1. ยำแอปเปิ้ลเขียว (ราศีมังกร)

วัตถุดิบ

- แอปเปิ้ลเขียวลูกใหญ่ 1 ลูก

- พริกขี้หนู ตามชอบ

- หัวหอมแดง 3 - 4 หัว

- กุ้งแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ

- ผักชี 1 ต้น

- ไข่ไก่ ตามชอบ (สำหรับกินกับยำแอปเปิ้ล)

- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

- น้ำมะนาว ½ ช้อนโต๊ะ

- น้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ

- เกลือ เล็กน้อย

วิธีทำ

- แอปเปิ้ลและผักต่างๆ ล้างทำความสะอาดเตรียมไว้ กุ้งแห้งนำไปโขลกให้ละเอียด นำน้ำเย็นใส่ชามขนาดใหญ่ เติมเกลือลงไป ½ ช้อนชา

- แอปเปิ้ลปอกเปลือก ฝานเป็นชิ้นบางๆ แล้วซอยเป็นเส้นๆ นำไปแช่ในน้ำเกลือประมาณ 10- 15 นาที ล้างน้ำเย็น แล้วสะเด็ดน้ำพักไว้

- ทำน้ำยำโดยนำเครื่องปรุงต่างๆ น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำปลา และพริกผสมเข้าด้วยกัน ชิมรสตามชอบ นำแอปเปิ้ลและผักต่างๆ ที่ซอยไว้ใส่ลงไป เคล้าให้เข้ากัน โรยด้วยกุ้งแห้ง ตักใส่จานกินกับไข่ต้ม

2. สเต๊กปลาดอรี่กับเผือกต้ม (ราศีกุมภ์)

วัตถุดิบ

* ปลาดอรี่ชิ้นใหญ่ 2 ชิ้น
* เกลือและพริกไทยดำ (สำหรับหมัก)
* เผือกต้ม 100 กรัม
* มะเขือเทศราชินี 4-5 ลูก
* ผักสลัด

วิธีทำ

* ซับเนื้อปลาให้พอแห้ง ใช้ไฟกลางใส่น้ำมันเล็กน้อย ตามด้วยเนื้อปลาดอรีลงไป
* ให้รอจนกระทั่งปลาเซ็ตตัว บริเวณเนื้อรอบนอกแห้งกรอบ ค่อยกลับด้าน โดยใส่เลมอนลงไปกริลล์ด้วยเพื่อเพิ่มเสน่ห์ด้วยกลิ่นหอม ๆ และรสเปรี้ยวจากเลมอน
* พอปลาสุก จัดใส่จาน โรยเกลือและพริกไทยดำป่นเล็กน้อย
* จัดเผือกต้ม ผักสลัด และมะเขือเทศราชินีใส่จาน จะได้ความหอมจากเผือกต้ม ความหวานอมเปรี้ยวนิด ๆ จากมะเขือเทศราชินี และความกรอบจากผักสลัด

3. ผักโขมผัดไข่ (ราศีมีน)

วัตถุดิบ

* ผักโขมแช่แข็ง 7 ก้อน
* ไขไก่ 1 ฟอง
* กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
* น้ำตาล 1 ช้อนชา

วิธีทำ

* ใส่น้ำมันเล็กน้อยในกะทะ เจียวกระเทียมพอเริ่มหอม
* ใส่ไข่ลงไปผัดจนเริ่มสุก ใส่ผักโขมลงผัดเคล้าให้เข้ากันสักพัก
* ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย และน้ำปลา ผัดต่อไปจนเริ่มแห้ง

4. ขนมกล้วย (ราศีเมษ)

วัตถุดิบ

* กล้วยน้ำว้า 10 ใบ บดละเอียด
* แป้งข้าวเจ้า 1 ถ้วยตวง
* แป้งมัน 1/4 ถ้วยตวง
* น้ำตาล 1 1/4 ถ้วยตวง
* เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
* หัวกะทิ 1/2 ถ้วยตวง
* เนื้อมะพร้าวขูด 2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

* นำส่วนผสมทุกอย่างใส่ลงไปในชามผสม เหลือเนื้อมะพร้าวไว้ 1/4 เอาไว้โรยหน้าในตอนท้าย นวดส่วนผสมทั้งด้วยมือจนเข้ากันเป็นเนื้อเดียว
* ตักส่วนผสมลงไปในภาชนะที่เตรียมไว้ แต่จะให้ดีใช้กระทงใบตองดีกว่า เพื่อเพิ่มความหอมคงคอนเซปต์ของขนมไทย เสร็จนำมะพร้าวขูดที่เหลือโรยหน้าขนม
* นำไปนึ่งหรือนำไปอบก็ได้เช่นกัน ใช้ความร้อนประมาณ 180 องศาเซลเซียส ใช้เวลา 30 นาที
* เสร็จยกลงหม้อนึ่งจัดจานเสิร์ฟ ขนมกล้วยนี้จะทานตอนร้อนหรือตอนเย็นก็ได้อร่อยเหมือนกัน

5.เชอร์รี่โคโคนัทบาร์ (ราศีพฤษภ)

วัตถุดิบ

* เนื้อเชอร์รี่สดหรือแช่แข็งก็ได้ 300 กรัม
* มะพร้าวป่นส่วนที่1 3 ถ้วยตวง
* น้ำมันมะพร้าวส่วนที่1 2/3 ถ้วยตวง
* ดาร์คช็อคโกเล็ต 300 กรัม
* นำ้ผึ้ง 6 ช้อนโต๊ะ
* กลิ่นวนิลา 2 ช้อนชา
* เกลือป่น 1 หยิบมือ
* น้ำมันมะพร้าวส่วนที่2 1 ช้อนโต๊ะ
* มะพร้าวป่นสำหรับโรยหน้า 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

* เตรียมถาดขนาด 9x9 รองกระดาษไข
* ละลายช็อคโกเล็ต 150 กรัม (ละลายด้วยไมโครเวฟแค่ 2 นาที) เมื่อช็อคโกแลตละลายดีแล้วนำมาเทใส่ถาดที่เตรียมไว้ จากนั้นนำแช่ตู้เย็นให้เช็ตตัว
* นำหม้อตั้งไฟกลาง ใส่เชอร์รี่, นำ้ผึ้ง และเกลือป่นลงไป ต้มให้พอเดือด เทใส่เครื่องปั่น ปั่นให้เชอร์รี่เป็นชิ้นเล็กลง แล้วเทกลับใส่หม้อใบเดิม ตั้งไฟกลาง
* เติมมะพร้าวป่นลงในหม้อคนให้เข้ากัน ตามด้วยน้ำมันมะพร้าวส่วนที่1 และกลิ่นวนิลา คนให้เข้ากันนาน 2 นาที แล้วปิดเตา พักให้อุ่นลง
* นำเชอร์รี่กวนที่ยังอุ่นอยู่เทใส่ถาดที่รองด้วยช็อคโกเล็ตในขั้นตอนแรก เกลี่ยให้ทั่ว นำแช่ตู้เย็นต่ออีก 1/2 ชม.
* เมื่อแช่เชอร์รี่ครบ 1/2 ชม. แล้ว นำช็อคโกเล็ต 150 กรัมที่เหลือผสมกับน้ำมันมะพร้าวส่วนที่2 แล้วนำไปละลาย จากนั้นนำช็อคโกเล็ตละลายเทใส่ถาดเชอร์รี่ เกลี่ยให้ทั่ว โรยหน้าด้วยมะพร้าวป่นเล็กน้อยเพื่อความสวยงาม นำเข้าตู้เย็นอีกรอบจนเช็ตตัว
* นำออกจากตู้เย็น พักไว้ 3-4 นาที ตัดชิ้นให้สวยงาม

6.กรีกสลัด (ราศีเมถุน)

วัตถุดิบ

* หอมแดงหั่นตามขวาง 1 หัว
* มะเขือเทศหั่นตามยาว 3 ลูก
* แตงกวาหั่นสไลด์ 1 ลูก
* ผักกาดแก้วหัวย่อมๆหั่นชิ้นพอคำ 1 หัว
* เฟสต้าชีส หั่นเต๋า 1 ห่อ
* พริกหวานแดงหั่น 1 ลูก
* มะกอกดองเกลือ
* น้ำสลัดบาซามิค

วิธีทำ

* ล้างผักทั้งหมด ผักที่มีเปลือกให้ปอกเปลือกออก
* หั่นมะกอกครึ่งหนึ่งและหั่นผักทั้งหมดเป็น สี่เหลี่ยมขนาดเล็ก
* ผสมผักกับมะกอกปรุงรสด้วยน้ำมันเครื่องเทศน้ำสลัดบาซามิค (สามารถแทนด้วยน้ำมะนาวได้)
* หั่นชีสเป็นก้อนโรยบนสลัด พร้อมรับประทาน

7.ซุปฟักทอง (ราศีกรกฏ)

วัตถุดิบ

* ฟักทองครึ่งลูก
* แครอท 1 หัว
* หอมหัวใหญ่ 1 หัว
* นมอัลมอนด์รสธรรมชาติ 1 กล่อง
* เกลือ
* พริกไทย
* น้ำมันมะกอก 1 ช้อนชา

วิธีทำ

* หั่นฟักทอง แครอท เป็นชิ้นๆ ชิ้นพอประมาณ แล้วนึ่ง หรือ ต้มจนสุก พักไว้
* หั่นหัวหอมเป็นชิ้นเล็กๆ ตั้งกระทะไฟกลางใส่น้ำมันมะกอก แล้วเอาลงไปผัดในกระทะ จนหัวหอมสุก
* ใส่แครอท และฟักทองลงไปผัดกับหัวหอม ให้เข้ากัน
* ใส่น้ำสะอาดลงไปให้ท่วมวัตถุดิบทั้งหมด พร้อมคนไปเรื่อยจนนิ่ม
* ยกลงจากเตา พักไว้สักครู่ให้หายร้อน
* นำทุกอย่างเทลงเครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด จนเนื้อเนียนเข้ากันดี
* ตั้งกระทะไฟอ่อนๆ แล้วเทวัตถุดิบทุกอย่างลงไป เคี่ยวพร้อมคนตลอดสักครู่นึง
* ใส่นมอัลมอนด์ลงไป ปรุงรสด้วย เกลือ พริกไทย คนให้เข้ากัน ยกลงจากเตา พร้อมเสริฟ

8.ผัดเปรี้ยวหวานทะเล(ราศีสิงห์)

วัตถุดิบ

* ปลาหมึกกล้วย 100 กรัม
* กุ้งสด 100 กรัม
* เนื้อปลากะพง 100 กรัม
* น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
* ซีอิ๊วขาว 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ
* ซอสมะเขือเทศ 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
* สับปะรดหั่นเต๋า 30 กรัม
* หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า 30 กรัม
* พริกหวานหั่นเต๋า 30 กรัม
* มะเขือเทศหั่นเสี้ยว 30 กรัม

วิธีทำ

* นำกระทะขึ้นตั้งไฟกลาง ใส่น้ำมันพืชลงไป รอจนน้ำมันร้อน
* จากนั้นใส่กระเทียมสับลงไปผัดจนเหลืองหอม ตามด้วยปลาหมึก กุ้งสด และปลากะพง ผัดจนสุก
* ใส่มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ พริกหวาน และสับปะรดลงไป ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย และซอสมะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน
* ตักลงบนจานที่เตรียมไว้ พร้อมเสิร์ฟ

9.คุ้กกี้ข้าวโอ๊ตลูกเกด (ราศีกันย์)

วัตถุดิบ

* ลูกเกด 100 กรัม
* ข้าวโอ๊ต 250 กรัม
* แป้งสาลีอเนกประสงค์ 100 กรัม
* เบกกิ้งโซดา 1/2 ช้อนชา
* เกลือป่น 1/4 ช้อนชา
* เนยเค็ม (อุณหภูมิห้อง) 150 กรัม
* น้ำตาลไอซิ่ง 125 กรัม
* ไข่ไก่ 1 ฟอง
* กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา
* ผงอบเชย 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

* แช่ลูกเกดในน้ำร้อนประมาณ 10 นาที ผสมแป้งที่ร่อนพร้อมเบกกิ้งโซดา เกลือป่น และผงอบเชยลงไปในข้าวโอ๊ต พักไว้
* ตีเนยกับน้ำตาลไอซิ่งจนเป็นครีม หลังจากนั้นใส่ไข่ไก่กับกลิ่นวานิลลา ตีจนเข้ากัน ใส่ของแห้งที่ผสมพักไว้ลงไปในโถเนย แบ่งใส่สัก 2-3 รอบ ตีพอเข้ากัน
* นำลูกเกดไปกรองน้ำออก ใส่ลูกเกดลงไป คลุกให้เข้ากัน
* ตักคุกกี้ใส่ถาดที่จะอบ อบที่อุณหภูมิ 170-175 องศาเซลเซียส ประมาณ 18-20 นาที ถ้าชอบกรอบๆ ลดอุณหภูมิลงเหลือ 160 องศาเซลเซียส แล้วอบต่ออีก 5-10 นาที พออบเสร็จแล้วก็นำคุกกี้มาพักบนตะแกรงให้เย็นสนิท

10.ปลานิลทอดแมคคาเดเมีย (ราศีตุลย์)

วัตถุดิบ

* ปลานิลแล่ชิ้น 4 ชิ้น
* หน่อไม้ฝรั่ง 10 ต้น
* แมคคาเดเมียอบสุก บุบหยาบ 1/2 ถ้วยตวง
* ขนมปังป่น 1/2 ถ้วยตวง
* พริกป่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
* พริกไทยป่น 1/4 ช้อนชา
* ไข่ไก่ตีพอแตก 1 ฟอง
* น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ
* ข้าวสวย
* มะนาวหั่นชิ้น

วิธีทำ

* ผสมแมคคาเดเมีย ขนมปังป่น พริกป่น เกลือป่น และพริกไทยป่น เข้าด้วยกัน
* นำเนื้อปลานิลชุบลงในไข่ไก่ จากนั้นนำมาชุบส่วนผสมในข้อที่ 1 ให้ทั่ว พักไว้
* ตั้งกระทะใส่น้ำมันมะกอกพอร้อน นำเนื้อปลาลงทอดจนสุกทั้งสองด้าน ใช้ไฟอ่อน ตักขึ้นพักไว้
* นำหน่อไม้ฝรั่งลงผัดในกระทะจนสุก จัดเสิร์ฟพร้อมกับเนื้อปลา ข้าวสวย และมะนาว

11.สลัดโรลปูอัด (ราศีพิจิก)

วัตถุดิบ

* พริกชี้ฟ้า (เขียว) 6-8 เม็ด
* กระเทียม 5 กลีบ
* รากผักชี (หั่น) 3 ราก
* น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาล 2 ช้อนชา
* ใบเมี่ยงญวน
* ผักกาด
* ปูอัด
* แครอท
* แตงกวาญี่ปุ่น

วิธีทำ

* ทำน้ำจิ้มสลัดด้วยพริกชี้ฟ้า กระเทียม รากผักชี น้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลทราย ปั่นรวมกัน
* นำใบเมี่ยงญวนไปแช่น้ำให้นิ่ม แล้วนำมาห่อกับผักกาด ปูอัด แครอทและแตงกวา ม้วนให้แน่น
* ผ่าโรลเป็น 3 ท่อน จัดเรียงบนจานเสิร์ฟพร้อมกับน้ำจิ้ม

12.ส้มตำ (ราศีธนู)

วัตถุดิบ

* มะละกอดิบหั่นฝอย 2 ถ้วยตวง
* แครอทหั่นฝอย 1/2 ถ้วยตวง
* ถั่วฝักยาว 1/2 ถ้วยตวง (หั่นความยาวประมาณ 1" )
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 1 1/2 ช้อนโต๊ะ (ถ้าไม่มีสามารถใช้น้ำตาลทรายแทนได้)
* น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
* มะเขือเทศ 1/2 ถ้วยตวง (หั่นครึ่ง)
* กุ้งแห้ง 1/3 ถ้วยตวง
* ถั่วลิสง 1/4 ถ้วยตวง
* พริกขี้หนู 10 เม็ด (ปรับเพิ่ม/ลด ตามความต้องการ)
* กระเทียมสด 5 กลีบ

วิธีทำ

* ใส่กระเทียมและพริกลงในครก ใช้สากตำพอแหลก จึงใส่กุ้งแห้งและตำต่อไปอีกสักพัก
* ใส่น้ำตาลปี๊บ ตำต่อจนน้ำตาลละลาย จึงใส่มะละกอฝอย, แครอทฝอย, ถั่วฝักยาว, มะเขือเทศ, ถั่วลิสง ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำมะนาว จากนั้นจึงตำต่อจนส่วนผสมทั้งหมดเคล้ากันทั่ว
* ปรุงรสให้ถูกปากด้วย น้ำตาล, น้ำปลา หรือน้ำมะนาวเพิ่ม รสดั้งเดิมจะมีรสหวาน, เผ็ด และเปรี้ยวพอๆกัน
* ตักใส่จานและโรยหน้าด้วยถั่วลิสง เสิรฟพร้อมผักสด (กะหล่ำปลี, ถั่วฝักยาว, ผักบุ้งไทย, อื่นๆ) และข้าวเหนียวร้อนๆ

ของหวาน

1. บิงซูมะม่วง

วัตถุดิบ

* นมสดรสจืด 400 มล. แบบมีไขมัน
* นมข้นหวาน 1 กระป๋อง
* ไอคกรีมรสนม 1 ถ้วย
* มะม่วงสุก 1 ลูก
* ถุงซิปล็อค

วิธีทำ

* เทนมสดใส่ภาชนะสำหรับผสม
* ตักนมข้นหวาน 4 ช้อนโต๊ะพูนๆ ผสมลงไปในนมสด
* คนให้เข้ากัน จากนั้นเทนมที่ผสมเรียบร้อยแล้วใส่ถุงที่เตรียมไว้ ไล่อากาศออกให้ได้มากที่สุดแล้วปิดปากถุง
* นำถุงไปแช่ช่องฟรีสโดยเอาวางนอนราบไว้
* ตักไอติมที่เตรียมไว้ใส่ถุงเย็นอีกถุงนึง ปั้นเป็นก้อนกลมๆแล้วก็เอาไปใส่ช่องฟรีส
* เช็คถุงนม หากแข็งแล้วให้เอาออกมา ใช้ช้อนกดและสับเพื่อให้มันแตกตัวเป็นเกล็ดละเอียด การกดสับอาจทำให้นมละลายไปส่วนนึง ดังนั้นให้เอาถุงนมกลับเข้าไปแช่ช่องฟรีสอีกรอบ
* ระหว่างนี้เตรียมมะม่วงให้เป็นชิ้นๆลูกเต๋า จากนั้นจึงนำไปใส่ในถ้วยที่เตรียมไว้ นำถุงนมออกมาวางกดสับอีกรอบ
* เทเกล็ดนมแข็งใส่ลงบนถ้วยพร้อมกับมะม่วง และไอศกรีม

2. บัวลอยไข่หวาน

วัตถุดิบ

* แป้งข้าวเหนียว 1 ถ้วย
* น้ำเปล่า 1/4 ถ้วย
* เผือกนึ่งสุก (หรือสีผสมอาหารสีม่วง)
* ฟักทองนึ่งสุก (หรือสีผสมอาหารเหลือง)
* น้ำใบเตยคั้นเข้มข้น (หรือสีผสมอาหารสีเขียว)
* กะทิ 1 ถ้วย
* น้ำตาลทราย 1 ถ้วย
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
* ไข่ไก่

วิธีทำ

* แบ่งแป้งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 นวดผสมแป้งกับน้ำเปล่าและเผือกนึ่งสุก ส่วนที่ 2 นวดแป้งกับน้ำเปล่าและฟักทองนึ่งสุก ส่วนที่ 3 นวดแป้งกับน้ำใบเตย นวดผสมจนเข้ากันเป็นเนื้อเดียว ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ แล้วนำไปคลุกแป้งข้าวเหนียวบาง ๆ เตรียมไว้
* ใส่น้ำกะทิลงในหม้อ เติมน้ำตาลทรายและเกลือป่นคนผสมจนละลาย นำขึ้นตั้งไฟพอเดือด รีบปิดไฟ เตรียมไว้
* ต้มน้ำเปล่าในหม้อจนเดือด นำบัวลอยลงต้มทีละสีจนลอยขึ้นมา จากนั้นตักขึ้นสะเด็ดน้ำ ใส่ลงในถ้วย ตักกะทิที่เตรียมไว้ใส่ลงไป
* ตอกไข่ไก่ใส่ถ้วย ค่อย ๆ เทลงในหม้อน้ำกะทิ รอจนไข่สุกตามชอบ จากนั้นตักใส่ลงในถ้วยบัวลอย พร้อมเสิร์ฟ

3. ลูกชุบ

วัตถุดิบ

* ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่ง
* ถ้วยตวง
* น้ำตาลทราย ¾ ถ้วยตวง (สำหรับกวนถั่ว)
* กะทิ 1 ถ้วยตวง
* เกลือ ½ ช้อนชา
* น้ำ 2 ถ้วยตวง
* ผงวุ้น 3 ช้อนชา
* น้ำตาลทราย ¼ ถ้วยตวง (สำหรับทำวุ้น)
* สีผสมอาหาร

วิธีทำ

* แช่ถั่วในน้ำสะอาด 4-6 ชม. หลังนั้นเทน้ำทิ้งแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2-3 รอบ นึ่งถั่วด้วยไฟแรง เป็นเวลา 20-30 นาที
* ปั่นถั่วนึ่ง น้ำตาลทราย (สำหรับกวนถั่ว) เกลือ และกะทิ เข้าด้วยกันได้เนื้อเนียน
* ตั้งไฟกวนส่วนผสมด้วยไฟอ่อน กวนไปเรื่อย ๆ จนกว่าส่วนผสมไม่ติดไม่พายเป็นอันใช้ได้ พักไว้ให้เย็น อาจจะคลุมด้วยผ้าขาวบางชุบน้ำ เพื่อป้องกันหน้าขนมแห้ง
* นำส่วนผสมมานวดก่อนเล็กน้อยก่อนปั้น แบ่งถั่วกวนมาชิ้นพอดีคำแล้วปั้นจนถั่วกวนหมด
* นำถั่วกวนที่ปั้นแล้วมาชุบสี กลิ้งสีให้ทั่วแล้วพักไว้จนสีแห้ง
* เตรียมน้ำวุ้น โดยตั้งไฟ ใส่น้ำ ผงวุ้น และน้ำตาลทราย (สำหรับทำวุ้น) รอจนส่วนผสมเดือด 3-4 นาที แล้วปิดไฟ ยกลงรอจนน้ำวุ้นอุ่น จึงนำถั่วกวนที่ชุบสีแล้วมาชุบวุ้น
* ทิ้งไว้จนวุ้นแข็งตัว (สัมผัสแล้ววุ้นไม่ติดมือ) จึงนำมาชุบชั้นที่ 2 และ 3

4. ข้าวเหนียวมะม่วงคาเวียร์ คัสตาร์ดใบเตย

วัตถุดิบ

* น้ำใบเตย 100 กรัม
* นมสด 300 กรัม
* น้ำตาลทราย 100 กรัม
* แป้งข้าวโพด 30 กรัม
* ผงวุ้น 1 ช้อนโต๊ะ
* ไข่แดง 2 ฟอง
* เกลือ
* ข้าวเหนียวมูน
* มะม่วงสุกปั่น 100 กรัม
* โซเดียมอัลจิเนต (Sodium alginate) 1 กรัม
* น้ำเปล่า 100 กรัม
* แคลเซียมคลอไรด์ (Calcium chloride) 1 กรัม

วิธีทำ

* ปั่นใบเตย เอาแต่น้ำ
* เอาน้ำใบเตย นมสด น้ำตาลทราย แป้งข้าวโพด ผงวุ้น ไข่แดง และเกลือ ผสมเข้ากัน ตั้งไฟคนจนพอข้น
* ตักข้าวเหนียวมูนลงพิมพ์
* เทคัสตาร์ดใบเตยที่อุ่นลงไป แช่ตู้เย็น 20 นาที
* จากนั้นเอามะม่วงสุกไปปั่น และผสมน้ำเล็กน้อย เทใส่อ่างผสม
* ใส่โซเดียมอัลจิเนต ตีผสมให้เข้ากันแล้วดูดใส่ไซริงค์
* ผสมน้ำเปล่ากับแคลเซียมคลอไรด์ให้เข้ากัน
* หยดมะม่วงลงไป ทิ้งไว้ 1 นาทีจึงเอาไปล้างน้ำสะอาด (เปิดน้ำไหล) แล้วซับให้แห้ง

ของคาว

1. ปอเปี๊ยะกุ้งสด

วัตถุดิบ

* กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลัง 400 กรัม
* หมูสับติดมัน 200 กรัม
* รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมันงา 2 กรัม
* น้ำมันสำหรับทอด 1 ถ้วย
* ไข่ไก่ 1 ฟอง
* แผ่นแป้งปอเปี๊ยะ และแป้งเปียกสำหรับทาตอนห่อ

วิธีทำ

* นำกุ้งกับหมูที่เตรียมไว้ไปแช่ไว้ในตู้เย็นสักพักประมาณ 30 นาที แบ่งกุ้งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนนึ่งนำไปปั่นรวมกับหมูติดมัน อีกส่วนนึ่งหั่นเป็นท่อนๆ
* นำส่วนผสมที่ได้ใส่ในชามผสมใบใหญ่ ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกละเอียด ปรุงรสน้ำมันงา ใส่ไข่ลงไปใช้มือนวดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันจนเหนียวดี
* นำแป้งปอเปี๊ยะวางใส่กุ้งที่ผสมไว้ห่อเป็นแท่ง ทาปลายแท่งด้วยแป้งเปียกห่อจนหมด
* จากนั้นนำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันนำปอเปียะลงทอดในน้ำมันร้อนปานกลางจนสุกเหลือง พักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมันเสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มไก่ หรือน้ำจิ้มบ๊วย

2. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเนื้อสับ

วัตถุดิบ

* เนื้อวัวสับ 200 กรัม
* ซีอิ๊วขาว ½ ช้อนโต๊ะ
* แป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ
* ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ 350 กรัม
* น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
* ซีอิ๊วดำหวาน ½ ช้อนชา
* กระเทียมไทยสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
* หอมใหญ่สับหยาบ ¼ ถ้วย
* มะเขือเทศเฉือนเอาไส้ออกสับหยาบ 1 ถ้วย
* น้ำ ¾ ถ้วย
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
* พริกไทยขาวป่น 1/8 ช้อนชา
* ต้นหอมซอย และใบผักชีสำหรับโรยหน้า

วิธีทำ

* หมักเนื้อวัวกับซีอิ๊วขาว และแป้งมัน คลุกเคล้าจนเข้ากัน แล้วพักไว้
* ตั้งกระทะใส่น้ำมันบนไฟแรง พอร้อนใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัดจนเหลืองกรอบ แล้วใส่ซีอิ๊วดำหวานลงไปเพื่อเพิ่มสีสันให้น่าทาน คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วตักใส่จานเสิร์ฟพักไว้
* จากนั้นลงมือทำน้ำราดก๋วยเตี๋ยวได้เลย ตั้งกระทะใส่น้ำมันบนไฟกลาง ใส่กระเทียมลงเจียวลงผัดจนเหลือง
* ใส่เนื้อวัวที่หมักไว้ลงผัดกับหอมใหญ่จนสุก
* เติมน้ำ รอจนเดือดแล้วใส่มะเขือเทศลงไปต้ม
* ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย และพริกไทยขาว คนให้เข้ากัน พอผักทั้งหมดสุกตามชอบแล้วปิดไฟได้เลย
* ตักน้ำราดบนเส้นก๋วยเตี๋ยว โรยต้นหอมซอย และผักชี เท่านี้ก็ได้อร่อยกับก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับสูตรเด็ดแล้ว

3. ข้าวผัดธัญพืชกับสเต็กปลาแซลมอน

วัตถุดิบ

* ปลาแซลมอน (ชิ้นละ 120-150 กรัม) 2 ชิ้น
* เกลือป่นและพริกไทยดำป่นอย่างละเล็กน้อย
* น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียมกลีบใหญ่สับ 1 ช้อนโต๊ะ
* ถั่วลันเตา แครอทหั่นเต๋า ถั่วแดงต้มสุก แปะก๊วยต้มสุก ลูกเดือยต้มสุก อย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ
* ข้าวสวยหุงสุกแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดาข้ามคืน 2 ถ้วย
* ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาล 2 ช้อนชา
* พริกไทย ¼ ช้อนชา
* ต้นหอมซอย 1 ต้น

วิธีทำ

* ล้างปลาแซลมอนให้สะอาด ซับด้วยกระดาษทิชชู่ให้แห้ง โรยเกลือป่นและพริกไทยดำป่นพอทั่วทั้งสองด้าน
* ใส่น้ำมันพอเคลือบกระทะ นำขึ้นตั้งไฟกลาง พอน้ำมันร้อน ผัดกระเทียมพอหอม ใส่ถั่วลันเตา แครอท ถั่วแดง แปะก๊วย และลูกเดือยต้มสุก ตามด้วยใส่ข้าวสวย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
* ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล และพริกไทย
* เร่งเป็นไฟแรง ใส่ต้นหอม ผัดพอสุก ปิดไฟ ตักใส่จาน
* ตั้งกระทะเทฟลอนบนไฟกลาง ใส่น้ำมันพอเคลือบกระทะ พอน้ำมันร้อน นำปลาแซลมอนลงย่างนาบกระทะให้สุกทั้งสองด้าน ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมข้าวผัดธัญพืช

4. เบอร์ริโต้ลาบซีฟู้ด

วัตถุดิบ

* น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
* กุ้งขาวแกะเปลือกผ่าหลังดึงเส้นดำออก 250 กรัม
* ปลาหมึกหั่นแว่น 100 กรัม
* ซอสพริก 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
* พริกหวานเขียวหั่นเส้น ½ ถ้วย
* มะเขือเทศหั่นเต๋า ½ ถ้วย
* หอมแขกซอย ½ ถ้วย
* แครอทซอย 1 ถ้วย
* กะหล่ำปลีซอย 2 ถ้วย
* แผ่นแป้งตอติญ่าแผ่นเล็ก ขนาด 6 นิ้ว 4 แผ่น

วิธีทำ

* พอน้ำมันร้อนใส่กุ้งและปลาหมึกลงผัดในกระทะจนใกล้สุก
* ปรุงรสด้วย ซอสพริก น้ำตาลทราย ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน
* ใส่พริกหวานเขียวลงผัดจนสุกนิ่มดี แล้วปิดไฟ ยกลงจากเตาได้เลย
* รอให้ส่วนผสมที่ผัดไว้เย็นลงสักเล็กน้อย ค่อยใส่มะเขือเทศ หอมแขกลงคลุกเคล้า เพื่อไม่ให้ผักโดนความร้อนจนนิ่มเละ
* หลังจากเตรียมส่วนผสมไส้เรียบร้อยแล้ว ก็ลงมือทำเบอร์ริโต วางกะหล่ำปลี และแครอทซอยลงบนแผ่นแป้งตอติญ่า ตักไส้ซีฟู้ดวาง แล้วม้วนแผ่นแป้งเข้าหากัน ผ่าครึ่งก่อนเสิร์ฟ

อาหารเพื่อสุขภาพ

1.ซูชิอกไก่

วัตถุดิบ

* เนื้ออกไก่
* แตงกวาญี่ปุ่น
* แครอท
* แบล็คเบอร์รี

วิธีทำ

1.แล่อกไก่แบ่งครึ่ง แต่ไม่ให้ขาด วางแครอทและแตงกวาญี่ปุ่นหั่นยาว ๆ ลงไป ม้วนให้เหมือนซูชิแล้วเอาเชือกหรือด้ายเย็บผ้าพันให้รอบ

2.นำไปกริลล์ในกระทะเทฟล่อนโดยใส่น้ำมัน 1-2 ช้อนชา จนกระทั่งสุก

3.ตัดด้ายออก หั่นเป็นชิ้น ๆ โรยเกลือและพริกไทย บีบมะนาว พร้อมเสิร์ฟ

2.กล้วยน้ำว้าคลุกมะพร้าว

วัตถุดิบ

มะพร้าวขูด

กล้วยหั่นเป็นชิ้นพอคำ

วิธีทำ

1.นำมะพร้าวขูดขาวมาคั่วในกระทะจนเหลืองกรอบ

2.นำกล้วยหั่นเป็นชิ้นพอคำไปคลุกกับมะพร้าวคั่วให้ทั่ว ใช้ไม้ค็อกเทลจิ้มสำหรับเสิร์ฟเป็นคำ ๆ น่ารักน่ามอง และอร่อยอย่าบอกใคร ที่สำคัญทำง่ายสุดๆ

3.ลาบไข่ขาว

วัตถุดิบ

* ไข่ขาว 250 กรัม
* ไก่สับ 100 กรัม
* พริกป่น 2 ช้อน
* น้ำมะนาว 2 ช้อน
* ข้าวคั่ว ครึ่งถ้วย
* หอมแดง ครึ่งถ้วย
* ผักชี เล็กน้อย
* สะระแหน่ เล็กน้อย
* ซีอิ๊วขาวหรือน้ำปลา ตามชอบ

วิธีทำ

* เวฟไข่ขาว 4 นาที
* หั่นไข่ขาวให้เป็นชิ้นพอดีคำ
* รวนไก่สับให้สุก
* คลุกหอมแดง ผักชี สะระแหน่ พริกป่น มะนาว ข้าวคั่ว รวมกับไข่ขาวให้เข้ากัน
* เติมซีอิ๊วขาวหรือน้ำปลาตามชอบ

4.ต้มจืดถั่วงอก

ส่วนผสม

* หมูสันในสับ 150 กรัม
* ซีอิ๊วขาว 1 ช้อน
* พริกไทยขาวป่น ครึ่งช้อน
* หอมใหญ่ ครึ่งหัว
* ถั่วงอกหัวโต 100 กรัม
* ผักชีซอย เล็กน้อย
* รากผักชีบุบ 2-3 ราก
* น้ำซุป 2 ถ้วย
* เกลือ 1 ช้อน

วิธีทำ

* หมักสันในกับพริกไทยขาวและซีอิ๊ว
* ต้มน้ำซุป จนเดือดจัด ใส่รากผักชี หอมใหญ่ลงไป
* ตามด้วยหมูสับที่หมักไว้
* ขยี้ในหม้อให้หมูกระจายออก น้ำในหมูจะได้ออกมา
* พอเดือดอีกรอบ ช้อนฟองดำๆออกทิ้ง
* ใส่ถั่วงอกหัวโตลงไป
* ใสเกลือและผักชีซอยลงไป ตามด้วยพริกไทยตามชอบ

อาหารมังสวิรัติ

1.**ข้าวโพดผัดไข่เค็ม**

วัตถุดิบ

ข้าวโพดหวาน **2 ฝัก**

ไข่เค็ม(ไข่แดง) **4 ลูก**

แป้งข้าวโพด **1 ช้อนโต๊ะ**

น้ำมัน **เล็กน้อย**

วิธีทำ

**1.**แกะข้าวโพดหวานเป็นเม็ดๆ นำไปคลุกกับแป้งข้าวโพด

2.นำข้าวโพดที่คลุกแป้งแล้วไปทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้

3.ตั้งกระทะ เมื่อกระทะร้อน ใส่ไข่เค็ม-ลงไปผัด(บี้ไข่เค็มให้ละเอียด)

4.​ใส่ข้าวโพดลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน ให้ไข่เค็มเคลือบผิวข้าวโพด ตักใส่จานพร้อมเสริฟ

2.**พิซซ่าขนมปัง**

วัตถุดิบ

ขนมปัง

สับปะรด

ชีส

ปูอัดเจ

ซอสมะเขือเทศ

พริกไทย

มะเขือเทศ

วิธีทำ

1.ทาซอสมะเขือเทศลงบนขนมปัง1ด้าน

2.ใส่ปูอัดเจ เห็ด มะเขือเทศ สับปะรดลงไป

3.วางชีสปิดท้าย เตรียมเข้าเตาอบ

4.อุ่นเตาอบ 200-230 องศา 5นาที หลังจากนั้น ใช้ไฟบน 200องศา อบเป็นเวลา 5-10 นาที

3.ผัดไทใส่ไข่

ส่วนผสม

* น้ำมะขามเปียก
* ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก
* น้ำตาลปี๊บ
* ไข่ไก่
* ซีอิ๊วขาว
* หัวไชโป๊ว
* ซอสพริกเจ
* แครอท
* เต้าหู้ก้อน
* ผักชีฝรั่ง
* ถั่วงอก
* น้ำมันมะกอกแบบผัด

วิธีทำ

* นำน้ำตาลปี๊บลงในกะทะเติมน้ำเปล่าเล็กน้อย
* ใส่น้ำมะขามเปียกลงไปคนให้เข้ากัน
* ใส่ซอสพริกเจลงไปเติมซีอิ้วขาวเล็กน้อย
* ใส่นำมันลงกะทะ ใส่หัวไชโป๊ เต้าหู้ แครอท ลงผัดก่อน
* จากนั้นแยกเครื่องไปข้างกะทะ
* นำไข่ลงผัดจากนั้นใส่เส้นลงไปนำน้ำซอสลงคลุกให้เข้ากัน
* เติมผักชีฝรั่งถัวงอก

4.น้ำพริกอ่องเต้าหู้

ส่วนผสม

* เต้าหู้ก้อนสีขาว
* เห็ดนางฟ้า
* เห็ดฟาง
* มะเขือเทศ
* น้ำพริกแดงเจ
* กะปิเจ
* น้ำมันดอกทานตะวัน
* ผักชี
* แตงกวา

วิธีทำ

* พริกแดงโขลกกับกะปิเจเล็กน้อย
* นำเต้าหู้ก้อนมาบี้ๆ
* หั่นพวกเห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า พอหยาบ
* หั่นมะเขือเทศ
* ตั้งน้ำมันนำพริกที่เราโขลกลงกะทะผัดจนพอหอม
* ใส่ทุกอย่างลงไป
* เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย รอสุก
* ใส่เกลือหรือซีอิ๊วขาวตามชอบ

**ฉู่ฉี่ปลาลีน**

**วัตถุดิบ**

**1. เนื้อปลากระพง(หรือตามต้องการ) 2ชิ้น**

**2. พริกแกงเผ็ด 1 ช.ต.**

**3. หางกะทิ 3/4 ถ้วย**

**4. หัวกะทิ 1/4 ถ้วย**

**5. น้ำปลาดี 1 ช.ต.**

**6. น้ำตาลปี๊บ 1 ช.ต.**

**7. พริกชี้ฟ้าหั่นชิ้น 5-6 ชิ้น**

**8. ใบมะกรูดซอย 2 ใบ**

**วิธีทำ**

**1. ล้างทำความสะอาดเนื้อปลาด้วยน้ำเกลือ เพื่อดับคาว แล้วพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ**

**2. ตั้งกะทะ ใส่น้ำมันพอร้อนใส่พริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม พอหอมแล้ว เติมหัวกะทิครึ่งนึงลงไปผัดให้คลุกคลิกๆ พอเข้ากันดีก็เติมหางกะทิลงไป คนให้เข้ากันดี เติมน้ำปลา น้ำตาลปี๊บลงไป ชิมรส ทั้งนี้ทั้งนั้นรสชาดขึ้นอยู่กับพริกแกงที่นำมาใช้**

**3. พอพริกแกงเดือด ใส่เนื้อปลาลงไป แล้วลดไฟ เป็นไฟกลางพอเนื้อปลาสุกก็ตักใส่จานเสิร์ฟ**

**4. ตั้งกะทะเคี่ยวหัวกะทิที่เหลือ สำหรับแต่งหน้า พอข้นได้ที่ตักราดบนเนื้อปลาที่เตรียมไว้**

**5. โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดงหั่น และใบมะกรูดซอย เสิร์ฟพร้อมข้าวกล้องและผักและฝักทองลวกได้เลย**

**ราดหน้าเต้าหู้น้ำแดง**

วัตถุดิบ

1. **ซีอิ๊วดำหวาน 1 ช้อนชา**
2. **เต้าหู้ถั่วเหลืองหั่นชิ้น 1 หลอด**
3. **กระเทียมสับ 2 ช้อนชา**
4. **หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า 2 ช้อนโต๊ะ**
5. **ผงกะหรี่ 1 ช้อนชา**
6. **มะเขือเทศหั่นเต๋า 2 ช้อนโต๊ะ**
7. **เห็ดฟาง 3 ดอก**
8. **เห็ดชิเมจิ 30 กรัม**
9. **น้ำซุปผัก 3/4 ถ้วยตวง**
10. **ซอสเห็ดหอม 1 ช้อนโต๊ะ**
11. **น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา**
12. **ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา**
13. **ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา**
14. **แป้งมันสำปะหลังผสมน้ำเปล่าเล็กน้อย**
15. **ขึ้นฉ่ายหั่นท่อนสั้น ๆ 2 ช้อนโต๊ะ**
16. **น้ำมันพืช**
17. **ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ 150 กรัม**

**วิธีทำ**

1. นำก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่คลุกเคล้าซีอิ๊วดำหวาน ใส่ลงผัดในกระทะพอหอม ใส่จานเตรียมไว้

2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย พอน้ำมันร้อนใส่เต้าหู้ถั่วเหลืองลงจี่จนสุกเหลืองตักขึ้น เติมน้ำมันพืชอีก 1 ช้อนโต๊ะ ใส่กระเทียมลงผัดพอหอม ใส่หอมหัวใหญ่ลงผัดจนสุกใส ใส่ผงกะหรี่ลงผัดพอหอม

3. ใส่มะเขือเทศ เห็ดฟาง และเห็ดชิเมจิ ผัดพอสุก เติมน้ำซุปผัก ปรุงรสด้วยซอสเห็ดหอม น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว และซอสปรุงรส พอเดือดเติมแป้งมัน คนจนสุกข้นเล็กน้อย ใส่ขึ้นฉ่าย ตักราดบนเส้นใหญ่ที่เตรียมไว้ จัดเสิร์ฟ