

งานกลุ่มที่ 9

เมนูอาหาร

เมนูเครื่องดื่ม

น้ำมะขาม

ส่วนผสมการทำน้ำ

1. มะขามเปียก 100 กรัม
2. น้ำ 3 ถ้วย
3. น้ำตาลทรายแดง 180 กรัม



วิธีทำ

1. ใส่น้ำกับมะขามเปียกลงในหม้อ น้ำขึ้นตั้งไฟอ่อน คนผสมจนมะขามเปียกละลายกับน้ำ ต้มจนเดือด ยกลงจากเตา กรองเอาแต่น้ำ
2. เทน้ำมะขามเปียกกลับลงในหม้อ น้ำขึ้นตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำตาลทราย และเกลือป่น คนผสมให้เข้ากันจนน้ำตาลทรายละลาย ต้มจนเดือด ยกลงจากเตา พักทิ้งไว้จนเย็น
3. เวลาจะดื่มใส่น้ำแข็งลงในแก้ว ตักน้ำมะขามใส่ แต่งให้สวยงาม พร้อมดื่ม

Skmn.Cn



เมนูอาหารทานเล่น

เมนูอาหารทานเล่น



ขนมจีบ

วัตถุดิบ

รากผักชี
ไก่สับ
ไข่ไก่
น้ำมันงา
พริกไทยป่น
น้ำปลา
น้ำตาลทราย
แครอทหั่นเต๋าเล็ก
ชีอิ้วขาวหั่นหอม
แผ่นเกี๊ยว
กระเทียมสับ



วิธีทำ

1. โขลกรากผักชีให้ละเอียด
2. นวดผสมไก่สับกับรากผักชีโขลก ไข่ไก่ น้ำมันงา พริกไทยป่น น้ำปลา น้ำตาลทราย และชีอิ้วขาวหั่นหอมให้เข้ากันดี เตรียมไว้
3. ตัดแผ่นเกี๊ยวเป็นแผ่นวงกลม เตรียมไว้
4. เตรียมส่วนผสมสำหรับห่อ และเตรียมน้ำเปล่าใส่ถ้วยไว้เล็กน้อย
5. วางแผ่นเกี๊ยวลงบนมือ
6. ตักส่วนผสมไก่ใส่ประมาณ 2 ช้อนชา รวบจับจีบให้สวยงาม ทำจนหมด
7. วางขนมจีบลงในหม้อหนึ่ง พรมน้ำให้ทั่ว นำไปนึ่ง ใช้ไฟปานกลางจนสุก
8. นึ่งจนสุก จัดใส่จาน



นางวรรณิ ปาแซ
571501321029

เมนูอาหารดาว

เมนูอาหารจาก ผักเขียว



แกงกะทิไก่ใส่ผัก

วัตถุดิบ

1. สะโพกไก่สับเป็นท่อน 300 กรัม
2. พริก ปอกเปลือก เอาไส้ออก แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ 200 กรัม
3. น้ำพริกแกงคั่ว 150 กรัม
4. กุ้งแห้งป่น 50 กรัม
5. กะทิ 2 ถ้วย
6. น้ำตาลปีบ ½ ช้อนโต๊ะ
7. น้ำปลา ½ ช้อนโต๊ะ
8. น้ำมันมะขามเปียก 2-3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำน้ำพริกแกงคั่วตำกับกุ้งแห้งป่นให้เข้ากันดี พักไว้
2. นำกะทิตั้งไฟให้เดือด ตักมัน ใส่ น้ำพริกแกงคั่ว ที่ตำกับกุ้งแห้งป่นไว้แล้วลงไป คนให้ละลายให้หมด ตั้งไฟให้เดือด
3. ใส่ไก่ พอไก่เริ่มสุกใส่ผัก หรือไฟลงเคี่ยวต่อ ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมันมะขามเปียก เคี่ยวต่อจนกว่าผักจะสุก ปิดไฟได้
4. ตักเสิร์ฟ



นางชูไฮดา อับดุลมายิ
571501321022

เมนูอาหารจานเดียว

เมนูอาหารข้าวคลุกกะปิ



ส่วนผสมข้าวคลุกกะปิ

1. ข้าวสวยประมาณ 6 ถ้วย
2. กะปิ 3 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ (แนะนำให้เป็นกะปิที่ดีๆ หน่อยนะครับ)
3. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
4. หอมซอย 4-5 หัว
5. กระเทียมสับละเอียด ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ
6. กุ้งแห้งโขลกให้ละเอียด ประมาณ 1/4 ถ้วย
7. มะนาว ประมาณ 2 ลูก
8. มะม่วงซอย ประมาณ 1-2 ลูก
9. น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
10. น้ำมันพืช 3-4 ช้อนโต๊ะ
11. ไข่ไก่ 1 ฟอง
12. ผักชี 1 ต้น
13. พริกซอย 2-3 เม็ด
14. แดงกวา 3 ลูก

วิธีทำข้าวคลุกกะปิ

1. ยีข้าวให้กระจาย พยายามอย่าให้ข้าวหัก เพราะจะทำให้ไม่สวย (เคล็ดลับคือ ให้ใช้มือจุ่มน้ำให้พอเปียกก่อนยีข้าว)
2. ต่อยไข่ตีให้เข้ากัน ตั้งกระทะให้ร้อนแล้วใส่น้ำมันพืชประมาณ 1 ช้อนชา เจียวไข่ให้บางๆ นำไข่เจียวมาม้วนแล้วหั่นให้เป็นฝอยๆ
3. เจียวกระเทียมกับน้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ ให้หอมเหลือง แล้วใส่กะปิผัดให้หอม ใส่น้ำตาล กุ้งแห้ง ผัดให้เข้ากันดี แล้วชิมดู ถ้าไม่เค็มให้ใส่น้ำปลา ลงไปเพิ่ม
4. ใส่ข้าวลงไปผัด ถ้าไม่เค็มให้ใส่น้ำปลาเพิ่ม ยกออกจากเตาแล้วโรยด้วยมะม่วง หอมซอย แล้วคลุกให้เข้ากัน
5. ใช้พิมพ์ในการจัดจานให้สวยงาม โรยผักชีลงบนข้าว วางไข่พอย พริกซอย มะม่วงซอย แดงกวา มะนาว ไว้ข้างๆ จาน

นางสาวสิริบะ ดอนล้ำ



มันเทศกวน(กอลละฮ์)



ส่วนผสม

- | | |
|---------------|------------|
| 1. มันเทศ | 1 กิโลกรัม |
| 2. น้ำตาลทราย | 1 กิโลกรัม |
| 3. มะพร้าวขูด | 1 กิโลกรัม |
| 4. น้ำสะอาด | 3 ถ้วยตวง |



วิธีทำมันเทศเชื่อม

1. ล้างมันเทศให้สะอาด นึ่งให้สุก ปอกเปลือก บด หรือตำให้ละเอียด
2. ผสมน้ำกะทิ น้ำตาลทรายขาว และมันเทศที่บด ไว้ให้เข้ากัน กวนใช้ไฟอ่อนจนแห้ง เหนียว
3. เก็บภาชนะที่สะอาด แห้งและปิดสนิท หรือห่อ กระดาษแก้วใสหรือใช้ฟิม์ปก



เมนูของหวาน

ฟักทองเชื่อมราดน้ำกะทิ



ส่วนผสม

1. ฟักทอง 1/2 ลูก
2. น้ำตาล 1 ถ้วยตวง
3. ใบเตย 1-2 ใบ
4. กะทิ
5. เกลือเล็กน้อย
6. น้ำเปล่า



วิธีทำ

1. นำฟักทองมาหั่นเป็นชิ้นๆ และเอาเมล็ดออกให้หมด
2. นำหม้อใส่น้ำเปล่ารอนเดือด ใส่ใบเตยขยี้ลงไปด้วยให้หอมๆ ค่ะ ใส่น้ำตาลทรายลงไป จากนั้นใส่ฟักทองที่หั่นเป็นชิ้นลงไป เชื่อมจนฟักทองสุกดี สังเกตว่าฟักทองเริ่มเงาค่ะ ทำการปิดไฟ
3. มาทำน้ำกะทิราดกันค่ะ โดยนำกะทิ แบ่งข้าวเจ้าและเกลือ เคี่ยวในกระทะให้พอเดือดคนให้เข้ากันปิดไฟพักไว้
4. นำฟักทองตักใส่จาน ราดด้วยน้ำกะทิที่ทำไว้ลงไปเสริฟทานร้อนๆ ค่ะ เราก็จะได้ฟักทองเชื่อมอร่อยๆ ทานกันแล้วค่ะ

023



นางแววยาระห์ ดอเลาะ
รหัส 571501321023

เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

เมนูแซนด์วิชไส้ปูอัด

ส่วนผสม

- ปูอัด (ฉีกเป็นเส้น ๆ) 120 กรัม
- แตงกวา (หั่นละเอียด) 2 ช้อนโต๊ะ
- แครอท (หั่นละเอียด) 2 ช้อนโต๊ะ
- มายองเนส 100 กรัม
- หัวหอมใหญ่ 1 หัว
- ผักสลัด 1 ซีด

วิธีทำ

1. ผสมปูอัด แครอท และมายองเนสเข้าด้วยกัน (ถ้าต้องการหวานสามารถใส่น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม หรือน้ำตาลทรายได้)
2. ตักส่วนผสมไส้ปูอัดลงตรงกลางแผ่นขนมปัง (ปริมาณตามชอบ) เคลือบให้เรียบเสมอกัน (แต่ไม่ต้องสุดขอบขนมปังเพื่อความสวยงามและป้องกันไส้ล้นออกมา)
3. ประกบด้วยขนมปังอีกแผ่น ตัดเป็นชิ้น พร้อมเสิร์ฟ



นางมัณฑะ มะดาโอ๊ะ
รหัส 032



สมาชิกในกลุ่ม

1.นางสาวนอร์ฮาดีนีย์	หะเล็ง	รหัส	020
2.นางสาวกาญจนา	บินอาแว	รหัส	021
3.นางซูไฮดา	อับดุลมายิ	รหัส	022
4.นางแวยาเราะห์	ดอเลาะ	รหัส	023
5.นางฮาสิ่อนะ	ดอเลาะ	รหัส	027
6.นางสาววรรณิ์	ปาแซ	รหัส	029
7.นางมัสกะห์	มะดาโอ๊ะ	รหัส	032

