

รวมเมนูอาหารเจ

นำเสนอเมื่อ : 24 ต.ค. 2552

รวมเมนูอาหารเจ



ข้าวต้มฟองเต้าหู้ ผีอก มันเทศ

ส่วนผสม

- ➡ ข้าวสาร 1/2 ถ้วย
- ➡ ฟองเต้าหู้แช่น้ำร้อนเป็นชั้นเล็ก 1/2 ถ้วย
- ➡ ผีอก มันเทศ อย่างละ 1 ถ้วย

◆ เกลือ ซีอิ๊วขาว

◆ ซอสปรุงรส (ตามชอบ)

วิธีทำ

◆ 1. ปอกเปลือกเผือก มันเทศ แล้วหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม หรือจะใช้ที่ควักผลไม้ควักเป็นลูกกลม ๆ ก็ได้

◆ 2. หุงข้าวต้มกับน้ำซุปลวก พอข้าวเริ่มบานใส่ฟองเต้าหู้และเผือกลงไปต้มรวมกัน จนเผือกเริ่มสุก แล้วจึงใส่มันเทศต้มรวมกันจนข้าวสุกบาน เผือกและมันสุก (ขณะต้มถ้านานอยเติมน้ำซุปลวกได้อีก) ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาวหรือซอสปรุงรส ตักขึ้นรับประทานร้อน ๆ

ส่วนผสม - น้ำซุปลวก

◆ แครอท 2 หัวเล็ก

◆ หัวไชเท้า 1 ลูกใหญ่

◆ กะหล่ำปลี 1 หัวเล็ก

◆ พุทราจีนล้างสะอาด 12 เม็ด

◆ เกลือและน้ำตาลอย่างละเล็กน้อย

วิธีทำ

◆ หั่นแครอท หัวไชเท้า กะหล่ำปลี เป็นชิ้นใหญ่ ต้มรวมกับพุทราจีนจนเดือดและผักนิ่ม ปรุงรสด้วยเกลือและน้ำตาลกรวดอย่างละเล็กน้อย กรองน้ำนี้ไว้ใช้ทำอาหาร



ผัดโหงวัก

ส่วนผสม

◆ หมี่กึ่งสดหั่นเป็นชิ้น 3/4 ถ้วย

- ➡ แป้งกล้วยต้มสุก 3/4ถ้วย
- ➡ พุทราจีน 3/4ถ้วย
- ➡ เห็ดหอมดอกเล็กหรือดอกใหญ่หั่นเป็นชิ้นเล็ก 3/4ถ้วย
- ➡ แครอทหั่นเป็นชิ้นยาวรี 3/4ถ้วย
- ➡ เม็ดมะม่วงหิมพานต์โรยหน้า 1/4ถ้วย
- ➡ ใบโหระพาทอดโรยหน้า 3/4ถ้วย
- ➡ ฟริกหวานเม็ดใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็กโรยหน้าพอสวย
- ➡ เกลือหรือซีอิ้วขาว
- ➡ น้ำมันงาเล็กน้อย

วิธีทำ

- ➡ 1. ลวกหมี่กึ่ง พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ลวกแครอทจนสุก พักไว้
- ➡ 2. ล้างพุทราแล้วนำลงเชื่อมในน้ำเชื่อมให้หวานประมาณ 30 เปอร์เซนต์ ตักขึ้นพักไว้
- ➡ 3. ตั้งกะทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่วุ้นผสมทุกอย่างที่เตรียมไว้ลงไปผัดรวมกัน เติมน้ำซุปรดเล็กน้อย
ปรุงรสด้วยเกลือหรือซีอิ้วขาว แล้วใส่น้ำมันงา ผัดจนทุกอย่างเข้ากัน ตักขึ้นโรยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ใบโหระพาทอดและฟริกหวานสี่เหลี่ยม
และแดง

Tips

- ➡ ใบโหระพาล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำเกือบแห้ง แล้วจึงทอดในน้ำมันร้อน
ไม่เช่นนั้นน้ำมันจะกระเด็น พอเหลืองรีบตักขึ้น
- ➡ แป้งกล้วยจะซื้อชนิดใสในน้ำเชื่อมรสไม่หวานจัดก็ได้



ข้าวผัดหน้าเลียบ

ส่วนผสม

- ➡ ข้าวหอมมะลิหุงสวย 3ถ้วย
- ➡ เนื้อหน้าเลียบหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก 2ชิ้นโต๊ะ
- ➡ เม็ดข้าวโพดสุก 3/4ถ้วย
- ➡ ถั่วลิสงต้มสุก 3/4ถ้วย

วิธีทำ

➡ ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน ใส่นื้อหน้าเลียบลงผัด (ใช้ไฟปานกลางก่อนข้างอ่อน) จนหอม ใส่น้ำตาลผัดให้เข้ากัน แล้วจึงใส่ม็ดข้าวโพดสุก ตามด้วยถั่วลิสงต้มสุก ผัดทั้งหมดให้เข้ากัน ตักขึ้นรับประทานร้อน ๆ

Tips

- ➡ เนื้อหน้าเลียบใช้ชนิดเม็ดในกระป๋อง และนำมาแกะเนื้อดีกว่าที่มีขายเฉพาะเนื้อ เพราะมักจะเค็มกว่า
- ➡ ถั่วลิสงที่ซื้อมาต้มควรเป็นถั่วใหม่ วิธีสังเกตเม็ดจะต้องไม่สับและแห้งจะต้มสุกง่ายกว่า และก่อนต้มควรแช่น้ำไว้ข้ามคืนจึงจะต้มสุกง่าย



ข้าวห่อใบบัว

ส่วนผสม

- ✦ ข้าวกล้องหุงสุกสวยประมาณ 3 ถ้วย
- ✦ เห็ดเป๋าฮื้อหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก 1/2 ถ้วย
- ✦ หมูไม่ปรุงร่งหั่นเป็นชิ้นเล็ก 1/2 ถ้วย
- ✦ แปะก๊วยหั่นชิ้นเล็ก 1/2 ถ้วย
- ✦ เห็ดหอมแห้งแช่น้ำหั่นชิ้นเล็ก 1/2 ถ้วย
- ✦ น้ำมันหอยเจประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ
- ✦ น้ำมันงา 1 ช้อนชา
- ✦ เกลือ ซีอิ้วขาว น้ำตาลทรายอย่างละเล็กน้อย

✦ แป้งข้าวโพดละลายน้ำเล็กน้อย (จะไม่ใส่ก็ได้)

✦ ไข่ขาว 1-2 ใบ

วิธีทำ

✦ 1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่วุ้นผสมผักทั้งหมดลงผัดรวมกัน ไฟแรง ผัดพอผักสุก ใส่น้ำซุสผักพอชุ่มๆ ใส่น้ำข้าวผสมน้ำให้พอเหนียว แล้วจึงใส่ข้าวลงผัด ค่อยๆ ผัดข้าวกับผักให้เข้ากัน ประงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำมันงา เกลือ ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย ซิมีรส ผัดจนข้าวแห้ง พักไว้

✦ 2. ลวกไข่ขาวในน้ำเดือดจนสุก ตักขึ้นพักให้เย็นและแห้งหมาด ใช้ผ้าเช็ดให้แห้ง ตักข้าวใส่ ห่อพับให้เรียบร้อยจะใส่มะกอกดกก็ได้ นำไปนึ่ง 15 นาที ยกขึ้น จะใช้กรรไกรตัดไข่ขาวหรือเปิดห่อก็ได้ รับประทานร้อนๆ

Tips

✦ ไข่ขาวต้องลวกจนสุก จึงจะไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว เพราะถ้าไม่ลวกให้สุกเมื่อนำไปห่อข้าวขาวจะมีรสขื่นๆ ได้

ผักเคียงเจ

ส่วนผสม

✦ หัวหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก 1/2 ถ้วย

✦ หน่อไม้หั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1/2 ถ้วย

✦ แครอทหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1/2 ถ้วย

✦ แปะก๊วยหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1/2 ถ้วย

✦ เต้าหู้เหลืองหรือเต้าหู้ทอดหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1/2 ถ้วย

✦ เติ็ดหอมแห้งแช่น้ำหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1/2 ถ้วย

- ◆ ผักกาดแก้ว 1ต้น
- ◆ น้ำซूपผักเล็กน้อย
- ◆ น้ำตาลทราย เกลืออย่างละประมาณ 1-2ช้อนชา
- ◆ แป้งข้าวโพดผสมน้ำประมาณ 1/4ถ้วย
- ◆ พริกไทยขาว

วิธีทำ

- ◆ 1. พยายามหั่นผักทุกอย่างเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กให้เท่ากัน
- ◆ 2. ทอดเต้าหู้ในน้ำมันร้อนจนเหลือง พักไว้
- ◆ 3. ผัดผักทุกอย่างพร้อมกันในกระทะ ยกเว้นเต้าหู้ ผัดจนผักสุก เติมน้ำซूपผัก ผัดพอผักเริ่มสุก ใส่เต้าหู้ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล พริกไทยขาว ซิมรส ผัดพอให้มีน้ำขลุกขลิก ใส่แป้งข้าวโพดผสมน้ำที่ละลายนอยพอให้ผักเกาะติดกัน ตักขึ้น กินกับผักกาดแก้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ



ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก



<http://health.kapook.com/view6215.html>