



ชุดตำรา กอ ๕๕ ดี ดี และ ประเมิ นผล โรงเรียนเตรียมทหาร



องค์การแห่งการเขียนรู้

เพื่อการเผยแพร่ข่าวสารและแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกันของ รร.ตท.

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๑๐ ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๕๗

สามัคคี มีความรู้ คู่คุณธรรม

บท.แถลง

สวัสดีผู้อ่านจุลสารทุกท่านคะ ก่อนอื่นคณะผู้จัดทำต้องขอแสดงความยินดีต่อท่านผู้บังคับบัญชาและข้าราชการ รร.ตท. ทุกท่านที่ได้รับพระราชทานยศและตำแหน่งที่สูงขึ้นนะคะ 😊 สำหรับเดือน ต.ค. ถือเป็นเดือนของการเริ่มต้นปีงบประมาณใหม่ และอีกเพียงไม่กี่เดือนเราก็จะเข้าสู่ปีใหม่อย่างแท้จริง ในระยะนี้อากาศเริ่มเข้าสู่ปลายฝนต้นหนาวแล้ว หลายพื้นที่อากาศเริ่มเย็นขึ้น แต่บางพื้นที่ก็ยังคงมีฝนตก ขอให้ทุกท่านระมัดระวังสุขภาพกันด้วยคะ

สำหรับบทความภายในเล่มมีเรื่องที่น่าสนใจติดตามอ่านมากมาย เช่น “เที่ยวญี่ปุ่น ในเมืองไทย J-Park ศรีราชา ช้อปปิ้งมอลล์สุดชิลล์” “จมองเห็นด้วยหัวใจ” “นับถือตนเอง” และเรายังมีเมนู “หัวหอมทอด” ให้ผู้อ่านได้ลองไปหัดทำดู สามารถติดตามอ่านได้ภายในเล่มคะ และอย่าลืมนะคะว่า... หากผู้อ่านท่านใดมีข่าวสาร บทความ หรือเมนูอาหารที่น่าสนใจและต้องการเผยแพร่ สามารถส่งมาได้ที กสป.ฯ พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีคะ

ห้องสมุด กสป.รร.ตท.



จุลสาร

กองสถิติและประเมินผล

โรงเรียนเตรียมทหาร

“ทางไปสู่เกียรติยศดี จักประดับดอกไม้
หอมยวลงวงจิตไฉริ่ ปรี”ฯ

สารบัญ

- พระบรมราโชวาท ๒
- เที่ยวญี่ปุ่น ในเมืองไทย J-Park ศรีราชา
ช้อปปิ้งมอลล์สุดชิลล์ ๓
- iPhone 6 เปิดตัวแล้ว ๕
- จมองเห็นด้วยหัวใจ ๕
- นับถือตนเอง ๑๐
- เมนูเพื่อสุขภาพ “หัวหอมทอด” ๑๒
- วันเกิดใครเอ่ย ๑๓
- ประมวลภาพกิจกรรม ๑๔



พระบรมราโชวาท

"...ในการปฏิบัติราชการนั้น ขอให้ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่
 อย่างนึกถึงบำเหน็จรางวัลหรือผลประโยชน์ให้มาก
 ขอให้ถือว่าการทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ เป็นทั้งรางวัลและประโยชน์อย่างประเสริฐ
 จะทำให้บ้านเมืองไทยของเราอยู่เย็นเป็นสุขและมั่นคง..."

พระบรมราโชวาทของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
 เนื่องในโอกาสวันข้าราชการพลเรือน

๑ เมษายน ๒๕๓๓

เที่ยวญี่ปุ่น ในเมืองไทย J-Park ศรีราชา

ช้อปปิ้งมอลล์สุดชิลล์

ไม่ต้องไปถึงญี่ปุ่น เราก็จะได้เที่ยวญี่ปุ่นให้หน้าใจในเมืองไทยกันแล้ววว !! กับช้อปปิ้งมอลล์สุดชิลล์ "J-Park" ศรีราชา จังหวัดชลบุรีนี่เอง



J-Park หรือ หมู่บ้านญี่ปุ่นย่อมนๆ แห่งนี้ ตั้งอยู่ที่ย่านถนนสายศรีราชา-หนองค้อ ซึ่งมีคอนเซ็ปต์คือสไตล์ญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม จะมีตกแต่งอาคารต่างๆ ของประดับอย่าง ตึกตาดะรุมะ แม้กระทั่งสวนหย่อมแบบของญี่ปุ่นดั้งเดิม และด้วยย่านนี้เป็นแหล่งรวมของชาวญี่ปุ่นที่มาทำงานในศรีราชา ทำให้ตกเย็นจะมีคนญี่ปุ่นออกมาเดินเล่นกันเยอะแยะทีเดียว ทำให้ได้บรรยากาศเหมือนรู้สึกว่าคุณอยู่ในประเทศญี่ปุ่นจริงๆ

ไฮไลท์ที่พลาดไม่ได้ก็คือ การมานั่งชิลริมน้ำ ชมวิว ดูปลา จากบ่อน้ำข้างๆ ปราสาทโบราณ นั่นเอง ซึ่งด้านล่างของปราสาทโบราณแห่งนี้ยังเป็นร้านอาหารซูชิ และชาบู อีกด้วย นอกจากนี้ร้านอาหารญี่ปุ่นหลากหลายแล้ว ยังมีร้านค้าต่างๆ ไว้ให้เดินช้อปปิ้ง และโซนต่างๆ ให้ได้ถ่ายรูปสวยๆ กันด้วย

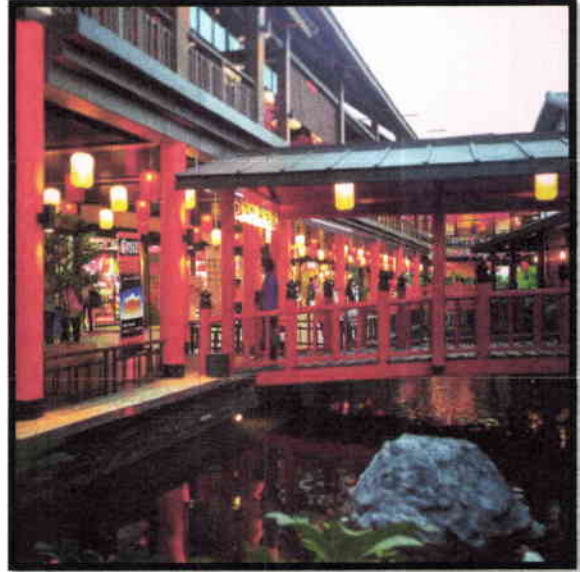
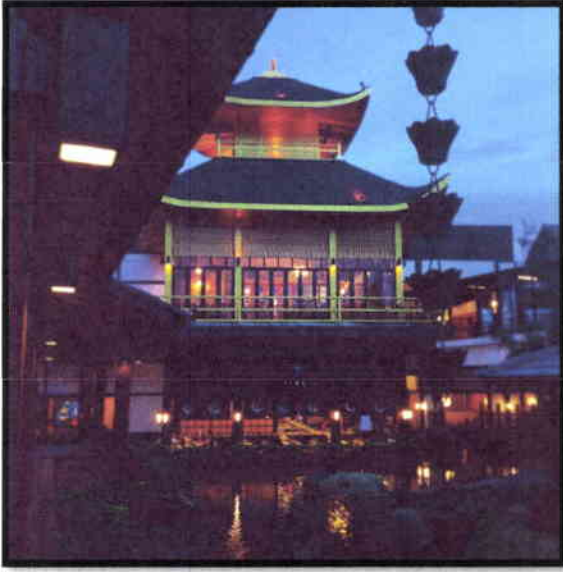
J-Park ช้อปปิ้งมอลล์

ถนนสายศรีราชา-หนองค้อ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

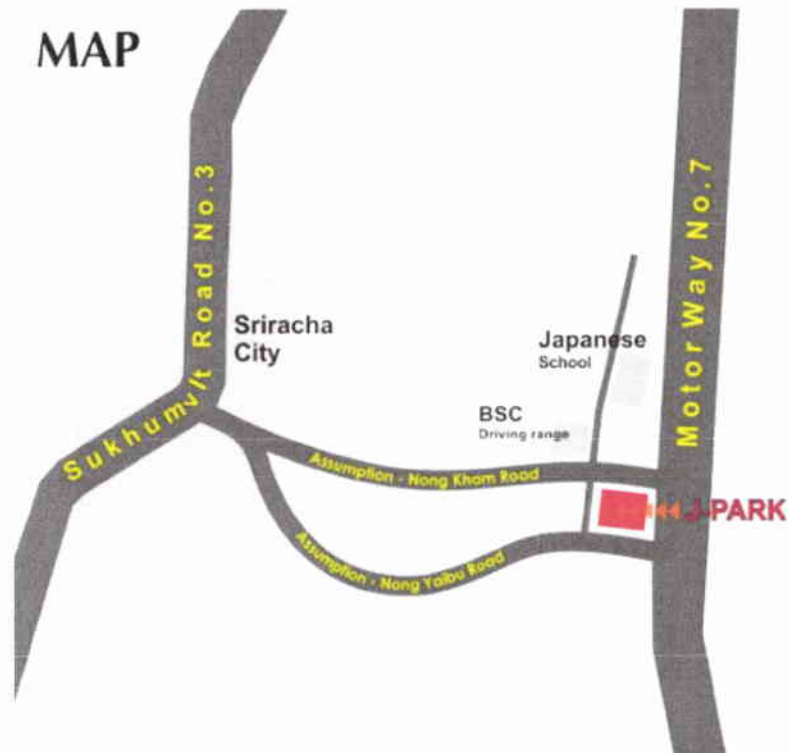
เปิดบริการทุกวัน เวลา ๑๐.๐๐-๒๒.๐๐ น.

รายละเอียดเพิ่มเติม โทร.๐-๓๘๓๓-๘๔๔๔

www.saha-jpark.com และ <https://www.facebook.com/jpark.nihonmura>



การเดินทาง จากทางหลวงพิเศษสาย ๗ กรุงเทพ-ชลบุรี ออกจากด่านเก็บเงินพานทอง วิ่งมาประมาณ ๒๖ กิโลเมตร ให้ออกมาทางถนนเลียบหลวงพิเศษสาย ๗ วิ่งมาสังเกตเห็นสะพานข้ามทางหลวงพิเศษสาย ๗ ด้ายซ้ายมือจะมีป้ายให้เลี้ยวซ้ายไปห้างโรบินสันศรีราชา ให้เลี้ยวซ้ายตามป้ายแล้วชิดขวา กลับรถขึ้นสะพานข้ามทางหลวงพิเศษสาย ๗ ลงสะพานจะเห็น เจปาร์คช้อปปิ้งมอลล์ (J-Park)



รวบรวมและเรียงเรียง โดย ห้องสมุด กสป.ร.ร.ตท.

ที่มา

<http://travel.truelife.com/detail/3123650>

iPhone 6 เปิดตัวแล้ว



ในที่สุด Apple ก็ได้ทำการเปิดตัวสมาร์ทโฟนเรือธงอย่าง iPhone 6 ออกมาเป็นที่เรียบร้อยแล้วพร้อมกับ iPhone 6 Plus ที่มีขนาดหน้าจอใหญ่กว่า โดยในส่วนของ iPhone 6 นั้นถือว่ามี การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในเรื่องของดีไซน์ และ ฟีเจอร์ต่างๆ มากมาย โดยในวันนี้ ทีมงานเว็บไซต์ Thaimobilecenter ได้มีการสรุปข้อมูลเกี่ยวกับ iPhone 6 มาให้ได้ชมกันว่า สมาร์ทโฟนระดับเรือธงรุ่นนี้ จะมีสเปคเป็นอย่างไร และมีฟีเจอร์อะไรเด็ดๆ ให้ได้ใช้งานกันบ้าง

สเปคในเบื้องต้นของ iPhone 6

- ขนาดตัวเครื่อง 138.1x67x6.9 มิลลิเมตร
- น้ำหนักตัวเครื่อง 129 กรัม
- หน้าจอขนาด 4.7 นิ้ว ความละเอียด 1334 x 750 พิกเซล (326 ppi)
- เทคโนโลยีหน้าจอ Retina HD Display
- ชิปประมวลผล Apple A8 แบบ 64 Bit
- ชิป Apple M8 Motion coprocessor สำหรับตรวจจับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
- กล้องดิจิตอลความละเอียด 8 ล้านพิกเซล (f2.2)
- ไฟแฟลชด้านหลังแบบ True Tone Flash
- กล้องดิจิตอลด้านหน้า ความละเอียด 1.2 ล้านพิกเซล (f2.2)
- รองรับระบบสแกนลายนิ้วมือ Touch ID
- รองรับการใช้งาน Apple Pay
- รองรับการใช้งาน NFC
- ระบบปฏิบัติการ iOS 8

iPhone 6 กับการออกแบบดีไซน์ใหม่ยกเครื่อง

Design

iPhone at its largest.
And thinnest.



iPhone 6 มาพร้อมกับดีไซน์ใหม่ล่าสุด โดยมีขนาดตัวเครื่องอยู่ที่ 138.1x67x6.9 มิลลิเมตร และมีน้ำหนักเบาเพียง 129 กรัม โดยในส่วนของ iPhone 6 จะมีขนาดตัวเครื่องที่บางกว่า iPhone 6 Plus เล็กน้อย โดย iPhone 6 นั้นจะมีขนาดอยู่ที่ 6.9 มิลลิเมตร ในขณะที่ iPhone 6 Plus มีความบางอยู่ที่ 7.1 มิลลิเมตร

สำหรับหน้าจอของ iPhone 6 จะมีความละเอียดอยู่ที่ 1334 x 750 พิกเซล บนขนาดหน้าจอ 4.7 นิ้ว และ มาพร้อมกับเทคโนโลยีหน้าจอใหม่ล่าสุดอย่าง Retina HD Display ซึ่งช่วยให้ได้ภาพที่คมชัด และ สว่างมากกว่ารุ่นก่อนหน้ามากพอสมควรเลยทีเดียว



Hugely powerful.
Enormously efficient.

64-bit
ARCHITECTURE

A8
CHIP

M8
MOVIE
CO-PROCESSOR

Built on 64-bit, best-in-class architecture, the new A8 chip delivers more power, even while driving a larger

ในส่วนของชิปประมวลผลนั้น iPhone 6 จะมาพร้อมกับชิป Apple A8 สถาปัตยกรรมแบบ 64Bit ที่มีความเร็วมากกว่ารุ่นก่อนหน้า 20% และสามารถประมวลผลกราฟฟิกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่ารุ่นก่อนหน้าถึง 50% เลยทีเดียว นอกจากนี้ ตัวเครื่องยังมาพร้อมกับชิป Apple M8 ที่ถูกปรับปรุงใหม่ ซึ่งชิป M8 จะเป็นชิปสำหรับตรวจจับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ ซึ่งถูกพัฒนาให้มีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น



สำหรับกล้องดิจิทัลของ iPhone 6 จะมีความละเอียดอยู่ที่ 8 ล้านพิกเซล พร้อมไฟแฟลชแบบ True Tone Flash โดยมีการปรับปรุงประสิทธิภาพของเซ็นเซอร์ให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังรองรับการถ่ายวิดีโอความละเอียดสูง 1080 p แบบ 60fps และยังสามารถถ่ายภาพวิดีโอในโหมด Slo-mo ได้สูงสุดถึง 240fps ส่วนในเรื่องของภาพถ่ายที่ได้นั้น มีการปรับปรุงให้มีความคมชัดมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมด้วย

นอกจากนี้ กล้องดิจิตอลบน iPhone 6 ยังคงมาพร้อมกับเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดอย่าง Focus Pixel คุณจะ
สามารถถ่ายภาพได้อย่างรวดเร็ว ด้วยระบบ autofocus ที่สามารถทำงานได้อย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

ส่วนในเรื่องของกล้องดิจิตอลด้านหน้า หรือ กล้อง Facetime บน iPhone 6 สามารถให้ภาพที่สว่างขึ้น
มากกว่ารุ่นก่อนหน้าถึง 81% เลยทีเดียว คุณจึงสามารถใช้งาน Facetime ได้อย่างคมชัดมากยิ่งขึ้น

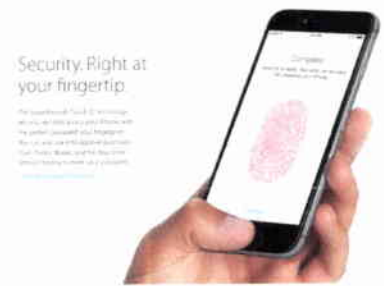
สำหรับ iPhone 6 นั้นรองรับการเชื่อมต่อแบบ LTE ที่มีความเร็วสูงขึ้นกว่าเดิม รวมถึงการเชื่อมต่อ Wi-Fi
ผ่าน iPhone 6 สามารถทำความเร็วได้สูงกว่าเดิมถึง 3 เท่าเลยทีเดียว ทั้งนี้ ในส่วนของความเร็วในการเชื่อมต่อ
แบบ LTE นั้นจะขึ้นอยู่กับผู้ให้บริการเครือข่ายด้วย

iPhone 6 ยังคงมาพร้อมกับระบบสแกนลายนิ้วมืออย่าง Touch ID
เช่นเดียวกับรุ่นก่อนหน้า โดยมีการปรับปรุงให้สามารถใช้งานได้
หลากหลายมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม เช่นการใช้งานร่วมกับแอปพลิเคชันอื่นๆ
นอกเหนือจากทางฝั่งของ Apple

iPhone 6 กับฟีเจอร์ใหม่ Apple Pay ยังคงมาพร้อมกับชิป NFC
ซึ่งสามารถนำมาใช้งานร่วมกับบริการใหม่จาก Apple อย่าง Apple Pay
คุณสามารถเก็บข้อมูลบัตรเครดิตของคุณไว้ และ นำไปใช้จ่ายได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย อย่างไรก็ตาม บริการ
ดังกล่าวนี้ยังคงเปิดให้ใช้บริการในเฉพาะ สหรัฐฯ และต้องยืนยันตัวตนกับธนาคารก่อนใช้บริการดังกล่าว โดยจะ
ขยายไปยังประเทศอื่นในเร็วๆ นี้

iPhone6 มาพร้อม 3 สีสนให้เลือก

สำหรับ iPhone 6 นั้นจะมาพร้อมกับสีสนให้เลือกทั้งหมด 3 สี เช่นเดียวกับรุ่นก่อนหน้า คือ สีดำ, สีขาว
และ สีทอง และ จะมีให้เลือกทั้งหมด 3 รุ่นคือ รุ่น 16GB, 64GB และรุ่น 128GB



ราคา และ วันวางจำหน่าย ของ iPhone 6



ล่าสุด เว็บไซต์ Bangkok Post ได้มีรายงาน ข้อมูล การวางจำหน่าย iPhone 6 และ iPhone 6 Plus ในไทย โดยจะวางจำหน่ายในวันที่ 24 ตุลาคมนี้ ส่วน ราคา iPhone 6 และ iPhone 6 Plus สรุปได้ดังนี้ครับ

ราคา iPhone 6 ในไทย

- iPhone 6 ความจุ 16 GB ราคา 25,500 บาท
- iPhone 6 ความจุ 64 GB ราคา 29,400 บาท
- iPhone 6 ความจุ 128 GB ราคา 33,400 บาท

ราคา iPhone 6 Plus ในไทย

- iPhone 6 Plus ความจุ 16 GB ราคา 29,400 บาท
- iPhone 6 Plus ความจุ 64 GB ราคา 33,400 บาท
- iPhone 6 Plus ความจุ 128 GB ราคา 37,300 บาท

รวบรวมและเรียบเรียง โดย ห้องสมุด กสป.ฯ

ที่มา

www.thaimobilecenter.com

จงมองเห็นด้วยหัวใจ



ธรรมชาติรังสรรค์มนุษย์ขึ้นมาบนโลกใบนี้...โดยเนื้อแท้ของจิตใจมนุษย์นั้นช่างอ่อนโยน สะอาดบริสุทธิ์ เต็มไปด้วยความเป้งบาน เต็มไปด้วยมิตรภาพและความงดงาม

ห้วงเวลาแห่งการก่อกำเนิดชีวิต ตั้งแต่ปฏิสนธิ - เติบโตยังโลกภายใน - จนถึงเวลาลี้มิตาสุโลกภายนอก ช่วงเวลาใดเล่าที่มนุษย์เราเริ่มมีความรู้สึกเปลี่ยนไปจากเนื้อแท้ดั้งเดิม ที่ธรรมชาติบรรจงสร้างไว้ให้แปรเปลี่ยน และซึมซับเอาด้านมืดบอดมาเก็บซ่อนสั่งสมไว้ในจิตใจ

มนุษย์มักจะทำร้ายกันและกัน ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมตัวอย่างปัจจุบันมีให้เห็นอย่างดาษดื่น ทั้งในชีวิตจริงและเรื่องสมมุติเตือนใจ

แต่จะมีผู้ใดตระหนักได้อย่างแท้จริงว่า...มนุษย์เราควรมอบสิ่งที่ดีที่สุดกัน มอบมิตรภาพ มอบความรักไม่ต้องมีขอบเขตหรือข้อจำกัดของชนชาติ ศาสนา เพศ อายุหรือวรรณะจอมปลอมที่สังคมสร้างขึ้น

ก้มหัวให้ต่ำลง..เพื่อจิตใจที่สูงขึ้น

ประดับประดองกันและกัน...แม้จะถึงที่หมายช้ากว่า แต่มิตรภาพจะเป้งบานกว่าทุ่งดอกไม้ใด ๆ บนโลกนี้ปลดเปลื้องความกลัวภายในจิตใจ...น้อมรับและเชื่อเชิญอย่างเต็มใจตั้งมิตรสหายและอีกหลากหลายวิธีที่สามารถกระทำสิ่งที่ดีต่อกันได้

ผู้คนส่วนมากนั้นเคยชินกับสิ่งที่เห็นได้ แต่ไม่เคยชินกับสิ่งที่มองไม่เห็นเคยชินกับสิ่งที่อาจสัมผัสแตะต้องได้ แต่ไม่เคยชินกับสิ่งที่ไร้สภาพที่ไม่อาจจับต้องเคยชินกับการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส แต่ไม่คุ้นเคยกับการรับรู้ด้วยใจเคยชินกับการมองด้วยตา...แต่ไม่รู้จักการมองเห็นด้วยใจ ด้วยตัวตน ด้วยจิตสำนึกด้วยจินตนาการ และด้วยความรักอันเต็มเปี่ยมภายใน

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ห้างสมุด กสป.ฯ

ที่มา

<http://www.tamdee.net/>

นับถือตนเอง



เมื่อวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๗ ส่วนการศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร ได้จัดกิจกรรม ๑ เดือน ๑ ความรู้ ทางแผนกจิตวิทยาและแนะแนว สกศ.ฯ โดย ร.อ.รชฎ ทิพโสต ได้นำเสนอทฤษฎีแรงจูงใจของ มาสโลว์ และเน้นย้ำลำดับขั้นของความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และให้เกียรติ ชื่อเสียง ซึ่งบางคนก็ยึดติดในความต้องการขั้นนี้มากเกินไป จนไม่สามารถผ่านไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นต่อไปได้

ประเด็นอยู่ที่ว่าเมื่อเรายึดติดกับเกียรติยศ ชื่อเสียง ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือ แต่มีใครบางคนแสดงกิริยาที่ไม่ดีกับคุณ ไม่ให้ความนับถือคุณ ทำให้คุณรู้สึกเสียหน้า อับอาย คุณจะรู้สึกอย่างไร???

แน่นอน!! คุณต้องรู้สึกเจ็บใจ เจ็บแค้น และโมโห

สาเหตุสำคัญของความรู้สึกดังกล่าว เกิดจาก “ความกลัว” คุณกลัวว่าจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ แล้วจะสูญเสียอำนาจในการควบคุม และชดเชยความกลัวนั้นโดยแสดงออกมาทาง “อารมณ์โกรธ” อิจฉาริษยา หรืออารมณ์ทางลบ ความโกรธทำให้คุณรู้สึกมีอำนาจในการควบคุม รู้สึกว่าตัวเองสำคัญ ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของใคร คนอื่นต้องเป็นฝ่ายยอมเพื่อให้คุณยกโทษให้ ซึ่งความจริงแล้วมันเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไม่สามารถทำให้คุณพึงพอใจได้อย่างแท้จริง

(อ้างอิง คู่มือควบคุมอารมณ์คน โดย เดวิด เจ โลบอร์แมน)

ตัวอย่างเช่น ลูกน้องแต่งกายไม่ถูกต้อง คุณรู้สึกควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ คุณอาจกลัวว่าลูกน้องจะไม่ให้เกียรติ ไม่ให้ความเคารพ ยกย่องในตัวคุณ และจะไม่ยอมเชื่อฟังคุณในเรื่องอื่นๆ ที่คุณสั่งให้ทำ คุณจึงโกรธ

ด้านหนึ่งในตัวตนของเราที่คอยแสวงหาความนับถือจากผู้อื่นก็คือความหยิ่งในศักดิ์ศรี (Ego) ซึ่งหมายถึงภาพที่เราอยากให้คนอื่น ๆ มองเห็นเราเป็นเช่นนั้น ถ้าเรามีความภาคภูมิใจในตัวเองต่ำ

เราก็จะรู้สึกดีกับตัวเอง เวลาที่เราได้รับ “การปฏิบัติอย่างดี” หรือได้รับการตอบสนองในทางบวกจากคนอื่น แต่ถ้าเราได้รับการปฏิบัติในทางตรงข้าม เราก็จะรู้สึกดีกับตัวเองน้อยลง เราจะเริ่มไม่มั่นใจในคุณค่าของตัวเอง และระเบิดความโกรธออกมา นี่คือเหตุผลว่าทำไมคนที่มีความภูมิใจในตัวเองต่ำ จึงเป็นคนที่มียารมณ์แปรปรวนอย่างมาก สาเหตุก็เป็นเพราะว่า ทักษะคิดที่เขามีต่อตัวเองจะผันแปรไปตามความสามารถในการทำให้ผู้อื่นประทับใจในตัวเขา



ดังนั้น การที่จะทำให้คนอื่นยอมรับ ยกย่อง และให้เกียรติ เราต้องเริ่มจากการยอมรับนับถือตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยการเลือกทำในสิ่งที่ดี หรือถูกต้อง แล้วตัดสินใจด้วยตนเอง และสามารถรับผิดชอบในสิ่งที่เลือกได้ ไม่เลือกทำในสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกดี เพราะมันอาจไม่ถูกต้อง และไม่เลือกทำในสิ่งที่ทำให้คุณดูดี ทั้งๆ ที่รู้ว่าสิ่งนั้นไม่ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลให้คุณรู้สึกขาดความนับถือตัวเอง ไม่สามารถรักตัวเองได้อย่างแท้จริง ต้องแสวงหาความรัก การยอมรับ จากผู้อื่น สุดท้ายคุณก็จะไม่สามารถก้าวข้ามพัฒนาการความต้องการไปสู่ขั้นสูงสุดของมนุษย์ทฤษฎีได้ในที่สุด

รวบรวมและเรียบเรียง โดย แผนกจิตวิทยาและแนะแนว สกศ.รร.ตท.

ที่มา

คู่มือควบคุมอารมณ์คน โดย เดวิด เจ โลเบอร์แมน)

๑๒ เมนูเพื่อสุขภาพ

หัวหอมทอด

หัวหอมทอด ของว่างสำหรับคนรักหัวหอม ที่เชื่อว่าคนไม่ชอบหัวหอมก็ทานได้ อีกทั้งวิธีการทำพิเศษกว่าที่อื่นแน่นอนเพราะเราจะไม่ใช้น้ำมันในการทอด แต่เราจะใช้เตาอบแทน เหมาะมากสำหรับคนที่อยากทานอะไรกรุบกรอบแต่ก็กลัวจะอ้วน ลองทำเมนูนี้ดูแล้วคุณจะรักหัวหอม(อบ)ทอด

ส่วนผสม ๑ สำหรับแป้ง (แห้ง)

- แป้งสาลีเอนกประสงค์ ๑/๔ ถ้วย
- เกลือ ๑/๒ ช้อนชา
- พริก cayenne ป่น ๑/๔ ช้อนชา
- พริกไทยดำป่น ๑/๔ ช้อนชา

ส่วนผสม ๒ สำหรับแป้ง (เปียก)

- โยเกิร์ตธรรมชาติ ๑ ถ้วย
- ไข่ไก่ ๒ ฟอง
- แป้งสาลีเอนกประสงค์ ๑/๒ ถ้วย + ๒ ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสม ๓ สำหรับความกรุบกรอบ

- มันฝรั่งแบบแผ่นบดแตก ๔ ถ้วย
- หัวหอมใหญ่ ๒ ลูก
- เกลือเล็กน้อย

วิธีทำ

๑. วอร์มเตาอบที่อุณหภูมิ ๒๐๐°C แล้วผสมส่วนผสม ๑ สำหรับแป้งแบบแห้งพักไว้ก่อน
๒. ผสมส่วนผสม ๒ สำหรับแป้งแบบเปียกในชามผสมอีกใบ คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน พักไว้
๓. บดมันฝรั่งแบบแผ่นให้แตกแบบไม่ต้องละเอียดมาก
๔. ปอกหัวหอม แล้วหั่นเป็นแว่นหนาประมาณ ๑ เซนติเมตร แล้วแยกวงหัวหอมออกจากกัน
๕. วางกระดาษไขสำหรับอบไว้ที่ถาด แล้วทาน้ำมันให้ทั่ว หลังจากนั้นนำถาดใส่เตาอบประมาณ ๘ นาที หรือจนมีไอระเหยขึ้นมา
๖. ระหว่างที่รอถาดในเตาให้นำหัวหอมที่หั่นแล้วไปชุบกับแป้งแบบแห้ง แล้วตามด้วยแป้งแบบเปียกก่อนจะชุบด้วยเกล็ดมันฝรั่งที่บดแล้ว
๗. นำถาดออกจากเตาแล้วเรียงหัวหอมลงบนถาด นำเข้าอบ ๘ นาที นำออกมาพลิกกลับด้าน แล้วอบต่ออีก ๘ นาที จากนั้นนำหัวหอมที่อบเสร็จแล้วออกจากเตา โรยด้วยเกลือเล็กน้อยเสิร์ฟพร้อมกับซอสรสเปรี้ยวทานคู่กันอร่อยกำลังดี



ประมวลภาพกิจกรรม

๑๐ ก.ย.๕๗

พลเอกธนะศักดิ์ ปฏิมาประกร ผบ.สส. เป็นประธานในพิธีเปิดอนุสรณ์สถาน รร.ตท.

ณ อนุสรณ์สถาน รร.ตท.

