

รางวัลชมเชย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

เทมเป้ (Tempeh) ถั่วหมักเชื้อรา อุดมคุณค่าทางอาหาร

โดย นายไพโรจน์ แซ่ห่อ, น.ส.บัวชมพู มาเยอะ และ น.ส.จิรัฐติกาล ศรีรักษ์ โรงเรียนนาวิวิทย์วิทยาคม จ.เชียงราย

# เทมเป้ (Tempeh)

ถั่วหมักเชื้อรา อุดมคุณค่าทางอาหาร

**ไฟลัม Zygomycota**

**ชั้น Zygomycetes**

**อันดับ Mucorales**

**วงศ์ Mucoraceae**

**สกุล Rhizopus**

**สปีชีส์ *R. oligosporus***

### เทมเป้คืออะไร ?

อาหารหมักพื้นบ้านของชาวอินโดนีเซียที่นำเอาถั่วเหลืองมาหมักกับเชื้อราเริ่มการหมักห่อด้วยใบตอง ต่อมาเริ่มใช้ถุงพลาสติกแทน

### เมนูเทมเป้

แกงเตมเป้  
เตมเป้ทอด  
สลัดเตมเป้  
ผัดผักรวมเตมเป้

### เชื้อราที่กินได้

เชื้อราจะสร้างเส้นใยที่ชาวปกคลุมถั่วเหลืองที่หมักจนทั่ว และจับเปิดก่อน เอนไซม์ที่เชื้อราสร้างขึ้นมาจะเปื่อยแบลงรสกลืน เนื้อสัมผัส ให้มีลักษณะเฉพาะตัว และยังช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

### เทมเป้กินดี มีประโยชน์

มีโปรตีนสูง ย่อยง่าย อุดมด้วยวิตามินบี สารต้านอนุมูลอิสระ และมีใยอาหารสูง

### วิธีทำเทมเป้

และข้อมูลเพิ่มเติม

1. ดาวินโหลด ลงในมือถือ
2. เปิดโปรแกรมและกดfollow **"Uluwatu Tempeh"**
3. ใช้กล้องส่องมาที่ infographic
4. เมื่อมีภาพปรากฏ ให้สัมผัสหน้าจอ เพื่อเชื่อมโยงไปยังข้อมูลต่างๆ

สารอาหารในเทมเป้ถั่วเหลืองสด 100 กรัม

โปรตีน	คาร์โบฯ	ไขมัน	ใยอาหาร
19.5 กรัม	9.9 กรัม	7.5 กรัม	1.4 กรัม

Upper Secondary  
6 (2nd Stage)  
by comments