

PAiLiN

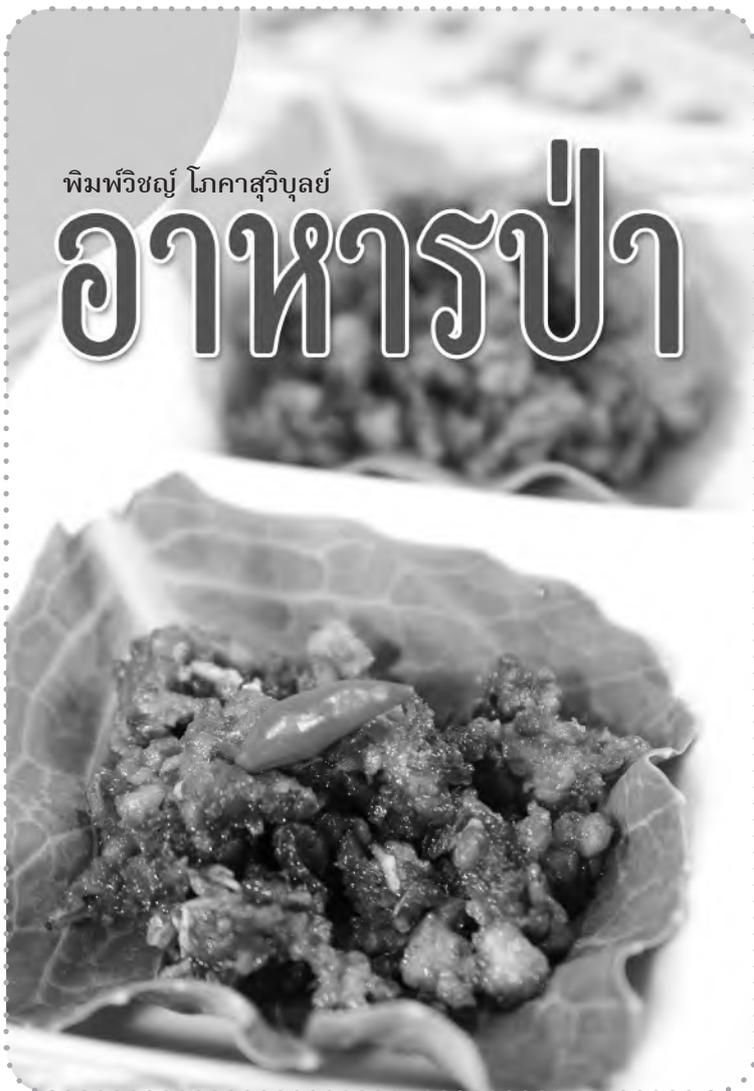
อร่อยทั่วทิศ ฮิตทุกเมนู ปรุงง่ายด้วยมือคุณ  
พิมพ์วิชญ์ โภคาสุขวิบูลย์

# อาหารป่า



พิมพ์วิษณุ โภคาสุวิบูลย์

# อาหารป่า



**PAIlin**

สำนักพิมพ์ออนไลน์

**อาหารป่า**

พิมพ์วิษณุ โภคาสุวิบูลย์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พิมพ์วิษณุ โภคาสุวิบูลย์.

อาหารป่า.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.

112 หน้า.

1. การปรุงอาหาร. I. ชื่อเรื่อง.

641.5

ISBN 978-616-15-1369-6

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ  
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

จักรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

วังไพโร สีสั่งข์

มณฑิรา ทองคำ

สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

จันทนา มานิตยกุล ปฐมพงศ์ บัลลังก์โพธิ์

Man On Fire

เก้าแสน กราฟฟิค ทาวน์

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

**จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย**

**บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)**

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : [www.pailinbooknet.com](http://www.pailinbooknet.com) E-mail : [info@pailinbooknet.com](mailto:info@pailinbooknet.com)

ISBN 978-616-15-1369-6



9 786161 513696

**ราคา 119 บาท**

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้า  
กระดาษสลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี  
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่  
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

## คำนำสำนักพิมพ์

อาหารป่ามิได้หมายถึงการล่าสัตว์ป่ามาทำเป็นอาหาร แต่เราเอาเนื้อสัตว์ที่มีอยู่แล้วมาปรุงแต่งให้มีรสจัดจ้าน และอาจจะนำเอาเนื้อสัตว์ป่าที่ทางราชการอนุญาตให้เลี้ยงเพื่อการค้า อย่างเช่น นกกระเจอกเทศ กวาง จระเข้ หมูป่า มาทำเป็นอาหารป่าได้

แต่โดยนัยแล้ว เป็นการทำอาหารรสชาติจัดจ้าน โดยใช้เครื่องเทศพื้นบ้านที่อยู่ใกล้ตัว เช่น พริกแกงโขลกเอง ข่า กระชาย มะกรูด ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกขี้หนู กะเพรา ยี่หระ พร้อมผักหลากชนิด และมีรสจัด เมนูอาหารป่าจึงทำให้เจริญอาหารยิ่งขึ้น

อาหารป่าเหมาะที่จะรับประทานกับข้าว และเป็นอาหารแก้มเหล้าชั้นเลิศ ถ้าจะว่าไปแล้ว ประเภทอาหารป่านี้นี้ เหมาะสำหรับคนกินเผ็ดถึงเผ็ดจัด เพราะความร้อนแรงของสมุนไพร (เครื่องเทศ) ช่วยเรียกน้ำย่อยเป็นอย่างดี ทำให้เจริญอาหาร

การทำอาหารป่าแม้จะเป็นเรื่องยุ่งยากพอควร แต่ไม่เกินความเพียรหากใจรักจะทำ หนังสือเล่มนี้ให้คำตอบถึงเมนูรสเด็ดนี้แล้ว

ปรารณาดี  
บรรณาธิการ

# คำนำ

หลายคนเมื่อนึกถึง “อาหารป่า” คงคิดไปถึงเมนูพิสดาร จำพวก ตะกวดผัดเผ็ด ต้มโคล้งอึ้งอย่าง ผัดเผ็ดกบ เนื้อจระเข้ ผัดฉ่า เมนูเหล่านี้ถึงแม้จะเอร็ดอร่อย แต่ผู้บริโภคอยู่ในกลุ่มใช้ชีวิต กลางแจ้ง นักท่องเที่ยวเดินทาง ชอบตะลุยโลดโผน

แต่จริงๆ แล้วอาหารป่าเป็นแค่สัญลักษณ์ บ่งบอกลักษณะ ของอาหารที่ใช้เครื่องแกงเผ็ด เครื่องเทศที่รสร้อนแรง จึงทำให้ อาหารประเภทนี้มีรสจัดจ้าน เนื้อสัตว์ที่มีปกติในท้องตลาดทั่วไป เช่น เนื้อวัว หมู ไก่ ปลา นำมาทำเป็นอาหารป่าได้ทั้งนั้น แกงป่าไก่ แกง ป่าเนื้อสับ ผัดเผ็ดปลาตุก เป็นต้น

ส่วนเครื่องเทศเป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่าง ใบกะเพรา ช่วยลดน้ำตาล ลดความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดอุดตัน และความดันสูง พริกชี้หนู ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดและช่วยให้การ หายใจสะดวกสบายยิ่งขึ้น ช่วยในการเจริญอาหาร

อาหารแกงป่าไม่ใช่จะรสจัดจ้านอร่อยเพียงอย่างเดียว สมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหารก็ล้วนมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย เหมาะ กับแม่บ้านควรทำอาหารประเภทนี้ให้สามีรับประทานบ้าง คุณสามี จะได้ว่าเราก็มีดี!

พิมพ์วิษณุ โภคาสุวิบูลย์

## สารบัญ

ผัดเผ็ดหมูป่า	9
ผัดเผ็ดนกกกระทา	13
ผัดเผ็ดปลาไหล	17
ผัดเผ็ดกบ	21
ผัดเผ็ดหนูนา	25
ผัดเผ็ดปลาตุ๊ก	29
คั่วกลิ้งกวาง	33
แกงเผ็ดปลาไหล	35
แกงป่านกสับ	39
แกงป่าปลากระเบน	43
แกงป่ากบ	47
แกงป่าหมูป่า	51
แกงป่ากวาง	55
แกงคั่วหอยขม	59
แกงคั่วปลาดุก	63
ผัดกะเพรา กวาง	67

ผักกะเพรานกกระจอกเทศ	71
นกกะทาผักกะเพรากรอบ	75
ผักกบกะเพรากรอบ	79
ปลาดุกผักกะเพรากรอบ	81
กวางผักพริกไทยดำ	83
จระเข้ผักพริกไทยดำ	87
นกกะจอกเทศผักพริกไทยดำ	91
นกกะจอกเทศผักพริกสด	93
ต้มแซบปลาไหล	95
ปลาดุกตุ๋นยาจีน	99
ตีนจระเข้ตุ๋นยาจีน	101
สเต็กนกกะจอกเทศซอสสตรอว์เบอร์รี่	103
กบทอดกระเทียมพริกไทย	107
นกกะทาทอดกระเทียมพริกไทย	109
เมี่ยงนก	111



# อาหารป่า

พิมพ์วิชญ์ โภคาสุวิบูลย์



# ผัดเผ็ดหมูป่า



ส่วนผสมน้ำพริกแกงเผ็ด :

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| * ลูกผักชี                   | 2 ช้อนชา   |
| * ยี่หระ                     | 1 ช้อนชา   |
| * พริกแห้ง                   | 20 เม็ด    |
| * เกลือป่น                   | 1 ช้อนชา   |
| * ข่าฝานแว่นบางๆ หั่นละเอียด | 3 แว่น     |
| * ตะไคร้หั่นบางๆ             | 1 ต้น      |
| * ผิวมะกรูดหั่นละเอียด       | ½ ช้อนชา   |
| * รากผักชีหั่นละเอียด        | 1 ช้อนโต๊ะ |
| * พริกไทยเม็ด                | 1 ช้อนชา   |
| * หัวหอมหั่นหยาบๆ            | 3 หัว      |
| * กระเทียมจีนหั่นหยาบๆ       | 5 กลีบ     |
| * กะปิ                       | 1 ช้อนชา   |

## วิธีโหลกน้ำพริก :

- คั่วลูกผักชีและยี่หระ่าที่ละเอียดอย่างจนหอม
- โหลกลูกผักชีและยี่หระ่าให้ละเอียด ตักขึ้นพักไว้
- เด็ดขั้วพริก ผ่าซีก แกะเมล็ดออก หั่นหยาบๆ แช่น้ำให้นิ่มบีบให้แห้ง นำไปโหลกกับเกลือให้ละเอียด
- ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทยเม็ดโหลกให้ละเอียด
- ใส่หอม กระเทียม โหลกจนละเอียดดี
- ใส่กะปิและเครื่องเทศ โหลกจนเข้ากันดี

## ส่วนผสม :

- |                             |            |
|-----------------------------|------------|
| * หมูป่าหั่นชิ้นบาง โตพอควร | 300 กรัม   |
| * มะเขืออ่อน                | 150 กรัม   |
| * ใบมะกรูด                  | 3 ใบ       |
| * ใบโหระพา                  | 1 กำ       |
| * พริกสดเขียวแดง            | 2 เม็ด     |
| * น้ำมัน                    | ¼ ถ้วย     |
| * น้ำพริกแกงเผ็ด            | 60 กรัม    |
| * น้ำปลาดี                  | 2 ช้อนโต๊ะ |
| * น้ำตาลมะพร้าว             | 2 ช้อนชา   |