

ตำรับอาหาร จากต้นอ่อนพืช



กรมส่งเสริมการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

เอกสารคำแนะนำที่ 3/2560

ตำรับอาหารจากต้นอ่อนพืช

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 5,000 เล่ม กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560

จัดพิมพ์ : กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

พิมพ์ที่ : บริษัท นิวัตรธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด

ตำรับอาหาร จากต้นอ่อนพืช



กรมส่งเสริมการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

คำแนะนำ



ปัจจุบันคนส่วนใหญ่นิยมกระแสรักสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันโรคภัยต่างๆ ที่มีวิวัฒนาการการก่อตัวของเชื้อโรคใหม่ๆ อย่างมากมาย ในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่จึงต้องมีความพิถีพิถันในการเลือกรับประทานอาหารที่สดใหม่ สะอาด ปลอดภัย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีและสามารถต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ ได้ ดังนั้น ต้นอ่อนพืชจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้รักสุขภาพ ซึ่งมีให้เลือกรับประทานหลากหลายชนิด ได้แก่ ต้นอ่อนทานตะวัน ไคววาระ (ต้นอ่อนหัวผักกาด) ไต้หวันเมียว (ต้นอ่อนถั่วลิสง) ต้นอ่อนข้าวสาลี อัลฟาฟ่า ถั่วเขียวงอก ถั่วเหลืองงอก ถั่วดำงอก เป็นต้น โดยสามารถนำมาปรุงประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู รับประทานได้ทั้งสดและสุก อีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลายอีกด้วย

กรมส่งเสริมการเกษตร จึงได้จัดทำเอกสารคำแนะนำเรื่อง “**ตำรับอาหารจากต้นอ่อนพืช**” ขึ้น เพื่อรวบรวมสูตรอาหารทั้งคาวหวาน จากต้นอ่อนพืชชนิดต่างๆ ซึ่งจะ เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ สามารถนำไปปรุงประกอบอาหาร และสามารถนำไปประยุกต์สูตรอาหารได้อย่างหลากหลาย

กรมส่งเสริมการเกษตร

2560



สารบัญ

บทนำ	หน้า
	ส้มตำอ่อนทานตะวันเห็ดทอด
	4
	ทอดมันต้นอ่อนทานตะวัน
	5
	ยำเส้นขนมจีนต้นอ่อนทานตะวัน-ปลาทูนึ่ง
	7
	แกงจืดเต้าหู้ไข่ควาเระ
	8
	ผัดด้วงเหี่ยวเต้าหู้ไข่ควาเระทอดกรอบไก่สับ
	10
	ราดหน้ากุ้งด้วงเหี่ยว
	12
	สลัดโรลด้วงเหี่ยว
	14
	กล้วยเตี๋ยลวรสวนถั่วเขียวงอก
	15
	ผัดไทกุ้งสดถั่วงอกสามสี
	18
	แกงกะทิถั่วถั่วเหลืองงอก
	20
	ขนมจีนน้ำพริกถั่วงอกสามสี
	22
	กะหรี่ปั๊บน้ำคั้นต้นอ่อนถั่วแดงถั่วต่างอก
	23
	สลัดทูน่าอัลฟาฟา
	26
	มรกตกรอบน้ำคั้นต้นอ่อนข้าวสาลีน้ำกะทิ
	28
	เต้าฮวยนมสดน้ำคั้นต้นอ่อนข้าวสาลี
	29



ตำรับอาหาร จากต้นอ่อนพืช

บทนำ

ต้นอ่อนพืชหรือผักงอก คือ ต้นอ่อนของพืชที่ได้จากการเพาะเมล็ด ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลันเตา เมล็ดทานตะวัน ข้าวสาลี เมล็ดหัวผักกาด เป็นต้น ซึ่งต้นอ่อนพืชนั้นจะมีอายุตั้งแต่การเพาะจนถึงการเก็บเกี่ยวไม่เกิน 15 วัน และไม่จำเป็นต้องมีการใช้สารเคมีในการดูแล เนื่องจากไม่ใช้การผลิตในแปลงใหญ่ๆ แบบพืชทั่วไป ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นต้นอ่อนพืชปลอดสารพิษก็ได้ ต้นอ่อนพืชยังมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยในกระบวนการงอกนั้น ทำให้เมล็ดงอก

มีประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น คือ 1) ได้สารอาหารที่ย่อยแล้ว ซึ่งโมเลกุลของสารอาหารในเมล็ดที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ในลักษณะที่ร่างกายสามารถย่อยได้ง่าย ต้นอ่อนพืชจึงเป็นอาหารที่ย่อยง่ายมาก ช่วยให้ระบบย่อยอาหารลดของเสียและสิ่งตกค้างในร่างกายได้ 2) มีวิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะวิตามินซี ในเมล็ดงอกทุกชนิด

มีวิตามินซีมากกว่าเดิม 3-5 เท่า และการงอกยังทำให้เกิดวิตามินบี 12 ช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์



นอกจากนี้ในกระบวนการงอก ช่วงหลังจากการปลูกแล้ว ประมาณ 2-7 วัน ยังมีเอนไซม์และสารอาหารที่มีความสำคัญ และให้ประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ คือ Superoxida dismutase ซึ่งเป็นเอนไซม์ในระบบภูมิคุ้มกันมีหน้าที่ทำลายอนุมูลอิสระ และมีCo-enzymeQ10ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ดังนั้น ต้นอ่อนพืชจึงเป็นอาหารอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับคนรักสุขภาพ แต่อย่างไรก็ดีสำหรับผู้ที่เป็นโรคเก๊าท์ ควรระมัดระวังในการรับประทาน เนื่องจากในต้นอ่อนพืชหรือพืชยอดอ่อนทุกชนิดจะมีปริมาณสารพิวรีนสูง กระตุ้นให้เกิดการสร้างกรดยูริกในร่างกาย ถ้ารับประทานในปริมาณมากจะส่งผลให้ปริมาณกรดยูริกในร่างกายเพิ่มขึ้น ซึ่งถ้าร่างกายขับกรดยูริกออกไปไม่หมดจนตกตะกอนสะสมที่บริเวณกระดูกต่างๆ จะกลายเป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคเก๊าท์ได้

ปัจจุบัน ต้นอ่อนพืชสามารถหาซื้อได้ทั่วไปตามท้องตลาด เช่น ซูเปอร์มาร์เก็ต ตลาดเกษตรกร และโดยเฉพาะอย่างยิ่งตลาดออนไลน์ ซึ่งมีต้นอ่อนพืชให้เลือกสรรมากมายหลายชนิดตามความต้องการ และยังสามารถนำมาปรุงประกอบอาหารได้หลากหลายเมนูตามความต้องการของผู้บริโภค ในการจัดทำเอกสารครั้งนี้ จึงเป็นการรวบรวม และคัดค้นตำหรับอาหารจากต้นอ่อนพืช เพื่อให้สามารถนำไปดัดแปลงหรือเป็นต้นแบบสูตรในการปรุงประกอบอาหารที่มีความหลากหลายและไม่จำเจได้





สัปดาห์ต้นอ่อนทานตะวันเห็ดทอด

ส่วนผสม

ต้นอ่อนทานตะวัน	500	กรัม
ขนมจีน	300	กรัม
กุ้งแห้ง	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	5	กลีบ
พริกชี้หนู	5	เม็ด
มะเขือเทศผ่าครึ่ง	2	ลูก
ถั่วลิสงคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1/4	ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
เห็ดนางฟ้า	200	กรัม
แป้งทอดกรอบ	100	กรัม
น้ำมันพืช	2	ถ้วยตวง
งาขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเย็นสำหรับผสมแป้งทอดกรอบ	1/2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. เตรียมน้ำส้มตำ โดยตำพริกชี้หนูและกระเทียมพอแหลก ตามด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมันงา น้ำมันงา น้ำมันงา ตำคลุกเคล้าให้ทั่ว ตักพักไว้ในถ้วย
2. นำแป้งทอดกรอบมาผสมน้ำเย็นคนให้แบ่งละลาย ใส่งาขาวลงผสม จากนั้นใส่เห็ดนางฟ้าลงในแป้ง พักไว้ 5 นาที ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชรอให้ร้อน นำเห็ดนางฟ้าที่แช่แป้งทอดให้เหลืองกรอบ พักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ใส่ถั่วลิสงคั่ว กุ้งแห้ง และมะเขือเทศ ลงในน้ำส้มตำที่พักไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. จัดต้นอ่อนทานตะวันใส่จาน ราดน้ำส้มตำที่เตรียมไว้ รับประทานคู่กับเห็ดทอดและขนมจีน

หมายเหตุ :

- เมื่อคลุกน้ำส้มตำกับต้นอ่อนทานตะวันแล้วควรรับประทานทันที หากยังไม่รับประทาน ให้ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟคู่กันจะดีกว่า
- สามารถเพิ่มปุดองเค็ม หรือน้ำส้มอื่นได้ตามชอบ

ทอดมันต้นอ่อนทานตะวัน



ส่วนผสม

ต้นอ่อนทานตะวัน	100 กรัม	เนื้อปลาบด	500 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง	เห็ดนางฟ้า	200 กรัม
ใบมะกรูดซอยละเอียด	3 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เกลือป่น	1 ช้อนชา	พริกแกงเผ็ดที่เตรียมไว้	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอด	2 ถ้วยตวง	แครอทสำหรับโรยหน้า	

วิธีทำ

1. นำเนื้อปลาบด ไข่ไก่ ใบมะกรูดซอย น้ำตาลทราย เกลือป่น และพริกแกงเผ็ดที่โขลกแล้ว ผสมลงในอ่างผสม นวดด้วยมือจนส่วนผสมทั้งหมดคลุกเคล้าทั่วกัน
2. นำต้นอ่อนทานตะวันและเห็ดนางฟ้ามาผสมในส่วนผสม ข้อ 1. ให้เข้ากัน แล้วพักไว้
3. ใช้ช้อนตักส่วนผสมออกมา และปั้นเป็นแผ่นกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 นิ้ว ปั้นจนหมด จากนั้นจึงนำไปทอดในน้ำมันพืชที่ร้อนปานกลาง จนกระทั่งสุก
4. โรยหน้าด้วยแครอท เสริฟพร้อมน้ำจิ้ม และอาจทานแกล้มกับต้นอ่อนทานตะวัน จะช่วยให้อร่อยยิ่งขึ้น

ส่วนผสมพริกแกงเผ็ด

พริกแห้ง 3 ชนิด	100 กรัม	ข่า (ป่นละเอียด)	2 ช้อนชา
(พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า และพริกหยวก)		ผิวมะกรูด (สับละเอียด)	2 ช้อนชา
ลูกผักชี	2 ช้อนโต๊ะ	หอมแดง (สับละเอียด)	2 ช้อนโต๊ะ
เม็ดพริกไทยขาว	10 เม็ด	กระเทียมสับ	1/4 ถ้วย
รากผักชี หรือก้านผักชี (สับละเอียด)	2 ช้อนโต๊ะ	กะปิ	2 ช้อนชา
ตะไคร้ป่นละเอียด (เฉพาะโคน)	2 ต้น	เกลือป่น	2 ช้อนชา

เคล็ดลับ : พริกแห้งที่ใช้ถ้าเป็นพริกชี้หนูแห้งจะมีรสเผ็ด ถ้าใช้พริกชี้ฟ้าแห้งจะเผ็ดน้อยลง และพริกหยวกแห้งจะไม่เผ็ด แต่ได้สีที่สวยงาม

วิธีทำ

1. ตัดขั้วพริกแห้งแล้วกรีดฝักเพื่อนำเมล็ดออก จากนั้นตัดพริกเป็นชิ้นบางๆ เล็กๆ แล้วนำไปแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีจนนุ่ม
2. ใส่ลูกผักชีและเม็ดพริกไทยขาวลงไปโขลกในครกให้ละเอียด ตามด้วยรากผักชี ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือป่น และพริกแห้งที่แช่น้ำไว้ในข้อ 1. ลงไปโขลกให้เข้ากันจนเนียนละเอียด (หรือนำส่วนผสมทั้งหมดไปปั่นในเครื่องปั่นให้ละเอียด)

ส่วนผสมน้ำจิ้มทอดมัน

แตงกวาหั่นเป็นชิ้นเล็ก	1 ถ้วยตวง	น้ำตาลทราย	1/2 ถ้วยตวง
น้ำส้มสายชู	1/2 ถ้วยตวง	เกลือป่น	1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เคี่ยวตั้งไฟให้เดือด เติมเกลือป่น ยกลงตั้งไว้ให้เย็น
2. ล้างแตงกวา ผ่า 4 ส่วนตามยาว หั่นเป็นชิ้นบางๆ ใส่ลงในน้ำจิ้ม

ยำเส้นขนมจีนต้นอ่อนทานตะวัน-ปลาทูนึ่ง



ส่วนผสม

ต้นอ่อนทานตะวัน	150 กรัม	เนื้อปลาทูนึ่ง	100 กรัม
ขนมจีน	2-3 จับ	พริกชี้หนูซอยหยาบ	1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ลูก	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
แครอทหรือผักสดตามชอบ			

วิธีทำ

1. นำเนื้อปลาทูนึ่งใส่ลงในอ่างผสม ฉีกให้เป็นชิ้นเล็กๆ พอคั่ว เตรียมไว้
2. เตรียมน้ำยำโดย ใส่น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำตาลปีบ และพริกชี้หนูซอยหยาบ ลงในอ่างผสม ปิบน้ำมะนาวลงไป คนให้เข้า พักไว้
3. จากนั้นนำขนมจีน ต้นอ่อนทานตะวัน แครอท ใส่ลงในอ่างผสมในข้อ 2.
4. ราดน้ำยำที่เตรียมไว้ในข้อ 2. คลุกเคล้าให้เข้ากัน ทานคู่กับผักแกล้มต่างๆ ตามชอบ

แกงจืดเต้าหู้ไข่ไคววาระ



ส่วนผสม

ไคววาระ	200 กรัม	หมูสับปั้นก้อน	100 กรัม
เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ	เต้าหู้ไข่ไคววาระที่เตรียมไว้	300 กรัม
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
ต้นหอม, ผักชี, กระเทียม		ซุบก้อน	1 ก้อน
กุ้งสด	100 กรัม	กระเทียมเจียวสำหรับโรยหน้า	
(แกะเปลือกผ่าหลัง)			

วิธีทำ

1. ล้างไควาระ ต้นหอม ผักชี ให้สะอาดหั่นเป็นท่อนสั้นๆ
2. นำรากผักชี กระเทียมทุบพอแหลกเตรียมไว้
3. นำไควาระและเต้าหู้ไข่ไควาระหั่นเป็นท่อนสั้นๆ จัดใส่ชามพักไว้
4. เตรียมน้ำซุปรดองตั้งน้ำให้เดือดใส่ซุบก้อน คนให้ละลาย จากนั้นใส่รากผักชี กระเทียมทุบ น้ำกุ้งสดและหมูสับปั้นก้อนใส่ลงไปต้มต่อสักพัก
5. ปรงรสด้วย ซีอิ๊วขาว เกลือป่น พริกไทยป่น ชิมรสตามชอบ
6. จากนั้น ตักน้ำซุปรดองที่เดือดจัดลงชามในข้อ 3.
7. โรยหน้าด้วยผักชี ต้นหอม และกระเทียมเจียวพร้อมเสิร์ฟ

หมายเหตุ : ไควาระและเต้าหู้ไข่ไควาระ ไม่จำเป็นต้องต้ม เพื่อคงคุณค่าสารอาหาร และไม่ทำให้เละจนเกินไป

ส่วนผสมเต้าหู้ไข่ไควาระ

ไควาระ	180 กรัม	น้ำเปล่า	1 ถ้วยตวง
น้ำเต้าหู้ (ไม่เติมน้ำตาลทราย)	1 ถ้วยตวง	ไข่ไก่	4 ฟอง
แป้งข้าวโพด	1 ช้อนโต๊ะ	เกลือป่น	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เตรียมน้ำคั้นจากไควาระโดย นำไควาระและน้ำเปล่า ใส่ลงในเครื่องปั่นแล้วปั่นให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วพักไว้
2. เตรียมน้ำแป้งข้าวโพดโดย นำน้ำเต้าหู้ 2 ช้อนโต๊ะ ผสมกับแป้งข้าวโพดคนให้ละลาย พักไว้
3. นำน้ำเต้าหู้ที่เหลือและน้ำคั้นไควาระใส่หม้อต้มให้ร้อนแต่ห้ามให้เดือดเสร็จแล้วกลึงจากเตา จากนั้นค่อยๆ เทน้ำแป้งข้าวโพดที่ผสมไว้ลงในหม้อ คนเรื่อยๆ อย่าให้จับตัวเป็นก้อน
4. จากนั้นตอกไข่ไก่ใส่ชามแล้วตีให้เข้ากัน กรองด้วยตะแกรงหรือผ้าขาวบางเพื่อให้ได้เนื้อเนียนละเอียด แล้วค่อยๆ เทไข่ไก่ลงในหม้อน้ำเต้าหู้ (ที่ยังร้อน ในข้อ 3.) เติมเกลือป่น และคนเร็วๆ ให้ละลาย
5. ตักลงกล่องหรือภาชนะกลมๆ เพื่อให้ได้ลักษณะเป็นก้อน แล้วนำไปนึ่งด้วยไฟอ่อนๆ ประมาณ 1 ชั่วโมง ด้วยไอร้อน หรือกรอกลงถุงยาวๆ เพื่อให้ได้เต้าหู้ไข่ไควาระเป็นแท่งๆ แล้วนำไปต้มในน้ำร้อน ปิดฝาหม้อให้ความร้อนทั่วถึงนาน 45-60 นาที

ผัดโต้วเหมียวเต้าหู้ไข่ควาระทอดกรอบไก่สับ



ส่วนผสม

โต้วเหมียว	150 กรัม	น้ำมันงา	2 ช้อนชา
ไก่สับ	100 กรัม	กระเทียมสับ	20 กรัม
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ	เต้าหู้ไข่ควาระ	300 กรัม
น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ	(ดูวิธีทำหน้า 9)	

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชใช้ไฟแรงให้ร้อนจัด นำเต้าหู้ไข่ควาระทอดให้เหลืองกรอบ พักไว้
2. ใส่น้ำมันพืชและกระเทียมสับลงเจียวจนเหลืองหอม ใส่ไก่สับผัดจนสุก
3. จากนั้นใส่โต้วเหมียวลงไปผัด ตามด้วยน้ำมันหอย เต้าหู้ไข่ควาระที่ทอดไว้ และใส่น้ำมันงา ตักขึ้น จัดเสิร์ฟ



ราดหน้ากุ้งโต้วเหมียว

ส่วนผสม

โต้วเหมียว	80 กรัม	ซีอิ้วดำ	1 ช้อนโต๊ะ
(หั่นท่อนขนาด 2-3 นิ้ว)		กระเทียมใหญ่ทุบ	4 กลีบ
กุ้งสด	4-6 ตัว	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนโต๊ะ
(แกะเปลือกผ่าหลัง)		พริกไทยป่น	1/2 ช้อนชา
เส้นใหญ่	1 ถ้วยตวง	ซีอิ้วขาว	2 ช้อนชา
แป้งมัน	2 ช้อนโต๊ะ	น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำสำหรับผสมแป้งมัน	2 ช้อนโต๊ะ	น้ำซุ๊ปไก่	1 ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	1 1/2 ช้อนโต๊ะ	ผักชีสำหรับโรยหน้า	

วิธีทำ

1. ผัดเส้นใหญ่กับน้ำมันพืช 1/2 ช้อนโต๊ะ เติมซีอิ้วดำลงไปผัดพอให้เข้ากัน พักไว้
2. เจียวกระเทียมกับน้ำมันที่เหลือให้เหลืองกรอบ ใส่ น้ำซุ๊ปไก่ รอให้เดือดจากนั้นใส่กุ้งสด โต้วเหมียว ปุ้งรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาลทราย พริกไทยป่น คนให้เข้ากัน
3. พอน้ำซุ๊ปเดือด เติมแป้งมันที่ละลายน้ำไว้แล้วลงไป เคี่ยวให้น้ำซุ๊ปข้นขึ้นเป็นอันเสร็จ
4. ตักน้ำซุ๊ปราดบนเส้นใหญ่ที่ผัดเตรียมไว้แล้ว โรยหน้าด้วยผักชี พร้อมเสิร์ฟ

หมายเหตุ : ลวกโต้วเหมียว แล้วแช่น้ำเย็นพักไว้ จะเพิ่มความกรอบให้ผักยิ่งขึ้น





สลัดโรลข้าวเหนียว

ส่วนผสม

ข้าวเหนียว	100 กรัม	แครอทหั่นตามยาว	50 กรัม
แป้งปอเปี๊ยะญวน	5-10 แผ่น	แตงกวาหั่นตามยาว	50 กรัม
น้ำเปล่า (สำหรับจุ่มแป้งปอเปี๊ยะญวน)		หมูยอ ปูอัด เนื้อปลาทูน่า	100-200 กรัม
ผักสลัด	100 กรัม		

วิธีทำ

1. เตรียมน้ำสะอาดใส่ถ้วย หรือชามใหญ่ สำหรับจุ่มแป้งปอเปี๊ยะญวนให้ نیم
2. เตรียมแป้งปอเปี๊ยะญวน ถ้าแป้งแผ่นกลมให้หั่นครึ่ง จุ่มแป้งเปาะเปี๊ยะญวนลงในน้ำพอชุ่มๆ ไม่นิมนจนเกินไป เพราะแป้งจะเหนียวและติดมือ
3. เมื่อแป้งปอเปี๊ยะญวนนิ่มได้ที่แล้ว ทำการห่อโดย นำแป้งที่ได้มาวางบนจานใบใหญ่ๆ หรือเขียงแบนๆ จากนั้น จัดวางผักสลัด ข้าวเหนียว แครอท แตงกวา ทูน่า ปูอัด หมูยอ ลงบนแป้งปอเปี๊ยะญวน
4. จากนั้นม้วนห่อให้แน่น หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ แล้วจัดใส่จาน รับประทานกับน้ำสลัดโรลซีฟู้ด

ส่วนผสมน้ำสลัดโรลซีฟู้ด

พริกขี้หนูสวน	10-15 เม็ด	เกลือป่น	1/4 ช้อนชา
กระเทียม (ปอกเปลือกออก)	5 กลีบ	น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	1 ต้น	มายองเนส	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

1. นำพริกขี้หนูสวน กระเทียม รากผักชี และเกลือป่น ใส่ลงในเครื่องปั่นและปั่นให้ละเอียดจนเข้ากันดี เทใส่ถ้วย เตรียมไว้
2. จากนั้นใส่น้ำมันงาและน้ำตาลทรายลงไป คนผสมให้เข้ากัน
3. สุดท้ายใส่มายองเนสลงไป ชิมรสตามชอบ

ก๋วยเตี๋ยวลุยสวนตัวเขียวอก



ส่วนผสม

ถั่วงอกเด็ดเอารากออก

ลูกพอสูก 500 กรัม

เส้นก๋วยเตี๋ยว 1 กิโลกรัม

หมูบดหรือไก่บด 300 กรัม

เห็ดหอมหั่นชิ้นเล็กๆ 100 กรัม

เห็ดหูหนูหั่นชิ้นเล็กๆ 100 กรัม

ใบโหระพา 50 กรัม

ใบสะระแหน่ 50 กรัม

แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 1 หัว

ผักกาดหอม 200 กรัม

กระเทียมสับ 50 กรัม

ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส พริกไทยป่น

น้ำตาลทรายใส่ตามต้องการ

น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชเล็กน้อยใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม ใส่หมูบดหรือไก่บด ให้หอม ให้ตุนหนู ผัดให้เข้ากัน ปรงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส พริกไทยป่น น้ำตาลทราย ชิมรส ให้หอกรสเค็มเล็กน้อย จากนั้นตักขึ้นใส่ภาชนะ พักไว้ให้เย็น
2. นึ่งเส้นก๋วยเตี๋ยวให้พอร้อน จากนั้นพักไว้ให้เย็น
3. วางเส้นก๋วยเตี๋ยวลงบนเขียงหรือจานใหญ่แล้วนำผักกาดหอม ถัวยาวงอก ใบโหระพา ใบสะระแหน่ แครอท และส่วนผสมที่ผัดไว้ วางบนแผ่นก๋วยเตี๋ยว ม้วนห่อให้แน่น
4. จัดใส่จาน หั่นพอดีคำ รับประทานคู่กับน้ำจิ้ม

ส่วนผสมน้ำจิ้มก๋วยเตี๋ยวลุยสวน สูตรสีเขียว

กระเทียม	60 กรัม
รากผักชี	10 กรัม
พริกชี้หูสวนสีเขียว	10 กรัม
ใบสะระแหน่และใบโหระพา	5 กรัม
น้ำมันขาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	100 กรัม
เกลือป่น	20 กรัม

วิธีทำ

1. นำรากผักชี กระเทียม พริกชี้หู ใบสะระแหน่ และใบโหระพา ใส่ลงเครื่องปั่นแล้วปั่น ให้ละเอียด
2. ผสมน้ำมันขาว น้ำตาลทราย และเกลือป่น ในหม้อยกขึ้นตั้งไฟ คนจนน้ำตาลทราย และเกลือป่นละลายเข้ากันยกลงจากเตา พักไว้ให้อุ่น จากนั้นใส่ส่วนผสมในข้อ 1. คนให้เข้ากัน
3. นำไปแช่เย็น จะช่วยเพิ่มรสชาติความอร่อย

ส่วนผสมน้ำจิ้มก๋วยเตี๋ยวลุยสวน สูตรสีแดง

กระเทียม	20 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	40 กรัม
น้ำส้มสายชู	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	135 กรัม
เกลือป่น	10 กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	10 กรัม
แครอทขูดเป็นเส้นบาง	10 กรัม
น้ำเปล่า	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำพริกชี้ฟ้าแดงที่แกะเอาเมล็ดออกแล้ว และกระเทียม ใส่ลงเครื่องปั่นแล้วปั่นให้ละเอียด เตรียมไว้
2. นำแป้งมันมาละลายกับน้ำเปล่าในหม้อ คนให้เข้ากัน จากนั้นนำไปผสมกับน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย และเกลือป่น ผสมให้เข้ากัน
3. ยกหม้อขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ คนจนมีลักษณะเป็น ยางมะตอย ยกลงตั้งทิ้งไว้ให้อุ่น ใส่ส่วนผสม ที่ปั่นในข้อ 1 และแครอทขูดเป็นเส้นบาง แล้วคนให้เข้ากัน



ผัดไทกุ้งสดถ้วยงอกสามสี

ส่วนผสม

ถั่วงอก	50 กรัม	ซอสผัดไท	5 ช้อนโต๊ะ
ถัวยาวงอก	50 กรัม	ใบกุยช่าย (หั่นท่อน)	30 กรัม
ถั่วแดงงอก	50 กรัม	ไข่ไก่	1 ฟอง
กุ้งสด	5 ตัว	น้ำมันพืชสำหรับผัด	
(แกะเปลือกผ่าหลัง)		ถั่วลิสงคั่วบด พริกป่น และมะนาว (ตามชอบ)	
เต้าหู้เหลืองหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	3 ช้อนโต๊ะ	ผักสดตามชอบ	
ไข่โป๊สับละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ		
ก้วยเตี่ยวเส้นเล็ก	200 กรัม		
หรือเส้นจันท์แช่น้ำจมนิ่ม			

วิธีทำ

1. ใส่ น้ำมันพืชลงในกระทะ พอน้ำมันร้อนใส่กุ้งสดลงไปผัดจนกุ้งเริ่มสุก ตักขึ้นใส่จาน เตรียมไว้
2. ใส่เต้าหู้เหลืองลงไปผัดในกระทะพอให้เหลืองหอม ตามด้วยไข่โป๊ส ผัดพอเข้ากัน ใส่ซอสผัดไทที่เตรียมไว้ ลงไปผัดให้เข้ากันจนเริ่มเดือด
3. ใส่เส้นก้วยเตี่ยวที่แช่น้ำแล้วลงไปผัดให้เข้ากัน แล้วใช้ตะหลิวเขี่ยเส้นไปไว้ข้างกระทะ
4. ตอกไข่ไก่ลงไป ยีให้พอแตก รอจนไข่เริ่มสุกแล้วนำเส้นมาผัดให้เข้ากัน ตามด้วยถั่วงอก ถัวยาวงอก ถั่วแดงงอก ใบกุยช่าย และกุ้งที่เตรียมไว้ ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมผัดสด ถั่วลิสงคั่วบด พริกป่น และมะนาว

ส่วนผสมซอสผัดไท

น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1 ช้อนชา (หรือความเผ็ดตามชอบ)

วิธีทำ

ผสมน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา และพริกป่นเข้าด้วยกัน นำขึ้นตั้งไฟพอร้อน คนจนน้ำตาลปีบละลาย เตรียมไว้ (ถ้าต้องการเก็บไว้หลายวันให้รอจนเดือดแล้วเก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด)



แกงกะทิไก่ต้งัวเหลืองงอก

ส่วนผสม

ถั่วเหลืองงอก	300 กรัม	หางกะทิ	3 ถ้วยตวง
หมูหรือไก่	300 กรัม	เกลือป่น	1/2 ช้อนชา
หน่อไม้	200 กรัม	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วยตวง	เครื่องแกงที่เตรียมไว้	

วิธีทำ

- ตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวหัวกะทิจนแตกมัน ใส่เครื่องแกงที่เตรียมไว้ ผัดให้หอม จากนั้นใส่หมูหรือไก่ลงไป ผัดจนสุก
- ใส่หน่อไม้ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมหางกะทิลงไป เคี่ยวจนหน่อไม้สุก จากนั้นใส่ถั่วเหลืองงอกลงไป เติมเกลือป่น น้ำปลา รอให้เดือดปรุงรสตามชอบ
- รอให้เดือดทั่วอีกครั้ง ยกลงจากเตา จัดใส่ภาชนะเสิร์ฟ

ส่วนผสมเครื่องแกงเผ็ดใต้

พริกชี้ฟ้าแห้ง	10 -15 เม็ด	หอมแดง	2 หัว
พริกชี้ฟ้าสด	10 เม็ด	พริกไทยดำ	1 ช้อนชา
(ถ้าไม่ชอบเผ็ดมากไม่ต้องใส่)		ขมิ้น	2 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	1 ต้น	เกลือป่น	1 ช้อนชา
กระเทียม	5 กลีบใหญ่	กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
(หรือ 10 กลีบเล็ก)		ข่า และผิวมะกรูดเล็กน้อย (ไม่ใส่ก็ได้)	

วิธีทำ

โขลกกระเทียม หอมแดง พริกชี้ฟ้าแห้ง และพริกชี้ฟ้าสด รวมกันให้ละเอียด ตามด้วยตะไคร้ซอย พริกไทยดำ ขมิ้น ข่า ผิวมะกรูด ตามด้วยกะปิ และเกลือป่น โขลกจนละเอียดพักไว้



ขนมจีนน้ำพริกถ้วยอกสามสี

ส่วนผสม

ถั่วเขียวงอก	150 กรัม
ถั่วแดงงอก	150 กรัม
ถั่วดำงอก	150 กรัม
กุ้งบดละเอียด	500 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วยตวง
หางกะทิ	3 ถ้วยตวง
กระเทียม	200 กรัม
หอมแดง	300 กรัม
รากผักชี	100 กรัม
ข้าหั่นแฉ่น	4-5 ชั่น
พริกแห้งเม็ดใหญ่คั่ว	20-30 เม็ด
น้ำมันมะพร้าว	1/2 ถ้วยตวง

น้ำมะกรูด	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	200 กรัม
ถั่วเขียวคั่วบด	200 กรัม
ถั่วลิสงคั่วบด	100 กรัม
ถั่วเขียวงอกบดละเอียด	50 กรัม
ถั่วแดงงอกบดละเอียด	50 กรัม
ถั่วดำงอกบดละเอียด	50 กรัม
เกลือป่น	2 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	
ผักสำหรับโรยหน้า	

วิธีทำ

1. เตรียมพริกแกงโดยนำพริกแห้งเม็ดใหญ่คั่ว กระเทียม หอมแดง ข่า และรากผักชี โขลกให้เข้ากัน จนละเอียด นำกุ้งบดละเอียดโขลกผสมลงไปด้วย ตักใส่ภาชนะ พักไว้
2. เตรียมหอมกระเทียมเจียวโดย นำหอมแดงและกระเทียมมาปอกเปลือก ล้างให้สะอาด ซอยบางๆ จากนั้นตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน เจียวหอมแดงและกระเทียมกับน้ำมันพืชให้เหลืองกรอบ ตักพักไว้
3. ใส่หัวกะทิลงในหม้อ แล้วยกขึ้นตั้งไฟ เคี่ยวจนแตกมัน ใส่น้ำตาลปีบ เคี่ยวประมาณ 10 นาที แล้วใส่หางกะทิลงไป จากนั้นเติมเครื่องพริกแกงที่เตรียมไว้ในข้อ 1.
4. ใส่ถั่วเขียวคั่วบด ถั่วลิสงคั่วบด ถั่วเขียวงอก, ถั่วแดง, ถั่วดำบดละเอียด น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันมะกรูด เคี่ยวสักพัก
5. ปรงรสชาติด้วยเกลือป่นและน้ำปลา ชิมให้ได้รสชาติตามต้องการ จากนั้นใส่หอมและกระเทียมเจียวลงไป
6. ตักราดบนขนมจีน โรยหน้าด้วยผักชี แล้วจัดเรียงถั่วเขียว ถั่วดำ และถั่วแดงเป็นเครื่องเคียง รับประทานแกล้มกับขนมจีนน้ำพริก

กระหรี่ปั๊ฟไส้ต้นอ่อนถั่วแดงถั่วดำออก



ส่วนผสมไส้กระหรี่ปั๊ฟ

ถั่วแดงอกหั่นละเอียด	50 กรัม
ถั่วดำอกหั่นละเอียด	50 กรัม
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	100 กรัม
หอมแดงสับ	20 กรัม
ไก่สับ	200 กรัม
มันฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	
นำไปต้มสุก	200 กรัม

ซอสปรุงรส	2-3 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนชา
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
ผงกะหรี่	1 1/2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/2 ถ้วยตวง
เนยสดเล็กน้อย	

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่เนยสด หอมแดงสับ ผัดให้หอม จากนั้นใส่หอมใหญ่ ไก่สับ ผัดให้สุก
2. ใส่มันฝรั่ง ถั่วแดงอก ถั่วดำอก และผงกะหรี่ ผัดให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย เกลือป่น และพริกไทยป่น ผัดจนส่วนผสมเข้ากันดี พักไว้ให้เย็น

ส่วนผสมแป้งชั้นใน

แป้งสาลีเอนกประสงค์	140 กรัม
น้ำมันพืช	6 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ร่อนแป้ง 1 ครั้ง แล้วทำหลุมตรงกลางแป้ง
2. ใส่ น้ำมันพืช ลงไปในหลุม ใช้ไม้พายคน ตะล่อมจนแป้งจับตัวเป็นก้อน จากนั้น ใช้มือนวดจนแป้งเนียน

ส่วนผสมแป้งชั้นนอก

แป้งสาลีเอนกประสงค์	270 กรัม
น้ำมันพืช	6 ช้อนโต๊ะ
น้ำเย็น	6 ช้อนโต๊ะ

น้ำปูนใส	6 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ร่อนแป้ง 1 ครั้ง แล้วทำแป้งเป็นหลุมตรงกลาง
2. ผสมน้ำปูนใส น้ำตาลทราย เกลือป่น และน้ำเย็นเข้าด้วยกัน คนผสมให้ละลาย
3. เทน้ำมันพืชและน้ำที่ผสมไว้ในข้อ 2. เทลงไปในหลุมแป้งแล้วนวดพอเข้ากัน
4. หลังจากทำแป้งทั้ง 2 ชั้นเสร็จแล้ว แบ่งแป้งทั้งสอง เป็น 10 ก้อนขนาดเท่า ๆ กัน (สูตรนี้จะได้ 10 ก้อน แป้งใน 30 กรัม แป้งนอก 50 กรัม จะได้กะหรี่ปั๊บบ้างทั้งหมด 30 ตัว)
5. แผ่แป้งชั้นนอกเป็นแผ่นๆ แล้วนำไปหุ้มแป้งชั้นในให้มิด คลึงเป็นก้อนกลมๆ แล้วพักแป้งทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที
6. นำแป้งที่พักแล้วมารีดเป็นแผ่นยาวๆ โดยรีดขึ้น-ลงเท่านั้น แล้วม้วนแป้งให้แน่น

วิธีการห่อกะหรี่ปั๊พ

1. นำแป้งที่ม้วนไว้ 1 ก้อน มารีดตามยาวให้ได้ความยาวประมาณ 5-6 นิ้ว (รีดขึ้น-ลงเท่านั้น ห้ามรีดไปด้านข้าง) จากนั้นม้วนแป้งให้แน่น
2. จับแป้งวางแนวตั้งแล้วรีดให้ได้ความยาวประมาณ 10-11 นิ้ว จากนั้นม้วนแป้งให้แน่น
3. ตัดแบ่งแป้งเป็น 3 ส่วน พักแป้งแล้วรีดอีกครั้ง (ทำเหมือนเดิม พักแป้งอีกครั้งประมาณ 10 นาที) ที่จริงแล้ว พอรีดแป้งหมดแล้ว แป้งที่รีดไปก่อนจะพร้อมตัดแบ่งพอดี ไม่ต้องรอพักนาน เอาด้านที่สวยกว่าลง (ด้านที่โดนมีดหั่น) จับปลายแป้งมาแปะไว้ตรงกลาง
4. รีดแป้งออกเป็นแผ่นวงรี หนาประมาณ 1/8 นิ้ว
5. ตักส่วนผสมไส้ใส่ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
6. จับริมแป้งแล้วพับทบเข้าหากัน บีบริมแป้งให้แน่นๆ แล้วจับจีบให้สวยงาม ทำจนหมด เตรียมไว้
7. นำกะหรี่ปั๊พที่ห่อแล้วไปทอดในน้ำมันร้อนๆ ใช้ไฟค่อนข้างอ่อน หมั่นพลิกไปพลิกมาเรื่อยๆ จนขนมเป็นสีเหลืองสวย จากนั้นเร่งไฟแรงก้นดักขึ้น (กะหรี่ปั๊พจะได้ไม่อมน้ำมัน) จากนั้น ดักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พร้อมเสิร์ฟ



สลัดทูน่าอัลฟาฟา

ส่วนผสม

อัลฟาฟา	50 กรัม	พริกหวาน	1-2 ผล
มะเขือเทศเชอร์รี่	30 กรัม	เมล็ดข้าวโพดต้มสุก	10 กรัม
กวี	1 ผล	เนื้อปลาทูน่าในน้ำเกลือ	100 กรัม
สตรอว์เบอร์รี	3-5 ผล	น้ำสลัดที่เตรียมไว้ตามต้องการ	

วิธีทำ

- ล้างผักและผลไม้ทุกชนิดให้สะอาดก่อนนำมาหั่นให้ได้ขนาดตามที่ต้องการ
- นำเมล็ดข้าวโพดต้มสุก และอัลฟาฟา ใส่ลงในอ่างผสม ใส่ น้ำสลัดที่เตรียมไว้ ลงไปคลุกเคล้า แล้วจัดใส่จานเสิร์ฟ
- จัดแต่งด้านบนด้วยมะเขือเทศเชอร์รี่ กวี สตรอว์เบอร์รี พริกหวาน และเนื้อปลาทูน่า

ส่วนผสมน้ำสลัด (สลัดน้ำข้น)

ไข่แดง	2 ฟอง
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	1 ถ้วยตวง
นมข้น	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา

วิธีทำ

- ตีไข่แดงและน้ำตาลทรายจนฟู เติมน้ำมันพืช น้ำมันงา น้ำส้มสายชู และน้ำมันงา ตีให้เข้ากันอีกครั้ง
- ค่อยๆ เติมน้ำมันพืชลงไปทีละน้อย แล้วตีไปเรื่อยๆ ให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- เติมนมข้นลงไปแล้วตีให้เข้ากันจนน้ำสลัดมีลักษณะข้น ชิมรสชาติตามชอบ



มรกตกรอบน้ำคั้นต้นอ่อนข้าวสาลีน้ำกะทิ

ส่วนผสม

บัวหิมะหัว หรือแห้ว	800 กรัม
(ล้าง ปอกเปลือก และหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)	
หัวกะทิ	2 ถ้วยตวง
ต้นอ่อนข้าวสาลี	200 กรัม
น้ำตาลทราย	2 ถ้วยตวง
น้ำเปล่าสำหรับทำน้ำเชื่อม	1 ถ้วยตวง
เกลือป่น	2 ช้อนชา

แป้งมัน	500 กรัม
น้ำเปล่าสำหรับคั้นน้ำ	1 ถ้วยตวง
ต้นอ่อนข้าวสาลี	
เทียนสำหรับอบ	
ขุมนลิกเป็นฝอย, มะพร้าวอ่อน, หรือเมล็ดข้าวโพดสุก (สำหรับโรยหน้า)	

วิธีทำ

1. เตรียมทำน้ำคั้นจากต้นอ่อนข้าวสาลีโดย นำต้นอ่อนข้าวสาลีและน้ำเปล่ามาปั่นในเครื่องปั่น ให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วพักไว้
2. เตรียมทำมรกตกรอบโดย นำหัวบัวหิมะหรือแห้วที่หั่นเสร็จแล้วไปแช่ในน้ำคั้นต้นอ่อนข้าวสาลี ประมาณ 15 นาที จากนั้น จึงนำออกมาพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำหัวบัวหิมะหรือแห้วไปคลุกกับ แป้งมันให้ติดทั่วผิวทั้งหมด จากนั้นจึงนำไปต้มในน้ำเดือดจนสุกแล้วนำออกมาแช่น้ำเย็น จะได้มรกตกรอบ
3. เตรียมทำน้ำเชื่อมโดย ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำและนำไปต้มจนเดือด คนจนส่วนผสมทั้งหมด ละลายเข้ากันดี แล้วจึงปิดไฟ
4. เตรียมทำน้ำกะทิโดย ใส่หัวกะทิและเกลือป่นลงในหม้อขนาดเล็ก และนำไปตั้ง ใช้ไฟอ่อน จนส่วนผสมละลายเข้ากันดี จึงปิดไฟ จากนั้นนำไปอบควันเทียน เพื่อความหอมหวาน นำรับประทาน
5. นำมรกตกรอบที่เตรียมไว้ใส่ถ้วยเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยเกล็ดน้ำแข็ง ราดด้วยน้ำเชื่อม น้ำกะทิ ขุมนลิก ฝอย มะพร้าวอ่อน หรือข้าวโพด (ตามต้องการ) เสิร์ฟเป็นอาหารว่างคลายร้อน

หมายเหตุ : วิธีอบควันเทียนเหลือง เทียนอบจะถูกลงอยู่บนภาชนะ เช่น ช้อนลุมิเนียมหรือจอกทอง เวลาจะอบขนมก็จุดไฟที่เทียนอบ จากนั้นจึงนำเทียนอบลงไประหว่างขนม พอไฟลามไปถึงขี้ผึ้งสักเล็กน้อย จึงดับเทียนเอาแต่ควัน รีบปิดฝาขวดโหล อบทิ้งไว้ ประมาณ 1 ชั่วโมงหรือจะอบค้างคืนก็ได้ เพื่อให้ขนมหอมยิ่งขึ้น การอบน้ำกะทิก็ทำเช่นเดียวกัน เพียงแต่ไม่ใส่เทียนอบลงในภาชนะแล้วลอยทิ้งไว้ แต่จะเอาเทียนอบ พันกับลวด แล้วนำมาติดไว้ข้างๆ ของภาชนะที่อบ

เต้าฮวยนมสดน้ำคั้นต้นอ่อนข้าวสาลี



ส่วนผสม

ต้นอ่อนข้าวสาลี	200 กรัม
ผงเจลาติน	3 ช้อนชา
น้ำเปล่า	1 1/2 ถ้วยตวง
นมสด	3 ถ้วยตวง
นมข้นจืด	1 1/2 ถ้วยตวง
ผงวุ้น	2 ช้อนชา
นมข้นหวาน	1 1/2 ถ้วยตวง
กลี้นวานิลา	1 ช้อนชา
กีวีหั่นแว่น	100 กรัม
สตรอว์เบอร์รี	1-3 ผล
หรือผลไม้ตามฤดูกาล	

วิธีทำ

1. เตรียมน้ำคั้นต้นอ่อนข้าวสาลีโดย นำต้นอ่อนข้าวสาลีและน้ำใส่ลงในเครื่องปั่นแล้วปั่นให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่หม้อแล้วพักไว้
2. เตรียมทำเต้าฮวยโดย เติมผงเจลาตินลงในหม้อในข้อ 1. แล้วคนให้ละลายทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที จากนั้นเทนมสดและนมข้นจืดลงไป แล้วค่อยๆ เทผงวุ้นลงไป คนจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน นำหม้อขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ และคอยคนเป็นระยะๆ ต้มจนส่วนผสมเริ่มเดือด จากนั้นใส่นมข้นหวานและกลี้นวานิลาลงไป คนให้เข้ากัน รอจนเดือดอีกครั้ง ยกออกจากเตา พักทิ้งไว้สักครู่
3. นำเต้าฮวยที่ได้ไปกรองผ่านตะแกรง ตักเต้าฮวยใส่ถ้วยประมาณครึ่งถ้วย จากนั้นนำไปแช่เย็นจนส่วนผสมเซตตัวดี
4. ก่อนเสิร์ฟนำกีวีหั่นแว่น สตรอว์เบอร์รี หรือผลไม้ตามฤดูกาลใส่ลงไปตามชอบ ตกแต่งให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ

ตำราอาหารจากต้นอ่อนพืช

ที่ปรึกษา

นายสมชาย ชาญณรงค์กุล
นายสงกรานต์ ภัคคิคง
นายประสงค์ ประไพตระกูล
นายสุดสาคร ภัทรกุลนิษฐ์
นางอัญชลี สุวจิตตานนท์
นางสาวภาณี บุญยเกื้อกุล

อธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร
รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร ฝ่ายบริหาร
รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร ฝ่ายวิชาการ
รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร ฝ่ายส่งเสริมและฝึกอบรม
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
ผู้อำนวยการกองพัฒนาเกษตรกร

สูตรอาหาร

นายอิทธิ สุนิ์สุนัย

บ้านหัตถศิลป์ เลขที่ 8 หมู่ 10 ตำบลธารเกษตร
อำเภอพระพุทธรบาท จังหวัดสระบุรี 18120
โทรศัพท์ 08 4568 7129

เรียบเรียง

นางสาวฉัฐสินี หาญกิตติชัย
นางขวัญจิตต์ เกตุกัน
นายเอนก มีชนะ
นางสาวพิชญากค์ จันทรนิยมาธรณ์
นางสาวสุธามา ทองสมจิต
นางสาวสุทิศา พุทธา
นางสาวชลลดา โขะเฮง

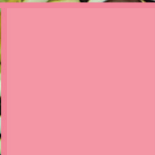
ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาแม่บ้านเกษตรกรและเคหกิจเกษตร
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร

กลุ่มพัฒนาแม่บ้านเกษตรกรและเคหกิจเกษตร
กองพัฒนาเกษตรกร
กรมส่งเสริมการเกษตร

จัดทำ

นางอมรทิพย์ ภิรมย์บูรณ์
นางสาวอำไพพงษ์ เกาะเทียน
กลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร
สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
กรมส่งเสริมการเกษตร

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร
นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ



กรมส่งเสริมการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์