เมนู อันหวาน

menu

ISBN 978-974-8455-64-8

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เมนู ไม่หวาน

menu

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน

ที่ปรึกษา	ทันตแพทย์สุธา	เจียรมณีโชติชัย
	ทันตแพทย์หญิงบุญเอื้อ	ยงวานิชากร
	นายสง่า	ดามาพงษ์
บรรณาธิการ	นางผุสดี	จันทร์บาง
	ทันตแพทย์หญิงดาวเรือง	แก้วขันตี
ISBN	978-974-8455-64-8	
จำนวนหน้า	104 หน้า	
จัดทำโดย	กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000	
สนับสนุนการพิมพ์	เครือข่ายรณรงค์เพื่อเด็กไทยไม่กินหวาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	
พิมพ์ครั้งที่ 1	พ.ศ. 2550	
จำนวนพิมพ์	1,200 เล่ม	
กราฟิก	Zenith studio	
พิมพ์ที่	นโม พริ้นติ้งแอนด์พับบลิชชิ่ง	

เมนูอ่อนหวาน คำนำ

หนังสือเมนูอ่อนหวาน เป็นผลผลิตจากการดำเนินโครงการประกวดเมนูอ่อนหวาน ในปีงบประมาณ 2549-2550 โดยมุ่งเน้นในการสร้างกระแสในการบริโภคอาหารไทยที่หวานน้อย แต่ยังอร่อยและมีผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งเมนูที่ได้มาสามารถนำไปเป็นทางเลือกในการจัดอาหารให้เด็กวัยประถมศึกษาบริโภคได้ อาหารที่คัดสรรมามีแนวคิด “***หวานน้อย รสชาติอร่อย สะอาด มีคุณค่าทางโภชนาการ มีความคิดสร้างสรรค์***” ประกอบด้วยอาหาร 2 ประเภท คือ อาหารจานเดียว และแกง รายการอาหารที่ได้รับการคัดเลือกให้ชนะการประกวด โดยกรรมการผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร และผู้มีชื่อเสียงด้านอาหาร รางวัลที่ 1 ประเภทละ 1 เมนู รางวัลที่ 2 ประเภทละ 1 เมนู รางวัลที่ 3 ประเภทละ 1 เมนู รางวัลชมเชยประเภทละ 2 เมนู และยังมีเมนูที่ผ่านการคัดเลือกเข้ารอบ 2 จากการประกวด 3 รอบ อีกประเภทละ 18 เมนู รวมทั้งสิ้น 46 เมนู เมนูที่เสนอทั้งหมดนี้ ผู้ที่ทำหน้าที่จัดเตรียมอาหารให้เด็กประถมศึกษาอาจนำไปประยุกต์ใช้ โดยสามารถดัดแปลงใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นได้

โครงการประกวดเมนูอ่อนหวานดำเนินงานแบบภาคีเครือข่าย ได้แก่ กองทันตสาธารณสุข กองโภชนาการ กองสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต เครือข่ายรณรงค์เพื่อเด็กไทยไม่กินหวาน สมาคมภัตตาคารไทย เครือข่ายโภชนาการเชิงรุก และบริษัทไฮคิวผลิตภัณฑ์อาหาร

กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ขอขอบพระคุณผู้มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ทั้งจากเครือข่ายดังกล่าวข้างต้น ผู้บังคับบัญชาทุกระดับ บุคลากรจากกองทันตสาธารณสุข และคณะกรรมการทุกชุด ที่ร่วมใจกันจนการดำเนินงานเป็นไปด้วยดี และมีผลผลิตส่วนหนึ่งเป็นเมนูฉบับนี้ ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพช่องปากและสุขภาพทั่วไปของเด็กนักเรียนประถมศึกษาต่อไป

กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

พ.ศ. 2550

สารบัญ
อาหารจานเดียว

หวานน้อยก็อร่อยได้	6
ข้าวกล้องปลาทับทิม	10
ข้าวหมูอบโรซ่า	12
ข้าวทอดยอดคุณหนู	14
อาทิตย์อุทัยลุยแดนสยาม	16
ก๋วยเตี๋ยวทวารวดีสี่ทัพ	18
ข้าวปลาทับทิมเปรี้ยวหวาน	22
ข้าวอบน้ำแครอทกับปลายี่สกเลิศรส	24
ข้าวกล้องใบเตยเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง	26
ข้าวไก่หรรษา	28
ข้าวปั้นส้มตำไก่ทอด	30
คำอิ่ม ยิ้มอร่อย	32
น่องไก่เลิศรส	34
มัจฉาท่องสมุทร	36
ไข่ตุ๋นแฟนตาซี	38
ข้าวผัดเบญจรงค์ห่อผ้า	40
ข้าวผัดห้าสหาย	42
ข้าวผัดมหัศจรรย์	44
ข้าวผัดปลาไข่	46
ข้าวผัดปลาทูทรงเครื่อง	48
ขนมจีนน้ำยาแครอท	50
หมี่กะทิบัวพุด	52
กุ้งเส้นกะเพราทอด	54
ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่สอดไส้	56

ต้มกะทิสายบัวมะดัน	60
แกงจืด 4 สหาย	62
แกงส้มเด็กกรุงเก่า	64
แกงจืดชมพูนุช	66
แกงเขียวหวานน่องไก่	68
แกงจืดแตงกวาไส้กุ้ง	70
แกงจืดหวานใจ	72
แกงจืดถุงทอง	74
แกงจืดหิมะทะเล	76
แกงจืดอพอลโล่	78
แกงจืดสาคูไส้หมู (อ้วนกลมต้มจืด)	80
แกงจืดลูกรอก	82
แกงจืดมัจฉาตระพังเงิน	84
ไข่พะโล้น้ำอ้อย	86
รวมเห็ด เด็ดเพื่อหนู	88
แกงเลียงงนพเก้า	90
แกงเลียงอนามัย	92
แกงปลาช่อนใบยี่หร่า	94
แกงเขียวหวานไข่เจ้าสมุทร	96
แกงเขียวหวานมัจฉาฮาวาย	98
ฉู่ฉี่ไข่เค็มชั้น	100
แกงเขียวมรกตปลาสอดไส้	102
สามกษัตย์เนื้ออ่อนล่องสระมรกต	104
คณะกรรมการโครงการเมนูอ่อนหวาน	106

สารบัญ
อาหารประเภทแกง

หวานน้อยก็อร่อยได้

ปัจจุบัน ผู้ประกอบอาหารนิยมเติมน้ำตาลในอาหารต่างๆ เกือบทุกชนิด เพราะรูปแบบการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปตามการกระตุ้นของธุรกิจและสังคมแวดล้อมที่ทำให้คนไทยมีรสนิยมในการบริโภคอาหารรสจัดมากขึ้น

น้ำตาลที่ใช้เติมลงในอาหารมีหลายชนิด มีทั้งน้ำตาลทราย น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลปี๊บ การเลือกใช้น้ำตาลจึงมีผลต่อรสชาติของอาหารแตกต่างกัน คือ

น้ำตาลทรายให้รสหวาน เมื่อใส่ในอาหารไม่ทำให้อาหารเปลี่ยนสี ส่วนน้ำตาลปี๊บให้รสหวานกลมกล่อมกว่า เหมาะสำหรับการเติมในอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบหรือเคี่ยวให้ละลายเพื่อให้รสชาติดียิ่งขึ้น และน้ำตาลปี๊บยังช่วยชูกลิ่นอาหารอีกด้วย น้ำตาลทรายแดงมีลักษณะเป็นผงสีน้ำตาลละเอียด ให้รสหวานเย็น ดูดความชื้นได้ง่าย เหมาะสำหรับเติมในอาหารหรือขนมหวานต่างๆ นอกจากนี้ยังมีน้ำตาลงบ ที่ได้จากการนำน้ำตาลมะพร้าวมาเคี่ยวแล้วตักหยอดเป็นก้อนแข็ง เพื่อความสะดวกเวลาใช้และเก็บรักษา การนำมาประกอบอาหารมีคุณสมบัติคล้ายกับน้ำตาลปี๊บ

น้ำตาลที่กล่าวมาแล้ว เป็นน้ำตาลที่ผลิตจากพืชที่มีน้ำตาลสูงนำมาผ่านกระบวนการผลิตสกัดเอาสิ่งเจือปนตามธรรมชาติทั้งวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหารออก ทำให้น้ำตาลเหล่านี้มีประโยชน์เฉพาะการให้พลังงานอย่างเดียว เรียกน้ำตาลเหล่านี้ว่า ***"น้ำตาลธรรมดา"*** หรือ ***"น้ำตาลอิสระ"*** ซึ่งน้ำตาลอิสระ 1 กรัม เมื่อย่อยสลายแล้วจะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่ นอกจากนั้นไม่มีประโยชน์อื่นใดต่อร่างกาย จึงมีผู้เรียกน้ำตาลเหล่านี้ว่า ***"พลังงานว่างเปล่า"***

การบริโภคน้ำตาลมากๆและบ่อยเกินไป มีผลเสียที่สำคัญต่อสุขภาพหลายด้าน ที่ชัดเจนมากและเป็นที่ทราบกันทั่วไป คือเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ฟันผุ ส่วนด้านโภชนาการ การบริโภคน้ำตาลมากเกินไป มีผลทำให้ร่างกายเปลี่ยนน้ำตาลที่เหลือให้เป็นไขมันปล่อยไปตามกระแสเลือด ไขมันจะไปสะสมตามร่างกายส่วนต่างๆ ทำให้อ้วน และถ้าบริโภคน้ำตาลร่วมกับไขมันด้วย เช่น กะทิ เนย น้ำมัน ยิ่งทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน เพิ่มมากขึ้น ทั้งยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคและอาการต่างๆ เช่น หายใจลำบาก โรคเบาหวาน โรคหัวใจ จากหลอดเลือดแข็งตัว ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด และอื่นๆ อันเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและตายทำให้ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ทั้งๆ ที่เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้

ถ้าจะบริโภคน้ำตาล แหล่งน้ำตาลที่ดีคือ***น้ำตาลจากผลไม้*** เพราะมีน้ำตาลอยู่รวมกับสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ การบริโภคผลไม้นอกจากได้พลังงานจากน้ำตาล ทำให้สดชื่น แล้วยังได้ใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ได้รับวิตามินหลายอย่าง โดยเฉพาะวิตามินซีและวิตามินบีต่างๆ ที่สำคัญการย่อยน้ำตาลที่ได้จากผลไม้จะเป็นไปอย่างช้าๆ น้ำตาลจึงทยอยเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เส้นเลือดไม่ต้องแบกรับภาระน้ำตาลในปริมาณมากๆ ตรงกันข้ามหากบริโภคน้ำตาลอิสระจากอาหารหวาน เช่น น้ำอัดลม ขนมหวาน ร่างกายจะย่อยเป็นกลูโคสได้เกือบทั้งหมด และซึมเข้าเส้นเลือดได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ร่างกายต้องรีบเร่งเผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงานเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และที่ร้ายคือหากเส้นเลือดมีระดับน้ำตาลมากอยู่บ่อยๆ จะมีผลทำให้ผนังเส้นเลือดแข็งตัวก่อนวัยอันควร

บริโภคน้ำตาลให้พอดีไม่มีโรค

องค์การอนามัยโลก(WHO)ร่วมกับสถาบันโภชนาการแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา(FAO) มีข้อแนะนำว่าควรจำกัดการบริโภคน้ำตาลที่เราเติมลงไปในอาหาร/เครื่องดื่ม ไม่เกินประมาณวันละ 10 ช้อนชา

สำหรับประเทศไทย กรมอนามัยได้ใช้ธงโภชนาการเป็นเครื่องมือช่วยบอกว่าเราควรกินอาหารแต่ละหมู่ในสัดส่วนเท่าใดจึงจะพอเหมาะกับความต้องการและกำหนดพื้นที่เล็กๆ ปลายธงเป็นสัดส่วนของอาหารที่ต้องกินแต่น้อย คือน้ำมัน น้ำตาล เกลือ

บริโภคน้ำตาลเท่าไรจึงจะพอดี

จากข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลกและธงโภชนาการ รวมกับความจริงที่ว่าทุกคนมีโอกาสบริโภคน้ำตาลจากแหล่งธรรมชาติอยู่บ้างแล้ว กรมอนามัยและเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวานจึงแนะนำให้บริโภคน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายคือ ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชาต่อวัน

ไม่หวานก็อร่อยได้

อย่าลืมว่าน้ำตาลเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์หากบริโภคอย่างพอดี แต่จะเกิดโทษหากบริโภคมากเกินไป ดังนั้นอาหารใดที่ไม่ควรหวานก็ไม่จำเป็นต้องเติมน้ำตาล เพราะวัตถุประสงค์ของการเติมน้ำตาลลงไปในอาหารของคนไทยในสมัยโบราณแท้จริงเพียงเพื่อตัดรสปร่าและเพิ่มความกลมกล่อมเท่านั้น ดังนั้นอาหารคาวควรมีรสชาติดั้งเดิมของอาหาร ไม่ควรเติมน้ำตาลลงไปเกินความจำเป็น นอกจากนี้เราอาจใช้พืช ผัก ผลไม้ ที่มีรสหวานเช่น แครอท สับปะรด อ้อย หัวใช้เท้า หอมหัวใหญ่ พริกหวาน ฯลฯ เพิ่มรสหวานในอาหารแทนการเติมน้ำตาลก็ได้

อาหารไทยอ่อนหวาน

จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของคนรุ่นใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพ เพราะเป็นเมนูอาหารไทยที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยพัฒนาความหลากหลายของอาหารและให้ความสำคัญต่อสัดส่วนการเติมน้ำตาลอย่างพอเหมาะ คือหวานน้อยแต่ยังคงรสชาติความอร่อยอยู่ แบบนี้เรียกว่าการเลือกบริโภคอย่างฉลาดคุ้มค่า คือได้ทั้งอร่อยแถมยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

เมนู

อนหวานประเภท

อาหาร**จานเดียว**

Ingredients

ข้าวกล้องปลาทับทิม

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ข้าวกล้องและข้าวจ้าว	800	กรัม
ปลาทับทิม	200	กรัม
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
รากผักชี	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
แป้งทอดกรอบ	1	ถ้วย
น้ำเปล่า	1/2	ถ้วย
ถั่วลิสงบด	1/4	ถ้วย
งาขาวคั่ว	1/4	ถ้วย
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีการปรุง

- โขลกกระเทียม รากผักชี กระเทียม พริกไทย นำมาหมักกับเนื้อปลาปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว พักไว้
- จากนั้นนำเนื้อปลาไปคลุกกับแป้งทอดกรอบ แล้วคลุกกับงาข้าวและถั่วลิสงบดนำลงทอดในน้ำมันร้อน จนเหลืองกรอบตักขึ้นไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่พริกชี้ฟ้าโขลก ซอสหอยนางรม ซอสพริกไทยดำ เกลือ น้ำเปล่า น้ำสตอเบอรี่ คนให้เข้ากันใส่แป้งข้าวโพดละลายน้ำ คนเร็วๆ ให้แป้งสุก
- นำผักทุกอย่างไปลวกให้พอสุกแล้วนำไปผัดกับน้ำมันและเกลือ
- นำผัก เนื้อปลา มาจัดใส่จาน แล้วราดด้วยซอสสตอเบอรี่ รับประทานกับข้าวสวย

method

นางสาวศรัญญา ถาวงศ์ *ผู้ปรุง* **นางสาวสุนันทา สุขเกษม** *ผู้ช่วย*
นางมรรษณา จัดดี *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง*

น้ำซอส

น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงโขลก	5	กรัม
น้ำสตอเบอรี่	1/3	ถ้วย
ซอสหอยนางรมกระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
ซอสพริกไทยดำ	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา

แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1/2	ถ้วย
ข้าวโพดหวาน	40	กรัม
ฟักทอง	40	กรัม
ถั่วแดงหลวง	40	กรัม
ลูกเดือย	40	กรัม

Ingredients

ข้าวหมูอบโรซ่า

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

หมูสันในหั่นขนาดพอคำ	400	กรัม
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	40	กรัม
มันฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	40	กรัม
ถั่วแขก	20	กรัม
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	40	กรัม
พริกหวานหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	10	กรัม

เครื่องปรุง

ซอสมะเขือเทศ	100	กรัม
ซอสพริก	40	กรัม
ซอสเปรี้ยว	$^1/_2$	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	$^1/_2$	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	1	ช้อนชา

วิธีการปรุง

- ตั้งน้ำให้เดือด นำแครอท มันฝรั่ง ถั่วแขก ต้มพอสุกตักขึ้นพักไว้
- นำหอมใหญ่ พริกหวาน ผัดพอสุกพักไว้
- ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่เนยพอละลาย นำเนื้อหมูลงไปผัดกับพริกไทยดำให้หอม
- ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสเปรี้ยว ซอสปรุงรส ซอสมะเขือเทศ ซอสพริกและน้ำมันหอย ผัดพอเข้ากันเติมน้ำซุป เคี่ยวจนหมูนุ่ม
- ใส่แครอท มันฝรั่ง ถั่วแขก หอมใหญ่และพริกหวาน ที่พักไว้ปิดไฟ ตักเสิร์ฟพร้อมกับข้าวสวยร้อนๆ

method

นางสาวประภาพรรณ์ วิเศษเพ็ง *ผู้ปรุง* **นางอรวิไล มหามาตย์** *ผู้ช่วย*
ประเภทประชาชน

น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุป	300	กรัม
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
เนย	10	กรัม

Ingredients

ข้าวทอดยอดคุณหนู

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ข้าวทอด

ข้าวหอมมะลิ	1	ถ้วย
ข้าวเหนียว	1/2	ถ้วย
ข้าวโพด	1	ถ้วย
เกลือป่น	1 1/2	ช้อนชา
ไข่ไก่	2	ฟอง
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)		

หมูม้วนไส้ผัก

หมูสันในแล่บาง	500	กรัม
แครอทหั่นท่อนยาว	80	กรัม
มันฝรั่งท่อนยาว	60	กรัม
ต้มหอมลวก	10	กรัม
สับปะรด (ตกแต่ง)	80	กรัม
มายองเนส (ตกแต่ง)	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

ข้าวทอด

- นำข้าวหอมมะลิ ข้าวเหนียว มาหุงรวมกันใส่น้ำในปริมาณที่เหมาะสม ปรุงรสด้วยเกลือ
- เมื่อข้าวเริ่มเดือด ใส่ข้าวโพดคนให้ทั่ว รอจนข้าวสุกตักข้าวขึ้นมาผึ่งไว้สักพัก
- นำข้าวมาปั้นเป็นก้อนกลมๆ ให้มีขนาดพอดีคำ แล้วนำมาชุบไข่ไก่
- ตั้งน้ำมันพืชให้ร้อน นำข้าวที่ชุบไข่เรียบร้อยแล้ว ลงไปทอดจนเหลืองทอง พักไว้

หมูม้วนไส้ผัก

- นำเนื้อหมูสันในมาแล่เป็นแผ่นบางๆ
- นำแครอท มันฝรั่ง หน่อไม้ฝรั่ง ที่หั่นเป็นท่อนยาวๆ มาวางบนแผ่นเนื้อหมู
- ม้วนหมูให้เป็นแท่งกลมๆ แล้วมัดด้วยต้นหอมให้แน่น
- นำลงไปต้มในน้ำซอสที่เตรียมเอาไว้

น้ำซอส

- นำซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำมันหอย ผสมแล้วคนให้เข้ากัน นำไปตั้งไฟ
- เติมน้ำซุปลงในน้ำซอส ปรุงรสด้วยพริกไทย เคี่ยวให้น้ำซอสเดือด
- เติมงาดำ-งาขาว ลงในซอสปิดไฟ พักไว้ก่อน

method

นางสาววิมลรัตน์ ณ เสือ *ผู้ปรุง* **นายนวพล วสุธีรากร** *ผู้ช่วย*
นางสาวโสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์ *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*

น้ำซอส

ซอสมะเขือเทศ	1	ถ้วย
ซอสพริก	3/4	ถ้วย
น้ำมันหอย	1/4	ถ้วย
พริกไทย	1	ช้อนชา
น้ำซุป	1/2	ถ้วย
งาขาว-งาดำ	1/4	ถ้วย

การตกแต่งจานอาหาร
ใช้สับปะรดหั่นเป็นแว่นบางๆ แบ่งครึ่งราดด้วยมายองเนส และแครอทหั่นเป็นลูกเต๋า

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ส่วนผสมข้าวผัด

ข้าวกล้อง ข้าวหอมมะลิ	1 1/2	ถ้วย
ลูกเดือยต้มสุก	2	ช้อนโต๊ะ
ถั่วแดงต้มสุก	2	ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดต้มสุก	1/2	ถ้วย
กุ้งทะเลหั่น	1/2	ถ้วย
ปลาหมึกหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ

อันหวาน
รางวัลชมเชย
★ ★

Ingredients

อาทิตย์อุทัยลุยแดนสยาม

กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
ขิงสับ	1	ช้อนโต๊ะ
ถั่วฝักยาวซอย	1/4	ถ้วย
สับปะรดหั่นหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/2	ถ้วย
มะม่วงเปรี้ยวหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด	1/4	ถ้วย
เม็ดทานตะวัน	2	ช้อนโต๊ะ

งาขาวคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
เห็ดหอม	1/4	ถ้วย
ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา
ซอสหอยนางรม	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนชา
ก้านขึ้นฉ่ายซอย	2	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับผัด	2	ช้อนชา

วิธีการปรุง

วิธีทำเครื่องเคียง

- ส่วนผสมไข่ผสมร่วมกันกรอง กรอกใส่กระทะทอดเป็นแผ่นบางพักไว้
- นำส่วนผสมที่โขลกผสมกับ ซอยนางรมแล้ว นำเต้าหู้มาหมักพักไว้
- นำกุ้งวางบนเต้าหู้ชุบไข่ เต้าหู้ที่หมักคลุกงา เต้าหู้ผ่าครึ่งแล้วชุบไข่คลุกเกล็ดขนมปังแล้วนำไปทอด สอดใส่แตงกวา

วิธีทำข้าวผัด

- กระเทียมลงไปเจียวกับน้ำมันพอหอม ใส่ขิงลงผัดพอหอม เห็ดหอม กุ้ง ปลาหมึก ถั่วฝักยาว ข้าวโพดต้ม ลูกเดือยต้มถั่วแดง แล้วนำข้าวลงผัดใส่ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำปลา พริกไทย มะม่วง สับปะรดชิมรส ใส่เม็ดมะม่วงหิมะพานต์ เม็ดทานตะวัน ผัดให้เข้ากันตักขึ้น
- ไข่ที่ได้มาห่อข้าวให้เป็นแท่นแล้วจัดเป็นชิ้นให้สวยงาม จัดเสิร์ฟกับซูซิ ที่เตรียมไว้

วิธีเสิร์ฟ

เสิร์ฟคู่กับซอสมะเขือเทศ ซอสพริก และผลไม้สับประรด แอปเปิ้ล

นายเชาวลิต อุปฐาก *ผู้ปรุง* **นายพิพัฒน์กมล ธนะสิทธิ์** *ผู้ช่วย*
นายเจตนิพัทธ์ บุญยสวัสดิ์ *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยราชมงคลวิทยาเขตโชติเวช*

เครื่องเคียง (ซูชิเต้าหู้)

เต้าหู้แผ่น	12	ชิ้น
กุ้งลวก	4	ตัว
กระเทียม รากผักชี พริกไทย โขลก	2	ช้อนชา
งาขาว งาดำ	3	ช้อนโต๊ะ
แตงกวาซอย	4	ชิ้น
ซอสหอยนางรม	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	1	ฟอง
เกล็ดขนมปังป่น	2	ช้อนโต๊ะ
งาขาว งาดำ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด		

ส่วนผสมไข่สำหรับห่อข้าว

ไข่ไก่	4	ฟอง
ซอสปรุงรส	1	ช้อนชา
งาขาวและงาดำ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอดเล็กน้อย		

ก๋วยเตี๋ยวทวารวดีสี่ทัพ

ก๋วยเตี๋ยวผัดต้มยำกุ้ง สูตรที่ 1

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	100	กรัม
น้ำมัน	30	กรัม
กุ้ง	50	กรัม
ใบมะกรูดซอย	2	กรัม
แครอทบด	50	กรัม
น้ำมะนาว	1 $^{1}/_{2}$	ช้อนชา
มันกุ้ง	10	กรัม
น้ำพริกเผา	10	กรัม
น้ำพริกแกงต้มยำ	30	กรัม

ก๋วยเตี๋ยวผัดเพ็ดหมู สูตรที่ 2

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	100	กรัม
เนื้อหมู	60	กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	15	กรัม
ใบมะกรูด	3	กรัม
ฟักทองบด	50	กรัม
กะทิ	15	กรัม
นมสด	15	กรัม
น้ำมัน	30	กรัม

วิธีการปรุง

- นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน พอร้อนใส่น้ำพริกแกงเผ็ด ผัดให้หอม ตามด้วยกะทิ นมสดและหมู ผัดต่อจนหมูสุก
- ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัดพอเหนียวหลังจากนั้นใส่ฟักทองบด ผัดต่อจนเส้นก๋วยเตี๋ยวสุก
- โรยด้วยใบมะกรูด ผัดให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟ

method

นายเอกสิทธิ์ สมบัติพูนผล *ผู้ปรุง* **นางสาวจุฑาทิพย์ มานะวัฒนวงศ์** *ผู้ช่วย*
นางสาวสุขใจ เพื่อนพงษ์ *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม*

วิธีการปรุง

- นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน พอร้อนใส่น้ำพริกแกงต้มยำ น้ำพริกเผา และมันกุ้ง ผัดให้หอม ตามด้วยกะทิกับนมสด
- ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัดพอเหนียวตามด้วยแครอทบด ผัดต่อจนเส้นก๋วยเตี๋ยวสุก ใส่กุ้งผัดพอเข้ากัน
- โรยด้วยใบมะกรูดและน้ำมะนาว ผัดให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟ

ก๋วยเตี๋ยวทวารวดีสี่ทัพ

ก๋วยเตี๋ยวผัดเขียวหวาน สูตรที่ 3

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	100	กรัม
ปลาทูน่า	40	กรัม
ใบโหระพา	10	กรัม
ใบมะกรูดซอย	2	กรัม
น้ำพริกแกงเขียวหวาน	30	กรัม
กะทิ	15	กรัม
นมสด	15	กรัม
น้ำมัน	20	กรัม
ผักโขมบด	30	กรัม

ผัดไทยกระเจี๊ยบสด สูตรที่ 4

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	100	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
ถั่วงอก	20	กรัม
กุยช่าย	10	กรัม
หอมแดงสับ	10	กรัม
กระเทียมสับ	10	กรัม
รากผักชีสับ	5	กรัม
กุ้งแห้ง	20	กรัม
น้ำมัน	30	กรัม
น้ำมะนาว	1	ช้อนชา
ผักกาดเค็มสับ	10	กรัม
น้ำปรุงรสผัดไทย	50	กรัม
ถั่วลิสง	15	กรัม

วิธีการปรุง

- นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน 20 กรัม พอร้อนใส่กระเทียมสับ หอมแดงสับ รากผักชีสับ ผัดให้หอม ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัดพอเหนียวหลังจากนั้นใส่น้ำปรุงรส ผัดให้เข้ากันเร็วๆ อย่าให้เส้นเกาะกันเป็นก้อน กันเส้นไว้ข้างกระทะ
- ใส่น้ำมัน 10 กรัม ต่อยไข่ไก่กระจายบางๆ แล้วนำเส้นลงผัดพอเข้ากันใส่ผัดกาดเค็มสับ กุ้งแห้ง ถั่วงอก ใบกุยช่าย ถั่วลิสงสับ ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ใส่น้ำมะนาวสุดท้าย จัดตกแต่งด้วยใบกุยช่าย ถั่วงอก

method

นายเอกสิทธิ์ สมบัติพูนผล *ผู้ปรุง* **นางสาวจุฑาทิพย์ มานะวัฒนวงศ์** *ผู้ช่วย*
นางสาวสุขใจ เพื่อนพงษ์ *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม*

วิธีการปรุง

- นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน พอร้อนใส่น้ำพริกแกงเขียวหวาน ผัดให้หอม ตามด้วยกะทิ นมสดและปลาทูน่า ผัดให้พอเข้ากัน
- ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัดพอเหนียวหลังจากนั้นใส่ผักโขมบด ผัดต่อจนเส้นก๋วยเตี๋ยวสุก
- โรยด้วยใบมะกรูด และใบโหระพา ผัดให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟ

ข้าวปลาทับทิมเปรี้ยวหวาน

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ข้าวสวยผสมข้าวกล้อง	6	ถ้วย
ปลาทับทิม	200	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
เกลือป่น	2	ช้อนชา
กระเทียม	2	ช้อนชา
รากผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	20	เม็ด
มะพร้าวขูดขาว	100	กรัม
งาขาว	50	กรัม
แป้งทอดกรอบ	1	ถ้วย
น้ำเปล่า	1/2	ถ้วย
พริกหวานเขียว เหลือง แดง หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า อย่างละ	1/2	ถ้วย

วิธีการปรุง

- หมักเนื้อปลากับกระเทียม พริกไทย รากผักชี ที่โขลกละเอียดแล้ว เติมเกลือ ซีอิ๊วขาว พักไว้ จากนั้น ผสมน้ำเปล่ากับแป้งทอดกรอบ คนให้เข้ากัน
- นำเนื้อปลาที่หมักมาชุบแป้ง แล้วนำมาคลุกกับมะพร้าวขูดและงาขาว นำลงทอดในน้ำมันร้อน จนสุกเหลือง (ใช้ไฟปานกลาง) พักให้สะเด็ดน้ำมัน
- นำพริกหวานทั้ง 3 สีไปลวกในน้ำเดือดพักไว้
- ตั้งน้ำมันในกระทะ เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่พริกหวาน แตงกวา สับปะรด แอปเปิ้ลเขียว-แดง และมะเขือเทศ
- ปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำตาล ซอสหอยนางรม ใส่น้ำซุป และน้ำสับปะรด คนให้เข้ากัน จึงใส่แป้งข้าวโพดที่ละลายกับน้ำ $^{1}/_{4}$ ถ้วย คนเร็วๆ ให้แป้งสุกและข้นเล็กน้อย ชิมรสชาติ
- จัดเสิร์ฟ กับปลาทับทิมชุบแป้งทอด และข้าวสวย ตกแต่งด้วยถั่วแดง ถั่วดำ แครอท ต้นหอม และผักชนิดอื่นๆ ดูให้สวยงาม

method

นางสาวศรัญญา ถาวงศ์ *ผู้ปรุง* **นางสาวสุนันทา สุขเกษม** *ผู้ช่วย*
นางมรรษณา จัดดี *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง*

สับปะรดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	$^{1}/_{2}$	ถ้วย
แตงกวาหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	50	กรัม
แอปเปิ้ลเขียว-แดงหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	80	กรัม
มะเขือเทศหั่นหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	$^{1}/_{2}$	ถ้วย
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	$^{3}/_{4}$	ถ้วย
ซอสหอยนางรม	2 $^{1}/_{2}$	ช้อนโต๊ะ

ซีอิ๊วขาว	1 $^{1}/_{2}$	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุป	$^{3}/_{4}$	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำสับปะรด	$^{1}/_{4}$	ถ้วย

ข้าวอบน้ำแครอทกับปลายี่สกเลิศรส

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ส่วนผสมของข้าว

ข้าวสาร	4	ถ้วย
น้ำแครอท (หรือน้ำกะหล่ำม่วง)	5	ถ้วย
แครอทหั่น	16	ชิ้น
ข้าวโพดฝานเม็ด	2	ถ้วย
เมล็ดถั่วลันเตา	1	ถ้วย

พริกหวานแดง เขียว เหลือง	$^1/_2$	ถ้วย
น้ำมันมะกอก	4	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	4	ช้อนชา

วิธีการปรุง

- หุงข้าวกับส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันจนสุก
- นวดส่วนผสมทุกอย่างของปลาเลิศรสมานวดเข้าด้วยกัน แล้วปั้นเป็นก้อนกลม คลุกแป้ง ชุบไข่และเกล็ดขนมปัง นำไปทอด
- นำข้าวที่หุงสุกแล้วกดใส่พิมพ์ให้สวยงาม
- นำปลายี่สกเลิศรสมารับประทานคู่กับข้าวอบน้ำแครอท

method

นางสาวเมธาวี ฤทธิมี *ผู้ปรุง* **นางสาววราภรณ์ พิสูจน์** *ผู้ช่วย*
นายอิสระ กล่อมพุ่ม *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี*

ส่วนผสมปลายี่สกเลิศรส

ปลา	1	ถ้วย
แครอทสับละเอียด	$^1/_2$	ถ้วย
ต้นหอมหั่นละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
เกล็ดขนมปัง	1	ถ้วย
แป้งสาลีสำหรับคลุกทอด		
น้ำมันสำหรับทอด		

ข้าวกล้องใบเตยเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ข้าวสารข้าวกล้อง (หุงด้วยน้ำใบเตย)	1	ถ้วย
เต้าหู้ไข่	2	หลอด
หมูสับ	100	กรัม
กระเทียมสับ	1	ช้อนชา
หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	50	กรัม
มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	50	กรัม
ฟักทองหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	25	กรัม
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	25	กรัม
เห็ดหอมสดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	25	กรัม
ข้าวโพดต้มแกะเม็ด	25	กรัม
ผักชีซอยละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอยละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

- นำเต้าหู้ไข่หลอดมาหั่นเป็นแว่นหนา $^{1}/_{2}$ นิ้ว ซับน้ำให้แห้งแล้วนำลงทอดในกระทะที่ใส่น้ำมันพืช 1 ถ้วย ทอดให้สุกเหลืองแล้วพักไว้
- นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ นำกระเทียมลงเจียวให้หอมใส่หมูลงไปผัดปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
- ใส่น้ำมันมะพร้าวอ่อน ใส่เห็ดหอมสด เคี่ยวต่อจนน้ำงวดลง ใส่ฟักทอง แครอท หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ ข้าวโพด ผัดพอสุก
- ใส่แป้งข้าวโพด คนให้ทั่วกันดี ใส่ผักชี ต้นหอม ตักราดบนเต้าหู้ เสิร์ฟพร้อมกับข้าวกล้องใบเตย

method

นายพีระพงษ์ สังข์ขำ *ผู้ปรุง* **นางสาวสลิลลา สุปัญญา** *ผู้ช่วย*
นายฉัตรชนก บุญไชย *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*

น้ำมันมะพร้าวอ่อน	100	มิลลิลิตร
ซีอิ๊วขาวสูตร 1	1	ช้อนชา
เกลือป่น	1	ช้อนชา
แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช		

เทคนิคพิเศษ

1 *ใช้ไฟอ่อนผัดเนื้อหมู เพื่อให้เนื้อหมูนุ่ม*
2 *ผัดผักพอสุก เพื่อให้ผักมีสีสวย และมีความกรอบ*
3 *ความหวานทั้งหมดจะได้มาจากผักต่างๆ เนื้อหมู และจากน้ำมะพร้าวอ่อน โดยที่ไม่ต้องใช้น้ำตาล*

ข้าวไก่หรรษา

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

น่องไก่	4	น่อง
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

ไส้

กุ้งซีแฮ้หรือแชบ๊วย	1/2	ถ้วย
แห้วต้มหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	1/4	ถ้วย
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	1/4	ถ้วย
เห็ดหอมหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	1/4	ถ้วย
เห็ดหอมแช่น้ำจนนุ่มหั่นเป็นชิ้น	2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่ขาวของไข่ไก่	1	ฟอง
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
น้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

- ล้างน่องไก่ให้สะอาด แล้วใช้มีดค่อยๆ เลาะเอากระดูกออก โดยเริ่มจากส่วนน่องจนถึงกระดูก แล้วปลิ้นเอากระดูกออก กลับเนื้อน่องให้เหมือนเดิม
- ทำไส้โดยล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวและหาง ซับน้ำให้แห้ง แล้วใช้มีดตบกุ้งใส่ลงในอ่าง ผสมตามด้วยแห้ว เห็ดหอม แครอท ไข่ขาว เกลือ พริกไทย น้ำมันงา น้ำมันหอย แป้งข้าวโพด ต้นหอม ผสมจนเข้ากันดี
- นำไส้ยัดใส่ไก่จนเต็ม เย็บด้วยด้ายให้สนิท ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางจนร้อนจัด นำน่องไก่ลงทอดจนสุกเหลืองทั้งสองด้าน ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน
- ทำซอสสีส้ม โดยนำแครอทต้มในน้ำซุปไก่ แล้วนำมาปั่นกับนม 1 ถ้วย แล้วปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย นำไปตั้งไฟใส่แป้งข้าวโพดเคี่ยวให้ข้น ยกลง
- ทำซอสสีเขียวโดยนำผักโขมมาต้มแล้วนำมาปั่นกับน้ำซุปไก่ $^1/_2$ ถ้วย กรองเอาแต่น้ำแล้วปรุงรสด้วยเกลือพริกไทย นำไปตั้งไฟใส่นม $^1/_2$ ถ้วย และแป้งข้าวโพดเคี่ยวให้ข้น ยกลง
- จัดใส่จาน เสิร์ฟกับผักต้ม ราดด้วยซอสหรรษาสองสี

method

นางสาวปาณิสรา วิวัฒน์สาครกุล *ผู้ปรุง* นางสาวประภารัตน์ กตเวทิตาวงค์ *ผู้ช่วย*
นางสาวโสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์ *อาจารย์ที่ปรึกษา* *มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*

น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ

ซอสหรรษา

แครอทหั่น	$^1/_2$	ถ้วย (ซอสสีส้ม)
ผักโขม (ไทย)	1	ถ้วย (ซอสสีเขียว)

นมสด	1 $^1/_2$	ถ้วย
น้ำซุปไก่	2	ถ้วย
เกลือป่น	$^1/_4$	ช้อนชา
พริกไทยป่น	$^1/_4$	ช้อนชา
แป้งข้าวโพดเพื่อทำให้ซอสข้น	1	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ข้าวเหนียวนึ่งสุก	400	กรัม

ส้มตำ

แตงกวาสับ	300	กรัม
แครอทสับ	100	กรัม
มะเขือเทศเอาไส้ออก	50	กรัม

Ingredients

ข้าวปั้นส้มตำไก่ทอด

ถั่วฝักยาว	30	กรัม
กุ้งแห้ง (สำหรับโรยหน้า)	30	กรัม
ถั่วลิสงคั่ว (สำหรับโรยหน้า)	30	กรัม
เต้าหู้ทอด	40	กรัม

ผักสำหรับจัด

กะหล่ำปลีม่วง

น้ำยำ

น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว (สำหรับตำ)	10	กรัม
มะเขือเทศ (สำหรับตำ)	10	กรัม

วิธีการปรุง

ส้มตำ

- นำกระเทียม พริกขี้หนู ถั่วฝักยาว มะขามป้อมตำให้เข้ากัน ใส่ถั่วลิสงคั่ว มะเขือเทศ ตำให้ละเอียด ใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก และน้ำตาลปีบ คนให้เข้ากัน
- นำแตงกวา แครอท ที่เตรียมไว้ผสมให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำยำคลุกให้เข้ากัน ใส่มะเขือเทศ ผสมให้เข้ากัน ตักใส่ในกะหล่ำปลีม่วงที่เตรียมไว้ โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว และกุ้งแห้ง

ไก่ทอด

- นำไก่ไปล้างให้สะอาด
- หมักกับกระเทียม พริกไทยรากผักชี
- ตั้งน้ำมันให้ร้อนด้วยไฟกลาง
- นำไก่ไปชุบแป้งทอดกรอบแล้วนำไปคลุกกับงาขาวที่เตรียมไว้
- นำไปทอดจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้จัดใส่จาน

วิธีเสิร์ฟ

นำข้าวเหนียวที่หุงสุกแล้วมากดเป็นรูปที่ต้องการแล้วนำไปจัดในจานที่วางไก่และส้มตำไว้ก่อนหน้านี้

method

นางสาววาสนา ประทุม *ผู้ปรุง* **นางสาวศิรินทร์พร สินธุวงศ์** *ผู้ช่วย*
นางมรรษณา จัดดี *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง*

กระเทียม	10	กรัม
พริกขี้หนูสวน	5	เม็ด
มะขามป้อม	20	กรัม

ไก่ทอด

โคนปีกไก่	350	กรัม
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
งาขาวคั่ว	8	ช้อนโต๊ะ
แป้งทอดกรอบเล็กน้อย		
น้ำสะอาดสำหรับผสมแป้งทอดกรอบ		

คำอิ่ม ยิ้มอร่อย

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ข้าวปั้นคำอิ่ม

ข้าวหอมมะลิ	300	กรัม
แครอท	1	หัว
ฟักทอง	200	กรัม
หน่อไม้ฝรั่ง	100	กรัม
งาขาว	1	ช้อนโต๊ะ
งาดำ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

ข้าวปั้นคำอิ่ม

- นำข้าวหอมมะลิมาหุงให้มีลักษณะที่เหนียวพอประมาณ พักไว้
- หั่นแครอท ฟักทอง หน่อไม้ฝรั่ง เป็นแท่งยาว ขนาดเท่าๆ กัน แล้วนำไปลวกในน้ำร้อนให้สุกพักไว้
- นำข้าวที่หุงเตรียมเอาไว้มาแผ่บนเสื่อ สำหรับม้วนข้าวให้เต็ม จากนั้นนำงาโรยบนข้าวให้ทั่ว นำเสื่ออีกผืนประกบด้านบนข้าว แล้วกลับด้านข้าวให้ด้านที่มีงาโรยอยู่ด้านล่าง
- นำแครอท ฟักทอง หน่อไม้ฝรั่งที่เตรียมไว้ จัดวางเรียงให้เป็นไส้สวยงาม แล้วจึงม้วนข้าวให้แน่น จะได้ข้าวที่เป็นแท่งยาวกลม
- จากนั้นใช้มีดที่มีความคมตัดข้าวปั้นออกเป็นคำๆ จัดเสิร์ฟ

ซี่โครงหมูอ่อนอบยิ้มอร่อย

- นำซี่โครงหมูอ่อนมาหั่นชิ้นพอดีคำ
- ตั้งหม้อต้มน้ำให้ร้อน ใส่ซี่โครงหมูอ่อนลงไปเคี่ยวจนกว่าจะเปื่อย แล้วจึงตักขึ้นมาพักไว้ก่อน
- นำน้ำซุปที่ได้มาเคี่ยวกับหอมหัวใหญ่ แครอท ให้ได้น้ำซุปที่มีความหวาน
- ใส่ตระไคร้ ข่า หอมแดง ที่เตรียมไว้ลงไปเคี่ยว
- เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ จนน้ำซอสเริ่มเหนียวและข้นชิมรสชาติ จากนั้นนำซี่โครงหมูอ่อนลงไปเคี่ยวในน้ำซอสให้น้ำซอสซึมเข้าไปในเนื้อหมู จากนั้นตักเสิร์ฟคู่กับข้าวปั้น

method

นางสาววิมลรัตน์ ณ เสือ *ผู้ปรุง* **นายนวพล วสุธีรากร** *ผู้ช่วย*
นางสาวโสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์ *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*

ซี่โครงหมูอ่อนอบยิ้มอร่อย

ซี่โครงหมูอ่อน	400	กรัม
ซอสมะเขือเทศ	1	ถ้วย
น้ำมันหอยนางรม	$^1/_3$	ถ้วย
ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุป	1	ถ้วย
ตะไคร้ซอยละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ข่าซอยละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอยละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
แครอท	1	หัว
หอมหัวใหญ่	2	ลูก

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ส่วนผสมข้าวผัด

ข้าวสวย	3 1/2	ถ้วย
เนยสด	1/4	ถ้วย
เนื้อไก่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1	ถ้วย
กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
สับปะรดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/2	ถ้วย

Ingredients

น่องไก่เลิศรส

พริกหวานเขียว แดง	1/4	ถ้วย
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/4	ถ้วย
เมล็ดถั่วลันเตา	1/4	ถ้วย
มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/4	ถ้วย
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าลวกสุก	1/4	ถ้วย
ซอสหอยนางรม	3	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา

ส่วนผสมไก่

น่องไก่ (เลาะกระดูกและเนื้อออกบางส่วน)	8	น่อง
รากผักชี	5	ราก
ลูกผักชีคั่วป่น	1	ช้อนชา
ยี่หร่าคั่วป่น	1/2	ช้อนชา
กระเทียม	10	กลีบ

วิธีการปรุง

วิธีทำไก่

- นำน่องไก่มาล้างให้สะอาด เฉาะกระดูกและเนื้อออก บางส่วน พักไว้
- โขลกกระเทียม รากผักชี ยี่หร่า ลูกผักชี และพริกไทย ให้ละเอียด นำมาหมักกับไก่ที่เตรียมไว้ แล้วปรุงรสด้วยซอสปรุงรส พักไว้ 30 นาที

วิธีทำข้าวผัด

- เจียวกระเทียมกับเนยพอหอม นำเนื้อไก่ลงผัด และเติมหอมใหญ่
- ใส่สับปะรด พริกหวาน แครอท มะเขือเทศ และเมล็ดถั่วลันเตา ผัดพอเข้ากัน ใส่ข้าว ปรุงด้วยซอสหอยนางรม พริกไทยป่น ผัดพอเข้ากัน
- นำข้าวผัดที่ได้บรรจุลงในน่องไก่ที่เตรียมไว้ เย็บด้วยเชือก
- นำน่องไก่ที่เตรียมไว้ลงทอดน้ำมันเล็กน้อย จนเหลือง นำเข้าอบก่อนเสิร์ฟด้วยอุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ นาน 5 นาที

วิธีทำยำผลไม้

- ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว พริกขี้หนูบุบ ให้เข้ากัน
- ใส่ผลไม้ทุกชนิด คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยกุ้งแห้งและถั่วลิสง เคล้าพอเข้ากัน

จัดเสิร์ฟ

ก่อนเสิร์ฟ นำไก่เข้าเตาอบพอร้อน จัดใส่จาน จัดเสิร์ฟคู่กับยำผลไม้ ฟักทอด และผักสด

method

นายอมรฤทธิ์ เปล้าคูหา *ผู้ปรุง* **นางสาวศิริโสภา จุนเดิน** *ผู้ช่วย*
นางสาวอภิญญา มานะโรจน์ *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล (วิทยาเขตโชติเวช)*

พริกไทย	2	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
ส่วนผสมยำผลไม้		
สับปะรดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/4	ถ้วย
แอปเปิ้ลหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/4	ถ้วย
ฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/4	ถ้วย
ชมพู่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/4	ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	2	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	1/4	ถ้วย
พริกขี้หนูสวนบุบ	1	เม็ด
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำสับปะรด	1	ช้อนโต๊ะ

มัจฉาท่องสมุทร

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ส่วนผสมข้าว

ข้าวสารมะลิ	250	กรัม
ข้าวมันปู	50	กรัม
น้ำเปล่า	550	กรัม
แครอท	250	กรัม

ส่วนผสมข้าวผัด

กุ้งชีแฮ้	100	กรัม
เนื้อปู	50	กรัม
ปลาหมึกนึ่ง	100	กรัม
เนื้อปลากะพงนึ่ง	100	กรัม
แครอทนึ่ง	50	กรัม
ข้าวโพดอ่อนหั่นแว่น	50	กรัม

วิธีการปรุง

วิธีหุงข้าว

- บดแครอทกับน้ำให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง
- หุงข้าวกับน้ำแครอทให้สุกนุ่มเสมอกัน

วิธีทำข้าวผัด

- น้ำมันพืชตั้งไฟพอร้อน ใส่กระเทียมสับผัดให้หอม
- ผัดแครอท ข้าวโพด ตามด้วยกุ้ง ผัดให้สุก
- ใส่ข้าวผัดเข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย
- ใส่เนื้อปู ปลาหมึก เนื้อปลา เม็ดทานตะวัน เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ผัดให้เข้ากัน ชิมรสชาติให้กลมกล่อม
- ใส่ต้นหอมซอยลงไปผัดให้เข้ากัน

วิธีทำผักชุบแป้งทอด

- ละลายแป้งโกกิและน้ำเปล่าให้เข้ากันจนเนียน
- แครอท หน่อไม้ฝรั่ง จุ่มในแป้งที่เตรียมไว้ทอดให้สุกเหลืองกรอบ

method

นางสาวนันทา รังวัสสา *ผู้ปรุง* **นางสาวยวนใจ อุทัยบาล** *ผู้ช่วย*
นางสาวศิริลักษณ์ แซ่ลิ้ม *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษามหาสารคาม*

ต้นหอมซอยฝอย	20	กรัม
เม็ดทานตะวัน	20	กรัม
มะม่วงหิมพานต์ทอด	20	กรัม
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1/8	ช้อนชา
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมผักชุบแป้งทอด

แป้งโกกิ	50	กรัม
น้ำเปล่า	50	กรัม
แครอทหั่นยาว 1 นิ้ว	40	กรัม
หน่อไม้ฝรั่งหั่นยาว 1 นิ้ว	40	กรัม

ไข่ตุ๋นแฟนตาซี

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ไข่ไก่	8	ฟอง
น้ำซุป	4	ช้อนโต๊ะ
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	4	ช้อนโต๊ะ
สาหร่าย	4	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลันเตา	4	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	4	ช้อนโต๊ะ
นมสด	4	ช้อนโต๊ะ
หมูสับ	200	กรัม
ข้าว	4	ถ้วย

วิธีการปรุง

- ต้มน้ำซุปกระดูกหมู
- ผสมไข่ไก่ น้ำซุป แครอท ถั่วลันเตา สาหร่าย หมูบด ซีอิ๊วขาว นมสด ตีให้เข้ากัน โดยไม่ต้องตีไข่ให้ขึ้นฟู
- เทลงในภาชนะที่เตรียมไว้
- ใส่ในไมโครเวฟ โดยใช้ไฟปานกลาง 6-7 นาที
- ตกแต่งให้สวยงาม

method

นางสาวอรพินท์ พงษ์ธรรม *ผู้ปรุง* **นางสาวตุลลิยา ทิวงศ์ษา** *ผู้ช่วย*
นางสาวอภิรดา รินพล *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่*

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ส่วนผสมเนื้อหมูสำหรับห่อข้าว

เนื้อหมูสันในแล่บาง	400	กรัม
พริกไทยป่น	2	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
ซอสหอยนางรม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
งาขาว	1	ช้อนโต๊ะ

Ingredients

ข้าวผัดเบญจรงค์ห่อผ้า

ส่วนผสมข้าวผัด

ข้าวสวย	3	ถ้วย
กุ้งทะเลหั่นสี่เหลี่ยม	3/4	ถ้วย
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
ขิงสับ	1	ช้อนโต๊ะ
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าลวกสุก	1/4	ถ้วย
พริกหวานแดง เหลือง หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/2	ถ้วย
สับปะรดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/2	ถ้วย
ถั่วฝักยาวซอย	1/4	ถ้วย
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด	1/4	ถ้วย
มะม่วงเปรี้ยวหั่น	2	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา
ซอสหอยนางรม	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา

วิธีการปรุง

- หมักเนื้อหมูด้วยเครื่องปรุงทั้งหมด ยกเว้นงาขาว ประมาณครึ่งชั่วโมง
- นำหมูที่ได้มากรุใส่พิมพ์
- เจียวกระเทียมกับน้ำมันมะกอกพอหอม ใส่ขิงลงผัดพอหอม ใส่กุ้งลงผัด เติมแครอท พริกหวาน ถั่วฝักยาว ผัดเล็กน้อย เติมข้าวลงผัด ใส่ซอสปรุงรส น้ำมันหอย น้ำปลา พริกไทย สับปะรด ผัดพอเข้ากัน ชิมรส ใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ มะม่วงสับ ตักขึ้น
- นำข้าวที่ผัดได้ ตักใส่พิมพ์หมูที่เตรียมไว้ จนเต็ม ปิดปากพิมพ์ด้วยปลายขอบของแผ่นหมู คว่ำลงเคาะออกจากพิมพ์ วางลงบนแผนสับปะรด โรยด้วยงา นำเข้าอบนาน 10-15 นาที ด้วยอุณหภูมิ 450 องศาฟาเรนไฮต์
- ยำผลไม้ นำส่วนผสมทุกอย่างมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรส จัดเสิร์ฟกับข้าวอบที่ได้
- อาจเสิร์ฟกับผักชุบแป้งทอดและผักสดต่างๆ ตามชอบ

method

นายเชาวลิต อุปฐาก *ผู้ปรุง* **นายพิพัฒน์กมล ธนะสิทธิ์** *ผู้ช่วย*
นายเจตนิพัทธ์ บุณยสวัสดิ์ *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล (วิทยาเขตโชติเวช)*

ส่วนผสมของยำผลไม้

ฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/4	ถ้วย
ชมพู่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/4	ถ้วย
สับปะรดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/4	ถ้วย
มะเขือเทศเชอรี่ผ่าครึ่ง	6	ลูก
พริกขี้หนูสับ(5 เม็ด)	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำสับปะรด	1	ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	1/4	ถ้วย

ข้าวผัดห้าสหาย

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ข้าวสุก	4	ถ้วย
หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/2	ถ้วย
มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/2	ถ้วย
เมล็ดถั่วลันเตา	1/2	ถ้วย
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/2	ถ้วย
ข้าวโพดต้มสุกแกะเมล็ด	1/2	ถ้วย
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา
ผักชี	2	ต้น

วิธีการปรุง

- ลวกกุ้งให้สุก
- ใส่น้ำมัน ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่กระเทียม ผัดให้หอม
- ใส่แครอท หอมใหญ่ ถั่วลันเตา ข้าวโพด กุ้ง ใส่ไข่ลงในกระทะ คนให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วย น้ำมันพืช ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย น้ำมันหอย คนให้เข้ากัน
- ใส่ข้าวลงไป คนให้เข้ากัน ใส่มะเขือเทศกับต้นหอม
- ใส่พริกไทยรับประทานกับแตงกวา มะนาว ต้นหอม

method

นางสาวพิจิตรา พันธุ์ทอง *ผู้ปรุง* **นางสาวอารีย์ ทองนิโรจน์** *ผู้ช่วย*
นางสาวปวีณา จันทา *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยสารพัดช่างพระนครศรีอยุธยา*

ต้นหอม	2	ต้น
แตงกวา	3	ลูก
มะนาว	2	ผล
กุ้งสด	15	ตัว
ไข่ไก่	3	ฟอง
น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ

ข้าวผัดมหัศจรรย์

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ข้าวสวย	2	ถ้วย
หมูสับ	100	กรัม
กุ้ง (ทอดผ่าครึ่ง)	2 1/2	ตัว
ถั่วลันเตา	2	ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
สับปะรดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ
แครอท (สลัก)	2	ช้อนโต๊ะ
กุนเชียงหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1	ช้อนโต๊ะ
กุนเชียง (หั่นกลม)	1	ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพด	2	ช้อนโต๊ะ
เผือกหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

- นำหมูสับมาหมักด้วยพริกไทย น้ำมันหอย กระเทียมสับ และเกลือป่น เคล้าให้เข้ากัน ทิ้งไว้ 3-5 นาที
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันใช้ไฟปานกลางให้น้ำมันร้อน นำหมูที่หมักไว้มาผัดให้เหลืองหอม ตามด้วยกุนเชียง และแครอท ถั่วลันเตา เผือก ข้าวโพด ผัดให้เข้ากัน เติมซอสปรุงรส $^{1}/_{2}$ ช้อนโต๊ะ ผัดอีกครั้งให้ทั่ว
- นำข้าวสวยลงไปผัดกับส่วนผสมให้เข้ากัน และตามด้วยสับปะรด มะเขือเทศ ผัดส่วนผสมให้เข้ากันและเติมซอสปรุงรสที่เหลือทั้งหมด ผัดอีกครั้งให้เข้ากัน ปิดไฟ ตักขึ้นใส่จานที่จัดเตรียมไว้ และตกแต่งด้วยกุ้งลงบนข้าวผัด พร้อมรับประทาน

method

นายวีระ ผิวเกลี้ยง *ผู้ปรุง* **นางสาววัลภา ไหลธรรมนูญ** *ผู้ช่วย*
ประเภท *ประชาชน*

เครื่องปรุง

น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1 $^{1}/_{2}$	ช้อนชา
พริกไทยป่น	$^{1}/_{2}$	ช้อนชา
กระเทียมสับ	1	ช้อนชา
เกลือป่น	$^{1}/_{4}$	ช้อนชา
น้ำมันหอย	1	ช้อนชา

ข้าวผัดปลาไข่

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ส่วนผสมข้าวผัด

ข้าวสวย	3 1/2	ถ้วย
มะม่วงซอย	2	ช้อนโต๊ะ
สับปะรดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าหั่นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน	2	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมน้ำพริกสำหรับคลุก

กะปิเผา	1	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งทอด	3	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูซอย	2	เม็ด
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำสับปะรด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

วิธีทำน้ำพริกสำหรับคลุกข้าว

- โขลกกะปิ พริกขี้หนู พอแตก ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำสับปะรด ชิมรส
- นำข้าวสวย น้ำพริก มะม่วงซอย และกุ้งแห้งป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน

วิธีทำไข่วงเดือน

- นำไข่แดงมาปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก
- นำไข่ขาว น้ำสะอาด คนให้เข้ากัน เทใส่พิมพ์เค้กที่ทาน้ำมันแล้วนำไปนึ่งพอสุก นำไข่แดงวางลงบนไข่ขาว แล้วใช้พิมพ์กดเป็นรูปทรง

วิธีทำปลาไข่ชุบแป้งทอด

- ผสมแป้งชุบทอดกับน้ำปูนใส ให้เข้ากัน แล้วนำปลาไข่ชุบแป้ง คลุกกับเกล็ดขนมปัง แล้วนำไปทอดให้สุกเหลือง

การเสิร์ฟ

นำข้าวอัดใส่พิมพ์จัดใส่จาน จัดกับปลาไข่ทอดและไข่วงเดือน รับประทานกับผักสดต่างๆ

method

นายอุดม วรทรัพย์ *ผู้ปรุง* **นางสาวทหัยชนก ธัญญเจริญ** *ผู้ช่วย*
นางสาวสุพรรณิการ์ โกสุม *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล (วิทยาเขตโชติเวช)*

ส่วนผสมปลาไข่ชุบแป้งทอด

ปลาไข่	8	ตัว
แป้งชุบทอด	3	ช้อนโต๊ะ
เกล็ดขนมปัง	$^{3}/_{4}$	ถ้วย
น้ำปูนใส	$^{1}/_{4}$	ถ้วย

ส่วนผสมไข่วงเดือน

ไข่แดง (ไข่เค็ม)	1	ฟอง
ไข่เป็ด (ใช้แต่ไข่ขาว)	3	ฟอง
น้ำสะอาด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

ข้าวผัดปลาทูทรงเครื่อง

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ข้าวกล้องหุงสุก	4	ถ้วย
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/2	ถ้วย
เมล็ดข้าวโพดต้มสุก	1/2	ถ้วย
เห็ดฟางหั่นบาง	1/2	ถ้วย
ปลาทูทอดแกะเนื้อ	4	ตัว
ตับหมูสับละเอียด	1/2	ถ้วย
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	4	ฟอง
น้ำมันพืชสำหรับผัด	4	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 1/2	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

- ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่กระเทียม ผัดพอเหลือง และใส่ตับหมูลงผัดให้สุกเล็กน้อย จากนั้นใส่เนื้อปลาทู
- ใส่เห็ดฟาง แครอท ข้าวโพด ลงผัด
- ใส่ข้าว ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว และซอสหอยนางรม โรยพริกไทยป่น
- นำข้าวผัดใส่ในไข่เจียวที่ทอดเป็นแผ่นบาง ห่อข้าวเป็นรูปสามเหลี่ยม แล้วมัดด้วยต้นดอกกุยช่ายที่ลวกแล้ว ตกแต่งด้วยต้นหอมซอย ผักชีเด็ดเป็นใบ มะเขือเทศหั่น ผักกาดหอม

method

นางสาวศศิมา ปานพรหม *ผู้ปรุง* **นายเอกพงษ์ เผ่าตี๊ะใจ** *ผู้ช่วย*
นายนักสิทธิ์ ปัญโญใหญ่ *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่*

ซอสหอยนางรม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	เล็กน้อย	
ผักชี ต้นหอม	2	ต้น
มะเขือเทศและผักกาดหอมสำหรับตกแต่ง		
ดอกกุยช่าย		

ขนมจีนน้ำยาแครอท

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

เครื่องแกง

พริกแห้ง	25	กรัม
กระเทียม	100	กรัม
หอมแดง	100	กรัม
ตะไคร้	100	กรัม
ข่า	25	กรัม

แครอท	200	กรัม
กระชาย	200	กรัม
เนื้อไก่	300	กรัม
น้ำซุปผัก	4	ถ้วย
เกลือ	$^1/_2$	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

- นำพริกแห้ง ข่า ตระไคร้ แครอท กระชาย มาต้มในน้ำ 1 $^{1}/_{2}$ ถ้วย
- เสร็จแล้วนำมาใส่เครื่องปั่น ป่นให้ละเอียด
- นำกะทิตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงเทผสมกัน เคี่ยวประมาณ 45 นาที
- ใส่น้ำปลา คนให้ทั่ว ตั้งไฟไปเรื่อยๆ
- นำขนมจีนมาม้วน จัดแต่งให้สวยงาม เสิร์ฟพร้อมผักสด ถั่วงอกดิบ กะหล่ำปลีซอย ถั่วผักยาวซอย ใบแมงลัก หรือผักตามชอบ
- เสิร์ฟพร้อมเครื่องปรุง พริกป่น น้ำปลา หรือไข่ต้ม

method

นายณัฐวุฒิ จรรยาภูมิ *ผู้ปรุง* **นางเจียรนัย จรรยาภูมิ** *ผู้ช่วย*

ประเภท *ประชาชน*

กะทิ	4	ถ้วย
ขนมจีน	400	กรัม

เครื่องปรุง

น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปผัก (น้ำเปล่า 5 ถ้วย หัวไชเท้า แครอท มันฝรั่ง หอมหัวใหญ่ อย่างละ 200 กรัม เคี่ยวให้เหลือ 4 ถ้วย)		

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ส่วนผสมสำหรับผัดเส้น

เส้นหมี่แห้ง	1 ห่อ	(170 กรัม)
หัวกะทิ	1/2	ถ้วย
หางกะทิ	1	ถ้วย
ซอสมะเขือเทศเข้มข้น	2	ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอกเด็ดหาง	200	กรัม
ใบกุยช่าย	50	กรัม

Ingredients

หมี่กะทิบัวผุด

ส่วนผสมบัวผุด

เนื้อปลากรายขูด	200	กรัม
ไข่แดงของไข่เค็มดิบ	2	ฟอง
รากผักชีหั่นเล็กๆ	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่นเล็กๆ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา

ส่วนผสมหน้ากะทิ

เนื้อหมูบด	100	กรัม
กุ้งสับ	100	กรัม
เต้าเจี้ยวขาว	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	1/2	ถ้วย
หัวกะทิ	1/2	ถ้วย

วิธีการปรุง

ผัดเส้น

- แช่เส้นหมี่ในน้ำ 15 นาที เทน้ำออก พักให้สะเด็ดน้ำ
- นำหางกะทิและหัวกะทิตั้งไฟพอแตกมัน ใส่ซอสมะเขือเทศเข้มข้น ผัดให้เข้ากัน ใส่เส้นหมี่ผัดให้เข้ากัน จนเกือบแห้งใส่ถั่วงอก ใบกุยช่าย ผัดพอเข้ากัน ยกลงพักไว้

บัวผุด

- รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกให้เข้ากัน นำไปผสมกับเนื้อปลากรายขูด นวดให้เข้ากันจนเหนียว
- ไข่แดงของไข่เค็มดิบ 1 ฟอง ผ่า 8 ชิ้น ปั้นให้กลม นำเนื้อปลาที่นวดเหนียวแล้ว หุ้มไข่แดงให้มิด นำไปนึ่ง 15-20 นาทีจนสุก พักให้เย็น จึงผ่าครึ่งพักไว้

หน้ากะทิ

- หัวกะทิตั้งไฟให้แตกมัน ใส่หมูบดและกุ้งสับ ผัดให้สุก
- ใส่เต้าเจี้ยวขาว หอมแดงซอย ผัดให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียกและน้ำตาลปี๊บให้ออกรสเค็มนำ เปรี้ยวและหวานเล็กน้อย ยกลงพักไว้

ไข่ฝอย

- ไข่เป็ดตีให้เข้ากัน นำกระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำมัน เอียงกะทะให้น้ำมันไหลทั่วกระทะ ใส่ไข่กรอกให้บางๆ จนไข่สุก พักให้เย็น
- นำไข่กรอกมาม้วนและหั่นฝอย ไว้สำหรับโรย

method

วิธีจัดเสริฟ

นำเส้นหมี่และบัวผุดใส่จาน จัดผักสดเคียงข้าง ราดด้วยหน้ากะทิ โรยไข่ฝอย เวลารับประทานจิ้มมะนาว เพื่อให้รสเข้มข้นขึ้น

นางสาวกาญจนา ฉิ่งรักษา *ผู้ปรุง* **นายอนุพันธ์ ทรัพย์ชิด** *ผู้ช่วย*
นางสุกัญญา อู่ทอง *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาธนบุรี*

น้ำปลา	2 - 3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2 - 3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ	1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมไข่ฝอย

ไข่เป็ด	1	ฟอง
น้ำมันพืช	1 - 2	ช้อนชา

ผักสด หัวปลี ถั่วงอกเด็ดหาง ใบบัวบก มะนาว ผ่าซีก

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กธัญพืช	400	กรัม
ถั่วแดงหลวงต้มสุก	120	กรัม
องุ่น	100	กรัม
ไข่แดงไข่ไก่	8	ฟอง

Ingredients

กุ้งเส้นกะเพรากรอบ

ส่วนผสมผัดกระเพรา

กุ้งลวกสุก	300	กรัม
น้ำพริกผัดกระเพรา	160	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	120	กรัม
น้ำปลา	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
ใบกะเพรา	50	กรัม

ใบมะกรูดซอย	20	กรัม
แครอท	200	กรัม
น้ำซุป	150	กรัม
ใบกะเพราทอดกรอบ	20	กรัม

วิธีการปรุง

- นำไข่แดงไข่ไก่มากรองด้วยกระชอนถี่ๆ หลังจากนั้นนำไข่ที่กรองแล้วใส่กรวยโรยไข่เป็นตาข่าย ไข่สุก นำขึ้นจากกระทะ พักไว้
- นำแครอทผสมน้ำซุป บดให้ละเอียด
- นำกระทะตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำมันถั่วเหลือง นำน้ำพริกกะเพราผัดให้หอม ตามด้วยกุ้งต้มสุก และองุ่น
- ตามด้วยแครอทที่ผสมกับน้ำซุป พร้อมปรุงรสด้วยน้ำปลา
- นำเส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัดในกระทะ จนกระทั่งเส้นก๋วยเตี๋ยวนุ่ม โรยใบกะเพรา ใบมะกรูดซอย ยกลงห่อด้วยไข่ที่โรยเป็นตาข่าย ตกแต่งด้วยใบกะเพราทอดกรอบ

method

นายเอกสิทธิ์ สมบัติพูนผล *ผู้ปรุง* **นางสาวจุฑาทิพย์ มานะวัฒนวงศ์** *ผู้ช่วย*
นางสาวสุขใจ เพื่อนพงษ์ *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวะนครปฐม*

ข้อเสนอแนะ

- ความหวานได้จากการนำเนื้อแครอทมาบดละเอียด แครอทยังมีเบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งจะเปลี่ยนรูปเป็นวิตามินเอ ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต่อต้านโรคหวัด ป้องกันอาการผิดปกติในกระดูก โรคผิวหนังและรักษาสายตา
- **ใบกะเพรา** สามารถแก้โรคท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม ขับเสมหะได้
- **ถั่วแดง** มีใยอาหารชนิดละลายน้ำได้สูง ยังมีโปรตีนและฟอสฟอรัสที่สูงอีกด้วย
- **องุ่น** สารอาหารที่สำคัญคือ น้ำตาล สารอาหารจำพวกกรดอินทรีย์ วิตามินซี ยังมีเหล็กและแคลเซี่ยม นอกจากนี้มีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง บำรุงหัวใจ แก้กระหาย ขับปัสสาวะ

ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่สอดไส้

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

เส้นก๋วยเตี๋ยวแผ่นใหญ่	520	กรัม
เนื้อไก่สับ	420	กรัม
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1	ถ้วย
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1	ถ้วย
ขึ้นฉ่ายซอย	1/2	ถ้วย
พริกไทยป่น	1/2	ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่	1/2	ช้อนโต๊ะ
ซอสถั่วเหลือง (ซอสปรุงรส)	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	5	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

- นำเส้นก๋วยเตี๋ยวใส่ลังถึงนึ่งไฟแรง ประมาณ 2-3 นาที พักไว้ให้เย็น
- ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมัน นำหอมใหญ่ที่หั่นผัดพอสุก เติมผงกะหรี่ แครอท ไก่สับผัดพอไก่สุก
- ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสมะเขือเทศผัดให้แห้ง โรยพริกไทย คื่นฉ่าย ซอยปิดไฟ
- นำเส้นก๋วยเตี๋ยวที่พักไว้ ตักไส้ใส่ตรงกลาง ม้วนให้แน่น แล้วตัดเป็นชิ้นขนาดพอคำ จัดใส่จานที่จัดตกแต่งอย่างสวยงามเสิร์ฟ

method

นางสาวประภาพรรณ์ วิเศษเพ็ง *ผู้ปรุง* **นางอรวิไล มหามาตย์** *ผู้ช่วย*
ประเภท *ประชาชน*

เมนู

ขนมหวานประเภทแกง

ต้มกะทิสายบัวมะดัน

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

กะทิ	2 1/2	ถ้วย
น้ำอ้อย	1/2	ถ้วย
ปลาทูนึ่ง	2	ตัว
น้ำมะดัน	4	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	50	กรัม
พริกไทย	1/4	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1/9	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1/4	ถ้วย
สายบัว	300	กรัม

วิธีการปรุง

- โขลกพริกไทย หอมแดง กะปิเข้าด้วยกัน
- นำสายบัวไปลวกน้ำ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
- นำกะทิตั้งไฟ คอยคนอย่าให้แตกมัน
- ใส่น้ำปลา น้ำมะตัน น้ำอ้อย
- พอเดือดใส่ปลาทู ใส่สายบัว รอจนเดือด แล้วจึงตักใส่จานเสิร์ฟ

method

นายณัฐวุฒิ จรรยาภูมิ *ผู้ปรุง* **นางเจียรนัย จรรยาภูมิ** *ผู้ช่วย*
ประเภท *ประชาชน*

แกงจืด 4 สหาย

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

หมูหมัก

หมูบด	200	กรัม
วุ้นเส้น	15	กรัม
สาหร่าย	5	กรัม
กระเทียม	10	กรัม
พริกไทย	1/4	ช้อนชา
ซอส	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
น้ำมันหอย	1	ช้อนชา

น้ำสต๊อก

น้ำ	2500	มิลลิลิตร
กระดูกหมู หัวไชเท้า		

วิธีการปรุง

หมูหมัก

- นำหมูบดมาผสมกับสาหร่าย วุ้นเส้น จากนั้นโขรก กระเทียมใส่ลงไปพร้อมกับเครื่องปรุง ทิ้งไว้ 30 นาที

น้ำสต๊อก

- ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่กระดูกลงไป จากนั้นหรี่ไฟปานกลาง ทิ้งไว้ประมาณชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง

แกงจืด 4 สหาย

- ตั้งน้ำสต๊อกทิ้งไว้ จากนั้นให้นำแตงกวา แครอท หัวไชเท้า บวบที่คว้านไส้ออกแล้วมายัดไส้ด้วยหมูบดที่เตรียมไว้ โดยให้กุ้งอยู่ตรงกลาง ยัดจนแน่น พอน้ำสต๊อกเดือดให้นำแตงกวา บวบ แครอท หัวไชเท้า ที่ยัดไส้เรียบร้อยแล้วใส่ลงไปในหม้อจนเดือดให้หรี่ไฟให้อ่อน ทิ้งไว้สักพักรอจนแตงกวา แครอท หัวไชเท้าพอสุกใส่เต้าหู้ไข่ ปิดแก๊ส แล้วโรยด้วยขึ้นฉ่าย ตักใส่ถ้วยตกแต่งด้วยไข่กุ้ง

method

นางสาวสุนีย์ ว่องไว *ผู้ปรุง* **นางสาวมาริยาท อินต๊ะวิชา** *ผู้ช่วย*
นางสาวอภิรดา ริบพล *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่*

แกงจืด 4 สหาย

แตงกวา หัวไชเท้า ที่คว้านแล้วอย่างละ	70	กรัม
บวบคว้าน	70	กรัม
เกลือ	2	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา
ซอส	1	ช้อนชา
กุ้ง	12	ตัว
เต้าหู้ไข่	2	ก้อน
ขึ้นฉ่าย	30	กรัม
หัวไชเท้า	70	กรัม
แครอท	70	กรัม

อันหวาน
รางวัลรองชนะเลิศ
อันดับที่ 2

แกงสัมเด็กกรุงเก่า

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

กะทิ	$^1/_2$	ช้อนชา
พริกแห้ง	20	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
กระชาย	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	50	กรัม
กุ้งสดลวก	50	กรัม
มะนาว	50	กรัม
สับปะรด	300	กรัม
แครอท	300	กรัม
มะเขือเทศ	150	กรัม

ingredients

วิธีการปรุง

- ตำส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด แล้วตักใส่ถ้วยพักไว้ก่อน
- นำส่วนผสมน้ำแกงมาปั่นรวมกัน แล้วคั้นกากออกให้ได้น้ำ 4 ถ้วยตวง แล้วพักไว้ก่อน
- ผสมไข่ ซีอิ๊วขาว แป้งโกกิ ชะอม ให้เข้ากัน พักไว้ก่อน
- เทน้ำมันใส่กระทะ พร้อมนำชะอมลงทอดพอสุก ตักขึ้นพักให้เย็น ตัดให้เป็นรูปตามต้องการ
- นำส่วนผสมน้ำแกงใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่ส่วนผสมพริกแกงที่ตำไว้แล้วพอเดือดอีกครั้งใส่มะขาม เกลือ น้ำตาลปี๊บ ซอสมะเขือเทศ ผสมแครอท พอเดือดอีกครั้งใส่กุ้งสดพอกุ้งสุกยกลง
- นำชะอมที่ทอดและตัดไว้สวยงาม มาเรียงใส่ถ้วยให้สวยแล้วเอาน้ำแกงลาดยกเสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อนๆ

method

นางสาวพิจิตรา พันธุ์ทอง *ผู้ปรุง* **นางสาวอารีย์ ทองนิโรจน์** *ผู้ช่วย*
นางสาวปวีณา จันทา *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยสารพัดช่างพระนครศรีอยุธยา*

น้ำ	1 $^1/_2$	ถ้วย
ชะอม	100	กรัม
ไข่ไก่เบอร์ 2	4	ฟอง
กุ้งสด	150	กรัม
เกลือ	2	ช้อนชา

แป้งโกกิ	4	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	4	ช้อนชา
น้ำตาลปี๊ป	1	ช้อนชา
ซอสมะเขือเทศผสมแครอท	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	$^1/_2$	ถ้วยตวง

แกงจืดชมพูนุช

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

น้ำสต๊อก

โครงไก่	1	โครง
หอมหัวใหญ่	1	หัว
กระเทียมทุบ	6 - 7	กลีบ
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	10	ถ้วย

หัวไชเท้า	1	หัว
รากผักชี	2 - 3	ราก
ใบกระวาน	2 - 3	ใบ
พริกไทยป่น	$^1/_4$	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

น้ำสต๊อก

- โครงไก่ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
- นำโครงไก่และน้ำใส่หม้อตั้งไฟอ่อน พอเดือดช้อนฟองทิ้ง
- หัวไชเท้าล้างให้สะอาด ปอกเปลือก ตัดเป็นท่อน หอมใหญ่ ปอกเปลือก ล้างให้สะอาด ผ่า 4 ส่วน นำใส่ในหม้อโครงไก่ ใส่รากผักชี กระเทียมทุบ ใบกระวาน กระเทียม พริกไทยป่น และเกลือป่น เคี่ยวไฟอ่อน 30-40 นาที

แกงจืด

- กุ้งล้างให้สะอาด ปอกเปลือก ผ่าหลังชักขี้ออก แบ่งออกเป็น 2 ชิ้นตามยาว หมักกับซีอิ๊วขาวและน้ำปลาอย่างละ $^1/_2$ ช้อนชา
- สันในไก่ล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง นำมาหั่นตามยาวให้เป็นเส้น หมักกับซีอิ๊วขาวและน้ำปลาอย่างละ $^1/_2$ ช้อนชา
- นำบีทรูทลวกในน้ำเดือด 3 นาที ตักใส่ถ้วย และใส่น้ำที่ลวกประมาณ $^1/_4$ ถ้วย พักไว้ จะมีน้ำสีแดงออกมา
- แครอท ข้าวโพดอ่อน แตงกวาญี่ปุ่น หั่นเป็นแท่งเล็กๆ ยาวประมาณ 1-1$^1/_2$ นิ้ว นำไปลวกในน้ำสต๊อก 2-3 นาที พักให้เย็น
- นำผักที่ลวกไว้ ผักโต้วเหมี่ยว และกุ้ง จับรวมกันนำไก่มาผูกให้แน่น นำไปนึ่ง 5 นาที
- นำกุ้ง ไก่ และผักที่นึ่งไว้ จัดใส่ชาม ใส่น้ำสต๊อกและน้ำบีทรูทเล็กน้อย จะได้แกงจืดชมพูนุชสีชมพูอ่อนใส

method

นางสาวปรียากร ทับจันทร์ *ผู้ปรุง* **นางสาวสมใจ โพธิ์ศรี** *ผู้ช่วย*
นางสุกัญญา อู่ทอง *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาธนบุรี*

แกงจืด

กุ้งสด	200	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
แครอท	$^1/_2$	หัว
แตงกวาญี่ปุ่น	$^1/_2$	ผล
หัวบีทรูทหั่นสี่เหลี่ยม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 - 2	ช้อนโต๊ะ

สันในไก่	200	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนชา
ข้าวโพดอ่อน	6 - 8	ฝัก
ผักโต้วเหมียว	20	กรัม
น้ำสต๊อก	5	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	1 - 2	ช้อนชา

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ปีกไก่บน (น่องเล็ก)	400	กรัม
หัวกะทิ	1	ถ้วย
หางกะทิ	1 1/2	ถ้วย
น้ำมะพร้าวอ่อน	1	ถ้วย
เนื้อมะพร้าวอ่อน	1/2	ถ้วย
มะเขือพวง	1/4	ถ้วย

อันหวาน
รางวัลชมเชย
★ ★

Ingredients

แกงเขียวหวานน่องไก่

มะเขือเปราะหั่น	1	ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	3	ใบ
โหระพาเด็ดเป็นใบๆ	1/2	ถ้วย
น้ำพริกแกงเขียวหวาน	3	ช้อนโต๊ะ
หางกะทิสำหรับต้มไก่	1 1/2	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าสีแดงและสีเหลือง หั่นแฉลบอย่างละ	1 - 2	เม็ด

เครื่องปรุง

น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกขี้หนูเขียว (3 ช้อนโต๊ะ ประมาณ 30 กรัม)	20	เม็ด

วิธีการปรุง

- โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชีโขลกให้ละเอียด ใส่หอม กระเทียม และเครื่องแกงที่เหลือ โขลกให้ละเอียดเข้ากัน (ประมาณ 120 - 150 กรัม
- ล้างไก่ให้สะอาด นำไปต้มในหางกะทิ พอไก่สุกตักขึ้นพักไว้
- ใส่น้ำมันพืชในกระทะตั้งไฟกลาง ใส่น้ำพริกแกงเขียวหวานผัดให้หอม ใส่หัวกะทิค่อยๆ เติมลงในน้ำพริกแกงเขียวหวานผัดให้หอม และแตกมันเล็กน้อย
- ใส่ไก่ลงผัดกับน้ำพริกเขียวหวาน ใส่ใบมะกรูดและเนื้อมะพร้าวอ่อนใส่หางกะทิและน้ำมะพร้าวอ่อน ปรุงรส น้ำปลา พอเดือด ใส่มะเขือเปราะและมะเขือพวง สุกแล้วใส่ใบโหระพา ยกลง ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดงและเหลือง ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ

method

นางสาวระวิกานต์ ตุงคนาคร *ผู้ปรุง* **นางสาวนิตยา ดอกไม้** *ผู้ช่วย*

ประเภท *ประชาชน*

พริกชี้ฟ้าเขียวหั่นสั้นๆ (2 ช้อนโต๊ะ ประมาณ 20 กรัม)	5	เม็ด
หอมแดงซอย	1/4	ถ้วย
กระเทียมซอย	2	ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	1/2	ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนชา
พริกไทย	1	เม็ด
ลูกผักชีคั่วป่น	1	ช้อนชา
ยี่หร่าคั่วป่น	1	ช้อนชา
เกลือป่น	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา

แกงจืดแตงกวาไส้กุ้ง

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

แตงกวา	1	กิโลกรัม
กุ้งแชบ๊วย	12	ตัว
กระดูกไก่	400	กรัม
หมูบด/หมูสับ	200	กรัม
เต้าหู้ไข่	2	หลอด
แครอท หัวไชเท้าอย่างละ	100	กรัม
ผักขึ้นฉ่าย	10	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1/2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1/4	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

- ต้มกระดูกหมูโดยใช้ไฟอ่อนๆ
- นำแตงกวามาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ (พอคำ) แล้วคว้านเมล็ดออก
- นำหมูบด/หมูสับมาหมักด้วยพริกไทย กระเทียมบด ซอส ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย แล้วทิ้งไว้สักพัก
- นำแตงกวาที่คว้านเมล็ดออกแล้ว มายัดไส้ด้วยหมูบด/หมูสับที่หมักไว้ กับกุ้ง โดยให้กุ้งอยู่ตรงกลาง แล้วยัดให้แน่น
- นำแตงกวาที่ยัดไส้แล้ว ใส่ลงไปในน้ำต้มกระดูกหมู โดยใช้ไฟอ่อนๆ
- ใส่แครอท หัวไชเท้า ข้าวโพดลงไปในหม้อ (แครอท หัวไชเท้า ทำเป็นรูปต่างๆ เช่น ดาว) แล้วปิดฝาหม้อทิ้งไว้สักพัก
- ปรุงรสด้วยซอส ซีอิ๊วขาว น้ำปลา ตามชอบ
- ใส่เต้าหู้ไข่ลงไปพร้อมกับพริกไทยและผักขึ้นฉ่าย สักพัก ตักใส่ชามที่เตรียมไว้

method

นางสาวสุนีย์ ว่องไว *ผู้ปรุง* **นางสาวมาริยาท อินต๊ะวิชา** *ผู้ช่วย*
นางสาวอภิรดา ริบพล *อาจารย์ที่ปรึกษา* *มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่*

น้ำมันหอย	1/4	ช้อนชา
กระเทียมบด	90	กรัม
ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ

แกงจืดหวานใจ

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ส่วนผสมน้ำสต๊อก

โครงไก่	1	ตัว
หัวไชเท้า	1	หัว
ขึ้นฉ่าย	1 - 2	ต้น
ใบกระวาน	2 - 3	ใบ
หอมใหญ่	1	หัว

พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	10	ถ้วย
(เคี่ยวไฟอ่อนเหลือ 5 ถ้วย)		

Ingredients

วิธีการปรุง

น้ำสต๊อก

- โครงไก่ล้างสะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
- นำโครงไก่ และน้ำใส่หม้อตั้งไฟอ่อนพอเดือดช้อนฟองทิ้ง
- หัวไชเท้าล้างให้สะอาด ปอกเปลือก ตัดเป็นท่อน ขึ้นฉ่ายตัดรากออก ล้างให้สะอาด หอมใหญ่ปอกเปลือก ล้างให้สะอาด ผ่า 4 ส่วน นำทั้งสามอย่างนี้ใส่ในหม้อโครงไก่ ใส่ใบกระวาน เกลือ และพริกไทยป่น เคี่ยวไฟอ่อนประมาณ 30-40 นาที

แกงจืด

- ฟักเขียว ฟักทอง แครอท ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ ตัดเป็นแผ่นหนา $^1/_2$ ซม. ใช้พิมพ์รูปหัวใจกดเป็นชิ้นๆ และนำแต่ละชิ้นมาเจาะช่องตรงกลางไว้
- รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกให้เข้ากัน นำไปผสมกับหมูบดและกุ้งสับ ใส่น้ำปลา 1 ช้อนชา และซีอิ๊วขาว $^1/_2$ ช้อนชา นวดให้เข้ากัน
- นำหมูและกุ้งจากข้อ 2 ใส่ในช่องที่เจาะตรงกลางของฟักเขียว ฟักทองและแครอท นำไปนึ่ง 15 นาที จนสุก
- น้ำสต๊อกตั้งไฟอ่อนพอเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลาให้มีรสเค็มอ่อน
- จัดผักที่นึ่งแล้วใส่ชาม ใส่น้ำสต๊อกพอท่วม โรยใบผักชี เสิร์ฟขณะร้อน

method

นางสาวปรียากร ทับจันทร์ *ผู้ปรุง* **นางสาวสมใจ โพธิ์ศรี** *ผู้ช่วย*
นางสุกัญญา อู่ทอง *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาธนบุรี*

ส่วนผสมแกงจืด

ฟักเขียว	1	ผล
ฟักทอง	200	กรัม
แครอท	1	หัวใหญ่
กุ้งสับ	50	กรัม
หมูบด	50	กรัม
รากผักชีหั่นเล็กๆ	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่นเล็กๆ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	$^1/_4$	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	$^1/_2$	ช้อนชา
น้ำสต๊อก	5	ถ้วยตวง
น้ำปลา	1 - 2	ช้อนโต๊ะ
ใบผักชีสำหรับโรย		

แกงจืดกุงทอง

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

หมูสับ	50	กรัม
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนชา
เกลือป่น	1 1/2	ช้อนชา
เห็ดนางรมสับ	30	กรัม
รากผักชี	5	กรัม
พริกไทยเม็ด	20	เม็ด
กระเทียม	5	กรัม
แครอทสับ	20	กรัม
ไข่ไก่	4	ฟอง
น้ำซุป	4	ถ้วย

วิธีการปรุง

- โขลกกระเทียม พริกไทย รากผักชี ให้ละเอียด ผสมเนื้อหมูบด แครอทสับ เห็ดนางลม ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือป่น
- เจียวไข่ในกระทะ น้ำมันน้อย ทำให้มีลักษณะบางๆ
- ตัดแบ่งให้ได้เป็น 4 ชิ้น นำหมูที่หมักไว้มาใส่ตรงกลาง ห่อให้มีลักษณะเป็นถุง มัดด้วยก้านขึ้นฉ่ายลวก
- ตั้งน้ำซุป ต้มแครอทและหัวไชเท้าให้สุก แล้วนำไข่ที่ห่อไว้ใส่ในหม้อ ต้มจนหมูสุก
- ปรุงรสด้วย เกลือ และซอสปรุงรส
- โรยหน้าด้วยขึ้นฉ่าย พริกไทยป่น ยกลงเสิร์ฟ

method

นางสาวศรัญญา ถาวงศ์ *ผู้ปรุง* **นางสาวสุนันทา สุขเกษม** *ผู้ช่วย*
นางมรรษณา จัดดี *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง*

ขึ้นฉ่าย	10	กรัม
ต้นหอม	5	กรัม
พริกไทยป่น	$^1/_4$	ช้อนชา

แกงจืดหิมะทะเล

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ปลาหมึก (ตัวประมาณ 4 นิ้ว)	8	ตัว
หมูสับ	150	กรัม
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพด (หั่น)	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
สาหร่าย	1	ช้อนโต๊ะ
เห็ดหูหนู	1/2	ถ้วย
เห็ดเข็มทอง	1/2	ถ้วย
เนื้อปลาบดม้วนใบผักชี	1/2	ถ้วย
ต้นขึ้นฉ่าย	2	ต้น
แครอท (หั่นเป็นเส้น)	1/4	ถ้วย
เต้าหู้หลอด	1	อัน

วิธีการปรุง

กรรมวิธีการปรุง

- นำปลาหมึกมาล้างให้สะอาด ใช้มีดกรีดบากเป็นเส้นเท่าๆ กัน และกรีดลวดลายตามตัวปลาหมึก
- นำปลาหมึกมาลวกน้ำเดือดไม่ต้องสุกดี แล้วนำขึ้นมาพักไว้
- นำหมูสับผสมแครอท ข้าวโพด เกลือป่น พริกไทย และกระเทียมสับเคล้าให้เข้ากัน ทิ้งไว้ 2-3 นาที
- นำปลาหมึกที่ลวกไว้ มายัดไส้ด้วยหมูสับที่หมักได้ที่แล้ว
- ตั้งน้ำสต๊อกให้เดือด นำรากและก้านขึ้นฉ่ายที่หั่นเป็นท่อนมาใส่ เมื่อน้ำเดือดอีกครั้งให้ใส่ซีอิ๊วขาว พอเดือดอีกครั้งหนึ่งให้นำปลาหมึกยัดไส้ใส่หม้อ พร้อมด้วยเนื้อปลาม้วนใบผักชี
- ให้น้ำเดือดอีกครั้ง เติมเห็ดหูหนู แครอท เต้าหู้หลอด ตามด้วยโรยหน้าด้วยใบกุยช่าย ปิดฝาหม้อให้สนิท ตั้งไว้ 3-5 นาที ปิดไฟตักใส่ถ้วยพร้อมรับประทาน

method

นายวีระ ผิวเกลี้ยง *ผู้ปรุง* **นางสาววัลภา ไหลธรรมนูญ** *ผู้ช่วย*
ประเภท *ประชาชน*

เครื่องปรุง

กระเทียมสับ	1/2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
น้ำสต๊อกหมู	1 1/2	ลิตร
ซีอิ๊วขาวสูตร 1	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา

แกงจืดอพอลโล่

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ปลาหมึก	200	กรัม
หมูสับ	100	กรัม
แครอทสับละเอียด	10	กรัม
ยอดตำลึงสับละเอียด	10	กรัม
ยอดมะระหวานสับละเอียด	10	กรัม
ยอดข้าวโพดสับละเอียด	10	กรัม
กระเทียม	2	ช้อนชา
รากผักชี	2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
โขลกรวมกันให้ละเอียด		

วิธีการปรุง

- นำปลาหมึกไปล้างให้สะอาด
- นำยอดตำลึง ยอดฟักทอง ยอดข้าวโพดและแครอทผสมกับหมู ใส่กระเทียม พริกไทย รากผักชี ที่โขลกไว้แล้ว ปรุงรสด้วยซอสปรุงรสหมักไว้ประมาณ 5 นาที
- เมื่อหมักได้ที่แล้ว นำหมูที่หมักไว้มายัดใส่ในปลาหมึกที่เตรียมไว้ นำปลาหมึกไปนึ่งให้สุก ตั้งน้ำซุปให้เดือดใส่ แครอท หัวไชเท้า ต้มให้สุกใส่ปลาหมึกตามด้วยยอดมะระหวาน และยอดตำลึง ต้มจนสุก ปิดไฟ ยกลงเสิร์ฟ

method

นางสาววาสนา ประทุม *ผู้ปรุง* **นางสาวศิรินทร์พร สินธุวงศ์** *ผู้ช่วย*
นางมรรษณา จัดดี *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาลำปาง*

เกลือป่น	$^1/_2$	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	1	ช้อนชา
แครอทกดเป็นรูปต่างๆ	50	กรัม
หัวไชเท้ากดเป็นรูปต่าง	50	กรัม
ยอดตำลึง	20	กรัม
ยอดมะระหวาน	20	กรัม
น้ำซุปไก่	4	ถ้วย

แกงจืดสาคูไส้หมู (อ้วนกลมต้มจืด)

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

สาคูเม็ดเล็ก	500	กรัม
เนื้อหมูบด	300	กรัม
รากผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	1 $^{1}/_{2}$	ช้อนชา
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุป	4	ถ้วย

Ingredients

วิธีการปรุง

- ล้างสาคูให้สะอาด ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำใส่อ่างผสม ใส่น้ำร้อนทีละน้อยๆ ใช้พายคนให้ทั่ว จนเหนียว ใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดๆ คลุมเอาไว้ 1 ชั่วโมง แล้วปั้นเป็นก้อนกลมๆ ขนาดพอประมาณ
- โขลกรากผักชีกับกระเทียม และพริกไทยให้ละเอียด
- นำเนื้อหมูผสมรากผักชี กระเทียมพริกไทยที่โขลกละเอียด ใส่น้ำปลา ต้นหอมซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- นำแป้งสาคูแผ่ออกบางๆ แล้วตักไส้หมูสับใส่ห่อแป้งสาคูให้มิด ทำจนแป้งหมด
- นำสาคูไส้หมูไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 8-10 นาที
- ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ฟักเขียว แครอท ต้มจนสุก น้ำเดือดอีกครั้งปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว และใส่สาคูไส้หมูลงไป
- จัดเสิร์ฟโดยตักใส่ถ้วย โรยด้วยต้นหอม ผักชี

method

นายอัฐพล ปัญญามัง *ผู้ปรุง* **นายพนม ทองมาก** *ผู้ช่วย*
นางสาวโสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์ *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*

ฟักเขียวหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	300	กรัม
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	300	กรัม
ซีอิ๊วขาว	2 - 3	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม ผักชี		

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

กุ้งสด	150	กรัม
บรอคเคอรี่	50	กรัม
แครอท	75	กรัม
ฟักทอง	75	กรัม
กระเทียมทุบสับละเอียด	2	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับเจียวกระเทียม	1	ช้อนชา
ไส้หมูยาวประมาณ (แบ่งเป็น 2 เส้น)	50	เซนติเมตร

Ingredients

แกงจืดลูกรอก

น้ำซุป	4	ถ้วย
ไข่เป็ด	4	ฟอง
เกลือป่น	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา

ส่วนผสมน้ำซุป

กระดูกหมู	150	กรัม
น้ำเปล่า	5	ถ้วย
กระเทียม	15	กรัม
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา
รากผักชี	2	ราก
หอมใหญ่	100	กรัม
หัวผักกาดขาว	100	กรัม

วิธีการปรุง

วิธีทำลูกรอก

- ล้างไส้หมูให้สะอาด ขูดสิ่งสกปรกออกให้หมด กรอกน้ำลงไป ขูดอีกครั้งหนึ่ง กลับไส้ด้านในออก ขยำเกลือจนหมดเมือก ล้างน้ำ ขยำกับแป้งมัน ล้างน้ำให้สะอาด กลับไส้ด้านในเข้าไว้อย่างเดิม ล้างน้ำอีก 2-3 ครั้ง พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ทำเช่นนี้ทั้ง 2 เส้น
- ล้างเปลือกไข่ให้สะอาด ต่อยไข่ใส่ชาม แยกไข่ขาว ไข่แดง ใช้ช้อนส้อมตีไข่แต่ละสีพอเข้ากัน
- ผูกปลายไส้หมูที่ล้างสะอาดแล้วด้านหนึ่งให้เป็นปม ด้านตรงข้ามสอดกรวยลงในไส้ เทไข่แดงใส่กรวย กรอกลงในไส้ อย่าให้เต็มเกินไป แล้วผูกปลายอีกด้านหนึ่งให้แน่น ไส้หมูอีกเส้นหนึ่งทำเช่นเดียวกัน แต่กรอกไข่ขาวลงไป
- ต้มน้ำให้เดือดแล้วลดไฟลงจนน้ำไม่เดือด ใส่ไส้ที่กรอกไข่แล้วลงไปต้ม ขณะที่ต้มคอยใช้เข็มแทงให้ลมออกบ้างแทงห่างๆ ต้มจนไข่สุกแข็ง ตักขึ้นแช่น้ำเย็น เวลาจะแกงตัดเป็นท่อนยาวประมาณ 2 เซนติเมตร

วิธีทำแกงจืด

- ล้างกุ้งปอกเปลือก ผ่าหลังดึงเส้นดำออก พักไว้
- ตัดบรอคเคอรี่เป็นช่อเล็กๆ ล้างน้ำให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- ปอกเปลือกแครอท ล้างน้ำตัดเป็นชิ้นบางๆ ใช้พิมพ์ตัดเป็นรูปดาวให้สวยงาม
- ปอกเปลือกฟักทอง ล้างน้ำตัดเป็นชิ้นบางๆ ใช้พิมพ์ตัดเป็นรูปดาวให้สวยงาม
- เจียวกระเทียมให้เหลือง ตักขึ้นพร้อมน้ำมัน
- ตั้งหม้อน้ำซุปให้เดือด ใส่ แครอท บรอคเคอรี่ ฟักทอง ลูกรอก ลงไปต้มจนสุก พอเดือดอีกครั้ง ใส่กุ้ง ปรุงรสด้วยเกลือป่น พอเดือดชิมรสดู เมื่อรสดีแล้วยกลง ตักใส่ชามโรยด้วยกระเทียมเจียว พริกไทยป่น เสิร์ฟร้อนๆ

วิธีทำน้ำซุป

- ล้างกระดูกหมู ใส่ลงในหม้อ เติมน้ำ 5 ถ้วย
- ปอกเปลือกกระเทียม ล้างให้สะอาด ทุบพอแตก
- ล้างรากผักชีให้สะอาด ตัดเหนือรากขึ้นไปประมาณ 1 นิ้ว ทุบพอแตก
- ปอกเปลือกหอมใหญ่ ล้างให้สะอาด หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมใหญ่ๆ
- ล้างหัวผักกาดขาว ปอกเปลือก ล้างอีกครั้ง หั่นชิ้นใหญ่ๆ
- ใส่กระเทียม พริกไทยป่น รากผักชี หอมใหญ่ หัวผักกาดขาว ต้มให้เดือดแล้วหรี่ไฟลง คอยช้อนฟองทิ้ง เพื่อให้น้ำซุปใส ต้มต่อไปประมาณ 30 นาที กรองเอากระดูกหมูและผักออก ตวงน้ำซุปให้ได้ 4 ถ้วย

นายวรเมธ แซ่มี *ผู้ปรุง* **นางสาวอภิญญา ลาภูตะมะ** *ผู้ช่วย*
นางมาลี ทองคำ *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยสารพัดช่างสี่พระยา*

method

แกงจืดมัจฉาตระพังเงิน

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

หัวไชเท้า (หัวใหญ่)	500	กรัม
แครอท	200	กรัม
เห็ดหอม	8	ดอก
ต้นหอม-ผักชีซอย	1/4	ถ้วย
เต้าหู้ไข่	2	หลอด
หมูสับ	200	กรัม
กุ้งชีแฮ้สับ	50	กรัม
กุ้งชีแฮ้ลวก	150	กรัม
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
รากผักชี กระเทียม	2	ช้อนชา
พริกไทย โขลกละเอียด		

Ingredients

วิธีการปรุง

- นำหัวไชเท้ามาหั่นเป็นแผ่นบางๆ ประมาณ 15 แผ่น แล้วนำมาแบ่งเป็นเส้นกว้างประมาณ 1 เซนติเมตร
- หมูสับและกุ้งนวด โดยใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกละเอียดและเกลือป่นเล็กน้อย จนเข้ากันดี
- นำเส้นหัวไชเท้ามาสานปลาตะเพียน แล้วนำไส้ที่เตรียมไว้มายัดใส่ในตัวปลา จากนั้นตัดแต่งตัวปลาให้สวยงาม
- แครอทและเต้าหู้ไข่ ใช้พิมพ์กดเป็นดอกไม้ เห็ดหอมตัดแต่งให้สวยงาม
- น้ำซุปตั้งไฟให้เดือด แล้วนำตะเพียนสาน แครอท เต้าหู้ไข่ และเห็ดหอมใส่ลงในหม้อน้ำซุป ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและเกลือป่น พอส่วนผสมสุก โรยหน้าด้วยต้นหอม-ผักชี

method

นางสาวสุวรรณรัตน์ พัดภู *ผู้ปรุง* **นางสาวกนกวรรณ วงวอน** *ผู้ช่วย*
นางกาญจนา พรหมปั้น *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวะสุโขทัย*

น้ำซุป	4	ถ้วย

ส่วนผสมน้ำซุป

น้ำสะอาด	10	ถ้วย
หอมหัวใหญ่	2	หัว
หัวไชเท้า	1	หัว
แครอท	1	หัว
ขึ้นฉ่าย	100	กรัม
รากผักชีทุบ	2	ราก
กระเทียมทุบ	10	กลีบ
พริกไทยเม็ด	10	เม็ด
กระดูกหมู	200	กรัม

ไข่พะโล้น้ำอ้อย

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกให้ละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ผงพะโล้	4	ช้อนชา
ก้านไม้เผา (อบเชย)	1	ท่อน
น้ำอ้อยคั้นสด	2 $^{1}/_{2}$	ถ้วย
น้ำซุปผัก	3	ถ้วย
เต้าหู้	200	กรัม
แครอท	200	กรัม
หัวไชเท้า	250	กรัม
น่องไก่เล็ก	5	น่อง

วิธีการปรุง

- โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย แล้วนำลงไปผัดให้หอม
- ใส่ผงพะโล้ ผัดให้หอม ใส่น้ำอ้อย น้ำซุป
- ใส่ไก่ ใส่ไข่ ใส่แครอท และหัวไชเท้า
- ใส่น้ำปลาและซีอิ๊วดำ
- เคี่ยวไปเรื่อยๆ ประมาณ 45 นาที พร้อมยกเสิร์ฟ

method

นายณัฐวุฒิ จรรยาภูมิ *ผู้ปรุง* **นางเจียรนัย จรรยาภูมิ** *ผู้ช่วย*
ประเภท *ประชาชน*

ไข่	4	ฟอง
น้ำปลา	6	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	5	ถ้วย

น้ำซุปผัก

หัวไชเท้า แครอท มันฝรั่ง หอมหัวใหญ่

อย่างละ	200	กรัม

รวมเห็ด เด็ดเพื่อหนู

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

กุ้งทะเล	100	กรัม
เห็ดเข็มทอง	100	กรัม
เห็ดนางฟ้า	90	กรัม
เห็ดฟาง	150	กรัม
เนื้อมะพร้าว	80	กรัม
ข่า	30	กรัม
ตะไคร้	30	กรัม
ใบมะกรูด	6	ใบ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
กะทิ	250	กรัม
นมข้นจืด	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

- น้ำมะพร้าวใส่ในหม้อ ต้มให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกโขลกหยาบๆ เคี่ยวให้มีกลิ่นหอมของสมุนไพรและกลิ่นหอมของน้ำมะพร้าว
- เติมน้ำเปล่า ใส่แครอทและข้าวโพด ต้มให้สุก
- ใส่เห็นนางฟ้า เห็ดฟาง ต้มนาน 3 นาที จึงใส่เห็ดเข็มทอง
- ปรุงรสด้วยเกลือ ใส่กะทิลงไป อย่าให้กะทิแตกมัน ตามด้วยนมข้นจืด ชิมรสให้มีรสเผ็ด เค็ม ปิดไฟ ใส่มะนาว

method

นางสาววันวิสาข์ คำระปัด *ผู้ปรุง* **นางสาวคำพราว ไปป่า** *ผู้ช่วย*
นางสาวศิริลักษณ์ แซ่ลิ้ม *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษามหาสารคาม*

แครอท	50	กรัม
ข้าวโพดหวาน	100	กรัม
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1	ถ้วย
น้ำมะพร้าว	400	กรัม
พริกขี้หนูแดงสด	1	เม็ด

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

ควรใส่เห็ดที่สุกยากไปหาสุกง่าย คือ ใส่เห็ดนางฟ้าก่อน ตามด้วยเห็ดฟาง และเห็ดเข็มทอง สุดท้าย จะได้ไม่เละ

แกงเลียงนพเก้า

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

กะปิ	1	ช้อนชา
กระชาย	20	กรัม
พริกไทยดำ	1	ช้อนชา
กุ้งแห้ง	50	กรัม
หอมแดง	50	กรัม
กุ้งสด	150	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
ข้าวโพดอ่อน	50	กรัม
บวบ	50	กรัม
ตำลึง	30	กรัม
ฟักทอง	50	กรัม
ใบแมงลัก	30	กรัม

วิธีการปรุง

- ล้างซี่โครงไก่ นำไปต้มในหม้อน้ำซุปจนสุก กรองเอาแต่น้ำตามต้องการ
- โขลกพริกไทยให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งลงไปโขลกต่อให้ละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ โขลกให้ส่วนผสมเข้ากัน
- ล้างข้าวโพด แล้วหั่นท่อนยาว ล้างเห็ดฟางแล้วผ่าซีก บวบปอกเปลือกฝานแฉลบ ฟักทองปอกเปลือก หั่นชิ้นหนาประมาณ 1 เซนติเมตร ตำลึง ใบแมงลัก ยอดฟักแม้ว ล้างและเด็ดเป็นใบ แตงโม แครอทหั่นเป็นชิ้นพอคำ ให้สวยงาม
- นำซุปไก่ตั้งไฟจนเดือด ละลายน้ำพริกลงในหม้อต้มพอเดือด ใส่ฟักทอง แครอท ข้าวโพดอ่อน แตงโมอ่อน เห็ด บวบ ต้มพอสุก ใส่กุ้ง พอสุกใส่เกลือ ชิมรสพอได้รสตามต้องการ ใส่ฟักแม้ว ใบตำลึง ใบแมงลัก เสิร์ฟ

method

นางสาวพิจิตรา พันธุ์ทอง *ผู้ปรุง* **นางสาวอารีย์ ทองนิโรจน์** *ผู้ช่วย*
นางสาวปวีณา จันทา *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยสารพัดช่างพระนครศรีอยุธยา*

น้ำซุปไก่	5	ถ้วย
ซี่โครงไก่	200	กรัม
แครอท	100	กรัม
แตงโมอ่อน	50	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ

แกงเลียงอนามัย

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

น้ำเต้าหรือบวบเหลี่ยมหั่นแฉลบ	200	กรัม
ฟักทองหั่นแฉลบ	100	กรัม
เห็ดฟางดอกเล็ก	100	กรัม
ข้าวโพด	50	กรัม
ตำลึงเด็ดเป็นใบๆ	100	กรัม
ยอดมะระแม้ว	30	กรัม
ใบแมงลักเด็ดเป็นใบๆ	20	กรัม
แครอท	50	กรัม
น้ำซุป	8	ถ้วย
เนื้อปลาย่าง	200	กรัม

วิธีการปรุง

- โขลกพริกไทยให้ละเอียด ใส่กะปิ หอมแดง กุ้งแห้งป่น โขลกให้ละเอียด พักไว้
- นำน้ำตั้งไฟ ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงในน้ำให้ละลายจนเดือด ใส่ผัก ใส่ปลาย่าง น้ำแกงเดือดปรุงรสให้อร่อย เมื่อรสดีแล้วใส่ใบแมงลัก ยกลงตักใส่ภาชนะเสิร์ฟร้อนๆ

method

นางสาววลีลักษณ์ รอดสนาม *ผู้ปรุง* **นางสรวงมนฑ์ บุญคง** *ผู้ช่วย*
นางปวีณา เชาว์แก้ว *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยสารพัดช่างพิษณุโลก*

ส่วนผสมเครื่องแกง

กุ้งแห้งป่น	50	กรัม
หอมแดง	50	กรัม
พริกไทยเม็ด	2	ช้อนโต๊ะ
พริกแดงสด	50	กรัม
เกลือป่น	1	ช้อนชา
กะปิอย่างดี	2	ช้อนโต๊ะ
กุ้งสด	8	ตัว

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ส่วนผสมแกง

ปลาช่อน (หั่นเป็นท่อน)	500	กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	4	ถ้วย
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำสต๊อกไก่	2	ถ้วย

Ingredients

แกงปลาช่อนใบยี่หร่า

กะทิ	$^1/_2$	ถ้วย
กระชาย 1หัว	15	กรัม
มะเขือพวง	$^1/_4$	ถ้วย
พริกไทยอ่อน	2	ช้อนชา
ใบมะกรูด 5 ใบ	10	กรัม
ใบยี่หร่าเด็ด 7 ใบ	10	กรัม
พริกชี้ฟ้าแฉลบ	1	เม็ด
ฟักทองหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ขนาด $^1/_2$ นิ้ว		1 ถ้วย
น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

- นำปลาช่อนแล่เอาก้างออก สไลด์เป็นแผ่น นำไปทอดให้เหลืองกรอบ (อาจหมักเกลือและคลุกแป้งสาลีแล้วลงทอดก็ได้) เสร็จแล้วพักไว้
- นำฟักทองลงต้มในน้ำสต๊อกไก่ $^1/_2$ ถ้วย (สำหรับพริกแกง) พอสุกตักออกเก็บน้ำที่ต้มไว้
- นำเครื่องพริกแกงมาโขลกหรือปั่นให้ละเอียดเสร็จแล้ว พักไว้
- นำฟักทองและพริกแกงที่โขลกไว้ ลงต้มในน้ำสต๊อกไก่ประมาณ 1 นาที หลังจากนั้นตามด้วยมะเขือลงในหม้ออีกประมาณ 5 นาที
- ใส่กระชาย พริกไทยอ่อน ใบมะกรูด ตามด้วยกะทิ
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว และน้ำตาล
- ใส่ใบยี่หร่าดับไฟ ทิ้งไว้สักครู่
- วางปลาช่อนทอดลงในชาม
- ตักน้ำแกง ราดลงในชาม พร้อมเสิร์ฟ

method

นางสาวไพลิน วงศ์ฉัตรากร *ผู้ปรุง* **นายวิเชียร แซ่จัง** *ผู้ช่วย*
นางสุพัตรา จันทร์เจนจบ *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่*

พริกเครื่องแกง

พริกขี้หนูสวน	15	เม็ด
พริกไทยดำ	$^1/_2$	ช้อนชา
เกลือป่น	$^1/_2$	ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
ข่าซอย	1	ช้อนชา
ผิวมะกรูดหั่นหยาบๆ	1	ช้อนชา
กระเทียมไทย 9 กลีบ	10	กรัม
หอมแดงเล็ก 3 หัว	10	กรัม
กะปิ	1	ช้อนชา
ฟักทองสุก	$^1/_2$	ถ้วย

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

น้ำพริกแกงเขียวหวาน	60	กรัม
เนื้อปลากรายขูด	250	กรัม
ไข่แดงไข่เค็ม	2	ฟอง
กะทิ	300	กรัม
นมสด	300	กรัม

แกงเขียวหวานไข่เจ้าสมุทร

มะเขือพวง	40	กรัม
มะเขือเปราะ	60	กรัม
ฟักทอง	60	กรัม
ถั่วแดงหลวงต้มสุก	40	กรัม
โหระพาเด็ดใบ	20	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	15	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง เหลือง	10	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันถั่วเหลือง	30	กรัม

วิธีการปรุง

- นำส่วนผสมของเนื้อปลากรายมานวดให้เหนียว
- หลังจากนั้นนำไข่แดงไข่เค็มมาปั้นเป็นลูกเล็กๆ ห่อด้วยเนื้อปลากรายที่นวดแล้ว และนำไปลวกในน้ำเดือดให้สุก
- นำน้ำมันถั่วเหลืองใส่ในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง นำน้ำพริกแกงเขียวหวานลงผัดให้หอม ค่อยๆ เติมกะทิลงในน้ำพริกแกง ผัดจนกระทั่งหอมและแตกมันเล็กน้อย
- นำลูกชิ้นปลากรายสอดไส้ไข่เค็มลงผัดกับน้ำพริกแกง ตามด้วย มะเขือพวง มะเขือเปราะ ฟักทอง ถั่วแดงหลวงต้มสุก หลังจากนั้นจึงใส่นมสด ปรุงรสด้วยน้ำปลา พอเดือดโรยใบมะกรูด ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า ยกลง ตักขึ้นเสิร์ฟ

method

นางสาวสายทิพย์ จงแก้ววิจิตร *ผู้ปรุง* **นางสาวนภัทร ศิโรรังษี** *ผู้ช่วย*
นางสาวสุขใจ เพื่อนพงษ์ *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวะนครปฐม*

ข้อเสนอแนะ

- ถั่วแดงมีใยอาหารชนิดละลายน้ำได้สูง ยังมีโปรตีนและฟอสฟอรัสที่สูงอีกด้วย
- นม เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ ในการพัฒนาและเสริมสร้างกระดูกของเด็ก
- น้ำมันถั่วเหลือง มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวสูง ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ ยิ่งกว่านั้นในเมล็ดถั่วเหลืองยังมีโปรตีนสูง เหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต และมีกรด linoleic acid ซึ่งเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อมนุษย์

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

น้ำพริกแกงเขียวหวาน	60	กรัม
เนื้อปลาทูสด	250	กรัม
กะทิ	300	กรัม
นมสด	300	กรัม

Ingredients

แกงเขียวหวานมัจฉาฮาวาย

มะเขือพวง	40	กรัม
มะเขือเปราะ	60	กรัม
ฟักทอง	60	กรัม
ถั่วแดงหลวงต้มสุก	80	กรัม
เนื้อมะพร้าวอ่อน	80	กรัม
โหระพาเด็ดใบ	20	กรัม
ใบมะกรูดซอย	7	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง เหลือง เขียว	10	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันถั่วเหลือง	30	กรัม

วิธีการปรุง

- นำเนื้อปลาทูสดมาขูดแล้วนวดให้เหนียว
- หลังจากนั้น นำปลาทูสดที่ที่นวดแล้วมาปั้นขนาดพอคำ ลวกในน้ำเดือดให้สุก
- นำน้ำมันถั่วเหลืองใส่ในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง ผสมน้ำพริกแกงเขียวหวานลงผัดให้หอม ค่อยๆ เติมกะทิลงในน้ำพริกแกง ผัดจนกระทั่งหอมและแตกมันเล็กน้อย
- นำลูกชิ้นปลาทูสดที่ลวกแล้วลงไปผสม ตามด้วยมะเขือพวง มะเขือเปราะ ฟักทอง ถั่วแดงหลวงต้มสุก เนื้อมะพร้าวอ่อน หลังจากนั้นจึงใส่นมสด ปรุงรสด้วยน้ำปลา พอเดือดโรยด้วยใบโหระพา ใบมะกรูดซอย พริกชี้ฟ้า ยกลง ตักขึ้นเสิร์ฟ

method

นายเอกสิทธิ์ สมบัติพูนผล *ผู้ปรุง* **นางสาวจุฑาทิพย์ มานะวัฒนวงศ์** *ผู้ช่วย*
นางสาวสุขใจ เพื่อนพงษ์ *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวะนครปฐม*

ข้อเสนอแนะ

- ปลาทูเป็นแหล่งที่ให้สารอาหารโปรตีนเป็นจำนวนมาก ยังช่วยบำรุงสมองให้แก่เด็กอีกด้วย ที่สำคัญราคาของปลาทูไม่สูงเกินไป ความอร่อยอีกอย่างหนึ่งจะต้องเป็นปลาทูสดและใช้ปลาทูไทยตัวเล็ก หรือที่เรียกว่า ปลาทูโป๊ะ
- ถั่วแดงมีใยอาหารชนิดละลายน้ำได้สูง ยังมีโปรตีนและฟอสฟอรัสที่สูงอีกด้วย
- นมสด เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ ในการพัฒนาและเสริมสร้างกระดูกของเด็ก
- น้ำมันถั่วเหลือง มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวสูง ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ ยิ่งกว่านั้นในเมล็ดถั่วเหลืองยังมีโปรตีนสูง เหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต และมีกรด linoleic acid ซึ่งเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อมนุษย์

ฉู่ฉี่ไข่เค็มชั้น

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ส่วนผสมไข่เค็ม

ไข่เค็มดิบ	3	ฟอง
หมูสับ	60	กรัม
ไข่จืด	8	ฟอง
กระเทียม	10	กรัม
พริกไทย	2	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี		

วิธีการปรุง

วิธีทำไข่เค็ม

- ต่อยไข่เค็มและไข่จืด แยกไข่แดงและไข่ขาวออกจากกัน เอาไข่ขาวทั้งไข่เค็มและไข่จืดรวมกัน คนพอเข้ากัน แล้วเอาใส่ถาดแบนๆ นึ่งประมาณ 5 นาที
- นำรากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกให้ละเอียด สับหมูให้ละเอียด ผสมกับรากผักชี พริกไทย กระเทียม ที่โขลกไว้เคล้ากับไข่แดงของไข่จืด ปั้นเป็นก้อนกลมๆแบนๆ วางลงบนไข่ขาวที่นึ่งไว้
- นำไข่แดงไข่เค็มผ่าออกปั้นเป็นกลมๆ วางบนหมูแล้วนำขึ้นนึ่งประมาณ 10 นาที ยกลง นำมาตัดเป็นชิ้นหรือใช้แม่พิมพ์ตัดเป็นรูปต่างๆตามชอบ แซะขึ้นจัดใส่จาน เด็ดผักชีเป็นใบๆ หั่นพริกแดงให้เป็นฝอยๆ โรยบนไข่แดง

วิธีทำน้ำแกงจู่ฉี่

- คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิข้นๆ
- ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันพอหอม ใส่หัวกะทิ ผัดให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่แครอท พอสุก ใส่พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด ใบโหระพา ยกลงตักราดบนไข่เค็มชิ้น

method

นางสาวจริยา แก้วตา *ผู้ปรุง* **นางสาวเกษกนก ประชุมพล** *ผู้ช่วย*
นายอิสระ กล่อมพุ่ม *อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี*

ส่วนผสมน้ำแกงจู่ฉี่

มะพร้าวขูด	250	กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	10	กรัม
ใบมะกรูดซอย	2 - 3	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง-เขียว หั่นแฉลบ	40	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
พริกแดง ใบผักชี แครอท	20	กรัม
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ส่วนผสมน้ำพริกแกง

พริกชี้ฟ้าเขียว	75	กรัม
พริกขี้หนูเขียว	8	กรัม
หอมแดงซอย	15	กรัม
กระเทียม	20	กรัม

Ingredients

แกงเขียวมรกตปลาสอดไส้

ตะไคร้ซอย	6	กรัม
ข่าซอย	2	กรัม
ผิวมะกรูด	2	กรัม
รากผักชีซอย	5	กรัม
ใบผักชีซอย	10	กรัม
พริกไทยป่น	2	กรัม
เกลือ	8	กรัม
กะปิ	8	กรัม
ลูกผักชีคั่วป่นเล็กน้อย		
ยี่หร่าคั่วป่นเล็กน้อย		

วิธีการปรุง

- ผสมส่วนผสมน้ำพริกแกงเข้าด้วยกันใส่ลงในโถปั่น ปั่นจนละเอียดนาน 5 นาที
- นำแครอท ถั่วแขกที่หั่นไว้ วางบนชิ้นปลา ม้วนให้เป็นแท่ง พักไว้นำไปนึ่งพออยู่ตัว
- นำหัวกะทิ 150 กรัม ผัดกับส่วนผสมน้ำพริกแกงพอหอม เติมนมสด ปรุงรสด้วยน้ำปลา ชิมรสตามชอบ
- ใส่ปลาที่ม้วนไว้ลงในน้ำแกง พอสุกชิมรสอีกครั้ง ใส่มะเขือพวง ใบมะกรูด ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง จัดเสิร์ฟกับข้าวสวยหรือขนมจีน

method

นายเชาวลิต อุปฐาก *ผู้ปรุง* **นายพิพัฒน์กมล ธนะสิทธิ์** *ผู้ช่วย*
นายเจตนิพัทธ์ บุณยสวัสดิ์ *อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล (วิทยาเขตโชติเวช)*

ส่วนผสมเครื่องปรุง

เนื้อปลากะพงแล่บาง หรือเนื้อหมู	250	กรัม
แครอทหั่นท่อน	100	กรัม
ถั่วแขกหั่นท่อน	100	กรัม
พริกชี้ฟ้าหั่น	15	กรัม
ใบโหระพา	30	กรัม
ใบมะกรูด	3	กรัม
มะเขือพวง	50	กรัม
น้ำปลา	20	กรัม
นมสด	830	กรัม
หัวกะทิ	150	กรัม
น้ำสับปะรด	30	กรัม

สามกษัตย์เนื้ออ่อนล่องสระมรกต

Ingredients

เครื่องปรุง (สำหรับรับประทาน 4 คน)

ปลาหมึก*	500	กรัม
เนื้อปลากราย*	200	กรัม
กุ้งสด*	200	กรัม
ไข่เค็มแดง*	4	ฟอง
กะทิ	2 $^{1}/_{2}$	ถ้วย
น้ำมะพร้าว	2	ถ้วย
เนื้อมะพร้าว	1 $^{1}/_{2}$	ถ้วย
ยอดมะพร้าวอ่อน	280	กรัม
น้ำพริกแกงเขียวหวาน	5	ช้อนโต๊ะ
กระชาย	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการปรุง

- ล้างวัตถุดิบให้สะอาด
- หมักเนื้อปลากรายกับกุ้งที่บดเข้ากันแล้วด้วย น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว กระเทียม พริกไทย รากผักชี เกลือ ไว้ 10 นาที
- นำส่วนผสมที่ได้มายัดใส่ในปลาหมึก ตามด้วยไข่แดงของไข่เค็ม และยัดเนื้อปลากับกุ้งที่หมักลงไปอีกครั้ง เพื่อให้ไข่แดงอยู่ตรงกลาง จากนั้นนำไปนึ่ง ก่อนนึ่งใช้ไม้แหลมเจาะรูตรงหางปลาหมึกเล็กน้อย เพื่อนำไปนึ่งปลาหมึกจะได้ไม่แตก
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน น้ำพริกแกง ผัดจนหอม จากนั้นนำหัวกะทิใส่ลงไป ผัดให้กะทิแตกมัน ตามด้วยน้ำมะพร้าว ยอดมะพร้าว และเนื้อมะพร้าว เคี้ยวพอยอดมะพร้าวสุก ปรุงด้วยน้ำปลา และตามด้วยปลาหมึกที่นึ่งสุกเรียบร้อยและหั่นเป็นชิ้นแล้ว พอเดือดใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดงและเหลือง

method

นางสาวระวิกานต์ ตุงคนาคร *ผู้ปรุง* **นางสาวนิตยา ดอกไม้** *ผู้ช่วย*

ประเภท *ประชาชน*

น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง,เหลือง ไว้แต่ง		

หมายเหตุ* หมักรวมกับ

น้ำมันหอย	4	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	$^1/_2$	ช้อนชา
พริกไทย กระเทียม รากผักชี	2	ช้อนชา

คณะกรรมการโครงการเมนูอ่อนหวาน

คณะกรรมการอำนวยการ

1	อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต	*ที่ปรึกษา*
2	อธิบดีกรมอนามัย	*ประธาน*
3	นพ.ประเสริฐ หลุยเจริญ	*รองประธาน*
4	ผู้อำนวยการสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	*กรรมการ*
5	ผู้อำนวยการ สถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล	*กรรมการ*
6	ผู้อำนวยการกลุ่มงานเคหกิจการเกษตร	*กรรมการ*
7	นายกสมาคมภัตตาคารไทย	*กรรมการ*
8	ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการสร้างสุขภาวะและลดปัจจัยเสี่ยงรอง	*กรรมการ*
9	ผู้จัดการแผนงานอาหารและโภชนาการเชิงรุก	*กรรมการ*
10	ผู้อำนวยการกองสุขาภิบาลอาหารและน้ำ	*กรรมการ*
11	ผู้อำนวยการกองโภชนาการ	*กรรมการ*
12	เลขานุการกรมอนามัย	*กรรมการ*
13	ผู้อำนวยการกองทันตสาธารณสุข	*กรรมการและเลขานุการ*
14	ทพ.ญ.บุญเอื้อ ยงวานิชากร	*กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ*
15	ทพ.ญ.จันทนา อึ้งชูศักดิ์	*กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ*
16	นางผุสดี จันทร์บาง	*กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ*
17	นางสุชาดา สารบุญ	*กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ*

คณะกรรมการตัดสินรอบชิงชนะเลิศ

1	หม่อมราชวงศ์ฉนัดศรี	สวัสดิวัตน์	*ประธานกรรมการกิตติมศักดิ์*
2	ผศ.ศรีสมร	คงพันธุ์	*กรรมการ*
3	ผศ.ทัศนีย์	โรจน์ไพบูลย์	*กรรมการ*
4	นางมัณฑนา	ร่วมรักษ์	*กรรมการ*
5	ผศ.เอกพล	อ่อนน้อมพล	*กรรมการ*

คณะกรรมการดำเนินงาน

1	นพ.ประเสริฐ	หลุยเจริญ	รองอธิบดีกรมอนามัย	*ประธาน*
2	นายสง่า	ดามาพงษ์	ผู้จัดการแผนงานอาหาร และโภชนาการเชิงรุก	*รองประธาน*
3	ทพ.สุธา	เจียรมณีโชติชัย	ผู้อำนวยการกองทันตสาธารณสุข	*รองประธาน*
4	ดร.เนตรนภิส	วัฒนสุชาติ	สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	*กรรมการ*
5	รศ.ดร. ประไพศรี	ศิริจักรวาล	สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล	*กรรมการ*
6	นายศุภโชค	ทรัพย์สุคนธ์	สมาคมภัตตาคารไทย	*กรรมการ*
7	ผศ.เอกพล	อ่อนน้อมพันธ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต	*กรรมการ*
8	น.ส.มยุรี	บุญญาเสนีย์กุล	กลุ่มงานเคหกิจการเกษตร	*กรรมการ*
9	นางเอื้ออารีย์	หมื่นอินกุล	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	*กรรมการ*
10	ดร.พัฒนพงส์	จาติเกตุ	เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน	*กรรมการ*
11	นางสุชาดา	สารบุญ	กองสุขาภิบาลอาหารและน้ำ	*กรรมการ*
12	น.ส. วิไลลักษณ์	ศรีสุระ	กองโภชนาการ	*กรรมการ*
13	นางดารณี	ขวัญยืน	สำนักงานเลขานุการกรมอนามัย	*กรรมการ*
14	ทพ.ญ. เพ็ญทิพย์	จิตต์จำนงค์	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการ*
15	ทพ.ญ.ดาวเรือง	แก้วขันตี	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการ*
16	ทพ.ญ.ปิยะดา	ประเสริฐสม	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการ*
17	นส. วิไลลักษณ์	บังเกิดสิงห์	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการ*

18	นายธานินทร์	อ่อนนุชมงคล	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการ*
19	นางศิริวรรณ	อ่อนนุชมงคล	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการ*
20	ทพ.ญ.เรวดี	ต่อประดิษฐ์	เอกชน	*กรรมการ*
21	ทพ.ญ บุญเอื้อ	ยงวานิชากร	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการและเลขานุการ*
22	ทพ.ญ.จันทนา	อึ้งชูศักดิ์	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ*
23	นาง ผุสดี	จันทร์บาง	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ*
24	นางขนิษฐ์	รัตนรังสิมา	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ*

คณะกรรมการจัดทำเกณฑ์และคัดเลือกตัดสิน

1	นางมัณฑนา	ร่วมรักษ์	สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	*ประธาน*
2	นางเนตรนภิส	วัฒนสุชาติ	สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	*รองประธาน*
3	นางนิภา	ตลับนาค	สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	*กรรมการ*
4	นางพยอม	อัตถวิบูลย์กุล	สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	*กรรมการ*
5	นางบุญมา	นิยมวิทย์	สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	*กรรมการ*
6	นางเย็นใจ	ฐิตะฐาน	สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	*กรรมการ*
7	น.ส.สมจิต	อ่อนเหม	สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	*กรรมการ*
8	นางอุไร	เผ่าสังข์ทอง	สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	*กรรมการ*
9	นางสายใจ	บุญสุข	สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	*กรรมการ*
10	นายเอกพล	อ่อนน้อมพล	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต	*กรรมการ*
11	รศ.ดร.ประไพศรี	ศิริจักรวาล	สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล	*กรรมการ*
12	น.ส. วิไลลักษณ์	ศรีสุระ	กองโภชนาการ	*กรรมการ*
13	นางดาวเรือง	แก้วขันตี	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการและเลขานุการ*
14	นางผุสดี	จันทร์บาง	กองทันตสาธารณสุข	*กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ*