

1501415



NSTDA

เปลี่ยน ส่วนเกิน เป็น ^{มือ}พิเศษ

เปลี่ยนอาหารที่เหลือ ♡ ให้กลายเป็นคุณค่า ♡ สู่สังคมที่ยั่งยืน

ใช้คุณค่า
ไม่สูญเปล่า
เพื่ออนาคต
ที่ดีกว่า

ลดขยะอาหาร
เพิ่มคุณค่า
สร้างรอยยิ้ม
ให้สังคม



ใช้ทรัพยากร
อย่างคุ้มค่า



ส่งต่ออาหาร
ด้วยความปลอดภัย



อร่อย มีคุณค่า
โภชนาการครบถ้วน



ช่วยเหลือ
กลุ่มเปราะบาง



ลดผลกระทบ
ต่อสิ่งแวดล้อม

เปลี่ยน ส่วนเกิน เป็น [♂]มือพิเศษ

เปลี่ยนอาหารที่เหลือ ♡ ให้กลายเป็นคุณค่า ♡ สู้สังคมที่ยังยืน



เปลี่ยนส่วนเกิน เป็นมือพิเศษ



ISBN (e-Book) 978-616-95300-1-5

เอกสารเผยแพร่

สงวนลิขสิทธิ์ ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

โดยสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

ไม่อนุญาตให้คัดลอก ทำซ้ำ และดัดแปลง ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์เท่านั้น

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ.

เปลี่ยนส่วนเกิน เป็นมือพิเศษ. --

ปทุมธานี : สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, 2569.
104 หน้า.

1. อาหาร 2. อาหาร -- เทคโนโลยีชีวภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

641.5

ISBN (e-Book) 978-616-95300-1-5

จัดทำโดย

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

111 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน ตำบลคลองหนึ่ง

อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 0 2564 7000

โทรสาร 0 2564 7001

<https://www.nstda.or.th>

E-mail: info@nstda.or.th





คำนำ

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ แต่ในขณะที่ประชาชนจำนวนไม่น้อยยังประสบปัญหาการเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอและมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม อาหารที่ยังมีคุณภาพและปลอดภัยสำหรับการบริโภคกลับถูกทิ้งให้กลายเป็นขยะอาหารในปริมาณมหาศาลในทุกวัน สถานการณ์ดังกล่าวไม่เพียงส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารของประเทศ แต่ยังสร้างภาระด้านสิ่งแวดล้อมและเป็นหนึ่งในสาเหตุของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการจัดการขยะอินทรีย์อีกด้วย

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการนำวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงได้ดำเนินโครงการวิจัยและพัฒนาแนวทางการบริหารจัดการอาหารส่วนเกิน ร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มูลนิธิ Scholars of Sustenance (SOS) และหน่วยงานพันธมิตรทั่วประเทศ พัฒนาระบบการกอบกู้อาหารส่วนเกิน และส่งต่ออาหารอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ด้วยการพัฒนาแนวปฏิบัติด้านความปลอดภัยอาหารสำหรับอาหารบริจาค แพลตฟอร์มดิจิทัลสำหรับแนะนำและบันทึกข้อมูลการส่งต่ออาหาร ตลอดจนการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อสนับสนุนมาตรการจูงใจให้เกิดการบริจาคอาหารในรูปแบบต่าง ๆ



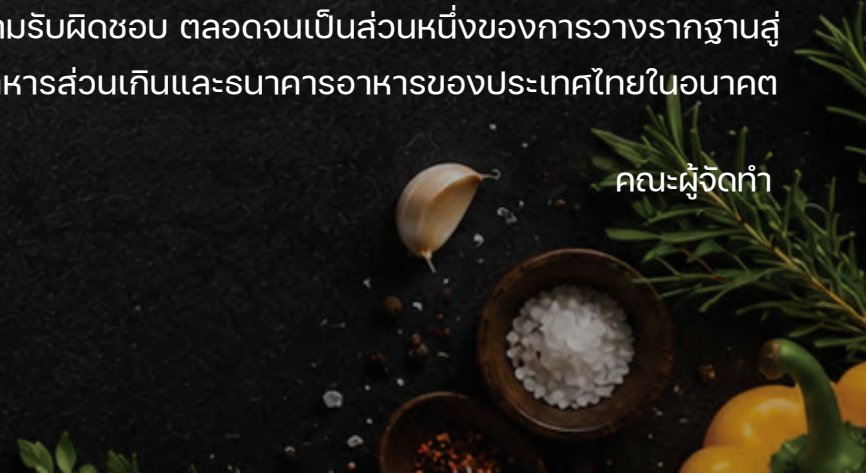


หนังสือ **"เปลี่ยนส่วนเกิน เป็นมือพิเศษ"**

จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการขยายผลองค์ความรู้จากงานวิจัยสู่การใช้ประโยชน์ในสังคม โดยรวบรวมแนวคิด เทคนิค และเมนูอาหารที่สามารถนำวัตถุดิบหรืออาหารส่วนเกินที่ยังคงคุณภาพและมีความปลอดภัยมาสร้างสรรค์เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอร่อย และเหมาะสมกับการบริโภคในครัวเรือน ชุมชน โรงเรียน ศูนย์พักพิง ตลอดจนองค์กรที่ดำเนินงานด้านการช่วยเหลือผู้เปราะบาง ทั้งนี้ ทุกเมนูตั้งอยู่บนหลักการด้านความปลอดภัยอาหาร การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และการลดการสูญเสียอาหารตามแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy)

นอกจากการเป็นตำราอาหาร หนังสือเล่มนี้ยังมุ่งสร้างความตระหนักรู้ว่า **"อาหารส่วนเกิน"** มีใช้ของเหลือที่ไร้คุณค่า หากแต่เป็นทรัพยากรที่สามารถสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม ลดปริมาณขยะอาหาร ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงอาหารของกลุ่มเปราะบางได้อย่างเป็นรูปธรรม การใช้ประโยชน์จากอาหารส่วนเกินอย่างเหมาะสมจึงเป็นความร่วมมือที่ทุกภาคส่วนสามารถมีส่วนร่วมได้ ตั้งแต่ผู้ผลิต ผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงแรม หน่วยงานภาครัฐ ภาคประชาสังคม ตลอดจนประชาชนทั่วไป

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นทั้งแหล่งความรู้และแรงบันดาลใจในการสร้างคุณค่าใหม่ให้กับอาหารส่วนเกิน สนับสนุนการลดขยะอาหารของประเทศ เสริมสร้างความมั่นคงทางอาหาร และร่วมขับเคลื่อนประเทศไทยสู่สังคมที่ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และมีความยั่งยืน สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) โดยเฉพาะเป้าหมายที่ 2 การขจัดความหิวโหย และเป้าหมายที่ 12 การผลิตและการบริโภคอย่างมีความรับผิดชอบ ตลอดจนเป็นส่วนหนึ่งของการวางรากฐานสู่ระบบการบริหารจัดการอาหารส่วนเกินและธนาคารอาหารของประเทศไทยในอนาคต



คณะผู้จัดทำ

สารบัญ



สูตรโดยโรงแรมเช็ทการา แกรนด์
เซ็นทรัลพลาซา ลาดพร้าว กรุงเทพฯ



โครงเปิดทอดกระเทียมพริกไทยสไลต์ฮ่องกง	6
ซูปไก่เวียดนามไข่หมูขาว (Súp Gà)	10
ต้มยำหัวปลาแซลมอนสมุนไพรไทย	14
เต้าหู้ทอดกรอบซอสกะเพรา	18
พาสตาหมูสับซอสแดงสไลต์ไทย	22
หัวปลาแซลมอนตุ๋นซีอิ๊วญี่ปุ่น	26



สูตรโดย Makro HoReCa Business

จับจ่ายแห่งทรงเครื่อง	30
ถุกทองไส้ผักรวม	34



สูตรโดย บริษัท อีออน (ไทยแลนด์) จำกัด

สลัดมันฝรั่ง	38
แฮมเบอร์เกอร์เต็ก	42





สูตรโดยโรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ครอเก็ตเต้าหู้ชีส (Tofu Cheese Croquette)	46
คุกกี้ลิ้นแมว (Langue de Chat)	50
ซูปเหี่ยวไก่เต้าหู้น้ำแดง	54
ตับเปิดกระเทียมพริกไทยผัดพริกสด	58
เบเกิลไข่กวน (Bagel Scrambled)	62
เบรด (เบเกิล) พุดดิ้ง	66
หิวปลาแซลมอนคาบูโตนิ (ต้มซีอิ๊วญี่ปุ่น)	70



สูตรโดยเชฟ Charlie
(เฉลิมพันธ์ โรจน์วารธรรม)

ก๋วยเตี๋ยวเปิดพะโล้	74
ดาวทรงเครื่อง	78
เส้นใหญ่ราดหน้า	82



สูตรโดยเชฟ
บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน)

ข้าวผัดรุ่มเก๋า (ข้าวผัดโบราณ)	86
พาสตาซอสมะเขือเทศและเนื้อสัตว์หลากชนิด	90
หมีคลุกแห้งทรงเครื่อง	94



จากอาหารส่วนเกิน สู่แรงบันดาลใจ 98



โครงเปิด ทอดกระเทียม พริกไทย ส/๓ล/๓อง/๓

โครงเปิดอาจเป็นวัตถุดิบที่หลายคนมองข้าม
แต่ยังคงมีเนื้อแทรกตามซี่โครง ปัก และน่อง
ที่เปี่ยมไปด้วยรสชาติ เมื่อนำมาทอดจนกรอบ
แล้วคลุกเคล้ากับกระเทียมและพริกไทยหอม ๆ
จะกลายเป็นเมนูที่รับประทานได้ทั้งเป็นอาหาร
จานหลักและของว่างแสนอร่อย



สูตรโดย เชฟแฉ็คกี้ (Tse Chi Wai, Hong Kong Chef)

เชฟผู้พิชิตเซฟกระทะเหล็กแห่งประเทศไทย ปี 2025

ห้องอาหารจีน ไดนาสตี โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว กรุงเทพฯ



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 4-5 ที่)

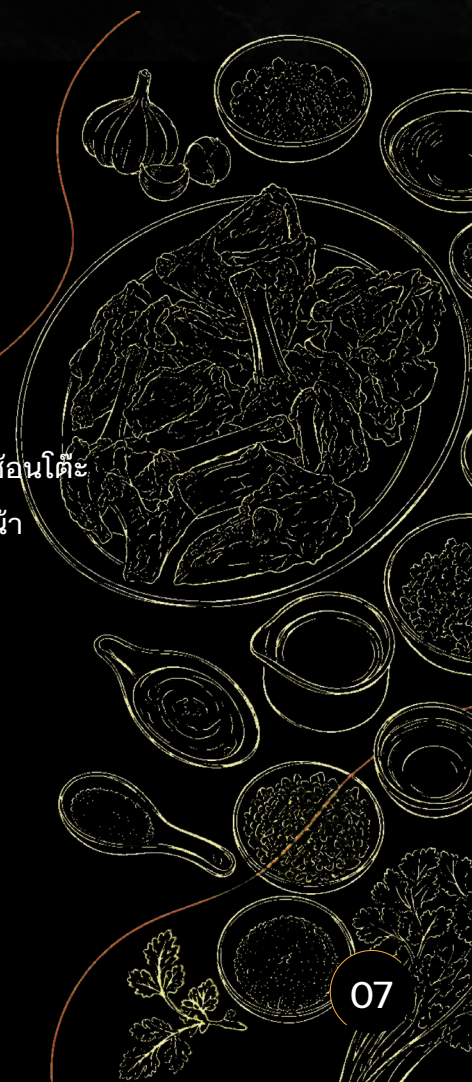
- ไคโรเปิดสับเป็นชิ้น 800 กรัม
- แป้งมันสำหรับคลุกทอด ½ ถ้วย
- น้ำมันสำหรับทอด

เครื่องปรุง

- พริกไทยดำป่น 1 ช้อนชา
- พริกไทยขาวป่น 1 ช้อนชา
- กระเทียมสับ 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- ซอสปรุงรสแม็กกี้ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
(ใช้เมื่อไม่ใส่ซีอิ๊วปลา)
- ผงปรุงรส 1 ช้อนชา (ตามชอบ)

ของตกแต่ง

- กระเทียมเจียว 2 ช้อนโต๊ะ
- ผักชีสำหรับโรยหน้า



วิธีทำ

วิธีเตรียมโครงเปิด ก่อนเริ่มปรุงควรเตรียมโครงเปิดให้เหมาะสมเพื่อให้ทอดสุกทั่วถึงและรับประทานง่าย

- 01 ● สับโครงเปิดตามแนวกระดูก
- 02 ● ส่วนลำตัวควรสับเป็นชิ้นขนาดใหญ่
- 03 ● ส่วนน่องและปีกสับเป็นชิ้นขนาดประมาณ 1 x 1 นิ้ว
- 04 ● คลุกโครงเปิดกับแป้งมันให้ทั่ว
- 05 ● นำลงทอดจนเหลืองกรอบ แล้วพักให้สะเด็ดน้ำมัน
- 06 ● ไม่ควรทอดด้วยไฟแรงเกินไป เพราะด้านนอกอาจไหม้ก่อนที่เนื้อด้านในจะสุก

วิธีปรุง



ขั้นตอนที่ 1

ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ใช้ไฟกลาง เมื่อกระทะร้อน ใส่กระเทียมสับลงผัดจนเริ่มเหลืองหอม



ขั้นตอนที่ 2

เติมพริกไทยดำและพริกไทยขาว ผัดให้เครื่องเทศส่งกลิ่นหอมโดยระวังไม่ให้กระเทียมไหม้



ขั้นตอนที่ 3

ใส่โครงเปิดทอดลงคลุกเคล้ากับเครื่องกระเทียมและพริกไทยให้ทั่ว



ขั้นตอนที่ 4

ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรสแม็กกี้ และผงปรุงรส หากไม่ได้ใช้ซีอิ๊วปลา สามารถเติมน้ำตาลเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความกลมกล่อม จากนั้นเร่งไฟและผัดให้ซอสเคลือบทั่วทุกชิ้น



ขั้นตอนที่ 5

โรยกระเทียมเจียว คลุกเบาๆ อีกครั้ง แล้วตักใส่จาน ตกแต่งด้วยผักชี พร้อมเสิร์ฟ



เต๋ล็ดลับจาก /เชฟแจ๊คกี้



เลือกใช้ทุกส่วนอย่างคุ้มค่า โครงเปิดยังคงมีเนื้อบริเวณซี่โครง ปีก และหนัง ที่มีรสชาติเข้มข้น เหมาะสำหรับนำมาปรุงเป็นเมนูทอดแทนการทิ้ง และสามารถนำเศษกระดูกหรือส่วนที่เหลือจากการเตรียมอาหารมาเจียว เพิ่มความหอมได้ ช่วยลดการสูญเสียวัตถุดิบในครัว



เทคนิคทอดให้กรอบ ควรคลุกแป้งมันบางๆ และทอดด้วยไฟกลาง เพื่อให้ โครงเปิดกรอบนอก แต่ยังคงความชุ่มฉ่ำของเนื้อด้านใน



การเบิร์นขอบบริเวณขอบกระทะเล็กน้อยก่อนคลุกเคล้าจะช่วยเพิ่มกลิ่นหอม แบบกระทะเหล็ก (Wok Hei) ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของอาหารจีนสไตล์ฮ่องกง



สามารถเก็บในภาชนะปิดสนิท แช่เย็นได้ 2 วัน และอุ่นด้วยหม้อทอดไร้น้ำมัน หรือเตาอบ เพื่อคืนความกรอบก่อนรับประทาน

ซุ๊ปไก่ เวียดนาม ไข่มุกขาว (Súp Gà)

ไข่มุกขาวมักเป็นวัตถุดิบที่เหลือจากการทำขนมหรือเมนูที่ใช้เฉพาะไข่แดง แต่ด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่อุดมไปด้วยโปรตีน "ซุ๊ปไก่เวียดนามไข่มุกขาว (Súp Gà)" เป็นเมนูซุ๊ปใสรสละมุนที่โดดเด่นด้วยน้ำซุ๊ปไก่หอมกลมกล่อม ผสานเนื้ออกไก่ฉีก เห็ดหอม และไข่มุกขาวที่ค่อย ๆ ก่อตัวเป็นริ้วสวยในน้ำซุ๊ป ให้สัมผัสนุ่มละมุน นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้าหรือมื้อเบา ๆ ที่ให้ทั้งความอิ่มและความอบอุ่น



สูตรโดย เชฟแมว (สลิธ มั่งมี) เชฟเวียดนาม
ห้องอาหารเวียดนาม เลอดานัง
โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ เซ็นทรัลพลาซา ลาดพร้าว กรุงเทพฯ



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 4-5 ที่)

- อกไก่ต้มฉีก 500 กรัม
- น้ำซุปไก่ 2 ลิตร
- ไข่ขาว 4 ฟอง

ผักและเครื่องเคียง

- เห็ดหอมสด หรือเห็ดหอมแห้งแช่น้ำ 200 กรัม
- หน่อไม้ฝรั่งหั่นท่อน 200 กรัม

เครื่องปรุง

- แป้งข้าวโพด 3 ช้อนโต๊ะ (ละลายน้ำ)
- ผงปรุงรสไก่ 2 ช้อนชา
- เกลือป่น 1 ช้อนชา (หรือปรับตามชอบ)
- น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

วิธีเตรียมวัตถุดิบ ก่อนเริ่มปรุง ควรเตรียมวัตถุดิบให้พร้อม เพื่อให้ชุมชนรสชาติกลมกล่อมและสะอาด

- 01 • ต้มอกไก่จนสุก แล้วฉีกตามแนวเส้นใยของเนื้อไก่
- 02 • หากใช้เห็ดหอมแห้ง ควรแช่น้ำอย่างน้อย 1 ชั่วโมง จากนั้นนำไปต้มจนสุกก่อนหั่นเป็นเส้น
- 03 • ล้างและหั่นหน่อไม้ฝรั่งเป็นชิ้นพอดีคำ
- 04 • ตีไข่ขาวให้แตกฟองไว้

วิธีปรุง



ขั้นตอนที่ 1

ต้มน้ำซุ๊ปไก่จนเดือด ใส่เห็ดหอมลงต้มต่อจนมีกลิ่นหอม



ขั้นตอนที่ 2

ใส่อกไก่ฉีก ตามด้วยหน่อไม้ฝรั่ง ปรุงรสด้วยผงปรุงรสไก่และเกลือ



ขั้นตอนที่ 3

เติมแป้งข้าวโพดที่ละลายน้ำแล้ว คนให้ทั่วจนซุ๊ปเริ่มมีความข้นเล็กน้อย



ขั้นตอนที่ 4

ค่อยๆ เทไข่ขาวลงในน้ำซุ๊ปขณะเดือดอ่อนๆ พร้อมคนเบาๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดเส้นไข่ขาวเป็นริ้วสวย ไม่จับตัวเป็นก้อน สวยงามทั่วน้ำซุ๊ป



ขั้นตอนที่ 5

เมื่อส่วนผสมสุกดี เติมน้ำมันงา คนเบาๆ อีกครั้ง ชิมรสตามชอบ แล้วตักเสิร์ฟขณะร้อน



เตล็ดลับจาก / 5 พ. 66



เลือกใช้ทุกส่วนอย่างคุ้มค่า ไข่ขาวที่เหลือจากการทำเบเกอรี่หรือเมนูที่ใช้เฉพาะไข่แดง สามารถนำมาทำซูปเมนูนี้ได้ทันที หากมีผักส่วนเกินในครัว เช่น ข้าวโพดอ่อน แครีรอต หรือข้าวโพดหวาน สามารถเติมลงในซูปเพื่อเพิ่มสีสันและคุณค่าทางโภชนาการ



เทคนิคให้ไข่ขาวเป็นริ้วสวย ควรตีไข่ขาวให้เข้ากันก่อน แล้วค่อยๆ เทเป็นสายลงในน้ำซูปที่กำลังเดือดอ่อนๆ พร้อมคนเป็นวงเบาๆ จะได้เส้นไข่ขาวที่นุ่มสวยและกระจายตัวทั่วหม้อ



เติมน้ำมันงาเป็นขั้นตอนสุดท้าย จะช่วยเพิ่มกลิ่นหอมและทำให้ซูปมีมิติของรสชาติแบบเวียดนามมากยิ่งขึ้น



สามารถเก็บในภาชนะปิดสนิท แช่เย็นได้ 2 วัน เมื่อต้องการรับประทานให้อุ่นด้วยไฟอ่อน โดยไม่ควรต้มจนเดือดจัด เพื่อคงความนุ่มของไข่ขาวและเนื้อไก่

ต้มยำ หัวปลา แซล มอน

สมุนไพรไทย

หัวปลาแซลมอนอุดมไปด้วยเนื้อแก้มปลา คอลลาเจน และรสชาติที่เข้มข้น เมื่อนำมาปรุงอย่างถูกวิธี จะกลายเป็นเมนูที่ทั้งอร่อยและเปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ การนำมาปรุงเป็นต้มยำสมุนไพรไทย คือการผสมผสานภูมิปัญญาอาหารไทยเข้ากับแนวคิดการปรุงอาหารแบบใช้วัตถุดิบอย่างคุ้มค่า (Zero Waste Cooking) โดยใช้ทุกส่วนของวัตถุดิบให้เกิดประโยชน์สูงสุด



สูตรโดย เชฟพนัส (พนัส บาลอนะจักร)

ห้องอาหารจตุจักร คาเฟ่

โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว กรุงเทพฯ



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 4-5 ที่)

- หัวปลาแซลมอนหันขึ้น 700 กรัม
- น้ำซุป 2.5 ลิตร

เครื่องต้มยำ

- ข่าอ่อนหั่นบาง 70 กรัม
- ตะไคร้หั่นเฉียง 70 กรัม
- ใบมะกรูดฉีก 6-8 ใบ
- เกลือ 1½ ช้อนชา
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 3-5 ช้อนโต๊ะ (ปรับตามชอบ)
- ผักชีใบเลื่อยหั่นหยาบ 30 กรัม

ฝึกตามแนวคิด Zero Waste (เลือกใช้ได้ตามวัตถุดิบที่มี)
เช่น เห็ดรวม กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ต้นหอม ใบกะเพรา
ผักส่วนเกินจากการเตรียมอาหารในครัว

วิธีทำ

วิธีเตรียมหัวปลาแซลมอน (ก่อนเริ่มปรุงควรเตรียมหัวปลาให้สะอาด เพื่อช่วยลดกลิ่นคาวและทำให้รับประทานง่าย)

- 01 ● ล้างหัวปลาแซลมอนให้สะอาด
- 02 ● ตัดเหงือกปลาออกทั้งหมด
- 03 ● เลาะครีบและส่วนที่แข็งออก
- 04 ● แยกส่วนหัวออกจากเนื้อหน้าท้องและแก้มปลา
- 05 ● สับหัวปลาเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ (ไม่ควรสับชิ้นเล็กเกินไป เพราะเนื้อปลาจะเปื่อยและแตกง่ายระหว่างการต้ม)

วิธีปรุง

ขั้นตอนที่ 1



ตั้งหม้อน้ำซุบให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ และน้ำปลา จากนั้นเติมผักที่เตรียมไว้ลงไป ต้มให้เครื่องสมุนไพรส่งกลิ่นหอม

ขั้นตอนที่ 2



ต้มน้ำอีกหนึ่งหม้อให้เดือดจัด นำหัวปลาแซลมอนลงลวกจนกระทั่งน้ำกลับมาเดือดอีกครั้ง แล้วตักขึ้นพักไว้ วิธีนี้ช่วยลดกลิ่นคาวและทำให้น้ำซุบใส

ขั้นตอนที่ 3



นำหัวปลาที่ลวกแล้วใส่ลงในหม้อต้มยำ ต้มต่อจนเนื้อปลาสุกกำลังดี

ขั้นตอนที่ 4



ปิดไฟ แล้วเติมน้ำมันงาและผักชีใบเลื่อย คนเบาๆ ให้เข้ากัน

ขั้นตอนที่ 5



ตักเสิร์ฟขณะร้อน รับประทานคู่กับข้าวสวย หรือรับประทานเป็นซุพก็อร่อยไม่แพ้กัน



เลือกใช้ทุกส่วนอย่างคุ้มค่า โดยนำข่าแก่และตะไคร้ส่วนโคนที่แข็ง และรับประทานไม่ได้มาต้มในน้ำซุ๊ปเพื่อเพิ่มความหอม หรือนำผักเหลื่อจากการเตรียมอาหาร เช่น ก้านผัก เห็ด หรือผักใบต่าง ๆ มาเติมลงในต้มยำ ช่วยลดเศษอาหารและเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ



เทคนิคลวกกลิ่นคาว ควรลวกหัวปลาในน้ำเดือดจัดก่อนทุกครั้ง และไม่ใช่ปลาลงลวกครั้งละมาก ๆ เพื่อให้อุณหภูมิน้ำคงที่ ช่วยลดกลิ่นคาวและทำให้เนื้อปลาสวย ไม่เละ



ให้เติมน้ำมะนาวหลังปิดไฟ จะช่วยคงความหอมสดชื่นและรสเปรี้ยวธรรมชาติของมะนาวได้ดีที่สุด



สามารถเก็บในภาชนะปิดสนิท แช่เย็นได้ 2 วัน เมื่อต้องการรับประทาน ให้อุ่นด้วยไฟอ่อน และเติมน้ำมะนาวสดก่อนเสิร์ฟอีกเล็กน้อยเพื่อคืนความสดของรสชาติ

เต้าหู้ทอด กรอบ ซอส กะเพรา

เต้าหู้หลอดเป็นวัตถุดิบที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม
ละมุนและอุดมไปด้วยโปรตีนจากพืช เมื่อ
นำมาทอดจนผิวด้านนอกเหลืองกรอบ
แล้วราดด้วยซอสกะเพรารสเข้มข้น จะเกิด
ความลงตัวระหว่างความนุ่มของเต้าหู้
กับความหอมเผ็ดจัดจ้านของสมุนไพรไทย



สูตรโดย เชฟนิ่ม (ไพรินทร์ หาหงษา)

ห้องอาหารไทย สวนบัว

โรงแรมเข็นทารา แกรนด์ เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว กรุงเทพฯ



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 3-4 ที่)

- เต้าหู้หลอด 2 หลอด
- แป้งมันสำหรับคลุกทอด ½ ถ้วย
- น้ำมันสำหรับทอด

เครื่องปรุงรสกะเพรา

- กระเทียมสับ 2 ช้อนโต๊ะ
- พริกขี้หนูสวนบุบ ตามชอบ
- น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- พริกไทยป่น ½ ช้อนชา
- น้ำสต็อก 2 ช้อนโต๊ะ

สมุนไพร

- พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง 2 เม็ด
- ใบกะเพรา 1 ถ้วย



วิธีทำ

วิธีเตรียมเต้าหู้ ก่อนเริ่มปรุงควรเตรียมเต้าหู้ย่างระมัดระวัง เพื่อให้คงรูปสวยและไม่แตกขณะทอด

- 01 • หั่นเต้าหู้หลอดเป็น 4 ท่อนเท่าๆ กัน
- 02 • คลุกเต้าหู้กับแป้งมันให้ทั่วทุกด้าน
- 03 • ตั้งน้ำมันให้ร้อนจัด
- 04 • นำเต้าหู้ลงทอดจนผิวเหลืองกรอบ ช้อนควรว้าง เต้าหู้หลอดมีเนื้อสัมผัสนุ่ม ควรกลับด้านอย่างเบามือ และไม่ทอดนานเกินไป เพื่อให้ด้านในยังคงความนุ่มละมุน
- 05 • ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วจัดเรียงลงบนภาชนะสำหรับเสิร์ฟ

วิธีปรุง

ขั้นตอนที่ 1

จัดเต้าหู้ทอดเรียงลงบนจานสำหรับเสิร์ฟ เตรียมไว้

ขั้นตอนที่ 2

ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่น้ำเล็กน้อย ตามด้วยกระเทียมสับและพริกชี้หนูบุบ ผัดจนส่งกลิ่นหอม

ขั้นตอนที่ 3

ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำปลา น้ำตาลทราย และพริกไทยป่น คนให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำสต็อก

ขั้นตอนที่ 4

เมื่อซอสเริ่มเดือด ใส่พริกชี้ฟ้าแดงและใบกะเพราลงผัดอย่างรวดเร็ว แล้วปิดไฟทันที เพื่อคงความหอมของใบกะเพรา

ขั้นตอนที่ 5

ราดซอสกะเพราลงบนเต้าหู้ทอดที่เตรียมไว้ พร้อมเสิร์ฟขณะร้อน



เคล็ดลับจาก /เชฟ/ชิม



เลือกใช้ทุกส่วนอย่างคุ้มค่า เต้าหู้หลอดที่เหลือจากการประกอบอาหารเมนูอื่น สามารถนำมาสร้างสรรค์เป็นเมนูนี้ได้ทันที หากมีใบกะเพรา พริก หรือสมุนไพรไทยที่เหลือจากการเตรียมอาหารในครัว สามารถนำมาใช้ในซอสกะเพรา ช่วยลดเศษอาหารและเพิ่มความหอมได้เป็นอย่างดี



เทคนิคทอดเต้าหู้ ให้คลุกแป้งมันบาง ๆ ก่อนทอด จะช่วยให้เต้าหู้คงรูป ผิวกรอบสวย และไม่แตกง่ายระหว่างทอด



ควรใส่ใบกะเพราเป็นขั้นตอนสุดท้ายและปิดไฟทันที เพื่อคงกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยในใบกะเพรา ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของเมนูผัดกะเพราไทย



ควรแยกเก็บเต้าหู้ทอดและซอสกะเพรา หากยังไม่รับประทานทันที โดยสามารถแช่เย็นได้ 1-2 วัน และอุ่นแยกกันก่อนจัดเสิร์ฟ เพื่อให้เต้าหู้ยังคงความกรอบ

พาสตา หมูสับ ซอสแดง

สไตล์ไทย

เส้นพาสตาที่เหลือ สามารถนำมาต่อยอด
เป็นเมนูใหม่ที่ทั้งอร่อยและคุ้มค่าได้อย่าง
ลงตัว "พาสตาหมูสับซอสแดงสไตล์ไทย"
คือเมนูที่ผสมผสานเสน่ห์ของอาหารอิตาลี
เข้ากับรสชาติที่ถูกปากคนไทย โดยโดดเด่น
ด้วยซอสมะเขือเทศรสเปรี้ยวหวาน กลิ่นหอม
ของหอมใหญ่ และการปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
ทำให้ได้รสชาติกลมกล่อมที่หลายคนคุ้นเคย
ในชื่อ "สปาเกตตีซอสแดง"



สูตรโดย เชฟอิมอิม (สิริวิษณุ ช่างทำ)

ห้องอาหารอิตาเลียน ดอน จิโรวานนี

โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ เซ็นทรัลพลาซา ลาดพร้าว กรุงเทพฯ



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 2 ที่)

- เส้นพาสตาต้มสุก 200 กรัม
- หมูสับ 70 กรัม
- หอมหัวใหญ่สับ 30 กรัม
- มะเขือเทศหั่นเต๋า 1 ลูก

เครื่องปรุง

- ซอสมะเขือเทศ 200 กรัม
- น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา
- พริกไทยป่น 1 ช้อนชา
- ผงปรุงรส 1 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา

วิธีทำ

วิธีเตรียมวัตถุดิบ ก่อนเริ่มปรุง ควรเตรียมวัตถุดิบให้พร้อม เพื่อให้การผัดเป็นไปอย่างรวดเร็วและได้รสชาติที่ดีที่สุด

01

● สับหอมหัวใหญ่ให้ละเอียด

02

● หั่นมะเขือเทศเป็นลูกเต๋ายาวขนาดพอดีคำ

03

● เตรียมหมูสับให้พร้อมใช้งาน

04

● หากใช้เส้นพาสตาที่แช่เย็น ควรลวกในน้ำร้อนประมาณ 30 วินาที เพื่อให้เส้นนุ่มก่อนนำไปผัด โดยไม่ควรลวกเส้นนานเกินไป เพราะจะทำให้เส้นนิ่มและสูญเสียความเหนียวนุ่ม

วิธีปรุง

ขั้นตอนที่ 1



ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ผัดหอมหัวใหญ่จนมีกลิ่นหอมและเริ่มใส

ขั้นตอนที่ 2



ใส่หมูสับลงผัดจนสุก ตามด้วยมะเขือเทศหั่นเต๋า ผัดต่อจนมะเขือเทศเริ่มนุ่ม

ขั้นตอนที่ 3



เติมซอสมะเขือเทศ ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ผงปรุงรส และพริกไทย คนให้เข้ากันจนซอสเริ่มข้น

ขั้นตอนที่ 4



ใส่เส้นพาสตาลงคลุกเคล้ากับซอสให้ทั่วทุกเส้น ผัดต่อประมาณ 1–2 นาที เพื่อให้ซอสซึมเข้าสู่เส้นพาสตา

ขั้นตอนที่ 5



ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟขณะร้อน สามารถตกแต่งด้วยพาร์สลีย์สับ หรือชีสขูดตามชอบ

เต๋ล็ดลัับจาก /เชฟอิมอิม



เลือกใช้ทุกส่วนอย่างคุ้มค่า เส้นพาสตาที่ต้มเหลือ สามารถนำมาแช่เย็นและปรุงเป็นเมนูนี้ได้ โดยลวกน้ำร้อนสั้นๆ ก่อนนำไปผัด และมะเขือเทศสุกหรือหอมหัวใหญ่ที่เหลือจากการเตรียมอาหาร สามารถนำมาใช้ในซอสได้ ช่วยลดการสูญเสียวัตถุดิบและเพิ่มความหวานตามธรรมชาติ



เทคนิคให้เส้นอร่อย ให้ผัดเส้นกับซอสต่ออีกเล็กน้อยหลังปรุงรส จะช่วยให้ซอสเคลือบเส้นได้ทั่วถึงและทำให้รสชาติกลมกล่อมยิ่งขึ้น



การเติมน้ำข้าวเพียงเล็กน้อย จะช่วยเพิ่มรสอูมามิและทำให้ซอสมีรสชาติถูกปากคนไทย แตกต่างจากซอสพาสตาแบบอิตาลีดั้งเดิม



สามารถเก็บในภาชนะปิดสนิท แช่เย็นได้ 2 วัน และอุ่นด้วยกระทะ พร้อมเติมน้ำเล็กน้อย เพื่อให้ซอสกลับมามีความชุ่มฉ่ำก่อนรับประทาน

หัวปลา แฮลมอนตุ๋น ชีวีญี่ปุ่น

หัวปลาแฮลมอน เมื่อนำมาตุ๋น
กับเครื่องปรุงรสไต้หวันญี่ปุ่น จะได้
เมนูที่มีรสชาติกลมกล่อม หวาน
เค็ม และหอมละมุน เหมาะสำหรับ
รับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่



สูตรโดย เชฟต้อย (วิสิทธิ์ นาชัย)

ห้องอาหารญี่ปุ่น อากิ

โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว กรุงเทพฯ



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 4-5 ที่)

- หัวปลาแซลมอนหันขึ้น 700 กรัม

เครื่องปรุง

- ซีอิ๊วญี่ปุ่น 70 มิลลิลิตร
- น้ำตาลทราย 70 กรัม
- สาเกญี่ปุ่น 30 มิลลิลิตร
- มิริน 30 มิลลิลิตร

ผักและเครื่องเคียง

- ขิงแก่หันแว่น 20 กรัม
- เห็ดหอมสดหรือเห็ดหอมแห้งแช่น้ำ 40 กรัม
- หัวไชเท้าหันขึ้น 100 กรัม
- แครีรอตหันขึ้น 100 กรัม
- ต้นหอมญี่ปุ่นหันท่อน 80 กรัม



วิธีทำ

วิธีเตรียมหัวปลาแซลมอน (ก่อนเริ่มปรุง ควรเตรียมหัวปลาให้สะอาด เพื่อช่วยลดกลิ่นคาวและทำให้รับประทานง่าย)

- 01 • ล้างหัวปลาแซลมอนให้สะอาด
- 02 • ตัดเหงือกปลาออกทั้งหมด
- 03 • เลาะครีบก้นและส่วนที่แข็งออก
- 04 • แยกส่วนหัวออกจากเนื้อหน้าท้องและแก้มปลา
- 05 • สับหัวปลาเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ (ไม่ควรสับชิ้นเล็กเกินไป เพราะเนื้อปลาจะเปื่อยและแตกง่ายระหว่างการต้ม)

วิธีปรุง

ขั้นตอนที่ 1



ต้มน้ำให้เดือดจัด นำหัวปลาแซลมอนลงลวกจนกระทั่งน้ำกลับมาเดือดอีกครั้ง จากนั้นตักขึ้นพักไว้ วิธีนี้ช่วยลดกลิ่นคาวและทำให้รสชาติสะอาดยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 2



ตั้งหม้ออีกใบ เติมซีอิ๊วญี่ปุ่น สาเก มิริน และน้ำตาล คนให้ละลาย จากนั้นใส่ขิงแก่ลงไปต้มจนเริ่มมีกลิ่นหอม

ขั้นตอนที่ 3



ใส่หัวปลาแซลมอนที่ลวกแล้วลงในหม้อ ตามด้วยหัวไชเท้า แครีรอต และเห็ดหอม ตุ่นด้วยไฟกลางจนผักนุ่มและเนื้อปลาสุกกำลังดี

ขั้นตอนที่ 4



เติมต้นหอมญี่ปุ่นก่อนปิดไฟ ตุ่นต่ออีกประมาณ 2–3 นาที

ขั้นตอนที่ 5



ตักเสิร์ฟขณะร้อน รับประทานคู่กับข้าวญี่ปุ่นร้อนๆ เพื่อสัมผัสรสชาติแบบต้นตำรับญี่ปุ่น

เดลิกลับจาก / 5 พืช อัจฉริยะ



เลือกใช้ทุกส่วนอย่างคุ้มค่า ส่วนแก้มปลาและรอบกระดูกหัวเป็นเนื้อที่นุ่มและมีรสชาติเข้มข้น ไม่ควรตัดทิ้ง และสามารถเพิ่มผักที่เหลือจากการเตรียมอาหาร เช่น เห็ดชนิดต่าง ๆ หรือผักราก เพื่อช่วยลดเศษอาหารและเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ



เทคนิคลดกลิ่นคาว ลวกหัวปลาในน้ำเดือดก่อนนำไปตุ๋นทุกครั้ง จะช่วยให้เนื้อปลามีกลิ่นสะอาด น้ำซุปใส และได้รับรสชาติที่กลมกล่อมยิ่งขึ้น



สามารถปรับสัดส่วนซีอิ๊ว น้ำตาล และมิรินตามความชอบ หากต้องการรสหวานละมุนแบบญี่ปุ่นแท้ ควรใช้มิรินคุณภาพดีเพื่อเพิ่มความหอมและความกลมกล่อม



สามารถเก็บในภาชนะปิดสนิท แช่เย็นได้ 2 วัน เมื่อต้องการรับประทาน ให้อุ่นด้วยไฟอ่อน เพื่อคงความนุ่มของเนื้อปลาและรสชาติของน้ำซุป

จับจ่ายแห่ง ทรงเครื่อง

เป็นการนำผักที่เหลือจากการตัดแต่ง และผักส่วนเกินที่ยังมีคุณภาพดี มาสร้างสรรค์เป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และสามารถเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบได้อย่างคุ้มค่า สะท้อนแนวทางการใช้ประโยชน์จากอาหารส่วนเกินและการใช้ทรัพยากรอาหารอย่างคุ้มค่า ที่มุ่งลดการสูญเสียอาหาร พร้อมใช้วัตถุดิบทุกส่วนให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยผสมผสานภูมิปัญญาการปรุงอาหารไทย-จีนดั้งเดิมเข้ากับแนวทางการบริหารจัดการอาหารอย่างยั่งยืน



สูตรโดย เชฟหมี่ (เสมอพร สังวาสี)

Chef Club by Makro



(สำหรับเลิร์ฟ 3-4 ที่)

เครื่องปรุง



วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

ล้างและหั่นผักทุกชนิดเป็นชิ้นพอคำ แช่เห็ดหอมจนนุ่ม

ขั้นตอนที่ 2

ล้างกระดูกหมูให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ

ขั้นตอนที่ 3

ต้มน้ำให้เดือด ใส่กระดูกหมูลงต้มด้วยไฟปานกลางจนสุก ใส่เห็ดหอมลงเคี่ยวกับกระดูกหมูจนเปื่อยนุ่ม

ขั้นตอนที่ 4

ผัดกระเทียมกับน้ำมันด้วยไฟปานกลางจนมีกลิ่นหอม ใส่หัวไชเท้า กะหล่ำปลี คะน้า ผักกวางตุ้ง และเห็ดหูหนูลงผัดให้เข้ากัน แล้วตักใส่ลงในหม้อกระดูกหมูที่เคี่ยวไว้

ขั้นตอนที่ 5

ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำหวาน ซอสหอยนางรม น้ำตาลกรวด และพริกไทย เติมน้ำ ปิดฝา เคี่ยวไฟอ่อน 40–60 นาที จนผักและเนื้อสัตว์นุ่ม

ขั้นตอนที่ 6

เปิดฝา ผัดต่อจนซอสงวด ใส่ขึ้นฉ่าย และวุ้นเส้นลงผัดจนเส้นสุกนุ่ม ปิดไฟ แล้วเติมน้ำมันงา ตักใส่จานเสิร์ฟได้ทันที

เดลิเวอรี่จาก / ครัวแม่



เลือกใช้ผักที่หลีกเลี่ยงการตัดแต่ง เช่น ก้านคะน้า ก้านกวาดตุง โคนกะหล่ำปลี ใบขึ้นฉ่าย ผักกาดขาว หรือเห็ดที่ยังมีคุณภาพดี มาปรุงรวมกัน เพื่อเพิ่มสีสัน เนื้อสัมผัส และคุณค่าทางโภชนาการ พร้อมช่วยลดการสูญเสียอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ควรหั่นผักเป็นชิ้นขนาดพอคำและใกล้เคียงกัน เพื่อให้สุกพร้อมกัน รักษาารูปทรงของผัก และทำให้เมนูมีความสวยงามน่ารับประทาน



เรียงลำดับการผัดตามความสุกของผัก เริ่มจากผักที่มีเนื้อแข็ง เช่น ก้านคะน้า หรือกะหล่ำปลี แล้วจึงเติมผักใบและเห็ดในช่วงท้าย เพื่อให้ผักแต่ละชนิดสุกกำลังดี คงความหวานตามธรรมชาติ และไม่ละ



สามารถเก็บในภาชนะปิดสนิท แช่เย็นได้ 2-3 วัน โดยที่ยังไม่ต้องใส่ถุงเส้น เมื่อต้องการรับประทานให้อุ่นด้วยไฟอ่อน แล้วใส่ถุงเส้น ลงต้มจนสุกนุ่ม หากผักแห้งเกินไปสามารถเติมน้ำซุบได้ตามความต้องการ

ถุงทอง ไส้ผักรวม

เป็นการต่อยอดคุณค่าของผักส่วนเกินที่เหลือจากการเตรียมวัตถุดิบ โดยคัดเลือกผักที่ยังสดและมีคุณภาพมาผสมผสานกับเนื้อไก่และวุ้นเส้น ปรุงเป็นไส้รสกลมกล่อม ห่อด้วยแผ่นแป้งเปาะเปี๊ยะ จนได้เมนูอาหารว่างที่ทั้งอร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากจะช่วยลดการสูญเสียอาหารแล้ว ยังเป็นตัวอย่างของการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับวัตถุดิบที่เหลือใช้ ผ่านการประยุกต์เป็นเมนูใหม่ที่สวยงาม ได้มาตรฐาน และสามารถนำไปต่อยอดได้ทั้งในครัวเรือน ร้านอาหาร และครัวกลาง เพื่อสนับสนุนการใช้ทรัพยากรอาหารอย่างคุ้มค่า



สูตรโดย เชฟหมี่ (เสมอพร สังวาสี)

Chef Club by Makro



ส่วนผสม

(ประมาณ 25-30 ชิ้น)

- แผ่นแป้งเปาะเปี๊ยะ 200 กรัม
- กุยช่ายลวกสำหรับผุกุ้งทอง
- น้ำมันพืชสำหรับผัด 20 กรัม
- น้ำมันพืชสำหรับทอด

ส่วนผสมไส้ผัดกรอบ

- เนื้อไก่สับละเอียด 200 กรัม
- กะหล่ำปลีซอย 100 กรัม
- แครีรอตสับ 50 กรัม
- เห็ดหูหนูดำซอย 100 กรัม
- ข้าวโพดอ่อนหั่นชิ้นเล็ก 50 กรัม
- ถั่วแขกซอย 50 กรัม
- วุ้นเส้นแช่น้ำจนนุ่มหั่นท่อนสั้น 100 กรัม
- ต้นหอมซอย 15 กรัม
- กระเทียมสับละเอียด 10 กรัม
- รากผักชี 10 กรัม
- พริกไทยเม็ด 3 กรัม
- ซีอิ๊วขาว 10 กรัม
- น้ำตาลทราย 5 กรัม



วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

โขลกรากผักชี กระเทียม และพริกไทยให้ละเอียด พักไว้



ขั้นตอนที่ 2

ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดเครื่องที่โขลกจนหอม ใส่เนื้อไก่สับ ผัดจนสุก



ขั้นตอนที่ 3

ใส่กะหล่ำปลี แครีรอต เห็ดหูหนูดำ ข้าวโพดอ่อน และ ถั่วแขก ผัดจนผักสุกนุ่ม



ขั้นตอนที่ 4

ใส่วุ้นเส้นสดและต้นหอม คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรงจรส ตามชอบ ผัดต่อจนไส้แห้ง พักให้เย็น



ขั้นตอนที่ 5

วางแผ่นแป้งเปาะเปี๊ยะบนจาน ตักไส้ลงตรงกลาง รวบมุมแป้งขึ้นให้เป็นทรงถุงทอง แล้วใช้กุยช่าย ลวกผูกให้แน่น



ขั้นตอนที่ 6

ทอดถุงทองในน้ำมันที่อุณหภูมิ ประมาณ 170–180 °C จนเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน



ขั้นตอนที่ 7

จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มบ๊วย หรือน้ำจิ้มไก่ตามชอบ

เต๋ลัดลับจาก / 5 พ. 6 มั



เลือกใช้ผักให้หลากหลาย โดยนำผักที่เหลือจากการตัดแต่ง เช่น ก้านคะน้า ก้านกวาดตุง โคนกะหล่ำปลี แครีรอต เห็ด หรือข้าวโพดอ่อนที่ยังมีคุณภาพดี มาหั่นเป็นชิ้นเล็ก เพื่อเพิ่มสีสัน เนื้อสัมผัส และคุณค่าทางโภชนาการของไส้ถุงทองได้ตามความชอบ



ควรหั่นวัตถุดิบให้มีขนาดสม่ำเสมอ เพื่อให้ไส้สุกทั่วถึง ห่อได้ง่าย และช่วยให้ถุงทองมีรูปร่างทรงสวยงาม ไม่แตกขณะทอด



ผัดไส้ให้แห้ง และรอให้ไส้เย็นก่อนนำมาห่อ เพื่อป้องกันแผ่นแป้งเปียก ทำให้ถุงทองคงรูป และทอดได้กรอบนาน



สามารถห่อถุงทองไว้ล่วงหน้าและเก็บในภาชนะปิดสนิท แช่เย็นได้ 1-2 วัน หรือแช่แข็งได้นานประมาณ 1 เดือน เมื่อต้องการรับประทาน ให้นำลงทอดโดยไม่ต้องละลายน้ำแข็ง จะช่วยให้แป้งกรอบและไส้ยังคงความชุ่มฉ่ำ

สลัด มันฝรั่ง

นำมันฝรั่งต้มเนื้อนุ่มมาคลุกเคล้ากับน้ำสลัดรสชาติกลมกล่อม ผสมผสานกับผักและวัตถุดิบต่าง ๆ เพื่อเพิ่มสีสัน รสชาติ และคุณค่าทางโภชนาการ เมื่อนำมาประยุกต์อย่างถูกวิธีจะกลายเป็นเมนูที่ทั้งอร่อยและช่วยลดการสูญเสียวัตถุดิบ โดยการนำแนวคิด Zero Waste Cooking มาประยุกต์ใช้ คือการเลือกใช้มันฝรั่งที่มีรูปร่างหรือขนาดไม่สม่ำเสมอ รวมถึงการนำผักส่วนเกินหรือวัตถุดิบที่เหลือจากการเตรียมเมนูอื่นมาสร้างสรรค์เป็นส่วนประกอบของสลัด เพื่อใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบให้ได้มากที่สุด



สูตรโดย เชฟนพพร บัวชู (R&D)
บริษัท อีออน (ไทยแลนด์) จำกัด



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 4-6 ที่)

- มันฝรั่ง 600 กรัม
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- แดงกวาญี่ปุ่น 100 กรัม
- หอมหัวใหญ่ 30 กรัม
- แครีรอต 40 กรัม
- พาร์สลีย์ (ผักชีฝรั่ง) เล็กน้อย
(ไม่ใส่ก็ได้)
- น้ำสลัด 260 กรัม
- เกลือ 2 กรัม
- พริกไทย 1 กรัม



วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

นำมันฝรั่งมาหั่นเป็นชิ้น ต้มในน้ำเดือด เวลา 15–20 นาที ตักขึ้นพักสะเด็ดน้ำ พักเตรียมไว้



ขั้นตอนที่ 2

นำไข่ไก่ ต้มในน้ำเดือด เวลา 8-10 นาที จากนั้นตักขึ้น แช่น้ำเย็น ปอกเปลือกให้สะอาด พักเตรียมไว้



ขั้นตอนที่ 3

นำแตงกวาญี่ปุ่น (หั่นแว่น) หอมหัวใหญ่ (หั่นเต๋า) โรยเกลือ ¼ ช้อนชา คลุกผสมให้ทั่ว ทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที จากนั้นนำไปบีบน้ำออก พักเตรียมไว้



ขั้นตอนที่ 4

นำแครอท (หั่นเต๋า) ลวกในน้ำเดือด เวลา 2–3 นาที ตักขึ้นพักสะเด็ดน้ำ พักเตรียมไว้



ขั้นตอนที่ 5

นำมันฝรั่ง (ต้มสุก) ไข่ไก่ (ต้ม) มาบดหยาบ เติมน้ำสลัด แตงกวาญี่ปุ่น หอมหัวใหญ่ แครอท เกลือ พริกไทย คลุกผสมให้เข้ากัน นำแช่เย็น



ขั้นตอนที่ 6

เสิร์ฟเย็นเพื่อสัมผัสรสชาติที่สดชื่นและกลมกล่อม



เคล็ดลับจาก /เชฟเชฟพร



ต้มมันฝรั่งให้สุกกำลังดี ไม่ควรต้มจนเละเกินไป ควรให้เนื้อนุ่ม แต่ยังคงรูป เพื่อให้สลัดมีเนื้อสัมผัสที่ดี



เพิ่มความสดชื่นด้วยผักหรือสมุนไพร เช่น แตงกวา แครีรอต หอมหัวใหญ่ หรือพาร์สลีย์ เพื่อเพิ่มสีสัน ความหอม และสัมผัส กรอบกรอบ



แช่เย็นก่อนเสิร์ฟ ประมาณ 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง เพื่อให้ น้ำสลัด ซึมเข้าเนื้อมันฝรั่งและช่วยให้รสชาติกลมกล่อมยิ่งขึ้น

แฮม เบอร์เกอร์ สเต็ก

เมนูเนื้อมดปรงรสที่นำมาขึ้นรูปและย่างจนหอม เนื้อนุ่ม ชุ่มฉ่ำ และมีรสชาติกลมกล่อม เมื่อนำมาประยุกต์อย่าง ถูกวิธี จะกลายเป็นเมนูที่ทั้งอร่อยและช่วยลดการสูญเสีย วัตถุดิบ โดยแนวคิด Zero Waste Cooking คือการนำเนื้อ ส่วนที่เหลือจากการตัดแต่ง รวมถึงวัตถุดิบส่วนเกิน เช่น เศษผัก ขนมันฝรั่ง มาผสมผสานและแปรรูปให้เกิดประโยชน์ สูงสุด



สูตรโดย เชฟนพพร บัวชู (R&D)
บริษัท อีออน (ไทยแลนด์) จำกัด



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 4 ที่)

ส่วนผสมไส้แฮมเบอร์เกอร์

- เนื้อหมูบด 600 กรัม
- หอมหัวใหญ่ 100 กรัม
- เกล็ดขนมปัง 20 กรัม
- โชยุ 20 กรัม
- ซอสเทอริยากิ 20 กรัม
- วูสเตอร์ซอส 6 กรัม
- พริกไทยป่น 2 กรัม
- แป้งข้าวโพด 20 กรัม

ส่วนผสมซอสแฮมเบอร์เกอร์

- ซอสมะเขือเทศ 160 กรัม
- ซอสเทอริยากิ 160 กรัม
- โชยุ 20 กรัม
- วูสเตอร์ซอส 12 กรัม
- น้ำ 40 มิลลิลิตร

ผักตามแนวคิด Zero Waste (เลือกใส่ได้ตามวัตถุดิบที่มี)
เช่น หอมหัวใหญ่ แครอท ต้นหอม หรือผักส่วนเกิน
จากการเตรียมอาหารในครัว

เนยสำหรับผัด



วิธีทำ



วิธีทำแฮมเบิร์ก

ขั้นตอนที่ 1

นำหอมหัวใหญ่ (หั่นเต๋า) ผัดกับเนยจนหอมหัวใหญ่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน นำลงจากเตาพักให้เย็น เตรียมนำไปผสมเนื้อสัตว์

ขั้นตอนที่ 2

นำเนื้อหมูบด หอมหัวใหญ่ (ที่พักไว้) เกล็ดขนมปังโขยง ซอสเทอริยากิ วูสเตอร์ซอส พริกไทยป่น แป้งข้าวโพด นวดผสมวัตถุดิบทุกอย่างเข้าด้วยกัน แบ่งออกเป็น 4 ก้อน

ขั้นตอนที่ 3

นำแฮมเบิร์กเข้าอบ อุณหภูมิ 180 °C ใช้เวลาอบ 20-25 นาที นำออกจากเตา เตรียมจัดเสิร์ฟ

วิธีทำซอสแฮมเบิร์ก

ขั้นตอนที่ 4

นำซอสมะเขือเทศ 160 กรัม ซอสเทอริยากิ 160 กรัม โขยง 20 กรัม วูสเตอร์ซอส 12 กรัม น้ำ 40 มิลลิลิตร เคี่ยวผสมซอสให้เข้ากัน พร้อมจัดเสิร์ฟ

ขั้นตอนที่ 5

รับประทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ หรือรับประทานกับผักเคียงก็อร่อยไม่แพ้กัน





เตล็ดลับจาก / 5 พ. 6 พ. 7 พ. 8 พ. 9 พ.



ผัดหอมหัวใหญ่ให้สุกและหอม แล้วพักให้เย็นก่อนนำไปผสมกับเนื้อ จะช่วยเพิ่มความหวานและความชุ่มฉ่ำให้เนื้อ



ผสมส่วนผสมให้เข้ากันพอดี ไม่ควรนวดนานเกินไป จะทำให้เนื้อเหนียวและมีสัมผัสแน่นเหมือนลูกชิ้น



ปั่นเนื้อให้เป็นก้อนและกดตรงกลางให้บวมเล็กน้อย เพื่อช่วยลดการพองตัวและทำให้สุกสม่ำเสมอ

๕ ดรอแกม เต้าหู้ส

(Tofu Cheese
Croquette)

นำเต้าหู้ที่มีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ มาประยุกต์
ให้แตกต่างจากcroquetteโดยทั่วไปที่ใช้
มันฝรั่งเป็นส่วนประกอบหลัก เพื่อเพิ่ม
คุณค่าทางโภชนาการ ลดความหนักของ
เนื้อสัมผัส และสร้างเอกลักษณ์ใหม่ให้
กลายเป็นอาหารว่างระดับพรีเมียมที่มี
ภาพลักษณ์ทันสมัย



สูตรโดย อาจารย์ณัฏยา เมฆราวี
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ส่วนผสมตัวครอเกิร์ต

- ส่วนผสมใต้

- ## ส่วนผสมสำหรับชูปทอด

- ## ส่วนผสมขอศรัทธาสามัญ

- มายองเนส ½ ถ้วย
- ซอสศรีราชา 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว ½ ช้อนชา
- น้ำตาล ½ ช้อนชา



วิธีทำ

ขั้นตอนที่ 1



ห่อเต้าหู้ด้วยผ้าขาวบางหรือกระดาษซับอาหาร วางของหนักทับประมาณ 20–30 นาที เพื่อรีดน้ำออก แล้วจึงบดเต้าหู้ให้ละเอียด

ขั้นตอนที่ 2



ผสมเต้าหู้บด มันฝรั่งบด ไข่ แป้งข้าวโพด เกลือและพริกไทย คนจนเนื้อเนียนและสามารถปั้นได้

ขั้นตอนที่ 3



ตักส่วนผสมประมาณ 50–60 กรัม กดให้แบน วางชีสตรงกลางปิดให้มิด และปั้นเป็นทรงรีหรือทรงกลม แล้วนำไปคลุกแป้งสาเลี ซุปไข่คลุกเกล็ดขนมปังให้ทั่ว

ขั้นตอนที่ 4



นำ крокетที่ขึ้นรูปแล้ว แช่ในตู้เย็นประมาณ 20–30 นาที ก่อนทอด จะช่วยให้ทรงคงตัวและเกล็ดขนมปังติดแน่น โดยทอดในน้ำมันที่อุณหภูมิ 170–175 °C (ไม่ควรต่ำเกินไป เพราะจะอมน้ำมัน และไม่ควรสูงเกินไป เพราะผิวจะไหม้ก่อนชีสด้านในละลาย) ทอดประมาณ 3–4 นาที หรือจนสีเหลืองทอง และไม่ควรทอดจำนวนมากเกินไป เพื่อรักษาอุณหภูมิน้ำมันให้คงที่และทำให้ кроเก็ตสุกสม่ำเสมอ พักบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน

ขั้นตอนที่ 5



ผสมมายองเนสและซอสศรีราชาในชาม เติมน้ำมะนาวและน้ำตาล แล้วคนให้เข้ากัน ชิมรสชาติตามชอบ

ขั้นตอนที่ 6



สามารถเสิร์ฟ кроเก็ตพร้อมสลัดผักสดหรือผักดอง (โรยพาร์สลีย์สับหรือใบกะเพราทอดกรอบ เพื่อตกแต่ง) หรือเสิร์ฟคู่กับซอสในถ้วยเล็ก

เดลิกลับจาก /เชฟหญิงงา



เลือกใช้เต้าหู้แข็งหรือเต้าหู้เนื้อแน่น แต่หากต้องการเนื้อสัมผัสนุ่มขึ้นสามารถใช้เต้าหู้แข็งผสมเต้าหู้อ่อนในอัตราส่วน 2:1 และควรบีบน้ำออกให้มากที่สุด เพื่อให้ส่วนผสมไม่เหลวและขึ้นรูปได้ง่าย



มอซซาเรลลาชีสทำให้ชีสยืด ส่วนเชดดาร์ชีสให้รสชาติเข้มข้น สามารถผสมทั้งสองชนิดเพื่อให้ได้ทั้งความหอมและความยืด หรือใช้ชีสรมควันเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม



การทำแป้งชุบทอด สามารถใช้แป้งข้าวเจ้าและเกล็ดขนมปังปลอดกลูเตนแทนแป้งสาลีและเกล็ดขนมปังทั่วไป สำหรับสูตรปลอดกลูเตน



ส่วนผสมตัวคרוกเก็ต สามารถเพิ่มผักสับละเอียด เช่น แครอท ข้าวโพด หรือเห็ดหอม เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการและสีของเนื้อคרוกเก็ต

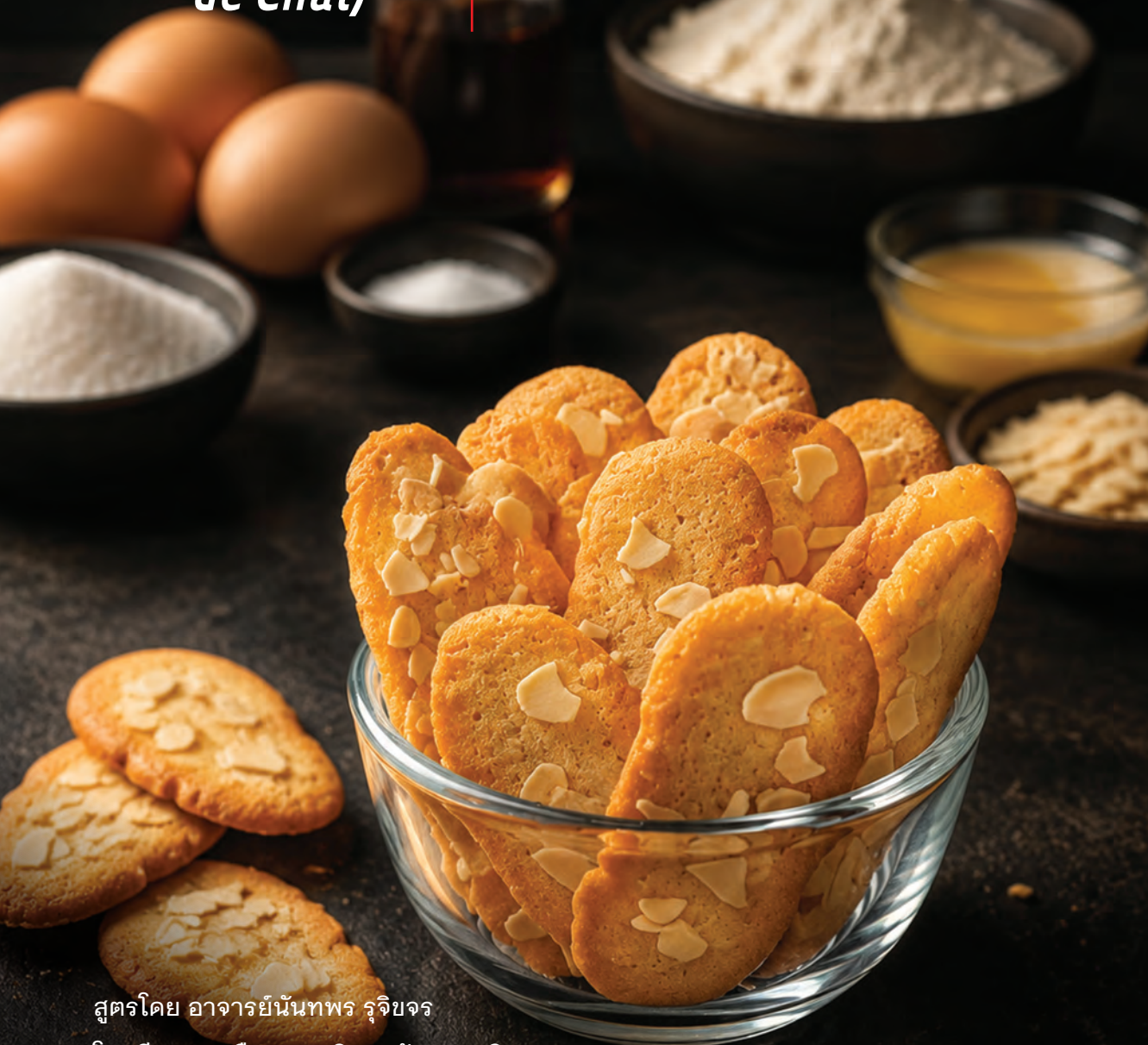


สามารถเก็บคרוกเก็ตก่อนทอด โดยเรียงบนถาดไม่ให้ติดกัน แช่เย็นได้ 1–2 วัน หรือแช่แข็งได้ประมาณ 1 เดือน สำหรับคרוกเก็ตที่ทอดแล้วให้เก็บในภาชนะปิดสนิท แช่ตู้เย็นได้ 2–3 วัน เวลารับประทานให้นำมาอุ่นด้วยหม้ออบลมร้อนหรือเตาอบที่อุณหภูมิ 180 °C ประมาณ 5–8 นาที เพื่อให้ผิวกลับมารอบ หลิกเสี่ยงการอุ่นด้วยไมโครเวฟเพียงอย่างเดียว เพราะจะทำให้แป้งด้านนอกนิ่ม

คุกกี้นลิ้นแมว

(Lingue
de Chat)

นำไข่ขาวที่เป็นอาหารส่วนเกิน มาทำเป็นขนมบิสกิตอบสไตล์ฝรั่งเศสแบบดั้งเดิม มีลักษณะเด่นคือเป็นแผ่นเรียว ยาว และแบน เรียบเนียน พร้อมขอบที่โค้งมนคล้ายกับลิ้นของแมว คำว่า Lingue de Chat ในภาษาฝรั่งเศสแปลว่า "ลิ้นแมว" (Cat's tongue) ซึ่งมาจากรูปร่างของขนม คุกกี้นลิ้นแมวมีเนื้อสัมผัสเบา กรอบ ร่วน และละลายในปาก หอมกลิ่นเนยสด และวานิลลา รสชาติหวานนุ่มนวล



สูตรโดย อาจารย์ยัณห์พร รุจิขจร
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 6 ที่)

- ไข่ขาว 3 ฟอง
- น้ำตาลทรายป่น 120 กรัม
- เกลือ $\frac{1}{4}$ ช้อนชา
- กลิ่นวานิลลา $\frac{3}{4}$ ช้อนชา
- แป้งสาลีชนิดทำเค้ก 150 กรัม
- เนยจืดละลาย 180 กรัม
- อัลมอนด์สไลซ์ 30 กรัม

วิธีทำ

ขั้นตอนที่ 1

ร่อนแป้งสาลี และพักไว้

ขั้นตอนที่ 2

ตีไข่ขาว น้ำตาลทรายป่น และเกลือจนขึ้นฟูด้วยความเร็วสูง เติมหลีนวนิลลา และแป้งสาลีที่ร่อนไว้ ตีต่อด้วยความเร็วต่ำ ผสมให้เข้ากัน เติมน้ำมันและผสมให้เข้ากัน

ขั้นตอนที่ 3

ตักใส่ถุงบีบ ใช้หัวบีบรูปกลม บีบลงในถาดอบเป็นเส้นยาวประมาณ 2 นิ้ว หรือสามารถปาดลงบนพิมพ์คุกกี้ลายทราย

ขั้นตอนที่ 4

โรยหน้าขนมด้วยอัลมอนด์สไลซ์ให้สวยงาม

ขั้นตอนที่ 5

นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 170–180 °C ประมาณ 10–12 นาที จนสุกเหลือง

ขั้นตอนที่ 6

นำคุกกี้ออกจากเตา แซะวางบนตะแกรง พักไว้ให้เย็น รับประทานได้ทันที





เดลิคัลบจาก / 5 พืชพรรณ



คุกกี้ลีนแมวสามารถนำไปดัดแปลงได้หลายอย่าง เช่น นำไปทำเป็นคุกกี้สอดไส้ โดยทำเป็นแซนวิชประกบไส้ไวท์ช็อกโกแลต หรือมิลค์ช็อกโกแลต หรือใส่ครีมและแยม หรือใช้เสิร์ฟคู่กับไอศกรีม โดยปักลงบนถ้วยพาร์เฟต์ หรือมูส เพื่อเพิ่มมิติให้เกิดความสวยงาม และให้เนื้อสัมผัสกรุบกรอบ หรือนำมาเรียงล้อมรอบเค้ก หรือใช้รองเป็นฐานทาร์ต เพื่อเพิ่มเนื้อสัมผัสกรอบ่วน

ซบ เห็ดไฟ เต้าหู้ น้ำแดง

เลือกใช้เต้าหู้ เห็ด และเห็ดไฟ ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่สามารถ
ดัดแปลงเป็นเมนูที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้ง่าย
เป็นการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มีคุณค่าทางอาหาร
จากวัตถุดิบเหลือใช้ที่ยังมีคุณภาพมาสร้างสรรค์
เป็นอาหารที่ปลอดภัยและอร่อย สอดคล้องกับแนวคิด
การลดปริมาณอาหารส่วนเกิน (Food Waste) และ
ลดการสูญเสียในระบบอาหาร



สูตรโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรรุณี วิเทศ
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 2 ที่)

- เต้าหู้โมเมน หั่นเส้น 30 กรัม
- เต้าหู้คินู หั่นเต๋า 20 กรัม
- น้ำเปล่า 400 กรัม
- เห็ดหอมซอย 30 กรัม
- ซอสหอยนางรมเห็ดหอม 20 กรัม
- ซีอิ๊วเห็ดหอม 20 กรัม
- น้ำตาลทราย 15 กรัม
- น้ำมันงา 10 กรัม
- เกลือ $\frac{1}{8}$ ช้อนชา
- เยื่อไผ่แช่น้ำ หั่นแฉ่น 1 เซนติเมตร 2 ท่อน
- แป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ (ผสมน้ำ)
- พริกไทยป่น $\frac{1}{4}$ ช้อนชา



วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่ น้ำเปล่า พอเดือด
ใส่เห็ดหอมซอย ต้มให้มีกลิ่นหอม



ขั้นตอนที่ 2

ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรมเห็ดหอม ซีอิ๊วเห็ดหอม
น้ำตาลทราย เกลือ



ขั้นตอนที่ 3

เติมเต้าหู้ทั้ง 2 ชนิด และเยื่อไผ่ เติมแป้งมัน
ที่ละลายน้ำแล้ว ขณะน้ำเดือดคนให้แป้งสุก



ขั้นตอนที่ 4

ตามด้วยน้ำมันงา ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ
โรยพริกไทย

เต๋ล็ดลับจาก / เหวจวรุญ



แนะนำวัตถุดิบทางเลือก สามารถใช้เห็ดเข็มทอง เห็ดนางฟ้า หรือ เห็ดออริจิ แทนเห็ดหอมได้ตามความเหมาะสม หากไม่มีเต้าหู้โมเมน และเต้าหู้คิคุ สามารถใช้เต้าหู้ขาวชนิดโคชนิดหนึ่งแทนได้ หากไม่มี เยื่อไผ่ สามารถใช้เห็ดหูหนูขาวหรือวุ้นเส้นแทนได้ เพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่คล้ายกัน



ใช้ไฟปานกลางในการต้ม เพื่อให้ น้ำซุปใสและกลมกล่อม



การเติมแป้ง ให้ละลายแป้งมันกับน้ำ แล้วค่อยๆ เติม พร้อมคนตลอดเวลา เพื่อป้องกันการจับตัวเป็นก้อน และเติมน้ำมันงาเป็นขั้นตอนสุดท้ายเพื่อกคงความหอม สามารถปรับรสชาติได้ตามชอบ



สามารถเพิ่มผัก เช่น ข้าวโพดอ่อน แครีรอต หรือผักกาดขาว หรือโปรตีนตามวัตถุดิบที่มี เพื่อลดการสูญเสียอาหาร และเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ



เมื่อซุปเย็นแล้วสามารถเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท แช่เย็นที่อุณหภูมิประมาณ 0–4 °C และควรรับประทานภายใน 1–2 วัน เมื่อต้องการรับประทานให้อุ่นจนเดือดทั่วถึงก่อนเสิร์ฟ แต่ไม่ควรอุ่นซ้ำหลายครั้ง เพราะอาจทำให้รสชาติและคุณภาพของอาหารลดลง

ตับเปิด กระเทียม พริกไทย ผัดพริกสด

นำ "ตับเปิด" มาปะทะกับรสมือการผัดแบบโบราณที่ชูเสน่ห์ของกระเทียมพริกไทย และพริกสด จนเกิดเป็นรสชาติที่เข้มข้น ร้อนแรง วิธีการกินแบบ "กับแกล้ม" และ "อาหารจานด่วนรสมือจัดจ้าน" รับประทานเป็น "กับข้าว" ร้อนๆ คู่กับข้าวสวย หรือ รับประทานเป็น "กับแกล้ม" จานเด็ดในยามเย็น



สูตรโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉัตรชนก บุญไชย
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 2 ที่)

- ตับเป็ดสด หั่นหนา 1 เซนติเมตร 250–300 กรัม
- กระเทียมไทยสับ 2 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยขาวและพริกไทยดำ 1 ช้อนชา
- พริกขี้หนูสวนแดงเขียวบุบ 10–15 เม็ด
- พริกขี้ฟ้าแดง หั่นเฉียง 1 เม็ด
- ต้นหอม หั่นท่อน 2 ต้น
- น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมเครื่องปรุงรส

- ซอสหอยนางรม 1 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา
- เหล้าจีน 1 ช้อนชา (ถ้ามี)
- น้ำเปล่า 2 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมสำหรับล้างตับ

- นมสด หรือน้ำนมถั่วเหลือง พอแช่ให้ท่วมตับ
- เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

วิธีล้างและเตรียมตับเปิด

- 01 • ล้างตับเปิดในน้ำสะอาด ตัดเล็มมัน หรือพังผืดออก
- 02 • หั่นชิ้นความหนาพอดี ไม่หั่นบางเกินไป ตับจะแข็งกระด้างง่าย
- 03 • ใส่เกลือ ขยี้ตับเบาๆ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด 2–3 น้ำ
- 04 • แช่ตับเปิดในนมสดหรือน้ำนมถั่วเหลือง พักไว้ 10–15 นาที นมจะช่วย
ดูดคราบเลือดและกลิ่นคาวออก ทำให้ตับนุ่มขึ้น เทนมออกแล้วซับให้แห้ง
ด้วยกระดาษอเนกประสงค์

วิธีปรุง

ขั้นตอนที่ 1

ผสมซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย และเหล้าจีน ในถ้วยเล็ก คนให้เข้ากันพักไว้ (การผสมซอสไว้ก่อนจะช่วยให้ผัดได้รวดเร็ว ตับจะไม่สุกเกินไป)

ขั้นตอนที่ 2

ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมันพืช พอเริ่มร้อนใส่กระเทียมสับลงไปเจียว จนเริ่มมีกลิ่นหอมและเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อน

ขั้นตอนที่ 3

ใส่พริกไทยบดและพริกขี้หนูสดลงไปผัด จนส่งกลิ่นหอมฉุน

ขั้นตอนที่ 4

เร่งไฟแรง ใส่ตับเปิด เกลี่ยตับให้สัมผัสความร้อนทั่วถึง พักไว้สักครู่ แล้วค่อยผัด (อย่าคนบ่อยเกินไป ตับจะเละ)

ขั้นตอนที่ 5

เมื่อตับเริ่มตึงตัวและสุกประมาณ 70% เทซอสปรุงรสที่ผสมไว้ เติมน้ำ

ขั้นตอนที่ 6

ผัดเร่งไฟด้วยความเร็วให้ซอสเคลือบตับทั่วทุกชิ้น

ขั้นตอนที่ 7

ใส่พริกขี้ฟ้าแดงและต้นหอมท่อน ผัดฉ่ำเร็วๆ อีก 3–4 ครั้ง ปิดไฟ (ตับเปิดจะสุกพอดี นุ่ม ไม่เหนียว) ตักใส่จานเสิร์ฟ



เต๋ล็ดลับจาก / ๒๗๖๖๖๖๖๖๖



แนะนำวัตถุดิบ หากหาตับเปิดไม่ได้ สามารถใช้ตับไก่หรือตับหมูแทนได้ (หากใช้ตับหมูแนะนำให้ล้างนมสด หรือแป้งมันเพื่อความนุ่มเช่นกัน) สามารถใช้พริกไทยอ่อนสด ใส่เพิ่มลงไปผัดพร้อมพริกสด เพื่อเพิ่มความเผ็ดร้อนและกลิ่นหอมสไตส์ผัดฉ่า หากใช้กระเทียมโทน นำมาหั่นเป็นแว่นลงผัดด้วย จะได้สัมผัสความหวานกรอบของกระเทียมเพิ่มขึ้น



เทคนิคควบคุมความสุขของตับเปิด เนื่องจากตับสุ่ง่ายมาก และจะแข็งกระด้างทันทีหากผัดนานเกินไป ควรใช้เวลาบนเตาไม่เกิน 2-3 นาที เพื่อให้ตับมีความฉ่ำด้านในเล็กน้อย จะนุ่มนวลที่สุด



การแช่นมสดเป็นเทคนิคสำคัญของตับเปิด เพราะตับเปิดมีความมัน และกลิ่นเฉพาะตัวมากกว่าตับไก่ นมสดจะช่วยให้นุ่มและกลิ่นนวลขึ้นอย่างเห็นได้ชัด



แนะนำให้ใช้พริกไทยเม็ดมาโยลก หรือบดใหม่ๆ จะได้ความหอมระเหยและรสเผ็ดร้อนที่ชัดเจนกว่าพริกไทยป่นบรรจุขวด



ตับที่ล้างและหั่นเรียบร้อยแล้วแต่ยังไม่ผัด ให้แช่ให้แห้ง เก็บใส่กล่องแช่เย็นได้ 1 วัน ตับที่ปรุงเสร็จ ใส่ภาชนะปิดสนิทเก็บในตู้เย็นได้ 1-2 วัน นำมาอุ่นด้วยไมโครเวฟไฟกลาง-ต่ำ (ไม่เกิน 1-1.5 นาที) หรือผัดผ่านความร้อนในกระทะอย่างรวดเร็ว หลีกเลียงการผัดนาน หรือไฟแรงเกินไป เพราะจะทำให้ตับหดตัว แข็ง และกระด้าง

เบเกิล ไข่กวน (Bagel Scrambled)

เบเกิลไข่กวน เป็นหนึ่งในเมนูอาหารเช้ายอดนิยมในประเทศไทย สามารถรับประทานได้ทั้งอาหารมือเช้า มือสาย จนกระทั่งเป็นมื้อดึก พบมากโดยเฉพาะในร้าน กาแฟ และร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด หลายแบรนด์มีเมนู ในรูปแบบของตนเอง เช่น เพิ่มเชดดาร์ชีส อะโวคาโด แซลมอนรมควัน หรือผักสด และเป็นการผสมผสาน อาหารหลากหลายแบบให้ดูไม่น่าเบื่อ แทนการรับประทาน เบเกิลทาเนยเพียงอย่างเดียว



สูตรโดย อาจารย์จารึก ศรียุณ

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 2 ที่)

- เบเกิล 2 ชิ้น
- เนยสดจืด 20 กรัม
- เบคอน 2 ชิ้น
- เชดดาร์ชีส 2 แผ่น
- พาร์สลีย์สับ นิดหน่อย (โรยหน้า)

ส่วนผสมไข่กวน (Scrambled)

- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- นมสดจืด 2 ช้อนโต๊ะ
- เนยสดจืด 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น นิดหน่อย (ปรุงรส)
- พริกไทยขาวป่น นิดหน่อย (ปรุงรส)

ส่วนผสมเห็ดผัด

- เห็ดแชมปิญอง 100 กรัม
- หอมแดงสับ 10 กรัม
- เนยสดจืด 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น นิดหน่อย (ปรุงรส)
- พริกไทยขาวป่น นิดหน่อย (ปรุงรส)



วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

สไลซ์เบเกิล 2 ชิ้น

ขั้นตอนที่ 2

ตั้งกระทะ ทาเนยลงบนเบเกิล เมื่อกระทะร้อน
นำเบเกิลที่ทาเนยนาบบนกระทะให้สีสวยทุกชิ้น
นำขึ้นพักไว้

ขั้นตอนที่ 3

ตั้งกระทะ นำเบคอนวางลงบนกระทะ ใช้ไฟอ่อน
ทอดจนกรอบตามต้องการ นำขึ้นพักไว้

ขั้นตอนที่ 4

ตั้งกระทะ ใส่เนยสดจืด หอมแดงสับ ผัดจนหอมแดงสุก
ใส่เห็ดแชมปิญอง ผัดจนเห็ดสุก ปรงรสด้วยเกลือและ
พริกไทยขาวป่น ตักขึ้นพักไว้

ขั้นตอนที่ 5

ตอกไข่ใส่ชาม ใส่เนยสดจืด ปรงรสด้วยเกลือและ
พริกไทยขาวป่น ตีจนเข้ากัน

ขั้นตอนที่ 6

ตั้งกระทะ ใส่เนยสดจืด พอร้อนใส่ไข่ที่เตรียมไว้
กวนให้สุกทั่ว ตักขึ้นพักไว้

ขั้นตอนที่ 7

นำเบเกิลวางลงบนจาน ใส่ไข่กวน เชดดาร์ชีส เห็ดผัด
เบคอน โรยพาร์สลีย์สับ นำเบเกิลอีกชิ้นประกบ
จัดเสิร์ฟ



เดลิเวอรี่จาก / 5 พังงา 5 รักษ์



แนะนำวัตถุดิบ สามารถเปลี่ยนจากเบคอนเป็นไส้กรอกได้ ส่วนของชีส สามารถเปลี่ยนได้ตามชอบ และสามารถเพิ่มผักสลัด เช่น ผักโรกเก็ต ผักกรีนโอ๊ค เรดโอ๊ค ในส่วนของเห็ดผัดสามารถใช้เห็ดชนิดอื่นได้ตามชอบ



การปรุงไข่กวน ไม่ควรใช้ไฟแรงจนเกินไปเพราะอาจทำให้ไข่สุกจนคล้ายไข่เจียว



หากชอบรับประทานชีส สามารถใส่ลงไปในขณะที่ทำไข่กวนได้ เพื่อเพิ่มความเข้มข้นและกลิ่นที่หอม



เกลือและพริกไทย ควรใส่ทีละน้อย ตามรสชาติที่ชอบ



สามารถเก็บแช่เย็นในภาชนะปิดสนิทได้ 1-2 วัน นำมาอุ่นในเตาอบให้ร้อนก่อนรับประทาน

เบรด (เบเกิล) พุดดิ้ง

เบรดพุดดิ้งจะใช้ขนมปังเป็นส่วนผสมหลัก ในอดีตนั้นขนมปังมีค่ามาก เมื่อเหลือจะนำมาแช่น้ำหรือนมเพื่อให้เนื้อขนมปังนุ่มขึ้น แล้วนำไปอบ ต่อมาเปลี่ยนจากแช่น้ำหรือนม เป็นการแช่ใน "คัสตาร์ด" (Custard) ที่ทำจากนม ไข่ไก่ และน้ำตาล อาจผสมเครื่องเทศ เช่น อบเชย (Cinnamon) และลูกจันทน์เทศ (Nutmeg) ทำให้กลายเป็นขนมหวานที่มีรสชาติหวานละมุน การใช้เบเกิลหรือขนมปังอื่นที่เก่า (แต่ยังไม่เสีย) มีข้อดีคือมีความแห้ง ทำให้ดูดความชื้นของคัสตาร์ดได้ดี เมื่ออบสุกจะได้เนื้อขนมที่นุ่ม ชุ่มนมนและไข่มีความหอม น่ารับประทาน



สูตรโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรนุช ฉายศิริโชติ
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ส่วนผสม

ส่วนผสม (สำหรับเสิร์ฟ 4-5 ที่)

- เบเกิลหรือขนมปังที่เหลือ 120-150 กรัม
- เนยสดชนิดเค็ม 30 กรัม (ละลาย)
- ไข่ไก่ 150 กรัม หรือ 3 ฟอง
- ไข่ขาว 50 กรัม
- นมสด 400 กรัม
- น้ำตาลทราย 100 กรัม
- เกลือป่น $\frac{1}{8}$ ช้อนชา
- กลิ่นวานิลลา $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
- ลูกเกด หรือผลไม้อบแห้ง 30-40 กรัม
(ล้างน้ำและผึ่งให้สะเด็ดน้ำ)
- อัลมอนต์สไลซ์ 30-40 กรัม
- น้ำตาลไอซิ่ง 15-20 กรัม (สำหรับโรยหน้า)



วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

หั่นเบเกิลเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
(ประมาณ 1.5 x 1.5 เซนติเมตร)



ขั้นตอนที่ 2

ผสมเนยละลาย ไข่ไก่ ไข่ขาว นมสด น้ำตาลทราย
เกลือป่น และกลิ่นวานิลลา คนให้เข้ากันดีด้วยตะกร้อมือ



ขั้นตอนที่ 3

เรียงเบเกิลใส่ในถ้วยอบหรือพิมพ์ขนาด
14 x 11 x 4 เซนติเมตร ที่ทาเนยไว้ จำนวน 2 พิมพ์
หรือพิมพ์ฟอยล์เบอร์ 4432-P จำนวน 4 พิมพ์



ขั้นตอนที่ 4

เทส่วนผสมของไข่และนมราดลงบนเบเกิลให้ท่วม
กดขนมปังเบาๆ ให้ดูของเหลวจนชุ่ม โรยหน้าด้วย
ลูกเกด และอัลมอนต์สไลซ์ วางบนถาดอบที่รองด้วย
กระดาษขึ้น



ขั้นตอนที่ 5

นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 170-180 °C ประมาณ 20-30 นาที
จนหน้าขนมสุกเหลืองและเนื้อพุดdingสุด



ขั้นตอนที่ 6

นำออกจากเตาอบ โรยหน้าด้วยน้ำตาลไอซิ่ง
เสิร์ฟขณะอุ่นพร้อมไอศกรีมวานิลลา หรือซอส
วานิลลา หรือครีม หรือผลไม้ตามชอบ



เต๋ล็ดลับจาก 15 นาที



แนะนำวัตถุดิบ สามารถเปลี่ยนเบเกิลเป็นขนมปังอื่นที่เก่าหรือแห้ง แต่ยังไม่หมดอายุหรือเสีย หากใช้ขนมปังที่สดใหม่ ควรผึ่งให้แห้ง ก่อนเตส่วนผสมไข่และนมลงไป และสามารถเปลี่ยนลูกเกดเป็น ผลไม้อบแห้งที่มีรสเปรี้ยวอมหวานแทนได้



สามารถตรวจสอบการสุก โดยสังเกตสีเหลืองทองด้านบนขนม เมื่อนำไม้แหลมจิ้มในเนื้อขนมแล้วดึงไม้ออก ไม่มีของเหลวติดไม้ ขึ้นมา



สามารถเก็บแช่เย็นในภาชนะปิดสนิทได้ 3-5 วัน หรือเก็บแช่แข็งได้ 1 เดือน นำมาอุ่นในเตาอบ ที่อุณหภูมิประมาณ 170 °C โดยคลุมหน้า ด้วยแผ่นอะลูมิเนียมฟอยล์ประมาณ 10 นาที

หัวปลา แชลมอน ดาบโตนี (ต้มซีอิ๊วญี่ปุ่น)

หัวปลาแชลมอนเป็นวัตถุดิบที่มีคุณงามอย่างยิ่ง แต่ในอาหารญี่ปุ่นถือเป็นส่วนที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง เนื้อบริเวณแก้ม รอบคางและครีบมีความนุ่ม ชุ่มฉ่ำ และอุดมไปด้วยคอลลาเจน เมื่อนำมา ตุ่นแบบ Kabutoni ซึ่งเป็นการเคี่ยวด้วยโชยุ มิริน สาเก น้ำตาล และขิง จะได้รสชาติหวาน เค็มกลมกล่อม พร้อมกลิ่นหอมที่ช่วยลดกลิ่น คาวของปลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเมนู ที่สะท้อนความคิด Mottainai (ไม่ทิ้งของดี) ของชาวญี่ปุ่นและเป็นตัวอย่างของการเพิ่ม มูลค่าวัตถุดิบเหลือใช้ได้อย่างยอดเยี่ยม



สูตรโดย นักการอาหาร ทัศนเทพ อังกรารินันท์
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 2-3 ที่)



- หัวปลาแซลมอน 1 หัว ผ่าครึ่งหัวปลา
- น้ำสะอาดสำหรับลวกปลา 2 ลิตร
- ขิงแก่หั่นแว่น 40 กรัม
- หอมหัวใหญ่ 2 หัว
- ต้นหอมญี่ปุ่นหั่นท่อน 2 ต้น
- น้ำซุปลาดิบ 1.5 ลิตร
- สาเก 320 มิลลิลิตร
- มิริน 300 มิลลิลิตร
- โชยุญี่ปุ่น 300 มิลลิลิตร
- น้ำตาลทรายแดง 100 กรัม
- ขิงอ่อนซอย 30 กรัม
- ผักลวก เช่น ผักกาดขาว แครีรอต ฟักทองญี่ปุ่น
เห็ดหอม เห็ดเข็มทอง และปวยเล้ง 150 กรัม
(สำหรับเสิร์ฟ)
- ต้นหอมซอยและงาขาวคั่ว (สำหรับตกแต่ง)

วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

เตรียมหัวปลา ล้างหัวปลาให้สะอาด ขูดเลือดที่ติดตามกระดูก ออกให้หมด



ขั้นตอนที่ 2

ต้มน้ำใส่เกลือและขิงแก่หั่นแว่นให้เดือด ใส่หัวปลาลงลวก ประมาณ 30–60 วินาที แล้วนำปลาขึ้นแช่น้ำเย็นทันที และทำความสะอาด ขูดเกล็ด เมื่อก และเลือดที่เหลือออกอีกครั้ง



ขั้นตอนที่ 3

เตรียมน้ำตุ๋น ใส่น้ำซุ๊ปดาชิ สาเก มิริน โชยุ น้ำตาลทรายแดง ขิงแว่น และขิงซอยลงในหม้อ ต้มให้น้ำเดือด คนให้น้ำตาล ละลายจนหมด

ขั้นตอนที่ 4

ใส่หัวปลา วางหัวปลาโดยให้ด้านหนังหงายขึ้น ใส่ต้นหอมญี่ปุ่น วางรอบหัวปลา ปิดด้วยกระดาษรองอาหาร (Otoshibuta) หรือฝาหม้อแฉ้มไว้



ขั้นตอนที่ 5

ใช้ไฟอ่อนเคี่ยว ประมาณ 30–40 นาที หลีกเลี่ยงการใช้ไฟแรง เพราะอาจทำให้เนื้อปลาแตกและน้ำซอสงวดเร็วเกินไป

ขั้นตอนที่ 6

ตักน้ำซอสราดบนหัวปลาเป็นระยะ เพื่อให้รสชาติเข้าเนื้อ และสีสวยสม่ำเสมอ เปิดฝา เคี่ยวต่ออีก 5 นาที จนน้ำซอส ชื้นขึ้นเล็กน้อย

ขั้นตอนที่ 7

เสิร์ฟพร้อมข้าวญี่ปุ่นร้อนๆ ผักลวก และราดน้ำซอสบนหัวปลา เนื้อแก้มปลาเป็นส่วนที่นุ่มและอร่อยที่สุด ควรรับประทานเป็น คำแรก ควรระมัดระวังก้างเล็กบริเวณแก้มและคางปลา โดยเฉพาะเมื่อเสิร์ฟให้เด็กหรือผู้สูงอายุ





เดลิเวอรี่จาก / 5 พืช / ทพ



แนะนำวัตถุดิบ สามารถเปลี่ยนหัวปลาแซลมอนเป็นหัวปลาฮามาจิ หัวปลากะพง หรือหัวปลาอินทรีก็ได้ และสามารถใช้น้ำตาลทรายแดงแทนน้ำตาลทรายขาวเพื่อเพิ่มความหอม สำหรับสาเกหากไม่สามารถตัดออกได้



ควรเลือกหัวปลาที่สด ตาใส เหงือกสีแดง และไม่มีกลิ่นผิดปกติ เพื่อให้ได้รสชาติที่ดีที่สุด



ลวกหัวปลาก่อนทุกครั้ง จะช่วยลดกลิ่นคาวและทำให้น้ำซอสใส



คอลลาเจนบริเวณครีบและหนังจะละลายออกมา ซึ่งจะทำให้น้ำซอสมีความเข้มข้นตามธรรมชาติ



การดัดแปลงอาหารที่เหลือ สามารถแกะเนื้อปลาไปทำข้าวหน้าปลาแซลมอน ตุ่น (Salmon Kabutoni Don) หรือคลุกกับข้าวญี่ปุ่นทำข้าวปั้นโอนิกิริ หรือนำใส่ในข้าวและน้ำซุสเป็นข้าวต้มปลา หรือ ทำไส้แซนด์วิชหรือสลัดปลาแซลมอนญี่ปุ่น ส่วนน้ำซอสที่เหลือสามารถนำไปตุนเต้าหู้ หัวไชเท้า หรือไข่ต้มต่อได้



เมนูนี้หากพักไว้ 1 คืนในตู้เย็นแล้วนำมาอุ่นใหม่ รสชาติจะยิ่งกลมกล่อม เนื่องจากน้ำซอสซึมเข้าสู่เนื้อปลาได้ดียิ่งขึ้น สามารถเก็บแช่เย็นในภาชนะปิดสนิทได้ 2-3 วัน หรือเก็บแช่แข็งได้ 1 เดือน อุ่นด้วยไฟอ่อนพร้อมเติมน้ำเล็กน้อยก่อนรับประทาน

ก๋วยเตี๋ยว เปิด พะโล้

“ก๋วยเตี๋ยวเปิดพะโล้” เป็นเมนูที่ปรุงง่าย และมีรสชาติ
ที่อร่อยกลมกล่อมจาก ซี่โครงเปิดที่เหลือ สามารถนำมา
ต่อยอดทำเมนูใหม่ที่อร่อยและอิ่มท้องได้อีกหลายครอบครัว
ด้วยน้ำซุปรจากซี่โครงเปิดนำมาตุ๋นกับเครื่องเทศ สามารถ
รับประทานได้ทุกเพศ ทุกวัย



สูตรโดย เชฟ Charlie
(เชลิมพันธ์ โรจน์วาทกรรม)



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 10 ที่)

- เนื้อเป็ด 2,000 กรัม
- เส้นก๋วยเตี๋ยว (ตามชอบ)

เครื่องปรุงน้ำซุปรสเผ็ดพะโล้
(หม้อน้ำซूप 8 ลิตร) สำหรับตุ๋นเป็ด

- ไคโรงเป็ด 1,000 กรัม
- น้ำ 5 ลิตร
- น้ำตาลปีบ 175 กรัม
- ซอสถั่วเหลือง "คิคโคแมน" 8 ช้อนโต๊ะ
- ซอสหอยนางรม 5 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วดำหวาน 4 ช้อนโต๊ะ
- เหล้าจีน 4 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
- อบเชย 20 กรัม
- โป๊ยกั๊ก 7 กรัม
- กระเทียม 30 กรัม
- พริกไทยดำ 1 ช้อนโต๊ะ
- ขวงเจีย (พริกหอม) 1 ช้อนโต๊ะ
- ข่าแก่ 30 กรัม
- ผงพะโล้ 5 กรัม
- น้ำ (เติมตอนต้มน้ำซूप) 2 ลิตร



วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

นำโครงเปิดที่ได้มาล้างและสับ



ขั้นตอนที่ 2

นำกระเทียม ขวองเจีย เปียก๊ก อบเชย มาผัดให้หอม
พักเตรียมไว้



ขั้นตอนที่ 3

ต้มโครงเปิด และเครื่องเทศที่ผัดแล้ว ใส่ลงไป
น้ำซุปและเคี่ยวรวมกับเครื่องเทศอื่นๆ



ขั้นตอนที่ 4

เร่งไฟให้เดือด จากนั้นหรี่ไฟ เคี่ยวไฟกลางประมาณ
2 ชั่วโมง ปรุงรสเพิ่มเติมด้วย น้ำตาลปีบ ซอสถั่วเหลือง
“คิคโคแมน” ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วดำหวาน เหล้าจีน
เกลือ น้ำตาลทราย



เคล็ดลับจาก /๒๗Charlie



การต้มน้ำซุป อย่าให้น้ำซุปเดือดมาก จะทำให้น้ำซุขุ่น



การผัดกระเทียม ขวเจีย เปียก๊าก อบเชย ให้หอมก่อนใส่ลงไป
ในน้ำ จะทำให้น้ำซุขหอมกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น

ดาว ทรง เครื่อง

เป็นหนึ่งในเมนูหลอกเด็ก ที่มีประโยชน์ ซึ่งเป็นเมนูโปรดของลูกๆ ของเชฟ โดยนำไข่ดาว มาเพิ่มคุณค่าทางอาหารและเพิ่มความน่ารับประทาน เป็นเมนูไข่ดาวทรงเครื่องหมูสับรสชาติทั้งอาหารไทย ทั้งอาหารฝรั่งสามารถใช้เสิร์ฟในตอนเช้าเป็นอาหารเช้าได้ หรือเสิร์ฟเป็นอาหารกลางวัน หรือเย็นพร้อมข้าวสวยร้อนๆ ได้



สูตรโดย เชฟ Charlie

(เชลิมพันธ์ โรจน์วาทธรรม)

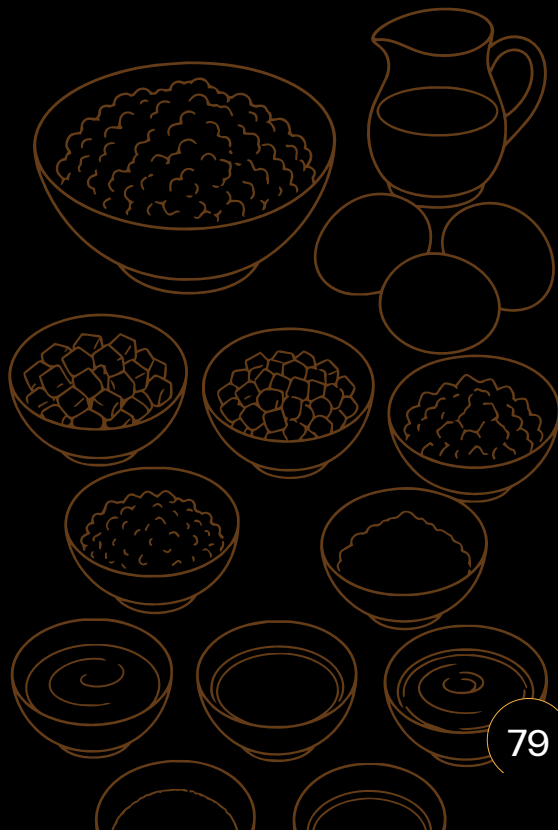


ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 1-2 ที่)

- ไช้ไก่ 2-3 ฟอง
- หมูสับ 60 กรัม
- มะเขือเทศหั่นเต๋า 30 กรัม
- แครีรอตหั่นเต๋า 25 กรัม
- หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า 25 กรัม
- กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 1 ช้อนชา
- แป้งมัน 1-2 ช้อนชา (ละลายน้ำ)

น้ำมันพืชสำหรับผัด



วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

เตรียมวัตถุดิบ ในการทำหมูสับทรงเครื่อง ได้แก่ หมูสับ มะเขือเทศหั่นเต๋า แครร์อตหั่นเต๋า หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า กระเทียมสับ ให้พร้อมในถ้วย



ขั้นตอนที่ 2

ทอดไข่ดาว 1-2 ลูก ในน้ำมันพืช แยกพักไว้



ขั้นตอนที่ 3

ปรุงหมูสับทรงเครื่องสำหรับราดหน้าไข่ดาว โดยนำหมูสับหรือเนื้อสัตว์ที่มี มาผัดกับกระเทียมสับ ให้สุกระดับหนึ่ง ใส่หอมหัวใหญ่ แครร์อต มะเขือเทศ หรืออาจเพิ่มผักอื่นๆ เพื่อเพิ่มสีสันให้อาหาร เช่น ถั่วลันเตา ต้นหอม ให้ดูน่ารับประทานขึ้นอีก



ขั้นตอนที่ 4

ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงต่างๆ และใส่แป้งมัน ละลายน้ำเพื่อเพิ่มความข้นเหนียว



เดลิคัลบจาก /๒๗ Charlie



ซอสมะเขือเทศ หรือ Ketchup จะช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร
ที่ได้มีความกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น เป็นการผสมผสานระหว่าง
อาหารไทยและอาหารฝรั่ง

เส้นใหญ่ ราดหน้า

เส้นใหญ่ราดหน้า เป็น เมนูที่รับประทานง่าย และทุกคนสามารถรับประทานได้ โดยเชฟ ได้มีความทรงจำในวัยเด็กกับราดหน้าเส้นใหญ่ ในสมัยเรียนมัธยม ที่มีร้านราดหน้าร้านหนึ่ง อร่อยมาก จนกระทั่งตนเองมาเป็นเชฟในปัจจุบัน ได้พยายามหาว่าทำอย่างไรให้อร่อย จึงเป็นที่มาของราดหน้าสูตรนี้



สูตรโดย เชฟ Charlie
(เฉลิมพันธ์ ใจจันทรรวม)



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 2-3 ที่)

- คะน้า 300 กรัม
- แครีรอต 300 กรัม
- เส้นใหญ่
- ไผ่ 2 ฟอง (สำหรับผัดกับเส้น)
- หมูหมัก 400 กรัม

ส่วนผสมน้ำราดหน้า

- กระเทียม 20 กรัม
- เต้าเจี้ยว 3 ช้อนโต๊ะ
- ซอสหอยนางรม 2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 3 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วดำหวาน 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปีบ 2½ ช้อนโต๊ะ
- พริกไทย 1 ช้อนชา
- แป้งท้าว 5 ช้อนโต๊ะ
- น้ำ 200 มิลลิลิตร (ผสมแป้ง)

ส่วนผสมหมูหมัก

- สันนอกหมู 400 กรัม
- แป้งท้าว 1 ช้อนโต๊ะ
- ไผ่ 1 ฟอง
- ซอสหอยนางรม 1½ ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 1½ ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช 1½ ช้อนโต๊ะ
- พริกไทย ¼ ช้อนชา

วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

การหมักหมูทำราดหน้า ให้ใส่เครื่องปรุงตามส่วนผสมหมูหมักหมักทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง



ขั้นตอนที่ 2

นำเส้นใหญ่มาคลุกกับซีอิ๊วหวานแล้วแยกพักไว้



ขั้นตอนที่ 3

ตั้งน้ำมันในกระทะ ตอกไข่ลงไปผัด จากนั้นนำเส้นใหญ่ที่พักไว้ มาผัดรวมกับไข่ให้เส้นสุกหอม และจัดเตรียมใส่จานรอไว้



ขั้นตอนที่ 4

ต้มน้ำสต็อกเตรียมไว้



ขั้นตอนที่ 5

ผัดกระเทียมและเต้าเจี้ยวให้หอม และปรุงรสตามใจชอบด้วย ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว น้ำตาล จากนั้นเติมน้ำสต็อกที่เตรียมไว้ ต้มให้น้ำเดือดจัด แล้วจึงใส่หมูหมัก



ขั้นตอนที่ 6

สำหรับผักจะลวกแยกไว้ หรือใส่ลงไปผัดรวมกันเลยก็ได้



ขั้นตอนที่ 7

เติมแป้งมันที่ละลายน้ำแล้ว คนให้เข้ากัน



เคล็ดลับจาก /เชฟ Charlie



น้ำสต็อกที่ใช้ในการทำน้ำราดหน้า ให้ใส่น้ำมันงาเพิ่มเข้าไปเล็กน้อย จะทำให้ได้น้ำราดหน้าที่มีกลิ่นและรสชาติคล้ายราดหน้าภัตตาคาร

ข้าวผัด รุ่มเก่า (ข้าวผัดโบราณ)

ข้าวผัดโบราณเป็นเมนูอาหารจานเดียวที่มีเอกลักษณ์
ทั้งในด้านสีกลิ่น กลิ่นหอม และรสชาติที่กลมกล่อม
 อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้วัตถุดิบส่วนเกินได้อย่าง
หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นข้าวหุงสุก เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก
หรือเครื่องเคียงที่เหลือจากการเตรียมอาหารในแต่ละวัน
เมื่อนำมาปรุงอย่างเหมาะสม ก็สามารถกลายเป็นเมนูใหม่
ที่น่ารับประทาน อิ่มอร่อย และมีคุณค่าทางอาหารได้



สูตรโดย เชฟเล็ก (เกวลิน ชื่นชมรัตน์)

สำนักศาสตร์การประกอบอาหารและครัวกลาง

บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน)



ส่วนผสม

(สำหรับเสิร์ฟ 2-3 ที่)

- ข้าวสวยหุงสุก หรือข้าวไรซ์เบอร์รี่หุงสุก 3 ถ้วยตวง
- เนื้อหมูหั่นชิ้นพอดีคำ 150 กรัม
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- คะน้าหั่นท่อน 250–300 กรัม
- หอมใหญ่หั่นชิ้น ¼ ถ้วยตวง
- มะเขือเทศหั่นชิ้น ½ ลูก
- กระเทียมสับ 20 กรัม
- ซีอิ๊วขาว 3 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วดำหวาน 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- พริกไทยป่น ½ ช้อนชา
- น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
- เครื่องเคียงสำหรับจัดเสิร์ฟ เช่น แตงกวาหั่น มะนาว ต้นหอม ไข่ดาว น้ำปลาพริก



วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

เตรียมข้าวหุงสุก ยีข้าวให้เมล็ดร่วน ไม่จับตัวเป็นก้อน หากข้าวมีความชื้นสูง ควรพักให้คลายความร้อนก่อนนำไปผัด



ขั้นตอนที่ 2

ตั้งกระทะด้วยไฟแรงจนกระทะร้อน จากนั้นลดเป็นไฟกลาง ใส่น้ำมันพืชและกระเทียมสับ ผัดจนกระเทียมเริ่มส่งกลิ่นหอม ระวังอย่าให้กระเทียมไหม้ ใส่เนื้อหมูลงผัดจนเกือบสุก หากเนื้อหมูมีน้ำออกมามาก ให้ผัดต่อจนน้ำระเหย เพื่อไม่ให้ข้าวผัดแฉะ



ขั้นตอนที่ 3

เขี่ยเนื้อหมูไว้ด้านหนึ่งของกระทะ ตอกไข่ไก่ลงในพื้นที่ว่าง ยีไข่ให้แตกและผัดจนไข่เริ่มสุก แล้วใส่ข้าวหุงสุกลงในกระทะ ผัดให้ไข่ เนื้อหมู และข้าวกระจายตัวเข้ากัน ควรใช้ตะหลิวกดและพลิกข้าวเบาๆ เพื่อไม่ให้เมล็ดข้าวแตกหรือเละ



ขั้นตอนที่ 4

ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำหวาน น้ำตาลทราย และพริกไทย ผัดต่อจนเครื่องปรุงเคลือบเมล็ดข้าวอย่างทั่วถึงและข้าวมีสีสม่ำเสมอ สามารถปรับลดซีอิ๊วดำหากต้องการให้ข้าวมีสีอ่อนลงหรือไม่ต้องการรสหวานมาก



ขั้นตอนที่ 5

ใส่คะน้าและหอมใหญ่ ผัดด้วยไฟแรงจนผักเริ่มสุกและหอมใหญ่มีลักษณะใส แต่ยังคงมีเนื้อสัมผัสเล็กน้อย ใส่มะเขือเทศเป็นลำดับสุดท้าย ผัดเร็วๆ ให้ส่วนผสมเข้ากัน ระวังอย่าผัดนานเกินไป เพราะมะเขือเทศจะปล่อยน้ำออกมาทำให้ข้าวแฉะ



ขั้นตอนที่ 6

ปิดไฟ ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมแตงกวา มะนาว ต้นหอม ไข่ดาว และน้ำปลาพริก

เดลิคัลจาก 157/ลัก



แนะนำวัตถุดิบ สามารถเปลี่ยนจากเนื้อหมูเป็นวัตถุดิบอื่น โดยเลือกใช้วัตถุดิบส่วนเกิน ที่ยังสด สะอาด ไม่มีกลิ่นหรือสีผิดปกติ และได้รับการเก็บรักษาอย่างเหมาะสม สามารถใช้ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ หรือข้าวผสมธัญพืชแทนข้าวขาวได้ แต่เนื้อสัมผัสและการดูดซึมเครื่องปรุงอาจแตกต่างกัน และสามารถปรับเปลี่ยนผักตามวัตถุดิบที่มี เช่น แครอท ข้าวโพดอ่อน กะหล่ำปลี ถั่วลันเตา หรือต้นหอม และอาจปรับเป็นเมนูมังสวิรัต โดยใช้เต้าหู้หรือเห็ดแทนเนื้อสัตว์ และเปลี่ยนเครื่องปรุงเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีส่วนผสมจากสัตว์



ควรใช้ข้าวหุงสุกที่พักให้เย็น หรือข้าวที่แช่เย็นไว้ก่อนนำมาผัด เพราะเมล็ดข้าวจะร่วนและไม่แฉะ หากใช้ข้าวค้างคืน ต้องเก็บข้าวไว้ในตู้เย็นอย่างถูกวิธี ไม่ควรใช้ข้าวที่มีกลิ่น สี หรือเนื้อสัมผัสผิดปกติ



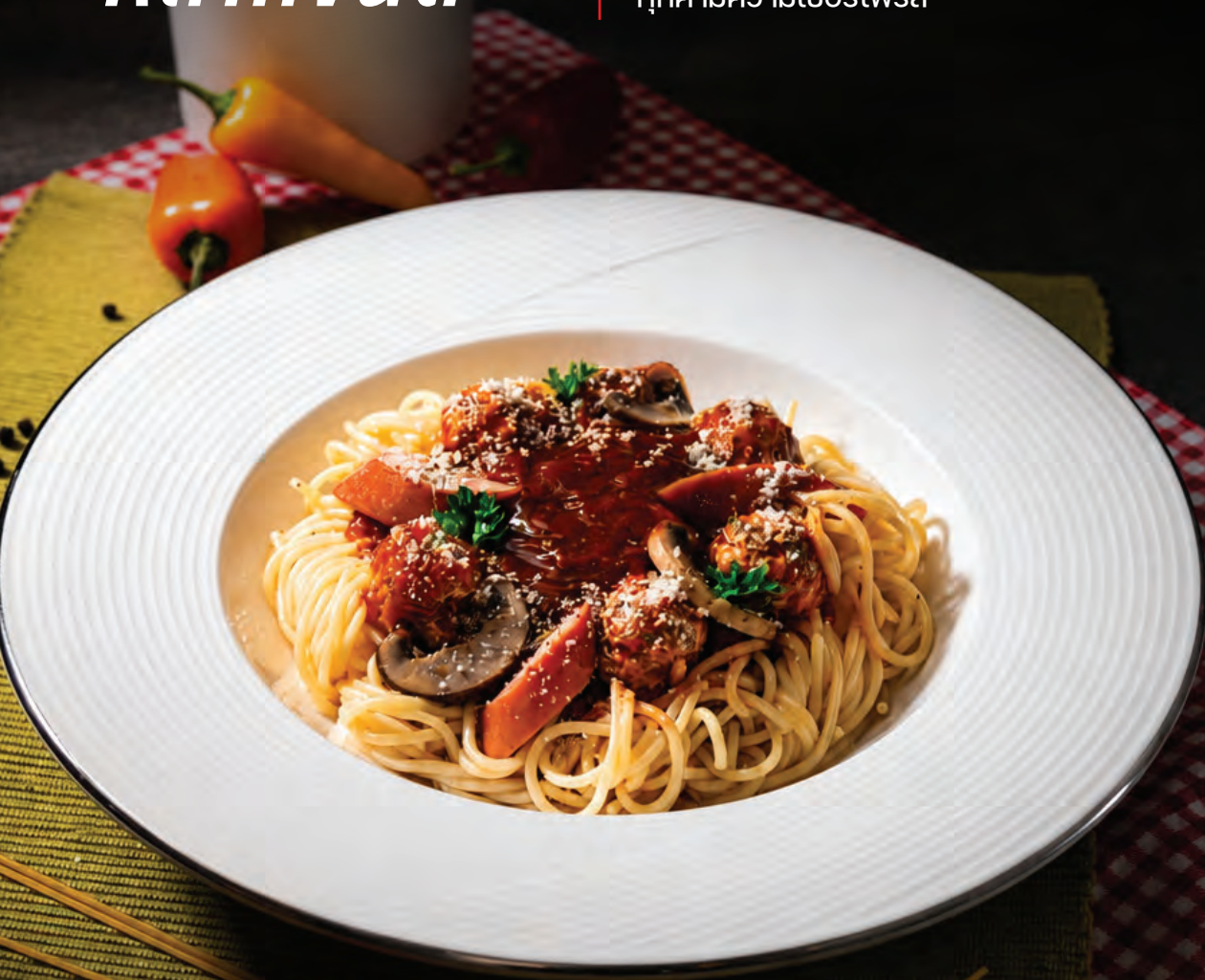
การทำกลิ่นหอมแบบข้าวผัดโบราณ ควรใช้กระทะที่ร้อนและผัดด้วยไฟแรงในช่วงท้าย ควรใส่เครื่องปรุงรอบขอบกระทะเพื่อให้สัมผัสความร้อนและเกิดกลิ่นหอมก่อนคลุกเข้ากับข้าว เพื่อให้ข้าวมีกลิ่นหอมจากกระทะ



ควรรับประทานทันทีหลังปรุงเสร็จ เพื่อให้ได้รสชาติและเนื้อสัมผัสที่ดีที่สุด หากรับประทานไม่หมด ควรพักให้คลายความร้อน บรรจุในภาชนะสะอาดที่มีฝาปิด และนำเข้าตู้เย็นโดยเร็ว เมื่อจะรับประทานควรอุ่นให้ร้อนทั่วถึง และควรอุ่นเฉพาะปริมาณที่ต้องการรับประทาน ไม่แนะนำให้นำเข้าข้าวผัดที่อุ่นซ้ำหลายครั้งกลับไปเก็บใหม่

พาสตา ซอสมะเขือเทศ และเนื้อสัตว์ หลากหลายชนิด

อาหารจานพิเศษไม่ได้เกิดจากวัตถุดิบ
ที่พิเศษที่สุด แต่เกิดจากการที่เราเห็นคุณค่า
ในสิ่งที่คนอื่นอาจมองข้าม จนกลายเป็น
อาหารจานใหม่ที่มีรสชาติอร่อยและสร้าง
ความสุขให้กับผู้รับประทาน เมนูนี้สามารถ
ใส่เนื้อสัตว์ได้หลายชนิด ควรเลือกเนื้อสัตว์
ที่มีรสชาติและสัมผัสแตกต่างกัน เพื่อให้
ทุกคำมีความเซอร์ไพรส์



สูตรโดย เชฟไฉ่ (รัฐศาสตร์ สดใส)

สำนักศาสตร์การประกอบอาหารและครัวกลาง

บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน)

วิธีทำ



ขั้นตอนที่ 1

ต้มเส้นพาสตาในน้ำเดือดจัด ใส่เกลือ จนได้ระดับ Al dente (เส้นหนึบสุกกำลังดี) ตักขึ้นพักไว้

ขั้นตอนที่ 2

ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดหอมหัวใหญ่จนสุกใส ใส่หมูสับ ผัดจนเนื้อสัตว์สุก แล้วจึงใส่เห็ดแชมปิญองสไลซ์ ใส่มะเขือเทศหั่นเต๋าลงไปผัดจนเริ่มนิ่ม จากนั้นใส่ ซอสมะเขือเทศ เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ซอสแห้งเกินไป

ขั้นตอนที่ 3

ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย และน้ำตาลทรายเล็กน้อย หากมะเขือเทศมีรสเปรี้ยวมาก

ขั้นตอนที่ 4

นำเส้นพาสตาที่ต้มไว้ลงคลุกเคล้าให้ซอสเคลือบเส้น โดยทั่ว ปิดไฟ แล้วตักเสิร์ฟใส่ภาชนะ โรยเนยแข็ง พาร์มีซาน โรยออริกาโนหรือใบเบซิล (ตกแต่งตามชอบ)

เคล็ดลับจาก เชฟโอ๊จ



เทคนิคทำน้ำซอส ให้ผัดหอมใหญ่และกระเทียมให้หอมก่อนเติมมะเขือเทศ สามารถใช้น้ำต้มเส้นพาสตา ช่วยปรับความข้นและทำให้ซอสเกาะเส้นได้ดี การเติมนมหรือน้ำมันมะกอกเล็กน้อยจะเพิ่มความหอมและความละมุน การเคี่ยวซอสด้วยไฟอ่อน จะทำให้ได้รสชาติกลมกล่อม



การปรุงเนื้อสัตว์แต่ละชนิดควรแยกกันตามเวลาที่เหมาะสม เนื้อสัตว์ที่ต้องใช้เวลานานควรปรุงก่อน การใช้เนื้อสัตว์ที่มีไขมัน เช่น เบคอนหรือไส้กรอก จะช่วยเพิ่มความหอมให้ซอส



เทคนิคการเลือกเส้น “สปาเกตตี” เป็นเส้นคลาสสิก เหมาะกับซอสเข้มข้น “เพนเน (Penne)” จะทำให้ซอสและเนื้อสัตว์เข้าไปอยู่ในหลอดเส้น “ฟูซิลี (Fusilli)” สามารถเก็บซอสได้ดี เหมาะกับเนื้อสัตว์หลายชนิด และ “ริกาทอนี (Rigatoni)” เหมาะกับซอสที่มีเนื้อชิ้นขนาดใหญ่



หลังผัดเส้นกับซอสแล้ว ให้เติมน้ำต้มเส้น และเนยเล็กน้อย คนให้เข้ากัน จะช่วยให้ซอสมีความเงา เนียน และเกาะเส้นได้ดีขึ้น



การเก็บรักษาเมื่อรับประทานไม่หมด ควรพักให้คลายความร้อน บรรจุในภาชนะสะอาดที่มีฝาปิด และแช่เย็นทันทีเมื่ออาหารคลายร้อน ควรรับประทานภายใน 1–3 วัน เพื่อคุณภาพที่ดีที่สุด หากต้องการเก็บนาน ควรแช่แข็งในภาชนะที่เหมาะสม การอุ่นรับประทานให้เติมน้ำหรือน้ำสต็อกเล็กน้อยก่อนอุ่น เพื่อช่วยให้ซอสกลับมาชุ่มฉ่ำ ควรคนให้ความร้อนกระจายทั่วถึง หากมีอาหารทะเล ควรระวังไม่อุ่นนานเกินไป เพราะเนื้อจะแข็ง หากต้องการทำเป็นอาหารแช่เย็น หรืออาหารพร้อมรับประทาน ควรทำเส้นพาสตาให้สุกแบบ Al Dente เล็กน้อย เพื่อช่วยลดการละลายหลังผ่านการเก็บรักษาและอุ่นซ้ำ

หมี่ดลูก แห้ง ทรงเครื่อง

เมนูเส้นอร่อยเด็ด ทำง่าย ประกอบ
ด้วยเส้นหมี่เหนียวนุ่ม น้ำซอสปรุงรส
กลมกล่อม เปรี้ยว หวาน เค็มและ
เครื่องเคียงแบบอัดแน่น



สูตรโดย เชฟบิว (ปวีณา ทองรัมย์)

สำนักศาสตร์การประกอบอาหารและครัวกลาง

บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน)



ส่วนผสม

ส่วนผสม (สำหรับเสิร์ฟ 1 ที่)

- เนื้อไก่หรือหมู 40 กรัม
- ลูกชิ้นหรือไส้กรอก 20 กรัม
- เส้นหมี่ขาว 120 กรัม (ลวกสุกแล้ว)
- ถั่วงอก 20 กรัม
- ผักชีและต้นหอม 6 กรัม
- น้ำซอสปรุงรส 40 กรัม
- กระเทียมเจียว

ส่วนผสมน้ำซอส

- น้ำมันรำข้าว 20 กรัม
- พริกป่น 2 กรัม
- น้ำมันหอย 20 กรัม
- ซีอิ๊วดำหวาน 120 กรัม
- ซีอิ๊วดำ 30 กรัม
- ซีอิ๊วขาว 40 กรัม
- รสดีหมู 5 กรัม
- น้ำส้มสายชู 40 กรัม
- น้ำตาลทราย 100 กรัม
- ซอสปรุงรสฝาเขียว 60 กรัม
- น้ำปลา 10 กรัม
- น้ำเปล่า 50 กรัม



วิธีทำ

ขั้นตอนที่ 1



นำเส้นหมี่มาแช่น้ำไว้ 10 นาที หลังจากนั้นตั้งหม้อใส่น้ำต้มจนเดือด นำเส้นหมี่ลงไปลวกแล้วตักขึ้นสะเด็ดน้ำ ควรลวกเส้นจนเส้นเริ่มนุ่มและยืดหยุ่น ไม่ควรลวกเส้นหมี่นานเกินไป เพราะจะทำให้เส้นนิ่ม และเละได้ง่าย แล้วใส่น้ำมันกระเทียมเจียวลงไปคลุกให้เข้ากัน

ขั้นตอนที่ 2

ตั้งหม้อใส่ส่วนผสมน้ำซอสทุกอย่าง ควรคนส่วนผสมให้ละลายเข้ากันก่อนตั้งไฟ แล้วต้มจนเดือดทั่วถึง ไม่ควรเคี่ยวนานเกินไป เพราะน้ำจะระเหยและทำให้ซอสมีรสเค็มหรือหวานเข้มกว่าสูตร

ขั้นตอนที่ 3



นำซอสที่ทำไว้ชั่ง 40 กรัมต่อเส้นหมี่ที่ลวกแล้ว 120 กรัม คลุกให้เข้ากันดี

ขั้นตอนที่ 4



ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำเนื้อไก่หรือหมูลงไปลวกจนสุก และลวกลูกชิ้นหรือไส้กรอก

ขั้นตอนที่ 5



ตั้งหม้อต้มน้ำจนเดือด ลวกผัก เช่น คะน้า ถั่วงอก สะเด็ดน้ำ ทั้งนี้เนื้อสัตว์ ลูกชิ้น และผักควรลวกแยกกัน เพื่อป้องกันกลิ่นของวัตถุดิบปะปนกัน และช่วยควบคุมระดับความสุกของวัตถุดิบแต่ละชนิด

ขั้นตอนที่ 6



นำเส้นหมี่ที่คลุกซอสไว้ตรงกลางจาน แล้ววางเนื้อสัตว์ ลูกชิ้น หรือไส้กรอก และผักให้เห็นแยกเป็นสัดส่วน โรยต้นหอม ผักชี และกระเทียมเจียวเป็นขั้นตอนสุดท้าย เพื่อคงสีส้ม ความสด และกลิ่นหอม

เต๋ล็ดลับจาก /๕๗๖๖



แนะนำวัตถุดิบ สามารถเลือกใช้เนื้อไก่ เนื้อหมู หมูสับ หมูแดง ลูกชิ้นปลา ไส้กรอก หรือเต้าหู้ทอดเป็นส่วนประกอบได้ตามความเหมาะสม หากต้องการทำเป็นเมนู มังสวิริติ สามารถใช้เต้าหู้ เห็ดหอม เห็ดออริจิ หรือโปรตีนจากพืชแทนเนื้อสัตว์ และเปลี่ยนน้ำมันหอยเป็นซอสเห็ดหอม รวมถึงดน้ำปลา และสามารถเพิ่มผักชนิดอื่น เช่น คะน้า กวางตุ้ง แครีรอต กะหล่ำปลี หรือเห็ด เพื่อเพิ่มสีส้มและคุณค่าทางอาหาร หากไม่มีเส้นหมี่ขาว สามารถใช้เส้นเล็ก บะหมี่ เส้นจันท์ หรือเส้นก๋วยเตี๋ยวชนิดอื่นได้ โดยควรปรับปริมาณน้ำซอสให้เหมาะสมกับการดูดซึมของเส้นแต่ละชนิด และสามารถเพิ่มไข่ต้ม ไข่ยางมะตูม ถั่วลิสงคั่ว หอมเจียว พริกป่น หรือมะนาวสด เพื่อเพิ่มรสชาติ และความหลากหลายของเนื้อสัมผัส



ควรสะเด็ดน้ำออกจากเส้นหมี่ให้มากที่สุด แล้วคลุกน้ำมันกระเทียมเจียวในขณะที่ เส้นยังอุ่น ก่อนเติมน้ำซอสตามอัตราส่วนที่กำหนด เพื่อช่วยให้น้ำซอสเคลือบเส้นได้ทั่วถึง เส้นไม่จับตัวเป็นก้อน และมีรสชาติกลมกล่อมสม่ำเสมอทุกคำ



การเก็บรักษาอาหาร ควรเก็บเส้นหมี่ น้ำซอส เนื้อสัตว์ ลูกชิ้น และผักลวกแยกจากกัน และนำมาคลุกหรือจัดจานก่อนรับประทาน เพื่อป้องกันเส้นอืดและช่วยรักษาคุณภาพของวัตถุดิบ การเก็บน้ำซอสที่ปรุงเสร็จ ควรพักให้คลายความร้อนอย่างรวดเร็ว แล้วบรรจุในภาชนะสะอาด แห้ง และมีฝาปิดสนิท โดยเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 4 °C และเพื่อความปลอดภัยควรใช้ภายใน 3-4 วัน



อาหารที่ประกอบเสร็จแล้วไม่ควรวางไว้ที่อุณหภูมิห้องเกิน 2 ชั่วโมง หรือไม่เกิน 1 ชั่วโมงเมื่ออยู่ในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 32 °C สำหรับการเสิร์ฟแบบเย็น ควรเก็บเส้นและส่วนประกอบทั้งหมดไว้ในตู้เย็นจนถึงเวลาเสิร์ฟ และไม่ควรนำอาหารที่จัดเสิร์ฟแล้วกลับไปเก็บรวมกับอาหารชุดใหม่



เพื่อให้รสชาติของซอสแต่ละรอบสม่ำเสมอ ควรชั่งน้ำหนักซอสหลังปรุงทุกครั้ง หากน้ำหนักลดลงจากการเคี้ยวมากเกินไป สามารถเติมน้ำต้มสุกเพื่อปรับให้ได้ปริมาณ ตามมาตรฐานของสูตร



หากเสิร์ฟแบบร้อน ควรอุ่นเส้นและน้ำซอสก่อนคลุก ส่วนการเสิร์ฟแบบเย็นควรพักเส้นให้เย็นสนิทและสะเด็ดน้ำให้แห้งก่อนคลุก เพื่อไม่ให้น้ำส่วนเกินเจือจางรสชาติของซอส



จากอาหาร
ส่วนเกิน
สู่แรงบันดาลใจ



คุณวุฒิสักดิ์ พิษณุพานต์
ผู้จัดการทั่วไป
โรงแรมเช็нкаรา แกรนด์
เซ็นทรัลพลาซา ลาดพร้าว กรุงเทพฯ

"ความยั่งยืน" ไม่ใช่เพียงแนวคิดในการดำเนินธุรกิจ แต่เป็นความรับผิดชอบที่เรายึดถือและลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในทุกมิติ ตั้งแต่การบริหารจัดการทรัพยากร การลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การสนับสนุนชุมชน ไปจนถึงการสร้างคุณค่าร่วมกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ความมุ่งมั่นดังกล่าวได้รับการยอมรับผ่านรางวัลและมาตรฐานด้านความยั่งยืนทั้งในระดับประเทศและระดับสากล อาทิ Thailand Tourism Sustainability Awards หรือ รางวัลกินรีสีเขียว, Green Hotel Award ระดับ Gold รวมถึงการดำเนินงานที่สอดคล้องกับแนวทางของ Global Sustainable Tourism Council (GSTC) ซึ่งสะท้อนถึงความตั้งใจของโรงแรมในการสร้างสมดุลระหว่างการเติบโตทางธุรกิจ ความรับผิดชอบต่อสังคม และการดูแลสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

จากความเชื่อว่าอาหารทุกมื้อมีคุณค่า และวัตถุดิบส่วนเกินที่ยังคงคุณภาพไม่ควรกลายเป็นขยะ หากสามารถส่งต่อไปสร้างประโยชน์ให้กับผู้ที่ต้องการ การลดการสูญเสียอาหาร (Food Waste) จึงไม่ใช่เพียงการจัดการต้นทุน แต่เป็นการใช้ทรัพยากรอย่างรับผิดชอบ พร้อมสร้างผลกระทบเชิงบวกให้กับสังคมและสิ่งแวดล้อมในเวลาเดียวกัน หนังสือเล่มนี้จึงเป็นมากกว่าการรวบรวมสูตรอาหาร แต่เป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ ประสบการณ์ และแนวคิดในการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ผ่านฝีมือของเชฟผู้เชี่ยวชาญที่ร่วมสร้างแรงบันดาลใจให้เห็นว่าความคิดสร้างสรรค์สามารถเปลี่ยนวัตถุดิบธรรมดาให้เป็นเมนูที่มีคุณค่าได้ โดยไม่ลดทอนมาตรฐานด้านคุณภาพและความปลอดภัยของอาหาร

ผมเชื่อว่าความยั่งยืนที่แท้จริง ไม่ได้เกิดจากการดำเนินงานขององค์กรเพียงลำพัง แต่เกิดจากความร่วมมือของทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรเพื่อสังคม หรือประชาชน ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการลดการสูญเสียอาหาร และสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดีให้กับโลกใบนี้ได้

ขอขอบคุณ SOS Foundation สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ตลอดจนพันธมิตรทุกองค์กร ที่ร่วมกันผลักดันโครงการอันทรงคุณค่านี้ให้เกิดขึ้น และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้ทุกคนเห็นคุณค่าของอาหารในทุกจาน ร่วมกันลดอาหารส่วนเกิน และสร้างสังคมแห่งการแบ่งปัน เพื่อส่งต่อโลกที่น่าอยู่ให้กับคนรุ่นต่อไป



เชฟหมี่ (เสมอพร สังวาสี) *Chef Club by Makro*

Department Manager – Product Development
& Solution (Thai & Chinese Cuisine)
Makro HoReCa Business

ด้วยประสบการณ์ในสายงานอาหารกว่า 30 ปี เชฟหมี่ (เสมอพร สังวาสี) ได้สั่งสมความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร การพัฒนาสูตรอาหาร และการบริหารจัดการครัว โดยครอบคลุมอาหารไทย จีน และอาหารนานาชาติ พร้อมยึดมั่นในมาตรฐานด้านคุณภาพ ความปลอดภัยของอาหาร และ การใช้วัตถุดิบอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นผู้มีบทบาทในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ (New Product Development) สร้างสรรค์เมนูอาหาร และส่งเสริมการใช้วัตถุดิบให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อตอบโจทย์ทั้งผู้ประกอบการร้านอาหารและการบริหารจัดการต้นทุนอย่างยั่งยืน

ด้วยความเชื่อมั่นว่าการจัดการอาหารที่ดีเริ่มต้นตั้งแต่การวางแผนการใช้วัตถุดิบ เราจึงให้ความสำคัญกับการลดการสูญเสียอาหาร (Food Loss & Food Waste Reduction) ผ่านการออกแบบเมนูที่สามารถนำวัตถุดิบส่วนเกินจากการตัดแต่งหรือวัตถุดิบที่ยังมีคุณภาพดี มาสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ รสชาติอร่อย และได้มาตรฐาน เรายึดมั่นในหลักการสำคัญว่า การลดการสูญเสียอาหารต้องดำเนินควบคู่กับความปลอดภัยของอาหาร วัตถุดิบทุกชนิดที่นำมาใช้ ต้องมีความสด สะอาด และผ่านการตรวจสอบคุณภาพตามมาตรฐาน วัตถุดิบที่เสื่อมสภาพหรือไม่ปลอดภัยจะไม่นำมาประกอบอาหารโดยเด็ดขาด เพราะเชื่อมั่นว่า ความปลอดภัยของผู้บริโภคคือมาตรฐานที่ไม่สามารถประนีประนอมได้

“การใช้วัตถุดิบอย่างคุ้มค่าไม่ใช่การใช้ทุกอย่างโดยไม่คัดเลือก แต่คือการมองเห็นคุณค่าของวัตถุดิบทุกส่วนที่ยังมีคุณภาพ พร้อมนำมาสร้างสรรค์เป็นอาหารที่ปลอดภัย มีคุณค่า และสร้างประโยชน์ต่อผู้คน สังคม และสิ่งแวดล้อม

”

เชฟณพพร บัวชู (R&D) บริษัท อีออน (ไทยแลนด์) จำกัด

จากประสบการณ์ด้านการพัฒนาเมนูและผลิตภัณฑ์อาหาร งาน R&D ให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการวัตถุดิบอย่างมีประสิทธิภาพ ควบคู่ไปกับการควบคุมต้นทุนและลดการสูญเสียอาหาร ด้วยการออกแบบและพัฒนาเมนูที่สามารถใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบได้อย่างคุ้มค่าสูงสุด โดยนำวัตถุดิบส่วนเกินหรือส่วนที่เกิดจากกระบวนการเตรียมอาหาร มาพัฒนาและสร้างสรรค์เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่มีมูลค่าเพิ่ม โดยยังคงรักษาคุณภาพ รสชาติ และมาตรฐานความปลอดภัยของอาหาร

อย่างไรก็ตาม การนำหลัก Zero Waste Cooking มาใช้ในงาน R&D ไม่ได้หมายถึงการนำวัตถุดิบทุกส่วนมาใช้โดยไม่คำนึงถึงคุณภาพหรือความปลอดภัย แต่คือการรู้จักวิเคราะห์และออกแบบกระบวนการใช้วัตถุดิบอย่างเหมาะสม ตั้งแต่การเลือกซื้อ การเตรียม การผลิต ไปจนถึงการนำส่วนที่เหลือกลับมาใช้ประโยชน์อย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดการสูญเสียน้อยที่สุด

“

Zero Waste ในงาน R&D

ไม่ใช่เพียงการลดของเสีย
แต่คือการเปลี่ยนวัตถุดิบที่ถูกมองว่าเป็นส่วนเกิน
ให้กลายเป็นโอกาสในการสร้างสรรค์เมนูใหม่
เพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ ลดต้นทุน
และสร้างความยั่งยืนให้กับธุรกิจอาหาร

”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง คณบดีโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

การเข้าร่วมโครงการ Thailand's Food Bank ของโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เริ่มต้นจากแนวคิดที่ต้องการนำองค์ความรู้และความเชี่ยวชาญด้านการประกอบอาหารมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมอย่างเป็นรูปธรรม ภายใต้แนวคิด “เปลี่ยนวัตถุดิบที่มีอยู่ ให้กลายเป็นมืออาหารที่มีคุณค่าและความหมาย” หากได้รับการบริหารจัดการอย่างเหมาะสม วัตถุดิบที่ยังมีคุณภาพสามารถนำกลับมาสร้างประโยชน์ เกิดเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และส่งต่อเป็นมืออาหารที่มีความหมายให้แก่ผู้รับ

จากแนวคิดดังกล่าว โรงเรียนการเรือนจึงนำองค์ความรู้ด้านการประกอบอาหาร การจัดการวัตถุดิบ โภชนาการ และความปลอดภัยอาหาร มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบและพัฒนารายการอาหาร โดยเริ่มต้นจากการมอง “วัตถุดิบที่มีอยู่” เป็นโจทย์สำคัญของการสร้างสรรค์ ผู้ประกอบอาหารต้องอาศัยทั้งความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และความเข้าใจในคุณลักษณะของวัตถุดิบแต่ละชนิด เพื่อเปลี่ยนวัตถุดิบเหล่านั้นให้กลายเป็นเมนูที่น่ารับประทาน มีคุณค่าทางโภชนาการ และเหมาะสมกับผู้บริโภค

แรงบันดาลใจของแต่ละรายการอาหารจึงเกิดขึ้นจากความเรียบง่ายและความตั้งใจที่จะ “ใช้ทุกสิ่งที่มีให้เกิดคุณค่าสูงสุด” วัตถุดิบชนิดเดียวอาจนำมาต่อยอดได้หลากหลายรูปแบบได้อย่างคุ้มค่า เพื่อลดส่วนที่ต้องสูญเสียโดยไม่จำเป็น **การสร้างสรรครายการอาหารภายใต้โครงการ Thailand's Food Bank** จึงไม่ได้มีความหมายเพียงการปรุงอาหารให้อิ่มท้อง หากแต่เป็นกระบวนการเปลี่ยน “วัตถุดิบ” ให้เป็น “คุณค่า” และเปลี่ยน “องค์ความรู้” ให้เป็น “การแบ่งปัน” พร้อมปลูกฝังแนวความคิดการใช้ทรัพยากรอาหารอย่างรับผิดชอบ ลดการสูญเสียอาหาร และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของระบบอาหารที่ยั่งยืนให้เกิดขึ้นในสังคม จากจุดเริ่มต้นเล็กๆ บนโต๊ะเตรียมอาหาร ส่งผลที่ดีต่อโลกใบนี้



A professional chef, Charlie, stands in a kitchen with his arms crossed. He is wearing a black chef's coat and a tall black toque. In the foreground, there is a bowl of food with noodles, meat, and vegetables, and a roasted duck. The background shows kitchen equipment like a range hood.

เชฟ Charlie (เฉลิมพันธ์ โรจน์วารธรรม)

เชฟ Charlie เคยเป็นเชฟประจำอยู่ที่โรงแรมพูลแมน ขอนแก่น ก่อนหน้านี้ได้เคยเข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อยเพื่อรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินโครงการ **Thailand's Food Bank** ของ สวทช. และเครือข่ายพันธมิตร ซึ่งเห็นว่าโครงการนี้เป็นโครงการที่ดี อยากมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือและร่วมดำเนินงาน เมื่อได้รับการติดต่อจากคณะผู้วิจัยจาก สวทช. จึงมีความยินดีอย่างยิ่งที่จะร่วมรังสรรค์เมนูจากวัตถุดิบส่วนเกิน โดยได้เลือกวัตถุดิบส่วนเกิน 3 อย่าง คือ ไค้แดง เส้นใหญ่ และไข่ไก่ ตั้งใจทำเมนูที่รับประทานง่าย ทำง่าย เหมาะสมกับทุกวัย มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี

โดยมีความตั้งใจอย่างยิ่งที่จะให้ทุกท่านได้เห็นถึงคุณค่าของวัตถุดิบส่วนเกินที่มีอยู่ ที่สามารถนำมาชุบชีวิตเป็นเมนูใหม่ที่มีประโยชน์และอร่อยท้องได้



เชฟเล็ก (เกวลิน ชื่นชมรัตน์), เชฟโฉย (รัฐศาสตร์ สดใส),
เชฟบิว (ปวีณา ทองรัตม์)

สำนักศาสตร์การประกอบอาหารและครัวกลาง
บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด (มหาชน)

การเข้าร่วมโครงการ Thailand's Food Bank ทำให้พวกเราได้ตระหนักว่า “อาหารทุกชิ้นมีคุณค่า” แม้วัตถุดิบบางส่วนอาจมีรูปลักษณะไม่สมบูรณ์ หรือเป็นวัตถุดิบส่วนเกินจากกระบวนการผลิต แต่หากยังคงคุณภาพและมีความปลอดภัย ก็สามารถนำมาสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ที่อร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการ และส่งต่อประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้

สิ่งที่สร้างความประทับใจที่สุดคือการได้เห็นวัตถุดิบที่หลายคนอาจมองข้าม กลับกลายเป็นอาหารที่สร้างรอยยิ้มและความสุขให้กับผู้รับประทาน ประสบการณ์นี้สะท้อนให้เห็นว่าความอร่อยไม่ได้ขึ้นอยู่กับราคาของวัตถุดิบเสมอไป แต่เกิดจากความเข้าใจในธรรมชาติของวัตถุดิบ เทคนิคการปรุงอาหาร และความคิดสร้างสรรค์ของผู้ปรุง รวมถึงความปลอดภัยด้านอาหาร

หัวใจสำคัญของการนำอาหารส่วนเกินกลับมาใช้คือการคัดเลือกวัตถุดิบที่ยังมีคุณภาพ ตรวจสอบความสด ความสะอาด และความปลอดภัยอย่างรอบคอบ ก่อนเลือกวิธีการปรุงที่เหมาะสม เพื่อดึงศักยภาพของวัตถุดิบออกมาให้ได้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการดัดแปลงเป็นอาหารจานเดียว ชุป ผัด หรือเมนูอื่นๆ ที่ช่วยเพิ่มมูลค่าและลดการสูญเสียอาหาร

พวกเราเชื่อว่าทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการลดการสูญเสียอาหารได้ เริ่มจากการวางแผนการใช้วัตถุดิบ การจัดเก็บอย่างถูกวิธี และการมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่หลายคนอาจมองข้าม เพราะอาหารทุกจานไม่ได้เป็นเพียงมื้อหนึ่งของวัน แต่ยังสะท้อนถึงคุณค่าของทรัพยากร แรงงาน และความตั้งใจของผู้คนที่อยู่เบื้องหลัง

“

เมื่อเราเลือกใช้วัตถุดิบอย่างรู้คุณค่า พร้อมเติมความคิดสร้างสรรค์และความรับผิดชอบลงไป อาหารส่วนเกินก็สามารถกลายเป็นมื้อพิเศษที่สร้างคุณค่าให้กับทั้งผู้รับ ผู้ให้ และโลกของเราได้อย่างยั่งยืน

”



เปลี่ยนแนวคิด
เปลี่ยนวัตถุดิบที่เหลือ
ให้กลายเป็นคุณค่า
สู่...สังคมที่ยั่งยืน



สวทช.
NSTDA

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)

111 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

www.nstda.or.th



<https://www.nstda.or.th/foodbank/food-surplus-menu/>