

## รายการพัฒนาอาชีพ ชุด กินง่าย ขายคล่อง

### เรื่อง ข้าวในกะหล่ำปลี

#### ภาพรวม

อาหารประเภท จานด่วน หรือ Fast food ไม่ได้หมายถึงความเร่งด่วนในการปรุง แต่คือความเร่งด่วนและสะดวกรวดเร็วในการบริโภค เช่น หยิบจับเข้าปากได้ง่ายๆ หรือ คำเดียวได้ครบทั้งรสชาติและส่วนผสม ไม่ต้องมีเครื่องเคียง เครื่องแถม ทั้งนี้เพื่อให้การบริโภค สามารถทำได้แบบสะดวก และด่วน ซึ่งเมนู จานด่วน แบบนี้ ของไทยเราก็มีมานานนับแต่โบราณแล้ว โดยเฉพาะเมนูที่จะนำเสนอนี้ มีบันทึกไว้ตั้งแต่สมัย ร.5 โดยผู้บันทึกคือเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ พระสนมเอกในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5

เมนูข้าวในกะหล่ำปลี อยู่ในกลุ่มตำรับอาหารประเภท “ข้าวปรุงสำเร็จ” เป็นการสร้างสรรค์ตำรับอาหารที่คุ้นเคย ให้กลายเป็นของกินที่ครบรส ครบคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งยังเป็นการใช้วัตถุดิบให้เกิดประโยชน์คุ้มค่า ไม่ทิ้งเสียไป โดยปรุงข้าวให้มีรสชาติเอร็ดอร่อย นำมาทั้งใส่ในใจกลาง และสอดแทรกในกาบใบกะหล่ำปลีสด แล้วนำไปนึ่งให้กะหล่ำปลีสุก เกิดเป็นตำรับอาหารที่กินได้อย่างอร่อยเร่งด่วนแต่ครบรสครบคุณค่าทางโภชนาการ

#### ตำรับ

- เตรียมเครื่องแกง ใช้หอม กระเทียม (1 ช้อนชา) พริกแห้ง (10 เม็ด) กะปิ (1 ช้อนชา) ลูกผักชี ยี่หระ ข่า ตะไคร้ (อย่างละเล็กน้อย) โขลกให้ละเอียดเข้ากัน
- เคี่ยวกะทิ 1 ถ้วย นำเครื่องแกงลงผัดกับกะทิ
- ใส่เนื้อไก่สับ 2 ถ้วย ลงผัดให้สุก
- ข้าวสุก (หุงให้สวยอย่างจะทำข้าวผัด) 2 ถ้วย
- หอมใหญ่สับ 1 ถ้วย
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา ให้รสเค็มนำ เฝ็ดตาม ตัดหวานด้วยน้ำตาลเล็กน้อย
- ผัดควั่นสุกแห้งดี ไม่แฉะ
- กะหล่ำปลี ใช้ได้ทั้งหัวที่รูปทรงสวยงามสดใหม่ หรือที่เก่าแล้วแต่ยังไม่เน่าเสีย
- ไข่ต้ม 1 ฟอง

