



นิกิติงตำราอาหาร คิดถึงสำนักพิมพ์แสงแดด

อาหารตามสั่ง

จานเด็ด จากร้านอร่อยทั่วไทย



แสงแดด

พิมพ์ครั้งที่ 3

อาหารตามสั่ง

จานเด็ด

จากร้านอร่อยทั่วไทย



ฝีมือเลิศจากครัวในบ้าน สุริยาอาหารอาชีพดีเด่น
คือที่มาของตำราอาหารตามสั่งจานเด็ด จากร้านอร่อยทั่วไทย

ISBN 978-616-7016-00-9
9 786167 016009

295.-

บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)
แขวงพลับพลา 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



อาหารตามสั่ง
จานเด็ด
จากร้านอร่อยทั่วไทย







อาหารตามสั่ง
จานเด็ด
จากร้านอร่อยทั่วไทย



สำนักพิมพ์แสงแดด





อาหารตามสั่ง จานเด็ด จากร้านอร่อยทั่วไทย

ISBN 978-616-7016-00-9

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2552

จำนวนพิมพ์ 5,000 เล่ม

ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการและผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรนนท์ ทับเนียม
ผู้จัดการทั่วไปและบรรณาธิการสำนักพิมพ์ น่าน หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี่ พงษ์พันธ์

บรรณาธิการอาหาร อบเชย อิมสบาย บรรณาธิการ ศิริลักษณ์ รอดยั้งด์
กองบรรณาธิการ ยาวภา ขวัญสุขฎี, บุปผา กิตติกุล, จิราพร แก้วดวงเล็ก, กชนูช การุณรัตน์กุล

บรรณาธิการศิลป์ สามารถ สุดโต ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ พิณศักดิ์ แก้วใหญ่

ศิลปกรรม รัชพล จันทร์โสภาค แต่งภาพ สุจินต์ บัวเพ็ญ ภาพประกอบ แสงแดดสตูดิโอ

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เมื่อนพินิจ

พิสูจน์อักษร วลัยยา ทับทิมศรี, นันทิดา สุวรรณาทิพย์

ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี, ฉัตรชัย ทางมันต์ ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, วรณีย์ ทองสม, มลิวรรณ เจนจบ

หัวหน้าสายส่ง ขาวชัย พยอม ฝ่ายผลิต นภาพร 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 ลาตพร้าว 94 (ทาวน์อิน ทาวน์) แขวง/เขตวังทองหลาง กทม. 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 : sdbooks@sangdad.com



จากสำนักพิมพ์

เมืองไทยได้ขึ้นชื่อว่าเป็นยอดนักกินอาหารนอกบ้าน เพราะร้านขายอาหารมีทุกหัวระแหง ไม่ว่าจะเป็นในเมือง หัวเมือง เมืองกรุง ตามตรอกซอกซอย ล้วนมีผู้ประกอบการขายกันทั้งสิ้น โดยเฉพาะอาหารตามสั่ง

อาหารตามสั่งมีเสน่ห์เฉพาะตัวตรงที่ปรุงสด ปรุงใหม่ ปรุงเดี๋ยวนั้น เสริฟกันร้อนๆ มีจานอาหารให้เลือกสั่งได้หลายแบบ ทั้งที่เป็นอาหารจานเดียว กับข้าว และแม้แต่กับแก้ม ร้านอาหารตามสั่งจึงมีหลายรูปแบบ บริการผู้กินในทุกระดับกลุ่มชน

แน่นอน ไม่ใช่ทุกร้านอาหารตามสั่งทุกร้านจะเป็นเจ้าอร่อยเสมอไป และไม่ใช่ว่าเจ้าที่อร่อยแล้วจะต้องอร่อยไปทุกจาน ดังนั้นในแต่ละร้านอร่อย ก็ยังต้องมีจานอร่อยเฉพาะตัวเพื่อสร้างเป็นเอกลักษณ์ของร้านและดึงดูดลูกค้า จานเหล่านั้นเรียกว่าจานเด็ดของร้าน

กว่าจะได้สูตรอาหารตามสั่งที่คัดสรรมาเฉพาะจานเด็ดๆนั้น ทีมงานต้องใช้เวลาสรรหาแรมหลายปี

สำนักพิมพ์แสงแดด

กันยายน 2552



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	5	ผัดหมี่โบราณ	50
อาหารตามสั่งจานเด็ด จากร้านอร่อยทั่วไทย	8	หมี่กรอบทรงเครื่อง	52
		ก๋วยเตี๋ยวกะเพราไก่กรอบ	54
		ก๋วยเตี๋ยวต้มยำทะเลน้ำข้น	56
	18	ยากิโซบะ	58
	20		
อาหารจานเดียว	22	ยำ	
ข้าวผัดปูผงกะหรี	24	ยำห้วยปลีไก่ย่าง	62
ข้าวผัดทะเล	26	ยำผักกูด	64
ข้าวผัดแกงเขียวหวานปลาดุกฟู	28	ยำมะระ	66
ข้าวผัดหมูกะปิ	30	ยำหอยแครง	68
ข้าวผัดซีเม่าปลาเค็มกุ้งสด	32	ยำสมุนไพโร	70
ข้าวผัดอุตุมเดชทะเล	34	ยำหมูน้ำพริกเผา	72
ข้าวผัดปลาสาม	36	ยำผักลวกน้ำพริกเผา	74
ข้าวผัดคนเมือง	38	กุ้งเต้น	76
ข้าวผัดเกลือ	40	พล่าสามเกลอ	78
ข้าวหมูกระเทียม	42	ยำปลาช่อนสมุนไพโร	80
ข้าวกะเพราปลากะป๋อง	44	เมี่ยงปลานิล	82
ข้าวคะน้าปลากะป๋อง	46	ส้มตำกะปิไข่เค็ม	84
ข้าวราดผัดน้ำเนื้ปู	48		
ผัดไทยกุ้งแม่น้ำ			
ผัดไทยวุ้นเส้นทะเล			
ผัดไทยเนื้อปูระยอง			





ผัด

ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์
กุ้งผัดเห็ดโคนน้ำมันหอย
เต้าหู้ทอดผัดซอสทรงเครื่อง
หมูผัดกะปิ
ถั่วพูผัดกะปิ
หมูผัดพริกไทยดำ
ผักกูดผัดไฟแดง
ผัดเป็ดยะเขย
ผัดวุ้นเส้นโบราณ
เห็ดหูหนูผัดไข่หมูสับ
ปลาจะละเม็ดผัดเต้าเจี้ยว
หมูลูกเต๋า
ผัดเผ็ดปลาดุกนา
ผัดเผ็ดเป็ด
ผัดเผ็ดปลาหน่อไม้ดอง
เนื้อผัดเผ็ดเห็ดฟาง
ฉู่ฉี่ปลาหมอง

ต้ม แกง

88 ปลาทุตัมมะดัน 124
90 ปลาต้มขิงเต้าเจี้ยว 126
92 ต้มโจ 128
94 ต้มโคล้งปลากรอบหัวปลี 130
96 ต้มส้มปลากะพง 132
98 แกงจืดกะเพราหมูสับ 134
100 แกงเลียงกุ้งใหญ่ 136
102 แกงส้มตำลึงชุบไข่ทอด 138
104 แกงป่ากุ้ง 140

ทอด

110 ทอดมันกุ้ง 144
112 ไข่เจียวปลาสด 146
114 ไข่เจียวพริกแกงโหระพากรอบ 148
116 ไข่เจียวผักหวานกับน้ำพริกกะปิ 150
118 ไข่เจียวต้มยำ 152
120 ปลาหมึกทอดกระเทียมพริกไทย 154
ปลากระบอกทอดกระเทียม 156
ปลาเค็มทอดราดน้ำปลา 158







อาหารตามสั่ง จานเด็ด จากร้านอร่อยทั่วไทย

ร้านอาหารตามสั่งเป็นร้านอาหารยอดนิยมของคนในยุคสมัยนี้ เพราะในปัจจุบัน สภาวะที่เร่งรีบ โอกาสที่จะทำกับข้าวกินเองมีน้อย ทั้งเด็กหอ นักเรียน นักศึกษา พนักงานออฟฟิศ ก็ล้วนแล้วแต่ต้องใช้บริการร้านอาหารตามสั่งกันทั้งนั้น แต่ร้านอาหารร้านไหนจะครองใจคนกินได้มากน้อยขึ้นอยู่กับรสชาติ ความสะอาด และการบริการเป็นสำคัญ เพราะหัวใจหลักของอาหารตามสั่งก็คือ อาหารที่เสิร์ฟร้อน เสิร์ฟไวทันใจผู้บริโภคนั่นเอง

ร้านอาหารตามสั่งที่เห็นโดยทั่วไปส่วนใหญ่จะเป็นร้านเล็กๆ เช่น ร้านในตึกแถว ห้องแถว แผงลอย เฟิง และในศูนย์อาหารต่างๆ ส่วนใหญ่เน้นอาหารจานเดียว และกับข้าวที่ทำงานๆ ร้านแบบนี้ใช้เงินลงทุนน้อย คนปรุงหน้าเตาอาจมีเพียงคนเดียว อาจจะมีลูกมือช่วยเตรียม และจัดเสิร์ฟ

แต่รูปแบบของร้านอาหารตามสั่งไม่ได้จำกัดแค่ร้านเล็กๆ เท่านั้น ร้านอาหารขนาดกลางไปจนถึงขนาดใหญ่ก็เป็นอาหารตามสั่งได้เช่นกัน เพราะสั่งแล้วจึงปรุง แต่รูปแบบการขายค่อนข้างแตกต่างกัน ร้านอาหารใหญ่ๆ มักสั่งเป็นกับข้าว มีเมนูให้เลือกหลากหลาย ทั้งต้ม ผัด แกง ทอด น้ำพริก หลน เป็นต้น ลูกค้าส่วนใหญ่มักมากันเป็นแบบครอบครัว

ร้านอาหารแต่ละร้าน มีจานเด็ดของตนที่โดดเด่น เป็นที่กล่าวขวัญเป็นที่ติดเนื้อต้องใจของผู้กิน ดังนั้นจานเด็ดมีไม่กี่จานในร้านแต่ละร้าน แต่ละจานเด็ดของร้านอาหารเจ้าอร่อยทั่วประเทศไทย คือแหล่งที่มาของหนังสือเล่มนี้

“อาหารตามสั่งจานเด็ด จากร้านอร่อยทั่วไทย” เล่มนี้ เป็นหนังสือที่รวบรวมเอามาเฉพาะจานอาหารเด็ดที่มีความอร่อยและเป็นเอกลักษณ์ฝีมือเด่นของแต่ละร้านอาหาร ตัดมาจากร้านอาหารเจ้าอร่อยทั่วประเทศไทย ใช้เวลาสรรหาเป็นแรมหลายปี





นอกจากตำรับที่ลงตัวแล้ว ยังมีเคล็ดลับและกลเม็ดเด็ดพรายของผู้ปรุงอาหารแต่ละคน ความอร่อยของอาหารยังขึ้นกับการเลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ มีคุณภาพ มีการล้างการเตรียมให้ถูกวิธี และรักษาคุณภาพความสดให้ได้ตลอดวัน เพราะการทำอาหารตามสั่งต้องทำไปขายไป เนื้อสัตว์ควรแช่ในตู้เย็นให้คงความสดอยู่เสมอ ผักมีการล้างการเตรียมไว้เพื่อพร้อมที่จะปรุงได้ทันที เครื่องปรุงรสเลือกใช้ของดี มีคุณภาพ และมีการจัดเก็บที่ถูกต้องลักษณะ

อาหารจานเดียว

อาหารตามสั่งประเภทจานเดียวเป็นเมนูพื้นฐานของร้านอาหารตามสั่งทั่วไป เพราะเน้นความสะดวกว่องไวของการปรุง สอดคล้องกับความต้องการของผู้กินที่เน้นการรับประทานง่าย และรวดเร็ว สามารถเลือกสั่งได้ตามความชอบ แถมราคายังประหยัดอีกด้วย

ข้าวผัด ข้าวราด ก๋วยเตี๋ยว

ข้าวผัด เป็นอาหารตามสั่งยอดนิยม นอกจากข้าวผัดกุ้ง ปู หมู ไก่ ทะเล หรือข้าวผัดปลาเค็มแล้ว การประยุกต์จานข้าวผัดที่ง่าย ให้มีหน้าตาและรสชาติแปลกใหม่ ก็เป็นการสร้างจุดขายให้กับร้านได้ เช่น ข้าวผัดต้มยำ ข้าวผัดเขียวหวาน ข้าวผัดมันกุ้งพริกเผา ข้าวผัดเนื้อปู ผงกะหรี่ ข้าวผัดซีเม่าปลาเค็มกุ้งสด ข้าวผัดหมูกระเทียม เป็นต้น

ข้าวราด เป็นข้าวราดกับข้าว ส่วนใหญ่จะราดกับข้าวประเภทผัด มีทั้งผัดเผ็ดและผัดจืด เช่น ข้าวราดผัดเผ็ด ข้าวผัดผัดพริก ข้าวราดผัดผักคะน้า เป็นต้น

ก๋วยเตี๋ยว ร้านอาหารตามสั่งที่ขายก๋วยเตี๋ยว ส่วนใหญ่จะเลือกเมนูที่ง่ายๆ ใช้เครื่องปรุงที่มีอยู่ ทำเป็นผัดซีอิ๊ว ผัดซีเม่า ผัดไทย ราดหน้า ผัดหมี่ หรือทำเป็นก๋วยเตี๋ยวต้มยำ





กับข้าว

อาหารตามสั่งที่เน้นขายในรูปแบบกับข้าว ส่วนใหญ่เป็นร้านอาหารตามสั่งขนาดกลาง ไปจนถึงร้านใหญ่ๆ เมนูจึงมีให้เลือกหลากหลาย ทั้งยำ พล่า ส้มตำ ต้ม แกง ผัด ทอด ร้านประเภทนี้เหมาะที่จะมารับประทานในมื้อเย็นแบบครอบครัวหรือเลี้ยงสังสรรค์

อาหารเรียกน้ำย่อยและอาหารกินเล่น

ยำ พล่า อาหารเรียกน้ำย่อยรสจัดที่มีทั้งเปรี้ยวเค็มหวานและเผ็ด ยำมีทั้งน้ำยำที่ปรุงแบบมีเปรี้ยวเผ็ดเค็มหวานในตัว เช่น ยำทะเล ยำวุ้นเส้น ยำปลาดุกฟู หรือยำสมุนไพรที่ใส่น้ำพริกเผา กะทิ มะพร้าวคั่ว และถั่วลิสงคั่ว เช่น ยำห้วปลี ยำถั่วพู เป็นต้น ส่วนพล่า จะมีรสจัดกว่ายำ เน้นเนื้อสัตว์มากกว่าผัก ปรุงทั้งสุกทั้งดิบ อาจสุกด้วยน้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชู ทั้งยำพล่าเมื่อปรุงแล้วต้องเสิร์ฟทันที รสชาติจึงเข้มข้นสดใหม่ หากทิ้งไว้นานรสจะจืดลง น้ำในเนื้อและในผักออกมา ทำให้หมดความอร่อย

ส้มตำ ร้านอาหารตามสั่งที่ขายจะนิยมปรุงให้ออกสามรส คือเปรี้ยวหวานเค็ม เช่น ตำไทย ตำไทยปู ตำปูม้า ตำไข่เค็ม ตำทะเล ตำมะม่วงปูม้า ตำถั่วหมูกรอบ เป็นต้น การทำส้มตำให้อร่อย ต้องเลือกมะละกอฟันธุ์แขกดำหรือแขกนวลที่มาจากตำเนินสะดวก เนื้อจะกรอบเป็นพิเศษ ใช้น้ำตาลปีบอย่างดีซึ่งจะให้รสหวานหอมนุ่มนวล ส่วนมะนาวเลือกใช้มะนาวแป้นเปลือกเขียวน้ำจะเยอะและมีกลิ่นหอม

เมี่ยง เป็นการรับประทานผักกับสมุนไพรสดหลายๆชนิด ราดน้ำเมี่ยง บางทีจะมีแผ่นแป้งรวมด้วย ห่อรับประทานเป็นคำๆ เช่น เมี่ยงปลาช่อน เมี่ยงปลาทุย เมี่ยงคะน้า เป็นต้น





ผัดผักบุ้งไฟแดง



ข้าวราดผัดกะเพราหมูสับ



กุ้งผัดพริกไทยดำ



ปลาดุกผัดเผ็ด

ประเภทผัด

ผัดไฟแดง เน้นการผัดใช้แรงอย่างรวดเร็วให้ผักสุกกรอบ และมีสีเขียวน่ารับประทาน เช่น ผัดผักบุ้ง ผัดคะน้า ผัดผักกูด และผัดยอดผักแว่น เวลาผัดควรเตรียมเครื่องปรุงให้พร้อมในจานเดียว ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟแรงให้ร้อนจัด ควรใช้กระทะเหล็ก ซึ่งจะร้อนแรงและเร็ว เมื่อผัดผักจะสุกกรอบ เมื่อกระทะน้ำมันร้อน ใส่ผักและเครื่องปรุงที่เตรียม ผัดเร็วๆ พรมน้ำเล็กน้อยเพื่อให้หน้าเป็นตัวนำความร้อน ผักจะสุกทั่ว และกรอบอร่อย

ผัดกะเพรา เป็นเมนูยอดนิยมของร้านอาหารตามสั่ง ด้วยรสชาติของใบกะเพราที่มีความเผ็ดหอมและร้อนในตัว บวกกับพริกและกระเทียมโขลกหยาบ ช่วยชูรสให้เผ็ดหอมมากยิ่งขึ้น ประกอบกับการปรุงรสที่เน้นน้ำมันหอย ซีอิ๊ว และน้ำตาล เป็นหลัก ทำให้มีรสกลมกล่อม จากผัดกะเพราธรรมดาที่ประยุกต์เป็นข้าวคลุกผัดกะเพราในแบบต่างๆ การทำผัดกะเพราให้อร่อย เลือกใช้กระเทียมไทยกลีบเล็ก เพราะให้รสเผ็ดฉุน พริกชี้หนูเลือกใช้พริกชี้หนูสีแดงเม็ดใหญ่ เพื่อให้มีสีแดงสวย ควรใช้คู่กับพริกชี้หนูสวน เพื่อให้รสเผ็ดหอมมากขึ้น หากเป็นผัดกะเพราทะเลควรปรุงด้วยน้ำพริกเผา จะทำให้มีรสชาติกลมกล่อม สีสวย และยังช่วยดับกลิ่นคาวได้ดี





ผัดพริกไทยดำ รสชาติออกเค็มและเผ็ดร้อน พริกไทยดำควรบดพอแตกเพื่อให้กะทิเนื้ออาหารจะทำให้หน้ารับประทาน นิยมผัดกับเนื้อสัตว์ที่มีกลิ่นฉุนแรง เพื่อให้กลิ่นรสพริกไทยไปดับกลิ่นฉุน เช่น เนื้อผัดพริกไทยดำ นกกระจอกเทศผัดพริกไทยดำ และปูผัดพริกไทยดำ

ผัดเผ็ด มีทั้งแบบผัดเผ็ดที่ใช้น้ำพริกแกงและผัดเผ็ดที่ใช้พริกสด ผัดเผ็ดประเภทที่ใช้น้ำพริกแกงเผ็ด รสชาติเค็มเผ็ดและหอมกลิ่นเครื่องเทศและสมุนไพร บางตำรับเวลาผัดจะใส่หัวกะทิหรือนมสดลงไปด้วยเพื่อเพิ่มรสมันหวานให้อร่อยมากขึ้น ส่วนผัดเผ็ดพริกสด คล้ายผัดกะเพรา ผัดฉ่า ผัดซีเม่า โดยใส่ผักและสมุนไพรสดลงไป เช่น มะเขือเปราะ มะเขือพวง โหระพา กระชาย และใบมะกรูด

ผัดฉ่า เป็นผัดเผ็ดที่เน้นการผัดไฟแรง ผัดเร็วๆ เช่น หอยลายผัดฉ่า ปลาหมึกผัดฉ่า ปลาผัดฉ่า เป็นต้น เครื่องผัดฉ่าใช้พริกขี้หนูสวนโขลกรวมกับกระเทียมและพริกไทยจนละเอียด เวลาผัดจะใส่ใบกะเพรา เม็ดพริกไทยอ่อน ใบมะกรูด และกระชาย เพื่อให้เผ็ดหอมมากยิ่งขึ้น

ผัดกะปิ เป็นอาหารไทยพื้นบ้าน รสชาติออกเค็มและหวาน หอมกะปิ เครื่องปรุงที่ใช้มีหอมแดงและกะปิเป็นหลัก บางทีจะใส่พริกไทยด้วยเพิ่มรสเผ็ดร้อน นิยมผัดกับหมูสามชั้น และปลาหมึก



หมึกผัดกะปิ



ปลาดุกทะเลผัดฉ่า





ต้มจืดลูกชิ้นสาหร่าย



ต้มยำกุ้ง



แกงส้มไข่ปลาเรียวเขียว



ต้มโคล้งปลาสด



แกงป่าปลาเห็ดโคน



ต้มส้มปลาหมึกงาม

ประเภทต้ม แกง

ต้มจืด หรือ **แกงจืด** ควรใช้น้ำซุปที่เคี่ยวจากกระดูกหมูหรือโครงไก่จนได้รสหวานเข้มข้น ต้มจืดปรุงรสเค็มด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ หรือน้ำปลา เช่น แกงจืดเต้าหู้ แกงจืดผักกาดขาว แกงจืดทะเล และแกงจืดกระเพราหมู

ต้มยำ **ต้มโคล้ง** และ **ต้มข่า** ทั้ง 3 อย่างนี้มีลักษณะคล้ายกัน คือ มีรสชาติเปรี้ยวเค็มนำใช้ตะไคร้ ข่า และใบมะกรูด เป็นสมุนไพรที่ให้กลิ่นหอม ต้มยำมีทั้งน้ำใสและน้ำข้น น้ำข้นจะใส่นมข้นจืด และน้ำพริกเผา ส่วนต้มโคล้งมีรสเปรี้ยวอมหวานจากน้ำมะขามเปียก ใช้หอมแดงและพริกแห้งเผาช่วยชูรส นิยมต้มกับปลากรอบ ส่วนต้มข่าแม้จะเป็นอาหารที่นิยมทำกินตามบ้าน แต่บางร้านก็ดัดแปลงปรุงน้ำแกงไม่ให้ข้นมาก เพื่อให้ชดน้ำได้

ต้มส้ม รสชาติเปรี้ยวหวานเค็มเข้มข้น เผ็ดหอมพริกไทย น้ำแกงมีสีน้ำตาลนวลจากเครื่องแกงที่โขลกจากกะปิ พริกไทย และหอมแดง บางตำรับจะใส่ตะไคร้หรือขิงแก่ลงไปโขลกด้วยเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมและดับกลิ่นคาว และยังช่วยให้น้ำแกงข้นอีกด้วย นิยมต้มกับปลาทุ ปลากระบอก ปลากะพง และปลาช่อน



แกงส้ม เป็นแกงที่มีรสเปรี้ยวเค็มหวานในตัว ไม่เผ็ดจัด จึงสามารถรับประทานเป็นซุปร้อนๆได้ ในร้านอาหารตามสั่งนิยมแกงส้มแป๊ะชะปลาช่อน แกงส้มไข่ชะอม หากเป็นจังหวัดที่ติดทะเลก็จะมี แกงส้มไข่ปลาเรียวเขียว แกงส้มปลาดุกทะเล แกงส้มปูทะเลไข่หน่อไม้ดอง เป็นต้น การทำแกงส้มให้อร่อย หากแกงกับปลาที่มีกลิ่นคาวแรง อาจเพิ่มกระชายและตะไคร้ลงไปเพื่อดับคาว และควรใส่น้ำมะนาวเมื่อปรุงรสเสร็จแล้ว เพื่อให้แกงมีรสชาติเข้มข้นกลมกล่อมขึ้น

แกงป่า เป็นแกงเผ็ดที่ไม่ใส่กะทิ เผ็ดร้อน หอมเครื่องแกงและสมุนไพรสด ทั้งกะเพรา กระชาย พริกไทยอ่อน การทำแกงป่าทำได้ 2 วิธี คือ ผัดน้ำพริกแกงให้หอมโดยไม่ต้องใส่น้ำมัน แล้วใส่น้ำลงไป อีกวิธีหนึ่งคือ ต้มน้ำให้เดือดแล้วจึงใส่น้ำพริกแกง วิธีแรกน้ำแกงจะมีกลิ่นหอมกว่า เพราะการผัดทำให้น้ำมันหอมระเหยในเครื่องแกงออกมา

ประเภททอด

อาหารทอดเป็นอาหารที่มีความกรอบกรอบ เหมาะเป็นอาหารกินเล่น เช่น ไก่ทอดเกล็ดทอดมันกุ้ง ทอดมันปลา ปลาทอดกระเทียม ปลาทอดราดน้ำปลา เป็นต้น การทำอาหารทอดให้กรอบอร่อย ต้องมีเทคนิค การทอดต้องใช้ไฟไม่แรงหรืออ่อนจนเกินไป ถ้าแรงเกินไปข้างนอกจะไหม้ ข้างในไม่สุก ถ้าไฟอ่อนเกินไปจะอมน้ำมัน น้ำในเนื้ออาหารออกมาปนกับน้ำมัน ทำให้น้ำมันดำ น้ำมันไหม้ อาหารที่ทอดจะดำ และดูไม่น่ากิน







อาหาร จานเดียว





ข้าวผัดปูผวกะหรี

น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
เนื้อปูม้าหนึ่ง	120	กรัม
ผวกะหรี	1/2	ช้อนโต๊ะ
ไข่เป็ด	1	ฟอง
ข้าวสวย	2	ถ้วย
มันกุ้งผัดน้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	1/4	หัว
มะเขือเทศเชอร์รี่หั่นครึ่ง	4	ลูก
แครอทหั่นลูกเต๋าลึก	2	ช้อนโต๊ะ
ชีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	1/2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา
ผักกาดหอมซอยสำหรับโรย		
แตงกวา มะเขือเทศ และผักกาดหอม สำหรับกินแนม		

- ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางพอร้อน ใส่เนื้อปูม้าและผวกะหรี ผัดพอทั่ว ต่อยไข่ใส่ ใช้ตะหลิวเขี่ยให้แตก กลับด้านทอดพอสุก ใส่ข้าวสวย มันกุ้งผัดน้ำมัน หอมใหญ่ และมะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน ใส่แครอท ปรงรสด้วยชีอิ้วขาว น้ำส้มสายชู น้ำตาล ผัดให้ทั่ว ชิมรส ปิดไฟ
- ตักใส่จาน โรยพริกไทยป่น ผักกาดหอมซอย เสิร์ฟกับแตงกวา มะเขือเทศ และผักกาดหอม (2 คนรับประทาน)

อาหารจานเดียว



ข้าวผัดปูสูตรนี้ใส่ผวกะหรีเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม และทำให้มีสีสวย น่ารับประทาน ปรงรสให้ออกเปรี้ยวอ่อนๆด้วยน้ำส้มสายชู เลือกใช้เนื้อปูก้อนซึ่งเป็นเนื้อส่วนกรรเชียง ควรนึ่งเนื้อปูกับซิวและต้นหอมก่อนเพื่อลดกลิ่นคาว



