รีวิวเมนูทำอาหารน่ากินง่ายๆ สุขภาพดีที่ candidcookclick

รีวิว คลิป สอนทำอาหารไทยง่ายๆ เมนู อาหารน่ากิน ไทย จีน นานาชาติ เพื่อสุขภาพ และไอเดียเพื่อทำอาหาร จากทั่วโลก โปรโมชั่นร้านอาหารโรงแรม วัตถุดิบในการทำอาหาร

51 เหตุผลที่อ่านแล้ว อยากจะเดินเข้าครัวไปทำอาหารทันที!!!

คุณจะไม่ได้กินอาหารขยะ – เพราะแน่ล่ะว่าคุณต้องรู้ว่าคุณกำลังกินอะไรอยู่

ประหยัดเงิน – การซื้อวัตถุดิบมาทำอาหารเอง คุณจะได้ปริมาณ และคุณค่าทางอาหารที่มากขึ้น

ประหยัดเวลา – เดินไปที่ตู้เย็นแล้วเข้าครัว หรือขับรถไปซื้อข้างนอก แบบไหนเร็วกว่ากันล่ะ ลองคิดดู

ควบคุมสัดส่วนได้ตามใจชอบ – จะเน้นไก่ เน้นหมู หรือเน้นผัก จะใส่อะไรยังไงก็ได้ ตามแต่ใจเราต้องการ

ฝึกฝนทักษะการอยู่รอด – ถ้าคุณทำอาหารเป็น ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่อดตาย

สะอาดปลอดภัย – ไว้ใจได้เรื่องความสะอาด อาหารต้องปราศจากสิ่งแปลกปลอม

สารอาหารครบถ้วน – คุณค่าทางโภชนาการที่จะไม่หายไปด้วยกรรมวิธีทางลัดใดๆ

ความสมดุลของมื้ออาหาร – มื้อไหนกินเยอะ มื้อไหนกินน้อย คุณกำหนดได้ด้วยตนเอง

เจริญอาหาร – ทำอะไรก็ไม่เบื่อ ทานอะไรก็อร่อย

อาหารมีความหลากหลาย – ครีเอทเมนูใหม่ๆ สร้างสรรค์ได้ตามที่ใจชอบ

ภูมิใจ – ไม่ว่าหน้าตาหรือรสชาติอาหารจะเป็นยังไง คนทำก็ต้องภูมิใจในฝีมือตัวเองแน่นอน

แบ่งปันความสุข – รอยยิ้มของคนทาน คือความสุขของคนทำ

กระตุ้นความรู้สึก – กลิ่น สี และเสียง ของอาหารทุกจาน ช่วยกระตุ้นประสาทการรับรสของลิ้น

รวดเร็ว – เพราะทำอาหารกินเองไม่ต้องรอคิวต่อจากใคร จริงมั้ย?

ปริมาณ – เรื่องจำนวนชิ้น หรือปริมาณไม่ต้องพูดถึง ใส่ได้ดั่งใจ เติมได้ไม่อั้น

หลีกเลี่ยงสารพิษ – คุณจะมั่นใจได้แค่ไหน? ว่าร้านอาหารจะล้างผักสะอาดมากพอ

อาหารเป็นยา – หลายครั้งที่คุณป่วย แต่ยาไม่ได้เป็นคำตอบ อาหารต่างหากที่ช่วยคุณได้

เสริมสร้างปัญญา – อาหารชนิดเดียวกัน แต่สามารถทำได้จากหลายวิธี จริงมั้ย?

พัฒนาตนเอง – ถ้าคุณเริ่มทำจานที่ 1 คุณจะไม่หยุดอยู่ที่จานที่ 2 แต่คุณจะอยากทำมันไปเรื่อยๆ

บำบัดจิตใจ – อกหัก เศร้า เสียใจ…แล้วไง เปิดตู้เย็นแล้วเข้าครัวสิ! คุณจะลืมมันไปหมดทั้งสิ้น

ครอบครัวจะพร้อมหน้า – เมื่อแม่ทำอาหารทีไร เป็นได้เห็นหน้ากันครบถ้วน

ควบคุมน้ำหนัก – ใครที่กำลังไดเอท อย่าเดินไปซื้ออาหารสำเร็จเป็นอันขาด! ทำอะไรคลีนๆกินกันดีกว่า

กล้าลองอะไรใหม่ๆ – เรียนรู้ที่จะพลาด เพื่อค้นหารสชาติที่ใช่

เพิ่มคุณค่าในการได้ใช้เวลากับครอบครัว – การทำและทานอาหารร่วมกัน เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต
สุขภาพที่ดีขึ้น – คุณค่าอาหารไม่สูญหาย โภชนาการยังคงอยู่ สุขภาพจึงดีขึ้น
ลดอาการภูมิแพ้ – หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น ผงชูรส! ที่คุณแทบเลี่ยงไม่ได้เลยเมื่อไปทานอาหารนอกบ้าน
วัตถุดิบเป็นของจริง – บอกลามะนาวปรุงแต่ง หรือน้ำยาขนมจีนปลอมไปได้เลย
อิสระ – ปิดตำรา และปรุงมันขึ้นมาจากเซนต์ของเราเอง จงเรียนรู้ที่จะทำอาหารบนความอิสระ
สืบทอด – ของอร่อยมีมานานแล้ว … จะรักษามันอย่างไรให้คงอยู่ตลอดไป
หลีกเลี่ยงอาชญากรรม – จากงานวิจัยของโคลัมเบีย พบว่าการทำอาหารส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นได้มีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวบ่อยขึ้น พวกเค้าจะได้รับความอบอุ่น และมีภูมิต้านทานทางสังคม
แสดงออกถึงความรัก – จานพิเศษที่ปรุงออกมาจากหัวใจ บางทีอาจล้ำค่ากว่าเงินทองเสียอีก
รสชาติ – ลืมเรื่องปรุงรสชาติไปได้ยังไง จะไปยากอะไร คิดซะว่ามันเป็นก๋วยเตี๋ยวสิ
สร้างเสริมประสบการณ์ – กินอาหารของทุกชาติพันธุ์ เรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมที่แตกต่างผ่านทางการทำอาหาร
คุณภาพ – วัตถุดิบที่เราคัดสรร รวมถึงกรรมวิธีที่เลือกใช้ ย่อมทำให้อาหารเปี่ยมไปด้วยคุณภาพ
พบเคล็ดลับ – เรียนรู้และค้นพบเกร็ดความรู้ในครัว นำไปสู่การแบ่งปัน ที่จะทำให้ใครๆก็ต้องทึ่ง
กิจกรรมในกลุ่มเพื่อน – รวมตัวกันที่บ้านใครสักคน แล้วทำอาหารทานร่วมกัน สนุกสุดๆเลยจะบอกให้
ไม่จำเจอีกต่อไป – อย่าบอกนะว่าคุณกิน ผัดกระเพรา สัปดาห์นึงเกิน 3 ครั้ง!
เสริมสร้างพัฒนาการให้เด็ก – ให้เด็กๆมีส่วนร่วมในการทำอาหาร พวกเขาจะไม่เบื่ออาหาร และกล้าลองทานผักผลไม้มากขึ้น
สร้างสังคม – กลุ่มคนทำอาหารอีกมากมายรอคุณอยู่ แบ่งปันเรื่องราวของคุณซะ!
ศึกษาหาความรู้ – อาหารเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่ได้รับการยอมรับจากทั่วโลก
ลดโรคอ้วนในเด็ก – จากการวิจัยพบว่า เด็กที่ทานอาหารในบ้านมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนน้อยกว่าเด็กที่พ่อแม่พาไปทานอาหารข้างนอก
ได้รับแร่ธาตุที่มากขึ้น – จากงานวิจัยของฮาวาร์ดพบว่า การทำอาหารทานเอง คุณจะได้รับ ไฟเบอร์ แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินบี และอี มากขึ้นกว่าเดิม
ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน – การทำอาหารทานเอง สามารถควบคุมน้ำตาลในอาหารได้แน่นอน
เป็นคนโสด – หากคุณเป็นชายโสดหรือผู้หญิงตัวคนเดียว ยังไม่มีคนรักมาคอยทำอาหารให้กิน ฝึกเอาไว้นะจะได้ไม่ต้องพึ่งมาม่า
หากคุณไม่โสดแล้ว – แน่นอนล่ะ! เมื่อภรรยาคุณท้อง เธอมักต้องการอาหารตอนนั้น เดี๋ยวนั้น ทันที อย่าทำให้เธอโมโห
เสน่ห์ปลายจวัก – ฝีมือทำอาหารไม่เคยจำกัดเพศ ผู้ชายหรือผู้หญิงที่ทำอาหาร มักแลดูเป็นคนน่ารักในสายตาผู้อื่นเสมอ

ความสนุก – การได้ทดลองทำอาหารใหม่ๆ หรือ แปลกๆที่เราจินตนาการได้ สร้างความสนุกให้คุณได้เสมอ และจะยิ่งสนุกถ้ามีเหยื่อทดลองมาชิม

ฝึกสมาธิ – การทำอาหารเป็นกิจกรรมใช้สมาธิ หากคุณเผลอเรอหรือว่อกแว่ก อาจมีไหม้ได้!

หลั่งสารแห่งความสุข – การทำอาหารช่วยผลิตเอ็นโดฟินส์ออกมา ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายสดชื่น แถมช่วยให้ความจำดีขึ้นอีกด้วย

มิตรภาพ – แบ่งปันอาหารที่ทำให้เพื่อนบ้าน สร้างมิตรภาพที่ดีให้แก่กัน

หิวเมื่อไหร่ ก็แวะมา … ครัวตัวเอง – ไม่ต้องง้อเซเว่น ลดรายจ่ายภายในบ้าน ลดรายได้เจ้าสัว CP

“รู้แบบนี้แล้ว … ก็มาทำอาหารกันเถอะ! Let’s Get Cooking”