

คู่มือ การจัดการความรู้
กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์

พวนฟัวซัน



รูป

สนับสนุนโดย :



ชื่อผู้เขียน :

ชั้นกมล ปิณฑายาง
ชวลิต รักชาธิกรณ



รูป

จำนวน 150 หน้า

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือน ธันวาคม 2563

จำนวน 200 เล่ม

จัดทำโดย สาขาอาหารและโภชนาการ, สาขาเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
ISBN

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

*หนังสือคู่มือเพื่อค้นข้อมูล จากงานวิจัยเรื่อง ดำริบพวนฟัวซัน :

การเพิ่มขีดความสามารถการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์อาหารปลอดภัยจังหวัดสุโขทัย

โครงการจัดการความรู้การวิจัยเพื่อการใช้ประโยชน์ในมิติเชิงชุมชนสังคม ประจำปี 2563

ข้อมูลทางบรรณนุกรม

ชั้นกมล ปิณฑายาง และ ชวลิต รักชาธิกรณ.(2563).พวนฟัวซัน :


การเพิ่มขีดความสามารถการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์อาหารปลอดภัย.กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตำรับ น้ำแก่นอิตุ๋



วัตถุดิบ

1.ไม้ฟาง		30	กรัม
2.น้ำเปล่า		1 ½	ถ้วยตวง
3.เม็ดแมงลักแช่น้ำ		2	ช้อนโต๊ะ
4.น้ำเชื่อม		60	มิลลิลิตร
5.น้ำมะนาว		30	มิลลิลิตร
6.น้ำแข็ง		15	กรัม



ไม้ฟาง



น้ำเปล่า



เม็ดแมงลัก



น้ำเชื่อม



น้ำมะนาว



น้ำแข็ง

อุปกรณ์

1. หม้อ
2. ถ้วยตวงของเหลว

อุปกรณ์ตกแต่ง

1. มะนาวฝาน



มะนาวฝาน

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

1. ต้มฟางในน้ำเปล่า
2. ผสมกับน้ำเชื่อมและพักให้เย็น
3. ใส่เม็ดแมงลักไว้ที่ก้นแก้ว
4. ใส่น้ำแข็ง
5. เทน้ำฟางลงในแก้ว
6. ตกแต่งด้วยมะนาว



ต้มฟางในน้ำเปล่า



ผสมกับน้ำเชื่อมและพักให้

เย็น



ใส่เม็ดแมงลักไว้ที่ก้นแก้ว



ใส่น้ำแข็ง



เทน้ำฟางลงในแก้ว



ตกแต่งด้วยมะนาว

ตำรับ ข้าวลุ่มบาร์



วัตถุดิบ

ข้าวเม่า/ข้าวตอกทอดแล้ว	25	กรัม
ถั่วทอง	20	กรัม
มะม่วงอบแห้ง	5	กรัม
งาขาว	10	กรัม
เม็ดฟักทอง	20	กรัม
เม็ดทานตะวัน	10	กรัม
งาขี้ม่อน	5	กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	10	กรัม
ส้มอบแห้ง	5	กรัม
ผิวมะกรูด	2	กรัม
น้ำผึ้ง	30	กรัม
น้ำอ้อย	40	กรัม
น้ำเปล่า	80	กรัม
เกลือ	1/8	กรัม



ข้าวเฒ่า/ข้าวตอกทอดแล้ว



ถั่วทอง



มะม่วงอบแห้ง



งาขาว



เม็ดพิกทอง



เม็ดทานตะวัน



งาขี้ม่อน



เม็ดมะม่วงหิมพานต์



ส้มอบแห้ง



ผิวมะกรูด



น้ำมัน



น้ำอ้อย



น้ำเปล่า



เกลือ

อุปกรณ์

- 1.กระทะเทพล่อน
- 2.พายซีลีโคนทนความร้อน
- 3.ชามผสม

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

- 1.ละลายน้ำอ้อยในกระทะ
- 2.นำผิวมะกรูดลงผัดจนหอม
- 3.ใส่ส่วนผสมที่เหลือลงไป
- 4.ลดไฟคนจนเหนียว
- 5.ปั้นเป็นรูปทรงที่ต้องการ



ละลายน้ำอ้อยในกระทะ



นำผิวมะกรูดลงผัดจน

หอม



ใส่ส่วนผสมที่เหลือลงไป



ลดไฟ คนจนเหนียว



ปั้นเป็นรูปทรงที่ต้องการ

ตำรับ หมกปลาห่มผ้า



วัตถุดิบ

เนื้อปลา	75	กรัม
หน่อไม้ต้มสุกขูดฝอย	40	กรัม
ใบแมงลัก	3	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง



เนื้อปลา



หน่อไม้ต้มสุกขูดฝอย



ใบแมงลัก



ไข่ไก่

ส่วนผสมพริกแกง

พริกแดง	4	กรัม
ขมิ้นสด	7	กรัม
กระเทียม	10	กรัม
หอมแดง	15	กรัม
ตะไคร้ซอย	8	กรัม
เกลือ	1/4	ช้อนชา



พริกแดง



ขมิ้นสด



กระเทียม



หอมแดง



ตะไคร้ซอย



เกลือ

เครื่องปรุงรส

น้ำปลา	5.8	กรัม
--------	-----	------



น้ำปลา

อุปกรณ์

- 1.กระทะเทพลอน
- 2.พายยางทนความร้อน
- 3.เตาสำหรับย่าง
- 4.สาก,ครก

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

- 1.โขลกพริกแกงให้ละเอียด
- 2.ผสมเนื้อปลาและหน่อไม้ให้เข้ากัน
- 3.ใส่ใบแมงลักและนวดให้เข้ากัน
- 4.ห่อด้วยใบตอง
- 5.นำไปย่างไฟจนสุก
- 6.ทอดไข่ไก่เป็นตาข่าย
- 7.นำหมกปลาที่ได้มาห่อด้วยไข่ไก่



โขลกพริกแกงให้ละเอียด



ผสมเนื้อปลาและหน่อไม้
ให้เข้ากัน



ใส่
ใบแมงลักและนวดให้เข้า
กัน



ห่อด้วยใบตอง



นำไปย่างไฟจนสุก



ทอดไข่ไก่เป็นตาข่าย



นำ

หมกปลาที่ได้มาห่อด้วยไข่
ไก่

ตำรับ หัวปลีม้วนฟิวชั่น



วัตถุดิบ

เนื้อไก่	100	กรัม
ใบมะกรูดซอย	2	กรัม
หัวปลีต้ม	6	ชิ้น
หัวปลีต้มสับละเอียด	20	กรัม



เนื้อไก่



ใบมะกรูดซอย



หัวปลีต้ม



หัวปลีต้มสับละเอียด

ส่วนผสมพริกแกง

กระชาย	3	กรัม
กระเทียม	5	กรัม
ตะไคร้	3	กรัม
พริกแห้ง	2	กรัม
ข่า	5	กรัม
กะปิ	1/4	กรัม
หอมแดง	5	กรัม
ปลາอย่าง	3	กรัม
ผิวมะกรูด	1	กรัม
เกลือ	2	กรัม



กระชาย



กระเทียม



ตะไคร้



พริกแห้ง



ข่า



กะปิ



หอมแดง



ปล่าอย่าง



ผิวมะกรูด



เกลือ

อุปกรณ์

- 1.กระทะสำหรับทอด
- 2.สาก,ครก

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

- 1.โขลกพริกแกงให้ละเอียด
- 2.สับเนื้อไก่ให้ละเอียด
- 3.ผสมพริกแกง, เนื้อไก่, ใบมะกรูด, หัวปลีต้มสับละเอียด ให้เข้ากัน
- 4.ห่อด้วยหัวปลีต้ม
- 5.กลัดด้วยไม้กลัด
- 6.นำไปทอดจนสุก นำไม้กลัดออก



โขลกพริกแกงให้ละเอียด



สับเนื้อไก่ให้ละเอียด



ผสมพริกแกง, เนื้อไก่, ใบมะกรูด, หัวปลีต้มสับ



ห่อด้วยหัวปลีต้ม



กลัดด้วยไม้กลัด



นำไปทอดจนสุก นำไม้
กลัดออก

ตำรับ ซุปหยวก



วัตถุดิบ

หยวกหั่น	100	กรัม
ชะอม	5	กรัม
ชะพลู	25	กรัม
พริกแกง	29	กรัม
เนื้อจากกระดูกหมู	30	กรัม
กะทิ	100	กรัม
ครีม	85	กรัม
นม	120	กรัม
น้ำซุป	100	กรัม
กะปิ	1.5	กรัม



หอยวักหั่น



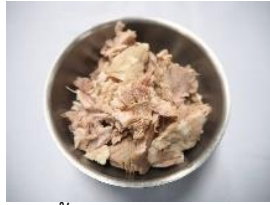
ชะอม



ชะพลู



พริกแกง



เนื้อจากกระดูกหมู



กะทิ



ครีม



นม



น้ำซุ๊ป



กะปิ

ส่วนผสมเครื่องแกง

ตะไคร้	5	กรัม
พริกแห้ง	25	กรัม
กระชาย	10	กรัม
หอมแดง	8	กรัม
กระเทียม	10	กรัม
ข่า	8	กรัม



ตะไคร้



พริกแห้ง



กระชาย



หอมแดง



กระเทียม



ข่า

ตัวน้ำซุป

น้ำเปล่า	4	ถ้วยตวง
กระดูกหมู	200	กรัม



น้ำเปล่า



กระดูกหมู

เครื่องปรุงรส

น้ำปลา	5	กรัม
เกลือ	1	กรัม
น้ำปลาร้า	1.5	กรัม



น้ำปลา



เกลือ



น้ำปลาร้า

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

1. โขลกพริกแกงให้ละเอียด
2. ต้มกะทิกับพริกแกงอย่าให้แตกมันและเติมครีม
3. กรองเอาแต่น้ำ
4. ใส่เนื้อหมูและหยวกลงไป
5. ใส่ใบชะพลูและชะอม
6. ทอดใบชะพลูและชะอมสำหรับเป็นเครื่องเคียง



โขลกพริกแกงให้ละเอียด



ต้มกะทิกับพริกแกงอย่าให้
แตกมัน



กรองเอาแต่น้ำ



ใส่เนื้อหมูและหยวกลงไป



ใส่ใบชะพลูและชะอม



ทอดใบชะพลูและชะอม
สำหรับเป็นเครื่องเคียง

ตำรับ สลัดพวณพิวชั่น



วัตถุดิบกระທ

มันเทศสีม่วงหั่นฝอย	20	กรัม
มันเทศสีเหลือง	20	กรัม
แป้งทอดกรอบ	3	กรัม
น้ำเปล่า	3	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	1	ถ้วย



มันเทศสีเหลือง



มันเทศสีม่วงหั่นฝอย



แป้งทอดกรอบ



น้ำเปล่า



น้ำมันสำหรับทอด

ตัวน้ำสลัด

ไข่แดง	1	ฟอง
ตะไคร้	3	กรัม
น้ำมะนาว	5	กรัม
น้ำเปล่า	10	กรัม
เกลือ	1	กรัม
น้ำมันรำข้าว	3	กรัม
พริก	1	กรัม



ไข่แดง



ตะไคร้



น้ำมะนาว



น้ำเปล่า



เกลือ



น้ำมันรำข้าว



พริก

ส่วนผสม

เนื้อปลา	25	กรัม
แป้งทอดกรอบ	10	กรัม
น้ำเปล่า	10	กรัม
ฟักทองย่าง	20	กรัม
มะเขือเทศ	10	กรัม
หอมแดง	5	กรัม
ผักสลัด	3	กรัม



เนื้อปลา



แป้งทอดกรอบ



น้ำเปล่า



ฟักทองย่าง



มะเขือเทศ



หอมแดง



ผักสลัด

อุปกรณ์

- 1.กระทะสำหรับทอด
- 2.ชามผสม
- 3.ถ้วยจานชามใส่วัตถุดิบ

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

- 1.ผสมมันเทศสีเหลืองและม่วงกับแป้งและน้ำ
- 2.ใส่กระชอนให้เป็นรูปทรงถ้วยและทอดให้กรอบ พักไว้
- 3.ทอดเนื้อปลาให้สุก พักไว้
- 4.ผสมน้ำสลัดและตีไข่แดงให้ละเอียด
- 5.จัดเรียงผักและเนื้อปลา ราดด้วยน้ำสลัด



ผสมมันเทศสีเหลืองและ
ม่วงกับแป้งและน้ำ



ใส่กระชอนให้เป็นรูปทรง
ถ้วยและทอดให้กรอบ



ทอดเนื้อปลา



ผสมน้ำสลัดและตีไข่แดง
ให้ละเอียด



จัดเรียงผักและเนื้อปลา
ราดด้วยน้ำสลัด

ตำรับ บุษบาแห่งรุ่งอรุณ



ส่วนผสมวัตถุดิบ

แก่นทรง	20	กรัม
เนื้อปลา	30	กรัม
น้ำปลาร้า	10	กรัม
น้ำปลา	5	กรัม
เกลือ	1	กรัม



แก่นทรง



เนื้อปลา



น้ำปลาร้า



น้ำปลา



เกลือ

ส่วนผสมเครื่องแกง

พริกแห้ง	3	กรัม
ตะไคร้	5	กรัม
ข่า	5	กรัม
กระเทียม	5	กรัม
หอมแดง	5	กรัม
ผิวมะกรูด	3	กรัม



พริกแห้ง



ตะไคร้



ข่า



กระเทียม



หอมแดง



ผิวมะกรูด

ตัวแป้ง

แป้งท้าวยายม่อม	40	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	45	กรัม
หัวกะทิ	60	กรัม

น้ำเปล่า	60	กรัม
น้ำมันพืช	5	กรัม
แป้งมันสำหรับนวด	10	กรัม



แป้งทำยายม่อม



แป้งข้าวเจ้า



หัวกะทิ



น้ำเปล่า



น้ำมันพืช



แป้งมันสำหรับนวด

อุปกรณ์

1. หม้อ
2. สาก, ครก
3. กระทะ
4. พายยางทนความร้อน

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

1. โขลกพริกแกงให้ละเอียด
2. สับผักแก่นทรงและเนื้อปลาต้มสุกจึงใส่พริกแกง
3. ผัดตัวแป้งในกระทะ นวดจนเป็นเนื้อเดียวกัน

4. ห่อไส้ด้วยแป้งบาง ๆ จีบตัวแป้งคล้ายกับขนมขอม่วง

5. ต้มจนสุก เสิร์ฟพร้อมน้ำซุปร



โขลกพริกแกงให้ละเอียด



สับผักแก่นทรงและเนื้อปลาต้มสุกจึงใส่พริกแกง



ตัดตัวแป้งในกระทะ นวดจนเป็นเนื้อเดียวกัน



ห่อไส้ด้วยแป้งบาง ๆ



เสิร์ฟพร้อมน้ำซุปร

ตำรับ ปลาเบี่ยงหม่มตะไคร้



วัตถุดิบ

เนื้อปลาน้ำจืดบดหรือสับละเอียด	150	กรัม
ใบมะกรูดซอยละเอียด	2	กรัม
ตะไคร้กรีดต้น (สำหรับห่อ ยัดไส้)	5	ต้น



เนื้อปลาน้ำจืดบดหรือสับ
ละเอียด



ใบมะกรูดซอยละเอียด



ตะไคร้กรีดต้น (สำหรับห่อ
ยัดไส้)

วัตถุดิบพริกแกง

พริกสดสีแดงซอย	4	กรัม
ตะไคร้ซอย	8	กรัม
หอมแดงซอยละเอียด	10	กรัม
กระเทียม	5	กรัม
ขมิ้นซอย	5	กรัม
เกลือป่น	1	กรัม



พริกสดสีแดงซอย



ตะไคร้ซอย



หอมแดงซอยละเอียด



กระเทียม



ขมิ้นซอย



เกลือป่น

ซอส

น้ำอัญชัน	200	กรัม
ตะไคร้	10	กรัม
ใบมะกรูด	3	กรัม
ข่า	5	กรัม
น้ำตาล	20	กรัม
เกลือ	1	กรัม



น้ำอัญชัน



ตะไคร้



ข่า



น้ำตาล



เกลือ

อุปกรณ์

- 1.กระทะ
- 2.สาก, ครก

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

1. โขลกพริกแกงให้ละเอียด
2. นำมาผสมกับเนื้อปลา เครื่องแกง ใส่หมักไว้
3. กรีดตะไคร้ให้ก้านตรงกลางเป็นโพรง
4. นำเนื้อปลาที่หมักไว้มายัดไส้ตรงกลาง
5. นำไปทอดให้สุกหอม



โขลกพริกแกงให้ละเอียด



นำมาผสมกับเนื้อปลา
และเครื่องแกง



กรีดตะไคร้ให้ก้านตรง
กลางเป็นโพรง



นำเนื้อปลาที่หมักไว้มายัด
ไส้ตรงกลาง



นำไปทอดให้สุกหอม

ข้าวโอธทำไก่



วัตถุดิบ

เนื้อปลาอย่าง	70	กรัม
ข้าวโอธ	50	กรัม
บวบต้มสุก	10	กรัม
ถั่วงอก	5	กรัม
ปลี	5	กรัม
ถั้วฝักยาว	10	กรัม
ผักสลัด	1-2	ก้าน
พริกแห้งทอด	1	เม็ด



เนื้อปลาอย่าง



ข้าวโอธ



บวบต้มสุก



ถั่วงอก



ปลี



ถั้วฝักยาว



ผักสลัด



พริกแห้งทอด

ส่วนผสมเครื่องแกง

หอมแดง	15	กรัม
กระชาย	20	กรัม
ตะไคร้	5	กรัม
ข่า	3	กรัม
กระเทียม	15	กรัม
พริกแห้งแช่น้ำ	10	กรัม



หอมแดง



กระชาย



ตะไคร้



ข่า



กระเทียม



พริกแห้งแช่น้ำ

ส่วนผสมซอส

เครื่องแกง	60	กรัม
เนื้อปลาไหล	40	กรัม
หัวกะทิ	120	กรัม
น้ำสต็อกปลา	70	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนชา
เกลือ	1/2	ช้อนชา



เครื่องแกง



เนื้อปลาไหล



หัวกะทิ



น้ำสต็อกปลา



น้ำปลา



เกลือ

อุปกรณ์

- 1.กระทะ
- 2.เตาย่าง
- 3.หม้อขนาดเล็ก (ซอสแพน)
- 4.พายยาง(2)
- 5.ไม้ค้ำแป้ง

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

1. ย่างข้าวโถงด้วยไม้ค้ำแบงให้ได้รูปทรง
2. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
3. ผัดเครื่องแกงกับกะทิและใส่น้ำมันปลาสำหรับซอส
4. ย่างเนื้อปลา
5. จัดเรียงผักและเนื้อปลาบนข้าวโถง
6. ราดซอสพริกแกง



ย่างข้าวโถงด้วยไม้ค้ำแบง
ให้ได้รูปทรง



โขลกเครื่องแกงให้
ละเอียด



ผัดเครื่องแกงกับกะทิและ
ใส่น้ำมันปลาสำหรับซอส



ย่างเนื้อปลา



จัดเรียงผักและเนื้อปลา



ราดซอสพริกแกง

ข้าวล่อมแกล้มหยาดเย็น



วัตถุดิบ

แป้งข้าวเหนียว	120	กรัม
น้ำอุ่นสำหรับนวดแป้ง	90	กรัม
น้ำเปล่าสำหรับต้มบัวลอย	1000	มิลลิลิตร
หัวกะทิ	100	กรัม
หางกะทิ	180	กรัม
เกลือ	1	กรัม
น้ำตาลทราย	240	กรัม



แป้งข้าวเหนียว



น้ำอุ่นสำหรับนวดแป้ง



น้ำเปล่าสำหรับต้มบัวลอย



หัวกะทิ



หางกะทิ



เกลือ



น้ำตาลทราย

ตัวไส้

น้ำอัญชัน	80	มิลลิตร
เผือก	60	กรัม
เจลาติน	2	แผ่น



น้ำอัญชัน



เผือก



เจลาติน

อุปกรณ์

1. หม้อ
2. ชามผสม

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

1. ต้มน้ำอัญชัน
2. ใส่เปลือกและเจลาตินลงไปคนให้ละลาย
3. เทใส่พิมพ์นำเข้าตู้เย็นให้เซตตัว
4. เทน้ำอุ่นใส่ลงในแป้งข้าวเหนียว นวดจนเนื้อเนียนดี
5. นำใส่เปลือกที่พักไว้มาห่อด้วยแป้ง
6. นำตัวขนมที่ห่อแล้วลงไปลวกจนแป้งสุก
7. ตั้งหม้อใส่น้ำกะทิ เติมน้ำตาลลงไป คนให้น้ำตาลละลาย
8. นำตัวขนมใส่ลงในถ้วยราดน้ำกะทิ จัดเสิร์ฟ



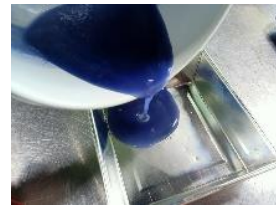
ต้มน้ำอัญชันแล้วกรอง

ออก



ใส่เปลือกและเจลาตินลงไป

คนให้ละลาย



เทใส่พิมพ์นำเข้าตู้เย็นให้

เซตตัว



เทน้ำอุ่นใส่ลงในแป้งข้าว

เหนียว นวดจนเนื้อเนียนดี



นำใส่เปลือกมาห่อด้วยแป้ง



นำตัวขนมที่ห่อแล้วลงไป

ลวกจนแป้งสุก



ตั้งกะทิ เติมน้ำตาลลงไป



ราดน้ำกะทิ จัดเสิร์ฟ

ตำรับ ข้าวยาพวนฟิวชั่น



วัตถุดิบ

ข้าวสวย	35	กรัม
น้ำซूप	30	มิลลิลิตร
เครื่องแกง	130	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนชา
ถั่วงู	10	กรัม
ถั่วงอกยาว	8	กรัม
ข้าวโพด	10	กรัม
ปลาทอดฟู	10	กรัม
กุ้งเชียงทอด	5	กรัม
ดอกแค	10	กรัม
แตงกวา	10	กรัม
ผักปลัง	10	กรัม
โสน	10	กรัม
ถั่วงอกเตา	10	กรัม
ไข่ต้ม	1	ฟอง



ข้าวสวย

น้ำซूप



เครื่องแกง



น้ำปลา

ถั่วพู



ถั่วฝักยาว

ข้าวโพด

ปลาทอดฟู

กุนเชียงทอด



ดอกแค

แตงกวา

ผักปลัง

โสน

ถั่วลันเตา

ไข่ต้ม

ส่วนผสมน้ำพริก

พริกชี้หนูสด	3	เม็ด (3.6 กรัม)
พริกไทยดำ	1	กรัม
ข่า	3	กรัม
ขมิ้นสด	8	กรัม
ตะไคร้	2	กรัม
หอมแดง	8	กรัม



พริกชี้หนูสด



พริกไทยดำ



ข่า



ขมิ้นสด



ตะไคร้



หอมแดง

อุปกรณ์

1. หม้อขนาดเล็ก (ซอสแพน)
2. หม้อ
3. พายยางทนความร้อน

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

1. โขลกพริกแกงให้ละเอียด
2. ผัดเครื่องแกงกับน้ำซุปลและปรุงรสด้วยน้ำปลา
3. ลวกผักทั้งหมด พักไว้
4. จัดเรียงผักลวก, ข้าว, กุนเชียง, ไข่ต้มและปลาฟูลงในจาน
5. จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำพริก



โขลกพริกแกงให้ละเอียด



ผัดเครื่องแกงกับน้ำซุปล
และปรุงรสด้วยน้ำปลา

ลวกผักทั้งหมด พักไว้



จัดเรียงผักลวก, ข้าว,
กุนเชียง, ไข่ต้มและปลาฟู
ลงในจาน



จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำพริก

อย่าลืมที่นี้ผักตูด



ส่วนผสมลูกชิ้น

เนื้อปลา	50	กรัม
ปลาอย่าง	10	กรัม
ผักตูด	15	กรัม
น้ำซุป	300	มิลลิลิตร



เนื้อปลา



ปลาอย่าง



ผักตูด



น้ำซุป

ส่วนผสมพริกแกง

ตะไคร้	5	กรัม
พริกแห้ง	2	กรัม
ผิวมะกรูด	2	กรัม
หอมแดง	7	กรัม
กระเทียม	4	กรัม
ข่า	5	กรัม



ตะไคร้



พริกแห้ง



ผิวมะกรูด



หอมแดง



กระเทียม



ข่า

ตัวแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	50	กรัม
แป้งท้าวยายม่อม	2	กรัม
กะทิ	40	กรัม
น้ำเปล่า	40	กรัม
แป้งนวล	5	กรัม



แป้งข้าวเจ้า



แป้งท้าวยายม่อม



กะทิ



น้ำเปล่า



แป้งนวล

เครื่องปรุงรส

น้ำมะขาม	10	กรัม
น้ำปลา	5	กรัม
เกลือ	1	กรัม



น้ำมะขาม



น้ำปลา



เกลือ

อุปกรณ์

1. กระทะ
2. หม้อ
3. พายยางทนความร้อน

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

1. ผัดส่วนผสมแป้งเข้าด้วยกันจนสุก พักไว้
2. ปั่นเนื้อปลา, ปลาแห้ง, ผักตูดให้เป็นเนื้อเดียวกัน
3. ลวกเนื้อปลาที่ปั่นไว้
4. ห่อลูกชิ้นบางส่วนด้วยแป้งจากขั้นตอนที่1 แล้วทำไปลวก
5. โขลกพริกแกงให้ละเอียด
6. ละลายพริกแกงในน้ำซุปรสและปรุงรส
7. จัดใส่จานเสิร์ฟ



ผัดส่วนผสมแป้งเข้า
ด้วยกันจนสุก พักไว้



ปั่นเนื้อปลา, ปลาแห้ง,
ผักตูดให้เป็นเนื้อเดียวกัน



ลวกเนื้อปลาที่ปั่นไว้



ห่อลูกชิ้นบางส่วนด้วย
แป้งจากขั้นตอนที่1 แล้ว
ทำไปลวก



โขลกพริกแกงให้ละเอียด



ละลายพริกแกงในน้ำซุปร
และปรุงรส



จัดใส่จานเสิร์ฟ

เครปส้มมันฝรั่ง



วัตถุดิบและส่วนผสม

ไข่ไก่	2	ฟอง
แป้งอเนกประสงค์	3/4	ถ้วย
นม	1/2	ถ้วย
เกลือ	1/8	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา
น้ำเย็น	1/3	ถ้วย
เนยละลาย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันคาโนล่า	1	ช้อนโต๊ะ



ไข่ไก่



แป้งอเนกประสงค์



นม



เกล็ด



น้ำตาลทราย



น้ำเย็น



เนยละลาย



น้ำมันคาโนล่า

ตัวไส้

มันม่วงบด

75

กรัม

น้ำผึ้ง

30

มิลลิลิตร

ผิวส้ม

1/4

ช้อนชา



มันม่วงบด



น้ำผึ้ง



ผิวส้ม

ซอสส้ม

น้ำส้ม	80	มิลลิลิตร
น้ำตาล	20	กรัม
แป้งข้าวโพด	1/2	ช้อนชา
น้ำเปล่า	1	ช้อนโต๊ะ
สุรา	1	ช้อนโต๊ะ



น้ำส้ม



น้ำตาล



แป้งข้าวโพด



น้ำเปล่า

สุรา

อุปกรณ์

1. กระทะ
2. พายยางทนความร้อน
3. หมอขนาดเล็ก (ซอสแพน)

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

- 1.คนส่วนผสมสำหรับทำแป้งให้เข้ากัน
- 2.ทอดในกระทะด้วยไฟเบาจนแป้งร้อนออกจากกระทะ พักไว้
- 3.ผสมมันบด, น้ำผึ้ง, ผิวส์ให้เข้ากัน
- 4.ตม่น้ำส้ม ใส่น้ำตาลจนละลายดี
- 5.จากนั้นใส่สุรตั้งไฟจนแอลกอฮอล์ระเหยออกหมดจึงใส่แป้งมันละลายน้ำ
- 6.นำแป้งเครปมาห่อไส้ พับแล้วจึงราดซอส



คนส่วนผสมสำหรับทำ
แป้งให้เข้ากัน



ทอดในกระทะด้วยไฟเบา
จนแป้งร้อนออกจาก
กระทะ พักไว้

ผสมมันบด, น้ำผึ้ง, ผิวส์
ให้เข้ากัน



ตม่น้ำส้ม ใส่น้ำตาลจน
ละลายดี

จากนั้นใส่สุรตั้งไฟจน
แอลกอฮอล์ระเหยออก
หมดจึงใส่แป้งมันละลาย
น้ำ



นำแป้งเครปมาห่อไส้ พับ
แล้วจึงราดซอส

ไข่ม้วนคั่วข้าวปุ้น



วัตถุดิบและส่วนผสม

เนื้อหมู	65	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
ขนมจีน	30	กรัม
กระเทียมบอบ	2	กรัม
น้ำตาล	2	กรัม
น้ำปลา	6	กรัม
เบคอน	6	กรัม



เนื้อหมู



ไข่ไก่



ขนมจีน



กระเทียมบอบ



เบคอน

เครื่องปรุงรส

น้ำตาล	2	กรัม
น้ำปลา	6	กรัม



น้ำตาล



น้ำปลา

วัตถุดิบตกแต่ง

เบคอนทอดกรอบ	6	กรัม
เห็ดเข็มทองทอดกรอบ	6	กรัม
ดอกพวงชมพู	2	กรัม



เบคอนทอดกรอบ



เห็ดเข็มทองทอดกรอบ



ดอกพวงชมพู

อุปกรณ์

1. หม้อขนาดเล็ก (ซอสแพน)
2. พายซีลีโคนทนร้อน

3. กระทะสี่เหลี่ยม

4. จานสี่เหลี่ยม

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

1. ลวกขนมจีน พักไว้

2. ตั้งกระทะเจียวกระเทียมแล้วนำหมูลงไปผัด

3. ใส่เส้นขนมจีนลงไปผัดพร้อมปรุงรส พักไว้

4. ตั้งกระทะสี่เหลี่ยมด้วยไฟอ่อน นำไข่ไก่แผ่ลงไปบาง ๆ

5. เมื่อไข่ไก่เริ่มสุก นำขนมจีนที่พักไว้วางลงบนไข่

6. ม้วนไข่โดนการห่อขนมจีนไว้

7. จัดเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยเบคอนและเห็ดเข็มทองทอดกรอบ



ลวกขนมจีน



ตั้งกระทะเจียวกระเทียม
แล้วนำหมูลงไปผัด



ใส่เส้นขนมจีนลงไปผัด
พร้อมปรุงรส พักไว้



ตั้งกระทะสี่เหลี่ยมด้วยไฟ
อ่อน นำไข่ไก่แผ่ลงไป



เมื่อไข่ไก่เริ่มสุก นำ
ขนมจีนที่พักไว้วางลงบน
ไข่



ม้วนไข่โดนการห่อขนมจีน
ไว้



จัดเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยเบ
ค่อนและเห็ดเข็มทองทอด
กรอบ

กล้วยหวานมากมิตร



วัตถุดิบ

กล้วยตาก	180	กรัม
น้ำตาลอ้อย	150	กรัม
ถั่วลิสง	50	กรัม
งาขาว	30	กรัม
สับปะรดปั่น	150	กรัม
ชิงผง	15	กรัม
น้ำเปล่า	240	มิลลิลิตร



กล้วยตาก



น้ำตาลอ้อย



ถั่วลิสง



งาขาว



ไส้สับประดป่น



ชิงผง



น้ำเปล่า

อุปกรณ์

- 1.กระทะ
- 2.พายยางทนความร้อน

วิธีทำพร้อมภาพประกอบ

- 1.ละลายน้ำตาลอ้อยกับน้ำเปล่า
- 2.สับกล้วยตากใส่ลงไป
- 3.ใส่ไส้สับประดป่นลงไป
- 4.กวนจนเริ่มแห้งร้อนใส่ชิงผง
- 5.เทใส่พิมพ์ที่รองด้วยถั่วลิสง
- 6.โรยงาแล้วนำเข้าตู้เย็น



ละลายน้ำตาลอ้อยและน้ำ



สับกล้วยตากใส่ลงไป



ใส่ไส้สับประดป่นลงไป



กวนจนเริ่มแห้งร้อนใสชิง
ผง



เทใส่พิมพ์ที่รองด้วยถั่วลิสง



โรยงาแล้วนำเข้าตู้เย็น