



NRCT และ OKMD

กิจกรรมเผยแพร่องค์ความรู้จากผลงานวิจัยสู่ชุมชน เรื่อง อาหารสร้างสรรค์
วิทยากร : ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจตนิพัทธ์ บุญยสวัสดิ์ และว่าที่ร้อยตรีจักราวุธ ภู่เสม
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

1

วันที่	วันอาทิตย์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2565
รายการ	1. พาสต้าแป้งกล้วย 2. ซอส โบลอนเนส (Bolognese) 3. ซอสเพสโต อะลา จีโนเวสซี (Pesto alla Genovese) 4. สลัดสวนดอกไม้ 4.1 น้ำสลัดชั้น 4.2 น้ำสลัดใส

พาสต้าแป้งกล้วย

ส่วนประกอบ	สูตรตวง	น้ำหนัก (กรัม)
1. แป้งข้าวสาลีเนกประสงค์	3/4 ถ้วยตวง	90
2. แป้งกล้วยน้ำว้าดิบ	2 ช้อนโต๊ะ	10
3. ไข่ไก่ เบอร์ 1	1 ฟอง	55
4. เกลือ	1/4 ช้อนชา	1
5. น้ำมันมะกอก	1 ช้อนชา	5
6. น้ำสะอาด	เล็กน้อย	ถ้าแป้งโดว์แห้ง
7. แป้งเซโมลินา โรยนวล		

วิธีทำ

- ผสมแป้งข้าวสาลีเนกประสงค์ แป้งกล้วยน้ำว้าดิบ ใส่ไข่ โรยเกลือ เติมน้ำมันมะกอก ผสมให้แป้งเข้ากันเป็นก้อน (หากแป้งแห้ง เติมน้ำสะอาดได้เล็กน้อย) ห่อด้วยแผ่นฟิล์มพลาสติก พักแป้งอย่างน้อย 20 นาที
- ขึ้นรูปพาสต้าแป้งกล้วยเป็นรูปทรงต่าง ๆ
- ต้มแป้งพาสต้าแป้งกล้วยในน้ำเดือด จนแป้งสุก สังเกตจากแป้งลอยขึ้นบนผิวน้ำ
- ตักแป้งพาสต้าแป้งกล้วยที่สุกแล้ว คลุกเคล้ากับซอสพาสต้า
- จัดเสิร์ฟทันที ขณะร้อน

บันทึกเพิ่มเติม



ซอสโบลอนเนส (Bolognese)

ส่วนประกอบ	สูตรตวง	น้ำหนัก (กรัม)
1. มะเขือเทศเนื้อสุกจัด	6 ผล	
2. หอมใหญ่หั่นชิ้นเล็ก	1 ผล	
3. แครอทหั่นชิ้นเล็ก	1/2 หัว	
4. เซเลอรี่ลอกเยื่อหั่นชิ้นเล็ก	2 ก้าน	
5. น้ำมันมะกอก	3 ช้อนโต๊ะ	
6. หมูบด	1/2 กิโลกรัม	500
7. กระเทียมกลีบใหญ่สับ	3 กลีบ	
8. โรสแมรี่แห้ง	1/2 ช้อนชา	
9. ไธม์แห้ง	1/2 ช้อนชา	
10. ออริกาโนแห้ง	1/2 ช้อนชา	
11. ใบกระวาน	3 ใบ	
12. ซอสมะเขือเทศ	3/4 ถ้วยตวง	
13. น้ำสต็อก	1 1/2 ถ้วยตวง	
14. โหระพา	2 ก้าน	
15. น้ำตาลทราย		
16. เนยสดชนิดจืด		
17. เกลือและพริกไทยดำบดสำหรับปรุงรส		

วิธีทำ

- ตั้งหม้อน้ำบนไฟกลาง รอไว้ ใช้มีดเจาะส่วนหัวออกและบากก้นมะเขือเทศเป็นรูปกากบาท พอน้ำเดือด นำมะเขือเทศลงลวกนาน 20-30 วินาที จนเปลือกมะเขือเทศล่อนออกจากเนื้อ ตักขึ้นแช่ในอ่างน้ำเย็นจนเย็นสนิท ลอกเปลือกมะเขือเทศ ผ่าเอาแกนกลางและเมล็ดออก สับเนื้อมะเขือเทศพอหยาบ เตรียมไว้
- ทำซอสโบลอนเนสโดย ปั่นหอมใหญ่ แครอทและเซเลอรี่ในเครื่องปั่นอาหารพอหยาบ พักไว้ ตั้งกระทะบนไฟกลาง ใส่น้ำมันมะกอก พอน้ำมันร้อน ใส่ผักที่ปั่นไว้ลงผัดจนสุกนุ่ม ปรุงเกลือและพริกไทยเล็กน้อย ใส่น้ำมันหมู ผัดให้พอสุก ใส่กระเทียมสับ โรสแมรี่ ไธม์



ซอสเพสโต อะลา จีโนเวสซี (Pesto alla Genovese)

ส่วนประกอบ	สูตรตวง	น้ำหนัก (กรัม)
1. กระเทียมกลีบใหญ่แกะเปลือก	6 กลีบ	10
2. โหระพาเด็ดใบ	2 ถ้วยตวง	100
3. อัลมอนด์อบ	1/4 ถ้วยตวง	20
4. พาร์มีซานชีสขูดละเอียด	1/3 ช้อนชา	30
5. เกลือสมุทร	1/2 ช้อนชา	375
6. พริกไทยดำป่น	1/4 ช้อนชา	
7. น้ำมันมะกอก	1/2 ถ้วยตวง	

วิธีทำ

1. ผสมน้ำมันมะกอกเกลือพริกไทยกระเทียมลงในอ่างผสม
2. ลวกใบโหระพาหรือบางคนอาจใช้วิธีการทอดใส่ลงในซามผสมของน้ำมันมะกอกผสมพอเข้ากัน
3. นำส่วนผสมใส่เครื่องบดสับปั่นพอละเอียด
4. นำออกจากเครื่องสับผสมเติมพาร์มีซานชีสผสมให้เข้ากันชิมรสสามารถปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยเพิ่มเติมหากชอบเปรี้ยวสามารถเติมน้ำส้มสายชูหมักหรือน้ำเลมอนได้ตามชอบ
5. นำเส้นพาสต้าที่ต้มสุกล้มคลุกกับซอสเพสโตได้ขณะร้อนจัดเสิร์ฟทันที
6. ผสมน้ำมันมะกอกเกลือพริกไทยกระเทียมลงในอ่างผสม

บันทึกเพิ่มเติม



สลัดสวนดอกไม้

1) น้ำสลัดชั้น

2) น้ำสลัดใส

ส่วนประกอบ	สูตรตวง	น้ำหนัก (กรัม)
1. ผักกาดโรเมนคอส (Cos Lettuce) หรือผักสลัด ตามชอบ		
2. ดอกไม้กินได้ ตามชอบ		
ส่วนประกอบ น้ำสลัดชั้น		
1. ไข่ไก่	1 ฟอง	
2. เกลือ	1 ช้อนชา	
3. น้ำเลมอน	1 ผล	
4. ผิวเลมอน	1 ผล	
5. พริกไทยป่น	1/4 ช้อนชา	
6. น้ำมันพืช	1/2 ถ้วยตวง	
7. มัสตาร์ด	2 ช้อนชา	

วิธีทำ

ผสมไข่ไก่ เกลือ น้ำและผิวเลมอน พริกไทยป่น และมัสตาร์ดใส่ลงในโถปั่น ปั่นจนส่วนผสมเข้ากัน รินน้ำมันพืชใส่ทีละน้อยๆ จนกระทั่งหมด ได้น้ำสลัดชั้นที่มีลักษณะข้นเป็นครีม

บันทึกเพิ่มเติม
