

รายการพัฒนาอาชีพ ชุด เส้นไหมไทย

เรื่อง ข้าวไข่พระอาทิตย์

ภาพรวม

เป็นสูตรอาหารพระราชทานที่สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานให้นำไปตีพิมพ์ในหนังสือชื่อสูตรอาหารต้นตำรับข้าวหอมมะลิไทยในครัวนานาชาติ และมีการเผยแพร่ไปทั่วโลก เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ต่างประเทศรู้จักกับข้าวหอมมะลิของไทย โดยสูตรไข่พระอาทิตย์ยังเป็นเมนูที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเคยปรุงให้สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้าฯ เสวย

นอกจากความอร่อยที่ซาบซึ้งประทับใจแล้ว ยังแฝงไว้ด้วยคติข้อคิดสำหรับการปลูกฝังความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว เพราะแม่ในหลวงรัชกาลที่ 9 จะทรงมีพระราชภารกิจมากมายแค่ไหน แต่พระองค์ท่านยังมีเวลาให้ครอบครัวเสมอ พระองค์ท่านทรงปรุงอาหารเมนูง่ายๆ ให้พระราชธิดา เสมือนเป็นตัวอย่างให้ทุกคนเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัว ที่พ่อแม่ไม่ว่าจะมีภาระมากมายแค่ไหน ก็ต้องเจียดเวลาให้ลูก การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว จะเสริมสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้มแข็งให้สมาชิกในครอบครัว ขยายไปสู่การเป็นคนคุณภาพของสังคมและประเทศชาติ

ตำรับ

ไข่ไก่ 2 ฟอง

ข้าวหอมมะลิ 1 ทัพพี

น้ำปลา

น้ำมันพืช

วิธีทำ ตีไข่ให้เข้ากันทั้งไข่ขาวและไข่แดง

ใส่ข้าวลงไป คลุกให้เข้ากัน

ปรุงรสด้วยน้ำปลา

ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย

เทไข่ผสมข้าวลงไปในกระทะทอดให้สุกเหลือง

เสน่ห์รสไทย 1) เมนูง่ายๆ ที่ผสมผสานความเป็น ไข่เจียว กับ ข้าวผัด เข้าด้วยกัน

2) สร้างสรรค์อาหารจานพิเศษจากวัตถุดิบง่ายๆ ที่มีประจำครัว

แบบทดสอบ จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

- 1) ข้าวไข่พะอากิตยเป็นเมนูที่ใครเป็นผู้ปรุง
ก. รัชกาลที่ ๙ ข. รัชกาลที่ ๗
ค. รัชกาลที่ ๖ ง. รัชกาลที่ ๕
- 2) เครื่องปรุงหลักของข้าวไข่พะอากิตยคืออะไร
ก. ข้าวและไข่ ข. ไข่และหมู
ค. ข้าวและผัก ง. ข้าว ไข่และหมู
- 3) ลักษณะของข้าวไข่พะอากิตยคล้ายกับเมนูอะไร
ก. ไข่ดาว ข. ไข่ตุ๋น
ค. ไข่เจียว ง. ไข่ลูกเขย
- 4) การทำให้เมนูนี้รับประทานคืออะไร
ก. เป็นการผสมผสานทั้งข้าวและกับข้าว
ข. การใช้ไฟแรงๆในการทอดทำให้เหลืองรับประทาน
ค. การปรุงให้รสชาติเข้มข้นครบทุกรส
ง. การเพิ่มเครื่องปรุงให้รับประทานมากขึ้น
- 5) คุณค่าและข้อคิดที่ได้จากเมนูพระราชทานนี้คืออะไร
ก. การแฝงคติข้อคิดในการสร้างความเข้มแข็งให้สถาบันครอบครัว
ข. การเผยแพร่ข้าวไทยให้เป็นที่รู้จักในระดับนานาชาติ
ค. การทำตนเป็นแบบอย่างของรัชกาลที่ ๙ ที่ทุกคนควรคำนึงถึง
ง. ถูกทุกข้อ