

ครัวไทย ภาคกลาง

ครบเครื่องเรื่องอาหารไทยภาคกลาง



พืชมหาดา

ครัวไทยภาคกลาง

ครบเครื่องเรื่องอาหารไทยภาคกลาง



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

หนังสือ **ครัวไทยภาคกลาง** เล่มนี้ได้รวบรวม
เมนูอาหารของคนภาคกลางที่เป็นที่นิยมรับประทาน เอามาไว้ในเล่มเดียวกัน เพื่อเพิ่มความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า
เมนูอาหารของคนไทยภาคกลางได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

ภายในเล่มได้รวบรวมสูตรในการปรุงตลอดจนเคล็ดลับ
ต่าง ๆ เอาไว้อย่างครอบคลุมและครบครัน จึงเหมาะสำหรับผู้
สนใจและรักในการปรุงอาหารรับประทานเองหรือจะนำไปทำ
ขายเป็นอาชีพก็นับว่าเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ตามสูตร
และวิธีการที่ได้รวบรวมเอาไว้ในตำราเล่มนี้แล้ว

พิมมาดา

สารบัญ

	หน้า
ครัวไทยภาคกลาง	9
วัฒนธรรมอาหารของคนไทยภาคกลาง	10
แกงเขียวหวานไก่	12
แกงป่าปลาดุก	14
แกงซี่เหล็ก	16
แกงเทโพผักบุ้ง	18
แกงเผ็ดไก่ใส่หน่อไม้	20
แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือเปราะ	22
แกงเผ็ดเปิดอย่าง	24
ขนมจีนน้ำยา	27
ขนมจีนน้ำพริก	30
ขนมจีนซาวน้ำ	34
ผัดไทยโบราณ	36
ไก่ต้มซี่อิ้ว	38
ไก่ทอดน้ำปลา	40

สารบัญ

	หน้า
ไก่ต้มข่า	42
ข้าวผัดเนื้อเค็ม	43
ข้าวผัดน้ำพริกขิงเรือ	45
ต้มยำกุ้ง	48
ต้มยำไก่	50
แกงเห็ดรวมมิตร	52
ไข่พะโล้หมูสามชั้น	54
เปิดตุ๋นมะนาวดอง	56
ผัดกะเพรา	58
ฉู่ฉี่ปลาทุสด	60
ปลาดุกผัดเผ็ด	62
กุ้งวาดซอสมะขาม	64
ปูจ๋า	66
ไข่ยัดไส้	68
ไข่ลูกเขย	70

สารบัญ

	หน้า
ส้มตำไทย	72
เมี่ยงก้วยเตี๋ยว	74
ห่อหมกปลาช่อน	76
ทอดมันกุ้ง	78
ทอดมันปลากราย	80
ปอเปี๊ยะทอด	81
ยำตะไคร้	84
ยำปลาสลิด	86
ยำปลาดุกฟู	88
ยำกุ้งฟู	90
ยำวุ้นเส้นกุ้งสด	92
ยำคอหมูย่างมะดันสด	94
ยำรวมมิตร	96
ยำไก่ย่าง	98
พล่ากุ้ง	100

สารบัญ

	หน้า
พล่าหมุย่าง	102
น้ำพริกกะปิ	104
น้ำพริกปลาร้า	105
น้ำพริกปลาร้าสับ	106
น้ำพริกปลาทู	107
น้ำพริกปลาอย่าง	108
น้ำพริกแดง	109
น้ำพริกตาแดง	110
น้ำพริกเผา	111
น้ำพริกมะม่วง	112
น้ำพริกมะเขือเผา	113
น้ำพริกแมงดา	114
น้ำพริกไข่เค็ม	116
น้ำพริกไข่ต้ม	117
ตำมะเขือใส่ไข่ต้ม	118

สารบัญ

	หน้า
หลนเต้าเจี้ยว	119
หลนปลาเค็ม	121
หลนปลาเงา	123
หลนปลาร้า	125
ของแถมท้ายเล่ม	126
● เครื่องแกงเผ็ด	
● เครื่องแกงเขียวหวาน	
● เครื่องแกงส้ม	
● เครื่องแกงคั่ว	
● เครื่องแกงไตปลา	
● เครื่องแกงมัสมั่น	
● เครื่องแกงพะแนง	

ครัวไทย

ภาคกลาง



วัฒนธรรมอาหาร

ของคนไทยภาคกลาง



ภาคกลาง เป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบในการนำมาปรุงอาหาร เป็นภาคที่มีการนำกะทิมาใช้ในการปรุงอาหารหลากหลายชนิด เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงพะแนง หลน แกงคั่ว ฯลฯ

อาหารที่ชาวภาคกลางนิยมปรุงรับประทานจะมีครบรสทั้งเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด เรียกว่ามีรสชาติที่กลมกล่อมและเน้นประโยชน์จากสมุนไพรนานาชนิด เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด โหระพา มะกรูด มะนาว และพืชผักสมุนไพรต่าง ๆ อีกมากมาย

นอกจากนี้ยังนิยมรับประทานอาหารโดยที่มีเครื่องแนมกับแกงหรือน้ำพริก-เครื่องจิ้ม หลนต่าง ๆ เช่น ปลาแดกเดี่ยว เนื้อเค็ม หมูเค็ม ปลาสดเค็ม ไข่เค็ม ผักดองสามรส หัวไชเท้าดอง หอมแดงดอง ขิงดอง

สำหรับการรับประทานผักพื้นบ้านของชาวภาคกลางนั้น
นิยมรับประทานผักที่มีอยู่ทั่วไป เช่น แตงกวา มะเขือยาว ดอก
แค ถั่วพู มะเขือเปราะ มะเขือพวง ชะอม ถั่วฝักยาว บวบ
ฟักทอง ฟัก ใบทองหลาง ผักกระเฉด ผักบุ้ง

แกงเขียวหวานไก่

ส่วนผสม

- เนื้อไก่ 500 กรัม
- หน่อไม้ไผ่ตงต้มสุกหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ 1 ถ้วย
- มะเขือเปราะผ่าสี่ 1 ถ้วย /มะเขือพวง 1 ถ้วย
- พริกชี้ฟ้าสีแดงหรือสีเหลืองหั่นเฉียง 5-7 เม็ด
- กะทิ (มะพร้าวขูด1กิโลกรัมคั้นด้วยน้ำ 5 ถ้วย) 6 ถ้วย
- น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- ใบโหระพา 1-2 ถ้วย
- ใบมะกรูดฉีก 9-10 ใบ
- น้ำพริกแกงเขียวหวาน 1-2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ใส่หัวกะทิ 1 ถ้วย เคี่ยวให้แตกมัน แล้วใส่น้ำพริกแกงเขียวหวานลงไปผัดให้หอม
2. ตักส่วนผสมที่ได้ในข้อ 1 ใส่หม้อหางกะทิ แล้วต้มพอเดือด
3. ใส่มะเขือพวง มะเขือเปราะ หน่อไม้ฝรั่ง เนื้อไก่ ไบโมะกูด
- 4.ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลปี๊บ โรยด้วยพริกชี้ฟ้าสีแดงหรือสีเหลือง หั่นเฉียง ใบโหระพา

