



บริษัท. พิมพ้อดี

# ๕. เกล็ดร็อคโครี



พิมพ้อดี

# เตล็ดรู้คู่ครัว



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

# คำนำ

คนไทยในสมัยโบราณมักมีความพิถีพิถัน มีสูตรเด็ดเคล็ดลับมากมายมาจากภูมิปัญญาและการช่างสังเกตเผื่อดูสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว โดยเฉพาะในเรื่องของอาหารการกิน ซึ่งนับว่าเป็นวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของประเทศไทย

หนังสือเรื่อง **เคล็ดรู้คู่ครัว** เป็นหนังสือที่รวบรวมความรู้เกี่ยวกับการทำอาหาร ขนม ของว่าง หลากหลายชนิด จากวิถีชีวิต ประสพการณ์และความเคยชิน ตลอดจน การทำอาหารรับประทานบ่อยครั้งจนเกิดการค้นพบ เกร็ดความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ หลายประการ อาทิ เคล็ดลับการนำน้ำชุบถ้วยเตี๋ย การทำเครื่องปรุงรสถ้วยเตี๋ย การหมักหมู หมักเนื้อ การทำหมูแดง การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ต่าง ๆ สูตรในการทำพริกดอง ฯลฯ การผัดอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น ผัดกระเพรา ผัดผัก ข้าวผัดเอาไว้อย่างครอบคลุมและครบครัน ดังนั้นจึงเหมาะอย่างยิ่งแก่ทุกท่านที่รักและชื่นชอบในการทำอาหาร แม่ครัวมือใหม่ และท่านที่ต้องการเพิ่มเติมความรู้ในด้านการทำอาหารอย่างแท้จริง

พิมพ์มาตา

# สารบัญ

	หน้า
เกร็ดความรู้เกี่ยวกับอาหาร	10
การทำข้าวผัด	12
การทำไข่เจียว	15
การทำข้าวผัดกะเพรา	17
การทำผัดผัก	20
การผัดพริกสด	22
การทำราดหน้า	23
การทำผัดซีอิ๊ว	25
การปรุงน้ำซุ้บกระดูกหมู	27
การทำข้าวต้มปลากระพง	29
การทอดปลากระพง	30
การทำผัดซีเม่า	31
การล้างยอดมะพร้าว	31
การล้างอาหารคาว	31
การล้างสิ่งสกปรกจากหอย	32
ประโยชน์ของใบยี่ห่วย	33

# สารบัญ

	หน้า
การทำผัดผักนึ่งหมูกรอบ	33
การทำหมูหมัก	34
สูตรทำหมูตุ๋น	36
สูตรทำหมูแดง	38
ความรู้เกี่ยวกับน้ำซุปล	40
สูตรน้ำซุปลกระดูกหมู	44
สูตรน้ำซุปลกระดูกไก่	45
สูตรน้ำซุปลไก่ตุ๋น	46
สูตรน้ำซุปลกระดูกปลา	48
การเจียวกระเทียม	49
การเลือกซื้อเนื้อวัว	51
การทำความสะดวกเนื้อ	53
สูตรทำเนื้อตุ๋น	55
สูตรทำพริกคอง	57
สูตรทำซอสเย็นตาโฟ	60
ก๋วยเตี๋ยวกั๋วกั๋ว	61

# สารบัญ

	หน้า
การเลือกซื้อกุ้ง	62
การทอดปลาให้กรอบและไม่ติดกระทะ	62
การเลือกซื้อปลา	62
การทำความสะดวกปลา	63
การลวกปลาหมึก	64
การต้มเบ็ดไม้ให้มีกลิ่นเหม็นสาบ	63
กระเพาะปลา	64
การต้มไข่ให้แกะเปลือกง่าย	64
การต้มไข่ให้เป็นยางมะตูม	65
การทอดกุนเชียงให้นุ่มอร่อย	65
เคล็ดลับของคอหมู	65
ประโยชน์ของตะไคร้	66
การลวกถั้วพู	66
การหันแอปเปิลเขียวไม่ให้ดำ	66
การลวกเนื้อให้หายคาว	67
การหันมะเขือเปราะไม่ให้มีสีดำคล้ำ	67

# สารบัญ

	หน้า
การลอกเส้นบะหมี่กิ่งสำเร็จรูปที่ถูกรวิธี	67
การทอดปลาตากให้ฟู	68
การหั่นมะม่วงไม่ให้ฝืดดำ	68
การทอดปลารากกล้วยให้กรอบ	68
การทอดปลาสดให้กรอบ	69
การเลือกปูทะเลสด	69
การปรุงรสน้ำยำ	69
การทอดผักบั้งให้กรอบ	70
การน็อคเส้นสปาเกตตี	70
การต้มผักกะโรนี	71
การทอดกุ้งแห้งให้กรอบ	71
การทอดปลาหมึกแห้ง	72
การต้มหน่อไม้	72
การลวกหอยแครงให้แกะง่าย	73
การปรุงและเลือกเนื้อเค็ม	74
เรื่องน่ารู้ของส้มตำ	74

# สารบัญ

	หน้า
การทำปุ๋ยคอง	76
การต้มน้ำปลาร้า	76
การต้มมะระไม่ให้ขม	77
การเลือกขนุน	77
ประโยชน์ของเห็ด	78
การสังเกตเห็ดพิษและเห็ดกินได้	80
เห็ดที่นิยมรับประทานในประเทศไทย	81
ประโยชน์ของการรับประทานเห็ด 3 อย่าง	83
การต้มเครื่องในหมู	84
การขจัดกลิ่นคาวของลูกชิ้นปลาทราย	85
การต้มปลาไม่ให้มีกลิ่นเหม็นคาว	85
การทำเปิดตุ๋นมะนาวคองไม่ให้ขม	86
การล้างตับหมูให้หายเหม็นคาว	86
การหมักเนื้อหมูป่า	87
การทำปลานึ่งบ๊วยแบบดั้งเดิม	87
วิธีทำน้ำอาจาจืดจิ้มหมูสะเต๊ะ	87
เคล็ดลับการทำหลน	87

# สารบัญ

	หน้า
การทำปลาร้า	89
การทำปลาแจ่ว	90
การหมักเต้าเจี้ยว	91
เครื่องแกงขาวใต้	92
เครื่องแกงเผ็ด	93
เครื่องแกงคั่ว	94
เครื่องแกงส้ม	64
เครื่องแกงไตปลา	95
เครื่องแกงมัสมั่น	96
พืชผักพื้นบ้านของชาวใต้	97
เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับกุ้ง	103
กุ้งที่นิยมรับประทาน	103
การปรุงอาหารประเภทกุ้ง	105
การรับประทานแมงดาทะเล	106
การล้างปลาไหล	107
เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับไตปลา	108
ข้อควรระวังในการรับประทานคุณ	110

# เกร็ดความรู้

เกี่ยวกับ

# อาหาร





## การทำข้าวผัด



- ข้าวสวยที่ใช้ในการผัดนั้น นิยมใช้ข้าวหุงเก่าที่แช่ในตู้เย็น แล้วนำมาผัด จะช่วยให้เม็ดข้าวไม่เละ เม็ดข้าวเรียงตัวสวยงามเพิ่มความน่ารับประทานมากขึ้น
- การผัดข้าวผัดตามแบบฉบับของโบราณเป็นการใช้เกลือในการปรุงรส เพราะเกลือมีคุณสมบัติทำให้รสชาติของข้าวที่ใช้ผัดมีความหอมเพิ่มมากขึ้น น่ารับประทานมากขึ้น

- การทำข้าวผัดสามารถใส่ผักชนิดอื่น ๆ นอกเหนือจากผักคะน้าลงไปผัดรวมด้วยก็ได้ เช่นเดียวกันกับการทำผัดกะเพรา ผักต่าง ๆ เหล่านี้ก็ได้แก่ ข้าวโพดอ่อน, ถั่วงอก, พริกหยวก, เห็ดถั่วงอก, แครอต, ชিংอ่อน (ชิงอ่อนนิยมใส่ในข้าวผัดแห้ง) เป็นต้น
- การทำข้าวผัดปู ไม่นิยมใส่ ผักคะน้า เพราะไม่เข้ากัน นิยมเพิ่มหอมหัวใหญ่หั่นหยาบ ๆ เข้าไปมากกว่าเพราะกลิ่นของหอมหัวใหญ่จะช่วยดับกลิ่นคาวจากปูได้
- ข้าวผัดแห้ง นิยมใส่แห้งลงไปผัดหลังจากใส่ข้าวลงไปผัดแล้ว เพื่อลดการละ ยุ่ย ของแห้ง ซึ่งหากใส่แห้งลงไปผัดเหมือนการผัดเนื้อสัตว์ทั่วไปจะทำให้แห้งและเป็นน้ำเมือก ๆ ข้าวผัดมีความแฉะ ไม่น่ารับประทาน
- ข้าวผัดปลากระป๋อง นิยมนำน้ำซอสที่คลุกมากับปลากระป๋องออกก่อนแล้วค่อยนำมาผัดก่อนใส่ข้าวสวยลงไป เพื่อลดการแฉะของข้าวผัด เช่นเดียวกันกับการทำข้าวผัดแห้ง
- ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม นิยมทอดปลาเค็มก่อนแล้วนำก้างออกให้หมด ตักพักน้ำมันไว้ แล้วใส่ในข้าวผัดเป็นอันดับสุดท้าย เพื่อลดความคาวของปลาเค็ม

- เมนูข้าวผัดมักจะประยุกต์ไปตามความชอบรับประทานของแต่ละคน โดยอาจใช้การใส่ ซีอิ๊วดำ ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ หรือซอสปรุงรส ก็ทำได้ตามใจชอบ
- การหมักหมูหรือเนื้อสัตว์ในการทำข้าวผัดนั้นสามารถทำได้เช่นเดียวกับเมนูผัดชนิดอื่น ๆ



## การทำไข่เจียว



- ผักที่นิยมใส่ลงไปเพิ่มในไข่เจียว ได้แก่ มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ พริกหยวก เห็ดหอม เห็ดสดต่างๆ ต้นหอม โดยนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อจะได้สุกทั่วถึงน่ารับประทาน
- สามารถใส่เนยเพื่อเพิ่มความหอมลงไปไข่เจียวได้ด้วย

- หากต้องการรับประทานไข่เจียวที่มีลักษณะกรอบ ๆ ให้ใส่แป้งข้าวโพดลงไป 1 ช้อนชา แล้วตีไข่ให้ขึ้นฟูจึงค่อยนำลงทอด
- การทำไข่เจียว หากต้องการเพิ่มเนื้อสัตว์ลงไป เช่น เนื้อปู เนื้อปลาสดหรือปลาลวก เนื้อหมูสับ เนื้อกุ้งสับ หรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่ชอบลงไปก็สามารถทำได้

