



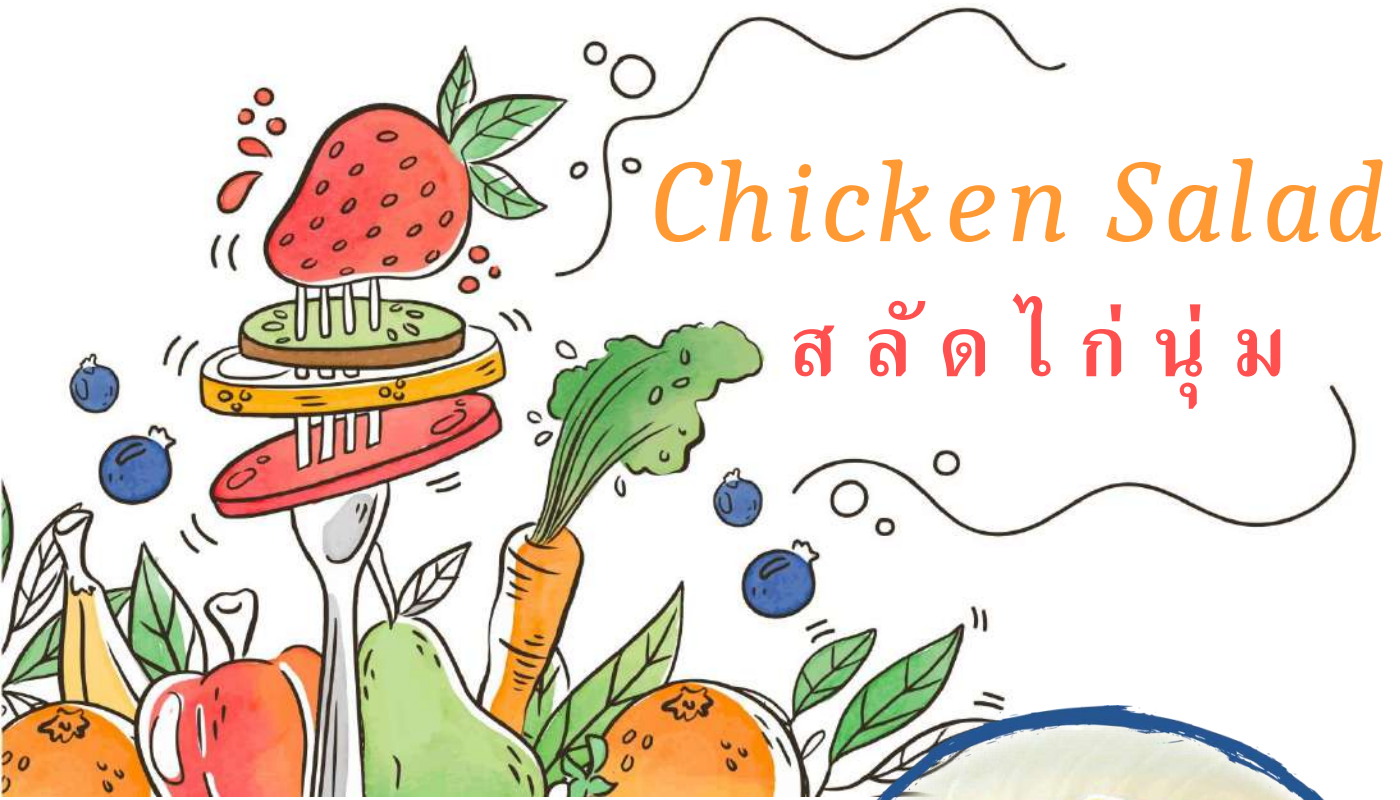
# BNH BOOST-UP FOOD

สูตรอาหารสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก

โดยคุณชีเอะ ยาซุมิโระ หรือคุริโกะ

Cooking Specialist & Nursing Care Food Advisor

Ms. Chie Yasumori, or Curiko



# Chicken Salad

## สลัดไก่นุ่ม

- ประกอบไปด้วย 2 ส่วนคือ แผ่นเนื้อไก่ และน้ำราด
- ในอัตราส่วนนี้จะได้สลัดไก่ 365 กรัม และน้ำราด 160 กรัม



### ข้อมูลผู้แพ้

มีแป้งสาลี, ผลิตภัณฑ์จากนมวัว, ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง, ไข่ไก่, งา, แอลกอฮอล์



SESAME



GLUTEN



MILK



SOYA



EGGS



ALCOHOL

# ส่วนผสม และ วิธีทำเนื้อไก่

## แผ่นเนื้อไก่ ส่วนผสม A

- เนื้อไก่บด 100 กรัม
- หอมใหญ่สับ 40 กรัม
- มายองเนส 12 กรัม
- ไข่ไก่ 80 กรัม
- ครีมสด 24 กรัม
- สาเกญี่ปุ่น 4 กรัม
- เกลือ 1.6 กรัม

## แผ่นเนื้อไก่ ส่วนผสม B

- มันฝรั่งปอกเปลือก 80 กรัม
- ชูตฝอย
- Fu กลูเตนข้าวสาลี 14 กรัม (ชนิดผง)

## วิธีทำแผ่นเนื้อไก่

1. นำส่วนผสม A ทั้งหมดไปบดละเอียดในเครื่องบดอาหารจนส่วนผสมเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
2. ผสมส่วนผสม B ให้เข้ากัน
3. นำส่วนผสม A และ B ที่ได้ มารวมกัน และผสมให้เข้ากัน
4. นำถาดมาวางกระดาษสีที่ตัดเป็นขนาด 7x15 ซม ตรงกลางถาด ซึ่งพลาสติกใส ห่ออาหารบนถาด และวางลงบนเครื่องชั่งน้ำหนัก ตั้งเครื่องชั่งที่ 0 จากนั้นจึงตักส่วนผสมที่เตรียมไว้ให้ตรงแผ่นกระดาษ ชั่งให้ได้น้ำหนัก 50 กรัม (ภาพ a)
5. ห่อส่วนผสมเนื้อไก่ด้วยแผ่นพลาสติกใส (ภาพ b) โดยห่อตามรูปกระดาษสีที่วางบนถาด
6. กดด้วยถาดให้เนื้อไก่แผ่กระจายให้ทั่วและหนาเท่า ๆ กันทั้งแผ่น
7. นำไปอบให้ร้อนในไมโครเวฟ ด้วยความร้อน 600 วัตต์ เป็นเวลา 50 วินาทีต่อถาด แล้วปล่อยให้เย็นลง หรืออบ/นึ่งด้วยเครื่องอบไอน้ำเป็นเวลา 2 นาที แล้วปล่อยให้เย็น
8. สามารถเก็บรักษาได้ด้วยการแช่แข็งได้ทั้งในแบบดิบและแบบสุกแล้ว



## หมายเหตุ

- แผ่นเนื้อไก่สามารถนำไปใช้ประกอบอาหารได้หลากหลายชนิดหลังจากทำให้สุกแล้ว
- ส่วนผสมเนื้อไก่อันนี้ยังสามารถใช้เป็นส่วนผสมในไส้เกี้ยวได้อีกด้วย
- ข้อควรระวังในการใส่ Fu ควรใส่ท้ายสุด เนื่องจากหากใส่ Fu ตั้งแต่ต้น เนื้อของส่วนผสมจะหนาและหนักขึ้น ทำให้ไม่สามารถผสมส่วนที่เป็นเนื้อและหัวหอมให้เข้ากันได้ดี

# ส่วนผสม และ วิธีทำน้ำราด

## ซอส Bang Bung Gii

- |                                  |                |                 |                |
|----------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| • ครีมขาวอบ                      | 4 ช้อนโต๊ะ     | • น้ำมันพริก    | 1 ช้อนโต๊ะ     |
| • น้ำร้อน                        | 2 ช้อนโต๊ะ     | • น้ำมันงา      | 2 ช้อนโต๊ะ     |
| • น้ำตาล                         | 2 ช้อนโต๊ะ     | • ซอสถั่วเหลือง | 2 ช้อนโต๊ะ     |
| • น้ำส้มสายชูหมัก<br>จากแอปเปิ้ล | 1 ช้อนโต๊ะ     | • น้ำขิงสด      | 1 1/3 ช้อนโต๊ะ |
| • ซอสถั่วเหลือง                  | 2 ช้อนโต๊ะ     | • น้ำมันพริก    | 1 ช้อนโต๊ะ     |
| • น้ำขิงสด                       | 1 1/3 ช้อนโต๊ะ | • น้ำมันงา      | 2 ช้อนโต๊ะ     |

วิธีทำซอส ผสมส่วนผสมตามลำดับ และคนให้เข้ากัน

ทานคู่กับมะเขือเทศ ปริมาณตามชอบ หากผิวมะเขือเทศทานยากให้ลอกเปลือกมะเขือเทศออกแล้วนำไปต้มในน้ำเดือดทิ้งไว้ในน้ำเย็นประมาณ 5 วินาที ผานมะเขือเทศเป็นชิ้นพอดีคำแล้วจึงเสิร์ฟบนจาน

## อุปกรณ์สำหรับทำแผ่นเนื้อไก่

- |                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| • ถาดขนาด 21x17 ซม. จำนวน 2 ถาด | • ไม้พายยาง 1 ชิ้น |
| • ถ้วยแก้ว 1 ใบ                 | • เครื่องปั่นอาหาร |
| • ถ้วยแก้ว (ไซส์ M) จำนวน 2 ใบ  | • เครื่องอบ/นึ่ง   |
| • ถ้วยแก้วขนาดเล็ก จำนวน 5 ใบ   | • พลาสติกห่ออาหาร  |
| • ตาชั่ง (แสดงผลที่ 0)          |                    |

# อุปกรณ์สำหรับทำแผ่นเนื้อไก่

シート肉

ถาดขนาด 21x17 ซม. จำนวน 2 ถาด

ถ้วยแก้ว 1 ใบ

ถ้วยแก้วขนาดเล็ก จำนวน 5 ใบ

ไม้พายยาง 1 ชิ้น

ถ้วยแก้ว (ไซส์ M) จำนวน 2 ใบ

ตาชั่ง (แสดงผลที่ 0)

อุปกรณ์อื่นๆ

- เครื่องปั่นอาหาร
- เครื่องอบ/นึ่ง
- พลาสติกห่ออาหาร

フォトスキャン by Google フォト



- เป็นการนำเนื้อกุ้ง ปลาแผ่นญี่ปุ่น (Hampan) และ ส่วนผสมอื่น ๆ มาดบั่นให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน ขึ้นรูปเป็นตัวกุ้ง และนำไปทอด รับประทานคู่กับ ทาร์ทาร์ซอส
- ในอัตราส่วนด้านล่างนี้ จะได้กุ้งประมาณ 16 ชิ้น



### ข้อมูลผู้แพ้

มีแป้งสาตี, ผลิตภัณฑ์จากนมวัว, กุ้ง, ไข่ไก่, งา, แอลกอฮอล์



SESAME



GLUTEN



MILK



EGGS



CRUSTACEANS



ALCOHOL

# ส่วนผสม และ วิธีทำเนื้อกุ้ง

## ส่วนผสมกุ้งนุ่ม

- กุ้งแกะเปลือก 200 กรัม
- ปลาแผ่นญี่ปุ่น (Hampen) 100 กรัม
- มายองเนส 12 กรัม
- กุ้งแห้ง 4 กรัม
- สาเกญี่ปุ่น 20 กรัม
- Fu กุ้งเตนข้าวสาตี 14 กรัม (ชนิดผง)

## ส่วนผสมแป้งทอด

- แป้งสาตี ตามความเหมาะสม
- ไข่ไก่ ตามความเหมาะสม
- กุ้งแห้งป่น 24 กรัม
- แป้งขนมปังป่นละเอียด ตามความเหมาะสม
- น้ำมันสำหรับทอด ตามความเหมาะสม

## วิธีการทำตัวกุ้ง

1. บดกุ้งแห้งร่วมกับ Fu ด้วยเครื่องบดอาหารให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
2. ตัดปลาแผ่นญี่ปุ่นให้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด 1.5 ซม. นำไปต้มในน้ำเดือดเป็นเวลา 2 นาที เสร็จแล้วนำขึ้นมาพักให้เย็นบนกระดาษ ซับให้ละเอียด
3. หั่นกุ้งเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วผสมกับส่วนผสมทั้งหมดยกเว้น FU บดส่วนผสมให้เข้ากันด้วยเครื่องบดอาหาร จากนั้นจึงใส่ FU เป็นชิ้นตอนสุดท้าย แล้วคนให้เข้ากันด้วยไม้พาย



## วิธีขึ้นรูปตัวกุ้ง:

1. วางจานลงบนเครื่องชั่งและตั้งให้หน้าจอแสดงน้ำหนักที่ 0
2. นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ใส่ลงในถุงบีบ แล้วบีบส่วนผสมให้เป็นท่อนๆ จินตนาการถึงรูปร่างของกุ้ง แต่ละตัวความยาวประมาณ 7 ซม. น้ำหนัก 22 กรัม
3. วางหางของกุ้งไว้ที่ส่วนปลาย
4. ทอดด้วยแผ่นทำอาหารอย่างเบามือ จากนั้นนำไปอบในไมโครเวฟด้วยความร้อน 500 วัตต์ เป็นเวลา 25 วินาที ต่อ 2 ชิ้น หรือ ใช้ความร้อน 800 วัตต์ เป็นเวลา 20 วินาที แล้วปล่อยให้เย็น หรืออบ/นึ่งด้วยเครื่องอบไอน้ำเป็นเวลา 2 นาที

## หมายเหตุ

\*หากไม่ได้ใช้งานทันที หลังจากเย็นลงให้ใส่ลงในถุงซิปล็อคสุญญากาศแล้วเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง

## การทอดกุ้ง

1. หากแช่แข็งกุ้งไว้ให้ปล่อยกุ้งให้หายเย็นที่อุณหภูมิห้อง แล้วอุ่นด้วยความร้อนที่ละ 2 ตัว ในเตาอบไมโครเวฟ 600w เป็นเวลา 30 วินาทีและปล่อยให้เย็น
2. นำกุ้งแห้งป่นกับแป้งขนมปังป่นมาบดรวมกัน ด้วยเครื่องปั่นอาหาร
3. นำกุ้งชุบแป้งสาลี ชุบไข่ และชุบแป้งขนมปังผสมกุ้งป่น
4. ทอดด้วยน้ำมัน 180 องศา จนสุกสีเหลืองทอง
5. ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน เสิร์ฟพร้อมกับซอสมะเขือเทศ และผักตามชอบ หรือทานคู่กับทาร์ทาร์ซอส

## ส่วนผสม และ วิธีทำทาร์ทาร์ซอส

### ส่วนผสมทาร์ทาร์ซอส

• ไข่ต้ม	1 ฟอง	• นมข้นจืด	4 กรัม
• หอมใหญ่สับ	10 กรัม	• มัสตาร์ด	5 กรัม
• ผักดองสับ	10 กรัม	• น้ำเลม่อน	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา
• พาสลีย์สับ	3 กรัม	• เกลือ	0.6 กรัม
• มายองเนส	30 กรัม	• พริกไทย	เล็กน้อย

### วิธีทำทาร์ทาร์ซอส

1. ต้มไข่ให้สุก
  - ใส่ไข่ที่แช่เย็นไว้ลงในหม้อ เติมน้ำให้ท่วม ตั้งทิ้งไว้ 10 นาทีที่อุณหภูมิห้อง
  - เปลี่ยนน้ำใหม่ แล้วตั้งไฟแรง ต้มให้เดือดประมาณ 9 นาที
  - นำไข่ที่ต้มแล้วมาทำให้เย็นทันทีด้วยการแช่น้ำเย็นจัด
2. แยกไข่แดงกับไข่ขาวออกจากกัน สับไข่ขาวเป็นชิ้นเล็กๆ
3. นำพาสลีย์สับและหอมใหญ่สับแช่น้ำแล้วเทน้ำออก
4. ผสมไข่แดงกับมายองเนสในชาม คนให้เข้ากันด้วยไม้พาย จากนั้นจึงเติมไข่ขาวสับและส่วนผสมอื่นๆ



# อุปกรณ์





# Strawberry Mousse

## มูสสตรอเบอร์รี่

- มูสสตรอเบอร์รี่ (Strawberry Mousse) เป็นของหวานที่ใช้ผลไม้ตามฤดูกาล ใช้เจลลี่เพื่อให้ทานง่าย ไม่สำลัก และยังสามารถปรับเปลี่ยนเป็นผลไม้ที่ท่านชื่นชอบได้ตามต้องการ
- ในอัตราส่วนด้านล่างนี้สำหรับมูสสตรอเบอร์รี่ 2 แก้วเล็ก



MILK

ข้อมูลผู้แพ้  
มีผลิตภัณฑ์จากนมวัว

# ส่วนผสม และ วิธีทำ

## ส่วนผสม

- สตรอปเบอร์รี่สด หรือแช่แข็ง 90 กรัม
- น้ำเลม่อน 5 กรัม
- น้ำตาล 30 กรัม
- ครีมสด 60 กรัม
- ผงวุ้น (Nursing Food Gelling Agent) 1 กรัม
- วิปครีม ตามชอบ

## วิธีทำ

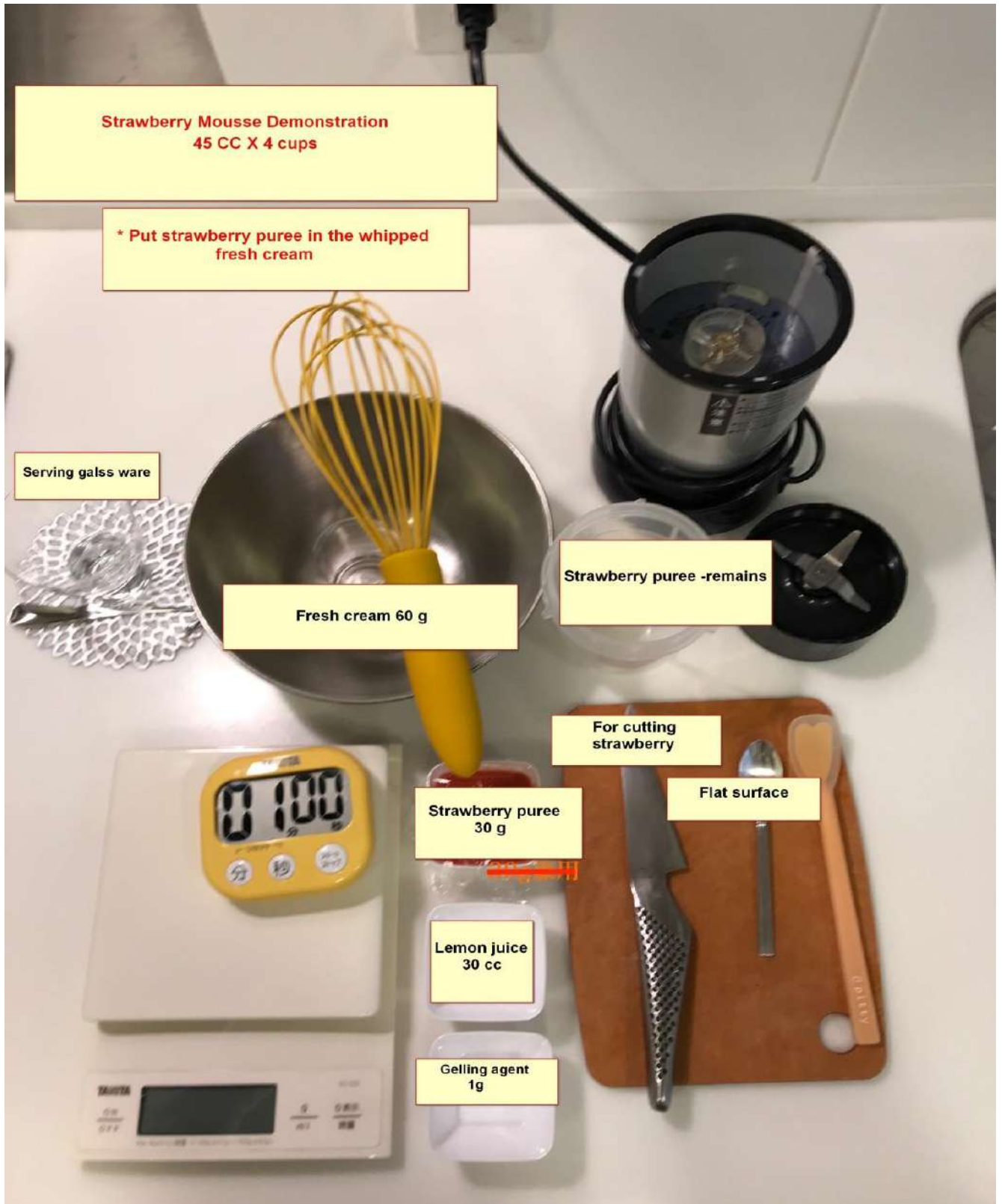
1. ตัดชิ้นสตรอปเบอร์รี่ แล้วหั่นเป็น 4 ส่วนตามแนวขวางและแนวยาว
2. ใส่สตรอปเบอร์รี่ น้ำเลม่อน และน้ำตาล ลงในเครื่องปั่น ปั่นให้เป็นเนื้อครีม (แบ่งครีมสตรอปเบอร์รี่ 30 กรัม ไว้สำหรับตกแต่งหน้ามูส)
3. ผสมผงวุ้นกับส่วนผสมข้อ 2 แล้วปั่นรวมกันให้เป็นเนื้อเดียว
4. ทิ้งให้ผงวุ้นทำการดูดซับความชื้นในส่วนผสมให้กลายเป็นเนื้อมูสอย่างน้อย 1 นาที จากนั้นจึงคนให้ทั่วอีกประมาณ 20 วินาที
5. ตีครีมสดให้เนื้อเนียนนุ่มขึ้นฟูและอยู่ตัว แล้วจึงเติมส่วนผสมข้อ 3 ผสมให้เข้ากันแล้วเทลงในถ้วย
6. เทครีมสตรอปเบอร์รี่ที่แบ่งไว้ในข้อ 2 ลงบนส่วนผสมในถ้วย แล้วทิ้งไว้ให้เย็น
7. ตกแต่งด้านบนด้วยวิปครีมตามชอบ



## หมายเหตุ

- ผงวุ้นหรือสารทำให้เป็นเจลจะแข็งตัวในอุณหภูมิห้อง แต่ส่วนผสมจะคงตัวได้อย่างรวดเร็วเมื่อทำให้เย็นลง
- การตีครีมนานเกินไปจะทำให้มูสแข็งและจับตัวเป็นก้อน จึงควรตีครีมให้มีความเฟิร์มแน่นประมาณ 70 – 80 %
- การใช้เครื่องตีครีมเหมาะสำหรับการตีครีมสดในปริมาณน้อย
- ผงวุ้นที่ใช้เพื่อให้มูสคงตัวยี่ห้อ Miyagen

# อุปกรณ์



Strawberry Mousse Demonstration  
45 CC X 4 cups

\* Put strawberry puree in the whipped  
fresh cream

Serving glass ware

Fresh cream 60 g

Strawberry puree -remains

For cutting  
strawberry

Flat surface

Strawberry puree  
30 g

Lemon juice  
30 cc

Gelling agent  
1g