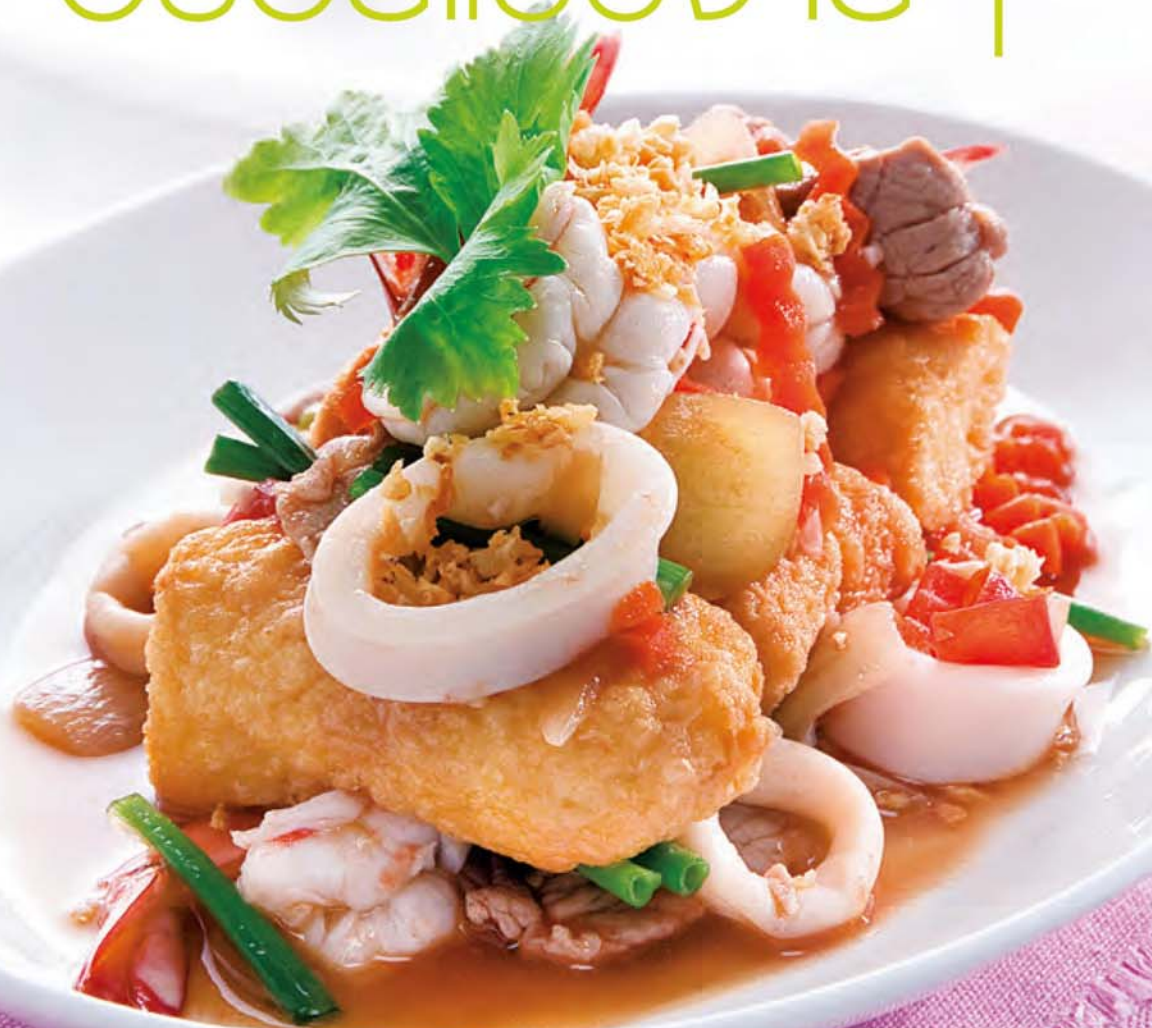


กับข้าวไทย จานพุด อร่อยแบบง่ายๆ



คู่มือทำ
กับข้าวไทยจานพ็ด
อร่อยแบบง่ายๆ



สำนักพิมพ์แสงแดด



กับข้าวไทยจานเด็ด อร่อยแบบง่ายๆ

ISBN 978-616-7016-29-0

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2553

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 150 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

รองกรรมการผู้จัดการและผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรนนท์ ทับเนียม

ผู้จัดการทั่วไปและบรรณาธิการสำนักพิมพ์ น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณีย์ พงษ์พันธ์

บรรณาธิการอาหาร อบเชย อิมสบาย บรรณาธิการ ศิริลักษณ์ รอดยงค์
กองบรรณาธิการ เยาวภา ขวัญดุขฎิ, นุปลา กิตติกุล, กชนุช การุณรัตน์กุล, ภัทรภร กระจยอม
บรรณาธิการศิลป์ สามารณ สุดโต ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ พิณศักดิ์ แก้วใหญ่
ศิลปกรรม สุจินต์ บัวเพ็ญ ภาพประกอบ แสงแดดสตูดิโอ
ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เผื่อนพินิจ
พิสูจน์อักษร วัลยา ทับทิมศรี
ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี, ฉัตรชัย กางมันต์
ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, วรณีย์ ทองสม, มลิวรรณ เจนจบ หัวหน้าสายส่ง ชานัญชัย พยอ
ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สาลี, กนกวรรณ สอนสุคนธ์
แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81
พิมพ์ที่ พรรณีการพิมพ์ โทร. 0-2803-2352
เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวง/เขตวังทองหลาง กทม. 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110
แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com
ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405
แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : sdbooks@sangdad.com

จากสำนักพิมพ์

อาหารจานผัดแบบไทยๆนั้นทำง่าย ๆ ประยุกต์ได้ตามเครื่องปรุงที่เรายังมีเหลืออยู่ในครัว แถมยังเป็นอาหารจานผัดที่มีหลายรสชาติ ทำกินได้ทุกมื้อทุกเวลาโดยไม่ซ้ำกันเลย และไม่เบื่อแต่อย่างใด

อุปกรณ์มีแค่กระทะ ซึ่งกระทะเองก็มีหลายชนิด ทั้งกระทะแบน กระทะก้นลึก กระทะเหล็ก และกระทะเคลือบ ซึ่งไม่ว่ากระทะชนิดไหนๆ ใช้ในการผัดอาหารไทยได้ทั้งสิ้น

เครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้สำหรับอาหารจานผัดแบบไทย คือ น้ำมัน ซึ่งก็ต้องพิถีพิถันในการเลือกใช้ เพราะหมายถึงความอร่อยและสุขภาพด้วย น้ำ ใช้ใส่ในขณะปรุงอาหาร ถ้าจะให้ดีให้อร่อยแน่ก็ต้องเป็นน้ำซุบ ซึ่งมีทั้งน้ำซุบจากเนื้อสัตว์ กระดูกสัตว์ เช่น ไก่ กระดูกหมู เป็นต้น แต่น้ำซุบจากผักนั้นต้องเยียมยอดไม่แพ้กัน อย่างไรก็ตาม น้ำธรรมดาก็ใช้ได้ ถ้าเครื่องปรุงอาหารสดใหม่เสียอย่าง อร่อยสู้กันได้และไม่ยุ่งยากอีกด้วย

รสชาติอาหารมีหลากหลายจริงๆ สำหรับอาหารไทยจานผัดเล่มนี้ มีทั้งผัดแบบธรรมดารสกลมกล่อม แบบผัดกับพริกรสจัดเข้มข้น ทุกรสชาติ แบบผัดขลุกขลิกกับเครื่องแกง ได้ทั้งน้ำผัดและเนื้อที่ชุ่มฉ่ำด้วยรสชาติ

หนังสือคู่มือทำกับข้าวไทยจานผัด บรรจุสารครบครัน ทั้งเคล็ดลับการผัด การเลือกซื้อเครื่องปรุง การจัดเก็บ และการนำไปทำอาหารได้หลากหลายจาน หลากหลายรสชาติ ที่สำคัญทำง่าย ปรุงสะดวก ไม่ยุ่งยากแต่อย่างใด



สำนักพิมพ์แสงแดด

กรกฎาคม 2553



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	3
บทนำ	6-11
ผัดคะน้าปลาเค็ม	12-13
มะระผัดไข่	14-15
ผัดยอดมะระหวานไฟแดง	16-17
ผัดมะเขือยาวโหระพา	18-19
ผัดกุ้งผัดกะปิ	20-21
กุ้งผัดเห็ดโคนน้ำมันหอย	22-23
ผัดไหลบัวกับกุ้ง	24-25
ผัดโสมผัดเห็ดหอมกับกุ้ง	26-27
ผัดกะเพรากุ้ง	28-29
ผัดฉ่าโป๊ยะแตก	30-31
ปลาหมึกสายผัดฉ่า	32-33
ผัดฉ่าปลาลิ้นหมา	34-35
ผัดกะเพราปลากระป๋อง	36-37
ผัดฉ่าหอยแมลงภู่	38-39
เนื้อผัดพริกไทยอ่อน	40-41
ผัดเผ็ดหมูโหระพา	42-43
ผัดเผ็ดปลาโรนัน	44-45



ผัดเผ็ดปลาดุกทอด	46-47
ผัดเผ็ดซีโครงหมูอ่อนใบยี่หระ	48-49
ปูผัดพริกขี้หนู	50-51
ผัดเขียวหวานเนื้อ	52-53
ผัดเขียวหวานลูกชิ้นปลากรายนมสด	54-55
เนื้อปูม้าผัดมะนาว	56-57
ปลาจะละเม็ดผัดแห้ง	58-59
กบผัดพริกแกง	60-61
ปลาหมึกผัดไข่แดง	62-63
ผัดเต้าหู้ทรงเครื่อง	64-65
ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์	66-67
ปลาทอดผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์	68-69
ไก่ผัดถั่วลิสง	70-71
กุ้งผัดพริกเกลือ	72-73
ปลากะพงผัดสะตอ	74-75
กุ้งผัดซอสพริกกระเทียม	76-77
ปลากระเบนเค็มผัดหัวกะทิ	78-79
ผัดหัวปลีปลากระป๋อง	80-81
ผัดกระเจียวกับไข่	82-83
ถั่วลันเตาผัดผงกะหรี่	84-85
ถั่วพูผัดกะปิ	86-87
ถั่วแขกผัดพริกแห้ง	88-89
ไก่ผัดพริกและแตงกวา	90-91
บวบหอมผัดพริกไทย	92-93
ผัดน้ำเต้า	94-95





กับข้าวไทยจานผัด

อร่อยแบบง่ายๆ

อาหารจานผัดของไทยได้รับอิทธิพลมาจากจีน โดยเฉพาะคนจีนกวางตุ้งที่เน้นอาหารผัดโดยใช้ไฟแรง ผัดเร็วๆ อาหารมีสีสันสวยงามน่ารับประทาน และมีรสชาติอร่อยในตัว เลือกใช้วัตถุดิบที่ปรุงสุกง่าย หรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เวลาผัดปรุงรสด้วยซีอิ๊ว น้ำมันหอย เหล้าจีน เต้าเจี้ยว เป็นหลัก

เอกลักษณ์อาหารผัดของไทยคือ จะใช้พริก น้ำพริกแกง หรือผักสมุนไพรสด เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบกะเพรา ใบโหระพา พริกขี้หนู เป็นส่วนประกอบ อาหารจึงมีรสเผ็ดร้อนในตัว เช่น ผัดเผ็ด ผัดฉ่า ผัดกะเพรา ผัดพริก ผัดซีเมาเป็นต้น เคล็ดลับการผัดให้อร่อยขึ้นอยู่กับเครื่องปรุงรสต้องสดใหม่ได้คุณภาพ ที่สำคัญต้องรู้จักวิธีการเลือกซื้อ การเก็บที่ถูกต้อง และเลือกใช้เครื่องปรุงแต่ละประเภทให้เข้ากับอาหารจานผัดแต่ละจาน

นอกเหนือจากนั้น อุปกรณ์ที่ใช้ผัดทั้งกระทะและเตาก็เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งผลให้อาหารจานผัดแต่ละจานมีสีสันสวยงามและมีรสชาติอร่อย อาหารผัดของจีนใช้กระทะเหล็ก ผัดด้วยไฟแรง ส่วนผัดแบบไทยไม่คำนึงถึงความแรงของไฟมากนัก และยังสามารถเลือกใช้กระทะได้ทั้งสแตนเลส อะลูมิเนียม หรือกระทะเหล็กแผ่น เหล็กหล่อ เป็นต้น

ประเภทผัด

ผัดผัก ต้องผัดเร็วๆไฟแรง เวลาผัดให้เจียวกระเทียมพอเหลืองหอมก่อนจึงใส่เนื้อสัตว์ลงไป ผัดพอสุกจึงใส่ผัก แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และซอสต่างๆ อาจพรมน้ำเล็กน้อยเพื่อให้ผักสุกทั่ว แล้วตักขึ้นทันที อย่าผัดและคนตลอดเวลา เพราะความร้อนจะเข้าไม่ถึงเนื้อผัก ผักบางอย่างสุกยาก อย่างเช่น ฟักทอง เวลาผัดจึงควรปิดฝา เพื่อให้ความร้อนอบให้ผักสุกเร็วขึ้น

ผัดฉ่า การผัดโดยใช้ไฟแรงอย่างรวดเร็วให้อาหารสุกในเวลาสั้นๆ น้ำพริกผัดฉ่ามีส่วนผสมของพริกชี้หนูสวน พริกชี้ฟ้าสีเหลือง และกระเทียมไทย โขลกรวมกันให้แหลก นำมาผัดกับน้ำมันให้หอม แล้วใส่เนื้อสัตว์ลงไป นิยมผัดกับอาหารทะเล กุ้ง หอย ปลาหมึก หรือเครื่องปรุงที่สุกง่าย ก่อนยกขึ้น ใส่ใบกะเพรา เม็ดพริกไทยอ่อน ใบมะกรูด และกระชาย เพิ่มกลิ่นหอม และช่วยไม่ให้มีกลิ่นคาว

ผัดกะเพรา เป็นอาหารยอดนิยม ทั้งในร้านอาหารตามสั่งบ้านเรา และร้านอาหารในต่างประเทศ ผัดกับเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้ง ปลาหมึก หมูกรอบ และเนื้อปลาทอดกรอบ การทำผัดกะเพราให้อร่อยต้องผัดให้ถึงเครื่องพริกและกระเทียม เนื้อสัตว์ต้องสดใหม่จึงจะได้รสหวาน จะหั่นเป็นชิ้นหรือสับหยาบก็ได้ ใบกะเพราต้องเลือกใบขนาดกลาง ไม่ใหญ่เกินไป ผัดกะเพราโดยทั่วไปมักใส่น้ำมันหอย เพื่อให้รสชาติกลมกล่อมและมีสีสวย บางตำรับใส่น้ำพริกเผาเพื่อให้มีมันสีแดงน่ารับประทาน



ผัดฉ่า



ผัดผัก



ผัดซีเม่า



ผัดกระเทียมพริกไทย



ผัดพริกแกง

ผัดซีเม่า คล้ายกับผัดกะเพราแต่จะเผ็ดกว่า โดยเพิ่มพริกไทยขาวหรือพริกไทยดำลงโขลกกับพริกชี้หนูและกระเทียม เวลาผัดจะใส่พริกไทยอ่อนและใบกะเพรา เพื่อให้เผ็ดมากขึ้น นอกจากนั้นผัดซีเม่ายังทำเป็นอาหารจานเดียว เช่น เส้นใหญ่ผัดซีเม่า ข้าวผัดซีเม่าทะเล และสปาเกตตีซีเม่า เป็นต้น

ผัดพริกแกง จะใช้น้ำพริกแกงเผ็ดเป็นหลัก บางทีเพิ่มพริกสดบดหยาบๆ ลงไปด้วย ผัดพริกแกงจะใส่ใบโหระพา ใบมะกรูด และพริกไทยอ่อน หากเป็นผัดพริกแกงปลาและผัดพริกแกงทะเลจะต้องใส่กระชายซอยด้วย จึงจะมีกลิ่นหอมและเข้ากัน บางตำรับใส่หัวกะทิหรือนมข้นจืดก่อนยกขึ้น เพื่อเพิ่มความมันหวาน สีสัสนจะน่ารับประทานขึ้น

ผัดกระเทียมพริกไทย เป็นอาหารที่มีรสชาติเค็มหวาน มีกลิ่นหอมของกระเทียมเจียวและพริกไทยป่น การทำผัดกระเทียมพริกไทยผัดได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับเนื้อสัตว์ที่นำมาผัด เช่น หมู ไก่ เนื้อวัว กุ้ง ปลาหมึก และตับหมู วิธีแรกคือตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ใส่เนื้อสัตว์ลงไปผัดให้สุก ประงรสด้วยซีอิ๊ว น้ำปลา และน้ำตาล แล้วจึงใส่กระเทียมเจียวและพริกไทยป่นลงไปผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน ส่วนอีกวิธีหนึ่ง เป็นทอดกระเทียม โดยจะนำเนื้อสัตว์ไปทอดให้สุกเหลือง แล้วจึงนำมาผัดประงรส ใส่กระเทียมเจียวและพริกไทยป่นลงไป เช่น เนื้อปลา ปูนิ่ม กุ้ง กบ เชิงปลาทราย เป็นต้น การทอดทำให้อาหารมีเนื้อสัมผัสที่กรอบนุ่ม และลดกลิ่นคาวได้