



มรดก สา ไทย

ตำรับชาววัง

ม.ร.ว.หญิงต๋อง สนิทวงศ์

คำนำ

การปรากฏขึ้นของหนังสือ “มรดกของไทย ตำรับชาววัง โดย ม.ร.ว.หญิงเตื่อง สนิทวงศ์” ในรูปแบบอีบุ๊กโดยสำนักพิมพ์ ล้มลุกบู้คในวันนี้ มิใช่การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ หากแต่เป็นการชุบชีวิตมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าให้กลับมามีลมหายใจอีกครั้งในโลกยุคดิจิทัล หนังสือเล่มนี้ถือกำเนิดขึ้นจากเรื่องราวอันเปี่ยมด้วยความหมาย จากความตั้งใจแรกเริ่มที่จะจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองวาระสำคัญของชีวิต แต่ท้ายที่สุดกลับกลายเป็นหนังสืออนุสรณ์เพื่อรำลึกถึงการจากไป นี่คือนันทิกแห่งรสมือที่เดินทางข้ามกาลเวลากว่าครึ่งศตวรรษจากต้นฉบับที่พิมพ์ครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๑๑ มาสู่สายตาของผู้อ่านในปัจจุบัน

ตำรับอาหารแต่ละสูตรในหนังสือเล่มนี้เป็นมากกว่าเพียงคู่มือการทำอาหาร หากแต่เป็นเอกสารทางประวัติศาสตร์ที่บันทึกธรรมเนียม เทคนิค และจิตวิญญาณของอาหารไทยในยุค

สมัยหนึ่งไว้ได้อย่างสมบูรณ์ ผ่านการรวบรวมและเรียบเรียงอย่างพิถีพิถันโดยสตรีผู้เป็นที่เคารพรักยิ่ง อีบุ๊คเล่มนี้จึงเปรียบเสมือนแคปซูลกาลเวลาที่เปิดโอกาสให้ผู้อ่านรุ่นใหม่ได้สัมผัสกับรสนชาติแห่งประวัติศาสตร์โดยตรง และยังเป็นการเชื้อเชิญให้รู้จักชีวิตและคุณูปการของ หม่อมราชวงศ์หญิงเตือน สนิทวงศ์ สตรีผู้เป็นทั้งนักการศึกษาคนสำคัญและต้นแบบของ “กุลสตรี” แห่งยุคสมัย ผู้ซึ่งฝากผลงานด้านการครัวไว้เป็นมรดกชิ้นสำคัญแก่แผ่นดิน

เพื่อที่จะเข้าใจคุณค่าของตำรับอาหารในหนังสือเล่มนี้ อย่างถ่องแท้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความรู้จักกับชีวิตและผลงานของเจ้าของตำรับ ผู้ซึ่งเป็นมากกว่าแม่ครัวเอก แต่เป็นนักการศึกษาผู้สร้างคุณูปการอันใหญ่หลวงให้แก่วงการการศึกษาของสตรีไทย

หม่อมราชวงศ์หญิงเตื้อง สนิทวงศ์ เกิดเมื่อวันที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๒๖ ณ วังถนนกรุงเกษม ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นที่ตั้งของโรงเรียนสายปัญญาในปัจจุบัน ท่านเป็นธิดาในพระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าสายสนิทวงศ์ กับหม่อมแจ่ม สนิทวงศ์ ณ อยุธยา ชีวิตในปฐมวัยของท่านหล่อหลอมขึ้นจากสองวัฒนธรรมที่แตกต่างแต่กลับผสมผสานกันอย่างลงตัว ท่านได้รับการศึกษาแบบตะวันตก ณ โรงเรียนกุลสตรีวังหลัง ในความดูแลของมิสเอ็ดนา โคล์ ซึ่งมอบมุมมองที่ทันสมัยและเปิดกว้างให้แก่ท่าน แต่ในขณะเดียวกัน ชะตาชีวิตก็ได้นำท่านเข้าสู่ศูนย์กลางของวัฒนธรรมไทยอันประณีต เมื่อได้เข้าไปอยู่ในพระบรมมหาราชวัง ภายใต้พระอุปการะของสมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า ช่วงเวลา ๘ ปีใน “มหาวิทยาลัยในวัง” แห่งนี้ ทำให้ท่านได้ซึมซับศิลปวิทยาการขนบธรรมเนียมประเพณี และการเรียนการฝีมืออย่างลึกซึ้ง ซึ่งการผสมผสานระหว่างสองวัฒนธรรมได้สร้างอัตลักษณ์อันโดดเด่นให้แก่ท่าน ทำให้ท่านเป็นดัง “หญิงไทยในกรอบประเพณีเก่าที่ทันสมัยมากผู้หนึ่ง”

บทบาทที่สำคัญที่สุดในชีวิตของท่านคือการเป็นผู้ให้กำเนิดและวางรากฐานอันมั่นคงให้แก่โรงเรียนสายปัญญา ซึ่งถือกำเนิดขึ้นในปี พ.ศ. ๒๔๖๐ บนที่ดินและตำหนักเดิมของพระบิดาที่บรรดาทายาทได้น้อมเกล้าฯ ถวายแก่รัฐบาล ม.ร.ว.หญิงเตื่อง ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งอาจารย์ใหญ่คนแรก และตลอดระยะเวลา ๒๕ ปีในตำแหน่ง ท่านได้ทุ่มเทสร้างโรงเรียนแห่งนี้ให้เป็นสถานศึกษาสำหรับ “กุลสตรีของชาติ” ที่สมบูรณ์แบบ มิได้มุ่งหวังเพียงความเป็นเลิศทางวิชาการ แต่ยังครอบคลุมถึงวิชาการเรือน การฝีมือ การครัว และการอบรมกิริยามารยาทอย่างเข้มข้น ในสายตาของเหล่าศิษย์ ท่านคือ “คุณ” หรือ “คุณอา” ผู้ปกครองดูแลทุกคนดุจ “แม่กับลูก” แม้จะเข้มงวดกวดขัน แต่ก็เปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาและความปรารถนาดีเสมอมา

ตำรับอาหารของ ม.ร.ว.หญิงเตื่อง สนิทวงศ์ คือภาพสะท้อนที่ชัดเจนของชีวิต จิตวิญญาณ และปรัชญาการสอนของท่าน รสมีอันเป็นเอกลักษณ์ของท่านก่อร่างขึ้นจากการ

ผสมผสานระหว่างศาสตร์และศิลป์ ประสบการณ์ในวังได้มอบรากฐานความเข้าใจในอาหารไทยชาววังอันลึกซึ้ง ขณะเดียวกันความรู้จากโลกตะวันตกก็กระตุ้นให้ท่านศึกษาดำรงอาหารของต่างประเทศและนำมาสร้างสรรค์ขึ้นใหม่ สิ่งที่ได้โดดเด่นที่สุดคือความแม่นยำดุจนักวิทยาศาสตร์ ทุกสูตรผ่านการทดลองทำจริงเพื่อให้ได้ส่วนผสมที่ถูกต้องแม่นยำก่อนจะนำไปเผยแพร่ ซึ่งสะท้อนถึงความเป็นครูที่ต้องการมอบความรู้ที่ถูกต้องและนำไปปฏิบัติได้จริงให้แก่ศิษย์ทุกคน

สำหรับท่าน การทำอาหารคือส่วนสำคัญของหลักสูตรการสร้าง “กุลสตรี” ที่โรงเรียนสายปัญญา การครัวมิใช่เพียงวิชาเลือก แต่เป็นวิชาชีวิตที่นักเรียนทุกคนต้องผ่านการฝึกฝนอย่างเข้มงวด จิตวิญญาณของความเป็นครูยังปรากฏชัดผ่านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในวิชาความรู้ ซึ่งแตกต่างจากผู้ใหญ่สมัยเก่าที่มักจะหวงแหนวิชา ท่านกลับมีความสุขที่จะถ่ายทอดทุกสิ่งที่ท่านรู้ให้แก่ผู้อื่นอย่างเต็มที่ หนังสือเล่มนี้จึงเป็นประจักษ์พยานถึงเจตนารมณ์ดังกล่าว เป็นตำราที่ท่านตั้งใจรวบรวมไว้

เพื่อมอบให้เป็นวิทยาทาน และเป็น “แบบเรียนชีวิต” ที่ครอบคลุมตั้งแต่ของควา ของหวาน ของว่าง ไปจนถึง “ตำรับอาหารชุดคนป่วยพักฟื้น” และ “ตำรับอาหารชุดสอนเด็ก” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจในทุกบทบาทของผู้หญิงในบ้าน

เรื่องราวของหนังสือเล่มนี้เริ่มต้นขึ้นจากรักและความปรารถนาดีของครูผู้ยิ่งใหญ่ท่านหนึ่ง ม.ร.ว.หญิงเตือน สนิทวงศ์ ได้ตั้งใจรวบรวมตำรับอาหารเหล่านี้เพื่อจัดพิมพ์เป็นของที่ระลึกในงานทำบุญอายุครบ ๗ รอบ ในวันที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๑ ทว่าท่านได้ถึงแก่อนิจกรรมอย่างสงบไปเสียก่อน ในวันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๐ ความปรารถนาสุดท้ายของท่านจึงได้รับการสานต่อโดยโรงเรียนสายปัญญาและสายปัญญาสมาคมฯ ซึ่งได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อแจกเป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ หนังสือที่เคยตั้งใจให้เป็นของขวัญแห่งการเฉลิมฉลอง จึงได้กลายเป็นมรดกชิ้นสุดท้ายที่ท่านทิ้งไว้ให้แกโลก

คำว่า “รสมือ” ในบริบทของ ม.ร.ว.หญิงต้อง สนิทวงศ์ จึงมีความหมายลึกซึ้งกว่ารสชาติที่ปลายลิ้น แต่หมายถึงคุณค่าที่หลอมรวมอยู่ในการปรุงอาหารแต่ละจาน ทั้งความแม่นยำ ความอดทน ความเมตตา และความเคารพในวัตถุดิบและขนบประเพณี คุณค่าเหล่านี้คือสิ่งที่ท่านพร่ำสอนและปฏิบัติเป็นแบบอย่างมาตลอดชีวิต

การจัดพิมพ์อีบุ๊คในครั้งนี้ คือการเชื้อเชิญให้คนรุ่นใหม่ได้เดินทางย้อนเวลาผ่านตัวอักษรและตำรับอาหาร เพื่อสัมผัสกับประวัติศาสตร์หน้าสำคัญของสังคมไทย ได้เรียนรู้จากครูผู้ยิ่งใหญ่ และที่สำคัญที่สุด คือการได้สืบสานจิตวิญญาณและมรดกของท่านให้คงอยู่คู่ครัวไทยสืบไป ในการนี้ เพื่อให้การสืบทอดมรดกทางปัญญานี้สมบูรณ์และเข้าถึงผู้อ่านในยุคปัจจุบันได้อย่างดีที่สุด สำนักพิมพ์ลัมลูกบุ๊คจึงได้ดำเนินการจัดลำดับเนื้อหาในส่วนของวิธีการปรุงอาหารเสียใหม่ โดยนำเสนอเป็นขั้นตอนแบบแยกข้อ เพื่อความชัดเจนและง่ายต่อการปฏิบัติตาม อันเป็นการเจริญรอยตามเจตนารมณ์ของ ม.ร.ว.หญิง

เตือน สนิทวงศ์ ผู้เป็น “ครู” ที่ปรารถนาจะมอบความรู้ซึ่งนำไปใช้ได้จริงเสมอมา อย่างไรก็ตาม การปรับเปลี่ยนรูปแบบการนำเสนอนี้ได้กระทำขึ้นด้วยความเคารพสูงสุด โดยยังคงรักษาทุกถ้อยคำและสำนวนภาษาอันเป็นเอกลักษณ์ของต้นฉบับดั้งเดิมไว้ทุกประการ เพื่อให้แน่ใจว่าแก่นแท้แห่ง “รสมือ” และจิตวิญญาณของท่านผู้รจนายังคงปรากฏอย่างสมบูรณ์ที่สุดในทุกหน้ากระดาษดิจิทัลนี้

สารบัญ

คำนำ	1
สารบัญ	9
อาหารมังสะวิรัติ	61
ถั่วเนม	62
เครื่องปรุง	62
วิธีทำ	63
วิธีทำข้าวคั่ว	64
แกงเห็ดฟางกับมะเขือเทศ	65
เครื่องปรุง	65
เครื่องปรุงน้ำแกง	66
วิธีทำ	66
ไส้กรอก	68
เครื่องปรุง	68
เครื่องปรุงน้ำพริก	69

วิธีทำ.....	69
แกงจืดลูกชิ้นกับจี๋ฉ่าย.....	71
เครื่องปรุง.....	71
วิธีทำ.....	71
หมายเหตุ.....	73
มะเขือยาวเครื่องเทศ.....	74
เครื่องปรุง.....	74
วิธีทำ.....	75
ผัดคะน้ากับซีแซ่กฉ่าย.....	77
เครื่องปรุง.....	77
วิธีทำ.....	77
หมายเหตุ.....	78
ยอดแคผัดกรอบ.....	79
เครื่องปรุง.....	79
วิธีทำ.....	79
หมายเหตุ.....	80

หน้าตั้งตู้	81
เครื่องปรุง	81
วิธีทำ	82
เครื่องปรุงตู้	83
วิธีทำ	83
ผักทองทอด	84
วิธีทำ	84
ขนมน้ำเต้า	85
เครื่องปรุง	85
วิธีทำ	85
ของควา	87
ไก่แปลงนาม	88
เครื่องปรุง	88
วิธีทอดไก่	89
วิธีทำ	90
วิธีทำมันทอดก่อนจะทอด	92
แกงตะพาบน้ำหอยแมลงภู	94

เครื่องปรุงน้ำแกง	94
เนื้อแกง	94
วิธีทำ.....	95
ฉู่ป้าไข่จระเม็ด	97
เครื่องปรุง.....	97
วิธีทำ.....	97
ยำทวายสมัยใหม่	99
เครื่องปรุง.....	99
วิธีทำ.....	100
ยำทวาย.....	102
เครื่องปรุง.....	102
วิธีทำ.....	103
ห่อหมกไข่	105
เครื่องปรุง.....	105
วิธีทำ.....	106
ไข่สามชั้น.....	109

เครื่องปรุง.....	109
วิธีทำ.....	110
เปรี้ยวหวานไข่ม้วน.....	113
เครื่องปรุง.....	113
วิธีทำ.....	114
กุ้งทอดปรุงรส	117
เครื่องปรุง.....	117
วิธีทำ.....	118
กุ้งเผง	119
เครื่องปรุง.....	119
วิธีทำ.....	120
ไก่หันสมัย	122
เครื่องปรุง.....	122
เครื่องน้ำแกง	122
วิธีทำ.....	123
วิธีรับประทาน.....	125
ปลาโฉมตรู.....	126

เครื่องปรุง.....	126
วิธีทำ.....	126
ปลาทุรongsวน.....	128
เครื่องปรุง.....	128
เครื่องน้ำพริก.....	128
วิธีทำ.....	129
ไก่ต้มขมจีน	131
เครื่องปรุง.....	131
วิธีทำ.....	132
วิธีรับประทาน.....	132
แกงปลากระป๋อง	133
(ปลาซาร์ดีน)	133
เครื่องปรุง.....	133
เครื่องน้ำพริก.....	133
วิธีทำ.....	134
ฉี่ฉูเมืองปราณ	136

เครื่องปรุง.....	136
วิธีทำ.....	137
ปลากุเลาทอดปรุงหน้า.....	138
เครื่องปรุง.....	138
วิธีทอด.....	138
ปลาช่อนต้มเค็มกับกุ้งฉ่าย.....	140
เครื่องปรุง.....	140
วิธีทำ.....	140
แกงเผ็ดหมู.....	142
เครื่องปรุงน้ำแกง.....	142
เนื้อแกง.....	143
วิธีทำ.....	144
ห่อหมกหอยแมลงภู.....	146
เครื่องปรุง.....	146
น้ำพริกเครื่องปรุง.....	147
วิธีทำ.....	147
หมายเหตุ.....	149

มะละกอโอบรรจุไส้.....	150
เครื่องปรุง.....	150
วิธีทำ.....	151
วันห่มตะพานน้ำกับไข่เจียว.....	153
เครื่องปรุง.....	153
วิธีทำ.....	154
วิธีเทวุ่นออกจากพิมพ์.....	156
งบลาทู	157
เครื่องปรุง.....	157
วิธีทำ.....	158
ไข่สวรรค์.....	160
เครื่องปรุง.....	160
วิธีทำ.....	160
ผัดถั่วลิสง	162
เครื่องปรุง.....	162
วิธีทำ.....	163

งบไก่อ.....	164
เครื่องปรุง.....	164
เครื่องน้ำพริก.....	164
วิธีทำ.....	165
ไข่กระจิง.....	167
เครื่องปรุง.....	167
วิธีทำ.....	168
วิธีจัด.....	169
ยำไข่ปลาดุก.....	171
เครื่องปรุง.....	171
วิธีทำ.....	171
ยำไข่แมงดา.....	173
เครื่องปรุง.....	173
วิธีทำ.....	174
ผัดไข่ปลาตะเพียน.....	175
เครื่องปรุง.....	175
วิธีทำ.....	175

แกงคั่วไข่จระเม็ด	177
กับลูกแปะก๊วย	177
เครื่องปรุง.....	177
วิธีทำ.....	178
ไข่เค็มชั้น	180
เครื่องปรุง.....	180
วิธีทำ.....	180
หมายเหตุ	181
ไข่ดาวหน้ากุ้ง.....	182
เครื่องปรุง.....	182
วิธีทำ.....	182
หมายเหตุ	183
ไข่ซ่อนรูป	184
เครื่องปรุง.....	184
วิธีทำ.....	185
หมายเหตุ	187

ไข่ม้วน	188
เครื่องปรุง.....	188
วิธีทำ.....	189
วิธีทำน้ำจิ้ม	190
ไข่ม้วนจักรนารายณ์.....	191
เครื่องปรุง.....	191
วิธีทำ.....	192
ยำไข่ดาว	194
เครื่องปรุง.....	194
วิธีทำ.....	195
น้ำปรุงยำ.....	196
ยำปลาหมึกสด	197
เครื่องปรุง.....	197
วิธีทำ.....	198
หมายเหตุ	199
ยำพริก.....	200
เครื่องปรุง.....	200

วิธีทำ.....	201
ปลานึ่งกับมะเขือเทศ.....	202
เครื่องปรุง.....	202
วิธีทำ.....	203
ปลาหุบเบี่ยงทอด.....	208
เครื่องปรุง.....	208
วิธีผสมเบี่ยง.....	208
วิธีทำ.....	209
มะเขือเทศหั่นาวล.....	210
เครื่องปรุง.....	210
วิธีทำ.....	211
ส้มตำเต่างร้าน.....	213
เครื่องปรุง.....	213
วิธีทำ.....	214
สลัดหมอบ.....	216
เครื่องปรุง.....	216

วิธีทำ.....	217
วิธีผสมน้ำสลัด	218
หมายเหตุ	219
ผัดห้วงอาลัย.....	220
เครื่องปรุง.....	220
วิธีทำ.....	220
ผัดเต้าหู้เหลือง	223
เครื่องปรุง.....	223
วิธีทำ.....	223
เนื้อเค็มต้ม	225
เครื่องปรุงอย่างที 1.....	225
เครื่องปรุงอย่างที 2.....	225
วิธีทำ.....	226
วิธีที่ฉ้นรับประทาน.....	227
ข้าวขาว.....	229
เครื่องปรุง.....	229
วิธีทำ.....	230

วิธีรับประทาน.....	231
พะแนง	231
เนื้อเค็มทอด	232
ถั่วอก	233
เมล็ดถั่ว	233
แตงร้าน.....	234
พริกแดง	234
แกงน้ำเต้าหู้จีน.....	235
เครื่องปรุง.....	235
วิธีทำ	236
แกงส้มน้ำเต้าฝาลง	238
เครื่องปรุง.....	238
วิธีทำ	239
หมายเหตุ	241
วิธีต้มปลาร้า	241
แกงส้มผักเขียว.....	243

เครื่องปรุง.....	243
วิธีทำ.....	244
วิธีการต้กริบ	244
หมายเหตุ	246
ต้มกะทิผักเขียว	247
เครื่องปรุง.....	247
วิธีทำ.....	248
แกงคั่วแพง	250
เครื่องปรุง.....	250
วิธีทำ.....	251
หมายเหตุ	252
แกงต้มกะทิผักทอง	253
เครื่องปรุง.....	253
วิธีทำ.....	253
แกงเผ็ดน้ำมันหมู	255
เครื่องปรุง.....	255
วิธีทำ.....	255

แกงคั่วฟักทองกับกุ้งตะเข็บ	257
เครื่องปรุง.....	257
วิธีทำ.....	258
ผัดเผ็ดพริกสด.....	260
เครื่องปรุง.....	260
วิธีทำ.....	261
หมายเหตุ	262
วิธีทำปลาหมึกให้น่ารับประทาน.....	262
ฟักทองบรรจุไส้.....	264
วิธีทำ	264
1. ใส่ข้าวคั่วคั่วแกงเผ็ด	264
2. ใส่ข้าวคั่วคั่วน้ำพริก	265
หมายเหตุ	266
ฟักทองชุบแป้งทอด	267
เครื่องปรุง.....	267
วิธีทำ.....	267

ฟักทองบด	270
เนื้อสำหรับรับประทานกับฟักทองบด	270
เครื่องปรุง.....	270
วิธีทำ.....	271
หมายเหตุ	272
แกงเผ็ดหมู.....	273
เครื่องปรุงน้ำแกง	273
เนื้อแกง	274
วิธีทำ.....	275
น้ำพริกสำเร็จ.....	276
เครื่องปรุง.....	276
วิธีปรุงน้ำพริก	277
วิธีทำ.....	277
แกงจืด.....	279
แกงจืดสาคร	280
เครื่องปรุง.....	280
วิธีทำสาคร.....	281

เครื่องปรุงแกง.....	283
วิธีทำ.....	283
แกงจิตไข่ทอง.....	284
เครื่องปรุง.....	284
วิธีทำ.....	285
หมายเหตุ	286
ผักตุน	287
เครื่องปรุง.....	287
วิธีทำ.....	288
แกงจิตผักเขียวหรือแฟง	290
นกพิราบตุน	291
เครื่องปรุง.....	291
วิธีทำ.....	292
แตงร้านบรรจุไส้.....	294
เครื่องปรุง.....	294
วิธีทำ.....	294

แกงจืดน้ำเต้ากับเซ่งจี้	296
เครื่องปรุง.....	296
วิธีทำ.....	297
หมายเหตุ	299
แกงจืดน้ำเต้า	300
เครื่องปรุง.....	300
วิธีทำ.....	300
หมายเหตุ	301
น้ำเต้าบรรจุไส้.....	303
เครื่องปรุง.....	303
วิธีทำ.....	304
หมายเหตุ	306
เปิดต้มผักเขียว	307
เครื่องปรุง.....	307
วิธีทำ.....	308
แกงจืดต้นคะน้า	312
เครื่องปรุง.....	312

วิธีทำ.....	312
แกงเลียงน้ำเต้าผสมผัก	314
เครื่องปรุง.....	314
วิธีทำ.....	315
แกงเปลือกแตงโม.....	317
เครื่องปรุง.....	317
วิธีทำ.....	318
น้ำพริกคลุกข้าว	319
น้ำพริกพม่า	320
เครื่องปรุง.....	320
วิธีทำ.....	321
น้ำพริกก้อย.....	322
เครื่องปรุง.....	322
วิธีทำ.....	323
น้ำพริกปลาเค็ม.....	324
เครื่องปรุง.....	324

วิธีทำ.....	324
น้ำพริกไข่เค็ม.....	326
เครื่องปรุง.....	326
วิธีทำ.....	327
หมายเหตุ	327
ไข่จ่อม	328
เครื่องปรุง.....	328
วิธีทำ.....	328
น้ำพริกปูเค็ม	330
เครื่องปรุง.....	330
วิธีทำ.....	330
น้ำพริกเครื่องสด	332
เครื่องปรุง.....	332
วิธีทำ.....	333
มือเข้า โน่นนิตนี้หน้อย	334
ไข่ต้มปรุงตั้งฉ่าย	335
เครื่องปรุง.....	335

วิธีทำ.....	335
กุ่มเผากับมะเขือเปราะ.....	337
เครื่องปรุง.....	337
วิธีทำ.....	338
ปลาแห้งปรุงกระเทียมดอง	339
เครื่องปรุง.....	339
วิธีทำ.....	339
ยำไข่เจียวเครื่องหมี.....	341
เครื่องปรุง.....	341
วิธีทำ.....	342
มะเขือเทศกุ่มเผา	343
เครื่องปรุง.....	343
วิธีทำ.....	343
เต้าเจี้ยวปรุงรส	345
เครื่องปรุง.....	345
วิธีทำ.....	345

ย่ำขมิ้นขาวกับกุ้งเค็ม	347
เครื่องปรุง.....	347
วิธีทำ.....	347
เต้าหู้ยี้ปรุงรส	349
เครื่องปรุง.....	349
วิธีทำ.....	349
กุ้งแห้งปรุงซิง.....	351
เครื่องปรุง.....	351
วิธีทำ.....	351
ปลาทอดปรุง	353
เครื่องปรุง.....	353
วิธีทำ.....	353
ของว่าง.....	355
ขนมจีบปูทะเล	356
เครื่องปรุง.....	356
วิธีทำ (แป้ง).....	357
วิธีผสมไส้.....	358

วิธีปั้	359
หมายเหตุ	360
ขนมจีบหมูสับ	362
เครื่องปรุง	362
วิธีทำ	363
วิธีปั้	365
การจัดลงถึงนี้	366
วิธีนี้	367
กะหรี่ปั้	368
เครื่องปรุง	368
วิธีทำ (แป้)	369
ทำไ้	371
หมายเหตุ	372
วิธีนวดแป้	373
หน้าต้งแซก	376
เครื่องปรุง	376

เครื่องน้ำพริก.....	376
วิธีทำ.....	377
วิธีทำโรตีสี	378
หมายเหตุ	379
หมูแฮมสด	380
เครื่องปรุง.....	380
วิธีทำ.....	381
วิธีทำข้าวคั่ว.....	382
วิธีทำหนังหมู มันหมู.....	382
ปลาแนม	384
เครื่องปรุง.....	384
วิธีทำ	385
ไส้กรอกหมู (ไทย)	387
เครื่องปรุง.....	387
เครื่องปรุงน้ำพริก.....	388
วิธีทำ.....	388
วิธีบรรจุ.....	390

วิธีปั้	391
หมายเหตุ	393
ไส้กรอกข้าว (ไทย)	394
เครื่องปรุง	394
หมายเหตุ	394
น้ำเมียง	395
เครื่องปรุง	395
วิธีทำ	395
เมียงไก่ใส่กระทงกรอบ	397
เครื่องปรุง	397
วิธีทำกระทงกรอบ	398
วิธีทำเมียง	399
เมียงฝึน	400
เครื่องปรุง	400
วิธีทำ	401
เมียงหมู	402

เครื่องปรุง.....	402
วิธีทำ.....	403
เมี่ยงปลาทุ.....	405
เครื่องปรุง.....	405
วิธีทำ.....	406
เมี่ยงแกว.....	407
เครื่องปรุง.....	407
วิธีทำ.....	408
น้ำจิ้ม.....	409
เนื้อผัดเทียมแหนม.....	410
เครื่องปรุง.....	410
วิธีทำ.....	411
บะหมี่สำเร็จ.....	412
เครื่องปรุง.....	412
วิธีทำ.....	413
เต้าหู้ปรุง.....	414
เครื่องปรุง.....	414

วิธีทำ.....	414
หมี่ข้าวไข่ในรัง.....	416
เครื่องปรุง.....	416
วิธีทำ.....	416
บะหมี่ทรงเครื่อง.....	418
เครื่องปรุง.....	418
วิธีทำ.....	419
ก๋วยเตี๋ยวใส่ไข่.....	421
เครื่องปรุง.....	421
วิธีทำ.....	421
ไข่หนึ่งกับหมูแฮม	424
เครื่องปรุง.....	424
วิธีทำ.....	425
เต้าหู้ขาวปรุง	426
เครื่องปรุง.....	426
วิธีทำ.....	426

ทองม้วนเค็ม	428
เครื่องปรุง.....	428
วิธีทำ.....	429
แกงหมี่น้ำ	430
เครื่องปรุง.....	430
วิธีทำ.....	431
มันฝรั่งบดใส่ไส้	433
เครื่องปรุง.....	433
วิธีทำ.....	433
หมี่หน้าเนื้อ	435
เครื่องปรุง.....	435
วิธีทำ.....	436
กระทงทอง.....	437
เครื่องปรุง.....	437
วิธีทำ.....	437
หมายเหตุ	438
ปอเปี๊ยะทอดไส้แฮม	439

เครื่องปรุง.....	439
วิธีทำ.....	440
วิธีห่อ	440
ของหวาน	442
ลอยน้ำดอกไม้งด	443
วิธีทำ.....	443
ข้อควรทราบในการลอยน้ำดอกไม้งด	444
ทองหยอด	445
เครื่องปรุง.....	445
วิธีทำ.....	445
วิธีหยอด	446
หมายเหตุ	447
ข้าวเหนียวตัด	448
เครื่องปรุง.....	448
วิธีทำ.....	448
หมายเหตุ	450

ที่มาของชื่อ “ข้าวเหนียวตัด” และวิธีอื่นๆ.....	450
ส่วนผสมและอัตราส่วน	450
วิธีการนี้.....	451
วิธีการเตรียมใบตองแบบต่างๆ.....	451
ไข่แมงดา	453
เครื่องปรุง.....	453
วิธีทำ.....	453
ไข่ในรัง	455
ละมุดมีไส้.....	456
เครื่องปรุง.....	456
วิธีทำ.....	456
ขนมไข่หงส์	458
เครื่องปรุง.....	458
หมายเหตุ	458
วิธีทำ.....	459
วิธีปั้น	460

วิธีทอด	460
กล้วยทอด	462
เครื่องปรุง.....	462
วิธีทำ.....	462
วิธีทอด	463
ขนมฟักทอง	464
เครื่องปรุง.....	464
วิธีทำ.....	464
สังขยาฟักทอง.....	466
ส่วนผสมสังขยา.....	466
หลักการและสัดส่วน.....	466
อุปกรณ์ในการตีไข่	467
ขั้นตอนการตีไข่ด้วยใบตอง	467
เหตุผลที่นิยมใช้ใบตอง.....	468
ฟักทองเชื่อม	469
การเลือกฟักทอง	469

ขั้นตอนการเตรียมและเชื่อม	469
หมายเหตุ	470
วันตาวั.....	471
เครื่องปรุง.....	471
วิธีหลอมวันส่วน.....	471
ส่วนน้ำตาลเชื่อม	472
วิธีทำไส้ขนม	472
วิธีทำ.....	473
หมายเหตุ	473
ตำรับอาหาร.....	474
ชุดคนป่วยพักฟื้น	474
บีฟี่	475
เครื่องปรุง.....	475
วิธีทำ.....	475
บีฟี่อีกอย่างหนึ่ง	476
วัตถุดิบหลัก.....	476
วัตถุดิบเพิ่มเติม/เครื่องเคียง (เลือกใส่ได้)	476

วิธีทำ.....	477
ไขน็อค.....	478
เครื่องปรุง.....	478
วิธีทำ.....	478
ไขน็อคอีกอย่างหนึ่ง	480
เครื่องปรุง.....	480
วิธีทำ.....	480
ไข่ตุ๋น	481
เครื่องปรุง.....	481
วิธีทำ.....	481
หมายเหตุ	482
ซอสมะเขือเทศชุบ.....	483
เครื่องปรุง.....	483
วิธีทำ.....	483
ข้าวต้มไข่.....	484
เครื่องปรุง.....	484

วิธีทำ.....	484
หมายเหตุ	485
ถ้วยเตี้ยมัด.....	486
เครื่องปรุง.....	486
วิธีทำ.....	486
มักกะโรนีร้งแตน	488
เครื่องปรุง.....	488
วิธีทำ.....	489
ไก่หยอง	490
เครื่องปรุง.....	490
วิธีทำ.....	490
เนยเทียม.....	492
เครื่องปรุง.....	492
สำหรับจัดเสิร์ฟ	492
วิธีทำ.....	493
ซิกเก็ต.....	494
เครื่องปรุง.....	494

วิธีทำ.....	494
การเตรียมไก่และต้มน้ำซุป:.....	494
การเตรียมเนื้อไก่สำหรับเสิร์ฟ:.....	495
แกงยา	496
เครื่องปรุง.....	496
วิธีทำ.....	497
แกงเลียงซี่เหล็ก	498
เครื่องปรุง.....	498
วิธีทำ.....	499
ตับตุ๋น	500
เครื่องปรุง.....	500
วิธีทำ.....	501
ตำรับอาหารชุดสอนเด็ก.....	502
การเทียบสำหรับเป็นชุด.....	503
ก. สำหรับที่รับประทานกันอย่างธรรมดา.....	503
เครื่องจิ้ม	503

ข. สำหรับที่พิมพ์เพื่อย่น้อย	504
ค. สำหรับเลี้ยงพระ	504
ง. การเลี้ยงแขก	504
ความหมายของคำ	506
ที่ใช้ในการประกอบอาหาร	506
เครื่องปรุงต่าง ๆ	514
ในการประกอบอาหาร.....	514
หมายเหตุ	514
1. แกงเผ็ดน้ำพริก.....	515
2. น้ำพริกแกงมัสมั่น.....	516
เครื่องน้ำพริก.....	516
เครื่องใส่นอกน้ำพริก	516
3. น้ำพริกพะแนง.....	518
4. น้ำพริกแกงคั่ว	519
5. น้ำพริกแกงกะหรี่	520
6. แกงจืด	521
7. เครื่องปรุงนํ้ายา.....	522

เครื่องปรุรงแกงส้มอย่างที่ 1.....	524
เครื่องปรุรงแกงส้มอย่างที่ 2.....	525
เครื่องปรุรงแกงส้มอย่างที่ 3 (ได้จากชาวเรือแลกข้าว)	526
เครื่องปรุรงแกงส้มอย่างที่ 4 (ของชาวเหนือ)	527
เครื่องปรุรงแกงส้มอย่างที่ 5.....	528
หมายเหตุ	528
เครื่องปรุรงแกงส้มอย่างที่ 6 (ของชาวปักข์ใต้)	529
เครื่องปรุรงแกงต้มส้ม	530
เครื่องปรุรงแกงต้มปลาร้า	531
เครื่องปรุรงแกงหมูเทโพ.....	532
เครื่องใส่นอกเครื่องปรุรงน้ำแกง.....	532
เครื่องแกงตะพาบน้ำ.....	533
เครื่องใส่นอกเครื่องปรุรงน้ำแกง.....	534
หมายเหตุ	534
เครื่องปรุรงแกงคั่วตะพาบน้ำ.....	535
เครื่องใส่นอกเครื่องปรุรงน้ำแกง.....	536

เครื่องปรุอีกชนิดหนึ่ง เรียกกันว่า “พริกขิงผัด”	537
วิธีผัด.....	537
เครื่องพริกขิงผัดอย่างที่ 1	539
เครื่องผัดพริกขิงอย่างที่ 2	540
เครื่องพริกขิงผัดอย่างที่ 3	541
เครื่องพริกขิงอย่างที่ 4	542
ต้มโคล้ง	543
เครื่องปรุ.....	543
วิธีทำ.....	543
หมายเหตุ	544
ต้มโคล้งกุ้ง	545
เครื่องปรุ.....	545
วิธีทำ.....	545
หมายเหตุ	546
ต้มยำหอยแมลงภู.....	547
เครื่องปรุ.....	547
วิธีทำ.....	548

ดัมย่ำปลา	549
เครื่องปรุง.....	549
วิธีทำ.....	550
การปรุง	551
ดัมย่ำกะทิ	552
เครื่องปรุง.....	552
วิธีทำ.....	553
แกงดัมกะทิพื้เขียว.....	554
เครื่องปรุง.....	554
วิธีทำ.....	555
แกงดัมส้ม	556
เครื่องปรุง.....	556
วิธีทำ.....	557
หมายเหตุ	558
แกงดัมหมกั้บสั้บปรด	559
เครื่องปรุง.....	559

วิธีทำ.....	560
หมายเหตุ	560
แกงต้มเค็ม.....	561
เครื่องปรุง.....	561
วิธีทำ.....	561
หมายเหตุ	562
ต้มหน่อไม้ไฟตงกับหมู	563
เครื่องปรุง.....	563
วิธีทำ.....	563
หมายเหตุ	564
แกงเลียง	565
เครื่องปรุง.....	565
วิธีทำ.....	566
หมายเหตุ	567
แกงใส่กรอกหมูแห้ง (กุนเชียง)	568
เครื่องปรุง.....	568
วิธีทำ.....	569

หมายเหตุ	570
แกงส้มถั่วฝักยาว	571
เครื่องปรุง.....	571
วิธีทำ.....	572
หมายเหตุ	573
แกงจืดชนิดตีนน้ำมัน	575
เครื่องปรุง.....	575
วิธีทำ.....	575
หมายเหตุ	576
ผัดผักกาดขาว.....	577
เครื่องปรุง.....	577
วิธีทำ.....	577
หมายเหตุ	578
ยำถั่วพู.....	579
เครื่องปรุง.....	579
วิธีทำ.....	580

หมายเหตุ	580
ยำแตงกวา.....	581
เครื่องปรุง.....	581
วิธีทำ.....	581
หมายเหตุ	582
วิธีหั่น	582
ตะลิงปลิง	583
กะท้อน.....	583
ไข่เจียว	584
เครื่องปรุง.....	584
วิธีทำ.....	584
หมายเหตุ	585
ผัดต้นผักกาดทอง.....	586
เครื่องปรุง.....	586
วิธีทำ.....	586
ผัดหัวผักกาดเค็ม	588
เครื่องปรุง.....	588

วิธีทำ.....	588
ผัดคะน้า.....	590
เครื่องปรุง.....	590
วิธีทำ.....	590
หมายเหตุ	591
ผัดเปรี้ยวหวาน	593
เครื่องปรุง.....	593
วิธีทำ.....	593
ยำส้มโอ	595
เครื่องปรุง.....	595
วิธีทำ.....	595
ไข่ดาว.....	596
วิธีทำอย่างที่ 1.....	596
วิธีทำอย่างที่ 2.....	596
วิธีแต่ง	597
ไข่ตุ๋นอย่างที่ 1	598

เครื่องปรุง.....	598
วิธีทำ.....	598
ไขตุนอย่างที่ 2	600
เครื่องปรุง.....	600
วิธีทำ.....	600
ไขตุนอย่างที่ 3	602
เครื่องปรุง.....	602
วิธีทำ.....	602
หมายเหตุ	603
ปลาราดหน้า.....	604
เครื่องปรุง.....	604
วิธีทำ.....	605
หมายเหตุ	605
วิธีทำปลาใบไม้.....	606
ผัดพริกขิง	607
เครื่องปรุง.....	607
วิธีทำ.....	608

หมายเหตุ	608
เนื้อเครื่องเทศทอด	610
เครื่องปรุง.....	610
วิธีทำ.....	611
หมายเหตุ	611
กุ้งทอดพริกไทยกระเทียม	612
เครื่องปรุง.....	612
วิธีทำ.....	612
หมูทอดเค็ม	614
เครื่องปรุง.....	614
วิธีทำ.....	614
หมายเหตุ	615
น้ำพริกจิ้มผักดิบ	616
เครื่องปรุง.....	616
วิธีทำ.....	617
หมายเหตุ	617

น้ำพริกจิ้มผักต้มหรือผักดอง.....	618
เครื่องปรุง.....	618
วิธีทำ.....	619
หมายเหตุ	619
วิธีทำผักต้มกะทิ	620
เครื่องปรุง.....	620
วิธีทำ.....	621
หมายเหตุ	622
ของหวาน	623
วิธีเชื่อมน้ำตาล	624
การเชื่อมใช้ส่วนผสมไม่เหมือนกัน	624
วิธีพอกน้ำตาล.....	625
ไข่หวาน	626
เครื่องปรุง.....	626
วิธีทำ.....	626
ไข่หวานฝอย	628
เครื่องปรุง.....	628

วิธีทำ.....	628
สาคน้ำเชื่อม.....	630
เครื่องปรุง.....	630
วิธีทำ.....	630
ข้าวต้มน้ำวุ้น.....	632
เครื่องปรุง.....	632
วิธีทำ.....	632
เผือกน้ำกะทิ.....	634
เครื่องปรุง.....	634
วิธีทำ.....	634
กล้วยบวชชี	636
เครื่องปรุง.....	636
วิธีทำ.....	636
หมายเหตุ	637
แกงบวชมันเทศ	638
เครื่องปรุง.....	638

วิธีทำ.....	638
หมายเหตุ	639
ถั่วดำต้มน้ำตาล (วิธีที่ 1).....	640
เครื่องปรุง.....	640
วิธีทำ.....	640
ถั่วดำต้มน้ำตาล (วิธีที่ 2).....	642
สาคุเปียก	643
เครื่องปรุง.....	643
วิธีทำ.....	643
หมายเหตุ	644
กล้วยต้มจิ้มมะพร้าว	645
เครื่องปรุง.....	645
วิธีทำ.....	645
หมายเหตุ	646
กล้วยหักมุกเชื่อม	647
เครื่องปรุง.....	647
วิธีทำ.....	647

ข้าวโพดคั่ว.....	649
เครื่องปรุง.....	649
วิธีทำ.....	649
วิธีต้มข้าวโพด	650
ข้าวเม่าคั่ว.....	651
เครื่องปรุง.....	651
วิธีทำ.....	651
ขนมกล้วย.....	653
เครื่องปรุง.....	653
วิธีทำ.....	653
หมายเหตุ	654
วิธีห่อ	656
แป้งจี.....	657
เครื่องปรุง.....	657
วิธีทำ.....	657
หมายเหตุ	658

ขนม น้ำดอกไม้	659
เครื่องปรุง	659
วิธีทำ	659
หมายเหตุ	660
ขนม ต้มแดง	661
เครื่องปรุง	661
วิธีทำ	661
ข้าว ตังนางเล็ด	663
เครื่องปรุง	663
วิธีทำ	663
ขนม ตั่ววง	664
เครื่องปรุง	664
วิธีทำ	664
สังขยา	666
เครื่องปรุง	666
วิธีทำ	666
หมายเหตุ	667

อาหารมังสะวิรัติ

1. ถั่วเนม
2. แกงเห็ดฟางกับมะเขือเทศ
3. ไส้กรอก
4. แกงจืดลูกชิ้นกับจี๋ฉ่าย
5. มะเขือยาวเครื่องเทศ
6. ผัดคะน้ากับซีอิ๊วฉ่าย
7. ยอดแคผัดกรอบ
8. หนัาตั้งสุกี้
9. ฟักทองทอด
10. ขนม น้ำเต้า

ถั่วแรม

เครื่องปรุง

- มะพร้าวขูดกระต่ายจิ้น 1/2 ถ้วย
- ถั่วขาวต้มแล้ว (แทนเนื้อปลา) 1 ถ้วย
- ข่าหั่น 15 แว่น
- ข้าวคั่ว 1/2 ถ้วย
- รุนเส้นลวกให้พอง (แทนหนังหมู) 2 ถ้วย
- กระเทียมดองซอย 1 ช้อนโต๊ะ
- ผิวน้ำส้มซ่าหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
- หัวหอมซอย 1 ช้อนโต๊ะ
- ถั่วลิสงคั่วซอย 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น
- มะนาว
- น้ำตาลทรายอย่างละเอียด

- พริกชี้ฟ้าเขียวแดงเหลือง
- ใบผักกาดแก้ว 3 ต้น

วิธีทำ

1. เอาถั่วแช่น้ำ 2-3 ชม. ปอกเปลือกแล้วนำไปต้ม ใส่ น้ำแต่น้อย แล้วดงให้แห้ง สุกแล้วจึงนำมาตวง
2. มะพร้าวคั่วให้แห้ง หั่นข่าใส่ครกโขลกให้ละเอียด แล้วใส่ถั่วกับมะพร้าวพร้อมกันโขลกให้ละเอียดเข้ากันดี แล้วควักขึ้นใส่ชามอ่าง
3. ใส่เกลือ มะนาว น้ำตาลทรายเคล้าคลุกให้เข้ากัน โรยข้าวคั่วลงทีละน้อย เคล้าไปใส่ไปจนกระจายสลายตัว
4. ปรงรสมิให้เปรี้ยวเค็ม หวาน เผื่อรสกระเทียมดอง และวันเสิร์ฟด้วย
5. เมื่อรสดีแล้วก็ใส่หัวหอม ผิวน้ำส้มซ่า กระเทียมดอง ถั่วลิสงคั่วในถ้วยเหลือไว้เล็กน้อย

6. เมื่อจัดใส่จานจึงแต่งหน้าด้วย ผีเสื้อชำ ถั่วลิสง พริก
3 สีหั่นเฉียงบาง ๆ ตัดใบผักกาดแก้วประดับรอบจาน
ตามแต่จะเห็นงาม

วิธีทำข้าวคั่ว

1. ซาวข้าวสารแช่น้ำไว้สัก 1 ช.ม. จึงสงขึ้น
2. ยกกระทะขึ้นตั้งไฟให้ร้อนตักข้าวใส่ลง 1 ครั้ง อย่าให้
มากเกินไป 4 ช้อนโต๊ะพูน (ต้องใช้ไฟแรง)
3. คั่วพอสีนวลอย่าให้เหลืองมาก
4. โม่ให้ละเอียดและกรองด้วยผ้าขาวบาง

แกงเห็ดฟางกับมะเขือเทศ

เครื่องปรุง

- เห็ดฟางที่ทำเสร็จแล้ว 2 ถ้วย
- มันแกวหั่นแล้ว 1 ถ้วย
- หัวจิ้นปอกหั่นแล้ว 1 ถ้วย
- มะอึกผลใหญ่ 9 ผล
- มะเขือเทศผลเขื่อง 2 ผล
- มะพร้าวขูด 2 ถ้วย
- ใบมะกรูด
- ใบโหระพา
- พริกสด
- ผงชูรส

เครื่องปรุงน้ำแกง

- พริกแห้ง 5 เม็ด
- ข่าหั่นบางๆ 7 แว่น
- ตะไคร้หั่นแล้ว 1/4 ถ้วย
- หัวหอมปอกแล้วหั่น 1/4 ถ้วย
- ผิวนะมูต 1 ซ่อนชา
- รากผักชี 1 ซ่อนโต๊ะ
- พริกไทย 11 เม็ด
- เกลือเม็ด 1 ซ่อนหวาน
- กระเทียมทั้งเปลือกหั่นขวาง 1/4 ถ้วย

วิธีทำ

1. ทำให้เตาให้สะอาด
2. ปอกมันแกวแล้วฝานเป็นเส้นยาว จักให้เป็นใบไม้ หั่น
บาง ๆ พอควร