เรียบเรียงโดย
นางสาวเครือวัลย์ พรมลักษณ์
ฝ่ายส่งเสริมนวัตกรรม
โทร 024228688 ต่อ 9402
Email: kruawan@nfi.or.th

10 เมนูฮิต สร้างโอกาสให้ร้านอาหารคีโต

ธุรกิจร้านอาหารเพื่อสุขภาพมีแนวโน้มการเติบโตที่ดี ร้านอาหารคีโต เป็นอีกหนึ่งธุรกิจในประเภทร้านอาหารเพื่อสุขภาพเช่นเดียวกับร้านอาหารคลีน ร้านอาหารมังสวิรัติ แต่ร้านอาหารคีโตจะเน้นเรื่องของวัตถุดิบที่นำมาปรุงซึ่งต้องให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีสารอาหารครบถ้วน ตรงตามสัดส่วนการรับประทานคีโต และในปัจจุบันการให้บริการเดลิเวอรี่จะช่วยดึงดูดลูกค้าคีโตได้มากขึ้น โดยสถาบันอาหารได้รวบรวม 10 เมนูแนะนำสำหรับผู้ที่ประกอบการเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาต่อยอดธุรกิจ ดังนี้

1. น้ำจิ้มซีฟู้ดคีโต

น้ำจิ้มซีฟู้ดคีโตโดยทั่วไปจะประกอบด้วย พริกแดง พริกขี้หนูสวน กระเทียม รากผักชี ปั่นหยาบปรุงรสด้วยน้ำปลา อิริทริทอล น้ำมะนาว และเกลือหิมาลายันเล็กน้อยเติมน้ำต้มสุกเล็กน้อย ผสมทุกอย่างให้เข้ากันก็จะได้น้ำจิ้มสูตรคีโตพร้อมทาน

2. ข้าว (ดอกกะหล่ำ) ผัดกุ้ง

ข้าว(ดอกกะหล่ำ)ผัดกุ้งเป็นอีกหนึ่งเมนูอาหารคีโตที่ให้คุณค่าทางอาหารสูง โดยใช้วัตถุดิบที่ไม่ยุ่งยาก ใช้น้ำมันมะกอกในการผัด ใส่กระเทียมสับ กุ้ง ไข่ โดยผัดให้เข้ากันจนใกล้สุก ใส่หอมใหญ่ ดอกกะหล่ำที่ปั่นหยาบไว้ ปรุงด้วยเครื่องปรุงรสคีโต เช่น อิริทิทอล เกลือชมพู ผัดจนสุกหอม โรยต้นหอมซอย เตรียมพริกน้ำปลามะนาวต้นหอม พร้อมเสิร์ฟ

3. กะเพราหมูสับ ไข่ดาว

กะเพราหมูสับ ไข่ดาว เน้นเลือกวัตถุดิบที่ใช้เฉพาะสำหรับผู้รับประทานอาหารคีโต ใช้วัตถุดิบหลักเป็นหมูสับ น้ำมันพืชจะใช้น้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันมะกอกก็ได้และหากจะใส่น้ำมันหอยต้องเป็นสูตรคีโต ใส่ใบกระเพรา น้ำตาลอิริทิทอล กระเทียม และพริกสด ผัดให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ

ภาพ : กะเพราหมูสับไข่ดาว สูตรคีโต

4. เมี่ยงปลาทู บุกม้วน

เมี่ยงปลาทู บุกม้วน วัตถุดิบหลักที่ใช้ได้แก่ ปลาทูโดยใช้น้ำมันมะพร้าว สำหรับทอดปลา เตรียมผักสดตามใจชอบ จากนั้นเตรียมน้ำจิ้มสูตรคีโต จะมีส่วนผสมของพริกสด กระเทียม เกลือชมพู น้ำตาลอิริทิทอล น้ำเปล่า และมะนาว พร้อมเสิร์ฟ

ภาพ : เมี่ยงปลาทู บุกม้วน สูตรคีโต

5. กุ้งลวก สันคอหมูลวก ราดน้ำจิ้มซีฟู้ด

กุ้งลวก สันคอหมูลวก ราดน้ำจิ้มซีฟู้ด สูตรคีโต โดยใช้วัตถุดิบเป็น พริกสดโขลกหรือปั่น กระเทียม โขลกหรือปั่น รากผักชีโขลกหรือปั่น น้ำปลาอิริทริทอล น้ำมะนาว เกลือน้ำร้อน ผสมให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ

ภาพ : เมี่ยงปลาทู บุกม้วน สูตรคีโต

6. คะน้าสามชั้นกรอบคีโต ไข่ดาว

คะน้าสามชั้นกรอบคีโต ไข่ดาว เตรียมวัตถุดิบ หั่นคะน้าล้างเตรียมไว้ให้สะเด็ดน้ำ หั่นหมูสามชั้นพอดีคำ ผัดหมูสามชั้นเปล่าๆ จนสุกเหลือง ให้น้ำมันออกจากสามชั้นพักหมูสามชั้นไว้ ผัดพริกกับกระเทียมในน้ำมันของหมูสามชั้นจนสีออกเหลืองใส่ผักคะน้าลงไปผัดด้วยกันจนเริ่มสุกแล้ว จึงใส่หมูสามชั้นที่ผัดแล้วลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำตาลอิริทริทอล น้ำมันหอยสูตรคีโต ผัดจนเครื่องปรุงทั่วกัน พร้อมเสิร์ฟ

ภาพ คะน้าสามชั้นกรอบคีโต ไข่ดาว สูตรคีโต

7. ปลานึ่ง น้ำพริก ไข่ต้มและผักต้ม

ปลานึ่ง น้ำพริก ไข่ต้มและผักต้ม เตรียมวัตถุดิบ นำ ปลา และผักต่างๆไปนึ่ง และเตรียมน้ำพริกสูตรคีโต โดยมีพริก กระเทียมคั่ว นำมาตำ เติมเกลือชมพูปรุงรสเติมน้ำอุ่นเป็นอันเรียบร้อยพร้อมเสิร์ฟ

ภาพ : ปลานึ่ง น้ำพริก ไข่ต้มและผักต้ม สูตรคีโต

8. ผัดเห็ดใส่หมูสับ

ผัดเห็ดใส่หมูสับ เตรียมวัตถุดิบ หั่นเห็ดล้างเตรียมไว้ให้สะเด็ดน้ำ เตรียมหมูสับ ผัดกระเทียมในน้ำมันมะพร้าวให้หอม ใส่หมูสับลงไปผัดด้วยกันจนเริ่มสุกแล้วจึงใส่เห็ดลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำตาลอิริทริทอล น้ำมันหอยสูตรคีโต ผัดจนเห็ดและหมูสุก พร้อมเสิร์ฟ

ภาพ : ผัดเห็ดใส่หมูสับ สูตรคีโต

9. ซี่โครงหมูทอดเกลือ จิ้มแจ่ว

ซี่โครงหมูทอดเกลือ จิ้มแจ่ว เตรียมวัตถุดิบ ซี่โครงหมูคลุกเกลือชมพู นำไปทอดด้วยน้ำมันมะพร้าว เตรียมน้ำจิ้มแจ๋ว วัตถุดิบมี พริกป่น น้ำปลา อิริทริทอล มะนาว ผักชีฝรั่ง พร้อมเสิร์ฟ

ภาพ ซี่โครงหมูทอดเกลือ จิ้มแจ่ว สูตรคีโต

10. ข้าวผัด (ดอกกะหล่ำ) หมูกรอบ

ข้าวผัด(ดอกกะหล่ำ)หมูกรอบ เตรียมวัตถุดิบ สับดอกกำหล่ำให้เป็นชิ้นเล็กๆ พักไว้ หั่นหมูสามชั้นพอดีคำ ผัดหมูสามชั้นเปล่าๆ จนสุกเหลือง ให้น้ำมันออกจากสามชั้นพักหมูสามชั้นไว้ ผัดพริกกับกระเทียมในน้ำมันของหมูสามชั้นจนสีออกเหลืองใส่ดอกกำหล่ำสับลงไปผัดด้วยกันจนเริ่มสุกแล้วจึงใส่หมูสามชั้นที่ผัดแล้วลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำตาลอิริทริทอล น้ำมันหอยสูตรคีโต ผัดจนเครื่องปรุงทั่วกัน พร้อมเสิร์ฟ

ภาพ : ข้าวผัด(ดอกกะหล่ำ)หมูกรอบสูตรคีโต

เมื่อกระแสการดูแลสุขภาพกำลังมาแรง ส่งผลให้ผู้บริโภคในยุคปัจจุบันหันมาศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตัวเองอย่างจริงจัง ดังนั้นร้านอาหารคีโต จึงเป็นอีกหนึ่งธุรกิจที่น่าสนใจเนื่องจากมีผู้บริโภคที่ต้องการลดน้ำหนักแบบคีโตเป็นจำนวนมาก ร้านอาหารที่รวบรวมเมนูยอดฮิตเกี่ยวกับอาหารคีโตอาจจะดึงดูดกลุ่มผู้บริโภคกลุ่มดังกล่าวได้เป็นอย่างดี จากข้อมูลของ Mordor Intelligence LLP ได้คาดการณ์ภาพรวมของตลาดอาหารคีโตทั่วโลกว่าจะแตะ 12,000 เหรียญสหรัฐในปี 2024 เพราะนอกจากการใช้คีโตไดเอตเพื่อลดน้ำหนักแล้ว ยังได้รับความนิยมในการรักษาโรคต่างๆ อาทิ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคพาร์กินสันไปจนถึงโรค PCOS ที่เกี่ยวกับรังไข่อีกด้วย

ที่มา:https://women.trueid.net/
https://www.thairath.co.th/
https://listandtell.com/
https://grad.dpu.ac.th/
https://cookpad.com/
สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2564.