





## PAN FRIEND BEEF TENDERLOIN

### ส่วนพว

- \* เนื้อสันใน 200 กรัม
- \* เติบต่าง ๆ 80 กรัม
- \* มันฝรั่งบด 150 กรัม
- \* ผักย่างกับน้ำมันมะกอก 2 ช้อนชา
- \* เครื่องปรุงรส
- \* ซอเอิร์บสำหรับตกแต่ง

ปรุงรสเสร็จแล้ววางลงบนจาน จัดให้สวยงาม วางผักย่างลงข้างๆ แล้วนำเนื้อที่ไว้วางลงไป ตกแต่งให้สวยงามด้วยซอเครื่องเทศสด(ซอเอิร์บ)

- \* จัดด้วยซอสดที่เหลือที่วางจาก เติบหลายๆ อย่าง เสร็จแล้ว พร้อมจับประทาน

### วิธีทำ

- \* นำเนื้อมาหมักกับเครื่องหมัก หลังจากนั้น ปรุงรสแล้วนำมาย่างลงบนเตาถ่าน
- \* นำผักหลายๆ อย่างหมักกับน้ำมันมะกอก เกลือ พริกไทย นำมาเลือกไม้อ่างนำไปย่าง
- \* จากนั้นนำมันฝรั่งบดละเอียด มาผัด ผสมเนยและนมสด

### เกร็ดความรู้

- \* เติบมีโปรตีนสูง อีกทั้งยังมีสรรพคุณช่วยทำให้ลดไขมันในร่างกาย และแก้อ่อนเพลีย
- \* โปรตีนที่ได้จากมันฝรั่งมีคุณภาพดีกว่าโปรตีนที่ได้จากพืชอื่นๆ เช่น ถั่วลิสง และยังมีส่วนช่วยในการป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

## ปลากระพงแดงย่างและซอส้มเกด

### ส่วนพว

- \* เนื้อปลากระพงแดง 200 กรัม
- \* มันฝรั่ง 150 กรัม
- \* มะกอกดำดองในน้ำเกลือ 15 กรัม
- \* โหระพา 2 ช้อนชา
- \* น้ำมันมะกอก 50 กรัม
- \* ทอมนแดงดิบ 30 กรัม
- \* กระเทียมดิบ 20 กรัม
- \* พลาสเลดดิบ 20 กรัม
- \* มะกอกเขียว 10 กรัม
- \* เนย 300 กรัม
- \* มะเขือเทศ 100 กรัม
- \* เครื่องปรุงรส
- \* ซอเอิร์บสำหรับตกแต่ง

### วิธีทำ

- \* นำเนื้อปลากระพงแดงลงทอดบนกระทะโดยใส่น้ำมันตั้งไฟ นิดหน่อย

- \* จากนั้นตั้งกระทะอีกใบ ใส่น้ำมันแดงกับ กระเทียมดิบ มะกอกดำดองในน้ำเกลือ น้ำมันมะนาว เนยละลาย ปรุงรสทำเป็นซอสราดลงบนเนื้อปลากระพงแดง
- \* เสิร์ฟพร้อมกับมันฝรั่งต้ม และมะนาวผ่าซีก ตกแต่งให้สวยงามด้วยลูกมะกอกเขียวและซอเอิร์บ

### เกร็ดความรู้

- \* น้ำมันมะกอก อุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ซึ่งเป็นไขมันที่เหมาะแก่การบริโภค อีกทั้งช่วยให้อาหารไม่สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ



## เนื้อซี่โครงแกะย่าง

### ส่วนพว

- \* เนื้อแกะ 200 กรัม
- \* มันฝรั่ง 50 กรัม
- \* ทอมนใหญ่ 5 กรัม
- \* แครอท 30 กรัม
- \* ถั่วแขก 20 กรัม
- \* ข้าวโพดอ่อน 20 กรัม
- \* Bearnaise Sauce 1 ถ้วย
- \* ซอสใบสะระแหน่ผสมเหล้า 1 ถ้วย
- \* ใบสะระแหน่ 1 ช่อ
- \* เบคอนทอด
- \* ซอเครื่องเทศ

### วิธีทำ

- \* นำซี่โครงแกะไปหมักพร้อมกับเครื่องหมักให้หอม ปรุงรสด้วยเครื่องปรุง รหมักทิ้งไว้ให้เครื่องหมัก

ซึมเข้าไปในเนื้อแกะ หลังจากนั้นให้นำไปย่างด้วยอุณหภูมิที่พอเหมาะ

- \* นำมันฝรั่งไปอบ และนำมาผัดให้เป็นสีส่วนราดด้วยซอครีมโรยด้วยเบคอนทอด และต้นหอมซอยวางลงบนจาน
- \* นำผักต่างๆ ที่เตรียมเอาไว้มาผัดกับเนย ทอมนแดงดิบ ปรุงรส วางลงบนจานให้สวยงาม
- \* นำเนื้อแกะย่างวางลงบนจาน ตกแต่งด้วยซอเครื่องเทศ เสิร์ฟพร้อมกับ Mint Sauce ที่มีส่วนผสมของใบสะระแหน่ดิบ เกลือ น้ำตาล น้ำส้มหมัก และ Bearnaise Sauce ที่ทำจากไข่แดง ทอมนแดง โวน์ขาว และทาธาออน





## ปลาแซลมอนนึ่งซอสหัวไชเท้ากับบิงอว

### ส่วนผสม

- \* เนื้อปลาแซลมอน 250 กรัม
- \* ผักโขม 100 กรัม
- \* ชিংสด 20 กรัม
- \* หอมใหญ่ 5 กรัม
- \* โฉน้ข้าว 100 กรัม
- \* วิกบิงครีม 70 กรัม
- \* หอมแดง 5 กรัม
- \* เส้นพาสต้า 40 กรัม
- \* ขนมหิ่ง 1 ชิ้น
- \* เนยสด 1 ถ้วย
- \* กระเทียม 5 กรัม
- \* พริกไทยดำ 5 กรัม
- \* อะโรมาต 1 กรัม
- \* พริกยักษ์แดง 10 กรัม
- \* มะนาว 1 ลูก

กระเทียมสับ และวิกบิงครีม  
ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย  
เมื่อได้รสชาติตามต้องการ  
แล้วก็ตักใส่จานพักไว้

\* ผัดเส้นพาสต้ากับ  
น้ำมันมะกอก เกลือ พริกไทย  
วางข้างผักโขมให้ดูสวยงาม

\* นำปลาที่สุกแล้ว วางลงบน  
เส้นพาสต้า แล้วนำน้าสดอก  
ที่หม้อมาทำเป็นซอสโดยใส่  
วิกบิงครีม พริกยักษ์แดง เมื่อ  
ได้ซอสแล้วก็นำลงไปราดลง  
บนปลา เสร็จแล้วตกแต่งให้  
สวยงามด้วยเครื่องเทศสด  
มะนาวผ่าซีก พริกเสิร์ฟ

### วิธีทำ

- \* นำเนื้อปลาแซลมอนที่เตรียม  
ไว้ลงไปแช่ในน้ำสต็อกปลาที่มี  
ขิง น้ำมันงา และโฉน้ข้าว  
ผสมอยู่ เพื่อเป็นการดับกลิ่น  
ของเนื้อปลา
- \* หลังจากนั้นนำผักโขมมาสับ  
แล้วนำไปสั้ดพร้อมกับ  
น้ำมันมะกอก หอมแดง

### เกร็ดความรู้

- \* ขิงจะมีสารออกฤทธิ์สำคัญคือ  
"จิงเจอร์ออล" "โชกอร" ซึ่งช่วย  
บรรเทาอาการปวดท้อง  
ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการ  
คลื่นไส้ อาเจียน
- \* ผักโขมช่วยลดอาการเสียง  
อืดไซเมอร์ ป้องกันโรคจอ  
ประสาทตาเสื่อม

## ทiramisu

### ส่วนผสม

- \* มาสคาโปนครีมชีส 320 กรัม
- \* ไข่ไก่ เฉพาะไข่แดง 5 ฟอง
- \* น้ำตาล 100 กรัม
- \* น้ำตาลไอซิ่ง 250 กรัม
- \* วิกบิงครีม 250 กรัม
- \* เจลาติน 15 กรัม
- \* กาแฟ 10 กรัม
- \* เหล้ารัม 50 กรัม
- \* แป้งเค้ก 200 กรัม
- \* เนยสด 130 กรัม
- \* โกโก้ผง 20 กรัม
- \* เซอร์รี่ 1 ลูก
- \* น้าผึ้ง
- \* ซ็อกโกแลต

- \* ราดซอสกาแฟลงบนจาน  
และนำทiramisuวางลงไป  
ตกแต่งด้วยซ็อกโกแลต และ  
เซอร์รี่แดง
- \* นำไปเสิร์ฟพร้อมกับซอส  
กาแฟ ที่มีส่วนผสมของกาแฟ  
น้าผึ้ง มาทำเป็นซอส

### เกร็ดความรู้

- \* การรับประทานซ็อกโกแลตที่  
ผสมนมมันช่วยให้สมอง  
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ  
มากขึ้น
- \* น้าผึ้ง อุดมไปด้วยแร่ธาตุ  
ต่างๆ และเกลือแร่อีกหลาย  
ชนิดที่ช่วยเสริมสร้างกระดูก  
และทำให้ระบบไหลเวียน  
เลือดและระบบน้ำย่อย  
ทำงานได้ดีขึ้น และยังม  
ีวิตามินต่างๆ รวมทั้งโปรตีน  
กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อ  
ร่างกาย และสาร  
แอนติออกซิแดนท์ ซึ่งมี  
ประโยชน์ต่อผิวหนัง และ  
ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์

### วิธีทำ

- \* นำมาสคาโปนครีมชีส  
น้ำตาลไอซิ่ง ลงในถ้วย  
คนเบาๆ ให้เข้ากัน
- \* ผสมน้ำตาลกับไข่แดงตีให้  
ขึ้นฟู แล้วนำชีสมาผสมคนให้  
เข้ากันเบาๆ ผสมเจลาติน  
ลงไป และวิกบิงครีม
- \* นำส่วนผสมที่ได้ใส่ลงพิมพ์  
และนำเข้าตู้เย็นให้แข็งตัว



### เพื่อข้อมูล

THE TIDE RESORT โทรทัศน์ 02-640-4094-7 Website : <http://www.thetide-resort.com>