

สูตรไม่ลับจากมืออาชีพ : ทำให้บ่อยกว่าเจ้าเก่า



เมนู น่าพริก

ครัวรสเด็ด

คำนำ

น้ำพริก ถือเป็นเมนูคู่ครัวของคนไทยมานาน มีให้เลือกรับประทานหลายชนิด หลายประเภท หลายรสชาติ ด้วยวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก และถือเป็นการถนอมอาหารประเภทหนึ่ง เพราะบางชนิดต้องนำไปผัดก่อนจึงทำให้เก็บได้นานขึ้น น้ำพริกจัดได้ว่าเป็นเมนูเพื่อสุขภาพ เนื่องจากวัตถุดิบที่นำมาทำและกินแล้วมีน้ำพริกประกอบด้วยสมุนไพร ผักสด ผักลวก และผักคั้นหลากหลายชนิด

เมนูน้ำพริก เล่มนี้ได้รวบรวมสูตรน้ำพริกต่างๆ ให้เลือกทำทั้งชนิดโขลกแล้วรับประทานเลย และแบบโขลกแล้วนำไปผัด สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานขึ้น หนังสือเล่มนี้จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่ต้องการสูตรน้ำพริกไว้ทำรับประทานในครัวเรือนหรือทำขายเป็นอาชีพเสริมต่อไป

ครัวรสเด็ด

สารบัญ



น้ำพริกมะม่วงกวนสด 8



น้ำพริกอ่อง 10



น้ำพริกกลางดง 16



น้ำพริกกุ้งเสียบ 18



น้ำพริกเห็ด 24



น้ำพริกเผาหมื่นกุ่ม 26



น้ำพริกกะปิ 12



น้ำพริกกุ้งแห้งผัด 14



น้ำพริกปลาร้าสับ 20



น้ำพริกปลาสด 22



น้ำพริกเผาจากหมู 28



น้ำพริกขมิ้น 30

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำน้ำพริก

พริกสด

มีทั้งพริกเม็ดเล็กอย่างพริกชี้หนูและพริกชี้หนูสวน ซึ่งให้รสชาติเผ็ดร้อนและกลิ่นหอมของพริก แต่ถ้าเป็นน้ำพริกชนิดที่ไม่ใช้กะปิ เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกเห็ดक्रम ควรนำพริกชี้หนูไปย่างหรือคั่วก่อนเพื่อดับกลิ่นฉุนของพริก เมื่อนำมาโขลกจะได้ไม่กลบกลิ่นของเครื่องปรุงอื่นๆ

พริกแห้ง

ใช้ได้ทั้งพริกชี้ฟ้าแห้งและพริกชี้หนูแห้ง ก่อนนำมาปรุงควรล้างให้สะอาด แล้วผึ่งพริกแห้งหมาดๆ จากนั้นจึงนำมาย่างหรือคั่วให้มีกลิ่นหอม ควรเลือกใช้พริกแห้งที่สะอาด สีแดงสด ไม่มีแมลงกัดแทะ และไม่มีรา ถ้าสีคล้ำแสดงว่าเป็นพริกเก่า

หอมแดง

ควรเลือกหอมหัวเล็กเพราะให้กลิ่นหอมกว่าหอมแขก

กระเทียม

ส่วนใหญ่ใช้กระเทียมกลีบเล็ก เพราะให้รสและกลิ่นแรงกว่ากระเทียมกลีบใหญ่

กะปิ

กะปิที่ดีจะมีกลิ่นหอม ไม่เหม็นหืน รอยเข็มชันตัวของเคย แม้จะเก็บไว้นาน แต่สีส้มจะคงเดิมหรือเปลี่ยนไปเพียงเล็กน้อย ก่อนนำมาโขลกรวมกับส่วนผสมอื่นๆ ควรห่อด้วยใบตองแล้วนำไปปิ้งหรือย่างให้หอมก่อน

กุ้งแห้ง

ควรเลือกชนิดไม่ย้อมสี สะอาด และมีกลิ่นหอม ก่อนนำไปใช้ควรทอดหรือคั่วให้พอสุก โขลกให้ละเอียดแล้วค่อยนำไปโขลกรวมกับเครื่องปรุงอื่นๆ



ปลาร้า

ทำจากปลาเล็กปลาน้อย หรือปลาใหญ่บางชนิด เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ใช้ได้ทั้งเนื้อปลาและน้ำที่ใช้หมัก อาจนำไปผ่านความร้อนหรือรับประทานแบบดิบก็ได้ ปลาร้าที่นำมาใช้ควรเป็นปลาร้าที่มีกลิ่นหอมและสะอาด จะทำให้น้ำพริกอร่อยยิ่งขึ้น

มะขามเปียก

ควรใช้มะขามเปียกสดใหม่ สีนํ้าตาลออกแดง และมีรสเปรี้ยวอมหวานนิดๆ จะทำให้น้ำพริกมีสีนํ้ารับประทานและรสชาติกลมกล่อม

ตะไคร้

เป็นสมุนไพรที่มีรสปร่า กลิ่นหอมสดชื่น ช่วยให้น้ำพริกมีกลิ่นหอมรับประทานและดับกลิ่นคาวของวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ วิธีการเลือกตะไคร้ควรเลือกตะไคร้สดที่ตัดใหม่ๆ กาบนอกไม่แห้ง และลำต้นไม่เหลืองจนเกินไป

ข่า

เป็นสมุนไพรสารพัดประโยชน์ ทั้งด้านการรักษาโรคและอุดมคุณค่าทางอาหาร มักใช้ข่าในน้ำพริกประเภทที่ต้องการดับกลิ่นคาวและเพิ่มความหอมรับประทานให้แก่น้ำพริกเช่นเดียวกับตะไคร้



ใบมะกรูด

เป็นสมุนไพรประเภทเครื่องเทศที่ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย ช่วยให้ผู้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย เมื่อนำมาเป็นส่วนผสมในน้ำพริก นอกจากจะช่วยเพิ่มความหอมแล้วยังดับกลิ่นคาว

ได้อีกด้วย

น้ำตาลปีบและน้ำตาลปีกลี

การทำน้ำพริกนิยมใช้น้ำตาลปีบมากที่สุด เพราะมีกลิ่นหอม รสชาติหวานมัน และละลายเข้ากับส่วนผสมอื่นๆ ได้ง่าย

เครื่องเคียงต่างๆ

นอกจากผักชนิดต่างๆ แล้ว ยังมีเครื่องเคียงอีกหลายชนิดที่นิยมรับประทานคู่กับน้ำพริก อาทิ

ปลาฟู

มักใช้ปลาช่อนหรือปลาช่อน โดยนำปลาอย่างหรือหนึ่งแล้วแกะเอาแต่เนื้อ สับหรือยีให้ละเอียด แล้วนำไปทอดให้กรอบฟูและมีสีเหลืองสวย ใช้เป็นเครื่องเคียงน้ำพริกได้หลายชนิด อาทิ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขาม น้ำพริกหนม

ปลาทุทอด

นิยมรับประทานกับน้ำพริกกะปิ ควรเลือกปลาทุหนึ่งเนื้ออวบแน่น ไม่เละ ผิวเรียบเป็นมัน ทอดในน้ำมันร้อน โดยใส่น้ำมันท่วมตัวปลา เพื่อให้ปลาทุที่ทอดมีสีเหลืองสวยและกรอบอร่อยทั้งตัว

หมูเค็ม

คือการหมักเนื้อหมูให้มีรสเค็มนิดๆ นำไปผิงพอแห้ง จากนั้นนำไปทอดก่อนรับประทานกับ

น้ำพริกชนิดต่างๆ เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกเผ

หมูหวาน

หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นๆ แล้วนำไปเคี่ยวให้ออกรสหวานกับเค็มอ่อนๆ รับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกะปิ

กุ้งหวาน

นำกุ้งตัวเล็กๆ เปลือกนุ่ม มาคัดหัวออก ต้มกับน้ำตาลปีบและเกลือป่น เคี่ยวจนเปลือกกุ้งใส สีสวย รับประทานกับน้ำพริกกะปิ

ปลาทอด

เช่น ปลานิล ปลาช่อน ปลาช่อน ควรเลือกปลาสด เมื่อนำมาทอดเนื้อปลาจะหวาน อร่อย

ปลาเผา

นิยมใช้ปลาช่อนนาและปลานิลสด ยัดไส้ด้วยตะไคร้ทุบ พริกเกลือป่นให้ทั่วตัว แล้วนำไปย่างบนเตาถ่านจนสุกทั่ว รับประทานกับน้ำพริกกะปิ น้ำพริกหนม น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแมงดา น้ำพริกผักก็ได้

ปลาเค็มทอด

มีทั้งปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม เช่น ปลาสลิด ปลาช่อน ปลาอินทรี ปลาทุ

ไข่ต้ม

นิยมรับประทานกับน้ำพริกรสเผ็ดจัดเพื่อลดความร้อนแรงของพริก ควรต้มพอให้ไข่แดงมีลักษณะเหนียวคล้ายยางมะตูม หากต้มจนสุกเกินไปจะทำให้คุณค่าทางอาหารลดลง

มะเขือยาวหรือชะอมชุบไข่ทอด

เป็นเครื่องเคียงที่นิยมรับประทานกับน้ำพริกกะปิ มะเขือทอดที่ควรจะต้มมีสีเหลืองสวย เนื้อสัมผัสนุ่ม และไม่อมน้ำมัน



น้ำพริกมะม่วงกุ้งสด

ส่วนผสม

กุ้งสด	7	ตัว
มะม่วงเปรี้ยวดิบสับหรือทุคเป็นเส้น	1	ถ้วยควง
กะปิอย่างดี	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมไทยปอกเปลือก	1	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสวน	15	เม็ด
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนชา
ใบคองสำหรับห่อกะปิ		
น้ำเปล่าสำหรับลวกกุ้ง		



วิธีทำ

1. ห่อกะปิด้วยใบคองแล้วนำไปปิ้งจนมีกลิ่นหอม จากนั้นแกะใบคองออก พักไว้ให้เย็น
2. ลวกกุ้งในน้ำเดือดพอสุก แกะเปลือก แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ เตรียมไว้
3. โขลกพริกกับกระเทียมพอแหลกแล้วใส่กะปิลงโขลกให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลปีบ คนให้เข้ากัน จากนั้นใส่มะม่วงลงไปโขลกเบาๆ ใส่กุ้ง แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง
4. ตักใส่ถ้วย จัดเสิร์ฟพร้อมแตงกวา ถั่วฝักยาว และเครื่องเคียงต่างๆ เช่น ปลาอินทรีเค็มทอด ปลาทุเลาเค็มทอด ปลาทุหรือปลาช่อนแดดเดียวตามชอบ

หมายเหตุ :

- ถ้ามะม่วงเปรี้ยวมาก ควรลดปริมาณของน้ำมะนาวลงบางส่วน



น้ำพริกอ่อง

ส่วนผสม

มะเขือเทศสีดา	200	กรัม
เนื้อหมูสับ	1/2	ถ้วยตวง
พริกชี้ฟ้าแห้ง	5	เม็ด
กระเทียมไทยปอกเปลือก	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงหั่นหยาบ	2 1/2	ช้อนโต๊ะ
กะปิห่อใบทองเฒ่า	1	ช้อนชา
ถั่วเน่าปิ้งให้หอม	1	แผ่นเล็ก
รากผักชีซอย	2	ช้อนชา
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2 1/2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1/2	ถ้วยตวง
ผักชีกับต้นหอมซอย		



วิธีทำ

- ล้างมะเขือเทศให้สะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมไว้
- หั่นพริกชี้ฟ้าเป็นท่อนสั้นๆ ล้างให้สะอาด แล้วแช่น้ำเปล่าให้นุ่ม พักให้สะเด็ดน้ำ
- โขลกพริกชี้ฟ้า หอมแดง กระเทียม และรากผักชี พอละเอียดใส่กะปิกับถั่วเน่าลงไปโขลกให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะแล้วกวนขึ้นตั้งไฟ พอน้ำมันเริ่มร้อนใส่ส่วนผสมที่โขลกไว้ลงผัดจนมีกลิ่นหอม ใส่หมูสับลงไปผัดพอสุก ใส่มะเขือเทศ เติมน้ำเปล่า ผัดจนมะเขือเทศสุกนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำปลากับน้ำตาลปีบ ผัดพอแห้ง ชิมรสตามชอบ
- ตักใส่ถ้วย โรยผักชีกับต้นหอมซอย แล้วจัดเสิร์ฟพร้อมแตงกวา ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ผักกาดขาว มะเขือต่างๆ หรือผักอื่นๆ ตามชอบ

หมายเหตุ :

- มะเขือเทศสีดาจะให้รสเปรี้ยวเล็กน้อย