

เกมเป้...อาหารฟังก์ชันที่โลกต้องจดจำ

Tempel's

JOURNEY

Tempel : The Functional Food



03
ท

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201020725



BEANERGY

บี-เนอร์จี

คำนำ

ถั่วในฝักหรือ legumes ถือเป็นอาหารหลัก (staple food) ที่หล่อเลี้ยงสังคมมนุษย์มานานหลายศตวรรษ ถั่วเหล่านี้เป็นแหล่งของโปรตีนที่ดี รวมทั้งอุดมไปด้วยสารอาหารอีกมากมาย ซึ่งล้วนจำเป็นต่อร่างกายและที่สำคัญสามารถนำมาดัดแปลงเป็นอาหารทั้งคาวและหวานได้ ถูกปากคนทุกวัยถูกใจคนทั้งโลก

แต่อีกมุมที่หลายคนอาจลืมนึกไปนั่นก็คือร่างกายมนุษย์ไม่สามารถนำเอาสารที่มีประโยชน์เหล่านี้ไปใช้ได้อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย หนึ่งในตัวการสำคัญก็คือสารต้านโภชนาการ (antinutrients) ที่พบในถั่วตามธรรมชาติและคอยขัดขวางการดูดซึมสารอาหารสำคัญจากถั่วเข้าสู่ร่างกาย การแช่ถั่วก็ดี การต้มจนเดือดก็ดี การบ่มหมัก (fermentation) ก็ดีล้วนมีส่วนช่วยให้สารต้านโภชนาการเจ้าปัญหาที่มีปริมาณลดลง แล้วมีผลิตภัณฑ์จากถั่วชนิดไหนบ้างที่ผ่านทุกวิธีดี ทุกขั้นตอนแบบธรรมชาติ? ...มีแน่นอนค่ะ

หนึ่งในผลิตภัณฑ์จากถั่วที่อยู่คู่โลกมานานไม่ต่ำกว่า 200 ปีและควรได้รับการขนานนามว่าเป็นอาหารฟังก์ชัน (functional food) นั่นก็คือเทมเป้ (tempeh) ของดีจากเกาะชวาที่ปัจจุบันคนทั้งโลกรู้จักในฐานะ “วัตถุดิบแทนเนื้อสัตว์ - meat substitute” เนื่องจากมีรสสัมผัสที่ละม้ายคล้ายเนื้อสัตว์และรสอูมามิที่คมบาดใจ แล้วคุณล่ะ...เคยชิมเทมเป้หรือยัง?

คณะทำงาน BEANERGY FOOD

2 สิงหาคม 2562 (2019)



สารบัญ

	หน้า
ส่วนที่ 1 ของดีจากแดนขวา	9
เทมเป้ หรือ เตมเป?	10
ครั้งแรกในงานเขียน	14
รอยอดีต	16
ความสัมพันธ์กับเต้าหู้	18
อย่างก้าวสู่สากล	22
พลังงานจากถั่ว	26
ส่วนที่ 2 เทมเป้...Functional food ที่อยู่มาทุกยุค	31
หมักบ่มจนได้ดี	32
รู้ทัน antinutrients	36
แหล่งโปรตีนในอุดมคติ	46
ประโยชน์ที่มาพร้อมกลิ่นของ prebiotics	50
ชุมชน probiotics บนก้อนเทมเป้	54
แหล่งของวิตามิน บี	58
เทมเป้...อาหารฟังก์ชันแห่งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต	60
เทมเป้ในฐานะซินไบโอติกส์ (synbiotics)	62
เทมเป้ในบทบาทอาหารสำหรับผู้สูงวัย	66
เทมเป้ช่วยชะลอความชรา	70
เทมเป้ช่วยลดความเสี่ยงจาก NCDs	74
เทมเป้ในมื้ออาหารเฉพาะทาง	80
กินเทมเป้ถั่วเหลือง 100 กรัมแล้วได้อะไร	86

	หน้า
ส่วนที่ 3 จากไร่สู่ไบตอง	89
คนค้นครัว	90
ทำเทมเป้ในระดับครัวเรือน	94
เทมเป้มีตำหนิ	98
ความเหมือนที่แตกต่าง	100
ไปให้สุด...อย่าหยุดที่เทมเป้ถั่วเหลืองกับ BEANERGY FOOD	104
เก็บรักษาด้วยหัวใจ	112
รับประทานเทมเป้ระยะไหนดี	114
ส่วนที่ 4 จากไบตองสู่อาหารจานอร่อย	118
Tempeh Tonkatsu โดยอาจารย์ฉัตรชัย	120
วิธีพกเทมเป้ไปนอกบ้าน โดยคุณหนูดี	122
บัวลอยเทมเป้-งาดำ-ใบเตย โดยคุณบุศ	124
Tempeh Fries โดยคุณเมย์	126
น้ำพริกอ่องเทมเป้ โดยคุณกรสรวง	128
3 เมนูเจจากเทมเป้แสนง่าย	130
ต้มข้าเทมเป้ โดยคุณม่อน	132
Choco-Banana Smoothie โดยคุณไผ่	134
เมี่ยงเทมเป้ โดยคุณเอิร์ธ	136
Synbiotic Bowl โดยคุณป๊าก	138
ดัชนี	140
เอกสารอ้างอิง	142

เทมเป้ หรือ เตมเป?



tempeh noun

BrE /'tempeɪ/ ; NAmE /'tempeɪ/

[uncountable]

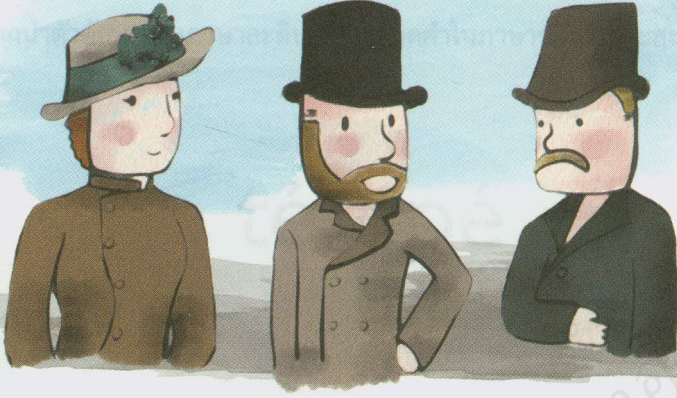
an Indonesian dish made from fermented soya beans

ที่มา:

Oxford University Press. Tempeh [Internet]. c2019 [cited 2019 Aug 2].

Available from:

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/tempeh>.



ด้วยเสียงพยัญชนะที่คุ้นปากและความต่างทางภาษา ชาวตะวันตกจึงเรียกขนอาหารจาก
ถั่วเหลืองหมักของประเทศอินโดนีเซียชนิดนี้ว่า

/เทม-เป้/

หรือ

/เทม-เพ้/

การสะกดคำเป็นภาษาอังกฤษก็มีทั้ง

tempe

หรือ

tempeh*

*มี h ห้อยท้ายเพื่อเป็นการเน้นว่าพยางค์
สุดท้ายออกเสียงสระเอ /ei/

หากนำตัวอักษรของภาษาละตินมาใช้สะกดคำในภาษาชวา คำนี้จะสะกดได้ว่า

témpé

ซึ่งในภาษาชวาออกเสียงว่า

/เตม-เป/

ดังนั้นไม่ว่าคุณจะเรียกเทมเป้ (ตามฝรั่งที่คุณมักได้ยินจากสื่อออนไลน์) หรือเตมเป (ตามชาวชวาต้นตำรับ) นั่นหมายถึงคุณกำลังพูดถึงอาหารสุดพิเศษจากถั่วที่ต้องบอกต่อว่า

#ของมันต้องกิน



สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00105496>



[Multi view](#) [View map](#)

เทมเป้...อาหารฟังก์ชันที่โลกต้องจดจำ = Tempeh's journey / ธัชนัน จิตต์วัฒนา, ผู้เขียน ; อภริดี สนธิชัย, บรรณาธิการ.

Author	ธัชนัน จิตต์วัฒนา
Published	นนทบุรี : โค้ด ออฟ ซัลเชส, 2562
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 1
Detail	144 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	อาหารหมัก(+) อาหารโปรตีน(+) อาหาร(+)
Added Author	อภริดี สนธิชัย, บรรณาธิการ
ISBN	9786169296959
ประเภทแหล่งที่มา	Book

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"