

คู่มือทำ

กับข้าวไทย แกงจืดและแกงเผ็ด

อร่อยทุกหม้อ ชดคล่องคอทุกถ้วย



คู่มือทำกับข้าวไทย
แกวจืดและแกวเผ็ด
อร่อยทุกหม้อ ชดคล่องคอทุกถ้วย



สำนักพิมพ์แสงแดง



กับข้าวไทยแกงจืดและแกงเผ็ด อร่อยทุกหม้อ ชดคล่องคอกทุกถ้วย

ISBN 978-616-7016-43-6

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2553

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 150 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

รองกรรมการผู้จัดการและผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรนนท์ ทับเนียม

ผู้จัดการทั่วไปและบรรณาธิการสำนักพิมพ์ นานา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณีย์ พงษ์พันธ์

บรรณาธิการอาหาร ออบเชย อิมสabay บรรณาธิการ ศิริลักษณ์ รอดยั้งต์
กองบรรณาธิการ เขียวภา ขวัญคุณฐิติ, บุปผา กิตติกุล, กชนุช การณรัตน์กุล, ภทรรภา กระยอม

บรรณาธิการศิลป์ สามารถ สุดโต ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ พินศักดิ์ แก้วใหญ่

ศิลปกรรม สุจินต์ บัวเพ็ญ ภาพประกอบ แสงแดดสตูดิโอ

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เผื่อนพิณิจ

พิสูจน์อักษร วลัยยา ทับทิมศรี

ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี, ชัยรัชช กางมันต์

ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, วรณิ ทองสม, มลิวรรณ เจนจบ หัวหน้าสายส่ง ขวัญชัย พยอม

ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สาลี, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2803-2694-7

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 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 : krua@sangdad.com

จากสำนักพิมพ์

แกงจืดและแกงเผ็ดเป็นอาหารในสำหรับกับชาวไทย ที่ทำกินในบ้าน ในอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อเย็นก็ดี เพราะช่วยให้สำหรับ กับข้าวของอาหารมือนั้นๆมีรสชาติ เนื้อสัมผัส และวิธีการปรุง ที่แตกต่างหลากหลาย อย่างแกงจืดก็มีรสเค็มหวานกลมกล่อมหอม กลิ่นน้ำซุปเป็นเอกลักษณ์ ส่วนแกงเผ็ดก็มีรสเผ็ดที่หลากหลายตาม แบบฉบับของแกงแต่ละชนิด

การปรุงอาหารไทยทั้งแกงจืดและแกงเผ็ดนั้น มีเคล็ดลับการปรุง ให้ได้รสชาติ ซึ่งมิได้อยู่อย่างครบถ้วนในหนังสือ “แกงจืดและแกงเผ็ด” ตั้งแต่วิธีการเลือกซื้อเครื่องปรุง วิธีการปรุงน้ำซุปที่เป็นหัวใจของการ ทำแกงจืด กับวิธีการทำน้ำพริกแกงให้มีรสดีและกลิ่นหอมแล้ว ยัง บอกถึงลักษณะและรสชาติ รวมถึงเคล็ดลับวิธีการปรุงแกงต่างๆด้วย

หนังสือ “แกงจืดและแกงเผ็ด” เล่มนี้มีสูตรเด็ดมากมาย เช่น แกงจืดสามกษัตริย์ แกงจืดแตงกวายัดไส้ พักต้มกุ้งแห้ง แกงป่าปลา คัง แกงเนื้อ แกงควัมะระขึ้นก ทุกสูตรผ่านการทดสอบ จึงรับประกัน ได้ว่ามีรสดีรสอร่อยแน่นอน

สำนักพิมพ์แสงแดด
ตุลาคม 2553



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	3
บทนำ	6-11
แกงส้มปลาทุ	12-13
แกงส้มยอดผักทองใส่กุ้งฝอย	14-15
แกงป่าปลาคัง	16-17
แกงป่าปลาทุ	18-19
แกงปลาอย่างใบรา	20-21
แกงเขียวหวานปลาทุ	22-23
แกงผักหวานบ้าน	24-25
แกงหน่อไม้ปลาอย่าง	26-27
แกงขนุนซี่โครงหมู	28-29
แกงไตปลาทุ	30-31
แกงยอดแค	32-33
แกงนพเก้ากุ้ง	34-35
แกงคั่วมะระขี้นก	36-37
แกงคั่วส้มผักนึ่งใส่มะดัน	38-39
แกงกะทิปูม้ากับมันเทศ	40-41
แกงหน่อไม้ฝรั่ง	42-43
แกงกระเจียบเขียวยัดไส้	44-45
แกงเนื้อ	46-47
แกงจิตวันเส้นไข่	48-49
แกงจิตสามกษัตริย์	50-51

