



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที ๑๘ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๓ มุลด่าข่าว ๔๘๕,๓๒๕.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



ข้าวพัดกับกุ้งแม่น้ำ สูตรนางสาวไทย



t fame
นิตยภัตและอบธบ
nvw : ๐๒๒๕๘ ๐๓๑๑๑

นนี่มีงนงมตกรีนางสาวไทยปี ๒๕๕๕
นามว่า **โบว์ลิ่ง - บรคสนา**
กัฒพฐรฐร อสทงปรงนงนุทททไทย

สตุลลศ โดยยิมคร้วและต่ารอาททจกรัน
'ตอรฐ ซฐฐต บรลทอร บาย ทมทลลทวททท
ซฐน 5 Terminal 21 ท่าเมนุทททจจนเดยว
ททททว่า **ข้าวคตเชยวทททท จฐนฐนแม่หน้า**
สทวโบว์ลิ่งบอทว่า เธอปรตปราน
เมนุทททททททททททททททททททททท
บรคสนาแม่ทงทงทททททททททททท
ทททททททททททททททททททททท
ทททททททททททททททททททททท

เพื่อทททททททททททททททททททททท
"โบว์ลิ่งบรคสนาที่ทททททททททททท
ทททททททททททททททททททททท
ทททททททททททททททททททททท
ทททททททททททททททททททททท
ทททททททททททททททททททททท
ทททททททททททททททททททททท
ทททททททททททททททททททททท





เพราะเพราะไม่ชอบ ใส่เฉพาะมะเขือพวง ส่วนเรื่องแพ้กุ้งเป็นมาตั้งแต่เด็ก เริ่มจากชอบทานกุ้งมาก ครั้งหนึ่งไปทานกุ้งแม่น้ำตัวใหญ่มาก ทานหัวกุ้งเยอะ สงสัยจะทานเยอะเกินไป ตอนหลังแพ้ ทานแล้วตาขาวจะบวมขึ้นมา ถ้าอยากทานจริง ๆ ต้องกินยาแก้แพ้ก่อน ถ้าไม่จำเป็นก็จะไม่กินคะ เพื่อน ๆ ชอบมากเวลาไปกับโบว์ลิ่ง ทานเท่ากันแต่โบว์ลิ่งกินกุ้งไม่ได้ แพ้เฉพาะหัวกุ้งนะคะ ตัวไม่เป็นไร ยังทานได้อยู่”

เธอชอบเข้าครัวทำเมนูซุบแป้งทอด อย่างเช่น สหรัยซุบแป้งทอด บางครั้งมีคนซื้อสหรัยมาให้เยอะกินไม่ทันทยากรอบหมด เลยนำไปซุบแป้งทอดก็จะกรอบขึ้นมาอีกครั้ง

“เป็นเมนูง่าย ๆ ที่เวลาไม่มีอะไรเหลือในตู้เย็นโบว์ลิ่งก็จะจับไปซุบแป้งทอด บางทีก็ทำซอสราด มีบางเมนูที่ทำบ่อยจนที่บ้านบอกอร่อยแต่ว่าไม่ค่อยสวย เช่น ผัดพริกทอง ชอบทานและ ๆ ใช้น้ำตาลปีบ มีเทคนิคคือปิดฝาหม้อและไม่คนบ่อยจะได้ไม่เละ ขึ้นตอนเช่นใส่น้ำมัน หอมแดงเจียวเสร็จใส่หมูชิ้นติดมันนิดหน่อยลงไป พอเริ่มสุกปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมันหอยซีอิ้วขาว แล้วใส่พริกทองปิดฝา พอสุกก็ทาน

ได้ เป็นพริกทองเด็ก ชอบทานตั้งแต่เด็ก นิม ๆ และ ๆ เค็ม ๆ หวาน ๆ”

เธอชอบอาหารไทยทุกอย่าง โดยเฉพาะแกงกะทิทั้งหลาย รวมทั้งแกงเผ็ดเบ็ดเตล็ด และบอกว่าอาหารไทยอร่อยที่สุดในโลก ไม่มีอะไรขอแคไข่เจียวก็พอแล้ว ทว่าเป็นไข่เจียวพิเศษหน่อย อดีตนางสาวไทยบอกว่าส่วนใหญ่ที่บ้านคุณพ่อเป็นคนทำอาหาร โดยเฉพาะเมนูข้าวต้มหมู ทำอร่อยมาก

โบว์ลิ่ง เรียนจบปริญญาตรี คณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขาวิชาศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และกำลังศึกษาปริญญาโท คณะวารสารศาสตร์ และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เธอบอกอีกว่าการเป็นพิธีกร งานละครช่อง 8 ที่ผ่านมาก็ได้ใช้วิชาที่เรียนมา

“ปริญญาโทที่เรียนอาจจะได้ใช้ประโยชน์ตรงที่กระบวนการคิดมากกว่า เข้าใจถึงขั้นตอนเรียงระดับการทำงาน ทำให้เราสามารถเข้าใจระบบ เข้าใจกันมากขึ้น เรื่องละคร ช่อง 8 บังเอิญได้เจอกับพีโดง (องอาจ สิงห์ลำพอง) ตอนนั้นยังเป็นนางสาวไทยอยู่ พีโดงบอกว่าเขาทำละครเรื่อง ‘ผู้ชนะสิบทิศ’ มีนางเอกสองคน คือ ตະละแม่จันทร์ และกุสุมา เขาได้กุสุมาแล้ว เป็นมิสไทยแลนด์เวิลด์ เพื่อความเท่าเทียมกัน อีกคนเป็นนางงามด้วยก็ดีนะ ก็เลยไปแคสและได้เล่น พอหมดสัญญานางงามแล้ว พีโดงก็เลยชวนมาทำงานด้วย ตอนนั้นก็เลยเป็นพิธีกรรายการ ‘เกมส์จับผิด ซุปตาร์’ คู่กับอาโก้ สมพล ยากมากเลย การแสดงเราสวมบทบาทเป็นคนอื่น แต่พอพิธีกรแนวเกมส์โชว์ บันทึกลงมากแบบนี้ยังไม่เคยทำมาก่อน ต้องทำการบ้านเตรียมตัวให้ดี อาโก้มุขเยอะมาก ยิ่งมุขมาโบว์ลิ่งก็ฮาอย่างเดี๋ยวนะเลย”

สาวโบว์ลิ่งขอฝากผลงานรายการแนวเกมส์โชว์ ออกอากาศทางช่อง 8 เวลา 11.05 - 11.35 น. ที่เปิดโอกาสให้คุณผู้ชมทางบ้านสมัครเข้าไปเล่นเกมส์ จับผิดซุปตาร์ ในดวงใจด้วย ☺



ข้าวพัตอู๊วี่เขี้ยวหวาน กุ้งแม่น้ำ

ส่วนผสม :

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. ข้าวสวย 1 ถ้วย | 2. กุ้งแม่น้ำ 1 ตัว |
| 3. น้ำมันพืชสำหรับทอด | 4. น้ำพริกแกงเขี้ยวหวาน |
| 5. น้ำปลา น้ำตาลปีบ | 6. รสดี |
| 7. ใบมะกรูดฉีก ใบโหระพาหั่นฝอย | 8. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย และหั่นแฉลบ |
| 9. มะเขือเปราะ มะเขือพวง | 10. ใบมะกรูด ฉีก / พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ |
| 11. หัวกะทิ | |

วิธีทำ :

1. ผัดพริกแกง 1 ช้อนโต๊ะ กับน้ำมันพืชเล็กน้อย เหยาะหัวกะทิลงไปนิดหน่อย
2. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ รสดี 1 ช้อนชา
3. ใส่มะเขือเปราะกับมะเขือพวงลงไป ตามด้วยพริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ กับใบมะกรูดฉีก
4. หากน้ำแห้งเติมกะทิลงไปอีกเล็กน้อย แล้วนำข้าวสวยใส่ลงไปผัดคลุกเคล้า ตามด้วยใบโหระพา
5. ตักข้าวผัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ
6. ตั้งกระทะ ทอดกุ้งที่ผ่าหลังแล้วพอสุกนำไปวางข้างๆ ข้าวผัดแกงเขี้ยวหวาน
7. ทำซอสจิ้ม โดยผัดน้ำมันกับเครื่องแกงเขี้ยวหวาน ใส่หัวกะทิลงไป ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ รสดี จากนั้นนำซอสไปราดบนตัวกุ้ง โรยด้วยใบมะกรูดฝอย และพริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย แต่งจานให้สวยงาม