

รสจัดสารพัดเพ็ด



ตัวอย่าง



รสนัดสารพัดเม็ด

ISBN 974-9665-33-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2548 พิมพ์ครั้งที่ 2 ธันวาคม 2548

พิมพ์ครั้งที่ 3 กรกฎาคม 2549

จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม

ราคา 165 บาท

สงวนลิขสิทธิ์โดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

คณะผู้จัดทำ

กรรมการผู้จัดการ นิตดา หงษ์วิวัฒน์

บรรณาธิการสำนักพิมพ์ ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์

บรรณาธิการที่ปรึกษา อมเรย์ อิมสมาย บรรณาธิการเล่ม สิริลักษณ์ รอดยั้งดี
กองบรรณาธิการ นุชญา เต็งมงคล, เขียวภา ขวัญบุษยิ์, ภาณุพงษ์ พัวภวงษ
บรรณาธิการศิลป์ สามารถ สุดใจ ศิลปกรรม นฤมล ทองใบ ภาพประกอบ แสงแดดสตูดิโอ
ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เมื่อนพิณีจ, ประนอม กรองพี
พิสูจน์อักษร ชลลภรณ์ แซ่อึ้ง, ประวีณา คงสวัสดิ์ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราวณี หงษ์พันธ์
ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี, จัตรีชัย กางมันต์, ชลธิชา อ่วมด้วง marketing@sangdad.com
หัวหน้าสายส่ง ชาญรัช พยอม ผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรนิษฐ์ หับเนียม
ฝ่ายผลิต นภาพร จำรัชภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สี, กนกวรรณ สอนสุคนธ์ production@sangdad.com
แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81
พิมพ์ที่ H.N. GROUP CO.,LTD. โทร. 0-2295-3544-6

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อีน ทาวน์) แขวง/เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2934-4413 ต่อ 101-107 แฟกซ์: 0-2538-1499, 0-2538-4415

www.sangdad.com e-mail: sdbooks@sangdad.com



จากสำนักพิมพ์

ความเผ็ด กลายเป็นรสเอกลักษณ์อาหารไทยคู่ครัวไทยคนไทยไปเสียแล้ว ทั้งที่พริกมิได้มีต้นกำเนิดในแผ่นดินไทยเลย ทั้งนี้เพราะจานอาหารของเรามักมีรสเผ็ดอยู่ด้วยเสมอ การกินเผ็ดของจานอาหารไทยนั้น มีเสน่ห์ยิ่งนัก เพราะเรากินเผ็ดกันหลายรูปแบบ ใช้ความเผ็ดจากหลายชนิดของพริก และหลายกรรมวิธีการปรุง อาหารที่มีรสเผ็ดนำจึงถูกเรียกว่า “อาหารรสจัด” เพราะกินไปแล้วให้ความรู้สึกที่มากกว่าความอร่อย นั่นคือความเผ็ดร้อน กินได้ไม่รู้เบื่อและต้องการเพื่อนร่วมกินด้วย จึงจะเผ็ดร้อนถึงตรง

ความเผ็ดมีคุณูปการต่อสุขภาพมากมาย ช่วยเจริญอาหาร ในพริกมีแคปไซซินที่ให้ความเผ็ด และกัลสารตัวนี้เองที่ช่วยลดโคเลสเตอรอล แดมช่วยในการเผาผลาญอาหารและไขมันในร่างกายอีกด้วย เรียกว่าช่วยให้ระบบเมตาบอลิซึมทำงานอย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง จึงช่วยลดความอ้วนไปในตัว

อร่อยพร้อมสุขภาพดี มีความสุขกับการกินในทุกมื้ออาหารก็ต่อ “อาหารรสจัดสารพัดเผ็ด” เล่มนี้

สำนักพิมพ์แสงแดด

กันยายน 2548



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	5	พลาปูม่า	34-35
รจัดสารพัดเม็ด	8-17	หมูสะตู่	36-37
		ลาบปลาตุก	38-39
ยำหมูขจร	18-19	ลาบวันเส้น	40-41
ยำหมูย่าง	20-21	ลาบหมูทอด	42-43
ยำเบคอนทอดกรอบ	22-23	ลาบเปิดทอดกรอบ	44-45
ปลาแรดฟู	24-25	ซุบหน่อไม้	46-47
ปลาช่อนนอกแตก	26-27	ส้มตำไข่เค็ม	48-49
ปลูดอง	28-29	ส้มตำปลาร้า	50-51
กุ้งแช่น้ำปลา	30-31	กระท้อนทรงเครื่อง	52-53
พลากุ้ง	32-33	ผักกะเพราหมูกรอบ	54-55



CONTENTS

กุ้งมัดซีเมากะเพรากรอบ	56-57	คั่วกลิ้งไก่	78-79
ปูไข่มัดพริกขี้หนู	58-59	ผัดเขียวหวานซีโครงหมูแห้ง	80-81
ผัดเผ็ดหมู	60-61	เนื้อผัดพริกไทยดำ	82-83
ผัดเผ็ดลูกชิ้นปลา	62-63	ปลาเก๋าราดพริก	84-85
ปลาดุกทอดกรอบผัดพริกแกง	64-65	ปลาทอดราดพริกแกง	86-87
ปลาดุกฟูผัดซีเม่า	66-67	ปลาทอดราดพริกกระเทียม	88-89
ผัดพริกขิงปลาดุกฟู	68-69	ต้มแซบหมู	90-91
ปลากะพงผัดข่า	70-71	แกงส้มหัวปลา	92-93
หอยเชลล์ผัดข่า	72-73	แกงเหลืองยอดมะพร้าว	94-95
หอยทิมผัดข่า	74-75	แกงป่าเนื้อ	96-97
เนื้อปลาทูนำผัดทรงเครื่อง	76-77	แกงเผ็ดเนื้อ	98-99
		แกงเผ็ดไข่	100-101
		แกงหอยแครงใบชะพลู	102-103
		พะแนงหมู	104-105
		อู๋ซี่กึ่ง	106-107
		อู๋ซี่แห้ง	108-109
		กุ้งอบเกลือ	110-111
		กึ่งนึ่งราดพริกมะนาว	112-113
		ปลากะพงนึ่งมะนาว	114-115
		เนื้อย่าง	116-117
		หอยแมลงภู่ออบหม้อดิน	118-119

อาหารรสจัดเป็นอาหารที่มีรสเด่นหลายรสผสมผสานกัน
มีเผ็ดนำ ตามด้วยรสเปรี้ยวเค็ม กลมกล่อมด้วย
รสหวานเล็กน้อย ลงตัวด้วยรสจัดแรงกันทุกรส
หอมกลิ่นเครื่องเทศสมุนไพรทั้งสดและแห้ง
ของท้องถิ่นพื้นเมือง

รสจัดสารพัดเผ็ด



เผ็ดรสจากพริกเป็นสิ่งสำคัญ พริกบางชนิดเผ็ดร้อน
บางชนิดเผ็ดนิ่งๆ บางชนิดแค่พอเผ็ดแต่หอม และ
เผ็ดจากเครื่องเทศอื่นๆหลายชนิด เช่น พริกไทย กระเทียม
หอมแดง ชিং จักค่าน เป็นต้น กินแล้วร้อน แต่ไม่เผ็ด
แสบอย่างพริก

รสเผ็ดร้อนของพริกอยู่ในครัวชาติต่างๆเช่นกัน
อย่าง ครัวเม็กซิกัน ครัวอินเดีย ครัวเสฉวน ครัวญี่ปุ่น
ครัวภูฐาน เป็นต้น คนไทยกินพริกกันมากในอาหาร
หลายๆจาน จนกระทั่งพริกกลายเป็นเอกลักษณ์อาหาร
ไทยไปแล้ว การใช้พริกของอาหารไทยมีหลายชนิดมาก
อย่างเช่น พริกขี้หนูสวนซึ่งเป็นพริกพื้นเมืองชนิด
หนึ่งของไทย มีชื่อเสียงโด่งดังทางความเผ็ดไปทั่วโลก



หมวยอร่อย
ต้องทำจาก
หมูสับที่ไม่ผ่าน
การแช่แข็ง
ใช้หมูเนื้อแดง
ล้วนบดผสม
กับมันหมูสาม
ชั้น ปรุงรส
ด้วยเกลือและ
พริกไทย

ยำหมวย

หมวย (แห้งละ 100 กรัม) 2 แห่ง
หอมใหญ่หั่นเสี้ยว 1 หัว
มะเขือเทศหั่นเสี้ยว 1 ลูก
ขึ้นฉ่ายหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว 2 ต้น
ต้นหอมหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว 2 ต้น
ยอดขึ้นฉ่ายสำหรับตกแต่ง

น้ำยำ

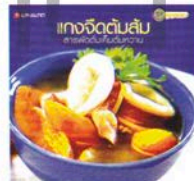
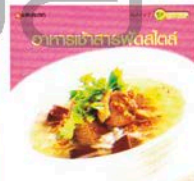
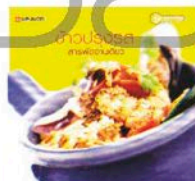
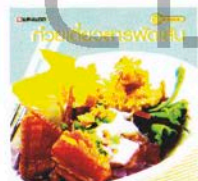
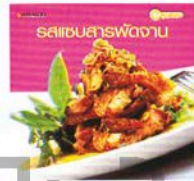
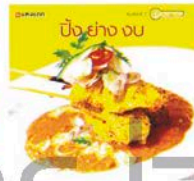
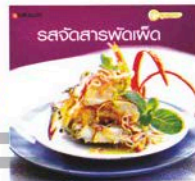
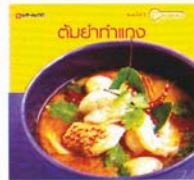
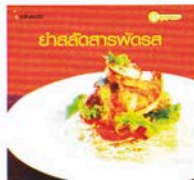
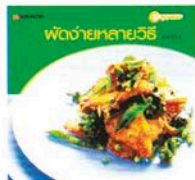
น้ำปลา 1 1/2 ช้อนโต๊ะ, น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย 1/4 ช้อนชา, น้ำกระเทียมดอง 1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูชอย 15 เม็ด, กระเทียมไทยแกะเปลือกชอย 15 กลีบ

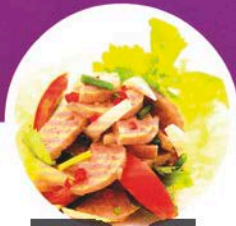
- ๑ ทำน้ำยำโดยผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล และน้ำกระเทียมดองในถ้วย คนให้เข้ากันและน้ำตาลละลาย ใส่พริกชี้หนูและกระเทียม คนให้ทั่ว
 - ๒ ล้างหมวย ผ่าครึ่งตามยาว หั่นตามขวางเป็นชิ้นพอคำ นำไปนึ่งบนลังถึงน้ำเดือดด้วยไฟกลางจนร้อน ปิดไฟ
 - ๓ ใส่หมวย หอมใหญ่ มะเขือเทศ ในอ่างผสม ราดน้ำยำ เคล้าให้เข้ากันทั่ว ใส่ขึ้นฉ่ายและต้นหอม เคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง
 - ๔ ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยยอดขึ้นฉ่าย เสริฟ
- [4 คนรับประทาน]



ព័ត៌មាន

หนังสือชุดสารพัดรส มีวางจำหน่ายแล้ว ดังนี้





ตัวอย่าง

ISBN 974-9665-33-3



9 789749 665336

ราคา 165 บาท

บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)
ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กทม. 10310
โทร. 0-2934-4413 ต่อ 101-107 แฟกซ์: 0-2538-1499, 0-2934-4415
e-mail: marketing@sangdad.com www.sangdad.com