

อาหารไทย จงดาริณ

*The Complete Arts of
Thai Cooking*

รวมตำรับต้มผัดแกงทอด
ครบจบในเล่มเดียว

ห้องสมุดสาขาไซตาวซ



201021262



คำนำ สำนักพิมพ์

อาหารไทย

ในฐานะคนไทยที่คุ้นชินกับการกินอาหารไทยมาแต่อดีตแต่ออกเราอาจคิดว่าอาหารไทยเป็นงานที่แสนจะธรรมดาสามัญ หากมองลึกลงไปภายใต้ความคุ้นชินนั้น เราจะค้นพบว่าอาหารไทยคือหนึ่งในอาหารที่ซับซ้อนที่สุดในโลก รสชาติอันกลมกล่อม เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด รสสัมผัสที่อวลอยู่ในปาก ไปจนถึงกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ บังเกิดขึ้นได้จากส่วนผสมของทั้งเครื่องเทศ เครื่องปรุง สมุนไพร หลากหลายชนิด ไม่รวมเทคนิคในการโขลก หมัก คลุก ผัด ต้ม ทอด ซึ่งแม้จะเป็นสิ่งที่เราหลายคนคุ้นเคย ทว่าอาจมีไม่มากนักที่ 'เข้าใจ' อย่างลึกซึ้ง

หนังสือเล่มนี้จึงจะพาทุกคนไปพบกับหลากหลายอาหารไทยที่ครอบคลุมทั้งต้ม ผัด แกง ทอด ยำ อาหารจานเดียว พร้อมเทคนิคในการเลือกซื้อวัตถุดิบและเตรียมวัตถุดิบ สิ่งที่ต้องมีในครัวอาหารไทย และเคล็ดลับคู่ครัวต่างๆ ที่รับรองได้ว่าจะทำให้แต่ละเมนูอาหารไทย จากฝีมือคุณอร่อยอย่างถึงที่สุด

เพราะอาหารไม่ใช่เรื่องเล็ก

สำนักพิมพ์แสงแดด

กรกฎาคม 2563



สารบัญ

ชวนเข้าครัว	10	น้ำพริก เครื่องจิ้ม	52
		แจ่วปลาร้า	56
		น้ำพริกกะปิปลาทุทอด	58
ก่อนเข้าครัว	12	ปลาทุทอด ความอร่อยคู่สำรับน้ำพริก	61
เครื่องครัวพื้นฐาน	14	น้ำพริกกุ้งสด	62
เครื่องปรุงรสเพิ่มรสเสน่ห์	18	น้ำพริกกุ้งเสียบ	64
วัตถุดิบติดครัวไทย	22	น้ำพริกไข่เค็ม	66
		น้ำพริกไข่ปู	68
ระหว่างเข้าครัว	26	น้ำพริกตาแดง	70
พริกแกงพื้นฐาน	28	น้ำพริกนรก	72
การเตรียมผักก่อนปรุง	36	น้ำพริกปลาทุ	74
การเตรียมเนื้อสัตว์ก่อนปรุง	38	น้ำพริกเผา	76
การเตรียมเครื่องปรุงพิเศษในอาหารไทย	42	น้ำพริกมะขามกากหมู	78
		น้ำพริกมะม่วง	80
หลังเข้าครัว	46	น้ำพริกลงเรือ	82
การดูแลรักษาอุปกรณ์ในครัว	48	น้ำพริกหนุ่ม	84
การเก็บวัตถุดิบเหลือใช้	50	น้ำพริกอ่อง	86
		สะเดาน้ำปลาหวานทรงเครื่อง	88
		แสร้งว่ากุ้ง	90
		สารพัดหลนในสำรับไทย	92
		หลนเต้าเจี้ยว	94
		หลนปลาเค็ม	96



ยำตะไคร้กุ้งสด (หน้า 110)

ยำ

กุ้งแช่น้ำปลา	100
น้ำตกคอกหมูย่าง	102
ปลากุ้ง	104
ยำขนมจีน	106
ยำไข่ดาว	108
ยำตะไคร้กุ้งสด	110
ยำถั่วพู	112
ยำเนื้อย่าง	114
ยำปลาตุ๋น	116
ปลาทูทอดกรอบ รอยจากเนื้อปลาแท้ๆ	119
ยำผักนึ่งทอดกรอบ	120
ยำมะเขือยาว	122
ยำรวมมิตรทะเล	124
ยำสามกรอบ	126
ลาบหมู	128
ส้มตำไทย	130
หมูมะนาว	132

ต้ม ตุ่น

แกงจืดหมึกยัดไส้	136
แกงเลียงกุ้งสด	138
แกงอ่อมไก่	140
ไก่ตุ๋นมะนาวดอง	142
ไชพะไล	144
ซूपไก่	146
ต้มข่าไก่	148
ต้มโคล้งปลาสด	150
ต้มจับฉ่าย	152
ต้มจืดไขเจียว	154
ต้มจืดตำลึงหมูสับ	156
ต้มจืดมะระยัดไส้หมู	158
ต้มแซ่บกระดูกหมู	160
ต้มซี่โครงหมูผักกาดดอง	162
ต้มยำกุ้งน้ำข้น	164
ต้มยำรวมมิตร	166
ต้มยำ ต้มโคล้ง	
เผ็ดร้อนที่แตกต่างในสำรับไทย	168
ต้มส้มปลาทุ	170
ต้มหน่อไม้ขาหมู	172



ต้มโคล้งปลาสด (หน้า 150)



หมึกผัดไข่เค็ม (หน้า 210)



แกงมัสมั่นไก่ (หน้า 250)

ผัด

174

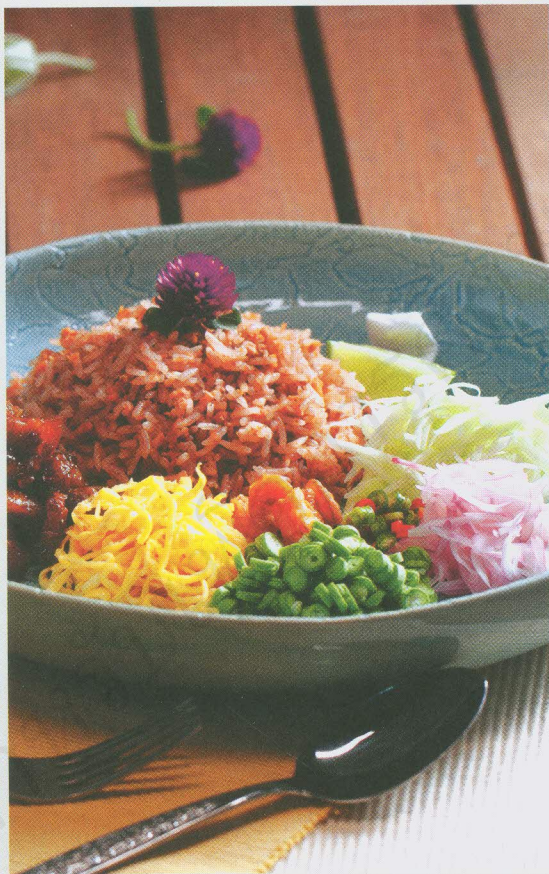
กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา	176
ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์	178
คะน้าหมูกรอบ	180
คั่วกลิ้งหมู	182
เนื้อผัดน้ำมันหอย	184
ปลาตุ๋นผัดเผ็ด	186
ปลาผัดขึ้นฉ่าย	188
ปูผัดผงกะหรี่	190
ผัดกะเพราหมู	192
ผัดเปรี้ยวหวานปลาทอด	194
ผัดผักบุ้ง	196
ผัดพริกขิงปลาตุ๋น	198
ขิงอยู่ที่ใดในเมนูผัดพริกขิง?	201
ผัดสะตอกุ้งสด	202
ฟักทองผัดไข่	204
ยอดฟักแม้วผัดน้ำมันหอย	207
วุ้นเส้นผัดซอสมกั้ว	208
หมึกผัดไข่เค็ม	210
ความแตกต่างของไข่เค็มในเมนูอาหาร	213
หมูผัดกระเทียมพริกไทย	214
หมูผัดกะปิ	216
หมูผัดพริกขิง	218
แหนมผัดไข่	220

แกง

222

แกงกะทิสายบัวปลาทุ	224
แกงกะหรี่ไก่	226
แกงไก่ใส่ฟัก	228
แกงซี่เหล็กหมูย่าง	230
แกงเขียวหวานไก่	232
แกงคั่วสับปะรดกระตูดอกหมู	234
แกงไตปลา	236
แกงเทโพ	238
แกงป่าลูกชิ้นปลากราย	240
แกงปูใบชะพลู	242
ใบชะพลูในอาหารไทย	244
แกงเผ็ดเปิดอย่าง	246
แกงเนื้อพริกขี้หนู	248
แกงมัสมั่นไก่	250
แกงส้มชะอมกุ้ง	252
แกงส้มดอกแค	254
แกงหมูชะมวง	256
แกงเหลืองปลากะบอก	258
แกงฮังเล	260
ฉู่ฉี่ปลาทุ	262
นานาสาแทรกของฉู่ฉี่	264
พะเนางเนื้อ	266

ทอด นึ่ง	268
กุ้งทอดซอสมะขาม	270
ซอสมะขาม ทำอะไรได้หลากหลาย	273
กุ้งทอดพริกเกลือ	274
ไก่ทอดตะไคร้	276
ไก่ย่าง	278
ไข่เจียวหมูสับ	280
เทคนิคสำคัญในการทอดไข่เจียว	283
ไข่ตุ๋น	284
ไข่ลูกเขย	286
ทอดมันกุ้ง	288
ทอดมันปลากราย	290



ข้าวคลุกกะปิ (หน้า 320)

เคล็ดลับทำทอดมันให้เนื้อเหนียว เด้ง	293
ปลากระพงทอดน้ำปลา	294
ปลาเก๋านึ่งซีอิ๊ว	296
ปลาจะละเม็ดนึ่งบัว	298
ปลาช่อนลุยสวน	300
จัดการปลาน้ำจืดให้หมดเมื่อก	303
หมึกนึ่งมะนาว	304
หมูสามชั้นทอดน้ำปลา	306
ห่อหมกใบยอ	308



หมูสามชั้นทอดน้ำปลา (หน้า 306)

เรื่องเส้นและข้าว	310
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	312
ขนมจีนน้ำพริกกุ้งสด	314
ขนมจีนน้ำยาปากซี้ใต้	318
ข้าวคลุกกะปิ	320
ข้าวต้มทรงเครื่อง	322
ข้าวผัดหมู	324
ผัดซีอิ๊วหมูหมัก	326
เคล็ดลับทำก๋วยเตี๋ยวผัดให้อร่อยเหมือนกินที่ร้าน	329
ผัดไทยกุ้งสด	330
ราดหน้าหมูหมัก	332

ชวน เข้าครัว

Let's start
cooking





โบราณว่า หากบ้านใดลูกสาวสืบฝีมือทำกับข้าวกับปลาได้อย่างดีเยี่ยม นับว่ามี 'เสน่ห์ปลายจวัก' อันเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของสตรีที่จะทำให้ 'ผัวรักจนตัวตาย' กันเลยทีเดียว

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย บริบทในสังคมย่อมต้องปรับปรุงปรับรอยตามไปให้เหมาะสม พื้นที่ห้องครัวถูกทิ้งร้างมากขึ้นเพราะทั้งชายและหญิงต่างต้องทำงาน คำว่าเสน่ห์ปลายจวักกลายเป็นคำโบราณ (ครัวส่วนใหญ่ก็ไม่มีจวักใช้กันแล้วในยุคนี้) ท่ามกลางเสน่ห์อื่นๆ อีกสารพัดที่ต่างคนต่างต้องแสวงหามาบำรุงบำเรอตนเอง รสมือเป็นสิ่งส่งต่อกันได้จากรุ่นสู่รุ่นฉันใด ห้องครัวทิ้งร้างที่อยู่ในบ้านก็เป็นสมบัติอันจะติดตัวรุ่นลูกรุ่นหลานได้ฉันนั้น จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่หลายคนจะเติบโตมาโดยไม่รู้จักรักจวักและไม่คุ้นเคยกับงานครัว รสมือที่เป็นเหมือนสมบัติประจำบ้านก็ห่างหายขาดตอนไปอย่างน่าเสียดาย

หากแต่ยังมีสิ่งหนึ่งจะพินชีวิตให้กับห้องครัวและรสมือได้ เป็นสิ่งที่เรียบง่ายและตรงไปตรงมาอย่างถึงที่สุด นั่นก็คือการเดินทางกลับเข้าครัวไปเริ่มทำอาหารอีกครั้ง ด้วยเมนูคุ้นเคยอย่างบรรดาอาหารไทยสารพัดที่คุ้นปากแล้วแต่ยังไม่คุ้นมือ ทั้ง ต้ม ผัด แกง ทอด น้ำพริก และอาหารจานเดียว ที่จะพอกพูนเสน่ห์ปลายจวักให้ทั้งชาย หญิง และทุกๆ คน มีไว้เป็นสมบัติติดครัว

ใครก็ตามที่ยังคงวิ่งเข้าวิ่งออกห้องครัวอยู่เป็นนิตย จงอย่าละเลยที่จะเพิ่ม ลด และปรับเปลี่ยนสูตรอาหารไปตามความชอบใจเสมอ สูตรอาหารตายตัวนั้นเป็นเพียงหลักให้ยึดไว้ แต่ไม่ใช่เส้นชัยในการเข้าครัว การได้สร้างสรรค์รสชาติของตัวเองในอาหารแต่ละจานนั้นต่างหากที่อาจนับได้ว่าเป็นความสำเร็จของการทำอาหารแต่ละครั้ง

การเข้าครัวจะเป็นสิ่งยืนยันว่า ไม่ว่าจะเป็มือใหม่ มือเก่า มือเก่า หรือมือใดๆ ก็ตาม แต่เสน่ห์ปลายจวักยังคงเป็นเวทมนตร์ที่น่าหลงใหลอยู่เช่นเคย แม้ผิดแผกจากคำโบราณว่าอยู่เล็กน้ยเท่านั้น

คือหากได้กินอาหารฝีมือตัวเองบ่อยครั้งเข้า ไม่ต้องรอให้ใครมารัก ก็จะรักตัวเองจนตัวตายเลยทีเดียว ❖

ก่อน
เข้าครัว

Knowing
your kitchen

โดยเนื้อแท้ที่สุดแล้ว การเข้าครัวไม่ได้เรียกรังอะไร
มากไปกว่าอุปกรณ์เล็กน้อยและหัวใจของคนทำ หากแต่
รู้เขารู้เราไว้ก่อน จะรบก็ครั้งก็คองชนะทุกครั้งไป

กับเรื่องการครัวเล็กๆ น้อยๆ ก็เช่นกัน กระทะ
ใบเดียวทำเมนูได้สารพัดก็จริง แต่กระทะแบบอื่นก็
เป็นเรื่องรู้ไว้ไว้ซะว่า รวมถึงของสดของแห้งที่หากเข้าใจ
ความแตกต่างและการใช้งานของแต่ละชนิดไว้ก่อน
ย่อมเป็นการดี การจับมือทำความรู้จักกับข้าวของและ
วัตถุดิบในครัวเอาไว้ก่อนลงมือทำอาหาร นอกจากจะ
ทำให้บริหารจัดการทรัพยากรในครัวได้ง่ายขึ้นแล้ว
ยังทำให้เราสนุกกับรายละเอียดของการทำอาหารได้
มากขึ้นอีกด้วย

เครื่อง ครัว พื้นฐาน



อุปกรณ์ที่กำลังจะกล่าวถึงนั้น
เป็นอุปกรณ์พื้นฐานที่ครัวอาหารไทยควรมีติดไว้
เมื่อจะทำจานเด็ดจานโปรด ไม่ว่าจะต้ม ผัด แกง ทอด
ก็สามารถที่จะหยิบจับมาประกอบอาหาร
ได้อย่างครบครันสมบูรณ์แบบ

๑



กระทะเคลือบกันติด

๒



กระทะไทย

๓



หม้อหุหรือหม้อต้ม

๔



ลังถึง

๕



ครกหิน

๖



เขียง

๗



มีดเล็ก มีดใหญ่

๘



มีดปังตอ

๙



ที่ปอกเปลือก

๑๐



ตะหลิวไม้ ตะหลิวสแตนเลส

๑๑



ทัพพี

๑๒



กระชอนกรอง

๑๓



กระชอนตัก

๑๔



ที่คีบ

๑๕



ตาชั่งดิจิตอล

๑๖



ถ้วยตวงของเหลว

๑๗



ถ้วยตวงของแห้ง

๑๘



ช้อนตวง

เครื่อง ปรุงรส เพิ่ม รสแซ่บ



เหตุผลประการหนึ่งที่ทำให้ชาวไทยครองใจคนไทย
และคนทั่วโลกคงหนีไม่พ้นเรื่องความครบรส
ของอาหารแต่ละจาน ความกลมกล่อมในรสอาหารไทยนี้
ย่อมเกิดจากการผสมผสานและเลือกใช้เครื่องปรุง
อย่างหลากหลาย การรับเอาวัฒนธรรมอาหารจาก
หลากหลายแผ่นดินเข้ามาประยุกต์ใช้ ความรู้มรดกในรสชาติ
ของอาหารไทยจึงมีพื้นฐานมาจากเครื่องปรุงเป็นสำคัญ



เครื่องปรุงที่ใส่รสหวาน

น้ำตาลมะพร้าว เป็นสิ่งช่วยชูรสหวานในอาหาร ด้วยรสชาติที่กลมกล่อม หวานนวล และมีกลิ่นหอม จึงเหมาะกับการนำมาเป็นส่วนผสมเพิ่มรสหวานในเมนูแกง และน้ำพริก แต่การเลือกซื้อน้ำตาลมะพร้าวที่ดีในปัจจุบันนี้ค่อนข้างยาก เพราะน้ำตาลมะพร้าวที่มีขายตามซูเปอร์มาร์เก็ตหรือแม้แต่ตามตลาด โดยส่วนใหญ่จะเป็นน้ำตาลมะพร้าวที่ผ่านการผสมน้ำตาลทรายหรือแะแซมมาแล้ว เพื่อให้มีความคงรูป ไม่เหลวจนเกินไป

วิธีการสังเกตว่าน้ำตาลมะพร้าวนั้นเป็นน้ำตาลผสมหรือน้ำตาลแท้ ให้ดูที่ส่วนผสม คือหากมีน้ำตาลทรายหรือแะแซมมากกว่า 20% ของปริมาณทั้งหมด ก็เรียกได้ว่าไม่ใช่ น้ำตาลมะพร้าวแท้

หากไม่มีส่วนผสมบอกที่บรรจุภัณฑ์ ให้สังเกตว่า น้ำตาลมะพร้าวแท้จะกลิ่นหอมฉุนขึ้นจมูก ไม่หวานบาดคอ ไม่ทำให้คอแห้ง และเมื่อเข้าปากแล้วจะละลายหายในทันที นอกจากนี้ น้ำตาลมะพร้าวแท้จะมีราคาค่อนข้างสูง เพราะกว่าจะผลิตได้ออกมาแต่ละครั้งนั้นต้องใช้เวลานานและขั้นตอนในการผลิตที่ยุ่งยาก สีของน้ำตาลมะพร้าวแท้จะสีเข้มเพราะเคี่ยวด้วยเตาพื้น เนื้อไม่เหลวหรือแข็งจนเกินไป เมื่อทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องจะอ่อนตัวกลายเป็นน้ำตาลนุ่มๆ

น้ำตาลทราย เหมาะกับเมนูที่ต้องการรสหวานแหลมตัดรสชาติ อย่างเช่น เมนูต้มยำ ยำ เมนูผัดต่างๆ มีข้อดีคือราคาถูก เก็บรักษาได้ง่าย และมีอายุการใช้งานนาน



เครื่องปรุงที่ให้รสเค็ม

เครื่องปรุงที่ให้รสเค็ม อย่างเช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย ซอสปรุงรส เต้าเจี้ยว สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องปรุงที่ให้รสเค็มกับเมนูอาหาร ทำให้อาหารมีรสชาติและมีมิติมากยิ่งขึ้น

น้ำปลา ถือเป็นเครื่องปรุงรสเค็มอันดับหนึ่งของอาหารไทย ช่วยชูรสทั้งเมนูต้ม ผัด แกง ทอด ได้เป็นอย่างดี ทำให้อาหารมีรสชาติที่เค็มกลมกล่อม กลิ่นหอมน่ากิน การเลือกซื้อน้ำปลามาปรุงในเมนูอาหาร ควรเลือกซื้อน้ำปลาที่ใส ไม่ขุ่น กลิ่นหอม รสชาติเค็มกำลังดี

ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย ซอสปรุงรส เป็นสิ่งที่ทำให้อาหารแต่ละจานมีรสชาติอร่อยมากขึ้น

สิ่งเหล่านี้มักจะนิยมนำมาเป็นส่วนผสมในการหมัก นำไปปรุงรสน้ำแกง หรือเป็นเครื่องปรุงรสสำหรับเมนูผัดต่างๆ ด้วยเช่นกัน การเลือกซื้อเครื่องปรุงเหล่านี้ ควรสังเกตวันหมดอายุให้ชัดเจนทุกครั้ง

เต้าเจี้ยว ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากถั่วเหลืองหมักให้รสเค็ม ถูกนำมาใช้ในอาหารไทยมากมาย เช่น หลน ราดหน้า น้ำจิ้มข้าวมันไก่

เต้าเจี้ยวมีสองแบบ คือ เต้าเจี้ยวขาว และเต้าเจี้ยวดำ เต้าเจี้ยวขาวใช้ทำหลน หาซื้อได้ตามตลาดสด เลือกซื้อที่เม็ดสวย สีขาวอมเหลือง กลิ่นหอม ไม่เหม็น ไม่เป็นเมือก

ส่วนถ้าเป็นเต้าเจี้ยวดำ ใช้ทำราดหน้า น้ำจิ้มข้าวมันไก่ เลือกซื้อเต้าเจี้ยวดำที่ออกสีน้ำตาลเข้ม แต่ไม่ถึงกับดำ กลิ่นหอม รสเค็มกำลังดี นอกจากจะมีขายตามห้างร้านทั่วไปแล้ว เต้าเจี้ยวดำยังมีขายเป็นซีตๆ ในตลาดอีกด้วย



เครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว

เครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว เช่น มะขามเปียก น้ำส้มสายชู และมะนาว

มะขามเปียก ควรเลือกซื้อมะขามเปียกที่ยังมีเนื้อฉ่ำ ไม่แห้ง มีสีน้ำตาลอมแดง เก็บมะขามเปียกใส่ถุงเข้าตู้เย็นจะทำให้สีมะขามไม่คล้ำดำ (ดูวิธีทำน้ำมะขามเปียก หน้า 43)

น้ำส้มสายชู ที่นำมาปรุงอาหาร แนะนำให้เลือกน้ำส้มสายชูที่หมักจากวัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติ เช่น รำข้าว แอปเปิล สับปะรด เป็นต้น เพราะดีกว่าน้ำส้มสายชูกลั่นที่มีรสที่เปรี้ยวแหลมมากกว่าน้ำส้มสายชูที่หมักจากธรรมชาติ



วัตถุดิบ ติด ครัวไทย



หอมแดงและกระเทียม เป็นของที่ควรมติดครัวไว้เสมอ ไม่ว่าจะต้ม ผัด แกง ทอด ล้วนแล้วแต่ใช้กระเทียมหรือหอมแดงไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ทั้งหอมแดงและกระเทียมมีขายทั้งแบบยกเป็นมัด แบบเป็นหัว และแบบเป็นกลีบ หลักในการเลือกซื้อกระเทียมและหอมแดงให้คุ้มค่าคือ เลือกหัวที่แน่น เปลือกบาง จับแล้วเม็ดไม่ฝ่อ และที่สำคัญไม่มีเชื้อราสีด่างๆ ขึ้นตามก้านหรือเปลือก

เครื่องเทศต่างๆ ได้แก่ เม็ดพริกไทยขาว เม็ดพริกไทยดำ ลูกผักชี ยี่หระ กานพลู ผงขมิ้น ผงกะหรี่ เป็นต้น

พริกแห้ง ทั้งพริกชี้ฟ้าแห้ง พริกชี้หนูแห้ง ถือเป็น ตัวชูโรงในอาหารไทย ไม่ว่าจะในพริกแกง น้ำพริกเผา ใส ในต้มโคล้ง ต้มยำ หรือเอามาคั่วแล้วตำเป็นพริกป่น ควร เลือกซื้อพริกที่แห้งสนิท สีส้มแดงสม่ำเสมอ ไม่คล้ำ ไม่มี เชื้อรา ก่อนที่จะนำมาใช้ให้ล้างน้ำเอาฝุ่นและสิ่งสกปรก ออกก่อน

กะปิ ใช้เพิ่มรสชาติของเครื่องแกงหรือน้ำพริกให้มีรส เค็มกลมกล่อม และมีกลิ่นหอม ควรเลือกซื้อกะปิที่มีกลิ่น หอมพอดี รสกลมกล่อม ไม่เค็มโดดจนเกินไป สีกะปิต้อง เป็นสีออกม่วง ไม่เข้ม เพราะกะปิที่สีเข้มเกินอาจมีกรรมผสม เกลือลงไปเป็นปริมาณมาก อาจทำให้รสชาติของกะปิเค็ม เกินไป

ไต่ปลา เป็นการถนอมอาหารโดยการหมักดองของ คนภาคใต้ที่นิยมเอา พุงปลา (กระเพาะ) ของปลาหู ปลาหลัง ปลากระพง หรือปลาประเภทอื่นๆ มาหมักกับเกลือ ไต่ปลา มีขายทั้งแบบบรรจุขวดสำเร็จและแบบแห้ง ไต่ปลาสดที่ดี จะสีคล้ำแดง มีกลิ่นหอม ส่วนแบบแห้งพร้อมใช้ นิยมนำ ไปทำน้ำพริกหรือผัด ไต่ปลาที่ใช้ไม่หมดให้เก็บใส่ภาชนะ ปิดฝาให้สนิทเข้าตู้เย็นเพื่อรักษากลิ่นหอมของไต่ปลาไว้

ปลาร้า หนึ่งในวิธีถนอมอาหารของคนภาคอีสาน ทำได้โดยการหมักปลาน้ำจืดกับเกลือจนได้ที่ ปลาร้ามีให้ เลือกซื้อ 2 แบบ คือปลาร้าแบบสดทั้งตัว หาซื้อได้ตาม ตลาดสดทั่วไป และน้ำปลาร้าปรุงรส บรรจุอยู่ในขวดพร้อม ใช้งาน (ดูเพิ่มเติมหน้า 57)

ถั่วลิสง ถือเป็นสิ่งที่ควรมีติดครัวไทยเช่นกัน เพราะ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวเสริมรสชาติความอร่อยให้กับเมนู น้ำพริก ยำต่างๆ รวมถึงผสมในเครื่องแกงเพื่อเพิ่มเนื้อ

พริกแกง การเลือกซื้อถั่วลิสงทั้งเปลือกแล้วนำมาคั่วเองจะ ปลอดภัยกว่า (ดูวิธีทำหน้า 43) แต่หากจำเป็นต้องซื้อ ถั่วลิสงคั่วแล้ว ให้เลือกซื้อที่ไม่มีกลิ่นหืน เก็บใส่ขวดใน ตู้เย็น เมื่อต้องการใช้นำมาคั่วไล่ความชื้นอีกครั้ง ถั่วจะ หวานหอมเหมือนเดิม

กุ้งแห้ง เลือกซื้อกุ้งแห้งเนื้อ ตัวขนาดกลาง เนื้อแน่น และแห้งสนิท สีส้มแบบธรรมชาติ ตัวใส กลิ่นไม่แรงและ รสไม่เค็มจนเกินไป

ปลาป่น เกิดจากการที่นำเอาปลาแห้ง เช่น ปลา เนื้ออ่อน ปลาช่อนทะเล มาล้างให้สะอาด แล้วบั้งให้หอม ก่อนนำมาโขลกให้เกิดเป็นปลาป่น ปลาแห้งสามารถหาซื้อ ได้ทั้งในซูเปอร์มาร์เก็ตและตลาดทั่วไป

กะทิสำเร็จรูป ถึงแม้จะมีข้อเสียบ้าง เช่น กลิ่นหอม และความหวานที่สูงกะทิสดไม่ได้ อีกทั้งเวลานำไปแกงกะทิ จะไม่แตกมันลอยหน้า จึงต้องใช้น้ำมันพืชช่วยผัดกับพริก แกงก่อน แต่ปัจจุบันการใช้กะทิสำเร็จรูปได้รับความนิยม สูงกว่า เพราะความสะดวก ได้มาตรฐาน อีกทั้งเก็บได้นาน

การเลือกซื้อกะทิสำเร็จรูป ทั้งแบบกล่องและขวด ควรดูวันหมดอายุ บรรจุภัณฑ์ไม่บุบ

กะทิสำเร็จรูปสามารถเก็บไว้นอกตู้เย็นได้ หากเปิดใช้ แล้วไม่หมดให้เก็บในตู้เย็น แต่ไม่ควรเกิน 1 สัปดาห์ หาก ต้องเก็บนานกว่านั้น ควรแช่กะทิในช่องแช่แข็ง

แป้ง ในครัวไทย โดยมากใช้ในอาหารชุบทอด และ การทำให้เนื้ออาหารชิ้นชิ้น เช่น ราดหน้า แป้งที่ควรมีติด ในครัวไทย ได้แก่ แป้งสาลีอเนกประสงค์ แป้งมัน และแป้ง ข้าวโพด ควรเก็บแยกประเภทใส่กล่องที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อ ป้องกันการเกิดมอดและทำให้แป้งมีกลิ่น ❖

ระหว่าง
เข้าครัว

Preparing
for your cooking

มาจะกล่าวบทไปในตอนนี้ คือการร้ายถึงสิ่งละอัน
พันละน้อยที่อยู่ระหว่างการทำอาหาร ตั้งแต่การเลือก
เนื้อสัตว์ การเตรียมเนื้อสัตว์ การโขลกเครื่องแกง
นานาชนิด รวมถึงเครื่องปรุงอื่นๆ ที่พบได้บ่อยในอาหาร
ไทย เช่น กะทิ กระทียมเจียว พริกแห้ง ไปจนถึงการทำ
น้ำสต็อก ซึ่งจะเป็นเคล็ดที่ช่วยยับยั้งกรรมวิธีในการปรุง
ให้ผลลัพธ์ในงานอาหารออกมาสวยงามน่ากิน และลด
ความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นในครัวได้มากโข

พริก
แกง
พืชม่วง

ในบรรดาอาหารไทย แกงไทยจัดเป็นอาหารประเภทที่ทำค่อนข้างยากด้วยขั้นตอนการปรุงอย่างละเอียดละไม รวมทั้งองค์ประกอบวัตถุดิบหลายอย่างที่ล้วนมีผลกับรสของแกง โดยเฉพาะแกงที่ต้องใช้ ‘พริกแกง’ เพราะพริกแกงส่งผลต่อกลิ่น รสชาติ และสีของแกง พริกแกงก้อนหนึ่งประกอบด้วยวัตถุดิบนับสิบชนิดโขลกรวมกัน รสชาติแกงไทยจึงซับซ้อนและมีเอกลักษณ์อย่างหนึ่งที่ต้องค่าแก่การอนุรักษ์ไว้

ถึงแม้ว่ายุคสมัยนี้พริกแกงสำเร็จจะสะดวกกว่ามาก เพราะหาซื้อได้ง่าย แต่การได้โขลกพริกแกงเองกับมือทำให้เรามั่นใจในรสชาติได้ทุกขั้นตอน ทั้งความสะอาด คุณภาพ วัตถุดิบ ความเข้มข้นถึงเครื่องของพริกแกงแท้ๆ ก่อนจะเริ่มโขลกพริกแกง ควรต้องมาทำความรู้จักวัตถุดิบหลักที่เป็นส่วนสำคัญซึ่งทำให้พริกแกงรสชาติอร่อย ได้แก่

พริกชี้ฟ้าแห้ง ช่วยให้สีของพริกแกงมีสีส้มมากกว่าให้รสชาติที่เผ็ดร้อน ก่อนนำไปโขลกให้ตัดขั้วผ่าเอาไส้และเมล็ดด้านในออกให้หมด ล้างน้ำ ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ แช่น้ำให้นุ่มประมาณ 10-15 นาที ก่อนนำไปใช้ให้บีบน้ำออกให้หมด

พริกชี้ฟ้าแห้ง ช่วยให้กลิ่นหอมและความเผ็ดร้อนกับพริกแกง นิยมโขลกทั้งเม็ดโดยไม่ต้องแกะเมล็ดออก พริกแกงบางชนิดแช่น้ำให้นุ่มก่อน พริกแกงบางชนิดโขลกไปเลย

พริสนาด ไม่ว่าจะเป็พริกชี้ฟ้าหรือพริกชี้หนุสวน ช่วยให้กลิ่นหอมและรสเผ็ดร้อนกับพริกแกง แต่จะมีกลิ่นที่แตกต่างจากพริกแห้ง ก่อนใช้ควรล้างให้สะอาด เด็ดขั้วออก ซอยเป็นแว่นเล็กๆ เพื่อให้ง่ายต่อการโขลกโดยไม่ต้องผ่าเอาเมล็ดออก

ข่า กลิ่นหอมแรงให้รสเผ็ดปร่า ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ล้างข่าให้สะอาดและปอกเปลือกซอยเป็นชิ้นเล็ก ก่อนนำไปโขลก

ตะไคร้ ช่วยดับกลิ่นคาวและทำให้กลิ่นของแกงมีเสน่ห์น่ากิน วิธีการเตรียมคือ ล้างน้ำให้สะอาด ลอกเปลือกส่วนที่แห้งและแกนแข็งๆ ด้านในออก หั่นส่วนโคนเป็นแว่น

บางๆ ขึ้นมาประมาณ 2 นิ้ว

ตะไคร้ ใช้เพิ่มกลิ่นในพริกแกงให้หอมสดชื่นขึ้น ก่อนนำไปใช้ให้ล้างให้สะอาด ผานผิวสีเขียวออกเป็นแผ่นบางๆ ระวังไม่ให้ผานติดเนื้อสีขาวออกมา เพื่อป้องกันไม่ให้แกงมีรสขม หั่นเป็นเส้นฝอยก่อนนำไปโขลก

กระชาย มีกลิ่นหอม ให้รสเผ็ดร้อนปร่า ใช้เป็นเครื่องดับคาวเนื้อและปลาในแกง วิธีการเตรียมให้แช่น้ำไว้สักครู่ ล้างให้หมดดิน เปลี่ยนน้ำประมาณ 2-3 ครั้ง ใช้มีดขูดผิวด้านนอกออกจนหมด ล้างน้ำอีกครั้ง หั่นเป็นท่อนเล็กๆ

ขมิ้น ให้สีเหลืองในพริกแกง หากใช้ในปริมาณมาก จะทำให้แกงเสียรส มีกลิ่นฉุน รสฝืด ขม วิธีการเตรียมคือล้างให้สะอาด ปอกเปลือก หั่นเป็นท่อนเล็กๆ ก่อนนำไปโขลก

รากผักชี ช่วยดับกลิ่นคาว วิธีการเตรียมคือล้างดินออกจากรากจนหมด ตัดรากให้ติดส่วนลำต้นขึ้นมาประมาณ 1 นิ้ว หั่นหยาบก่อนนำไปโขลก

กระเทียมไทย กระเทียมกลีบเล็ก มีกลิ่นและรสเฉพาะตัว ให้กลิ่นหอมกว่ากระเทียมจีนกลีบใหญ่ ก่อนนำไปใช้ให้แกะกระเทียมออกเป็นกลีบๆ ปอกเปลือกแล้วซอຍหยาบ กระเทียมแม้มีกลิ่นหอมแต่ก็ควรเลือกใส่ในปริมาณพอเหมาะ หากใส่มากเกินไปจะทำให้แกงมีกลิ่นฉุนได้

หอมแดง ช่วยเพิ่มรสชาติ ‘อูมามิ’ และช่วยให้เจริญอาหาร ควรปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด ซอยเป็นชิ้นเล็กให้เรียบร้อยก่อนโขลก หอมแดงมีน้ำมาก หากใส่ในพริกแกงมากเกินไปอาจทำให้พริกแกงแฉะได้

กะปิ ช่วยประสานรสชาติของสมุนไพรสดชนิดอื่นๆ ในพริกแกงเข้าด้วยกัน กะปิที่ใช้ต้องไม่เค็มจัด และควรซิมก่อนตำ ถ้ากะปิเค็มเกินไปให้ลดเกลือในสูตรลง ก่อนนำไปใช้ควรห่อด้วยใบตองหรือพอยล์นำไปปิ้งหรืออบให้หอม การใส่กะปิมากเกินไปจะทำให้พริกแกงมีสีคล้ำ เค็มจัดและเหม็นคาวได้

เครื่องเทศ ได้แก่ ลูกผักชี ยี่หระ กานพลู ดอกจันทร์ ลูกจันทร์เทศ ลูกกระวาน และพริกไทย ใช้ใส่ในพริกแกงเพื่อแต่งกลิ่น เพื่อดับคาวเนื้อสัตว์ในแกง เครื่องเทศทุกชนิด ยกเว้นพริกไทย (ทั้งพริกไทยขาวและพริกไทยดำ) ก่อนนำไปโขลกกับพริกแกงให้เอาไปคั่วจนสุกหอมเสียก่อน ควรแยกคั่วเครื่องเทศแต่ละชนิด เพราะเครื่องเทศแต่ละชนิดสุกไม่พร้อมกัน หากคั่วรวมกันจะทำให้บางอย่างไหม้ไปก่อนได้ (ลูกจันทร์เทศนำไปคั่วทั้งเมล็ดก่อนจึงจะหอม แล้วขูดหรือตำป่นใส่ในพริกแกง ส่วนลูกกระวานล้างน้ำ บุบเปลือกให้แตก เอาแต่เมล็ด สีน้าตาลด้านในมาคั่วด้วยไฟอ่อนจนหอม)

ประเภทของพริกแกง

ส่วนประกอบข้างต้นเหล่านี้จะรวมอยู่ในพริกแกงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นพริกแกงเผ็ด พริกแกงคั่ว พริกแกงเขียวหวาน พริกแกงมัสมั่น พริกแกงส้ม พริกแกงใต้ และพริกแกงเหลือง ถ้าสังเกตดูจะเห็นว่าวัตถุดิบตั้งต้นของพริกแกงหลักๆ มีเพียงไม่กี่อย่าง และนอกนั้นคือส่วนเพิ่ม เพื่อให้พริกแกงมีส่วนประกอบพื้นฐานคล้ายกัน อาจเพิ่มหรือลดสมุนไพรและเครื่องปรุงบางส่วนเพื่อให้พริกแกงมีกลิ่นรสเอกลักษณ์ชัดเจนขึ้น ประเภทของพริกแกงมีดังนี้

พริกแกงเผ็ด พริกแกงเผ็ดหรือที่เรียกว่าพริกแกงแดง มีส่วนประกอบของพริกแห้งเม็ดใหญ่ ข่า ตะไคร้ รากผักชี ผิวมะกรูด กระเทียม หอม กะปิ และเครื่องเทศ ได้แก่ ลูกผักชี ยี่หระ นำมาแกงใส่กะทิ เรียกว่า ‘แกงเผ็ด’ เอกลักษณ์คือน้ำแกงเป็นสีแดง แตกมันแต่น้ำมันไม่แยกตัวเป็นชั้น รสกลมกล่อม เผ็ดน้อยกว่าแกงเขียวหวาน เนื่องจากใช้พริกแห้ง ส่วนถ้านำไปแกงแบบไม่ใส่กะทิจะเรียกว่า ‘แกงป่า’ นิยมแกงกับเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ หรือลูกชิ้นปลาทราย เครื่องเทศในพริกแกงเผ็ดจะช่วยดับกลิ่นคาวเนื้อสัตว์ได้เป็นอย่างดี แกงป่าน้ำแกงไม่ใส แต่ก็ไม่ข้น รสเค็มเผ็ดกลิ่นหอมกระชาย

พริกแกงคั่ว เหมือนกับพริกแกงเผ็ดทุกประการ ต่างกันตรงที่มีแต่สมุนไพรสด ไม่ใส่เครื่องเทศอย่างลูกผักชี ยี่หระ พริกไทย สีและกลิ่นเครื่องแกงจึงหอมสดชื่นกว่า โดยเฉพาะหอมตะไคร้และผิวมะกรูดชัดเจน แกงคั่วเป็นแกงกะทิโบราณของภาคกลาง นิยมใส่กุ้งแห้งหรือปลากรอบป่นลงไปโขลกกับพริกแกงด้วย

พริกแกงเขียวหวาน พริกแกงเขียวหวานเป็นพริกแกงเผ็ดที่ใช้พริกสด ได้แก่ พริกชี้ฟ้าเขียว พริกชี้หนูเม็ดใหญ่ หรือพริกชี้หนูสวน แล้วแต่ระดับความเผ็ดตามชอบ สีเขียวของพริกแกงนอกจากจะได้จากพริกแล้ว ยังได้จากใบพริก ผักชี โขลกเพิ่มเข้าไป ช่วยให้พริกแกงสีเขียว น่ากินยิ่งขึ้น ลักษณะแกงเขียวหวานที่ดีคือ มีน้ำแกงสีเขียวอ่อน ข้นเล็กน้อย เป็นเงา แตกมัน แต่ไม่แยกชั้น เผ็ดนำเล็กน้อย รสกลมกล่อม หวานหอมกะทิ นิยมแกงกับไก่ หมู กุ้ง ถ้าเป็นหมูหรือไก่นิยมเคี้ยวกับหางกะทิก่อนเพื่อให้เนื้อสัตว์นุ่ม

พริกแกงมัสมั่น ประกอบด้วยพริกแห้งเม็ดใหญ่ โขลกกับสมุนไพร ได้แก่ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี หอมแดง กระเทียม รวมถึงเครื่องเทศนานาชนิด ได้แก่



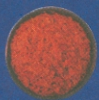
พริกไทย ลูกผักชี ยี่ห่วย กานพลู กระวาน ลูกจันทน์ อบเชย จุดเด่นของพริกแกงนี้คือความหอมของเครื่องแกงที่เกิดจากการคั่วสมุนไพรกับเครื่องเทศก่อนโขลก เช่น หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ รากผักชีที่ต้องนำไปคั่วในกระทะหรือย่างบนไฟอ่อนจนแห้งดี

พริกแกงส้ม พริกแกงเหลือง พริกแกงส้มใช้ได้ทั้งพริกแห้งและพริกสด โขลกกับหอมแดง กระเทียม กะปิ (ถ้าใช้พริกแห้งจะเผ็ดน้อยกว่าพริกสด) หรือจะใช้ผสมกันก็ได้ พริกแกงส้มแบบภาคกลางมักจะไม่เผ็ด จึงใช้พริกแห้งเม็ดใหญ่ น้ำแกงสีส้มแดง ช่นกำลังดีจากการเอาเนื้อกุ้งหรือปลาต้มสุกมาโขลกรวมกับพริกแกง รสชาติแกงส้ม

ออกเปรี้ยวหวาน ตามด้วยเผ็ด แต่ถ้าเป็นพริกแกงเหลือง (แกงส้มใต้) มักใช้พริกชี้หนูแห้งและพริกสด อีกทั้งเพิ่มพริกไทยและขมิ้นเสริมรสเผ็ดร้อนตามแบบแกงใต้ น้ำแกงออกเหลืองสว่างจะใสขมิ้นเพิ่มเข้าไปด้วย

พริกแกงใต้ ประกอบไปด้วยเครื่องต่างๆ คล้ายกับพริกแกงเผ็ด แต่จะใส่พริกชี้หนูแห้งและสดแทนพริกชี้ฟ้าแห้ง เพื่อเพิ่มความเผ็ดร้อนซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของพริกแกงใต้ และมีขมิ้นเพื่อเพิ่มสีส้มให้กับพริกแกง พริกแกงใต้เอาไปทำได้หลากหลายทั้งผัดคั่วกลิ้ง ผัดเผ็ดสะตอ หรือจะนำไปแกงใส่กะทิก็กได้เช่นกัน 🌸

สูตรพริกแกง พื้นฐาน



พริกแกงเผ็ด (ปริมาณ ¼ ถ้วย)

พริกชี้ฟ้าแห้ง		
แกงเมลิคดอกแซ่หน้าจนวนุ่ม	5	เม็ด
เกลือสมุทร	1	ช้อนชา
ข่าแก่หั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชีหั่นละเอียด	2	ช้อนชา
ผิวมะกรูดซอย	2	ช้อนชา
กระเทียมไทย	10	กลีบ
หอมแดงซอย	5	หัว
กะปิย่าง	1	ช้อนชา
พริกไทยขาวเม็ด	5	เม็ด
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ยี่หระคั่ว	1½	ช้อนชา



พริกแกงคั่ว (ปริมาณ ½ ถ้วย)

พริกชี้ฟ้าแห้ง		
แกงเมลิคดอกแซ่หน้าจนวนุ่ม	5	เม็ด
เกลือสมุทร	1	ช้อนชา
ข่าแก่หั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมไทย	10	กลีบ
หอมแดงซอย	5	หัว
กะปิย่าง	1	ช้อนชา



พริกแกงเขียวหวาน (ปริมาณ ¼ ถ้วย)

พริกชี้ฟ้าเขียวแกงเมลิคดอก	7	เม็ด
พริกชี้หนูสีเขียว	15	เม็ด
เกลือสมุทร	1	ช้อนชา
ข่าแก่หั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ผิวมะกรูดซอย	½	ช้อนชา
กระเทียมไทย	10	กลีบ
หอมแดงซอย	5	หัว
กะปิย่าง	1	ช้อนชา
พริกไทยขาวเม็ด	5	เม็ด
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ยี่หระคั่ว	1	ช้อนชา



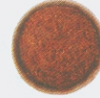
พริกแกงมัสมั่น (ปริมาณ ½ ถ้วย)

พริกชี้ฟ้าแห้ง		
แกะเมล็ดออกแช่น้ำจืดนุ่ม	9	เม็ด
เกลือสมุทร	1	ช้อนชา
ข่าแก่หั่นคั่ว	1	ช้อนชา
ตะไคร้ซอยคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชีหั่นคั่ว	1	ช้อนชา
ผิวมะกรูดซอย	1	ช้อนชา
กระเทียมไทยคั่ว	20	กลีบ
หอมแดงคั่ว	5	หัว
กะปิย่าง	1	ช้อนชา
พริกไทยขาวเม็ด	½	ช้อนชา
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนชา
ยี่ห่วยคั่วป่น	1	ช้อนชา
กานพลูคั่ว	4	ดอก
ลูกกระวานขาว		
แกะเอาเมล็ดด้านในคั่ว	4	เม็ด
ลูกจันทน์คั่วป่น	½	ช้อนชา



พริกแกงส้ม (ปริมาณ ½ ถ้วย)

พริกชี้ฟ้าแห้ง		
แกะเมล็ดออกแช่น้ำจืดนุ่ม	6	เม็ด
พริกชี้หนูสีแดง	10	เม็ด
เกลือสมุทร	1	ช้อนชา
หอมแดงซอย	5	หัว
กะปิย่าง	1	ช้อนชา



พริกแกงใต้ (ปริมาณ ½ ถ้วย)

พริกชี้หนูแห้ง	10	เม็ด
พริกชี้หนูสวน	20	เม็ด
เกลือสมุทร	1	ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
ขมิ้นซอย	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมไทย	20	กลีบ
หอมแดงซอย	5	หัว
กะปิย่าง	1	ช้อนชา
พริกไทยดำเม็ด	1	ช้อนโต๊ะ



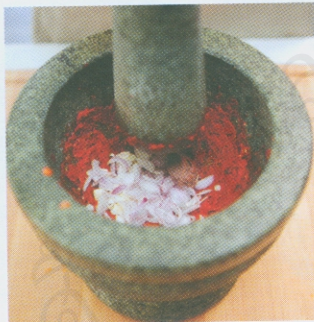
พริกแกงเหลือง (ปริมาณ ½ ถ้วย)

พริกชี้หนูแห้งแช่น้ำจืดนุ่ม	20	เม็ด
พริกชี้หนูสวน	10	เม็ด
เกลือสมุทร	½	ช้อนชา
ขมิ้นซอย	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมไทย	20	กลีบ
หอมแดงซอย	3	หัว
กะปิย่าง	1	ช้อนโต๊ะ

การโขลก เครื่องแกงให้ร่อย



หลักการโขลกพริกแกงง่ายๆ ที่จะทำให้ร่อยถึงใจนั้นไม่ยุ่งยาก เริ่มตำพริกก่อนโดยการนำเอาพริกแห้งที่จะใช้แกะเมล็ดออก แขน้ำให้นุ่ม แล้วนำมาตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ตำกับเกลือเพื่อป้องกันไม่ให้พริกกระเด็นเข้าตา นอกจากนี้ น้ำเกลือจะช่วยทำให้พริกละเอียดง่ายขึ้น



เมื่อตำพริกละเอียดดีแล้ว จึงตามด้วยของสดที่มีน้ำน้อยอย่างพวก ข่า ตะไคร้ รากผักชี ขมิ้น และ ผิวมะกรูด เป็นต้น ตำให้ละเอียด ก่อนที่จะใส่ของสดที่มีน้ำเยอะ อย่างหอมแดงและกระเทียม ตำให้เข้ากันอีกครั้ง ที่ต้องใส่สิ่งเหล่านี้ หลังสุดก็เพราะป้องกันไม่ให้พริกกระเด็นเข้าตาเวลาตำพริกแกง



ปิดท้ายด้วยการใส่กะปิ แล้วจึงใส่เครื่องเทศแห้งที่บดจนละเอียดลงไป โขลกให้เข้ากันจนเนื้อเนียน เพียงเท่านี้เราก็ได้พริกแกงเนื้อเนียนสวยไว้ทำแกงนานาสารพัด ได้ไม่ยากเลย ✨

การใช้ พริกแกงสำเร็จรูป

นอกจากพริกแกงพื้นฐานที่กล่าวไว้ข้างต้น ปัจจุบันยังมีพริกแกงสำเร็จรูปเป็นทางเลือกให้มากมาย ทั้งเป็นซองในซูเปอร์มาร์เก็ตหรือขายแบบตักขายเป็นขีดตามตลาดสดทั่วไป ซึ่งข้อดีของการใช้พริกแกงสำเร็จรูปคือ สะดวกประหยัดเวลาในการโขลก แต่ข้อเสียคือกลิ่นพริกแกงไม่หอมเท่ากับพริกแกงที่โขลกเอง และบางครั้งอกรสเค็มจัดเนื่องจากปริมาณเกลือที่ใส่เพื่อยืดอายุพริกแกง

ข้อเสียของพริกแกงสำเร็จก็ไม่ใช่ปัญหาสำหรับผู้ใช้อย่างเรา เพราะเราสามารถโขลกสมุนไพรสดอย่างเช่น ข่า ตะไคร้ ผีวมะกรูด ฯลฯ ลงไปเพิ่มเพื่อช่วยชูกลิ่นพริกแกงสำเร็จให้หอมขึ้น ส่วนเมื่อถึงเวลาปรุงรส อาจต้องระวังเรื่องความเค็มขึ้นมาเสียหน่อย โดยค่อยๆ ปรุงน้ำปลาทีละน้อยก่อน

เคล็ดลับในการเลือกใช้พริกแกงสำเร็จรูปคือ เลือกพริกแกงที่สีไม่คล้ำจนเกินไป อย่างถ้าเป็นพริกแกงเผ็ดสีก็ต้องแดงสวย แต่ไม่ได้แดงจัด พริกแกงเขียวหวานก็ต้องสีเขียวธรรมชาติ มีกลิ่นหอมสมุนไพรเครื่องเทศ และรสไม่เค็มจัด นอกจากนี้เรายังไม่จำเป็นต้องมีพริกแกงสำเร็จรูปเก็บไว้หลายชนิด เพียงแต่ต้องรู้จักประยุกต์การใช้พริกแกงจากหลักพื้นฐานพริกแกงข้างต้น เช่น หากเราต้องการ

พริกแกงพะเนียง เราสามารถใช้พริกแกงเผ็ดและโขลกถั่วลิสงเพิ่มเข้าไป เพื่อให้เป็นพริกแกงพะเนียงได้ หรือใส่กุ้งแห้งป่นลงโขลกกับพริกแกงคั่วเพื่อให้ได้พริกแกงพริกขิงได้เช่นเดียวกัน หากเราเข้าใจเรื่องพริกแกงนี้แล้ว การทำต้ม ผัด แกง ทอด ต่างๆ ก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป ✦




สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00107072>



อาหารไทยจงเจริญ = The complete arts of thai cooking / ชรินทร์ตน จริงจิตรและ เสาวลักษณ์ เชื้อคำ.

Author	ชรินทร์ตน จริงจิตร
Published	กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2563
Detail	332 หน้า : ภาพประกอบ ; 25 ซม
Subject	การปรุงอาหาร(+) อาหารไทย(+) อาหาร(+)
Added Author	เสาวลักษณ์ เชื้อคำ
ISBN	9786162846397
ประเภทแหล่งที่มา	 Book

" สำหรับเพื่อการศึกษาระดับปริญญาตรีและปริญญาโท "