

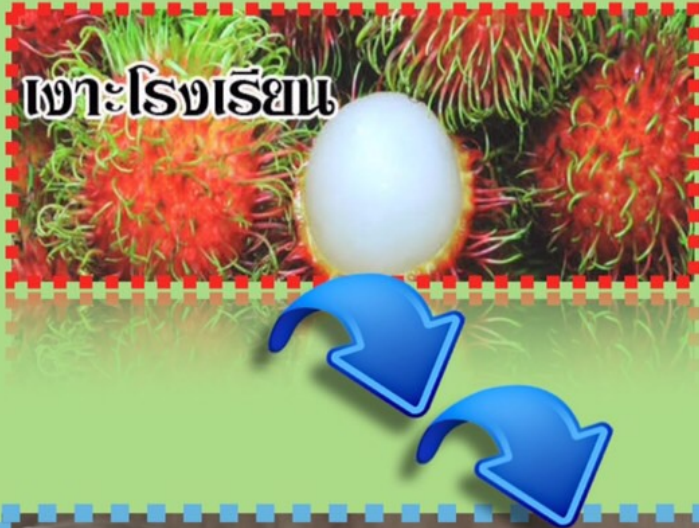
เมนูอาหาร
กลุ่มที่ 5

- 1.เครื่องดื่ม ☞ น้ำเงาะสัปปะรด
- 2.อาหารจานเดียว ☞ พักทองผัดไข่
- 3.ขนมหวาน ☞ สาคุเปียกข้าวโพด
- 4.ขนมพื้นบ้าน ☞ ขนมเจาะมะ
- 5.อาคารคาว ☞ ยำปลาดุกฟู
- 6.อาหารว่าง ☞ กลั้วยฉาบ
- 7.อาหารเพื่อสุขภาพ ☞ ยำส้มแขก



🍒🍒 เมนู เงาะสับปรด 🍒🍒

เงาะโรงเรียน



ส่วนผสม น้ำเงาะสับปรด

🍓 เงาะคว้านเมล็ดออก 150 กรัม

- สับปรดหั่นชิ้น 100 กรัม
- น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง
- น้ำตาลทราย 100 กรัม
- น้ำมะนาว 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำหวานเข้มข้น (สีแดง)
- น้ำแข็ง

วิธีทำน้ำเงาะสับปรด

- 1. ต้มน้ำเปล่าให้เดือด ใส่ น้ำตาลทราย คนให้ละลาย ปิดไฟ ใส่เงาะ สับปรด น้ำมะนาว และอบเชยลงไป ปิดฝา พักไว้จนเย็น
- 2. เทน้ำหวานลงในแก้วเล็กน้อย ตักน้ำแข็ง ใส่เครื่องแก้ว รินส่วนผสมน้ำเงาะลงไปจนเต็ม จัดเสิร์ฟ

จัดทำโดย...นางสาว คอริเยาะ วาเล้ง
รหัส 571501321051



เมนูฟักทองผัดไข่

ฟักทอง มีประโยชน์และคุณค่าทางอาหารมากมาย นำไปประกอบอาหารได้หลากหลาย ทั้งของคาว ของหวาน และยังมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย เราลองมาดูกันค่ะว่า “ฟักทอง” สามารถนำมาทำเป็นเมนูฟักทองอะไรได้บ้าง รับรองว่าเป็นที่ถูกอกถูกใจทั้งคุณแม่และคุณลูกเลยคะ



เครื่องปรุงและส่วนผสม ฟักทองผัดไข่

1. ฟักทองหั่นเป็นชิ้นย่อยๆ 2 1/2 ถ้วย
2. ไข่ไก่ 2 ฟอง
3. กระเทียม 3 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำปลาหรือซีอิ๊ว 1 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
6. พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา
7. น้ำมันพืชสำหรับผัด



วิธีการทำ ฟักทองผัดไข่

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่ กระเทียมสับ ลงไปผัดให้หอม จากนั้นใส่พริกไทยป่น ผัดต่อให้หอมเหลือง
2. ใส่ฟักทองลงไป เติมน้ำสะอาดลงไปจากนั้นหรี่ไฟลง อาจใช้ผ้าหม้อมาปิดกระทะไว้ รอจนกว่าฟักทองจะนิ่ม และน้ำที่เติมแห้งลงไป
3. ใส่ไข่ไก่ลงไปผัดต่อจนไข่สุก
4. ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลาหรือซีอิ๊ว
5. ปิดไฟ ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

🌽🌽 สาकुเปี้ยกข้าวโพด 🌽🌽



🌽 ส่วนผสม ..สาकुเปี้ยก 🌽

🌽 สาकुเม็ดเล็ก 1 ถุง (20 บาท)

🌽 ข้าวโพดดิบ 3 ฝัก (25 บาท)

🌽 น้ำตาลทราย 500 กรัม

🌽 น้ำเปล่า 1.5 ลิตร



🌽 ส่วนผสม ...หน้ากะทิ 🌽

🌽 มะพร้าวขูดขาวคั้น 300 กรัม

🌽 เกลือ 1 ช้อนชา

🌽 แป้งมันหรือแป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ

🌽 วิธีทำ 🌽

- 🌽 ผานเมล็ดข้าวโพดออกจากฝัก จะใช้มีดหรือมีดฟันเต้า หรือมะพร้าวอ่อนด้วยก็ได้ พอดีเรามีแต่ข้าวโพดอย่างเดียว
- 🌽 นำเมล็ดสาकुมาเอาเศษดำ ๆ ที่ติดมากับเมล็ดสาकुออกก่อน จากนั้นจึงเม็ดสาकुลงไปใส่ในหม้อที่ต้มน้ำไว้จนเดือด
- 🌽 หมั่นคอยคนเพื่อไม่ให้เม็ดสาकुจับตัวเกาะกันเป็นก้อน สังเกตว่ารอบนอกของเม็ดสาकुเปลี่ยนจากสีขาวเป็นเม็ดใส ช่างในยังเป็นตากบสีขาวขุ่นอยู่บ้าง
- 🌽 ใส่ข้าวโพดดิบที่ผานไว้ลงไป คนไปเรื่อย ๆ จนเหลือสีขาวขุ่นนิดหน่อย จึงใส่น้ำตาลทรายลงไปคนให้ละลาย รอจนสาकुสุกทั่วกันไม่มีไตขาว เสร็จแล้วยกลงพักไว้
- 🌽 จากนั้นก็ทำกะทิราดหน้าสาकु ด้วยการนำหัวกะทิไปเคี่ยวใส่เกลือลงในกะทิตั้งไฟ คนให้เกลือละลาย เมื่อกะทิเริ่มเดือด ใส่แป้งมันหรือแป้งข้าวโพดละลายน้ำลงไป คน ๆ พอให้ข้น ๆ และหนืด ๆ ก็ยกลง

🌽🌽🌽 เวลาทาน ตักสาकुเปี้ยกข้าวโพดใส่ถ้วยแล้วราดด้วยหัวกะทิก็ก็น่าอร่อย 🌽🌽🌽



เมนู... ขนมนันทะ



ส่วนผสม

1. มันเทศ. 3 กิโลกรัม
2. แป้งสาลี 500. กรัม
3. น้ำตาล. 500 กรัม
4. เกลือ. 1 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำมัน. 1 กิโลกรัม



วิธีทำ

1. ล้างมันเทศให้สะอาด ต้มให้สุกแกะเปลือกออกมา
2. มันเทศตำละเอียดผสมกับแป้ง น้ำตาล เกลือ นวดให้เข้ากันแล้วปั้นกดให้เป็นวงรี นำไปทอดในน้ำมัน



ส่วนผสม

ยำปลาดุกฟู (สำหรับ 4 คน)

ปลาดุกย่าง 2 ตัว
น้ำมันพืชสำหรับทอด 3 ถ้วย
ถั่วงอกสุก 1/4 ถ้วย
ผักกาดหอม สำหรับรองจาน ใบผักชีสำหรับตกแต่ง

น้ำยำ

น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว 4 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย 6 หัว
พริกขี้หนูสับ 1 ช้อนโต๊ะ
มะม่วงเปรี้ยวสับ 1/2 ถ้วย

เมนู ปลาดุกฟู

ยำปลาดุก



คุณค่าทางโภชนาการ

ลำดับที่ วัดถุดิบ น้ำหนัก (กรัม) สูตรรวม ปริมาณ

1	ปลาดุกย่างสุก	50	1ตัว
2	น้ำมันพืชสำหรับทอด	500	2 ถ้วยตวง
คุณค่าทางอาหารต่อ 1 ตำรับ			
พลังงาน	322.20	แคลอรี	
คาร์โบไฮเดรต	0.00	กรัม	
ไขมัน	31.20	กรัม	
โปรตีน	11.50	กรัม	
เส้นใยอาหาร	0.00	กรัม	
วิตามิน เอ	0.00	ไมโครเรตินอล	
เหล็ก	4.05	มิลลิกรัม	
แคลเซียม	6.50	มิลลิกรัม	

วิธีทำ

1. แกะเนื้อปลาดุกย่าง เอาหางและหนังออก สับให้ละเอียด ผึ่งให้เนื้อปลาแห้งสักครู่ เมื่อจะนำไปทอด จึงใส่เกล็ดขนมปังป่น เคล้าให้เข้ากัน ตั้งกระทะ น้ำมันร้อนจัดบนไฟกลาง ใส่ลงทอด พอปลาดุกฟูเต็มที่ ลดไฟลง ใช้ตะหลิวตักน้ำมันราดให้ทั่ว ทอดให้ฟูเหลืองทั้งสองด้าน ตักขึ้นพักบนกระดาษซับน้ำมัน
2. ทำน้ำยำโดยผสมน้ำตาลปีบ น้ำปลา และน้ำมะนาว เข้าด้วยกันในถ้วย คนให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย ใส่หอมแดง พริกขี้หนู และมะม่วงสับ
3. จัดปลาดุกฟูใส่จานที่รองด้วยผักกาดหอม โรยมะม่วงซอย หอมซอย ถั่วงอกคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ตกแต่งด้วยผักชี พริกขี้หนูสวน ราดน้ำปรุง

นางสาวลิษา สาเมาะ
รหัส 571501321094

กล้วยฉาบ

ส่วนผสม

- 🍌 ปอกเปลือกกล้วยน้ำหว้าดิบ ด้วยมีดปอกเปลือก (มีดคู่)
- 🍌 นำกล้วยที่ปอกเปลือก ให้หมดทั้งหวี ล้าง และแช่ไว้ในน้ำสะอาดที่ผสมเกลือเล็กน้อย (เพื่อไม่ให้กล้วยมีสีดำ) ตั้งพักไว้
- 🍌 ฝานกล้วยดิบเป็นแผ่นบาง ๆ ตาม ความยาวของผล ด้วยมีดคู่ แล้วนำกล้วยที่ฝานแล้วตากแดดเพื่อให้สามารถหยิบกล้วยได้ง่าย กล้วยจะไม่ติดกัน
- 🍌 ตั้งกระทะให้ร้อนเติมน้ำมันพืชลงในกระทะ เมื่อน้ำมันร้อนพอดี ใส่กล้วยตาม
- 🍌 ลงทอดในน้ำมันทันที เมื่อกล้วยลอยตัวขึ้นมาบนผิวน้ำมัน ให้หมั่นคนและ พลิกชั้นกล้วยกลับ ให้ถูกน้ำมัน เพื่อความร้อนสม่ำเสมอทั่วกันทุกชั้น จนเหลืองดีแล้ว
- 🍌 แบ่งกล้วยที่ทอดแล้ว เพื่อทำกล้วยฉาบรสหวาน



จัดทำโดย 🍰🍰

รอยชาน สลัดตาพิ:

หนังสือ ๐๘๒

วิธีการทำกล้วยฉาบรสหวาน

ส่วนผสม

- 🍌 นำกล้วยที่ฉาบแล้วมา 1 ส่วน
- 🍌 น้ำมันพืชสำหรับทอด 4 ถ้วยตวง
- 🍌 น้ำตาลทราย 4 ถ้วยตวง
- 🍌 น้ำ 4 ถ้วยตวง
- 📦 ใช้กระทะที่สะอาด ตั้งไฟเบาๆ ใส่น้ำตาล น้ำ ลงในกระทะนั้น ต้มจนน้ำตาลละลาย และเคี่ยวต่ออีกครั้ง จนน้ำตาลเหนียวเป็นเส้น เมื่อใช้ช้อนจุ่มลงในน้ำเชื่อม แล้วยกช้อนขึ้น น้ำเชื่อมจะยึดตามมีดเป็นเส้น
- 📦 ใส่กล้วยที่ทอดไว้ ลงในกระทะน้ำเชื่อมทันทีที่ยกออกจากเตาเคล้าเบา ๆ ให้น้ำเชื่อมจับชั้นกล้วยให้ทั่วถึง
- 📦 พักไว้จนเย็นสนิทและน้ำเชื่อมแห้งสนิทด้วย จึงเก็บใส่ขวดโหลหรือภาชนะฝาปิดสนิท เพื่อป้องกันลมเข้ารับประทานกันในครอบครัว

เมนู : ยำส้มแขก



ใช้เครื่องปรุง ดังนี้

1. ผลส้มแขกแก่
2. ถั่วลิสงคั่ว
3. มะพร้าวคั่ว
4. กุ้งฝอยแห้ง
5. เกลือป่น
6. น้ำตาลทราย
7. น้ำกะทิสด
8. กะปิ
9. น้ำปลา
10. หอมซอย
11. พริกชี้หนูสด(หั่นเล็กๆ)

*หมายเหตุ กะปิต้องละลายในกะทิสดก่อนที่จะเติมเครื่อง



By chabotani

นี้แหละ...หน้าตาจำส้มแขก

มาเตรียมความพร้อมกันนะคะ

1. นำผลส้มแขกมาบดเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด
2. สับหรือขูดส้มแขกให้เป็นเส้นๆ จน ใกล้ถึงเมล็ดใน
3. นำไปล้างน้ำ เพื่อให้ความเปรี้ยวลดลง(เพราะรสชาติของส้มแขก มีรสเปรี้ยวจัด)
4. นำส้มแขกที่ขูดเป็นเส้นแล้ว มาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้
5. ชิมรสให้กลมกล่อม นำไปรับประทานกับข้าวสวย หรือกินเล่นเป็นเมี่ยงโดยกินกับ ใบชะพลูก็ได้

😊 ที่อยากจะลดความอ้วน ให้ลองเมนูที่ทำจากส้มแขกดู เพราะ ส้มแขก มีสารลดความอ้วน คือ alpha hydroxycitric acid (HCA) ช่วยลดสร้างไขมัน ทำให้ลดความอยากอาหาร นอกจากนี้ยังเป็นยาสมุนไพร ช่วยฟอกโลหิต ขับเสมหะ ช่วยบรรเทาปวดท้อง ในสตรีมีครรภ์ เป็นยาระบายอ่อนๆและมีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะอีกด้วย

😊 ลองทำดูนะคะ! ได้ประโยชน์ทั้ง อาหารจานเด็ด แถมยังได้ประโยชน์ทางยาต่อร่างกายอีกด้วย



จัดทำโดย.นางสาววรรณะธัช วาจิ

รหัส.109





สมาชิกในกลุ่ม



1. นางสาวคอลลีเยาะ วาเล็ง
2. นางสาวซารีปะ สาหะ
3. นางเจ๊ะรอกาย๊ะ มะระ
4. นางรอยฮาน สลาตาไช้
5. นางอาอีเสาะ หะยีเจ๊ะแวง
6. นางสาวลัษณา สาเม๊าะ
7. นางสาววรรตะฮ์ วาจิ

รหัส 051
รหัส 080
รหัส 081
รหัส 082
รหัส 083
รหัส 094
รหัส 109

