

ภาคผนวก

สูตรอาหารแปรรูป

ข้าวเกรียบ

ส่วนผสม

แป้งมัน	1	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
รากผักชีบดละเอียด	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
น้ำเดือดจัด	1	แก้ว
สารสกัด	20%	

วิธีทำ

1. ใส่แป้งมันผสมลงในสารสกัดแล้วนวดให้เข้ากัน ค่อยๆ เทน้ำตาลทราย เกลือพริกไทย รากผักชีแล้วนวดต่อ
2. เทน้ำร้อนลงไปผสมทีละน้อยจนหมดแก้ว นวดต่อไปเรื่อย ๆ จนเนื้อแป้งเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน (แป้งจะไม่ติดมือและภาชนะที่นวด) ใช้เวลาในการนวดประมาณครึ่งชั่วโมง นำแป้งที่นวดได้มาปั้นเป็นแท่งกลมยาว ตามขนาดที่ต้องการหลังจากนั้นนำแป้งที่ปั้นเป็นแท่งแล้วไปนึ่ง พอแป้งสุกยกลงทิ้งไว้ให้เย็น
3. นำไปแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดาประมาณ 24 ชั่วโมง (เพื่อให้แท่งข้าวเกรียบแข็งตัว) จากนั้นนำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ เท่า ๆ กัน วางเรียงในกระด้งและนำไปตากแดดจนแห้งสนิท
4. เทน้ำมันลงในกระทะขึ้นตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนใส่ข้าวเกรียบที่ตากแห้งลงไปทอดใช้ตะแกรงพลิกข้าวเกรียบไป - มาจนสุกทั่วตักใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน

Cornflake Cookie (คุกกี้คอนเฟลก)

ส่วนผสม

แป้งเอนกประสงค์	500	กรัม
ผงฟู	2	ช้อนโต๊ะ
โซดา	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
นมผง	50	กรัม (ร่อนรวมกัน 2 รอบ)
เนยสดเค็ม	460	กรัม
น้ำตาลป่น	300	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
วนิลา	4	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1/2	ช้อนโต๊ะ
คอร์นเฟลก	300	กรัม
ลูกเกด	250	กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	250	กรัม
สารสกัด	20 %	

วิธีทำ

- เอาเนยออกจากตู้เย็น หั่นชิ้นเล็กใส่ในไมโครเวฟ 5 นาทีให้อ่อนตัวแต่ยังเย็นอยู่ห้ามเวฟจนเหลว ตีเนยกับน้ำตาลป่น ตีกลาง 2-5 นาทีจนขาวฟู ใส่ไข่ ตีกลาง 1-2 นาทีจนเข้ากันเนียนแบบบัตเตอร์ครีม ตีต่ำใส่แป้ง ใส่คอร์นเฟลก 100 กรัม สารสกัด ลูกเกดและเม็ดมะม่วงทั้งหมด
- ใช้ที่ตักไอศกรีมตักเป็นก้อน ใส่ในกะละมังที่มีคอนเฟลก 200 กรัม คลุกให้ทั่วลูกล้างใส่ถาด เอามือกดให้แบนนิดหน่อย อบ 180 องศา 25-30 นาที

น้ำสมุนไพร

ส่วนผสม

สารสกัด	1	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	3	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	2	ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	1	ถ้วยตวง
น้ำสกัด	20%	

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำพร้อมใส่ตะไคร้ที่บดแล้วลงไปต้มจนเดือด หรือไฟปานกลางต้มต่อไปสักพัก ปิดไฟ
2. กรองสารสกัด เติมน้ำตาลลงไปคนให้ละลาย (กะปริมาณตามความชอบ)
3. เพิ่มรสชาติด้วยน้ำมะนาวสักนิด เพียงบีบใส่แก้วที่ตักน้ำตะไคร้เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน จะดื่มแบบร้อนหรือเย็นก็หอมสดชื่น ได้รสชาติอมเปรี้ยวอมหวาน อร่อยเหมือนกัน

คุกกี้สมุนไพรมะพร้าว

ส่วนผสม

เนยเค็ม	130	กรัม
น้ำตาลทราย	75	กรัม
แป้งอเนกประสงค์	200	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
ผงฟู	1	ช้อนชา
กลีขนวนิลลา	1	ช้อนชา
สารสกัด	20%	

วิธีทำ

1. อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 175 องศาเซลเซียส ประมาณ 10 นาที
2. ตีเนยเค็มจนเป็นเนื้อครีม
3. ใส่ น้ำตาลทราย ตีต่อจนส่วนผสมเข้ากัน
4. ใส่ไข่ไก่และกลีขนวนิลลา จากนั้นตีต่อจนส่วนผสมเข้ากันดี
5. ร่อนแป้งอเนกประสงค์กับผงฟูลงในส่วนผสมที่ตีจนเข้ากันดีแล้ว คนตะล่อมจนเข้ากัน
6. ตักใส่ตัวบีบคุกกี้

ซีเรียลบรา

ส่วนผสม

ซีเรียล	2	ถ้วย
เนยถั่ว	1/3	ถ้วย + 1 ช้อนโต๊ะ
เมเปิลไซรัป	1/3	ถ้วย + 1 ช้อนโต๊ะ
สารสกัด	20 %	

วิธีทำ

1. ปูกระดาษรองอบที่ถาดรองอบ เตรียมไว้
2. นำเนยถั่วกับเมเปิลไซรัปใส่ภาชนะทนความร้อน นำเข้าไมโครเวฟสักครู่จนละลาย เทลงไป

ผสมในซีเรียล คนผสมให้เข้ากัน

3. เทส่วนผสมซีเรียลลงไปบนถาดอบ กลิ้งให้เรียบ นำไปแช่เย็นประมาณ 30 นาที หรือรอจนเซตตัว ตัดเป็นชิ้นก่อนเสิร์ฟ

น้ำสมุนไพรมะนาว



Cornflake Cookie (คุกกี้คอนเฟลก)



คุกกี้สมุนไพรมะพร้าว



ข้าวเกรียบ

