



ศูนย์ฯ พิษณุโลก

เมนูผัก-ผลไม้

ทำกินง่าย-ทำขายก็โอเค

พืชมมาดา

เมนูผักหลากหลายรสชาติ อาทิ คัม ผัก แอง ทอด และสูตรน้ำผลไม้

เมนูผัก-ผลไม้

ทำกินง่าย-ทำขายก็โอเค



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศที่ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรมที่มีผลผลิตเป็นผักหลากหลายชนิดอยู่เป็นจำนวนมาก และมีให้บริโภคกันอยู่ตลอดทั้งปี ดังนั้น อาหารของคนไทยจึงประกอบไปด้วยผัก-ผลไม้ เป็นส่วนใหญ่

ภายในหนังสือ **เมนูผัก-ผลไม้ ทำกินง่าย-ทำขายโอเค** เล่มนี้ จึงได้รวบรวมเมนูผัก-ผลไม้เอาไว้เพื่อให้ผู้ที่ต้องการศึกษาและทำความเข้าใจด้วยเนื้อหาที่เข้าใจง่ายและเป็นขั้นตอน เหมาะสำหรับเพิ่มเติมความรู้และนำไปเป็นแนวในปรุงอาหารเพื่อทำรับประทานเองหรือทำขายก็ได้เช่นกัน

พินมาดา

สารบัญ

	หน้า
ทูน่าลุยสวน	13
เมี่ยงปลาทุ	14
เมี่ยงก้วยเตี๋ยว	15
เมี่ยงขนมจีน	17
แกงผักหวาน	18
แกงป่าลูกชิ้นปลากลาย	20
แกงมะรุ้ม	22
แกงนพเก้า	24
แกงบวน	26
แกงอ่อมใบยอกับเห็ดออริโนจิ	30
แกงป่าเนื้อ	31
ข้าวอบเผือก	33
ข้าวผัดทรงเครื่อง	35
แกงเลียงกุ้งสด	37

สารบัญ

	หน้า
ผัดไทยมะละกอ	39
ยำเนื้อมะเขืออ่อน	41
สะเดาน้ำปลาหวาน	43
แกงเปรออะ(แกงลาว)	44
แกงเลียงซี่เหล็ก	47
แกงซี่เหล็กปลาหาง	49
แกงเนื้อย่างใบชะพลู	51
สลัดปวยเล้งสด	55
สลัดปูอัด	57
ผักเหลียงผัดไข่	59
น้ำพริกตะไคร้ทรงเครื่อง	60
น้ำพริกข่า	63
กุ้งผัดบรอกโคลี	64
กุ้งผัดพริกไทยอ่อน	65

สารบัญ

	หน้า
กึ่งผัดพริกสด	67
กึ่งผัดหน่อไม้ฝรั่ง	68
ดอกแคผัดน้ำมันหอย	70
ตับหมูผัดพริกไทยอ่อน	71
เต้าหู้ผัดกะเพรา	73
เต้าหู้ผัดบรอกโคลี	75
เต้าหู้ผัดผัก	76
เต้าหู้ผัดผักโสมถน	78
ผัดกะหล่ำดอก	79
ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่	80
ผัดแขนงกึ่งสด	81
ผัดถั่วงอก	82
ผัดถั้วผักยาวหมูสับ	83
ผัดบวบกึ่ง	84

สารบัญ

	หน้า
ผัดผักกระเฉดไฟแดง	85
ผัดผักบุ้งเต้าหู้กรอบ	86
ผัดผักรวมมิตรกุ้งสด	87
ผัดผักรวมมิตรใส่พริกแกง	89
ผัดพริกขิง	91
ยอดมะระผัดน้ำมันหอย	93
ลูกชิ้นกึ่งผัดผักโสมกวน	94
เส้นหมี่ผัดกระเฉด	96
พริกหยวกยัดไส้ทอด	98
ทอดมันสามสหาย	100
ผักชุบแป้งทอด	102
ชุบพริกทอง	104
ก๋วยเตี๋ยวเส้นข้าวกล้องเห็ดสับ	105
ตำแตงกวา	107

สารบัญ

	หน้า
ตำถั่ว	109
ตำมะเขือ	111
ตำมะเขือพวง	112
ยำมะเขือยาว	113
ยำก้านคะน้ำสด	114
ยำผักย่าง	116
ยำเส้นหมี่ข้าวกล้อง	118
ยำเห็ดย่างราดตะไคร้	120
ยำตะไคร้	121
ยำถั่วพู	123
ยำผลไม้	125
ยำใบบัวบก	127
ยำซาเซียวใบหม่อน	128
ยำมะระกุ่มสด	130

สารบัญ

	หน้า
ย่ำร้อยหวี	132
ย่ำเห็ดฟาง	134
ส้อมตำแครอท	136
ส้อมตำไทย	138
ส้อมตำเห็ด	140
น้ำพริกถั่วปลานึ่ง	142
น้ำพริกปลาทุทอด	144
น้ำตะไคร้	145
น้ำใบบัวบกสูตร 1	146
น้ำใบบัวบกสูตร 2	147
น้ำดอกอัญชัน	148
น้ำใบเตยสด	149
น้ำมะเขือเทศ	150
น้ำใบย่านาง	151

สารบัญ

	หน้า
น้ำผักกาดขาว	152
น้ำผักเขียว	153
น้ำผักทอง	154
น้ำมะเขือเทศ	155
น้ำขิง	156
น้ำข้าวโพด	157
น้ำกระชายสูตร 1	158
น้ำกระชายสูตร 2	159
น้ำกะเพราแดง	160
น้ำข่า	162
น้ำขี้นํ้า	163
น้ำแคร์รอต	164
น้ำชะพลู	165
น้ำแตงกวา	166

สารบัญ

	หน้า
น้ำบรอกโคลี	168
น้ำมะระจีน	169
น้ำแมงลัก	170
ของแถมท้ายเล่ม	
สลัดชนิดครีม	172
น้ำสลัดชนิดใส	173
น้ำสลัดชนิดข้น	174

เมนูผัก-น้ำผลไม้

ทำกินง่าย-ทำขายก็โอเค



ทูน่าลุยสวน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ทูน่ากระป๋อง 1 กระป๋อง
- แผ่นเมี่ยงญวนชนิดกลม
- ผักสดต่าง ๆ เช่น ใบทองหลาง โหระพา ผักกาดหอม ใบสะระแหน่ กระเทียมกลีบใหญ่หั่นบาง แครอต แตงกวา ผักชีฝรั่ง ผักชี ต้นหอม ฯลฯ

ส่วนผสมและเครื่องปรุงน้ำจิ้ม

- น้ำตาลปี๊บ 1-2 ช้อนโต๊ะ / น้ำมะนาว 2 ลูก
- กระเทียมสับละเอียด 3-5 หัว
- พริกชี้หนูแดงสับละเอียด 1-2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. แช่แผ่นเมี่ยงญวนในน้ำสะอาดให้อ่อนตัว
2. วางผักกาดหอม แตงกวา ปลาทูน่าและผักต่าง ๆ ลงบนแผ่นเมี่ยง
3. ม้วนแผ่นเมี่ยงและผักต่าง ๆ ให้เป็นม้วนกลม แล้วพับปิดหัวท้าย
4. หั่นให้เป็นชิ้นพอดีคำ รับประทานกับน้ำจิ้มแซบ ๆ

เมี่ยงปลาทุ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ปลาทุทอดแกะเอาแต่เนื้อ 5 ตัว
- ถั่วลิสงคั่ว 100 กรัม
- ชิงสดหั่นเต๋าเล็ก 1/2 ถ้วย
- ผักสดต่าง ๆ เช่น ใบทองหลาง โหระพา ผักกาดหอม ใบสะระแหน่ กระเทียมกลีบใหญ่หั่นบาง แครอต แตงกวา ผักชีฝรั่ง ผักชี ต้นหอม ฯลฯ

ส่วนผสมและเครื่องปรุงน้ำจิ้ม

- น้ำตาลปีบ 1-2 ช้อนโต๊ะ / น้ำมะนาว 2 ลูก
- กระเทียมสับละเอียด 3-5 หัว
- พริกชี้หนูแดงสับละเอียด 1-2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำปลาทุทอด ถั่วลิสง ชิงสดและผักต่าง ๆ วางบนผักกาดหอมแล้วราดด้วยน้ำจิ้ม เพียงเท่านี้ก็อร่อยได้แล้ว

เมี่ยงก้วยเตี่ยว

ส่วนผสมและเครื่องปรุงเมี่ยงก้วยเตี่ยว

- ก้วยเตี่ยวเส้นใหญ่ 1 กิโลกรัม (หั่นให้ได้ขนาด 5x5 นิ้ว)
- เนื้อหมูบดละเอียด 250-300 กรัม
- ซอสหอยนางรม 2 ช้อนโต๊ะ
- ซอสปรุงรสถ้วยเกลือ 2 ช้อนชา
- เติ็ดหอมแช่น้ำให้นุ่ม หั่นชิ้นเล็กๆ พอคั่ว 1/2 ถ้วยตวง
- พริกไทย 1 ช้อนชา
- กระเทียมสับละเอียด 2 หัว
- น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
- ผักสดต่างๆ เช่น โหระพา ผักกาดหอม ใบสะระแหน่ กระเทียม
กลีบใหญ่หั่นบาง แครอท ต่างกวา ผักชีฝรั่ง ฯลฯ

ส่วนผสมและเครื่องปรุงน้ำจิ้ม

- น้ำตาลปีบ 1/2 ถ้วยตวง
- น้ำมะขามเปียก 5-7 ช้อนโต๊ะ

- ซอสพริก 3 ช้อนโต๊ะ
- พริกชี้หนูแดงสับละเอียด 1-2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า 1/2 ถ้วยตวง

วิธีทำน้ำจิ้ม

เคี่ยวน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก ซอสพริก และน้ำเปล่ารวมกันให้ขึ้น
 ทิ้งไว้ให้เย็น ใส่พริกชี้หนูแดงสับละเอียดลงไปคนให้เข้ากัน

วิธีทำเมี่ยงก้วยเตี่ยว

1. โขลกพริกไทย กระเทียม รวมกันให้ละเอียด แล้วนำไปผัดในกระทะ
 ที่ใส่น้ำมันโดยใช้ไฟปานกลาง
2. ใส่เนื้อหมูบดละเอียดและเห็ดหอม ลงไปผัดให้เข้ากัน
3. ปุ้งรสด้วย ซอสหอยนางรมและซอสปรุงรสถ้วยเหลือง 4. ผัด ให้
 ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี ชิมรสตามใจชอบ
4. ตักส่วนผสมที่ผัดแล้ววางแผ่นก้วยเตี่ยวพร้อมกับผักต่างๆ แล้วม้วน
 แผ่นก้วยเตี่ยวเป็นม้วนกลม หรือจะห่อแบบพับทั้งสี่มุมก็ได้
5. รับประทานกับน้ำจิ้มเมี่ยงก้วยเตี่ยว

เมี่ยงขนมจีน

ส่วนผสมและเครื่องปรุงเมี่ยงขนมจีน

- เส้นขนมจีน 2-3 จับ
- ปลาทุทอดแกะเอาแต่เนื้อ 5 ตัว
- ชิงสดหั่นเต๋าเล็ก 1/2 ถ้วย / ถั่วลิสงคั่ว 100 กรัม
- ผักสดต่าง ๆ เช่น โหระพา ผักกาดหอม ใบสะระแหน่ กระเทียมกลีบใหญ่หั่นบาง แครอท แต่งกว่า ผักชีฝรั่ง ผักชี ต้นหอม ฯลฯ

ส่วนผสมและเครื่องปรุงน้ำจิ้ม

- น้ำตาลปีบ 1-2 ช้อนโต๊ะ / น้ำมะนาว 2 ลูก
- กระเทียมสับละเอียด 3-5 หัว
- พริกชี้หนูแดงสับละเอียด 1-2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำเส้นขนมจีน ปลาทุทอด ชิงสด ถั่วลิสง และผักต่าง ๆ วางบนผักกาดหอมแล้วราดด้วยน้ำจิ้ม เพียงเท่านี้ก็อร่อยได้แล้ว

แกงผักหวาน

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ปลากรอบหรือปลาแห้งแกะเอาแต่เนื้อ 1 ถ้วย
- ยอดผักหวานหรือใบอ่อน 3 ถ้วย
- ใช้น้ำสะอาด 1/2 ถ้วย
- มะเขือเทศลูกเล็กผ่าครึ่ง 4-5 ลูก
- ใช้น้ำสะอาด 1/2 ถ้วย
- น้ำซุ้ประดุกหมูหรือไก่ 3 ถ้วย

เครื่องแกง

- กะปิ 1 ช้อนชา
- พริกแห้ง 2 - 3 เม็ด
- กระเทียม 1 หัว
- หอมแดง 5 หัว

วิธีทำ

1. ไชลกกะปิ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง รวมกันให้ละเอียด
2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายเครื่องแกงที่ได้จากส่วนผสมในข้อ 1 ลงไป พร้อมกับใส่ปลากรอบหรือปลาแห้งที่แกะเอาแต่เนื้อลงไปต้มให้สุกนุ่ม
3. ใส่วุ้นเส้น ผักหวาน และมะเขือเทศลงไปต้มพร้อมกันจนแกงเริ่มสุกปรุงรสด้วยน้ำปลา ตักใส่ถ้วย รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ

รู้ท้ายสูตร

แกงผักหวาน เป็นอาหารจากผักพื้นบ้านที่ปัจจุบันนิยมหารับประทานได้ไม่ยาก ในสมัยก่อนต้องรอถึงฤดูกาลจึงจะหารับประทานได้

ผักหวานมี 2 ชนิด คือ ผักหวานบ้าน และผักหวานป่า นิยมมาทำเป็นอาหารได้หลากหลายชนิด เช่น แกงผักหวานใส่ปลาอย่าง แกงเลียงผักหวาน ผักหวานลวกจิ้มน้ำพริก ผักหวานใส่หน่อไม้และปลาอย่าง ไข่เจียวผักหวาน ผัดผักหวานน้ำมันหอย