

คู่มือทำ

กับข้าวไทย

อร่อยได้ทุกวัน



คู่มือทำกับข้าวไทย อร่อยได้ทุกวัน



สำนักพิมพ์แสงแดด



คู่มือทำกับข้าวไทย อร่อยได้ทุกวัน

ISBN 978-616-7016-25-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2553

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 150 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

รองกรรมการผู้จัดการและผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรนนท์ ทับเนียม

ผู้จัดการทั่วไปและบรรณาธิการสำนักพิมพ์ น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราวณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการอาหาร อบเชย อิมสบาย บรรณาธิการ ศิริลักษณ์ รอดยั้งต์
กองบรรณาธิการ เยาวภา ขวัญดุษฐ์, นุสพา กิตติกุล, กชนุช การุณรัตน์กุล
บรรณาธิการศิลป์ สามารท สุดโต ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ พิณศักดิ์ แก้วใหญ่

ศิลปกรรม สุจินต์ บัวเพ็ญ ภาพประกอบ แสงแดดสตูดิโอ

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เผื่อนพินิจ

พิสูจน์อักษร วัลยา ทับทิมศรี

ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมื่นศรี, ฉัตรชัย กางมันต์

ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, วรณีย์ ทองสม, มลิวรรณ เจนจบ หัวหน้าสายส่ง ชาญชัย พยอม

ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สาลี, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2803-2694-7

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวง/เขตวังทองหลาง กทม. 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 404-405
แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : sdbooks@sangdad.com

จากสำนักพิมพ์

กับข้าวไทย เป็นอาหารแบบไทยๆที่ใช้กินร่วมกับข้าว จึงได้ชื่อ “กับข้าวไทย”

กับข้าวไทย เป็นอาหารไทยที่มาแรงสุดๆในตลาดสากล ทั้งนี้ เพราะกับข้าวไทยปรุงด้วยสมุนไพรหลายตัว ที่ให้กลิ่นหอม ให้รสชาติ แถมยังให้สรรพคุณทางยาที่ดีต่อสุขภาพอีกด้วย กับข้าวไทย จึงเป็นอาหารสุขภาพ

กับข้าวไทย มีเสน่ห์เพราะรสชาติที่กลมกล่อม หอมกลิ่นเครื่องเทศ กินได้ไม่รู้เบื่อ นั่น ทำกินเองอร่อยยิ่งนัก ทำได้ไม่ยากถ้าคุณมี “กับข้าวไทย” เป็นคู่มือประจำครัว คอยช่วยเติมเต็มในสิ่งที่คุณไม่รู้ ในสิ่งที่คุณนึกไม่ถึง ในสิ่งที่คุณยังไม่เคยทำมาก่อน ลองทำกับข้าวไทยจานนั้นดู แล้วคุณจะรู้ว่าสุดคุ้มกับผลงานอันโอชะฝีมือคุณเอง

กับข้าวไทย อร่อยได้ทุกวัน เพราะมีความหลากหลายในรสชาติ มีทั้งต้ม แกง ผัด พะแนงแกงไก่ ยำพล่า น้ำพริกก็มี เครื่องหลนก็หลายจาน

กับข้าวไทย คู่มือของคุณ ที่ทำกินอร่อยได้ในทุกวัน

สำนักพิมพ์แสงแดด

มีนาคม 2553



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์

3

บทนำ

6-11

ต้มยำทะเลน้ำข้น	12-13
ต้มยำหัวปลี	14-15
ต้มกะทิปูม้า	16-17
ต้มส้มปลาทุ	18-19
แกงจืดวุ้นเส้น	20-21
แกงจืดปลาหมึกยัดไส้	22-23
แกงเลียงกุ้งสด	24-25
แกงส้มดอกแคกับกุ้ง	26-27
แกงป่าปลาช่อน	28-29
แกงป่าหมูป่า	30-31
แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย	32-33
แกงคั่วห่อไม้ดอง	34-35
แกงมัสมั่นเนื้อ	36-37
แกงกะหรี่หมู	38-39
แกงซี่เหล็ก	40-41
จู้จี้ปลาทุ	42-43
จู้จี้พริกหยวกยัดไส้	44-45
พะแนงเนื้อ	46-47
พะแนงมะระขึ้นกยัดไส้หมู	48-49
ปลานึ่งมะนาว	50-51
ปลาบู่หนึ่งซี่อิ้ว	52-53
ไก่บ้านนึ่งสมุนไพร	54-55
กุ้งนึ่งกระเทียมโทน	56-57
ผัดผักรวมกุ้ง	58-59



ผัดผักกระเฉดหมูกรอบ	60-61
ดอกกุยช่ายผัดตับ	62-63
ผัดเปรี้ยวหวานหมู	64-65
หมูผัดกระเทียม	66-67
ปูม้าผัดต้นหอม	68-69
ผัดเผ็ดหมูป่า	70-71
หมูผัดพริกใบมะกรูด	72-73
ผัดฉ่าปลาคัง	74-75
กุ้งผัดซีเมากะเพรากรอบ	76-77
ทอดมันปลากราย	78-79
ปลาหมึกยัดไส้ทอดกระเทียม	80-81
ปลาทอดกระเทียม	82-83
ปลาเก๋าราดพริก	84-85
ปลาสามรส	86-87
ยำวันเส้น	88-89
ยำปลาทุ	90-91
ยำใบบัวบก	92-93
ยำหมูยอ	94-95
ยำมะเขือยาว	96-97
พล่ากุ้ง	98-99
พล่าทะเลรวม	100-101
น้ำพริกกะปิ	102-103
น้ำพริกปลาทุ	104-105
หลนเต้าเจี้ยว	106-107
หลนปลาเค็ม	108-109
สะเดาน้ำปลาหวาน	110-111





วัฒนธรรมอาหารการกินของคนไทยสมัยก่อน กินอาหารเป็นสำหรับ ศิลปะในการกินอาหารไทยจะกินแก้กัน ถ้ากินอาหารเผ็ดจะแก้เผ็ดด้วยอาหารจืด หรือแก้เผ็ดด้วยการกินข้าวสวย แก่การเผ็ดคอกด้วยน้ำแกงจืด ต้มยำ หรือ ต้มข่า แก่เผ็ดของน้ำพริกด้วยการกินผักจิ้ม เป็นต้น อาหารไทยมีรสชาติหลากหลายอยู่ในจานเดียวกัน อาหารแต่ละรสส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความอร่อย เช่น ความเปรี้ยวของมะนาวในต้มยำถูกลดความเปรี้ยวด้วยความเผ็ดของพริกชี้หนู ความเผ็ดของพริกชี้หนูถูกลดความเผ็ดด้วยกุ้ง รสของกุ้งจะอร่อยยิ่งขึ้นด้วยรสชาติของตะไคร้ เป็นต้น

อาหารไทยประเภทต่างๆ

ต้ม ที่เด่นๆก็มี ต้มส้ม เครื่องแกง มีหอมแดง พริกไทย ขิง รากผักชี และกะปิ นิยมต้มกับปลาช่อน ปลากะพง ปลาทุ หรือปลาน้ำจืด ประุงรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก ฤดูไหนมีระกำ ตะลิงปลิง หรือมะดัน ก็ใส่เพิ่มรสให้เปรี้ยวขึ้น **ต้มโคล้ง** และ **ต้มยำ** มีรสเปรี้ยวเค็มนำ ใช้ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้มยำปรุงรสเปรี้ยวด้วยมะนาว ส่วนต้มโคล้งต้มกับปลากรอบหรือปลาย่าง ใส่พริกแห้งเผา ประุงรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก จึงมีรสเปรี้ยวเค็ม ปนหวานเล็กน้อย

แกง ของภาคกลางมีทั้งแกงไม่ใส่กะทิและแกงกะทิ แกงที่โดดเด่นต้องยกให้แกงกะทิ น้ำแกงมีความข้น ประุงรสกลมกล่อม เข้าถึงเครื่องแกง และมีกลิ่นหอม น้ำพริกแกงนี้ก็สำคัญ ต้องโขลกให้ละเอียด เพราะเมื่อนำไปผัดกับกะทิหรือปรุงเป็นน้ำแกงจะได้กลิ่นหอมและได้รสที่เข้มข้น แกงกะทิที่เด่นๆ ได้แก่ **แกงคั่ว** รสจะออกหวานมันกะทิ และยังมี **แกงคั่วส้ม**

ที่ปรุงรสออกสามรส ทั้งเปรี้ยวเค็มและหวาน **แกงเผ็ด** น้ำแกงมาก รสเผ็ดเค็มหวานมันกะทิ น้ำแกงสีแดง และแตกมันลอยหน้า **แกงเขียวหวาน** ใช้เครื่องแกงเหมือนแกงเผ็ด แต่เปลี่ยนเป็นพริกสดสีเขียวเพื่อให้ น้ำแกงเป็นสีเขียว แกงเขียวหวานที่ดี น้ำแกงไม่ข้นมาก หวานกะทิ รสเผ็ดเล็กน้อย ที่สำคัญมีกลิ่นหอมของยี่หร่านำ

แกงไม่ใส่กะทิ ได้แก่ **แกงส้ม** น้ำแกงออกสีส้มอมแดง รสเปรี้ยวนำ เค็มเผ็ดหวานตาม แกงได้กับผักสารพัดชนิด นิยมแกงกับปลาน้ำจืด กุ้ง และปลาทะเล กินคู่กับปลาเค็มทอดจะเข้ากันดี **แกงเลียง** ตำรับดั้งเดิม น้ำพริกแกงใช้ส่วนผสมไม่มาก ใส่ผักเพียงสองหรือสามอย่าง คือ ใบตำลึง ยอดผักทอง บวบ ฟัก และโรยด้วยใบแมงลักตอนยกลง **แกงป่า** ใช้ น้ำพริกแกงเผ็ด บางสูตรใช้พริกชี้หนูสดโขลกเป็นเครื่องแกง เน้นรสเผ็ดร้อน หอมกลิ่นเครื่องแกง และสมุนไพรสด แกงป่าหากินได้ง่ายตามจังหวัดต่างๆของภาคกลาง