



เอกสารประกอบการ

ฝึกอบรม

(ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)

หลักสูตร : อาชีพเสริม

สูตรอาหารและการประกอบอาหาร

ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่

ห้าม

ขาย

น้ำพริกมะเขือยาว หรือ ตำมะเขือ

ส่วนผสม

๑. มะเขือยาว ๓๐๐ กรัม
๒. พริกหนุ่ม ๖ เม็ด
๓. กระเทียม ๒ ช้อนโต๊ะ
๔. หอมแดง ๓๐ กรัม
๕. กะปิเผา ๑ ช้อนชา
๖. เกลือป่น ๑ ช้อนชา
๗. ผักชีหั่นหยาบ ๒ ช้อนโต๊ะ
๘. ต้นหอมหั่นหยาบ ๒ ช้อนโต๊ะ
๙. กระเทียมสับ ๑ ช้อนโต๊ะ
๑๐. น้ำปลา ๑-๒ ช้อนโต๊ะ
๑๑. น้ำมันสำหรับผัด ๓ ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

๑. นำมะเขือยาว หอมแดง กระเทียม พริกหนุ่ม มาล้างให้สะอาด นำไปเผาไฟให้มีกลิ่นหอม แล้วปอกเปลือกออกให้หมด

๒. โขลกพริกหนุ่มกับเกลือให้ละเอียด ใส่กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกให้เข้ากัน จึงใส่มะเขือยาวลงไป โขลกให้เข้ากัน แล้วพักไว้


๓. ตวงน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟพอร้อนใส่กระเทียม เจียวจนมีกลิ่นหอม ใส่ส่วนผสมที่โขลกไว้ลงผัด ปรงรสด้วยน้ำปลา ชิมรสตามชอบ ใส่ต้นหอม ผักชี ตักขึ้น โรยหน้าด้วยใบสาระแหน่และใบโหระพา

Tips

มะเขือยาวควรเลือกมะเขืออ่อนและสด จะให้รสหวานจากธรรมชาติ สังเกตจากกลีบเลี้ยงที่หุ้มผลมะเขือจะยาวลึกพริกหนุ่มเผาจนเปลือกไหม้ จึงลอกเปลือกออก เลือกเม็ดที่ยาวเรียวยาวไม่มีตำหนิ

Cr. สูตรอาหาร <http://www.pstip.com/.../%E0%B%AD%E0%B%2%E0%B%AB%E0%B%2...>

Cr. ภาพอาหาร <http://topicstock.pantip.com/.../.../๑๒/D๑๐๐๐๒๐๕๓/D๑๐๐๐๒๐๕๓.html>

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

ปีกไก่ทอดน้ำปลา อร่อยง่ายๆ ในราคาประหยัด

ส่วนผสม

๑. ปีกไก่ ๑/๒ กิโลกรัม
๒. น้ำปลา ๒ ช้อนโต๊ะ
๓. น้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ

๑. หั่นครึ่งปีกไก่เป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ ใส่ซอสมะนาวเตรียมไว้

๒. หมักไก่กับน้ำปลาแล้วเคล้าผสมให้เข้ากันจนทั่วชิ้นไก่ หมักทิ้งไว้ประมาณ ๓ ชั่วโมง


๓. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชลงไป ใช้ไฟแรง รอจนน้ำมันร้อนจัด จากนั้นนำไก่ลงทอดจนสุกเหลืองกรอบ

๔. ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน

๕. จัดใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ



Cr. สูตรอาหารและภาพอาหาร <http://www.naibann.com/fish-sauce-fried-chicken/>

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร	ห้าม ขาย
		ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	

สูตร แหนมซี่โครงหมูทอด (แหนมกระดูกอ่อนทอด)

ส่วนผสม

๑. ซี่โครงหมูหรือกระดูกอ่อนหมู ๑ กก.
๒. เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ
๓. กระเทียมกลีบใหญ่ ๑๕ กลีบ
๔. ข้าวเหนียวนึ่งสุก ๑ ถ้วย
๕. รสดีหมู ๑/๒ ช้อนชา
๖. แป้งทอดกรอบ(ไม่ใส่ก็ได้คะ)
๗. น้ำมัน



วิธีทำแหนมซี่โครงหมู

๑. นำซี่โครงหมู หรือ กระดูกอ่อน มาล้างให้สะอาด ตัดเป็นชิ้นพอดี แล้วนำไปผึ่งให้แห้ง
๒. โขลกกระเทียมกับเกลือพอหยาบๆ นำไปผสมกับข้าวเหนียวที่เตรียมไว้
๓. นำซี่โครงหมูไปคลุกเคล้ากับส่วนผสมข้อ ๒ ใช้มือนวด ให้เข้ากัน ชัก ๒-๓ นาที แล้วพักไว้ซักครึ่ง

ชั่วโมงค่อยใส่ถุง


๔. แบ่งใส่ถุงพลาสติก ไล่ลมในถุงออกให้หมด แล้วห่อและมัดด้วย หนึ่งยางให้แน่น ชัก ๓ ชั้น ทิ้งไว้ ๓ วัน ช่างนอกอุณหภูมิปกติ ซี่โครงหมูจะมีรสเปรี้ยว หรือถ้าหมักเก็บไว้ เข้าตู้เย็น แช่ช่องแข็งเพื่อเก็บจะอยู่ได้นานมาก ไม่มีเสียเร็ว

๕. ก่อนนำลงทอด เอาข้าวเหนียวที่พอกออกให้มากที่สุดก่อน เหลือติดอยู่บ้างไม่เป็นไร ทานได้ จากนั้นให้คลุกแหนมใน แป้งทอดกรอบ (ไม่ใส่ก็ได้) พอให้แป้งทั่ว ๆ ชิ้นแหนม ไม่ต้องพอกหนา ถ้าไม่ใส่ ก็นำไปทอดได้เลย

๖. ตอนทอด ต้องทอดไฟอ่อนๆ และคนตลอดคะ ไม่อย่างนั้นติดกะทะ
๗. จัดใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ คู่กระเทียมแกะ พริกสด ผักสด

Cr. สูตรอาหาร https://www.facebook.com/permalink.php?id=๑๔๘๓๕๖๖๕๓๓๑๗๓๗&story_fbid=๑๖๗๒๑๘๕๕๓๔๔๘๔๐๘

Cr. ภาพอาหาร <http://hydrobar๑๓.esy.es/.../%E๐%B๙%๘๑%E๐%B๘%AB%E๐%B๘%๙๙%E๐%.../>

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

แฮม

เครื่องปรุง + ส่วนผสม

- * หมูเนื้อแดง(ส่วนสะโพกไม่ติดมัน) ๙๐๐ กรัม
- * ข้าวเหนียวสุก ๑/๒ ถ้วยตวง
- * เกลือป่น ๒ ช้อนโต๊ะ
- * น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ
- * กระเทียมโขลก ๒ ช้อนโต๊ะ
- * หนังหมู ๑ ถ้วยตวง (ต้มให้สุกและหั่นเป็นเส้นตามยาว)



- * พริกชี้หูสด ๑๐-๑๕ เม็ด
- * ดินประสิว ๑/๒ ช้อนชา
- * ถุงพลาสติก,หนังยาง สำหรับห่อแฮม

วิธีทำที่ละเอียด

๑. ล้างทำความสะอาดหมูแล้วซับน้ำให้แห้ง (เนื่องจากเนื้อหมูจะดูดซึมน้ำได้ดีทำให้มี ความชื้นสูงและอาจเน่าเสียง่ายระหว่างการหมัก จึงต้องซับน้ำให้แห้งสนิทก่อน) แล้วจึง นำไปบดให้ละเอียด


๒. นำเนื้อหมูที่บดแล้วผสมกับเกลือ, ข้าวเหนียวสุก, ดินประสิว, น้ำตาลทราย และ กระเทียม นวดจนเหนียวหรือเป็นก้อนไม่ติดมือ เติมหนังหมูที่หั่นเตรียมไว้และนวดต่อให้เข้ากัน ถ้าต้องการแฮมรสจัดเติมพริกชี้หูลงไปนวดด้วย

๓. เมื่อนวดได้ที่แล้วนำไปปั้นเป็นก้อน ห่อด้วยพลาสติก มัดให้แน่นด้วยยางหรือเชือก (บางกรณีอาจห่อด้วยใบตองสดและมัดด้วยตอก) แขนงทิ้งไว้ ๒-๔ วัน ก็รับประทานได้

๔. นำแฮมที่ได้ไปทอดหรือย่างตามชอบ เสริฟเป็นกับแกล้มพร้อมผักสด (กะหล่ำปลี, ต้นหอม, ชিং และผักชี) หรือนำแฮมไปประกอบอาหารอื่นก็ได้ (ข้าวผัดแฮม, ยำแฮม, อื่นๆ)

ขอบคุณข้อมูลจากhttp://www.ezythaicooking.com/free_r.../thai_sour_pork_th.html

ขอบคุณภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

สูตรข้าวขาหมู

เครื่องปรุง

๑. ไบเตย เอามามัดเป็นกำ กำละประมาณ ๑๐-๑๕ ไบ กำแล้วมัดให้แน่น เอาใบมันนน้แห้งมัด หรือจะเอาตอกไม้ไผ่มัดก็ได้ เวลาต้มแล้ว กำไบเตยจะได้ไม่แตก ประมาณ ๕ - ๖ กำ เวลาจัดทำข้าวขาหมูขาย นะครับ ขอความกรุณาปลุกก่อนเลยครับ ปลุกเยอะ ๆ เวลาซื้อเขามาแล้วเสียดายตั้ง



๒. กระเทียม แกะออกมาเป็นเม็ด ไม่ต้องแกะเปลือก ไม่ต้องทุบ ประมาณ ๒ - ๓ กำมือ

๓. ขวงเจีย เป็นยาจีน หาซื้อแถวร้านขายยาจีน เป็นเม็ด เบา สีดำ ใช้ประมาณ ๑ ทัพพี

๓. โป๊ยกิ่ง มีลักษณะเป็นดอกดาวกระจาย ใช้ประมาณ ๒ ทัพพี

๔. ไม้หอม ใช้ประมาณ ๕-๑๐ อัน ขึ้นอยู่กับว่า ไม้มันยาวหรือเปล่า ลักษณะเป็นไม้ กลมมันเล็ก ๆ เวลาไปซื้อพยายามดมหน่อยนะครับ ถ้าเหม็นหืนก็อย่าซื้อ

๕. พริกไทยดำประมาณ ๒ ทัพพี ห้ามทุบเด็ดขาด

๖. พริกไทยขาว ประมาณ ๑ ทัพพี ห้ามทุบเด็ดขาด

๗. เหล้าแม่โขง ประมาณครึ่งแก้ว

๘. โยวลิตรสดดั้งเดิมประมาณ ๕ ซ้อนพูน ๆ ห้ามเอารสผสม เช่นรสผสม มอลต์ หรืออะไรก็ได้ไม่ได้ ไม่ได้

๙. ซีอิ้วขาวตราเด็กสมบูรณ์

๑๐. ซีอิ้วดำ

๑๑. ข่า เอาเป็นหัว ไม่เอาใบ ล้างให้สะอาด ลอกเปลือกออก หั่นเป็นท่อน ห้ามทุบ

๑๒. เกลือเม็ดประมาณ ๑ ซ้อนโต๊ะ

๑๓. น้ำตาลปีบประมาณ ๑/๒ กก.


ขั้นตอน

ตั้งน้ำ หม้อขนาดประมาณ ๒๐ นิ้ว ใส่ น้ำประมาณ ๓/๔ ของหม้อใส่ไบเตยที่มัดแล้วลงไปเครื่องปรุงเกือบทุกอย่าง ยกเว้น โยวลิตร เหล้าแม่โขง ซีอิ้ว เอาใส่ผ้าขาวบางห่อมัดให้ดี เวลาต้มจะได้ไม่แตก เอาใส่ลงไปเอาขาหมูทั้งหมดใส่ลงไปเปิดไฟกลาง เคี่ยวไปเรื่อย ๆ พอน้ำเริ่มร้อนให้ใส่โยวลิตรลงไป ใส่เหล้าแม่โขง ซีอิ้วดำ ซีอิ้วขาว ให้ออกเค็มนิดหน่อย พอความร้อนได้ที่ น้ำจะต้องเดือด อย่าเปิดไฟแรงเดี๋ยวขาหมูและเสียก่อนที่เครื่องปรุงจะเข้าเนื้อเคี้ยวพอกลิ้นหอม น่าจะเค็มขึ้นนะเพราะน้ำระเหยไปพอสมควร ต้องให้น้ำท่วมขาหมูตลอดเวลา ผ่านไปสัก ๒ ชม. จะเห็นว่าขาหมู น้ำปรุง เริ่มสีคล้ำ ดำขึ้น เพราะเครื่องปรุงมันออกมาผสมกับโยวลิตร อันนี้สำคัญ เอาน้ำตาลปีบ มาเคี่ยวบนกระทะ เคี่ยวให้มันไหม้ไปเลย แต่อย่าให้ดำนะ พอมีกลิ่นไหม้ตักน้ำต้มขาหมู ใส่ให้น้ำตาลมันละลายในกระทะ เคี่ยวอีกนิดหน่อย เทลงในน้ำต้มขาหมู เคี่ยวไปเรื่อย หมั่นตักขาหมูดูว่า เริ่มนิ่มหรือยัง

เคี่ยวไฟเบา ๆ ไปเรื่อย ๆ จนเนื้อหมูนิ่ม แต่ไม่ละ ปิดไฟ ทิ้งไว้สักครึ่งวันค่อยเอามาขาย

ขอบคุณสูตร บ้านฉวีรัฐดี http://www.baannattawadee.com/forums/Oread.php?id_ques=๑๐๘

ขอบคุณ ภาพประกอบ <http://pantip.com/topic/๓๐๙๗๒๗๒๖>

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

บาร์บีคิว ๓สูตร ทำเป็นอาชีพเสริมสร้างรายได้ขายง่าย

สูตรที่ ๑ :: ส่วนผสม

- หมูสันใน ๒๕๐ กรัม
- เนื้อไก่ ๒๕๐ กรัม
- สับปะรด ๑ ถ้วย
- หอมหัวใหญ่ ๑ ถ้วย
- มะเขือเทศสีดา ๑๐ ลูก
- พริกหยวก ๑ ถ้วย
- พริกหวาน ๑ ถ้วย
- พริกไทยป่น ๑ ช้อนชา
- เนยสด ๑ ถ้วย
- น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ๑ ช้อนชา
- น้ำมันหอย ๑ ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ



เครื่องปรุงส่วนผสมซอสบาร์บีคิว

- ซอสพริก ๑ ช้อนโต๊ะ
- ซอสมะเขือเทศ ๒ ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย ๓ ช้อนชา
- มีสตาร์ท ๑ ช้อนชา
- กระเทียมสับละเอียด ๒ กลีบ

วิธีทำ

นำหมูและไก่มาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ แล้วพักไว้


นำซอสพริก ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย มีสตาร์ท กระเทียมสับมาผสมเข้าด้วยกัน แล้วพักไว้

นำเนื้อหมู และเนื้อไก่ที่เตรียมไว้มาหมักเข้ากับพริกไทยป่น น้ำตาลทราย เกลือ น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว หมักทิ้งไว้ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เพื่อให้เครื่องปรุงเข้าเนื้อได้ดี

นำเนื้อหมูและไก่ที่หมักเสร็จแล้วมาเสียบไม้สลับกับสับปะรด พริกหยวก พริกหวาน มะเขือเทศ จากนั้นนำมาย่างโดยใช้ไฟปานกลาง

ทานเย็นลงบนบาร์บีคิวให้ทั่วขณะย่าง จากนั้นทาซอสที่เตรียมไว้มาทาทับให้ทั่วอีกครั้ง อย่างจนเนื้อหมูและไก่สุกจัดใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

ที่มา th.openrice.com

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

:: สูตรที่ ๒ ::

ส่วนผสม

- ซอสมะเขือเทศ ๑๐ ช้อนโต๊ะ
- ซอสพริก ๕ ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ปลายๆ ช้อนชา
- พริกป่น ๑/๒ ช้อนชา



วิธีทำ

คนส่วนผสมให้เข้ากัน

จะย่างอะไรก็เสียบไม้ไว้ สลับเนื้อสัตว์ - สับปะรส - มะเขือเทศ - พริกหวาน ตามชอบเลย
 แล้วก็ย่างเดิมนๆไปก่อนยังไม่ต้องทา ให้มันพอเกือบสุก ก็เอาแปร่งจุ่มซอส แล้วก็ ทาๆๆ
 อย่างต่อให้มันแห้งอีกนิด เป็นอันเสร็จ

ที่มา : คุณ "Resonate" สมาชิกพันทิป

:: สูตรที่ ๓ ::

ส่วนผสม

- เนื้อ ๑ กก
- น้ำมันหอย ๔ ช้อน
- น้ำมันพืช ๒ ช้อน
- ซีอิ้วขาว ๑ ช้อน
- แม็กกี้ ๑ ช้อน
- น้ำตาล ๑ ช้อนชา
- พริกไทยป่นหรือเม็ด(ตำละเอียดพอประมาณ) ตามความชอบ
- ผงชูรสใส่ตามชอบ (ไม่ใส่ก็ได้ แต่ผมขาดไม่ได้)




วิธีทำ

หมักให้เข้ากัน ทิ้งไว้ซัก ๑๐ นาที (แต่ถ้าชอบเค็มๆก็นานกว่านี้ได้ ๕๕๕)
 อันนี้เป็นสูตรส่วนตัว ที่ใช้กินเวลาแกล้มเบียร์
 แต่ถ้าแบบง่ายๆก็แนะนำ ทาคูมิ อายิซอส ขวดสีแดงครับ แก้วตัดได้

ที่มา : คุณ "นันทะจ๊ะ" สมาชิกพันทิป

ขอบคุณข้อมูลจาก <http://social.tnews.co.th/content/๑๐๗๔๘๓/>

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ชาย

กระดุกหมอบน้าผึ้ง

ส่วนผสม

๑. กระดุกหมูประมาณ ๑ กิโลกรัม
๒. เกลือ ๑ ช้อนชา
๓. ซีอิ๊วดำหวาน ๒ ช้อนโต๊ะ
๔. น้ำมันหอย ๒ ช้อนโต๊ะ
๕. ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ
๖. น้ำผึ้ง ๓ ช้อนโต๊ะ
๗. น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ ไม่ใส่ก็ได้ ถ้าไม่ชอบหวานมาก
๘. กระเทียมปอกเปลือก ๒ หัว
๙. พริกไทย ๑ ช้อนโต๊ะ
๑๐. น้ำส้มสายชูกลั่น ๑ ช้อนชา
๑๑. รากผักชี ไม่มีไม่ต้องใส่




สูตรวิธีการทำอาหารจีน-นั่ง-อบ-ตุ๋น-กระดุกหมอบน้าผึ้ง

๑. ล้างกระดุกหมูให้สะอาด นำเครื่องปรุงทั้งหมด ปั่นเข้าด้วยกัน
 ๒. นำน้ำปรุงที่ได้มาหมัก กระดุกหมู ประมาณ ๑ ชั่วโมง
 ๓. เปิดเตาอบที่ประมาณ ๒๐๐ องศาเซลเซียส อบนานประมาณ หนึ่งชั่วโมง น้ำซอสเอามาทานกับบะหมี่ก็ได้นะคะ
- ถ้าใครไม่มีเตาอบ หาหม้อหนาๆ ทำขั้นตอนดังนี้
๑. นำกระดุกหมูมาหั่นเป็นท่อน หมักน้ำปรุง ประมาณ ๑ ชั่วโมง
 ๒. เอากระดุกหมูใส่หม้อ เน้น หม้อหนาๆ จะได้เก็บความร้อนได้เยอะ หม้อตุ๋นก็ได้ถ้ามีนะคะ
 ๓. ใส่น้ำให้ท่วมกระดุกหมู ไม่ต้องท่วมมาก เคี่ยวไฟปานกลาง ปิดฝาหม้อในช่วงแรกให้กระดุกหมูปื่อย พอเริ่มเปื่อยเปิดฝา เคี่ยวจนน้ำงวด คนบ้างระวังไหม้ติดกันหม้อ เท่านั้นที่เสร็จแล้ว
- ถ้าไม่ใช่กระดุกหมู ใช้หมูสันในก็ได้

ขอบคุณสูตร <http://www.okthaifood.com/%E๐%B๘%๘๑%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%B๐%E๐%B.../>

ขอบคุณภาพอาหาร อาหารและขนมบ้านน้องซาแมนต้า

http://www.ladyinter.com/forum_posts.asp?TID=๔๖๕๙๒&PN=๑๖๐

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

สูตรไก่ย่าง

๑. ไก่ย่างพริกไทยดำ

เริ่มต้นด้วยสูตรไก่ย่างยอดนิยมอย่างไก่ย่างพริกไทยดำจาง ๆ กลิ่นหอม และมีรสเผ็ดเล็กน้อย ๆ วิธีทำก็ง่าย ๆ แค่วอลงกระเทียม พริกไทยดำ และรากผักชี แล้วเอาไปหมักกับไก่พร้อมด้วยซอสปรุงรสอีกชนิด แช่ในตู้เย็นอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง เสร็จแล้วก็เอาออกมาย่าง หรืออบ เพียงเท่านั้นก็เรียบร้อยแล้ว

ส่วนผสม

- สะโพกไก่ ๓ ชิ้น (หรือไก่ส่วนอื่น ๆ ตามชอบ)
- กระเทียมสับ ๒ ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยดำ ๑ ช้อนโต๊ะ
- รากผักชีสับหยาบ ๒ ราก
- ซอสหอยนางรม ๒ ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ
- ซอสพริก ๑ ช้อนโต๊ะ
- น้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันมะกอก ๒ ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ


๑. โขลกกระเทียม พริกไทยดำ และรากผักชีเข้าด้วยกันให้ละเอียด ตักใส่อ่างผสม
๒. ใส่ซอสหอยนางรม ซีอิ้วขาว ซอสพริก น้ำผึ้ง และน้ำมันมะกอกลงในส่วนผสมที่โขลกไว้ คนผสมให้เข้ากัน จากนั้นใส่สะโพกไก่ลงไปคลุกเคล้าให้ทั่ว หมักทิ้งไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง
๓. นำไก่ไปย่างบนตะแกรง หรือในกระทะด้วยไฟอ่อน จนไก่สุกทั่วทั้งสองด้าน หรือนำไปอบที่อุณหภูมิ ๓๕๐ องศาฟาเรนไฮต์ จากนั้นนำมาจัดใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

๒. ไก่ย่างนมสด

สูตรไก่ย่างเบสิก ๆ สำหรับเด็กและคนไม่ชอบทานเผ็ด มีส่วนผสมหลัก ๆ ที่เอามาหมักเนื้อไก่คือ นมสด อีกทั้งเวลาอย่างก็ยังมีนมสดพรมให้ชุ่มชุ่มฉ่ำอีกด้วย ดังนั้นเนื้อไก่จะนุ่มมาก ๆ เพิ่มความเค็มด้วยการเอาเนื้อไก่ไปเสียบไม้ย่างทำให้กินง่ายอีกด้วย

ส่วนผสม

- เนื้อไก่หั่นชิ้นเล็ก ๒๐๐ กรัม (หรือไก่ส่วนอื่น ๆ ตามชอบ)
- ซอสหอยนางรม ๑ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่นหยาบ ๑/๒ ช้อนชา
- น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา
- ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนชา
- นมสด ๓ ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยดำป่น ๑/๔ ช้อนโต๊ะ
- นมสดสำหรับพรม
- ไม้ปลายแหลม

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

วิธีทำ

๑. ผสมซอสหอยนางรม เกลือป่น น้ำตาลทราย ซีอิ้วขาว นมสด และพริกไทยดำ เข้าด้วยกัน จากนั้นใส่เนื้อไก่ลงไปคลุกเคล้าให้ทั่ว พักไว้ในตู้เย็นประมาณ ๑/๒ – ๑ ชั่วโมง

๒. นำเนื้อไก่ไปเสียบด้วยไม้ปลายแหลม แล้วนำไปย่างบนเตา ขณะย่างให้พรมด้วยนมสด) อย่างจนสุกเหลืองทั้งสองด้าน หรือนำไปอบที่อุณหภูมิ ๓๕๐ องศาฟาเรนไฮต์ พร้อมเสิร์ฟ

๓. ไก่ย่างเทอริยากิ

ท่านที่ ชอบทานข้าวหน้าไก่ย่างเทอริยากิขอแนะนำสูตรหมักไก่ย่างเทอริยากิ ที่เด็ดอยู่ตรงที่เนื้อไก่มีความฉ่ำซอส เวลากัดเข้าไปจะสัมผัสได้ถึงรสชาติหวานเข้มข้น กลมกล่อม เพิ่มความหอมด้วยงาขาวได้ชะงัด ยิ่งถ้าเอาไก่ย่างเทอริยากิไปเสิร์ฟร้อน ๆ และมีซุชิมีโชะอีกถ้วยคงจะฟินไม่น้อยเลย

ส่วนผสม

ปีกกลางไก่ ๔๐๐ กรัม (หรือไก่ส่วนอื่น ๆ ตามชอบ)

ซอสเทอริยากิ ๓ ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา

น้ำมันงา ๒ ช้อนชา

ซิงแก่สับละเอียด ๒ ช้อนชา

พริกไทยดำบดหยาบ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. หมักปีกกลางไก่กับซอสเทอริยากิ น้ำตาลทราย น้ำมันงา ซิงแก่ และพริกไทยดำ คลุกเคล้าให้ทั่ว หมักไว้ในตู้เย็นประมาณ ๑๕-๓๐ นาที

๒. นำสะโพกไก่ไปย่างบนเตา (ขณะย่างให้ทาน้ำที่เหลือจากการหมักเพื่อให้ไก่ชุ่มฉ่ำ) จนสุกเหลืองทั้ง ๒ ด้าน หรือนำไปอบที่อุณหภูมิ ๓๕๐ องศาฟาเรนไฮต์ จัดใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

๔. ไก่ย่างขมิ้น

ขมิ้นไม่ได้เป็นเพียงสมุนไพรขจัดพิษเท่านั้นแต่ยังเอามาหมักไก่ย่างได้ด้วย เรียกว่า เมฆุไก่ย่างขมิ้น ทำง่ายมาก ๆ ใส่ส่วนผสมตัวเอกอย่างผงขมิ้นและเครื่องปรุงต่าง ๆ ลงไปหมักกับเนื้อไก่ เสร็จแล้วเอาไปเสียบไม้ย่างจนสุกก็จะได้เนื้อไก่สีเหลืองนวล หอมกลิ่นขมิ้นสุด ๆ

ส่วนผสม

ปีกกลางไก่ ๓๐๐ กรัม (หรือไก่ส่วนอื่น ๆ ตามชอบ)

กระเทียม ๔ กลีบ

พริกไทยเม็ด ๑/๒ ช้อนชา

ผงขมิ้น ๓/๔ ช้อนชา


ซอสหอยนางรม ๑ ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

เกลือป่น ๑/๔ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. โขลกกระเทียมและพริกไทยให้ละเอียด

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม	ห้าม ขาย
		สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	

๒. เคล้าผสมเนื้อไก่ ผงขมิ้น ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย เกลือป่น และส่วนผสมที่โขลกให้เข้ากัน หมักไว้ในตู้เย็นประมาณ ๓๐ นาที

๓. ถ้าใช้เนื้อไก่เป็นชิ้นให้เสียบเนื้อไก่ด้วยไม้ปลายแหลม นำไปย่างด้วยไฟปานกลางจนสุกทั้ง ๒ ด้าน หรือนำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ ๓๕๐ องศาฟาเรนไฮต์ ยกลง จัดเสิร์ฟ

๕. ไก่ย่างสไปซี่

ไก่ย่างสไปซี่ สูตรไก่ย่างรสเผ็ดจัดจาด ส่วนผสมที่ใช้หมักเพิ่มรสเผ็ดคือ ปาปริก้า และใส่พริกไทยเพิ่มความหอมลงไปหน่อย เหมาะเป็นอาหารทานเล่นหรือกับแก้มในงานปาร์ตี้มาก ๆ เลยค่ะ หรือทำขายตามแหล่งชุมชนก็ได้ อาจเปลี่ยนจากสะโพกไก่เป็นน่องไก่เล็ก ๆ ลูกค้าจะได้หยิบจับง่ายถนัดมือด้วย

ส่วนผสม

น่องไก่ ๓๐๐ กรัม (หรือไก่ส่วนอื่น ๆ ตามชอบ)

ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา

เกลือป่นหยาบ ๒ ช้อนชา

ปาปริก้า ๑ ช้อนโต๊ะ

พริกไทยดำป่น ๑/๔ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ผสมซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เกลือป่นหยาบ ปาปริก้า และพริกไทยดำป่น คนให้เข้ากัน ใส่สะโพกไก่ลงไปเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ในตู้เย็นประมาณ ๑ ชั่วโมง

๒. นำสะโพกไก่ไปย่างด้วยไฟปานกลางจนสุก หรือนำไปอบที่อุณหภูมิ ๓๕๐ องศาฟาเรนไฮต์ จัดใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

๖. ไก่ย่างกระเทียมพริกไทย

ไก่ย่างกระเทียมพริกไทย สูตรหมักไก่ที่ใช้กระเทียมและพริกไทยมาผสมรวมกัน อย่างแล้วจะได้กลิ่นหอมฉุยเขียวละ ถ้าจิ้มกับน้ำจิ้มแจ่วก็ยิ่งเด็ด กินคู่กับข้าวเหนียวยิ่งอร่อย นึกถึงแล้วน้ำลายไหล ขอตัวเข้าครัวก่อนนะคะ

ส่วนผสม

น่องไก่ติดสะโพก ๗๐๐ กรัม (หรือไก่ส่วนอื่น ๆ ตามชอบ)

ซอสหอยนางรม ๑ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ

ซีอิ๊วขาว ๑ ๑/๒ ช้อนชา

เกลือป่นหยาบ ๑ ๑/๒ ช้อนชา

น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา


กระเทียมบุบหยาบ ๑ ช้อนโต๊ะ

พริกไทยบุบหยาบ ๑ ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ล้างทำความสะอาดไก่ พักให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นหมักด้วยซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำตาลทราย กระเทียม และพริกไทย หมักไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง

๒. นำไก่ที่หมักไว้ไปย่างบนเตา หรือนำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ ๓๕๐ องศาฟาเรนไฮต์จนไก่สุกเหลือง จัดเสิร์ฟ

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร	ห้าม ชาย
		ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	

๗. ไก่สะเต๊ะ

เดินตามตลาดเจอแต่หมูสะเต๊ะ ถ้าหากว่าเบื่อลองมาทำสูตรไก่สะเต๊ะกันดีกว่า ส่วนผสมสำคัญที่ขาดไม่ได้คือ ผงกะหรี่ เพิ่มความหอมด้วยผงยี่หระ และสีสวยด้วยผงขมิ้น เมื่อหมักเนื้อไก่กับเครื่องปรุงต่าง ๆ ครบกำหนดเวลาแล้วก็เอาไปชุบกะทิ นำไปย่างจนสุก และจัดการหม่ำพร้อมกับน้ำจิ้มสะเต๊ะ และน้ำจิ้มอาจากาด

ส่วนผสม

เนื้อไก่หั่นชิ้นเล็ก ๕๐๐ กรัม (หรือไก่ส่วนอื่น ๆ ตามชอบ)

กระเทียมโขลก ๒ กำมือ

ผงขมิ้น ๑/๒ ทัพพีเล็ก

ผงยี่หระ ๑ ทัพพี

ผงกะหรี่ ๒ ๑/๒ ทัพพี

น้ำตาลทราย ๒ ทัพพี

เมล็ดผักชีโขลก ๒ กำมือ

กะทิกล่่งสำหรับหมัก

นมสด

ไม้สำหรับเสียบสะเต๊ะ

กะทิสำหรับชุบและทา

วิธีทำ

๑. ใส่กระเทียมโขลก ผงขมิ้น ผงยี่หระ ผงกะหรี่ น้ำตาลทราย เมล็ดผักชี กะทิ และนมสดเล็กน้อยลงไปคลุกเคล้ากับเนื้อไก่ หมักทิ้งไว้ ประมาณ ๑๒ ชั่วโมง

๒. นำเนื้อไก่ที่หมักได้ที่แล้วมาเสียบไม้แล้วชุบในน้ำกะทิให้ทั่ว

๓. พอหมูเริ่มสุกให้ทากะทิซ้ำลงไปอีกครั้ง (เพื่อความนุ่มและไม่กระด้าง) ปิ้งจนสุก จัดใส่จาน เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มสะเต๊ะ และน้ำจิ้มอาจากาด

๘. ไก่ย่างตะไคร้

สมุนไพรไทยอย่างตะไคร้นอกจากทำเป็นยาตะไคร้ หรือเอาไปใส่เป็นเครื่องต้มยำแล้ว ยังเอามาหมักไก่ย่าง เป็นสูตรไก่ย่างตะไคร้ อย่างเสร็จแล้วก็กลิ่นจะหอมมาก ๆ ยิ่งถ้าได้ตะไคร้ที่หน่อยทอดมากินเคียงด้วยแล้วจะกลมกล่อมมากเลย

ส่วนผสม

เนื้ออกไก่ ๕๐๐ กรัม (หรือไก่ส่วนอื่น ๆ ตามชอบ)

ตะไคร้หั่นหยาบ ๑/๔ ถ้วย

รากผักชีหั่นหยาบ ๑ ช้อนชา

กระเทียม ๒ ช้อนชา


พริกไทยดำเม็ด ๑ ช้อนชา

เกลือป่นหยาบ ๑/๔ ช้อนชา

น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

ซอสปรุงรส ๑ ช้อนชา

ซอสหอยนางรม ๑ ช้อนโต๊ะ

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม	ห้าม ขาย
		สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	

วิธีทำ

๑. โขลกตะไคร้ รากผักชี กระเทียม และพริกไทยดำให้ละเอียดเข้าด้วยกัน
๒. ผสมเกลือป่น น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม และเครื่องที่โขลกไว้คนให้เข้ากัน จากนั้นนำไปกรองไปเคี่ยวให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ในตู้เย็นประมาณ ๓๐ นาที
๓. นำไก่ที่หมักไว้ไปย่างบนเตาด้วยไฟปานกลาง หรือนำไปอบที่อุณหภูมิ ๓๕๐ องศาฟาเรนไฮต์จนไก่สุกเหลือง พร้อมเสิร์ฟ

๙. ไก่ย่างหนังกรอบ

เอาใจคนชอบกินหนังไก่ด้วยสูตรไก่ย่างหนังกรอบสูตรจาก เฟซบุ๊ก Something Cooked ทำง่าย ๆ แค่มักเนื้อไก่ด้วยผงกะหรี่ โรยเกลือป่นและพริกไทยเล็กน้อย พักไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วนำไปย่างในกระทะที่ใส่น้ำมันมะกอกนิดหน่อย ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาทีจนหนังกรอบ แค่นี้ก็ได้หม่ำได้แล้ว

ส่วนผสม

- น่องไก่ติดสะโพก
- ผงกะหรี่ไทย
- เกลือป่น
- พริกไทยดำบดหยาบ
- น้ำมันมะกอก (เล็กน้อย)

วิธีทำ


๑. คลุกน่องไก่ติดสะโพกกับผงกะหรี่ให้ทั่ว โรยเกลือป่นกับพริกไทยดำเล็กน้อย หมักทิ้งไว้ ๑/๒ ชั่วโมง
๒. ตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน ใส่น้ำมันมะกอกลงไปเล็กน้อย พอน้ำมันเริ่มร้อนนำไก่ลงไปย่างโดยเอาด้านที่ติดหนังลงไปย่างก่อน ๑๐ นาที จากนั้นพลิกอีกด้าน ย่างต่อประมาณ ๒๕ นาทีหรือจนไก่สุก ตักออกมาใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ

๑๐. ไก่ย่างซอสสเต็ก

ไก่ย่างซอสมะม่วง สูตรจาก คุณ BlackPiano สมาชิกเว็บไซต์พันทิปดอทคอม สูตรนี้เพิ่มที่เด็ดให้กับเนื้อไก่ย่างด้วยซอสสเต็ก มีความเค็มของเกลือ ความเผ็ดของพริกไทย มีความหอมของเนยสด กระเทียม และออริกาโน่ กินเพียว ๆ หรือกินกับซอสมะม่วงก็อร่อยค่ะ

ส่วนผสม

- เนื้ออกไก่ (แล่เป็นชิ้นบาง ๆ)
- เกลือป่น
- พริกไทยป่น
- ออริกาโน่
- เนยสด
- กระเทียมปอกเปลือก สับละเอียด
- ซอสสเต็ก


	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม	ห้าม ขาย
		สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	

วิธีทำ

๑. โรยเกลือป่น พริกไทยป่น และออริกาโน่ ให้ทั่วเนื้อไก่
 ๒. ใส่เนยสด กระเทียม และซอสเต้กลงในภาชนะสำหรับเข้าไมโครเวฟ แล้วนำเข้าไมโครเวฟสักครู่ จนเนยละลายเข้ากันดี
 ๓. นำส่วนผสมเนยใส่ลงไปผสมกับเนื้อไก่ที่หมักไว้ คนผสมให้เข้ากัน นำไปย่างในกระทะจนสุก ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ
- โอ้โห... ไม่อยากเชื่อว่าจะมีสูตรไก่ย่างให้เล็กเยอะเยอะถึง ๑๐ วิธีการหมัก คราวนี้ก็ไม่ต้องมานั่งปวดหัวหาสูตรให้วุ่นวาย ว่าแต่มือเที่ยงนี้เริ่มต้นทำสูตรไก่ย่างอันไหนก่อนดีนะ มีเยอะจนเลือกไม่ถูกเลยคะ

ขอบคุณข้อมูลสูตรไก่ย่างจาก <http://cooking.kapook.com/view๑๒๙๑๙๕.html>

ขอบคุณภาพเจ้าของภาพ ภาพจากอินเทอร์เน็ต

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ชาย

ไข่พะโล้หมูสามชั้นอร่อย

สิ่งที่ต้องเตรียม

- กระเทียม ๑ ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยขาวเม็ด ๑ ช้อนชา
- รากผักชี ๑ ช้อน
- น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ
- อบเชย ยาวประมาณ ๒ นิ้ว ๑ ชิ้น
- ดอกโปยกั๊ก ๑ ดอก
- น้ำตาลปีบ ๓/๔ ถ้วย
- น้ำตาลทรายแดง ๓/๔ ถ้วย
- ซีอิ้วขาว ๑/๒ ถ้วย
- น้ำปลา ๑/๒ ถ้วย
- ซีอิ้วดำหวาน ๒ ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ
- ไข่เป็ดต้ม ปอกเปลือก ๑๐ ฟอง
- หมูสามชั้น หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ๕๐๐ กรัม
- น้ำ ๑ ลิตร




วิธีทำ

๑. โขลกกระเทียม พริกไทยเม็ด และรากผักชี เข้าด้วยกัน เตรียมไว้
๒. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำขึ้นตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องที่โขลกเตรียมไว้ลงผัดจน หอม ตามด้วยอบเชย และดอกโปยกั๊กผัดจนร้อน ใส่น้ำตาลปีบ น้ำตาลทรายแดงลงผัดให้เข้ากัน ปรงรสด้วยใส่น้ำปลา และซีอิ้วขาว ผัดจนส่วนผสมเริ่มเหนียว จากนั้นใส่ซีอิ้วดำหวาน และเกลือป่น คนผสมให้เข้ากัน
๓. ใส่เนื้อหมูกับไข่ลงผัดจนหมูสุก และไข่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลจนทั่ว
๔. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟจนเดือด ลดไฟลง เทส่วนผสมไข่พะโล้ใส่น้ำหม้อน้ำร้อน เคี่ยวด้วยไฟอ่อนจน หมูสามชั้นเปื่อยตามชอบ ชิมรส ตักใส่ถ้วย พร้อมรับประทาน

ขอบคุณข้อมูลจาก กระปุกดอทคอม <http://cooking.kapook.com/view๗๓๘๕๖.html>

ขอบคุณภาพจาก <http://pantip.com/topic/๓๐๕๙๕๖๕๕>

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

ปลาอินทรีทอดน้ำปลา เมนูปลาเลอค่าน้ำปลาที่ไม่ได้

ส่วนผสม

ปลาอินทรี
 น้ำปลา
 น้ำตาลทราย
 พริกไทย
 เกลือป่น
 แป้งมัน ๑ ช้อนโต๊ะ
 น้ำปลาอย่างดี
 น้ำตาลปีบ



วิธีทำ

หมักปลาอินทรีกับน้ำปลา น้ำตาลทราย พริกไทย และเกลือป่นเล็กน้อย ใช้ส้อมหรือเครื่องจิ้ม จิ้มเนื้อปลาให้ทั่ว (เพื่อให้เครื่องเทศซึมเข้าเนื้อปลา) หมักทิ้งไว้อย่างน้อย ๑ ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น

นำปลามาชุบแป้งมันให้ทั่วชิ้นแบบบาง ๆ (ที่ใช้แป้งมันเพื่อไม่ให้เนื้อปลาติดกระทะเวลาทอด ถ้าไม่มีแป้งมันก็ไม่ต้อง แต่ระวังไม่ให้ปลาติดกระทะ)


ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำปลาลงทอดแล้วเบาลงเป็นไฟปานกลาง ทอดจนปลาลอยขึ้นมาแล้วพลิกอีกด้านลงไปทอดให้เหลืองสุก ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน เตรียมไว้

ผสมน้ำปลากับน้ำตาลปีบเข้าด้วยกัน ตนผสมจนละลาย ชิมรสตามชอบ (เค็มนำหวานตาม) ตักน้ำมันที่เหลือจากการทอดปลาเมื่อครู่ออกให้เหลือประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ พอกกระทะร้อน ใส่น้ำปลาที่ผสมลงไปแล้วนำปลาใส่ลงไปทอดในกระทะ พลิกกลับด้านซ้าย-ขวาเล็กน้อย ตักเนื้อปลาใส่จาน เสริฟพร้อมมะนาวและผักสลัด

CR : <http://cooking.kapook.com/view๑๐๔๔๐๐.html>

ขอบคุณภาพประกอบจาก จากคุณลำตะคอง เว็บพันทิป

<http://topicstock.pantip.com/.../๒๐.../๑๑/D๘๕๕๗๗๐๗/D๘๕๕๗๗๐๗.html>

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

ไก่อบ

ไก่ น้ำหนักตัวละ ½ กิโลกรัม ๑ ตัว
 น้ำส้มคั้น ¼ ถ้วย
 เกลือป่น ๑ ½ ช้อนโต๊ะ
 น้ำมัน ๕ ช้อนโต๊ะ
 ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ
 พริกไทยดำ ๑ ช้อนโต๊ะ
 กระเทียม ๓ หัว
 รากผักชี ๕ ราก
 เกลือเม็ด ๑ ช้อนโต๊ะ
 วุสเตอร์ซอส (ซอสเปรี้ยว) ๑ ช้อนโต๊ะ
 ผลส้ม พริกหยวกหั่นแฉลบ และผักกาดหอมสำหรับตกแต่ง




วิธีการทำ

- ล้างไก่ให้สะอาด โดยคลักเอาปอดที่ติดซี่โครงด้านในออกให้หมดล้างอีกครั้งจึงใช้ผ้าซับให้แห้ง
- ผสมน้ำส้มคั้นกับเกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน ทาให้ทั่วตัวไก่ ผึ่งลมให้แห้ง ทำซ้ำจนหมดส่วนผสมน้ำส้มคั้น
- โขลกพริกไทยดำกับกระเทียมให้ละเอียด จึงใส่รากผักชีและเกลือที่เหลือโขลกต่อเข้าด้วยกัน แบ่งครึ่งส่วนหนึ่งทาทั่วตัวไก่ อีกครึ่ง ใส่ในท้องไก่พร้อมกับเกลือเม็ด เย็บปิดท้องให้สนิท
- ผสมน้ำมัน ร่วมกับซีอิ๊วดำ และซอสเปรี้ยว ใช้แปรงจุ่มทาทั่วตัวไก่พักให้แห้งแล้วทำซ้ำจนหมด
- จัดวางไก่ลงในจานเปล่า คลุมด้วยพลาสติก เข้าเตาไมโครเวฟแรงระดับ High(๑๐๐%) ประมาณ ๑๕-๑๘ นาที หรือจนไก่สุกนุ่ม เมื่อสุกเสิร์ฟร้อนๆ พร้อมกับผลส้มและพริกหยวกหั่นเป็นแฉลบ รองด้วยผักกาดหอม

ขอบคุณข้อมูลสูตรและภาพ

<http://uknowledge.org/%E0%B๙%๘๔%E0%B๘%๘๑%E0%B๙%๘๘%E0%B๘%AD.../>

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

ปลาหมึกนึ่งมะนาว

ส่วนผสม

๑. ปลาหมึก ๒ ตัว (ควักเอาไส้ออกบั้งทั้ง ๒ ด้าน ล้างให้สะอาด)
๒. กระเทียม ๑/๔ ถ้วยตวง (ปอกเปลือกหั่นตามขวาง)
๓. พริกขี้หนูแห้งผอย ๒ ช้อนโต๊ะ
๔. น้ำมะนาว ๑/๔ ถ้วยตวง
๕. น้ำปลาดี ๓ ช้อนโต๊ะ
๖. น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ
๗. รากผักชี ๓ ราก




วิธีทำ

๑. ผสมน้ำปรุงรส น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกขี้หนูซอย คนจนน้ำตาลทรายละลาย ชิมรสเปรี้ยวเค็มหวาน เมื่อรสดีแล้วพักไว้

๒. นำปลาหมึก จัดในจานวางด้วยรากผักชี กระเทียมซอย นำไปนึ่งประมาณ ๑๐ นาที หรือจนกว่าปลาหมึกสุก จากนั้นยกจานออกจากลังถึง ราดด้วยน้ำปรุงรสให้ทั่วยกเสิร์ฟทันที

Cr. สูตรอาหาร <http://www.the-than.com/food/food๓๒.html>

Cr. ภาพอาหาร <http://www.bloggang.com/viewdiary.php...>

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

สูตรหมูหวาน

เครื่องปรุง

๑. หมูสามชั้นเลาะหนังแล้วหั่นชิ้นบาง ๗ ชีด (ชอบทานหนังหมูก็ไม่ต้องเลาะทิ้ง)
๒. น้ำตาลปีบ ๑ ½ ชีด
๓. กระเทียม ๕ -๖ กลีบ
๔. พริกไทยขาว ½ ช้อนชา
๕. ต้นผักชีพร้อมราก ๑ ต้น
๖. ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ




วิธีทำ

๑. โขลกกระเทียมพริกไทยให้ละเอียด
๒. เจียวกระเทียมพริกไทย พอให้เริ่มเหลืองนิดหน่อย ใส่ น้ำตาลปีบลงไป พอ น้ำตาลเริ่มละลาย สีใสเป็นคาราเมล จึงใส่ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ตามด้วยหมู ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน
๓. เติมน้ำให้ท่วมหมูมาก ๆ ปิดฝาภาชนะ เคี่ยวต่อไปจนน้ำเกือบงวด หรือเกือบจะแห้ง
๔. ใส่ผักชีทั้งต้นลงไป เคี่ยวต่อจนน้ำงวด และส่วนผสมน้ำตาลเคลือบหมูให้ออกสีใส เสร็จแล้ว !!

เมนูหมูหวานนี้รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ อร่อยมากมาย จะออกหวานนำ เค็มตามหน่อย ๆ สูตรนี้เป็นสูตรที่กิมเล้งคิดเองจนลงตัว อาศัยชิมและปรับแต่งสูตร จนเข้าที่เป็นรสนี้ อร่อยกว่าที่เคยทานมา ถ้าทานกับข้าวสวยให้ตักน้ำขลุกขลิกเหนียว ๆ ช้อน ๆ ราดไปด้วย จะยิ่งถึงรสถึงชาติ หรือจะรับประทานเป็นเครื่องของข้าวคลุกกะปิก็อร่อยเหาะกันเลยทีเดียว

Cr. สูตรอาหาร <http://kimleng.net/วิธีทำหมูหวาน/>

Cr. ภาพอาหาร http://www.diary-of-us.com/DiaryPage/diary_๒๐๙๔.asp...

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

สูตรน้ำจิ้มลูกชิ้นนิ่งสมุนไพร

น้ำจิ้มลูกชิ้นนิ่ง

แบบที่ ๑ – น้ำส้มสายชู

ส่วนผสม

๑. น้ำส้มสายชู ๑/๔ ถ้วยตวง
๒. น้ำสะอาด ๑/๔ ถ้วยตวง
๓. น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วยตวง
๔. เกลือป่น ๑ ช้อนชา
๕. พริกแดงโขลกละเอียด ๑-๒ เม็ด
๖. แป้งมัน ๒ ช้อนชา ให้ละลายในน้ำสะอาด ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ผสมน้ำส้มสายชู, น้ำ, น้ำตาล, เกลือ, พริกแดง ตั้งไฟพอเดือด ใส่แป้งมันที่ละลายน้ำเล็กน้อยลงคนจนเหนียวพอสุกยกลง ชิมรสตามใจชอบ



แบบที่ ๒ – น้ำมะขามเปียก


ส่วนผสม

- ๑). น้ำมะขาม (โดยการนำมะขามเปียกหรือสดมาชงกับน้ำพอประมาณ มากน้อยตามที่เรากำลังต้องการ จากนั้นกรองเอากากมะขามทิ้ง)
- ๒). นำน้ำมะขามที่เตรียมไว้ไปตั้งไฟให้ร้อน ใส่น้ำตาลปีบลงไปให้เยอะหน่อย เพื่อให้น้ำจะออกรสหวาน ๆ ชิมรสให้ออกเปรี้ยวหวาน
- ๓). ละลายแป้งมันใส่ลงไปเพื่อทำให้น้ำจิ้มเหนียว หนึ่มนคนเรื่อย ๆ จนเดือดก็หรี่ไฟลงแต่ก็ยังคงคนไปเรื่อย ๆ มันจะเหนียวขึ้น ปรงรสด้วยซีอิ๊วหรือน้ำปลานิดหน่อยไม่ต้องมาก พอให้รสออกหวาน ปน เปรี้ยวนิด ๆ และมีเค็มหน่อย ๆ
- ๔). เอาพริกทอดมาตำให้ละเอียด พอน้ำจิ้มเริ่มข้นเหนียวดีแล้ว ก็เอาพริกทอดที่ตำเตรียมไว้ใส่ลงไป และโรยด้วยใบผักชีนิดหน่อย

แบบที่ ๓ - กระเทียมดอง

ส่วนผสม

๑. กระเทียมดอง
๒. พริกชี้ฟ้าแดง
๓. น้ำตาลทราย
๔. เกลือ
๕. น้ำส้มสายชู
๖. แป้งมัน หรือ แป้งข้าวโพด
๗. ผักชี

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร	ห้าม ขาย
		ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	


วิธีทำ

- ๑). ปั่นพริกชี้ฟ้าแดงกับกระเทียมแดง โดยแยกกันปั่น หรือจะปั่นรวมกันก็ได้ ปั่นให้ละเอียด
- ๒). ต้มน้ำให้เดือด (ใส่รากผักชีลงไปด้วยก็ได้) ใส่น้ำตาลทรายคนให้ละลาย
 หลังจากน้ำเดือดแล้ว ใส่พริกกับกระเทียมที่ปั่นลงไป เติมเกลือ กับน้ำส้มสายชู ชิมรสตามชอบ (เปรี้ยวหวาน หวานเค็ม) จะใส่น้ำกระเทียมแดงด้วยก็ได้
- ๓). ผสมแป้งข้าวโพดกับน้ำ ค่อย ๆ เท ลงหมั่นคนจนน้ำจืดข้นเหนียวปิดไฟเด็ดผักชีโรยหน้าลงไป หรือแบบง่ายสุด สำหรับน้ำจืดลูกชิ้น ซื่อน้ำจืดไก่ แม่ประนอม แบบเป็นขวด ๆ เอามาเคี้ยวบนเตา โดยเติมน้ำ ต้มสุกไปให้เจือจางหน่อย ๆ แล้วบีบมะนาวลงไป ปุรงรสตามชอบ อาจจะไม่เกลือลงไปเพื่อเพิ่มความเค็ม แต่อย่าใส่น้ำปลา เพราะจะมีกลิ่นคาว
 น้ำยำ สิ่งสำคัญที่สุดคือ ทำไงบีบมะนาวไม่ให้ขม
 บีบมะนาวไม่ให้ขม

วิธีทำคร่าว ๆ ก็จะประมาณว่าเอารากผักชี ใบผักชี กระเทียม พริก ปั่น/โขลกรวมกันค่ะ ปุรงรสด้วย น้ำส้มสายชูเกรดดี ๆ น้ำมะนาว น้ำตาล เกลือป่น และน้ำต้มสุก ค่ะ (อย่าใส่น้ำปลา จะคาว)

Cr. สูตรอาหาร <http://kroechaitoblogger.blogspot.com/>

Cr. ภาพอาหาร Internet

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ชาย

สูตรปลาหมึกย่างเนื้อมีกรอบ พร้อมสูตรน้ำจิ้มรสเด็ด
ขั้นตอนการเตรียมปลาหมึก

๑. ปลาหมึกสดๆ ล้างทำความสะอาด โดยวิธีการล้างไม่ให้ปลาหมึกเค็มโดยจะใช้ความเค็มตัดความเค็ม

๒. โดยใช้เกลือต่อ ๑ กำมือ ต่อปลาหมึก ๑ กิโลกรัม ใส่น้ำในอ่างให้ท่วมตัวปลาหมึก ล้างปลาหมึก ๒-๓ ครั้ง บั้งตัวปลาหมึกเป็นแนวขวาง

๓. และเคล็ดลับที่ทำให้ปลาหมึกกรอบอร่อย ให้นำปูนใส ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ ๑ ลิตร นำปลาหมึกไปแช่ ๑๐ - ๑๕ นาที แล้วล้างน้ำสะอาด



ขั้นตอนในการทำให้ปลาหมึกย่างเหลืองสวยน่ารับประทาน

๑. นำต้มสุกรอให้เย็น ๑ ถ้วย ใส่อี๋ดำ ๑ ช้อนโต๊ะ และเพื่อให้สีปลาหมึกเหลืองสวยน่ากิน ให้ใส่ผงขมิ้นลงไปเล็กน้อย

๒. นำปลาหมึกลงไปคลุกกับน้ำอี๋ดำให้ทั่ว นำไปเสียบกับไม้ย่าง ให้แห้งกรอบ เมื่อได้ปลาหมึกย่างที่อร่อยแล้ว ก็ต้องขึ้นอยู่กับน้ำจิ้มรสแซ่บ มีขั้นตอนดังนี้

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

๑. พริกแดง ๑๖๕ กรัม
๒. กระเทียม ๑๖๕ กรัม
๓. เกลือป่น ๖๕ กรัม
๔. รากผักชี ๑๕ กรัม
๕. น้ำมะนาว ๑ ถ้วย
๖. น้ำตาลทราย ๖๐ กรัม


วิธีทำน้ำจิ้ม

๑. ใส่น้ำตาล เกลือ มะนาว ผสมในชามผสม คนให้เข้ากัน
๒. ใส่รากผักชี กระเทียม พริกแดง บั่นให้ละเอียด
๓. ผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

วิธีการรักษา น้ำจิ้มปลาหมึกจะอยู่ได้นาน ๑ เดือนเมื่อเก็บเข้าตู้เย็น

Cr. สูตรอาหาร <http://cookingdiary.fanthai.com/?p=๕๐๔>

Cr. ภาพอาหาร Internet

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

วิธีทำ "น้ำจิ้ม" ๙ แบบ

๑. **น้ำจิ้มซีฟู้ด ทานกับอาหารซีฟู้ด** อัตราส่วนสำหรับ ๑ ถ้วยเล็ก

วัตถุดิบ

๑. พริกไทยเม็ด ๕-๘ เม็ด
๒. พริกขี้หนูสวน ๒ ชต.
๓. กระเทียมไทย ๑ ชต.
๔. น้ำปลา ๒.๕ ชต.
๕. มะนาว ๒.๕ ชต.
๖. น้ำตาลทราย ๐.๕ ชช. (หากไม่ชอบหวานไม่ต้องใส่)
๗. ผงชูรส (หากชอบ) ๑/๔ ชช.
๘. ผงปรุงรสหมู ๐.๕ ชช.



วิธีทำ

๑. ตำพริกไทยให้ละเอียด
๒. ใส่พริกและกระเทียมลงตำ
๓. ปรุงรส เพิ่มตามตามชอบ


๒. **น้ำจิ้มยำมะม่วงไม่ใส่ถั่ว** ทานกับปลาสำลีแดดเดียว หรือปลาแดดเดียวหรือตามชอบ อัตราส่วนสำหรับ ๑ ถ้วยใหญ่

วัตถุดิบ

๑. น้ำปลา ๓-๔ ชต.
๒. น้ำตาลทรายหรือปีบ ๒-๓ ชต.
๓. พริกขี้หนูสวน สับละเอียด ๑.๕ ชต.
๔. หอมแดงซอย ๕ หัว
๕. มะม่วงซอย ๓ ชต.
๖. มะนาว ๑ ชต.
๗. ผักชี
๘. ผงชูรส (หากชอบ) ๐.๕ ชช.
๙. ผงปรุงรสหมู ๑ ชช.

วิธีทำ

๑. ละลายน้ำตาลและน้ำปลาและเครื่องปรุงให้เข้ากัน
๒. ใส่หอมแดง มะม่วง และชิมรสตามต้องการ เน้นอย่าเปรี้ยวมาก (เพราะน้ำจากมะม่วงจะทำให้เปรี้ยวมากขึ้น)
๓. โรยผักชี

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร	ห้าม ขาย
		ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	

๓. น้ำจิ้มเมี่ยงปลาทุ ทานกับเมี่ยงปลาทุ เมี่ยงปลาเผา อัตราส่วนสำหรับ ๑ ถ้วยใหญ่
วัตถุดิบ

๑. พริกไทยเม็ด ๑๐-๑๕ เม็ด
๒. รากผักชี ๔-๕ ราก
๓. พริกขี้หนูสวน ๓-๔ ชต. (หากไม่ชอบเผ็ดให้ลดลง)
๔. กระเทียมไทย ๒-๓ ชต.
๕. น้ำปลา ๓-๔ ชต.
๖. มะนาว ๔-๕ ชต.
๗. น้ำตาลทราย ๒-๓ ชต.
๘. ผงชูรส (หากชอบ) ๑ ชช.
๙. ผงปรุงรสหมู ๑-๒ ชช.
๑๐. ถั่วลิสงคั่ว ๕-๖ ชต.

วิธีทำ


๑. ตำพริกไทยให้ละเอียด
๒. ใส่รากผักชีลงตำให้ละเอียด
๓. ใส่พริก กระเทียมลงตำให้ละเอียด
๔. ใส่ถั่วลิสงคั่วลงตำให้ละเอียด
๕. ปรุงรสตามชอบ

๔. น้ำจิ้มซีฟู้ดทานกับปลาลวก ลูกชิ้นปลา อัตราส่วนสำหรับ ๑ ถ้วยเล็ก
วัตถุดิบ

๑. พริกไทยเม็ด ๕-๘ เม็ด
๒. พริกขี้หนูสวน ๒ ชต.
๓. กระเทียมไทย ๑ ชต.
๔. น้ำปลา ๑ ชต.
๕. มะนาว ๒.๕ ชต.
๖. น้ำตาลทราย ๐.๕ ชช. (หากไม่ชอบหวานไม่ต้องใส่)
๗. ผงชูรส (หากชอบ) ๑/๔ ชช.
๘. ผงปรุงรสหมู ๐.๕ ชช.
๙. เต้าเจี้ยว ๑-๑.๕ ชต.

วิธีทำ

๑. ตำพริกไทยให้ละเอียด
๒. ใส่พริกและกระเทียมลงตำ
๓. ใส่เต้าเจี้ยวลงตำ
๔. ปรุงรส เพิ่มเติมตามชอบ

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม	ห้าม ขาย
		สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	

๕. น้ำจิ้มยำมะม่วงแบบใส่ถั่ว ทานกับกุ้งฟู ปลาตุ๋นหรือตามชอบ อัตราส่วนสำหรับ ๑ ถ้วยใหญ่ วัตถุดิบ

๑. น้ำปลา ๓-๔ ชต.
๒. น้ำตาลทรายหรือปีบ ๒-๓ ชต.
๓. พริกขี้หนูสวนสับละเอียด ๑.๕ ชต.
๔. หอมแดงซอย ๕ หัว
๕. มะม่วงซอย ๓ ชต.
๖. มะนาว ๑ ชต.
๗. ผักชี
๘. ผงชูรส(หากชอบ) ๐.๕ ชช.
๙. ผงปรุงรสหมู ๑ ชช.
๑๐. ถั่วลิสงคั่ว

วิธีทำ


๑. ละลายน้ำตาลและน้ำปลาและเครื่องปรุงให้เข้ากัน
๒. ใส่หอมแดง มะม่วง และชิมรสตามต้องการ เน้นอย่าเปรี้ยว(เพราะน้ำจากมะม่วงจะทำให้เปรี้ยวมากขึ้น)
๓. ใส่ถั่วลิสงคั่วและโรยผักชี

๖. น้ำยำทานกับของทอด เห็ดเข็มทองทอด ผักทอดต่าง ๆ อัตราส่วนสำหรับ ๑ ถ้วยกลาง วัตถุดิบ

๑. น้ำปลา ๒ ชต.
๒. น้ำตาลทราย ๑.๕ ชต.
๓. พริกขี้หนูสวนสับละเอียด ๑ ชชต.
๔. หอมแดงซอย ๒ ชต.
๕. หมูสับรวนสุก ๒ ชต.
๖. กุ้งสับลวกสุก ๒ ชต.
๗. น้ำมะนาว ๒ ชต.
๘. ผงชูรส(หากชอบ) ๑/๔ ชช.
๙. ผงปรุงรสหมู ๑ ชช.
๑๐. ผักชี ต้นหอม คื่นช่าย สะระแหน่

วิธีทำ

๑. ละลายน้ำตาล น้ำปลา มะนาว เข้าด้วยกัน
๒. ใส่หมูและกุ้งลงไป พร้อมปรุงรส ชิมออกรสตามชอบ
๓. ใส่หอมซอยและใบผักลง คลุกเคล้าให้เข้ากัน

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร	ห้าม ขาย
		ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	

๗.น้ำจิ้มแจ่ว ทานกับเนื้ออย่าง หมูย่าง ฯลฯ อัตราส่วนสำหรับ ๑ ถ้วยเล็ก

วัตถุดิบ

๑. น้ำปลา ๒ ชต.
๒. น้ำตาลปีบ ๒ ชต.
๓. พริกป่น ๑ ชต.
๔. หอมแดงซอยละเอียด ๑ ชต.
๕. น้ำมะขาม ๒-๓ ชต.
๖. มะนาว ๐.๕-๑ ชต.
๗. ผักชีฝรั่งซอยละเอียด ๑-๒ ชช.
๘. ต้นหอมซอย ๑.๒ ชช.
๙. ผงชูรส(หากชอบ) ๑/๔ ชช.
๑๐. ผงปรุงรสหมู ๐.๕-๑ ชช.
๑๑. ข้าวคั่ว ๑ ชต.

วิธีทำ

๑. ละลายน้ำปลาและน้ำตาลให้เข้ากัน
๒. เติมน้ำมะขาม พริกป่น และปรุงรส ตามชอบ
๓. ใส่หอมซอย ต้นหอมซอย และใบผักชีซอย คนให้เข้ากัน
๔. โรยข้าวคั่ว


๘.น้ำจิ้มน้ำส้ม ทานกับขาหมูพะโล้ อัตราส่วนสำหรับ ๑ ถ้วยเล็ก

วัตถุดิบ

๑. พริกเหลือง ๓-๔ เม็ด หั่นหยาบ
๒. รากผักชี ๒ ราก
๓. กระเทียมไทย ๘-๑๐ กลีบ
๔. เกลือป่น ๐.๕-๑ ชช.
๕. น้ำส้มสายชู ๒ ชต.
๖. น้ำตาลทราย ๑-๑.๕ ชต.
๗. ผงชูรส(หากชอบ) ๐.๕ ชช.

วิธีทำ

๑. ตำรากผักชีให้ละเอียด
๒. ใส่พริกและกระเทียมลงตำให้ละเอียด
๓. ปรุงรส ชิมออกเปรี้ยวนำ และระวังเค็ม

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

๙. น้ำจิ้มคอกหมูย่าง ทานกับคอกหมูย่าง อัตราส่วนสำหรับ ๑ ถ้วยเล็ก

วัตถุดิบ

๑. น้ำปลา ๑.๑.๕ ชต.
๒. น้ำตาลปีบ ๑-๑.๕ ชต.
๓. พริกป่น ๑ ชต.
๔. น้ำมะขาม ๒ ชต.
๕. น้ำพริกเผา ๑-๑.๕ ชช.
๖. ผงชูรส(หากชอบ) ๑/๔ ชช.
๗. ผงปรุงรสหมู ๑ ชช.

วิธีทำ

๑. ละลายน้ำตาลกับน้ำปลาให้เข้ากัน
๒. ใส่ น้ำมะขามลง พริกป่น พริกเผา ลง คนให้เข้ากัน และปรุงรส ออกเปรี้ยว-หวาน นำ.

Cr. สูตรอาหาร คุณ Manop Karist Gatecare จากกลุ่ม ทำอาหารกินเอง

ซาลาเปาผักไส้หมูสับ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง ซาลาเปาผักไส้หมูสับ

๑. ผักกาดขาวหั่นหยาบๆ ๑ หัว
๒. หมูสับ หรือไก่สับ ๑๕๐ กรัม
๓. กระเทียมสับ ๑ ช้อนโต๊ะ
๔. รากผักชีสับ ๑ ช้อนโต๊ะ
๕. ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ
๖. น้ำมันหอย ๒ ช้อนโต๊ะ
๗. งาขาวคั่ว ๑ ช้อนชา



วิธีทำที่ละขั้นตอน ซาลาเปาผักไส้หมูสับ


๑. นำผักกาดขาว ฉีกเป็นใบๆ ต้มในน้ำเดือดให้ใบนิ่ม
๒. นำหมูสับไก่สับมาผสมคลุกเคล้ากับ กระเทียมรากผักชี น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว พักไว้
๓. นำผักกาดขาวประมาณ ๓ ใบ มาเรียงใส่ซาลาเปาลักษณะครึ่งวงกลม เสร็จแล้วนำหมูหมักมาใส่เกลี่ยให้

ทั่ว

๔. ปิดทับอีกชั้นด้วยใบผักกาดขาว แล้วก็ใส่หมูลงไป เกลี่ยให้ทั่ว ทำประมาณ ๓-๔ ชั้น ตามชอบ
๕. ปิดทับด้วยใบผักกาดขาว ๒ ใบในชั้นสุดท้าย กดให้แน่น และนำไปนึ่งประมาณ ๒๐ นาทีหรือจนสุก
๖. พอสุกแล้ว ใช้ช้อนกดๆ จะมีน้ำผักอยู่พอสมควร ตักออกมาพักไว้ใช้เป็นน้ำซุปร
๗. คำว่าซาลาเปาผักของเราใส่จาน และผ่าสี่ โรยงาขาวคั่ว
๘. ใส่น้ำซุปรที่ตักออกมาเมื่อซักรู้ ใส่องไปในงานเสิร์ฟนิดหน่อยเหยาะซีอิ๊วขาวเพิ่มสีส้มและรสชาติ

พร้อมเสิร์ฟ

Cr. สูตรอาหารและภาพอาหาร EasyCooking

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

ห่อหมกปลาใบโหระพา - ไบยอ (สูตรโบราณ)

ส่วนผสม

๑. น้ำพริกแกง ประกอบด้วย พริกชี้ฟ้าแห้ง ๕ เม็ด
 ข่าหั่น ๒ ซ่อนชา ตะไคร้ ๑ ต้น กระเทียม ๑๐ กลีบ หอม
 ๕ หัว ผิวมะกูดฝอย ๑/๒ ซ่อนชา เกลือ ๑ ซ่อนชา กะปิ ๑
 ซ่อนชา กระชาย ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ๕-๖ ราก
 รากผักชี ๑ ซ่อนชา พริกไทย ๕ เม็ด ตำหรือปั่นให้ละเอียด
 (น้ำพริกแกงนี้จะใช้แบบสำเร็จรูปก็ได้)



๒. เนื้อปลาช่อน หรือปลาอินทรี แล่เป็นชิ้นอย่าให้
 เล็กมาก ๘๐๐ กรัม

๓. น้ำกะทิ ๓ ถ้วย

๔. หัวกะทิ ๑ ถ้วย

๕. แป้งข้าวเจ้า ๓ ซ่อนโต๊ะ

๖. ไข่ไก่ ๒ ฟอง

๗. น้ำปลา น้ำตาลทราย

๘. ใบโหระพาเด็ดเป็นใบประมาณ ๑ ถ้วย (จะใช้ไบยอ หรือกระทาล่าปลีก็ได้)

๙. ใบมะกรูดซอยบาง

๑๐. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเป็นเส้น ใบมะกรูดหั่นเป็นเส้น สำหรับแต่งหน้า

วิธีทำ

๑. เทน้ำกะทิในช้อ ๓ ลงในหม้อ ใส่พริกแกงที่ตำละเอียดแล้ว และแป้งข้าวเจ้าลงไป ๒ ซ่อน ใช้ทัพพี
 คนจนเข้ากันดี

๒. ใส่เนื้อปลาลงในหม้อน้ำกะทิผสมเครื่องแกงและแป้งข้าวเจ้าที่ผสมเตรียมไว้ในช้อ ๑ แล้วใช้ทัพพี
 คนส่วนผสม เวลาคนควรคนไปในทิศทางเดียวกันเสมอ อย่างน้อย ๑๐ นาที จะเห็นว่าส่วนผสมเริ่มข้นขึ้น

๓. ตอกไข่ไก่ใส่ลงในส่วนผสมแล้วคนต่อไปเรื่อยๆอีกประมาณ ๑๕ นาที จนส่วนผสมเหนียวขึ้น

๔. ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย รสชาติตามใจชอบ (ใช้วิธีตักส่วนผสมนิดหน่อยทำให้สุกแล้วชิม
 ดู)

๕. ใส่ใบมะกรูดซอยบางลงไปแล้วคนให้ทั่ว

๖. เตรียมใบโหระพาใส่ภาชนะเช่น ชาม หรือ กระทง แล้วแต่สะดวก

๗. ตักเนื้อปลาและส่วนผสมใส่ลงในชามหรือกระทง แล้วนำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ ๑๕ นาที

๘. ระหว่างรอ ให้ทำกะทิสำหรับหยอดหน้า โดยเอาหัวกะทิและแป้งข้าวเจ้า ๑ ซ่อนโต๊ะผสมจนเข้า
 กันดี แล้วนำขึ้นตั้งไฟจนแป้งสุก

Cr. สูตรอาหาร <http://foodstorythai.com/สูตร-ห่อหมกปลาใบโหระพา/>

Cr. ภาพอาหาร <http://praneesthakitche.com/.../chiffonade-kaffir-lime-lea.../>



เอกสารประกอบการ

ฝึกอบรม

(ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)

หลักสูตร : อาชีพเสริม

สูตรอาหารและการประกอบอาหาร

ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่

ห้าม

ขาย


สูตรการทำก๋วยจั๊บน้ำข้น (ก๋วยจั๊บน้ำข้นรสชงบางรัก) ตำรับนี้เหมาะสำหรับ ๑๕-๒๐ ที่

เครื่องปรุงก๋วยจั๊บน้ำข้น

๑. เส้นก๋วยจั๊บน้ำข้น ๑ กิโลกรัม
๒. หรือเส้นก๋วยจั๊บน้ำข้นตากแห้ง ๗๐๐ กรัม
๓. แป้งข้าวเจ้า ๓ ช้อนโต๊ะ
๔. หมูกรอบ ๒๐๐ กรัม
๕. หนั๋งหมู ๒๐๐ กรัม
๖. คากิ (อุ้งเท้าหมู) ผ่าครึ่ง ๒ ชิ้น
๗. ปอด ๒๐๐ กรัม
๘. ม้าม (ตับเหล็ก) ๑ เส้น
๙. ลิ้นหมู ๑ ถิ่น
๑๐. กระเพาะหมู ๑ ลูก
๑๑. ใส้ใหญ่ ๒๐๐ กรัม
๑๒. ใส้อ่อน ๑ พวง ๒๐๐ กรัม
๑๓. ตับต้มแข็ง ๒๐๐ กรัม
๑๔. เต้าหู้พวง ๑ พวง
๑๕. เลือดหมูหรือเลือดไก่หั่นเต๋า ๒ ถ้วย
๑๖. ปลาหมึกแช่ต่าง (ปลาหมึกเย็นตาโฟ) ๑ ตัว
๑๗. ไข่เป็ด ๑๐ ฟอง
๑๘. กระเทียมเจียว ๑ ถ้วยตวง
๑๙. ต้นหอมผักชีหั่นละเอียด ๑ ถ้วยตวง
๒๐. รากผักชี ๗ ราก
๒๑. กระเทียม ๗ กลีบ
๒๒. พริกไทยบูปอแตก ๑ ช้อนโต๊ะ
๒๓. ซีอิ๊วดำ ๑ ถ้วยตวง
๒๔. น้ำตาลทรายแดง ๒ ช้อนโต๊ะ
๒๕. ผงพะโล้ ๒ ช้อนชา
๒๖. ข่าแก่ทุบ ๑ แฉ่ง

วิธีทำก๋วยจั๊บน้ำข้น

๑. เริ่มต้นด้วยการตั้งหม้อไฟใหญ่ต้มน้ำพะโล้ก่อน ใส่ น้ำมันพืชและน้ำตาลทรายแดงผัดให้ละลายจนเริ่มไหม้เป็นคาราเมล คากิผ่าแล้วลงหม้อคลุกให้ทั่ว (การต้มคากิเพื่อเพิ่มความเข้มข้นของน้ำพะโล้) ทุบข่าแก่ รากผักชีทั้งราก กระเทียม พริกไทยบูปอ ผงพะโล้ ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำสะอาด ๒ ลิตร และซีอิ๊วดำต้มจนน้ำเดือดแล้วตามด้วยใส้ใหญ่ (ตือฮวน) กระเพาะหมู ลิ้น ใส้อ่อน และปอด ลงไปเคี่ยวประมาณ ๑ ชั่วโมง ปอกไข่ต้มทั้ง ๑๐ ฟอง กับเลือดทั้งก้อนลงไปเคี่ยวต่ออีกประมาณ ๑/๒ ชั่วโมง ชิมน้ำพะโล้ให้รสเค็มนำ ตักบรรดาเครื่องใน

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม	ห้าม ขาย
		สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	

ขึ้นมาหั่น รวมทั้งเลาะเนื้อหนังเอ็นของคากิเรียงบนถาด ส่วนเลือดหั่นเป็นก้อนเล็กใส่คั้นในหม้อพะโล้พร้อม
เต้าหู้พวง (ปัจจุบันตามตลาดใหญ่ๆ จะมีเต้าหู้ทอดได้ห้วน ก้อนใหญ่กว่าเต้าหู้พวงเล็กน้อย สีสวย รสนุ่ม ไม่
เหม็นหืนน้ำมัน) ไข่พะโล้ตัดเสี้ยวด้วยเครื่องตัดไข่หรือเส้นด้าย


๒. สับหมูกรอบเป็นชิ้น รวมถึงตัดต้มแข็งหั่นบาง ปลาหมึกแช่ต่างล้างหั่นเป็นคำแล้วลวกในน้ำพะโล้
พักใส่ถาด

๓. เตรียมเส้นก๋วยจั๊บเหมือนเส้นก๋วยจั๊บน้ำใสเส้นแบบตากแห้งล้างแล้วแช่น้ำสักพัก เส้นสดคลี่ออก
แล้วลวกทิ้งหนึ่งน้ำก้นกลิ้งหีน นำเส้นทั้งหมดต้มในน้ำสะอาดให้ท่วมจนเห็นเส้นเริ่มม้วน ละลายแป้งข้าวเจ้าลง
ไปคนให้ทั่วหม้อ ป้องกันไม่ให้เส้นติด

๔. เมื่อสมาชิกพร้อมหน้าพร้อมตา แจกชามคนละใบ ใส่เส้นก๋วยจั๊บลงก้นชาม ๑ ทัพพี คีบสารพัด
เครื่องในและบริวาร รวมทั้งไข่พะโล้ ตักเลือด เต้าหู้ทอด และน้ำพะโล้ราดในชาม โรยพริกไทย ต้นหอมผักชี
กระเทียมเจียว....เติมพริกป่น พริกน้ำส้ม น้ำปลา น้ำตาล

Cr. สูตรอาหาร <http://www.naewna.com/columnonline/๑๑๗๒๘>

Cr. ภาพอาหาร <http://www.holidaythai.com/mhoonoi/photo-๒๕๐๓๕๘.htm>

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ชาย

"ข้าวมันไก่เนริฐชลา สูตร๒"

วัตถุดิบในการทำข้าวมันไก่มีดังนี้

๑. ข้าวสารหอมมะลิเก่า ๑ กิโลกรัม
๒. ไก่ ๑ ตัว
๓. ชিংสับ ๕๐ กรัม
๔. กระเทียมสับ ๓๐ กรัม
๕. พริกขี้หนูแดงสับ ๓๐ กรัม
๖. เต้าเจี้ยวสูตรหนึ่ง ๓/๔ ถ้วยตวง
๗. น้ำส้มสายชูกลั่น ๑/๒ ถ้วยตวง
๘. เกลือป่น
๙. น้ำตาลทราย
๑๐. น้ำมันไก่ ๑/๒ ถ้วยตวง
๑๑. รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลก ๒ ช้อนโต๊ะ.
๑๒. ชিংแก่หั่นแฉลบ ๘ แฉลบ
๑๓. ใบเตย ๘ ใบ
๑๔. น้ำเปล่า
๑๕. ซีอิ๊วดำหวาน ๑ ช้อนชา



ขั้นตอนการทำไก่ต้ม


๑. นำน้ำเปล่าใส่หม้อใบใหญ่ ในปริมาณที่ต้องท่วมตัวไก่ มัดใบเตยใส่ลงไปหมอน้ำ ตามด้วยเกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ. นำขึ้นตั้งไฟแรงให้เดือด
๒. นำไก่ลงต้ม พอเดือดแล้วให้ลดไฟให้เหลือไฟอ่อน ปิดฝารอจนไก่สุกแล้วก็ใช้ได้ นำไก่ขึ้นพักไว้ ส่วนน้ำต้มไก่ให้ช้อนใบเตยทิ้งแล้วเก็บน้ำต้มไก่เอาไว้สำหรับหุงข้าวและทำน้ำซุปร

วิธีหุงข้าวมันไก่ด้วยกระทะ

๑. นำน้ำมันไก่ใส่กระทะตั้งไฟให้พอร้อน ใส่ชিংแก่หั่นแฉลบลงทอดให้หอม ลดไฟให้เหลือไฟอ่อน จากนั้นจึงใส่รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลกลงผัดให้หอมฟุ้ง
๒. ล้างข้าวสารให้สะอาด กรองด้วยกระชอนให้สะเด็ดน้ำ เทใส่ลงไปนกระทะน้ำมัน ผัดให้พอเข้ากัน
๓. ใส่น้ำต้มไก่ลงไป ๑๐ ถ้วยตวง เกลือป่น ๑๐ กรัม และน้ำตาลทราย ๑๐ กรัม คนให้เข้ากัน ปิดฝาตั้งไฟกลางให้พอเดือด จากนั้นจึงลดไฟลงให้เหลือไฟอ่อน ปิดฝาและคอยคนเป็นระยะเพื่อป้องกันข้าวติดก้นกระทะ การหุงข้าวมันไก่แบบนี้ใช้กรรมวิธีคล้ายคลึงกันกับการหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำ พอข้าวระอุสุกก็จึงปิดไฟ

หมายเหตุ

๑. ข้าวแต่ละชนิดนั้นอาจต้องใช้ปริมาณน้ำที่แตกต่างกัน ดังนั้นบางครั้งอาจต้องใช้ประสบการณ์ ส่วนตัวมากะปริมาณน้ำในการหุงข้าวด้วย ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำตามสูตรเสมอไป
๒. สูตรนี้ไม่ใช่ผงชูรสหรือผงปรุงรส ดังนั้นการหุงข้าวจึงใส่น้ำตาลทรายลงไป ๑๐ กรัม เพื่อให้รสชาติข้าวนั้นสมดุลย์ ทดแทนการใช้ผงชูรส
๓. การเจียวชিং และรากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลกกับน้ำมันไก่ จะช่วยลดกลิ่นหืนของน้ำมันไก่ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ก็ยังช่วยให้เนื้อข้าวมีกลิ่นหอมเวลารับประทาน

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม	ห้าม ขาย
		สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	


วิธีทำน้ำจิ้มข้าวมันไก่

๑. ผสมขิงสับ กระเทียมสับ พริกชี้หนูแดงสับเข้าด้วยกัน
๒. จากนั้นจึงใส่เต้าเจี้ยว น้ำส้มสายชู ซีอิ๊วดำหวาน และน้ำตาลทรายอีก ๕๐ กรัม คนให้เข้ากัน เมื่อเพื่อนๆทำเสร็จ ก็จะได้ข้าวมันไก่หอมอร่อย กับน้ำจิ้มรสเด็ด เมล็ดข้าวสวยไม่แฉะ ไก่ต้มเนื้อนุ่มกำลังดี ไม่แห้งหรือแข็งกระด้าง น้ำต้มไก่ที่เหลือ ก็สามารถนำมาทำน้ำซุบได้ โดยการใส่ซีโครงไก่ลงไปต้มให้เดือด ใส่ผักแก่และมะนาวดองลงไปสักลูกปรุงรสด้วยเกลือป่น

คำแนะนำสำหรับการทำข้าวมันไก่

๑. เวลาต้มไก่อย่าให้น้ำเดือดพล่าน เพราะจะทำให้หนังไก่ไม่สวย
๒. การใช้พลาสติกคลุมหนังไก่ หลังจากนำไก่ขึ้นมาจากหม้อต้มแล้ว จะช่วยป้องกันไม่ให้หนังไก่โดนลม หนังไก่จะได้ไม่แห้ง
๓. หากไม่ใช้น้ำมันไก่ สามารถใช้น้ำมันอื่นๆแทนได้ตามชอบ
๔. การใส่น้ำต้มไก่เวลาหุงข้าว ควรดูด้วยว่าเราใช้ข้าวหอมมะลิเก่าหรือใหม่ด้วย อาจต้องใช้วิจารณญาณของผู้ปรุงด้วยว่าเราเคยใส่น้ำในข้าวนั้นปริมาณเท่าใด จึงจะได้ข้าวที่ออกมาสวย
๕. รสชาติของน้ำจิ้ม สามารถปรับลดหรือเพิ่มได้ตามความชอบ เพราะรสนิยมในการรับประทานของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน

Cr. สูตรอาหารและภาพ <http://pantip.com/topic/๓๓๑๗๓๑๙๒>

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ชาย

"หมูกระเจก"

หมูกระเจกสูตร ๑

ส่วนผสม

๑. หมูสามชั้น ๕ ชีด
๒. แป้งสาลี ๑ ถ้วย
๓. ไข่ไก่ ๑ ฟอง
๔. น้ำมันพืช พริกไทย เกลือ ซอสปรุงรส



วิธีทำ

๑. ล้างหมูสามชั้นให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง

นำมาหมักกับพริกไทย เกลือ ซอสปรุงรส หมัก ๑ ชั่วโมง

๒. นำหมูสามชั้นมาต้มให้สุกตักขึ้น หั่นเป็นชิ้นบางๆ

๓. ผสมแป้งสาลี ไข่ไก่ น้ำปูนใสเข้าด้วยกัน คอยอย่าให้เหนียว นำหมูสามชั้น จุ่มลงในแป้งลงทอดในน้ำมันจนเหลือง

๔. ตักขึ้นรับประทานกับน้ำพริกเผา ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำมะนาว

หมูกระเจกสูตร ๒

เครื่องปรุง


๑. หมูสามชั้น ๑ กก.
๒. เกลือป่น ครึ่งช้อน
๓. แป้งข้าเจ้า ๒ ช้อนโต๊ะ
๔. แป้งสาลี ๑ ช้อนโต๊ะ
๕. ปูนแดง ๑/๔ ช้อนชา
๖. น้ำมันพืชสำหรับทอด ๔ ถ้วยตวง

วิธีปรุง

ต้มหมูสามชั้นให้สุกเสียก่อน แต่ไม่สุกจนเปื่อย ยกลง เอาหมูสามชั้นพักเอาไว้ให้หายร้อน จึงเอามาหั่นเป็นชิ้นบางๆ โดยเอาหนังหมูออกไปก่อน ไม่ใช่หนังหมูหั่นเป็นชิ้นเฉียงๆ แฉลบบางเสมอกันดีจะมองดูสวยงาม ต่อจากนั้นก็พักเอาชิ้นหมูไว้ก่อน จัดการกับแป้งต่อไป โดยเอาแป้งข้าเจ้ามาใส่ชามเอาไว้ เติมน้ำลงไปเล็กน้อย จนเหลวพอสมควร อย่าเหลวมากหรือข้นเกินไป เอาแป้งสาลีใส่ลงไปอีกอย่างหนึ่ง กวนผสมให้เข้ากันดี ใส่ปูนแดงลงไปอีก กวนผสมเข้าด้วยกัน เอาเกลือป่น ใส่ไปเล็กน้อยคือ ครึ่งช้อนชานั้นเอง กวนผสมเข้าด้วยกันมากๆ ต่อมาอีกก็เอากระทะขึ้นตั้งบนเตาไฟ พอกกระทะร้อนเอาน้ำมันพืชใส่ลงไป รอให้น้ำมันร้อนด้วยไฟค่อนข้างอ่อน จึงเอาชิ้นหมูชุบแป้งนี้ เอาลงทอด ในน้ำมันร้อนๆ เป็นชิ้นๆ ไป พอเหลืองกรอบกำลังดีก็เอาชิ้นพักเอาไว้บนตะแกรงหรือข้างกระทะ ทอดจนหมด ใส่จานเอาไว้ ซึ่งอาจจะรองด้วยผักกาดหอมก็ได้ วางมะเขือเทศฝานเป็นชิ้นลงข้างจานพองาม เวลารับประทาน จะต้องจิ้มน้ำจิ้มด้วย

วิธีการปรุงน้ำจิ้มหมูกระเจก

เอาพริกชี้ฟ้าล้างโคลงกับกระเทียม เกลือป่น ผสมกับน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือป่น รวมกับน้ำซุบ กระตูดหมูขมิ้นให้กำลังดีตามชอบ เวลารับประทานก็เอาชิ้นหมูที่ชุบแป้งทอดมาจิ้มในน้ำจิ้มนี้ รับประทานเป็นของว่างหรือ ทานกับส้มตำเข้ากัน อร่อยสุดๆแล้วค่ะ กรอบๆๆ ทำเป็นกลับแถมก็ได้

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร	ห้าม ขาย
		ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	

หมูกระเจกสูตร ๓

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. หมูติดมัน
๒. แป้งข้าวโพด
๓. ซีอิ๊วขาว
๔. รสดี
๕. น้ำตาลทราย
๖. งาม
๗. น้ำส้ม
๘. น้ำมันสำหรับทอด


ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. ล้างหมูให้สะอาด
๒. สับให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
๓. ใส่เครื่องปรุงรสซีอิ๊วขาว น้ำตาล น้ำส้ม รสดี ให้เข้ากันนำหมูที่หั่นลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน
๔. นำไปทอดในน้ำมันให้พอใช้เวลาในการทอด ๑ กระทะประมาณครึ่งชั่วโมง

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

การหมักหมูกับเครื่องปรุง ถ้าหมักทิ้งไว้นานก่อนนำไปทอดจะทำให้หมูกระเจกที่ทอดเสร็จเป็นสีแดงไม่สวย ไม่น่ารับประทาน ดังนั้นถ้าต้องการให้ออกมาสีสวยก็ให้หมักเสร็จนำลงทอดทันที

Cr. สูตรอาหารและภาพ <http://www.kinaroi.com/news๔๐๘๑.html>

	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	ห้าม ขาย

ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม

วัตถุดิบที่ต้องเตรียม

- ๑ ปลาอินทรีเค็ม
- ๒ กระเทียมสับละเอียด
- ๓ ก้านคะน้าและแครอทหั่นเต๋าเล็กสุกและน็อคน้ำเย็นมาแล้ว
- ๔ ไข่ไก่
- ๕ ข้าวสวย
- ๖ น้ำมันหอย
- ๗ น้ำปลา
- ๘ น้ำตาลทราย
- ๙ ผงปรุงรส
- ๑๐ พริกไทยป่น
- ๑๑ มะนาวหั่นซีก พริกซอย หอมแดงซอย และต้นหอมสำหรับแต่งจาน



วิธีทำ

๑. เริ่มจากทอดปลาเค็ม แกะเอาเฉพาะเนื้อ ไม่เอาก้าง แล้วยีให้เป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นนำลงไปทอดอีกครั้งจนกรอบ พักไว้
๒. ลวกก้านคะน้าและแครอทในน้ำเดือดจนเริ่มนิ่มแล้วรีบน็อคในน้ำเย็น พักไว้
๓. ใช้ น้ำมันที่ทอดปลา เจียวกระเทียมสับจนหอม ตอกไข่ลงไปคั่วพอไข่สุกก็ยี้ๆ จากนั้นเติมข้าวสวยลงไปตามด้วยเนื้อปลาเค็ม ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำปลา น้ำตาลทราย ผงปรุงรส พริกไทยป่น ชิมจนได้รสที่ชอบ สุกท้ายใส่ก้านคะน้าและแครอทหั่นเต๋าลวกสุกลงไปคลุกเคล้า
๔. เสิร์ฟพร้อมมะนาวหั่นซีก พริก หอมแดงซอย และต้นหอม

Cr. สูตรอาหาร http://bankanom-chainat.blogspot.com/๒๐.../.../blog-post_๒๓.html

Cr. ภาพอาหาร <http://pantip.com/topic/๓๓๔๕๓๙๐๓>



**เอกสารประกอบการ
ฝึกอบรม**
(ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)

หลักสูตร : อาชีพเสริม
สูตรอาหารและการประกอบอาหาร
ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่

ห้าม
ขาย

การตองปูม้า

วิธีการ ก็คือ

เอาน้ำใส่หม้อ ต้มจนน้ำพอเดือด...(ไม่ถึงกับต้องเดือดพล่านนะคะ) ปริมาณน้ำกะว่าเมื่อเทลงไปในภาชนะที่ใส่น้องปูแล้วพอท่วมตัว หรือจะแค่ปริ่มๆก็ได้ไม่ผิดกติกาค่ะ พอน้ำเดือดแล้ว ลดไฟลง ใช้ไฟอ่อนๆ ก็พอค่ะ ใส่น้ำปลา ชัก ๓-๔ ทัพพี ใส่น้ำตาลทรายชก ๒ ทัพพี ชิมรสดูก่อนแล้วเติมเกลือสักหนึ่งหรือสองช้อนโต๊ะ ชิมรสอีกที เติมน้ำปลา และน้ำตาลทรายจนได้รสตามที่ชอบ ให้ออกรสเค็มนำตามด้วยหวาน (ให้รสชาติเข้มข้นนิดนึงนะคะ เพราะเดี๋ยวพอเราเอาไปตอง รสชาติปูที่ได้จะอ่อนกว่าน้ำตองนิดนึง) พอน้ำตาลทรายละลายหมดก็ปิดไฟ ยกออกจากเตา พักทิ้งไว้จนเย็น




.... ก็หันมาจัดการกับน้องปู โดยเฉพาะช่วงรอยต่อระหว่างขาเล็กๆ กับกระดอง พอล้างสะอาดดีแล้ว พักน้องปูให้สะเด็ดน้ำนิดนึง จัดน้องปูใส่ในภาชนะที่จะตอง แล้วก็เทน้ำตองลงไป ทิ้งไว้ ๕ ชม - ๑ คืน แล้วเอาน้องปูออกจากน้ำตอง สูตรนี้ทานกับข้าวสวย หรือทานเปล่าๆ โดยไม่ต้องยำก็อร่อย

Cr. ภาพอาหาร <http://topicstock.pantip.com/.../.../๐๓/D๑๐๓๒๕๒๐๐/D๑๐๓๒๕๒๐๐.html>

หนังไก่ทอดฮองเต้



	เอกสารประกอบการ ฝึกอบรม (ใช้เพื่อการฝึกอบรมและการกุศล)	หลักสูตร : อาชีพเสริม	ห้าม ขาย
		สูตรอาหารและการประกอบอาหาร ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดแพร่	

ส่วนประกอบและวิธีทำ หนึ่งไก่ทอดฮ่องเต้

๑. หนึ่งไก่ ๑ กิโลกรัม ล้างทำความสะอาด ซับน้ำให้แห้ง ตัดเป็นชิ้นพอคำ พักไว้ก่อน

๒. รากผักชี ๕ ราก , กระเทียม ๕ กลีบ , พริกไทย ๑/๒ ช้อนโต๊ะ บดหรือโขลกให้เข้ากัน ตักใส่กะละมัง เติมหงอก ๑/๒ ถ้วยตวง และน้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา คลุกให้เข้ากัน เติมน้ำมันทอดกรอบ ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมเข้ากันดีแล้ว เอาหนึ่งไก่ที่เตรียมไว้ลงหมักประมาณ ๑๒ นาที นำไปตากแดดให้หนึ่งไก่แห้ง

๓. หนึ่งไก่แห้งดีแล้วนำไปทอดพอกรอบเหลือง กินคู่กับใบมะกรูดทอดกรอบและเม็ดมะม่วงหิมพานต์

เทคนิคการทำหนึ่งไก่ทอดฮ่องเต้
 หนึ่งไก่จะเหนียวถ้าเราหมักแล้วนำไปทอดเลย เครื่องปรุงจะไม่ค่อยซึมเข้าไปในเนื้อของหนึ่งไก่ ต้องนำไปตากแดดให้แห้งหรืออบก่อน เพื่อให้รสชาติของเครื่องปรุงซึมเข้าไปในหนึ่งไก่ เวลานำไปทอดกินแล้วจะรู้สึกได้ถึงรสชาติของส่วนผสมที่หมักลงไป

การทำหนึ่งไก่ทอดสูตรนี้ไม่ยากเลย เคล็ดลับก็ง่ายนิดเดียวแค่หมักเสร็จแล้วนำไปตากแดดหรืออบให้หนึ่งไก่แห้งก่อนก่อนนำไปทอดเท่านั้นเอง ลองไปทำทานกันดู

Cr. สูตรอาหาร <http://paicooker.blogspot.com/๒๐๑๒/๐๘/blog-post.html>

Cr. ภาพอาหาร Internet