

เมนูอาหาร
กลุ่มที่ 5

1. เครื่องดื่ม ☞ น้ำเงาะสับปะรด
2. อาหารจานเดียว ☞ พักทองผัดไข่
3. ขนมหวาน ☞ สาคูเปียกข้าวโพด
4. ขนมพื้นบ้าน ☞ ขนมเจาะมะ
5. อาหารคาว ☞ ยำปลาดุกฟู
6. อาหารว่าง ☞ กลัวยฉาบ
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 ใส่น้ำตาลทราย คนให้ละลาย ปิดไฟ ใส่เงาะ สับปรด น้ำมะนาว และอบเชยลงไป ปิดฝา พักไว้จนเย็น
- 2. เทน้ำหวานลงในแก้วเล็กน้อย ตักน้ำแข็ง ใส่เครื่องแก้ว รินส่วนผสมน้ำเงาะลงไปจนเต็ม จัดเสิร์ฟ

จัดทำโดย...นางสาว คอริเยาะ วาเล็ง
รหัส 571501321051



เมนูฟักทองผัดไข่

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



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 พอร้อน ใส่ 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 จะใช้มีดหรือมีดฟันเต่า หรือมะพร้าวอ่อนด้วยก็ได้ พอดีเรามีแต่ข้าวโพดอย่างเดียว
- 🌽 นำเม็ดสาकुมาเอาเศษดำ ๆ ที่ติดมากับเม็ดสาकुออกก่อน จากนั้นจึงเม็ดสาकुลงไปใส่ในหม้อที่ต้มน้ำไว้จนเดือด
- 🌽 หมั่นคอยคนเพื่อไม่ให้เม็ดสาकुจับตัวเกาะกันเป็นก้อน สังเกตว่ารอบนอกของเม็ดสาकुเปลี่ยนจากสีขาวเป็นเม็ดใส ช่างในยังเป็นตากบสีขาวขุ่นอยู่บ้าง
- 🌽 ใส่ข้าวโพดดิบที่ผานไว้ลงไป คนไปเรื่อย ๆ จนเหลือสีขาวขุ่นนิดหน่อย จึงใส่น้ำตาลทรายลงไปคนให้ละลาย รอจนสาकुสุกทั่วกันไม่มีไตขาว เสร็จแล้วยกลงพักไว้
- 🌽 จากนั้นก็ทำกะทิราดหน้าสาकु ด้วยการนำหัวกะทิไปเคี่ยวใส่เกลือลงในกะทิตั้งไฟ คนให้เกลือละลาย เมื่อกะทิเริ่มเดือด ใส่แป้งมันหรือแป้งข้าวโพดละลายน้ำลงไป คน ๆ พอให้ข้น ๆ และหนืด ๆ ก็ยกลง

🌽🌽🌽 เวลาทาน ตักสาकुเปี้ยกข้าวโพดใส่ถ้วยแล้วราดด้วยหัวกะทิก็คืออันเสร็จ 🌽🌽🌽



เมนู... ขนมมันเทศ



ส่วนผสม

1. มันเทศ. 3 กิโลกรัม
2. แป้งสาลี500. กรัม
3. น้ำตาล. 500 กรัม
4. เกลือ. 1 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำมัน. 1กิโลกรัม



วิธีทำ

1. ล้างมันเทศให้สะอาด ต้มให้สุกแกะเปลือกออกมา
2. มันเทศตำละเอียดผสมกับแป้ง น้ำตาล เกลือ นวดให้เข้ากันแล้วปั้นกดให้เป็นวงรี นำไปทอดในน้ำมัน



ส่วนผสม

ยำปลาตุ๋น (สำหรับ 4 คน)

ปลาตุ๋นย่าง 2 ตัว
น้ำมันพืชสำหรับทอด 3 ถ้วย
ถั่วลิสงทอดเอาเปลือกออก ¼ ถ้วย
ผักกาดหอม สำหรับรองจาน ใบผักชีสำหรับตกแต่ง

น้ำยำ

น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว 4 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย 6 หัว
พริกชี้หนูสับ 1 ช้อนโต๊ะ
มะม่วงเปรี้ยวสับ ½ ถ้วย

เมนู ปลาตุ๋น

ยำปลาตุ๋น



คุณค่าทางโภชนาการ

ลำดับที่ วัดฤดูบ น้ำหนัก (กรัม) สูตรรวม ปริมาณ

1	ปลาตุ๋นย่างสุก	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

- แกะเนื้อปลาตุ๋นย่าง เอาข้างและหนังออก สับให้ละเอียด ผึ่งให้เนื้อปลาแห้งสักครู่ เมื่อนำไปทอด จึงใส่เกล็ดขนมปังป่น เคล้าให้เข้ากัน ตั้งกระทะน้ำมันร้อนจัดบนไฟกลาง ใส่ลงทอด พอปลาตุ๋นเต็มที ลดไฟลง ใช้ตะหลิวตักน้ำมันราดให้ทั่ว ทอดให้ฟูเหลืองทั้งสองด้าน ตักขึ้นพักบนกระดาษซับน้ำมัน
- ทำน้ำยำโดยผสมน้ำตาลปีบ น้ำปลา และน้ำมะนาว เข้าด้วยกัน ในถ้วย คนให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย ใส่หอมแดง พริกชี้หนู และมะม่วงสับ
- จัดปลาตุ๋นใส่จานที่รองด้วยผักกาดหอม โรยมะม่วงซอย หอมซอย ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ตกแต่งด้วยผักชี พริกชี้หนูสวน ราดน้ำปรุง

นางสาวลิษา สาเมาะ
รหัส 571501321094



กล้วยฉาบ



ส่วนผสม

- 🍌 ปอกเปลือกกล้วยน้ำหว้าดิบ ด้วยมีดปอกเปลือก (มีดคู่)
- 🍌 นำกล้วยที่ปอกเปลือกให้หมดทั้งหวี ล้าง และแช่ไว้ในน้ำสะอาดที่ผสมเกลือเล็กน้อย (เพื่อไม่ให้กล้วยมีสีดำ) ตั้งพักไว้
- 🍌 ผานกล้วยดิบเป็นแผ่นบาง ๆ ตาม ความยาวของผล ด้วยมีดคู่ แล้วนำกล้วยที่ผานแล้วตากแดดเพื่อให้สามารถหยิบกล้วยได้ง่าย กล้วยจะไม่ติดกัน
- 🍌 ตั้งกระทะให้ร้อนเติมน้ำมันพืชลงในกระทะ เมื่อน้ำมันร้อนพอดี ใส่กล้วยตาม
- 🍌 ลงทอด ในน้ำมันทันที เมื่อกล้วยลอยตัวขึ้นมาบนผิวน้ำมัน ให้หมั่นคนและ พลิกชั้นกล้วยกลับ ให้ถูกน้ำมัน เพื่อความร้อนสม่ำเสมอทั่วกันทุกชั้น จนเหลืองดีแล้ว
- 🍌 แบ่งกล้วยที่ทอดแล้ว เพื่อทำกล้วยฉาบรสหวาน



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 ลงในกระทะน้ำเชื่อมทันทีที่ยกลงจากเตา เคล้าเบา ๆ ให้น้ำเชื่อมจับชั้นกล้วยให้ทั่วถึง
- 📦 พักไว้จนเย็นสนิทและน้ำเชื่อมแห้งสนิทด้วย จึงเก็บใส่ขวดโหล หรือภาชนะฝาปิดสนิท เพื่อป้องกันลมเข้ารับประทานกันในครอบครัว



จัดทำโดย 🍌🍌

รอยชาน สลตาไซ:

หนังสือ 082

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. พริกชี้หูสด(หั่นเล็กลงๆ)

*หมายเหตุ กะปิต้องละลาย ในกะทิสดก่อนที่จะเติมเครื่องปรุง



By chakotani

นี้แหละ...หน้าตาจำส้มแขก

มาเตรียมความพร้อมกันนะคะ

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

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

😊 ลองทำดูนะคะ! ได้ประโยชน์ทั้ง อาหารจานเด็ด แล้วยังให้ประโยชน์ทางยาต่อร่างกายอีกด้วย



จัดทำโดย.นางสาววีระเดช วาจิ

รหัส.109





สมาชิกในกลุ่ม



- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1. นางสาวคอลลีเย๊ะ วาเล็ง | รหัส 051 |
| 2. นางสาวซารีปะ สาหะ | รหัส 080 |
| 3. นางเจ๊ะรอกาย๊ะ มะระะ | รหัส 081 |
| 4. นางรอยฮาน สลาดาไซ้ะ | รหัส 082 |
| 5. นางอาอีเสาะ หะยี้เจ๊ะแวง | รหัส 083 |
| 6. นางสาวลัยนา สาเม้าะ | รหัส 094 |
| 7. นางสาววัระตะฮ์ วาจิ | รหัส 109 |

