

สูตรไม่ลับจากมืออาชีพ : ทำให้ไม่อร่อยกว่าเจ้าทำ



เมนูอาหาร คาว-หวาน

ครัวรสเด็ด



ลำดับที่ 97

เมนูอาหารดาว-หวาน

โดย ศรัทธาเด็ดี

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2556

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์

เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ISBN 978-616-00-0804-9

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



จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย 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

รสชาติของอาหารไทยนั้นมาจากเครื่องปรุง พืชผัก สมุนไพร และเครื่องเทศที่ใช้เป็นส่วนประกอบ นอกจากให้กลิ่นและรสชวนรับประทานแล้ว ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรค และบำรุงร่างกายอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีความหลากหลายในเรื่องรสชาติ อาหารไทยจึงได้รับความนิยมไปทั่วโลก

เมนูอาหารคาว-หวาน เล่มนี้ ผู้เขียนได้จัดทำขึ้นเพื่อความสะดวกในการค้นหาหรือเป็นผู้ช่วยที่ดีสำหรับผู้ที่ชื่นชอบการปรุงอาหารรับประทานเองและต้องการเมนูที่ทำเองได้ไม่ยุ่งยาก ทำขายเป็นอาชีพเสริม หรือนำไปประกอบเป็นอาชีพหลักต่อไป

ครีวรสเค็ด

สารบัญ



กุ้งทอดราดซอสฉ่ำดี 8



หมูสะเต๊ะ 10



ห่อหมกชีฟุด 16



ปลาเท้าสามรส 18



สังขยาฟักทอง 24



กล้วยบวชชี 26



แกงส้มชะอมทอด 12



พะแนงลูกชิ้นกุ้ง 14



แกงจืดมะระยัดไส้ 20



ขนมเปียกปูนใบเตย 22



สาหร่ายไส้หมู 28



ขนมต้ม 30

อาหารคาว

แบ่งตามวิธีการประกอบอาหารได้ดังนี้

1. ประเภทแกง

มีหลายชนิด ได้แก่ แกงจืด แกงส้ม แกงคั่ว แกงเผ็ด ฯลฯ แต่ละประเภทให้กลิ่นและรสชาติที่แตกต่างกันไปตามส่วนผสมและเครื่องปรุงรสที่ใช้

2. เครื่องเคียงและของแนม

หมายถึง ผักที่ใช้รับประทานคู่กับเครื่องจิ้มต่างๆ ซึ่งผู้ประกอบอาหารต้องจัดเครื่องเคียงและของแนมให้เหมาะสมกับเครื่องจิ้มแต่ละชนิด เช่น น้ำพริกจะรับประทานกับแตงกวา มะเขือชนิดต่างๆ ผักบุ้ง ยอดกระถิน ปลาชู่ ฯลฯ

3. ผัด

คือการประกอบอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ ใช้ระยะเวลาสั้น ผัดด้วยไฟแรง เมื่อสุกแล้วมีลักษณะค่อนข้างแห้ง น้ำขลุกขลิก เป็นมันจากน้ำมัน แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด กับผัดที่มีรสเผ็ด

4. ทอด

คือการทำอาหารให้สุกเหลือง หรือกรอบตามความต้องการ ด้วยการใช้น้ำมันมากหรือน้อย ลักษณะที่ดีของการทอดคือ มีสีเหลืองทอง ไม่อมน้ำมัน และไม่ดำ ควรเสิร์ฟหลังทอดเสร็จใหม่ๆ





5. เครื่องจิ้ม

คืออาหารที่มีลักษณะแห้ง หรือมีน้ำขลุกขลิก มีรสจัด เสริมคู่กับผักและของแนม เช่น น้ำพริก คือการนำส่วนผสมต่างๆ มาคลุกเคล้าเข้าด้วยกันหรือโขลกรวมกัน แล้วปรุงรสซ้ำ บางชนิดเหลว บางชนิดขลุกขลิก และหลน คือเครื่องจิ้มที่มีลักษณะค่อนข้างข้น มีส่วนผสมของกะทิ ส่วนมากมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบด้วย สีของหลน ขึ้นอยู่กับส่วนผสมที่นำมาหลน เช่น เต้าเจี้ยวหลน มีสีขาวนวลๆ ส่วนแหนมหลนมีสีชมพูเรื่อๆ

6. ยำ

คือการนำผักและเนื้อสัตว์ต่างๆ ไปลวกให้สุกแล้วนำมาเคล้ากับน้ำยำ มีลักษณะเป็นน้ำขลุกขลิก

7. พล่า

คือการประกอบอาหารด้วยผักและเนื้อสัตว์ดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ นำมาเคล้ากับน้ำปรุงรส ใส่ตะไคร้ซอย ใบสาระแน เช่น พล่ากุ้ง พล่าเนื้อ ฯลฯ เมื่อคลุกเสร็จแล้วควรเสิร์ฟทันที เพราะหากคลุกทิ้งไว้นานจะทำให้เสียรสชาติ

ขนมหวาน คือ อาหารจำพวกขนมต่างๆ ส่วนใหญ่มีส่วนประกอบที่ทำจากไข่ แป้ง น้ำตาล กะทิ และผลไม้ มีรสชาติหวาน หวานมัน และหวานมันเค็ม



กุ้งทอดราดซอสวู่อี้

ส่วนผสม

กุ้งกุลาค่า	4	ตัว
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	250	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเป็นเส้น	1	เม็ด
พริกแกงเผ็ด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนชา
น้ำปลา	1 1/2	ช้อนชา
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5	ใบ
น้ำมันปาล์มสำหรับทอด		
หัวกะทิเคี้ยวข้นๆ สำหรับราด		



วิธีทำ

1. ล้างกุ้งให้สะอาด ตัดหนวดกับขากุ้งออกแล้วใช้มีดผ่าหลังกุ้งตลอดแนว ตึงเส้นดำทิ้งไป
2. ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อน นำกุ้งลงทอดจนสุกเหลือง พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ผัดพริกแกงกับน้ำมันพืชจนเริ่มมีกลิ่นหอม ใส่หัวกะทิลงไปผัดให้แตกมัน แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบกับน้ำปลา ผัดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ
4. จัดกุ้งใส่จาน ราดด้วยส่วนผสมซอส แล้วโรยหน้าด้วยใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า และหัวกะทิสดเล็กน้อย



หมูสะเต๊ะ



ส่วนผสม

เนื้อหมูสันนอก	500 กรัม
ลูกผักชีคั่ว	3/4 ช้อนชา
ยี่หระคั่ว	1/2 ช้อนชา
ตะไคร้หั่น	2 ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่น	1/2 ช้อนชา
ผิวมะกรูด	1/4 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
นมข้นหวาน	3 1/2 ช้อนโต๊ะ
ผงขมิ้น	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
เนยสดชนิดเค็มละลาย	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

- ล้างเนื้อหมูให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นยาวขนาด 1x4 นิ้ว
- โขลกลูกผักชี ยี่หระ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด และเกลือป่นให้ละเอียดแล้วนำมาคลุกเคล้ากับเนื้อหมู ใส่นมข้นหวาน น้ำตาลทราย ผงขมิ้น น้ำมันพืช และเนยสด เคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ 1-2 ชั่วโมง
- ย่างหมูที่หมักไว้จนสุกเหลืองทั้งสองด้านหรือตามต้องการ จัดเสิร์ฟพร้อมๆ พร้อมน้ำจิ้มและอากาจ

ส่วนผสมน้ำจิ้มหมูสะเต๊ะ

พริกแห้งเม็ดใหญ่หั่นท่อน	8-10 เม็ด
เกลือป่น	1 ช้อนชา
ข่าหั่น	2 ช้อนชา
ตะไคร้หั่น	2 1/2 ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	1 ช้อนชา
รากผักชี	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงปอกเปลือก	30 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 1/2 ช้อนชา

น้ำตาลปีบ	3/4-1 ถ้วยตวง
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียกคั้นข้นๆ	1/4-1/2 ถ้วยตวง
ถั่วลิสงคั่วป่น	1 ถ้วยตวง
หัวกะทิคั้นข้นๆ	4 1/2 ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพริก (สำหรับโรยหน้า)	

วิธีทำ

- โขลกพริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี หอมแดง กระเทียม และกะปิให้ละเอียด
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่ส่วนผสมที่โขลกไว้ ลงผัดจนหอม แล้วค่อยๆ ใส่หัวกะทิลงไป ผัดรส ด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ และน้ำมะขามเปียก ใส่ ถั่วลิสง ชิมรสตามชอบ ยกลง
- ใส่น้ำมันพริกลอยหน้าเล็กน้อย

ส่วนผสมอากาจ

น้ำส้มสายชู	1 1/4 ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	1/4 ถ้วยตวง
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 1/2 ถ้วยตวง
หอมแดงซอย	
แตงกวาหั่น	
พริกชี้ฟ้าสีเหลืองกับสีแดงหั่น	

วิธีทำ

- ใส่น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือป่น และน้ำเปล่า ลงในหม้อแล้วยกขึ้นตั้งไฟ คนจนน้ำตาลละลาย พักไว้ให้เย็น
- ใส่แตงกวา หอมแดง และพริกชี้ฟ้าลงในถ้วย ราดส่วนผสมของเหลวในข้อ 1 จัดเสิร์ฟพร้อม หมูสะเต๊ะกับน้ำจิ้ม