

กับข้าวชาว

สูตร
เด็ด

ต้มยำกุ้งน้ำข้น



พะแนงหมูเห็ดผาง



ปูพุดพงกะทรี



น้ำพริกอ่อน

120.-

เรียนทำอาหารไม่ยากอย่างที่คิด
พร้อมเกร็ดความรู้การเลือกซื้อผัก-เนื้อสัตว์
รับประทานทำได้ทุกเมนู



ก๊ับข้าว (สูตรเด็ด)

กับข้าว (สูตรเด็ด)

ISBN 978-974-10-2245-8

ราคา 120 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2551

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดยสำนักพิมพ์เอ็มไอเอส ห้ามนำส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ไปลอกเลียนแบบ ทำสำเนา ถ่ายเอกสาร หรือนำไปเผยแพร่บนอินเทอร์เน็ต และเครือข่ายต่างๆ ไม่ว่าในรูปแบบใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากทางสำนักพิมพ์เท่านั้น

ข้อมูลผลิตภัณฑ์และเครื่องหมายการค้าต่างๆ ที่อ้างถึงเป็นของบริษัทนั้นๆ

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการสำนักพิมพ์	ชิตพงษ์ กวีวรรุฒิ
ผู้เขียน	สุปราณี แพรศิริ
เรียบเรียงเนื้อหา	จริญญาพร สวยนภานุสรณ์
ออกแบบปก	ภรณ์ีย์ สมองผั่น
ออกแบบรูปเล่ม	ธัญญารัตน์ ทองคำยาน
ภาพประกอบ	ณัฐพงษ์ พยัคคง
พิสูจน์อักษร	บุษกร กุหลาบ, วาริรัตน์ แดงภู
ประสานงานฝ่ายผลิต	วราลี สิทธิจินดาวงศ์
ประสานงานสื่อสิ่งพิมพ์	บุษกร กุหลาบ
ฝ่ายการตลาด	ชลพิชา ครั้นจิต, มยุรี ศรีมังคละ
เว็บมาสเตอร์	ทานต์ กรพิพัฒน์

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์เอ็มไอเอส

55, 57 ซอยพระรามที่ 3 ซอย 53 ถนนพระราม 3
แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2294-8777 (สายอัตโนมัติ)
โทรสาร 0-2294-8787
<http://www.MISbook.com>

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

1858/87-90 ชั้น 19 อาคารเนชั่นทาวเวอร์

ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9

<http://www.se-ed.com>

จากสำนักพิมพ์

คนส่วนใหญ่ที่ทำอาหารไม่เป็นมักมองว่าการทำอาหารนั้นเป็นเรื่องยุ่งยาก กว่าจะได้อาหารแต่ละอย่างต้องเตรียมวัตถุดิบต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะคนที่ทำอาหารไม่เป็นเลยคงจะคิดว่าวุ่นวายเป็นหลายเท่า จึงทำให้คนส่วนใหญ่นิยมที่จะซื้ออาหารสำเร็จรูปหรืออาหารถุงมารับประทานที่บ้าน เพราะด้วยความสะดวกสบาย รวดเร็ว และประหยัดเวลากว่าการทำอาหารทานเองที่บ้าน

สื่อการสอน “กับข้าว (สูตรเด็ด)” ชุดนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ทำอาหารไม่เป็น ผู้ที่ต้องการทำอาหารเพื่อประกอบเป็นอาชีพ หรือผู้ที่สนใจในการทำอาหารทั่วไป สอนโดยอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการทำอาหาร ทุกเมนูมีขั้นตอนในการทำอย่างละเอียด รวมไปถึงเคล็ดลับในการทำอาหารนั้นๆ ให้อร่อยมากยิ่งขึ้น ทางสำนักพิมพ์ฯ จึงหวังให้สื่อการสอนชุดนี้เป็นเพื่อนคู่ครัวในบ้าน แล้วคุณจะรู้ว่าการทำอาหารนั้นไม่ใช่เรื่องยุ่งยากอย่างที่คิด

ขอให้สนุก มีความสุข และอร่อยกับอาหารทุกเมนูนะคะ

สำนักพิมพ์เอ็มไอเอส

จากพี่เขย

สื่อการสอน “กับข้าว (สูตรเด็ด)” ชุดนี้เหมาะสำหรับแม่บ้านมือใหม่ ผู้ที่ต้องการประกอบอาชีพค้าขาย ผู้ที่ต้องการพกพาติดตัวไปต่างประเทศเพื่อทำอาหารทานเอง และผู้ที่สนใจทั่วไป

สื่อการสอนชุดนี้เป็นพื้นฐานการประกอบอาหารอย่างง่าย ถึงแม้ว่ากับข้าวบางอย่างอาจจะดูยาก แต่ผู้สอนได้มีวิธีการที่จะทำให้การทำอาหารนั้นๆ เป็นเรื่องง่าย

ดังนั้น เมื่อท่านได้ศึกษาการทำกับข้าวทุกชุดแล้ว จะทำให้ท่านสามารถคิดเมนูใหม่ๆ ได้เอง และมีความสุขในการปรุงอาหาร อีกทั้งทุกเมนูยังมีข้อแนะนำ เคล็ดลับในการทำอาหาร โดยไม่มีการปกปิดแต่อย่างใด เพราะอยากให้ทุกท่านได้มีความรู้ในการทำ และมีความสุขในการรับประทานอาหารให้อร่อย

สุปราณี แพรศิริ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สุปราณี แพรศิริ

การศึกษา

ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยครูสวนดุสิต (ปัจจุบันเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต)

ประสบการณ์

มีอาชีพครูมากกว่า 30 ปี

ปัจจุบัน

วิทยากรหมวดวิชาโภชนาการ ศูนย์ฝึกอาชีพกรุงเทพมหานคร

ติดต่ออาจารย์สุปราณีได้ที่ โทร. 08-1987-1294

สารบัญ

การเลือกซื้อวัตถุดิบ	2
พืชสด	2
เนื้อสัตว์	4
ข้อเสนอแนะในการทำ	5
เมนูกับข้าว	6
พะเนียงหมูเห็ดผาง	8
ต้มยำกุ้งน้ำข้น	10
หมูทอดกระเทียมพริกไทย	12
ปลาช่อนลุยสวน	14
ปูผัดผงกะหรี่	16
ห่อหมกทะเล	18
ยำปลาชุกฟู	22
น้ำพริกอ่อง	24



การเลือกซื้อวัตถุดิบ

ผักสด

การเลือกซื้อผักนั้นมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไปตามประสบการณ์ของแต่ละคน ในที่นี้จะขอลำดับถึงวิธีการเลือกซื้อผักบางชนิดที่คนส่วนใหญ่นิยมเลือกซื้อกันมาก ได้แก่

1. การเลือกซื้อผักใบ ผักที่มีลักษณะดินนั้นจะต้องสดใหม่ ไม่เหี่ยวช้ำหรือเน่า ลำต้นอวบใหญ่ ไม่แก่หรืออ่อนจนเกินไป บริเวณใบควรมีรอยกัดแหว่งของแมลงอยู่บ้างแต่ไม่มาก เพราะผักที่ไม่มีรอยแมลงกัดกินเลย ก็แสดงว่าผักนั้นมีปริมาณของยาฆ่าแมลงอยู่มาก ซึ่งมีหลักในการเลือกซื้อ ดังนี้

- ผักโสมหรือผักกาดเขียวปลี เลือกที่มีก้านใหญ่ สีเขียวเข้ม ก้านกว้างหนา มักใช้ทำผักกาดดอง ไม่นิยมนำมาปรุงอาหารต้องลวกให้หมดรสขมก่อนแล้วจึงนำมาทำอาหาร
- ผักกาดแก้ว มีใบโปร่งมัน สีเขียวอ่อน ให้เลือกต้นที่ใบกรอบ นิยมนำมาทำสลัด
- ต้นหอม เลือกที่ลำต้นตรงจนถึงหัว ใบอวบและอ่อน
- ผักบุ้งไทย หากจะนำมาใช้สำหรับทำแกงให้เลือกที่ก้านอวบ ยอดอ่อน มีใบน้อย ถ้านำมาจิ้มน้ำพริก ควรเลือกที่ยอดผอมเรียว
- ผักบุ้งจีน เลือกต้นอวบสั้น ใบดกและสด ไม่มีใบเหลืองตรงโคน
- ผักกาดขาว เลือกใบที่สะอาด สด กรอบ ต้นอ่อน ใบแผ่กว้าง สีเขียวสด
- คะน้า เลือกลำต้นอวบ ใบใหญ่และกว้าง ใบเป็นคลื่นเล็กน้อย
- ตั้งโอ๋ เลือกที่ริมใบหักเล็กน้อย อวบ สด
- ผักปวยเล้ง เลือกใบสีเขียวเข้ม ก้านใบยาวและมีสีอ่อนกว่าใบ
- ผักกวางตุ้ง เลือกที่ก้านใบกลมและยาว สีเขียวอ่อน ใบเรียบบาง ปลายใบมน
- ผักโขม เลือกที่ใบยาวเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม
- ต้นกระเทียม เลือกที่ใบสีเขียวอ่อน ลำต้นแน่นและใหญ่
- ผักกาดหอม เลือกที่ใบอ่อน ลำต้นสั้น ใบเกาะรวมกันเป็นกระจุก
- ยอดตำลึง เลือกใบสีเขียวอ่อน ยอดอ่อน
- ยอดแค เลือกยอดอ่อน ดอกตูม ไม่เหี่ยว
- ใบชะพลู เลือกใบสีเขียวอ่อน ลักษณะกลม
- ใบขี้เหล็ก เลือกยอดอ่อน ดอกไม่มีหนอน
- ใบมะกรูด เลือกใบสีเขียวเข้ม ไม่อ่อนมาก ใบใหญ่ปานกลาง



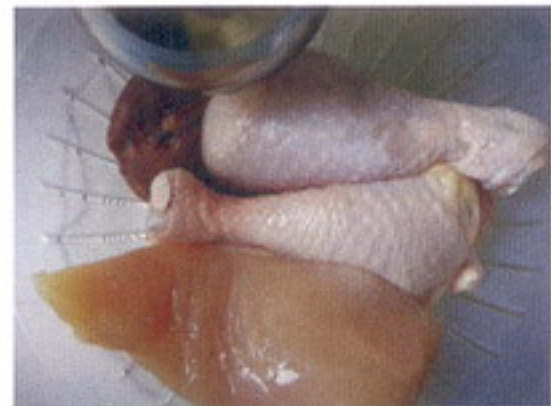
2. การเลือกซื้อผักหัว ผักผล ผักผัก และผักดอก ควรเลือกซื้อที่ไม่ค่อยมีรอยตำหนิหรือรอยขีดข่วน รวมทั้งรอยชำจากแมลงที่กัดกินหรือกดทับ เลือกที่มีน้ำหนักแต่ไม่จำเป็นต้องใหญ่มากนัก เนื้อแข็งไม่เหี่ยวนิ่ม ก้านใบหรือขั้วยังสดไม่เหี่ยวแห้ง ซึ่งมีหลักในการเลือกซื้อ ดังนี้

- **กะหล่ำปลี** เลือกหัวที่มีลักษณะแบน น้ำหนักมาก เนื้อแน่น ใบหุ้มชั้นนอกสด
- **กะหล่ำดอก** เลือกที่หัวแน่นๆ สีเขียวสด ไม่มีรอยชำหรือเน่า
- **หัวผักกาด** เลือกหัวที่หนัก ไม่มีรอยหนอนกุด ไม่เป็นฝ้า ไม่งอ
- **มันเทศ** เลือกที่มีแมลงเจาะน้อย สะอาด ปลายไม่เน่าและไม่นิ่ม
- **มันฝรั่ง** เลือกที่ผิวสด ไม่เหี่ยว ไม่นิ่ม ไม่มีตามาก
- **แครอท** เลือกหัวที่มีลักษณะตรง ไม่สั้น ไม่งอ ผิวไม่ขรุขระ
- **เผือก** เลือกหัวใหญ่ ไม่เหี่ยว น้ำหนักมาก ขั้วยังเขียวสด กาบที่ส่วนหัวดูเขียวสด
- **หอมใหญ่** เลือกหัวที่แข็งๆ เปลือกแน่น ไม่มีเมือกหรือน้ำของหัวหอม
- **ฟักทอง** เลือกที่มีเนื้อสีเหลืองอมเขียว เนื้อเหนียว มีน้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระและแข็ง ผลค่อนข้างแก่
- **แตงกวา** เลือกผิวที่มีสีเขียวจะดีกว่าผิวขาวนวล แตงกวาที่ผิวสีเขียวจะมีเนื้อหนา เมล็ดเล็ก และกรอบกว่าผิวขาวนวลซึ่งมีเนื้อน้อยและเหนียว เลือกผลยาวรี ปลายผลขาว
- **แตงร้าน** เลือกผลที่มีน้ำหนักมาก ผลยาว สีเขียวอ่อน ผิวขาวไม่มีรอยชำ
- **บวบ** เลือกผลที่มีสีเขียวสด มีร่องตื้นเป็นแนวยาวตลอดผล
- **มะระขี้นก** เลือกผลเล็กค่อนข้างกลม ผิวขรุขระเป็นหนาม เนื้อบาง
- **มะระจีน** เลือกผลใหญ่ สีเขียวอ่อน เนื้อหนา
- **มะเขือเทศ** เลือกผลที่มีเนื้อแน่น มีขั้วสีเขียวติดอยู่ ผิวเรียบไม่มีรอยแตก
- **มะเขือเปราะ** เลือกที่ผลไม่นิ่ม มีขั้วติดแน่น สีเขียวสด ไม่มีรูหนอนเจาะ
- **มะเขือพวง** เลือกที่มีลักษณะกลม ไม่มีขนที่ผิว
- **มะเขือยาว** เลือกที่ขั้วไม่ดำ ไม่นิ่ม สีสด ไม่มีรูหนอนเจาะ
- **มะนาว** เลือกผลที่มีเปลือกบาง ผิวเรียบ ไม่เหี่ยว
- **ถั่วฝักยาว** เลือกฝักยาว ไม่คดงอ ไม่นิ่ม สีเขียวสด ฝักแน่นและไม่พอง
- **ถั่วลันเตา** เลือกฝักสีเขียว ไม่แข็ง ยอดอ่อน
- **พริกยักษ์** เลือกสีเขียวเข้ม ขั้วสดไม่เหี่ยว ผลกลมป่องสม่ำเสมอ
- **พริกชี้ฟ้า** เลือกที่ขั้วติดอยู่ ไม่เหี่ยว ไม่นิ่ม มีสีแดงและสีเขียวเข้ม
- **หัวปลี** เลือกสีแดงเข้ม ปลายเรียวแหลม ไม่ดำ
- **ข้าวโพดอ่อน** เลือกที่อ่อนมากๆ เม็ดข้าวโพดเล็กเรียงเป็นระเบียบ ไม่มีหนอนเจาะ
- **ตะไคร้** เลือกต้นที่กาบนอกไม่แห้ง ส่วนหัวที่ติดกับดินจะมีรอยตัดใหม่ๆ ควรเลือกต้นที่มีหัวใหญ่ ลำต้นไม่เหลืองจนเกินไป
- **ขิง** เลือกแง่งที่เปลือกมีสีน้ำตาล แฉงใหญ่และมีเสี้ยนน้อยจะไม่เผ็ดมาก
 - **ขมิ้น** เลือกเหง้าที่แก่จัด สีเหลืองเข้ม
 - **หอมแดง** เลือกที่ไม่มีรา ไม่ขึ้น เปลือกด้านนอกจะต้องแห้ง สีแดงสด ควรเลือกหัวที่มีขนาดพอดีไม่เล็กไม่ใหญ่เกินไป

เนื้อสัตว์

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์จำพวกเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ และอาหารทะเล มีความสำคัญต่อการนำมาประกอบอาหาร ถ้ารู้จักการเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีความสดและเหมาะสมกับอาหารชนิดนั้นๆ แล้ว เราจะได้อาหารที่อร่อย และมีคุณค่าทางโภชนาการมากยิ่งขึ้น ซึ่งมีหลักในการเลือกซื้อ ดังนี้

- 1. การเลือกซื้อเนื้อหมู** ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพู มันทึขาว หนังเกลี้ยงและขาว ถ้าเป็นเนื้อหมูที่แช่เย็นค้างคืน สีจะซีด สำหรับหมูสามชั้นควรเลือกที่มีมันบาง มีเนื้อหลายชั้น หนังขาว ไม่มีพังผืดระหว่างชั้น ถ้าเป็นมันหมูต้องมีสีขาว อ่อนนุ่ม ไม่เป็นพังผืด ไม่มีกลิ่น เนื้อหมูสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด แต่ต้องเลือกเนื้อหมูให้เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้นๆ ด้วย เช่น การทำแกงจืดควรใช้หมูสามชั้น เพราะมีความนุ่ม หรือถ้าทำหมูแดงควรใช้หมูสันใน
- 2. การเลือกซื้อเนื้อวัว** ควรเลือกเนื้อที่มีสีแดง มันทึสีเหลือง ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียวคล้ำ ควรเลือกซื้อให้เหมาะสมกับอาหารที่จะทำ เช่น ถ้านำไปผัดควรเลือกเนื้อตรงสะโพก เพราะมีความนุ่มปานกลาง
- 3. การเลือกซื้อเนื้อไก่** การเลือกซื้อเนื้อไก่อาจจะแตกต่างจากการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ชนิดอื่นเล็กน้อย นอกจากจะดูความสดแล้ว ต้องดูว่าเป็นไก่แก่หรือไก่อ่อน ถ้าเป็นไก่ทั้งตัวจะมีข้อสังเกต ดังนี้
 - 3.1 ไก่แก่** ปลายเล็บมน หนังใต้ท้องเท้าจะหนาแข็ง เดี่ยวจะยาว
 - 3.2 ไก่อ่อน** เล็บจะแหลม หนังใต้ท้องเท้าจะบาง เดี่ยวจะสั้นไก่ที่สมบูรณ์นั้นเนื้อที่อกจะหนาและนุ่ม หากจะซื้อทั้งตัวควรเลือกไก่ที่มีน้ำหนักตัวประมาณ 2 กิโลกรัม หนังไก่ตึง ใส ไม่มีรอยเขียวช้ำ ไม่มีกลิ่นเหม็น
- 4. การเลือกซื้อเนื้อเป็ด** เนื้อเป็ดมีอยู่หลายชนิด ซึ่งแต่ละชนิดก็เหมาะสำหรับการทำอาหารที่ต่างกัน ควรเลือกเป็ดที่อ้วน และสังเกตดูว่าเป็นเป็ดแก่หรือเป็ดอ่อน ถ้าเป็นเป็ดอ่อนปากและตีนจะเป็นสีเหลือง ถ้าเป็นเป็ดแก่ตีนจะเป็นสีดำ เนื้อจะเหนียวและมีกลิ่นสาบมาก
- 5. การเลือกซื้อปลา** ควรเลือกปลาทาโล เกล็ดและหนังไม่ขุ่น เนื้อแน่น เมื่อกดดูแล้วไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ ไม่มีกลิ่นเหม็น (มีกลิ่นตามลักษณะของปลาแต่ละชนิด) เหงือกมีสีแดง
- 6. การเลือกซื้อกุ้ง** ควรเลือกซื้อกุ้งที่มีหัวติดแน่นกับตัว เนื้อแข็ง ตาใส เปลือกใส ตัวโต ไม่มีกลิ่นคาว



7. **การเลือกซื้อหอย** ควรเลือกซื้อหอยที่หุบปากแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็น ถ้าหอยที่เปิดเปลือกเปิดตลอดเวลาแสดงว่าหอยนั้นตายแล้ว สำหรับหอยที่แกะเปลือกแล้วต้องมีสีสด น้ำที่แช่ไม่มีเมือกและกลิ่นเหม็น
8. **การเลือกซื้อปู** ถ้าต้องการปูที่มีเนื้อมาก ควรเลือกซื้อปูทะเล เช่น ปูม้า ปูดำ ควรเลือกซื้อที่ยังไม่ตาสีเขียวเข้ม ก้ามใหญ่ เนื้อแน่น มีน้ำหนัก บีบกระดองจะไม่แตก ใช้มือกดตรงส่วนหน้าอกถ้าไม่มีรอยบุ๋มแสดงว่าเป็นปูสดใหม่
9. **การเลือกซื้อปลาหมึก** ควรเลือกซื้อปลาหมึกที่มีผิวเป็นมันใส เนื้อแข็ง สีขาวหรือสีใส ตาใส ส่วนหนวดและตัวยังติดแน่น ไม่มีเมือกขาว ถุงหมึกไม่แตกและไม่ยุ่ย

• อาหารประเภทปลา กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก เป็นอาหารที่เน่าเสียได้ง่าย ดังนั้นเมื่อซื้อมาแล้วหากยังไม่ได้ปรุงอาหาร ควรเก็บไว้ในตู้เย็น

ข้อแนะนำในการทำ

1. ในการทำอาหารบางครั้งไม่จำเป็นต้องตรงตามสูตรทุกอย่าง โดยทำตามขั้นตอนแล้วชิมจะทำให้การทำรวดเร็วมากยิ่งขึ้น
2. ในการปรุงอาหารควรชิมรสชาติให้ถูกใจผู้ปรุง นั่นคือความอร่อย
3. ควรศึกษาและทำความเข้าใจสูตรอาหารก่อนที่จะลงมือทำ
4. ควรซื้อผักสดหรือเนื้อสัตว์สำหรับปรุงอาหารให้พอดีในแต่ละครั้ง ไม่ควรเก็บตุนของไว้ในตู้เย็นเพราะคุณภาพของอาหารสดที่ซื้อไว้จะลดลงเรื่อยๆ ถึงแม้จะเก็บในตู้เย็นก็ตาม
5. อาหารบางประเภทมีการแช่น้ำเกลือจนแข็ง เช่น ปลาหมึก ดังนั้นการปรุงอาหารควรชิมก่อนการใส่น้ำปลา (เป็นบางพื้นที่เท่านั้นที่มีการแช่แข็งจนเค็ม)
6. อาหารประเภทหมูบด ไก่บด และปลาบด บางพื้นที่จะใส่เกลือกันเสียจนเค็ม ดังนั้นการปรุงอาหารควรชิมก่อนการใส่น้ำปลา
7. ผักที่ซื้อมาทุกชนิดควรล้างให้สะอาดและแช่น้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง โดยเปลี่ยนน้ำทุก 1 ชั่วโมง เพื่อชะล้างสารตกค้างทั้งสารเคมีจากปุ๋ย และสารที่จับผักเพื่อให้คงความสดใหม่เสมอ
8. ควรเลือกซื้อเครื่องปรุงประเภทน้ำปลา ซีอิ๊วขาว และน้ำมันหอย (สูตร 1) เพื่อคุณภาพของอาหารที่ดีและมีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น

ເມນູກັບຂ້າວ





พะแนงหมูเห็ดฟาง



สูตรน้ำพริกแกงพะแนง

พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำบิบให้แห้ง	5	เม็ด	รากผักชีหั่นฝอย	1	ช้อนชา
หอมแดงสดปอกเปลือกคั่ว	2	หัว	ลูกผักชีคั่วให้เหลืองป่นละเอียด	1/2	ช้อนชา
กระเทียมสดกลีบเล็กปอกเปลือกคั่ว	15	กลีบ	ยี่หระคั่วให้เหลืองป่นละเอียด	1/2	ช้อนชา
ข่าหั่นฝอย (1 ท่อนเล็ก) หรือ	1	ช้อนชา	พริกไทยเม็ดคั่วป่นละเอียด	1	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นฝอย	2	ต้น	ถั่วลิสงป่น	1	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนชา	เกลือ	2	ช้อนชา
			กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

โขลกทุกอย่างให้เข้ากันจนละเอียด ตักใส่ถ้วย พักไว้

สูตรเครื่องปรุง

เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็ก	200	กรัม	ซีอิ้วขาว	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
กะทิ	500	กรัม	พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียงยาว	1	เม็ด
เห็ดฟางผ่าครึ่ง	100	กรัม	ใบมะกรูดหั่นฝอย	2	ใบ
น้ำปลาดี	1 1/2	ช้อนโต๊ะ	ใบโหระพา	1	กิ่งเล็ก
น้ำตาลปีบแท้	1	ช้อนโต๊ะ	น้ำพริกแกง (แบ่งมา)	100	กรัม

วิธีทำ

1. แบ่งกะทิใส่กระทะตั้งไฟกลางเคี่ยวให้แตกมัน ใส่ น้ำพริกแกงพะแนง ผัดให้หอม
2. ใส่เนื้อหมู ผัดให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ ซีอิ้วขาว ใส่เห็ดฟาง ผัดจนเห็ดสุก ใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูดเล็กน้อย ปิดไฟ
3. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย เสริ์ฟร้อนๆ

เคล็ดลับ

- ถ้าต้องการเพิ่มความหอมมันให้ค่อยๆ ใส่กะทิลงไประหว่างผัด
- ถ้าน้ำพริกแกงพะแนงเหลือ ให้ผัดน้ำพริกกับน้ำมันพืชแล้วใส่ภาชนะ จะสามารถเก็บไว้ได้นาน เมื่อนำมาใช้อีกครั้งก็อร่อยเหมือนเดิม





ต้มยำกุ้งน้ำข้น



น้ำซุปรดทุกไก่	2	ถ้วยตวง
กุ้งขาวแกะเปลือกผ่าหลัง	300	กรัม
เห็ดฟางผ่าครึ่ง	100	กรัม
นมสด	2	ถ้วยตวง
ข้าวหั่นเฉียง	20	กรัม
ตะไคร้หั่นเฉียง	20	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	3	ใบ
น้ำพริกเผา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	2	ผล
พริกชี้หนูบุบ	10	เม็ด
ใบกะเพรา	1	กำ
ผักชีสำหรับตกแต่ง		

วิธีทำ

1. นำน้ำซุปรดทุกไก่ให้เดือด ใส่ข้าว ตะไคร้ รอดือดอีกครั้งจนได้กลิ่นข้าว ตะไคร้
2. ใส่กุ้ง ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว ใส่เห็ดฟาง น้ำพริกเผา นมสด รอดือด ใส่ใบมะกรูด ใบกะเพรา ปิดไฟ
3. ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมน้ำมันงา พริกชี้หนูตามชอบ ตกแต่งด้วยผักชี เสิร์ฟพร้อมๆ

เคล็ดลับ

ถ้าไม่ใส่นมสดก็จะเป็นต้มยำกุ้งน้ำใส





หมูทอดกระเทียมมพริกไทย



สูตรเครื่องปรุง

หมูสันคอบดละเอียด	300	กรัม
รากผักชี	4	ราก
พริกไทย	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด	3	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี พริกไทย และกระเทียมเข้าด้วยกัน ตักใส่ถ้วย พักไว้
2. ผสมหมูกับรากผักชี พริกไทย กระเทียม (ข้อ 1) น้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย และน้ำตาลทราย ให้เข้ากัน (นวดเพื่อให้เนื้อหมูมีความเหนียวมากยิ่งขึ้น)
3. ตั้งกระทะไฟกลางใส่น้ำมันให้ร้อน บั่นหมูเป็นก้อนตามต้องการ ทอดให้สุกเหลือง ปิดไฟ
4. ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมๆ

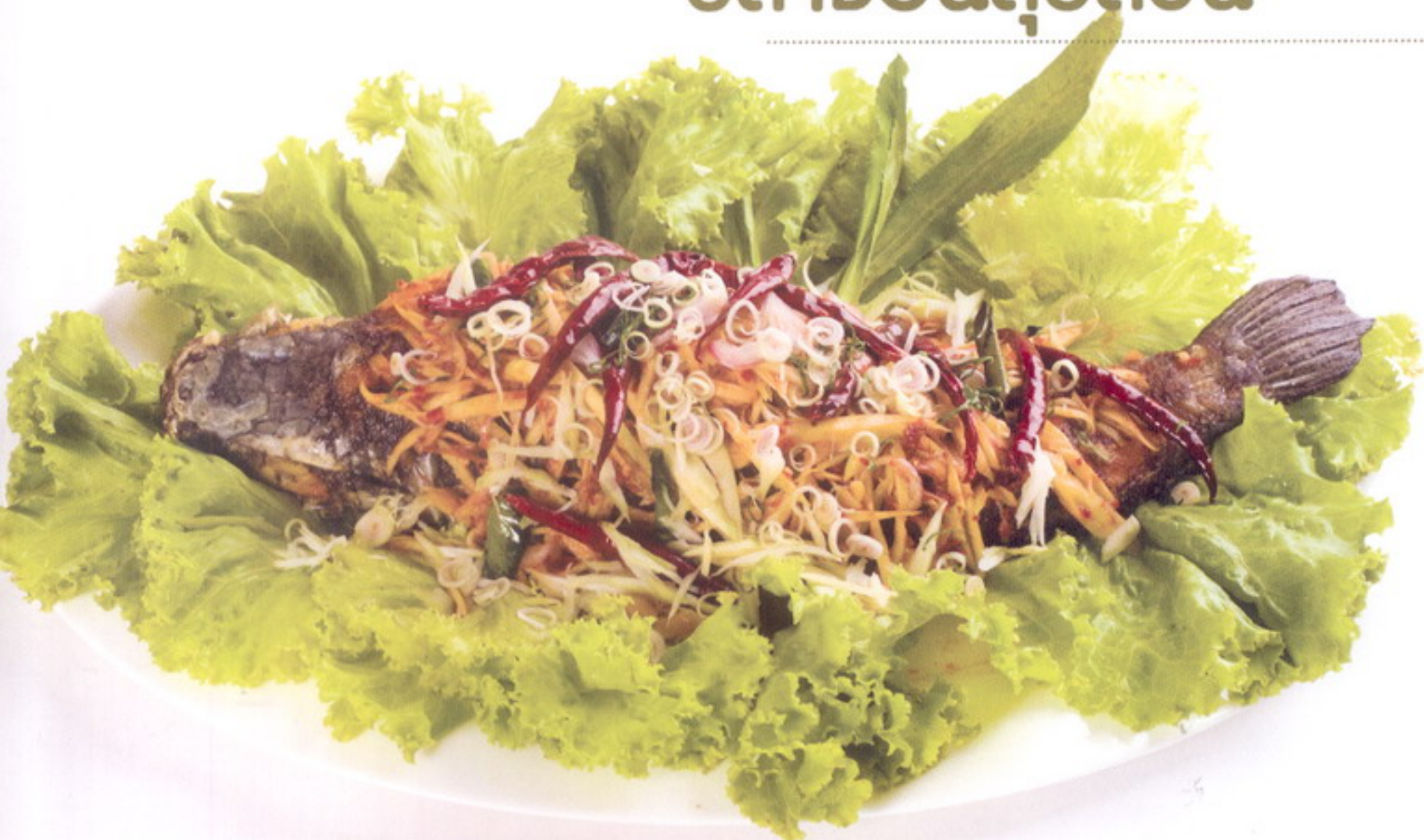
เคล็ดลับ

ถ้าจะให้เครื่องปรุงเข้าเนื้อได้ดียิ่งขึ้น และเพิ่มความเหนียว
ควรจะโขลกหมูกับส่วนผสมในครก





ปลาช่อนลุยสวน



สูตรเครื่องปรุง

ปลาช่อน	1	ตัว
น้ำพริกเผา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบเคี้ยวสุก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ผล
น้ำเปล่า	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	5	หัว
มะม่วงซอย	1	ผล
น้ำมันสำหรับทอด	2	ขวดลิตร
เกลือ	1	ช้อนชา
ใบมะกรูดทอดสำหรับตกแต่ง	5	ใบ
พริกชี้หนูแห้งทอดสำหรับตกแต่ง	10	เม็ด

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะไฟกลางใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่เกลือ (ไม่ให้น้ำมันกระเด็น) ทอดปลาช่อนให้สุกเหลืองทั้ง 2 ด้าน ตักใส่จาน พักไว้
2. ผสมน้ำยำโดยใส่มะม่วงซอย น้ำมะนาว น้ำเปล่า น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำพริกเผา และหอมแดงซอย เล็กน้อย คลุกให้เข้ากัน
3. ราดน้ำยำบนตัวปลาช่อนที่ทอดแล้ว ตกแต่งด้วยพริกชี้หนูทอด ใบมะกรูดทอด และหอมแดงซอย เสิร์ฟ

เคล็ดลับ

ถ้าไม่ชอบปลาทอดก็สามารถนำปลาไปนึ่งหรือต้มก็ได้





ปูผัดผงกะหรี่



สูตรน้ำสำหรับราดปูผัดผงกะหรี่

นมสด	1	ถ้วยตวง
ผงกะหรี่	1	ช้อนชา
ไข่ไก่	2	ฟอง
น้ำพริกเผา	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา
น้ำปลาดี	2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ผสมส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน พักไว้

สูตรเครื่องปรุง

ปูทะเลหรือปูม้า	2	ตัว
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1	ถ้วยตวง
ต้นหอมหั่นเป็นท่อน	5	ต้น
ขึ้นฉ่ายหั่นเป็นท่อน	5	ต้น
ผงกะหรี่	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียงยาว	1	เม็ด
พริกชี้ฟ้าเหลืองหั่นเฉียงยาว	1	เม็ด
พริกชี้ฟ้าเขียวหั่นเฉียงยาว	1	เม็ด

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะไฟกลางใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่กระเทียมลงไปเจียวพอเหลือง ใส่ปู ผัดจนสุก ใส่ผงกะหรี่ ผัดให้หอม
2. ใส่น้ำราดปู (ที่พักไว้) ผัดให้เข้ากันจนไข่เริ่มข้นเล็กน้อย ใส่ต้นหอม ขึ้นฉ่าย และพริกชี้ฟ้า ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ
3. ตักใส่จาน เสริฟพร้อมๆ

เคล็ดลับ

ถ้าไม่แน่ใจว่าปูที่ผัดนั้นสุกหรือไม่ ให้ทอดปูไว้ก่อนแล้วพักไว้





ห่อหมกทะเล



สูตรน้ำพริกแกงเผ็ด

กระเทียมสดกลีบเล็กปอกเปลือก	15	กลีบ
หอมแดงสดปอกเปลือก	2	หัว
พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำบีบให้แห้ง	5	เม็ด
ข่าหั่นฝอย (1 ท่อนเล็ก) หรือ	1	ชิ้น
ตะไคร้หั่นฝอย	3	ต้น
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	1	ชิ้น
รากผักชี	3	ราก
ลูกผักชีคั่วให้เหลืองป่นละเอียด	1/2	ชิ้น
ยี่หระคั่วให้เหลืองป่นละเอียด	1/2	ชิ้น
กระชาย	3	ชิ้นโต (ใช้มากกว่า 3 ชิ้นโตก็ได้)
เกลือ	1	ชิ้นโต
กะปิ	1	ชิ้นโต

วิธีทำ

โขลกทุกอย่างให้เข้ากันจนละเอียด ตักใส่ถ้วย พักไว้ (ถ้าต้องการความรวดเร็วใช้เครื่องปั่นก็ได้ เครื่องปั่นบางชนิดปั่นแห้งไม่ได้ก็ใช้น้ำช่วยได้เล็กน้อย)

สูตรน้ำกะทิหยอดหน้า

หัวกะทิ	1/2	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	1/2	ถ้วยตวง
แป้งข้าวเจ้า	1	ชิ้นโต

วิธีทำ

ผสมแป้งข้าวเจ้ากับน้ำเปล่าให้เข้ากัน นำกะทิตั้งไฟให้ร้อน แล้วค่อยๆ ใส่แป้งที่ผสมไว้ลงไปจนกะทิเริ่มข้น คนให้ทั่ว ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย พักไว้



สูตรเครื่องปรุงห่อหมก

น้ำพริกแกง (แบ่งมา)	2	ช้อนโต๊ะ
(ใช้น้ำพริกแกงตัวก็ได้แต่ต้องเพิ่มกระชาย)		
เนื้อปลาทะเลบดละเอียดจนให้เหนียว	300	กรัม
กุ้งสดลอกสุก	5	ตัว
ปลาหมึกหั่นชิ้นเล็กลอกสุก	2	ตัว
กะทิ	2	ถ้วยตวง
น้ำปลาดี	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ
ใบไผ่	1	พอง
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเล็กๆ สำหรับตกแต่ง	1	เม็ด
ใบมะกรูดหั่นฝอยสำหรับตกแต่ง		

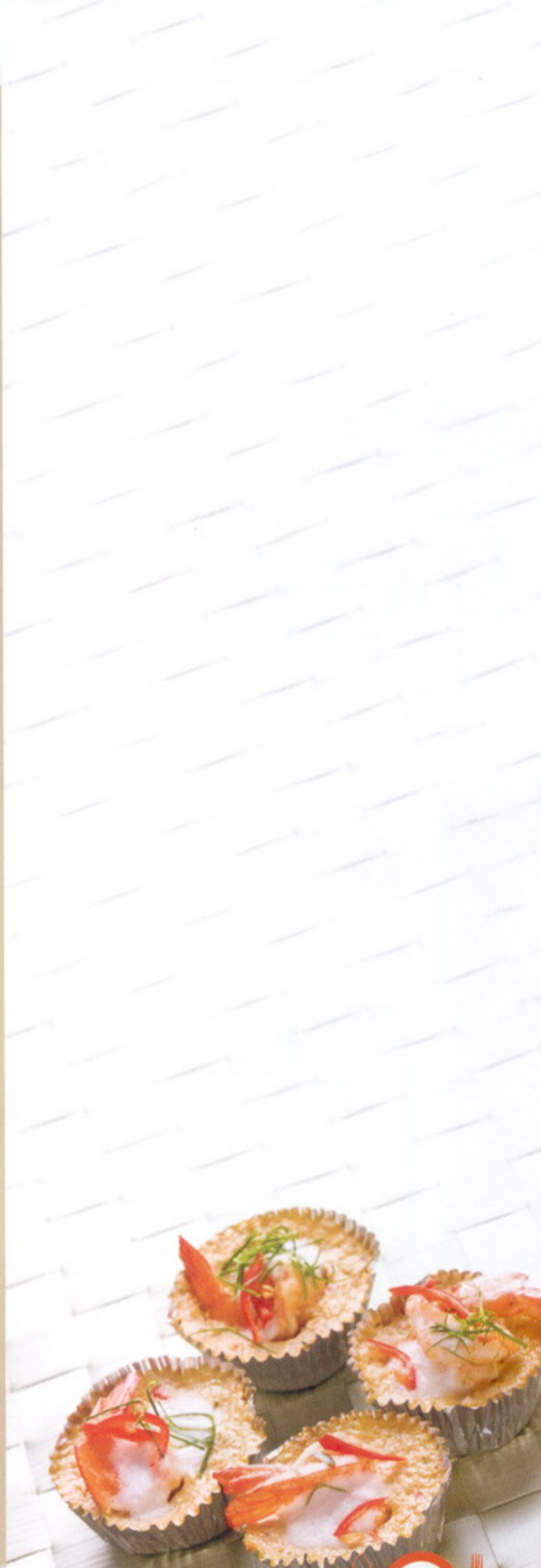
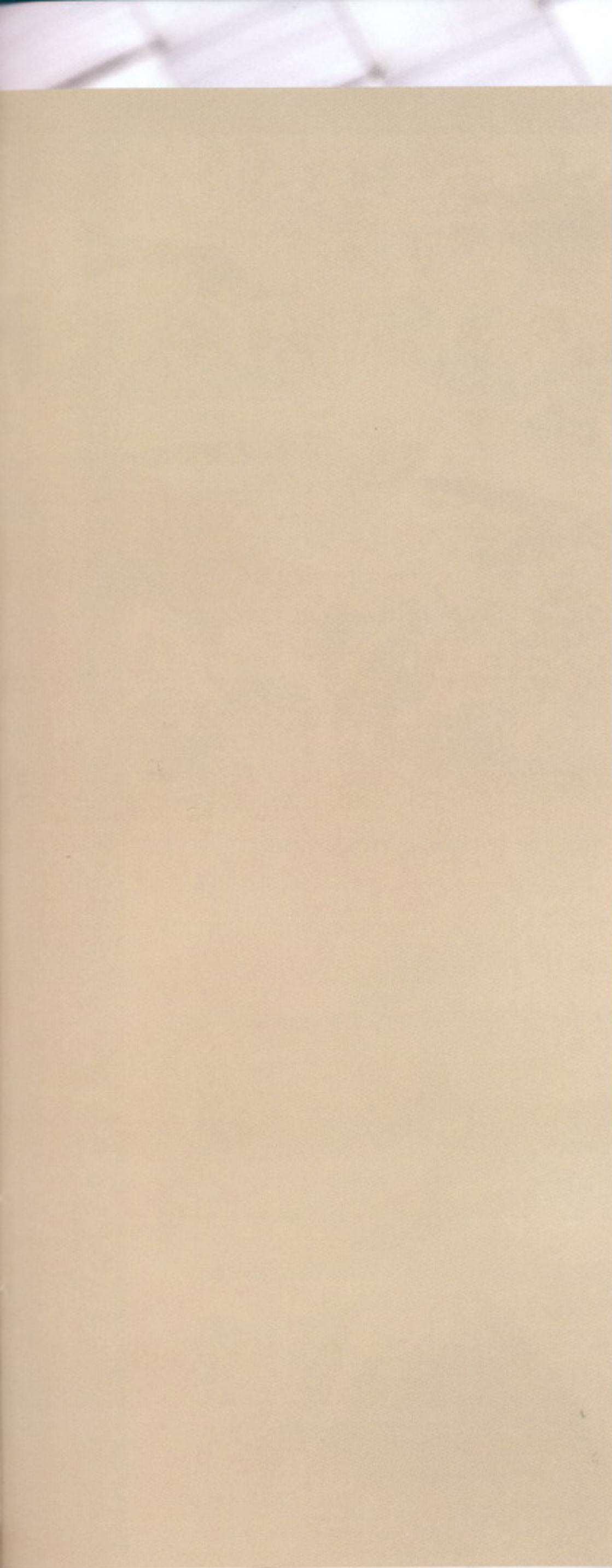
วิธีทำ

1. ผสมเนื้อปลา น้ำพริกแกง น้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และใบไผ่ให้เข้ากัน แล้วค่อยๆ ใส่กะทิทีละน้อย โดยใช้ไม้พายคนไปในทางเดียวกันจนเนื้อเนียนและกะทิหมด
2. ใส่กุ้ง ปลาหมึกในถ้วยฟอยล์หรือกระทง ตักเนื้อห่อหมกใส่ลงไป จัดเรียงใส่ในลังถึง นำไปนึ่งด้วยไฟแรงประมาณ 20 นาที เปิดฝา ราดหน้าห่อหมกด้วยน้ำกะทิที่เตรียมไว้ ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดงและใบมะกรูดหั่นฝอย ปิดฝาล้างต่ออีก 1 นาที ปิดไฟ
3. จัดใส่จาน เสริฟพร้อมๆ

เคล็ดลับ

- ใส่เนื้อห่อหมกในลูกมะพร้าวอ่อนก็ได้ จะช่วยให้ห่อหมกมีกลิ่นหอมของมะพร้าว
- ใส่เนื้อห่อหมกในใบตองแล้วนำไปปิ้งก็ได้ จะได้ห่อหมกปิ้ง







ยำปลาตุกฟู



ปลาตุ๋นย่าง	1	ตัว
น้ำมันสำหรับทอด	2	ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	3	ผล
น้ำตาลปีบเคี้ยวสุก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	2	ช้อนโต๊ะ
มะม่วงซอย	1	ผล
พริกชี้หนูซอย	5	เม็ด
พริกชี้หนูแห้งทอดสำหรับตกแต่ง	5	เม็ด
หอมแดงซอย (แบ่งไว้สำหรับตกแต่งด้วย)	5	หัว

วิธีทำ

1. แกะเนื้อปลาทูย่าง เอาหางและหนังปลาออก ใช้ส้อมยีเนื้อปลาให้ละเอียด
2. ตั้งกระทะไฟกลางใส่น้ำมันให้ร้อน นำเนื้อปลาที่ยีลงทอดให้สุกเหลือง ปิดไฟ จัดใส่จาน พักไว้
3. ผสมน้ำยำโดยใส่มะม่วงซอย น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ น้ำเปล่า น้ำปลา หอมแดงซอย และพริกชี้หนูซอย คลุกให้เข้ากัน
4. ราดน้ำยำบนเนื้อปลาที่ทอดไว้แล้ว ตกแต่งด้วยพริกชี้หนูทอดและหอมแดงซอย เสิร์ฟ

เคล็ดลับ

- นำเกล็ดขนมปังมาสับผสมลงไปเนื้อปลา จะทำให้เนื้อปลาฟูมากขึ้น และยังเป็นการเพิ่มเนื้อปลาดุกอีกด้วย
- อย่านำหนังปลาทูมาทอด เพราะจะทำให้น้ำมันกระเด็น





น้ำพริกอ่อง



สูตรเครื่องปรุง

พริกแห้งคั่ว	4	เม็ด
หอมแดงคั่ว	10	หัว
กระเทียมคั่ว	30	กลีบ
กะปิเผา	1	ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศลูกเล็ก	10	ลูก
หมูบดละเอียด	200	กรัม
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบแท้	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับผัด	1/2	ถ้วยตวง

น้ำมะขามเปียกเล็กน้อย

พริกชี้หนูแห้งทอดสำหรับตกแต่ง

ผักชีสำหรับตกแต่ง

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม และกะปิให้เข้ากัน ใส่หมูบด โขลกต่อให้เข้ากัน
2. ใส่มะเขือเทศ ปูรสดด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาลปีบ คลุกให้เข้ากัน พักไว้
3. ตั้งกระทะไฟกลางใส่น้ำมันให้ร้อน ผัดน้ำพริกที่พักไว้ให้สุกหอม (ถ้าชอบเปรี้ยวให้เติมน้ำมะขามเปียก) ปิดไฟ
4. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยพริกชี้หนูทอดและผักชี เสิร์ฟ รับประทานกับผักสดต่างๆ

เคล็ดลับ

ถ้าต้องการเพิ่มรสเปรี้ยวให้ใส่น้ำมะขามเปียกได้ (ใส่ขณะผัด)

ห้ามใช้น้ำมันาว



www.MISbook.com



สื่อการสอน “กับข้าว (สูตรเด็ด)” ชุดนี้เหมาะสำหรับแม่บ้านมือใหม่ ผู้ที่ต้องการประกอบอาชีพค้าขาย ผู้ที่ต้องการพกพาไปต่างประเทศเพื่อทำอาหารทานเอง และผู้ที่สนใจทั่วไป คู่มือชุดนี้เป็นพื้นฐานการประกอบอาหารอย่างง่าย ถึงแม้ว่าอาหารบางอย่างอาจจะดูยาก แต่ผู้สอนได้มีวิธีที่จะทำให้การทำอาหารนั้นๆ เป็นเรื่องง่าย ดังนั้น เมื่อท่านได้ศึกษาการทำอาหารทุกชุดแล้ว จะทำให้สามารถคิดเมนูใหม่ๆ ได้เอง และมีความสุขในการปรุงอาหาร อีกทั้งทุกเมนูยังมีข้อแนะนำ เคล็ดลับในการทำ โดยไม่ปกปิดแต่อย่างใด เพราะอยากให้ทุกท่านได้มีความรู้ทุกขั้นตอน และมีความสุขในการรับประทานอาหารที่มาจากฝีมือคุณเอง

เมนูวันนี้

Disc 1

1. แนะนำตัวและอุปกรณ์สำหรับทำอาหาร
2. พะแนงหมูเนื้อฟาง
3. ต้มจืดก้างปลา
4. หมูทอดกระเทียมพริกไทย
5. ปลาช่อนลุยสวน

Disc 2

1. ปูผัดผงกะหรี่
2. น่องหมกทะเล
3. จำปลาตุ๋น
4. น้ำพริกอ่อน
5. สรรพ



ปลาช่อนลุยสวน



น่องหมกทะเล



ยำปลาตุ๋น



หมูทอดกระเทียมพริกไทย

กับข้าว สูตรเด็ด

กท 02650/51

บริษัท สำนักพิมพ์เอ็มไอเอส จำกัด

ภายใต้ลิขสิทธิ์จาก

อโศกพิมพ์

หมวด อาหาร

ISBN 978-974-10-2245-8



9 789741 022458

กับข้าว (สูตรเด็ด)

ราคา 120 บาท

VideoCD : 2 CDs / STEREO

ลิขสิทธิ์ในชื่อของ อโศกพิมพ์

ผลิตโดย สำนักพิมพ์เอ็มไอเอส

55, 57 ซอยพระรามที่ 3 แขวง 53 ถนนพระราม 3

เขตคลองตันใหม่ กรุงเทพมหานคร 10120

โทรศัพท์ 0-2294-8277 (สายต่อไม่ว่าง)

โทรสาร 0-2294-8787

E-mail: www.MISbook.com