

รายการพัฒนาอาชีพ ชุด กินง่าย ขายคล่อง

เรื่อง ข้าวไข่พระอาทิตย์

ภาพรวม

เป็นสูตรอาหารพระราชทานที่สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานให้นำไปตีพิมพ์ในหนังสือชื่อสูตรอาหารต้นตำรับข้าวหอมมะลิไทยในครัวนานาชาติ และมีการเผยแพร่ไปทั่วโลก เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ต่างประเทศรู้จักกับข้าวหอมมะลิของไทย โดยสูตรไข่พระอาทิตย์ยังเป็นเมนูที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเคยปรุงให้สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้าฯ เสวย

นอกจากความเป็นมาที่ซาบซึ้งประทับใจแล้ว ยังแฝงไว้ด้วยคติข้อคิดสำหรับการปลูกฝังความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว เพราะแม่ในหลวงรัชกาลที่ 9 จะทรงมีพระราชภารกิจมากมายแค่ไหน แต่พระองค์ท่านยังมีเวลาให้ครอบครัวเสมอ พระองค์ท่านทรงปรุงอาหารเมนูง่ายๆ ให้พระราชธิดา เสมือนเป็นตัวอย่างให้ทุกคนเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัว ที่พ่อแม่ ไม่ว่าจะมียุติกรรมมากมายแค่ไหน ก็ต้องเจียดเวลาให้ลูก การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว จะเสริมสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้มแข็งให้สมาชิกในครอบครัว ขยายไปสู่การเป็นคนคุณภาพของสังคมและประเทศชาติ

ตำรับ

ไข่ไก่ 2 ฟอง

ข้าวหอมมะลิ 1 ทัพพี

น้ำปลา

น้ำมันพืช

วิธีทำ

ตีไข่ให้เข้ากันทั้งไข่ขาวและไข่แดง

ใส่ข้าวลงไป คลุกให้เข้ากัน

ปรุงรสด้วยน้ำปลา

ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย

เทไข่ผสมข้าวลงไปในกระทะทอดให้สุกเหลือง

เคล็ดลับขายคล่อง

- 1) อาจเติมผักสีเขียว เช่น แครอทหั่นเต๋า บร็อคโคลี่ เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ
- 2) ทรงเครื่อง เพิ่มเครื่องให้ลูกค้าเลือก
- 3) ลดขนาดลง ทอดเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อสะดวกในการขาย
- 4) ตกแต่งหน้าตาอาหารให้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เช่น ใช้พืชผักตกแต่งหน้าตาให้ดูน่าสนใจ หรือใช้พิมพ์ทอดให้เป็นรูปร่างต่างๆ ตามต้องการ

แบบทดสอบ จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

- 1) ข้าวไข่พระอาทิตย์เป็นเมนูที่ใครเป็นผู้ปรุง
ก. รัชกาลที่ ๙ ข. รัชกาลที่ ๗
ค. รัชกาลที่ ๖ ง. รัชกาลที่ ๕
- 2) เครื่องปรุงหลักของข้าวไข่พระอาทิตย์คืออะไร
ก. ข้าวและไข่ ข. ไข่และหมู
ค. ข้าวและผัก ง. ข้าว ไข่และหมู
- 3) ลักษณะของข้าวไข่พระอาทิตย์คล้ายกับเมนูอะไร
ก. ไข่ดาว ข. ไข่ตุ๋น
ค. ไข่เจียว ง. ไข่ลูกเขย
- 4) เทคนิคการทำให้เมนูนี้กินง่ายคืออะไร
ก. ทำเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ
ข. เพิ่มน้ำจิ้มรสแซบ
ค. ใส่เนื้อสัตว์เพื่อเพิ่มรสชาติ
ง. ห่อใบตองป้องกันการทอด
- 5) เทคนิคที่ช่วยให้ขายคล่องคืออะไร
ก. ปรุงแบบทรงเครื่อง โดยให้ลูกค้ามีโอกาสเลือกตามความสนใจ
ข. เพิ่มผักให้มีสีสันน่ารับประทาน
ค. เปลี่ยนรูปทรงให้ดูแปลกตา
ง. ถูกทุกข้อ