

 สังกัด

Step-by-Step Home Cooking Recipes ไทยจานโปรด

อาหารไทยยอดนิยมสำหรับทำกินเองที่บ้าน



ไทยจานโปรด





Step-by-Step Home Cooking Recipes

ไทยจานโปรด

อาหารไทยยอดนิยมสำหรับทำกินเองที่บ้าน

EDITOR

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์

RECIPE EDITOR

ประวีณา แซ่คู

STYLIST

แหวววรรณ หงษ์วิวัฒน์



แสงแดด

ไทยจานโปรด

ISBN 978-616-284-316-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2555

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 550 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการ หวีทอง หงษ์วิวัฒน์

บรรณาธิการสูตรอาหาร ประวีณา แซ่คู

กองบรรณาธิการ กานต์ เหมวิหิต, ภัทรพร กระยอม, กษนุช การุณรัตนกุล

สไตลิสต์ แววรรณ หงษ์วิวัฒน์

ผู้ช่วยสไตลิสต์ จิตรา นวสวัสดิ์

ถ่ายภาพ กรกิจ ชัยศิริโสภณ

จัดอาหาร ปุष्พา กิตติกุล

บรรณาธิการต้นฉบับ สิริรักษ์ บางสุด

พิสูจน์อักษร วลัยยา ทับทิมศรี, ธนวรรณ นาคินทร์

บรรณาธิการศิลป์ ตูลย์ หงษ์วิวัฒน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์และศิลปกรรม จิตรา นวสวัสดิ์

แต่งภาพ วรรณารถ พันธุ์เสือ

ถ่ายภาพ step-by-step อาทิตย์ ศิริปรารภ

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เผื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาละสุข

ฝ่ายผลิต นภาพการ ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุนนท์

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

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

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

สารบัญ

- 6 บทนำ
- 11 ห้องครัว Essentials
- 17 ดูกี่ing Techniques
- 27 สูตรเครื่องปรุง Basics
- 39 ยำ ยำ
- 63 ต้มยำทำแกง (จัด)
- 83 แกงเผ็ดเด็ดดวง
- 111 หมู ไก่ เนื้อ
- 147 กุ้ง หอย ปู ปลา
- 173 จานผัก
- 201 กินไข่
- 219 คำหวานสุดท้าย
- 234 ดชนีค้นสูตรอาหาร



บทนำ

ยิ่งอาหารไทยเป็นที่นิยมไปกว้างขวางทั่วโลกมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งมีความจำเป็นที่คนไทยต้องรู้จักอาหารของตัวเองให้ลึกซึ้งมากขึ้นเพียงนั้น คนไทยควรเป็นผู้กำหนดมาตรฐานรสชาติและศิลปศาสตร์การปรุงอาหารไทย มิฉะนั้นรสชาติอาหารไทยจะเพี้ยนไปเรื่อยๆ ก็ใครเล่าที่จะรู้จักอาหารไทยได้ดีเท่ากับคนไทยเอง ที่ร่างกายและสติปัญญาเติบโตใหญ่ขึ้นมากด้วยอาหารไทย

ทว่า ในภาวะปัจจุบันที่สังคมและวัฒนธรรมไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ประกอบกับอิทธิพลวัฒนธรรมอาหารตะวันตกและอาหารต่างชาติไหลบ่าเข้ามาอย่างมาก ตามเงื่อนไขแห่งโลกาภิวัตน์และกระแสแห่งยุคข้อมูลข่าวสาร กำลังเป็นข้อวิตกว่าคนไทยรุ่นใหม่อาจห่างเหินจากอาหารไทยมากขึ้นเรื่อยๆ ครอบครัวยุคใหม่ทำอาหารกินเองที่บ้านหรือกินอาหารพร้อมหน้าพร้อมตากันน้อยลง อาหารนอกบ้านที่ซื้อกินส่วนใหญ่ก็ขาดความหลากหลาย มักเป็นชนิดซ้ำๆ นี้อย่างไม่นับอาหารอีกจำนวนมากที่เป็นฟาสต์ฟู้ดและอาหารเทศซึ่งไม่ช่วยให้คนไทยรู้จักอาหารไทยมากขึ้นแต่อย่างใด

ทุกวันนี้ สังคมไทยจึงต้องเร่งส่งเสริมให้คนไทยโดยเฉพาะเด็ก วัยรุ่น และคนหนุ่มสาว กินอาหารไทย รู้จักรสชาติแท้จริงของอาหารไทย ไม่ใช่เพียงกินให้เป็นเท่านั้น ยังมีความจำเป็นต้องส่งเสริมให้คนไทยชมชอบการทำอาหารไทย อยากทำอาหารไทย แทนที่จะเห็นว่าการทำอาหารฝรั่งอาหารต่างชาติเป็นของโก้เก๋ทันสมัย แต่การปรุงอาหารไทยเป็นเรื่องล้าสมัย หรือสนใจกินและทำเค้ก เพสตรี้ และของหวานฝรั่ง แต่ไม่นำพาขนมไทยเอาเลยแม้เพียงแต่กินหรือขายตามอง

หนังสือตำราอาหารไทยเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการส่งเสริมการทำอาหารไทย อย่างไรก็ตาม ตำราอาหารไทยที่วางจำหน่ายทั่วไปมักเขียนสูตรอย่างสั้นๆรวบรัด ไม่อธิบายวิธีทำโดยละเอียด ซึ่งเหมาะสำหรับ



ผู้คุ้นเคยและมีประสบการณ์การทำอาหารไทยอยู่แล้ว หากจะให้เกิดประโยชน์ชักนำให้คนไทยทุกเพศทุกวัย มาเรียนรู้การปรุงอาหารไทยกินกันเองมากขึ้นจำเป็นต้องพัฒนาคำอาหารที่เขียนสูตรและวิธีปรุงอย่างละเอียดลออ เข้าใจง่าย และแสดงภาพประกอบขั้นตอนการปรุงให้สมบูรณ์แบบมากที่สุด

และนี่คือเหตุผลใจหลักที่สำนักพิมพ์แสงแดด จัดทำหนังสือ “ไทยจานโปรด” เล่มนี้ขึ้น

ในด้านการจัดทำภาพ step-by-step แสดงขั้นตอนการทำอาหาร ได้จัดทำสำหรับทุกสูตรอาหาร ทั้งนี้ โดยผ่านการวิเคราะห์วิธีการทำอย่างละเอียด และเลือกแสดงเฉพาะขั้นตอนที่ซับซ้อน ต้องอาศัยภาพประกอบ จริงๆ นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ยังเห็นความจำเป็นในการแสดงภาพการเตรียมเครื่องประกอบอาหาร สำหรับบางสูตรอีกด้วย นอกจากภาพ step-by-step ของสูตรอาหารแล้ว เรายังจัดให้มีภาพ step-by-step ของสูตรพื้นฐาน อาทิ สูตรน้ำพริกแกงต่างๆ การทำน้ำซุปร และภาพแสดงการเตรียมเครื่องประกอบอาหาร ที่สำคัญบางตัว เช่น แลปล่า คั้นกะทิ เจียวหอมและกระเทียม และอื่นๆ

ในด้านการคัดเลือกสูตรอาหาร ได้พยายามคัดสรรอาหารไทยที่นิยมกินกันในหมู่คนหนุ่มสาวเป็นหลัก ข้อมูลจำเพาะอีกส่วนหนึ่งได้จากการสอบถามนักเรียนไทยในต่างประเทศเกี่ยวกับอาหารไทยที่ทำกินกันบ่อยๆ รวมทั้งหมดคัดได้ 74 สูตร จำแนกเป็นอาหารไทยประเภทหลัก คือ หนึ่ง. ยำ/ตำ/ลาบ สอง. ต้ม/แกง และ สาม. แกงเผ็ด นอกนั้นแยกตามอย่างทางสากล เป็น จานเนื้อสัตว์ จานปลาและอาหารทะเล จานผัก ไข่ และ ขนมหวาน

ตำรับไทยจานโปรด 74 ตำรับนี้ แม้จะไม่ครบถ้วนทั้งหมด แต่ถือว่าครอบคลุมอาหารไทยยอดนิยม ในปัจจุบันได้ ทุกตำรับได้รับการพิสูจน์จากห้องปฏิบัติการอาหารแล้วว่า ทำได้จริงและรสชาติดีใช้ได้









ห้องครัว Essentials

การปรุงอาหารจำเป็นต้องมีเครื่องครัวหรือเครื่องใช้ในการหุงหาอาหาร เช่น เตาไฟ หม้อ กระทะ มีด ฯลฯ และเครื่องประกอบอาหารที่จำเป็น เช่น น้ำปลา น้ำตาล กระเทียม ฯลฯ ดิดครัวไว้เป็นประจำ อันเป็นสาระสำคัญของบท “ห้องครัว Essentials” แต่ทั้งนี้ไม่นับรวมบรรดาเครื่องประกอบของห้องครัว (kitchen equipment) เช่น โตะหรือเคาน์เตอร์สำหรับเตรียมอาหาร ซิงค์ล้างจาน ตู้เย็น พัดลมดูดอากาศ ฯลฯ ซึ่งมักเป็นเครื่องประกอบชิ้นใหญ่ แต่สมัยใหม่บางที่ก็รวมเตาไฟประเภทต่างๆไว้ด้วย

เพื่อให้ง่ายต่อการเริ่มต้นทำอาหารไทย จึงขอกล่าวถึงเฉพาะเครื่องครัวที่ใช้ในการปรุงอาหาร 74 สูตร ในหนังสือเล่มนี้ โดยแบ่งเป็น เครื่องครัวที่ใช้เป็นประจำหรือบ่อยๆ ซึ่งควรจัดหาไว้ในครัว กับ เครื่องครัวที่ใช้ไม่บ่อย ไม่จำเป็นต้องมีในทันที แต่หากมีความต้องการก็อาจจัดหามาใช้ได้ สำหรับเครื่องปรุงอาหาร (flavoring ingredients) ก็เช่นกัน แบ่งเป็นประเภทที่ต้องมีติดครัวไว้เป็นประจำเพราะต้องใช้แทบทุกครั้งที่การทำอาหาร เช่น น้ำปลา น้ำตาล ซีอิ๊ว น้ำมันพืช ฯลฯ กับประเภทที่นานๆจะใช้ที เช่น ขมิ้น น้ำมันมะกอก ยี่ห่วย ฯลฯ การแบ่งเช่นนี้ยังมีประโยชน์ต่อการพิจารณาปริมาณในการจัดซื้อ เช่น เครื่องปรุงที่ใช้เป็นประจำ อาจซื้อปริมาณมากสักหน่อย แต่ที่ใช้ไม่บ่อยก็ควรซื้อหามาแต่พอใช้ เป็นต้น

เครื่องครัวที่ใช้เป็นประจำ

กระทะเทพลอนทรงสูง

เหมาะกับการปรุงอาหารหลายแบบ เช่น ผัด (ไฟกลาง) ต้ม ทอด แกง

หม้อ

ครัวบ้านนิยมทำกินเองส่วนใหญ่ใช้หม้อขนาดกลางที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 18-22 ซม. อาจใช้แบบมีด้ามจับหรือแบบ 2 หู

ลังถึง

ใช้ทำอาหารประเภทหนึ่ง เลือกซื้อขนาดกลาง เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 32 ซม.

ครกหิน

ใช้สำหรับบดเครื่องเทศ หรือโขลกน้ำพริกแกง มีหลายขนาด ควรเลือกซื้อครกขนาดกลาง เส้นผ่าศูนย์กลาง 7 นิ้ว

เครื่องปั่นอาหาร

มีแบบโถปั่นของเหลว และโถปั่นของแข็ง เลือกซื้อเครื่องปั่นที่มีกำลังวัตต์สูงจะปั่นได้ละเอียด

อ่างผสม

ทำจากแก้ว สเตนเลส เซรามิก และพลาสติก มีหลากหลายขนาด เลือกซื้อทั้งขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่

ที่ปอกเปลือก

มีดปอก

มีไว้สำหรับปอกเปลือกวัตถุดิบที่มีขนาดเล็ก หรือใช้ปอกผลไม้ มีทั้งด้ามพลาสติก ด้ามไม้ และด้ามสเตนเลส ขนาดของมีด 3-5 นิ้ว

มีดหัน

ในครัวใช้มีดหันเป็นหลัก ขนาดของมีดอยู่ที่ 8-10 นิ้ว เลือกซื้อตามความถนัดของผู้ใช้

กระบวย**ที่คีบ****มีดสับ**

ใช้สับกระดูกหรือสับเนื้อสัตว์ให้ละเอียดหรือหยาบตามต้องการ ขนาด 6.5-8 นิ้ว มีทั้งด้ามไม้ ด้ามพลาสติก และด้ามสแตนเลส

ที่ขูดเส้น**ตาชั่ง**

ควรใช้ตาชั่งที่มีความละเอียดอยู่ที่ 500 กรัม ถึง 1 กิโลกรัม

เขียง

ใช้เขียงที่หนาปานกลาง เวลาใช้ควรแยกเนื้อสัตว์ และอาหารสุก

ถ้วยตวงของเหลว

ทำจากพลาสติก หรือแก้วทนความร้อน ถ้วยตวงแก้วมีความคงทนกว่า ด้านข้างถ้วยตวงมีขีดบอกปริมาณ คือเป็นออนซ์ ได้แก่ 2, 4, 6, 8 ออนซ์ และบอกเป็นถ้วยตวง ได้แก่ $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{2}{3}$, $\frac{3}{4}$ ถ้วย

ตะหลิวไม้

ใช้คู่กับกระทะเทฟลอน สำหรับคนหรือผัดอาหาร

ถ้วยตวงของแห้ง

ทำจากอะลูมิเนียม สแตนเลส และพลาสติก ใช้ตวงของแห้งประเภทแป้ง น้ำตาล ถ้วยตวง 1 ชุด มี 4 ขนาด คือ $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$ ถ้วย และ 1 ถ้วย เลือกซื้อที่ทำจากสแตนเลส

กระชอนกรอง

ครัวทำกินที่บ้าน เลือกซื้อขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 10 ซม. และขนาดกลาง เส้นผ่าศูนย์กลาง 26 ซม.

ช้อนตวง

ทำจากอะลูมิเนียม สแตนเลส และพลาสติก มี 4 ขนาด คือ $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 1 ช้อนชา และ 1 ช้อนโต๊ะ

กระชอนตัก**ตะกร้อ****ทัพพี**

เครื่องครัวที่ใช้ไม่บ่อย

กระทะทองเหลือง

นิยมนำไปทำขนมไทย โดยเฉพาะทำขนม น้ำกะทิ เพราะอุณหภูมิจะร้อนสม่ำเสมอ ขนาดกลาง เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 8 นิ้ว

กระทะย่าง

ทำจากเหล็ก ก้นเรียบ ตั้งบนเตาได้ ใช้อย่าง เนื้อ หรืออาหารเสียบไม้ ทำให้มีลวดลายสวยงาม

หม้อตุ๋น

เป็นหม้อสเตนเลสสองชั้น ชั้นล่างใช้สำหรับ ใส่น้ำ ส่วนชั้นบนสำหรับใส่อาหาร มีด้ามจับ ใช้สำหรับ ต้มอาหารโดยใช้ความร้อนจากไอน้ำ

พิมพ์นึ่งขนม

แบบทรงสี่เหลี่ยม ทำจากอะลูมิเนียม ส่วนมาก ใช้ทำขนมไทย เช่น ข้าวเหนียวสังขยา ขนมหม้อแกง

พายยาง

วัตถุดิบที่ใช้บ่อย

ของสด

กระเทียม หอมแดง หอมใหญ่ พริกชี้หนู สีเขียวและแดง มะนาว ไข่ไก่

ของแห้ง

พริกชี้ฟ้าแห้ง พริกชี้หนูแห้ง กะปิ มะขามเปียก แป้งสาลีอเนกประสงค์ แป้งมันสำปะหลัง ข้าวสาร

วัตถุดิบปรุงแต่งกลิ่นรส

น้ำปลา น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลปี๊บ เกลือ น้ำมันหอย พริกไทยขาวป่น น้ำมันพืช น้ำส้มสายชู

วัตถุดิบที่ใช้ไม่บ่อย

ของสด

ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี มะเขือเทศ จิง แครอท มันฝรั่ง พริกไทยอ่อน

ของแห้ง

กุ้งแห้ง วุ้นเส้น ถั่วลิสง กะทิสำเร็จรูป พริกไทยดำเม็ด อบเชย ลูกผักชี ยี่ห่วย ใบกระวาน

วัตถุดิบปรุงแต่งกลิ่นรส

ชีอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาลทรายแดง





คู่มือ Techniques

การปรุงอาหารในครัวไทย ใช้วิธีการง่ายๆ คือ ผัด ทอด ต้ม ตุ่น ย่าง และนึ่ง อย่างไรก็ตาม ยังมีรายละเอียดที่ควรรู้ในแต่ละวิธี ซึ่งจะได้นำเสนอเป็นเรื่องแรก นอกจากนั้น เครื่องประกอบอาหาร (ingredients) บางอย่าง ยังต้องมีการจัดเตรียมเป็นการเฉพาะก่อนนำไปใช้ เช่น การแล่นเนื้อปลา การเตรียมปลาหมึก เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องเรียนรู้เทคนิควิธีการด้วยเหมือนกัน สุดท้าย การปรุงอาหารไทยมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวตรง มีการใช้เครื่องปรุงรสหลายๆชนิดที่ต้องการการปรุงล่วงหน้า เช่น กระเทียมเจียว หอมเจียว และอื่นๆ

วิธีปรุงอาหาร

การผัด

เป็นวิธีปรุงอาหารที่ง่าย ไม่ยุ่งยาก ก่อนผัดต้องตั้งกระทะบนไฟจนร้อนได้ที่ก่อนจะใส่วัตถุดิบ (เนื้อสัตว์ หรือผัก) ลงไปในกระทะ การผัดใช้ตะหลิวเพื่อกลับอาหารในกระทะอย่างรวดเร็ว เมื่ออาหารสุก ปรุงรส และเสิร์ฟขณะที่อาหารยังร้อน มีข้อสังเกตว่าการผัดอย่างไทยโดยทั่วไปจะไม่ใช้ไฟแรงมาก และผัดอย่างครีโอลิน จะใช้ไฟแรง ก่อนผัดตั้งกระทะบนไฟแรงจนร้อน ใส่น้ำมันกลอกไปมาจนทั่วกระทะและมีควันขึ้น ใส่เครื่องปรุง ลงผัดอย่างรวดเร็ว

การทอด

การทอดจะทำให้อาหารสุกโดยการใส่เนื้อสัตว์หรือผักลงไปในน้ำมันที่ตั้งจนร้อน ปริมาณน้ำมันที่ใส่ จะท่วมอาหารที่ทอด อุณหภูมิของน้ำมันที่ใช้ในการทอดสำคัญมากในการปรุง ถ้าน้ำมันไม่ร้อน เมื่อใส่อาหาร ลงไปทอดจะทำให้อาหารอมน้ำมัน ขณะเดียวกันถ้าอุณหภูมิน้ำมันสูงเกินไป อาหารที่นำไปทอดก็จะไหม้ อุณหภูมิ น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการทอดอยู่ที่ 180 องศาเซลเซียส (หรือประมาณ 350 องศาฟาเรนไฮต์) เมื่อทอดเสร็จ แล้วควรสะเด็ดน้ำมันออกจากอาหารที่ทอด อาหารที่สะเด็ดน้ำมันจะช่วยคงความกรอบให้ยาวนานขึ้น

การย่าง

การย่างนั้น จะนำอาหารที่ต้องการปรุงให้สุกวางไว้บนไฟหรือความร้อน ซึ่งอาจเป็นเตาถ่าน เตาไฟฟ้า บางครั้งอาจใช้เตาอบ หรือตั้งกระทะไว้บนไฟในการย่างอาหารก็ได้ ในการย่างอาหารไทยนั้น อาหารอาจถูกย่างโดยตรงกับไฟ หรือห่อด้วยใบตองหรืออะลูมิเนียมฟอยล์ ซึ่งอาหารที่ห่อและนำไปย่างจะมีกลิ่นหอม การย่างที่ถูกต้องนั้น จะต้องมีการกระจายความร้อนให้ทั่วอาหารเพื่อไม่ให้อาหารไหม้ ดังนั้นการพลิกกลับอาหารจึงมีความจำเป็น เคล็ดลับการย่างเนื้อสัตว์ให้อร่อยต้องย่างให้ผิวภายนอกสุก และพยายามให้เนื้อภายในเกือบสุก ด้วยวิธีนี้จะได้อาหารที่นุ่ม ไม่หยาบกระด้าง

การตุ๋น

การตุ๋นจะช่วยคงสารอาหารไว้ได้เกือบครบถ้วน โดยสารอาหารที่สำคัญจากเนื้อสัตว์ ผักและสมุนไพรต่างๆ จะยังคงอยู่ในน้ำที่ตุ๋นอาหาร เนื้อสัตว์ที่หยาบกระด้างเมื่อผ่านการตุ๋นแล้วจะทำให้เนื้อนุ่มน่ารับประทาน ในการตุ๋นอาหารโดยทั่วไป เนื้อสัตว์มักจะถูกหั่นเป็นชิ้นๆ ขนาดใกล้เคียงกัน และเติมน้ำลงไปพอท่วมเนื้อ ใส่ในหม้อต้มปิดฝาให้สนิท ตั้งไฟอ่อนๆ เพื่อค่อยๆ ตุ๋นภายในให้สุกอย่างช้าๆ น้ำที่ได้จากการตุ๋นใช้เสิร์ฟกับอาหารในลักษณะน้ำราดได้อีกด้วย

การนึ่ง

การปรุงอาหารด้วยวิธีนี้นั้น อาหารจะถูกปรุงให้สุกโดยใช้ไอน้ำ โดยอาหารจะไม่สัมผัสโดยตรงกับน้ำที่ต้ม ทำให้คุณค่าของสารอาหารยังคงอยู่ การนึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการปรุงอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เคล็ดลับสำคัญสำหรับการนึ่งอาหารให้รสชาติดี คือวัตถุดิบที่ใช้ต้องสด การนึ่งอาหารโดยทั่วไปจะต้องมีจานทนความร้อน และมีลังถึง โดยใส่น้ำต้มที่ชั้นล่างสุดปริมาณ $\frac{3}{4}$ ของหม้อ นำอาหารที่ต้องการนึ่งวางบนจานทนความร้อนและใส่เข้าไปในลังถึง และปิดฝาให้สนิท

การรวน

การผัดอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อย เช่น การรวนหมูสับ กุ้งสับ หรืออาหารทะเล โดยตั้งกระทะหรือหม้อบนไฟกลางค่อนข้างอ่อน รอให้ร้อน ใส่น้ำมัน ใส่เนื้อสัตว์ คนไปมาจนสุก โดยทั่วไปอาหารประเภทลาบ และยำ จะใช้วิธีการปรุงแบบนี้

เทคนิคการเตรียม ingredients

การเตรียมปลา

เมื่อได้ปลามาให้ขอดเกล็ดปลาด้วยข้อน หรือด้ามข้อน หรือมีด โดยไม่ต้องล้างน้ำก่อนเพราะจะลื่น เมื่อขอดเกล็ดปลาเรียบร้อยแล้วให้ควักเหงือกออก ล้างน้ำไหลผ่านจนสะอาด ผ่าท้องเอาไส้ออก ล้างน้ำไหลผ่านจนท้องปลาสะอาด



ขอดเกล็ดปลาออก



ผ่าท้องควักเอาไส้ออก



ล้างน้ำแบบไหลผ่านให้สะอาด ซับให้แห้ง

การเตรียมปลาหมึก

ล้างปลาหมึกทั้งตัว ดึงหัวพร้อมกระดองสีขาวที่อยู่ในลำตัว ล้างน้ำแบบไหลผ่าน ตัดเอาถุงสีดำและลูกตาออก ลอกเยื่อบางๆที่ลำตัวออก นำไปบั้งหรือหั่นแฉ้น ถ้าต้องการให้เนื้อปลาหมึกกรอบเคี้ยว นำปลาหมึกที่หั่นแล้วคลุกกับแป้งมันสักรู ล้างน้ำออกจนแป้งหมด จะได้ปลาหมึกที่กรอบเคี้ยว



เอาลูกตาบริเวณหนวดออก



ลอกเยื่อบางๆออก



นำไปบั้ง หั่นชิ้นหรือหั่นแฉ้น

การเตรียมกุ้ง

ก่อนปอกกุ้งต้องล้างให้สะอาด หักหัวออก ปอกเปลือกกุ้งโดยเหลือหางไว้ หลังจากปอกเปลือกแล้วใช้มีดกรีดตามแนวหลังตัวเอาเส้นดำออก ทำจนหมด นำกุ้งที่ได้ดลูกกับแป้งมันให้ทั่ว แล้วล้างออกจนหมดแป้ง ชับน้ำให้แห้ง เนื้อกุ้งจะกรอบแดง



ปอกเปลือกกุ้ง



ผ่าหลังดึงเส้นดำออก



นำกุ้งคลุกกับแป้งมัน ล้างน้ำจนหมดแป้ง



ชับน้ำออกจากกุ้งให้แห้ง

การผ่านพิวมะกรูด

การผ่านพิวมะกรูดเพื่อนำไปโขลกเป็นน้ำพริกแกง จะต้องใช้มีดที่คม ค่อยๆปอกพิวมะกรูดออกบางๆ โดยไม่ให้ติดเยื่อสีขาว เพราะหากติดเยื่อสีขาวจะทำให้น้ำพริกแกงมีรสขม



ค่อยๆปอกพิวมะกรูดออกบางๆ



พิวมะกรูดที่ปอก

การซอยกระชาย/ขิง

เลือกกระชายหรือขิงที่มีแง่งใหญ่ อวบ ไม่มีรอยกัดแทะของสัตว์ หรือขึ้นรา นำมาล้างน้ำให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ ปอกเปลือก ฝานเป็นแผ่นบางตามยาว แล้วนำมาซอยเป็นเส้น



การเตรียมเครื่องปรุงรส

กระเทียมเจียว

เลือกกระเทียมไทยเปลือกบาง คัดเอากลีบที่ขึ้นราและเสียออก ล้างน้ำให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ นำมาโขลกพอหยาบ ใส่กระเทียมโขลกพร้อมน้ำมันลงในกระทะ ตั้งบนไฟอ่อน หมั่นคน เจียวจนกระเทียมเป็นสีเหลืองอ่อน เหน้ำมันออก เพราะกระเทียมเจียวจะมีสีเหลืองทองพอดี พักไว้ให้เย็น เก็บในภาชนะที่แห้ง สะอาด มีฝาปิด



หอมแดงเจียว

การเจียวหอมแดงเริ่มจากซอยหอมแดงให้บางเท่าๆกันตามยาว ใส่ในกระทะพร้อมน้ำมัน ตั้งบนไฟอ่อน หมั่นคน เจียวจนหอมแดงมีสีออกเหลือง เหน้ำมันออกทันที เพราะหอมเจียวจะค่อยๆเหลืองขึ้นจนได้ สีเหลืองทอง พักบนกระชอน รอให้เย็น เก็บในภาชนะที่มีฝาปิด แช่ในตู้เย็นช่องธรรมดา



เจียวหอมแดงด้วยไฟอ่อน



เมื่อหอมเจียวเป็นสีเหลืองอ่อนเหน้ำมันออก



พักไว้ให้เย็น ใส่ในภาชนะแห้ง และมีฝาปิด

หัวกะทิ

เลือกไข่มะพร้าวหัวขูดเอาแต่เนื้อ สังเกตเนื้อมะพร้าวจะมีน้ำเป็นมัน การดันหัวกะทิ ใช้มะพร้าวขูด ½ กิโลกรัม ต่อน้ำอุ่น ¼ ถ้วย ใช้มือบีบแล้วกรองจนได้หัวกะทิขึ้นๆ

หมายเหตุ : ใช้กะทิสำเร็จรูปแทนกะทิสดได้ ถ้าต้องการหัวกะทิให้เขย่ากล่องเปิดใช้ได้ทันที ส่วนหางกะทินำกะทิสำเร็จรูปผสมน้ำ อัตราส่วน คือ กะทิ 1 ส่วน ต่อน้ำ 1 ส่วน



บีบมะพร้าวกับน้ำอุ่นจนได้น้ำกะทิขึ้นๆ



บีบแล้วกรองบนกระชอนแยกเนื้อออก



นำหัวกะทิไปปรุงอาหารต่อ

พริกขี้หนูแห้งคั่ว

คั่วพริกในกระทะด้วยไฟอ่อน ขณะคั่วใส่เกลือป่นเล็กน้อย จะช่วยให้ไม่มีกลิ่นฉุน



ถั่วลิสงคั่ว

ก่อนนำมาคั่ว เลือกเมล็ดถั่วที่เสียและมีเชื้อราออกก่อน นำไปล้างและสะเด็ดน้ำ คั่วในกระทะด้วยไฟอ่อน ใส่เกลือเล็กน้อย ขณะคั่วใช้ตะหลิวคนตลอด จนเยื่อหุ้มถั่วเริ่มมีสีน้ำตาลไหม้เล็กน้อยและถั่วสุก ตักใส่ถาด รอให้เย็น เอาผิวหุ้มถั่วออก เก็บถั่วในถุงพลาสติก หรือภาชนะที่แห้งสะอาด ปิดฝาให้สนิท



พริกขี้หนูแห้งทอด

เลือกพริกขี้หนูแห้งเม็ดโต ไม่ขึ้นรา แห้งสนิท ไม่มีกลิ่นอับ นำมาล้างน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำให้แห้ง ตั้งกระทะบนไฟกลางให้ร้อน ใส่น้ำมัน เมื่อน้ำมันเริ่มมีควันเล็กน้อย ลดเป็นไฟอ่อน ใส่พริกลงทอด หมั่นคน สังเกตเม็ดพริกพองตัว สีแดงเข้มขึ้นแต่ไม่ถึงกับไหม้ ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน รอให้เย็น เก็บในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท แช่ในตู้เย็นช่องธรรมดา เมื่อนำมาใช้ให้อุ่นโดยการคั่วในกระทะด้วยไฟอ่อน พอให้เม็ดพริกเป็นเงา



ทอดจนพริกพองตัว



ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน

ถั่วลิสงทอด

เลือกถั่วที่เสียและขึ้นราออก นำมาล้างน้ำให้สะอาด พักบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ ตั้งกระทะบนไฟกลางค่อนข้างอ่อน ใส่น้ำมัน รอให้น้ำมันร้อนเล็กน้อย ใส่ถั่วลงทอด หมั่นคน สังเกตเมื่อหุ้มถั่วเริ่มพองตัวและสีเข้มกรอบขึ้น ตักขึ้นพักบนกระชอนให้สะเด็ดน้ำมัน รอให้เย็นตัว ใส่ภาชนะมีฝาปิด



ทอดด้วยไฟกลางค่อนข้างอ่อน



ตักขึ้นพักบนกระชอนให้สะเด็ดน้ำมัน

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด

เลือกเม็ดใหญ่ไม่แตกหัก คัดเอาเม็ดเสียหรือขึ้นราออก นำไปล้างน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำให้แห้ง ตั้งหม้อน้ำบนไฟกลางให้เดือด ใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงต้มให้สุก ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นตั้งกระทะบนไฟกลางให้ร้อน ใส่น้ำมัน เมื่อสังเกตเห็นผิวของน้ำมันเริ่มนึ่ง ใส่มะม่วงหิมพานต์ลงทอด หมั่นใช้กระชอนคนไปมาให้เม็ดมะม่วงหิมพานต์สุกเหลืองทั่ว จึงตักขึ้นพักบนกระชอนให้สะเด็ดน้ำมัน



ต้มเม็ดมะม่วงหิมพานต์ให้สุก



ใส่มะม่วงหิมพานต์ลงทอดให้เหลือง



ตักเม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอดให้สะเด็ดน้ำมัน

กุ้งแห้งทอด

เลือกกุ้งแห้งตัวโต เนื้อเยาะ นำมาล้างและบีบน้ำออกให้แห้ง ตั้งกระทะบนไฟกลางให้ร้อน ใส่น้ำมัน รอให้น้ำมันร้อน เมื่อใส่กุ้งแห้งลงทอดน้ำมันจะฟูขึ้น ทอดให้กุ้งใส และกรอบ ตักขึ้นพักบนกระชอนให้สะเด็ด น้ำมัน เก็บในภาชนะที่แห้งสะอาด มีฝาปิด



ทอดด้วยไฟกลาง



ตักขึ้นพักบนกระชอนให้สะเด็ดน้ำมัน

