

ดริ้งโกน

๕ นาที



พิมพ์ ๑๐๑

ครัวไทย 4 ภาค



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

หนังสือ **ครัวไทย 4 ภาค** เล่มนี้ได้รวบรวมเมนูอาหารของคนไทยที่เป็นที่นิยมรับประทาน ทั้งภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคอีสาน และภาคใต้ เอาเอาไว้ในเล่มเดียวกัน เพื่อเพิ่มความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าเมนูอาหารของแต่ละภาคได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

ภายในเล่มได้รวบรวมสูตรในการปรุงตลอดจนเคล็ดลับต่าง ๆ เอาไว้อย่างครอบคลุมและครบครัน จึงเหมาะสำหรับผู้ที่สนใจและรักในการปรุงอาหารรับประทานเองหรือจะนำไปทำขายเป็นอาชีพก็นับว่าเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ตามสูตรและวิธีการที่ได้รวบรวมเอาไว้ในตำราเล่มนี้แล้ว

พิมพ์มาดา

สารบัญ

	หน้า
ครัวไทยภาคเหนือ	19
แกงไก่ใส่พริก	23
แกงขนุน	25
แกงแค	27
แกงผักชะอม	30
แกงฮังเล	32
แกงบอน	34
แกงมะขุม	36
แกงปลาใส่คุณ	38
แกงผักปลัง	40
แกงโหระ	41
แกงผักแว่น	43
แกงผักเสี้ยว	44
แกงหน่อไม้สด	45
แกงผักหวาน	47
แกงหัวปลี	48

สารบัญ

	หน้า
แกงหยวก	50
แกงเห็ดเผาะ	52
แกงอ่อมไก่	54
แกงอ่อมหมู	56
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	58
ข้าวซอย	61
แคบหมู	64
จอผักกาด	65
ตำขนุน	67
ตำมะเขือ	70
น้ำพริกข่า	72
น้ำพริกแคบหมู	73
น้ำพริกน้ำปู	74
น้ำพริกหนุ่ม	75
น้ำพริกอ่อง	76
น้ำพริกอีเก้	78

สารบัญ

	หน้า
ยำจิ้นไก่	79
ยำหน่อไม้	81
ไส้อั่ว	82
ห่อนึ่งไก่	85
ห่อนึ่งปลา	88
ครัวไทยภาคกลาง	90
วัฒนธรรมอาหารของคนไทยภาคกลาง	92
แกงเขียวหวานไก่	94
แกงป่าปลาดุก	96
แกงซี่เหล็ก	98
แกงเทโพผักบุ้ง	100
แกงเผ็ดไก่ใส่หน่อไม้	102
แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือเปราะ	104
แกงเผ็ดเปิดอย่าง	106
ขนมจิ้นน้ำยา	109
ขนมจิ้นน้ำพริก	112

สารบัญ

	หน้า
ขนมจีนซาวน้ำ	116
ผัดไทยโบราณ	118
ไก่ต้มซีอิ๊ว	120
ไก่ทอดน้ำปลา	122
ไก่ต้มซ่า	124
ข้าวผัดเนื้อเค็ม	125
ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนู	127
ต้มยำกุ้ง	130
ต้มยำไก่	132
แกงเห็ดรวมมิตร	134
ไข่พะโล้หมูสามชั้น	136
เปิดต้นมะนาวดอง	138
ผัดกะเพรา	140
ฉู่ฉี่ปลาทุสด	142
ปลาตุ๋นผัดเผ็ด	144
กุ้งราดซอสมะขาม	146

สารบัญ

	หน้า
ปูจา	148
ไชยัคไส	150
ไชลुकเขย	152
สัมตำไทย	154
เมียงก้วยเตี่ยว	156
ห่อหมกปลาช่อน	158
ทอดมันกุ้ง	160
ทอดมันปลากราย	162
ปอเปี๊ยะทอด	163
ยำตะไคร้	166
ยำปลาสด	168
ยำปลาดุกฟู	170
ยำกุ้งฟู	172
ยำวุ้นเส้นกุ้งสด	174
ยำคอกหมูย่างมะดันสด	176
ยำรวมมิตร	178

สารบัญ

	หน้า
ยำไถ่ย่าง	180
พล่ากุ้ง	182
พล่าหมูย่าง	184
น้ำพริกกะปิ	186
น้ำพริกปลาร้า	187
น้ำพริกปลาร้าสับ	188
น้ำพริกปลาทุ	189
น้ำพริกปลาอย่าง	190
น้ำพริกแดง	191
น้ำพริกตาแดง	192
น้ำพริกเผา	193
น้ำพริกมะม่วง	194
น้ำพริกมะเขือเผา	195
น้ำพริกแมงดา	196
น้ำพริกไข่เค็ม	198
น้ำพริกไข่ต้ม	199

สารบัญ

	หน้า
ตำมะเขือใส่ไข่ต้ม	200
หลนเต้าเจี้ยว	201
หลนปลาเค็ม	203
หลนปลาเจ้า	205
หลนปลาร้า	207
ครัวไทยภาคอีสาน	209
ขนมจีนน้ำยาปลาร้า	212
ไส้กรอกอีสาน	215
ไก่ทอดน้ำปลา	218
แกงผักหวานใส่ไข่ต้มแดง	220
แกงหน่อไม้โบราณาง	222
แกงเห็ดรวมมิตร	225
แกงไก่ใส่ขี้เหล็ก	227
แกงขนุน	229
แกงเปราะอะ(แกงลาว)	231
แกงมะรุม	233

สารบัญ

หน้า

แกงหอยขม	236
แกงบัวใส่ปลาตุก	238
แกงผักชะอม	240
ต้มแซบกระดูกหมู	242
ซूपมะเขือ	245
ซूपหน่อไม้	247
ส้มตำปลาร้า	249
ส้มตำโคราช	252
ส้มตำปูปลาร้า	254
ส้มตำไก่ทอด	257
ส้มตำไข่เค็ม	259
ส้มตำไข่เหี่ยวม้าทอด	261
ส้มตำแครอท	263
ส้มตำมะม่วง	265
ส้มตำหมูย่าง	267
ส้มตำกระท้อน	269

สารบัญ

	หน้า
ส้มตำหมุยอ	270
ส้มตำเห็ด	272
ตำมั่ว	274
ตำแตงกวา	276
ตำถั่ว	278
ตำเนื้อแห้ง	280
ตำกระท้อน	282
ตำกุ้ง	283
ตำไข่มดแดง	285
ตำมะเขือ	286
ตำมะเขือพวง	287
ตำมะม่วง	288
ตำส้มโอ	289
ตำเห็ดฟาง	291
ลาบเนื้อ	292
ลาบปลาดุก	294

สารบัญ

	หน้า
ลาบเปิด	296
ลาบอุ่นเส้น	298
กุ้งเต็น	300
ก้อยกุ้ง	301
ก้อยไข่มดแดง	303
ก้อยเนื้อ	304
ก้อยปลา	305
ยำแหนม	306
ยำไก่ย่าง	307
ยำหมูย่าง	309
น้ำพริกกุ้งจ่อม	311
น้ำพริกปลาร้าทรงเครื่อง	313
น้ำพริกปลาร้าสับ	315
น้ำพริกปลาร้าสูตร 1	317
น้ำพริกปลาร้าสูตร 2	318
ครัวไทยภาคใต้	320

สารบัญ

	หน้า
น้ำพริกแกงชาวใต้	321
ผักพื้นบ้านของภาคใต้	328
แกงไตปลา	334
แกงไตปลากะทิ	336
ขนมจีนน้ำยา	338
แกงส้มปลาช่อนใส่มันขี้หนู	341
แกงส้มปลาช่อนใส่อ้อดิบ	343
แกงส้มปลาดุกใส่ยอดมะกูด	345
แกงส้มปูม้าหน่อไม้ดอง	347
แกงส้มระกำปลาข้างเหลือง	349
แกงส้มชะตอใส่กุ้งสด	351
แกงส้มหน่อไม้ดอง	353
แกงส้มไหลบัวกุ้งสด	355
แกงเขียวหวานไก่	357
แกงหมูกับลูกเหริียง	359
แกงขี้เหล็กปลาอย่าง	361

สารบัญ

	หน้า
กึ่งต้มเค็ม	363
กึ่งหวาน	364
แกงกะทิมันขี้หนู	365
แกงมัสมั่นเนื้อ	367
แกงไข่แมงดาใส่สับปะรด	370
แกงพริกกระตูดหมู	372
แกงคั่วซี่โครงหมูใส่สะตอ	374
แกงคั่วตับหมูใส่พริกอ่อน	375
แกงคั่วไก่บ้านใส่หยวก	377
แกงคั่วปลาจะละเม็ด	379
แกงคั่วปลาไหล	381
แกงคั่วหอยขม	383
แกงเทโพผักบุ้ง	385
จู่ซี่ปลาทุสด	386
แกงเนื้อย่างใบชะพลู	388
แกงปลาย่างใบมะขามกับสับปะรด	390

สารบัญ

	หน้า
แกงป่าปลาดุก	392
ไก่ทอดขมิ้น	394
ไก่บ้านต้มขมิ้น	395
ขาหมูต้มชะมวง	396
ต้มยำกุ้ง	397
ปลาหมึกผัดไข่เค็ม	399
ส้มตำซีฟู้ด	401
ควักลิ้ง	403
ทอดลูกเห็ด	405
ปลาเก๋าราดพริก	407
ปลาแดงทอดขมิ้น	409
ปลาทุต้มเค็ม	410
เปิดต้มชะมวง	412
ผักเหลียงผัดไข่	413
ผัดไทยขาวใต้ (ผัดไทยไชยา)	414
ผัดเผ็ดไก่ใส่สะตอ	416

สารบัญ

	หน้า
ผัดเผ็ดปลาตุ๋นใส่ใบยี่ห่วย	417
ผัดเผ็ดเปิดใส่ใบยี่ห่วย	419
ผัดสะตอใส่กะปิ	420
พะแนงไก่	422
ข้าวยำเหนมสด	424
พล่ากะปิ	427
พล่ากุ้ง	429
ยำวุ้นเส้นกุ้งสด	431
ยำปลาข้าวสาร	433
น้ำพริกกุ้งเสียบ	434
น้ำพริกกุ้งสด	436
น้ำพริกกุ้งหวาน	437
น้ำพริกนรกกุ้งแห้ง	438
น้ำพริกตาแดง	439
น้ำพริกไตปลา	440
น้ำพริกปลากุเลา	441

สารบัญ

	หน้า
น้ำพริกปลาเค็มนี้้ง	443
น้ำพริกปลาทุเค็ม	444
น้ำพริกผักชีได้	445
น้ำพริกภูเก็ต	446
น้ำพริกมะม่วงเบา	447
น้ำพริกลูกอ๊ก	448
หลนกุ้ง	450
ของแถมท้ายเล่ม	451
สูตรเครื่องแกง	452
วิธีทำแป้งชุบทอดใช้เอง	459
น้ำจิ้มไก่ทอด	461
น้ำจิ้มแจ่ว	462



ครัวไทยภาคเหนือ

ครบเครื่องเรื่องอาหารล้านนา

พิมพ์ตา

ครัวไทย

ภาคเหนือ



วัฒนธรรมอาหารของคนภาคเหนือ



ภาคเหนือ เป็นถิ่นที่มีวัฒนธรรมในการบริโภคของชาวล้านนา ดินแดนแห่งชาวไทยหลายเชื้อสาย ที่มีจุดเด่นอยู่มากมายไม่ซ้ำแบบ ภาคใด โดยประยุกต์ไปตามวัตถุดิบในการปรุงอาหารที่สามารถหา รับประทานได้ทั่วไปในภูมิภานาของชาวล้านนาเอง

ภาคเหนือของประเทศไทยมีลักษณะภูมิประเทศเป็นภูเขาสูง
อุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่าไม้ มีที่ราบตามหุบเขา มีแม่น้ำลำธารหลาย
สาย ชาวเหนือมีการเรียนรู้การกินผักและอาหารอย่างหลากหลาย จึง
เกิดแกงผักสารพัดชนิดขึ้นมา เช่น แกงผักแว่น แกงผักเสี้ยว แกง
ผักหวาน แกงผักรวมหรือแกงแค อาหารจากเห็ดต่าง ๆ ที่มีให้กินได้
ตลอดทั้งปีในทุกฤดูกาล จึงทำให้ชาวเหนือได้รับอาหารที่เป็นเส้นใย
อย่างสม่ำเสมอ

ผักมีประโยชน์ที่ชาวเหนือนิยมกิน เช่น ผักเสี้ยว ผักหวาน ผัก
กุ่ม ผักปลัง ผักเชียงดา ผักเหือด มะระขี้นก ผักขี้หูด เป็นต้น



แกงไก่ใส่ผัก

ส่วนผสม

- เนื้อน่องไก่ 1 ซีด
- ลูกผัก หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ 1 ถ้วย
- พริกแห้ง 2-3 เม็ด
- กระเทียม 5 กลีบ
- หอมแดง 3 หัว
- กะปิ 1 ช้อนชา
- เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- ใบมะกรูดฉีก 3 ใบ

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง กะปิ กระเทียม หอมแดง เกลือป่นให้

ละเอียดเข้ากัน

2. รวนไก่กับเครื่องแกงที่โขลกเข้าด้วยกัน โดยใช้ไฟเบาผัด ส่วนผสมทุกอย่างให้พอสุก

3. เติมน้ำ และใส่ผักลงไป

4. ปิดฝาหม้อ ต้มให้ส่วนผสมเดือด ปรงรสด้วยน้ำปลา ต้มจนไก่และผักสุกพอดี

5. ฉีกใบมะกรูด ใส่ลงไปแล้วคนแกงเพียงเล็กน้อย ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ แก่ลุ่มกับปลาทอด หรือปลาเค็มทอด ก็อร่อยได้แล้ว



แกงขนุน

ส่วนผสม

- ซีโครงหมูอ่อน ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ 1/2 กิโลกรัม
- ขนุนอ่อนตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ 1 กิโลกรัม
- วุ้นเส้นแช่น้ำให้นุ่ม 1 ห่อเล็ก
- มะเขือเทศลูกเล็ก ผ่าซีก 1/2 ถ้วย
- ชะอม เด็ดเอาแต่ยอดอ่อน 1/2 ถ้วย
- ใบชะพลู หั่นหยาบ 1/2 ถ้วย
- ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ 1/2 ถ้วย

เครื่องแกง

- กะปิ 1 ช้อนชา
- พริกแห้ง 5-7 เม็ด
- กระเทียม 1 หัว
- หอมแดง 5 หัว
- เนื้อปลาร้าดิบ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกกะปิ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ปลา ร้า สับ ให้ละเอียดเข้าด้วยกัน
2. ต้มขุ่นอ่อนโดยต้มในน้ำร้อนจัดเพื่อให้ยางขุ่นหลุดออกให้หมด เสร็จแล้วตักพักไว้
3. ต้มซี่โครงหมูจนนุ่ม ใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ ตามด้วยขุ่นต้ม คนให้ทั่วกัน
4. ใส่วุ้นเส้นที่แช่น้ำให้นุ่มแล้วลงไป ตามด้วยชะอม มะเขือเทศ ใบชะพลู และผักชีฝรั่งหั่น ตักใส่ถ้วย รับประทาน กับข้าวสวย ร้อนๆ แก้มกับแคบหมู หรือ ปลาทอด ล้าแต่ ๆ



แกงแค

ส่วนผสม

- เนื้อไก่แก่เอาแต่เนื้อ แล้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ - ครึ่งตัว
- ยอดมะพร้าวอ่อน 1 ถ้วย
- ผักตำลึง 2 ถ้วย
- ผักเผ็ด (เอาแต่ยอดและใบอ่อน) 1 ถ้วย
- ใบชะพลู, ผักชีฝรั่ง, ชะอม, ถั่วพู, ถั่วฝักยาว, มะเขือพวง, มะเขือกรอบอ่อนผ่าครึ่ง, ผักชีหูด, เห็ดลม อย่างละ 1/2 ถ้วย
- น้ำมันพืช 1-2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชา
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทย

เครื่องแกง

- พริกแห้ง 5 - 7 เม็ด
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- ตะไคร้ 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม 2 หัว
- หอมแดง 5 หัว
- รากผักชีหั่นละเอียด 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกกะปิ เกลือ พริกแห้ง ข่าหั่นละเอียด ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง และรากผักชี ให้ละเอียด
2. ใส่เครื่องแกงที่โขลกได้ในข้อ 1 ลงผัดในน้ำมันพืชให้มีกลิ่นหอม โดยใช้ไฟเบาถึงปานกลาง จากนั้นใส่เนื้อไก่ที่แล่เป็นชิ้นพอคำ แล้วลงไปผัดให้สุกเข้ากัน

3. หรีไฟแล้วเติมน้ำ ใส่ผักทั้งหมดตามลำดับความสุกง่ายยาก
ของผักลงไปต้มต่อจนเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา โรยด้วยพริกไทย ตักใส่
ถ้วย รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ



แกงผักชะอม

ส่วนผสม

- ชะอม 100 กรัม
- ปลาแห้งแกะเอาแต่เนื้อ 100 กรัม
- พริกหนุ่มย่าง 4 เม็ด
- ข้าวคั่ว 5 แว่น

เครื่องแกง

- กะปิ 1 ช้อนชา
- พริกแห้ง 5 เม็ด
- กระเทียม 5 กลีบ
- หอมแดง 5 หัว
- เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกกะปิ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง เกลือ รวมกันให้ละเอียด
2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายเครื่องแกงที่ได้จากส่วนผสมในข้อ 1 ลงไปพร้อมกับใส่ข่าหั่นแว่นตามลงไป
3. ใส่ปลาแห้งที่แกะเอาแต่เนื้อแล้ว ต้มจนปลาสุกนุ่มดี ชิมรสชาติที่ชื่นชอบ
4. ใส่ผักชะอม ต้มจนผักเริ่มสุก พร้อมกับใส่พริกหนุ่มย่างไฟตามลงไป ตักใส่ถ้วย รับประทานกับ ปลาสดลิดทอด



แกงฮังเล

ส่วนผสม

- เนื้อหมูและหมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้นพอคำ 1 กิโลกรัม
- ผงแกงฮังเล หรือ ผงกะหรี่ ประมาณ 1 - 2 ช้อน
- กระเทียมปอกเปลือก 10 กลีบ
- ขิงสดหั่นฝอยประมาณ 5 ช้อน
- น้ำมันมะขามเปียก 5 ช้อน
- ซีอิ๊วดำ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำ 5 ถ้วย

เครื่องแกง

- พริกแห้ง 5 เม็ด
- กะปิ 1 ช้อนชา
- กระเทียมปอกเปลือกหั่นบาง 2 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดงปอกเปลือกหั่นบาง 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันจนละเอียด นำมาคลุกกับเนื้อหมู แล้วหมักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
2. นำเนื้อหมูที่หมักไว้ใส่ในหม้อตั้งไฟอ่อน ๆ ผัดสักครู่ แล้วใส่น้ำเติมลงไป หมั่นเคี่ยวบ่อย ๆ
3. พอหมูเริ่มสุกนุ่มได้ที่ใส่ขิงซอย กระเทียมปอกเปลือกเป็นกลีบ ซีอิ้วดำ และผงแกงฮังเล เคี่ยวจนเหลือน้ำแกงขลุกขลิก
4. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ตักใส่ชาม รับประทานได้



แกงบอน

ส่วนผสม

- ต้นบอนอ่อน 7 ต้น
- หูหมู 1/2 ถ้วย
- น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
- ข่าหั่น 5 แว่น
- ตะไคร้ 1 ต้น
- ใบมะกรูดฉีกเอาแต่ใบ 5 ใบ
- กระเทียม 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช 2 ช้อนชา

เครื่องแกง

- พริกขี้หนูแห้ง 10-15 เม็ด
- กระเทียม 10 กลีบ

- หอมแดง 3-5 หัว
- ตะไคร้ซอย 1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกบอนให้สะอาด หั่นเป็นท่อน ล้างน้ำ แล้วนำไปนึ่งให้สุกและประมาณ 30-40 นาที แล้วพักไว้
2. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
3. ตั้งกระทะเจียวกระเทียมพอเหลืองกรอบ แล้วใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม ใส่ข่าหั่นแว่น ตะไคร้ซอย ผัดให้เข้ากันดี
4. ปรงรสแกงด้วยน้ำมะขามเปียก และเกลือ ผัดให้เข้ากัน อีกครั้ง จากนั้นจึงใส่หมู และใส่บอนที่นึ่งแล้วลงไป
5. ใส่ใบมะกรูดฉีกลงไปในแกงเพื่อให้มีกลิ่นหอมน่ารับประทาน คนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ แก้มกับปลาทอด อร่อยที่สุด

แกงมะรุม

ส่วนผสม

- มะรุมปอกเปลือกเอาแต่เนื้อ 2 ถ้วย
- ปลาแห้งแกะเอาแต่เนื้อ 50 กรัม
- ชะอม 1/2 ถ้วย
- ชะพลูหั่นหยาบ 1/2 ถ้วย

เครื่องแกง

- กะปิ 1/2 ช้อนโต๊ะ
- พริกชี้ฟ้าแห้ง 8-10 เม็ด
- กระเทียม 10 กลีบ
- หอมแดง 3 หัว
- ข่าหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
- ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ
- ปลาร้าต้มสุกแกะเอาแต่เนื้อ 1/2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
2. ผัดเครื่องแกงกับน้ำเพียงเล็กน้อยเพื่อให้แกงมีกลิ่นหอมแล้วเติมน้ำ
3. ต้มให้พอเดือด ใส่ปลาแห้งที่แกะเอาแต่เนื้อแล้วลงไป ต้มให้เนื้อปลานุ่ม ใส่มะรุ่ม ต้มจนสุกนึ่ง ให้หายกลิ่นเหม็นเขียว
4. ใส่ใบชะพลู ชะอม เมื่อผักสุกดีแล้ว ตักแกงใส่ถ้วยร้อนๆ รับประทานคู่กับปลาทอดหรือ ปลากรอบตัวเล็ก ๆ อร่อยได้รสชาติ



แกงปลาใส่คูณ

ส่วนผสม

- ปลาช่อนหรือปลาน้ำจืดอื่นๆ 1 ถ้วย
- คูณ หั่นเป็นท่อน ยาวประมาณ 1 นิ้ว 5 ถ้วย
- น้ำมะกรูด 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
- มะเขือเทศ ผ่าครึ่ง 7-10 ลูก
- ใบโหระพา 1 ถ้วย
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำซุปรดัมกระดูกไก่ 5 ถ้วย

เครื่องแกง

- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- ปลาร้าดิบ (ปลาช่อนไม่เอาหาง) 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกชี้ฟ้า 8-10 เม็ด

- กระเทียม 1 หัวใหญ่
- หอมแดง 5 หัว
- ขมิ้นสดซอย 2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
2. ล้างปลาให้สะอาดด้วยสารส้มหรือเกลือป่น แล้วตัดเป็นท่อนประมาณ 1-2 นิ้ว
3. นำคุณที่หันเป็นท่อนแล้วมาบีบเอาน้ำตุนออก แล้วล้างประมาณ 3 ครั้งด้วยเกลือ
4. นำน้ำพริกแกงที่โขลกในข้อ 1 ลงผัดในน้ำมันพืช พอมีกลิ่นหอม แล้วเติมน้ำซุปล่มกระดูกไก่
5. เมื่อน้ำเดือดแล้วใส่ตุน ต้มให้เดือดแล้วใส่ปลาลงขณะน้ำแกงเดือด คนเบาๆพอให้ปลาสุก
6. ใส่ต้มมะกรูด น้ำมะนาว มะเขือเทศ โรยด้วยใบโหระพา ตักใส่ถ้วย รับประทานกับข้าวร้อนๆ จะเป็นข้าวเหนียว (ข้าวหนึ่ง) หรือข้าวสวยก็แล้วแต่ชอบ

แกงผักปลัง

ส่วนผสม

- ผักปลัง 1 มัด
- แหนม 1 แท่ง
- หอมแดง 5 หัว
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- พริกชี้หนู 4-5 เม็ด
- น้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว / น้ำมันพืช 1-2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตีไข่ให้เบาแล้วใส่หอมแดงซอยหยาบ ๆ ลงไปคนด้วยเบา ๆ
2. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพืชแล้วเจียวไข่ให้เป็นแผ่นแล้วคว่ำให้ไข่แยกออกเป็นชิ้น ๆ
3. ใส่แหนมลงไปผัดคลุกเคล้า (ไม่ต้องผัดนาน)
4. เติมน้ำ และใส่ผักปลังลงไป ปรงรสด้วยน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว
5. เมื่อแกงเดือด ให้ใส่พริกชี้หนูเป็นเม็ดลงไป ตักใส่ถ้วยรับประทานแก้มกับปลาตุ๋นอย่าง ก็อร่อยไปอีกรสชาติหนึ่ง

แกงโฮะ

ส่วนผสม

- หมูสามชั้น และ เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ 500 กรัม
- วุ้นเส้นแช่น้ำให้นุ่มแล้วตัดสั้น 1 ถ้วย
- หน่อไม้ดอง 1 ถ้วย
- ถั่วงอกยาวหั่นท่อนสั้น 5 ฝัก
- มะเขือเปราะผ่าสี่ 1/2 ถ้วย
- มะเขือพวง 1/2 ถ้วย
- มะเขือยาวหั่นเป็นท่อน 3 ลูก
- ต้นหอม 2 ต้น
- สะระแหน่ 5 ใบ
- ใบมะกรูดฉีกเอาแต่ใบ 10 ใบ
- ใบโหระพา 10-15 ใบ
- ชะอม 1/2 ถ้วย
- พริกชี้ฟ้าหนุ่ทอด 7-10 เม็ด
- น้ำมันพืช 1-2 ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

- พริกแห้งแช่น้ำ 5 เม็ด
- กะปิ 1 ช้อนชา
- กระเทียมหันละเอียด 3 หัว
- หอมแดง 3 หัว
- ตะไคร้หันฝอย 1 ต้น
- เกลือป่นประมาณ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด ผัดในน้ำมันพืชให้หอม ใส่เนื้อหมู-ไก่ ลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่หน่อไม้ดอง มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือพวง ถั่วฝักยาว ใบมะกรูด ผัดคลุกเคล้ากันให้ได้ที่

2. เติมวุ้นเส้นลงเติมน้ำเล็กน้อยให้เส้นนุ่ม ผัดให้สุกทั่ว โรยโดยใบโหระพา ต้นหอม และชะอม คนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยโรยด้วยพริกชี้ฟ้าทอด รับประทานกับผักสดต่าง ๆ เช่น แตงกวา ผักชีฝรั่ง ยอดกระถิน กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว

แกงผักแว่น

ส่วนผสม

- ผักแว่น 150 กรัม
- พริกหนุ่มย่าง 2 เม็ด
- เห็ดฟาง 250 กรัม

เครื่องแกง

- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ / พริกหนุ่ม 3 เม็ด / กระเทียม 4-5 กลีบ

วิธีทำ

1. โขลกกะปิ พริกหนุ่ม และกระเทียม รวมกันให้ละเอียด
2. ต้มน้ำให้พอเดือด ละลายเครื่องแกงที่โขลกลงไป จากนั้นใส่

เห็ดและต้มจนเห็ดสุก

3. ใส่ผักแว่น ปูรสด้วยซีอิ๊วขาว ตักใส่ถ้วยรับประทานกับข้าว

สวย แก่ล้มด้วยไข่ต้มหรือปลาทอด

แกงผักเสี้ยว

ส่วนผสม

- ผักเสี้ยว 150 กรัม
- ปลาแห้งแกะเอาแต่เนื้อ 50 กรัม
- มะเขือเทศลูกเล็กหั่นครึ่ง 4-5 ลูก

เครื่องปรุง

- กะปิ 1 ช้อนชา
- พริกแห้ง 5 เม็ด
- กระเทียม 3-5 กลีบ
- หอมแดง 5 หัว
- เกลือป่น 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกกะปิ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง และเกลือ รวมกันให้ละเอียด

2. ต้มน้ำให้พอเดือด แล้วละลายเครื่องแกงลงไป

3. ใส่เนื้อปลาแห้งที่แกะเอาแต่เนื้อไว้แล้วลงไปต้มจนเนื้อปลา

สุกนุ่ม

4. ใส่มะเขือเทศ ผักเสี้ยว ต้มให้พอสุก ตักใส่ถ้วยรับประทาน

ร้อน ๆ กับข้าวสวยหรือข้าวเหนียวหนึ่ง

แกงหน่อไม้สด

ส่วนผสม

- หน่อไม้สดนำไปต้มแล้วซอย 3 ถ้วย
- เห็ดฟางผ่าซีก 1 ถ้วย
- ปลาเนื้ออ่อนย่าง(ต้มแล้วเอาแกะแต่เนื้อ) 2 ถ้วย
- น้ำซूपต้มน้กระดูกหมู 4-5 ถ้วย
- ชะอม 1 ถ้วย
- ใบชะพลู 1/4 ถ้วย

เครื่องแกง

- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกแห้ง 3 เม็ด
- กระเทียม 1 หัว
- หอมแดง 5 หัว
- ปลาร้าสับเอาแต่เนื้อ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกกะปิ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง และปลาร้าสับเอาแต่เนื้อให้ละเอียด
- 2 ต้มน้ำซุ้ปกระดูกหมูให้พอเดือด ใส่เครื่องแกง และหน่อไม้ที่ต้มสุกแล้วไป
3. ใส่เนื้อปลาอย่าง ต้มต่อไปอีกประมาณ 3-5 นาที พอให้เนื้อปลาสุกและนุ่ม
- 4 ใส่ใบชะพลู ชะอม ตักใส่ถ้วยรับประทานร้อนๆกับข้าวสวย แก่ล้มกับปลาทอด