

## วัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบอาหาร คือ



### เนื้อไก่บด

เนื้อไก่ก็เป็นอาหารยอดนิยมอีกอย่างหนึ่งในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ หาง่าย รสชาติดีและมีคุณค่าทางอาหารสูง เอาไปทำอาหารได้มากมายหลากหลายเมนู เนื้อไก่นั้นอ่อนนุ่มและย่อยง่าย ดังนั้นเมื่อนำมาทำอาหารจะทำให้เครื่องปรุงต่างๆ แทรกซึมเข้าไปชุ่มฉ่ำก้ำซาบภายในเนื้อได้เป็นอย่างดี และด้วยเหตุที่มันมีกล้ามเนื้อที่ล้น จึงทำให้ย่อยง่าย เคี้ยวสะดวก

เนื้อไก่เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง ในเนื้อไก่จะมีโปรตีนมากถึง 23 – 35 % ซึ่งมากกว่า หมู แพะ และวัวเสียอีก แต่มีไขมันน้อย และมีแคลอรีต่ำกว่า ในปริมาณน้ำหนักเนื้อเท่าๆ กัน (ในกรณีที่เป็นไก่บ้าน ไม่ใช่ไก่เนื้อที่เลี้ยงอาหารขุนให้มันอ้วน)



### ใบกะเพรา

ประโยชน์ของกะเพราะใช้ในการประกอบอาหารและช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ในเมนูกะเพราสุตโปรด เช่น ผัดกะเพรา แกงเลียง แกงเขียวหวาน เป็นต้น หรือจะนำมาทอดใช้โรยหน้าอาหารเมนูต่างๆ ได้ ใบกะเพราสามารถนำมาดับกลิ่นปากได้โดยไม่พึ่งประสงค์



### ข้าวสวย

ข้าว เพื่อให้ได้คุณค่าของสารอาหารครบถ้วน สมบูรณ์ก็โดยการกินร่วมกับพวกถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ จะทำให้คุณภาพของโปรตีน ในข้าวดีขึ้น เช่น จะใช้วิธีการง่ายๆ โดยการนึ่งหรือหุงข้าวใส่ถั่วเขียว ถั่วลิสง หรือถั่วดำ ถั่วแดง ตามความชอบ ถั่วแต่ละชนิดมีคุณค่าแตกต่างกันไป แต่ก่อนจะนำถั่วมานึ่งหรือหุงรวมกับข้าว นั้น ควรล้างแล้วแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 3-4 ชั่วโมง ในน้ำธรรมดา ถ้าเป็นน้ำร้อนก็แช่ประมาณ 1 ชั่วโมง จะช่วยทำให้เอนไซม์บางตัวในถั่วไม่เกิดปฏิกิริยาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มีแก๊ซ บางคนคิดว่ากินถั่วแล้วไม่ค่อยย่อย ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับกรรมวิธีการทำที่ถูกต้องด้วย ถ้ากินข้าวกล้องผสมถั่วได้ เป็นประจำจะทำให้เราได้คุณค่าสารอาหารที่สมบูรณ์ทดแทนเนื้อสัตว์ได้

