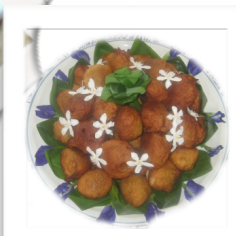


งานกลุ่มสัปดาห์ที่ 7 เมนูอาหาร

สมาชิกในกลุ่ม

นางสาวอามีเนาะ
นางสาวมารีแย
นางสาวอาชียะห์
นางสาวอัสนี
นางฟาริดา
นางสาวนุริยะห์
นางสาวอานิง

อาบูบากา	รหัส	058
อาบูบาซา	รหัส	059
แปเฮาะอีเล	รหัส.	062
ดาโอ๊ะ	รหัส	063
เสอะเซ็ง	รหัส.	064
กูเต๊ะ	รหัส.	065
เวาะหลง	รหัส.	066



1.เครื่องดื่ม

น้ำแตงโมปั่น



ส่วนผสม

1. เนื้อแตงโม 50 กรัม
2. น้ำเชื่อม 15 กรัม
3. เกลือป่นเสริมไอโอดีน 1 กรัม (1/5ช้อนชา)
4. น้ำเปล่าต้มสุก 150 กรัม
5. น้ำมะนาว นิดหน่อย
6. น้ำแข็ง



วิธีทำ

1. ล้างแตงโมให้สะอาด ผ่าผลแตงโมปอกเปลือกเอาเมล็ดออกและหั่นเป็นชิ้นๆ ไม่ต้องใหญ่มากเอาชิ้นกำลังพอดี
2. ใส่ลงเครื่องปั่นผลไม้ พร้อมกับใส่น้ำเชื่อม น้ำเปล่า น้ำแข็งแล้วก็ปั่นให้ละเอียดทั้งเนื้อแตงโมและน้ำแข็งรวมเป็นน้ำเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ใส่เกลือลงไปนิดหน่อย เป็นอันว่าเสร็จได้น้ำแตงโมปั่น สีแดงสดใส่น้ำดื่ม

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และวิตามินซี ช่วย ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยาช่วยขับปัสสาวะ ปากเป็นแผล แก้อ่อนใน แก่ กระหายน้ำ



2.อาหารจานเดียว

เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย คือ ผัดกระเพราไก่ไข่ดาว

ส่วนผสมสำหรับทำผัดกระเพราไก่ ไข่ดาว

เนื้อไก่สับ 1 ถ้วย
กระเทียมบด 1 ช้อนชา
น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
ผงรสดี 1 ช้อนชา
ใบกะเพรา 1 ถ้วยตวง
ถั่วงอกยาว 1 ชีด
แครอท 1 ชีก
ข้าวโพด 1 อัน
ไข่ 1 ฟองสำหรับทอด

วิธีทำผัดกระเพราไก่ ไข่ดาว

ตั้งน้ำมันในกระทะจนร้อน
จากนั้นใส่กระเทียม และผัด
5-10 วินาที ผัดต่อไปอีกสักพักจนกลิ่นเริ่มหอม
ใส่เนื้อไก่ลงต่อและผัดจนเนื้อไก่สุกแล้วใส่
แครอท ถั่วงอกยาว ข้าวโพดลงไปแล้วก็ผัดต่อไป
จนสุกแล้วปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาล ผงรสดี
น้ำปลา น้ำเปล่านิดหน่อย และใส่ใบ
กะเพราลงไป ในกระทะ ปิดไฟจากนั้น
ผัดให้กระเพราผสมกับเนื้อไก่จนทั่ว ตัก
ใส่จาน เสริฟพร้อมข้าวสวยร้อนๆ ใน
บางครั้งไข่เจียวหรือไข่ดาวมักจะเสิร์ฟ
ร่วมด้วย ทานคู่กับพริกน้ำปลา



คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณอาหารกะเพราไก่ราดข้าว 1 จาน มีน้ำหนักประมาณ 3 ชีด หรือ 300 กรัม ให้พลังงานทั้งหมด 554 กิโลแคลอรี คิดเป็นร้อยละ 28 ของพลังงานที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยทั่วไป คือ 2,000 กิโลแคลอรี จริงๆ แล้วความต้องการพลังงานประจำวันของแต่ละบุคคล จะแตกต่างกันส่วนโปรตีนที่มีอยู่ในกะเพราไก่ราดข้าว ในปริมาณ 16.2 กรัม คิดเป็นร้อยละ 30 ของปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน จัดว่าอาหารจานนี้มีปริมาณโปรตีนพอเหมาะในการกินเป็นอาหารหนึ่งมื้อ ส่วนไขมันซึ่งมีอยู่ในปริมาณ 21.2 กรัม ก็อยู่ในเกณฑ์ที่พอเหมาะเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 33 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน



3.อาหารหวาน

ไข่หวานข้าวโพด

ส่วนผสม ..ไข่หวานข้าวโพด

ไข่นกกะทา 10 ลูก
ข้าวโพดต้ม 3 ฝัก
น้ำตาลทราย 500 กรัม
เกลือ 1 ช้อนชา
หัวกะทิ 1 กล่อง

วิธีทำ



1. ฝานเมล็ดข้าวโพดออกจากฝัก
2. ตอกไข่เตรียมไว้อย่าให้แตก
3. ตั้งหม้อเทกะทิลงไปเปิดไฟใช้ไฟปานกลาง เติมน้ำเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ข้นเกินไป
4. ใส่ น้ำตาลทรายพอหวาน ใส่เกลือเล็กน้อย
5. พอน้ำเดือดแล้วใส่ไข่ลงไปใช้เวลา 3-4 นาที ไข่สุกกำลังพอดี
6. พอไข่สุกได้สัักพักแล้วเทข้าวโพดลงไป รอสัักพักแล้วตักเสิร์ฟได้เลย



4.อาหารคาว

ชื่อเมนูอาหารคาว แกงเขียวหวานลูก ชิ้นปลา



คุณค่า

อาหารทางโภชนาการ
แกงที่เราคุ้นเคยกันดีชนิดหนึ่ง ก็คือแกงเขียว
หวาน ในที่นี้เราจะพูดถึงก็คือ แกงเขียวหวานลูก
ชิ้นปลาราย เพราะเป็นที่ทราบกันทั่วไปว่า ในทาง
โภชนาการ ปลาเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน มีไขมัน
ไม่สูง เพราะฉะนั้นจึงแนะนำเป็นแกงเขียวหวานลูก
ชิ้นปลาราย

แกงเขียวหวานจะประกอบไปด้วยพริกแกง
องค์ประกอบหลักของพริกแกงเขียวหวานส่วนใหญ่
ไม่แตกต่างจากพริกแกงแดงหรือพริกแกงเผ็ด
ความแตกต่างของแกงเขียวหวานกับแกงเผ็ดก็คือ
พริกแกงเขียวหวานมีการใช้พริกสดเป็นส่วน
ประกอบ จึงทำให้เครื่องแกงเขียวหวานหรือพริก
แกงเขียวหวานมีคุณสมบัติเย็นมากกว่าพริกแกง
แดง พริกแกงเขียวหวานมีคุณสมบัติ ในการลดการ

ส่วนผสม

เนื้อปลารายสด	4 ถ้วยตวง
รากผักชีซอยละเอียด	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอยละเอียด	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	24 เม็ด
- เกลือป่น	1/2 ช้อนชา
- น้ำ	3 ช้อนโต๊ะ
- มะพร้าวขูด	1,000 กรัม
หัวกะทิ	1 3/4 ถ้วยตวง
หางกะทิ	5 1/2 ถ้วยตวง

ส่วนผสม:พริกแกง

พริกขี้หนูสีเขียว	20 เม็ด
พริกสดสีเขียว (พริกขี้ฟ้า)	7 เม็ด
กระเทียมซอย	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	3 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นละเอียด	1 3/4 ช้อนชา
กระชายปอกเปลือกหั่น	2 ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	2 ช้อนชา
- ลูกผักชี	1 ช้อนโต๊ะ
ยี่หระ	1/2 ช้อนชา
เกลือป่น	3/4 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	30 เม็ด
รากผักชีซอยละเอียด	1 1/2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำลูกชิ้นปลาราย

1. เนื้อปลาราย (ควรเป็นปลาที่สดเนื้อปลาสีชมพู ลูก
ชิ้นจึงจะเหนียว) ซดเลือก้างออกให้หมดแช่ในอ่าง
น้ำแข็งเพื่อให้สด
2. โขลกพริกไทย รากผักชี กระเทียมให้ละเอียด ผสม
กับเนื้อปลานวดให้เข้ากัน
3. ละลายเกลือกับน้ำ ค่อย ๆ นวดปลาในอ่างให้เหนียว
ผสมกับน้ำเกลือทีละน้อยจนหมด ขณะที่นวดปลาให้
เป็นเนื้อเดียวกัน ต้องแช่ปลาในอ่างที่มีน้ำแข็งอยู่
ด้วยอีกชั้นเพื่อทำให้ปลาสดและมีความเหนียวสลับ
กับการนวดปลาไปเรื่อย ๆ จนกว่าเนื้อปลาจะเหนียว
และสีของเนื้อปลาจะเป็นเงาใสแสดงว่าได้ที่แล้ว ใช้
เวลาประมาณ 30 นาที
4. ใช้ช้อนตักเนื้อปลาให้เป็นลูกกลมแบนแต่น้ำเปล่า

5.อาหารทานเล่น

กุ้งชุบแป้งทอด



วิธีทำ

- 1.เตรียมกุ้งให้พร้อม ตัดหัวกุ้งออก แกะเปลือกให้เหลือแต่หาง ใช้ปลายมีดสีกัดเส้นดำออก
- 2.หางยันท้องกุ้งแล้ว ใช้มีดบังเป็นแนวขวางความห่างประมาณ 1 เซนติเมตร ทำให้กุ้งตัวไม่จ่อ
- 3.นำกุ้งไปล้างน้ำให้สะอาด ซับด้วยกระดาษทิชชูสำหรับอาหาร ซับให้แห้ง
- 4.ผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำเย็นจัด จนจนแป้งละลาย ไม่จับตัวเป็นเม็ด ปรงรสด้วยเกลือและพริกไทยป่นเล็กน้อย
- 5.เตรียมเกล็ดขนมปัง ใส่จานเอาไว้ให้กุ้งลงไปคลุกได้พอดี
- 6.เทน้ำมัน ใส่ลงไป ในกระทะ กะให้ปริมาณน้ำมันเยอะพอที่จะท่วมกุ้งที่ทอด เปิดไฟกลาง รอจนน้ำมันร้อนจัด
- 7.ระหว่างรอน้ำมันร้อน หันมาชุบแป้งโดยนำกุ้งมาคลุกกับแป้งสาลีก่อน คลุกให้ทั่ว และนำไปชุบแป้งทอดกรอบ ชุบให้ทั่วๆ ทำจนครบหมดทุกตัว พอน้ำมันร้อนได้ที่แล้วนำลงไปทอดได้เลย
- 8.ในระยะเวลาการทอดให้ใช้ไฟกลางไปเรื่อยๆ ทอดจนแป้งสุกเหลืองกรอบแล้วนำขึ้นมาพักบนตะแกรง จากนั้นก็นำจัดใส่จาน พร้อมน้ำจิ้ม เสิร์ฟตอนร้อนๆ จะอร่อยมาก

ส่วนประกอบ

- กุ้งสด 10 ตัว
- แป้งสาลีเอนกประสงค์ 5 ช้อนโต๊ะ
- เกล็ดขนมปัง 8 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเย็น 6 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น
- พริกไทยขาวป่น
- น้ำมันพืช



6.อาหารพื้นบ้าน

ขนมกล้วยหย่า



(กล้วย)

ขนมกล้วย เป็นขนมพื้นบ้านที่ทำจากกล้วย นิยมรับประทานตอนเช้าคู่กับเครื่องดื่มร้อน สามารถรับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ อีกทั้งยังเป็นขนมที่ทำจากวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีรสหวานอร่อย ง่ายต่อการรับประทาน กระบวนการทำไม่ยุ่งยาก ปัจจุบันยังนิยมรับประทานกันอยู่

ส่วนผสมประกอบด้วย

- กล้วย
- แป้งสาลี
- เกลือป่น
- น้ำตาลทราย
- น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำ นำแป้งสาลี กล้วยบด หวดให้เป็เนื้อเดียวกัน ใส่ น้ำตาลทราย เกลือป่นเล็กน้อยลงในส่วนผสมแล้วหวดอีกครั้ง ต้มจนกระทั่งเหนียว เพ้น้ำมัน เพื่อกระเทร้อน ตักแบ่งให้เป็นก้อนกลม ๆ ทอดให้เหลืองสุก ตักขึ้นแล้วสะเด็ดน้ำมัน พร้อมรับประทานได้



ความสำคัญ เป็นภูมิปัญญาด้านอาหาร ประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ ใช้ในงานประเพณีหรือเทศกาลต่าง ๆ



7.อาหารเพื่อสุขภาพ

ข้าวไรสเบอร์รี่ห่อสาหร่าย

ส่วนประกอบ

- ข้าวไรสเบอร์รี่
- สาหร่าย
- ปูอัด
- ไช้ندرกะทา
- ซีอิ๊วขาว

วิธีทำ

- 1.หุงข้าวให้สุกแล้วมาพักไว้ให้เย็น
- 2.ใส่น้ำปรุงข้าวสองถ้วยต่อน้ำครึ่งถ้วย
- 3.เตรียมสาหร่ายและไข่สำหรับม้วน

คุณค่าทางอาหารจากข้าวไรสเบอร์รี่

บำรุงร่างกาย บำรุงสายตา บำรุงระบบประสาท ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างมากมาย อาทิ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคสมองเสื่อม และโรคโลหิตจาง มีส่วนช่วยในการสร้างคอลลาเจน ช่วยชะลอความแก่ ลดระดับไขมัน และคอเรสเตอรอลได้

รหัส 059



