



สวท. พิมพัตถ์



เมนูอาหารจานเนื้อ

พิมพัตถ์

เมนูอาหารสายเนื้อ



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

อาหารจานเนื้อ เป็นเมนูที่นำเสนอใจอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่ชอบรับประทานเนื้อวัว หรือผู้ที่นับถือศาสนาอิสลาม ทั้งนี้เมนูอาหารจานเนื้อที่ทำขายส่วนใหญ่ก็เป็นอาหารพื้น ๆ ไม่มีความยากในการปรุงมากนัก เช่น ผัดกะเพราเนื้อ ข้าวผัดเนื้อ ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ผัดซีอิ๊ว ผัดผักรวมมิตร ผัดพริกแกง เป็นต้น

ภายในหนังสือ **เมนูอาหารจานเนื้อ** เล่มนี้ ได้รวบรวมสูตรเด็ดเคล็ดลับในการปรุงเอาไว้อย่างหลากหลาย ซึ่งมีวิธีการและอธิบายขั้นตอนในการปรุงไว้อย่างละเอียดครอบคลุมและครบครัน ท่านผู้อ่านสามารถนำสูตรการปรุงจากหนังสือเล่มนี้ไปทำรับประทานเองที่บ้าน หรือจะนำไปประกอบเป็นอาชีพก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดียิ่ง

พิมพ์มาตา

สารบัญ

	หน้า
ผัดกะเพราเนื้อสับพริกไทยอ่อน	7
ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนู	9
ข้าวผัดเนื้อ	12
ข้าวผัดหมูกรอบ	14
ข้าวผัดเนื้อสับกระเทียม	16
ข้าวผัดคะน้าใส่เนื้อ	18
ไข่เจียวเนื้อสับ	19
คะน้าผัดพริกแกงเนื้อ	20
ถั่วงอกผัดพริกแกงเนื้อ	21
เนื้อผัดน้ำมันหอย	22
ผัดวุ้นเส้นรวมมิตร	23
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้า	25
เส้นหมี่ราดหน้า	28
หมี่กรอบราดหน้า	31

สารบัญ

	หน้า
ก๋วยเตี๋ยวมัดซีอิ้ว	33
เส้นหมี่มัดซีอิ้ว	35
วุ้นเส้นมัดซีอิ้ว	37
สปาเกตตีมัดซีอิ้วรวมมิตร	39
มักกะโรนีมัดซีอิ้ว	42
เส้นหมี่มัดกระเจด	45
ผัดข้าวโพดอ่อนพริกแกงใส่เนื้อ	47
ผัดแขนงเนื้อน้ำมันหอย	48
ผัดเนื้อผักกระเจดไฟแดง	49
ผัดผักรวมมิตรพริกแกงใส่เนื้อ	50
ผัดพริกหยวกใส่เนื้อ	52
ก๋วยเตี๋ยวเรือ (เนื้อ)	53
ก๋วยเตี๋ยวน้ำจืดลูกชิ้นน้ำใส	55
ก๋วยเตี๋ยวน้ำจืดลูกชิ้น(แห้ง)	57

สารบัญ

	หน้า
ถ้วยเตี๋ยวเนื้อน้ำตก	58
ของแถมท้ายเล่ม	60
การทำเนื้อหมัก	61
วิธีน็อคเส้นสปาเกตตี	63
สูตรเครื่องแกง	65
เครื่องแกงเผ็ด	66
เครื่องแกงเขียวหวาน	67
เครื่องแกงส้ม	68
เครื่องแกงคั่ว	69
เครื่องแกงไตปลา	70
เครื่องแกงมัสมั่น	71
เครื่องแกงพะแนง	72
การเลือกซื้อเนื้อวัว	73
การทำความสะอาดเนื้อ	74



ผัดกะเพราเนื้อสับพริกไทยอ่อน

ส่วนผสม

- เนื้อสับหยาบ ๆ (ใช้เนื้อวัวหรือหมูหรือไก่ก็ได้) 250 กรัม
- พริกสด 2 - 3 เม็ด
- กระเทียม 3 - 4 กลีบ
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยอ่อน
- กระเพราเด็ดเป็นใบ ๆ
- กระจายซอยเป็นเส้น ๆ
- น้ำปลา น้ำตาล ซอสปรุงรส ปริมาณตามความชอบ

วิธีทำ

1. ตำพริกกับกระเทียมเข้าด้วยกัน พอหยาบ ๆ ไม่ต้องละเอียดมาก จากนั้นตั้งกระทะน้ำมันให้พอร้อน ใส่พริกกับกระเทียมที่โขลกกลง

ไปผัดให้มีกลิ่นหอม ตามด้วยเนื้อสับ ซอสปรุงรส น้ำปลา น้ำตาล ผัด
คลุกเคล้าเข้ากันจนเนื้อสุก

2. เติมน้ำหรือน้ำซุปลงไปพอขลุกขลิก ผัดต่ออีก 5-10 วินาที
จึงใส่กระชาย และพริกไทยอ่อน เพื่อเพิ่มรสชาติให้ดูเด็ดเผ็ดร้อนยิ่งขึ้น
ตบท้ายด้วยการใส่ใบกระเพราลงไปผัด ให้ใบกระเพรายุบตัว



ข้าวพัดน้ำพริกลงเรือ

ส่วนผสมและเครื่องปรุงรน้ำพริกลงเรือ

- กระเทียมแกะเปลือก 2 ช้อนโต๊ะ
- มะอึกหั่นบาง 1 ลูก
- มะดันซอย 1 ลูก
- พริกชี้ห้ญ 1 ช้อนโต๊ะ
- กะปิ 1/2 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งแห้งโขลกละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมและเครื่องปรุงรในการพัด

- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งแห้งทอด 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำพริกลงเรือ 1- 2 ช้อนโต๊ะ

- ข้าวสวย 1 ถ้วย
- เกล็ดป่น 1/4 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1/4 ช้อนชา
- พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย 1 ช้อนชา
- หมูหวาน 2 ช้อนโต๊ะ
- ไข่เค็ม(เฉพาะไข่แดง)หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก 1 ฟอง
- เนื้อเค็มฉีกฝอย 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำน้ำพริกขี้เือง

โขลกพริกชี้เือง กระทบเือง กุ้งแห้งให้ละเอียด ใส่กะปิ มะอึก มะดัน โขลกให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว โขลกให้เข้ากัน ชิมรสให้รสจัดจ้าน

วิธีทำ

1. นำข้าวสวยคลุกกับน้ำพริกขี้เืองให้เข้ากัน พักไว้
2. ตั้งกระทะพอน้ำมันร้อน ใส่เนื้อเค็มฉีกฝอย แล้วทอดให้สุก พร้อมใส่ข้าวสวยที่คลุกกับน้ำพริกขี้เืองแล้วลงไปผัดให้เข้ากัน

3. ใส่ไข่แดง ไข่เค็ม หมูหวาน 1 ช้อนโต๊ะ กุ้งแห้งทอด ผัดให้เข้ากันดี แล้วปิดไฟ

4. ตักใส่จาน วางหมูหวานอีก 1 ช้อนโต๊ะที่เหลือไว้ข้าง ๆ ข้าว ผัดน้ำพริกลงเรือที่ได้จากการปรุง

5. โรยพริกชี้ฟ้าแดงหั่นเป็นเส้น ๆ ผักชี รับประทานคู่กับไข่ดาว หรือไข่เจียว ต้นหอมแตงกวา มะนาว

