

นึกถึงตำราอาหาร คิดถึงสำนักพิมพ์แสงแดด

รสชาติอาหารไทย ตำรับแท้แต่ดั้งเดิม

แสงแดด

รสชาติอาหารไทย

ตำรับแท้แต่ดั้งเดิม

295.-



บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทวนันท์ อิน ทวนันท์) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110 แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415

e-mail : marketing@sangdad.com www.sangdad.com



รสชาติ อาหารไทย

ตำรับแท้แต่ดั้งเดิม



ร ส ช ำ ตี
อาหารไทย
ตำรับแท้แต่ดั้งเดิม

รสชาติอาหารไทย

ตำรับแท้แต่ดั้งเดิม

ISBN 978-616-284-435-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2556

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณิ พงษ์พันธ์

บรรณาธิการ บุปผา กิตติกุล

ถ่ายภาพ แสงแดดสตูดิโอ

บรรณาธิการต้นฉบับ สิริรักษ์ บางสุด

พิสูจน์อักษร ธนวรรณ นาคินทร์

บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ ดุจดดี ชมนบุญ

ศิลปกรรม วันวิสาข์ หนีเงิน

แต่งภาพ วรนาถ พันธุ์เสื่อ

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เปื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาละสุข

ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุนทร

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 : kua@sangdad.com



จากสำนักพิมพ์

“รสชาติอาหารไทย ตำรับแท้แต่ดั้งเดิม” เป็นสูตรอาหารที่เป็นไทยแท้ หรือเรียกว่าเป็นอาหารพื้นฐานของคนไทย แต่ละสูตรก็มาจากท้องถิ่นต้นกำเนิดของอาหารจานนั้นๆ ในประเทศไทยมีด้วยกัน 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคอีสาน และภาคกลาง ล้วนมีกลิ่นเด็ดพิสดารในการปรุงอาหารแตกต่างกันไป ขึ้นกับทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นนั้นๆ ด้วย

อาหารที่โดดเด่นมีกินกันทุกภาค มักเป็นอาหารจานภาคกลาง เช่น แกงเผ็ดสารพัดชนิด แกงเลียงหลากหลายผัก น้ำพริกต่างๆรส ยำนานาชนิด ผัด ทอดต่างๆ สำหรับในหนังสือเล่ม “รสชาติอาหารไทย ตำรับแท้แต่ดั้งเดิม” นั้นเป็นสูตรที่คัดสรรมาแบบคงรสชาติ คงเครื่องปรุง ตามตำรับอาหารไทยดั้งเดิมเอาไว้ มีหลากหลายการปรุง ครบหมดทั้งต้ม ผัด ทอด ยำ น้ำพริก

ความโดดเด่นอย่างมากของหนังสือ “รสชาติอาหารไทย ตำรับแท้แต่ดั้งเดิม” นั้น คือ นอกจากมีอาหารหลากหลาย ตำรับดั้งเดิมจัดวางมาอย่างเรียบง่าย แต่สวยงามน่ากิน แล้วยังมีแกงมัสมั่นซึ่งกำลังเป็นจานอาหารไทยที่ติดอันดับหนึ่งของลำดับโลก ในหลายชนิดของแกงมัสมั่น เป็นสูตรต้นตำรับที่ให้รสชาติกลมกล่อมน่ากินยิ่งนัก

คิดถึงอาหาร “รสชาติไทยแท้แต่ดั้งเดิม” ก็ต้องนึกถึงหนังสือเล่มนี้เลย “รสชาติอาหารไทย ตำรับแท้แต่ดั้งเดิม”

สำนักพิมพ์แสงแดด

มกราคม 2556



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	5
บทนำ	10

กุ้งผัดกับซอส	46-47
ซีโครงหมูสามรส	48-49
กระดุกหมูเปรี้ยวหวาน	50-51
ผัดพริกขิงหมูกับถั่วงอกยาว	52-53
ปลาเปรี้ยวหวาน	54-55
ลูกชิ้นกุ้งสองสี	56-57
แกงเลียง	58-59
แกงจืดรวมมิตร	60-61
แกงส้มผักบุ้งพริกสดกับปลา	62-63
พะแนงไก่	64-65
แกงเขียวหวานไก่	66-67
แกงคั่วฟักกับไก่	68-69
แกงมัสมั่น	70-71
แกงกะหรี่	72-73
ต้มโคล้งกุ้ง	74-75
ต้มข่าไก่กะทิสด	76-77
ต้มยำเห็ดสด	78-79
ต้มส้มปลาทุสด	80-81
ปลาวจระเลงต้มต้มเกี่ยมบัว	82-83
ต้มจับฉ่าย	84-85
เนื้อตุ๋น	86-87
เปิดตุ๋นน้ำใส	88-89
ผัดกาดหอมผัดรวมหนึ่ง	90-91
ห่อหมก	92-93
ข้าวผัดสีม่วง	94-95
ข้าวผัดเต้าหู้ยี้	96-97
ข้าวผัดแหนม	98-99



ข้าวผัดหมูใส่ไข่	100-101
ข้าวผัดไข่ใส่กระเจี๊ยบเขียว	102-103
ข้าวหน้าตาเล็งเต้าหู้น้ำแดง	104-105
ข้าวราดหน้าไก่	106-107
ข้าวหมกไก่	108-109
ก๋วยเตี๋ยวน้ำตังโอ้	110-111
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ	112-113
บะหมี่น่องไก่	114-115
ผัดไทยวุ้นเส้น	116-117
ราดหน้าผัดปลาล้างกุ้งแม่น้ำ	118-119
ผัดหมีเทเลอร์	120-121
หมีกะทิ	122-123
ขนมจีนน้ำยาปูแบบภูเก็ต	124-125
ขนมจีนน้ำยา	126-127
ผัดหมีกรอบ	128-129
ส้มตำมะละกอ	130-131
เนื้อเค็มผัดหวาน	132-133
ข้าวมันส้มตำ	134-135
หมูย่าง	136-137
ยำเนื้อย่าง	138-139
แหนมสด	140-141
ห่อหมก	142-143
เปาะเปี๊ยะทอดซอสแครอท	144-145
สาหร่ายใส่หมู	146-147
มะม่วง-น้ำปลาหวาน	148-149
หลนแฮม	150-151
หลนปลาทุสด	152-153
น้ำพริกไตปลา	154-155
น้ำพริกหัวปลี	156-157
น้ำพริกผิวมะนาว	158-159









บทนำ

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีหลากหลายรสชาติในจานเดียว บ้างผสมผสานจนได้เป็นรสกลมกล่อมกระทั่งถูกปากถูกใจคนต่างวัฒนธรรม รสชาติความอร่อยของอาหารไทยขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยทั้งฝีมือของผู้ปรุง ตลอดจนวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร อาหารไทยจึงให้ความสำคัญต่อเครื่องปรุง เพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้อาหารมีลักษณะดี สีสันน่ารับประทาน แต่สิ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันคือ ผู้ปรุงต้องรู้วิธีเตรียม ล้าง และจัดเก็บรักษาวัตถุดิบ ดังนี้

1. การเลือกซื้ออาหารสด เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ไข่ ต้องเลือกของสด ใหม่ ปลอดภัย ปลอดสารปนเปื้อนทั้งหลาย ถ้าได้เจ้าประจำ ก็จะช่วยลดขั้นตอนความเสี่ยงในการสรรหาลง
2. การเลือกซื้ออาหารแห้ง ทั้งแบ่งต่างๆ น้ำตาล เกลือ ข้าวสาร เนย น้ำมัน ฯลฯ เลือกซื้อภาชนะบรรจุปิดสนิท ดูวันเดือนปีผลิต สภาพภาชนะบรรจุไม่บิดเบี้ยว เก็บไว้ในที่อากาศถ่ายเท ห่างจากพื้น
3. การเลือกซื้ออาหารกระป๋องต่างๆ ต้องมีฉลาก อย. ฉลากเครื่องหมายการค้า เลขหมายกำกับ ฉลากที่ถูกต้องมีวันเดือนปีที่ผลิต มีวันหมดอายุที่อ่านได้ชัดเจน

นอกจากนี้การทำอาหารไทยนับเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง เพราะต้องนำหลักศิลปะมาใช้ในการปรุง คือ นำวัตถุดิบ เช่น เนื้อสัตว์ ผัก เครื่องปรุงรส มาผสมเข้าด้วยกัน สิ่งเหล่านี้มีลักษณะผิวสัมผัสรสชาติโดยธรรมชาติต่างกัน พอผสมเข้าด้วยกันโดยใช้ความร้อน หรือคลุกเคล้าพอเข้ากัน ทำให้เกิดเป็นอาหารจานใหม่ เมื่อนำมาจัดวางในจานอย่างสวยงาม ทำให้อาหารดูชวนกิน กลิ่นหอม สีสวย และอร่อย

เครื่องปรุงพื้นฐาน

ข้าวเจ้า อาหารหลักของภาคกลางและภาคใต้ของประเทศไทย เป็นข้าวเมล็ดเรียวยาว ไม่เหนียว เมล็ดข้าวสารใส เมื่อหุงแล้วนุ่ม เป็นเม็ด ไม่เกาะติดกันเป็นก้อน

ข้าวเหนียว อาหารหลักของภาคเหนือและภาคอีสาน และเป็นที่ยนิยมแพร่หลายไปทั่วประเทศไทย เมล็ดข้าวสารเป็นสีขาวขุ่น

ข้าวหมาก ทำโดยนำข้าวเหนียวที่หุงสุกแล้วมาหมัก กินเป็นของหวาน

แป้งข้าวโพด ทำจากข้าวโพด มีสีขาวออกเหลือง เนียนลื่นมือ เป็นแป้งที่ให้ความข้นใส ใช้ทำผัดผักที่มีน้ำข้นๆ หรือใช้ทำส่วนผสมของไส้ขนม

แป้งมันสำปะหลัง ทำจากหัวมันสำปะหลัง สีขาว เนียนลื่นมือ

สาकुเม็ดเล็ก คือ เมล็ดแป้งมันสำปะหลัง ขนาดประมาณ 2 มม. ส่วนมากใช้ทำของว่าง เช่น สาकुได้หุ้ม นำมาผสมกับน้ำร้อนแล้วนวดให้เข้ากัน พักไว้ในอ่างผสมที่ปิดด้วยผ้าขาวบางหมาดๆ



ข้าวหมาก



แป้งข้าวเหนียว



แป้งข้าวเจ้า



สาकुเม็ดเล็ก



เส้นใหญ่ ทำจากแป้งข้าวเจ้า เส้นบางและนุ่ม
เลือกเส้นขาว ใส สะอาด

เส้นเล็ก ทำจากแป้งข้าวเจ้า เส้นเหนียวสีขาวขุ่น
ใสเล็กน้อย เมื่อลวกแล้วเส้นเหนียวนุ่ม ไม่ละ

เส้นหมี่ ทำจากแป้งข้าวเจ้า มีขายทั้งชนิดแห้ง
และสด เส้นสดใช้สะดวกแต่เก็บได้ไม่นาน เส้นหมี่แห้ง
เลือกซื้อเส้นสีขาวสะอาด บรรจุถุงพลาสติกเรียบร้อย
เส้นเรียงตัวกันสวยงาม ไม่หัก

ขนมจีน ทำจากแป้งข้าวเจ้า มี 2 ชนิด คือ ทำจาก
แป้งข้าวเจ้าหมัก และแป้งข้าวเจ้าสด ชนิดที่ทำจาก
แป้งหมักสีเส้นจะออกเหลือง และมีกลิ่นเฉพาะตัว เส้น
ขนมจีนเหนียว ชนิดที่ทำจากแป้งสดเส้นมีสีขาว เลือก
ซื้อที่สดใหม่ในตอนเช้า เมื่อจะรับประทานควรนึ่งให้
เส้นร้อน นานประมาณ 5 นาที

บะหมี่ มี 2 แบบ บะหมี่คุณภาพดี เส้นสีนวล
ไม่เหลือง เมื่อลวกเส้นจะนุ่มเหนียว ส่วนบะหมี่คุณภาพ
รองลงมามีสีเหลือง เลือกซื้อชนิดที่ทำสดใหม่ แป้งนวล
ไม่หนามาก

วุ้นเส้น มีขายทั้งสดและแห้ง เลือกซื้อที่ทำจากเมล็ด
ถั่วเขียว เส้นใสเป็นเงา ไม่ขาวขุ่น มีทั้งแบบฟอกขาวและ
ไม่ฟอกขาว เส้นออกสีเหลืองเขียว เลือกขนาดเส้นสม่ำเสมอ
เส้นจะเหนียว ไม่อืดน้ำ ก่อนใช้ต้องแช่น้ำให้นุ่ม



เส้นเล็ก



เส้นหมี่



เส้นใหญ่



ขนมจีน



บะหมี่



วุ้นเส้น



น้ำตาดทรายแดง

น้ำตาด

น้ำตาดทราย ทำจากอ้อย ผ่านการฟอกขาว มีสีตั้งแต่สีขาวจนถึงสีแดงอ่อนๆ มีทั้งเนื้อละเอียดและเนื้อหยาบ เลือกซื้อน้ำตาดบรรจุในสภาพดี ไม่มีสิ่งเจือปน

น้ำตาดทรายแดง เป็นน้ำตาดไม่ผ่านการฟอกขาว สีจึงออกน้ำตาลแดง มีความข้น เกล็ดน้ำตาดจึงจับตัวกันเป็นก้อนๆ กลิ่นหอม

น้ำตาดبيب ผลิตจากมะพร้าวและตาลโตนด แต่ น้ำตาลโตนดมีรสหวานนุ่มนวลและกลิ่นหอมกว่า น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนดมีลักษณะเหนียวไม่จับตัวกันเป็นผลึก เก็บได้นาน ไม่บูด ถ้าผสมน้ำตาดทรายจะนุ่มง่าย ส่วนน้ำตาดมะพร้าวมีสีน้ำตาลอ่อนกว่า รสหวานแหลมกว่าน้ำตาลโตนด



น้ำตาดทราย



น้ำตาดبيب



ผลิตภัณฑ์จากสัตว์

น้ำปลา เครื่องปรุงรสเค็ม มีกลิ่นหอม เกิดจากการหมักปลาเล็กปลาน้อยทั้งปลาทะเลและปลาน้ำจืดกับเกลือ ในอัตราส่วนพอดี หมักนานเป็นแรมปีจนโปรตีนในเนื้อปลาย่อยสลายได้เป็นน้ำปลา เลือกซื้อน้ำปลาที่ใส สีไม่คล้ำ และไม่มีตะกอน

ปลาร้า หากใส่ในส้มตำสามารถใช้ได้ทั้งน้ำและตัวปลาร้า แต่ควรทำให้สุกก่อน ปลาร้าที่นิยมใส่ในส้มตำลาวคือ ปลาร้าตัวจริง เป็นปลาร้าที่ทำจากปลาตัวเล็กๆ ได้แก่ ปลาช่อน ปลาสวาย ปลาหลด ปลารากกล้วย ปลาขาวน้อย ตลอดจนลูกปลาที่ยังเล็กอยู่



ปลาร้า

ปลาเค็ม มีกลิ่นหอม รสเค็มในตัว เลือกปลาเค็มที่ทำใหม่ๆ ไม่มีเกล็ดเกลือเกาะ

ปลาแห้ง ใช้ปลาน้ำจืด เช่น ปลาช่อน นำมาผ่ากลางลำตัว ควักไส้ออก ตากแดดจนแห้งสนิท เก็บไว้กินได้นาน

กะปิ ทำจากกุ้งตัวเล็กๆ ชนิดหนึ่งที่เรียกว่า เคย ลักษณะเหมือนกุ้ง เรียกว่า กุ้งเคย

กุ้งแห้ง เลือกซื้อกุ้งแห้งที่มีสีธรรมชาติ กุ้งแห้งคุณภาพดีคือต้องทำใหม่ไม่ค้างเก็บนาน ตัวใส ไม่ขึ้นรา สีส้มออกแดง



ปลาเค็ม



ปลาแห้ง



กะปิ

เนื้อสัตว์

ปลาทุ ปลาทะเลสร้อย ราคาถูก คุณค่าอาหารสูง โดยเฉพาะปลาทุแม่กลองและมหาชัย จะมีเนื้อหวาน นุ่มมันเป็นพิเศษ ปลาทุสดมีมากและอ้วนสมบูรณ์ในช่วงเดือนตุลาคมถึงธันวาคม เนื้อจะนุ่มมันเป็นพิเศษ ปลาทุสดๆ ลูกตานูน ตาคามีสีดำสดใส หลังสีเขียวเป็นพื้น ส่วนท้องสีขาวเงิน หางสีเหลือง ลำตัวมีเมือกลื่นๆ จับตัว เหนืออกสีแดงอมชมพู เนื้อแน่น

หอยแมลงภู่ ของไทยเลือกซื้อหอยตัวหนัก เพราะเนื้อหอยเต็มฝา เลือกเปลือกสีเข้ม เนื้อจะมีสีส้ม

ปลากะพงขาว มีขายตั้งแต่ตัวละ 3 ขีดขึ้นไป ทั้งแบบเป็นตัวและแล่นเนื้อขายเป็นชิ้น ปลากะพงขาวตัวละ 8 ขีด ถึง 1 กิโลกรัมกว่าๆ จะมีเนื้อนุ่มมันและอร่อยกำลังดี

ปลากะพงแดง เนื้อนุ่ม รสหวานมัน ปลากะพงแดงราคาแพงกว่าเพราะเป็นปลาทะเลน้ำลึกขายตัวละตั้งแต่ 1 กิโลกรัม จนถึง 10 กิโลกรัมขึ้นไป หาซื้อแบบเป็นตัวยาก ส่วนใหญ่จะแล่นเนื้อขายเป็นชิ้น

ปลาดุกมี 2 ชนิด คือ ปลาดุกนาและปลาดุกเลี้ยง ปลาดุกนาเนื้อละเอียด ฟู นุ่ม หวาน ไม่คาว ตัวเล็ก หัวโต หนึ่งสีเทาน้ำตาล ปลาดุกเลี้ยงมี 2 ชนิด คือ ปลาดุกอุย เนื้อสีเหลืองมัน นุ่ม หวาน แตกเส้นคาวแรง ตัวใหญ่ หนึ่งดำ ท้องเหลือง และปลาดุกด้าน มันน้อย เนื้อหยาบ มีกลิ่นคาว หัวเล็ก หนึ่งดำ สีท้องเข้ม

ปลาหมอ เนื้อหวานมันอร่อย ลำตัวยาวแบน มีเกล็ดสีน้ำตาลดำ ท้องสีเหลืองอ่อน

ปลากลาย ลำตัวด้านข้างและส่วนท้องจะแบนเป็นพิเศษ แต่ละด้านมีจุดกลมขนาดใหญ่สีดำ ขอบสีขาวเป็นแถว เนื้อเนียนเหนียวเป็นพิเศษ นิยมนำมาทำลูกชิ้นและทอดมัน หนึ่งปลาเอาไปทอดกรอบ

ปลาช่อน มีหัวและลำตัวคล้ายงู จึงมีชื่อภาษาอังกฤษว่า snakehead เนื้อปลาหวานนุ่มหวานมัน โดยเฉพาะเนื้อช่วงพุงจะนุ่มมันมาก ที่หัวมีเนื้ออยู่ตรงแก้ม

เนื้อปลาชูด หาซื้อได้ที่ตลาดหรือทำเองโดยใช้มีดหรือส้อมค่อยๆ ชูดเนื้อปลาออกมา แล้วนำไปโขลกให้เหนียว เนื้อปลาชูดนิยมใช้ปลากลาย



หอยแมลงภู่



ปลากะพงขาว





ปลากะพงแดง



ปลาดุก



ปลาหมอ



ปลากลาย



ปลาช่อน



เนื้อปลาชูด

ไข่ เลือกซื้อสดใหม่ ไข่ไก่จืดที่เปลือกแล้วหากมือ เพราะมีนวลแบ่งเคลือบ ทำให้น้ำอากาศ และสิ่งสกปรก เข้าไปไม่ได้ แขนงน้ำไข่จะนอน ส่วนไข่เป็ด จับส่งกับ แสง ไข่จะตันไม่มีโพรงอากาศที่ปลายฟองไข่

ไข่เค็ม มีทั้งแบบดองน้ำเกลือและแบบพอก ดินสอพองหรือดินเหนียว ไข่เค็มที่ดีเปลือกต้องไม่แตก ร้าวหรือบุบ เมื่อต๋อยใส่ถ้วยไข่ขาวมีลักษณะข้น ไข่ ไข่แดงเป็นทรงกลม

หมูสามชั้น เป็นเนื้อหมูส่วนท้อง มีชั้นเนื้อสลับกับ มันและติดหนัง นิยมนำมาทำหมูกรอบ ผัดพริกขิงหมู หมูหวาน ใส่แกงเผ็ด ต้มจับฉ่าย เป็นต้น

แฮม รสชาติเปรี้ยวเค็ม และกลิ่นหอมเฉพาะ เลือก

แฮมที่ผลิตได้มาตรฐานไม่ใส่ดินประสิว มีรสเปรี้ยวพอดี

น้ำสต็อก (น้ำซุป) อาหารไทยนิยมใช้น้ำสต็อกไก่ หากไม่มีใช้น้ำธรรมดาได้ น้ำสต็อกหรือผงปรุงรสที่บรรจุ ห่อมีขายเพื่อความสะดวกรวดเร็ว แต่เพื่อรสชาติที่ดีควร ทำน้ำสต็อกเองโดยใช้กระดูกไก่ 1.5 กิโลกรัม สับเป็นชิ้น ยาวประมาณ 3-4 นิ้ว ใส่ลงในหม้อพร้อมน้ำ 10 ถ้วย ยก ขึ้นตั้งบนไฟกลาง ต้มประมาณ 30 นาที ปอกหัวใช้เท้า 2 หัว ผ่าครึ่ง หั่นชิ้น ใส่ลงในหม้อ ล้างต้นขั้วฉ่ายและ ต้นกระเทียมอย่างละ 3 ต้น ตัดรากทิ้งมัดรวมกันให้แน่น ใส่ลงในหม้อ พร้อมด้วยใบกระวาน 5 ใบ เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ต้มจนเดือด แล้วลดเป็นไฟอ่อน เคี่ยวนานประมาณ 1-1.30 ชั่วโมง นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง



ไข่ไก่



ไข่เค็ม



หมูสามชั้น



แฮม



ผลิตภัณฑ์จากถั่ว

เต้าหู้ ทำจากถั่วเหลือง บางครั้งเรียกว่า “เนื้อไร้กระดูก” เพราะมีโปรตีนสูง คุณภาพดี และย่อยง่าย

เต้าหู้เหลือง เปลือกสีเหลือง เนื้อสีขาวนวล รสเค็มกว่าเต้าหู้แข็ง เป็นเต้าหู้อ่อนหรือเต้าหู้แข็งที่นำไปแช่น้ำเกลือ แล้วต้มในน้ำมันจนสุกเหลืองเพื่อให้รู้ว่าเต้าหู้ชนิดนี้มีรสเค็ม กลิ่นหอมและเก็บได้นาน

เต้าหู้ยี้ เป็นเต้าหู้ตัดชิ้นสี่เหลี่ยมจัตุรัส แล้วแช่น้ำเกลือผสมกรดมะนาว ฆ่าเชื้อ ใส่เชื้อราบ่มให้เจริญเติบโต เต้าหู้ยี้จึงมีเส้นใยของเชื้อราขึ้นโดยรอบ นำไปหมักต่อในน้ำเกลือ ไวน์แดง และเครื่องเทศอื่นๆ เติมน้ำมันเพื่อให้เต้าหู้ยี้เป็นสีแดง เต้าหู้ยี้นิยมใช้ปรุงรสผัดต่างๆ ทำเครื่องจิ้ม และกินกับข้าวต้ม

เต้าเจี้ยว คือถั่วเหลืองหมักด้วยกรรมวิธีคล้ายซีอิ๊ว แต่เมื่อได้ที่แล้วไม่กรองเอาน้ำออก เต้าเจี้ยวมีสีน้ำตาลถึงน้ำตาลเข้ม เนื้อนุ่มและ มีรสเค็ม กลิ่นหอม

ซีอิ๊ว เครื่องปรุงรสเค็ม เกิดจากการหมักถั่วเหลือง ต้มสุกด้วยเชื้อราและข้าว จนเชื้อราเจริญเต็มที่ แล้วหมักต่อในน้ำเกลือจนโปรตีนถั่วเหลืองถูกย่อยสลายปนกับน้ำเกลือ ยิ่งหมักนานน้ำซีอิ๊วก็ยิ่งออกรส เมื่อได้ที่แล้วจึงกรองเอาแต่น้ำซีอิ๊วนำไปฆ่าเชื้อด้วยความร้อนต่ำ

ซีอิ๊วขาว ของเหลวที่ได้จากการย่อยสลายโปรตีนถั่วเหลือง ไม่แต่งกลิ่นรส

ซีอิ๊วดำ มี 2 ชนิด คือ ซีอิ๊วดำเค็มกับซีอิ๊วดำ ซึ่งซีอิ๊วดำเค็มได้จากการเอาซีอิ๊วขาวมาหมักนานมากยิ่งขึ้น จนมีสีดำ แต่เค็มน้อยกว่าซีอิ๊วขาว สำหรับซีอิ๊วดำหรือเรียกว่าซีอิ๊วหวาน ได้จากซีอิ๊วขาวผสมกับกากน้ำตาลหมักจนได้รสเค็มและหวาน ใช้ในการแต่งสีและรส



เต้าหู้ยี้



เต้าหู้เหลือง



ซีอิ๊วดำ

สมุนไพรและเครื่องเทศ

ขิง เป็นผักสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมสดชื่นและรสเผ็ดร้อน ขิงแก่มีกลิ่นแรง รสเผ็ดร้อนกว่าขิงอ่อน

ข่า มีกลิ่นหอมฉุน รสเปรี้ยว ข่าอ่อนเปลือกแข็งฉุนสด เปลือกสีชมพูปนขาว ใช้เล็บบจิกเนื้อได้ ส่วนข่าแก่ต้องเลือกเปลือกสีน้ำตาล

กระชาย เลือกรากสดอวบฉุน เนื้อจะมีน้ำมาก กลิ่นหอม รสขำ ล้างขัดให้สะอาดก่อนใช้ ชูดเอาเปลือกบางออก แล้วล้างอีกครั้งจึงใช้ได้

ขมิ้น มี 2 ชนิดคือ ขมิ้นชัน สีเหลืองเข้ม กลิ่นฉุน นิยมใส่ในอาหาร และขมิ้นอ้อย เหง้าใหญ่สีเหลืองอ่อน กลิ่นไม่ฉุน เลือกซื้อขมิ้นสด ไม่เหี่ยว ไม่ช้ำและอมน้ำ เก็บใส่ถุงพลาสติกแขวนในที่เย็นช่องแช่ผัก

ตะไคร้ เลือกต้นอวบฉุน โคนต้นสีม่วงเรื่อๆ กาบใบไม่เหี่ยว เนื้อตะไคร้จะมีน้ำ กลิ่นหอม ก่อนชอยต้องลอกกาบใบด้านนอกออก ขณะชอยให้เอียงมีดเล็กน้อยจะชอยง่าย

กระเทียม กระเทียมไทยหัวเล็ก กลีบเล็ก เปลือกบาง ให้กลิ่นแรงและหอม มีขายทั้งแบบเป็นหัวและแกะเป็นกลีบๆ *กระเทียมดอง* มีกลิ่นรสหอมหวานเฉพาะตัว เลือกกระเทียมดองใหม่ เนื้อขาว ไม่เหลือง

หอมแดง เลือกหัวแห้ง ไม่ผ่อ ไม่มีเชื้อรา มีกลิ่นรสความเผ็ดจากน้ำมันหอมระเหยเต็มที

หอมหัวใหญ่ มีกลิ่นหอมฉุน รสหวาน เลือกซื้อหัวที่มีน้ำหนักมาก ผิวเรียบ ไม่มีรอยช้ำ หัวจุกไม่เน่า

ผักชี มีกลิ่นหอม เลือกใบเขียวอ่อน สด และมีรากติดอยู่ การเก็บต้องล้างรากให้สะอาด ห่อด้วยกระดาษแรกรากลงในถุงน้ำ จะช่วยให้ผักชีสด

แมงลัก ใบบางกว่าใบโหระพา มีก้านใบสีเขียว และมีกลิ่นอ่อนกว่าใบโหระพา

โหระพา ใบสีเขียวเข้ม ก้านใบสีแดง ใบหนากว่าใบกะเพรา มีกลิ่นรสเฉพาะตัว เลือกใช้ใบสดไม่เหี่ยวฉุนิยมใช้ยอดตกแต่งจานอาหาร และใส่ในแกงต่างๆ

พริกไทย มี 2 ชนิด คือ พริกไทยดำกับพริกไทยขาว พริกไทยดำเป็นพริกไทยที่ยังไม่ได้เอาเปลือกออก จึงมีสีดำ กลิ่นหอม เลือกซื้อเม็ดใหญ่จะเป็นพริกไทยที่แก่จัด กลิ่นยิ่งหอมและฉุน พริกไทยขาว คือ พริกไทยที่ร้อนเอาเปลือกออก ควรเลือกพริกไทยขาวแบบธรรมชาติ เม็ดสีขาวคล้ำ เวลาใช้นำไปคั่วไฟอ่อนๆ แล้วนำมาปั่น

พริก พริกสดที่ใช้ปรุงอาหารมี 6 ชนิด คือ พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนูสวน พริกขี้หนู พริกขี้หนูกะเหรี่ยง พริกหยวก และพริกหวาน พริกแต่ละชนิดใช้ปรุงอาหารต่างกัน

พริกขี้หนู เลือกขั้วเขียวสด ถ้าเป็นแบบเด็ดขั้วขาย เลือกที่ขั้วยังขาวอยู่ เพราะเป็นพริกที่เด็ดขั้วใหม่ๆ



ขิงอ่อน



ข่า