

ผัดไทย "แป้งเผือก" เมนูอาหารเทศกาลเจ น.7

ปัจจุบัน หลายคนเริ่มหันมา "การกินเจ" กันมากขึ้น ทั้งที่ "ถือศีล" และ "เพื่อสุขภาพ" แต่อาหารที่มีขาย ส่วนใหญ่มักจะหันไปทาง "แป้ง" เมื่อกินเข้าไปจำนวนมากหลายวัน ก็อาจเป็นผลให้ "ห่วยยางรอบเอวขยายวงกว้าง" เพิ่มมากขึ้น

ฉะนั้น...เพื่อเป็นทางเลือกให้กับกลุ่มผู้บริโภค รวมทั้งบรรดาพ่อค้าแม่ขาย น.ส.รุจิรา เรมัย นักศึกษาจากภาควิชาสาขาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จึงคิดค้นเมนู "อาหารพลังงานต่ำจากเผือก" มาต้อนรับเทศกาลเจที่จะถึงนี้ โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุดาพร ทิมฤกษ์ เป็นที่ปรึกษา

น.ส.รุจิรา บอกกับ "ทำได้ไมจอน" ว่า การบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ สิ่งสำคัญสุดต้องคำนึงถึงคุณค่าที่ร่างกายได้รับ ควรมีให้ครบตามหลักโภชนาการ

ผัดไทย "แป้งเผือก" เมนูอาหาร เทศกาลเจ

โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลถือศีลกินเจ ที่มีการละเว้นเนื้อสัตว์ ดังนั้น เพื่อให้ได้สารอาหารตามที่ร่างกายต้องการ อย่างครบถ้วน นักศึกษาจึงได้นำ



"เผือก" มาเป็นวัตถุดิบหลัก

สำหรับเผือกปริมาณ 100 กรัม จะให้พลังงาน 94 แคลอรี แคลเซียม วิตามิน บีแคดเซียม ฟลูออไรด์ และธาตุเหล็ก ซึ่งนอกจากร่างกายจะย่อยได้ง่าย ยังสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู อาทิ ผัดซีอิ๊ว ผัดไทย กุ้งเต๋ียวหลอด บาร์บีคิว ผัดเม็ดมะม่วง

และ...เมนูอร่อยเด็ดที่ทีมงานนำมาฝากก็คือ "ผัด



น.ส.รุจิรา เรมัย และ ผศ.สุดาพร ทิมฤกษ์



แป้งเผือกที่นึ่งสุกแล้ว.



เปาะเปี๊ยะสดและบาร์บีคิวแป้งเผือก.

"ไทยแป้งเผือก"

ผศ.สุดาพร บอกว่า สูตรและกรรมวิธีนั้นแสนจะง่าย สิ่งสำคัญสุดจะต้องทำแป้งเผือกก่อน ซึ่งส่วนประกอบมี แป้งข้าวเจ้า 2 ถ้วย แป้งมัน 2 ช้อนโต๊ะ เผือกหอม หั่นละเอียด 200 กรัม เติมหอม แห้งน้ำ หั่นละเอียด 100 กรัม น้ำเปล่า 2 ถ้วย นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นเทใส่ถาดหรือถ้วยกลม เอาไปนึ่งให้สุกใช้เวลาประมาณ 30 นาที

...เสร็จแล้วพักให้เย็น หากจะให้เป็นผัดไทย หรือซีอิ๊ว ให้ตัดเป็นชิ้นยาวพอประมาณ หรือถ้าทำบาร์บีคิว ผัดเม็ดมะม่วง ให้ตัดเป็นลูกเต๋ายาวขนาดใหญ่พอคำ แป้งเผือกที่นึ่งสุกแล้วหากไว้ในตู้เย็นจะเก็บได้นาน 3 วัน...

มาถึงกรรมวิธีการปรุงให้อร่อยลิ้น ถ้าต้องการให้แป้งเผือกมีกลิ่นหอม ควรนำไปทอดในน้ำมันก่อน และเพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน ควรใส่เต้าหู้ซึ่งหั่นเป็นลูกเต๋าค่ะ ตามด้วย กระเทียม แครอท ถั่วงอก นำทั้งหมดลงไปผัด ปรุงรสตามใจชอบ เสร็จแล้วก่อนเสิร์ฟโรยด้วยถั่วงอกหรือเม็ดมะม่วง

...เพียงเท่านี้ก็จะได้เมนูใหม่ทำไว้กินก็ได้ หรือจะทำขายทำไรก็งามไว้ต้อนรับเทศกาลกินเจ... นอกจากนี้ ผศ.สุดาพรยังแถมท้ายมาว่าทาง

Section: First Section/วิทยาการ-เกษตร

วันที่: ศุกร์ 16 ตุลาคม 2552

ปีที่: 60

ฉบับที่: 18896

หน้า: 7(ล่างขวา)

Col.Inch: 52.50

Ad Value: 115,500

PRValue (x3): 346,500

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: ทำได้ไม่จน: ผักไทย"แป้งเผือก"เมนูอาหารเทศกาลเจ

