อาหารไทย
จงเจริญ
The Complete Arts of
Thai Cooking
รวมตำรับต้มผัดแกงทอด
ครบจบในเล่มเดียว

อาหารไทย จงเจริญ

The Complete Arts of Thai Cooking

"การลงมือทำอาหารกินเอง
คือการบอกรักตัวเองที่งดงาม
และจริงใจที่สุด"

เกี่ยวกับผู้เขียน

ชรินรัตน์ จริงจิตร

เด็กบรรณารักษ์ที่ชอบอยู่ห้องครัวมากกว่าอยู่ห้องสมุด ชอบจับมีดมากกว่าจัดหนังสือ และชอบคิดสูตรอาหารมากกว่าคิดทศนิยมดิวอี้เสียอีก ความชอบเหล่านี้เกิดจากการถูกใช้ให้เข้าครัวไปช่วยแม่ทำกับข้าวแต่เด็ก เริ่มจากการถูกบังคับให้เป็นลูกมือตำน้ำพริก แกะเนื้อปลา สับหมูสับ จนกลายเป็นความสนใจอยากรู้อยากเห็นไปหมด อยากเปิดร้านอาหารจึงเริ่มมาทำอาหารอย่างจริงจังหลังได้ทำงานที่ร้าน Nostro และหลงรักการลงแรงทำอาหารเองทุกแบบ เพราะเชื่อว่าการได้ทำอาหารคือประสบการณ์ที่ไม่สามารถใช้เงินซื้อได้

หลังจากนั้นจึงจับพลัดจับผลูมาประจำอยู่ฝ่ายอาหารให้กับสำนักพิมพ์แสงแดด จึงได้เริ่มทำตำราอาหารอย่าง Making Sandwiches, ข้าวผัด Variety และ Pancake Crepe & Toast รวมถึงหนังสือเล่มใหม่ล่าสุดอย่าง อาหารไทยจงเจริญ ในมือผู้อ่านเล่มนี้อีกด้วย

เสาวลักษณ์ เชื้อคำ

เบนเข็มออกจากสายงานการศึกษาทันทีที่เรียนจบ และยึดอาชีพกองบรรณาธิการเป็นงานหลักตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ตั้งแต่อดีตนิตยสารไลฟ์สไตล์ประจำหัวเมืองเชียงใหม่ นิตยสารกาแฟ และลงเอยด้วยการคลุกคลีกับเรื่องอาหารการกินที่สำนักพิมพ์แสงแดดจนถึงปัจจุบัน งานรองคือการใช้ชีวิตลอยชายตามใจตัวเองไปเรื่อยๆ จนถึงตอนนี้จึงยังคงทำอาหารไม่เป็นเหมือนเดิมแม้จะรายล้อมด้วยเชฟฝีมือดีหลายคน แต่กลับได้ค้นพบว่าในพื้นที่ที่อาหารและตัวอักษรเต้นรำร่วมกันนั้นช่างเป็นพื้นที่ที่พอเหมาะพอดีกับชีวิตเป็นอย่างยิ่ง

อาหารไทยจงเจริญ

The Complete Arts of Thai Cooking

ISBN 978-616-284-639-7
ราคา 950 บาท
จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2563

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย @ บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือนอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการ วรรณแวว หงษ์วิวัฒน์
บรรณาธิการเล่ม เสาวลักษณ์ เชื้อคำ
เรื่องและสูตรอาหาร ณวรา เปลี่ยนบุญเลิศ, ชรินรัตน์ จริงจิตร
พิสูจน์อักษร อมรรัตน์ ขาวสะอาด (พิบูลย์วรกุล)
กำกับศิลป์ กัมปนาท ศิลาวรรณ
ศิลปกรรม กนิฐปัญณีย์ นิ่มศรีทอง

ถ่ายภาพและแต่งภาพ พรพิมล โรจน์สิริอนันต์, พิมพ์ธาดา ปฐมโภคินเสถียร
ฝ่ายผลิต กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสีและพิมพ์ที่
บริษัท พิมพ์ดี จำกัด
โทร. 0-2401-9401

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย
บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) ถ.ลาดพร้าว
แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด
โทร.0-2934-4414 ต่อ 102-110
แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415
e-mail: marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์
โทร. 0-2934-4414 ต่อ 402, 404
แฟกซ์ 0-2934-4411 e-mail: info@krua.co

คำนำ สำนักพิมพ์

อาหารไทย

ในฐานะคนไทยที่คุ้นชินกับการกินอาหารไทยมาแต่อ้อนแต่ออก เราอาจคิดว่าอาหารไทยเป็นจานที่แสนจะธรรมดาสามัญ หากมองลึกลงไปภายใต้ความคุ้นชินนั้น เราจะค้นพบว่าอาหารไทยคือหนึ่งในอาหารที่ซับซ้อนที่สุดในโลก รสชาติอันกลมกล่อม เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด รสสัมผัสที่อวลอยู่ในปาก ไปจนถึงกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์บังเกิดขึ้นได้จากส่วนผสมของทั้งเครื่องเทศ เครื่องปรุง สมุนไพรหลากหลายชนิด ไม่รวมเทคนิคในการโขลก หมัก คลุก ผัด ต้ม ทอด ซึ่งแม้จะเป็นสิ่งที่เราหลายคนคุ้นเคย ทว่าอาจมีไม่มากนักที่ ‘เข้าใจ’ อย่างลึกซึ้ง

หนังสือเล่มนี้จึงจะพาทุกคนไปพบกับหลากหลายอาหารไทยที่ครอบคลุมทั้งต้ม ผัด แกง ทอด ยำ อาหารจานเดียว พร้อมเทคนิคในการเลือกซื้อวัตถุดิบและเตรียมวัตถุดิบ สิ่งที่ต้องมีในครัวอาหารไทย และเคล็ดลับคู่ครัวต่างๆ ที่รับรองได้ว่าจะทำให้แต่ละเมนูอาหารไทยจากฝีมือคุณอร่อยอย่างถึงที่สุด

เพราะอาหารไม่ใช่เรื่องเล็ก

สำนักพิมพ์แสงแดด

มีนาคม 2563

สารบัญ

ชวนเข้าครัว 10

ก่อนเข้าครัว 12
เครื่องครัวพื้นฐาน 14
เครื่องปรุงรสเพิ่มรสเสน่ห์ 18
วัตถุดิบติดครัวไทย 22

ระหว่างเข้าครัว 26
พริกแกงพื้นฐาน 28
การเตรียมผักก่อนปรุง 36
การเตรียมเนื้อสัตว์ก่อนปรุง 38
การเตรียมเครื่องปรุงพิเศษในอาหารไทย 42

หลังเข้าครัว 46
การดูแลรักษาอุปกรณ์ในครัว 48
การเก็บวัตถุดิบเหลือใช้ 50

น้ำพริก เครื่องจิ้ม 52
แจ่วปลาร้า 56
น้ำพริกกะปิปลาทูทอด 58
ปลาทูทอด ความอร่อยคู่สำรับน้ำพริก 61
น้ำพริกกุ้งสด 62
น้ำพริกกุ้งเสียบ 64
น้ำพริกไข่เค็ม 66
น้ำพริกไข่ปู 68
น้ำพริกตาแดง 70
น้ำพริกนรก 72
น้ำพริกปลาทู 74
น้ำพริกเผา 76
น้ำพริกมะขามกากหมู 78
น้ำพริกมะม่วง 80
น้ำพริกลงเรือ 82
น้ำพริกหนุ่ม 84
น้ำพริกอ่อง 86
สะเดาน้ำปลาหวานทรงเครื่อง 88
แสร้งว่ากุ้ง 90
สารพัดหลนในสำรับไทย 92
หลนเต้าเจี้ยว 94
หลนปลาเค็ม 96

ยำตะไคร้กุ้งสด *(หน้า 110)*

ยำ **98**

กุ้งแช่น้ำปลา 100

น้ำตกคอหมูย่าง 102

พล่ากุ้ง 104

ยำขนมจีน 106

ยำไข่ดาว 108

ยำตะไคร้กุ้งสด 110

ยำถั่วพู 112

ยำเนื้อย่าง 114

ยำปลาดุกฟู 116

ปลาดุกฟู กรอบอร่อยจากเนื้อปลาแท้ๆ **119**

ยำผักบุ้งทอดกรอบ 120

ยำมะเขือยาว 122

ยำรวมมิตรทะเล 124

ยำสามกรอบ 126

ลาบหมู 128

ส้มตำไทย 130

หมูมะนาว 132

ต้ม ตุ๋น **134**

แกงจืดหมึกยัดไส้ 136

แกงเลียงกุ้งสด 138

แกงอ่อมไก่ 140

ไก่ตุ๋นมะนาวดอง 142

ไข่พะโล้ 144

ซุปไก่ 146

ต้มข่าไก่ 148

ต้มโคล้งปลาสลิด 150

ต้มจับฉ่าย 152

ต้มจืดไข่เจียว 154

ต้มจืดตำลึงหมูสับ 156

ต้มจืดมะระยัดไส้หมู 158

ต้มแซ่บกระดูกหมู 160

ต้มซี่โครงหมูผักกาดดอง 162

ต้มยำกุ้งน้ำข้น 164

ต้มยำรวมมิตร 166

ต้มยำ ต้มโคล้ง

เผ็ดร้อนที่แตกต่างในสำรับไทย **168**

ต้มส้มปลาทู 170

ต้มหน่อไม้ขาหมู 172

ต้มโคล้งปลาสลิด *(หน้า 150)*

หมึกผัดไข่เค็ม *(หน้า 210)*

แกงมัสมั่นไก่ *(หน้า 250)*

ผัด **174**

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

แกง **222**

แกงกะทิสายบัวปลาทู 224
แกงกะหรี่ไก่ 226
แกงไก่ใส่ฟัก 228
แกงขี้เหล็กหมูย่าง 230
แกงเขียวหวานไก่ 232
แกงคั่วสับปะรดกระดูกหมู 234
แกงไตปลา 236
แกงเทโพ 238
แกงป่าลูกชิ้นปลากราย 240
แกงปูใบชะพลู 242
ใบชะพลูในอาหารไทย 244
แกงเผ็ดเป็ดย่าง 246
แกงเนื้อพริกขี้หนู 248
แกงมัสมั่นไก่ 250
แกงส้มชะอมกุ้ง 252
แกงส้มดอกแค 254
แกงหมูชะมวง 256
แกงเหลืองปลากระบอก 258
แกงฮังเล 260
ฉู่ฉี่ปลาทู 262
นานาสาแหรกของฉู่ฉี่ 264
พะแนงเนื้อ 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

เคล็ดลับทำทอดมันให้เนื้อเหนียว เด้ง 293

ปลากะพงทอดน้ำปลา 294

ปลาเก๋านึ่งซีอิ๊ว 296

ปลาจะละเม็ดนึ่งบ๊วย 298

ปลาช่อนลุยสวน 300

จัดการปลาน้ำจืดให้หมดเมือก 303

หมึกนึ่งมะนาว 304

หมูสามชั้นทอดน้ำปลา 306

ห่อหมกใบยอ 308

ข้าวคลุกกะปิ *(หน้า 320)*

หมูสามชั้นทอดน้ำปลา *(หน้า 306)*

เรื่องเส้นและข้าว 310

ขนมจีนน้ำเงี้ยว 312

ขนมจีนน้ำพริกกุ้งสด 314

ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ 318

ข้าวคลุกกะปิ 320

ข้าวต้มทรงเครื่อง 322

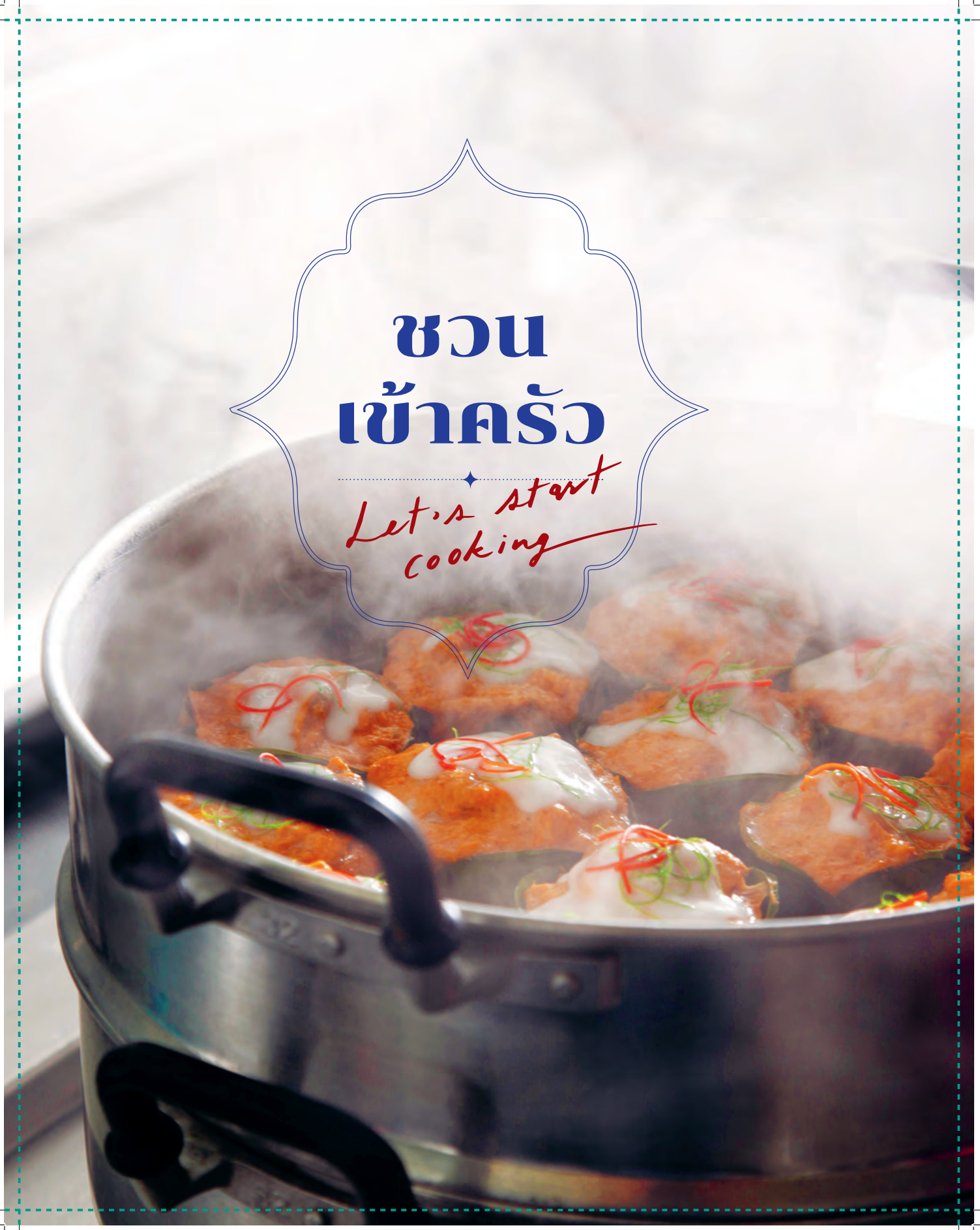
ข้าวผัดหมู 324

ผัดซีอิ๊วหมูหมัก 326

เคล็ดลับทำก๋วยเตี๋ยวผัดให้อร่อยเหมือนกินที่ร้าน 329

ผัดไทยกุ้งสด 330

ราดหน้าหมูหมัก 332


ชวน
เข้าครัว
Let's start
cooking

โบราณว่า หากบ้านใดลูกสาวสืบฝีมือทำกับข้าวกับปลาได้อย่างดีเยี่ยม นับว่ามี ‘เสน่ห์ปลายจวัก’ อันเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของสตรีที่จะทำให้ ‘ผัวรักจนตัวตาย’ กันเลยทีเดียว

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย บริบทในสังคมย่อมต้องปรับรูปปรับรอยตามไปให้เหมาะสม พื้นที่ห้องครัวถูกทิ้งร้างมากขึ้นเพราะทั้งชายและหญิงต่างต้องทำงาน คำว่าเสน่ห์ปลายจวักกลายเป็นคำโบราณ (ครัวส่วนใหญ่ก็ไม่มีจวักใช้กันแล้วในยุคนี้) ท่ามกลางเสน่ห์อื่นๆ อีกสารพัดที่ต่างคนต่างต้องแสวงหามาบำรุงบำเรอตนเอง รสมือเป็นสิ่งส่งต่อกันได้จากรุ่นสู่รุ่นฉันใด ห้องครัวทิ้งร้างที่อยู่ในบ้านก็เป็นสมบัติอันจะติดตัวรุ่นลูกรุ่นหลานได้ฉันนั้น จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่หลายคนจะเติบโตมาโดยไม่รู้จักจวักและไม่คุ้นเคยกับงานครัว รสมือที่เป็นเหมือนสมบัติประจำบ้านก็ห่างหายขาดตอนไปอย่างน่าเสียดาย

หากแต่ยังมีสิ่งหนึ่งจะฟื้นชีวิตให้กับห้องครัวและรสมือได้เป็นสิ่งที่เรียบง่ายและตรงไปตรงมาอย่างถึงที่สุด นั่นก็คือการเดินกลับเข้าครัวไปเริ่มทำอาหารอีกครั้ง ด้วยเมนูคุ้นเคยอย่างบรรดาอาหารไทยสารพัดที่คุ้นปากแล้วแต่ยังไม่คุ้นมือ ทั้ง ต้ม ผัด แกง ทอด น้ำพริก และอาหารจานเดียว ที่จะพอกพูนเสน่ห์ปลายจวักให้ทั้งชาย หญิง และทุกๆ คน มีไว้เป็นสมบัติติดครัว

ใครก็ตามที่ยังคงวิ่งเข้าวิ่งออกห้องครัวอยู่เป็นนิตย์ จงอย่าละเลยที่จะเพิ่ม ลด และปรับเปลี่ยนสูตรอาหารไปตามความชอบใจเสมอ สูตรอาหารตายตัวนั้นเป็นเพียงหลักให้ยึดไว้ แต่ไม่ใช่เส้นชัยในการเข้าครัว การได้สร้างสรรค์รสชาติของตัวเองในอาหารแต่ละจานนั่นต่างหากที่อาจนับได้ว่าเป็นความสำเร็จของการทำอาหารแต่ละครั้ง

การเข้าครัวจะเป็นสิ่งยืนยันว่า ไม่ว่าจะเป็นมือใหม่ มือเก่า มือเก๋า หรือมือใดๆ ก็ตาม แต่เสน่ห์ปลายจวักยังคงเป็นเวทมนตร์ที่น่าหลงใหลอยู่เช่นเคย แม้ผิดแผกจากคำโบราณว่าอยู่เล็กน้อยเท่านั้น

คือหากได้กินอาหารฝีมือตัวเองบ่อยครั้งเข้า ไม่ต้องรอให้ใครมารัก ก็จะรักตัวเองจนตัวตายเลยทีเดียว

ก่อนเข้าครัว

Knowing your kitchen

โดยเนื้อแท้ที่สุดแล้ว การเข้าครัวไม่ได้เรียกร้องอะไรมากไปกว่าอุปกรณ์เล็กน้อยและหัวใจของคนทำ หากแต่รู้เขารู้เราไว้ก่อน จะรบกี่ครั้งก็คงชนะทุกครั้งไป

กับเรื่องการครัวเล็กๆ น้อยๆ ก็เช่นกัน กระทะใบเดียวทำเมนูได้สารพัดก็จริง แต่กระทะแบบอื่นก็เป็นเรื่องรู้ไว้ใช่ว่า รวมถึงของสดของแห้งที่หากเข้าใจความแตกต่างและการใช้งานของแต่ละชนิดไว้ก่อนย่อมเป็นการดี การจับมือทำความรู้จักกับข้าวของและวัตถุดิบในครัวเอาไว้ก่อนลงมือทำอาหาร นอกจากจะทำให้บริหารจัดการทรัพยากรในครัวได้ง่ายขึ้นแล้ว ยังทำให้เราสนุกกับรายละเอียดของการทำอาหารได้มากขึ้นอีกด้วย

เครื่องครัวพื้นฐาน

อุปกรณ์ที่กำลังจะกล่าวถึงนั้น
เป็นอุปกรณ์พื้นฐานที่ครัวอาหารไทยควรมีติดไว้
เมื่อจะทำจานเด็ดจานโปรด ไม่ว่าจะต้ม ผัด แกง ทอด
ก็สามารถที่จะหยิบจับมาประกอบอาหาร
ได้อย่างครบครันสมบูรณ์แบบ

๑

กระทะเคลือบกันติด

๒

กระทะไทย

๓

หม้อหูหรือหม้อด้าม

๔

ลังถึง

๕

ครกหิน

๖

เขียง

๗

มีดเล็ก มีดใหญ่

๘

มีดบังตอ

๙

ที่ปอกเปลือก

๑๐

ตะหลิวไม้ ตะหลิวสเตนเลส

๑๑

ทัพพี

๑๒

กระชอนกรอง

๑๓

กระชอนตัก

๑๔

ที่คีบ

๑๕

ตาชั่งดิจิทัล

๑๖

ถ้วยตวงของเหลว

๑๗

ถ้วยตวงของแห้ง

๑๘

ช้อนตวง

17

เครื่องปรุงรสเพิ่มรสเสน่ห์

เหตุผลประการหนึ่งที่ทำให้อาหารไทยครองใจคนไทย
และคนทั่วโลกคงหนีไม่พ้นเรื่องความครบรส
ของอาหารแต่ละจาน ความกลมกล่อมในรสอาหารไทยนี้
ย่อมเกิดจากการผสมผสานและเลือกใช้เครื่องปรุง
อย่างหลากหลาย การรับเอาวัฒนธรรมอาหารจาก
หลากหลายแผ่นดินเข้ามาประยุกต์ใช้ ความรุ่มรวยในรสชาติ
ของอาหารไทยจึงมีพื้นฐานมาจากเครื่องปรุงเป็นสำคัญ

เครื่องปรุงที่ให้รสหวาน

น้ำตาลมะพร้าว เป็นสิ่งช่วยชูรสหวานในอาหารด้วยรสชาติที่กลมกล่อม หวานนวล และมีกลิ่นหอม จึงเหมาะกับการนำมาเป็นส่วนผสมเพิ่มรสหวานในเมนูแกงและน้ำพริก แต่การเลือกซื้อน้ำตาลมะพร้าวที่ดีในปัจจุบันนี้ค่อนข้างยาก เพราะน้ำตาลมะพร้าวที่มีขายตามซูเปอร์มาร์เก็ตหรือแม้แต่ตามตลาด โดยส่วนใหญ่จะเป็นน้ำตาลมะพร้าวที่ผ่านการผสมน้ำตาลทรายหรือแบะแซมาแล้ว เพื่อให้มีความคงรูป ไม่เหลวจนเกินไป

วิธีการสังเกตว่าน้ำตาลมะพร้าวนั้นเป็นน้ำตาลผสมหรือน้ำตาลแท้ให้ดูที่ส่วนผสม คือหากมีน้ำตาลทรายหรือแบะแซมากกว่า 20% ของปริมาณทั้งหมด ก็เรียกได้ว่าไม่ใช่น้ำตาลมะพร้าวแท้

หากไม่มีส่วนผสมบอกที่บรรจุภัณฑ์ ให้สังเกตว่าน้ำตาลมะพร้าวแท้จะกลิ่นหอมอวลขึ้นจมูก ไม่หวานบาดคอ ไม่ทำให้คอแห้ง และเมื่อเข้าปากแล้วจะละลายหายในทันที นอกจากนี้ น้ำตาลมะพร้าวแท้จะมีราคาค่อนข้างสูง เพราะกว่าจะผลิตได้ออกมาแต่ละครั้งนั้นต้องใช้เวลาและขั้นตอนในการผลิตที่ยุ่งยาก สีของน้ำตาลมะพร้าวแท้จะสีเข้มเพราะเคี่ยวด้วยเตาฟืน 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 หลนราดหน้า น้ำจิ้มข้าวมันไก่

เต้าเจี้ยวมีสองแบบ คือ เต้าเจี้ยวขาว และเต้าเจี้ยวดำ เต้าเจี้ยวขาวใช้ทำหลน หาซื้อได้ตามตลาดสด เลือกซื้อที่เม็ดสวย สีขาวอมเหลือง กลิ่นหอม ไม่เหม็น ไม่เป็นเมือก

ส่วนถ้าเป็นเต้าเจี้ยวดำ ใช้ทำราดหน้า น้ำจิ้มข้าวมันไก่ เลือกซื้อเต้าเจี้ยวดำที่ออกสีน้ำตาลเข้ม แต่ไม่ถึงกับดำ กลิ่นหอม รสเค็มกำลังดี นอกจากจะมีขายตามห้างร้านทั่วไปแล้ว เต้าเจี้ยวดำยังมีขายเป็นขีดๆ ในตลาดอีกด้วย

เครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว

เครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว เช่น มะขามเปียก น้ำส้มสายชู และมะนาว

มะขามเปียก ควรเลือกซื้อมะขามเปียกที่ยังมีเนื้อฉ่ำ ไม่แห้ง มีสีน้ำตาลอมแดง เก็บมะขามเปียกใส่ถุงเข้าตู้เย็นจะทำให้สีมะขามไม่คล้ำดำ *(ดูวิธีทำน้ำมะขามเปียก หน้า 43)*

น้ำส้มสายชู ที่นำมาปรุงอาหาร แนะนำให้เลือกน้ำส้มสายชูที่หมักจากวัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติ เช่น รำข้าว แอปเปิล สับปะรด เป็นต้น เพราะดีกว่าน้ำส้มสายชูกลั่นที่มีรสที่เปรี้ยวแหลมมากกว่าน้ำส้มสายชูที่หมักจากธรรมชาติ

วัตถุดิบติดครัวไทย

หอมแดงและกระเทียม เป็นของที่ควรมีติดครัวไว้เสมอ ไม่ว่าจะต้ม ผัด แกง ทอด ล้วนแล้วแต่ใช้กระเทียมหรือหอมแดงไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ทั้งหอมแดงและกระเทียมมีขายทั้งแบบยกเป็นมัด แบบเป็นหัว และแบบเป็นกลีบ หลักในการเลือกซื้อกระเทียมและหอมแดงให้คุ้มค่าคือ เลือกหัวที่แน่น เปลือกบาง จับแล้วเม็ดไม่ฝ่อ และที่สำคัญไม่มีเชื้อราสีดำๆ ขึ้นตามก้านหรือเปลือก

เครื่องเทศต่างๆ ได้แก่ เม็ดพริกไทยขาว เม็ดพริกไทยดำ ลูกผักชี ยี่หร่า กานพลู ผงขมิ้น ผงกะหรี่ เป็นต้น

พริกแห้ง ทั้งพริกชี้ฟ้าแห้ง พริกขี้หนูแห้ง ถือเป็นตัวชูโรงในอาหารไทย ไม่ว่าจะในพริกแกง น้ำพริกเผา ใส่ในต้มโคล้ง ต้มยำ หรือเอามาคั่วแล้วตำเป็นพริกป่น ควรเลือกซื้อพริกที่แห้งสนิท สีส้มแดงสม่ำเสมอ ไม่คล้ำ ไม่มีเชื้อรา ก่อนที่จะนำมาใช้ให้ล้างน้ำเอาฝุ่นและสิ่งสกปรกออกก่อน

กะปิ ใช้เพิ่มรสชาติของเครื่องแกงหรือน้ำพริกให้มีรสเค็มกลมกล่อม และมีกลิ่นหอม ควรเลือกซื้อกะปิที่มีกลิ่นหอมพอดี รสกลมกล่อม ไม่เค็มโดดจนเกินไป สีกะปิต้องเป็นสีออกม่วง ไม่เข้ม เพราะกะปิที่สีเข้มเกินอาจมีการผสมเกลือลงไปในปริมาณมาก อาจทำให้รสชาติของกะปิเค็มเกินไป

ไตปลา เป็นการถนอมอาหารโดยการหมักดองของคนภาคใต้ที่นิยมเอา พุงปลา (กระเพาะ) ของปลาทู ปลาลัง ปลากะพง หรือปลาประเภทอื่นๆ มาหมักกับเกลือ ไตปลามีขายทั้งแบบบรรจุขวดสำเร็จและแบบแห้ง ไตปลาสดที่ดีจะสีคล้ำแดง มีกลิ่นหอม ส่วนแบบแห้งพร้อมใช้ นิยมนำไปทำน้ำพริกหรือผัด ไตปลาที่ใช้ไม่หมดให้เก็บใส่ภาชนะปิดฝาให้สนิทเข้าตู้เย็นเพื่อรักษากลิ่นหอมของไตปลาไว้

ปลาร้า หนึ่งในวิธีถนอมอาหารของคนภาคอีสาน ทำได้โดยการหมักปลาน้ำจืดกับเกลือจนได้ที่ ปลาร้ามีให้เลือกซื้อ 2 แบบ คือปลาร้าแบบสดทั้งตัว หาซื้อได้ตามตลาดสดทั่วไป และน้ำปลาร้าปรุงรส บรรจุอยู่ในขวดพร้อมใช้งาน *(ดูเพิ่มเติมหน้า 57)*

ถั่วลิสง ถือเป็นสิ่งที่ควรมีติดครัวไทยเช่นกัน เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวเสริมรสชาติความอร่อยให้กับเมนูน้ำพริก ยำต่างๆ รวมถึงผสมในเครื่องแกงเพื่อเพิ่มเนื้อพริกแกง การเลือกซื้อถั่วลิสงทั้งเปลือกแล้วนำมาคั่วเองจะปลอดภัยกว่า *(ดูวิธีทำหน้า 43)* แต่หากจำเป็นต้องซื้อถั่วลิสงคั่วแล้ว ให้เลือกซื้อที่ไม่มีกลิ่นหืน เก็บใส่ขวดในตู้เย็น เมื่อต้องการใช้นำมาคั่วไล่ความชื้นอีกครั้ง ถั่วจะหวานหอมเหมือนเดิม

กุ้งแห้ง เลือกซื้อกุ้งแห้งเนื้อ ตัวขนาดกลาง เนื้อแน่นและแห้งสนิท สีส้มแบบธรรมชาติ ตัวใส กลิ่นไม่แรงและรสไม่เค็มจนเกินไป

ปลาป่น เกิดจากการที่นำเอาปลาแห้ง เช่น ปลาเนื้ออ่อน ปลาช่อนทะเล มาล้างให้สะอาด แล้วปิ้งให้หอมก่อนนำมาโขลกให้เกิดเป็นปลาป่น ปลาแห้งสามารถหาซื้อได้ทั้งในซูเปอร์มาร์เก็ตและตลาดทั่วไป

กะทิสำเร็จรูป ถึงแม้จะมีข้อเสียบ้าง เช่น กลิ่นหอมและความหวานที่สู้กะทิสดไม่ได้ อีกทั้งเวลานำไปแกงกะทิจะไม่แตกมันลอยหน้า จึงต้องใช้น้ำมันพืชช่วยผัดกับพริกแกงก่อน แต่ปัจจุบันการใช้กะทิสำเร็จรูปได้รับความนิยมสูงกว่า เพราะความสะดวก ได้มาตรฐาน อีกทั้งเก็บได้นาน

การเลือกซื้อกะทิสำเร็จรูป ทั้งแบบกล่องและขวด ควรดูวันหมดอายุ บรรจุภัณฑ์ไม่บุบ

กะทิสำเร็จรูปสามารถเก็บไว้นอกตู้เย็นได้ หากเปิดใช้แล้วไม่หมดให้เก็บในตู้เย็น แต่ไม่ควรเกิน 1 สัปดาห์ หากต้องเก็บนานกว่านั้น ควรแช่กะทิในช่องแช่แข็ง

แป้ง ในครัวไทย โดยมากใช้ในอาหารชุบทอด และการทำให้เนื้ออาหารข้นขึ้น เช่น ราดหน้า แป้งที่ควรมีติดในครัวไทย ได้แก่ แป้งสาลีอเนกประสงค์ แป้งมัน และแป้งข้าวโพด ควรเก็บแยกประเภทใส่กล่องที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อป้องกันการเกิดมอดและทำให้แป้งมีกลิ่น