การพัฒนาตำรับอาหารมาตรฐาน (Standard Recipe) เพื่อกำหนดปริมาณและสัดส่วนของวัตถุดิบส่วนผสมที่ใช้ในการปรุงอาหาร ตลอดจนขั้นตอนการประกอบอาหารที่ทำให้ได้ปริมาณอาหาร รสชาติและคุณภาพที่เป็นมาตรฐานเดียวกันทุกครั้ง (Montana Team Nutrition, 2018) การจัดทำตำรับมาตรฐานสำหรับอาหารไทยจึงถือเป็นแนวทางส่งเสริมอาหารไทยที่สำคัญในการเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยและธำรงรักษาเอกลักษณ์อาหารไทยมิให้เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย (Rugmai, et., al., 2018) การส่งเสริมอาหารไทยให้เป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย จำเป็นต้องพัฒนาตำรับอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ให้มีความหลากหลายสามารถเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคที่แตกต่างกันได้อย่างทั่วถึง เช่น ตำรับอาหารไทยฮาลาล ตำรับอาหารไทยมังสวิรัติ เป็นต้น ทั้งนี้จะต้องพัฒนาโดยอาศัยตำรับมาตรฐานอาหารไทยดั้งเดิม (Authentic Thai Cuisine) เป็นฐานเพื่อคงไว้ซึ่งรสชาติและรูปลักษณ์อาหารไทยดั้งเดิม วิทยาลัยดุสิตธานีเป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ความเชี่ยวชาญ มีชื่อเสียงและได้รับการยอมรับทั้งในระดับชาติและนานาชาติด้านอุตสาหกรรมบริการ ตลอดระยะเวลากว่า 10 ปีที่ผ่านมา วิทยาลัยได้ส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยมาอย่างต่อเนื่อง จนสามารถจดทะเบียนเครื่องหมายการค้าตำรับมาตรฐานอาหารไทยทั้งในประเทศไทยและใน

ต่างประเทศ การวิจัยเพื่อพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติจึงเป็นการต่อยอดด้วยการนำผลการวิจัยตำรับอาหารไทยมาตรฐานวิทยาลัย ดุสิตธานีมาเป็นต้นแบบในการพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติ ซึ่งเป็นอาหารไทยที่มีรสชาติดั้งเดิมตามมาตรฐานอาหารไทยแต่ปราศจากเนื้อสัตว์ เพื่อสามารถเผยแพร่อาหารไทยไปยังผู้บริโภคกลุ่มที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ที่มีแนวโน้มขยายตัวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติ
2. เพื่อออกแบบและนำเสนอแนวทางการเผยแพร่ตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติสำหรับผู้รับประทานมังสวิรัติ

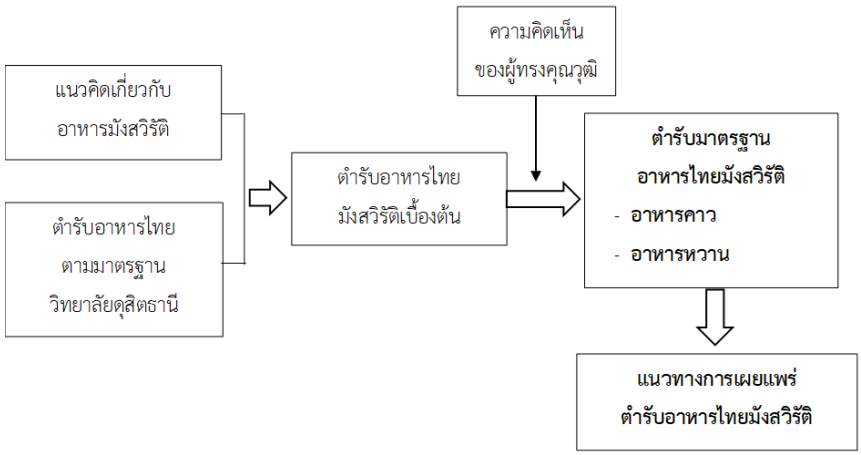
ขอบเขตการวิจัย

1. การพัฒนาตำรับมาตรฐาน (Standard Recipe) อาหารไทยมังสวิรัติ ใช้ตำรับมาตรฐานอาหารไทยตามมาตรฐานวิทยาลัยดุสิตธานีเป็นพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบหลักที่เป็นเนื้อสัตว์ให้เป็นวัตถุดิบอื่นที่สามารถทดแทนเนื้อสัตว์ได้ตามหลักการของอาหารมังสวิรัติ โดยเน้นการคงรสชาติและรูปลักษณ์ของอาหารไทยแต่ละตำรับ

2. รูปแบบและองค์ประกอบของตำรับมาตรฐาน (Standard Recipe) อาหารไทยมังสวิรัติ ใช้รูปแบบตามมาตรฐานสากลที่ประกอบด้วยปริมาณและสัดส่วนของวัตถุประดิบ หรือส่วนผสมที่ระบุปริมาณตามหน่วยวัดสากล วิธีการและขั้นตอนการประกอบอาหาร การจัดจานและตกแต่ง รวมถึงการนำเสนอและการเสิร์ฟอาหาร พร้อมทั้งคำนวณคุณค่าทางโภชนาการด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

3. การออกแบบและนำเสนอแนวทางการเผยแพร่ตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติ มุ่งเน้นการพัฒนาสื่อต้นแบบสำหรับการจัดทำร่างหนังสือตำรับอาหารไทยมังสวิรัติ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาที่ครอบคลุมองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยและอาหารมังสวิรัติ ข้อมูลวัตถุดิบและอัตราส่วน ขั้นตอนการประกอบอาหาร วิธีการนำเสนอ โดยมีรูปภาพประกอบทั้งกระบวนการประกอบอาหาร และรูปภาพอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว รวมถึงรูปแบบการตกแต่งจานอาหารด้วย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การทบทวนวรรณกรรม

อาหารไทยจัดเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่อยู่ควบคู่กับวัฒนธรรมไทยมาช้านาน และเป็นสิ่งที่แสดงถึงภูมิปัญญาของกลุ่มคนในท้องถิ่นหนึ่งหรือชุมชนที่มีการถ่ายทอดสืบต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแสดงออกมาให้เห็นผ่านองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร อย่างไรก็ตามอาหารไทยส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากอาหารต่างชาติ ซึ่งรวมไปถึงรูปแบบการประกอบอาหารที่รับเข้ามาด้วย เช่น การรับประทานเนื้อหมูตามอาหารจีน การใช้กระทะและตะหลิวในวิธีการผัด ทอด รวมถึงเส้นก๋วยเตี๋ยว กะทินั้นได้มากจากแขกอิสลาม ข้าวแช่ และขนมจีนเป็นอาหารที่รับมาจากมอญ การใช้ไข่ในการทำขนมหวานและขนมประเภทอบได้รับอิทธิพลมาจากโปรตุเกส การใช้นมวัวของแขก เป็นต้น (Rugmai, et., al., 2018) ในขณะที่อาหารมังสวิรัติ (Vegetarian Food) หมายถึง อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ ส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบหลักเป็นธัญพืช ผัก และผลไม้ในการประกอบอาหาร และใช้เครื่องปรุงที่มาจากพืช เช่น น้ำมันพืช น้ำมันงา และซีอิ๊วขาว เป็นต้น ดังนั้นอาหารไทยมังสวิรัติ จึงหมายถึง การประกอบอาหารไทยโดยไม่ใช้เนื้อสัตว์และส่วนประกอบของเนื้อสัตว์เป็นวัตถุดิบ ซึ่งสามารถใช้วัตถุดิบอื่นทดแทนเนื้อสัตว์หรือใช้เนื้อสัตว์ที่ทำจากพืชได้

การรับประทานอาหารมังสวิรัติของแต่ละบุคคลมีความหลากหลายที่แตกต่างกันตามเหตุผลและความจำเป็นด้านสุขภาพ นักมังสวิรัติบางคนไม่รับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด บางคนไม่รับประทานเนื้อสัตว์แต่รับประทานปลา ในขณะที่บางคนรับไม่รับประทานเนื้อสัตว์และปลายแต่รับประทานไข่และนม เป็นต้น Mondor (2017) ได้จำแนกประเภทมังสวิรัติไว้หลายประเภท ได้แก่ มังสวิรัติแบบเคร่งครัด (Vegans) มังสวิรัติแบบรับประทานนมและไข่ (Lacto-Ovo Vegetarian) มังสวิรัติที่รับประทานเฉพาะนม (Lacto Vegetarian) มังสวิรัติที่รับประทานไข่ (Ovo Vegetarian) และมังสวิรัติที่รับประทานเนื้อสัตว์เป็นครั้งคราว (Flexitarian) นอกจากนี้ยังมีอาหารมังสวิรัติอีกรูปแบบหนึ่งคืออาหารเจ ซึ่งเป็นอาหารที่ไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นไข่ นม เนย และน้ำมันที่มาจากสัตว์ รวมถึงผักที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว (กระเทียมโทนจีน) กุยช่าย และใบยาสูบ สิ่งสำคัญสำหรับการกินเจ ก็คือการถือศีล รักษากาย วาจา และจิตให้บริสุทธิ์ (Science Library, Department of Science Service, 2020)

อาหารมังสวิรัติจะประกอบด้วยผักและผลไม้ จึงมีเส้นใยและวิตามินมาก ช่วยในเรื่องระบบการย่อยอาหาร มีไขมันน้อยลดความเสี่ยงด้านไขมันอุดตันและโรคอ้วน แต่จะมีโปรตีน ธาตุเหล็ก และวิตามินบี 12 น้อย อาจเป็นสาเหตุส่งผลให้เกิดโรคจากการขาดสารอาหารดังกล่าวได้ การเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัติจึงควรคำนึงถึงหลักการสำคัญดังนี้ (Vibhavadi Hospital, 2019)

1. เลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เช่น ถั่วเหลือง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ถั่วลิสง เป็นต้น

2. เลือกรับประทานอาหารที่มีวิตามินสูง เช่น ถั่ว ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ หรือผลิตภัณฑ์ที่เสริมวิตามิน เป็นต้น การรับประทานอาหารที่ได้จากการหมักดองจะทำให้ได้รับวิตามินบี 12 มากขึ้น เช่น ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ถั่วหมัก เป็นต้น

3. รับประทานผักและถั่วเมล็ดแห้งที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตำลึง ผักโขม ถั่วลิสง เป็นต้น

4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง โดยเฉพาะอาหารประเภทผัดหรือทอด

เนื่องจากอาหารมังสวิรัติไม่ได้มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นวัตถุดิบสำคัญที่ให้โปรตีนสูง ดังนั้นการประกอบอาหารมังสวิรัติจึงต้องใช้วัตถุดิบจากพืชเพื่อทดแทนเนื้อสัตว์ โดย นักสิทธิ์ ปัญโญใหญ่ (Panyoyai, 2020) ได้จำแนกวัตถุดิบที่เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มธัญพืช ส่วนใหญ่มาจากพืชตระกูลหญ้าที่บริโภคได้ เช่น ข้าวโพด ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง เป็นต้น

2. กลุ่มถั่ว ได้จากถั่วทั้งที่เป็นถั่วฝักเมล็ดไม่กลม ถั่วเมล็ดกลม ถั่วเมล็ดแบน เช่น ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว เป็นต้น

3. กลุ่มเมล็ดพืชและผลไม้แห้งเปลือกแข็ง เช่น เมล็ดทานตะวัน ฟักทอง งา เป็นต้น

4. กลุ่มโปรตีนจากหญ้าที่ไม่ใช่ธัญพืช เช่น ควินัว บักวีท อะมารันท์ เป็นต้น

5. กลุ่มโปรตีนจากพืชผัก เช่น บร็อคโคลี เคล กะหล่ำดอก เป็นต้น

ปัจจุบันมีการคิดค้นวัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์ที่ทำมาจากพืช (Plant-Based Meat) เพื่อนำมาใช้แทนเนื้อสัตว์ต่าง ๆ สำหรับอาหารมังสวิรัติหรืออาหารที่ทำมาจากพืชล้วน ๆ แต่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและมีรูปลักษณ์เช่นเดียวกับอาหารที่มีเนื้อสัตว์ทั่วไป ผลิตภัณฑ์โปรตีนจากพืชในรูปแบบต่าง ๆ สามารถจำแนกได้เป็น 4 กลุ่ม (Cheewapruk and Limsangouan, 2022) ได้แก่

1. เนื้อเทียมจากพืช (Plant-based Meat) ทำมาจากพืชประมาณร้อยละ 95 และมีส่วนผสมอื่นที่ไม่ใช่พืชประมาณร้อยละ 5 โดยมีผลิตออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เนื้อเบอร์เกอร์ ไส้กรอกหรือจะเป็นเนื้อหมูจากพืช รวมถึงอาหารทะเล เป็นต้น

2. นมและผลิตภัณฑ์ประเภทนมจากพืช (Plant-based Milk & Dairy) ทำจากถั่วหรือธัญพืชต่าง ๆ เช่น นมมะพร้าว นมถั่วเหลือง นมอัลมอนด์ นมข้าวโพด รวมถึงโยเกิร์ตนมจากพืช ชีสจากพืช และไอศกรีมจากพืช เป็นต้น

3. อาหารปรุงสำเร็จจากพืช (Plant-based Meal) ทั้งในรูปแบบอาหารแช่เย็น อาหารแช่แข็ง รวมถึงอาหารที่เก็บได้ที่อุณหภูมิห้องโดยไม่ต้องแช่เย็น

4. ไข่เทียมจากพืช (Plant-based Egg) ทำจากถั่วเขียวเป็นส่วนประกอบหลักเพื่อสร้างเนื้อสัมผัสก่อนผ่านกระบวนการต่าง ๆ รวมถึงการแต่งสีและกลิ่นให้เหมือนไข่เพื่อตอบโจทย์กลุ่มคนดูแลสุขภาพและผู้บริโภคที่มีอาการแพ้ผลิตภัณฑ์จากไข่

วัตถุดิบที่สามารถใช้แทนเนื้อสัตว์ได้ ได้แก่

1. โปรตีนเกษตร ทำจากแป้งถั่วเหลืองที่สกัดเอาไขมันออก นำมาผ่านขบวนการ Extrusion ถั่วเหลืองจัดเป็นธัญพืชที่มีโปรตีนสูงพอ ๆ กับเนื้อสัตว์ โปรตีนเกษตรถือเป็นวัตถุดิบที่ให้พลังงานน้อยมาก โดยแบบแห้ง 100 กรัม ให้พลังงาน 322 กิโลแคลอรี โปรตีน 74.9 กรัม ไขมัน 0.1 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 15.1 กรัม

2. หมี่กึง ทำจากแป้งข้าวเหนียวหรือแป้งสาลีเพื่อเลียนแบบเนื้อสัตว์ จัดเป็นวัตถุดิบประเภทแป้งที่นำมาปรุงแต่งกลิ่น รส และรูปร่างให้เหมือนเนื้อสัตว์ ใน 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 378 กิโลแคลอรี โปรตีน 41.4 กรัม ไขมัน 1.9 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 42.2 กรัม

3. เต้าหู้ เป็นโปรตีนจากถั่วเหลืองมีหลายชนิด เช่น เต้าหู้ขาว เต้าหู้เหลือง เต้าหู้อ่อน และเต้าหู้ญี่ปุ่น เป็นต้น โดยเต้าหู้เหลืองหรือเต้าหู้ขาวชนิดแข็ง 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 148 กิโลแคลอรี เต้าหู้ขาวอ่อน 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 63 กิโลแคลอรี

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารมังสวิรัติ พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งศึกษาในเชิงพฤติกรรมผู้บริโภคและกลยุทธ์ทางการตลาด (Nurat, 2022) ในส่วนของการวิจัยเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารในลักษณะของการดัดแปลงหรือปรับเปลี่ยนวัตถุดิบเพื่อพัฒนาสูตรอาหารใหม่ ๆ นั้น พบว่า ส่วนใหญ่มีการศึกษาวิจัยในเชิงการทดลองเพื่อคัดเลือกสูตรผลิตภัณฑ์ต้นแบบ โดยมักมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบต่าง ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรือชุมชน (Wittanalai, 2018) รวมทั้งเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหาร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบผสมผสาน (Mixed Research) ทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการวิจัยเอกสารและประชุมกลุ่มบุคคล และการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อพัฒนาต่อยอดจากผลงานวิจัยตำรับอาหารไทยตามมาตรฐานวิทยาลัยดุสิตธานีให้เป็นตำรับอาหารไทยมังสวิรัติ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เน้นการศึกษาค้นคว้าข้อมูลความเป็นมาของอาหารมังสวิรัติ แนวคิดในการประกอบอาหารมังสวิรัติ ตำรับอาหารมังสวิรัติที่ได้รับความนิยม ตลอดจนวัตถุดิบในการประกอบอาหารมังสวิรัติ วัสดุทดแทนเนื้อสัตว์ต่าง ๆ รวมถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารไทย วัฒนธรรมการบริโภคอาหารไทย วัตถุดิบและส่วนประกอบของอาหารไทย แนวทางการประกอบอาหารไทยตามหลักอาหารมังสวิรัติ รวมถึงการศึกษาค้นคว้างานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง

2. ประชุมคณะผู้วิจัย ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลือกตำรับอาหารไทยเพื่อใช้เป็นตำรับอาหารต้นแบบในการวิจัยเพื่อพัฒนาเป็นตำรับอาหารไทยมังสวิรัติ โดยคำนึงถึงความเป็นอาหารไทยตำรับดั้งเดิม ความนิยมและเป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศ วัตถุดิบและส่วนประกอบที่สามารถหาได้ง่ายและสามารถปรับเปลี่ยนเป็นอาหารไทยมังสวิรัติได้ โดยการคัดเลือกรายการอาหารไทยจำนวนหนึ่งที่สามารถนำมาพัฒนาเป็นตำรับอาหารไทยมังสวิรัติได้ โดยจำแนกออกเป็น 3 ประเภท คือ อาหารว่าง อาหารคาว และอาหารหวาน เพื่อนำมาสร้างเป็นตำรับอาหารเบื้องต้น (Recipe) สำหรับใช้ในการทดลองประกอบอาหารเพื่อพัฒนาเป็นตำรับมาตรฐาน (Standard Recipe) อาหารไทยมังสวิรัติต่อไป

3. นำเสนอรายการตำรับอาหารไทยตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ การคัดเลือกตำรับอาหารไทยเบื้องต้นเพื่อเป็นต้นแบบในการพัฒนาเป็นตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติ ครอบคลุมทั้งอาหารคาว อาหารหวาน โดยอาศัยเกณฑ์การคัดเลือกตำรับอาหารไทยซึ่งเป็นที่รู้จัก เป็นที่นิยมบริโภค และสามารถปรับเปลี่ยนวัตถุดิบหลักที่เป็นเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เป็นวัตถุดิบอื่นตามหลักการประกอบอาหารมังสวิรัติ โดยสามารถคัดเลือกรายการตำรับอาหารไทยเบื้องต้นจำนวน 35 รายการสำหรับทำการวิจัยเพื่อพัฒนาเป็นตำรับอาหารไทยมังสวิรัติ ได้แก่ 1) ตำรับอาหารว่าง 5 รายการ ประกอบด้วย ไก่ห่อใบเตย ทอดมัน ข้าวตังหน้าตั้ง เมี่ยงคำ และสะเต๊ะ 2) ตำรับอาหารคาว 20 รายการ ประกอบด้วย แกงมัสมั่นเนื้อ แกงเผ็ดเป็ดย่าง แกงเขียวหวานไก่ แกงส้มกุ้ง แกงป่า ต้มข่า ต้มยำ แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ต้มโคล้งปลากรอบ แกงเลียง ผัดไทย ผัดกะเพรา ไก่ผัดเม็ดมะม่วง ไก่ผัดขิง ผัดพริกขิง ผัดเห็ดรวมมิตร ยำถั่วพู ยำวุ้นเส้นน้ำพริกหนุ่ม และหลนเต้าเจี้ยว 3) ตำรับอาหารหวาน 10 รายการ ประกอบด้วย ธัญพืชเปียกมะพร้าวอ่อน ฟักทองแกงบวด ข้าวเหนียวถั่วดำ เต้าส่วน ตะโก้ เปียกข้าวฟ่าง บัวลอยน้ำขิง ข้าวเหนียวมะม่วง ข้าวเหนียวมูนหน้ากุ้ง ข้าวเหนียวมูนหน้าปลาแห้ง ทั้งนี้จะมีการปรับเปลี่ยนชื่ออาหารไปตามวัตถุดิบหลักที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ในการนำเสนอผลการวิจัย เช่น ไก่ห่อใบเตยมังสวิรัติ ทอดมันหัวปลี เป็นต้น

4. การจัดทำตำรับมาตรฐานอาหาร (Standard Recipe) เบื้องต้น เพื่อกำหนดเป็นตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติเบื้องต้นตามรูปแบบตำรับมาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า ซึ่งประกอบด้วยรายการอาหาร ปริมาณและสัดส่วนของวัตถุดิบ ขั้นตอนการประกอบอาหาร และวิธีการตกแต่งจาน การนำเสนออาหาร และวิธีการเสิร์ฟ โดยกำหนดมาตรฐานสำหรับขนาดรับประทาน (Portion Size) 2 ที่

5. การพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติ อาศัยการทดลองประกอบอาหารตามตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติเบื้องต้นเพื่อประเมินผลการประกอบอาหารตามตำรับมาตรฐาน โดยมุ่งเน้นประเมินมาตรฐานด้านปริมาณอาหาร สัดส่วนของวัตถุดิบ กลิ่น สี รสชาติ เนื้อสัมผัส และขั้นตอนการปรุง เพื่อปรับปรุงตำรับอาหารเบื้องต้นให้เป็น

ตำรับอาหารมาตรฐาน ด้วยการทดลองประกอบอาหารซ้ำ ๆ จนได้ตำรับอาหารมาตรฐานที่ค่อนข้างนิ่ง ไม่เปลี่ยนแปลงจากครั้งก่อนหน้าตามความคิดเห็นของคณะผู้วิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิ

6. การสรุปผลการวิจัยตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติในครั้งนี้ ได้จัดทำเป็นตำรับมาตรฐาน (Standard Recipe) อาหารไทยมังสวิรัติ พร้อมรูปภาพวัตถุดิบแต่ละชนิดและภาพจานอาหารและเครื่องดื่ม ที่มีการตกแต่งจานอาหารตามความเหมาะสม

7. การนำเสนอแนวทางการเผยแพร่ตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติ จัดทำเป็นร่างหนังสือตำรับอาหารไทยมังสวิรัติ ที่ประกอบด้วยเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยมังสวิรัติแต่ละรายการ รายละเอียดของปริมาณและสัดส่วนวัตถุดิบ ขั้นตอนการประกอบอาหาร รูปภาพวัตถุดิบ ภาพจานอาหารพร้อมการตกแต่งจาน

เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วยห้องครัว อุปกรณ์ และเครื่องใช้ต่าง ๆ ในการประกอบอาหาร แบบบันทึกข้อมูลสำหรับการวิจัยเอกสาร ตำรับมาตรฐาน (Standard Recipe) แบบบันทึกการทดลอง และแบบประเมินผลการทดลองอาหาร ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อจัดทำเป็นตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากบันทึกข้อสังเกตในการทดลองประกอบอาหาร รวมทั้งผลการประเมินอาหารไทยมังสวิรัติพร้อมข้อเสนอแนะและข้อสังเกต เพื่อใช้สำหรับการปรับปรุงตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติในครั้งต่อไป จนได้เป็นตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติที่เหมาะสมที่สุด

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาวัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์ซึ่งมีสารอาหารประเภทโปรตีนสูง สามารถนำมาใช้ประกอบอาหารไทยมังสวิรัติได้มีหลากหลายชนิดและหลายรูปแบบ เช่น โปรตีนเกษตร หมี่กึง เต้าหู้ และไก่เจ เป็ดเจ เป็นต้น อย่างไรก็ตามวัตถุดิบเหล่านี้แม้จะมีสารอาหารและรูปลักษณ์ใกล้เคียงเนื้อสัตว์ แต่ก็ยังมีคุณลักษณะบางประการแตกต่างจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะกลิ่นและความชื้น ดังนั้นการใช้วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์จึงต้องเลือกใช้ชนิดที่เหมาะสมและทำให้อาหารมีลักษณะ กลิ่น และรสใกล้เคียงกับอาหารไทยที่ปรุงจากเนื้อสัตว์มากที่สุด

สรุปผลการวิจัยจากตำรับมาตรฐานอาหารมังสวิรัติจำนวน 35 รายการ จำแนกเป็นอาหารว่าง 5 รายชื่อ อาหารคาว 20 รายชื่อ และอาหารหวาน 10 รายชื่อ โดยมีการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์ และพบข้อสังเกตสำคัญจากการทดลองประกอบอาหารตามตำรับมาตรฐานตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปรายชื่ออาหารมังสวิรัติ วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์ และข้อสังเกตจากการวิจัย

ประเภทอาหาร	รายชื่ออาหาร	วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์	ข้อสังเกตจากการวิจัย
อาหารว่าง	ไก่ห่อใบเตยมังสวิรัติ	ไก่เจ	ไก่เจมีน้ำมาก ทำให้อมน้ำมัน ควรบีบน้ำออก
	ทอดมันหัวปลี	ไม่ใช้วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์	ซอยปลีกล้วยให้เป็นเส้นเล็กบาง จะสุกง่าย
	ข้าวตังหน้าตั้ง	เต้าหู้และโปรตีนเกษตร	ทอดข้าวตังด้วยไฟกลาง กดให้จมน้ำมัน
	เมี่ยงคำ	โปรตีนเกษตร	เคี่ยวน้ำตาลมะพร้าว กะปิเจ และน้ำปลาเจให้เป็นคาราเมลจะทำให้มีกลิ่นหอม
	เต้าหู้สะเต๊ะ	โปรตีนเกษตร	เต้าหู้สะเต๊ะแห้งกระดากมากกว่าเนื้อหมู จึงควรปิ้งด้วยไฟกลาง ใช้เวลาสั้น ๆ
อาหารคาว	มัสมั่นเนื้อมังสวิรัติ	โปรตีนเกษตร (ก้อน)	เลือกโปรตีนเกษตรแบบก้อนคล้ายเนื้อ ความเข้มข้นของน้ำแกงจะน้อยกว่าใช้เนื้อจริง

ตารางที่ 1 สรุปรายชื่ออาหารมังสวิรัติ วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์ และข้อสังเกตจากการวิจัย (ต่อ)

ประเภทอาหาร	รายชื่ออาหาร	วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์	ข้อสังเกตจากการวิจัย
อาหารคาว	แกงเผ็ดเป็ดย่างมังสวิรัติ	อกเป็ดโปรตีนเกษตร	เลือกโปรตีนเกษตรที่มีเนื้อสัมผัสคล้ายเนื้อเป็ด ความเข้มข้นของน้ำแกงจะน้อยกว่าใช้เป็ดจริง
	แกงเขียวหวานไก่มังสวิรัติ	อกไก่โปรตีนเกษตร	โปรตีนเกษตรจะอุ้มน้ำ จึงควรเติมน้ำแกงไม่ให้แห้งเกินไป
	แกงส้มกุ้งมังสวิรัติผักรวม	กุ้งเจ	การใช้กุ้งเจทดแทนเนื้อสัตว์ ทำให้น้ำแกงเข้มข้นน้อยลง
	แกงป่ามังสวิรัติ	หมี่กึง	หมี่กึงมีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่มคล้ายปลา สามารถเปลี่ยนเป็นวัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์อื่น ๆ ได้
	ต้มข่ามังสวิรัติ	หมี่กึง	อาจใช้ไก่เจหรือฟองเต้าหู้แทนหมี่กึงได้
	ต้มยำรวมมิตร (น้ำข้น)	กุ้งเจ พัฟเต้าหู้ลูกชิ้นปลาเจ	วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์เปื่อยง่าย น้ำแกงมีรสหวานจากเนื้อสัตว์น้อยกว่าใช้เนื้อสัตว์จริง
	แกงจืดเต้าหู้สาหร่ายทรงเครื่อง	โปรตีนเกษตร เต้าหู้	ไส้เต้าหู้หลุดง่ายขณะต้ม ควรนำไปนึ่งให้สุกก่อน
	ต้มโคล้งปลากรอบมังสวิรัติ	เนื้อปลากรอบเจ	วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์ให้กลิ่นแตกต่างจากปลากรอบจริงเล็กน้อย แต่ยังยอมรับได้
	แกงเลียงกุ้งมังสวิรัติ	กุ้งเจ โปรตีนเกษตรและเนื้อปลาเค็มเจ	วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์ทำให้กลิ่น และความเค็มลดลงเล็กน้อย
	ผัดไทยมังสวิรัติ	กุ้งเจ หมี่กึง	วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์ทำให้ความหอมจากกุ้งของผัดไทยและไข่หายไป
	ผัดกระเพรามังสวิรัติ	โปรตีนเกษตร	โปรตีนเกษตรจะอุ้มน้ำ ทำให้ผัดมีลักษณะแห้ง อาจเติมน้ำสต๊อกเพิ่มได้
	ไก่ผัดเม็ดมะม่วงมังสวิรัติ	เทมเป้	สามารถเปลี่ยนวัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์เป็นวัตถุดิบอื่นได้
	ฟองเต้าหู้สดผัดพริกขิง	ฟองเต้าหู้สด	ฟองเต้าหู้ดูดน้ำได้ดีและเค็ม ควรเติมน้ำเพิ่มและลดเครื่องปรุงรสให้น้อยลง
	ผัดเห็ดรวมมิตร	ไม่ใช้วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์	ปรับเปลี่ยนชนิดของเห็ดได้ตามต้องการ
	ยำถั่วพูมังสวิรัติ	กุ้งเจและหมูสับเจ	ทอดกุ้งเจและหมูสับเจให้สุกก่อนนำมายำ
	ยำวุ้นเส้น	โปรตีนเกษตร ฟองเต้าหู้และหมูสามชั้นเจ	ทอดโปรตีนเกษตรและหมูสามชั้นให้เหลืองก่อนนำไปคลุกน้ำยำ
	น้ำพริกหนุ่มเห็ด	ไม่ใช้วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์	นำเห็ดไปย่าง จะทำให้น้ำพริกมีรสชาติดีขึ้น
	หลนเต้าเจี้ยว	ฟองเต้าหู้และเต้าหู้อ่อน	การใส่ฟองเต้าหู้เพื่อช่วยเพิ่มเนื้อสัมผัส

สรุปผลการวิจัยการพัฒนาตำรับอาหารหวาน เนื่องจากขนมไทยส่วนใหญ่ไม่ได้มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ การวิจัยครั้งนี้จึงเลือกรายการอาหารหวานโดยคำนึงถึงวัตถุดิบที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีนสูงเพื่อช่วยเสริมโปรตีนสำหรับผู้รับประทานอาหารมังสวิรัติ ส่วนใหญ่เลือกพัฒนาตำรับอาหารหวานที่ใช้พืชตระกูลถั่วเป็นวัตถุดิบหลัก ยกเว้นข้าวเหนียวมูนหน้ากุ้งและหน้าปลาแห้งที่ใช้วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สรุปรายชื่ออาหารประเภทอาหารหวาน วัตถุดิบหลัก และข้อสังเกตจากการวิจัย

ประเภทอาหาร	รายชื่ออาหาร	วัตถุดิบหลัก	ข้อสังเกตจากการวิจัย
อาหารหวาน	ธัญพืชเปียกมะพร้าวอ่อน	ลูกเดือน ถั่วแดง ถั่วดำ	ปริมาณธัญพืชต้องเหมาะสมกับส่วนผสมอื่น ๆ อาทิ แปะก๊วย เผือก และมะพร้าวอ่อน
	ฟักทองแกงบวช	ฟักทอง	แช่ฟักทองในน้ำปูนใส 5 – 10 นาทีก่อนต้มจะช่วยรักษารูปทรงของฟักทอง
	ข้าวเหนียวถั่วดำ	ถั่วดำ	ถั่วดำและข้าวเหนียวต้องแช่น้ำ 8 – 10 ชั่วโมงก่อนนำมาประกอบอาหาร
	เต้าส่วน	ถั่วเขียวเลาะเปลือก	ทำน้ำแป้งเปียกให้ข้นหนืดพอดี อย่าใช้ไฟแรงเพราะจะทำให้น้ำแห้งเร็วขนมข้นหนืดเกินไป
	ตะโก้	แป้งถั่วเขียว แป้งมันสำปะหลัง	สามารถใส่เผือก แห้ว และข้าวโพดเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มรสชาติและสารอาหาร
	เปียกข้าวฟ่าง	ข้าวฟ่าง	แช่ข้าวฟ่างอย่างน้อย 2 ชั่วโมง และต้มให้สุกก่อนใส่น้ำตาล
	บัวลอยน้ำขิง	แป้งข้าวเหนียว และงาดำ	ใส่น้ำมันงาในไส้ขนมจะทำให้ปั้นง่ายและมีกลิ่นหอมของงามากขึ้น
	ข้าวเหนียวมูน	ข้าวเหนียว	มูนขณะข้าวเหนียวและน้ำกะทิยังร้อน สามารถรับประทานกับมะม่วงหรือหน้าต่าง ๆ
	หน้ากุ้งมังสวิรัติ	มะพร้าวขูด	ผัดหัวกะทิกับรากผักชี กระเทียม พริกไทย เพื่อให้กลิ่นเครื่องเทศและสมุนไพรโดดเด่น
	หน้าปลาแห้งมังสวิรัติ	เห็ดนางฟ้า	สามารถปรับเปลี่ยนชนิดของเห็ดได้ เช่น เห็ดเข็มทอง เห็นภูฏาน เป็นต้น

แนวทางการเผยแพร่ตำรับอาหารไทยมังสวิรัติ

สรุปผลการวิจัยแนวทางการเผยแพร่โดยการจัดทำเป็นหนังสือตำรับอาหารไทยมังสวิรัติตามมาตรฐานวิทยาลัยดุสิตธานี ควรประกอบด้วยเนื้อหาต่าง ๆ ดังนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับวิทยาลัยดุสิตธานี
2. ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทยและอาหารมังสวิรัติ
3. ที่มา แนวคิด และการดำเนินงานวิจัย
3. ข้อมูลเกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยมังสวิรัติ วัตถุดิบและเครื่องปรุงรสอาหารไทยมังสวิรัติ
4. รายการอาหารไทยมังสวิรัติที่ประกอบด้วย รูปภาพอาหารไทย ส่วนผสม (สูตร) วิธีทำ คุณค่าทางโภชนาการต่อการบริโภค 1 คน และข้อสังเกตเกี่ยวกับการปรุงอาหาร

ตัวอย่างข้อมูลเกี่ยวกับรายการอาหารในหนังสือตำรับอาหารไทยมังสวิรัติและเครื่องดื่ม ตามมาตรฐานวิทยาลัยดุสิตธานี ควรมีข้อมูลดังนี้

ชื่ออาหาร ไก่ห่อใบเตยมังสวิรัติ

เป็นอาหารคาวประเภทอาหารทอด สามารถรับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นอาหารทานเล่น จึงสามารถจัดอยู่ในประเภทอาหารว่างหรือเรียกน้ำย่อยก็ได้ สันนิษฐานว่าถูกดัดแปลงมาจากอาหารจีน คือ ไก่ห่อกระดาษ นิยมทำรับประทานกันในแถบภาคกลาง สามารถดัดแปลงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพด้วยการอบแทนการทอดด้วยน้ำมันตามตำรับโบราณ ตำรับมังสวิรัติ สามารถทดแทนเนื้อไก่ด้วยไก่เจ



ภาพที่ 2 รูปภาพอาหารในหนังสือ

คุณค่าทางโภชนาการตำรับไก่ห่อใบเตย ต่อปริมาณบริโภค สำหรับ 1 คน				
พลังงาน	**คาร์โบไฮเดรต**	**โปรตีน**	**ไขมัน**	**แคลเซียม**
260 กิโลแคลอรี่	33.7 กรัม	15.3 กรัม	7.5 กรัม	56 มิลลิกรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

ไก่เจ	200	กรัม
ใบเตย	8-10	ใบ
น้ำตาลทราย	5	กรัม
ซอสปรุงรสเจ	10	กรัม
น้ำมันหอยเจ	10	กรัม
ซอสพริก เผ็ดกลาง	10	กรัม
พริกไทยป่น	1	กรัม
เกลือ	1	กรัม
น้ำมันงา	10	มิลลิลิตร
กะทิ	10	มิลลิลิตร
กระเทียม (โขลกละเอียด)	10	กรัม
รากผักชี (โขลกละเอียด)	10	กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	1	ลิตร

ส่วนผสมน้ำจิ้มไก่ห่อใบเตยมังสวิรัติ

น้ำตาลทราย	50	กรัม
ซอสหอยนางรมเจ	40	มิลลิลิตร
ซอสมะเขือเทศ	50	มิลลิลิตร
ซีอิ๊วดำ	0.5	มิลลิลิตร
น้ำมันงา	10	มิลลิลิตร
งาขาวคั่ว	5	กรัม
น้ำปล่า	50	มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมของน้ำซอสหมัก (ยกเว้นใบเตย และน้ำมันพืช) ผสมให้เข้ากัน ใส่ไก่หมักทิ้งไว้ 30 นาที

2 นำไก่ที่หมักแล้วมาห่อด้วยใบเตย (พันใบเตยให้เป็นรูปทรงกรวยใส่ชิ้นไก่แล้วสอดปลายใบเตยดึงให้แน่น)

3. นำไก่ที่ห่อด้วยใบเตยแล้วนำไปนึ่งในลังถึงด้วยไฟแรง 5-7 นาที เพื่อให้ไก่สุกเป็นบางส่วน นำออกจากลังถึงสะเด็ดน้ำให้แห้ง

4. นำไก่ห่อใบเตยที่ห่อเสร็จแล้ว ลงทอดในน้ำมันท่วมที่อุณหภูมิ 160-180 องศาเซลเซียส พอใบเตยสีมีกลิ่นหอม ตักขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้ม

5. วิธีการทำน้ำจิ้มไก่ห่อใบเตย นำส่วนผสมน้ำจิ้มทั้งหมดใส่ภาชนะรวมกัน ยกเว้นน้ำมันงาและงาขาวคั่ว นำไปตั้งไฟพอเดือด ยกลงแล้วใส่น้ำมันงา และงาขาวคั่วลงไปผสม ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟพร้อมไก่ห่อใบเตย

ข้อสังเกตเกี่ยวกับไก่ห่อใบเตยมังสวิรัติ

- ทอดในอุณหภูมิที่เหมาะสม (ไฟกลาง) จะช่วยให้ไก่ห่อใบเตยมังสวิรัติไม่อมน้ำมัน
- ห่อใบเตยให้แน่น และทอดจนสีของใบเตยเปลี่ยนเป็นสีเขียวเข้ม
- น้ำจิ้มควรมีความข้นพอดี รสหวาน เค็ม มันกลมกล่อม

สรุปและอภิปรายผลผลการวิจัย

1. ลักษณะเด่นที่เป็นเอกลักษณ์สำคัญของอาหารไทยคือการมีคุณค่าทางอาหาร มีส่วนผสมของวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในขณะเดียวกันผลการวิจัยจากการออกแบบตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติพบว่าควรให้ความสำคัญต่อคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจากอาหารมังสวิรัติไม่มีส่วนประกอบของวัตถุดิบจากเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ดังนั้นผลการวิจัยในครั้งนี้จึงพยายามเลือกรายการอาหารไทยที่มีคุณค่าต่อร่างกายสูง สามารถนำวัตถุดิบอื่นที่มีคุณค่าทางอาหารสามารถใช้ทดแทนเนื้อสัตว์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Saiwichian (2004) ที่อธิบายลักษณะสำคัญของอาหารไทยไว้ว่าเกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของท้องถิ่นที่สั่งสมและถ่ายทอดต่อ ๆ กัน คุณค่าของอาหารไทยได้แก่ การมีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยา และมีคุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม รวมถึงสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของโรงพยาบาลวิภาวดี (Vibhavadi Hospital, 2019) ที่เสนอแนะหลักการเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัติ โดยคำนึงอาหารที่มีโปรตีนและวิตามินสูง เช่น ถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง พืชตระกูลถั่วอื่น ๆ ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ เป็นต้น และให้รับประทานผักที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ผักโขม ถั่วลิสง เป็นต้น

2. การพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติในครั้งนี้ได้ให้ความสำคัญต่อคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละรายการด้วย เนื่องจากตำรับอาหารมังสวิรัติจะไม่มีเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์เป็นส่วนประกอบ อย่างไรก็ตาม

จากผลการวิจัยพบว่าอาหารไทยหลายรายการส่วนใหญ่จะประกอบด้วยวัตถุดิบที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายสูงและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลากหลายชนิด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ LeWine (2024) ที่ระบุไว้ว่าการวิจัยเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัติไม่จำเป็นต้องมุ่งเน้นไปที่การขาดสารอาหารเป็นหลัก เนื่องจากมีผลการศึกษายืนยันถึงประโยชน์ต่อสุขภาพของการบริโภคอาหารมังสวิรัติที่ปราศจากเนื้อสัตว์ว่านอกจากจะมีสารอาหารเพียงพอต่อร่างกายแล้ว ยังเป็นวิธีลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังหลายชนิดอีกด้วย นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่าตำรับอาหารไทยในแต่ละรายการยังมีตำรับที่หลากหลายและมีวัตถุดิบแตกต่างกันไป เนื่องจากอาหารไทยเป็นอาหารที่มีวิวัฒนาการควบคู่ไปกับวัฒนธรรมและประเพณีของสังคม รวมไปถึงมีความแตกต่างกันตามภูมิภาคของประเทศค่อนข้างสูง สอดคล้องกับแนวคิดของ Amatyakul (2008) ที่ได้กล่าวถึงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยที่มีความหลากหลาย มีอัตลักษณ์ที่โดดเด่นเฉพาะตัว และแตกต่างกันไปตามแต่ละตำรับ อาหารไทยนั้นมีรสชาติ 3 รส คือ เค็ม เปรี้ยว และหวาน เติมพริกและเครื่องเทศต่าง ๆ ให้มีกลิ่นหอมและเผ็ดร้อน วัฒนธรรมอาหารไทยคือกินให้อร่อย

3. ผลการวิจัยจากการออกแบบตำรับอาหารไทยมังสวิรัติโดยการใช้วัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์ พบว่า การเลือกวัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์ต้องคำนึงถึงวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางอาหารประเภทโปรตีนสูง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวัตถุดิบที่ทำมาจากถั่วเหลือง เช่น โปรตีนเกษตร หมี่กึง และเต้าหู้ อย่างไรก็ตามวัตถุดิบดังกล่าวมีเนื้อสัมผัสแตกต่างกัน ทำให้ส่งผลต่อลักษณะและรสชาติของอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอของ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย (Bureau of Nutrition, Department of Health, 2016) ที่อธิบายถึงการเลือกวัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์สัตว์ไว้ว่า ต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องวัตถุดิบและเครื่องปรุงต่าง ๆ การออกแบบอาหารมังสวิรัติโดยการปรับเปลี่ยนเนื้อสัตว์ไปใช้วัตถุดิบชนิดอื่นเพื่อทดแทนเนื้อสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นโปรตีนเกษตร หมี่กึง เต้าหู้ ถั่ว ตลอดจนเห็ดชนิดต่าง ๆ โดยยังคงรูปแบบ ลักษณะและรสชาติของอาหารให้เหมือนหรือใกล้เคียงอาหารไทยตำรับนั้น ๆ มากที่สุด ปัจจัยสำคัญของตำรับอาหารไทยมังสวิรัติก็คือการเลือกวัตถุดิบหลักแทนเนื้อสัตว์ เนื่องจากอาจส่งผลให้เนื้อสัมผัสของอาหารเปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุดิบหลัก เช่น แกงมัสมั่นไก่ อาจใช้โปรตีนเกษตรหรือหมี่กึงแทนเนื้อไก่ แต่ถ้าใช้เต้าหู้แทนเนื้อไก่ อาจทำให้เนื้อสัมผัสของเต้าหู้นิ่มเกินไป ไม่น่ารับประทานได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ตำรับมาตรฐาน (Standard Recipe) อาหารนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นตำรับอาหารไทยมังสวิรัติตามมาตรฐานของวิทยาลัยดุสิตธานี โดยคำนึงถึงความเป็นตำรับอาหารไทยดั้งเดิมมากที่สุด การปรับเปลี่ยนวัตถุดิบหลักจำพวกเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ไปเป็นวัตถุดิบทดแทนเนื้อสัตว์โดยให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งด้านรสชาติ สี กลิ่น เนื้อสัมผัส และลักษณะของอาหารที่ปรุงสำเร็จมากที่สุด อย่างไรก็ตามเนื่องจากอาหารไทยแต่ละชนิดมีวิวัฒนาการมาอย่างยาวนาน มีการปรับปรุงดัดแปลงไปตามสภาพภูมิประเทศ และวัฒนธรรมของชุมชนในแต่ละท้องถิ่น จึงอาจทำให้มีตำรับอาหารไทยหลากหลาย การนำตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติไปใช้ประกอบเป็นอาหารมังสวิรัติ ถือว่าเป็นตำรับอาหารไทยมังสวิรัติเพียงตำรับหนึ่ง จึงไม่ควรนำไปเปรียบเทียบกับตำรับอาหารไทยมังสวิรัติตำรับอื่น ๆ ประกอบกับผู้รับประทานอาหารมังสวิรัติมีอยู่หลายประเภทและมีความต้องการรับประทานแตกต่างกันไปตามความชอบและความจำเป็นของแต่ละบุคคล การประกอบอาหารจึงสามารถปรับเปลี่ยนวัตถุดิบต่าง ๆ ได้ตามความต้องการของผู้ประกอบอาหาร

2. ตำรับมาตรฐานครั้งนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประกอบอาหาร สำหรับการรับประทานของบุคคล 2 คน (Portion Size: 2 ที่) การนำไปใช้ประกอบอาหารตามอัตราส่วนของวัตถุดิบและส่วนประกอบต่าง ๆ ที่ระบุไว้อาจปรับปรุงสัดส่วนให้

เหมาะสมกับความต้องการบริโภคของแต่ละบุคคลได้ เนื่องจากปริมาณความต้องการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันไป นอกจากนี้การประกอบอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณที่แตกต่างออกไปสำหรับการบริโภคของบุคคลที่มีจำนวนมากขึ้น อาจไม่สามารถเพิ่มปริมาณวัตถุดิบหรือส่วนประกอบอื่น ๆ ขึ้นตามอัตราส่วนโดยทั่วไปได้ เนื่องจากอาจส่งผลต่อลักษณะ สี กลิ่น รสชาติ และความข้นของอาหารได้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติเพิ่มเติมในรายการอาหารไทยอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้ศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เพื่อให้ผู้นิยมรับประทานอาหารมังสวิรัติสามารถนำไปใช้ประกอบอาหารไทยได้มากยิ่งขึ้น

2. ควรศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติที่สามารถใช้วัตถุดิบหรือส่วนผสมซึ่งสามารถหาได้ในท้องถิ่นหรือภูมิภาคอื่นในประเทศต่าง ๆ เพื่อทดแทนวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารไทยมังสวิรัติในต่างประเทศ เพื่อให้สามารถเผยแพร่ตำรับมาตรฐานอาหารไทยมังสวิรัติไปยังต่างประเทศได้อย่างกว้างขวาง

References

Amatyakul, P. (2008). What is the national food of Thailand?. *Koosang Koosom Magazine*. Issue 1 – 10 May 2008, 44 – 45. (in Thai)

Bangkbiznews. (2019). *“Vegetarian", a healthy food that continues to grow*. Retrieved from https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/842737. (in Thai)

Bureau of Nutrition, Department of Health. (2016). Vegetarian Food: Recipes for Health. Bangkok: Samchareon Kanpim. (in Thai)

Cheewapruk, K., and Limsangouan, N. (2022). Plant-based protein products...Current trends in consumer behavior. *Food Journal*. 52(2), 5 – 15. (in Thai)

LeWine, H. E. (2024). *Becoming a vegetarian*. Retrieved from https://www.health.harvard.edu/ nutrition/ becoming-a-vegetarian.

Mondor, K. (2017). What does it mean to be vegetarian?. Retrieved from https://www.unh.edu/ healthyunh/blog/nutrition/2017/08/what-does-it-mean-be-vegetarian.

Montana Team Nutrition. (2018). *Standardize Recipe*. Retrieved from www.opi.mt.gov/MTeamNutrition.

Nitiworakarn, S. (2017). Thai Food: Cultural heritage of the nation. *Academic Journal of Phranakhon Rajabhat University*. 5(1), 171 – 179. (in Thai)

Nurat, N. (2022). *Decisions to consume plant-based meat products in the Bangkok metropolitan area*. Master’s project of MBA program, Faculty of Business Administration for Society, Srinakharinwirot University. (in Thai)

Panyoyai, N. (2020). Plant-based Proteins: Nutrition, Structure, Functionality, and Applications in Food Industry. *Rajabhat Agriculture Journal*. 19(1), 61 – 69. (in Thai)

Rugmai, S. et., al. (2018). The Development of Thai Food Recipes in Accordance with Dusit Thani College Standard: Maindishes. *Dusit Thani College Journal*. 12 (Special Issue), 296 – 308. (in Thai)

Saiwichian, P. (2004). *Food, culture and health*. Chiang Mai: Nopburi Printing. (in Thai)

Science Library - Department of Science Service. (2020). *What is the difference between vegetarian and Jae food?*. Retrieved from https://siweb.dss.go.th/index.php/th/food-and-agro-industry/q-a/5104-2020-12-16-02-56-46. (in Thai)

Vibhavadi Hospital. (2019). *Health knowledge*. Retrieved from https://www.vibhavadi.com/health901. (in Thai)

Wittanalai, S. (2018). *Development of vegetarian food products from mushrooms for added value*.