

สลัดโรล

ส่วนผสม สลัดโรล

- แปังเปาะเปี๊ยะญวน (ราคา 66 บาท หาซื้อได้ตามบิ๊กซี โลตัส ท็อปส์ หรือตลาดสดที่คิดว่ามีขาย)
- น้ำเปล่า (สำหรับจุ่มแช่ปัง)
- ผักสลัดต่าง ๆ (แล้วแต่เลยครับ สีเขียว หรือสีม่วงเท่าที่หาได้ครับ ไม่ต้องตามสมัยมากหรือหาซื้อแพง ๆ)
- แครอทหั่นยาว
- แดงกวางญี่ปุ่นหั่นยาว (ถ้าไม่มีแดงกวางญี่ปุ่นไม่ต้องไปความหาซื้อก็ได้ครับ ใช้แดงกวางบ้าน ๆ เราเนี่ยแหละ ถ้าเหลือก็จิ้มน้ำพริกได้)
- เครื่องเคียง เช่น ปูอัด พูน่า ยำสาหร่าย หมูยอ ไข่กรอบ แฮม (เอาเท่าที่มีครับ ผมมีปูอัดกับพูน่าเหลือพอดีก็ไม่ต้องซื้อเพิ่ม)
- ไข่ขาวคั่ว (เอาไวโรยหน้าซอส หรือผสมกับซอสสลัดกรณีเอาซอสสำเร็จรูปก็ใส่ได้ครับ)



วิธีทำ สลัดโรล

- เตรียมน้ำสะอาดใส่ถ้วยใหญ่ ๆ หรือชามใหญ่ ๆ เพื่อจุ่มแช่ปังเปาะเปี๊ยะญวนให้นิ่ม
- เตรียมแป้งเปาะเปี๊ยะญวน
- จับแป้งเปาะเปี๊ยะญวนหั่นครึ่ง
- จุ่มแป้งเปาะเปี๊ยะญวนไปเลยเอาแค่พอชุ่ม ๆ
- เอาแป้งที่ได้มาวางไว้ในจานใหญ่ ๆ หรือเขียงแบน ๆ สักอันจากนั้นนำเครื่องเคียงมาวางเรียงเลยครับ เริ่มจากวางผักสลัดก่อน

- จากนั้นวางเครื่องเคียงที่เตรียมไว้ครับ ได้แก่ พูน่าและปูอัดและหั่นครึ่ง



แซนวิชไส้ใจ

ส่วนผสม แซนด์วิชไส้ชีสไข่ดาว

- ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ชีส 1 แผ่น
- ผักตามชอบ

วิธีทำแซนด์วิชไส้ชีสไข่ดาว

1. นำขนมปังโฮลวีทไปจุ่มนกระทะให้พอกรอบ ๆ พักไว้
2. ทอดไข่ดาวบนกระทะที่โรยน้ำมันบาง ๆ พอสุกตามชอบแล้วนำชีสไปด้านบนไว้ให้ความร้อนมันละลายผ่านไข่ขึ้นมา ให้พอเยิ้มนิด ๆ เสร็จแล้วนำไปวางบนขนมปังที่พักไว้
3. วางผักลงไปให้สวยงาม ประกอบให้เรียบร้อยแล้วผ่าครึ่ง



กศน.ตำบลเขาหลวง

หลักสูตร น้ำสลัดเพื่อสุขภาพกับแซนวิชไส้ใจ



ถ้าให้พูดถึงเมนูลดน้ำหนักขั้นต้น คงหนีไม่พ้น เมนูสลัด ทั้งสลัดผัก สลัดไข่ หรือสลัดเนื้อสัตว์ เมนูโปรดของใครหลาย ๆ คน แต่หากคุณอยากกินสลัด แต่ต้องกินทั้ง ๆ รสชาติเดิม ๆ ทุกวันคงไม่ไหว มาลองดูสูตรน้ำสลัดหลากหลาย ที่คุณสามารถทำกินเองหรือทำเก็บไว้ประกอบมื้ออาหารในแต่ละวันของคุณได้ หรือถ้าอยากลองทำขาย เมนูเพื่อสุขภาพแบบนี้ คงสร้างรายได้ดีไม่น้อยแน่นอน

เมนูน้ำสลัด

สูตรครีมไม่ใส่ไข่

ส่วนผสม (สำหรับ 30 ชุด)

- 1. น้ำส้มสายชูกลั่น 5% 14 ออนซ์
- 2. น้ำตาลทราย 400 กรัม
- 3. เกลือ 30 กรัม
- 4. น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันถั่วเหลือง
- 5. นมข้น 1 กระป๋อง

วิธีทำ

- 1. นำน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย และเกลือ ใส่ลงในอ่างผสมพร้อมกัน จากนั้นคนโดยใช้ตะกร้อไปทางเดียวให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- 2. ค่อยๆ เทน้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันถั่วเหลือง และคนอย่างรวดเร็ว จนไม่เห็นน้ำมันลอย
- 3. เมื่อคนส่วนผสมให้เข้ากันแล้วนำไปใส่เครื่องปั่นเพื่อให้มีลักษณะเหนียว
- 4. ใส่นมข้นหวานและปั่นจนเป็นเนื้อเดียวกัน

ประยุกต์สูตร เพิ่มมูลค่า

- 1. สูตรครีมวาซาบิ ใส่วาซาบิสดประมาณ 1 ช้อนโต๊ะหรือตามใจชอบ ในขั้นตอนการปั่นครั้งสุดท้าย
- 2. สูตรครีมใส่ไข่ ใส่ไข่แดง ประมาณ 3 ฟอง ในขั้นตอนการปั่นครั้งสุดท้าย
- 3. สูตรพริกไทยดำ สามารถเติมพริกไทยดำได้ตามใจชอบ
- 4. สูตรน้ำสลัดผลไม้ เติมผลไม้ (กีวี สตรอว์เบอร์รี่) ประมาณ 200-300 กรัม ลงไปปั่นกับน้ำสลัดครีม ก็จะได้สูตรน้ำสลัดรสอร่อย

สูตรสตรอว์เบอร์รี่โยเกิร์ต

ส่วนผสม (สำหรับ 30 ชุด)

- 1. น้ำส้มสายชูกลั่น 5% 14 ออนซ์
- 2. น้ำตาลทราย 400 กรัม
- 3. เกลือ 30 กรัม
- 4. น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันถั่วเหลือง
- 5. นมข้น 1 กระป๋อง
- 6. สตอเบอร์รี่และโยเกิร์ต

วิธีทำ

ทำทุกขั้นตอนเหมือนสูตรครีมไม่ใส่ไข่ หลังจากนั้นนำมามันรวมกันกับสตรอว์เบอร์รี่แช่แข็งและโยเกิร์ตธรรมชาติ เพียงเท่านี้ก็จะได้น้ำสลัดสูตรสตรอว์เบอร์รี่โยเกิร์ตแสนอร่อย

สูตรผักทองญี่ปุ่นงาดำ (เจ)

ส่วนผสม (สำหรับ 30 ชุด)

- 1. น้ำส้มสายชูกลั่น 5% 14 ออนซ์
- 2. น้ำตาลทราย 400 กรัม
- 3. เกลือ 30 กรัม
- 4. น้ำมันมะกอก
- 5. ผักทอง
- 6. งาดำ งาดำ

วิธีทำ

- 1. นำน้ำส้มสายชู น้ำตาลทรายและเกลือ ใส่ลงในอ่างผสมพร้อมกัน จากนั้นคนไปทางเดียวให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- 2. นำส่วนผสมข้างต้นใส่เครื่องปั่น โดยระหว่างปั่นให้ใส่น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันสลัด หรือน้ำมันรำข้าว และผักทองหนึ่ง จนเป็นเนื้อเดียวกัน
- 3. ใส่งาขาวและงาดำที่คั่วแล้วลงในเครื่องปั่นจนส่วนผสมเข้ากันได้ดี

คำแนะนำ

- 1. สูตรผักทองญี่ปุ่นงาดำ หากรับประทานกับธัญพืชจะมีรสชาติอร่อยมาก
- 2. กรณีผู้ป่วย สามารถใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาลทรายได้ และสามารถใส่ Apple Cider Vinegar แทนน้ำส้มสายชูกลั่น 5% ได้

สูตรแครอทพริกไทยดำ

ส่วนผสม (สำหรับ 30 ชุด)

- 1. น้ำส้มสายชูกลั่น 5% 14 ออนซ์
- 2. น้ำตาลทราย 400 กรัม
- 3. เกลือ 30 กรัม
- 4. น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันถั่วเหลือง
- 5. นมข้น 1 กระป๋อง
- 6. แครอทและพริกไทยดำ

วิธีทำ

ทำทุกขั้นตอนเหมือนสูตรครีมไม่ใส่ไข่ หลังจากนั้นนำมามันรวมกันกับแครอทและผสมพริกไทยดำ เพียงเท่านี้ก็จะได้น้ำสลัดแครอทและพริกไทยดำ

-
- สูตรน้ำผึ้งมะนาว

ส่วนผสม

- น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาวสด 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ เล็กน้อย
- น้ำมันมะกอก 1/2 ช้อนโต๊ะ
- งาขาวและงาดำบดหยาบๆ ตามชอบ

วิธีทำ

นำน้ำผึ้ง น้ำมะนาวสด และเกลือมาคนให้เข้ากันตามด้วยน้ำมันมะกอกแล้วคนให้เข้ากันอีกครั้ง จากนั้นโรยงาขาวและงาดำบดหยาบลงไป

เกร็ดน่ารู้

สลัดทุกชนิดควรเสิร์ฟแบบเย็นหมายถึงผักทุกชนิด น้ำสลัดแม้กระทั่งเนื้อสัตว์ที่ใช้รับประทานกับสลัด ต้องแช่เย็นเสิร์ฟเพื่อเพิ่มรสชาติอาหาร

