

สูตรไม่ลับจากมืออาชีพ : เจ้าไหนอร่อยกว่าเจ้าเก่า



เมนู ส้มตำ

ครัวรสเด็ด



ลำดับที่ 100

เมนูส้มตำ

โดย ศรัทธาเสด็จ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2556

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์

เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ISBN 978-616-00-0801-8

ราคา 89 บาท

บรรณาธิการเล่ม : ศรัณย์รัชต์ เชียงไกรเวช คณิตสร ก้อนรัมย์

บรรณาธิการที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์จริยา เดชบุญพร

ออกแบบปก/รูปเล่ม : นิพนธ์ เลิศชัยศิริสกุล

พิมพ์ที่ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสตาปอร์มบุ๊กส์ จำกัด

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการอำนวยการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร

รองกรรมการผู้จัดการ : สุวิทย์ โลกิตสถาพร

บรรณาธิการบริหาร : ประวิทย์ สุวณิชย์

ผู้จัดการฝ่ายผลิต : ธัญญภัทร์ พงษ์ไชย

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกะไชย

ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กรและกิจกรรมสัมพันธ์ : นฤเบศ สมฤทธิ์

ผู้จัดการฝ่ายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ : สันต์ พรสว่างโรจน์

ที่ปรึกษาทางกฎหมาย : ธนกร กองเพ็ง



จัดทำจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทสตาปอร์มบุ๊กส์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทร. 0 2940 3855-6 โทรสาร 0 2940 3970

กองบรรณาธิการ : stpbook@yahoo.com

ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com www.satapornbooks.com

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์

สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้ท่าน

โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืนพร้อมระบุรายละเอียดการชำรุด

ไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. 0 2940 3855-6 ต่อ 21, 54



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคม
ผู้จัดพิมพ์และผู้จำหน่ายหนังสือ
แห่งประเทศไทย

คำนำ

ส้มตำเป็นอาหารประเภทหนึ่งที่คนไทยทุกเพศทุกวัยนิยมรับประทาน และมีขั้นตอนการประกอบไม่ยุ่งยาก โดยนำมะละกอดิบที่สับหรือชูดเป็นเส้นมาตำในครกรวมกับพริก กระเทียม ถั่วลิสงคั่ว กุ้งแห้ง และมะเขือเทศลูกเล็ก ปุ้งรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว ปูคอง หรือปลาร้า ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม และออกเค็มเล็กน้อย หรือตามความชอบของแต่ละคน นิยมรับประทานกับข้าวเหนียว ไก่ย่าง และผักสด เช่น ใบบัวบก กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว

การทำอาหารประเภทส้มตำไม่ใช่เรื่องยากเพียงแต่ผู้ประกอบอาหารต้องเข้าใจขั้นตอนการทำ ตลอดจนรสชาติของส้มตำแต่ละชนิดเพื่อให้ถูกปากผู้บริโภค พูดย่างๆ ว่าเป็นอาหารที่ต้องตามใจผู้สั่ง เพราะคนไทยรับประทานรสชาติต่างกัน ที่สำคัญส่วนผสมกับอุปกรณ์ต่างๆ ต้องสะอาด หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมส้มตำหลายเมนู เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้ที่สนใจและชื่นชอบการบริโภคส้มตำ ทำรับประทานในครัวเรือน หรือใช้เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพต่อไป

ศรัทธา เต๋อ

สารบัญ



ส้มตำหอยแครง 8



ตำซั่วหน่อไม้ 10



ตำน้ำตกหมู 16



ส้มตำรวมมิตรทะเล 18



ส้มตำไทย 24



ตำซั่วปลากรอบ 26



ตำปาดั่ว 12



ตำปูม้า 14



ส้มตำไทยลาวไข่เค็ม 20



ส้มตำหมูสะตู่ครก 22



ส้มตำแซบเวอร์ 28



ส้มตำปู 30

การเลือกซื้อวัตถุดิบ

มะละกอ

พันธุ์ที่นิยมนำมาทำส้มตำคือพันธุ์แขกดำ ควรเลือกมะละกอที่ผลสวย ขนาดเหมาะสม จะทำให้สับหรือซูดเป็นเส้นได้ง่าย หลังจากนั้นควรนำไปแช่น้ำเย็นจัดที่ผสมน้ำส้มสายชูหรือสารส้มเล็กน้อย แช่ทิ้งไว้ 5 นาทีแล้วใช้กระชอนส่งขึ้นให้สะเด็ดน้ำ เส้นมะละกอจะคงความกรอบและไม่เหี่ยวง่าย

พริก

นิยมใช้ทั้งพริกสดและพริกแห้ง พริกสดนั้นใส่เพื่อให้ได้ความสด สีสวย และกลิ่นหอมของพริกสดๆ ควรเลือกพริกที่มีสีแดงสดทั้งเม็ด ผิวสวย ไม่ชำหรือละ ส่วนพริกแห้งควรเลือกพริกที่ตากจนแห้งสนิท ไม่มีรา มอดหรือแมลง

กระเทียม

เป็นทั้งเครื่องเทศและสมุนไพรที่ช่วยเพิ่มความหอมและรสชาติให้แก่ส้มตำจานนั้นๆ ได้ไม่น้อย แต่ไม่ควรใส่มากเกินไปเพราะจะทำให้ส้มตำมีรสเปรี้ยวและมีกลิ่นฉุน โดยเลือกใช้กระเทียมที่กลีบเต็มสมบูรณ์ ไม่лип หรือฝ่อ และไม่มีเชื้อราปนอยู่

ถั่วฝักยาว

ควรเลือกฝักสด สวย ขนาดสม่ำเสมอ และไม่มีหักงอ จะให้รสชาติหวานกรอบ

มะเขือเทศ

มะเขือเทศที่นิยมนำมาทำส้มตำมากที่สุดคือมะเขือเทศสีดา เวลารับประทานจะได้รับรสชาติของมะเขือเทศที่ผสมผสานกับส้มตำอย่างลงตัว



ถั่วลิสงคั่ว

เป็นวัตถุดิบที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ควรเลือกถั่วที่คั่วใหม่ๆ นอกจากจะมีกลิ่นหอมน่ารับประทานแล้วยังหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนของอะฟลาทอกซินที่เป็นสารก่อมะเร็งได้อีกด้วย

กุ้งแห้ง

กุ้งแห้งที่ดีต้องมีสีส้มอ่อนๆ ตามธรรมชาติ ตัวโตสวย ไม่หักป่น และไม่ควรมีรสหวานหรือเค็มผิดปกติ

ปูคอง

ที่ใส่ในส้มตำมีหลายชนิด ได้แก่ ปูนาคอง ปูแสมคอง และปูม้าคอง โดยปูแสมนั้นมีการคอง 2 แบบ คือคองเค็มกับคองจืด ปูคองที่ดีจะต้องไม่มีรสเค็มจนเกินไป ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า เมื่อจับดูกระดูกจะไม่ยุบ เนื้อปูแน่น และทุกส่วนของปูอยู่ครบ

น้ำปลาร้า

ปลาร้าที่ดีต้องผ่านการหมักอย่างได้สัดส่วน มีกลิ่นหอม ไม่เค็มหรือจืดเกินไป ก่อนนำมาใช้ควรต้มให้เดือดโดยใส่ตะไคร้ทุบ หอมแดงทุบ และใบมะกรูดฉีกลงต้มด้วยเพื่อเพิ่มความหอมให้ปลาร้า



น้ำปลา

น้ำปลาที่ดีต้องไม่มีตะกอน รสชาติเข้มข้น มีสีน้ำตาลอมแดงเข้ม และมีกลิ่นหอมนำรับประทาน

น้ำตาลปีบ

น้ำตาลปีบเกรดเอจะมีความนุ่มและมีรสหวานนุ่มนวลกลมกล่อม ในขณะที่น้ำตาลปีบเกรดรองลงมาจะค่อนข้างแข็ง และมีการผสมน้ำตาลทรายลงไปด้วยเพื่อลดต้นทุน ดังนั้นรสชาติของน้ำตาลปีบเหล่านั้นจึงมักจะมีรสหวานแหลมปนมาด้วย

มะนาว

ที่นิยมนำมาใช้ในส้มตำคือมะนาวแป้นเพราะมีน้ำมาก ควรเลือกมะนาวแก่ที่เปลือกยังมีสีเขียว เพราะจะให้กลิ่นหอมและไม่มีรสขมเหมือนมะนาวอ่อน

น้ำมะขามเปียก

มีรสเปรี้ยวอมหวานนิดๆ จึงถูกใจผู้ที่ไม่นิยมรสเปรี้ยวจัดจนเกินไป

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการตำส้มตำ

ครก

นิยมใช้ทั้งครกไม้และครกที่ทำจากดินเผา ควรเลือกครกที่มีลักษณะดี ได้รูปทรง และไม่มีรอยแตกบิ่นหรือมีตำหนิ เพราะมีความเชื่อกันว่ารอยแตกบิ่นหรือตำหนิบนครกนั้น จะทำให้เงินรั่วไหลออกไปนั่นเอง ทั้งนี้ผู้ขายควรแยกแยะระหว่างครกที่ใช้ตำส้มตำไทย กับครกที่ใช้ตำส้มตำปลาร้า เพื่อไม่ให้รสชาติและกลิ่นผิดเพี้ยนไป

สาก

ควรเลือกขนาดเหมาะสมมือและเหมาะกับขนาดของครก ผิวเรียบ รูปทรงไม่บิดเบี้ยว ไม่เบาหรือหนักเกินไป (ไม่ควรใช้สากหินในการตำส้มตำ)

มีด

ใช้สำหรับหั่นมะเขือเทศ มะนาว มะเขือ หรือส่วนผสมที่ต้องการตัด ควรใช้มีดสเตนเลสที่คม ขนาดบาง จับถนัดมือ หมดคูแล้วให้คมอยู่เสมอและไม่ขึ้นสนิม

เขียง

ควรเป็นเขียงที่ผิวหน้าเรียบเพื่อความสะดวกในการหั่น และควรหมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค

โถแก้ว

สำหรับใส่น้ำปลาร้า น้ำตาลปีบ กุ้งแห้ง ถั่วลิสง ปูคอง น้ำมะขามเปียก และส่วนผสมอื่นๆ ควรมีฝาปิดมิดชิดเพื่อป้องกันฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกตกลงไป และควรมีช้อนหรือทัพพีประจำแต่ละโถ เพื่อไม่ให้ปะปนกัน



ส้มตำหอยแครง

ส่วนผสม

มะละกอสับหรือชุคเป็นเส้น	80	กรัม
แครอทชุคเป็นเส้น	20	กรัม
พริกขี้หนูสีแดง	5	เม็ด
กระเทียม	3	กลีบ
ถั่วมักยาวหั่นเป็นท่อน	1	ฝัก
หอยแครงลวกแกะเนื้อ	1/2	ถ้วยตวง
มะเขือเทศสีดาหั่นเสี้ยว	2	ลูก
น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนชา
น้ำปลา	1 1/2 ช้อนโต๊ะ + 1/4	ช้อนชา
น้ำมะนาว	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่งซอยหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. โขลกพริกกับกระเทียมพอแหลกแล้วใส่ถั่วมักยาวลงไปโขลกเบาๆ ปั่นรสด้วยน้ำปลาน้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว และน้ำตาลปีบ โขลกเบาๆ ให้เข้ากัน
2. ใส่มะละกอ แครอท มะเขือเทศ และหอยแครงลวก โขลกเบาๆ พอให้เข้ากัน ตักใส่จานโรยผักชีฝรั่ง จัดเสิร์ฟพร้อมผักสดตามชอบ



ตำซั่วหน่อไม้

ส่วนผสม

หน่อไม้หั่นเป็นเส้น	100	กรัม
ถั่วงอกยาวหั่นเป็นท่อน	1/4	ถ้วยตวง
ผักกาดคองหั่นเป็นชิ้นๆ	1/4	ถ้วยตวง
ถั่วงอก	1/4	ถ้วยตวง
หอยคอง	2	ช้อนโต๊ะ
หอยเชอร์รี่ต้มสุก	1/4	ถ้วยตวง
ปูเค็ม	1	ตัว
ขามจีน	1/2	จับ
มะเขือเทศสีดาหั่นเสี้ยว	2	ลูก
มะเขือเปราะผ่าบางๆ	1	ลูก
พริกขี้หนูสดสีแดง	5 - 7	เม็ด
พริกขี้หนูแห้ง	5-7	เม็ด
กระเทียม	3	กลีบ
น้ำปลาร้าต้มสุก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3/4	ช้อนชา
น้ำตาลปี๊บ	1 1/4	ช้อนชา
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1 1/2	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. โขลกพริกกับกระเทียมพอแหลกแล้วใส่ถั่วงอกลงไปโขลกเบาๆ ปูรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะนาว และน้ำมะขามเปียก โขลกเบาๆ ให้เข้ากัน
2. ใส่มะเขือเทศ มะเขือเปราะ ปูเค็ม หน่อไม้ ผักกาดคอง ถั่วงอก หอยคอง หอยเชอร์รี่ และขามจีน โขลกคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมผักสดตามชอบ