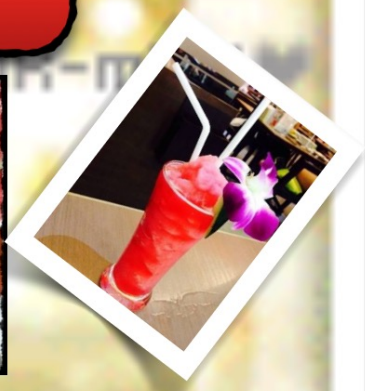
งานกลุ่มสัปดาห์ที่ 7 เมนูอาหาร

สมาชิกในกลุ่ม

นางสาวอามีเนาะ	อาบูบากา	รหัส 058
นางสาวมารีแย	อามูบาซา	รหัส 059
นางสาวอาซียะห์	แปเฮาะอีเล	รหัส. 062
นางสาวอัสนี	ดาโอ๊ะ	รหัส 063
นางฟาริดา	เสะอุเซ็ง	รหัส. 064
นางสาวนูรียะห์	กูเต๊ะ	รหัส. 065
นางสาวอานิง	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 สีแดงสดใสน่าดื่ม

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และวิตามินซี ช่วย ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยาช่วยขับปัสสาวะ ปากเป็นแผล แก้ร้อนใน แก้ กระหายน้ำ

รหัส 063

2.อาหารจานเดียว

เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย คือ ผัดกระเพราไก่ไข่ดาว

ส่วนผสมสำหรับทำผัดกระเพราไก่ ไข่ดาว

เนื้อไก่สับ 1 ถ้วย
กระเทียมบด 1 ช้อนชา
น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
ซิอิ๊วขาว 2 ช้อนชา
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
ผงรสดี 1 ช้อนชา
ใบกะเพรา 1 ถ้วยตวง
ถั่วฝักยาว 1 ขีด
แครอท 1 ซีก
ข้าวโพด 1 อัน
ไข่ 1ฟองสำหรับทอด

วิธีทำผัดกระเพราไก่ ไข่ดาว

ตั้งน้ำมัน ในกระทะจนร้อน จากนั้น ใส่กระเทียม และผัด 5-10 วินาที ผัดต่อไปอีกสักพักจนกลิ่นเริ่มหอม ใส่เนื้อไก่ลงต่อและผัดจนเนื้อไก่สุกแล้ว ใส่แครอท ถั่วฝักยาว ข้าวโพดลงไปแล้วก็ผัดต่อไปจนสุกแล้วปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาล ผงรสดี น้ำปลา น้ำเปล่านิดหน่อย และใส่ใบกระเพราลงไปในกระทะ ปิดไฟจากนั้นผัด ให้กระเพราผสมกับเนื้อไก่จนทั่ว ตักใส่จาน เสิรฟพร้อมข้าวสวยร้อนๆ ในบางครั้งไข่เจียวหรือไข่ดาวมักจะเสิรฟร่วมด้วย ทานคู่กับพริกน้ำปลา

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณอาหารกะเพราไก่ราดข้าว 1 จาน มีน้ำหนักประมาณ 3 ขีด หรือ 300 กรัม ให้พลังงานทั้งหมด 554 กิโลแคลอรี คิดเป็นร้อยละ 28 ของพลังงานที่แนะนำ ให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยทั่วๆ ไปคือ 2,000 กิโลแคลอรี จริงๆ แล้วความต้องการพลังงานประจำวันของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันส่วนโปรตีนที่มีอยู่ในกะเพราไก่ราดข้าว ในปริมาณ 16.2 กรัม คิดเป็นร้อยละ 30 ของปริมาณโปรตีนที่แนะนำ ให้บริโภคประจำวัน จัดว่าอาหารจานนี้มีปริมาณโปรตีนพอเหมาะในการกินเป็นอาหารหนึ่งมื้อ ส่วนไขมันซึ่งมีอยู่ในปริมาณ 21.2 กรัม ก็อยู่ในเกณฑ์ที่พอเหมาะเช่นกันคือคิดเป็นร้อยละ 33 ของปริมาณที่แนะนำ ให้บริโภคประจำวัน

รหัส 064

3.อาหารหวาน

ไข่หวานข้าวโพด

ส่วนผสม ..ไข่หวานข้าวโพด

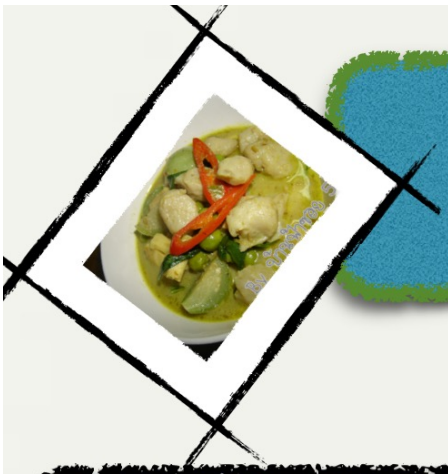
ไข่นกกะทา 10 ลูก
ข้าวโพดต้ม 3 ฝัก
น้ำตาลทราย 500 กรัม
เกลือ 1 ช้อนชา
หัวกะทิ 1 กล่อง

วิธีทำ

1.ฝานเมล็ดข้าวโพดออกจากฝัก
2.ตอกไข่เตรียมไว้อย่าให้แตก
3.ตั้งหม้อเทกะทิลงไปเปิดไฟใช้ไฟปานกลาง เติมน้ำเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ข้นเกินไป
4.ใส่น้ำตาลทรายพอหวาน ใส่เกลือเล็กน้อย
5.พอน้ำเดือดแล้วใส่ไข่ลงไปใช้เวลา 3-4 นาที ไข่สุกกำลังพอดี
6.พอไข่สุกได้สักพักแล้วเทข้าวโพดลงไป รอสักพักแล้วตักเสริฟได้เลย

รหัส 058

4.อาหารคาว



ชื่อเมนูอาหารคาว
แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลา

ส่วนผสม

เนื้อปลากรายขูด	4 ถ้วยตวง
รากผักชีซอยละเอียด	1½ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอยละเอียด	1 ½ช้อนโ
พริกไทยเม็ด	24เม็ด
- เกลือป่น	½ ช้อนชา
- น้ำ	3ช้อนโต๊ะ
- มะพร้าวขูด	1,000กรัม
หัวกะทิ	1 ¾ถ้วยตวง
หางกะทิ	5 ½ถ้วยตวง

ส่วนผสม:พริกแกง

พริกขี้หนูสีเขียว	20เม็ด
พริกสดสีเขียว (พริกชี้ฟ้า)	7 เม็ด
กระเทียมซอย	3ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	3ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นฝอย	2ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นละเอียด	1 ¾ ช้อนชา
กระชายปอกเปลือกหั่น	2 ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	2 ช้อนชา
-ลูกผักชี	1 ช้อนโต๊ะ
ยี่หร่า	½ช้อนชา
เกลือป่น	¾ ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	30เม็ด
รากผักชีซอยละเอียด1	½ช้อนโต๊ะ

คุณค่า

อาหารทางโภชนาการ

แกงที่เราคุ้นเคยกันดีชนิดหนึ่ง ก็คือแกงเขียวหวาน ในที่นี้เราจะพูดกันก็คือ แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย เพราะเป็นที่ทราบกันทั่วไปว่า ในทางโภชนาการ ปลาเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน มีไขมันไม่สูง เพราะฉะนั้นจึงแนะนำเป็นแกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย

แกงเขียวหวานจะประกอบไปด้วยพริกแกง องค์ประกอบหลักของพริกแกงเขียหวานส่วนใหญ่ไม่แตกต่างจากพริกแกงแดงหรือพริกแกงเผ็ด ความแตกต่างของแกงเขียวหวานกับแกงเผ็ดก็คือ พริกแกงเขียวหวานมีการใช้พริกสดเป็นส่วนประกอบ จึงทำให้เครื่องแกงเขียวหวานหรือพริกแกงเขียวหวานมีคุณประโยชน์มากกว่าพริกแกงแดง พริกแกงเขียวหวานมีคุณสมบัติในการลดการ

วิธีทำลูกชิ้นปลากราย

1.
เนื้อปลากราย (ควรเป็นปลาที่สดเนื้อปลาสีชมพู ลูกชิ้นจึงจะเหนียว) ขูดเลือกก้างออก ให้หมดแช่ในอ่างน้ำแข็งเพื่อให้สด

2.
โขลกพริกไทย รากผักชี กระเทียม ให้ละเอียด ผสมกับเนื้อปลานวดให้เข้ากัน

3.
ละลายเกลือกับน้ำ ค่อย ๆ นวดปลาในอ่างให้เหนียว ผสมกับน้ำเกลือทีละน้อยจนหมด ขณะที่นวดปลาให้เป็นเนื้อเดียวกัน ต้องแช่ปลาในอ่างที่มีน้ำแข็งอยู่ด้วยอีกชั้นเพื่อทำให้ปลาสดและมีความเหนียวสลับกับการนวดปลาไปเรื่อย ๆ จนกว่าเนื้อปลาจะเหนียวและสีของเนื้อปลาจะเป็นเงาใสแสดงว่าได้ที่แล้ว ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

4.
ใช้ช้อนตักเนื้อปลาให้เป็นลูกกลมแบนแตะน้ำเปล่า

รหัส 062

5.อาหารทานเล่น

กุ้งชุบแป้งทอด

ส่วนประกอบ

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

วิธีทำ

1.เตรียมกุ้ง ให้พร้อม ตัดหัวกุ้งออก แกะเปลือก ให้เหลือแต่หาง ใช้ปลายมีดสกิดเส้นดำออก
2.หงายท้องกุ้งแล้ว ใช้มีดบั้งเป็นแนวขว้างความห่างประมาณ 1 เซนติเมตร ทำ ให้กุ้งตัวไม่งอ
3.นำกุ้งไปล้างน้ำ ให้สอาด ซับด้วยกระดาษทิชชูสำหรับอาหาร ซับ ให้แห้ง
4.ผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำเย็นจัด ขนจนแป้งละลาย ไม่จับตัวเป็นเม็ด ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยป่นเล็กน้อย
5.เตรียมเกล็ดขนมปัง ใส่จานเอาไว้ให้กุ้งลงไปคลุกได้พอดี
6.เทน้ำมัน ใส่ลงไป ในกระทะ กะให้ปริมาณน้ำมันเยอะพอที่จะท่วมกุ้งที่ทอด เปิดไฟกลาง รอจนน้ำมันร้อนจัด
7.ระหว่างรอน้ำมันร้อน หันมาชุบแป้งโดยนำกุ้งมาคลุกกับแป้งสาลีก่อน คลุก ให้ทั่ว และนำไปชุบแป้งทอดกรอบ ชุบ ให้ทั่วๆ ทำจนครบหมดทุกตัว พอน้ำมันร้อนได้ที่แล้วนำลงไปทอดได้เลย
8. ในระยะเวลาการทอด ให้ใช้ไฟกลางไปเรื่อยๆ ทอดจนแป้งสุกเหลืองกรอบแล้วนำขึ้นมาพักบนตะแกรง จากนั้นก็นำจัด ใส่จาน พร้อมน้ำจิ้ม เสริฟตอนร้อนๆ จะอร่อยมาก

รหัส 065

6.อาหารพื้นบ้าน

ขนมกล้วยหยำ (จ่อปุ)

ความสำคัญ เป็นภูมิปัญญาด้านอาหาร ประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ ใช้ในงานประเพณีหรือเทศกาลต่าง ๆ

ขนมเจ่อปุ เป็นขนมพื้นบ้านที่ทำจากกล้วย นิยมรับประทานตอนเช้าคู่กับเครื่องดื่มชา สามารถรับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ อีกทั้งยังเป็นขนมที่ชาวไทยมุสลิมทำกินมาเป็นเวลานานแล้ว มีรสหวานอร่อย น่ารับประทาน กระบวนการทำไม่ยุ่งยาก ปัจจุบันยังนิยมรับประทานกันอยู่

ส่วนผสมประกอบด้วย

- กล้วย
- แป้งสาลี
- เกลือป่น
- น้ำตาลทราย
- น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำ นำแป้งสาลี กล้วยบด นวดให้เป็นเนื้อเดียวกัน ใส่น้ำตาลทราย เกลือป่นเล็กน้อยลงในส่วนผสมแล้วนวดอีกครั้ง ตั้งกระทะแล้วเทน้ำมัน เมื่อกระทะร้อน ตักแป้งให้เป็นก้อนกลม ๆ ทอดให้เหลืองสุก ตักขึ้นแล้วสะเด็ดน้ำมัน พร้อมรับประทานได้

รหัส 066

7.อาหารเพื่อสุขภาพ

ข้าวไรสเบอรรี่ห่อสาหร่าย

ส่วนประกอบ

- ข้าวไรสเบอรรี่
- สาหร่าย
- ปูอัด
- ไข่นกกระทา
- ซีอิ้วขาว

วิธีทำ

1.หุงข้าวให้สุกแล้วมาพักไว้ให้เย็น
2.ใส่น้ำปรุงข้าวสองถ้วยต่อน้ำครึ่งถ้วย
3.เตรียมสาหร่ายและไข่สำหรับม้วน

คุณค่าทางอาหารจากข้าวไรสเบอรี่

บำรุงร่างกาย บำรุงสายตา บำรุงระบบประสาท ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างมากมาย อาทิ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหลอดเหลือด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคสมองเสื่อม และโรคโลหิตจาง มีส่วนช่วย ในการสร้างคอลลาเจน ช่วยชะลอความแก่ ลดระดับไขมัน และคอเรสเตอรอลได้

รหัส 059