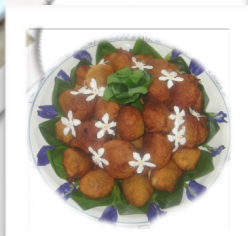


งานกลุ่มสัปดาห์ที่ 7 เมนูอาหาร

สมาชิกในกลุ่ม

นางสาวामीเนาะ	อาบูบากา	รหัส	058
นางสาวมารีแย	อาบูบาซา	รหัส	059
นางสาวอาชียะห์	แปเฮาะอีเล	รหัส.	062
นางสาวอัสนี	ดาโอ๊ะ	รหัส	063
นางฟาริดา	เสอะเซ็ง	รหัส.	064
นางสาวนูริยะห์	กูเต๊ะ	รหัส.	065
นางสาวอานิง	เวะหลง	รหัส.	066





# 1.เครื่องดื่ม

## น้ำแดง โมปั่น



### ส่วนผสม

1. เนื้อแดงโม 50 กรัม
2. น้ำเชื่อม 15 กรัม
3. เกลือป่นเสริมไอโอดีน 1 กรัม (1/5ช้อนชา)
4. น้ำเปล่าต้มสุก 150 กรัม
5. น้ำมะนาว นิดหน่อย
6. น้ำแข็ง



### วิธีทำ

1. ล้างแดงโมให้สะอาด ผ่าผลแดงโมปอกเปลือกเอาเมล็ดออกและหั่นเป็นชิ้นๆ ไม่ต้องใหญ่มากเอาชิ้นกำลังพอดี
2. ใส่ลงเครื่องปั่นผลไม้ พร้อมกับใส่น้ำเชื่อม น้ำเปล่า น้ำแข็งแล้วก็ปั่นให้ละเอียดทั้งเนื้อแดงโมและน้ำแข็งรวมเป็นน้ำเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ใส่เกลือลงไปนิดหน่อย เป็นอันว่าเสร็จได้น้ำแดงโมปั่น สีแดงสดใส่น้ำดื่ม

### ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และวิตามินซี ช่วย ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยาช่วยขับปัสสาวะ ปากเป็นแผล แก้อ่อนใน แก้ กระจายน้ำ





## 2.อาหารจานเดียว

เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย คือ ผัดกระเพราไก่ไข่ดาว

### ส่วนผสมสำหรับทำผัดกระเพราไก่ ไข่ดาว

- เนื้อไก่สับ 1 ถ้วย
- กระเทียมมด 1 ช้อนชา
- น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
- ผงรสดี 1 ช้อนชา
- ใบกะเพรา 1 ถ้วยตวง
- ถั่วงอกยาว 1 ชีด
- แครอท 1 ชีก
- ข้าวโพด 1 อัน
- ไข่ 1 ฟองสำหรับทอด

### วิธีทำผัดกระเพราไก่ ไข่ดาว

ตั้งน้ำมัน ในกระทะจนร้อน จากนั้นใส่กระเทียม และผัด 5-10 วินาที ผัดต่อไปอีกสักพักจนกลิ่นเริ่มหอม ใส่เนื้อไก่ลงไปและผัดจนเนื้อไก่สุกแล้วใส่ แครอท ถั่วงอกยาว ข้าวโพดลงไปแล้วก็ผัดต่อไป จนสุกแล้วปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาล ผงรสดี น้ำปลา น้ำเปล่าเล็กน้อย และใส่ใบกะเพราลงไป ในกระทะ ปิดไฟจากนั้น ผัด ให้กระเพราผสมกับเนื้อไก่จนทั่ว ตัก ใส่จาน เสริฟพร้อมข้าวสวยร้อนๆ ใน บางครั้งไข่เจียวหรือไข่ดาวมักจะเสิร์ฟ ร่วมกับ ทานคู่กับพริกน้ำปลา



### คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณอาหารกะเพราไก่ราดข้าว 1 จาน มีน้ำหนักประมาณ 3 ชีด หรือ 300 กรัม ให้พลังงานทั้งหมด 554 กิโลแคลอรี คิดเป็นร้อยละ 28 ของพลังงานที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยทั่วไปคือ 2,000 กิโลแคลอรี จริงๆ แล้วความต้องการพลังงานประจำวันของแต่ละบุคคล จะแตกต่างกันส่วนโปรตีนที่มีอยู่ในกะเพราไก่ราดข้าว ในปริมาณ 16.2 กรัม คิดเป็นร้อยละ 30 ของปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน จัดว่าอาหารจานนี้มีปริมาณโปรตีนพอเหมาะ ในการกินเป็นอาหารหนึ่งมื้อ ส่วนไขมันซึ่งมีอยู่ในปริมาณ 21.2 กรัม ก็อยู่ในเกณฑ์ที่พอเหมาะเช่นกันคือ คิดเป็นร้อยละ 33 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน



### 3.อาหารหวาน

#### ไข่หวานข้าวโพด

ส่วนผสม ..ไข่หวานข้าวโพด

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

วิธีทำ



1. ผานเมล็ดข้าวโพดออกจากฝัก
2. ตอกไข่เตรียมไว้อย่าให้แตก
3. ตั้งหม้อเทกะทิลงไปเปิดไฟใช้ไฟปานกลาง เติมน้ำเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ข้นเกินไป
4. ใส่ น้ำตาลทรายพอหวาน ใส่เกลือเล็กน้อย
5. พอน้ำเดือดแล้วใส่ไข่ลงไปใช้เวลา 3-4 นาที ไข่สุกกำลังพอดี
6. พอไข่สุกได้สั้กพักแล้วเทข้าวโพดลงไป รอสั้กพักแล้วตักเสิร์ฟได้เลย



รหัส 058



## 4.อาหารคาว

### ชื่อเมนูอาหารคาว แกงเขียวหวานลูก ชิ้นปลา



ส่วนผสม	
เนื้อปลารายชุด	4 ถ้วยตวง
รากผักชีซอยละเอียด	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอยละเอียด	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	24 เม็ด
เกลือป่น	1/2 ช้อนชา
น้ำ	3 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวขูด	1,000 กรัม
หัวกะทิ	1 3/4 ถ้วยตวง
หางกะทิ	5 1/2 ถ้วยตวง

ส่วนผสม:พริกแกง	
พริกขี้หนูสีเขียว	20 เม็ด
พริกสดสีเขียว (พริกขี้ฟ้า)	7 เม็ด
กระเทียมขอย	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงขอย	3 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นละเอียด	1 3/4 ช้อนชา
กระชายปอกเปลือกหั่น	2 ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	2 ช้อนชา
- ลูกผักชี	1 ช้อนโต๊ะ
ยี่หระ	1/2 ช้อนชา
เกลือป่น	3/4 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	30 เม็ด
รากผักชีซอยละเอียด	1 1/2 ช้อนโต๊ะ

#### คุณค่า

อาหารทางโภชนาการ  
แกงที่เราคุ้นเคยกันดีชนิดหนึ่ง ก็คือแกงเขียว  
หวาน ในที่นี้เราจะพูดถึงก็คือ แกงเขียวหวานลูก  
ชิ้นปลาราย เพราะเป็นที่ทราบกันทั่วไปว่า ในทาง  
โภชนาการ ปลาเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน มีไขมัน  
ไม่สูง เพราะฉะนั้นจึงแนะนำเป็นแกงเขียวหวานลูก  
ชิ้นปลาราย

แกงเขียวหวานจะประกอบไปด้วยพริกแกง  
องค์ประกอบหลักของพริกแกงเขียวหวานส่วนใหญ่  
ไม่แตกต่างจากพริกแกงแดงหรือพริกแกงเผ็ด  
ความแตกต่างของแกงเขียวหวานกับแกงเผ็ดก็คือ  
พริกแกงเขียวหวานมีการใช้พริกสดเป็นส่วน  
ประกอบ จึงทำให้เครื่องแกงเขียวหวานหรือพริก  
แกงเขียวหวานมีคุณสมบัติประโยชน์มากกว่าพริกแกง  
แดง พริกแกงเขียวหวานมีคุณสมบัติ ในการลดการ

#### วิธีทำลูกชิ้นปลาราย

1. เนื้อปลาราย (ควรเป็นปลาที่สดเนื้อปลาสีชมพู ลูก  
ชิ้นจึงจะเหนียว) ขูดเลือก้างออกให้หมดแช่ในอ่าง  
น้ำแข็งเพื่อให้สด
2. โขลกพริกไทย รากผักชี กระเทียมให้ละเอียด ผสม  
กับเนื้อปลานวดให้เข้ากัน
3. ละลายเกลือกับน้ำ ค่อย ๆ นวดปลาในอ่างให้เหนียว  
ผสมกับน้ำเกลือที่ละลายจนหมด ขณะที่นวดปลาให้  
เป็นเนื้อเดียวกัน ต้องแช่ปลาในอ่างที่มีน้ำแข็งอยู่  
ด้วยอีกชั้นเพื่อทำให้ปลาสดและมีความเหนียวสลับ  
กับการนวดปลาไปเรื่อย ๆ จนกว่าเนื้อปลาจะเหนียว  
และสีของเนื้อปลาจะเป็นเงาใสแสดงว่าได้ที่แล้ว ใช้  
เวลาประมาณ 30 นาที
4. ใช้ช้อนตักเนื้อปลาให้เป็นลูกกลมแบนแต่น้ำเปล่า



## 5.อาหารทานเล่น

### กุ้งชุบแป้งทอด



#### วิธีทำ

- 1.เตรียมกุ้ง ให้พร้อม ตัดหัวกุ้งออก แกะเปลือกให้เหลือแต่หาง ใช้ปลายมีดสกิดเส้นดำออก
- 2.หางยันท้องกุ้งแล้ว ใช้มีดบังเป็นแนวขวางความห่างประมาณ 1 เซนติเมตร ทำให้กุ้งตัวไม่งอ
- 3.นำกุ้งไปล้างน้ำให้สะอาด ชั้ด้วยกระดาษทิชชูสำหรับอาหาร ชั้ให้แห้ง
- 4.ผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำเย็นจัด จนจนแป้งละลายไม่จับตัวเป็นเม็ด ปรงรสด้วยเกลือและพริกไทยป่นเล็กน้อย
- 5.เตรียมเกล็ดขนมปัง ใส่จานเอาไว้ให้กุ้งลงไปคลุกได้พอดี
- 6.เทน้ำมัน ใส่ลงไป ในกระทะ กะให้ปริมาณน้ำมันเยอะพอที่จะท่วมกุ้งที่ทอด เปิดไฟกลาง รอจนน้ำมันร้อนจัด
- 7.ระหว่างรอน้ำมันร้อน หั่นมาชุบแป้ง โดยนำกุ้งมาคลุกกับแป้งสาลีก่อน คลุกให้ทั่ว และนำไปชุบแป้งทอดกรอบ ชุบให้ทั่วๆ ทำจนครบหมดทุกตัว พอน้ำมันร้อนได้ที่แล้วนำลงไปทอดได้เลย
8. ในระยะเวลาการทอด ให้ใช้ไฟกลางไปเรื่อยๆ ทอดจนแป้งสุกเหลืองกรอบแล้วนำขึ้นมาพักบนตะแกรง จากนั้นก็นำจัดใส่จาน พร้อมน้ำจิ้ม เสิร์ฟตอนร้อนๆ จะอร่อยมาก

#### ส่วนประกอบ

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





## 6.อาหารพื้นบ้าน

# ขนมกล้วยหย่า

(กล้วย)



ความสำคัญ เป็นภูมิปัญญาด้าน  
อาหาร ประโยชน์ มีคุณค่าทาง  
โภชนาการ ใช้ในงานประเพณี  
หรือเทศกาลต่าง ๆ

ส่วนผสมประกอบด้วย

- กล้วย
- แป้งสาลี
- เกลือป่น
- น้ำตาลทราย
- น้ำมันสำหรับทอด

ขนมกล้วย เป็นขนมพื้นบ้านที่ทำจากกล้วย นิยมรับประทานตอนเช้าคู่กับเครื่องดื่ม สามารถรับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ อีกทั้งยังเป็นขนมที่ชาวไทยมุสลิมทำกันมาเป็นเวลานานแล้ว มีรสหวานอร่อย หารับประทาน กระบวนการทำไม่ยุ่งยาก ปัจจุบันยังนิยมรับประทานกันอยู่

วิธีทำ นำแป้งสาลี กล้วยบด หวดให้เป็  
เนื้อเดียวกัน ใส่น้ำตาลทราย เกลือป่นเล็ก  
น้อยลงในส่วนผสมแล้วหวดอีกครั้ง ตัก  
กระทะแล้วเทน้ำมัน เพื่อกระทะร้อน ตักแป้ง  
ให้เป็นก้อนกลม ๆ ทอดให้เหลืองสุก ตักขึ้น  
แล้วสะเด็ดน้ำมัน พร้อมรับประทานได้





## 7.อาหารเพื่อสุขภาพ

### ข้าวไรสเบอร์รี่ห่อสาหร่าย

#### ส่วนประกอบ

- ข้าวไรสเบอร์รี่
- สาหร่าย
- ปูอัด
- ไข่คนกระเทียม
- ซีอิ๊วขาว

#### วิธีทำ

1. หุงข้าวให้สุกแล้วมาพักไว้ให้เย็น
2. ใส่น้ำปรุงข้าวสองถ้วยต่อน้ำครึ่งถ้วย
3. เตรียมสาหร่ายและไข่สำหรับม้วน

#### คุณค่าทางอาหารจากข้าวไรสเบอร์รี่

บำรุงร่างกาย บำรุงสายตา บำรุงระบบประสาท ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างมากมาย อาทิ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคสมองเสื่อม และโรคโลหิตจาง มีส่วนช่วยในการสร้างคอลลาเจน ช่วยชะลอความแก่ ลดระดับไขมัน และคอเรสเตอรอลได้

รหัส 059





