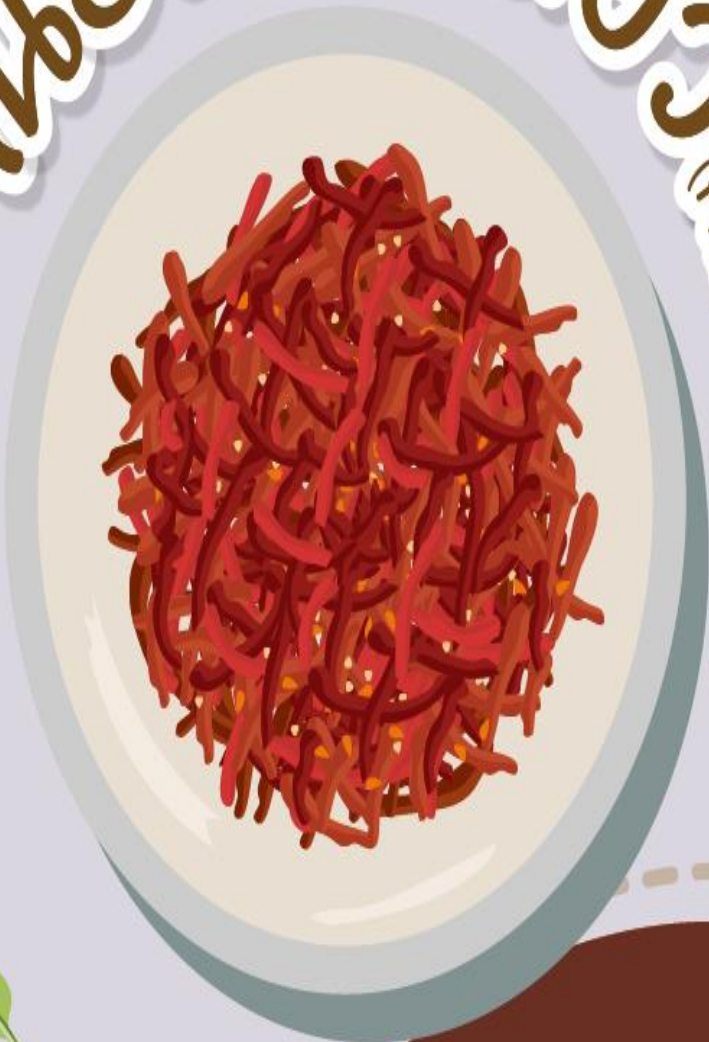


เนื้อแดดเดียว (Fried Beef)



วัตถุดิบ



เนื้อวัวสันนอก 500 กรัม



น้ำมันพืช
1 ช้อนโต๊ะ



เกลือ
¼ ช้อนโต๊ะ



น้ำตาล
½ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- 1.) นำเนื้อวัวมาทำความสะอาด แล้วพักไว้ให้แห้ง จากนั้นนำมาชิ้นตามขนาดที่ต้องการ
- 2.) นำหมักเนื้อวัวด้วย น้ำมันพืช น้ำตาล และเกลือ จากนั้นนำหมักทิ้งไว้ในตู้เย็น 2 ชั่วโมง เมื่อครบเวลาแล้วนำไปตากแดดจัด 3-4 ชั่วโมง ก่อนนำไปทอดหรือเก็บไว้
- 3.) ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปให้ท่วมเนื้อสัตว์ จากนั้นรอให้น้ำมันเดือดนำเนื้อแดดเดียวลงไปทอดให้สุก แล้วตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน นำเนื้อแดดเดียวเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวร้อน ๆ เป็นอันเสร็จเรียบร้อยแล้ว

แบบบันทึกข้อมูล

๑. ข้อมูลที่ศึกษา

ตอบ

.....

.....

๒. มีวิธีการถนอมอาหาร

ตอบ

.....

.....

.....

.....

๓. การใช้วิธีถนอมอาหารดีอย่างไร

ตอบ

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

สมาชิกกลุ่ม

๑..... ๒.....

๓..... ๔.....

๕..... ๖.....

ไข่เค็ม

วัตถุดิบ

- ไข่เป็ด 10 ฟอง
- น้ำเปล่า 1 ลิตร
- เกลือ 100 กรัม
- ขวดโหลแก้ว มีฝาปิด

ขั้นตอนการทำ

- 1) ต้มน้ำกับเกลือที่เตรียมไว้ให้น้ำเดือด
ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น
 - 2) ล้างไข่เป็ดให้สะอาด เช็ดให้แห้ง
 - 3) นำไข่เป็ดค่อยๆ ใส่ลงในขวดโหล แล้วใส่น้ำเกลือ
ที่เตรียมไว้ลงไปให้น้ำท่วมไข่ ถ้าไข่ลอยต้องเอาถุง
พลาสติกปิดไว้ไม่ให้ไข่ลอย (หากไข่ลอยจะทำให้ไข่เค็มไม่ทั่วฟอง)
 - 4) รออีก 7 วันทอดไข่เค็มดาวได้เลยจ้า หรือ 14 วันไว้ทำไข่เค็มต้มได้เลย
- * ถ้าหากทิ้งไว้นาน ไข่จะเค็มขึ้น แล้วแต่ความชอบของแต่ละคนเลยคะ

ปิดกอบสร้างสรรค์



แบบบันทึกข้อมูล

๑. ข้อมูลที่ศึกษา

ตอบ

.....

.....

๒. มีวิธีการถนอมอาหาร

ตอบ

.....

.....

.....

.....

๓. การใช้วิธีถนอมอาหารดีอย่างไร

ตอบ

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

สมาชิกกลุ่ม

๑..... ๒.....

๓..... ๔.....

๕..... ๖.....