

PAI LIN

100 สูตร เมนู รวย

กับ

อาหารจานเดียว

ทำง่าย ทำได้รวยแน่นอน



คัดสรรมาทุกเมนู
ที่มีคนนิยมมากที่สุด

พิมพ์วิชญ์ โทภาสุวิบูลย์



100 สูตร เมนู รวย

กับ

อาหารจานเดียว ทำง่าย ทำได้รวยแน่นอน



พิมพ์วิชญ์ โทคาสุวิบูลย์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
พิมพ์วิษณุ โภคาสุวิบูลย์.

100 สูตรเมนูรวย กับอาหารจานเดียว ทำง่าย ทำได้รวยแน่นอน.

-กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2558.

192 หน้า.

1. การปรุงอาหาร. I. ชื่อเรื่อง.

641.5

ISBN 978-616-15-2640-5

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
ที่ปรึกษากฎหมาย
ผู้จัดการสำนักพิมพ์
บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการต้นฉบับ
กองบรรณาธิการ
พิสูจน์อักษร
ออกแบบปก
ศิลปกรรม
พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
อนันต์ แยมเกษร นบ.น.ม.น.ศ.ม.
สมบัติ สุทธิจิตร์
วังไพโร สีสั่งษ์
วิทยา ประทุมธารารัตน์
พัทธิธรีรา เจริญหทัยรัตน์ วรวิทย์ อุปันันท์
สมชัย ศรีอ่อน ทีมวิชาการสำนักพิมพ์
evolution_art99@hotmail.com
evolution_art99@hotmail.com
บริษัท คอนเซ็นท์พีเอ็น จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 7851

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : pailin.editor@gmail.com

ISBN 978-616-15-2640-5



9 786161 526405

ราคา 169 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1208

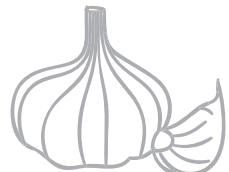
คำนำสำนักพิมพ์

เรื่องอาหารการกินถือเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับคนทุกสมัย ยิ่งสมัยปัจจุบัน ทุกอย่างมีแต่ความเร่งรีบ การกินก็เช่นกัน ดังจะเห็นได้ว่าร้านขายอาหารจานเดียว อาหารจานด่วน เป็นที่นิยมและขายดีมาก แต่เชื่อว่าทุกร้านจะขายดีเหมือนกันหมดยังมีคู่แข่งเยอะก็ยิ่งขายยาก

เรื่องรสชาติและหน้าตาของอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดึงดูดลูกค้า ภายในหนังสือเล่มนี้เราได้รวบรวมสูตรเด็ดเมนูอาหารจานเดียวมาไว้กว่า 100 เมนู ซึ่งมีทั้งเมนูยอดฮิตของอาหารจานเดียวและเมนูแปลกใหม่ไว้ให้เลือกไม่ว่าจะทำทานเองหรือทำขายก็อร่อยถูกใจ

มีหนังสือเล่มนี้ไว้คู่ครัวรับรองได้มีอาหารอร่อยไม่ซ้ำให้ได้ทำทานกันทุกวันไม่มีเบื่อ หรือจะทำขายก็อร่อยถูกปากลูกค้าจนขายดิบขายดีแน่นอน

ปรารถนาดี
บรรณาธิการ



คำนำ

อาหารจานเดียวกับวิถีคนเมือง ชีวิตของคนทำงาน มักจะหนักน้าไม่พ้น ที่จะต้องวนเวียนอยู่กับอาหารตามสั่งใกล้บ้าน หรือใกล้ที่ทำงาน ถึงจะเป็นเมนูอร่อยถูกปาก แต่พอกินซ้ำๆ บ่อยๆ เขาก็หมดอร่อยได้เหมือนกัน

ผู้ประกอบการร้านอาหารจานเดียวจะต้องคำนึงถึงความหลากหลายของเมนูอาหารที่จะเตรียมไว้บริการลูกค้าเป็นอย่างมาก การมีหลายเมนูให้ลูกค้าได้เลือกจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ารสชาติอาหารแต่ประการใด และที่จะลืมเสียไม่ได้ก็คือ ในเรื่องของราคาที่เหมาะสม ความสะอาด การบริการที่ดี รวดเร็วฉับไว เพื่อความพึงพอใจของลูกค้า

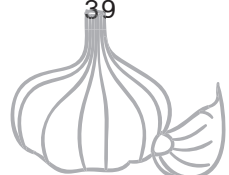
100 สูตรเมนูรวมกับอาหารจานเดียว ทำง่าย ทำได้ รวยแน่นอนเล่มนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมสูตรอาหารจานเดียวยอดนิยมไว้หลากหลายประเภท สำหรับสร้างงาน สร้างรายได้ เพื่อผู้ประกอบการมืออาชีพเช่นคุณ

พิมพ์วิษณุ โภคาสุวิบูลย์



สารบัญ

อาหารจานเดียว	10
ข้าวผัดสับปะรด	13
ข้าวผัดไฉ่จ๋อง	15
ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนู	17
ข้าวผัดปู	18
ข้าวผัดน้ำพริกเผา	20
ข้าวผัดหน้าเล็บบ	21
ข้าวผัดไข่เค็ม	22
ข้าวผัดปลาทอด	23
ข้าวผัดผงกะหรี่	25
ข้าวผัดแกงเขียวหวาน	27
ข้าวผัดกะหรี่ไก่	29
ข้าวผัดกะปิ	30
ข้าวผัดแหนม	32
ข้าวผัดทะเล	34
ข้าวผัดพริกขิง-ไข่เค็ม	36
ข้าวอบกุนเชียง	37
ข้าวอบกุ้งกระเทียมโทน	39



ข้าวอบทะเล	41
ข้าวหมกไก่	42
ข้าวหมกเนื้อ	46
ข้าวเนื้ออบ	49
ซूपเนื้อ	51
ข้าวมันไก่	53
ข้าวคลุกกะปิ	56
ข้าวหมูแดง	59
ข้าวห่อไข่	62
ข้าวราดผัดหน้าไก่	64
ปลาหมึกผัดพริกเผา	67
ปลาหมึกทอดกระเทียมพริกไทย	69
หมูผัดพริกหวาน	71
ปลาหมึกผัดโหระพา	72
หมูผัดน้ำพริกเผา	73
กุ้งผัดพริกเกลือ	75
ผัดพริกแกงกุ้ง	77
หมูทอดกระเทียมพริกไทย	78
ผัดป่าไก่ใส่กระวาน	79
ผัดเผ็ดสะตอหมูสับ	80
กะเพราหมูสับ	81



กะเพราปลาหมึก	82
กะเพราไข่เยี่ยวม้า	83
ไข่ระเบิด	85
ปลาหมึกผัดไข่เค็ม	88
แหนมผัดกระเทียมโทน	90
ผัดฉ่าปลาจลาม	91
ปลาอินทรีผัดเปรี้ยวหวาน	93
หมูผัดน้ำพริก	95
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	96
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีเมาเป็นไก่	97
ผัดพริกแกงปลาหมึก	98
ผัดเผ็ดไก่ใส่ใบยี่ห่วย	99
ผัดเผ็ดปลาอินทรีใส่ใบยี่ห่วย	100
หมูผัดกระเทียมดอง	102
ปูผัดกะเพรา	103
ไข่ลูกเขยทรงเครื่อง	104
ไข่เจียวปู	106
ไข่ดาวทรงเครื่อง	107
ไข่ผัดผักกาดดอง	108
พริกทองผัดไข่	109
สายบัวผัดไข่กุ้งสด	110



ถั่วงอกผัดเต้าหู้	111
ผัดกุยช่ายขาวใส่เต้าหู้	112
รวมเห็ดฟริกไทยดำ	113
เห็ดผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์	115
รวมเห็ดน้ำมันหอย	117
ไก่ผัดขิงใส่เห็ดหูหนู	118
ตับไก่ผัดขิง	120
ปลาเก๋าสามรส	122
ปลาดุกผัดฟริกขิง	124
ปลาอินทรีผัดขึ้นฉ่าย	125
ผัดคะน้าปลาเค็ม	127
ผัดฉ่าปลาเก๋า	128
ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง	130
ผัดเผ็ดปลาดุกใส่ใบยี่หระ	132
ผัดเผ็ดหมูป่า	133
ราดหน้าทะเล	135
ขนมจีนคอกหมูย่าง	138
ขนมจีนน้ำยากะทิ	139
ขนมจีนน้ำพริก	142
ขนมจีนน้ำยาป่า	145



ขนมจีนแกงเผ็ดเปิดอย่าง	147
ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	149
ก๋วยเตี๋ยวเปิดตุ๋น	151
ก๋วยเตี๋ยวไก่	153
ก๋วยเตี๋ยวผัดซี๋เมาไก่	155
ก๋วยเตี๋ยวแซก	156
ก๋วยเตี๋ยวแกงไก่	158
แกงกะหรี่ไก่	160
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูหมัก	163
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ	166
ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ	168
ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์ผัดปู	172
กวยจั๊บเวียดนาม	174
ผัดหมีขั้ว	175
บะหมี่ปูม้า	176
ข้าวซอยไก่	177
สปาเกตตีผัดซี๋เมา	180
ผัดมะกะโรนี	182
กวยจั๊บน้ำใส	183
กวยจั๊บน้ำข้น	186
ต้มเลือดหมู	190



อาหารจานเดียว

อาหารจานเดียวหรืออาหารจานด่วนนับว่ามีความสัมพันธ์กันกับวิถีชีวิตคนเมืองแยกกันไม่ออก คนวัยทำงานซึ่งปกติมีภาระหน้าที่การทำงานที่ยุ่งเหยิง เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของผู้ประกอบการร้านอาหารจานเดียว นอกจากกลุ่มผู้บริโภคซึ่งเป็นเป้าหมายแล้ว ผู้ประกอบการจะต้องคำนึงถึงความหลากหลายของเมนูอาหารที่จะเตรียมไว้บริการลูกค้าเป็นอย่างมาก การมีหลายเมนูให้ลูกค้าได้เลือกสรรจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ารสชาติอาหาร อีกทั้งยังต้องคำนึงถึงเรื่องของวัตถุดิบที่จะใช้ในการปรุงอาหาร ราคาที่เหมาะสม ความสะอาด การบริการที่ดี รวดเร็วฉับไว เพื่อความพึงพอใจสูงสุดของลูกค้า



หลักการเลือกซื้อวัตถุดิบ

ประเภทเนื้อสัตว์

- เนื้อหมู ต้องเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพูอ่อน มันสีขาว หน้าเกลี้ยง และบางพอสมควร ไม่เป็นหมูค่างเก่า เพราะจะทำให้รสชาติที่ไม่ดี
- เนื้อไก่ จะต้องเลือกไก่หนุ่มสาว โดยสังเกตได้จาก รูปปร่าง สัตส่วน น้ำหนักของเนื้อ กระดูกและไขมัน เนื้อจะต้องนุ่มแข็งเป็นมันลิ้น
- หมึก ควรเลือกหมึกสด ตัวขนาดกลาง หรือแล้วแต่อาหารแต่ละชนิดที่จะนำมาประกอบ แต่ที่สำคัญควรทำความสะอาดให้เรียบร้อย ไม่มี



10



100 สูตรเมนูอร่อย กับอาหารจานเดียว
ทำง่าย ทำได้รวดเร็วแน่นอน

กลิ่นคาว ตัวหมึกไม่มีมันจนเกินไป หนังสีขาว ตาไม่หลุดออกจากหัว

- กุ้ง ต้องเลือกที่มีหัวติดแน่น ตาใส ตัวสีเขี้ยว หรือตัวสีเขี้ยว
ปนน้ำเงินสดใส เปลือกใส ตัวโต มันเป็นสีแดงเห็นได้ชัด ไม่มีกลิ่นเหม็น

- ปลา ปลาสดตัวต้องอ่อน ผิวมัน มีสีตามลักษณะชนิดของปลา
มีเมือกใสบางๆ หุ้มนที่ตัว หัวปลาไม่หลุดง่าย เกล็ดแบนหนัง ใสไม่ทะลัก
เนื้อแน่น กัดแล้วยกนิ้วขึ้นไม่บู่ม ตาสดใสฝังแน่นในเบ้า เหงือกสีแดงสด
ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า ถ้าปลาสดจะจมน้ำ แต่ถ้าปลาเน่าจะลอยน้ำ

- หอย ต้องไม่มีกลิ่นเหม็น ตัวต้องหุบแน่น จะเปิดอ้าเป็นบางเวลา
ถ้าไปถูกมันจะหุบตัว หอยอ้าตลอดเวลาไม่หุบ แสดงว่าหอยนั้นตายแล้ว

ประเภทไข่

ไข่ที่นิยมกินกันส่วนใหญ่จะเป็นไข่ไก่ และไข่เป็ด การเลือกซื้อจะ
พิจารณาจากความสด ขนาดและราคา โดยมีการเลือกดังนี้

- ถ้าไข่ไก่ลอยน้ำแสดงว่าเป็นไข่สด แต่ถ้าตั้งเอียงในน้ำแสดงว่า
เป็นไข่เก่า

- ส่องดูโพรงอากาศ ถ้าเป็นโพรงอากาศใหญ่ แสดงว่าเป็นไข่เก่า

ประเภทผัก

- เลือกซื้อผักให้ตรงกับฤดูกาล

- เลือกซื้อผักโดยตรงจากแหล่งที่ผลิต

- ไม่เห็นแก่ราคาถูก ถ้าเราซื้อผักที่มีราคาต่ำ ก็อาจจะได้ผักที่
ไม่มีคุณภาพ

- ดูขนาดลักษณะของผักต่างๆ ที่เรานำมาประกอบอาหารว่ามี
ความสด ความแก่ มากน้อยเพียงใด



การเลือกพิจารณาชื่อผักเฉพาะตัวของผักแต่ละชนิด

- ต้นหอม สีเขียวสด ตรงโคนมีสีขาว ต้นใหญ่
- แดงกวา ต้องเลือกลูกที่มีขนาดกลาง ไม่พอง ลูกยาว และไม่มีตำหนิต่าง ๆ สีเขียวอ่อน ผิวนวล
- ผักกาดหอม เลือกใบที่มีสีเขียวอ่อน ไม่มีหนอน และตัวเพ็ล่ยกิน
- หอมใหญ่ ต้องเลือกหัวที่มีลักษณะแน่น ไม่เน่า
- กระถิน เลือกกระถินที่มียอดอ่อน สีเขียวสด ไม่ร่วง
- หัวปลี เลือกหัวปลีที่สด ไม่ค้ำคื่น ผิวเปลือกนอกไม่แห้ง
- ถั่วพู เลือกถั่วพูที่มีลักษณะอ่อน สีเขียว ผักแน่น ผักตรงไม่คดงอ
- ถั่วงอก เลือกถั่วงอกที่มีสีขาว ต้นอวบอ้วน และไม่มียากลิ่น
- ผักบุ้ง ต้องเลือกที่มีสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ต้นใหญ่อวบ
- มะระ ต้องเลือกมะระที่มีสีเขียวอ่อน ไม่มีรอยขีดและไม่มีหนอน
- มะละกอก ถ้าเป็นมะละกอกดิบต้องเลือกที่มีสีเขียว ลูกยาว มีน้ำหนัก ถ้าเป็นมะละกอกสุกต้องผลงาม เลือกสีเขียวแกมแดง ไม่มีรอยขีด หรือผิวดำ ที่เปลือกเรียบ จับดูไม่ละ
- กะหล่ำปลี ควรเลือกที่หัวสีขาวเขียว เนื้อแน่น ไม่มีหนอน



A black and white photograph of a bowl of fried rice. The rice is mixed with various vegetables, including what appears to be shredded carrots and green onions. A fresh herb, possibly cilantro, is placed on top as a garnish. The bowl is white and sits on a light-colored surface. In the background, three whole tomatoes are visible. A dark banner with a dashed white border is positioned at the top of the image, containing the title in Thai script.

ข้าวผัดสับปะรด



ส่วนผสม

ข้าวสวย	2	ถ้วย
แฮม	2	แผ่น
พริกหวาน หั่นลูกเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ
สับปะรดผลเล็กที่สุด	1	ผล
กระเทียมทุบ สับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	1	ต้น
ลูกเกดสีดำหรือสีน้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1/4	ช้อนชา



วิธีทำ

1. หั่นแฮมเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดพอคำ
2. ล้างพริก หั่นเช่นเดียวกับแฮม
3. ปอกเปลือกสับปะรดให้หมดตา หั่นเช่นเดียวกับแฮม
4. ตักน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ใส่แฮม พริกหวาน และสับปะรด ผัดให้เข้ากัน ปูรุกรสด้วยซีอิ้วขาว เกลือ ซิมรส

เมื่อรสดีแล้ว ใส่ข้าวและลูกเกด ผัดจนเข้ากัน ตักใส่จาน โรยพริกไทยปน แต่งหน้าด้วยผักชีให้สวยงาม



ข้าวผัดไชงอน



ส่วนผสม

ข้าวสวย	2	ถ้วย
หมูยอหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	1/4	ถ้วย
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง		
ดิงเส้นด้าออก	10	ตัว
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมเล็กลวกพอสุก	2	ชิ้นโต๊ะ
กุนเชียงหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	1/4	ถ้วย
เม็ดถั่วลันเตา	2	ชิ้นโต๊ะ
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	2	ชิ้นโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด	1	ชิ้นโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ชิ้นโต๊ะ
ซอสปรุงรส	2	ชิ้นโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ชิ้นโต๊ะ
พริกไทยป่น	2	ชิ้นชา
น้ำมันสำหรับผัด	1/4	ถ้วย
ผักสดต่างๆ เช่น แดงกวา ต้นหอม ฯลฯ		





วิธีทำ

1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กระเทียมสับผัดให้หอม ใส่ หมูยอ กุ้งสด แครอต กุนเชียง เม็ดถั่วลันเตา หอมใหญ่ ผัดให้เข้ากัน ใส่ ข้าวสวย ซีอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย พริกไทยป่น ผัดให้เข้ากัน
2. ชิมรส พอรสดีแล้ว ตักใส่จาน รับประทานกับแตงกวา ต้นหอม



16



100 สูตรเมนูอร่อย กับอาหารจานเดียว
ทำง่าย ทำได้รวดเร็วแน่นอน

ข้าวพัดน้ำพริกลงเรือ



ส่วนผสม

พริกเหลืองหั่นหยาบๆ	2	เม็ด
พริกชี้ห่อสวน	5	เม็ด
กระเทียมไทย	5	กลีบ
กะปิ	2	ช้อนชา
กุ้งแห้งป่นละเอียด	1	ช้อนชา
มะเอ็กส์บละเอียด	1	ลูก
มะดันสับละเอียด	1	ลูก
น้ำมะนาว	2	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนชา
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. โขลกพริกกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่กะปิลงโขลกให้เข้ากัน ใส่กุ้งแห้ง ปูรกรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาลปีบ น้ำปลา คลุกให้เข้ากัน ใส่มะเอ็กและมะดัน คนให้เข้ากัน ชิมรสให้ออกรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตักขึ้น
2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่น้ำพริกลงผัดให้หอม ตักขึ้นพักไว้



ข้าวพัตนุ

