

อาหารตามสั่ง จานพิเศษ

นึกถึงตำราอาหาร คิดถึงสำนักพิมพ์แสงแดด

ISBN 978-974-9665-65-7



บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)
แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กทม. 10310
โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110 แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415
e-mail : marketing@sangdad.com www.sangdad.com

295.-



อาหารตามสั่งจานพิเศษเป็นประเภท ต้มยำทำแกง
พื้ดเพื้ดพื้ดฉ่า ข้าวพื้ดจานเดื้ยว ที่ปรุ้งเป็้นพื้ดเศด้วยเครื้องปรุ้งทอ้งถั้้น
เครื้องปรุ้งตามฤ้ตุกาล ที่เป็้นจานเดื้่นพื้ดเศของเ้ดละเจ้า



อาหารตามสั่ง
จานพิเศษ







อาหารตามสั่ง จานพิเศษ

สำนักพิมพ์แสงแดด





อาหารตามสั่งจานพิเศษ

ISBN 978-974-9665-65-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2549 พิมพ์ครั้งที่ 2 กุมภาพันธ์ 2550
พิมพ์ครั้งที่ 3 กรกฎาคม 2550 พิมพ์ครั้งที่ 4 พฤษภาคม 2551
พิมพ์ครั้งที่ 5 มีนาคม 2552 พิมพ์ครั้งที่ 6 สิงหาคม 2552
พิมพ์ครั้งที่ 7 เมษายน 2554
จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม
ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

กรรมการผู้จัดการ นิธดา หงษ์วิวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการ จิรนนท์ ทับเนียม ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรนนท์ ทับเนียม ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปรานี พงษ์พันธ์ุ

บรรณาธิการสำนักพิมพ์ ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ บรรณาธิการที่ปรึกษา อบเชย อิ่มสบาย

บรรณาธิการเล่ม ศิริลักษณ์ รอดยั้งดี กองบรรณาธิการ นิฐยา เต็งมงคล, เยาวภา ขวัญสุขวิ

บรรณาธิการศิลป์ สามารถ สุดโต บรรณาธิการผู้ช่วยศิลปกรรมอาหาร พิณศักดิ์ แก้วใหญ่ ศิลปกรรม สมฤดี พันธุ์สวัสดิ์

ภาพประกอบ สุนทร ศิริรัตน์, สุจินต์ บัวเพ็ญ ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เมื่อนพินิจ

พิสูจน์อักษร ฉลองกรุง แซ่ฮ้อ, กษณู การุณรัตน์กุล, วลัยยา ทับทิมศรี ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี, ชลธิชา ชุ่มดวง, ฉัตรชัย ทางมันต์

หัวหน้าสายส่ง ชาญชัย พยอม ฝ่ายผลิต นภาพการ 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 ลาดพร้าว 94 (ทาวนอิน ทาวน) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

ส่งหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด 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

อาหารตามสั่งเป็นอาหารที่โดนใจผู้กิน เพราะผู้กินเป็นคนสั่งเอง ร้อยทั้งร้อยก็มักสั่งมาจากความอยากกินเป็นทุนเดิม และจำนวนไม่น้อยที่สั่งตามรสชาติที่ติดใจในฝีมือของผู้ปรุง

ดังนั้นเสน่ห์ของร้านอาหารจึงอยู่ที่จะต้องสรรหาอาหารจานพิเศษที่ไม่เหมือนใคร ไม่มีใครเหมือน ด้วยฝีมือและด้วยเครื่องปรุงที่พิเศษจริงๆ ทั้งเป็นเครื่องปรุงพิเศษจากท้องถิ่น เครื่องปรุงพิเศษตามฤดูกาล เครื่องปรุงพิเศษที่สรรหามาโดยเฉพาะ และฝีมือพิเศษที่เตรียมพร้อมสำหรับอาหารจานพิเศษปรุงสด เสิร์ฟร้อน รวดเร็วทันใจ อร่อย สมกับเป็นอาหารจานพิเศษของร้านนั้นๆ ของผู้ปรุงคนนั้นๆ ของครัวเรือนครัวนั้นๆ ผู้คนที่เป็นลูกค้าหรือเป็นแขกผู้มาเยือนย่อมติดใจ ประทับใจ และถวิลถึงไม่รู้ลืม

อาหารจานพิเศษก็คือเสน่ห์เกาะเกี่ยวลูกค้า ไม่ให้ห่างหายไปจากร้าน

อาหารจานพิเศษก็คือความประทับใจของแขกผู้มาเยือน ไม่ให้ลืมเลือนจากเราไป

“อาหารตามสั่งจานพิเศษ” เล่มนี้ ได้สรรหาอาหารพิเศษที่มีรสอร่อย พิถีพิถันในการเตรียม ในการปรุง จากร้านอาหารต่างๆ ที่เป็นที่ยอมรับของชุมชนทั่วประเทศไทย มารวมไว้ในที่นี้ พร้อมทั้งบอกวิธีการเลือกซื้อของ วิธีการเตรียมเครื่องปรุง เพื่อจะได้พร้อมปรุงทันทีจานต่อจาน ด้วยต่อถ้วย แบบสดๆ ร้อนๆ

อาหารตามสั่งจานพิเศษ จึงเหมาะสำหรับเป็นคู่มือประจำบ้าน ประจำร้านอาหาร และประจำอาชีพ ทำอาหารบริการนอกสถานที่ประเภทพร้อมปรุงตามสั่ง

สำนักพิมพ์แสงแดด

ตุลาคม 2549



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	5
อร่อยรสกับอาหารตามสั่งจานพิเศษ 8-15	

ตามสั่งเครื่องแกง

แกงส้มแป๊ะชะปลาช่อน	18-19
แกงส้มชะอมกุ้ง	20-21
แกงป่าหมูป่า	22-23
แกงป่าลูกชิ้นปลา	24-25
แกงเขียวหวานไก่	26-27
แกงเขียวหวานแห้งรวมมิตร	28-29
แกงเผ็ดกึ่งกับมะเขือยาว	30-31
พะแนงเปิด	32-33

ตามสั่งเครื่องเทศสมุนไพร

ผัดข่าปลาเก๋า	36-37
ผัดข่ากบ	38-39
ผัดเผ็ดหมูป่า	40-41
ผัดพริกกุ้ง	42-43
ผัดเผ็ดไก่กับหน่อไม้	44-45
หมูผัดพริกใบมะกรูด	46-47
หอยลายผัดน้ำพริกเผา	48-49
เนื้อปลากะพงผัดพริกไทยดำ	50-51
ผัดกะเพราปลากะรอบ	52-53
ผัดกะเพราหมูยอ	54-55
ผัดซีเมายอดมะพร้าวทุ้งสด	56-57
หมูผัดขิง	58-59
ต้มยำน้ำข้นปลากะพง	60-61
ต้มยำน้ำข้นรวมมิตรทะเล	62-63

ต้มยำปูนึ่ง	64-65
ต้มยำปลาเก๋า	66-67
ต้มยำหมูกรอบ	68-69
ต้มข่าปลาช่อน	70-71
ต้มแซ่บปลากะบอง	72-73
วุ้นเส้นต้มยำ	74-75
ยำปลาเก๋า	76-77
ยำกุ้งเขียว	78-79
ยำหมูกรอบ	80-81
ยำกบทอด	82-83
ยำผักทอด	84-85



ตามสั่งจานเดียวพิเศษ

ข้าวผัดไก่เนื้อพริกเผา	88-89
ข้าวผัดกุ้งเชียงไขเค็ม	90-91
ข้าวผัดเหี่ยวหวาน	92-93
ข้าวผัดน้ำพริกนรก	94-95
ข้าวคลุกน้ำพริกไข่เจียว	96-97
ข้าวราดกุ้งผัดผงกะหรี่	98-99
ข้าวต้มเครื่อง	100-101
เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วผัดกะเพรากรอบ	102-103
ราดหน้าเส้นใหญ่กรอบ	104-105
ราดหน้ามะกะโรนี	106-107
มะกะโรนีซีอิ๊ว	108-109

สปาเกตตีผัดมะนาว	110-111
มาม่าผัดซีอิ๊ว	112-113
มาม่าผัดซีอิ๊ว	114-115
ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	116-117
ก๋วยเตี๋ยวต้มยำหมูสับ	118-119
ก๋วยเตี๋ยวต้มยำทะเล	120-121

รวมตามสั่งจานพิเศษ

เนื้อกระเทียม	124-125
หมูผัดซีอิ๊ว	126-127
หมีกผัดกะปิ	128-129
หมีกผัดซอส	130-131
ปลาน้ำดอกไม้ผัดเต้าเจี้ยว	132-133
กุนเชียงผัดเต้าหู้หมูสับ	134-135
ดอกกุนเชียงผัดตับ	136-137
ผัดยอดผักผัดหมู	138-139
เต้าหู้ทรงเครื่อง	140-141
ไข่ยัดไส้	142-143
ทอดมันไข่	144-145
หมูกรอบคั่วเกลือ	146-147
หมูกรอบผัดพริกไทยดำ	148-149
เบ็ดทอดกระเทียม	150-151
ปลาเก๋สามรส	152-153
ไก่กรอบราดซอส	154-155
แกงจืดลูกชิ้นปลา	156-157
แกงจืดเกี๊ยมไข่หมูสับ	158-159



contents







อร่อยรสกับอาหารตามสั่งจานพิเศษ

อาหารตามสั่งเป็นอาหารที่ปรุงกันสดๆใหม่ๆ ร้อนๆ ตามสั่งของคนกิน ลักษณะอาหารต้องปรุงง่าย สุกง่าย ส่วนใหญ่จะเน้นไปที่อาหารประเภทผัดและอาหารจานเดียวเป็นหลัก อาหารประเภทต้ม แกง ยำ ทอด แล้วเอาไปปรุงอีกครั้ง จะเป็นเมนูอาหารตามสั่งแบบพิเศษ มักมีตามร้านอาหารขนาดใหญ่ มีลูกค้าหลายกลุ่ม เมนูอาหารจึงต้องมีความหลากหลายมากขึ้น

ในสังคมเมืองปัจจุบันมีร้านอาหารตามสั่งเกิดขึ้นมากมาย ส่วนใหญ่จะกระจายอยู่ในย่านตลาด เขตชุมชน และบริษัทห้างร้านที่มีสำนักงานหนาแน่น ทั้งแบบร้านรถเข็น ร้านในตึกแถว ร้านเปิดเป็นเพิงอยู่ข้างถนน หรือขายในหมู่บ้าน เป็นอาหารตามสั่งแทบทั้งสิ้น บางร้านไม่ขายอาหารตามสั่งเพียงอย่างเดียว แต่กลับมีตัวเล็อกให้ลูกค้ามากขึ้น เช่น ขายคู่กับก๋วยเตี๋ยว ขายคู่กับข้าวขาหมู ข้าวหมูแดง หรือขายคู่กับข้าวต้ม เป็นต้น

อาหารตามสั่งเป็นอาหารที่ทำได้ครั้งละกระทะต่อกระทะ หม้อต่อหม้อ จานต่อจาน หรือเป็นถ้วยๆ เท่านั้น คนที่จะมาทำอาหารตามสั่งขายจะต้องมีเครื่องปรุงกึ่งสำเร็จรูปเตรียมพร้อมเอาไว้ มีรสมือดี ทำอาหารได้รวดเร็ว สะอาด และที่สำคัญต้องมีใจรัก เพราะอาหารตามสั่งคือ “อาหารที่ต้องทำตามสั่งของลูกค้า” นั่นเอง





หลักการเลือกและการเตรียมเครื่องปรุง

การเลือกซื้อเครื่องปรุงที่ดี มีคุณภาพ วัตถุดิบสดใหม่ และนำมาเตรียมอย่างถูกวิธี เป็นหลักสำคัญที่จะทำให้อาหารอร่อย หลักการเลือกและการเตรียมมีดังนี้

เนื้อหมู เนื้อหมูส่วนสะโพกจะมีความนุ่มปานกลาง ใช้ทำอาหารได้เกือบทุกอย่าง เนื้อหมูส่วนสันนอกเป็นส่วนที่มีกล้ามเนื้อและไขมันแทรก มีความนุ่มปานกลาง หั่นเป็นชิ้นได้สวยงาม ใช้ทำหมูแดงหรืออาหารจานผัดอื่นๆ เนื้อหมูส่วนสันในเป็นเนื้อส่วนที่นุ่มมากที่สุดและมีราคาแพง จึงใช้ทำอาหารจานพิเศษ หากจะนำมาทำหมูปดควรเลือกหมูส่วนสะโพกหรือสันนอก โดยสั่งให้พ่อค้าบดให้ใหม่ๆ จะได้เนื้อหมูปดตามต้องการ ไม่มีมันหมูปนมา

เนื้อไก่ เลือกใช้เนื้ออกไก่ หรือเนื้อสันในไก่ เพราะเนื้อนุ่ม ปรุงสุกง่าย ได้ปริมาณของเนื้อไก่เต็มที่ หากจะนำมาทอดหรือต้มยำใช้เนื้อส่วนน่องติดสะโพกก็ได้ เพราะเป็นส่วนที่มีกล้ามเนื้อ เนื้อแน่น

เนื้อวัว เลือกเนื้อส่วนสะโพกหรือเนื้อลูกมะพร้าว เพราะมีความนุ่มปานกลาง เหมาะที่จะนำไปทำอาหารจานผัดต่างๆ เช่น ผัดกระเทียม ผัดเนื้อมันหอย ผัดกะเพรา เป็นต้น

กุ้ง ส่วนใหญ่ใช้กุ้งขาว เช่น กุ้งแช่และกุ้งแชบ๊วย กุ้งสดตัวจะใส ตาใส หัวกับตัวติดกันแน่น เวลาเตรียมให้ล้างให้สะอาด เด็ดหัว แกะเปลือก ไว้หางเพื่อความสวยงาม หากกุ้งตัวใหญ่ให้ผ่าหลัง ดึงเส้นดำออก ใส่กล่องพลาสติกเก็บไว้ในตู้เย็น หรือนำกุ้งไปรวมกับน้ำมันเล็กน้อยในกระทะให้กุ้งสุกเพียง 70 เปอร์เซ็นต์ เพื่อรักษาความสด และเมื่อเวลาผัดจะได้สุกเร็วขึ้น

ปลาหมึก เลือกซื้อปลาหมึกกล้วยตัวขนาดเล็กจนถึงขนาดกลาง ควรซื้อปลาหมึกสดมาเตรียมเอง โดยเลือกที่ตัวใส เยื่อหุ้มมีสีน้ำตาลอ่อน ตัวไม่นิ่มเหลว วิธีเตรียมล้างปลาหมึกให้สะอาด ดึงหนวดออกจากตัว ตัดโคนหนวดพร้อมกรีดถุงหมึกออก บีบเอาตาทิ้ง ส่วนตัวปลาหมึกดึงเอากระดองด้านในออก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่น หรือบั้งเป็นตาตารางแล้วหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดพอคำ การบั้งจะทำให้ได้ปลาหมึกที่มีลายสวยงาม และเครื่องปรุงซึมเข้าเนื้อได้ดี

ปลาสด เลือกใช้ปลาที่หาง่าย ราคาไม่แพงมาก ปลาชนิดเดียวสามารถทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น ปลาทู ปลาดุก ปลานิล ปลากระพง ปลาเก๋า ปลาสลิด ปลาดุกทะเล เป็นต้น การเตรียมให้แม่ค้าขอดเกล็ดและเอาไส้ออกให้เรียบร้อย หากเป็นปลาทูให้ตัดเส้นเลือดตรงเหงือกทั้งสองข้างออก การหั่นหั่นได้หลายแบบ เช่น หั่นเป็นแว่น แลเนื้อแล้วหั่นชิ้น หรือจะแลเนื้อแล้วลอกหนังปลาทูออกก็ได้ วิธีหลังนี้เนื้อปลาจะเป็นชิ้นสีขาวน่ารักประทาน

หอยแมลงภู่ ใช้เนื้อหอยแมลงภู่ลวกสุก นำมาผัดเผ็ดหรือผัดพริกแกง หากเป็นหอยแมลงภู่ทั้งเปลือก ใช้ทำต้มยำเปาะแตก หรืออบหม้อดิน

อาหารป่า ส่วนใหญ่จะใช้เนื้อหมูป่า กบ นกกระทา และปลาไหล เนื้อสัตว์ป่าจะมีกลิ่นคาวมาก ฉะนั้นเวลาเตรียมจะต้องพิถีพิถัน โดยล้างเคล้ากับเกลือ หรือล้างกับปูนแดงหรือปูนขาวหลายๆ ครั้ง จนหมดกลิ่นคาว แล้วนำมาสับหรือหั่นเป็นชิ้นแช่เย็นไว้ ที่สำคัญต้องทำให้สะอาดน้ำมากๆ อาหารป่าต้องนำไปทำแกงป่า ผัดเผ็ดกับน้ำพริกแกงป่า หรือผัดกับพริกสด เน้นให้เผ็ดจัด ที่สำคัญต้องใส่กระชาย





เนื้อหมู



เนื้ออกไก่



เนื้อวัว



กุ้งสด



ปลาหมึกสด



เนื้อปลาสด



เนื้อหอยแมลงภู่วลวก



เนื้อปลาช่อนทอดกรอบ

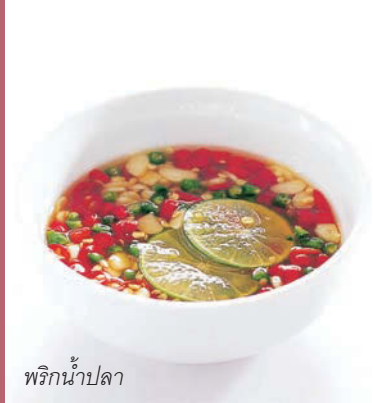


เนื้อหมูป่า





กะทิ



พริกน้ำปลา



กระเทียมเจียว

พริกไทยอ่อน ใบกะเพรา และใบมะกรูดลงไปด้วย เพื่อดับกลิ่นคาว

ปลาทอดกรอบ นำมาผัดกับเครื่องแกงหรือพริกสด เช่น ผัดพริกแกงปลากรอบ ผัดขี้เมาปลากรอบ ผัดข่าปลากรอบ ผัดกะเพราปลากรอบ หรือทำแกงส้มแป๊ะซะ เป็นต้น ปลาที่นำมาทอดกรอบส่วนใหญ่จะเลือกปลาน้ำจืดที่ราคาไม่แพงมาก เช่น ปลาช่อน ปลาดุก และปลานิล หากจะนำมาแล่นเนื้อแล้วทอด ให้เลือกปลาที่มีน้ำหนัก 7 ชีดขึ้นไป แต่ถ้าจะทอดแบบหันเป็นชิ้นตามขวาง ควรเลือกตัวขนาดกลาง ไม่ใหญ่เกินไป ที่สำคัญปลาต้องสด หรือสั่งแบบปลาเป็นๆเลย โดยให้แม่ค้าปลาทอดเกล็ดควักไส้ให้เรียบร้อย

เมื่อได้ปลามาแล้วให้ล้างเคล้าด้วยเกลือ น้ำส้มสายชู หรือปูนขาว เพื่อกำจัดเมือกและกลิ่นคาว ออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาด แล่นเนื้อหรือหันเป็นชิ้นตามต้องการ จากนั้นตั้งกระทะน้ำมันมาก กะให้ท่วมเนื้อปลา พอน้ำมันร้อนจนควันเริ่มขึ้น นำปลามาเคล้ากับเกลือป่นเล็กน้อยพอทั่ว เพื่อไม่ให้ปลาติดกระทะ ใส่ปลาลงทอด ยังไม่ต้องคน พอเนื้อปลาเริ่มเหลืองจึงกลับหรือคนพอทั่ว ทอดให้สุกเหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน

กะทิ การเตรียมกะทิสำหรับใช้ในร้านอาหารตามสั่ง ไม่ว่าจะเป็นแกงเผ็ด ผัดเผ็ด หรือต้มยำ ควรเฉพาะเจาะจงเป็นกะทิสดจากตลาดเท่านั้น สั่งให้ร้านขายกะทิดันแยกหัวแยกหาง (อาจไม่ต้องใส่น้ำก็ได้) เคล็ดลับการทำกะทิให้มีกลิ่นหอม ให้นำหัวกะทิที่คั้นแบบไม่ใส่น้ำมาผสมกับน้ำมะพร้าว ซึ่งน้ำมะพร้าวเป็นส่วนที่ร้านขายกะทิจะต้องมีอยู่แล้ว กะทิที่ผสมน้ำมะพร้าวจะมีรสมันหวานและกลิ่นหอมเป็นพิเศษ เมื่อได้กะทิมาแล้วให้เทใส่หม้อตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด จะทำให้กะทิไม่เสียไม่บูดง่าย

พริกขี้หนูบดและกระเทียมบด ใช้เป็นหลักกับอาหารเกือบทุกชนิด การเตรียมต้องบดแยกกันไว้ พริกที่นำมาบดใช้พริกขี้หนูสีแดงเม็ดใหญ่ อาจปนสีเขียวนิดหน่อย พริกสีแดงจะหอมและเผ็ดกว่า ส่วนกระเทียมเลือกใช้กระเทียมไทยเปลือกบาง นำมาล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง บดทั้งเปลือกด้วยเครื่องบดพอยาบ

กระเทียมเจียว สำหรับใส่ในแกงจืด ก๋วยเตี๋ยว ผัดผัก ราดหน้า และข้าวต้มเครื่อง เป็นต้น การทำกระเทียมเจียวให้นำกระเทียมเปลือกบางมาบดพอยาบ นำไปเจียวกับน้ำมันในกระทะด้วยไฟอ่อน จนมีสีเหลืองนวลแล้วตักขึ้น กระเทียมจะสุกต่อจนมีสีเหลืองเข้มพอดี





พริกน้ำปลา เป็นเครื่องปรุงที่ต้องวางไว้บนโต๊ะ เพื่อให้ลูกค้าได้ตักปรุงเพิ่มเติมเองตามชอบ การทำพริกน้ำปลา เลือกใช้น้ำปลาดี 1/3 ถ้วย ผสมกับน้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนูสีเขียวและสีแดง ซอย 20 เม็ด กระเทียมแกะเปลือกซอย 20 กลีบ อาจผ่านมะนาวเป็นชั้นบางๆ ใส่ลงไปเพื่อความสวยงาม พริกน้ำปลาควรเปลี่ยนบ่อยๆ เมื่อพริกเริ่มมีสีซีดหรือดำคล้ำลงและไม่มารับประทาน

เครื่องปรุงรสและเครื่องปรุง ที่ต้องเตรียมคือ ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซีอิ๊วดำเค็ม ซีอิ๊วหวาน น้ำปลา น้ำมันหอย น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ เกลือ เต้าเจี้ยวดำ ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ พริกไทยป่น แป้งมัน นมข้นจืด ครีมกะทิ น้ำพริกเผา และน้ำพริกแกงต่างๆ เป็นต้น เครื่องปรุงเหล่านี้ต้องมีการจัดเตรียมไว้ให้พร้อมและหยิบใช้ได้ทันที คนปรุงอาจมีเทคนิคส่วนตัว เช่น เทเครื่องปรุงรสใส่โถ ใช้ช้อนตักกะปริมาณ (แทนช้อนตวง) เพื่อให้อาหารที่ปรุงแต่ละครั้งมีรสชาติที่เทียบเคียงกันได้

อุปกรณ์ ร้านอาหารตามสั่งขนาดใหญ่ควรมีกระทะหลายใบ เช่น กระทะผัดควรเป็นกระทะเหล็กมี ด้ามจับ ใช้ทำก๋วยเตี๋ยวผัด ข้าวผัด และประเภทผัดไฟแรง ทำแกงเผ็ดแกงกะทิควรใช้กระทะอะลูมิเนียม เพราะจะทำให้ น้ำแกงไม่ดำคล้ำจากสะเก็ดดำที่ติดกับกระทะ อาหารประเภทต้มเลือกใช้ได้ทั้งกระทะ อะลูมิเนียมหรือหม้อมีด้ามจับ ข้อสำคัญคือไม่ควรใช้กระทะใบเดียวกันในการต้มและผัด เพราะจะทำให้ อาหารที่ผัดติดกระทะ





หมูกรอบ

เนื้อหมูสามชั้น

ชิ้นกว้าง 4 นิ้ว

น้ำมันพืช

1 กิโลกรัม

6 ถ้วย

น้ำส้มสายชูและเกลือป่นสำหรับทาหนังหมู

- ทำหมูกรอบโดยต้มเนื้อหมูสามชั้นทั้งชิ้นกับน้ำในหม้อด้วยไฟกลางจนเปื่อยนุ่ม ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ ทาน้ำส้มสายชูและเกลือให้ทั่ว บั้งหนังหมูเป็นตาราง ใส่ลงทอดในกระทะน้ำมันที่ยังไม่ร้อนดี ทอดด้วยไฟอ่อน พอเริ่มสุกเหลืองให้เร่งเป็นไฟแรง ทอดจนหนังหมูเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน

น้ำซุปรกระดูกหมู

กระดูกหมูส่วนข้อ (คางคัง) 1 กิโลกรัม

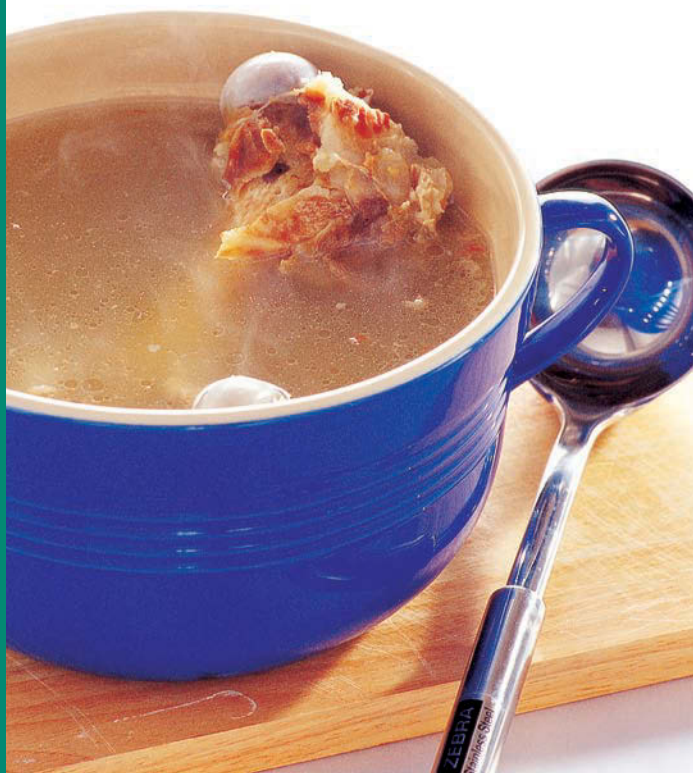
น้ำ (6 ลิตร+1ถ้วย) 25 ถ้วย

เกลือสมุทร 1 ช้อนชา

กระเทียมแกะเปลือกทุบ 9 กลีบ

รากผักชีทุบ 3 ราก

- ล้างกระดูกหมู ใส่ลงในหม้อ เติมน้ำ ยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง ต้มจนเดือด หมั่นช้อนฟองทิ้งจนน้ำซุบใส ใส่เกลือ กระเทียม และรากผักชี เคี่ยวด้วยไฟอ่อนจนน้ำซุบใสและมีรสหวาน





น้ำพริกแกงเขียวหวาน (ปริมาณ 1 ถ้วย)

พริกชี้หนูสีเขียวเม็ดใหญ่ 45 เม็ด

พริกชี้หนูสวนสีเขียว $\frac{3}{4}$ ถ้วย

เกลือสมุทร 1 ช้อนชา

ข่าหั่นแว่น 10 แว่น

ตะไคร้ซอย 4 ต้น

ผิวมะกรูดหั่นละเอียด 1 ช้อนชา

กระเทียมแกะเปลือก $\frac{1}{2}$ ถ้วย

กะปิ 2 ช้อนชา

• ทำน้ำพริกแกงเขียวหวานโดยบดหรือโขลก

พริกชี้หนูเม็ดใหญ่ พริกชี้หนูสวน และเกลือ

เข้าด้วยกันพอหยาบ ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด

กระเทียม และกะปิ บดต่อให้ละเอียด ตักใส่ซามไว้



น้ำพริกแกงส้ม (ปริมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วย)

พริกชี้ฟ้าแห้งฉีกเป็นชิ้น

แต่น้ำจืด 12 เม็ด

พริกชี้ฟ้าแห้งแต่น้ำจืด 9 เม็ด

เกลือสมุทร 1 ช้อนชา

หอมแดงหั่น 6 หัว

กะปิ 2 ช้อนชา

• ทำน้ำพริกแกงส้มโดยบดหรือโขลกพริกชี้ฟ้า

พริกชี้ฟ้าแห้ง และเกลือ เข้าด้วยกันให้ละเอียด

ใส่หอมแดงและกะปิ บดต่อจนละเอียดดี ตักใส่

ซามไว้



น้ำพริกแกงเผ็ด (ปริมาณ 1 ถ้วย)

พริกชี้ฟ้าแห้งฉีกเป็นชิ้น

แต่น้ำจืด 10 เม็ด

พริกชี้ฟ้าแห้งแต่น้ำจืด 30 เม็ด

เกลือสมุทร 1 ช้อนชา

ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ

ตะไคร้ซอย 3 ต้น

ผิวมะกรูดหั่นละเอียด 1 ช้อนชา

กระเทียมแกะเปลือก $\frac{1}{4}$ ถ้วย

หอมแดงหั่น 5 หัว

กะปิ 2 ช้อนชา

• ทำน้ำพริกแกงเผ็ดโดยบดหรือโขลกพริกชี้ฟ้า

พริกชี้ฟ้าแห้ง และเกลือ เข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่

ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม หอมแดง และกะปิ

บดต่อรวมกันจนละเอียดเข้ากันดี ตักใส่ซามไว้







ตามสั่ง เครื่องแกง





แกงส้มแป๊ะชะปลาช่อนทอด

ผักกาดขาวหั่นชิ้น	3	ใบ
ผักกระเฉดเด็ดท่อนขนาด 2 นิ้ว	150	กรัม
เนื้อปลาช่อนหั่นแฉ้นทอดกรอบ (สูตรหน้า 12)	6	ชิ้น
น้ำแกงส้ม		
น้ำ 7 ถ้วย น้ำพริกแกงส้ม (สูตรหน้า 15)	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ปลาช่อนหั่นท่อนยาวขนาด 4 นิ้ว	200	กรัม
น้ำปลา $\frac{1}{4}$ ถ้วย+1 ช้อนโต๊ะ		
น้ำตาลปีบ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1	ถ้วย
เกลือสมุทร	2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ

1. ทำน้ำแกงส้มโดยต้มน้ำในหม้อด้วยไฟกลาง ใส่ น้ำพริกแกงส้ม คนให้ทั่ว ต้มจนเดือดจัด ใส่ปลา ปิดฝา ห้ามคน จนกว่าปลาสุก พอปลาสุกปิดไฟ ตักปลาขึ้น พักไว้ให้เย็น แกะเอาแต่เนื้อปลา (หนังปลาไม่เอา) ใส่ขาม ยีให้ละเอียด ใส่ลงในหม้อแกง คนให้เข้ากัน เปิดไฟกลาง ต้มจนเดือด ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก เกลือ น้ำมะนาว ชิมรสให้เปรี้ยวเค็มกลมกล่อม
2. ใส่ผักกาดขาวลงในหม้อแกง พอผักสุก ปิดไฟ ใส่ผักกระเฉด และปลาช่อนทอด ตักใส่ขาม เสิร์ฟร้อนๆ (หรือจะจัดเสิร์ฟ โดยใส่ผักกาดขาว ผักกระเฉด และปลาช่อนทอดกรอบ ในหม้อร้อนหรือภาชนะอะลูมิเนียมที่มีเตาสำหรับจุดไฟ อยู่ข้างใต้ ตักน้ำแกงส้มร้อนๆใส่ให้ท่วม เมื่อจะรับประทาน จุดไฟใต้เตา รับประทานร้อนๆ)

(6 คนรับประทาน)



น้ำแกงส้มสามารถปรุงไว้
ได้ครั้งละหลายๆ เวลา
จัดเสิร์ฟให้ตักแบ่งออกมา
ปรุงอีกหม้อหนึ่ง หากใส่
หม้อร้อนหรือภาชนะ
อะลูมิเนียมที่มีเตาจุดไฟ
อยู่ข้างใต้จะดีกว่าต้ม
ในหม้อ เพราะจะได้กิน
แบบร้อนๆ ผักกระเฉด
จะสุกกำลังดี เนื้อกรอบ
อร่อย



แกงส้มชะอมกุ้ง

ไข่ไก่ 3 ฟอง ชะอมเด็ด	100	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	¼	ถ้วย
น้ำแกงส้ม		
น้ำ 5 ถ้วย น้ำพริกแกงส้ม (สูตรหน้า 15)	½	ถ้วย
กุ้งแชบ๊วยแกะเปลือกเด็ดหัวเด็ดหาง	4	ตัว
น้ำปลา ¼ ถ้วย+1 ช้อนโต๊ะ		
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	¾	ถ้วย
เกลือสมุทร	2	ช้อนชา
กุ้งแชบ๊วยแกะเปลือกเด็ดหัวไว้หางผ่าหลัง	7	ตัว

1. ทำไข่ทอดชะอมโดยต่อยไข่ใส่ชาม ใส่ชะอมและน้ำปลา คนให้เข้ากัน ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางจนร้อน เทไข่ชะอมลงไป เกลี่ยให้เป็นแผ่นหนาขนาด 1.5 ซม. ทอดให้สุกเหลืองทั้งสองด้าน ตักขึ้น พักไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนหรือสามเหลี่ยม ใส่จานไว้
2. ทำน้ำแกงส้มโดยต้มน้ำในหม้อด้วยไฟกลาง ใส่ น้ำพริกแกงส้ม คนให้ทั่ว ต้มจนเดือดจัด ใส่กุ้ง (กุ้งแกะเปลือกเด็ดหัวเด็ดหาง) ต้มจนกุ้งสุก ปิดไฟ ตักกุ้งขึ้น โขลกให้ละเอียด ตักใส่หม้อแกง เปิดไฟกลาง ต้มจนเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก และเกลือ ชิมรสให้เปรี้ยวเค็มกลมกล่อม ใส่กุ้ง (กุ้งแกะเปลือกเด็ดหัวไว้หางผ่าหลัง) พอกุ้งสุก ปิดไฟ
3. จัดไข่ทอดชะอมใส่ชามหรือหม้อร้อน ตักน้ำแกงส้มใส่พอท่วม เสิร์ฟร้อนๆ
(4 คนรับประทาน)



การทำไข่ทอดชะอม
ต้องทอดไข่ให้เป็น
แผ่นหนา เพื่อเวลานำมา
แกง ไข่จะได้อมน้ำแกง
กุ้งและไข่ทอดชะอมให้ใส่
หลังจากที่ปรุงน้ำแกงจน
ได้ที่แล้ว เนื้อกุ้งจะไม่หด
และไข่ทอดชะอมจะซึม
น้ำแกงได้พอดี



แกงป่าหมูป่า

มะเขือพวง ¼ ถ้วย มะเขือเปราะพื้นบ้านผ่าสี่	2 ลูก
ใบมะกรูดฉีก 3 ใบ กระชายซอย	¼ ถ้วย
เห็ดฟางผ่าสี่	3 ดอก
ข้าวโพดอ่อนหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว ผ่าครึ่ง	2 ฝัก
พริกไทยอ่อนหั่นซอสั้น	2 ช่อ
น้ำพริกแกงเผ็ด (สูตรหน้า 15)	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสีแดงบดหยาบ ½ ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำซूपกระดุกหมูหรือน้ำ (สูตรหน้า 14)	1½ ถ้วย
หมูป่าหั่นชิ้นบาง 100 กรัม เกลือสมุทร	1 ช้อนชา
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย	½ ช้อนชา
กะเพราเด็ดใบ ½ ถ้วย พริกขี้หนูสีแดงผ่าตามยาว	3 เม็ด
ยอดกะเพราสำหรับตกแต่ง	

1. เตรียมผักทั้งหมดใส่จานเดียวกัน ยกเว้นใบกะเพรา
2. ผัดน้ำพริกแกงเผ็ดและพริกขี้หนูบดกับน้ำมันในกระทะด้วยไฟอ่อนจนหอม ใส่ น้ำซूपกระดุกหมูหรือน้ำ ต้มให้เดือด ใส่เนื้อหมูป่า เคี่ยวสักครู่พอน้ำมันสุกนุ่ม ปรงรสด้วยเกลือ น้ำปลา และน้ำตาล ชิมรสให้เค็มกลมกล่อม ใส่ใบกะเพรา และพริกขี้หนู ปิดไฟ
3. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยยอดกะเพรา เสริฟพร้อมๆ

(4 คนรับประทาน)



แกงป่าดำรับนี้ มีลักษณะ
ขลุ่ยขลุ่ยจนค่อนข้างแห้ง
เผ็ดหอมจากน้ำพริกแกง
เผ็ดและสมุนไพรสด เช่น
พริกไทยอ่อน ใบกะเพรา
รสหวานได้จากผัก
นานาชนิด โดยเฉพาะ
ข้าวโพดอ่อนและเห็ดฟาง



แกงป่าลูกชิ้นปลา

น้ำพริกแกงเผ็ด (สูตรหน้า 15)	½ ถ้วย
พริกชี้ฟ้าสีแดงบดหยาบ	1½ ช้อนโต๊ะ
น้ำ 4 ถ้วย ลูกชิ้นปลาผัดครึ่ง (หรือเนื้อปลาช่อนหั่นชิ้น 150 กรัม)	10 ลูก
มะเขือเปราะผ่าสี่	4 ลูก
ข้าวโพดอ่อนหั่นท่อนขนาด 1½ นิ้ว	4 ฝัก
ถั่วงอกยาวหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว	3 ฝัก
ยอดมะพร้าวหั่นชิ้นยาว 100 กรัม น้ำปลา	2½ ช้อนโต๊ะ
เกลือสมุทร น้ำตาลทราย อย่างละ	1 ช้อนชา
กระชายซอย ½ ถ้วย พริกไทยอ่อนเด็ดช่อสั้น	2 ช่อ
กะเพราเด็ดใบ	½ ถ้วย
พริกชี้ฟ้าสีเขียวและแดงหั่นแฉลบ	2 เม็ด

1. ผัดน้ำพริกแกงเผ็ดกับพริกชี้ฟ้าบดโดยไม่ต้องใส่น้ำมันในกระทะด้วยไฟอ่อนจนหอม เติมน้ำ คนให้เข้ากัน เสร็จเป็นไฟกลาง ต้มจนเดือด ใส่ลูกชิ้นปลาหรือเนื้อปลาช่อน ปิดฝา พอสุก ใส่มะเขือเปราะ ข้าวโพดอ่อน ถั่วงอกยาว ยอดมะพร้าว พอผักสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ และน้ำตาล ชิมรสให้พอดี ใส่กระชาย พริกไทยอ่อน ใบกะเพรา และพริกชี้ฟ้า คนพอทั่ว ปิดไฟ
2. ตักใส่ถ้วย เสริฟพร้อมๆ
(4 คนรับประทาน)



ลูกชิ้นปลา มีทั้งกลมและรี ลูกชิ้นปลามีทั้งที่ทำจากเนื้อปลาทะเลและปลาน้ำจืด เลือกลูกชิ้นปลาอย่างดี ไม่ใส่สี ไม่มีการกลั่นขาว ก่อนใช้ล้างให้สะอาด แล้วลวกน้ำร้อนก่อน 1 ครั้ง เพื่อกำจัดกลิ่นขาว



แกงเขียวหวานไก่

น้ำพริกแกงเขียวหวาน (สูตรหน้า 15)	¼ ถ้วย
น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ ไก่สับชิ้นพอคำ	450 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
มันเทศหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1.5 ซม.	150 กรัม
น้ำปลา 2-3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	3 ใบ
พริกหยวกหั่นแฉลบ	2 เม็ด
พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นเฉียง	1 เม็ด
หัวกะทิ 1 ถ้วย โหระพาเด็ดใบ	½ ถ้วย
ยอดโหระพาสำหรับตกแต่ง	

1. ผัดน้ำพริกแกงเขียวหวานกับน้ำมันในกระทะด้วยไฟอ่อน พอหอม ใส่ไก่ ผัดพอสุก ใส่หางกะทิ ต้มจนไก่สุก ใส่มันเทศ ต้มพอมันเทศใกล้สุก ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ฉีกใบมะกรูดใส่ ใส่พริกหยวกและพริกชี้ฟ้า ชิมรสให้เข้มข้น ใส่หัวกะทิ พอเดือดอีกครั้งใส่ใบโหระพา ปิดไฟ
2. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยยอดโหระพา เสิร์ฟ
(4 คนรับประทาน)



มันเทศเมื่อปอกเปลือกแล้ว ให้แช่น้ำหรือน้ำที่ผสมเกลือเจือจาง เพื่อไม่ให้มันเทศดำ จะหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมหรือฉายเป็นชิ้นขนาดพอคำก็ได้