



AUTHENTIC THAI CUISINE

ตำรับอาหารไทย



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201021264

COLLEGE STANDARD | มาตรฐานวิทยาลัยดุสิตธานี

สารบัญ

Contents

ประวัติและนิยามอาหารไทย	Thai Food: History and Definition	4
หมูสะเต๊ะ	Moo Satay	11
กึ่งนอนหนาว	Goong Norn Naow	15
ข้าวตังหน้าตัง	Khao Tang Na Tang	19
เมี่ยงปลาทุ	Miang Pla Too	23
ทอดมันปลากราย	Tod Man Pla Grai	27
ไก่ห่อใบเตย	Gai Hor Bai Toey	31
ยำเนื้อย่าง	Yum Neua Yang	35
พล่ากึ่ง	Phla Goong	39
ต้มข่าไก่	Tom Kha Gai	41
ต้มยำกุ้งน้ำใส	Tom Yum Goong	45
แกงเขียวหวานไก่	Gaeng Khiew Wan Gai	49
แกงเผ็ดเปิดย่าง	Gaeng Phed Ped Yang	53
พะแนงหมู	Panaeng Moo	57
แกงมัสมั่นไก่	Massaman Gai	61
น้ำพริกปลาร้า	Nam Prik Long Rua	65
ผัดกะเพราไก่	Pad Kaprao Gai	69
ผัดไทยกึ่ง	Pad Thai Goong	71
ข้าวเหนียวมูนหน้ากึ่ง ปลาแห้ง และสังขยา	Khao Niew Moon Na Goong, Pla Haeng and Sangkhaya	75
กล้วยไข่เชื่อม	Gluy Khai Chuem	81
กล้วยบัวชี่	Gluy Buad Chee	85
บัวลอยสามสี	Bau Loy Sam Si	89
ซ่าหริ่ม	Sarim	93
ผู้จัดทำงานวิจัย	Researchers	96

ประวัติและนิยามอาหารไทย

ความอุดมสมบูรณ์ของผืนแผ่นดินไทย เอื้อให้วิถีชีวิตของชาวไทยส่วนใหญ่ผูกพันอยู่กับธรรมชาติ พืชพรรณธัญญาหาร ข้าวในนา ปลาในน้ำ ผนวกกับศาสตร์การสร้างสรรค์ และความประณีตพิถีพิถัน นับแต่บรรพบุรุษ ก่อเกิดตำรับอาหารอันเป็นเอกลักษณ์ ทรงคุณค่า นานาประเทศต่างชื่นชม

เอกลักษณ์เฉพาะอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษสืบต่อกันมา สร้างคุณลักษณะพิเศษให้อาหารไทย นอกจากรสชาติกลมกล่อมและคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนแล้ว วัตถุประสงค์บางชนิดเป็นสมุนไพร มีสรรพคุณทางยา ทั้งบรรเทาอาการ เยียวยาบาดแผล ตลอดจนรักษาโรค อาหารไทยจึงเป็นเสมือนมรดกแห่งภูมิปัญญา ยิ่งผ่านกาลเวลายิ่งทรงคุณค่า และได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วโลก

เมื่อความนิยมอาหารไทยมีมากขึ้น โดยเฉพาะในต่างแดน ตำรับอาหารไทยดั้งเดิมอาจถูกตัดแปลงไปด้วยสาเหตุบางประการ อาทิ ปรับรสชาติให้ถูกปากชาวต่างชาติ การใช้วัตถุดิบทดแทน เป็นต้น ทั้งนี้ การประยุกต์ดัดแปลงอาจทำโดยผู้ที่ยังไม่เข้าใจลักษณะอาหารจานนั้น ๆ ชัดเจนนัก ส่งผลให้หน้าตาหรือรสชาติอาหารเปลี่ยนไปจากเดิม แม้แต่ในประเทศไทย อาหารไทยชื่อเดียวกันอาจมีหน้าตา เครื่องปรุง ตลอดจนรสชาติแตกต่างกัน แม้จะมีตำราอาหารไทยพิมพ์เผยแพร่ แต่ส่วนมากมักระบุให้ปรุงรสตามชอบ เหตุนี้จึงทำให้อาหารไทยชื่อเดียวกันมีลักษณะต่างกัน

นอกจากเครื่องปรุงและรสชาติแล้ว วิธีเสิร์ฟและการรับประทานก็ถูกดัดแปลงจนบางครั้งเกิดความเข้าใจผิด ตัวอย่างกรณีต้มยำ ทั่วโลกต่างรู้จักอาหารไทยจานนี้ ครั้งหนึ่งต้มยำเคยถูกแปลความหมายว่าเป็นอาหารประเภทซूप ดังนั้น จึงเกิดความเข้าใจผิด จัดเสิร์ฟแบบซूप และรับประทานแบบซूप เป็นต้น

วิธีรับประทานอาหารไทย เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องสร้างความเข้าใจไปจนถึงระดับสากล เพราะเป็นเรื่องของวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความเป็นอาหารไทยดั้งเดิม อย่างวัฒนธรรมการรับประทานอาหารแบบยุโรป จะไม่เหลือเศษอาหารทิ้งไว้ในจาน แต่อาหารไทยบางรายการเราไม่รับประทานส่วนประกอบบางอย่าง อาทิ ตะไคร้ ใบมะกรูด ในต้มยำ หากชาวต่างชาติไม่ทราบ อาจเข้าใจผิด หรือเกิดทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง

ประเด็นเหล่านี้ เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องสร้างความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกัน เพื่อคงความดั้งเดิมอันเป็นคุณค่าทางวัฒนธรรม และสืบทอดมรดกแห่งภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยมิให้สูญหาย โดยเฉพาะในยุคการบริโภคแบบทุนนิยม ที่นับวันจะเข้ามาแทรกแซงจนทำให้เกิดความผันแปรมากขึ้นทุกวัน

วัตถุดิบและเครื่องปรุงรสอาหารไทย

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีหลายรสชาติในจานเดียว ผสมผสานรสชาติวัตถุดิบจากธรรมชาติจนกลมกล่อมลงตัว วัตถุดิบปรุงรสอาหารไทยที่ได้จากธรรมชาติมีครบทุกรส เช่น รสเปรี้ยวได้จากมะนาว มะกรูด ส้มซ่า มะเขือส้ม มะขามเปียก ส้มแขก รสหวานได้จากน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด น้ำผึ้ง รสเค็มได้จากกะปิ ปลาร้า ถั่วเน่า น้ำปู๋ บูดู เกลือสมุทร รสเผ็ดจากพริกสารพัดชนิด ตลอดจนรสขม ที่เชื่อว่า “ขมเป็นยา”

นอกจากวัตถุดิบให้รสขมบางชนิดที่มีฤทธิ์เป็นยาแล้ว พิษพรณหลายชนิดทั้งสดและแห้งก็เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา รักษาบรรเทาอาการต่าง ๆ ด้วยภูมิปัญญาและความช่างสังเกตของคนโบราณ อย่างช่วงย่างเข้าฤดูหนาว ก็ต้องกินดอกแคเพื่อแก้ไข้หัวลม หรือสมุนไพรต่าง ๆ จำพวกขิง ข่า กินเพื่อแก้หวัด และช่วยให้เจริญอาหาร รวมถึงเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ทั้งตะไคร้ กะเพรา โหระพา หอม กระเทียม มะเขือพวง ใบมะกรูด ฯลฯ ที่เป็นเครื่องปรุงพื้นฐานในอาหารไทย ก็มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้น

วัตถุดิบสำคัญอีกกลุ่มในครัวไทย คือ เครื่องเทศ ส่วนมากเป็นเครื่องเทศแห้ง มีทั้งให้กลิ่นและใช้ปรุงรสในอาหาร เช่น ลูกผักชี ยี่หระ กระวาน ลูกจันทน์ป่น พริกไทยขาว อบเชย โป๊ยกั๊ก พริกไทยดำ ดอกจันทน์ กานพลู พริกแห้ง ลูกจันทน์เทศ ฯลฯ เป็นกลิ่นรสที่โดดเด่นในหลากหลายจานอาหารไทยอย่างขาดไม่ได้

Ingredients and Seasonings in Thai Food

Thai food has several tastes in each dish. It harmoniously combines tastes of natural ingredients. All tastes in Thai food can be found in natural ingredients. For instance, sourness comes from lime, kaffir lime, citron, local tomatoes, tamarind paste, garcinia. Sweetness comes from coconut sugar, palm sugar and honey. Saltiness is from shrimp paste, pickled fish, fermented beans, crab chili paste, *Budu* fish sauce and sea salt. Spicy flavor is derived from various chilies. Bitter flavor in Thai food is believed to be medicinal.

In addition to medicinal bitter ingredients, several plants, both fresh and dried, also contain medicinal properties which can relieve symptoms. The knowledge came from local wisdom and keen observation of ancient people. At the beginning of winter, they would eat Agasti flowers to cure a fever during seasonal changes or herbs like ginger and galangal to cure a cold and enhance appetite. Fresh vegetables like lemongrass, holy basil, basil, shallot, garlic, pea eggplant, kaffir lime leaves are Thai food's basic ingredients which are also healthy.

Another essential ingredient in Thai kitchen are various spices, which mostly, are dried. There are ones that give aromas and flavors, such as, coriander seeds, caraway, cardamom, ground nutmeg, white pepper, cinnamon, star anise, black pepper, mace, cloves, dried chilies, and lots more. Their distinctive flavors are indispensable in Thai food.



ข้าวตังหน้าตั้ง Khao Tang Na Tang

(Crispy Rice Crackers with Coconut Dipping Sauce)



“ข้าวตังดั้งเดิม คือ ข้าวแข็ง ๆ ที่ติดกันเป็นแผ่นตรงกันหม้อ ด้วยคนสมัยก่อนหุงข้าวด้วยวิธีเช็ดน้ำ เมื่อรินน้ำข้าวออกและดองข้าวจนสุกแล้ว มีข้าวที่ติดเป็นตั้งอยู่กันหม้อ คนโบราณไม่ทิ้งให้เสียของ จึงนำข้าวที่ติดเป็นตั้งแข็งนั้นมาทำเป็นของว่าง ปัจจุบันข้าวตังสำเร็จรูปทำจากข้าวที่หุงจนละเอียดแล้วอัดใส่พิมพ์ ตากแห้ง เนื้อสัมผัสอาจแตกต่างจากข้าวตังดั้งเดิม



Original rice crackers come from the traditional way of cooking rice that is totally worth the efforts. After slowly boiling the rice and the excess water is drained off, the pot is tilted back and forth before letting it sit a little more on low heat to make sure all the grains are cooked (a technique called Dong Khao). The end result is delicious, fluffy and fragrant rice. Sometimes the grains may stick at the bottom of the pot. People would dry them out in the sun and turn them into snacks. Nowadays ready-made rice crackers are available. The mushy cooked rice is shaped, dried and deep-fried. They taste differently from their original counterparts.”

ส่วนผสม (สำหรับ 2 คน)

รากผักชีซอย	5 กรัม
กระเทียมไทยกลีบเล็ก	20 กรัม
พริกไทยขาวเม็ด	2.5 กรัม
กะทิ	260 มิลลิลิตร
มันกุ้ง	40 กรัม
เนื้อกุ้งชีแฮ้สับ	30 กรัม
เนื้อหมูบด	60 กรัม
หอมแดงสับละเอียด	50 กรัม
เกลือสมุทร	10 กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	60 กรัม
ถั่วลิสงคั่วบด	50 กรัม
น้ำมันพืชสำหรับทอดข้าวตัง	500 มิลลิลิตร
ข้าวตังแห้งสำเร็จแผ่นกลมขนาด 1 นิ้ว 12 ชิ้น	
ผักชีเด็ดใบและพริกชี้ฟ้าสีแดงสำหรับตกแต่ง	

Ingredients (Serves 2)

5 grams	coriander roots, finely chopped
20 grams	small Thai garlic
2.5 grams	whole white peppercorns
260 ml.	coconut milk
40 grams	prawn fat
30 grams	minced prawn meat
60 grams	ground pork
50 grams	shallots, finely chopped
10 grams	sea salt
60 grams	palm sugar
50 grams	toasted peanut, crushed
500 ml.	Vegetable oil, for deep-frying
12	1-inch Instant dried rice crackers
	Coriander leaves and red spur chilies, to garnish



วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม และพริกไทย เข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะทิ 100 มิลลิลิตร ลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งบนไฟกลางให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลกลงผัดให้หอม ใส่มันกุ้ง ผัดให้เข้ากันและเป็นสีแดง

2. ผสมเนื้อกุ้งสับและเนื้อหมูบดเข้ากับกะทิ 100 มิลลิลิตร เคล้าให้เข้ากัน เพื่อไม่ให้เนื้อสัตว์จับตัวเป็นก้อน ใส่ลงในหม้อ ใส่หอมแดง เตี๋ยวพอเดือด ปรุงรสด้วยเกลือและน้ำตาลมะพร้าว ชิมรสให้ออกเค็มหวาน ใส่ถั่วลิสงคั่วบด และเติมกะทิที่เหลือ พอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ยกลง

3. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง ใส่ข้าวตังลงทอดทีละน้อย กลับด้านทอดให้เหลืองทั้งสองด้าน ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน

4. ตักหน้าตั้งใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยใบผักชีและพริกชี้ฟ้าสีแดง เสริฟอุ่น ๆ กับข้าวตังทอด

Instructions:

1. Pound coriander roots, garlic and peppercorns together finely. Pour 100 ml. coconut milk in a pot and bring to a boil over medium heat. Stir in the pounded mixture and fry until fragrant. Add the prawn fat and stir-fry until the mixture turns slightly red.

2. Combine minced prawn and ground pork with 100 ml. coconut milk, tossing well to break up the lumps. Add to the pot. Put in shallots and simmer until it bubbles. Season with salt and palm sugar. The flavor should be salty and sweet respectively. Mix in crushed toasted peanut and the remaining coconut milk. Once boiling, turn off the heat and remove from the stove.

3. Preheat the oil over medium heat. Deep-fry the instant dried rice crackers a few pieces at a time. Turn to brown on both side, remove and drain.

4. Spoon the coconut dipping sauce into a bowl. Garnish with coriander leaves and red spur chilies. Serve warm with crispy rice crackers.



เกี่ยวกับข้าวตังหน้าตั้ง

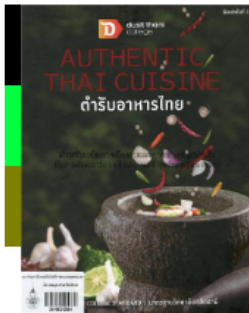
- การทอดแผ่นข้าวตังควรตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อนแล้วจึงนำแผ่นข้าวตังลงทอดทีละน้อย กลับด้านทอดจนเหลืองทั้งสองด้าน ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
- การใส่มันกุ้งช่วยเพิ่มสีสันให้หน้าตั้งเป็นสีส้มแดง น่ารับประทานยิ่งขึ้น

Tips:

- Deep-fry the dried crackers in hot oil in small batches, turning over until they are golden brown on both sides. Remove and drain well.
- Prawn fat gives a nice reddish-orange color, making the sauce more appetizing.

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00107068>



[Multi view](#) [View map](#)

ตำรับอาหารไทย = Authentic Thai cuisine / ศิริพงษ์ รักใหม่ ...[และคนอื่นๆ].

Published	กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2563
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 2
Detail	95 หน้า : ภาพประกอบ ; ซม
Subject	การปรุงอาหาร(+) อาหาร(+) อาหารไทย(+)
Added Author	ฉานิกา ศิริวรรณวิทย์ พลอยจรัส ประกิตกุลโกมล เพชร พริยภาพร सान้ำ ดิษฐานารี จรัรัตน์ บัวบาล นิกร สุวรรณโชติ เอกพล บุญช่วยชู วิทยาลัยดุสิตธานี
ISBN	9786165775434