

อาหารไทย ภาคกลาง

ตำรับอาหารไทยภาคกลางยอดนิยมทั่วทุกจังหวัด

ครัวอาหารไทย ภาค

อาหารไทยภาคกลาง



ISBN 978-974-16-1425-7



9 789741 614257

295.-

บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)

ถนนลาดพร้าว 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



อาหารไทย
ภาคกลาง



อาหารไทย ภาคกลาง

ตำรับอาหารไทยภาคกลางยอดนิยมทั่วทุกจังหวัด



สำนักพิมพ์แสงแดด



อาหารไทยภาคกลาง

ISBN 978-974-16-1425-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2551

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

ประธานบริษัท ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ กรรมการผู้จัดการ นิตดา หงษ์วิวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการ จิรนนท์ ทับเนียม
ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรนนท์ ทับเนียม ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี่ พงษ์พันธ์

บรรณาธิการสำนักพิมพ์ น่าน หงษ์วิวัฒน์ บรรณาธิการอาหาร อบเชย อิมสบาย

บรรณาธิการ ศิริลักษณ์ รอดย่นต์ กองบรรณาธิการ เยาวภา ขวัญคุชฎี, ใหม่ หงษ์ทับ, สิริรักษ์ บางสุด, สมพร คารมย์ บรรณาธิการศิลป์ สามารถ สุดโต ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ พิณศักดิ์ แก้วใหญ่
ศิลปกรรม นฤมล ทองใบ ภาพประกอบ สุจินต์ บัวเพ็ญ ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี,

อรุณลักษณ์ เพื่อนพินิจ, ประนอม กรองสี พิสูจน์อักษร วัลยา ทับทิมศรี

ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี, ฉัตรชัย GANGMANT, อภิรักษ์ มีเป้า, นอง ภูสมศรี
ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, วรณีย์ หอยโชติ, มลิวรรณ เจนจบ หัวหน้าสายส่ง ขาญชัย พยอม

ฝ่ายผลิต นากการ ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สาลี, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81 พิมพ์ที่ พรณีการพิมพ์ โทร. 0-2803-2352-5

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ตลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวง/เขตวังทองหลาง กทม. 10310

ส่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4413 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4413 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : sdbooks@sangdad.com

จากสำนักพิมพ์

ภาคกลางเป็นแหล่งลุ่มแม่น้ำ ดินดี น้ำชุ่ม จึงเป็นเขตที่มีความมั่งคั่งจากทรัพยากร ทั้งในน้ำและบนฝั่ง เป็นที่ตั้งของเมืองหลวงและเมืองสำคัญในปริมณฑล เป็นที่อยู่อาศัยของเจ้านายทั้งหลาย จึงเป็นแหล่งรวมอาหารการกินที่มีการประติประคองมากมาย ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง

ลักษณะอาหารภาคกลางที่โดดเด่นคือมีรสที่กลมกล่อม เป็นรสนกกลางๆ ไม่หนักไปข้างใดข้างหนึ่ง มากจนเกินไป มีความละเอียดละไมในการปรุงแต่ง ทั้งนี้เพราะแหล่งอาหารไทยภาคกลางมาจากครัวในวังหลายต่อหลายจาน ครัวในวังนี้เองเป็นแหล่งที่นำอาหารพื้นบ้านมาปรับปรุงแต่งตัวเสียใหม่ให้เข้ากับวัฒนธรรมคนในวัง เช่น ส้มตำภาคอีสาน ก็กลายมาเป็นข้าวมันส้มตำ เป็นต้น

เมื่อคนในวังออกมานอกวังก็ได้นำอาหารการปรุงแบบในวังมาเผยแพร่และพัฒนาต่อๆมา ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตสังคมชาวบ้าน เกิดจานอาหารภาคกลางที่มีรสเฉพาะขึ้น เช่น จังหวัดเพชรบุรี ขึ้นชื่ออาหารจานข้าวแกง ขนมห่อแกง เป็นต้น ซึ่งเกิดจากแม่ครัวฝีมือดีจากวังหลายแห่งในจังหวัดเพชรบุรี ปลดระวางออกมาใช้ชีวิตอยู่ในวิถีสุมชนชาวบ้านนั่นเอง

อาหารจานภาคกลางหลายๆจานได้ก้าวไปสู่สากลจนเลื่องชื่อลือนาม ทั้งขนมหวาน อาหารคาว เช่น ต้มยำกุ้ง แกงเขียวหวาน ผัดกะเพรา ข้าวผัด ปลา ยำวุ้นเส้น เป็นต้น อาหารจานเดียว เช่น ผัดไทย หมี่กรอบ เป็นต้น ขนมหวานก็ไม่เบา มีทั้งกล้วยบวชชี บวดฟักทอง ฝอยทอง ทองหยิบ เต้าส่วน เป็นต้น

อาหารภาคกลางมีมากมายจริงๆ ทั้งประเภทน้ำพริก หลน แกง ต้ม ลูจี่ พะแนง ยำ พล่า เมี่ยง ล้วนเป็นอาหารที่อร่อย และยังช่วยให้สุขภาพดี ความที่เครื่องปรุงผสมลงตัวอย่างมีศิลปะ เคล็ดลับ การปรุง เครื่องปรุงที่ดี มีบอกเล่าในเล่มนี้อย่างสมบูรณ์

สำนักพิมพ์แสงแดด

สิงหาคม 2551



สารบัญ



จากสำนักพิมพ์ อาหารไทยภาคกลาง

3

น้ำพริก หลน

น้ำพริกกุ้งสด	22-23
น้ำพริกปลาทุ	24-25
น้ำพริกมะม่วงปลาสด	26-27
น้ำพริกปูไข่	28-29
หลนกุ้งแม่น้ำ	30-31
ปูไข่หลน	32-33
หลนปูเค็ม	34-35

ยำ ปลา เบียง

ยำถั่วพูกุ้งสด	36-37
ยำตะไคร้กุ้งสด	38-39
ยำยอดกระถินกุ้งแม่น้ำ	40-41
ยำหิวปลี	42-43
ปลาช่อนโบราณ	44-45
ปลาสำลีแดดเดียว	46-47
พล่ากุ้ง	48-49
พล่าปลาน้ำดอกไม้	50-51
เมี่ยงปลาช่อน	52-53
เมี่ยงปลาทุ	54-55

ต้ม

ต้มยำกุ้งใหญ่	56-57
ต้มยำปลาคัง	58-59
ต้มยำปลากะพงแม่น้ำ	60-61
ต้มยำปลาทุแบบโบราณ	62-63
ต้มส้มปลากระบอก	64-65
ต้มส้มปลากระบอกใส่ไหลบัว	66-67
ต้มโคล้งปลาสด	68-69
ปลาทุซาเตี๊ยะ	70-71

แกง

แกงเขียวหวานกุ้งยอดมะพร้าว	72-73
แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากรายห่อไข่	74-75
แกงเลียงโปะแตก	76-77
แกงส้มแป๊ะชะปลาช่อน	78-79
แกงส้มชะอมไหลบัวกุ้ง	80-81
แกงส้มปูไข่หน่อไม้ดอง	82-83
แกงป่าไก่บ้านกับมะเขือขึ้น	84-85
แกงป่าปลาเห็ดโคน	86-87
แกงคั่วหอยขม	88-89
แกงคั่วหน่อไม้ดองปลาเค้า	90-91
แกงคั่วปลาเยือกกับสับปะรด	92-93

วัดพิณ อู่ดี พะแนง

ปลาตุ๋นทะเลผัดฉ่ำ	94-95
ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลากราย	96-97
ผัดเผ็ดปลาคัง	98-99
ผัดโปะแตก	100-101
ผัดเขียวหวานทะเล	102-103
ผัดพริกขิงปลาตุ๋นไข่เค็ม	104-105
อู๋ฉี่กุ้งแม่น้ำ	106-107
อู๋ฉี่ปลากด	108-109
อู๋ฉี่ปลาคังใบยอ	110-111
แกงอู๋ฉี่ปลาเค็ม	112-113
พะแนงกุ้งแม่น้ำ	114-115
พะแนงซีโครงหมูอ่อน	116-117

วัด กอด นิ่ง

กุ้งใหญ่ผัดซอสมะขาม	118-119
ไหลบัวผัดกุ้ง	120-121
กุ้งขาววัง	122-123
ปูนิ่มผัดพริกไทยดำ	124-125
หมึกผัดไข่เค็ม	126-127
หมูผัดเต้าหู้ยี้	128-129
ทอดมันปลากราย	130-131
ไก่คั่วเค็ม	132-133
ปลากะพงทอดราดน้ำปลา	134-135
หมึกทอดกระเทียม	136-137
กบทอดกระเทียม	138-139
ปลาเค็มทอดกระเทียม	140-141
ปลาช่อนแช่น้ำปลาทอด	142-143
ปลาเนื้ออ่อนทอดราดพริกกากหมู	144-145
ปลาทุทอดราดพริกสด	146-147
ขาหมูทอดกรอบ	148-149
ปลาช่อนเกยตื้น	150-151
ปลาแรดนึ่งมะนาว	152-153
กุ้งใหญ่นึ่งต้มยำ	154-155
ห่อหมกปลาช่อน	156-157
ปลาคังลวกจิ้ม	158-159





อาหารไทย ภาคกลาง

ดินแดนลุ่มน้ำเจ้าพระยาหรือที่ราบลุ่มภาคกลางของไทยเป็นแหล่งรวมอาหารการกินมากมาย ทั้งของชาวของหวาน เนื่องด้วยภาคกลางเป็นพื้นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำคูคลองหลายสายไหลผ่าน มีผืนดินอุดมสมบูรณ์ อุดมด้วยพืชพรรณธัญญาหาร ทั้งยังเป็นศูนย์กลางของประเทศมาช้านาน ปัจจุบันเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ครัวภาคกลางพัฒนาความหลากหลายของอาหารได้มากเมื่อเทียบกับภาคอื่นๆ



ลักษณะเด่นของอาหารภาคกลางอยู่ที่รสชาติกลมกล่อมละเมียดละไมในการปรุงแต่งครบสามรส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ส่วนรสเผ็ดจะเน้นกับอาหารบางชนิดเท่านั้น เอกลักษณะเด่นอีกอย่างคือ จะใช้เครื่องเทศและสมุนไพรแต่งกลิ่นและรส นอกจากนี้ยังนิยมใช้กะทิ โดยเฉพาะแกง จะใช้กะทิช่วยชูรสหวานมัน แม้กระทั่งอาหารจานยำบางชนิดก็มีกะทิเป็นเครื่องปรุง อาทิ ยำถั่วงู ยำหับปลี ยำทวายเป็นต้น

ครัวภาคกลางมีบทบาทเสมือนเป็นครัวประจำชาติที่พัฒนาไปสู่สากล อาหารประเภทต้มยำกุ้ง แกงเขียวหวาน ผัดไทย ล้วนเป็นที่รู้จักของชาวต่างชาติ ทั้งนี้อาหารภาคกลางยังพัฒนาตามยุคตามสมัย มีการผสมผสานระหว่างอาหารตำรับดั้งเดิมกับวัฒนธรรมอาหารอื่นๆ เช่น การ

รับกรรมวิธีการผัดหรือทอดด้วยน้ำมันจากครัวจีน หรือแม้แต่การประยุกต์ใช้เครื่องปรุงต่างชาตินำมาทำอาหารได้อย่างไม่ขัดเขิน ไม่ว่าจะเป็นเต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ที่ใช้ทำหลน หรือเครื่องเทศแบบแขกประเภทยี่ห่วย ลูกผักชี ที่นำมาใส่ในน้ำพริกแกง ขณะที่เนื้อสัตว์อย่างเนื้อหมู เป็ด ไก่ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในวิธีการกินของคนภาคกลาง ส่วนปลาเป็นอาหารพื้นฐานที่อยู่คู่ครัวมาแต่ช้านาน

แม้อาหารภาคกลางจะพลิกแพลงเปลี่ยนรูปแบบไปตามยุคตามสมัยเพียงใด แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ในสำรับกับข้าวก็คือข้าวสวย คนภาคกลางกินข้าวเจ้าเป็นหลัก ด้วยเนื้อสัมผัสและรสชาติถูกกับกับข้าวทั้งแบบดั้งเดิมและแบบประยุกต์ ตั้งแต่แกง น้ำพริก หลน ต้ม ผัด ทอด สำรับกับข้าวภาคกลางที่เด่นๆ มีดังนี้



ประเภทการปรุงอาหารไทย

น้ำพริกและหลน

น้ำพริกภาคกลางมีมาก แต่ที่เด่นและมีมานานคือ *น้ำพริกกะปิ* ใช้กะปิอย่างดีปิ้งให้หอม แล้วโขลกกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้ง พริก ขี้หนู ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว ชิมให้ได้สามรส กินกับเครื่องเคียงอย่างผักสด ผักทอด ผักต้ม ผักลวกกะทิ ผักเผาะ และกินแนมกับปลาทุทอดจึงจะอร่อยครบเครื่อง ส่วน *น้ำพริกขี้หนู* เครื่องปรุงพื้นฐานเหมือนน้ำพริกกะปิ แต่ต้องนำไปผัดกับน้ำมันและหมูหวานอีกที ปรุงให้ได้สามรส โรยด้วยไข่เค็ม ปลาตากฟู ตั้งสำหรับคู่กับผักสดที่ใช้กินแนม ขณะที่ *น้ำพริกเผาะ* นิยมคลุกกินกับข้าวสวย ที่อร่อยต้องมีสามรส คือ เปรี้ยว เค็มหวาน หลน มีส่วนผสมหลักคือ กะทิ หอมแดง ตะไคร้ และพริก ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะขามเปียก นิยมกินแนมกับผักสด



น้ำพริกปูไข่

แกงคั่วหอยขม



แกง

แกงของภาคกลางมีทั้งแกงไม่ใส่กะทิ และแกงกะทิ แกงที่โดดเด่นต้องยกให้แกงกะทิ น้ำแกงมีความข้น ปรุงรสกลมกล่อม เข้าถึงเครื่องแกงและมีกลิ่นหอม น้ำพริกแกงนี้ก็สำคัญ ต้องโขลกให้ละเอียด เพราะเมื่อนำไปผัดกับกะทิหรือ ปรุงเป็นน้ำแกงจะได้กลิ่นหอมและได้รสชาติเข้มข้น แกงกะทิที่เด่นๆ ได้แก่ *แกงคั่ว* รสจะออกหวานมันกะทิ และยังมี *แกงคั่วส้ม* ที่ปรุงออกสามรส ทั้งเปรี้ยวเค็มและหวาน *แกงเผ็ด* น้ำแกงมาก รสเผ็ดเค็มหวานมันกะทิ น้ำแกงสีแดง และแตกมันลอยหน้า *แกงเขียวหวาน* ใช้เครื่องแกงเหมือนแกงเผ็ด แต่เปลี่ยนเป็นพริกสดสีเขียว เพื่อให้ น้ำแกงเป็นสีเขียว แกงเขียวหวานที่ดี น้ำแกงไม่ข้นมาก หวานกะทิ รสเผ็ดเล็กน้อย ที่สำคัญ มีกลิ่นหอมของยี่หระน้ำ



แกงส้มชะอมไหลบัวกุ้ง



ต้มส้มปลากระบอก



ผัดเผ็ดปลาคัง

แกงไม่ใส่กะทิ ได้แก่ แกงส้ม น้ำแกงออกสีส้มอมแดง รสเปรี้ยวซ่า เค็มเผ็ดหวานตาม นิยมแกงกับปลาน้ำจืด กุ้ง และปลาทะเล กินคู่กับปลาเค็มทอดจะเข้ากันดี แกงเลียง ตำรับดั้งเดิม น้ำพริกแกงใช้เครื่องเคราไม่มาก ใส่ผักเพียงสองหรือสามอย่าง คือ ใบตำลึง ยอดฟักทอง บวบ ฟัก และโรยด้วยใบแมงลักตอนยกลง สมัยก่อนไม่นิยมใส่น้ำอัสสัม ด้วยคนไทยโบราณว่าควรชดยامنน้ำร้อนๆ ได้รสหวานจากผัก เคล้ากลิ่นเผ็ดร้อนของพริกไทยและกลิ่นหอมของกะปิอันเป็นเอกลักษณ์ของแกงป่า ใช้น้ำพริกแกงเผ็ด บางสูตรใช้พริกชี้หนูสดโขลกเป็นเครื่องแกง เน้นรสเผ็ดร้อน หอมกลิ่นเครื่องแกงและสมุนไพรสด

ต้ม

ต้มส้ม เครื่องแกงมีหอมแดง พริกไทย ขิง รากผักชี และกะปิ นิยมต้มกับปลาช่อน ปลากระบอก ปลาทู หรือปลาน้ำจืดที่หาได้ในแม่น้ำลำคลอง ปูรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก ฤดูไหนมีระกำ ตะลิงปลิงหรือมะดันก็ใส่เพิ่มรสให้เปรี้ยวขึ้น ต้มโคล้งและต้มยำ มีรสเปรี้ยวเค็มนำใช้ซ่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้มยำปูรสเปรี้ยวด้วยมะนาว ส่วนต้มโคล้งต้มกับปลากรอบหรือปลาย่าง ใส่พริกแห้งเผา ปูรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก

ฉู่ฉี่ พะแนง ผัดเผ็ด

ฉู่ฉี่ ใช้ น้ำพริกแกงเผ็ดผัดกับกะทิที่เคี่ยวจนแตกมัน แล้วค่อยเติมหางกะทินิดหน่อย ใส่ปลาน้ำจืด ปลาแม่น้ำ หรือกุ้งแม่น้ำ ฉู่ฉี่รสต้องเค็มหวานมันกะทิจึงจะอร่อย พะแนง มีลักษณะมันออกรสหวาน น้ำขลุกขลิก เวลาผัดน้ำพริกแกงจะใส่ถั่วลิสงคั่วป่นซึ่งทำให้น้ำแกงข้น ผัดเผ็ด ผัดพริกแกง ผัดพริกขิง จะใช้น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดกับน้ำมัน เสิร์มน้ำอัสสัมอย่างหมู ไก่ ปลา และเพิ่มผัก แต่หากเป็นผัดพริกแกงจะเพิ่มผักมากขึ้น อย่างข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอยช่วยชูกลิ่นหอมชวนกิน



ยำถั่วพูกุ้งสด



ปลากุ้ง

ยำ ปล่า เมือง

ยำ มี 2 ประเภท คือ ยำใส่กะทิและยำไม่ใส่กะทิ ยำไม่ใส่กะทิ เช่น ยำตะไคร้ ยำวุ้นเส้นปรุงรสให้เปรี้ยวเค็มนำ หวานเล็กน้อย ส่วนยำใส่กะทิจะมีรสนุ่มนวล น้ำยำจะใช้น้ำพริกเผาผสมกับหัวกะทิเคี้ยว รสเปรี้ยวเค็มหวานมัน กินกับไข่ต้ม เช่น ยำหัวปลีและยำถั่วพู หากเป็นยำถั่วพูจะเพิ่มมะพร้าวคั่วด้วย กินแล้วได้รสมันหอมอร่อยดี

ผัด ทอด นึ่ง

ห่อหมก ที่ดีเมื่อนึ่งส่วนผสมเกาะตัวกัน เนื้อปลาเข้าเครื่องแกงและกะทิ เค็มนำ หวานมัน กะทิ ผักกรองเนื้อห่อหมกที่ใช้มาก มีใบยอ ใบโหระพา ดังเดิมใช้ใบแสงจันทร์ ทอดมัน บางท้องถิ่นเรียก ปลาเห็ด ใช้เนื้อปลากลายชูดนวดกับน้ำพริกแกงเผ็ด เพิ่มเนื้อส้มผัสด้วยถั่วฝักยาวหรือถั่วพู เสริมกลิ่นหอมด้วยใบมะกรูดซอย กินคู่กับอจาด จะกินเล่นก็ได้ กินกับข้าวก็ดี



กบทอดกระเทียม

ห่อหมกปลาช่อน



เครื่องปรุงอาหารไทย

กะปิ ใช้ทำน้ำพริกเป็นหลัก โดยเฉพาะน้ำพริกกะปิหรือน้ำพริกผักจิ้มอื่นๆ ต้องเลือกใช้กะปิอย่างดีที่ทำจากเคยแท้ๆ สีม่วงเป็นธรรมชาติ มีจุดดำๆซึ่งเป็นตาเคย มีกลิ่นหอม ไม่เค็มมาก ส่วนกะปิที่ใช้ทำแกงเลือกกะปิที่มีคุณภาพรองลงมาได้

พริกขี้หนู อาหารไทยส่วนใหญ่ใช้พริกขี้หนูให้ความเผ็ด ทั้งน้ำพริก ต้มยำ ยำ ปลาเป็นต้น พริกขี้หนูสวนให้ความเผ็ดร้อนและกลิ่นหอมกว่าพริกขี้หนูเม็ดใหญ่ บางแห่งจะใช้พริกกระเทียมที่มีในท้องถิ่นเสริมรสชาติอาหารให้รสเผ็ดร้อนจนเป็นเอกลักษณ์ เช่น พริกกระเทียมจากหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี พริกกระเทียมเมืองกาญจน์ พริกกระเทียมสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี เป็นต้น พริกกระเทียมถูกนำมาใช้กับอาหารรสจัดประเภทแกงป่าและผัดเผ็ด

กระเทียมไทย ให้กลิ่นหอม รสเผ็ดฉุน กระเทียมยังเป็นเครื่องปรุงสำคัญในน้ำพริกแกงต่างๆ และอาหารจานผัด เลือกกระเทียมไทยที่มีเปลือกบาง มีสีชมพูอ่อนๆ วิธีเก็บรักษาต้องแขวนหรือเก็บในตะกร้าให้อากาศถ่ายเทสะดวก กระเทียมจะไม่ขึ้นราและไม่ผ่อ

หอมแดง ให้รสเผ็ดอมหวาน มีกลิ่นหอม ขุนของน้ำมันหอมระเหย ใส่น้ำในยำ ต้มโคล้ง น้ำพริกแกงส้ม และต้มส้ม เลือกหอมแดงที่เปลือกมีสีม่วงแดงเป็นมันเงา ขนาดหัวไม่เล็กและไม่ใหญ่เกินไป หอมที่มีหัวใหญ่มากกลิ่นรสจะน้อยกว่าหอมหัวเล็ก

กะทิ ใช้ทำแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน พะแนง อุ๋น หลน และทำขนมหวานต่างๆ กะทิที่ขายตามท้องตลาดเป็นกะทิที่ได้จากการนำเนื้อมะพร้าวแก่ที่กะเทาะเอากะลาออกแล้ว มาเข้าเครื่องบดให้เนื้อมะพร้าวละเอียด คั้นด้วยน้ำอุ่น ใสถุงผ้าปีบด้วยเครื่องคั้นแยกเป็นหัวกะทิและหางกะทิ บางกรณีที่ต้องการหัวกะทิข้นๆสามารถตั้ง

แบบหัวกะทิดันไม่ใส่น้ำก็ได้ กะทิที่ได้แล้วหากไม่ใช้ทันทีควรนำมาตั้งไฟให้เดือดก่อนเพื่อจะได้ไม่เสียง่าย

น้ำตาลปีบ ให้รสหวานนุ่มนวลและกลิ่นหอม อาหารไทยประเภทแกงส้ม แกงกะทิ หลน น้ำพริก ต้มส้ม หรือยำที่ใส่น้ำพริกเผา จะต้องใช้น้ำตาลปีบหรือน้ำตาลโตนด รสชาติจึงจะเข้ากัน ให้รสที่กลมกล่อมนุ่มนวล เลือกน้ำตาลปีบแท้ๆ สีเหลืองเป็นธรรมชาติ เนื้อน้ำตาลนิ่ม ไม่จับตัวกัน เป็นผลึกแข็ง

น้ำตาล ให้รสเค็ม กลิ่นหอม ควรเลือกน้ำตาลอย่างดีที่ได้จากการหมักครั้งแรก จะมีสีน้ำตาลเข้ม ใส ไม่มีตะกอน

เกลือ ทำให้อาหารมีรสชาติเข้มข้น ไม่มีกลิ่นคาว เลือกใช้เกลือสมุทรหรือเกลือทะเลที่เป็นดอกเกลือหรือเกลือเม็ดใหญ่นำมาบดเอง

น้ำมะขามเปียก ให้รสเปรี้ยวเจือรสหวานอ่อนๆ ใช้ปรุงรสต้มโคล้ง ต้มส้ม แกงส้ม และแกงคั่วส้ม เลือกมะขามเปียกใหม่ๆ มีสีน้ำตาลแดง นำมาคั้นกับน้ำอุ่นให้ข้นแล้วกรองด้วยกระชอน

น้ำพริกแกง ที่ใช้ในอาหารไทยหลักๆก็คือ น้ำพริกแกงเผ็ด น้ำพริกแกงคั่ว น้ำพริกแกงส้ม น้ำพริกแกงเขียวหวาน และน้ำพริกพะแนง เป็นต้น น้ำพริกแกงที่โขลกเองรสชาติจะดีกว่าน้ำพริกแกงที่ซื้อตามตลาด น้ำพริกแกงสำเร็จบางเจ้าจะใส่ข่า ตะไคร้มากเพื่อเพิ่มปริมาณ หรือบางทีใส่เกลือมากเพื่อให้เก็บได้นาน จึงมีรสเค็มเกินไป เวลาแกงต้องชิมรสก่อนแล้วจึงปรุงรส เราสามารถซื้อน้ำพริกแกงสำเร็จแล้วนำมาปรุงเพิ่ม โดยโขลกกระเทียม พริกไทย หรือรากผักชีลงไป เพื่อให้ให้น้ำพริกแกงมีกลิ่นหอม ถึงเครื่องแกงมากขึ้น

น้ำพริกแกงเผ็ด มีทั้งที่ใส่เครื่องเทศและไม่ใส่เครื่องเทศ ที่ใส่เครื่องเทศ เครื่องปรุงมี พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม รากผักชี พริกไทย ผิวมะกรูด ลูกผักชี ยี่ห่วย เกลือ และกะปิ ใช้แกง



กะปิ



พริกขี้หนู



กระเทียมไทย



หอมแดง



กะทิ



น้ำปลา



น้ำตาลปีบ



เกลือสมุทร



น้ำมะขามเปียก



น้ำพริกแกงเผ็ด



น้ำพริกแกงคั่ว



น้ำพริกแกงเขียวหวาน



น้ำพริกแกงพะเนียง



น้ำพริกแกงส้ม

กับเนื้อสัตว์ที่มีกลิ่นคาว เช่น แกงเผ็ดเนื้อ แกงเผ็ดเป็ดย่าง แกงเผ็ดนก แกงปลาไหล เป็นต้น ส่วนน้ำพริกแกงเผ็ดที่ไม่ใส่เครื่องเทศ เครื่องปรุงเหมือนกันแต่จะไม่ใส่ลูกผักชีและยี่ห่วย เป็นสูตรพื้นฐานใช้ได้ทั่วไป ทั้งแกงเผ็ดไก่ แกงเผ็ดกุ้ง อุจี่ ผัดเผ็ด ผัดพริกแกง และทอดมัน เป็นต้น หากนำมาเติมพริกขี้หนูสดหรือพริกขี้หนูแห้งลงไปใช้ทำแกงป่าได้ หรือนำมาโขลกเพิ่มกระชายก็ใช้ทำหอมกหรือขนมจีนน้ำยา นอกจากนั้นยังนำมาโขลกกับ

กุ้งแห้งป่นเป็นน้ำพริกผัดพริกขิงได้อีกด้วย

น้ำพริกแกงคั่ว เป็นน้ำพริกที่มีเครื่องปรุงน้อยกว่าแกงเผ็ด เครื่องปรุงมีพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม และกะปิเป็นหลัก จะไม่ใส่เครื่องเทศ ร้านขายข้าวแกงบางแห่งจะผสมน้ำพริกแกงเผ็ดกับน้ำพริกแกงส้มเข้าด้วยกัน แกงคั่วมีทั้งแกงคั่วที่ปรุงรสออกเค็ม หวานเล็กน้อย และแกงคั่วส้มปรุงรสออกสามรส เช่น แกงคั่วยอดมะขามอ่อน แกงคั่วสับปะรด แกงคั่วหน่อไม้ดอง แกงคั่วส้มผักบุ้ง

น้ำพริกแกงเขียวหวาน เครื่องปรุงเหมือน
น้ำพริกแกงเผ็ด มีทั้งที่ใส่เครื่องเทศและไม่ใส่
เครื่องเทศ การเลือกซื้อน้ำพริกแกงเขียวหวาน
สำเร็จนั้นต้องเลือกที่ทำใหม่ๆ สีไม่ดำคล้ำ ดมแล้ว
มีกลิ่นหอม ควรนำมาโขลกเพิ่มเครื่องปรุงเช่นเดียว
กับน้ำพริกแกงเผ็ด และหากต้องการให้แกงเขียว
หวานมีสีเขียวอมเหลืองให้เพิ่มขมิ้นสดลงไป
เล็กน้อย ขมิ้นจะช่วยดับกลิ่นคาว

น้ำพริกพะแนง เครื่องปรุงคล้ายน้ำพริก
แกงเผ็ด แต่จะใส่ลูกผักชีค่อนข้างมาก น้ำพริกมีสี

แดง ค่อนข้างมัน เพราะจะเอาน้ำพริกแกงไปผัด
กับน้ำมัน ใส่ถั่วลิสงคั่วป่นเข้าไปทำให้น้ำแกงข้น
หากเป็นน้ำพริกแกงสำเร็จบางเจ้าเวลาตากขาย
จะผสมน้ำพริกแกงเผ็ดกับน้ำพริกแกงมัสมั่น โดย
เพิ่มลูกผักชีและยี่ห่วยั่วป่นเข้าไป

น้ำพริกแกงส้ม เครื่องปรุงหลักจะใช้พริก
แห้ง หอมแดง เกลือ และกะปิ หากแกงกับเนื้อ
สัตว์ที่มีกลิ่นคาว หรือปลาทะเล น้ำพริกแกงจะใส่
กระเทียม ผิวมะกรูด ตะไคร้ ขมิ้นหรือกระชายลง
ไปเพื่อช่วยดับกลิ่นคาว





เนื้อสัตว์

ปลาน้ำจืด เป็นปลาที่ได้จากแหล่งน้ำขนาดเล็ก ตามห้วย หนอง คลอง บึง และนาข้าว ที่นิยมบริโภคคือ ปลาส่อน ปลาตุก ปลาหมอบ ปลาตะเพียน ปลานิล ปลาสลิด เป็นต้น ความอร่อยของเนื้อปลาอยู่ที่แหล่งปลา คือ ถ้าเป็นปลาที่ขนานจากแหล่งน้ำธรรมชาติ เนื้อปลาจะแน่นนุ่ม หวานมัน ไม่มีกลิ่นสาบ ทำอาหารอร่อย ส่วนปลาเลี้ยงตัวจะอ้วนใหญ่ มีมันมาก มีกลิ่นคาวและกลิ่นสาบ หากนำไปทอดหรือแกงที่ใช้น้ำพริกแกงจะไม่มีผลเท่าไร การทอดทำให้เนื้อปลาเปลี่ยนสภาพ ถ้านำไปแกงก็จะถูกกลบด้วยกลิ่นของเครื่องแกง แต่ถ้านำไปนึ่ง ต้มยำ หรือต้มส้ม เป็นปลาที่อร่อยกว่า การเตรียมปลาไม่ให้คาวคือ ต้องล้างเคล้าเกลือ น้ำส้มสายชู หรือปูนขาว แล้วล้างจนหมดเมือก

ปลาแม่น้ำ เป็นปลาธรรมชาติที่จับได้จากแม่น้ำสายใหญ่ๆ หรือบึงน้ำจืดขนาดใหญ่ เช่น แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำแม่กลอง แม่น้ำท่าจีน บึงบอระเพ็ด เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ เป็นต้น ปลาที่นิยม



นำมาปรุงอาหารมากคือ ปลากระด้าง ปลากระด้าง ปลาเนื้ออ่อน ปลาเค็ม ปลากระสาย ปลาเยือก ปลาแรด ปลาสร้อย ปลาเทโพ เป็นต้น การทำอาหารต้องดูลักษณะของเนื้อปลา เลือกปลาให้เหมาะกับประเภทอาหารที่จะปรุง เช่น ปลากระด้าง เป็นปลาหนัง เนื้อแน่นนุ่ม หนังเหนียว ทำแกงคั่ว แกงป่า จู๋ฉี่ ผัดฉ่า และลวกจิ้ม ปลาเนื้ออ่อน เป็นปลาเนื้อละเอียดนุ่มหวาน ทำทอดกระเทียม ทอดราดพริก ต้มยำ แกงป่า ปลากระสาย เป็นปลาเนื้อเหนียว ขูดเนื้อทำลูกชิ้น ทอดมัน ส่วนตรงเชิงปลากระสายนำมาทอดกระเทียมพริกไทย ปลาเยือก เป็นปลาหายาก เนื้อมีรสดี เอาไปนึ่ง ต้มยำ ต้มเค็ม ต้มส้ม ห่อหมก ขูดเนื้อทำทอดมัน เป็นต้น

กุ้งแม่น้ำ หากเป็นกุ้งแม่น้ำแท้ที่ตกได้จากแม่น้ำตัวจะใหญ่ ก้ามใหญ่ เปลือกมีสีฟ้าใส ก้ามมีสีฟ้า มีหนามและมีตะไคร่น้ำเกาะที่ก้าม ราคาค่อนข้างแพง กุ้งตัวใหญ่เหมาะที่จะนำไปย่าง ฆนาดรองลงมาต้มยำ ผัดซอสสะขาม แกงส้ม หลน นึ่ง และจู่ฉี่ นอกจากนั้นยังมี กุ้งใหญ่หรือกุ้งก้ามกรามที่ขายในตลาดทั่วไปเป็นกุ้งน้ำจืดเลี้ยง กุ้งสดๆสามารถทำอาหารได้อร่อยไม่แพ้กัน

อาหารทะเล ในเขตพื้นที่ภาคกลาง มีเขตติดต่อกับทะเล ทั้งทะเลทางภาคตะวันออก แถบจังหวัดชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด และฝั่งทะเลอ่าวไทยทางจังหวัดสมุทรสาคร สมุทรสงคราม เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์ นอกจากนั้นยังมีแหล่งอาหารทะเลใกล้ๆ กรุงเทพมหานครอย่างชุมชนเทียน อาหารไทยในภาคกลางจึงหนีไม่พ้นที่จะมีอาหารทะเลผสมอยู่ด้วย ทั้งกุ้ง ปลา ปลาหมึก ปู หอย และแมลงดาทะเล เป็นต้น

ปลาทะเลที่นิยมบริโภคคือ ปลากะพง ปลากระบอก ปลาทุบ ปลาน้ำดอกไม้ ปลาเห็ดโคน และปลาดุกทะเล โดยเฉพาะปลาดุกทะเลที่จับได้จากแม่น้ำบางตะบูน จังหวัดเพชรบุรี ขึ้นชื่อว่า อร่อย เนื้อนุ่ม ไม่มีกลิ่นโคลน นิยมผัดฉ่า หรือ แกงส้มหน่อไม้ดอง หอย มีทั้งหอยแครง หอยแมลงภู่ หอยนางรม หอยตลับ หอยหลอด (แถบแม่กลอง) หอยเสียบ (แถบเพชรบุรี) ปู มีทั้งปูม้า ปูทะเล (ปูดำ) และปูนิ่ม ในปัจจุบันฟาร์มปูนิ่มมีเลี้ยงอยู่ทั่วไป เช่นที่จังหวัดจันทบุรี ตราด สมุทรปราการ สมุทรสาคร และบางชุมชนเทียน



เทคนิคการทำอาหารไทย

น้ำพริก การตำน้ำพริกให้อร่อย ควรนำกะปิห่อใบตองแล้วเผาไฟให้มีกลิ่นหอม เวลาโขลกต้องโขลกกะปิกับกระเทียมให้ละเอียดก่อนเพื่อให้กลิ่นรสของกระเทียมไปดับกลิ่นคาวของกะปิ จากนั้นจึงใส่พริกขี้หนู โขลกพอหยาบปรุงรสให้เปรี้ยวเค็มหวานและเผ็ดเสมอกัน

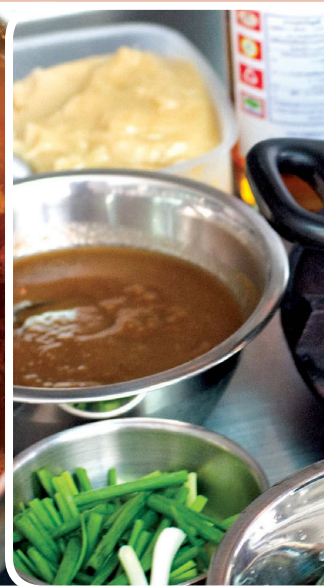
หลน ควรใช้หัวกะทิคั้นสดๆ เพราะจะทำให้หลนข้น มีรสมันหวาน หลนต้องมีลักษณะข้นจืด ผักติด กะทิไม่แตกมันแยกชั้นจนมีน้ำมันลอยออกมา รสชาติกลมกล่อม มันหวาน เปรี้ยวจากน้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะนาว นิยมหลนกับของหมักดองที่มีรสเปรี้ยวเค็มในตัว เช่น แหนม เต้าเจี้ยว ปูเค็ม ปลาเค็ม นอกจากนี้ยังนิยมหลนกับเนื้อปู เนื้อหมูสับ และเนื้อกุ้งสับ

ยำ ควรปรุงนํายำให้ได้รสกลมกล่อมก่อนใส่เครื่องยำลงคลุกเพื่อไม่ให้ผักขำ ผักที่ซอยใส่ในยำพวกตะไคร้ หอมแดง และพริกขี้หนู เมื่อซอยแล้วแช่ในน้ำที่ผสมน้ำมะนาวจะทำให้ผักไม่ดำเมื่อยำแล้วควรรับประทานทันที หากทิ้งไว้นานน้ำในเนื้อผักออกมาจะทำให้เสียรส

ต้มยำ ต้มยำปลาใส่ทั้งข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด โดยเฉพาะข่าช่วยดับกลิ่นคาวของปลาได้ดี ส่วนต้มยำกุ้ง ควรใช้กุ้งใหญ่หรือกุ้งแม่น้ำ น้ำต้มยำจะข้นหวานมัน ต้มยำกุ้งไม่ควรใส่ข่า เพราะข่ามีรสปร่าทำให้ต้มยำเสียรส เวลาทำให้ใส่ตะไคร้และน้ำปลาในขณะที่น้ำเดือดจัดเพื่อให้ น้ำต้มยำมีกลิ่นหอม และไม่มีความคาวน้ำปลา ส่วนปลาหรือกุ้งต้องใส่หลังจากใส่ตะไคร้แล้ว เมื่อปรุงรสด้วยน้ำมะนาวแล้วต้องปิดไฟทันที ไม่ควรเคี่ยวต่อ เพราะจะทำให้เสียรส กลิ่นไม่หอม

ต้มโคล้ง รสชาติออกเปรี้ยวอมหวานจากน้ำมะขามเปียก มีกลิ่นหอมของเครื่องที่เผาคือหอมแดงและพริกแห้ง ปลาที่ใช้ไม่ว่าจะเป็นปลากรอบ ปลาเค็ม หรือปลาสด ต้องย่างให้แห้งและมีกลิ่นหอม เวลาต้มกลิ่นจะออกมา ทำให้มีรสเข้มข้นและมีกลิ่นหอมอร่อย

ต้มส้ม นิยมต้มกับปลา ทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล เวลาปรุงน้ำแกงต้องเดือดจัด จึงใส่ปลา ซ่อนฟองที่ลอยหน้าทิ้ง น้ำแกงจะใสและไม่มีกลิ่นคาว ต้มส้มต้องปรุงให้ออกรสเปรี้ยวหวานเค็มเข้มข้น เผ็ดหอมพริกไทยและกะปิ



แกงเลียง น้ำแกงมีลักษณะข้นเล็กน้อย มีกลิ่นหอมของกระชายและใบแมงลัก แกงเลียงที่ใส่ผักหลายชนิดให้ใส่ผักที่สุกยากลงไปก่อน เช่น พักทอง ข้าวโพดอ่อน แกงเลียงจะปรุงรสด้วยเกลือหรือน้ำปลา หากเป็นแกงเลียงทะเลให้ใส่น้ำมะนาวลงไปเล็กน้อยก่อนยกลง รสชาติจะกลมกล่อมเข้มข้นขึ้น

แกงส้ม หากต้องการให้น้ำแกงข้นให้โขลกเนื้อปลาต้มหรือเนื้อกุ้งรวมกับน้ำพริกแกงแกงส้มปลาควรใส่กระชายเพื่อช่วยดับกลิ่นคาว การปรุงแกงส้มให้มีรสเข้มข้นให้ใส่น้ำมะนาวเล็กน้อยก่อนยกลง

แกงป่า ควรผัดน้ำพริกแกงโดยไม่ใส่น้ำมันให้หอมก่อน เพื่อให้กลิ่นของเครื่องแกงออกมา หากแกงกับหมูหรือไก่ควรใส่เนื้อสัตว์ลงผัดให้เข้ากันกับเครื่องแกง แล้วจึงใส่น้ำ ปรุงรสเค็มด้วยเกลือและน้ำปลา ไม่ควรใส่น้ำตาล รสหวานจะได้จากผักและเนื้อสัตว์เป็นหลัก

แกงเขียวหวาน ต้องเคี่ยวหวัะกะทิให้แตกมันก่อนจึงใส่น้ำพริกแกงลงผัดจนมีกลิ่นหอมและแตกมัน ใส่เนื้อสัตว์ลงผัดให้สุก ใส่กะทิตามลงไป น้ำแกงจะมีสีเขียวจากน้ำพริกแกงและแตกมันเล็กน้อย ถ้าน้ำแกงไม่เขียวให้น้ำใบพริกหรือใบผักชีมาโขลกแล้วคั้นน้ำใส่ในแกง

แกงเผ็ด ที่ตึกะทิต้องแตกมันเล็กน้อย ไม่แยกชั้น มีกลิ่นหอมของเครื่องแกง รสไม่เปรี้ยว รสชาติออกเค็มนำ หวานกะทิ หากเป็นแกงเผ็ดไก่ ควรรวนเนื้อไก่ให้สุกก่อน เพื่อไม่ให้น้ำแกงใส เพราะเวลาแกงน้ำในเนื้อไก่จะออกมา

แกงคั่ว รสชาติจะนุ่มกว่าแกงเผ็ด การทำต้องผัดน้ำพริกแกงกับหวัะกะทิให้หอมและแตกมันเล็กน้อย จึงใส่กะทิและเนื้อสัตว์ลงไป รอให้น้ำแกงเดือดจัดจึงใส่มะเขือ จะทำให้มะเขือไม่ดำ หากเป็นแกงคั่วส้มต้องแกงกับปลาเค็มหรือหอยเค็มจึงจะเข้ากัน เช่น หอยเสียบแห้ง หอยหลอดแห้ง ปลาโรกิวเค็ม เป็นต้น



น้ำพริกกุ้งสด

กุ้งแชบ๊วย [ตัวละ 20 กรัม]

กระเทียมไทยแกะเปลือก

กะปิ

พริกชี้หูสวน

มะเขือพวง

น้ำปลา

น้ำมะนาว

น้ำตาลปีบ

น้ำต้มสุก

ผักสดมี แตงกวา มะเขือเปราะ มะเขือม่วงลูกเล็ก

ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว ฯลฯ

ผักลวกกะทิมี ดอกแค ถั่วพู ฯลฯ

3 ตัว

3 ช้อนโต๊ะ

1½ ช้อนโต๊ะ

25 เม็ด

2 ช้อนโต๊ะ

2 ช้อนชา

3 ช้อนโต๊ะ

1 ช้อนโต๊ะ

2 ช้อนโต๊ะ

- ล้างกุ้ง แกะเปลือกเด็ดหัวไว้หาง ตึงเส้นดำออกโดยไม่ต้องผ่าหลัง ใส่ลงต้มในหม้อน้ำเดือดพอสุก ตักขึ้นหั่นเป็นชิ้นเล็ก ใส่ถ้วย พักไว้
- โขลกกระเทียมกับกะปิเข้าด้วยกันจนละเอียด ใส่พริกชี้หู โขลกพอแหลก ใส่มะเขือพวง บวบพองแตก ตักใส่ถ้วย ปูรกรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำตาล คนพอทั่ว ใส่น้ำต้มสุกให้น้ำพริกมีลักษณะเหลวเล็กน้อย ชิมรสให้เปรี้ยวเค็มและหวาน ใส่กุ้งต้ม เสิร์ฟกับผักสด และผักลวกกะทิ

[4 คนรับประทาน]

การทำน้ำพริกกะปิให้อร่อย ต้องเลือกกะปิอย่างดี
ทำจากเคยแท้ๆ กะปิจึงจะมีกลิ่นหอมอร่อย
ควรโขลกกะปิกับกระเทียมก่อนเพื่อให้กระเทียม
ไปดับกลิ่นกะปิ แล้วจึงใส่พริกชี้หูลงโขลกพอละเอียด
ใส่กุ้งต้มเพื่อให้อร่อย และเพิ่มความน่ารับประทาน





น้ำพริกปลาทุ

กระเทียมไทยแกะเปลือก	2	ซัอนโต้ะ
กะปิห่อใบตองย่างพอหอม	1	ซัอนโต้ะ
พริกชี้หูสวนคั่วพอเปลือกไหม้เล็กน้อย	25	เม็ด
ปลาทุสด [ตัวละ 55 กรัม] นึ่งสุกแกะเนื้อ	2	ตัว
น้ำปลา 3 ซัอนโต้ะ+1 ซัอนซา		
น้ำมะนาว	1/4	ถ้วย
น้ำต้มสุก	3	ซัอนโต้ะ
ผักสดมี แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว มะเขือชนิดต่างๆ ฯลฯ		

1. โขลกกระเทียมและกะปิเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่พริกชี้หูคั่ว โขลกพอหยาบ ใส่เนื้อปลาทุหนึ่ง โขลกให้เข้ากันดี ปูรกรสดด้วยน้ำปลา และน้ำมะนาว ใส่ น้ำต้มสุก คนให้เข้ากัน ชิมรสให้เปรี้ยวเค็มนำ
2. ตักใส่ถ้วย เสริฟกับผักสด

[2 คนรับประทาน]

เลือกปลาทุสดตัวใส ตาใส เหงือกแดง เมื่อทอดแล้วเนื้อแข็ง น้ำหนัก 80-100 กรัม กำลังดี เนื้อปลาจะละเอียด เนื้อนุ่มหวาน อร่อยเป็นพิเศษ การเตรียมทำโดยล้างปลาทุ ควักเหงือกและไส้ออก ล้างให้สะอาด นำไปนึ่งบนหม้อน้ำเดือดไฟแรงนาน 8-10 นาทีหรือจนสุก





น้ำพริกมะม่วงพลาสติก

กระเทียมไทยแกะเปลือก	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1½	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หูสวน	20	เม็ด
มะม่วงเปรี้ยวสับ	½	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	1½	ช้อนชา
น้ำมะนาว	2	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแชบ๊วยต้มสุกแกะเปลือกหั่นชิ้นเล็ก	4	ตัว

ผักสดมี แตงกวา มะเขือเปราะ ขมิ้นขาว ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ฯลฯ

พลาสติกหอดและก้างกลางออกแล้วทอดอีกครั้งให้แห้งกรอบ

1. โขลกกระเทียมกับกะปิเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่พริกชี้หู โขลกเข้าด้วยกันพอแหลก ใส่ มะม่วงเปรี้ยว น้ำตาล โขลกเบาๆให้เข้ากัน ใส่น้ำมะนาว และน้ำปลา ชิมรสให้เปรี้ยวเค็มและ หวาน ใส่เนื้อกุ้งต้ม คนพอทั่ว
2. ตักใส่ถ้วย เสริฟกับผักสด และพลาสติกหอด

[2 คนรับประทาน]

น้ำพริกมะม่วงมีรสเปรี้ยวเค็มและเผ็ดนำ กินแถมกับพลาสติก
หอดเข้ากันมาก เลือกมะม่วงเปรี้ยวเนื้อแข็งที่มีรสเปรี้ยวจัด
เช่น มะม่วงน้ำดอกไม้ มะม่วงโชคอนันต์
มะม่วงเบา มะม่วงแก้ว เป็นต้น





น้ำพริกปูไข่

ปูม้าไข่ [ตัวละ 250 กรัม]

กระเทียมเจียว

หอมแดงเจียว

พริกชี้หนูแห้งคั่ว

พริกชี้หนูสวน

น้ำมะนาว

น้ำปลา

ผักสดมี แตงกวา ถั่วงอก มะเขือเปราะ ผักกาดขาว ฯลฯ

ผักต้มมี ดอกกะหล่ำ ถั่วงอก ฯลฯ

ผักชุบไข่ทอดมี มะเขือยาวชุบไข่ทอด

ปลาทูลชุบไข่ทอด

2 ตัว

3 ช้อนโต๊ะ

2 ช้อนโต๊ะ

5 เม็ด

10 เม็ด

3½ ช้อนโต๊ะ

3 ช้อนโต๊ะ

1. ล้างปู แกะกระดองออก แกะนมทิ้ง ล้างอีกครั้งให้สะอาด นำไปนึ่งในชั้นลังถึงบนหม้อน้ำเดือด ด้วยไฟกลางจนสุก แกะเนื้อปูและไข่ปูใส่ถ้วยแยกไว้ต่างหาก
2. โขลกกระเทียมเจียว หอมเจียว และพริกชี้หนูแห้งคั่ว เข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่พริกชี้หนู โขลกจนละเอียด ใส่เนื้อปูและไข่ปูนึ่ง โขลกให้เข้ากันจนละเอียด ปรงรสด้วยน้ำมะนาวและน้ำปลา ชิมรสให้เปรี้ยวเค็มเผ็ด และหวานเนื้อปู
3. ตักใส่ถ้วย เสริฟกับผักสด ผักต้ม ผักชุบไข่ทอด และปลาทูลชุบไข่ทอด

[4 คนรับประทาน]

น้ำพริกปูไข่เป็นเมนูยอดนิยมตามร้านอาหาร แถบจังหวัดที่ติดทะเล ปูไข่ใช้ได้ทั้งปูทะเลไข่ และปูม้าไข่ หากเป็นปูทะเลต้องใส่ปูเป็นๆ หางยตัวปูเลือกตะปิ้งแผ้วกว้าง มีสีขาว (ตะปิ้งดำเป็นปูทะเลที่ออกไข่แล้ว) หรือถ้าเป็นปูม้า ต้องเลือกตัวแน่นๆ หางยท้องแล้วกดจะแน่นและแข็ง





หลนกุ้งแม่น้ำ

หัวกะทิ	2 ถ้วย
เนื้อหมูบด	100 กรัม
เนื้อกุ้งแม่น้ำและมันกุ้งสับหยาบ	150 กรัม
ตะไคร้ซอย	3 ต้น
น้ำมะขามเปียก 1/4 ถ้วย+2 ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ+2 ช้อนชา	
น้ำปลา 1/4 ถ้วย+1 ช้อนชา	
หอมแดงซอย	8 หัว
ใบมะกรูดฉีก	1 ใบ
พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นท่อนสั้น	2 เม็ด
พริกชี้ฟ้าหั่นสวน	10 เม็ด
ผักสดมี ขมิ้นขาว ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ	
ผักกาดขาว แดงกวา ฯลฯ	

1. เคี่ยวหัวกะทิ 1 1/2 ถ้วยในกระทะด้วยไฟกลางจนเดือดและแตกมัน ใส่เนื้อหมู เนื้อกุ้งและมันกุ้ง ใส่หัวกะทิที่เหลือ ผัดยี้ให้ทั่ว ใส่ตะไคร้ ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาล และน้ำปลา ชิมรสให้เปรี้ยวเค็มหวานมันกะทิ ใส่หอมแดง และใบมะกรูด คนให้หลนขึ้น ปิดไฟ ใส่พริกชี้ฟ้า และพริกชี้ฟ้า
2. ตักใส่ถ้วย เสริฟกับผักสด

[2 คนรับประทาน]

หลนขึ้นด้วยเนื้อกุ้งและเนื้อหมูสับ
รสเข้มข้นหวานมันจากกะทิ เปรี้ยวกลมกล่อม
จากน้ำมะขามเปียก กินคู่กับขมิ้นขาวให้รสเผ็ดซ่าเข้ากันดี
ถ้าไม่ใช้กุ้งแม่น้ำให้ใช้กุ้งก้ามกรามแทน
เนื้อกุ้งจะหวานมันทำหลนได้อร่อยไม่แพ้กัน

