

cooking in condo

อาหารเช้าในครัวคอนโด

Breakfast



You Tube

VDO สาริการทำอาหาร



cooking in condo

อาหารเช้าในคอนโด

Breakfast

เรื่อง : เลอฤทัย วิริยะศิริ / วุฒิปันธ ปราสากวัฒนา ภาพ : เลอฤทัย วิริยะศิริ / ภัฏฐ์ ชื่นนวนิชย์
ผู้จัดการสาขา : Adrain Koh ผู้จัดการฝ่ายการตลาด : อัครพล วัฒนสิน บรรณาธิการบริหาร : โอตะ อิมเมะ
บรรณาธิการ : สลิลดา เกษะประดิษฐ์ ผู้ควบคุมฝ่ายศิลป์ : ชลธิชา พึ่งผาย ศิลปกรรม : จรัสวี บุญช่วย พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2555
© สงวนลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2555 บริษัท เพอลังอิ๊ พับลิชชิ่ง (ประเทศไทย) จำกัด





Breakfast

จานเช้า

มื้อเช้าเป็นอาหารมื้อสำคัญของเช้าวันใหม่ มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเป็นการเติมพลังงานให้กับร่างกายหลังจากที่ไม่ได้ทานอาหารเป็นเวลาหลายชั่วโมงในช่วงเวลาตอน ช่วงเวลาที่เหมาะที่สุดในการทานอาหารเช้าคือ 7.00 น. - 9.00 น. ซึ่งเป็นเวลาที่กระเพาะอาหารเริ่มทำงาน ถ้าไม่มีอาหารลงไป กระเพาะร่างกายจะนำเอาอากาศอาหารและของเสียกลับมาย่อยสารอาหารเพื่อดูดซึมเข้ากระแสเลือดอีกครั้ง ทำให้ร่างกายได้รับสารพิษจากอาหารที่สกปรกที่ได้อาหารที่มีประโยชน์ และถ้าเราไม่ได้ทานอาหารเช้าเป็นเวลานานด้วยแล้ว จะมีผลทำให้กระเพาะอาหารไม่แข็งแรง, การขับถ่ายไม่ดี, ตัวเหลือง, กล้ามเนื้อเหลือง, ผิวเหี่ยวและคล้ำ, แก่เร็ว, ภูมิคุ้มกันลด, ปวดหัว, ปวดข้อ, ความจำเสื่อม และเป็นอัลไซเมอร์

ดังนั้นเราจึงควรทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทุกวัน การจัดเมนูอาหารเช้าอย่างง่ายและสะดวก อาจทำได้ก่อนเพื่อนำมาทานในตอนเช้าก็ได้ ในหนังสือเล่มนี้บอกวิธีการทำอาหารเช้าด้วยวัตถุดิบที่หาง่ายแบบประหยัดและใช้อุปกรณ์ที่ไม่ยุ่งยาก เหมาะกับการใช้ชีวิตในคอนโดที่ไม่ต้องกังวลกับเรื่องการทำอาหารทานเอง





Essential Equipment

เครื่องมือและอุปกรณ์ ที่ จำเป็น

เครื่องมือและอุปกรณ์ ในหนังสือเล่มนี้ จะใช้อยู่ไม่ทีชนิด โดยส่วนมากจะเป็นเครื่องมือและอุปกรณ์ทั่วไปที่มีใช้ภายใน คอนโด

1. กระทะ
2. ตะหลิว
3. กระบวย
4. มีด
5. whisk
6. ช้อนโต๊ะกับช้อนชา (หน่วยตวง)
7. หม้อ
8. ถ้วยตวง (หน่วยตวง)

เครื่องใช้ไฟฟ้า

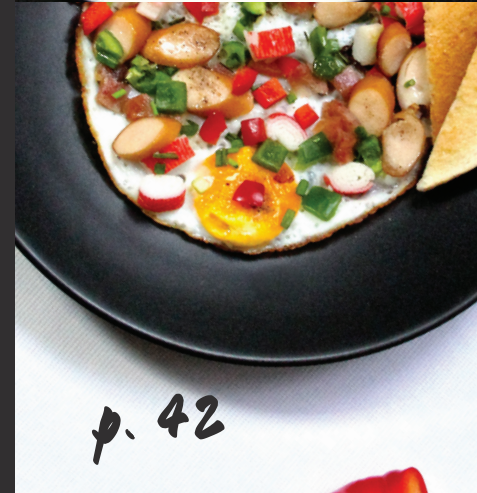
ไมโครเวฟ, ตู้เย็น, กระทะไฟฟ้าหรือเตาแก๊สพกพา



p. 08



p. 24



p. 42



p. 54

Content

สารบัญ

หน้าปก/ปก - ผนวก/ปก	p. 08
ปก/ผนวก/ปก	p. 12
หน้ากระดาษ	p. 16
ปก/ผนวก/ปก	p. 20
หน้ากระดาษ	p. 24
ปก/ผนวก/ปก	p. 28
ปก/ผนวก/ปก	p. 32
ปก/ผนวก/ปก	p. 38
ปก/ผนวก/ปก	p. 42
ปก/ผนวก/ปก	p. 46
ปก/ผนวก/ปก	p. 50
ปก/ผนวก/ปก	p. 54
ปก/ผนวก/ปก	p. 58
ปก/ผนวก/ปก	p. 62
ปก/ผนวก/ปก	p. 66