สารบัญ

น้ำสต็อกหมู	6
น้ำสต็อกปลา	7
น้ำสต็อกไก่	7
ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่	8
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว	10
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าปลาแซมอน	12
ขนมจีนผัด	14
ข้าวผัดต้มยำทะเล	16
ข้าวผัดอเมริกัน	18
ข้าวราดปลาแซมอนผัดเผ็ด	20
สปาเกตตีผัดกุ้ง	22
สปาเกตตีไก่อบ	24
ก๋วยเตี๋ยวต้มยำกุ้ง	26
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย	28
ข้าวราดผัดพริกกุ้ง	30
ขนมจีนผัดน้ำพริกเผา	32
ข้าวไข่เจียวทรงเครื่อง	34
ข้าวผัดแซบ	36

ข้าวผัดปู	38
ข้าวราดหน้าไก่	40
ข้าวราดผัดกะเพราเครื่องในไก่	42
มะกะโรนีผัดกุ้ง	44
ข้าวราดหมูผัดน้ำพริกเผา	46
ข้าวคลุกกะปิ	48
สุกี้ยากี้แห้งรสแซบ	50
ข้าวหน้าแกงกะหรี่ญี่ปุ่น	52
ข้าวทงคัตสึ	54
ข้าวราดผัดกะเพราหมูสับไข่ดาว	56
หมึกกุ้งผัดกระเทียมพริกไทย	58
ข้าวหน้าไก่ย่างรสแซบ	60
ข้าวทอดมันหุ้มไข่	62
เส้นทาโร่ผัด	64
ข้าวผัดหนำเลี้ยบ	66
สปาเกตตีราดซอสหมู	68
ยำทะเลรวมมิตร	70
โกยซีหมี่	72
ข้าวราดผัดพริกหวานทะเล	74
ข้าวหมูทอด	76
ยำบุกทะเล	78
ข้าวหน้าปลาซาบะ	80
ข้าวมันไก่	82
ข้าวหน้าหมูตุ๋นญี่ปุ่น	84
หมูเกาหลี	86
ข้าวหน้าเป็ด	88
ข้าวเนื้ออบ	90
ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น	92
ประวัติผู้เขียน	94

น้ำสต๊อกชนิดต่างๆ

น้ำสต๊อกหมู

ส่วนผสม

กระดูกและ			ใบกระวาน	1	ใบ	มะเขือเทศลอกเปลือก		
เศษเนื้อหมู	800	กรัม	ไทม์สด	1	ช่อ	เอาเมล็ดออก	2	ลูก
น้ำมันมะกอก	2	ช้อนโต๊ะ	ต้นกระเทียมฝรั่งหั่น	50	กรัม	น้ำเปล่า	12	ถ้วยตวง
หอมใหญ่หั่น	50	กรัม	กระเทียมบุบพอแตก	2	ช้อนโต๊ะ	แป้งสาลีอเนกประสงค์	3	ช้อนโต๊ะ
แคร์รอตหั่น	50	กรัม	เซเลอรีหั่น	50	กรัม	เกลือป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างกระดูกและเศษเนื้อหมูให้สะอาด จัดใส่ภาชนะสำหรับอบ แล้วนำเข้าอบที่อุณหภูมิ 220 องศาเซลเซียส ประมาณ 30-40 นาที หรืออบจนเปลี่ยนเป็นสีเหลืองน้ำตาล
2. นำหม้อซุปตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำมันมะกอก พอน้ำมันเริ่มร้อนใส่หอมใหญ่ลงไปผัดจนกระทั่งหอมใหญ่นุ่ม ใส่แคร์รอต ต้นกระเทียมฝรั่ง ใบกระวาน ไทม์สด กระเทียม กระดูกและเศษเนื้อหมูที่อบไว้ และเซเลอรี ลงผัด พอผักนุ่มใส่มะเขือเทศ
3. ใส่น้ำและแป้งสาลี พอน้ำซุปเดือดได้ที่ ลดเหลือไฟอ่อน เคี่ยวต่อประมาณ 2 ชั่วโมง แล้วปรุงรสด้วยเกลือ กรองเฉพาะน้ำเก็บไว้ใช้

น้ำสต็อกปลา

ส่วนผสม

ก้างปลา	1	กิโลกรัม	เห็ดหอมสดหั่น	40	กรัม	ใบกระวาน	2	ใบ
น้ำมันพืช	30	กรัม	พริกไทยชนิดเม็ด	10	กรัม	พาสเลย์	2	ต้น
แคร์รอตหั่น	75	กรัม	ไวน์ขาว	100	กรัม	น้ำเปล่า	6	ถ้วยตวง
หอมใหญ่หั่น	50	กรัม	ไทม์สด	1	ช่อ	เกลือป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างก้างปลาให้สะอาด พักให้แห้ง
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะแล้วนำขึ้นตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนนำก้างปลาลงทอดให้เหลืองหอม จากนั้นใส่แคร์รอต หอมใหญ่ เห็ดหอม และเม็ดพริกไทย ผัดให้ผักสุกและมีกลิ่นหอม
3. ใส่ไวน์ขาว ผัดจนงวด แล้วจึงใส่ไทม์ ใบกระวาน และพาสเลย์
4. เติมน้ำ ตั้งไฟให้เดือดแล้วหรี่ลงเป็นไฟอ่อน เคี่ยวอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ปรุงรสด้วยเกลือแล้วกรองเฉพาะน้ำเก็บไว้ใช้

น้ำสต็อกไก่

ส่วนผสม

โครงไก่ ปีก และคอ	2	กิโลกรัม	เซเลอรีหั่น	50	กรัม	ใบกระวาน	2	ใบ
น้ำเปล่า	12	ถ้วยตวง	มะเขือเทศลอกเปลือก			พาสเลย์	2	ต้น
แคร์รอตหั่น	2	หัว	เอาเม็ดออก	2	ลูก	กานพลู	10	ดอก
หอมใหญ่หั่น	3	หัว	กระเทียม	2	กลีบ	เกลือป่น	1	ช้อนชา
ต้นกระเทียมฝรั่งหั่น			พริกไทยดำชนิดเม็ด	10	กรัม			
(เฉพาะส่วนสีขาว)	1	ต้น	ไทม์สด	1	ช่อ			

วิธีทำ

1. ล้างโครงไก่ ปีก และคอให้สะอาด แล้วนำไปอบให้มีสีเหลืองเข้มหรือเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล พักไว้
2. ใส่น้ำลงในหม้อซุป นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง ใส่โครงไก่ ปีก และคอที่อบไว้ แคร์รอต หอมใหญ่ ต้นกระเทียม เซเลอรี มะเขือเทศ และเครื่องเทศต่างๆ พอเดือดหรี่ลงเป็นไฟอ่อน เคี่ยวอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ปรุงรสด้วยเกลือ แล้วกรองเฉพาะน้ำเก็บไว้ใช้

ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่

ส่วนผสม

น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1	ช้อนชา
เนื้ออกไก่	50	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
กะหล่ำปลีหั่น	1/2	ถ้วยตวง
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	150	กรัม
น้ำสต็อกไก่	1/4	ถ้วยตวง
ซีอิ๊วดำ	1/2	ช้อนชา
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตวงน้ำมันใส่กระทะนำขึ้นตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนใส่กระเทียม เจียวจนมีกลิ่นหอมและมีสีเหลือง ใส่เนื้ออกไก่ลงผัดพอสุก ใส่ไข่ ผัดให้สุก แล้วใส่กะหล่ำปลี เส้นก๋วยเตี๋ยว น้ำสต็อก และซีอิ๊วดำ ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากันดี ชิมรสตามชอบ ปิดไฟ
2. ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยใบผักกาดหอม แล้วจัดเสิร์ฟร้อนๆ

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว

ส่วนผสม

น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1	ช้อนชา
เนื้อหมูหั่นชิ้นพอคำ	50	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
คะน้าหั่น	1	ถ้วยตวง
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	150	กรัม
ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนชา
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตวงน้ำมันใส่กระทะนำขึ้นตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนใส่กระเทียม เจียวจนมีกลิ่นหอมและมีสีเหลือง จึงใส่เนื้อหมูลงไปผัดพอสุก ใส่ไข่ ผัดให้สุก แล้วใส่คะน้า เส้นก๋วยเตี๋ยว และซีอิ๊วดำ ใส่น้ำเล็กน้อย ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากันดี ชิมรสตามชอบ
2. ตักใส่จาน โรยพริกไทยป่น แล้วจัดเสิร์ฟร้อนๆ