

## เครปเค้กไส้ผัก

สรายุทธ ผาสุข, พงศ์สวัสดิ์ แซ่ตัวง  
สถานที่ติดต่อ: วิทยาลัยเทคโนโลยีภูเก็ต  
หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ: 0612586539  
E-mail: suppachok@ptech.ac.th

อาหารเพื่อสุขภาพเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยส่วนประกอบหลักของอาหารเพื่อสุขภาพจะมีผักเป็นส่วนประกอบ ซึ่งปัจจุบันคนส่วนใหญ่ไม่นิยมรับประทานผักเพราะมีรสชาติที่ขมและไม่อร่อย ผู้ประดิษฐ์จึงคิดค้นเมนูอาหารหวาน คือ เครปเค้กไส้ผัก ซึ่งเป็นการนำอาหารหวานมาพัฒนาให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อีกทั้ง อาหารเพื่อสุขภาพเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยขั้นตอนวิธีการทำก็จะมีดังนี้ นำแป้งเอนกประสงค์มาผสมกับนม ไข่ และเนย ต่อมานำผักที่ทำเป็นไส้ (ฟักทอง แครอท และข้าวโพด) มาต้มจนสุกและนำมาบดให้ละเอียด จากนั้นนำแป้งที่ผสมและมาใส่กระทะที่ตั้งไฟ รอประมาณ 3-5 นาทีให้แป้งสุก แล้วใส่ไส้ผักลงไปบนแป้งแล้วม้วน นำออกจากกระทะหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ แล้วนำบรรจุลงในบรรจุภัณฑ์พร้อมติดโลโก้ให้สวยงาม ซึ่งผักที่เรานำมาใช้มีสรรพคุณต่าง ๆ เช่น ฟักทองอุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ แครอทมีเส้นใยสูงช่วยระบบขับถ่าย และข้าวโพดช่วยบำรุงสายตา เป็นต้น การเก็บรักษาเครปเค้กไส้ผักควรแช่ในตู้เย็นและหลีกเลี่ยงแสงแดด เพื่อรสชาติที่คงเดิม



ภาพที่ 1 เครปเค้กไส้ผักบรรจุในบรรจุภัณฑ์



ภาพที่ 2 ไส้ของเครปเค้ก