

“เมฆูปลา”

พาลั้ลล๑ง



พิมมาดา

เมนูปลาสดสอง



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

อาหารที่ปรุงจากปลา เป็นอาหารที่เป็นที่นิยมรับประทานกันมากในหมู่คนที่รักสุขภาพ เพราะสามารถซื้อหาวัตถุดิบในการปรุงได้ง่ายและมีราคาไม่แพงมากนัก โดยเมนูอาหารจานปลาที่นิยมนำมาปรุงรับประทานกันมักจะอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อสมองและร่างกายส่วนต่าง ๆ อย่างมากมาย

ภายในหนังสือ **เมนูปลาน้ำล้น** เล่มนี้ได้รวบรวมสูตรเด็ดเคล็ดลับในการปรุงอาหารประเภทปลาและอาหารที่มีส่วนประกอบของปลาเอาไว้อย่างหลากหลาย ซึ่งมีวิธีการและอธิบายขั้นตอนในการปรุงไว้อย่างละเอียดครอบคลุมและครบครัน ท่านผู้อ่านสามารถนำสูตรการปรุงจากหนังสือเล่มนี้ไปทดลองปรุงรับประทานเองที่บ้าน หรือนำไปประกอบเป็นอาชีพก็นับว่าเป็นสิ่งดียิ่ง

พิมมาดา

สารบัญ

	หน้า
แกงมะรุม	9
แกงเห็ดใส่ปลาอย่าง	11
แกงปลาใส่คุณ	13
ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน	15
ทอดมันปลากลาย	18
แกงผักหวาน	19
แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากลาย	21
แกงซี่เหล็กใส่ปลาตุก	23
แกงอ่อมปลา	25
แกงไตปลา	27
แกงไตปลากะทิ	29
แกงเปรอะ(แกงลาว)	31
แกงส้มหน่อไม้ดอง	33
แกงส้มปลาช่อนใส่มันขี้หนู	35

สารบัญ

	หน้า
แกงส้มปลาช่อนใส่ขี้ดดิบ	37
แกงส้มระกำปลาข้างเหลือง	39
แกงส้มปลาดุกใส่ยอดมะกูด	41
แกงคั่วปลาจะละเม็ด	43
แกงปลาอย่างโบราณกับสับปะรด	45
ฉู่ฉี่ปลาทุสด	47
ข้าวต้มเครื่อง	49
ข้าวผัดรวมมิตร	51
ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม	53
คะน้าผัดปลากระป๋อง	54
ปลาทอดสามรส	56
ปลาทอดราดซอสมะขาม	57
ปลาเก๋าราดพริก	59
ผัดฉ่าปลากะพง	61

สารบัญ

	หน้า
ผัดเปรี้ยวหวานปลากะพงทอด	62
แกงสายบัวใส่ปลาตุก	64
แกงผักชะอม	66
แกงเลียงปลาสด	68
ต้มแซบปลากะพง	70
น้ำซุปรก้วยเตี่ยวปลา	72
เกี่ยมอี	74
ก้วยเตี่ยวเย็นตาโฟ	75
เย็นตาโฟทะเล	77
กระเพาะปลา	79
ปลาดุกผัดเผ็ด	82
แกงป่าปลาดุก	84
ต้มยำปลากะพง	86
ปลาแดงทอดขมิ้น	88

สารบัญ

	หน้า
ปลาทุ้มเค็ม	89
ยำปลาดุกฟู	91
ลาบปลาดุก	93
ห่อหนึ่งปลา	95
ปลากะพงนึ่งมะนาว	97
ปลาซาบะย่างซีอิ๊ว	98
ห่อหมกปลาช่อน	99
ยำรวมมิตร	101
ยำปลาสด	103
ยำซีฟู้ด	105
ยำปลาข้าวสาร	107
ส้มตำแครอทใส่ปลากรอบ	109
ส้มตำปลาร้า	111
ส้มตำโคราช	114

สารบัญ

	หน้า
ส้มตำปูปลาร้า	116
ส้มตำปลากกรอบ	119
ส้มตำมะม่วง	121
ตำมะเขือ	123
ตำส้มโอ	124
ตำเห็ดฟาง	126
ก้อยปลา	127
น้ำพริกปลาร้า	128
น้ำพริกปลาร้าสับ	129
น้ำพริกปลาทุ	130
น้ำพริกปลาอย่าง	131
น้ำพริกไตปลา	132
น้ำพริกปลากุเลา	133
น้ำพริกปลาเค็มนี้	134

สารบัญ

	หน้า
น้ำพริกบักช้ไต้	136
หลนปลาเค็ม	137
หลนปลาเจ้า	139
หลนปลาร้า	141
ของแถมท้ายเล่ม	
น้ำจิ้มปว๊วยเจียว	144
น้ำจิ้มปลาทอด	145
น้ำจิ้มเต้าเจี้ยว	146
น้ำจิ้มแจ่ว	147

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



แกงเห็ดใส่ปลาอย่าง

ส่วนผสม

- เห็ดนางฟ้า เห็ดออริโนจิ เห็ดฟาง เห็ดหูหนู เห็ดชิเมจิ ฯลฯ
- พริกสด หรือพริกแห้ง ปริมาณตามชอบ
- หอมแดง
- ตะไคร้ทุบ
- ผักตามใจชอบ (เช่น พักทอง ข้าวโพดอ่อน กระเจี๊ยบเขียว)
- ชะอม
- ใบแมงลัก
- น้ำใบย่านาง
- ปลาอย่างกะเอาแต่เนื้อ

วิธีทำ

1. โขลกพริกสดกับหอมแดงเข้าด้วยกันจนละเอียด

2. นำน้ำใบย่านางขึ้นตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ และตะไคร้
ทุบ ลงไปคนผสมให้เข้ากัน รอจนเดือด
3. ใส่ผักสด และเห็ด ลงไปต้ม ปรงรสด้วยน้ำปลา (สามารถ
เพิ่มพริกทุบลงไปเพิ่มความเผ็ดได้)
4. ชิมรสตามชอบ ต้มจนเดือดอีกครั้ง สุดท้ายใส่เนื้อปลาอย่าง
ชะอม และใบแมงลัก คนพอเข้ากัน ยกลงจากเตา ตักใส่ชาม พร้อม
เสิร์ฟกับข้าวสวยร้อน ๆ



แกงปลาใส่คูณ

ส่วนผสม

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

เครื่องแกง

- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- ปลาร้าดิบ (ปลาช่อนไม่เอาก้าง) 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 แล้วเติมน้ำซุ้ปต้มกระดูกไก่
5. เมื่อน้ำเดือดแล้วใส่ตุน ต้มให้เดือดแล้วใส่ปลาลงขณะน้ำแกงเดือด คนเบาๆพอให้ปลาสุก
6. ใส่ต้มมะกรูด น้ำมะนาว มะเขือเทศ โรยด้วยใบโหระพา ตักใส่ถ้วย รับประทานกับข้าวร้อนๆ จะเป็นข้าวเหนียว (ข้าวหนึ่ง) หรือข้าวสวยก็แล้วแต่ชอบ