ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

บทสวด

บทสวดที่ 1

บทสวดพิธีเชิญเทพเจ้า

บทเชิญเทพเจ้า

เหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายที่อยู่ในประเทศไทย ได้จัดกระทำความสะอาดศาลเจ้า และสถานที่ประทับของเทพเจ้า โดยได้ถวายโคมไฟ 9 ดวง ตลอดจนภาชนะต่าง ๆ ที่ได้บรรจุผักและผลไม้สด เพื่อเป็นการบูชาหมู่มวลเทพเจ้า

พิธีการเชิญเทพเจ้า

เหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายเริ่มสวดมนต์เพื่อสรรเสริญเทพเจ้า โดยพุทธศาสนิกคุกเข่า และอัญเชิญเทพเจ้าให้ลงมาประดิษฐานในเมืองมนุษย์ ซึ่งขออัญเชิญเจ้าแม่กิมบ๊อ องค์เง็กเซียนฮ่องเต้ ตลอดจนเทพเจ้าทั้ง 9 พระองค์ แสงแห่งเทพเจ้าได้ส่องสว่างให้กับพุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้พบแต่ความสุขความเจริญ เมื่อพุทธศาสนิกชนสวดเสร็จก็ทำความเคารพเหล่าเทพเจ้า

บทสวดพิธีเชิญเทพเจ้าแปลโดย อาจารย์พรรณวดี พันธ์พัฒนากุล

บทสวดที่ 2

บทสวดในเทศกาลลอยกระทงปล่อยสัตว์ (หลื่อสุ่งเอี้ยงรจซือ)

เหล่าเทวดาบนท้องฟ้า เทวดาบนพื้นดิน ได้ออกมาแสดงอิทธิฤทธิ์โดยมีบรรดา นก และสัตว์ต่าง ๆ ที่อาศัยอยู่ในภูเขาจะกลับรัง ปลาและสัตว์น้ำต่าง ๆ กลับสู่ใต้ท้องทราย หมู่แมลงต่าง ๆ กลับสู่บนพื้นดิน ถ้าหากมีตัวใดหนีไม่พ้น เทวดาภูเขาและเทวดาใต้น้ำจะมาช่วยพวกเขาเหล่านี้เอง

สวดจบ 3 จบ แล้วทำความเคารพ 4 ครั้ง

บทสวดเทศกาลลอยกระทงปล่อยสัตว์ แปลโดย อาจารย์พรรณวดี พันธ์พัฒนากุล

บทสวดที่ 3

บทสวดปั๊กเต้า

บทสวดปั๊กเต้า (เทพเจ้าผู้รักษาชีวิตมนุษย์ เทพเจ้าทางทิศเหนือ)

ชีวิตของมนุษย์ทุกคนเกิดจากเทพเจ้าปั๊กเต้า ซึ่งเป็นเทพเจ้ารักษาชีวิตมนุษย์ ถ้ามนุษย์คนใดตลอดชีวิตไม่มีความรับผิดชอบเมื่อครบกำหนด 1 ปี เทพเจ้าผู้รักษาชีวิตมนุษย์ จะลงมาจากสวรรค์มายังเมืองมนุษย์ โดยมีผู้ติดตามมาจำนวน 3 พันคน เพื่อจะช่วยเหลือมนุษย์ให้พ้นจากภัยต่าง ๆ มนุษย์ที่ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่ไหว้เทพเจ้าเทวดา ถ้าต้องการให้มีลาภยศเป็นผู้ฉลาดการทำแต่ความดี เทพเจ้าผู้รักษาชีวิตมนุษย์จะช่วยให้หมดเคราะห์ บทสวดนี้จะคุ้มครองหนุ่มสาวให้มีอายุยืน หากในครอบครัวใดมีการสวดปั๊กเต้าจะทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดี ครอบครัวมีแต่ความสุข พ่อและแม่จะอายุยืน สิ่งที่ไม่ดีไม่เป็นมงคลจะกลับกลายเป็นสิ่งที่ดี การค้าขายจะมีความเจริญรุ่งเรือง ลูกหลานทุกคน มีความเจริญปราศจากภยันตรายโรคภัยไข้เจ็บจะหายไป มีทรัพย์สมบัติมากมาย สิ่งเลวร้ายจะไม่เกิดขึ้นจะพบแต่ความสงบสุข

คำแปล โดยอาจารย์พรรณวดี พันธ์พัฒนากุล

บทสวดที่ 4

บทสวดพิธีส่งเทพเจ้ากลับสวรรค์

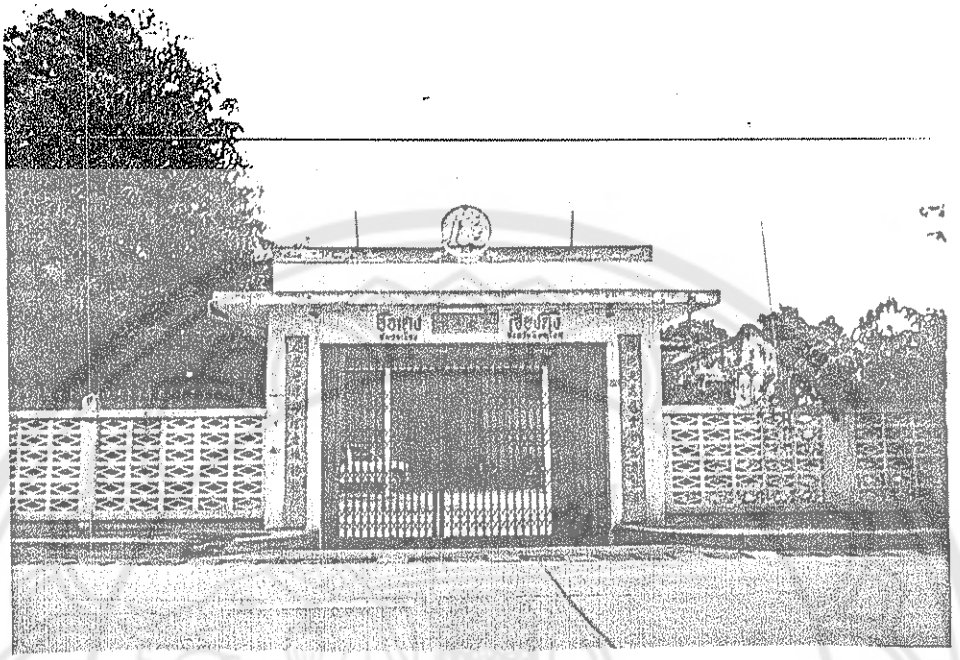
บทส่งเทพเจ้า

เหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจัดการสวดมนต์เพื่อให้เทพเจ้าได้ขจัดสิ่งที่ไม่ดีงานออกไปให้หมด นับตั้งแต่วันที่ทำพิธีรับเทพเจ้า จนถึงพิธีส่งเทพเจ้าในวันนี้ให้เหล่าพุทธศาสนิกทั้งหลาย จงได้รับแต่สิ่งที่ดีงามตลอดปี หลังจากสวดมนต์เสร็จ พุทธศาสนิกชนได้นำเสื้อผ้า ดอกไม้ต่าง ๆ เพื่อถวายให้กับเทพเจ้าทั้งหลาย โดยการเผา เพื่อเทพเจ้าจะได้นำกลับไปบนสวนสวรรค์ พุทธศาสนิกชนทุกท่านที่เข้าร่วมพิธีส่งเทพเจ้าได้ทำความเคารพ

แปลโดย อาจารย์พรรณวดี พันธ์พัฒนากุล

ภาคผนวก ข

ภาพประกอบ

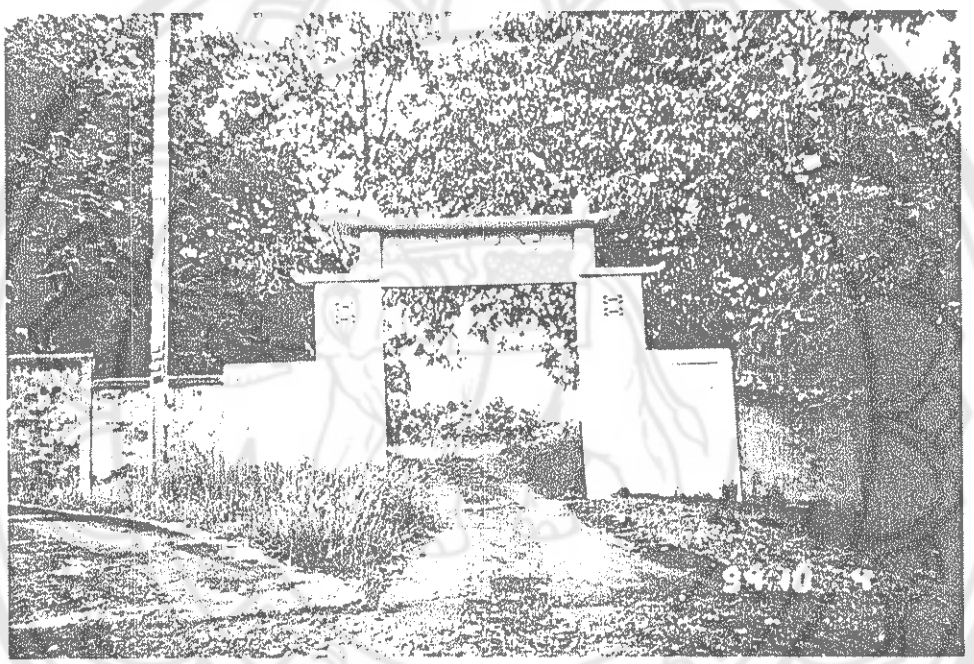


ภาคผนวก 1 โรงเจอี้อเคงเซี่ยงตึ้งเป็นโรงเจแห่งแรกที่ใช้ประกอบพิธีกินเจของจังหวัดพิษณุโลก

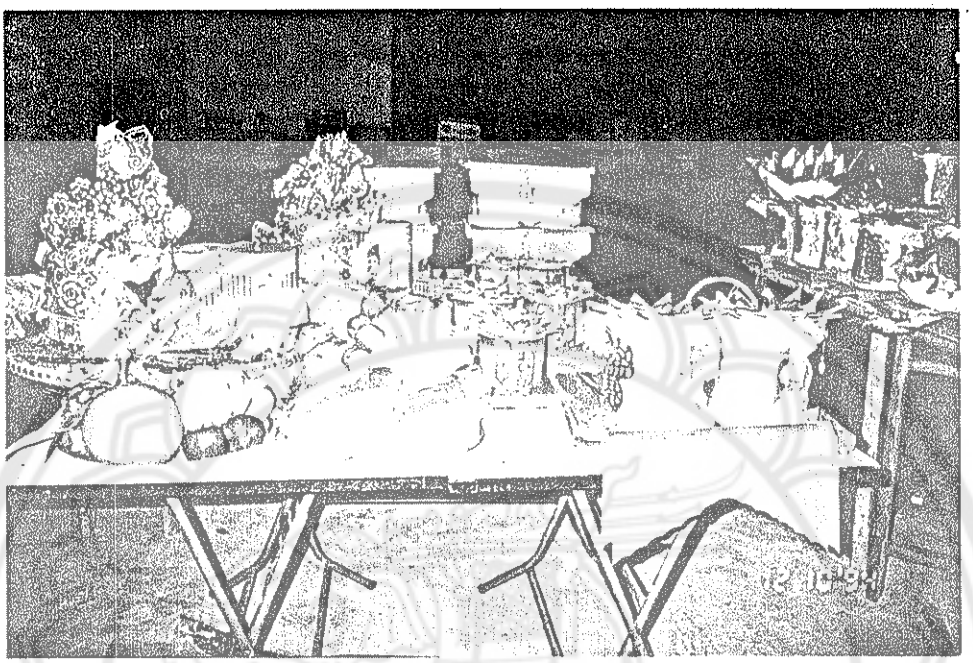
ภาคผนวก 2 มูลนิธิประสาทบุญสถานหรือฉ้งเช้งเซียงตึ้งที่ใช้ประกอบพิธีการกินเจจังหวัดพิษณุโลก

ภาคผนวก 3 โรงเจส่งเค้งตี้ง ที่ใช้ประกอบพิธีการกินเจของจังหวัดพิษณุโลก

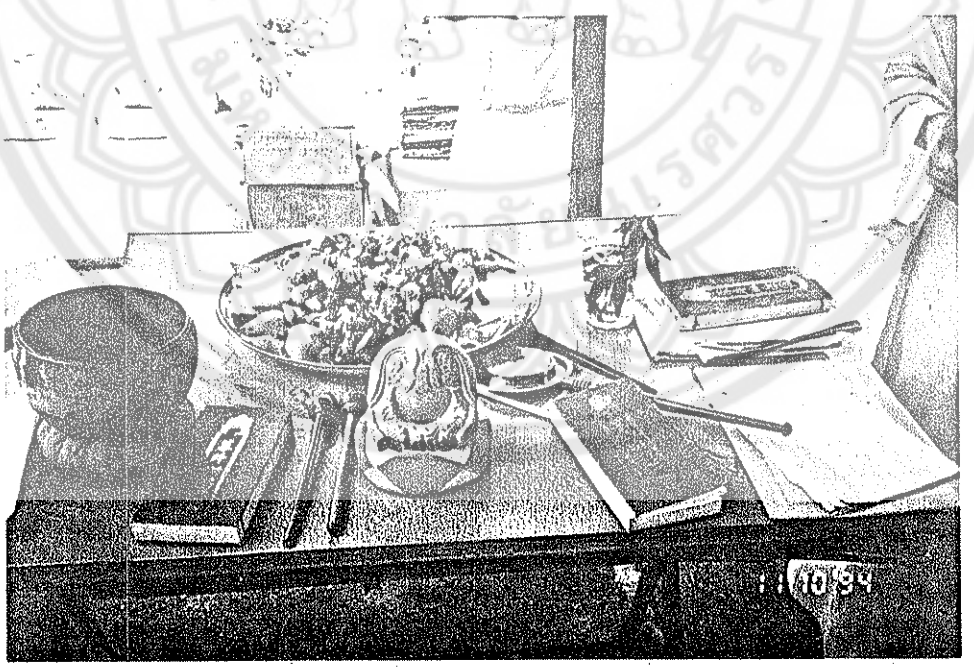
ภาคผนวก 4 โรงเจฮกเซ้งเซี่ยงตี้ง ที่ใช้ประกอบพิธีการกินเจของจังหวัดพิษณุโลก



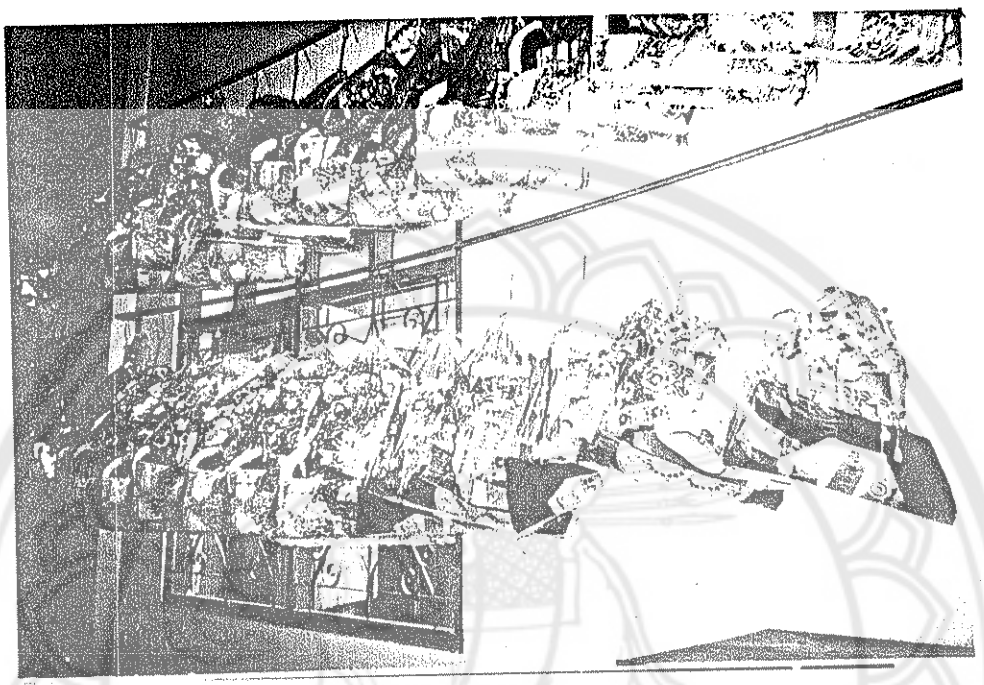
ภาคผนวก 5 โรงเจไชที่ฮุกตั้งบนเขาสมอแครงที่ใช้ประกอบพิธีการกินเจของจังหวัดพิษณุโลก



ภาคผนวก 6 โต๊ะหมู่บูชาเทพเจ้า

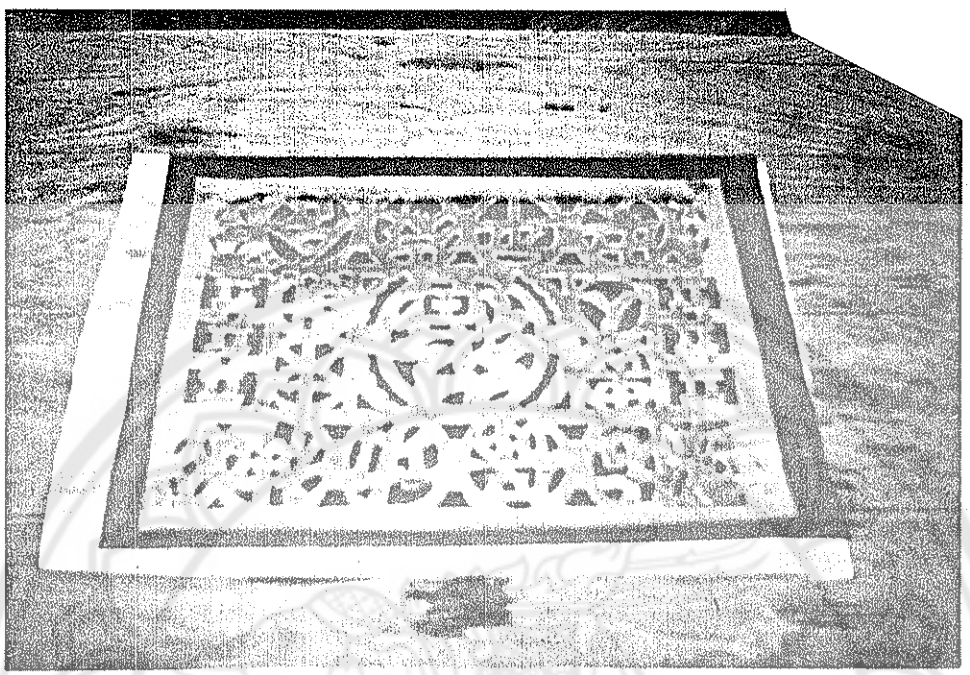


ภาคผนวก 7 เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการสวดมนต์

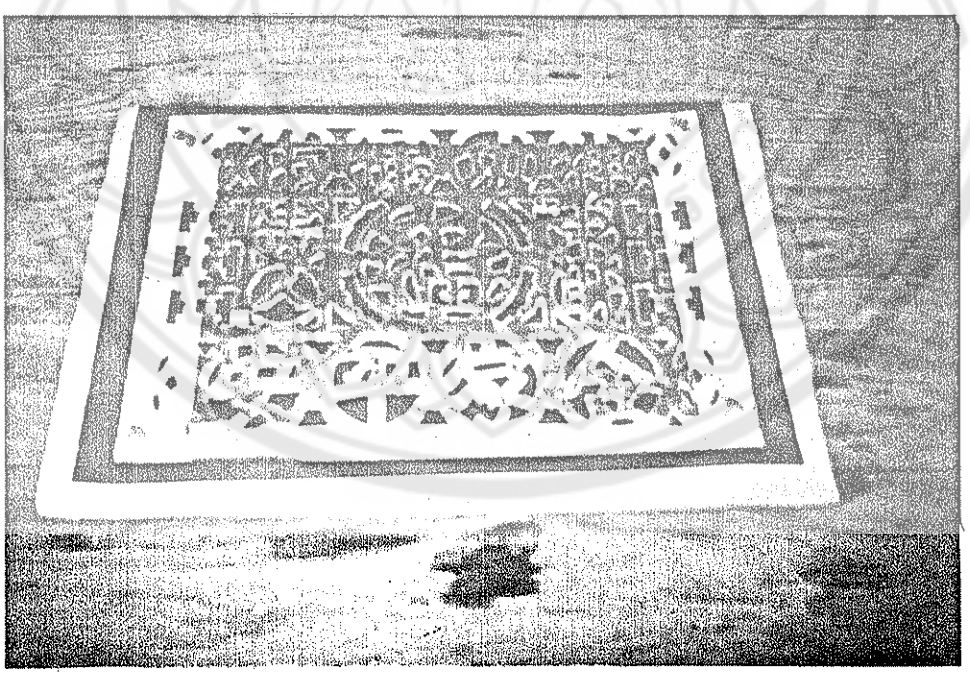


ภาคผนวก 8 เครื่องทรงของเทพเจ้าต่าง ๆ

ภาคผนวก 9 ท่งฮวงบือไก่ หรือธงประจำเทพเจ้า

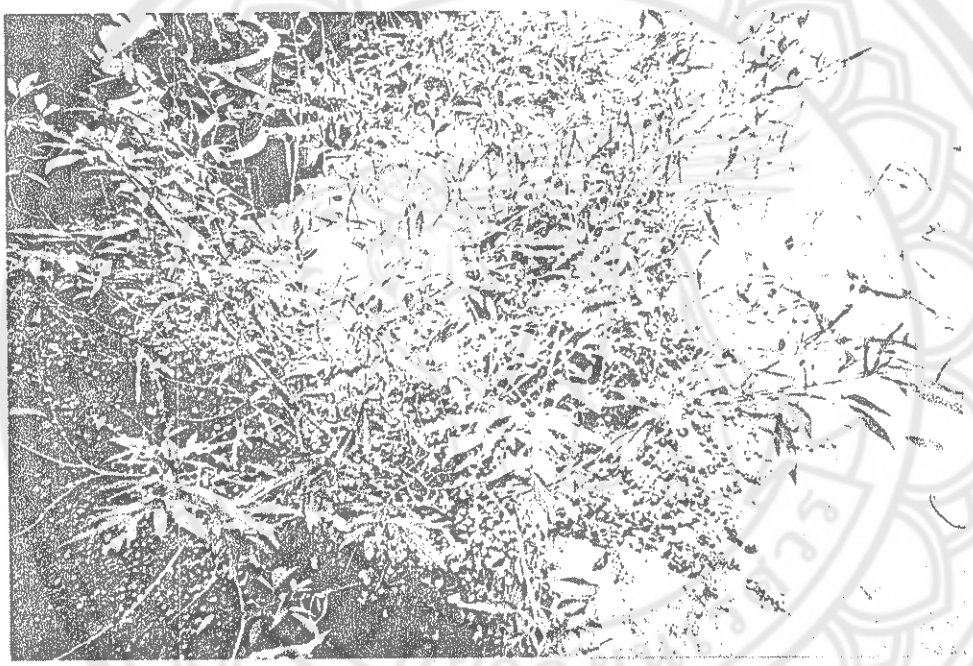


ภาคผนวก 10 กระดาษทองสำหรับใช้ไหว้เทพเจ้า

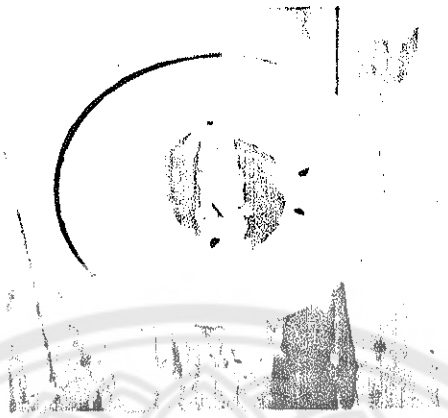


ภาคผนวก 11 กระดาษเงินสำหรับใช้ไหว้เทพเจ้า

ภาคผนวก 12 ต้นทับทิมที่ใช้ในการประกอบพิธีโดยเชื่อว่าเป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ เพราะชื่อเป็นมงคล



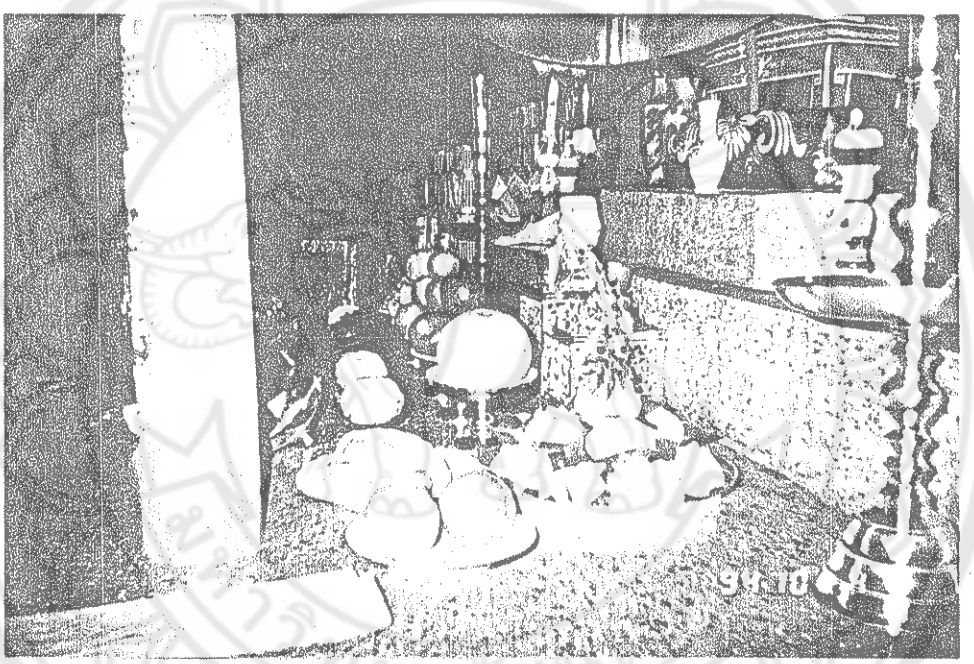
ภาคผนวก 13 ต้นเซียนเฉ้าหรือต้นหญ้าเทวดาที่ใช้ในพิธีต่าง ๆ โดยถือว่าเป็นการปัดรังควานสิ่งไม่ดี



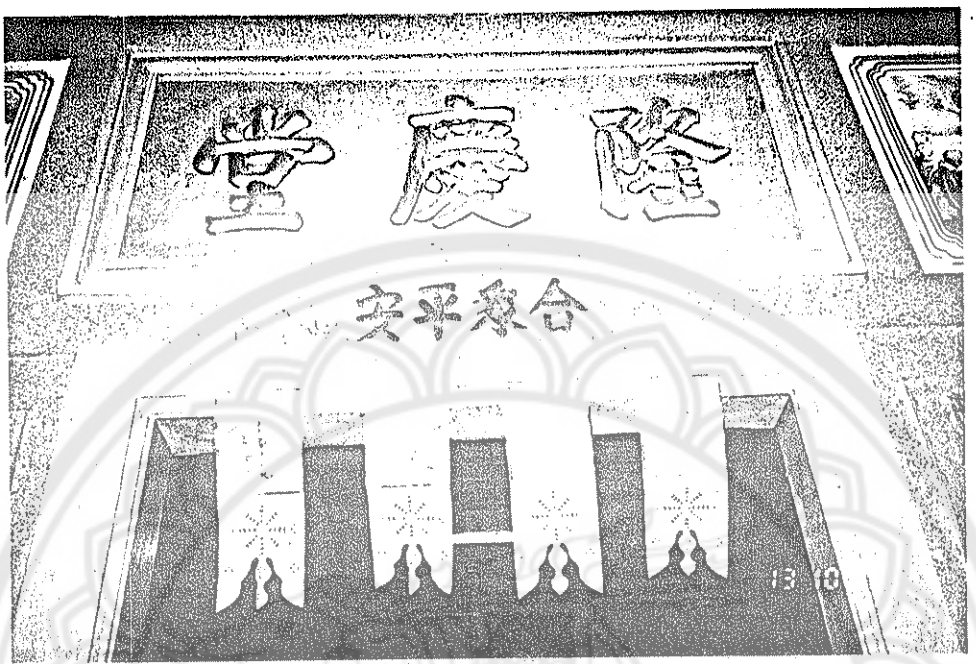
ภาคผนวก 14 ไม้ซีกเสี่ยงทายที่เรียกเป็นภาษาจีนว่าเซ้งปวย ถ้ามีลักษณะไม้คว่ำ 1 อันหงาย 1 อัน หมายถึงว่าจะประสบความสำเร็จ

ภาคผนวก 15 ไม้ซีกเสี่ยงทายที่เรียกเป็นภาษาจีนว่าเซ้งปวย ถ้ามีลักษณะคว่ำ 2 อัน หมายถึงจะประสบความผิดหวัง

ภาคผนวก 16 ไม้ซีกเสี่ยงทายที่เรียกเป็นภาษาจีนว่า เซ้งปวย ถ้ามีลักษณะหงาย 2 อัน หมายถึงเทพเจ้าหัวเราะ



ภาคผนวก 17 เครื่องเซ่นไหว้เทพเจ้าประกอบด้วยผลไม้ 5 อย่าง เจฉ่าย ขนมถ้วยฟู ฮวกกล้วย ข้าว น้ำชา

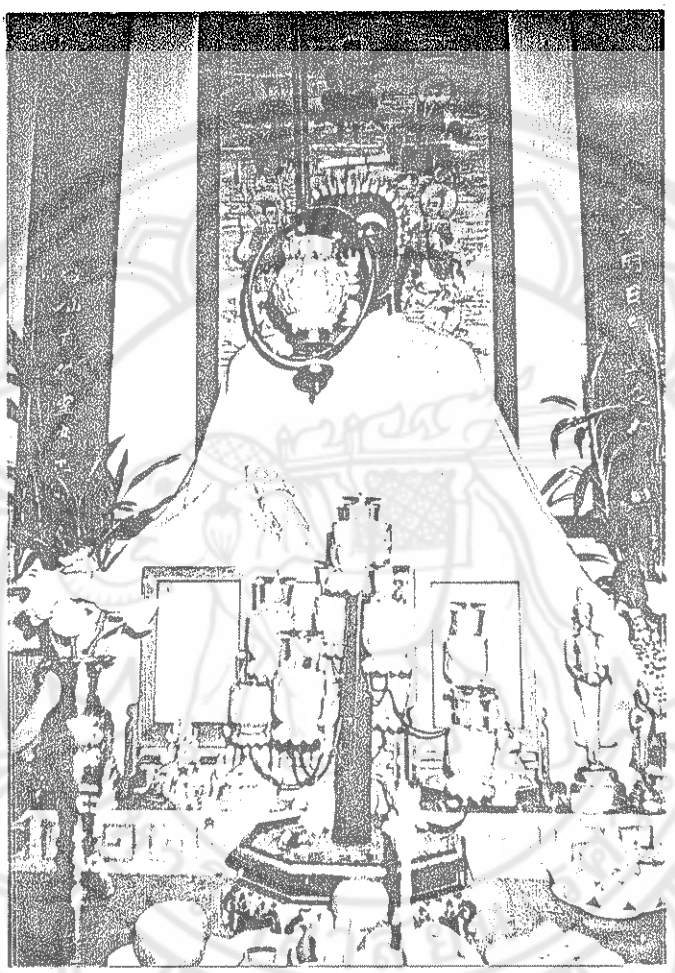


ภาคผนวก 18 九皇勝会ตัวหนังสือจีน 4 ตัวที่หมายถึงการเริ่มพิธีกินเจ ในช่วงเทศกาลกินเจ

ภาคผนวก 19 เจ้าพิธีภายในโรงเจอี้อเดงเซี่ยงตั้ง

ภาคผนวก 20 เจ้าพิธีภายในโรงเจมูลนิธิประสาทบุญสถานหรือฉ้งเช้งเซี่ยงตี้ง

ภาคผนวก 21 เจ้าพิธีในโรงเจส่งเค้งตี้ง

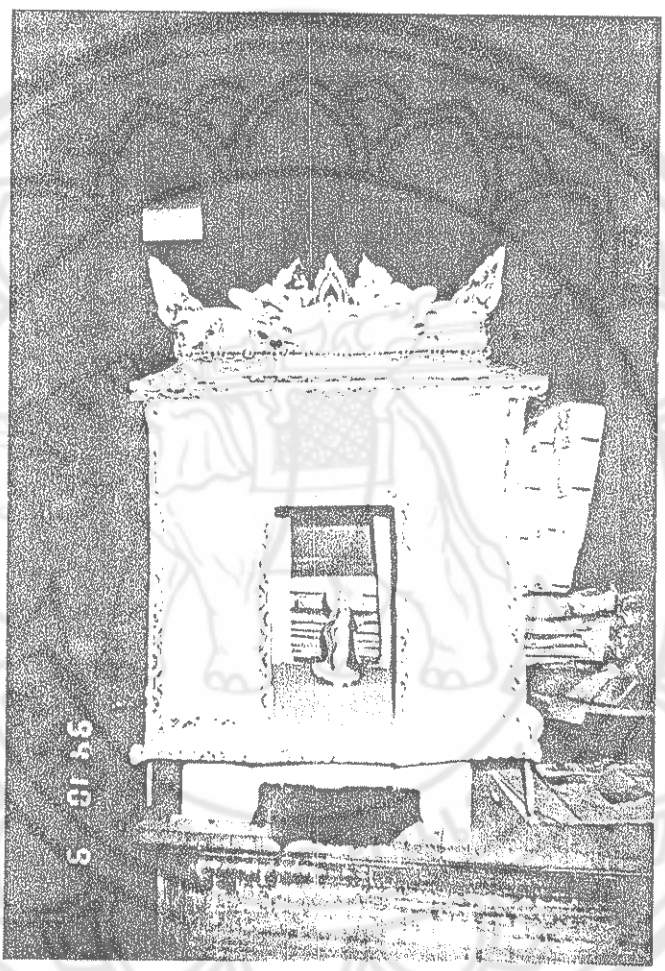


ภาคผนวก 22 ตะเกียง 9 ดวงที่ถือว่าเป็นสัญลักษณ์การกินเจ หมายถึงการบูชาเทพเจ้า พระเจ้า 9 องค์รตยเริ่มจุดตั้งแต่วันแรก จนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของการกินเจ

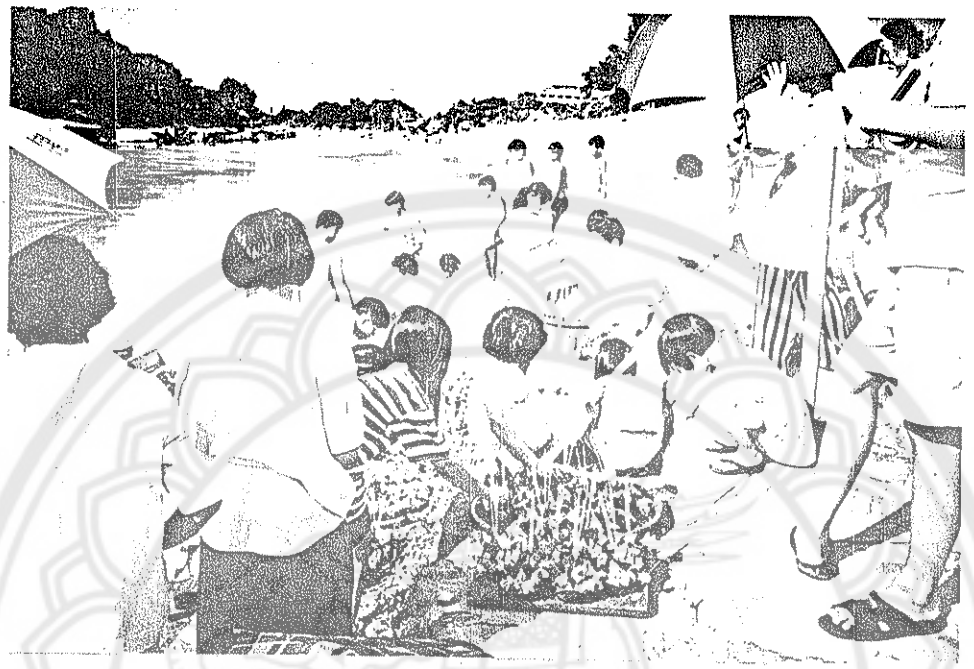
ภาคผนวก 23 โต๊ะหมู่บูชาพร้อมป้ายชื่อเทพเจ้าต่าง ๆ ในวันเชิญเทพเจ้า

ภาคผนวก 24 เจ้าพิธีกำลังจุดเทียนในวันเชิญเทพเจ้า

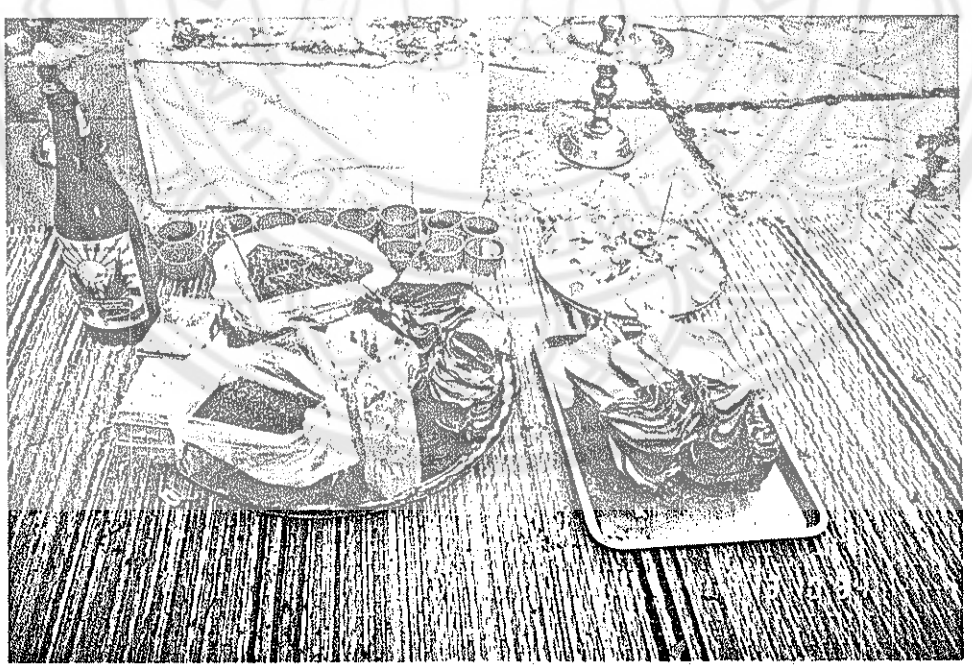
ภาคผนวก 25 เจ้าพิธีกำลังอ่านสาสน์เชิญบรรดาวิญญาณทั้งหลายให้มาร่วมรับส่วนบุญในวันเทกระจาดโดยกระทำในวันเชิญเทพเจ้า



ภาคผนวก 26 แพกระทงที่มีพระพุทธรูปพระแม่กวนอิมอยู่ตรงกลางสำหรับใช้ในพิธีลอยกระทงและปล่อยสัตว์



ภาคผนวก 27 ผู้เข้าร่วมพิธีลอยกระทงและปล่อยสัตว์บริเวณริมแม่น้ำน่าน



ภาคผนวก 28 อุปกรณ์ที่เตรียมไว้สำหรับพิธีเทกระจาด

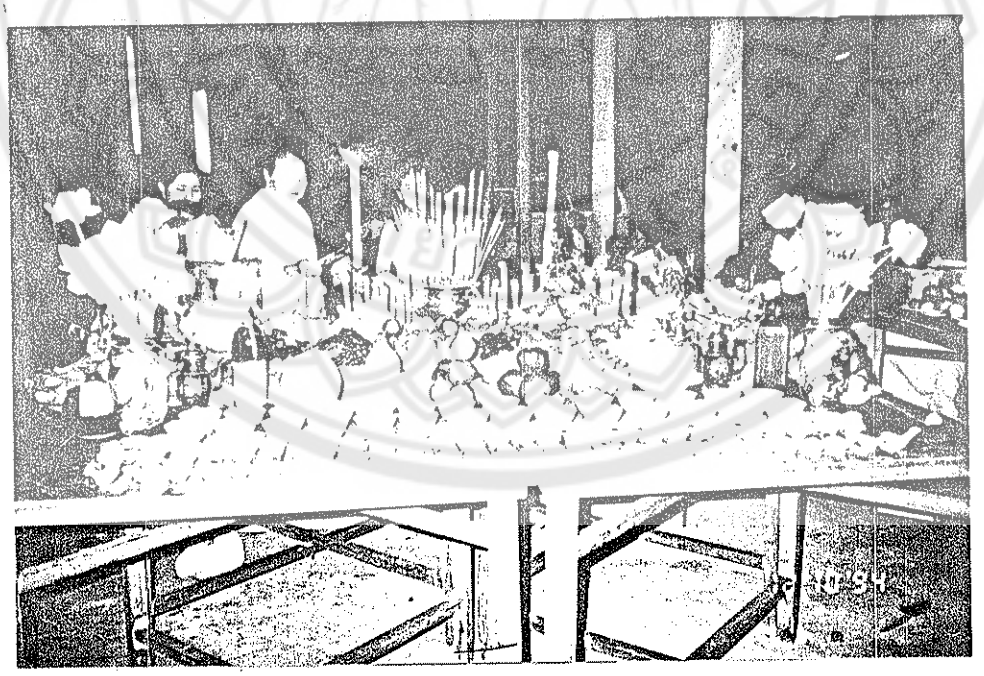
ภาคผนวก 29 ถาดสำหรับใช้รับประทานในพิธีเทกระจาด

ภาคผนวก 30 อุปกรณ์และอาหารต่าง ๆ ที่ใช้ในพิธีเทกระจาด

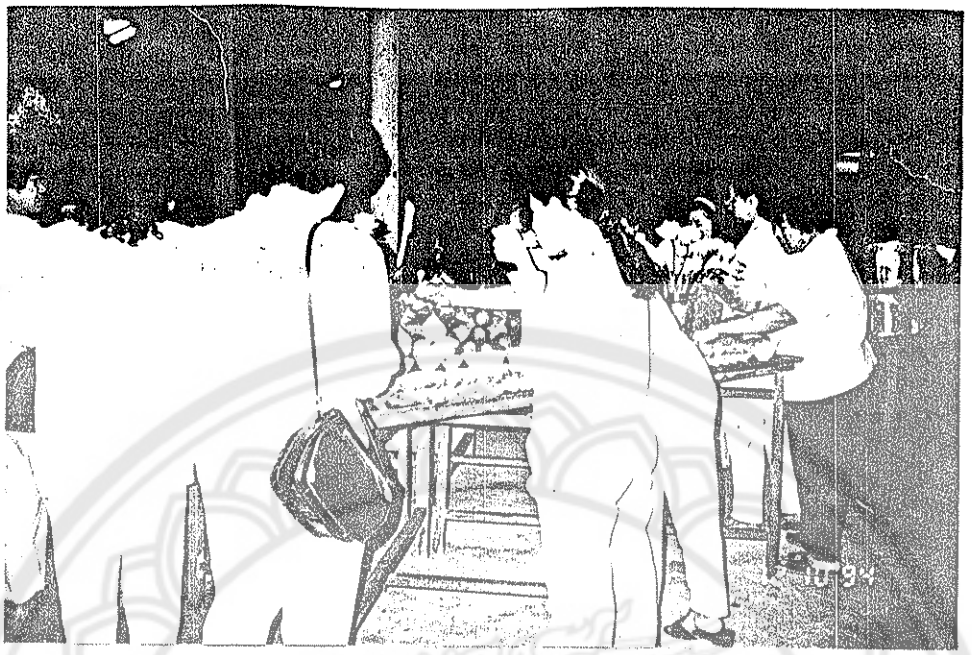
ภาคผนวก 31 ภูเขาเงิน ภูเขาทอง ภูเขาหมี่ชัวและภูเขาผักปุ้ง
ที่ใช้ในพิธีเทกระจาด

ภาคผนวก 32 หีบเสื้อผ้าทำด้วยกระดาษสำหรับใช้ในวันเทกระจาด

ภาคผนวก 33 ประชาชนมาเฝ้ารอรับการแจกสิ่งของในวันเทกระจาด ภายหลังเสร็จสิ้นพิธีแล้ว

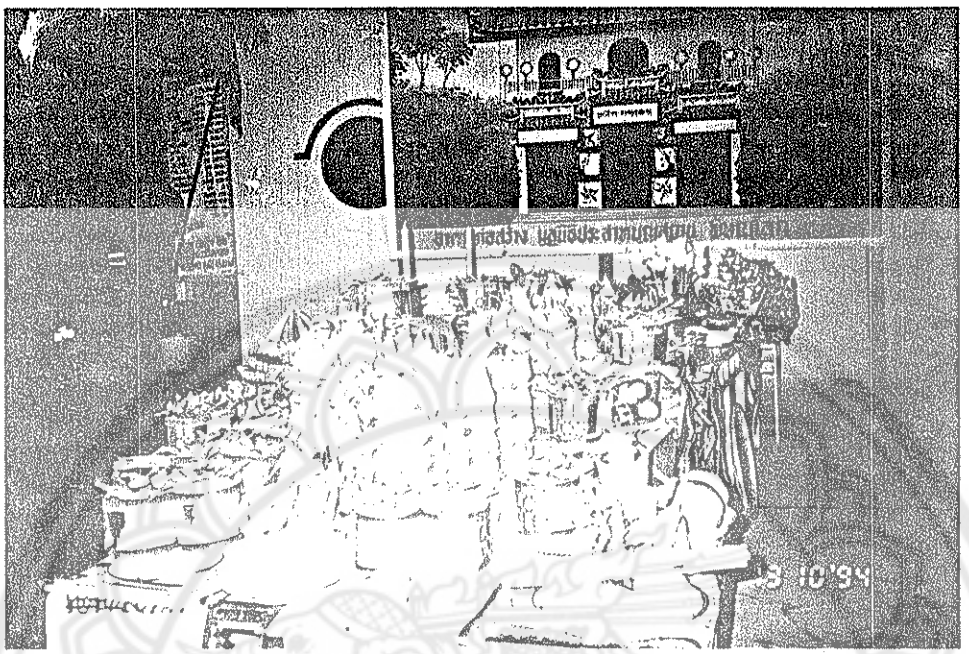


ภาคผนวก 34 โต๊ะหมู่บูชาในพิธีไหว้เทพเจ้าประจำทิศเหนือและทิศใต้



ภาคผนวก 35 ผู้เข้าร่วมพิธีร่วมรับประทานอาหารคาวหวานเจหลังจากเสร็จพิธีไหว้เทพเจ้าประจำทิศเหนือและทิศใต้

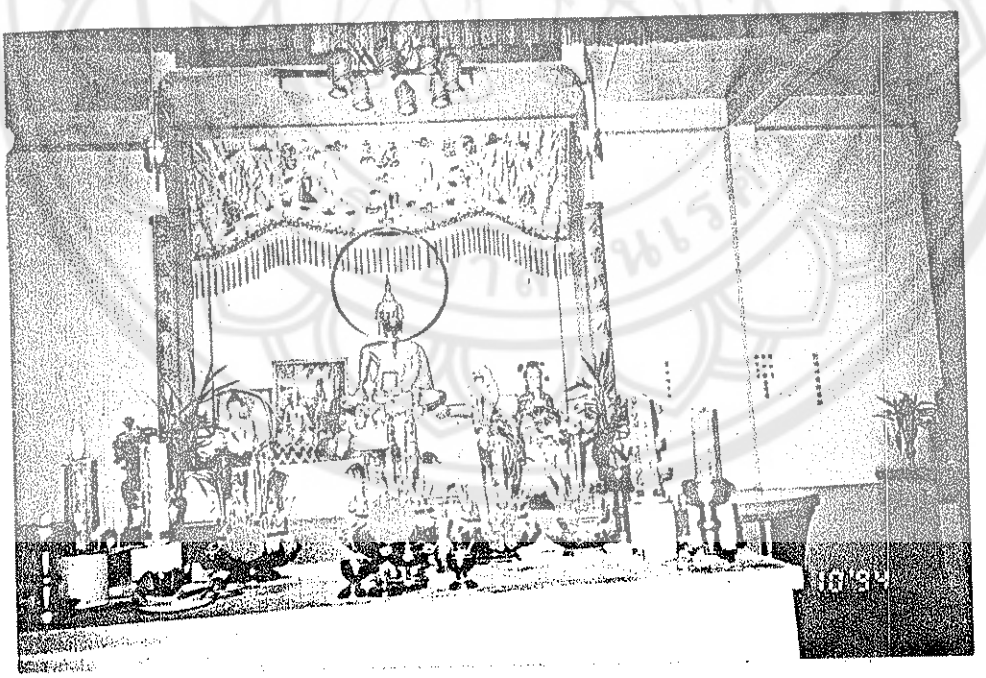
ภาคผนวก 36 ภาพโต๊ะหมู่บูชาที่จัดขึ้นในวันส่งเทพเจ้ากลับสวรรค์



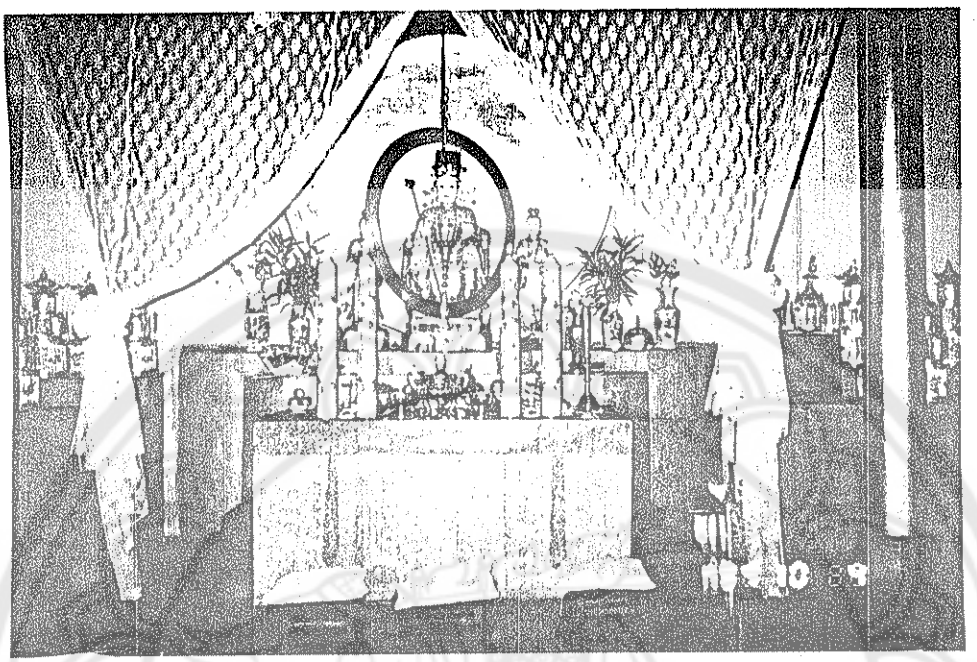
ภาคผนวก 37 โต๊ะหมู่บูชาพร้อมทั้งสิ่งของไหว้เทพเจ้าในพิธีส่งเทพเจ้ากลับสวรรค์

ภาคผนวก 38 เจ้าพิธีกำลังทำพิธีสวดมนต์เวียนเทียนในพิธีส่งเทพเจ้ากลับสวรรค์ โดยทุกคนจะสวมเสื้อผ้าสีขาว

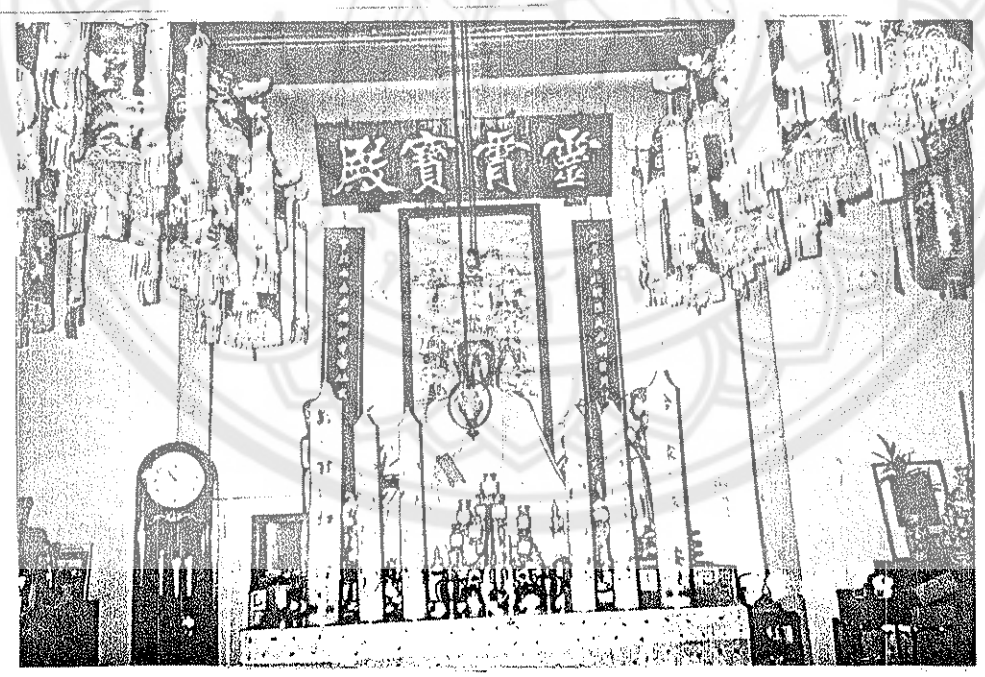
ภาคผนวก 39 จุดพลุ และเผากระดาษเงินกระดาษทองพร้อมทั้งเครื่องทรงของเทพเจ้าทุกพระองค์ภายหลังเสร็จพิธีส่งเทพเจ้ากลับสวรรค์แล้ว



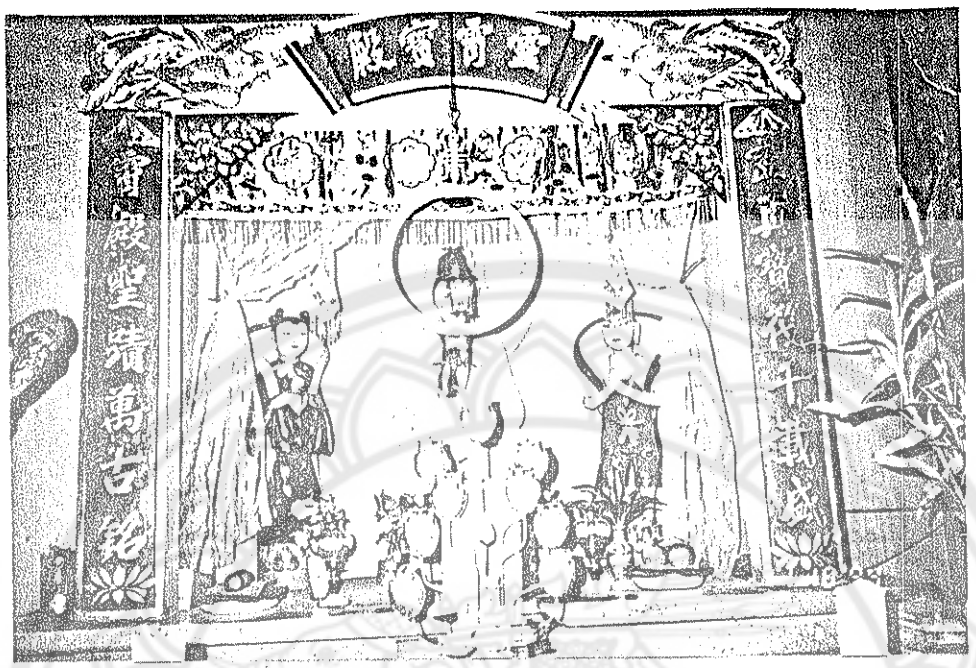
ภาคผนวก 40 เทพเจ้าภายในโรงเจ (พระพุทธเจ้า หรือฮุดโจ๊ว)



ภาคผนวก 41 เทพเจ้าภายในโรงเจ (เจ้าแม่กิมบ๊อ)



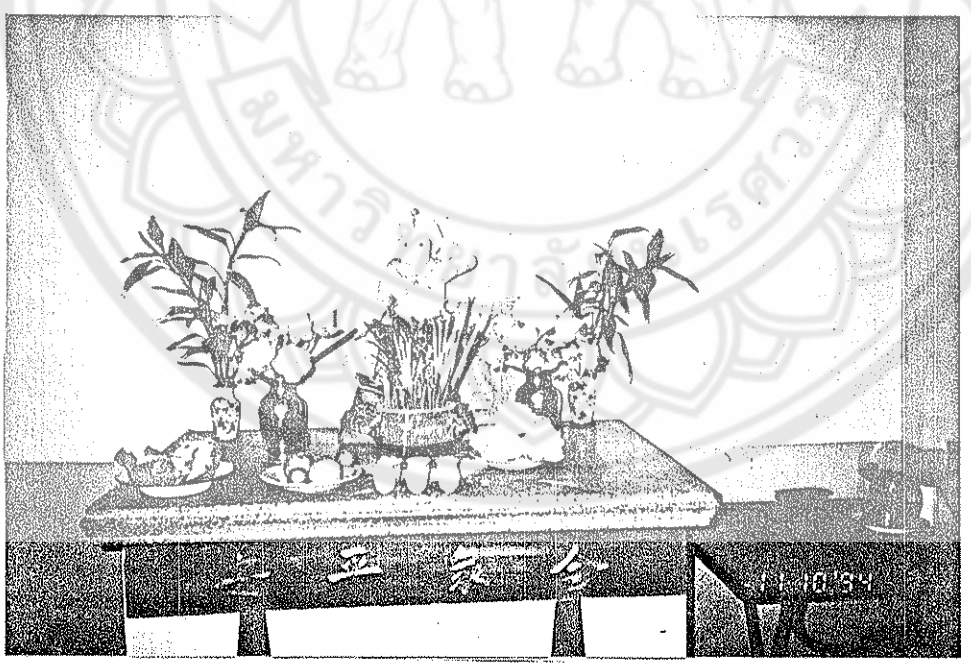
ภาคผนวก 42 เทพเจ้าภายในโรงเจ (พระพุทธเจ้า พร้อมตะเกียง 9 ดวง ที่เป็นตัวแทนของพระเจ้า 9 องค์)



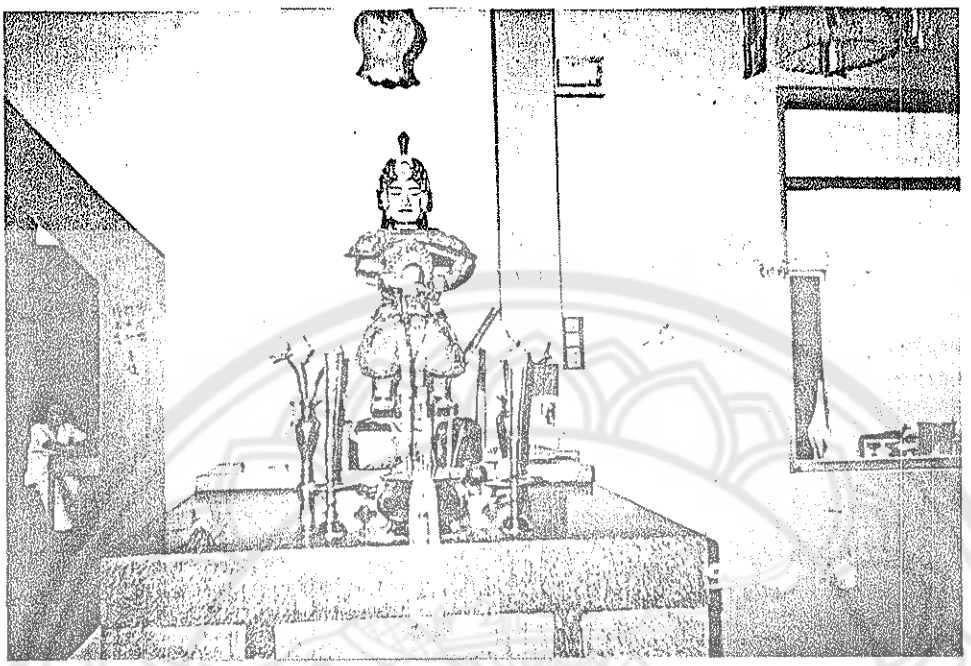
ภาคผนวก 43 เทพเจ้าภายในโรงเจ (พระแม่กวนอิม)
(ตะเกียง 9 ดวงที่เป็นตัวแทนของพระเจ้า 9 องค์)

ภาคผนวก 44 เทพเจ้าภายในโรงเจ (ไต้เซี้ยฮุดรจีว)

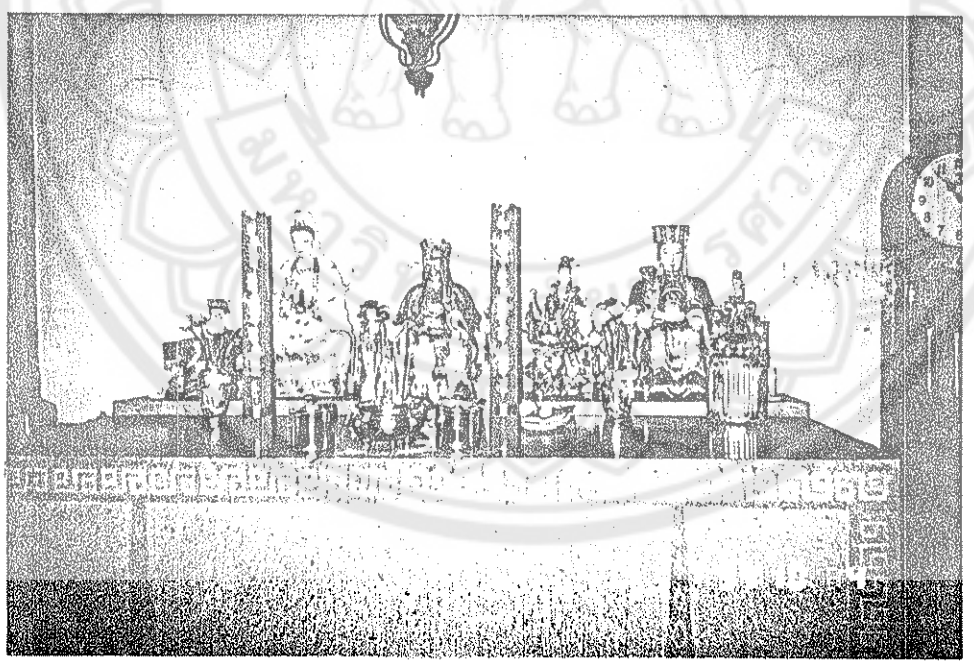
ภาคผนวก 45 เทพเจ้าภายในโรงเจ (แป๊ะกง หรือเจ้าพ่อขุมทรัพย์)



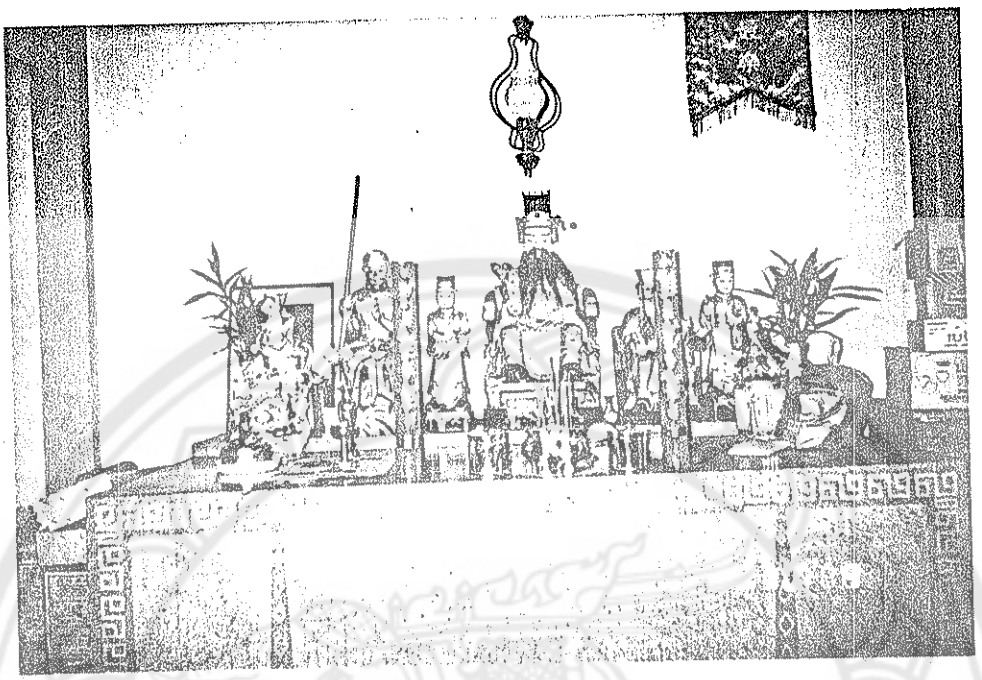
ภาคผนวก 46 เทพเจ้าภายในโรงเจ (เห้งเจีย)



ภาคผนวก 47 เทพเจ้าภายในโรงเจ (อุ้ยท้อเฮี้ย)



ภาคผนวก 48 เทพเจ้าภายในโรงเจ (จู้แซะเนี้ย พระแม่กวนอิม ตี่ป้อเนี้ย)



ภาคผนวก 49 เทพเจ้าภายในโรงเจ (เห้งเจีย, เง็กเซียนฮ่องเต้, ฮั้วท้อเซียงซือ)

ภาคผนวก 50 ร้านจำหน่ายอาหารเจในช่วงเทศกาลกินเจรดยมีสัญลักษณ์คือ ปักธงสีเหลืองและมีตัวอักษรจีนคำว่าเจ 齋

ภาคผนวก 51 ร้านจำหน่ายอาหารเจในช่วงเทศกาลกินเจโดยมีสัญลักษณ์คือ ปักธงสีเหลือง และมีตัวอักษรจีนคำว่าเจ 齋

ภาคผนวก 52 ร้านจำหน่ายอาหารเจในช่วงเทศกาลกินเจโดยมีสัญลักษณ์คือ ปักธงสีเหลือง และมีตัวอักษรจีนคำว่าเจ 齋

ภาคผนวก 53 ร้านจำหน่ายอาหารเจในช่วงเทศกาลกินเจโดยมีสัญลักษณ์คือ ปักธงสีเหลือง และมีตัวอักษรจีนคำว่าเจ 齋

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ประเพณีการกินเจของชาวไทยเชื้อสายจีนในจังหวัดพิษณุโลก

แบบสอบถามฉบับนี้มี 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล (ให้ตอบทุกคน)

ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องประเพณีการกินเจ (ให้ตอบเฉพาะเจ้าพิธี)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมประเพณีการกินเจ
(ให้ตอบเฉพาะผู้เข้าร่วมพิธีการกินเจ)

ตอนที่ 4 ความเชื่อที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับประเพณีการกินเจ (ให้ตอบทุกคน)

แต่ละตอนจะประกอบด้วยข้อคำถามที่ให้ท่านเลือกตอบในหัวข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน หรือแสดงความรู้ ความคิดเห็น หรือความเชื่อของท่านลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ คำตอบทั้งหมดของท่านจะนำไปวิเคราะห์ และนำเสนอเพื่อประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น ผู้วิจัยหวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ให้ครบทุกข้อ ทุกตอน และตอบอย่างตรงไปตรงมาตามความรู้ และความคิดเห็นของท่าน จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

แบบสอบถาม

เรื่อง ประเพณีการกินเจของชาวไทยเชื้อสายจีนในจังหวัดพิษณุโลก

วิธีตอบ เติมคำตอบลงในช่องว่างและใช้เครื่องหมาย / หน้าข้อที่ตอบ

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล (ให้ตอบทุกคน)

1. ชื่อ.....ชื่อสกุล.....

2. อายุ ○ 15 - 30 ปี ○ 31 - 50 ปี
○ มากกว่า 51 ปี

3. เพศ ○ ชาย ○ หญิง

สถานที่เกิด บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ซอย.....
ถนน.....ตำบล.....
อำเภอ.....จังหวัด.....

4. มาตั้งถิ่นฐานในจังหวัดพิษณุโลกโดย
○ อพยพครอบครัวมาอยู่ใหม่
○ เป็นชาวพิษณุโลกโดยกำเนิด

5. การศึกษา ○ ต่ำกว่าการศึกษาภาคบังคับ ○ จบการศึกษาภาคบังคับ
○ สูงกว่าการศึกษาภาคบังคับ ○ ระดับอุดมศึกษา
○ อื่น ๆ ระบุ.....

6. อาชีพ ○ ประกอบอาชีพอิสระ
○ รับจ้างรายวัน, รายเดือน, รายปี
○ รับราชการ

7. ลักษณะของครอบครัวของท่าน

- ○ ครอบครัวเดี่ยว
- ○ ครอบครัวขยาย
- ○ ครอบครัวที่มีคนอื่นด้วย
- ○ โสด

8. จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่กินเจ

- ○ น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของสมาชิก
- ○ เท่ากับครึ่งหนึ่งของสมาชิก
- ○ มากกว่าครึ่งหนึ่งของสมาชิก

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องประเพณีการกินเจ (ให้ตอบเฉพาะเจ้าพิธี)

1. พิธีกรรมการกินเจในจังหวัดพิษณุโลก เริ่มมีตั้งแต่เมื่อใด_____

_____

และมีขึ้นเพราะเหตุใด_____

2. ท่านได้ทำหน้าที่เป็นผู้ประกอบพิธีกรรมการกินเจ ได้อย่างไร_____

_____

_____

3. ข้อปฏิบัติ และข้อห้ามในวันประกอบพิธีเทศกาลการกินเจ มีอย่างไรบ้าง___

_____

_____

4. หลัก/กฎ ในการประกอบพิธีกรรมการกินเจมีอย่างไร_____

_____

_____

_____

5. นิทาน หรือตำนานที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมการกินเจมีหรือไม่และเป็นมาอย่างไร _____

_____

_____

6. องค์ประกอบพิธีกรรมการกินเจ

6.1 สถานที่ประกอบพิธีการกินเจ ท่านใช้สถานที่ใดประกอบพิธีการกินเจ

_____

_____

_____

6.2 อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบพิธีการกินเจมีอะไรบ้าง____

6.3 อาหารเจ ที่ต้องห้ามได้แก่อะไรบ้าง_____

6.4 อาหารที่รับประทานในเทศกาลกินเจได้แก่อะไรบ้าง_____

6.5 พิธีกรรมในการกินเจมีกี่พิธี_____

6.6 วัน เวลา ที่ประกอบพิธีกรรมต้องหาฤกษ์ หรือหาวันหรือไม่_____

เพราะเหตุใด_____

6.7 ก่อนประกอบพิธีกรรมกินเจต้องเตรียมสิ่งใดบ้างและผู้จัดเตรียมคือผู้ใด

6.8 ขั้นตอนการประกอบพิธีกรรมการกินเจกระทำอย่างไรบ้าง_____

_____

_____

7. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบพิธีกรรมการกินเจ นำมาจากที่ใดบ้าง

_____

_____

_____

8. มีขั้นตอนการถือศีลสวดมนต์ภาวนาอย่างไร_____

_____

_____

9. ค่าใช้จ่ายในการกินเจมีอะไรบ้าง_____

_____

_____

_____

10. การกินเจเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตของชาวไทยเชื้อสายจีนอย่างไร_____

_____

_____

_____

_____

11. การกินเจเกี่ยวกับสภาพสังคมของชาวไทยเชื้อสายจีนอย่างไร_____

_____

_____

_____

12. การกินเจเกี่ยวข้องกับสภาพเศรษฐกิจของชาวไทยเชื้อสายจีนอย่างไร____

_____

13. เครื่องเซ่นไหว้บูชาเทพเจ้าประกอบด้วยอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ○ ผลไม้ต่าง ๆ
- ○ อาหารเจ
- ○ ดอกไม้ธูปเทียน
- ○ อื่น ๆ ระบุ_____

14. ผลไม้ต้องห้ามในการไหว้เทพเจ้า มีอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ○ มังคุด เพราะ_____
- ○ ฝรั่ง เพราะ_____
- ○ ละมุด เพราะ_____
- ○ พุทรา เพราะ_____
- ○ ทุเรียน เพราะ_____
- ○ มะม่วง เพราะ_____

15. สาเหตุใดจึงไม่ใช้กระเทียม ต้นหอม ผักชี ต้นกุยช่าย ในการปรุงอาหารเจ

- ○ มีกลิ่นฉุน
- ○ มีราคาแพง
- ○ หาซื้อยากเพราะคนปลูกน้อย
- ○ มีผลต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

16. ประเพณีการกินเจในอดีตกับปัจจุบันแตกต่างกันหรือไม่

- ○ แตกต่าง เพราะ_____
- ○ ไม่แตกต่างเพราะ_____

17. ประเพณีการกินเจในอดีตกับปัจจุบันแตกต่างกันในด้านใดบ้าง

- ○ สถานที่ประกอบพิธี
- ○ แหล่งจำหน่ายอาหารมีจำนวนมากขึ้น
- ○ ความสะดวกในการหาอาหารรับประทาน
- ○ รสชาติของอาหาร

18. สิ่งของเครื่องใช้ในการประกอบพิธีไหว้เทพเจ้าที่ท่านรู้จักมีอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ○ อาหารเจ
- ○ ผลไม้
- ○ ไม้จันทน์ปน
- ○ ไม่จันทน์แท่ง
- ○ เข้งป่วยหรือไม้ซีกเสี่ยงทาย
- ○ กิมหยิ่งเต้า
- ○ กิมเตี้ยว
- ○ ตั้วกิม
- ○ ดอกไม้
- ○ ธูปเทียน ,ดอกไม้
- ○ ห่ง ฮวง ป๊อ ไก่
- ○ ชุดเครื่องทรงของเทพเจ้า
- ○ ตะเกียง 9 ดวง
- ○ เชิงเทียน
- ○ กระถางธูป

19. ท่านคิดว่าควรหรือไม่ที่จะมีการรักษาสืบทอดประเพณี พิธีกรรม และคติความเชื่อเกี่ยวกับการกินเจของชาวไทยเชื้อสายจีน ในจังหวัดพิษณุโลก

- ○ ควรรักษาไว้
- ○ ไม่ควรรักษาไว้

เพราะ_____

_____

20. สิ่งของเครื่องใช้ในการประกอบพิธีไหว้บรรพบุรุษในวันเทกระจาดที่ท่านรู้จักมีอะไร บ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ○ ข้าวและกับข้าวเจ
- ○ ของแห้งและข้าวสาร
- ○ ภูเขาหมี่ซั่ว
- ○ กิมเตี้ยว
- ○ เสื้อผ้ากระดาษ
- ○ ขนมที่เป็นเจ
- ○ ภูเขาเงินภูเขาทอง
- ○ ภูเขาผักบุ้ง
- ○ กิมจั่ว
- ○ ฮวงแซจี้

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมประเพณีการกินเจ

(ให้ตอบเฉพาะผู้เข้าร่วมประเพณีการกินเจ)

1. ท่านรู้เรื่องราวเกี่ยวกับพิธีกรรมการกินเจด้วยวิธีใด

○ ฟังบอกเล่า ○ เข้าร่วมพิธีกรรมด้วยตนเอง

2. ท่านเข้าร่วมพิธีกรรมการกินเจเพราะเหตุใด

○ ทำตามบิดามารดา ○ ทำตามประเพณี

○ ทำตามเพื่อนบ้าน ○ ทำตามความสมัครใจ

3. ท่านมีความเลื่อมใสศรัทธาหรือไม่ในพิธีกรรมการกินเจ

○ ศรัทธา ○ ไม่ศรัทธา

เพราะ_____

_____

4. ท่านมีความเชื่อว่าเมื่อท่านร่วมประกอบพิธีกรรมการกินเจแล้วจะทำให้ท่านได้บุญกุศล

○ เชื่อ ○ ไม่เชื่อ

เพราะ_____

5. ท่านมีความเชื่อหรือไม่ว่าญาติที่ล่วงลับไปแล้วจะกลับมารับส่วนบุญในวันที่ประกอบพิธีกรรมกินเจ

○ เชื่อ ○ ไม่เชื่อ

เพราะ_____

6. จุดมุ่งหมายในการกินเจของท่าน คือข้อใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ○ เพื่อสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง
- ○ เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัว
- ○ เป็นการสะเดาะเคราะห์ ดวงชะตาไม่ดี
- ○ เป็นการงดเบียดเบียนชีวิตสัตว์
- ○ เพื่อความสบายใจ
- ○ เพื่อความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน
- ○ เพื่อความมั่งคั่งร่ำรวยสมความปรารถนาทุกประการ

7. สถานที่ใช้ประกอบพิธีกรรมการกินเจ ของท่านอยู่ที่ใด

○ ที่บ้าน ○ ที่โรงเจ

8. โรงเจที่ท่านเข้าร่วมประกอบพิธีกรรมการกินเจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ○ อื้อเคง เซี่ยงตั้ง เลขที่ 22 ถนนสนามบิน อ.เมือง จ.พิษณุโลก
- ○ มูลนิธิประสาทบุญสถาน (ฉ้งเซ้งเซี่ยงตั้ง)เลขที่ 564/2 ถนนญานโยค ถนนสนามบิน อ.เมือง จ.พิษณุโลก
- ○ ล่งเค้งตั้ง เลขที่ 58/6 ถนนราเมศวร ตรงข้ามโรงเรียนไทยกล้าวิทยา อ.เมือง จ.พิษณุโลก
- ○ ฮกเซ้งเซี่ยงตั้ง เลขที่ 77/58 ถนนศรีธรรมไตรปิฎก ซอยขุนพิเรนทรเทพ อ.เมือง จ.พิษณุโลก
- ○ ไซทีฮุกตั้ง ถนนพิษณุโลก-หล่มสัก บนเขาสมอแคลง ต.วังทอง อ.วังทอง จ.พิษณุโลก

9. ท่านเคยร่วมประกอบพิธีการกินเจเป็นเวลานานเท่าใด

- ○ 1 ปี
- ○ 2 ปี
- ○ 5 ปีขึ้นไป
- ○ มากกว่า 10 ปี

10. ท่านเข้าร่วมพิธีกรรมการกินเจในขั้นตอนใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ○ กินล้างท้อง
- ○ พิธีเชิญเทพเจ้า วันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 ตามจันทรคติของจีน
- ○ การไหว้เทพเจ้าในวันขึ้น 3 ค่ำ, ขึ้น 6 ค่ำ, ขึ้น 9 ค่ำ เดือน 9 ทางจันทรคติ
- ○ การลอยกระทงปล่อยสัตว์ในวันขึ้น 5 ค่ำ เดือน 9 ทางจันทรคติ
- ○ พิธีเทกระจาดในวันขึ้น 6 ค่ำ เดือน 9 ทางจันทรคติ
- ○ พิธีหนำชิ้งปั๊กเต้าในวันขึ้น 8 ค่ำ เดือน 9 ทางจันทรคติ
- ○ พิธีส่งเทพเจ้ากลับสวรรค์ในวันขึ้น 9 ค่ำ เดือน 9 ทางจันทรคติ

11. ท่านคิดว่าควรหรือไม่ที่จะมีการรักษาสืบทอดประเพณี พิธีกรรม และคติความเชื่อเกี่ยวกับการกินเจของชาวไทยเชื้อสายจีน ในจังหวัดพิษณุโลก

○ ควรรักษาไว้ ○ ไม่ควรรักษาไว้

เพราะ_____

_____

ตอนที่ 4 ความเชื่อที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับประเพณีการกินเจ (ให้ตอบทุกคน)

1. ท่านมีความเชื่อหรือไม่เกี่ยวกับเรื่องเทพเจ้า

○ เชื่อ ○ ไม่เชื่อ

2. ท่านรู้จักเทพเจ้าองค์ใดบ้าง (ตอบมาได้มากกว่า 1 ข้อ)

○ กิมป๊อ พระเทพมารดาแห่งสวรรค์
○ โป๊ยเซียน
○ พระสังกัจจายน์
○ เจ้าพ่อกวนอู
○ แป๊ะกง พระภูมิเจ้าที่เจ้าพ่อเขาตก
○ อุ้ยห้อเอี้ย (แม่ทัพของพระแม่กวนอิม)
○ ซือหมิ่นกง (เทพเจ้าเตา)
○ หน่าซิ้งปี๊กเต้า
○ ไต้ซื้อเอี้ย หรือพญามัจจุราช
○ ตี่จังพู่สัก หรือ พระกษิติครรภโพธิสัตว์
○ เซียงกง หรือเจ้าพ่อหลักเมือง
○ จู้แซเนี้ย (เจ้าแม่ประทานบุตร)
○ เง็กอ้วงเซี่ยงตี่
○ ฮ่อเอี้ยฮุ้ยเซียรจ้
○ ไถ้อี้จี้เหลียน
○ หมากู
○ พระแม่กวนอิม
○ พระพุทธเจ้า หรือฮุดรจ๊
○ ทีตี่ (เจ้าที่)
○ เห้งเจีย
○ เชียงซื่อกง
○ พระพรหม
○ ตีปือเนี้ย (เจ้าแม่ธรณี)
○ ตี่ฉั่งอ้วง
○ เก้าอ๊วง หรือพระเจ้า 9 องค์
○ พระถังซำจั๋ง
○ ไต้ฮงรจวซือ
○ ไต้เซี้ยฮุดรจ้
○ ฮั้วท้อเซี่ยงซือ
○ เจ้าพ่อเดินเหยียบทะเล
○ ตั๊กม้อ
○ ทีซีกุ้นเซ้งซือ

3. วัตถุประสงค์ของการทำบุญ

○ มุ่งนิพพาน ○ มุ่งสวรรค์ ○ ความสุขในชีวิตปัจจุบัน

เพราะ_____

_____

4. ท่านเชื่อหรือไม่ว่า วิญญาณบรรพบุรุษ และญาติที่ล่วงลับไปแล้ว จะได้รับส่วนกุศลในวันกินเจ

○ เชื่อ ○ ไม่เชื่อ

5. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าผลจากการกินเจจะทำให้ท่านพบกับความสุขและสมหวังในสิ่งที่ท่านปรารถนา

○ เชื่อ ○ ไม่เชื่อ

6. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าการกินเจเป็นพิธีบูชาดาวนพพระเคราะห์ทั้ง 9 องค์ที่เป็นผู้บริหารธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุทอง ให้โลกเราเป็นไปตามปกติ

○ เชื่อ ○ ไม่เชื่อ

7. ท่านตั้งจิตอธิษฐานหรือหวังอะไรจากอานิสงส์ จากการกินเจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

○ ขอให้มีสุขภาพแข็งแรง

○ ขอให้มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

○ ขอให้มั่งคั่งร่ำรวยสมปรารถนาทุกประการ

○ ขอให้มีแต่ความสุข

8. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าการลอยกระทง หรือการเทกระจาดในพิธีการกินเจเพื่อทำพิธีบูชาดาว และอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว

○ เชื่อ ○ ไม่เชื่อ

เพราะ_____

9. การกระทำกิจกรรมหรือประกอบพิธีกรรมใด ๆ ที่สำคัญต้องมีการเซ่นไหว้เทพเจ้า

○ เชื่อ ○ ไม่เชื่อ

เพราะ_____

10. การประกอบพิธีในวันขึ้น 1- 9 ค่ำ เดือน 9 ตามจันทรคติของจีน เรียกว่า ประเพณีการกินเจ

○ ใช่ ○ ไม่ใช่

เพราะ_____

11. ท่านได้รับผลตอบแทนจากถือศีลกินเจอย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

○ สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

○ ความเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัว

○ สะเดาะเคราะห์เสริมดวงชะตา

○ งดเบียดเบียนชีวิตสัตว์

○ ความสบายใจสุขภาพจิตดีขึ้น

○ มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

○ สมความปรารถนาในทุกประการ

ลงชื่อ_____ผู้ตอบแบบสอบถาม

(_____)

_____/_____/_____

ภาคผนวก ง

แบบสังเกตการณ์

แบบสังเกตการณ์

1. กิจกรรมหรือพิธีกรรมเรื่อง_____

_____

2. เวลาประกอบพิธีกรรม วันที่_____เดือน_____พ.ศ._____
3. เวลาที่ใช้ในการประกอบพิธีกรรมนาน_____วัน_____ชั่วโมง_____นาที
4. ทำกิจกรรมในวัน_____เดือน_____ของแต่ละปี
5. สถานที่ประกอบพิธีกรรม_____

_____

6. สาเหตุที่ประกอบพิธีกรรม_____

_____

7. ความมุ่งหมายในการประกอบพิธีกรรม_____
8. องค์ประกอบของการจัดพิธีกรรม ได้แก่_____
   - 8.1 ผู้นำในการประกอบพิธีกรรมมีฐานะทางสังคมคือ _____เพศ_____ อายุ_____ปี
   - 8.2 ผู้ร่วมประกอบพิธีกรรม คือ_____เพศ_____อายุ_____ปี
   - 8.3 อุปกรณ์ในการประกอบพิธีกรรมได้แก่_____
9. ผลจากการประกอบพิธีกรรม
   - 9.1 บรรลุวัตถุประสงค์_____
   - 9.2 ลักษณะและพฤติกรรมของผู้ร่วมประกอบพิธีกรรม
     - สีหน้า_____
     - ท่าทาง_____
     - ความคิดเห็น_____
     - พฤติกรรมแสดงออกอื่น ๆ _____
   - 9.3 ผลประโยชน์ของผู้ประกอบพิธีกรรม_____
   - 9.4 ผลประโยชน์ของผู้ร่วมกิจกรรม_____

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ให้ข้อมูลภาคสนาม

รายนามผู้ให้ข้อมูลภาคสนาม

นางสาวครองใจ แซ่หลวง อายุ 44 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 24/15 ถนนสนามบิน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2537

นางชิวไน้ แซ่อึ้ง อายุ 68 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 84/22 บ้านนารีพิธิ์แดง ซอยรักชาติ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2537

นางเซียม แซ่ลิ้ม อายุ 55 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 338 ถนนสุทธิสารพญาไท สามเสนใน กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2537

นายเซ้งเฮง แซ่จัง อายุ 72 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 6 ถนนจักรี อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2537

นายฉันที แซ่ตัน อายุ 56 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 281/35 ถนนหัวรอ ตำบลหัวรอ หน้าสนามกีฬากลาง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2537

นายเฉียน แซ่จอง อายุ 63 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 12/11 ถนนสุรสีห์ตรงข้ามร้านหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2537

นายธีรศักดิ์ คล้ายแจ้ง อายุ 16 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 5/2 หมู่ 10 ตำบลกง อำเภอกงไกรลาส จังหวัดสุโขทัย เมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2537

นางสาวพรทิพย์ แซ่ตั้ง อายุ 34 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่โรงเจอื้อเคงเซี่ยงตึ้ง ถนนสนามบิน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2537

นายพิชัย จินดาเลิศอุดมดี อายุ 59 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 87/38 ถนนเอกาทศรถ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2537

นายเม่งคุ้ย แซ่ตั้ง อายุ 71 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่โรงเจไซทีฮุกตึ้ง บนเขาสมอแคลง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม2537

นางสาวรัชดา ทรัพย์กรกุล อายุ 56 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 454 ถนนจักรพรรดิ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2537

นายเล็ก แซ่ตั้ง อายุ 40 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่สมาคมโผวเล้ง ถนนบรมไตรโลกนารถ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2537

นางสาวสายศรี แซ่ตั้ง อายุ 34 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่โรงเจอื้อเคงเซี่ยงตึ้ง ถนนสนามบิน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2537

นางสาวสุชาดา ชาตะเมธิกุล อายุ 53 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 21/13 สุขุมวิท 4 คลองเตยกรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2537

นางสุรภี (เจริญผล) เหล็งประพันธ์ อายุ 51 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 7 ถนนพุทธบูชา ซอย 1 อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2537

นายใส้เฮง แซ่ตั้ง อายุ 67 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 401/83 หมู่บ้านเสาวภา ถนนวังทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2537

นายปุ่นนิ้ง แซ่เล้า อายุ 77 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 209/4 ถนนวิสุทธิกษัตริย์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2537

นางเอี่ยวเตียง แซ่ตั้ง อายุ 67 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่โรงเจไซทีฮุกตึ้ง บนเขาสมอแครง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2537

นายฮั้งหย้ง แซ่เอี้ย อายุ 45 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่สมาคมดนตรีจีนแผ่ฮั้ว ถนนพุทธบูชา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2537

นางเฮี้ยะ แซ่จอง อายุ 45 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 113 หมู่ 2 ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2537

นายเฮี้ยะ แซ่จัง อายุ 70 ปี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ นางสาวสุรีย์ บัณฑุชัย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 317 ถนนหน้าป่าช้าจีน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2537

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคผนวก ฉ

รายชื่อสถานที่จำหน่ายอาหารเจ

และตัวอย่างอาหารเจ

รายชื่อร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเจในช่วงเทศกาลกินเจ

ร้านร่มฟ้า ชมรมพิษณุโลก	15/4 ถนนมหาธรรมราชา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ร้านเจริญธรรม	55/4 ถนนศรีธรรมไตรปิฎก ตรงข้ามโรงพยาบาลพุทธชินราช อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ร้านขายอาหารเจ	40 ถนนเจ้าพระยาจักรี ตรงข้ามร้านซุ่นฮะฮวด อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ร้านไทยสัมพันธ์	227/28 ถนนศรีธรรมไตรปิฎก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ร้านน้ำฟ้า	78/140 หน้าวิทยาลัยพุทธชินราช ข้างโรงแรมอินทรา ถนนศรีธรรมไตรปิฎก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ร้านคุณมัธยา เธียรพิเชษฐพงศ์ (เจ้หมวย)	10/1 ตรอกที่ทำการทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ ถนนพระยาจักรี อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
โรงแรมเทพนคร	43/1 ถนนศรีธรรมไตรปิฎก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ห้างท็อปแลนด์อาเขต	83/9 ถนนบรมไตรโลกนาถ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ห้างทูเดย์มาเก็ต	19/7-8 ถนนมหาธรรมราชา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ร้านไพศาลไม้ไทย	277/108-9 ถนนบรมไตรโลกนาถ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

หมี่กรอบเจ

เครื่องปรุง

เส้นหมี่ขาวแห้ง	1	ห่อเล็ก
เต้าหู้แข็ง	1	แผ่น
น้ำมันพืช	1/2	ขวด
ซีอิ๊วขาว	3-4	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	3/4	ถ้วยตวง
น้ำส้ม	2	ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	2	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนโต๊ะ
เกล็ดขนมปัง	1/4	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง ควรทำล่วงหน้าไว้อย่างน้อย 1 วัน

2. เส้นหมี่หยิบเป็นชั้น ๆ ฉีดด้วยน้ำส้มสายชูให้ทั่วทั้งแผ่น ผึ่งให้หมาด ๆ

3. เทน้ำมันใส่กระทะมาก ๆ ตั้งไฟให้ร้อนจัด หยิบเส้นหมี่มาทีละน้อย โรยลงในน้ำมัน พอเหลืองทั่วดี ตักขึ้นวางบนกระดาษ ซับน้ำมัน

4. ทอดเต้าหู้ให้เหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

5. ทอดเกล็ดขนมปังให้เหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

6. ตวงน้ำมันพืชประมาณ 1/4 ถ้วยใส่กระทะตั้งไฟ ใส่ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย น้ำส้ม ซอสมะเขือเทศ พริกป่น ลงไปผัดจนน้ำตาลละลาย ชิมรสเมื่อรสดีแล้วเคี่ยวไฟอ่อนจนเหนียวเล็กน้อย ใส่เส้นหมี่ เต้าหู้ ลงไปคลุกให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะโรยหน้าด้วยใบขึ้นฉ่าย เกล็ดขนมปัง พริกแดงรับประทานกับผักสดถั่วงอก

ฝูฉี่หมูทอดกรอบเจ

เครื่องปรุง

โปรตีนเกษตร	1	ถ้วยตวง
น้ำพริกแกงคั่ว	50	กรัม
มะพร้าวขูด	1/2	กิโลกรัม
ใบมะกรูด	4	ใบ
ซีอิ๊วขาว	1/4	ถ้วยตวง
น้ำตาลมะพร้าว	3	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมน้ำพริก

พริกแห้งแช่น้ำ	10	เม็ด
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นบาง ๆ	2	ช้อนโต๊ะ
กระชาย	1	ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นละเอียด	1	ช้อนชา
พริกไทย	1/2	ช้อนชา
ผิวมะกรูด	1/2	ช้อนชา
กะปิเจ	1	แผ่น

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกแกงให้ละเอียด
2. ทอดโปรตีนเกษตรให้กรอบ
3. ต้นกะทิ 3 1/2 ถ้วยตวง หัวกะทิ 1/2 ถ้วยตวง

4. ล้างใบมะกรูดหั่นฝอย ไว้รองหน้า

5. เคี่ยวหางกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริก ลงผัดให้น้ำแห้ง ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล ใส่หัวกะทิ พอเดือดยกลง

6. เวลาจัดจาน นำโปรตีนเกษตรว่างที่จานรองด้วยน้ำพริก โรยหน้าใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยให้สวยงาม

เห็ดหอมทอดเจ

เครื่องปรุง

เห็ดหอมดอกเล็กๆ	15 ดอก
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1/4 ถ้วยตวง
น้ำมันสำหรับทอด	

วิธีทำ

1. แช่เห็ดหอมให้นิ่ม

2. นำเห็ดหอมใส่น้ำ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย พริกไทย น้ำ ตั้งไฟเคี่ยวให้น้ำแห้ง ยกลงทิ้งเห็ดหอมให้เย็น

3. นำน้ำมันตั้งไฟพอร้อน นำเห็ดหอม ลงทอดให้ด้านนอกกรอบ ด้านในนุ่ม จัดใส่จานเสิร์ฟทันที

ทะเลผัดรวม

เครื่องปรุง

ปลาหมึกเจ	300 กรัม
น้ำพริกเผาเจ	1/4 ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าเหลือง	5 เม็ด
ซีอิ๊วขาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพาเด็ดเป็นใบๆ	1/2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ล้างพริกชี้ฟ้าเหลืองให้สะอาด หั่นแฉลบ
2. ล้างใบโหระพาเด็ดเป็นใบๆ
3. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำพริกเผาเจ ผัดให้หอม ใส่ปลาหมึก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ชิมรส ใส่ใบโหระพายกลง

ลาบเห็ดรวมมิตร

เครื่องปรุง

เห็ดฟางตูม	200 กรัม
เห็ดหูหนูสด	100 กรัม
เห็ดนางฟ้า	100 กรัม
เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่ม	2 ดอก
ใบสะระแหน่เด็ดเป็นใบๆ	1/4 ถ้วยตวง
ผักชีฝรั่งหั่นละเอียด	1/4 ถ้วยตวง
ข้าวคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูคั่วป่น	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	3 ช้อนโต๊ะ

ผักกาดขาว,ถั่วฝักยาว,ผักบุ้ง

วิธีทำ

1. ลวกเห็ดฟางพอสุกทิ้งให้เย็น หั่นสับละเอียด
2. ลวกเห็ดหูหนูพอสุกทิ้งให้เย็น หั่นฝอย ๆ
3. ลวกเห็ดนางฟ้าพอสุกทิ้งให้เย็น ฉีกเป็นเส้น ๆ
4. ลวกเห็ดหอมให้สุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
5. ผสมซีอิ๊วขาว น้ำมะนาว น้ำตาลผสมเข้าด้วยกันชิมรส
6. เวลาเสิร์ฟจึงจัดคลุก นำเห็ดต่างๆ ที่ทำไว้แล้วคลุกเคล้ากัน ราดน้ำปรุงพริกป่น จึงใส่ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่ จัดใส่จานให้สวยงาม รับประทานกับผักสด

ต้มข่าทะเลเจ

เครื่องปรุง

ปลาหมึกเจ	200 กรัม
กุ้งเจ	200 กรัม
ปลาเจ	200 กรัม
ข่าอ่อนหั่นเป็นแว่น	8 แว่น
ตะไคร้หั่นเป็นท่อนๆ	2 ต้น
ใบมะกรูดฉีกฝอย	3 ใบ
ขึ้นฉ่ายหั่นละเอียด	1/4 ถ้วยตวง
มะพร้าวขูด	1/2 ถ้วยตวง
พริกขี้หนูแห้ง	10 เม็ดทอดกรอบ
พริกขี้หนูสวน	10 เม็ด
น้ำมะนาว	1/2 ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	1/4 ถ้วยตวง
เกลือ	2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มกะทิ 5 ถ้วย ตั้งไฟพอเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ พอเดือดใส่ปลาหมึกเจ กุ้งเจ ปลาเจ ให้เดือด ปรุงรสด้วย พริกขี้หนูสวน ซีอิ๊วขาว น้ำมะนาว เกลือ ชิมรสเมื่อดีแล้ว ใส่ขึ้นฉ่ายยกลง

2. เวลาจัดเสิร์ฟ ตักใส่ถ้วยโรยด้วยพริกขี้หนูแห้งทอดกรอบ

มะระตุ๋นสอดไส้เจ

เครื่องปรุง

มะระจีนลูกใหญ่	1 ลูก
เห็ดฟาง	2 ขีด
แป้งหมี่กึน	1 ขีด
พริกไทย	2 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1/4 ถ้วยตวง
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างเห็ดฟางให้สะอาด นำเห็ดไปต้มพอสุกเอาเห็ดขึ้นมาบด ส่วนน้ำต้มเห็ดใช้เป็นน้ำซุป

2. มะระหั่นเป็นท่อน ๆ ควักเอาไส้ออก ลวกน้ำร้อน ๆ ให้หายขมทิ้งให้เย็น

3. ผสมเห็ด พริกไทย ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ แป้งหมี่กึนให้เหนียว ใส่ในมะระที่ทำไว้แล้วใช้ไม่กลัดเสียบกันไส้ทะลัก ออกมาใส่ลังถึงนึ่งประมาณ 20–30 นาที ให้มะระสุกและนิ่ม

4. เอาน้ำต้มเห็ดตั้งไฟพอเดือดใส่มะระที่นึ่งแล้ว ใส่ซีอิ๊วขาว พริกไทย น้ำตาลทรายนิดหน่อยชิมรสตามชอบ

5. เวลาจัดเสิร์ฟ นำมะระตุ๋นวาง เอา ไม้ออกก่อน เทน้ำซุปรับประทานร้อน ๆ

ผัดเปรี้ยวหวาน

เครื่องปรุง

โปรตีนเกษตรต้มให้นิ่มหั่นชิ้นเล็ก 1 ถ้วย

แตงกวา สับปะรด มะเขือเทศ เห็ดฟาง อย่างละเท่ากัน

ซ้อสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ แป้งท้าว 1 ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว เกลือ

วิธีทำ

ผัดโปรตีน เกลือเล็กน้อยโรยบนผักทั้งหมด เทลงกระทะเร่งไฟ ปิดฝา พอผักสุก ปรุงรส ใส่แป้งท้าวยายม่อมละลายน้ำพอขลุกขลิกยกลงโรยผักชี

ผัดรวมมิตร

เครื่องปรุง

ดอกกะหล่ำ

เห็ดฟาง

แครอท

บ๊อกเคอรี่

ขิง ซอยเล็กน้อย

ซีอิ๊วขาว

เกลือ

น้ำตาลทราย

วิธีทำ

ผัดขิงซอยให้หอมใส่ผักนุ่มใส่เห็ดฟางผัดให้สุกเข้ากัน ปรุงรส

แกงคั่วถั่วฝักยาว

เครื่องปรุง

ถั่วฝักยาว 3 ขีดล้างหั่นเป็นท่อน

เห็ดฟาง 2 ขีดผ่าซีก

พริกแกงคั่ว 1 ขีด

มะพร้าวขูด 5-7 ขีด

โปรตีนเกษตรต้มให้นิ่มหั่นเล็กๆครึ่งถ้วย

ใบโหระพา

พริกชี้ฟ้าแดง

ซีอิ๊วขาว

เกลือ

น้ำตาลทราย

วิธีทำ

เคี่ยวหัวกะทิ 1 ถ้วย พอเดือดตักเก็บไว้ 2-3 ช้อนโต๊ะ ที่เหลือคนจนแตกมัน ใส่โปรตีนลงปรุงรส ผัดสักครู่ เติมกะทิที่เหลือ พอเดือดใส่ถั่วฝักยาว สุกแล้วสุดท้ายใส่ใบโหระพา

น้ำพริกปลาทูเจ

วิธีทำ

เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออก หั่นหยาบ ๆ ทอดให้หอม

โปรตีนเกษตรแช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำให้แห้ง ทอดให้หอม

เห็ดนางฟ้าหรือเห็ดเป๋าฮื้อย่างไฟให้หอม

พริกขี้หนูสวนตากแห้งคั่วให้หอม

ทุกอย่างแยกโขลกแล้วจึงโขลกรวมกันให้เข้ากัน

ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว มะนาว น้ำตาล โรยด้วย พริกขี้หนูสดให้สวยน่ารับประทาน

น้ำพริกหนุ่ม

วิธีทำ

พริกหยวกหรือพริกหนุ่มย่างไฟ ลอกเปลือกควักเมล็ดออกหั่นหยาบ ๆ เห็ดนางฟ้าหรือเห็ดฟางต้มสุกซ้อนขึ้นสับหยาบ ๆ

โปรตีนเกษตรทอดกรอบโขลกให้แหลก

ใส่พริกและเห็ดโขลกรวมลงไปพอเข้ากัน ปรุงรส ด้วยน้ำตาล เกลือ ซีอิ๊วขาว มะนาว รับประทานกับผักสดหรือผักลวกตามชอบ

น้ำพริกอ่อง

เครื่องปรุง

เต้าหู้ขาวแข็ง มะเขือเทศสีดา น้ำพริกแกงคั่วน้ำมะขามเปียก

วิธีทำ

ผัดน้ำพริกแกงคั่วให้หอม

ยีเต้าหู้ให้แหลกใส่ลงผัดให้เข้ากัน

มะเขือเทศสีดาลูกเล็กๆ ใส่ทั้งลูกลงผัด ลูกใหญ่หน่อยผ่าซีก

ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลเล็กน้อย

รับประทานกับแตงกวา กะหล่ำปลี หรือผักอื่นๆแล้วแต่ชอบ

ต้มจืดผัก

เครื่องปรุง

ผักเขียวแก่สด เห็ดฟางลูกกลมๆเล็กๆ

รากผักชีมากหน่อย เกลือ

วิธีทำ

ผักเขียวบอกเปลือกคว้กไส้ หั่นชิ้นใหญ่ ต้มน้ำ ใส่รากผักชี พอเดือดใส่เห็ดหอม เกลือ ผัก ค่อยๆ ต้มๆไฟกลางจนนิ่ม

ก่อนรับประทาน เหยาะน้ำมันพืชเล็กน้อย รายผักชี

ยำมะเขือยาว

เครื่องปรุง

มะเขือยาวสดอ่อน ๆ ซีอิ๊วขาว มะนาว พริกขี้หนู

วิธีทำ

มะเขือยาวย่างบนเตาถ่านไฟแรงจะระอุทั่ว เขียวสวย ลอกเปลือกขณะร้อน ๆ ตัดเป็นท่อน ผสมเครื่องปรุงราดลงรับประทานได้

เครื่องปรุงยำ

ซีอิ๊ว 3 ทัพพี น้ำมะนาว 2 ทัพพี สูตรนี้ราดยำได้ 2 จานเล็กหรือ 1 จานเบล

ลาบวุ้นเส้น

เครื่องปรุง

โปรตีนเกษตรเม็ดเล็กหรือโซเย็กซ์ 1 ถ้วย (เป็นลักษณะหมูสับใช้แทนเนื้อหมู) ในอาหารประเภทต่างๆ ได้ นำมาแช่น้ำให้นิ่มผัดให้หอมตักขึ้นพักไว้

วุ้นเส้นแช่น้ำเย็นลวกน้ำร้อนตัดสั้นผึ่งไว้

หัวปลีซอยขวางบาง ๆ แช่น้ำผสมมะนาวจะได้ไม่ดำ 2 ถ้วย

ข้าวคั่ว 2 ถ้วย พริกขี้หนูแห้งคั่วป่น มะนาวซีอิ๊วขาว น้ำตาลเล็กน้อย

วิธีทำ

ทุกอย่างเคล้าให้เข้ากันโรยใบสะระแหน่ รับประทานกับผักสด ปรุงรสตามชอบใจ

ผัดพริกสามสี

วิธีทำ

พริกหวาน พริกหยวก ผ่าซีกแกะไส้ออก หั่นขวางชิ้นเท่ากัน

พริกชี้ฟ้าแดงอวบหั่นสามท่อน 2 เม็ด แช่น้ำให้นิ่ม คลายเผ็ด

รบรตีนเกษตร แช่น้ำให้นิ่ม หั่นบาง ๆ ผัดให้หอม เติมซีอิ๊วขาว น้ำตาล ให้ออกรสหวานเล็กน้อยแก้เผ็ด ใส่พริกลงผัดพอสุก เป็นอาหารอร่อย สีสวย และมีคุณค่าอีกจานหนึ่ง

ต้มจืดหน่อไม้หวาน

เครื่องปรุง

หน่อไม้หวานหั่นแผ่นๆ (สังเกตดูรอยตัดขาวใสฉ่ำน้ำ จะสดหวาน)

เห็ดฟางหรือรโปรตีนแผ่นต้มให้นิ่ม หั่น หมักรากผักชี พริกไทย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เกลือเล็กน้อย

วิธีทำ

ต้มน้ำให้เดือด ใส่หน่อไม้ลงต้มเดือดแล้วหรี่ไฟ ใส่เห็ดหรือรโปรตีนหมัก ต้มไฟอ่อน ๆ อีกพักหนึ่ง ปรุงรสตามชอบ