

รวมเมนูอาหารเจ

นำเสนอเมื่อ : 3 ต.ค. 2551

ข้าวต้มฟองเต้าหู้ ผีอก มันเทศ

ส่วนผสม

- ข้าวสาร 1/2 ถ้วย
- ฟองเต้าหู้แช่น้ำหั่นเป็นชิ้นเล็ก 1/2 ถ้วย
- ผีอก มันเทศ อย่างละ 1 ถ้วย
- เกลือ ซีอิ๊วขาว
- ซอสปรุงรส (ตามชอบ)

วิธีทำ

- 1. ปอกเปลือกผีอก มันเทศ แล้วหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม หรือจะใช้ที่ควักผลไม้ควักเป็นลูกกลมๆ ก็ได้
- 2. หุงข้าวต้มกับน้ำซุปลวก พอข้าวเริ่มบานใส่ฟองเต้าหู้และผีอกลงไปต้มรวมกัน จนผีอกเริ่มสุกแล้วจึงใส่มันเทศต้มรวมกันจนข้าวสุกบาน ผีอกและมันสุก (ขณะต้มถ้าน้ำน้อยเติมน้ำซุปลวกได้อีก) ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาวหรือซอสปรุงรส ตักขึ้นรับประทานร้อนๆ

ส่วนผสม - น้ำซุปลวก

- แครอท 2 หัวเล็ก
- หัวไชเท้า 1 ลูกใหญ่
- กะหล่ำปลี 1 หัวเล็ก

➡ พุทราจีนล้างสะอาด 12เม็ด

➡ เกลือและน้ำตาลอย่างละเล็กน้อย

วิธีทำ

➡ หั่นแครอท หัวไชเท้า กระหล่ำปลี เป็นชิ้นใหญ่ ต้มรวมกับพุทราจีนจนเดือดและผักนิ่ม
ปรุงรสด้วยเกลือและน้ำตาลกรวดอย่างละเล็กน้อย กรองน้ำในไวไซทำอาหาร



ผักโขงก๊วย

ส่วนผสม

➡ หมี่กึ่งสดหั่นเป็นชิ้น 3/4ถ้วย

➡ แปะก๊วยต้มสุก 3/4ถ้วย

➡ พุทราจีน 3/4ถ้วย

➡ เห็ดหอมดอกเล็กหรือดอกใหญ่หั่นเป็นชิ้นเล็ก 3/4ถ้วย

➡ แครอทหั่นเป็นชิ้นยาวรี 3/4ถ้วย

➡ เม็ดมะม่วงหิมพานต์โรยหน้า 1/4ถ้วย

- ➡ ไบโหระพาทอดโรยหน้า 3/4ถ้วย
- ➡ พริกหวานเม็ดใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็กโรยหน้าพอสวย
- ➡ เกลือหรือชีอิ้วขาว
- ➡ น้ำมันงาเล็กน้อย

วิธีทำ

- ➡ 1. ลวกหมีกิ้ง พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ลวกแครอทจนสุก พักไว้
- ➡ 2. ล้างพุดราแล้วนำลงเชื่อมในน้ำเชื่อมให้หวานประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ ตักขึ้นพักไว้
- ➡ 3. ตั้งกะทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่วุ้นผสมทุกอย่างที่เตรียมไว้ลงไปผัดรวมกัน เติมน้ำซุสผักเล็กน้อย ปรับรสด้วยเกลือหรือชีอิ้วขาว แล้วใส่น้ำมันงา ผัดจนทุกอย่างเข้ากัน ตักขึ้นโรยมะม่วงหิมพานต์ ไบโหระพาทอดและพริกหวานสี่เหลี่ยม และแดง

Tips

- ➡ ไบโหระพาล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำเกือบแห้ง แล้วจึงทอดในน้ำมันร้อน ไม่เช่นนั้นน้ำมันจะกระเด็น พอเหลืองรีบตักขึ้น
- ➡ แป๊ะก๊วยจะซื้อชนิดใส่ในน้ำเชื่อมรสไม่หวานจัดก็ได้



ข้าวผัดหน้าเลียบ

ส่วนผสม

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

วิธีทำ

➡ ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน ใส่น้ำเนื้อหน้าเลียบลงผัด (ใช้ไฟปานกลางก่อนข้างอ่อน) จนหอม ใส่น้ำตาลผัดให้เข้ากัน แล้วจึงใส่มะเขือเทศ ข้าวโพดสุก ตามด้วยถั่วลิสงต้มสุก ผัดทั้งหมดให้เข้ากัน ตักขึ้นรับประทานร้อนๆ

Tips

➡ เนื้อหน้าเลียบใช้ชนิดเม็ดในกระป๋องและนำมาแกะเนื้อดีกว่าที่มีขายเฉพาะเนื้อ เพราะมักจะเค็มกว่า

➡ ถั่วลิสงที่ซื้อมาต้มควรเป็นถั่วใหม่ วิธีสังเกตเม็ดจะต้องไม่ลีบและแห้งจะต้มสุกง่ายกว่า และก่อนต้มควรแช่น้ำไว้นานคืนจึงจะต้มสุกง่าย



ข้าวห่อใบบัว

ส่วนผสม

- ▶ ข้าวกล้องหุงสุกสวยประมาณ 3 ถ้วย
- ▶ เห็ดเป่าฮื้อหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก 1/2 ถ้วย
- ▶ หมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้นเล็ก 1/2 ถ้วย
- ▶ แปะก๊วยหั่นชิ้นเล็ก 1/2 ถ้วย
- ▶ เห็ดหอมแห้งแช่น้ำหั่นชิ้นเล็ก 1/2 ถ้วย
- ▶ น้ำมันหอยเจประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ
- ▶ น้ำมันงา 1 ช้อนชา
- ▶ เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายอย่างละเล็กน้อย
- ▶ แป้งข้าวโพดละลายน้ำเล็กน้อย (จะไม่ใส่ก็ได้)
- ▶ ใบบัว 1-2 ใบ

วิธีทำ

- ▶ 1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่ส่วนผสมผักทั้งหมดลงผัดรวมกัน ไฟแรง ผัดพอผักสุกใส น้ำซุ้ผักพอชุ่มๆ ใส่น้ำมันงา ผัดข้าวผสมน้ำให้พอเหนียว แล้วจึงใส่ข้าวลงผัด ค่อยๆ ผัดข้าวกับผักให้เข้ากัน

ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำมันงา เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ซิมรส ผัดจนข้าวแห้ง พักไว้

➡ 2. ลวกไปบัวในน้ำเดือดจนสุด ตักขึ้นพักให้เย็นและแห้งหมาด ใช้น้ำเช็ดให้แห้ง ตักข้าวใส่ ห่อพับให้เรียบร้อยจะใสไม้อกมัดมัดก็ได้ นำไปนึ่ง 15 นาที ยกขึ้น จะใช้กรรไกรตัดไปบัวหรือเปิดห่อก็ได้ รับประทานร้อนๆ

Tips

➡ ไปบัวต้องลวกจนสุด จึงจะไม่ม่กิ่นเหม็นเขียว เพราะถ้าไม่ลวกให้สุดเมื่อนำไปห่อข้าวขาวจะมีรสขื่นๆ ได้



ผัดเมี่ยงเจ

ส่วนผสม

- ➡ หัวหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก 1/2ถ้วย
- ➡ หน่อไม้หั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1/2ถ้วย
- ➡ แครอทหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1/2ถ้วย
- ➡ แปะก๊วยหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1/2ถ้วย
- ➡ เต้าหู้เหลืองหรือเต้าหู้ทอดหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1/2ถ้วย

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

วิธีทำ

- ➡ 1. พยายามหั่นผักทุกอย่างเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กให้เท่ากัน
- ➡ 2. ทอดเต้าหู้ในน้ำมันร้อนจนเหลือง พักไว้
- ➡ 3. ผัดผักทุกอย่างพร้อมกันในกระทะ ยกเว้นเต้าหู้ ผัดจนผักสุก เติมน้ำซूपผัก ผัดพอผักเริ่มสุก ใส่เต้าหู้ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล พริกไทยขาว ชิมรส ผัดพอให้มีน้ำขลุกขลิก ใส่แป้งข้าวโพดผสมน้ำที่ละลายพอให้ผักเกาะติดกัน ตักขึ้น กินกับผักกาดแก้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก



สำเนาข้อมูลมาจาก กระปุก.คอม