



รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง งานเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูตและ
สถานกงสุลใหญ่ไทยในต่างประเทศ
กับยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก

จัดทำโดย นายเมธี สุทธิวาทนฤพุมิ
รหัส 2018

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารการทูต รุ่นที่ 2 ปี 2553
สถาบันการต่างประเทศเทวะวงศ์วโรปการ กระทรวงการต่างประเทศ
ลิขสิทธิ์ของกระทรวงการต่างประเทศ



รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง งานเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ไทยในต่างประเทศ
กับยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก

จัดทำโดย นายเมธี สุทธิวาทนฤพุดิ
รหัส 2018

หลักสูตรนักบริหารการทูต รุ่นที่ 2 ปี2553
สถาบันการต่างประเทศเทวะวงศ์วโรปการ กระทรวงการต่างประเทศ
รายงานนี้เป็นความคิดเห็นเฉพาะบุคคลของผู้ศึกษา

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

ความเป็นมา งานเลี้ยงต่าง ๆ ของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ของไทย ถือเป็นมิติหนึ่งของการดำเนินความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ และมีความสำคัญระดับหนึ่งที่จะช่วยให้การทูตดำเนินไปด้วยความราบรื่น นอกจากนี้ ยังมีบทบาทในฐานะการส่งเสริมวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะอาหารไทยให้เป็นที่รู้จักในต่างประเทศ และในปี พ.ศ. 2547 รัฐบาลได้ประกาศยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก โดยมีเป้าหมายให้อาหารไทยและเครื่องปรุงรวมทั้งวัตถุดิบของไทยเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมนานาชาติ อันจะส่งผลให้การส่งออกสินค้าประเภทอาหารและวัตถุดิบของไทยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการสนับสนุนยุทธศาสตร์ ดังกล่าวโดยการนำเสนอรายการอาหารไทยในงานเลี้ยงประเภทต่าง ๆ ของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ รวมทั้งการดำเนินโครงการเทศกาลอาหารไทย โครงการสาธิตการทำอาหารไทยร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ

1. วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคของการประกอบอาหารไทยในต่างประเทศ ตลอดจนความสำเร็จของการเผยแพร่อาหารไทย และนำเสนอรายการอาหารไทยที่เหมาะสมสำหรับใช้ในงานเลี้ยงประเภทต่าง ๆ ของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ของไทยในต่างประเทศ ที่จะส่งเสริมและเผยแพร่นิยมอาหารไทยในต่างประเทศ และก่อให้เกิดความต้องการวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารไทย อันจะเป็นการส่งเสริมยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลกให้ประเทศไทยเป็นผู้ส่งออกสินค้าประเภทอาหารและอาหารสำเร็จรูป วัตถุดิบพร้อมปรุงและเครื่องประกอบอาหารต่าง ๆ และนำเงินตราต่างประเทศเข้าประเทศไทยต่อไป

2. ขอบเขตการศึกษา การศึกษาครั้งนี้จะศึกษาความสำคัญของงานเลี้ยงและนำเสนอรายการอาหารไทยที่เหมาะสมสำหรับงานเลี้ยงต่าง ๆ และความเชื่อมโยงกับยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก

3. ผลการศึกษา สรุปได้ว่ามีรายการอาหารไทยเหมาะสมที่จะใช้ในงานเลี้ยงประเภทต่าง ๆ จำนวนมาก แต่ขณะเดียวกันก็มีข้อจำกัดหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงบประมาณและเงินเดือนค่าจ้าง พนักงานประกอบอาหาร แต่ที่สำคัญที่สุดคือเรื่องฝีมือและประสบการณ์ของพนักงานประกอบอาหาร และคุณภาพของสินค้าประเภทอาหาร วัตถุดิบและเครื่องปรุง รวมทั้ง การส่งเสริมและการสาธิตการทำอาหารไทยที่ควรดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้ได้รับความสำเร็จลุล่วงด้วยดี เพราะผู้ทำการศึกษาได้รับความกรุณาจาก คณะอาจารย์ที่ปรึกษา เอกอัครราชทูตสุจิตรา หิรัญพฤษย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูเกียรติ พันธ์พรประสิทธิ์ ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีตลอดมา รวมทั้งขอขอบพระคุณอาจารย์ชญานิชฐ์ พราหมเภทย์ และคณะ จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่ได้กรุณามอบภาพถ่ายและตำราการปรุงอาหาร ต่าง ๆ เพื่อใช้ประกอบการศึกษาในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้บังคับบัญชาทุกระดับที่ให้โอกาสในการศึกษานี้ รวมทั้งเจ้าหน้าที่ ทุกคนของสถาบันการต่างประเทศเทวะวงศ์วโรปการ ที่ได้อำนวยความสะดวกทุกประการอย่างยิ่ง

สารบัญ

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	น
บทที่ 1	บทนำ
	1
	1.1 ความสำคัญของงานเลี้ยงกับยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก
	1
	1.2 ประเภทของงานเลี้ยง
	2
	1.3 วัตถุประสงค์ในการศึกษา
	3
	1.4 ขอบเขตการศึกษา วิธีการดำเนินการศึกษา และระเบียบวิธีการศึกษา
	4
	1.5 ประโยชน์ของการศึกษา
	4
บทที่ 2	แนวคิดทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
	5
	2.1 แนวคิดและทฤษฎี
	5
	2.1.1 แนวคิดด้านพิธีการทูต
	5
	2.1.2 ยุทธศาสตร์การบริหารโดยมีส่วนร่วม/การทำงานเป็นทีม
	6
	2.1.3 การบริหารแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์
	6
	2.2 ผลงานการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง/กรอบความคิดที่ใช้ในการศึกษา
	6
	2.3 ยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก
	7
บทที่ 3	ผลการศึกษา
	8
	3.1 ข้อพิจารณาสำหรับการคัดเลือกรายการอาหาร
	8
	3.1.1 การขาดแคลนวัตถุดิบและเครื่องปรุง
	8
	3.1.2 ข้อจำกัดด้านประเพณีวัฒนธรรมและรสนิยม
	การรับประทานอาหารของท้องถิ่น
	10
	3.1.3 ข้อจำกัดด้านงบประมาณสำหรับการจัดเลี้ยง
	12
	3.1.4 ข้อจำกัดด้านเงินเดือนค่าจ้างประสบการณ์และฝีมือ
	พนักงานประกอบอาหาร
	13
	3.2 รายการอาหารที่เหมาะสมสำหรับการจัดเลี้ยง
	14
	3.2.1 งานเลี้ยงน้ำชา
	14
	3.2.2 งานเลี้ยงอาหารกลางวันและอาหารค่ำ
	15
	3.2.3 งานเลี้ยงรับรอง
	19

	3.3 โครงการสาธิตการทำอาหารไทยตามโครงการครัวไทยสู่โลกของ ของกระทรวงการต่างประเทศ	21
บทที่ 4	ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ	25
	4.1 ปัญหาเรื่องความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์	25
	4.2 ปัญหาเรื่องงบประมาณของกระทรวงการต่างประเทศ	26
	4.3 ปัญหาเรื่องคุณภาพของสินค้าและวัตถุดิบประเภทอาหารของไทย	26
	4.4 ความต่อเนื่องของการส่งเสริมการสาธิตการทำอาหารไทยและการจัด กิจกรรมเทศกาลอาหารไทยในต่างประเทศ	27
บรรณานุกรม		29
ภาคผนวก		
	ก. ตำราอาหารไทยทั้งของว่าง อาหารคาวและของหวาน	30
	ข. คำรับภาษาอังกฤษ	157
	ค. รูปอาหารไทยและส่วนผสมบางชนิด	192
ประวัติผู้เขียน		310

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญของงานเลี้ยงกับยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก

งานเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูต และสถานกงสุลไทยในต่างประเทศ ซึ่งในรายงานการศึกษาส่วนบุคคลฉบับนี้ หมายถึงงานเลี้ยงทุกระดับ ตั้งแต่งานเลี้ยงน้ำชา (tea party) งานเลี้ยงอาหารกลางวัน (lunch) งานเลี้ยงอาหารค่ำ (dinner) และงานเลี้ยงรับรอง (reception) ในโอกาสต่าง ๆ ของสถานเอกอัครราชทูต คณะทูตถาวรฯ ณ นครนิวยอร์ก และนครเจนีวา สถานกงสุลใหญ่ของไทย และสำนักงานการค้าและเศรษฐกิจไทย (ณ เมืองไทเป) ซึ่งประเทศไทยมีอยู่ในต่างประเทศทั้งสิ้นประมาณ 93 แห่งทั่วโลก และรวมถึงสำนักงานของหน่วยงานของไทยอื่น ๆ ในต่างประเทศอีกด้วย งานเลี้ยงต่าง ๆ ดังกล่าวถือเป็นเครื่องมือทางการทูตที่สำคัญ และมีระเบียบแบบแผนทางพิธีการทูต (Protocol) ที่เป็นมาตรฐานสากลและเป็นที่ยอมรับ ซึ่งแม้ว่าปัจจุบันรูปแบบและระเบียบแบบแผนต่าง ๆ จะคลายความเคร่งครัดลงไปมาก อาทิ การแต่งกายสำหรับโอกาสงานเลี้ยงต่าง ๆ เช่น งานเลี้ยงอาหารค่ำ ในอดีตมักต้องแต่งชุด Black Tie สำหรับบุรุษและชุดราตรียาวสำหรับสตรี แต่ปัจจุบันก็อาจแต่งกายด้วยชุดสากลสำหรับบุรุษ และชุด Dress สุภาพสำหรับสตรี หรืออาจเป็นชุดลำลองแบบสุภาพ (Smart Casual) ก็ได้ เป็นต้น แต่ประเภทของงานเลี้ยงต่าง ๆ ก็ยังคงมีรูปแบบที่ไม่แตกต่างจากอดีต รวมทั้งประเภทของอาหารและเครื่องดื่มที่ใช้ในงานเลี้ยงต่าง ๆ ก็ยังคงรูปแบบเดิม ๆ

งานเลี้ยงต่าง ๆ นั้นถือเป็นโอกาสอันดีในการเผยแพร่วัฒนธรรมไทย ซึ่งมีเอกลักษณ์และรสชาติที่ทำให้แขกรับเชิญจากประเทศเจ้าภาพเกิดความประทับใจและกล่าวขวัญในหมู่นักการทูตและบุคคลระดับสูงของประเทศเจ้าภาพที่เป็นแขกรับเชิญของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ฯลฯ ซึ่งกระทรวงการต่างประเทศได้ดำเนินการส่งเสริมอาหารไทยทั้งทางตรงและทางอ้อมมาโดยตลอด

ต่อมาในปี พ.ศ. 2547 รัฐบาลได้เสนอยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลกโดยได้กำหนดเป้าหมายสำคัญประการหนึ่งในการพัฒนาประเทศไทยให้เป็น ครัวของโลก (Kitchen of the World) โดยได้แนวคิดที่ว่าประเทศไทยเป็นแหล่งผลิตอาหารที่อุดมสมบูรณ์ อีกทั้งอาหารไทยก็มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักระดับโลก และเป็นที่ยอมรับของชาวต่างชาติเพราะจากความโดดเด่นด้านรสชาติอาหารแล้ว ยังมีความคิดสร้างสรรค์ ประณีตสวยงาม ตลอดจนใช้เครื่องปรุงที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพรัฐบาลไทยจึงมีนโยบายส่งเสริมให้อาหารไทยเป็นอาหารสากลระดับโลก โดยมุ่งดำเนินการอย่างเป็นระบบ

ให้มีการขยายตัวของตลาดอาหารไทยและมีร้านอาหารไทยแพร่หลายในต่างประเทศเป็นจำนวนมาก

1.2 ประเภทของงานเลี้ยง

ซึ่งในที่นี้จะบรรยายโดยสังเขปว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร

1.2.1 งานเลี้ยงอาหารค่ำ (Dinner) ได้แก่งานเลี้ยงอาหารในเวลากลางคืน ซึ่งโดยการรับประทานอาหารค่ำโดยมากจะเริ่มในเวลาประมาณ 19.00 – 20.00 น. ซึ่งบางครั้งอาจจะเริ่มตั้งแต่ 18.30 น. หรืออาจจะเข้าไปจนถึง 21.00 น. ในบางประเทศแล้วแต่ธรรมเนียมของประเทศเจ้าภาพ (Host Country) นั้น ๆ ซึ่งในทางปฏิบัติทั่ว ๆ ไป อาหารค่ำจะเริ่มต้นด้วยการรับรองแขกด้วย เครื่องดื่มซึ่งอาจจะมีแอลกอฮอล์หรือไม่มีแอลกอฮอล์ก็ได้ รวมทั้งเครื่องขบเคี้ยว เพื่อรอให้แขกทั้งหมดมาครบแล้วเจ้าภาพจึงเชิญแขกเข้ารับประทานอาหาร ซึ่งตามธรรมเนียมตะวันตก (และต่อมาเกือบทุกประเทศก็รับมาปฏิบัติ) จะเริ่มอาหารจานแรกด้วยอาหารเรียกน้ำย่อย (Hors d'oeuvre) ซึ่งมีปริมาณเล็กน้อย และต่อด้วยซุป (Soup) แล้วจึงเป็นอาหารจานหลักประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง เนื้อวัว เนื้อไก่ ฯลฯ รวมทั้งเครื่องเคียง เช่น สลัดผัก เป็นต้น แล้วจึงปิดท้ายรายการด้วยของหวาน และผลไม้ รวมทั้งน้ำชา กาแฟ ซึ่งในขณะที่มีการเสิร์ฟอาหารชนิดต่าง ๆ นั้น ตามธรรมเนียมทางการทูต บริกรจะเสิร์ฟเครื่องดื่มคือไวน์ขาวและไวน์แดงแล้วแต่ชนิดของอาหารจานหลัก เช่น หากเป็นเนื้อวัวหรือเนื้อหมูจะเสิร์ฟด้วยไวน์แดง หากเป็นอาหารทะเลหรือปลาจะเป็นไวน์ขาว แต่ในปัจจุบันแขกจะสามารถขอดื่มไวน์ขาวเพียงอย่างเดียวหรือไวน์แดงเพียงอย่างเดียวก็ได้ หรือจะไม่ดื่มไวน์ใด ๆ ก็ได้ โดยบริกรจะเสิร์ฟน้ำดื่มควบคู่ไปตลอดเวลา จนกว่าจะถึงเวลาดื่มชาและกาแฟ งานเลี้ยงอาหารค่ำจึงมีรูปแบบที่เป็นทางการมากที่สุดในบรรดางานเลี้ยงทั้งหมด และบางครั้งเพื่อเป็นการย้าความสำคัญจึงเรียกว่างาน Sit down Dinner หรือ Banquet

1.2.2 งานเลี้ยงอาหารกลางวัน (lunch) ได้แก่งานเลี้ยงอาหารตอนกลางวัน ซึ่งตามปกติจะเริ่มประมาณ 12.00 – 13.00 น. หรืออาจจะถึง 14.00 น. แล้วแต่ธรรมเนียมของแต่ละประเทศ โดยมากจะเป็นการเลี้ยงเพื่อปรึกษาหารือราชการในระหว่างการรับประทานอาหาร จึงมักจะนิยมเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า working lunch ซึ่งรูปแบบของอาหารที่เสิร์ฟในงานเลี้ยงชนิดนี้จะคล้ายคลึงกับงานเลี้ยงอาหารค่ำ แต่อาจตัดอาหารประเภทซุป หรือออเดิร์ฟออกไป หากมีเวลาน้อย นอกจากนี้การเสิร์ฟเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ก็อาจจะไม่จำเป็น หรืออาจจะเปลี่ยนจากไวน์เป็นเบียร์ก็ได้ อย่างไรก็ดี หลายประเทศในทวีปยุโรปก็ยังนิยมดื่มไวน์ในมื้ออาหารกลางวัน งานเลี้ยงอาหารกลางวันมักจะนิยมเชิญแขกเฉพาะบุรุษหรือสตรีที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องในงานและจะเชิญเดี่ยวไม่เชิญคู่เหมือนงานเลี้ยงอาหารค่ำ

1.2.3 งานเลี้ยงรับรอง (reception) งานเลี้ยงรับรองส่วนมากจะเป็นงานเลี้ยงที่มีเวลาจำกัด

ไม่เกิน 2 ชั่วโมง และสามารถจัดได้ทั้งเวลากลางวันและเวลากลางคืน โดยในเวลากลางวันอาจจะเริ่มตั้งแต่ 11.30 – 13.30 น. หรือ 12.30 – 14.30 น. และในเวลาเย็นตั้งแต่ 18.00 – 20.00 น. หรือ 18.30 – 20.30 น. เป็นต้น และสามารถจัดได้หลายรูปแบบ โดยมากจะเป็นการจัดเพื่อเฉลิมฉลองวันชาติ หรือในโอกาสที่เอกอัครราชทูต หรือกงสุลใหญ่เข้ารับตำแหน่ง และประเภทของอาหารและเครื่องดื่มก็จะแตกต่างกันไปตั้งแต่ของขบเคี้ยวประเภทถ้วยต่าง ๆ และอาหารว่างชิ้นเล็ก ๆ (canapé) กับไวน์ หรือแชมเปญ (champagne) ซึ่งมักนิยมเรียกว่า Vin d' honneur หรืออาจจะมีการเสิร์ฟเครื่องดื่มอื่น ๆ และมีอาหารเพิ่มมากขึ้นจนอาจจะเป็นรูปแบบคล้ายกับบุฟเฟต์ก็ได้ งานเลี้ยงรับรองส่วนมากมักจะจัดที่โรงแรมหากมีแขกจำนวนมาก แต่ในหลาย ๆ โอกาสก็สามารถจัดที่บ้านพักของเอกอัครราชทูต หรือกงสุลใหญ่ได้หากมีสถานที่กว้างขวางเพียงพอ และงานเลี้ยงรับรองส่วนใหญ่มักจะเชิญคู่สมรสด้วยเสมอ

1.2.4 งานเลี้ยงน้ำชา (Tea party) งานเลี้ยงน้ำชานี้ตามปกติจะเป็นงานเลี้ยงของภริยาเอกอัครราชทูต กงสุลใหญ่ เนื่องจากเป็นงานในลักษณะกึ่งทางการเพื่อการสังสรรค์ในหมู่ภริยาเอกอัครราชทูต และมักจะจัดที่บ้านพัก โดยอาจจะเริ่มในเวลา 15.00 – 16.00 น. และอาจจะมีกิจกรรมอื่น ๆ ประกอบ เช่นการแสดงทางวัฒนธรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ การสาธิตประกอบอาหาร หรือขนม และมีการเสิร์ฟของว่างต่าง ๆ ขนม หรือน้ำชา และกาแฟ งานเลี้ยงชนิดนี้มักจะเป็นงานเลี้ยงในกลุ่มเล็ก ๆ เช่นกลุ่มภริยาเอกอัครราชทูตประเทศในแถบเอเชียที่ประจำการในประเทศยุโรป เพื่อเป็นการสังสรรค์ในกลุ่ม เป็นต้น หรือแม้แต่การพบปะระหว่างเอกอัครราชทูตในโอกาสเยี่ยมการวะ ในโอกาสเข้ารับตำแหน่งใหม่ก็อาจใช้รูปแบบของงานเลี้ยงน้ำชาได้ด้วย

1.3 วัตถุประสงค์ในการศึกษา

วัตถุประสงค์ในการศึกษานี้ นอกจากจะเป็นการช่วยแก้ปัญหาของหัวหน้าสำนักงานและข้าราชการในต่างประเทศอันได้แก่ สถานเอกอัครราชทูต คณะทูตถาวรฯ สถานกงสุลใหญ่ และหน่วยงานไทยอื่น ๆ ในต่างประเทศในการคัดเลือกรายการอาหารไทยที่เหมาะสมสำหรับงานเลี้ยงอย่างเป็นทางการของหน่วยงานเหล่านั้น เพื่อให้สามารถปรับใช้เครื่องปรุงและเครื่องประกอบอาหารต่าง ๆ ให้มีความเป็นสากลและมีรูปแบบที่เหมาะสมในการจัดเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ แล้ว ยังเป็นการสอดรับการแผนยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลกที่ต้องการนำเสนอรายการอาหารไทยที่มีรสชาติโดดเด่นมีรูปลักษณ์สวยงาม เป็นที่ประทับใจแก่รับเชิญต่าง ๆ และช่วยส่งเสริมให้อาหารไทยเป็นที่ยอมรับในต่างประเทศ รวมทั้งก่อให้เกิดความต้องการ (demand) ของเครื่องปรุงอาหารไทย อันจะเป็นการส่งเสริมยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก ส่งเสริมให้ไทยเป็นผู้ส่งออกสินค้าประเภทอาหาร ทั้งอาหารสำเร็จรูป ถึงสำเร็จรูป วัตถุดิบพร้อมปรุง และเครื่องประกอบอาหารต่าง ๆ และนำเงินตรา

ต่างประเทศเข้าประเทศไทยต่อไป มีพนักงานประกอบอาหาร(แม่ครัว/พ่อครัว) ที่ไม่มีประสบการณ์การทำอาหารในต่างประเทศได้ใช้ข้อมูลเป็นประโยชน์ในการคิดรายการอาหารและประกอบอาหารดังกล่าว

1.4 ขอบเขตการศึกษา/วิธีการดำเนินการศึกษา/ระเบียบวิธีการศึกษา

ขอบเขตการศึกษาและวิธีการดำเนินการศึกษาจะศึกษาประเภทของอาหาร ตั้งแต่ของว่างและขนมไทยที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในงานเลี้ยงประเภทต่าง ๆ ในลักษณะอาหารเรียกน้ำย่อยหรือใช้ในงานเลี้ยงรับรองประเภท reception อาหารประเภทซุปร อาหารจานหลัก (main dish) และของหวานที่สามารถประยุกต์ใช้ระหว่างเครื่องปรุงของไทยและวัตถุดิบในท้องถิ่น อันจะช่วยให้อาหารไทยเป็นที่นิยมและส่งเสริมกิจการร้านอาหารไทยในต่างประเทศ โดยระเบียบวิธีการศึกษาผู้เขียนจะใช้ประสบการณ์ในการรับราชการในกระทรวงการต่างประเทศกว่า 30 ปี และได้มีโอกาสไปประจำการในต่างประเทศได้แก่ ฝรั่งเศส เวียดนาม สเปน จีน โปรตุเกส ตลอดจนการเดินทางไปราชการในประเทศอื่น ๆ อาทิ อินเดีย ศรีลังกา อิตาลี เยอรมัน สหรัฐอเมริกา โอมาน แอฟริกาใต้ ฯลฯ รวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนข้าราชการที่ประจำการในประเทศต่าง ๆ ร่วมกับการปรึกษากับอาจารย์จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ซึ่งสอนด้านคหกรรมศาสตร์และเป็นผู้ร่วมโครงการสาธิตการประกอบอาหารไทยในโครงการครัวไทยสู่โลกให้กับกระทรวงการต่างประเทศมากกว่า 4 ปี เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับรายการอาหารไทยประเภทต่าง ๆ รวมทั้งความแตกต่างในขนบธรรมเนียมและรสนิยมประเพณีท้องถิ่นของประเทศเจ้าภาพต่าง ๆ อันเป็นตัวแปรสำคัญของการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ

1.5 ประโยชน์ของการศึกษา

เพื่อเป็นตัวอย่างและกรณีศึกษาในการคัดเลือกรายการอาหารไทยประเภทต่าง ๆ เพื่อนำไปปรุงประกอบใช้ในงานเลี้ยงประเภทต่าง ๆ ของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ และหน่วยงานต่าง ๆ ของไทยในต่างประเทศ อันจะทำให้เกิดความสะดวกรวดเร็วในการกำหนดรายการอาหารและไม่ใช้งบประมาณมาก ตลอดจนมีวัตถุดิบที่หาได้ทั่วไปเพื่อนำมาประกอบอาหารต่าง ๆ ทำให้การบริหารงานในสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ มีความคล่องตัวและสร้างความประทับใจต่อผู้เป็นแขกรับเชิญอันจะทำให้อาหารไทยเป็นที่นิยมในหมู่ชาวต่างชาติและช่วยส่งเสริมให้ธุรกิจร้านอาหารไทย/ร้านขายเครื่องปรุงอาหารไทยในต่างประเทศและเป็นการส่งเสริมยุทธศาสตร์โครงการครัวไทยสู่โลกด้วย

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิชาการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง กรอบความคิดที่ใช้ในการศึกษา

2.1 แนวคิดและทฤษฎี

2.1.1 แนวคิดด้านพิธีการทูต¹

พิธีการ (Protocol) มีความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2523 ว่า งานที่เกี่ยวกับพิธีและแบบหนังสือการทูต

พจนานุกรม The American Heritage 1993 ได้ให้คำจำกัดความของ Protocol ว่า รูปแบบของพิธีและมารยาทนักการทูต

ในที่นี้ผู้เขียนจะขอจำกัดเรื่องของงานเลี้ยงเกี่ยวกับงานด้านพิธีการทูตซึ่งสนับสนุนงานด้านอื่น ๆ ของมิติความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานเลี้ยงที่ได้กล่าวแล้วในบทที่ 1 ทั้งนี้ พิธีการทูตสำหรับงานเลี้ยงต่าง ๆ นั้น ดังที่กล่าวแล้วว่า ได้คลายความเคร่งครัดลงมาก แต่ขณะเดียวกันก็ยังมีประเพณีปฏิบัติบางอย่างอยู่ อาทิ การแต่งกายในงานเลี้ยงต่าง ๆ เช่น แบล็กไท/ไวท์ไท (Black/white tie) ของบุรุษ และราตรียาว (Evening gown) ของสุภาพสตรี ชุดสากล (Tenue de Ville) หรือ Dark Suit ของบุรุษ และชุดกระโปรงสุภาพของสตรี ชุดลำลองแบบสุภาพ (Smart Casual) คือชุดที่ไม่ต้องสวมสูท/และผูกเนกไทสำหรับบุรุษ และสตรีอาจสวมกางเกงได้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีประเพณีการเสิร์ฟอาหารที่รับมาจากตะวันตก เช่นการเสิร์ฟไวน์ขาวและไวน์แดงระหว่างการรับประทานอาหาร การเสิร์ฟอาหารจากอาหารเรียกน้ำย่อย ต่อด้วย ซุป และอาหารจานหลัก/สลัด ก่อนจะจบด้วยขนมและผลไม้ และน้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังงานเลี้ยง เป็นต้น อีกทั้งการจัดลำดับอาวุโสก็ยังเป็นเรื่องสำคัญและเคร่งครัด ในการจัดลำดับที่นั่งในโต๊ะอาหาร โดยเฉพาะงานเลี้ยงอาหารค่ำหรืออาหารกลางวันที่เป็นแบบ sit down ยกเว้นงานเลี้ยงแบบ Buffet และงาน reception ซึ่งทั้งหมดนี้มีความเกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟอาหารไทยที่อาจมีความแตกต่างจากการเสิร์ฟอาหารฝรั่งเล็กน้อย แต่ยังคงต้องใช้การผสมผสานวัฒนธรรมตะวันตกด้วย โดยการเสิร์ฟอาหารไทยอาจต้องแบ่งตามประเภทของอาหารฝรั่งเช่น ของว่างจะเป็นประเภทอาหารเรียกน้ำย่อย อาหารน้ำเช่นแกงจืดหรือต้มยำถือเป็นซุปและอาหารจานหลักประเภทแกงเผ็ด ผัดผัก ข้าวจะเสิร์ฟพร้อมกัน เป็นต้น

¹ นนทศิริ บุณศิริ 2550, หน้า 6

2.1.2 ยุทธศาสตร์การบริหารโดยมีส่วนร่วม/การทำงานเป็นทีม

ในอดีตเอกอัครราชทูตและภริยามักจะเป็นผู้กำหนดรายการอาหารสำหรับงานเลี้ยงต่าง ๆ แต่ปัจจุบันโดยที่การบริหารงานสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ เจ้าหน้าที่จะต้องมีส่วนร่วมช่วยหัวหน้าคณะผู้แทน (chief of mission) ในการคิดค้นหารายการอาหารที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นผู้ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าสำนักงาน (Head of Chancery) หรือเจ้าหน้าที่บริหารงานธุรการ/งานคลัง ล้วนแต่ต้องเข้ามามีส่วนช่วยเอกอัครราชทูต/กงสุลใหญ่ ตั้งแต่การ list รายชื่อแขกที่จะเชิญ การคิดรายการอาหาร การซื้อวัตถุดิบและเครื่องปรุง ทั้งนี้ ในสถานเอกอัครราชทูต และสถานกงสุลใหญ่หลายแห่ง หัวหน้าคณะผู้แทนไม่มีภริยา หรือภริยาไม่สันทัดในงานด้านนี้ รวมทั้งพนักงานประกอบอาหารไม่มีประสบการณ์ในการทำงานในต่างประเทศ ดังนั้น เจ้าหน้าที่ของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ จึงต้องเข้าไปช่วยดำเนินการให้งานเลี้ยงประสบผลสำเร็จด้วยดี

2.1.3 การบริหารแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์

จากการทำงานโดยมีส่วนร่วมและการทำงานเป็นทีมจะทำให้งานจัดงานเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ประสบผลสำเร็จทำให้แขกรับเชิญพึงพอใจและกล่าวขวัญในแวดวงนักการทูตในประเทศเจ้าภาพ ตลอดจนชนชาติประเทศเจ้าภาพที่ได้รับเชิญมางานเลี้ยงดังกล่าว ซึ่งในปัจจุบันสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ของไทยในต่างประเทศส่วนใหญ่มีขนาดเล็กลง มีจำนวนนักการทูตระหว่าง 2 – 5 คน โดยเฉลี่ยเท่านั้น จึงทำให้ต้องมีการทำงานเป็นทีมเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์

สรุปแนวคิดทฤษฎี

การบริหารแบบมีส่วนร่วมของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ไทยในต่างประเทศ ควรนำทฤษฎีการบริหารราชการแบบมีส่วนร่วมมาประยุกต์ใช้ ซึ่งในทางทฤษฎีหมายถึงการจัดระบบการบริหารราชการการจัดโครงสร้าง ทัศนคติในการบริหารราชการและกำหนดแนวทางให้เจ้าหน้าที่ทุกคนในทุกหน่วยงานเข้ามามีส่วนร่วมและมีการแลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ใหม่ ๆ และประสบการณ์ของเจ้าหน้าที่มาประยุกต์ใช้และจะเป็นการปรับปรุงผลการดำเนินงานขององค์กรที่ทุกคนต้องมีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

2.2 ผลงานการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง/กรอบความคิดที่ใช้ในการศึกษา

ผู้เขียนจะได้ทำการศึกษาและวิจัยงานเขียนด้านคหกรรมศาสตร์การทำอาหารไทยในลักษณะต่าง ๆ และการหารือร่วมกับอาจารย์จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้สาคิดการปรุงอาหารไทยในโครงการครัวไทยสู่โลก ซึ่งดำเนินการโดยกรมเศรษฐกิจระหว่างประเทศ กระทรวงการต่างประเทศร่วมกับสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่

ต่าง ๆ รวมทั้งการศึกษาตำราอาหารไทยต่าง ๆ ประกอบกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนร่วมงานในกระทรวงการต่างประเทศด้วย

2.3 ยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก

โดยที่ในปี 2547 รัฐบาลได้จัดตั้งคณะกรรมการพัฒนาอาหารไทยและครัวไทยสู่โลกขึ้น และมีศูนย์พัฒนาอาหารไทยและครัวไทยสู่โลกจากสถาบันอาหารเป็นผู้ดำเนินการในขั้นแรก และต่อมาในปี 2550 กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์รับโอนงานในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมด้านการตลาด ในขณะที่สถาบันอาหารรับผิดชอบด้านพัฒนาผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีการผลิต ซึ่งต่อมาได้มีการมอบเครื่องหมาย Thai Select เพื่อเป็นการรับรองมาตรฐานร้านอาหารไทย โดยในระยะเริ่มแรกคณะกรรมการพัฒนาอาหารไทยและครัวไทยสู่โลกได้กำหนดเป้าหมายส่งเสริมครัวไทยสู่โลกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตลาดเดิมได้แก่ สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ ญี่ปุ่น และกลุ่มตลาดใหม่ได้แก่ จีน และเนเธอร์แลนด์ อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ของไทยในต่างประเทศก็มีบทบาทในการส่งเสริมอาหารไทยทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อผลักดันให้ยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลกประสบผลสำเร็จ ซึ่งขณะนี้ นับว่าอาหารไทยได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นทั่วโลก ทั้งนี้เป็นผลมาจากการทำงานเป็นทีมระหว่างหน่วยงานของรัฐในต่างประเทศ ทั้งจากกระทรวงการต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ฯลฯ ที่เรียกว่าทีมประเทศไทยนั่นเอง จึงทำให้ผู้เขียนได้เห็นว่าการดำเนินงานเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ของไทยไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางการทูตเท่านั้น แต่ยังมีความสำคัญในด้านมิติทางเศรษฐกิจ โดยส่งเสริมทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลกด้วย

บทที่ 3

ผลการศึกษา

จากการประจําการในต่างประเทศของผู้ศึกษาใน 5 ประเทศ ได้แก่ ฝรั่งเศส (ปารีส) เวียดนาม (ฮานอย) สเปน (มาดริด) จีน (กวางโจว) และโปรตุเกส (ลิสบอน) ซึ่งผู้ศึกษาได้ปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านพิธีการทูต ซึ่งต้องมีส่วนในการร่วมจัดงานเลี้ยงต่าง ๆ ของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ไม่มากก็น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อปฏิบัติหน้าที่ในฐานะรองกงสุลใหญ่ ณ นครกวางโจว และอัครราชทูตที่ปรึกษา ณ กรุงลิสบอน และในระหว่างการประจําการที่กรุงปารีส และกรุงฮานอย ก็ได้รับผิดชอบงานด้านพิธีการทูต ได้มีส่วนในการวางแผนและคัดเลือกรายการอาหารในงานเลี้ยงต่าง ๆ นอกจากนี้ยังได้เห็นความแตกต่างของธรรมเนียมการรับประทานอาหารของคนในชาติของประเทศที่ไปประจําการ โดยเฉพาะความแตกต่างของคนชาติทวีปยุโรปและคนชาติทวีปเอเชีย นอกจากนี้ ในขณะที่ผู้เขียนได้ประจําการที่สถานกงสุลใหญ่ ณ นครกวางโจว ก็ได้ร่วมกับสำนักงานฝ่ายการพาณิชย์ ประจําสถานกงสุลใหญ่ฯ จัดงานส่งเสริมอาหารไทยและผลไม้ไทยในนครกวางโจว และเมื่อไปประจําการที่กรุงลิสบอน สถานเอกอัครราชทูตฯ ก็ได้รับอนุมัติโครงการส่งเสริมอาหารไทย โดยการสาธิตการปรุงอาหารไทยที่ได้มาตรฐานตามยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลกถึง 2 ครั้ง จึงได้เห็นผลลัพธ์ถึงความนิยมของอาหารไทย และรายการอาหารไทยชนิดใดที่เป็นที่นิยมและเหมาะสมในการนำไปประกอบในงานเลี้ยงอาหารของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ของไทย นอกจากนี้ ผู้ศึกษาก็ได้สัมภาษณ์เพื่อนร่วมงานที่ประจําการในประเทศต่าง ๆ โดยเฉพาะในทวีปอเมริกาและแอฟริกาเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมด้วย

3.1 ขอบพิจารณาสำหรับการคัดเลือกรายการอาหาร

3.1.1 การขาดแคลนวัตถุดิบและเครื่องปรุง

จากการที่ผู้ศึกษาได้ประจําการในประเทศต่าง ๆ รวมทั้งการเดินทางไปราชการในอีกหลายประเทศ อาทิ อินเดีย ศรีลังกา มาเลเซีย แอฟริกาใต้ โอมาน เยเมน สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ อิตาลี ลาว ฯลฯ รวมทั้งการเดินทางท่องเที่ยวไปในประเทศอื่น ๆ เช่น อังกฤษ สหรัฐอเมริกา เบลเยียม สวิตเซอร์แลนด์ เนเธอร์แลนด์ เยอรมนี ญี่ปุ่น ทำให้ผู้ศึกษาได้พบเห็นวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนชาติต่าง ๆ รวมทั้งได้สอบถามข้าราชการและเจ้าหน้าที่ประเทศนั้น ๆ เกี่ยวกับร้านอาหารไทย และร้านขายเครื่องปรุงประกอบอาหารไทย ว่ามีมากน้อยหรือไม่ แล้วพบว่าขณะนี้เครื่องปรุงอาหารไทยที่เป็นลักษณะ ready made เช่น กะทิกระป๋อง ข้าวสาร น้ำปลา

เครื่องแกง ฯลฯ ล้วนสามารถหาได้แทบทุกประเทศ หรือหากไม่มีจำหน่ายโดยตรงในประเทศนั้น ๆ ก็อาจสามารถสั่งซื้อจากประเทศไทยหรือประเทศใกล้เคียงได้ ส่วนร้านอาหารไทยที่มีพ่อครัว แม่ครัวเป็นคนไทยนั้นก็กระจายอยู่ทั่วโลก โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกาและทวีปยุโรปจะมีร้านอาหารไทยมาก โดยเฉพาะ อังกฤษ เบลเยียม เยอรมนี สวิตเซอร์แลนด์ แม้แต่ในประเทศโปรตุเกสซึ่งมีพลเมืองทั้งประเทศเพียง 10 ล้านคน ก็มีร้านอาหารไทยถึง 10 ร้าน ในขณะที่ไม่มีร้านอาหารเกาหลีเลย ส่วนเครื่องปรุงและวัตถุดิบประเภทของสด เช่น ผัก และสมุนไพรต่าง ๆ ก็สามารถซื้อได้ไม่ยาก ยกเว้นสมุนไพรบางประเภทที่ใช้ประกอบเพื่อให้เกิดความหอม เช่น ใบโหระพา ใบกะเพรา ใบมะกรูด เป็นต้น แต่เครื่องปรุงเหล่านี้ก็สามารถเก็บรักษาโดยการแช่แข็งแล้วนำมาใช้ปรุงได้โดยมีรสชาติไม่เปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตามในการปรุงอาหารโดยใช้พืชผักสมุนไพรที่แช่แข็งนั้นจำเป็นต้องใช้ศิลปะในการปรุงเพื่อมิให้เกิดผลที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การใช้ใบโหระพาแช่แข็งใส่ในแกงเผ็ดนั้นจำเป็นต้องใส่ในขณะที่แกงใกล้เสร็จเรียบร้อยแล้ว และใส่ลงไปทั้ง ๆ ที่ใบโหระพาอยู่ในลักษณะแช่แข็ง โดยไม่จำเป็นต้องนำมาละลายหรือ defrost เสียก่อน มิฉะนั้นใบโหระพาจะละลายและแตกตัวทำให้แกงเผ็ดไม่น่ารับประทาน เช่นเดียวกับการผัดเผ็ดต่าง ๆ ก็สามารถใส่ใบโหระพาแช่แข็งในขณะที่ปรุงเครื่องปรุงต่าง ๆ เรียบร้อยแล้วได้เช่นเดียวกัน การใช้เทคนิคนี้สามารถใช้ได้กับทั้งใบกะเพรา ใบมะกรูดและกระชายหั่นฝอยด้วย

อย่างไรก็ดีปัญหาเรื่องการขาดแคลนวัตถุดิบและเครื่องปรุงนี้ยังคงเป็นปัญหาสำหรับข้าราชการสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ของไทยและแม้ว่าในปัจจุบันจะมีร้านขายเครื่องปรุงอาหารไทยในแทบทุกประเทศในทุกทวีป แต่เครื่องปรุงพิเศษบางอย่างอาจหาไม่ได้ ดังนั้น ก่อนจะเดินทางไปประจำการจึงมีความจำเป็นที่หัวหน้าสำนักงานจะต้องหาข้อมูลล่วงหน้าโดยการสอบถามเจ้าหน้าที่สถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ที่ตนจะไปประจำการว่าในประเทศนั้น ๆ มีร้านขายเครื่องปรุงอาหารไทยอาหารจีนหรืออาหารเอเชียและมีสินค้าครบถ้วนหรือไม่ เพื่อเตรียมจัดซื้อไปจากประเทศไทยในกรณีที่เครื่องปรุงนั้น ๆ ขาดแคลน โดยเฉพาะเครื่องปรุงที่สามารถเก็บรักษาได้นาน ๆ เช่น กุ้งแห้ง น้ำตาลปีบ/น้ำตาลปึก ปูนแดง (ปูนกินหมาก) ที่ใช้ทำน้ำพุน้ำใส รวมทั้งแป้งทำขนมไทยบางอย่าง เช่น แป้งท้าวขาม่อม เป็นต้น การเตรียมตัวที่ดีเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในช่วง 3 – 6 เดือนแรกที่ได้ไปประจำการ เนื่องจากหากจำเป็นต้องมีงานเลี้ยงต่าง ๆ เพื่อแนะนำตัว หรือเพื่อเลี้ยงตอบแทนคณะทูตอื่น ๆ ดังนั้น หัวหน้าสำนักงานจึงจำเป็นต้องประสานงานกับสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ล่วงหน้า รวมทั้งต้องพูดคุยกับพ่อครัว แม่ครัว ที่จะไปประจำการร่วมกับตนเองว่าสามารถประกอบอาหารไทยโดยการดัดแปลงวัตถุดิบได้หรือไม่ อย่างไรก็ตาม หรือควรมีการเตรียมการจัดซื้อเครื่องปรุงใดล่วงหน้าไปจากประเทศไทยได้บ้าง เพื่อไม่ให้เกิดความขลุกขลักเมื่อต้องการจัดงานเลี้ยงในระยะเริ่มแรก อย่างไรก็ตาม จากการสังเกตของผู้ศึกษาพบว่าหาก

ประเทศเจ้าภาพที่สถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ไทยตั้งอยู่มีสายการบินไทยเดินทางไปถึง จะไม่ค่อยพบว่ามีปัญหาในเรื่องเครื่องปรุง ทั้งที่เป็นของแห้งและของสด เนื่องจากในประเทศนั้น ๆ จะมีร้านขายเครื่องปรุงอาหารไทยค่อนข้างครบครัน หรือหากมีปัญหาเรื่องเครื่องปรุงสด อาทิ ผัก ประเภท มะเขือเปราะ มะเขือพวง กระชาย หรือใบโหระพา ใบกระเพรา สถานเอกอัครราชทูตฯ อาจขอความอนุเคราะห์จากเจ้าหน้าที่บริษัทการบินไทยประจำประเทศนั้น ๆ ให้นำผักหรือผลไม้ carry on เครื่องปรุงสดเหล่านั้นได้เป็นครั้งคราว แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น สถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ จะต้องมีส่วนสัมพันธ์ที่ดีกับเจ้าหน้าที่บริษัทการบินไทยประจำประเทศนั้น ๆ โดยเฉพาะฝ่าย operation (นายสถานี ฯ หรือผู้ช่วย) ด้วย

3.1.2 ข้อจำกัดด้านประเพณี วัฒนธรรมและรสนิยมการรับประทานอาหารของท้องถิ่น

จากการที่ผู้ศึกษาได้ไปประจำการและเดินทางไปราชการและท่องเที่ยวในหลายประเทศ รวมทั้งได้ศึกษาและพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานในกระทรวงการต่างประเทศ ทำให้ได้ทราบว่าในหลายประเทศมีข้อจำกัดในเรื่องการรับประทานอาหารที่เกี่ยวกับประเพณี วัฒนธรรมและรสนิยม รวมทั้งข้อห้ามทางศาสนา และที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดได้แก่ การไม่รับประทานเนื้อหมู สำหรับผู้นับถือศาสนา อิสลาม การไม่รับประทานเนื้อวัวสำหรับผู้นับถือศาสนาฮินดู ซึ่งส่วนใหญ่จะรับประทานอาหาร มังสวิรัติ ด้วย

ข้อจำกัดเหล่านี้ทำให้การจัดเลี้ยงอาหารของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ เป็นต้องหลีกเลี่ยงการใช้เนื้อหมูในแทบจะทุกประเทศเจ้าภาพ เนื่องจากในงานเลี้ยงต่าง ๆ อาจต้องเชิญ นักการทูตหรือแขกรับเชิญที่นับถือศาสนาอิสลามโดยไม่ทราบล่วงหน้า อันอาจจะทำให้เกิดความ อีหุลักกิเหลื่อในการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะหากเป็นการเลี้ยงอาหารที่เสิร์ฟเป็นงานเฉพาะ บุคคล ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถเลี้ยงไปรับประทานอาหารชนิดอื่น ๆ ในขณะที่แขกรับเชิญอื่น ๆ กำลัง รับประทานอาหารประเภทต้องห้ามของเขา อย่างไรก็ตามหากเจ้าหน้าที่พิธีของสถานเอกอัคร -ราชทูต สถานกงสุลใหญ่ มีความรอบคอบและมีเวลาเพียงพอ อาจสอบถามข้อจำกัดเรื่องนี้จากแขกรับเชิญได้ ล่วงหน้า รวมทั้งเรื่องการแพ้อาหารบางชนิด เช่น แพ้กุ้งหรืออาหารทะเลเป็นต้น เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา ที่จะเกิดขึ้นก่อน

นอกจากเรื่องข้อห้ามทางศาสนาแล้ว ยังมีเรื่องของรสนิยมหรือวัฒนธรรมที่ไม่นิยม รับประทานอาหารบางชนิดในบางประเทศ เช่นในประเทศอินเดีย หรือบังกลาเทศ จะไม่นิยม รับประทานปลาโดยเฉพาะปลาน้ำจืด หรือในประเทศเวียดนาม จะไม่รับประทานใบกะเพรา เนื่องจากชาวเวียดนามจะใช้ใบกะเพราสำหรับการสระผม โดยเอาใบกะเพราไปขยี้กับแชมพูสระผม เพื่อรักษาเขา เป็นต้น ดังนั้น ก่อนการคิดรายการอาหารสำหรับในงานเลี้ยงต่าง ๆ แล้ว จึงจำเป็นต้องพิจารณาถึงข้อจำกัดต่างๆ เหล่านี้ โดยการสอบถามหรือสังเกตจากงานเลี้ยงของประเทศเจ้าภาพ

หรือของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ของประเทศอื่น ๆ ประกอบด้วย

สำหรับเนื้อสัตว์ที่ค่อนข้างจะไม่มีข้อจำกัดในประเทศต่าง ๆ น่าจะเป็นเนื้อไก่ และอาหารประเภท seafood และในประเทศแถบตะวันออกกลางและมุสลิม จะได้แก่ เนื้อวัวหรือเนื้อแกะ และอาหารที่ต้องปรุงจากวัตถุดิบที่ผ่านการ Halal เสียก่อนเป็นต้น ส่วนประเทศในแถบเอเชียตะวันออก เช่น ญี่ปุ่น จีน จะนิยมรับประทานปลา และเนื้อสัตว์อื่น ๆ โดยเฉพาะเกาหลีจะนิยมรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ย่าง และผัดทอด ในขณะที่ยุโรปและอเมริกาจะมีข้อจำกัดเรื่องกลิ่นของเครื่องปรุงบางชนิด อาทิ น้ำปลา กะปิ กระเทียม เป็นต้น อย่างไรก็ตามในการปรุงอาหารที่จำเป็นต้องใช้เครื่องปรุงเหล่านี้ ก็ต้องใช้ศิลปะในการปรุงอาหารให้มีรสกลมกล่อมและไม่ใส่เครื่องปรุงที่มีกลิ่นรุนแรงมากเกินไปโดยอาจใช้เกลือแทนน้ำปลา และไม่ใช้กะปิ ส่วนการเจียวกระเทียมอาจเจียวแต่น้อยและไม่จำเป็นต้องเจียวจนเหลืองจนทำให้มีกลิ่นฉุน เป็นต้น

จากประสบการณ์การทำงานในต่างประเทศครั้งแรกของผู้ศึกษาที่ไปประจำการในสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปารีส ในปี 2527 โดยมีนายอรุณ ภาณุพงศ์ ดำรงตำแหน่งเอกอัครราชทูต ได้คิดค้นรายการอาหารที่ผสมผสานระหว่างอาหารไทยกับอาหารฝรั่งเศสได้อย่างลงตัว โดยขณะนั้นยังไม่มีโครงการยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก แต่ท่านก็ได้เล็งเห็นว่าอาหารไทยที่น่าจะนำเสนอคนฝรั่งเศสให้รู้จักโดยท่านได้มอบให้แม่ครัวทำสาธิตให้หมูเป็นออर्डิร์ฟและเสิร์ฟดื่มยากุ้งแทนซูป โดยมีอาหารจานหลักเป็นสเต็กและสลัดและมีขนมเป็นขนมฝรั่งเศส โดยท่านให้เหตุผลว่าเพื่อให้คนฝรั่งเศสที่ไม่คุ้นกับอาหารไทยมีอาหารของชาติตนเป็นอาหารจานหลัก ซึ่งผลปรากฏว่าอาหารไทยที่เสิร์ฟได้รับคำชมเชยจากแขกรับเชิญเป็นอย่างมากและเป็นที่รำลึกในหมู่ข้าราชการกระทรวงการต่างประเทศฝรั่งเศสว่าอาหารที่จัดเลี้ยงที่สถานเอกอัครราชทูตไทยมีรสชาติอร่อย และปรากฏว่าในการเชิญแขกรับเชิญในครั้งต่อ ๆ มาแทบจะไม่มีผู้ใดปฏิเสธคำเชิญของสถานเอกอัครราชทูตฯ เลย ทั้งนี้ ทำให้เห็นได้ว่า คนฝรั่งเศสเองที่แม้จะภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ทางอาหารของชาติของตนเอง ยังให้ความนิยมในอาหารไทยมาตั้งแต่เมื่อ 25 ปี มาแล้ว นอกจากตัวอย่างความคิดริเริ่มของเอกอัครราชทูต อรุณ ภาณุพงศ์ ในการนำอาหารไทยมาผสมผสานในรายการอาหารที่จัดเลี้ยงให้แก่แขกรับเชิญชาวฝรั่งเศสจนได้รับคำชมเชยและเป็นที่ชื่นชอบจนเป็นที่กล่าวขวัญแล้ว ผู้ศึกษาขอยกตัวอย่างเรื่องประเพณีการจัดเลี้ยงในประเทศเวียดนาม เมื่อครั้งผู้ศึกษาไปประจำการที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงฮานอย ในระหว่างปี พ.ศ. 2533 – 2535 ซึ่งในขณะนั้นเวียดนามเริ่มเปิดประเทศตามนโยบาย Do Moi หรือการเปิดเสรีทางเศรษฐกิจแบบเดียวกับจีน และต่อมาจักรวรรดิรัสเซียก็ล่มสลาย ซึ่งในขณะนั้นประเทศเวียดนามยังคงมีความขาดแคลนในความเจริญทุก ๆ ด้าน ข้าราชการสถานเอกอัครราชทูตประเทศต่าง ๆ ที่ประจำการในกรุงฮานอยต้องสั่งซื้ออาหารสดและแห้งจากกรุงเทพฯ เป็นประจำทุกสัปดาห์ โดยสถานเอกอัครราชทูตไทยก็เช่นเดียวกัน แต่ด้วยความอดุสาหะ

และร่วมแรงร่วมใจระหว่างเอกอัครราชทูต สุรพงษ์ ชัยนาม และข้าราชการ ในการจัดเลี้ยงแต่ละครั้ง เอกอัครราชทูตจะวางแผนล่วงหน้าว่า หากมีข้าราชการหรือคู่สมรสเดินทางเข้าประเทศไทยและเดินทางกลับฮานอย จะต้องซื้อวัตถุดิบและเครื่องปรุงต่าง ๆ รวมทั้งผักและผลไม้สำหรับงานเลี้ยงที่จะจัดขึ้นในวันรุ่งขึ้นหรืออีก 2 วันถัดไป ทำให้การจัดเลี้ยงอาหารที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงฮานอย ประสบผลสำเร็จดียิ่ง เห็นได้จากการจัดงานเลี้ยงตามสถานเอกอัครราชทูตอื่น ๆ หรือของหน่วยงานเวียดนามซึ่งตามปกติจะเริ่มในเวลา 18.30 น. และจะจบลงไม่เกิน 20.00 น. แต่ในงานเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูตไทยงานเลี้ยงจะเลิกหลัง 22.00 น. ทุกครั้ง เนื่องจากแขกรับเชิญมีความพึงพอใจกับอาหาร ขนมและผลไม้ รวมทั้งการสนทนาในวงกาแฟภายหลังการรับประทานอาหารจนกลายเป็นเรื่องทีกล่าวขวัญในหมู่พนักงานขับรถของสถานเอกอัคร -ราชทูตอื่น ๆ ในกรุงฮานอยว่า หากต้องขับรถให้แขกรับเชิญไปงานเลี้ยงอาหารค่ำที่บ้านพักเอกอัครราชทูตไทยแล้วกว่าจะได้กลับบ้านก็หลัง 22.30 น. ไปแล้ว ซึ่งเป็นเวลาที่ดึกมากสำหรับคนเวียดนามในสมัยนั้น และเป็นการปฏิบัติระบบการจัดเลี้ยงอาหารค่ำของสถานเอกอัครราชทูตต่าง ๆ ในสมัยนั้นด้วย

3.1.3 ข้อจำกัดด้านงบประมาณสำหรับการจัดเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่

เป็นที่ทราบกันดีในหมู่ข้าราชการกระทรวงการต่างประเทศว่า กระทรวงการต่างประเทศได้รับเงินงบประมาณประจำปีเป็นจำนวนที่น้อยที่สุด 1 ใน 3 ของหน่วยงานระดับกระทรวงทั้งหมดตลอดมา ดังนั้น งบประมาณที่กระทรวงการต่างประเทศได้ใช้จ่ายให้สถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ จึงมีจำนวนน้อยลงไปด้วย สำหรับการจัดเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ที่ต้องใช้จ่ายจากหมวดค่าใช้สอยจึงยิ่งมีจำกัด โดยเฉลี่ยสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่มีความจำเป็น ต้องจัดงานเลี้ยงต่าง ๆ ทุกเดือน บางครั้งเดือนละ 2 – 3 ครั้งแล้วแต่กรณี และยังต้องจัดงานเลี้ยงรับรองใหญ่ในวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นประจำทุกวันที่ 5 ธันวาคม ซึ่งถือว่าเป็นวันชาติไทยอีกด้วย ดังนั้นผู้บริหารของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่จึงต้องพิจารณาเลือกรายการอาหารที่วัตถุดิบมีราคาไม่แพงมากเพื่อให้สามารถประหยัดงบประมาณ แต่ยังคงความเป็นไทยและมีรสชาติตรงตามสูตรอาหารไทย อาทิ อาหารประเภทซุพ เช่น ต้มยำกุ้งก็ไม่สามารถใช้กุ้งแม่น้ำตามแบบภัตตาคารไทย เนื่องจากกุ้งแม่น้ำแช่แข็งของไทยในต่างประเทศมีราคาแพงกว่ากุ้งทะเลแช่แข็งที่มาจากประเทศอื่น ๆ มาก อาทิ กุ้งแช่แข็งของอินเดีย หรือมาดากัสการ์ เป็นต้น แต่ผู้ปรุงสามารถเลือกใช้น้ำพริกเผา และมันกุ้งสำเร็จรูปเพื่อตกแต่งให้ต้มยำมีสีสวยงามได้ไม่แพ้มันกุ้งจากกุ้งแม่น้ำ เป็นต้น

นอกจากนี้ ในการพิจารณารายการอาหารของไทยไม่ว่าจะมื้อกลางวันหรือมื้อเย็นจำเป็นต้องมีรายการอาหารประเภทยาที่มีผักประกอบ เช่น ยำใหญ่ หรือสลัดผัก ที่ปรับรสชาติไม่ให้มี

ความเผ็ดมาก โดยอาหารประเภทนี้จะเสิร์ฟพร้อมอาหารจานหลักเพื่อเป็นเครื่องเคียงกับจานหลัก อาทิเช่น มัสมั่นไก่หรือแกงเขียวหวานไก่ โดยสามารถเสิร์ฟข้าวหอมมะลิพร้อมกัน โดยเจ้าภาพอาจอธิบายให้แขกรับเชิญทราบด้วยว่า คนไทยรับประทานข้าวกับกับข้าว ซึ่งในที่นี้คือ แกงมัสมั่นไก่หรือแกงเขียวหวานไก่ และแขกอาจรับประทานข้าวใหญ่ หรือสลัดผัก เพื่อลดความเผ็ดร้อนของแกงลงสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับอาหารไทย เป็นต้น นอกจากนี้ ควรมีอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทอดหรือนึ่งเสิร์ฟตามมาเพื่อให้แขกรับเชิญมีตัวเลือกเพิ่ม อาทิ เนื้อปลาหั่นเป็นชิ้นแช่น้ำปลาทอด หรือทอดมัน เป็นต้น แล้วจึงตบท้ายด้วยขนมไทยและผลไม้ สำหรับเนื้อสัตว์ที่ใช้เสิร์ฟพร้อมอาหารจานหลัก (main course) นั้นอาจใช้ปลาแซ่แข็งก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ปลาสดทั้งตัว ซึ่งเวลาเสิร์ฟก็ลำบากและไม่เหมาะสมจึงสามารถใช้ปลาแซ่แข็งชิ้นเล็ก ๆ มาแช่น้ำปลาและทอดแทนได้ อาทิ ปลาโอ หรือปลาทุ่นำตัวเล็กที่คนไทยเรียกปลาซาบะและใช้ปลาเบญจพรรณที่แช่แข็งมาทำทอดมันปลาโดยไม่จำเป็นต้องใช้ปลาสดทั้งตัวหรือปลารายแท้ ๆ แซ่แข็งจากประเทศไทยที่มีราคาแพงเป็นต้น ทั้งหมดนี้ล้วนใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงที่มีราคาไม่แพงมากแต่สามารถจัดเลี้ยงแขกรับเชิญในจำนวนมากโดยใช้งบประมาณไม่สูงมากนัก ซึ่งแตกต่างจากการใช้เมนูอาหารฝรั่งที่ต้องใช้เนื้อสัตว์อย่างดี อาทิ การทำสเต็ก (Steak) เนื้อแกะสันในอบ กุ้ง Lobster ย่าง ปลาเทราต์นึ่ง/ย่าง เป็นต้น

3.1.4 ข้อจำกัดด้านเงินเดือน ค่าจ้าง ประสบการณ์และฝีมือของพนักงานประกอบอาหาร (พ่อครัว/แม่ครัว) ของสถานเอกอัครราชทูต

นอกจากเรื่องงบประมาณค่าจัดเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ของไทยในข้อ 1.3 แล้ว ยังมีปัญหาเรื่องข้อจำกัดด้านค่าจ้างพนักงานประกอบอาหาร (พ่อครัว/แม่ครัว) ของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ของไทยในต่างประเทศ ซึ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของค่าครองชีพในประเทศนั้น ๆ อาทิเช่น ค่าจ้างพนักงานประกอบอาหารในสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงลิสบอน ประเทศโปรตุเกสได้รับอัตราค่าจ้างเดือน 36,000.- บาท หรือเท่ากับประมาณ 750 ยูโร ซึ่งมากกว่าค่าจ้างแรงงานขั้นต่ำของโปรตุเกสซึ่งตกประมาณเดือนละ 650 ยูโร เพียง 100 ยูโร เท่านั้น หรือในสถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองกัลกัตตา ประเทศอินเดีย พนักงานประกอบอาหารจะได้รับเงินเดือนเดือนละ 8,000.- บาท ซึ่งถึงแม้จะดูมากเมื่อเทียบกับค่าจ้างในประเทศอินเดีย แต่หากจะพิจารณาว่าจะจ้างพ่อครัว แม่ครัว ที่มีฝีมือจากประเทศไทยไปทำงานในประเทศที่ทุรกันดารเต็มไปด้วยความอดอยากและโรคภัยไข้เจ็บด้วยค่าจ้างที่ไม่เป็นที่พอใจ ก็จะไม่สามารถจ้างในอัตรานี้ได้เลย ไม่ต้องนับสถานเอกอัครราชทูตในทวีปอาฟริกา และประเทศที่มีสภาพการณ์พิเศษอื่น ๆ เนื่องจากอัตราค่าจ้างพ่อครัว แม่ครัวของไทยในประเทศไทยเองตามร้านอาหารหรือภัตตาคารที่มีชื่อเสียงไม่นับรวมโรงแรมที่มีระดับ ก็จะมีอัตราค่าจ้างที่สูงกว่ามาก การว่าจ้างพนักงานประกอบอาหารที่มีฝีมือและประสบการณ์ในอัตราที่ถูกกว่าในประเทศไทยที่ยังสามารถหาจ้างได้นั้น ก็

เนื่องจากลูกจ้างเหล่านั้นเชื่อว่าหากตนเองหมดสัญญาจ้างจากสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ของไทยแล้วตนจะสามารถหางานในประเทศนั้น ๆ ได้ หากมีร้านอาหารไทยเปิดอยู่หรืออย่างน้อยก็สามารถเก็บเงินได้มากกว่าอยู่ในประเทศไทย เนื่องจากค่าครองชีพที่สูงกว่าของยุโรปทำให้ต้องประหยัดและไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย เป็นต้น ดังนั้น เอกอัครราชทูตหรือกงสุลใหญ่จึงต้องพิจารณาคัดเลือกพนักงานประกอบอาหารที่มีฝีมือ/รสมือดี และต้องอยู่ในอัตราที่ทางกรมบัญชีกลางกำหนด แต่หากหาได้ที่มีประสบการณ์ไม่มากนักก็จำเป็นต้องส่งตัวไปฝึกฝนฝีมือเพิ่มเติมจากสถาบันที่เกี่ยวกับการสอนการประกอบอาหารก่อนก็จะเป็นการเตรียมการที่ดี และช่วยให้พนักงานประกอบอาหารนั้น ๆ มีความมั่นใจและเพิ่มพูนทักษะฝีมือให้เพิ่มมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ ในกรณีฉุกเฉินหากพนักงานประกอบอาหารลาออกกลางคันก็มีความจำเป็นต้องจ้างพ่อครัว/แม่ครัวท้องถิ่นมาช่วยชั่วคราว ทั้งนี้ ภิริยาเอกอัครราชทูต หรือกงสุลใหญ่ หรือแม้แต่คู่สมรสของข้าราชการสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ต่างก็ล้วนต้องมีหน้าที่ช่วยในการประกอบอาหารในงานเลี้ยงต่าง ๆ ด้วยไม่มากนักน้อยเพื่อให้งานเลี้ยงนั้น ๆ ดำเนินไปด้วยดีและประสบผลสำเร็จเป็นที่ชื่นชมของแขกรับเชิญในประเทศเจ้าภาพนั้น ๆ ทั้งนี้ จากประสบการณ์ของผู้ศึกษาพบว่า ทุกสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ที่ผู้ศึกษาได้ไปประจำการและอีกหลาย ๆ แห่งข้าราชการและคู่สมรสต่างต้องมีส่วนช่วยในงานเลี้ยงต่าง ๆ ไม่มากนักน้อยตั้งแต่การคิดรายการอาหาร การจ่ายกับข้าว การจัดแต่งสถานที่ การรับแขก การช่วยปรุงอาหาร การช่วยทำขนม เป็นต้น

3.2 รายการอาหารที่เหมาะสมสำหรับการจัดเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่

แม้ว่าจะมีข้อจำกัดต่าง ๆ ในข้อ 1 - 3 แต่จากผลการศึกษา และประสบการณ์ของผู้ศึกษารวมทั้ง รายงานการสาธิตการประกอบอาหารไทยตามโครงการครัวไทยสู่โลกของคณะอาจารย์จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ ร่วมกับกรมเศรษฐกิจระหว่างประเทศ กระทรวงการต่างประเทศในรอบ 4-5 ปี ที่ผ่านมา ทำให้ได้สูตรรายการอาหารไทยที่เหมาะสมสำหรับการจัดเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ และหน่วยราชการอื่น ๆ ของไทยในต่างประเทศ ตั้งแต่งานเลี้ยงน้ำชา งานเลี้ยงรับรอง งานเลี้ยงอาหารกลางวัน และงานเลี้ยงอาหารค่ำ ซึ่งผู้ศึกษาจะนำเสนอเป็นชุด ๆ ประกอบกันเพื่อให้เป็นตัวอย่างสำหรับผู้ประสงค์จะนำไปประกอบอาหารเกิดความสะดวกรวดเร็วและประหยัด

3.2.1 งานเลี้ยงน้ำชา

ดังที่กล่าวไว้ในบทที่ 1 ว่า งานเลี้ยงน้ำชาแม้ว่าจะเป็นงานเลี้ยงเล็ก ๆ สำหรับภิริยาเอกอัครราชทูต กงสุลใหญ่ หรือเป็นส่วนประกอบของการต้อนรับแขกส่วนตัวของเอกอัครราชทูต และกงสุลใหญ่ เมื่อมีเอกอัครราชทูต หรือกงสุลใหญ่ของประเทศอื่น ๆ มาเยี่ยมคารวะ (courtesy

call) แต่งานเลี้ยงน้ำชาที่เป็นโอกาสอันดีในการนำเสนออาหารว่างของไทยที่มีรสชาติอร่อย
รูปลักษณ์สวยงามแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมประเพณีของไทยได้เป็นอย่างดี ซึ่งของว่างต่าง ๆ
เหล่านี้สามารถประยุกต์รับประทานกับน้ำชา และกาแฟของต่างประเทศได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้
ยังมีน้ำผลไม้หรือน้ำสมุนไพรที่อาจนำเสนอในรูปแบบเครื่องดื่มอื่น ๆ ได้อีกด้วย โดยผู้ศึกษาขอนำ
เสนอรายการอาหาร ดังนี้²

ชุดที่ 1	กระทงทอง	สาकुไส้หมู	ขนมถั่วแปบ	น้ำตะไคร้	ชากาแฟ	
ชุดที่ 2	ข้าวตังหน้าตั้ง	ขนมจีบไทย	ขนมเมื่อดขนุน	น้ำใบเตย	ชากาแฟ	
ชุดที่ 3	หมี่กรอบ	ขนมขอม่วง	ฝอยทอง	น้ำมะตูม	ชากาแฟ	
ชุดที่ 4	ปอเปี๊ยะทอด	เมี่ยงคำ	ขนมลูกชุบ	น้ำอัญชัน	ชากาแฟ	
ชุดที่ 5	หมู-ไก่สะเต๊ะ	ข้าวเกรียบปากหม้อ	เต้าฮวยฟรุคสลัด	พินซ์ตะไคร้	ชากาแฟ	
ชุดที่ 6	ขนมปังหน้าหมู	ก้วยเตี่ยวลุยสวน	ขนมหม้อแกง	น้ำกระเจี๊ยบ	ชากาแฟ	
ชุดที่ 7	หริ่ม	หมี่กะทิ	ขนมลูกชุบ	ขนมบ้าบิ่น	น้ำมะตูม	ชากาแฟ
ชุดที่ 8	สาकुไส้ไก่	ข้าวตังเมี่ยงลาว	ข้าวเหนียวมะม่วง	พินซ์ผลไม้	ชากาแฟ	
ชุดที่ 9	ขนมปังหน้ากุ้ง	กะหรี่ปั๊ฟ	ขนมสอด้ไส้	น้ำมะม่วง	ชากาแฟ	
ชุดที่ 10	ฝอยทอง	ขนมดอกคำควน	ข้าวเหนียวแก้ว	ตะโก้เผือก	ชากาแฟ	

3.2.2 งานเลี้ยงอาหารกลางวันและอาหารค่ำ

สำหรับอาหารกลางวันและอาหารค่ำสามารถใช้รายการอาหารประเภทเดียวกันได้ ต่างกัน
ตรงที่วิธีการเสิร์ฟและระยะเวลาการรับประทานโดยสามารถเพิ่มรายการอาหารประเภทของว่างที่ใช้

² ชญานิษฐ์ พรหมภักย์ และ สุดาพร ทิมฤกษ์ 2550

ในงานเลี้ยงน้ำชามาเป็นอาหารเสริมสำหรับอาหารค่ำหรืออาจตัดอาหารเรียกน้ำย่อยบางอย่างออกไป หากมีเวลาน้อยสำหรับอาหารกลางวัน เป็นต้น ตัวอย่างรายการอาหารมีดังนี้³

ชุดที่ 1	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	เสิร์ฟว่าปลาคุฟู ข้าวสวย ขนมถั่วแปบ	น้ำพริกอ่อน แกงเขียวหวานไก่ ผลไม้รวม	ต้มยำกุ้ง ปูจ๋า ชากาแฟ
ชุดที่ 2	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก (เสิร์ฟพร้อมกับแกงมัสมั่น) อาหารหวาน	ไก่สะเต๊ะ ข้าวสวย สังขยาฟักทอง	ต้มยำไก่ แกงมัสมั่นเนื้อ ผลไม้รวม	ทอดมันกุ้ง ยำใหญ่ ชากาแฟ
ชุดที่ 3	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	กระต๊อบทอง ข้าวสวย ข้าวเหนียวมะม่วง	น้ำพริกปลาร้า พะแนงเนื้อ ผลไม้รวม	แกงจืดเต้าหู้ทอดใส่ ผัดผักรวมมิตร ชากาแฟ
ชุดที่ 4	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าวสวย วุ้นมะพร้าวอ่อน	ยำถั่วพู ห่อหมกปลา ผลไม้รวม	ต้มยำไก่ ไก่ห่อใบเตย ชากาแฟ
ชุดที่ 5	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	หมูสะเต๊ะ ข้าวสวย บัวลอยเผือก	ส้มตำไทยแคโรท แกงเผ็ดเป็ดขี้เหล็ก ผลไม้รวม	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ปลาสามรส ชากาแฟ
ชุดที่ 6	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	ขนมจีบไทย ข้าวสวย ลอดช่องไทย	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย พะแนงปลาแซลมอน ผลไม้รวม	ต้มยำกุ้ง กุ้งราดซอส ชากาแฟ

³ เพิ่งอ้างใน 2

ชุดที่ 7	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	เมี่ยงคำ ข้าวสวย ซ่าหริ่ม	หมี่กะทิ แกงเขียวหวานเนื้อ ผลไม้รวม	ต้มข้าไก่ ปีกไก่ทอดใส่ ซากาแฟ
ชุดที่ 8	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	ข้าวมันส้มตำ ข้าวสวย กล้วยบัวชี	เนื้อฝอย แกงกระหรีไก่ ผลไม้รวม	แกงจืดสามกษัตริย์ ปลาสามรส (ผัด เปรี้ยวหวาน) ซากาแฟ
ชุดที่ 9	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	หริ่ม ข้าวสวย สาเกูปยอกข้าวโพด	ขนมขอม่วง แกงเขียวหวานกุ้ง ผลไม้รวม	เกาหลาหมูตุ๋น ทอดมันปลา ซากาแฟ
ชุดที่ 10	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	ปอเปี๊ยะทอด ข้าวสวย ขนมลูกชุบ-ฝอยทอง	ลาบปลาแซลมอน แกงกะหรีไก่ ผลไม้รวม	แกงเลียง ยำใหญ่ ซากาแฟ
ชุดที่ 11	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	กระทงทอง แกงเผ็ดเป็ดย่าง ลอดช่องไทย	สาเกูปยอกหมู ข้าวสวย ผลไม้รวม	เต้าเจี้ยวหลน ซากาแฟ
ชุดที่ 12	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	ขนมเบื้องญวน พะแนงกุ้ง (ใช้ถั่วแขกแทน) วุ้นใบเตย	ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวสวย ผลไม้รวม	ยำถั่วพู ซากาแฟ
ชุดที่ 13	อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	ไก่ห่อใบเตย ต้มยำกุ้ง ลูกชุบ	หมูสะเต๊ะ ข้าวสวย ผลไม้รวม	ซี่โครงหมูสามรส ซากาแฟ

ชุดที่ 14 อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	แป้งดิบใส่ปลา ยำเนื้อย่าง วุ้นมะพร้าวอ่อน	ข้าวตั้งหน้าตั้ง ข้าวสวย ผลไม้รวม ชากาแฟ
ชุดที่ 15 อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	ปูจ๋า ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย เต้าฮวยฟรุตสลัด	ทอดมันกุ้ง แกงจืดเต้าหู้ ผลไม้รวม ชากาแฟ
ชุดที่ 16 อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	ขนมเบื้องญวน ข้าวมันส้มตำ ทับทิมกรอบ	ทอดมันปลาทราย ไก่ย่าง ผลไม้รวม ชากาแฟ
ชุดที่ 17 อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	ต้มยำกุ้ง ข้าวมันไก่ ขนมหม้อแกงเผือก	หมูสะเต๊ะ ยำใหญ่ ผลไม้รวม ชากาแฟ
ชุดที่ 18 อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	หริ่ม ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ	ขนมขอม่วง ต้มข่าเห็ด ผลไม้รวม ชากาแฟ
ชุดที่ 19 อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง ยำปลาคุกฟู บัวลอยเผือก	ข้าวสวย ผลไม้รวม แสร้งว่ากุ้ง ชากาแฟ
ชุดที่ 20 อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก อาหารหวาน	ห่อหมกปลา ไก่ผัดกะเพรา ฝอยทอง เม็ดขนุน	แกงเลียง ข้าวสวย ผลไม้รวม หมูหวาน ชากาแฟ
ชุดที่ 21 อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก	ปอเปี๊ยะทอด ส้มตำไทยแครอท	หมูสะเต๊ะ แกงจืดเต้าหู้

อาหารหวาน	แกงเผ็ดเป็ดย่าง ข้าวสวย		
	บัวลอยเผือก	ขนมเปียกปูน	ผลไม้รวม ซากาแฟ
ชุดที่ 22 อาหารเรียกน้ำย่อย	ขนมจีบไทย	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย	
อาหารจานหลัก	ข้าวสวย	พะแนงปลาแซลมอน	กุ้งราดซอส
	มะขาม		
อาหารหวาน	ลอดช่องไทย	ข้าวเหนียวสังขยา	ผลไม้รวม ซากาแฟ
ชุดที่ 23 อาหารเรียกน้ำย่อย	เมี่ยงคำ	หมี่กะทิ	
อาหารจานหลัก	แกงเขียวหวานเนื้อ	ปีกไก่ทอดใส	ข้าวสวย
อาหารหวาน	ชาหริ่ม	ขนมบัวป็น	ผลไม้รวม
	ซากาแฟ		
ชุดที่ 24 อาหารเรียกน้ำย่อย	ถุ้งทอง	ขนมขอม่วง	
อาหารจานหลัก	ข้าวมันส้มตำ	เนื้อฝอย ปลาเปรี้ยวหวาน	ข้าวสวย
อาหารหวาน	กล้วยบัวชชี	ตะโก้เผือก	ผลไม้รวม ซากาแฟ
ชุดที่ 25 อาหารเรียกน้ำย่อย	ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น	ปอเปี๊ยะทอด	
อาหารจานหลัก	ลาบไก่	แกงเขียวหวานกุ้ง	แกงเลียง ข้าวสวย
อาหารหวาน	ขนมลูกชุบ	ฝอยทอง	ผลไม้รวม ซากาแฟ

3.2.3 งานเลี้ยงรับรอง

สำหรับงานเลี้ยงรับรองนั้น สามารถใช้เมนูในอาหารว่างสำหรับงานเลี้ยงน้ำชา รวมทั้งรายการอาหารกลางวันและอาหารค่ำารวมกัน รวมทั้งสามารถใช้อาหารของท้องถิ่นมาผสมผสาน เพื่อให้เกิดทางเลือกสำหรับแขกรับเชิญในประเทศเจ้าภาพ ซึ่งอาจจะไม่คุ้นชินกับอาหารไทย โดยสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ อาจพิจารณาเลือกรายการอาหารของท้องถิ่น 1 ใน 3 หรือครึ่งหนึ่งของรายการอาหารก็ได้ เพื่อให้ลดภาระการเตรียมการสำหรับพนักงานประกอบอาหาร/ข้าราชการและคู่สมรส ทั้งนี้ จากประสบการณ์ของผู้ศึกษา พบว่าในปัจจุบันสถานเอกอัครราชทูต และสถานกงสุลใหญ่แทบจะทุกแห่งจะใช้รายการอาหารของไทยควบคู่ไปกับรายการอาหารของโรงแรมที่ใช้จัดงาน reception เสมอ

ตัวอย่างรายการอาหารไทยสำหรับจัดงาน reception ตามโรงแรมในต่างประเทศมี ดังนี้⁴

ชุดที่ 1 ข้าวตั้งหน้าตั้ง น้ำตะไคร้และเครื่องดื่มน้ำอื่น ๆ ยำวุ้นเส้น ลาบไก่
ต้มยำกุ้ง ต้มข่าไก่ ข้าวสวย กล้วยี่กุ้ง ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์
เนื้อผัดน้ำมันหอย กุ้งเตี๋ยผัดไทย ทับทิมกรอบ ขนมหม้อแกงเผือก
เม็ดขนุน ข้าวเหนียวแก้ว ขนมดอกคำฝอย

ชุดที่ 2 ปอเปี๊ยะทอด น้ำกระเจี๊ยบและเครื่องดื่มน้ำอื่น ๆ ยำเนื้อย่าง แสร้งว่ากุ้ง
แกงจืดสามเกลอ ต้มยำกุ้ง ข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ กุ้งทอด
กระเทียมพริกไทย ห่อหมกปลา หมี่กะทิ กุ้งยวชชี ขนมเปียกปูน
ขนมบ้าบิ่น ฝอยทอง เต้าฮวยฟรุ๊ตสลัด

ชุดที่ 3 กระทงทอง หมี่กรอบ น้ำมะตูมและเครื่องดื่มน้ำอื่น ๆ ส้มตำไทยแคโรทหรือ
แอปเปิ้ลเขียว น้ำพริกปลาร้า ต้มข่าไก่ แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ข้าวสวย
มันหั่นแฉะ ปลาสามรส ทอดมันกุ้ง กุ้งเตี๋ยผัดไทย ข้าวเหนียวเปียก
ลำไย ขนมชั้น วุ้นกรอบ สังขยาฟักทอง ฝอยทอง

ชุดที่ 4 ปอเปี๊ยะกุ้ง น้ำตะไคร้และเครื่องดื่มน้ำอื่น ๆ น้ำพริกอ่อน แสร้งว่ากุ้ง
ต้มข่าไก่ ข้าวสวย ข้าวอบสับปะรด พะแนงปีกไก่ทอดไส้ กุ้งเปรี้ยวหวาน
หมูทอดกระเทียมพริกไทย สาหร่ายข้าวโพด ขนมหม้อแกงถั่ว ขนมต้มขาว
เม็ดขนุน ขนมอาลัว

ชุดที่ 5 ถั่วทอดสมุนไพร ข้าวเกรียบกุ้ง ยำทะเล เต้าเจี้ยวหั่น แดงเลียงกุ้งสด
ต้มยำเห็ด ข้าวสวย พะแนงปลาแซลมอน เป็ดราดซอสมะขาม
กุ้งกระเทียมพริกไทย หมี่กะทิ สาหร่ายคั่วเกลือ ข้าวเหนียวมะม่วง
ข้าวเหนียวสังขยา ข้าวเหนียวหน้ากระฉีก ขนมลูกชุบ

ขนมบางชนิดสามารถทำล่วงหน้าได้ เช่น ขนมหม้อแกง ขนมชั้น ขนมบ้าบิ่น อาลัว

วุ้นกรอบ ขนมดอกคำฝอย หน้าสังขยา หน้าไข่แมงดา เม็ดขนุน ขนมลูกชุบ เป็นต้น

⁴ เพิ่งอ้างใน 2

3.3 โครงการสาธิตการทำอาหารไทยตามโครงการครัวไทยสู่โลกของกระทรวงการต่างประเทศ

ภายหลังจากรัฐบาลได้ประกาศให้นโยบายครัวไทยสู่โลกเป็นยุทธศาสตร์ระดับชาติ ในปี 2547 แล้ว กระทรวงการต่างประเทศก็ได้ริเริ่มให้สถานเอกอัครราชทูต และสถานกงสุลใหญ่ของไทย ในต่างประเทศเสนอแผนงานเพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ดังกล่าว โดยเฉพาะตั้งแต่ปีงบประมาณ 2549 เป็นต้นมา กรมเศรษฐกิจระหว่างประเทศ กระทรวงการต่างประเทศได้ร่วมกับคณะอาจารย์จาก ภาควิชาเทคโนโลยีอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ เดินทางไปจัดงานสาธิตการทำอาหารไทยตามโครงการต่าง ๆ ของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ของไทยในประเทศต่าง ๆ โดยในปีงบประมาณ 2553 กระทรวงการต่างประเทศได้จัดสรรงบประมาณสนับสนุนโครงการดังกล่าวเป็นเงิน 3,760,000.- บาท ซึ่งนับว่าเป็นจำนวนเงินที่น้อยมาก เนื่องจากกระทรวงการต่างประเทศมีงบประมาณจำนวนจำกัด จึงต้องเจียดจ่ายให้กับสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ที่มีแผนงานที่ชัดเจน และมีแนวโน้มว่าอาหารไทยจะได้รับความนิยมในประเทศนั้น ๆ ได้แก่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงซันติอาโก กรุงลิสบอน กรุงมานามา กรุงเฮก กรุงไนโรบี กรุงมาดริด และสถานกงสุลใหญ่ ณ นครลอสแอนเจลิส เมืองมูมไบ และนครโอซากา ซึ่งรูปแบบของการสาธิตอาหารไทยนั้น ส่วนมากจะดำเนินควบคู่ไปกับการเผยแพร่อาหารไทยโดยการสาธิตให้ชมในงานเทศกาลไทย งานแสดงสินค้าและอื่น ๆ การจัดงานเลี้ยงอาหารไทยในงาน reception การเปิดงานเทศกาลทางวัฒนธรรมและงานแถลงข่าวต่าง ๆ การสอนอาหารไทยให้แก่คนไทยและชาวต่างชาติ ซึ่งรวมถึงอาจารย์และนักศึกษาในสถาบันสอนอาหารในประเทศต่าง ๆ และ chef ของโรงแรมชั้นนำในต่างประเทศด้วย เพื่อให้ลูกค้าของโรงแรมเหล่านั้นได้มีโอกาสรับประทานอาหารไทยที่มีรสชาติไทยอย่างแท้จริง ทำให้มีชาวต่างชาติสนใจอาหารไทยมากขึ้น และมีผลทำให้วัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารของไทยขายได้ในต่างประเทศมากขึ้นด้วย

นอกจากโครงการที่สถานเอกอัครราชทูต และสถานกงสุลใหญ่ของไทยที่กล่าวมาแล้ว ยังมีโครงการมอบป้าย Thai Select ของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ ให้แก่ร้านอาหารไทยในต่างประเทศที่มีรสชาติและคุณภาพได้มาตรฐาน ซึ่งในปัจจุบันนี้โครงการนี้ก็ยังดำเนินการอยู่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการรับรองมาตรฐานร้านอาหารที่มีคุณภาพในต่างประเทศ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้บริโภค ใช้เป็นเครื่องมือในการทำประชาสัมพันธ์เพื่อให้ผู้บริโภคจดจำ และกระตุ้นให้ผู้ประกอบการร้านอาหารไทยในต่างประเทศตระหนักถึงการพัฒนาร้านและอาหารไทยให้มีคุณภาพมากขึ้น โดยกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ได้มอบให้สำนักงานส่งเสริมการค้าไทยในต่างประเทศร่วมกับสถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทย (และหน่วยงานของไทยอื่น ๆ ในต่างประเทศ) ร่วมเป็นคณะกรรมการไปตรวจชิมอาหารตามร้านอาหารไทยที่ขอเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งในการให้ตราสัญลักษณ์นี้ ได้แบ่งประเภทของร้านอาหารไทย ดังนี้

1. อาหารไทยแท้ (Quick service & Table service)
2. อาหารไทยประยุกต์ (Quick service & Table service)
3. อาหารเฉพาะอย่าง
4. ร้านอาหารที่มีเครือข่ายที่ได้รับการพัฒนาร่วมกับรัฐบาลไทย

ร้านอาหารไทยในต่างประเทศที่ได้รับตราสัญลักษณ์ Thai Select โดยตัวเลขตั้งแต่ปีเริ่มแรกในปี 2549 จนถึงปีล่าสุดในปี 2551 มีดังนี้⁵

ปี 2549	จำนวน 405 ร้าน
ปี 2550	จำนวน 805 ร้าน
ปี 2551	จำนวน 1,200 ร้าน

ซึ่งร้านอาหารไทยดังกล่าวจะได้รับสิทธิประโยชน์โดยได้รับใบประกาศเกียรติคุณและเครื่องหมายติดหน้าร้านและกรมส่งเสริมการส่งออกจะจัดทำ Directory เผยแพร่ชื่อร้านตามสื่อต่าง ๆ และเชิญให้ร้านเหล่านั้นเข้าร่วมกิจกรรมงานแสดงสินค้า Thai FEX และงาน BIG ในประเทศไทย เข้าร่วมกิจกรรมประชาสัมพันธ์และส่งเสริมการขายในต่างประเทศ และเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาบุคลากรในต่างประเทศอีกด้วย อย่างไรก็ตามจากตัวเลขสถิติร้านอาหารไทยในต่างประเทศของกรมส่งเสริมการส่งออก กระทรวงพาณิชย์ พบว่าตั้งแต่เริ่มโครงการยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก มีร้านอาหารไทยในต่างประเทศในปี พ.ศ. 2548 จำนวน 8,000 ร้าน จนถึงปี 2552 มีจำนวนทั้งสิ้นประมาณ 15,000 ร้าน⁶ และมียอดจำหน่ายสินค้าประเภทวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารไทยเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอาหารไทยได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นทั่วโลกอย่างเห็นได้ชัดและยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลกนับว่าประสบความสำเร็จในระดับที่น่าพอใจ ทั้งนี้ด้วยการร่วมแรงร่วมใจของหน่วยงานไทยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศไทยและในต่างประเทศ ดังจะเห็นได้จากตัวเลขการส่งออกสินค้าอาหารของไทยตามโครงการครัวไทยสู่โลก ของกรมส่งเสริมการส่งออก กระทรวงพาณิชย์ ตั้งแต่สินค้าประเภทผลไม้สด แช่แข็ง แช่เย็นและแห้ง ผักสด แช่เย็น แช่แข็งและแห้ง เครื่องเทศและสมุนไพร สินค้าประมง ปศุสัตว์ อาหารทะเลกระป๋องและแปรรูป ผลไม้กระป๋องและแปรรูป ผักกระป๋องและแปรรูป ผลิตภัณฑ์ข้าวสาลีและอาหารสำเร็จรูปอื่น (ไม่รวมข้าวสาร) สิ่งปรุงรสอาหาร และเครื่องดื่ม นับจากปี 2548 ซึ่งมีตัวเลขส่งออก รวม 5,180.86 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ปี 2549 รวม 5,747.23 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ปี 2550 รวม 6,579.00 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ปี 2551 รวม 8,085.49 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ปี 2552 รวม 7,910.08 ล้านดอลลาร์สหรัฐ และตัวเลขล่าสุดเดือน มกราคม – พฤษภาคม 2553 รวม

⁵ <http://www.dephtai.to.th> โครงการครัวไทยสู่โลก, กรมส่งเสริมการส่งออก, กระทรวงพาณิชย์ 2553.

⁶ สำนักสารสนเทศการค้าระหว่างประเทศ กรมส่งเสริมการส่งออก กระทรวงพาณิชย์ 2553.

3,411.30 ล้านเหรียญสหรัฐ⁷ โดยจะเห็นได้ว่าตัวเลขการส่งออกเพิ่มขึ้นทุกปี ยกเว้นปี 2552 ซึ่งได้รับผลกระทบจากวิกฤติเศรษฐกิจของสหรัฐอเมริกา (Hamburger Crisis) แต่คาดว่าตัวเลขการส่งออกในปี 2553 จะเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน

⁷ เพิ่งอ้างใน 6

บทที่ 4

ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ

จะเห็นได้ว่างานเลี้ยงต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้นล้วนแต่มีความสำคัญและส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างประเทศไทยกับต่างประเทศ และเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดำเนินความสัมพันธ์กับประเทศต่าง ๆ ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงเห็นว่ารายการอาหารและเครื่องดื่มหลายชนิดของไทยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในงานเลี้ยงต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ อาหารไทยมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นในเรื่องของรสชาติ ความประณีตสวยงาม และสามารถสร้างความประทับใจให้แก่แขกรับเชิญของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ซึ่งส่วนมากจะเป็นบุคคลสำคัญของประเทศเจ้าภาพ (Host Country) และอาจเป็นผู้เผยแพร่ความนิยมชมชอบในอาหารไทยไปสู่สังคมของประเทศเจ้าภาพได้อย่างดี ช่วยให้รู้จักอาหารไทย รวมทั้งเครื่องปรุงต่าง ๆ เป็นที่รู้จักในวงกว้างมากขึ้น ประกอบกับการที่หลายสถานทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยในต่างประเทศได้จัดโครงการสาธิตการปรุงอาหารไทยในโครงการยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลกในประเทศเป้าหมายต่างๆ โดยเฉพาะในทวีปยุโรป และเอเชียบางประเทศ ดังนั้น รายการอาหารไทยที่ใช้ในงานเลี้ยงต่าง ๆ จึงเป็นการส่งเสริมและสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ดังกล่าว

จากผลการศึกษาในบทที่ 3 พบว่าขณะนี้อาหารไทยได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อย กลมกล่อม มีรูปลักษณ์สวยงาม และเป็นที่รู้จักเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว เห็นได้จากสถิติของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศว่า ปัจจุบันมีร้านอาหารไทยทั่วโลกมากกว่า 15,000 ร้าน ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะนักท่องเที่ยวต่างชาติที่ได้เดินทางมาเยือนประเทศไทยและได้มีโอกาสลิ้มลองอาหารไทยซึ่งมีรสชาติถูกปาก และแปลกกว่าอาหารชาติอื่น ๆ และอีกส่วนหนึ่งก็น่าจะเกิดจากการที่ส่วนราชการไทยในต่างประเทศ ได้จัดโครงการสาธิตการทำอาหารไทยหรือการจัดเทศกาลอาหารไทยตามเมืองต่าง ๆ ทั่วโลกเป็นเวลาต่อเนื่องหลายปี รวมทั้งการจัดเลี้ยงอาหารของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ซึ่งได้เสนอรายการอาหารไทยให้แขกรับเชิญของประเทศเจ้าภาพได้รู้จักและชื่นชมในรสชาติอาหารไทย และในทางปฏิบัติแล้ว อาหารไทยที่จัดเลี้ยงโดยสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ของไทยจะได้รับการยอมรับว่ามีรสชาติถูกต้องได้มาตรฐานกว่าอาหารในร้านอาหารไทยในต่างประเทศ เนื่องจากต้องมีความพิถีพิถันในเรื่องของรสชาติ ความถูกต้องของเครื่องปรุงและการตกแต่งที่สวยงามอีกด้วย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่สถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ในต่างประเทศต้องให้ความเอาใจใส่ในการพิจารณาเลือกรายการอาหารตลอดจนควบคุมดูแลการปรุงอาหารให้ได้มาตรฐานทุกขั้นตอน เพื่อให้แขกรับเชิญของสถานเอกอัครราชทูต

สถานกงสุลใหญ่เกิดความประทับใจกับอาหารไทย

อย่างไรก็ดีจากการศึกษา ผู้ศึกษาได้พบปัญหาสำคัญ 4 ประการที่มีผลกระทบต่อการจัดเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ของไทย ตลอดจนมีผลต่อการส่งเสริมยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก และมีข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหา ดังนี้

4.1 ปัญหาเรื่องความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์ของพนักงานประกอบอาหาร

โดยที่ผู้ศึกษาได้กล่าวไว้ในบทที่ 3 ว่า กรมบัญชีกลางได้กำหนดอัตราเงินเดือนค่าจ้างพนักงานประกอบอาหารของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่หลายแห่งต่ำเกินความเป็นจริง และต่ำกว่ามาตรฐานค่าครองชีพของประเทศต่าง ๆ มาก จนทำให้เอกอัครราชทูต และกงสุลใหญ่หลายคนประสบปัญหาไม่สามารถหาพนักงานประกอบอาหารที่มีความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์ได้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ก่อนจะเดินทางไปประจำการในต่างประเทศ ต้องมีการทดสอบการทำอาหารหลาย ๆ ชนิดทั้งคาวและหวานของพนักงานประกอบอาหารที่จะไปทำงานที่สถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ หากพบว่าไม่สามารถจ้างพนักงานประกอบอาหารที่มีฝีมือและประสบการณ์ได้ ก็มีความจำเป็นต้องจัดส่งคนที่พร้อมจะไปทำงานไปฝึกฝนความรู้เพิ่มเติมจากสถาบันสอนการประกอบอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันที่เป็นของทางราชการ โดยอาจต้องขอให้กระทรวงการต่างประเทศ โดยสถาบันการต่างประเทศเทวะวงศ์วโรปการเป็นผู้ประสานงานให้โดยอาจจัดเป็นคอร์สสั้น ๆ รวมกันหลาย ๆ สถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความพร้อมก่อนเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่จริงเช่นเดียวกับการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่การทูตทุกระดับที่ทางสถาบันฯ ได้ดำเนินการอยู่แล้ว

นอกจากนี้ เมื่อเอกอัครราชทูต/สถานกงสุลใหญ่ได้เดินทางไปประจำการในต่างประเทศแล้ว ก็มีความจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลด้านค่าจ้างแรงงาน โดยเฉพาะค่าจ้างพ่อครัว แม่ครัวของประเทศเจ้าภาพที่ตนไปประจำการรวมทั้งข้อมูลด้านค่าครองชีพ ฯลฯ เพื่อจัดส่งให้กระทรวงการต่างประเทศใช้เจรจากับกรมบัญชีกลางในการปรับอัตราค่าจ้างพนักงานประกอบอาหารต่อไป ทั้งนี้ กระทรวงการต่างประเทศจำเป็นต้องอธิบายให้กรมบัญชีกลางเข้าใจให้ได้ว่าเหตุใดค่าจ้างแรงงานพนักงานประกอบอาหารจึงมีความจำเป็นต้องจ้างในอัตราที่สูง เพื่อให้ได้คนที่มีคุณภาพและประสบการณ์ และสามารถประกอบอาหารไทยที่มีคุณภาพ รสชาติที่ได้มาตรฐาน และอาจเป็นตัวอย่างหรือที่ปรึกษาให้แก่ พ่อครัว แม่ครัวชาวไทยที่ไปประกอบอาชีพในต่างประเทศได้ด้วย

อย่างไรก็ดี การแก้ปัญหาที่น่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุดก็คือกระทรวงการต่างประเทศควรจะต้องพิจารณาว่าตำแหน่งพนักงานประกอบอาหารมิใช่ตำแหน่งลูกจ้างชั่วคราวที่มีวาระตามการประจำการของเอกอัครราชทูต / กงสุลใหญ่ ซึ่งต้องออกเมื่อครบกำหนดประจำการของ

เอกอัครราชทูต /กงสุลใหญ่ แต่ควรพิจารณาว่าตำแหน่งพนักงานประกอบอาหารเป็นตำแหน่งที่มีความสำคัญและควรเป็นพนักงานในตำแหน่งลูกจ้างประจำและมีเงินค่าจ้างที่เป็นธรรมเพื่อจูงใจให้ได้พนักงานที่มีฝีมือและประสบการณ์เช่นเดียวกับสถานเอกอัครราชทูตจีนและญี่ปุ่น ซึ่งมีพนักงานประกอบอาหารประจำและถือเป็นหน้าตาของสถานเอกอัครราชทูต / สถานกงสุลใหญ่ ในงานเลี้ยงต่าง ๆ ว่าต้องใช้พนักงานประกอบอาหารที่มีฝีมือในการจัดเลี้ยงที่สำคัญ ๆ

4.2 ปัญหาเรื่องงบประมาณของกระทรวงการต่างประเทศ

ปัญหาเรื่องงบประมาณของกระทรวงการต่างประเทศเป็นเรื่องที่มีการพูดถึงมาทุกยุคทุกสมัย ผู้บริหารกระทรวงฯ ต่างก็ทราบดีถึงปัญหานี้ และได้พยายามเสนอร่างงบประมาณเพิ่มขึ้นทุกปีแต่เนื่องจากรัฐยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับมติดิการต่างประเทศมากนัก จึงทำให้กระทรวงการต่างประเทศได้รับการจัดสรรงบประมาณประจำปีเป็นเงินจำนวนน้อยที่สุด 1 ใน 3 กระทรวงทุกปีตลอดมา ทั้ง ๆ ที่กระทรวงการต่างประเทศจำเป็นต้องปฏิบัติหน้าที่แทนกระทรวงอื่น ๆ ทุกกระทรวงในต่างประเทศ ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงเห็นว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งยวดที่ผู้บริหารกระทรวงการต่างประเทศทุกระดับต้องมีความสามารถในการอธิบายทำความเข้าใจกับผู้บริหารของสำนักงานงบประมาณ กระทรวงการคลัง (กรมบัญชีกลาง) รวมทั้ง คณะกรรมการงบประมาณของสภาผู้แทนราษฎร และคณะรัฐมนตรีในภาพรวม เพื่อให้เห็นถึงภาระหน้าที่และความจำเป็นของกระทรวงการต่างประเทศ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดก็คือเรื่องการจัดเลี้ยงของสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ซึ่งโดยเฉลี่ยหากเป็นการจัดเลี้ยงอาหารกลางวันหรืออาหารค่ำมีแขกรับเชิญไม่เกิน 20 คน จะใช้เงินไม่เกิน 20,000 – 30,000 บาท สำหรับสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ในยุโรป ซึ่งนับว่าไม่แพงเมื่อเปรียบเทียบกับค่าใช้จ่ายที่ภัตตาคารที่มีชื่อเสียง แต่สามารถสร้างความประทับใจได้มากกว่ามาก และส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ระหว่างประเทศและส่งผลทางอ้อมต่อธุรกิจร้านอาหารไทยและร้านขายเครื่องปรุงอาหารไทยอีกด้วย จึงมีความจำเป็นที่กระทรวงการต่างประเทศจะต้องปรับยุทธศาสตร์บริหารงบประมาณในภาพรวม โดยเฉพาะในด้านการสนับสนุนงบประมาณให้สถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ที่มีภารกิจหลักในด้านการประสานงานพหุภาคี หรือมีภารกิจสำคัญในการติดต่อกับหน่วยงานท้องถิ่นประเทศเจ้าภาพหลาย ๆ หน่วยงาน แม้แต่ภารกิจการต้อนรับคณะผู้แทนจากประเทศไทยที่เดินทางไปดูงาน ไปเยือน หรือไปประชุมกับหน่วยงานประเทศเจ้าภาพให้ได้รับงบประมาณหมวดค่าใช้สอยเพื่อให้มีความคล่องตัวในการบริหารงบประมาณให้มากยิ่งขึ้น

4.3 ปัญหาเรื่องคุณภาพของสินค้าและวัตถุดิบประเภทอาหารของไทย

ปัญหาที่พบบ่อยที่สุดเมื่อต้องประกอบอาหารไทยในต่างประเทศก็คือคุณภาพของสินค้าส่งออกของไทย ซึ่งบางรายยังไม่ได้มาตรฐาน ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน ระหว่างข้าราชการสถานเอกอัครราชทูตและคู่สมรส ตลอดจนเพื่อนร่วมงานในสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่อื่น ๆ ว่าสินค้าประเภทใดที่มีคุณภาพดี และเหมาะที่จะใช้ทำรายการอาหารประเภทใดดี อาทิ กะทิกระป๋อง 2 ยี่ห้อของไทย ชนิดหนึ่งจะทำแกงได้ดี เนื่องจากเคี้ยวแล้วแตกมัน อีกชนิดหนึ่งจะทำขนมได้ดี เพราะสีขาวสวยและรสชาติหวานมัน เป็นต้น นอกจากนี้ ยังพบว่าขณะนี้หลายประเทศในสหภาพยุโรปเริ่มเข้มงวดกับคุณภาพสินค้าประเภทอาหารของไทย โดยเฉพาะพืชผักสมุนไพร เนื่องจากการตรวจพบสารตกค้างประเภทยาปราบศัตรูพืชเกินกำหนดค่ามาตรฐาน อันอาจทำให้เกิดการสั่งห้ามนำเข้า (ban) ทั่วทั้งตลาดสหภาพยุโรปได้ในอนาคต อย่างไรก็ตาม ปัญหานี้ก็อาจได้รับการแก้ไขหากทางการที่เกี่ยวข้องของไทยให้ความรู้ความเข้าใจกับเกษตรกรและผู้ส่งออก รวมทั้งเพิ่มความเข้มงวดในการตรวจสอบสินค้าก่อนอนุญาตให้ส่งออกโดยต้องมีการบูรณาการข้อมูลต่าง ๆ ระหว่างกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ซึ่งเป็นผู้ดูแลการผลิตวัตถุดิบ กระทรวงอุตสาหกรรมซึ่งดูแลการผลิตอาหารสำเร็จรูปและกระทรวงพาณิชย์ซึ่งดูแลการส่งออก เพื่อช่วยให้การแก้ปัญหาคุณภาพสินค้าไทยได้อย่างเป็นระบบ

อย่างไรก็ดีขณะนี้ก็มีเอกชนผู้นำเข้าสินค้าประเภทผักสดและสมุนไพรในยุโรปบางประเทศเริ่มหันมาจ้างเกษตรกรในยุโรปใต้หรือแอฟริกาตอนเหนือบางประเทศให้ปลูกพืชผักสมุนไพรไทยบางชนิดบ้างแล้ว เช่น โหระพา พริกขี้หนู มะเขือเปราะ เป็นต้น ดังนั้น ปัญหาเรื่องคุณภาพสินค้าและวัตถุดิบคาดว่าจะได้รับการแก้ไขได้ในโอกาสต่อไป

4.4 ความต่อเนื่องของการส่งเสริมการสาธิตการทำอาหารไทยและการจัดกิจกรรมเทศกาลอาหารไทยในต่างประเทศ

ตามที่กระทรวงการต่างประเทศร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ เช่น กระทรวงพาณิชย์ บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และภาคเอกชน เช่น โรงแรมชั้นนำบางแห่ง ร่วมกันจัดงานเทศกาลอาหารไทยและการสาธิตการทำอาหารไทยในต่างประเทศ โดยบางกิจกรรมกระทรวงการต่างประเทศได้ริเริ่มตั้งแต่ก่อน พ.ศ. 2547 ซึ่งเป็นปีที่รัฐบาลได้ริเริ่มโครงการยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลก และต่อมาได้มอบหมายให้กระทรวงพาณิชย์และสถาบันอาหารร่วมกันเป็นหน่วยงานหลักดำเนินการร่วมกับสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ไทยในต่างประเทศ จัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมอาหารไทยตามยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลกนั้น โดยที่กระทรวงการต่างประเทศได้รับงบประมาณในจำนวนที่น้อยมากและมีบุคลากรไม่เพียงพอในหลาย ๆ ประเทศ

จึงไม่สามารถดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการสาธิตการทำอาหารไทยและเทศกาลอาหารไทยได้ในทุกประเทศ ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงเห็นว่าควรมีการบูรณาการร่วมกันระหว่างหน่วยงานข้างต้นเพื่อจัดทำโครงการส่งเสริมอาหารไทยในต่างประเทศอย่างเป็นระบบและพร้อมเพรียงกัน โดยอาจจัดเป็นทีมผู้ดำเนิน การฝึกสอน/ประกอบอาหารไทยจากประเทศไทยไปร่วมกันดำเนินกิจกรรมในประเทศเป้าหมาย ในลักษณะ road show และดำเนินการอย่างต่อเนื่องทุกปี เป็นเวลาอย่างน้อย 3 – 5 ปี เพื่อให้เกิดผลเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น อันจะทำให้การส่งออกผลิตภัณฑ์อาหารไทยทั้งที่เป็นวัตถุดิบ เครื่องปรุงผักผลไม้ รวมทั้งอาหารแช่แข็งจากประเทศไทยได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นและนำรายได้เข้าประเทศมากขึ้นและเป็นการยกระดับมาตรฐานอาหารไทยให้เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมทั่วโลกต่อไป โดยกระทรวงการต่างประเทศจะต้องพิจารณาและประเมินผลว่าในประเทศเป้าหมายต่าง ๆ นั้น ควรดำเนินการประชาสัมพันธ์อาหารไทยในลักษณะใด เนื่องจากการจัดโครงการต่าง ๆ ในแต่ละประเทศจะมีลักษณะเฉพาะตัวและ model ของประเทศหนึ่งอาจใช้ไม่ได้ผลกับอีกประเทศหนึ่ง อาทิเช่น การจัดงานเทศกาลไทยในญี่ปุ่นที่ประสบผลสำเร็จดียิ่งและมีคนญี่ปุ่นเข้าร่วมงานหลายคนเพิ่มขึ้นทุกปีนั้น อาจจะไม่ประสบผลสำเร็จในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เนื่องจากคนจีนไม่นิยมจัดงานในสวนสาธารณะ แต่จะนิยมจัดงานในโรงแรมระดับห้าดาว จึงจะถือว่างานนั้น ๆ ประสบผลสำเร็จและสามารถใช้ประชาสัมพันธ์กับสื่อของท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี ดังที่ผู้ศึกษาได้เคยทดลองจัดงานเทศกาลไทยที่สถานกงสุลใหญ่ ณ นครกวางโจว พบว่าหากมีการจัดงานในลักษณะการจัดเทศกาลอาหารไทยในโรงแรมระดับห้าดาวและเชิญแขกจากหน่วยงานต่าง ๆ ของฝ่ายจีน โดยเฉพาะผู้นำภาครัฐมาร่วม สื่อมวลชนของจีนจะให้ความสำคัญและลงข่าวในสื่อต่าง ๆ ทั้งทางโทรทัศน์ วิทยุและหนังสือพิมพ์ เป็นการประชาสัมพันธ์โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในส่วนนี้เลย อย่างไรก็ตาม ใญ่ยุโรปการจัดงานก็อาจแตกต่างกันตามวัฒนธรรมท้องถิ่น แต่ที่สำคัญรัฐควรมีงบประมาณจำนวนหนึ่งสำหรับให้สถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ ใช้ในการประชาสัมพันธ์กับสื่อท้องถิ่นโดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์หรือสิ่งพิมพ์รายสัปดาห์ที่เกี่ยวกับอาหาร ซึ่งจะได้รับความนิยมจากชาวยุโรปจำนวนมาก ดังนั้น กระทรวงการต่างประเทศจึงควรร่วมพิจารณาโครงการครัวไทยสู่โลกนี้กับกระทรวงพาณิชย์และหน่วยงานอื่น ๆ อย่างจริงจัง เพื่อบูรณาการงบประมาณในการส่งเสริมยุทธศาสตร์ครัวไทยสู่โลกนี้ให้ได้ผลอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืนต่อไป

บรรณานุกรม

- นนทศิริ บุณศิริ. 2550. การบริการจัดการงานพิธีการทูตในวโรกาสที่พระประมุขและพระราชวงศ์ต่างประเทศเสด็จฯ ร่วมงานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. รายงานการศึกษาส่วนบุคคล หลักสูตรนักบริหารระดับสูง รุ่นที่ 55. วิทยาลัยนักบริหาร สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน กพ.
- ชญานิษฐ์ พรหมเกทย์ และสุดาพร ทิมฤกษ์. เอกสารประกอบการฝึกอบรมการประกอบอาหารไทยในประเทศแถบยุโรป 2550. ภาควิชาเทคโนโลยีอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
- “ครัวไทยสู่โลก” เข้าถึงได้จาก <http://www.depthai.go.th>.
- สำนักสารสนเทศการค้าระหว่างประเทศ. กรมส่งเสริมการค้าส่งออก กระทรวงพาณิชย์. 2553

ภาคผนวก ก.

ตำราอาหารไทยทั้งของว่าง อาหารคาวและของหวาน

แกงมัสมั่นเนื้อ

ส่วนผสม

ลูกผักชี	1	ซ็อนโตะ
ลูกจันทน์	½	ลูก
พริกแห้งแกะเม็ดออก	15	เม็ด
ข่าซอย	1	ซ็อนโตะ
หอมซอย	¼	ถ้วย
กะปิเผา	2	ซ็อนซา
ลูกกระวานบิบให้แตกเอาแต่เม็ด	3	เม็ด
ถั่วลิสงคั่วป่น	1/3	ถ้วย
ยี่หระ	1	ซ็อนซา
กานพลู	2	ดอก
ตะไคร้	3	ซ็อนโตะ
ผิวมะกรูดซอย	1	ซ็อนโตะ
กระเทียมซอย	¼	ถ้วย
พริกขี้หนูสด	10	เม็ด
เกลือป่น	2	ซ็อนซา
รากผักชีหั่นหยาบๆ	¼	ถ้วย

วิธีโขลกน้ำพริก

1. คั่วเครื่องเทศทุกชนิด เครื่องแกงสดและพริกแห้ง แล้วโขลกจนละเอียด ตักขึ้น
2. คั่วพริกแห้ง พริกขี้หนูสด โขลกละเอียด
3. คั่วเครื่องเทศสดทุกชนิด โขลกรวมกับพริกพอละเอียดดี ใส่เครื่องเทศในข้อหนึ่ง กะปิเผา ถั่วลิสงคั่ว 1/3 ถ้วย โขลกจนละเอียดเข้ากันดี

ส่วนผสมแกง

เนื้อสะโพก(หั่นชิ้นโตๆ)	1	กิโลกรัม
ถั่วลิสงคั่ว	½	ถ้วย
หอมใหญ่ (หัวเล็ก)	5	หัว
ลูกกระวาน	5	ลูก
มะพร้าวขูด	1	กิโลกรัม (กะทิ 8 ถ้วย)

มันฝรั่ง	4	หัว
ใบกระวาน	5	ใบ
น้ำปลา	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำตาลมะพร้าว	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
น้ำมันมะขามเปียก	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือป่น	1-2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างเนื้อไก่สะอาดทอดพอสุก(ไม่เหลือง)
2. คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ 3 ถ้วย หาง 6 ถ้วย
3. เคี่ยวเนื้อไก่กับหางกะทิจนนุ่ม
4. คั่วถั่วลิสงให้เหลืองทั่วดี ตักขึ้นบิจนเปลือกหลุด ฝัดเอาเปลือกออกให้หมด
5. เคี่ยวหัวกะทิจนแตกมัน ใส่น้ำพริกแกงลงผัดให้หอม ตักใส่หม้อเนื้อ นำไปตั้งไฟใส่ถั่ว
ลูกกระวาน ใบกระวาน พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมันมะขามเปียก ชิมให้ได้
3 รส ถ้าไม่เค็มใส่เกลือ

หมายเหตุ อาจใส่หอมหัวใหญ่ หรือมันฝรั่งก็ได้ตามใจชอบ หรืออาจใช้เนื้อไก่แทนเนื้อวัวก็ได้
หั่นเป็นชิ้นโต ถ้าเป็นเนื้อไก่ หมู ต้องเคี่ยวเนื้อไก่กับหางกะทิให้นุ่มก่อน

แกงเผ็ดเปิดอย่าง

เครื่องปรุงร่น้ำพริก

พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเม็ดออก	12	เม็ด
พริกขี้หนูบด	20	เม็ด
ตะไกร้ซอยบางๆ	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	¼	ถ้วย
รากผักชีหั่นฝอย	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	½	ถ้วย
ข่าหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
กะปิดี	1	ช้อนชา

เครื่องเทศ

ลูกจันทน์เทศกะเทาะเปลือกเอาเม็ดใน	¼	ลูก
พริกไทยเม็ด	1	ช้อนชา
ลูกกระวานแกะเอาเมล็ดใน	3-4	ลูก
ลูกผักชี	2	ช้อนชา
ดอกจันทน์เทศ	2 – 3	ดอก
ยี่ห่วย	1	ช้อนชา

วิธีทำ

นำเครื่องทั้งหมดไปคั่วให้หอมแล้วโขลกให้ละเอียดตั้งขึ้น โขลกเครื่องปรุงร่น้ำพริกแกงทั้งหมดให้ละเอียดแล้วค่อยใส่เครื่องเทศ โขลกให้เข้ากันดี พักไว้

ส่วนผสม

เปิดอย่างละกระดูออกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ	1	ตัว
มะเขือเทศลูกเล็ก	15	ผล
มะเขือพวงเด็ดขั้วออก	1	จีด
สับปะรดหั่นสี่เหลี่ยม	1	ถ้วย

พริกชี้ฟ้า เขียว แดง เหลือง	6	เม็ด
ใบมะกรูดเด็ดก้าน	5-6	ใบ
ใบโหระพาเด็ดเป็นใบๆ	½	ถ้วย
น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อนตัดท่อนสั้นๆ	5	ช่อ
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
หว่ากะทิ	3	ถ้วย
หางกะทิ	4	ถ้วย

วิธีทำ

1. แบ่งหว่ากะทิไว้ 1 ถ้วย อีก 2 ถ้วย กระจายตั้งไฟให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงผัดให้หอมมีมันลอยหน้า ใส่เนื้อเป็ด ลงผัดให้เข้ากัน

2. นำหางกะทิใส่หม้อต้มให้เดือด จึงใส่เปิดที่ผัดในข้อ 1 เคี่ยวพอเป็ดนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ ใส่สับปะรด มะเขือพวง มะเขือเทศ เม็ดพริกไทยอ่อน พอเดือดใส่หว่ากะทิที่เหลือชิมรส เค็ม-หวาน เล็กน้อย ก่อนยกลงใส่พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด ใบโหระพา

ข้อเสนอแนะ

ใช้น้ำพริกแกงเผ็ดแล้วเติมเครื่องเทศ ประมาณ 200 – 250 กรัม จะใส่ถั่วเน่าเปรี้ยวแทนสับปะรดก็ได้

แกงกะหรี่ไก่

ส่วนผสมพริกแกง

พริกแห้ง	9	เม็ด
ยี่หระคั่ว	3	ช้อนชา
ตะไคร้	2	ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ข่า	2	ช้อนชา
กานพลูคั่ว	5	ดอก
ผิวมะกรูด	2	ช้อนชา
ลูกกระวานใช้เม็ดใน	3	ลูก
หอม	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ผงกะหรี่	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
กะปิ	2	ช้อนชา
ขิง	2	ช้อนชา
เกลือ	2	ช้อนชา

วิธีโขลกน้ำพริก

1. โขลกเครื่องเทศทุกชนิดให้ละเอียด
2. พริกแห้งแกะเม็ดออก แช่น้ำให้นิ่ม แล้วโขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด
3. ใส่ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด ขิง พอโขลกพอละเอียดค่อยใส่หอม กระเทียม กะปิ ผงกะหรี่ เครื่องเทศที่โขลกไว้ โขลกจนละเอียดเข้ากันดี

ส่วนผสมแกงกะหรี่

ไก่ติดกระดูก (ใช้อกไก่)	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
มะพร้าวขูด	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
มันฝรั่ง หรือมันเทศ	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
น้ำปลาดี	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างไก่ สับเป็นชิ้นโตพอประมาณ 2 นิ้ว มะพร้าวชูดก้นหัวกะทิและหางกะทิ
2. ปอกเปลือกมัน หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1 นิ้ว แช่น้ำเพื่อไม่ให้ดำ
3. เติวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกลงผัดจนแตกมันหอม หางกะทิตั้งไฟพอเดือด ใส่วุ้นไก่

ใส่เครื่องผัด
พริกที่ผัด ใส่มันฝรั่งปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามต้องการพอมันฝรั่งสุกยกลง
รับประทานกับอาจาด

ส่วนผสมอาจาด

น้ำส้มสายชู	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนชา
แตงกวา	15	ผล
พริกชี้ฟ้า เขียว แดง	5	เม็ด
หอมแดงซอยบางๆ	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมน้ำส้ม น้ำตาลทราย เกลือ ตั้งไฟ เติวกะทิจนสุก ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น
2. แตงกวาตัดหัวตัดท้าย ผ่า 2 หรือ 4 หั่นหนาพอสมควร พริกชี้ฟ้าหั่นเป็นแว่นๆ
3. เวลาจะรับประทานให้ผสมเข้าด้วยกัน ค่อยรับประทานกับแกงกะหรี่

พะแนงหมู

ส่วนผสมน้ำพริกพะแนง

ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	10-15	เม็ด
ลูกยี่ห่วยคั่ว	1 ½	ช้อนชา
ตะไคร้	3	ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งแช่น้ำให้นิ่ม	9-10	เม็ด
ข่า	2	ช้อนชา
ผิวมะกรูด	2	ช้อนชา
รากผักชี	3	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	2	ช้อนชา
หอม	¼	ถ้วย
กระเทียม	¼	ถ้วย
กะปิ	2	ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่ว	1/3	ถ้วย

วิธีทำ

1. โขลกลูกผักชี ยี่ห่วย ให้ละเอียด โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด โขลกรวมกันให้เข้ากันดี จึงใส่ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด รากผักชี โขลกจนละเอียดแล้วค่อยใส่หอม กระเทียม กะปิ ลงไปโขลก
2. พอเครื่องที่โขลกละเอียดดี ใส่ถั่วลิสงลงไปโขลกให้ละเอียด

ส่วนผสมพะแนงหมู

เนื้อหมู	½	กิโลกรัม
มะพร้าว	1	กิโลกรัม
น้ำปลา	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	½	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้า แดง เขียว เหลือง		
น้ำพริกพะแนง โหระพา ใบมะกรูด		

วิธีทำ

1. หั่นเนื้อหมูชิ้นบาง โดพอสมควร
2. คั้นกะทิให้ได้หัวกะทิ 3 ถ้วยตวง หางกะทิ 4 ถ้วยตวง
3. เด็ดโหระพาเป็นใบๆ ฉีกใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ
4. เคี่ยวหมูกับหางกะทิให้นุ่ม
5. เคี่ยวหัวกะทิพอแตกมันใส่น้ำพริกผัดจนหอม ตักใส่ในหม้อหางกะทิตั้งไฟ ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล ชิมรสเมื่อรสดี ใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา แล้วยกลง

แกงฮังเล

ส่วนผสม

หมู 3 ชิ้น	1	กิโลกรัม
ตะไคร้ซอย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ข่า	1	ซ็อนโตะ
กะปิ	2	ซ็อนโตะ
พริกแกงเผ็ดใหญ่	$\frac{1}{4}$	ถ้วย (ประมาณ 7 กรัม)
น้ำตาลอ้อย (น้ำตาลปีบ)	$\frac{1}{4}$	ถ้วย (ประมาณ 60 กรัม)
เต้าเจี้ยวขาวยี่ห้อเอาแต่น้ำ	$2\frac{1}{2}$	ซ็อนโตะ
น้ำ	4	ถ้วย
ขมิ้นผง	1	ซ็อนโตะ
ซีอิ้วดำ	1	ซ็อนซา
จิงแซ่น้ำขูดโขลก	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
หอมซอย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำมะขามเปียกข้นๆ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำปลา	1	ซ็อนโตะ

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า กะปิ ให้ละเอียดแล้วใส่น้ำตาล
2. หั่นหมู 3 ชิ้น กว้างยาว $1\frac{1}{2}$ นิ้ว นำไปคลุกกับน้ำพริก ใส่ซีอิ้ว ขมิ้นผง เต้าเจี้ยว น้ำนำไปเคี่ยวบนเตาใช้ไฟอ่อนจนหมูเปื่อย ใส่หอมซอย จิง ประรสด้วยน้ำมะขาม น้ำปลาให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน

หมายเหตุ

ใส่กระท้อนได้

แกงเลียง

ส่วนผสมน้ำพริกแกง

เกลือป่น	2	ซ็อนซา
หัวหอมแดง	1/2	ถั่วย (หั่นหยาบๆ)
กระเทียมซอยหยาบๆ	2	ซ็อนโด้ะ
พริกไทยป่น	1	ซ็อนโด้ะ
พริกชี้หนูสวน	5	เม็ด
กะปิอย่างดี	2	ซ็อนโด้ะ
กุ้งแห้งป่นหรือปลาทูย่าง	1/2	ถั่วย

วิธีทำ

1. เตรียมส่วนผสมทุกอย่างให้พร้อม
2. โขลกพริกกับเกลือป่นจนละเอียดใส่พริกไทย หอมแดง กระเทียมโขลกจนละเอียด ใส่กะปิ กุ้งแห้ง โขลกให้เข้ากัน

ส่วนผสมแกงเลียง

น้ำพริกแกงที่โขลก		
น้ำซุ๊ป	7	ถั่วย
กุ้งสด	200	กรัม
เห็ดฟาง	100	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	100	กรัม
แตงโมอ่อน	200	กรัม
ฟักทอง	200	กรัม
บวบอ่อน	200	กรัม
ใบแมงลัก	100	กรัม
เกลือป่น	1 - 2	ซ็อนซา
น้ำปลาดี		
น้ำตาลทรายเล็กน้อย		

วิธีทำ

ผสมน้ำซูปกับน้ำพริกแกง ตั้งไฟจนเดือด ใส่ผักที่สุกยากก่อน จึงใส่ผักใบตามลำดับ
ใส่กุ้งสด ปรงรสด้วย เกลือป่น น้ำปลา น้ำตาลทรายเล็กน้อย ชิมรสดีแล้วใส่ใบแมงลัก เสิร์ฟร้อนๆ

หมายเหตุ สามารถใส่ผักใบชนิดอื่นๆ ได้ หรือจะใช้ผักพื้นบ้านหลายๆชนิด รวมกัน

ต้มข้ากึ่ง

ส่วนผสม

เนื้อกุ้งผ่าหลัง	300	กรัม
หัวกะทิข้นๆ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย หาง 5 ถ้วย
ข้าวอ่อนหั่นเป็นแว่นๆ	100	กรัม
ตะไคร้ทุบพอแตกหั่นแฉลบ	2	ต้น
ใบมะกรูดฉีกก้านกลางออก	10	ใบ
พริกขี้หนูสวนบุบ	10-15	เม็ด
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	2	ต้น
รากผักชีบุบพอแตก	2	ราก
น้ำมะนาว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำหางกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่เนื้อกุ้ง ข้าว ตะไคร้ รากผักชี ใบมะกรูด พอเดือดใส่เกลือป่น น้ำปลา เคี่ยวไฟอ่อนจนกึ่งสุก ใส่หัวกะทิคนให้เข้ากัน ยกลง
2. ปรงรสด้วย น้ำมะขาม พริกขี้หนู โรยหน้าด้วยผักชี เสิร์ฟร้อนๆ

หมายเหตุ

- ต้องคนไม่ให้กะทิแตกมัน
- สามารถเพิ่มเห็ดฟางได้

ปลาทุ้มส้ม

ส่วนผสม

พริกไทยเม็ด	2	ซีอิ้วชา
รากผักชีหั่นหยาบๆ	1	ซีอิ้วโต๊ะ
หัวหอมหั่นหยาบๆ	3	ซีอิ้วโต๊ะ
กะปิ	1	ซีอิ้วชา

วิธีโขลก

1. โขลกพริกไทยให้ละเอียด
2. ใส่รากผักชี หัวหอม โขลกจนละเอียด
3. ใส่กะปิโขลกจนเข้ากัน

ส่วนผสมปลาทุ้มส้ม

ปลาทูสดตัวขนาดกลาง	6	ตัว
ขิงอ่อน	100	กรัม
ต้นหอม	2	ต้น
ผักชี	1	ต้น

เครื่องที่โขลกละเอียด

น้ำเปล่า	5 - 6	ถ้วย
น้ำปลา	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
เกลือป่น	2	ซีอิ้วชา
น้ำตาลมะพร้าว	150	กรัม
พริกแห้งทอด	6	เม็ด
น้ำมะขามเปียกข้นๆ	4	ซีอิ้วโต๊ะ
กระเทียมทุบสับละเอียด	1	ซีอิ้วโต๊ะ
น้ำมัน	3	ซีอิ้วโต๊ะ

วิธีทำ

1. ปลาทุณีกแก้มออกทั้ง 2 ข้าง ตัดหางทิ้ง ตัดหัวเก็บไว้ล้างน้ำเกลือและน้ำเปล่า สอดหัวปลา
ทุเข้าไปในท้องปลาเพื่อไม่ให้ท้องแตก บั้งทั้ง 2 ข้าง ผึ่งในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
2. ปอกเปลือกขิง ล้างน้ำหั่นฝอย
3. ล้างต้นหอม ตักราก ลอกใบเสียวทิ้ง ตัดปลายใบ ล้างน้ำหั่นเป็นท่อนสั้นๆยาวประมาณ
 $\frac{1}{2}$ นิ้ว
4. ล้างผักชี เลือกใบเสียวทิ้ง ล้างน้ำ ใช้มือถูตรงโคนต้นให้หมดดิน เด็ดเป็นใบๆไว้แต่งหน้า
5. ละลายเครื่องที่โขลกไว้กับน้ำเปล่า นำไปตั้งไฟจนเดือด ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำ
มะขามเปียกชิมรส 3 รส เติม หวาน เปรี้ยว (ชิมรสก่อนข้างจัด ถ้ารสไม่จัดจะทำให้ปลา
เหม็นคาว) เมื่อรสดีแล้วใส่ปลาและขิง (ขณะที่ใส่ปลาห้ามคน) พอปลาสุกยกลง ใส่
ต้นหอม
6. ตวงน้ำมันใส่กระทะนำไปตั้งไฟ ใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ตักขึ้นพร้อมกับน้ำมันใส่ใน
หม้อปลาต้มส้ม ตักใส่ถ้วยแต่งหน้าด้วยผักชี

หมายเหตุ

1. ปลาที่ใช้ต้มส้มนอกจากปลาทุยังใช้ปลาช่อนหรือปลากะบอกถ้าใช้ปลาอะไรก็เรียกตามชื่อ
ปลาชนิดนั้น
2. เพื่อปลาสดที่มีกลิ่นคาวอาจจะทอดให้เหลืองกรอบ แล้วนำมาต้มส้มก็ได้

แกงเขียวหวานหมู,ไก่,กุ้ง

ส่วนผสม น้ำพริก

พริกชี้ฟ้าเขียว	1/4	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าสวน	25-30	เม็ด
ข่าซอยโขลก	2	ช้อนชา
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	2	ช้อนชา
กะปิ	2	ช้อนชา
พริกชี้ฟ้า เขียว เหลือง	12	เม็ด
กระเทียมซอย	1/4	ถ้วย
หอมแดงซอย	1/4	ถ้วย
ตะไคร้ซอย	3	ช้อนโต๊ะ
รากผักชีโขลก	1/4	ถ้วย
ลูกผักชีคั่วป่น	2	ช้อนชา
ลูกยี่ห่วยคั่วป่น	1	ช้อนชา
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
ใบผักชีซอย	1/4	ถ้วย

ส่วนผสมอื่นๆ

มะพร้าวขูด (คั้นหัว 2 ½ หาง 5 ถ้วย)	1	กิโลกรัม
หมู, ไก่, ปลาสด	500	กรัม
น้ำตาลปีบ	11/2	ช้อนชา
มะเขือพวง	300	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	6	เม็ด
ใบมะกรูดฉีกก้าน	7	ใบ
ใบโหระพาเด็ดเป็นใบๆ	1/4	ถ้วย

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกให้ละเอียด (ส่วนผสมน้ำพริก)

2. นำหัวกะทิ 2 ถ้วย เคี่ยวให้เดือด ผัดน้ำพริกแกง ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอมกับน้ำมันเล็กน้อย ค่อยๆเติมหัวกะทิ ลงผัดให้หอม แตกมันเล็กน้อย ใส่เนื้อหมู หรือ ไก่ผัดให้เข้ากัน พอสุกเติมหางกะทิ

3. ปูรสรด้วยน้ำปลา น้ำตาล ใส่มะเขือพวง พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด ใบโหระพา และกะทิ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ให้เดือดอีกครั้งจึงยกลง (รับประทานได้ 10 คน)

หมายเหตุ ใช้น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ ตั้งไฟให้ร้อนใส่น้ำพริกผัดให้หอมเติมหัวกะทิผัดจนแตกมัน

ต้มยำกุ้ง

ส่วนผสม

กุ้งสดขนาดกลาง	300	กรัม
ตะไคร้ทุบพอแตกหั่นแฉลบ	3	ต้น
ใบมะกรูดฉีกก้านกลางออก	10	ใบ
รากผักชีทุบ	5	ราก
เห็ดฟางผ่าครึ่งดอก	150	กรัม
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	2	ต้น
พริกขี้หนูสวนบุบพอแตก	5	กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1½	ช้อนชา
น้ำมะนาว	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุป	5	ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างกุ้ง และเปลือก iveauไว้หาง ผ่าหลัง เอาเส้นดำออก
- ตั้งน้ำซุปให้เดือด ใส่ตะไคร้ รากผักชี เห็ดฟาง ใบมะกรูด พอเดือด ใส่กุ้ง พอสุกยกลง
- ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนูสด ผักชี

หมายเหตุ

- ถ้าทำต้มยำน้ำข้นจะใช้พริกเผา ผสมกับนมสด น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน ก่อนจึงปรุงรส
- สามารถใช้ไก่แทนกุ้งได้
- เสิร์ฟร้อนๆ

ต้มข่าไก่

ส่วนผสม

เนื้อไก่หั่นชิ้นพอคำ	300	กรัม
กะทิขุ่นๆห้วน	$\frac{1}{2}$	ถ้วย ทาง 5 ถ้วย
ข่าอ่อนหั่นเป็นแว่นๆ	100	กรัม
ตะไคร้ทุบพอแตกหั่นแฉลบ	2	ต้น
ใบมะกรูดฉีกก้านกลางออก	10	ใบ
พริกขี้หนูสวนบุบ	10-15	เม็ด
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	2	ต้น
รากผักชีบุบพอแตก	2	ราก
น้ำมะนาว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	2	ช้อนชา

วิธีทำ

- นำหางกะทิตั้งไฟพอเดือด ใส่เนื้อไก่ ข่า ตะไคร้ รากผักชี ใบมะกรูด พอเดือดใส่เกลือป่น น้ำปลา เคี่ยวไฟอ่อนจนไก่สุก ใส่หัวกะทิ คนเข้ากัน ยกลง
- ปรุงรสด้วย น้ำมะนาว พริกขี้หนู โรยหน้าด้วยผักชี เสิร์ฟพร้อมๆ

หมายเหตุ

- ต้องคนไม่ให้กะทิแตกมัน
- สามารถเพิ่มเห็ดฟางได้

น้ำพริกลงเรือ

ส่วนผสม

กะปิดี	4	ซ็อนโตะ
กุ้งแห้งป่น	5	ซ็อนโตะ
มะดันผลใหญ่	15	ผล (ถ้าไม่มีใช้มะม่วงแทนได้)
มะอึก	10	ผล
กระเทียม	15	กลีบใหญ่ (2 ซ็อนโตะ)
พริกเหลือง	3	เม็ด
พริกขี้หนู	20	เม็ด
น้ำปลา	6-8	ซ็อนโตะ
น้ำตาลมะพร้าว	$\frac{3}{4}$	ถ้วยตวง
มะนาว	$\frac{1}{2}$	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ห่อกะปิด้วยใบตอง ปิ้งไฟให้หอม
2. ล้างมะดัน ล้างให้รอบลูกผ่านเป็นเส้น
3. ชูดมะอึกออกให้หมด ล้างน้ำ หั่น 2 ซีก หั่นบางๆ
4. ปอกเปลือกกระเทียมหั่นหยาบๆ
5. เติ้ดข้าวพริก ล้างน้ำ หั่นพริกเหลือง เป็นท่อนยาวพอควร

6. โขลกกระเทียม กะปิและพริกเหลืองให้ละเอียด ใส่มะอึก มะดัน กุ้งแห้งและพริกขี้หนู โขลกจนเข้ากันดี ปูรสรด้วยน้ำปลา น้ำตาลและน้ำมะนาว ชิมรสคนให้เข้ากัน นำไปผัดให้เข้ากันดี ตักใส่ภาชนะคลุกกับเครื่องประกอบ ได้แก่มะนาว หอมแดง กระเทียมดอง ปลาพู กุ้งแห้งทอดกรอบ

วิธีทำไข่เค็ม ปอกเปลือกไข่เค็มต้ม แคะไข่ขาวออก ใช้แต่ไข่แดง หั่นเป็นสี่เหลี่ยมโตพอควร หรือจะป็นเป็นก้อนกลม เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ $\frac{1}{4}$ นิ้ว

วิธีทำกระเทียมดอง ลอกเปลือกกระเทียมดองออกบ้าง ผ่า 2 ซีก ดึงแกนกลางออก หั่นตามขวางบ้าง

วิธีทำกุ้งแห้งทอดกรอบ ล้างกุ้งแห้ง ผึ่งให้แห้ง นำไปทอดให้กรอบ

ส่วนผสมปลาฟู	ปลาอินทรีสด	3	ขีด
	เกลือขนมปิ้งป่น	1	ถ้วยตวง
	น้ำมันสำหรับทอดและผสมในปลา		

วิธีทำปลาฟู 1. ล้างปลา นึ่งให้สุก ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น ลอกเอาหนังออก แกะเอาแต่เนื้อ ใช้ส้อมยีให้ละเอียด

2. นำกระทะใส่น้ำมัน ตั้งไฟจนน้ำมันร้อน ตักปลาโรยลงในน้ำมัน ใช้ตะหลิว 2 อัน ตะล่อมให้

เข้ามาเป็นแพ ตักขึ้น วางบนกระดาษซับมัน

ส่วนผสมหมูหวาน

เนื้อหมู	500	กรัม (หั่นชิ้นพอคำเล็กๆ ที่จะคลุกกับน้ำพริก)
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	$\frac{1}{4}$	ถ้วยตวง
น้ำตาลมะพร้าว	$\frac{1}{2}$	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	$\frac{1}{2}$	ถ้วยตวง

วิธีทำหมูหวาน 1. ล้างเนื้อหมู หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

2. ตวงน้ำมันใส่กระทะ นำไปตั้งไฟจนร้อน ใส่หมูลงไปผัดจนสุก ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลและน้ำพอกเค็ดยกขึ้น พอสดีก็ยกไฟอ่อน จนหมูนุ่มเหลืองน้ำขลุกขลิก ตักขึ้น

น้ำพริกอ่อง

ส่วนผสม

เนื้อหมูบด	1 ½	ถั่ว
น้ำตาลปีบ	½	ถั่ว
มะเขือเทศสีดาสับหยาบๆ	½	เกลือ
น้ำปล่า	½	ถั่ว
พริกแห้งเม็ดใหญ่	10	เม็ด
น้ำมะขามเปียก	¼	ถั่ว
หอมแดงซอย	3	ซอญ โตะ
น้ำมันพืช	½	ถั่ว
กระเทียมซอย	2	ซอญ โตะ
กะปิ	2	ซอญ โตะ
ข่าซอยละเอียด	1	ซอญ โตะ
ตะไคร้ซอย	1	ซอญ โตะ
รากผักชีซอย	2	ซอญ โตะ
เกลือป่น	1	ซอญ
น้ำปลาดิบ	2	ซอญ โตะ

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกแกงให้ละเอียด(เกลือ พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ รากผักชี กระเทียม หอมแดง กะปิ)
2. ใส่เนื้อหมู มะเขือเทศ โขลกให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำปล่า น้ำตาล น้ำมะขามเปียก
3. นำไปผัดจนหมูสุก ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปล่า ให้รสหวานเค็ม เปรี้ยว ผัดให้แตกมัน

รับประทานกับผักสดผักต้มสุก

เต้าเจี้ยวหลน

ส่วนผสม

กะทิข้นๆ	4	ถ้วย
เต้าเจี้ยวขาวโพลก	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
กุ้งสับละเอียด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
หมูสับละเอียด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
หัวหอมซอย	1	ถ้วย
พริกชี้ฟ้า แดง เจียว เหลือง	10-15	เม็ด
น้ำเปล่า	2	ถ้วย
เกลือ น้ำตาลมะพร้าว		
น้ำมันมะขามเปียก		
ผักสด เช่น แดงกวา แดงร้าน ต้นหอม ผักชี		

วิธีทำ

1. เคี่ยวกะทิให้แตกมัน
2. โพลกเต้าเจี้ยวให้ละเอียด ละลายลงในกะทิ ที่เคี่ยวแตกมันแล้วใส่กุ้งและหมูตั้งไฟ เคี่ยวจน

หมู กุ้งสุก

ใส่หัวหอมซอย น้ำตาล มะขามเปียก ชิมรส ถ้ายังไม่เค็มให้เติมเกลือ หรือน้ำปลา เมื่อรสดีแล้วใส่พริกทั้งหมดลงในหม้อ พอพริกสุกยกลงรับประทานกับพริกทอด

ยำปลาสุกฟู

ส่วนผสม

ปลาดุกย่าง	4	ตัว
เกลือขนมปิ้ง	2	ถ้วย
น้ำมันพืช	1	ขวด
มะม่วงดิบซอย	1	ถ้วย
หอมแดงซอย	1	ถ้วย
ผักคื่นช่ายหั่นท่อนสั้นๆ	1	ถ้วย
ถั่วลิสงทอด		
พริกขี้หนูทอด		
พริกขี้หนูสด	30	เม็ด
รากผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	½	ถ้วย
น้ำมะนาว	½	ถ้วย
น้ำตาลทราย	½	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนชา
น้ำส้มสายชู	½	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	½	ถ้วย

วิธีทำ

1. เลาะเอาแต่เนื้อปลาดุกย่าง แล้วสับละเอียด โขลกให้เนื้อปลาฟู เล็กน้อย
2. ผสมปลากับน้ำมันให้เข้ากัน ก่อนทอดใส่เกลือขนมปิ้ง
3. กระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อน ตักปลาใส่ใช้ตะหลิวดีให้ปลากระจาย พอสุกเหลือง ตักขึ้นวางบนตะแกรง ให้สะเด็ดน้ำมัน
4. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกขี้หนูสด
5. ผสมน้ำปรุงรส เครื่องที่โขลก น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล มะม่วงซอย หอมแดง ชิมรสตามชอบ
6. เวลารับประทานจัดปลาดุกใส่จาน ราดน้ำปรุง โรยผักคื่นช่าย ถั่วทอด พริกทอด

หมายเหตุ

1. ถ้าทำจำนวนมาก ผสม น้ำส้ม น้ำตาล เกลือ น้ำปลา ตั้งไฟให้เดือดก่อน พักไว้ เวลาจะยำจึงใส่น้ำมันงา พริกที่โขลกกับเครื่องทั้งหมดที่เตรียมไว้ จะทำให้สะดวก และ สะอาดเวลาปรุง
2. การทอดปลาตากุ้งน้ำมันต้องร้อน
3. ถ้าไม่มีปลาดุกสามารถใช้ กุ้ง ปลาสด ปลาทูน่า ปลาสำลี แทนได้
4. การใส่เกล็ดขนมปังจะช่วยเพิ่มปริมาณและความอร่อย ไม่ควรใช้ในปริมาณมาก และใส่แช่ไว้ในปลานานเกินไปควรใส่ตอนทอด

ย่ำถั่วพู

ส่วนผสม

ถั่วพูหั่นตามขวางฝัก	3	ซิค (ลวกก่อนหั่น)
กุ้งสดต้มหั่นฝอยๆ	2	ซิค
กุ้งแห้งป่นละเอียด	$\frac{1}{4}$	ถั่วย
ถั่วลิสงคั่วบดพอแตก	$\frac{1}{4}$	ถั่วย
กะทิตั้งไฟพอเดือด	$\frac{1}{2}$	ถั่วย
พริกชี้ฟ้าหั่นฝอย	1-2	เม็ด
มะพร้าวคั่วพอเหลือง	$\frac{1}{4}$	ถั่วย
น้ำปลา	3	ซ็อนโตะ
น้ำมะนาว	3	ซ็อนโตะ
น้ำตาลมะพร้าว	4	ซ็อนโตะ
น้ำพริกเผา	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$	ถั่วย
หัวหอมเจียวสำหรับโรยหน้า		

วิธีทำ

1. ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล และน้ำพริกเผา ให้เข้ากัน
2. ผสมเครื่องทั้งหมดเข้าด้วยกัน พริกแดงใส่เพียงครึ่งหนึ่ง เคล้าให้เข้ากัน จัดใส่จาน โรยหน้าด้วยพริกแดงและไข่ต้ม

ยำเนื้อย่าง

เครื่องปรุง

เนื้อลูกมะพร้าวหรือสะโพกหรือสันใน

ย่างพอสุกหั่นตามขวาง $\frac{1}{4}$ ซม.	300	กรัม
หัวหอมใหญ่ปอกล้างหั่นบางๆ	50	กรัม
ผักกาดหอม	3	ใบ
แตงกวา ผ่าครึ่งหั่นตามขวาง $\frac{1}{2}$ ซม.	1	ลูก
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	1	ต้น
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย	1	เม็ด
น้ำยำ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

เครื่องปรุงน้ำยำ

กระเทียมซอย	2	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าหั่นสวนซอย $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ	20	เม็ด
น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำมะนาว	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะพูน

วิธีทำ โขลกกระเทียมกับพริกชี้ฟ้าหั่นสวนผสมกับน้ำปลา ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำมะนาว น้ำตาล ชิมให้รสจัด ตักใส่ภาชนะปิดฝา

วิธีทำ

เมื่อจะเสิร์ฟใส่เนื้อย่าง ใส่น้ำยำ หัวหอมใหญ่ แตงกวา คลุกให้ทั่ว ตักลงใส่จานที่วางผักกาดหอมสั้นๆ โรยด้วยผักชี พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย หรือจัดเนื้อย่าง ผักวางในจานเป็นอย่างๆ ตักน้ำยำใส่ถ้วยเสิร์ฟให้แขกคลุกเอง

หมายเหตุ

1. แตงกวาจะไม่ใส่ก็ได้
2. เพิ่มผักชนิดอื่นๆ ได้
3. ใช้เนื้อสัตว์อื่นแทนเนื้อวัวได้

เสิร์ฟว่ากุ้ง

เครื่องปรุง

กุ้งเผาแกะเปลือกผ่าครึ่ง	500	กรัม
หอมแดงซอยตามยาว	100	กรัม
ตะไคร้ซอย	30	กรัม
ขิงอ่อนซอย	50	กรัม
ใบมะกรูดซอย	3	ใบ
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	5	เม็ด
ผักชีเด็ดเป็นใบ	1	ต้น
น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	¼	ถ้วย
น้ำปลา น้ำมะนาว อย่างละ	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ผสมน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาล คนให้ละลาย ตั้งไฟ พอเดือดยกลง พอเย็นใส่น้ำมะนาว
2. ผสมกุ้งเผา หอมแดง ตะไคร้ ขิงซอย พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูดและน้ำปรุงรสที่ผสมไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยผักชี รับประทานพร้อมผักสดและปลาฟู

วิธีทำปลาฟู

ปลาอุกอย่าง 1 ตัว น้ำหนักประมาณ 400 กรัม

น้ำมันพืชสำหรับทอด 660 กรัม

แกะเนื้อปลาอุกใช้ส้อมเขี่ยเนื้อปลาให้ฟู ผึ่งให้หมาด ทอดในน้ำมันร้อนไฟปานกลาง

ลักษณะที่ดี กุ้งสุกกำลังดี ออก 3 รสเปรี้ยว เค็ม หวาน

จำนวนที่ได้ ใส่จานขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 7 นิ้ว ได้จำนวน 3 จาน

เคล็ดลับความอร่อย อย่างกุ้งด้วยเตาถ่านแค่พอสุก เนื้อกุ้งจะหอมไม่แข็ง

เวลาในการประกอบ 15 นาที

ซี่โครงหมู 3 รส

ส่วนผสม

ซี่โครงหมู	1	กิโลกรัม
น้ำมันาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด		
พริกสดสีเหลือง สีแดง	7	เม็ด
กระเทียม	7	กลีบ
หอมแดง	1	หัว
ขอสมะเขือเทศ	1	ช้อนโต๊ะ
ขอสพริก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันขามเปียก	1 – 2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
น้ำเปล่าเล็กน้อย		
ผักชีเด็ดเป็นใบ		

วิธีทำ

1. ล้างซี่โครงหมูซับน้ำให้แห้ง สับซี่โครงหมูเป็นชิ้นพอควรเคล้ากับน้ำมันาว ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที ทอดในน้ำมันที่ร้อนจนเหลืองตักขึ้นใส่จาน
2. โขลกพริกสด หอมแดงและกระเทียมพอแหลก
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่พริกที่โขลกไว้ ผัดให้หอม ปรงรสด้วย ขอสมะเขือเทศ ขอสพริก น้ำมันขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลาและเกลือป่น เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย เคี่ยวไฟอ่อนจนข้น ชิมรสให้ออกรสเปรี้ยวหวาน เค็มเล็กน้อย แล้วราดบนซี่โครง แต่งหน้าด้วยผักชีเด็ดเป็นใบ

กึ่งราดขอสมะขาม

ส่วนผสม

กึ่งตัวใหญ่ 4 ตัว	500	กรัม
หอมแดงซอยเจียว	10	กรัม
พริกขี้หนูแห้งทอด	3	เม็ด
ใบผักชี	2 - 3	ช่อ

ส่วนผสมขอสมะขาม

น้ำมะขามเปียกคั้นข้นๆ	20	กรัม
น้ำปลา	15	มิลลิลิตร
น้ำตาลปีบ	30	กรัม

วิธีทำ

1. ทำความสะอาดกึ่งผ่าหลัง เอาหางและหัวไว้
2. ลวกกึ่งให้สุก ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ
3. เกี่ยวส่วนผสมขอสมะขาม ใช้ไฟอ่อนจนขอสมีลักษณะเป็นยางมะตูม
4. จัดเสิร์ฟโดย จัดกึ่งลงจาน ราดขอสมะขาม ตกแต่งด้วยหอมเจียว พริกขี้หนูแห้งทอด ใบผักชี

ห่อหมกปลาช่อน

ส่วนผสม

เนื้อปลา	$\frac{1}{2}$	กก. (ใช้แต่เนื้อ)
ปลากระยา	300	กรัม
มะพร้าวขูด	1	กก.
ไข่เป็ด	2	ฟอง
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	1	ต้น
ใบมะกรูดหั่นฝอย	15	ใบ
พริกแดงหั่นฝอย	3	เม็ด
น้ำปลาดี	5-6	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
น้ำพริกแกงคั่ว	150	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	2 - 3	ช้อนโต๊ะ + หัวกะทิ 2 ถ้วย (ผสมรวมกันตั้งไฟพอเดือดสำหรับหยอด)
ผัก ใบยอ ใบโหระพา กะหล่ำปลี ฯลฯ		

ส่วนผสมน้ำพริกแกงคั่ว

พริกแห้งเม็ดใหญ่	15-20	เม็ด
หอมแดง	$\frac{1}{4}$	ถ้วยตวง
พริกขี้หนูสวน	25	เม็ด
กะปิ	2	ช้อนชา
ข่าหั่นฝอย	2	ช้อนชา
กระชาย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ตะไคร้หั่นบางๆ	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
ผิวมะกรูด	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
พริกไทยเม็ด	2	ช้อนชา
กระเทียม	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกให้ละเอียดเตรียมเนื้อปลาแล้เป็นชิ้นบางๆ คั้นกะทิประมาณ 6-7 ถ้วย ผสมเนื้อปลากับกะทิที่เหลือ แบ่งไว้ 2 ถ้วย ไว้ใส่ตอนหลัง คนจนเหนียว ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล ใบมะกรูดหั่นฝอย คนต่อไปเรื่อยๆ เติม กะทิที่เหลือ ทดลองนั่งหรือทอด ชิมรสตามชอบ
2. ใบโหระพาล้างเด็ดเป็นใบๆ กะหล่ำปลีหั่นฝอยลวกน้ำพอสุกบีบน้ำให้แห้ง ใบขอลีก้านออก ตัดชิ้นพอควร ขยำเกลือแล้วลวกน้ำร้อน จะใช้ผักอย่างใดก็ได้ รอกันกระทง ก่อนตักส่วนผสมห่อหมก หยอดบนผักในกระทง
3. นำไปนึ่งบนน้ำเดือด 15 นาที ยกลง ราดหน้าด้วยกะทิ โรยใบผักชี พริกแดงหั่นเป็นเส้น ใบมะกรูดหั่นฝอย นึ่งต่ออีก 2 - 3 นาที

ปูฉ่ำ

ส่วนผสม

หมูสับละเอียด	3	ขีด (500 กรัม)
เนื้อปูนึ่งสุก	3	ขีด
รากผักชี	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	2	ช้อนชา
ชีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่ หรือ ไข่เป็ด	1	ฟอง
ผักชี พริกแดง		

ไข่ไก่สำหรับชุบทอด

ไข่ไก่ หรือ ไข่เป็ด	4 – 5	ฟอง
แป้งข้าวเจ้า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. เตรียมเนื้อหมูสับละเอียด ปูแกะนึ่งสุก
2. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ผสมกับหมู ปู เครื่องปรุงอื่นๆ ผสมให้เข้ากัน
3. ตักใส่กระดองปู นำไปนึ่ง พอสุกทั้งให้เย็น
4. นำปูที่นึ่งสุกชุบไข่ ทอดในน้ำมันที่ร้อน

ทอดมันปลาทราย

ส่วนผสม

พริกแห้ง (แกะเอาเม็ดออกแช่น้ำให้นิ่ม)	7-9	เม็ด
พริกขี้หนู	10	เม็ด
พริกไทย	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
ตะไคร้	3	ช้อนโต๊ะ
ข่า	1	ช้อนชา
หัวหอม	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	3	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	2	ช้อนชา
รากผักชี	1	ช้อนชา
กระชาย	1	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนชา
เนื้อปลาทราย	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
ไข่	2	ฟอง
ถั่วพูหรือถั่วฝักยาว	1	ถ้วย
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด ใบมะกรูดหั่นฝอย		

วิธีทำ

1. นำเครื่องน้ำพริกมาโขลกให้เข้ากัน จนละเอียดแล้วใส่กะปิ
 2. นำเนื้อปลาทรายมาขนาดหรือสับใส่น้ำพอประมาณ ใส่น้ำปลา แล้วผสมกับน้ำพริกพอเข้ากัน ใส่ไข่ขนาดต่อไปจนเข้ากันดีแล้วใส่ถั่วพูหรือถั่วฝักยาว ลงคลุกให้เข้ากัน
 3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้น้ำมันร้อนใช้ไฟกลางๆ แล้วกดให้บางขนาด $\frac{1}{4}$ นิ้ว นำไปทอดพอสุกอย่าให้ไหม้เกินไป เนื้อปลาจะแห้ง ใช้รับประทานกับอจาด
- หมายเหตุ ปลาทราย $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม ต่อน้ำพริก $\frac{1}{3}$ ถ้วย

ปลาสามรส (ผัดเปรี้ยวหวาน)

ส่วนผสม

ปลากะพงแดง /ขาว ปลาเก๋า	300	กรัม
เกลือ	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
พริกไทยป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
แป้งมันหรือแป้งสาลี	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำมันสำหรับทอด		

ส่วนผสมน้ำปรุงรส

น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ
พริกเหลือง แดงสับหยาบ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
จิงแก่สับ	2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมใช้แต่โคนขาว	2-3	ต้น
คึ้นฉ่าย	2	ต้น
พริกหวาน	$\frac{1}{2}$	ผล (หั่นเป็นชิ้นพอคำ)
น้ำมะขามคั้นข้นๆ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำขี้เหล็กหรือน้ำส้ม	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
ซอสมะเขือเทศ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ซอสพริก	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
เกลือป่น	1	ช้อนชา
แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เตรียมปลา พักไว้ สะเด็ดน้ำ หรือใช้ผ้าซับ
2. ผสม เกลือ พริกไทยป่น แป้งให้เข้ากัน นำปลาที่เตรียมไว้มาเคล้าให้ทั่ว

3. ตั้งน้ำมันให้พอร้อนทอดปลาให้สุกเหลืองทั่วกัน ตักขึ้นพักไว้จัดใส่จาน

4. น้ำมันใส่กระทะพอร้อนใส่กระเทียม พริกเหลือง จิงแก่สับ ผัดให้เข้ากันให้หอมใส่น้ำมะขาม น้ำป๊วย น้ำตาล ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย พริกไทยป่น เกลือ แป้งข้าวโพด ผัดให้เข้ากัน พอข้นชิมรส ใส่กลิ่นฉุย ต้นหอม พริกหวาน ตักราดบนเนื้อปลาที่ทอดไว้เสิร์ฟร้อน ๆ

ปีกไก่ทอดใส่

ส่วนผสม

ปีกไก่	6	ปีก
เนื้อหมูบดหรือไก่บด	400	กรัม
เห็ดหูหนูหั่นฝอย	100	กรัม
หอมใหญ่สับ	50	กรัม
แครอทหั่นฝอย	70	กรัม
วุ้นเส้นแช่น้ำให้นุ่ม	70	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	2	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
เกล็ดขนมปังป่นชนิดหยาบ		
นมสด + แป้งสาลี		
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

- ล้างปีกไก่ก่อนขนให้สะอาด เาะเอากระดูกออก ระวังอย่าให้หนังขาด เาะเอาเนื้อออกมา สับ หมักซีอิ๊วเล็กน้อย
- นำเนื้อหมู แครอท เห็ดหูหนู หอมใหญ่ วุ้นเส้น ซีอิ๊ว เกลือ พริกไทย น้ำปลา ผสมให้เข้ากัน พักทิ้งไว้ 10-20 นาที
- นำส่วนผสมข้อ 2 สอดใส่ในปีกไก่แล้วนั่งในลังถึงพอสุก นำปีกไก่ที่นึ่งแล้วพักให้เย็น แล้วนำไปจุ่มในนมสด ผสมแป้งสาลี แล้วนำขึ้นมาคลุกในขนมปังป่น นำลงทอดในน้ำมันร้อนพอเหลือง ตักขึ้น เสิร์ฟร้อนๆ รับประทานกับผักสดและน้ำจิ้ม

ส่วนผสมน้ำจิ้ม (น้ำซอส)

น้ำส้มสายชู	1	ถ้วย
น้ำตาล	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ

พริกชี้ฟ้าแดง

3

เม็ด

กระเทียม

$\frac{1}{4}$

ถ้วย

หมูหรือไก่ผัดกระเพรา

เครื่องปรุง

เนื้อหมูหรือไก่	500	กรัม (รวนแล้วจะได้ประมาณ 400 กรัม)
ใบกระเพราเด็ดเป็นใบๆ	1 ½	ถ้วย
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1-2	ช้อนชา
น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกเหลืองหั่นละเอียด	3	ช้อนโต๊ะ (10 เม็ด ประมาณ 50 กรัม)
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นละเอียด	¼	ถ้วย (10 เม็ด ประมาณ 50 กรัม)
กระเทียมซอย	¼	ถ้วย
ข่าหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างพริก ทั้งสองอย่างให้สะอาด เด็ดก้านออก หั่นสั้นๆ โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด ใส่ข่า รากผักชี โขลกให้ละเอียด ใส่กระเทียม ผัดกับน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ

2. ล้างเนื้อหมูหรือไก่ สับให้ละเอียด แบ่งน้ำปลาใส่ในหมูหรือไก่ 1 ช้อนโต๊ะ หมักไว้สักครู่ รวนหมูหรือไก่ให้สุก

หมายเหตุ การรวนเนื้อไก่ ควรระวังอย่าให้เป็นก้อน ถ้าใช้ไฟแรงเนื้อจะจับกันเป็นก้อนไม่กระจาย

วิธีทอดใบกระเพรา

ใส่น้ำมันในกระทะพอน้ำมันร้อน ใส่ใบกระเพราที่เด็ดเป็นใบๆ ลงทอดพอหอม ดักขึ้นทันที อย่าปล่อยให้อยู่บนเตานานจนกรอบ กระเพราจะขมและแตกละเอียด

วิธีทำกระเพราไก่ หมู

1. นำน้ำมันใส่กระทะพอร้อน ใส่เครื่องปรุงรสน้ำพริกที่โขลกไว้ผัดพอหอม ใส่เนื้อหมู ไก่ลงผัด
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ใส่ใบกระเพราสด ผัดเข้ากันดีตักเสิร์ฟร้อนๆ โรยหน้าด้วยใบกระเพรา
ทอดกรอบ

3. ถ้าทำผัดกระเพราทอดกรอบให้รวนหมู ไก่ เนื้อ ก่อน

หมูเป็ย

ส่วนผสม

เนื้อหมูสับหรือบดละเอียด	1/2	กิโลกรัม
ปลาเกลือเค็มขนาดกว้าง (2 นิ้ว ยาว 4 นิ้ว ปิ้งให้สุกแกะเอาแต่เนื้อ)	1	ชิ้น
ไข่เป็ด	3	ฟอง
(ไข่เป็ดหรือไข่ไก่แบ่ง 1 ฟองใส่ผสมในหมู 2 ฟองทอด)		
แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี พริกไทย กระเทียม (โขลกละเอียดพอควร)	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. นำเนื้อปลาสดสับปนกับหมูให้ละเอียด นำมาผสมกับเครื่องที่โขลกไว้ ใส่ไข่เล็กน้อยพอปั้นได้ ปั้นเป็นก้อนกลมๆ กดให้แบนเล็กน้อยนึ่งพอสุก 2 – 3 นาที
2. ต่อยไข่ตีพอเข้ากัน ผสมแป้งข้าวเจ้าเล็กน้อย
3. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนจัด หยิบหมูที่ปั้นไว้ชุบไข่ลงทอด จนเหลืองทั่วดี ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

ปลาเค็มชุบไข่ทอด

ส่วนผสม

ปลาकुเลาเค็ม	1	ตัวเล็ก
น้ำมันสำหรับทอด		
ไข่เป็ด	1 - 2	ฟอง
แป้งสาเลีเล็กน้อย		

วิธีทำ

1. ปลาคุเลาตัดหัวออกแล้วเนื้อออก 2 ข้าง หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม
2. ต่อยไข่ตีพอเข้ากัน ผสมแป้งสาเลีเล็กน้อย
3. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนจัด หยิบปลาชุบไข่ให้ทั่วลงทอด จนเหลืองทั่วดี ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

หมูเค็มผัดหวาน

ส่วนผสม

เนื้อหมูส่วนสะโพก	400	กรัม
น้ำเปล่า	3	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
หอมเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3-4	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. แล่เนื้อหมูให้เป็นแผ่นบางๆ ผสมกับน้ำปลาให้ทั่ว นำไปผึ่งให้แห้ง
2. นำเนื้อหมูต้มกับน้ำไฟกลางจนเดือด 30 นาที ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ ใช้ค้อนทุบให้ฉีกเป็นเส้นได้ง่าย พักไว้ นำไปคั่วจนแห้ง
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน น้ำตาล เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำเปล่า เคี่ยวจนเหนียวข้น นำหมูที่ฉีกไว้ ลงผัดให้ทั่ว ใช้ไฟอ่อน โรยหอมเจียว

อาหารจานเดียว

ข้าวลูกกะปิ

ส่วนผสม

ข้าวสวย	5	ถ้วย
กุ้งแห้งอย่างดีโขลกละเอียด	50	กรัม
น้ำมัน	¼	ถ้วย
กระเทียมทุบสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงไปเจียว พอเหลืองตักขึ้น ให้น้ำมันเล็กน้อย ส่วนน้ำมันที่เหลือใส่กะปิลงไปผัด เติมน้ำเล็กน้อยเพื่อไม่ให้กะปิเป็นก้อน ผัดพอแห้ง ใส่ข้าวและกุ้งแห้ง ผัดจนเข้ากันดี ชิมรส ตักใส่จานรับประทานกับเครื่องประกอบดังนี้ หมูหวาน ไข่ฝอย หอมซอย มะดัน หรือมะม่วงดิบ กุ้งแห้งทอดกรอบ ต้นหอม ผักชี แดงกวา พริกขี้หนู

ส่วนผสมหมูหวาน

เนื้อหมู	2	ขีด
หัวหอมทุบสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	¼	ถ้วย
น้ำเปล่า	¼	ถ้วย

วิธีทำหมูหวาน

- ล้างเนื้อหมู หั่นชิ้นโตพอควร หรือจะนำไปต้มให้สุก แล้วจึงหั่น
- นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่หัวหอมลงไปเจียว พอเหลืองใส่หมู พอหมูสุกใส่ซีอิ๊วขาว น้ำตาล ซีอิ๊วดำและน้ำเปล่า เคี่ยวไฟอ่อน จนน้ำเหนียวเล็กน้อย ชกลง

หอยทอด

ส่วนผสมแป้ง

แป้งสาลี	3	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	3	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา

เครื่องปรุง

หอยแมลงภู่	1	ถ้วย
ถั่วงอก	1 ½	ถ้วย
ต้นหอม	3	ต้น
ผักชี	1	ต้น
ไข่ไก่	3	ฟอง

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

พริกชี้ฟ้าแดง	3	เม็ด
กระเทียม	¼	ถ้วย
น้ำส้มสายชู	½	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
เกลือ	2	ช้อนชา
ซอสพริก	2	ถ้วย

วิธีทำ

1. นำแป้งทั้ง 3 ชนิด มาผสมกัน ใส่เกลือและใส่น้ำคนให้เข้ากัน
2. นำน้ำตาลทราย เกลือ น้ำส้มสายชูตั้งไฟเคี่ยวจนเหนียว แล้วจึงใส่พริกชี้ฟ้าแดง

กระเทียม ซอสพริก ผสมให้เข้ากัน

3. นำกระทะใส่น้ำมันตั้งไฟให้ร้อน นำหอยที่ผสมกับแป้งแล้ว ลงทอดในน้ำมันให้เหลืองกรอบ ใช้ตะหลิว ตักแป้งเป็นชิ้น ใส่ไข่ ใส่ถั่วงอก ผักให้เข้ากัน รับประทานพร้อมน้ำจิ้ม

ข้าวมันไก่

เครื่องปรุง

ไก่สด (ขนาด 1500 กรัม)	1	ตัว
น้ำ	9	ถ้วย
น้ำต้มไก่	4 ½	ถ้วย
น้ำมันพืช น้ำมันหมู น้ำมันไก่	½	ถ้วย
เลือดไก่	2	ก้อน
ข้าวสารเก่า	3	ถ้วย
กระเทียมทุบพอแตก	6-7	กลีบ

วิธีทำ

1. ตวงน้ำใส่หม้อ 9 ถ้วย นำไปตั้งไฟปานกลาง พอน้ำเดือดใส่ไก่ลงไปต้ม คอยช้อนฟองทิ้งให้น้ำใสพอไก่สุกกลับอีกด้านหนึ่งลงไปต้มจนสุก ตักขึ้นใส่ภาชนะ ทาด้วยน้ำมันพืชหรือน้ำมันไก่ เพื่อไม่ให้หนังไก่แห้ง

2. นึ่งเลือดไก่จนร้อนยกลง

3. เลือกกากข้าว ข้าวขาวและข้าวเหนียวรวมกัน 1 ครั้ง ยีฝั่งบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำประมาณ 10 นาที

4. ตวงน้ำมันใส่หม้อที่จะหุงข้าว นำไปตั้งไฟใส่กระเทียมลงไปผัดพอเป็นสีน้ำตาลใส่ข้าวที่ขาวแล้วลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่ น้ำต้มไก่ 6 ถ้วย ปิดฝาพอเดือดคนให้ทั่ว เลี้ยวต่อไป พอน้ำแห้งราไฟให้อ่อนเคี้ยว ต่อด้วยไฟอ่อน ประมาณ 10 นาที ยกลงทิ้งไว้จนข้าวดี

5. เวลารับประทานตักข้าวใส่จานหั่นไก่ให้เป็นชิ้นโตพอควร ตัดเลือดไก่ ประมาณ 2-3 ชิ้น และแตงกวาหั่นพอควร รับประทานกับน้ำจิ้มและซุสผัก อาจแต่งหน้าด้วยผักชี

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

กระเทียมทุบสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
ขิงแก่ทุบสับละเอียด	¼	ถ้วย
ซีอิ้วขาว	¼	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าหั่นหยาบๆ	10-15	เม็ด
น้ำส้มสายชู	3	ช้อนโต๊ะ

เต้าเจี้ยวดำโหลกพอແຫລກ	3	ซ็อนโตะ
ผักชีหั่นละเอียด	¼	ถั่ว
พริกแดง เหลืองโหลกละเอียด	3	เม็ด
ชีอิ้วดำ	2	ซ็อนโตะ
น้ำมะนาว	1	ซ็อนโตะ

วิธีทำ

ผสมเต้าเจี้ยว ชีอิ้วขาว ชีอิ้วดำ น้ำส้มสายชู วรรคน้ำมะนาว น้ำตาลทราย ซิรมสเปรี้ยว เค็ม หวาน เล็กน้อย ใส่กระเทียม จิงแก่ พริกเหลืองแดงโหลก พริกขี้หนูหั่นหยาบๆ ผักชี คนให้เข้ากัน

เครื่องปรุงน้ำซุ๊ปผัก

ผักเขียว	1	ลูก
พริกไทยป่น	1	ซ็อนซา
ต้นหอม ผักชี ซอยละเอียด		
น้ำซุ๊ป(น้ำต้มกระดูกไก่)	5	ถ้วย
ชีอิ้วขาว	¼	ถ้วย

วิธีทำซุ๊ปผัก

1. ปอกเปลือกผัก ผ่าซีก ผ่าไส้ออก ล้างน้ำ หั่นชิ้นโตพอควร
2. ตั้งหม้อน้ำซุ๊ปให้เดือด ใส่ผักลงไปต้ม จนผักสุกและนุ่มดี ปรุงรสด้วยชีอิ้วขาว ซิรมส เมื่อรสดีแล้วยกลงใส่พริกไทยป่น โรยต้นหอมผักชี

ข้าวหมกไก่

ส่วนผสม

ข้าวสาร	350	กรัม
น้ำ	2 ½	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนชา
สะโพกไก่	½	กิโลกรัม
นมเปรี้ยว	½	ถ้วย
ขิงสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	10	หัวใหญ่
เนย	¼	ถ้วย
น้ำมัน	¼	ถ้วย

น้ำจิ้ม

เกลือ	½	ช้อนชา
น้ำส้ม	¼	ถ้วย
น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ
ผักชีหรือใบสาระแหน่	1	ต้น
พริกชี้ฟ้าเขียว	1-2	เม็ด

น้ำพริกสำหรับผสมข้าวหมกไก่

ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนชา
ขมิ้นผง	¼	ช้อนชา
อบเชยป่น	¼	ช้อนชา
ลูกกระวาน	3	ลูก
พริกแดงบด	41	ช้อนโต๊ะ
ยี่หร่าคั่ว	1-2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	¼	ช้อนชา
กานพลู	2-3	ดอก

ผงกะหรี่	2-3	ซ็อนซา
เกลือป่น	2	ซ็อนโตะ

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกให้ละเอียด
2. ล้างไก่ให้สะอาด ผสมนมเปรี้ยว จิงสับ กระเทียมสับ หมักกับเครื่องน้ำพริกไว้ 1-2 ชั่วโมง แล้วทอดในน้ำมันที่ เหลือจากเจียวหอมจนเหลือง
3. ซาวข้าว ผัดกับน้ำมันที่เหลือ ตักใส่หม้อ เหยงไก่ที่ทอดไว้บนข้าว ใส่ น้ำ โรยหอมเจียว ตั้งไฟ ปิดฝาให้สนิท ตั้งจนข้าวระอุ รับประทานกับน้ำจิ้ม แตงกวา

ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่

ส่วนผสม

เส้นจันท์	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
กุ้งแห้ง	1	ขีด
กุ้งสด	2	ขีด
ถั่วงอก	200	กรัม
หัวผักกาดเค็ม	100	กรัม
เต้าหู้แข็งหั่นเล็กๆ	1	ก้อน
หอมแดงสับ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำมันสำหรับผัด		
ใบกุยช่าย		
ถั่วงอก		
พริกป่น		

ส่วนผสมน้ำปรุงรส

น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$	ถ้วยพูน
น้ำตาลมะพร้าว	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำส้มสายชู	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
ซอสพริก + ซอสมะเขือเทศ	1	ถ้วย
น้ำปลา	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

วิธีทำน้ำปรุง

ผสมทุกอย่างรวมกันตั้งไฟให้เดือดพักไว้

วิธีทำ

1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่หอมแดงสับผัดพอนิ่ม นำเส้นลงผัด ใส่เส้นผัดพอนิ่ม

2. ใส่น้ำมันเล็กน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ หัวผักกาดเค็ม และไข่ไก่ ผัดให้สุกตักน้ำปรุงรสใส่ลงในกระทะ ถั่วอก ใบกุยช่ายผัดให้เข้ากัน จัดใส่จานรับประทานกับผักสด

ก๋วยเตี๋ยวหมุดัน

ส่วนผสมน้ำก๋วยเตี๋ยว

น้ำเปล่า	5	ลิตร
ใบเตย	5	ใบ
กระดุกหมู	1	กิโลกรัม
เต้าเจี้ยว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ซีอิ้วดำ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำกระเทียมดอง	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
เนื้อกระเทียมดอง	5	หัว
เห็ดหอม	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ซอสปรุงรส	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำมันหอย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
รากผักชี กระเทียม พริกไทยทุบพอแตก	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
กะทิ	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผ่าขาบบางใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ในผ้าขาวบาง ผูกให้แน่น
2. ผสมส่วนผสมทั้งหมดรวมทั้งห่อรากผักชีลงในหม้อเคี่ยวไฟแรงพอเดือด ลดไฟใช้ไฟปานกลางค่อนข้างอ่อน ให้เดือดไปเรื่อยๆ เมื่อได้ที่ และจะเริ่มทำก๋วยเตี๋ยวจึงเพิ่มไฟแรงขึ้น คอยตักฟองออก

ส่วนผสมก๋วยเตี๋ยว

เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นใหญ่ เส้นหมี่อย่างใดอย่างหนึ่ง	1	กิโลกรัม
เนื้อหมูสันนอก		
ลูกชิ้น		
หมุดัน		
ต้นหอม + ผักชี		
ผักบุ้ง ผักคะน้า ถั่วงอก กะหล่ำปลี		
กากหมู, กระเทียมเจียว, พริกน้ำส้ม, พริกป่น, น้ำปลา, น้ำตาล		

วิธีปรุงก๋วยเตี๋ยว

1. ใส่ผักและเส้นในตะกร้อลวกจนเส้นนุ่ม ยกขึ้นใส่ซาม ใส่กระเทียมเจียว
2. ลวกหมูสด ตักขึ้นในน้ำเดือด (น้ำก๋วยเตี๋ยว) พอสุกใส่ซาม ตักหมูตุนใส่ ใส่ น้ำซุป กระเทียมเจียว ต้นหอมผักชีหั่นฝอย ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย พริกน้ำส้ม พริกป่น

วิธีหมักหมูสด

เนื้อหมูหั่นบางใหญ่	200	กรัม
ผงฟู	1	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
พริกไทยป่น	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
เหล้าขาว	1	ช้อนชา

วิธีทำ

ผสมส่วนผสมทุกอย่างเคล้าให้เข้ากัน หมักในตู้เย็นประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง

พริกน้ำส้ม

พริกชี้หูสดคั่วพอหอมทั้งก้าน	100	กรัม
พริกไทยป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มอย่างดี	1	ถ้วย

หมูตุ๋น

ส่วนผสม

เนื้อหมูสันนอกหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	500	กรัม
ข่าโขลกละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมโขลกหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยบุบพอแตก	2	ช้อนโต๊ะ
อบเชยคั่ว	2	ชิ้น
โป๊ยกั๊กคั่ว	3	ดอก
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	2	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ซอสปรุงรส	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำ	2	ลิตร

วิธีทำ

ใส่ส่วนผสมทั้งหมดในหม้อ ตั้งไฟเคี่ยวไฟอ่อนๆ จนหมูเปื่อยและน้ำเหลือประมาณ

1 ลิตร

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู

ส่วนผสม

เนื้อหมูหั่นชิ้นบางๆ	250	กรัม
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	500	กรัม
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
ผักคะน้า	300	กรัม
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	100	กรัม
ข้าวโพดอ่อน	100	กรัม
เห็ดฟาง	100	กรัม
กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุป	4	ถ้วย
แป้งข้าวโพด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
เต้าเจี้ยวดำ	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำเส้นก๋วยเตี๋ยวคลุกกับซีอิ๊วดำ ผัดกับน้ำมัน กระเทียม เล็กน้อยให้เส้นสุก พักไว้
2. หมักหมูกับ ซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยวดำ แป้งข้าวโพดเล็กน้อย ไข่ไก่ 10-15 นาที
3. ผัดกระเทียมกับน้ำมันให้หอม ใส่หมู ลงผัดให้สุกใส่น้ำซุป ผัดให้เข้ากันพอน้ำซุเดือด
ใส่ คะน้า ข้าวโพดอ่อน เห็ดฟาง แครอท พอผักสุกปรุงรสดีแล้ว ใส่แป้งข้าวโพด ให้น้ำ
ซุข้น ตักราดบนเส้นที่จัดใส่จานไว้ เสิร์ฟกับ น้ำส้มพริกคอง พริกป่น

หมายเหตุ

1. สามารถใส่ผักได้หลายชนิด ตามชอบให้สีสวยงาม
2. ถ้าเป็นอาหารเจใช้เต้าหู้แทนเนื้อสัตว์

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	300	กรัม
กะน้ำ	2	คัน
เนื้อหมู	200	กรัม
ซีอิ้วดำ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	2	ฟอง
พริกไทยป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
กระเทียมทุบสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เตรียมเครื่องปรุงให้พร้อม
2. หั่นเนื้อหมู หมักกับซีอิ้วขาว พริกไทยป่นเล็กน้อย
3. ผักคะน้าหั่นชิ้นพอคำ แยกก้าน ใบ ลวกกับน้ำเปล่าใส่น้ำมันเล็กน้อย ให้เขียว และขึ้นเงา
4. นำเส้นมาคลุกกับซีอิ้วดำให้ทั่ว
5. ตั้งน้ำมันพอร้อนใส่ กระเทียมสับ ผัดให้หอม ใส่เนื้อหมู ผัดพอสุก ใส่เส้นลงผัดให้สุกหอม ใส่เครื่องปรุง ใส่ผักที่ลวก ผัดให้เข้ากัน ใส่ไข่ผัดให้เข้ากัน ไข่สุก ตักขึ้นเสิร์ฟร้อนๆ โรยพริกไทยป่น

หมายเหตุ

การผัดซีอิ้วให้ได้ลักษณะที่ดี เส้นต้องสุกหอม ผักกรอบ

ก๋วยเตี๋ยวผัดจืด*

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	500	กรัม (½ ก.ก ขยี้ให้เส้นกระจาย)
ไก่ – หมู หรือเนื้อหั่นชิ้นบางโคพอควร	200	กรัม
พริกชี้หนูสด	10	เม็ด (ประมาณ ¼ ถ้วย)
กระเทียม	10	กรัม (1 ช้อนโต๊ะพูน)
พริกไทยป่น	½	ช้อนชา
มะเขือเทศ	1-2	ผล
ซอสมะเขือเทศ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1/3	ถ้วยตวง
ใบโหระพาเด็ดเป็นใบๆ	½	ถ้วย (ชั่งทั้งก้าน 200-300 กรัม)

วิธีทำ

1. หั่นเนื้อสัตว์แล้วหมักกับน้ำปลา น้ำตาลเล็กน้อย พริกไทยป่น
2. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียมพอเข้ากัน (ไม่ต้องละเอียดมาก)
3. ผ่ามะเขือเทศแบ่งครึ่ง แล้วหั่นเป็นชิ้นได้ 4 ชิ้น (ขึ้นกับขนาดของมะเขือเทศ)
4. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่พริกที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม ใส่เนื้อสัตว์พอเริ่มสุก ใส่ น้ำตาล น้ำปลา ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัดให้เข้ากันดี ใส่ซอสมะเขือเทศ น้ำส้มสายชู ผัดพอสุกทั่วกันดี ชิมรส 3 รส (รสจัด) ใส่ใบโหระพา ผัดพอเข้ากันเสิร์ฟร้อนๆ

ข้าวซอยหมู/ไก่

ส่วนผสมน้ำพริกแกงคั่ว

พริกแห้งเม็ดใหญ่	9	เม็ด
เกลือป่น	2	ช้อนชา
ข่าหั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	1	ช้อนชา
รากผักชีหั่นหยาบๆ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
พริกไทยเม็ด	1	ช้อนชา
หัวหอมแดงหั่นหยาบๆ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
กระเทียมหั่นหยาบๆ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
กะปิ	1	ช้อนชา

ส่วนผสม

เนื้อหมู	300	กรัม
มะพร้าวขูด	500	กรัม
น้ำพริกแกงคั่ว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำปลาดี	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

เครื่องประกอบ

หอมแดงหั่น
ผักกาดดองหั่นหยาบๆ
พริกป่นผัดกับน้ำมันพืชพอหอม
มะนาวผ่าซีก
เส้นบะหมี่ลวกสุก
เส้นบะหมี่ทอดกรอบสำหรับโรยหน้า

วิธีทำน้ำพริกแกง โขลกส่วนผสมของน้ำพริกแกงให้ละเอียด

วิธีทำ 1. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นพอคำ คั้นหัวกะทิ 2 ถ้วย หางกะทิ 5-6 ถ้วย
2. นำน้ำพริกแกงผัดกับหัวกะทิจนหอม ใส่เนื้อหมูที่เตรียมไว้ผัดให้เข้ากัน เติมหางกะทิ
ตักส่วนผสมทั้งหมดใส่หม้อ ตั้งไฟ พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ ชิมรสดีแล้วยกลง

3. นำเส้นบะหมี่ที่ลวกแล้วจัดใส่ชาม ใส่หอมแดง ผักกาดดอง ตักน้ำแกงราด โรยต้นหอม ผักชี บะหมี่ทอดกรอบเสิร์ฟกับพริกผัดน้ำมัน มะนาว

ข้อเสนอแนะ

- ใช้เนื้อไก่หรือเนื้อวัว แทนเนื้อวัวก็ได้
- ถ้าเป็นเนื้อวัวต้องเคี้ยวให้เปื่อยก่อน
- บะหมี่ที่ใช้ควรเป็นบะหมี่เส้นแบน

หมี่กะทิ

ส่วนผสม

เส้นหมี่ชนิดแห้ง	½	กิโลกรัม
เนื้อหมู	300	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
กุ้งสด	400	กรัม
มะพร้าว	600	กรัม
เต้าหู้แข็งสีขาว	2	แผ่น
เต้าเจี้ยวดำ	½	ถ้วย
ต้นกุยช่าย	10	ต้น
พริกแดง	1	เม็ด
น้ำปลา	2-3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2-3	ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	¼	ถ้วย
หัวหอมหั่นหยาบๆ	½	ถ้วย
ถั่วงอก	½	ถ้วย
ผักชี	1	ต้น
น้ำตาลมะพร้าว	¼	ถ้วย

- วิธีทำ**
1. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ 5 ถ้วย กรอกไข่ให้เป็นแผ่นบางๆ แล้วม้วนหั่นฝอย
 2. ล้างหมู หั่นชิ้นโตพอควร ล้างกุ้งปอกเปลือกเหลือหางไว้ผ่าหลังดึงไส้ออก
 3. หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมยาวและโตพอควร ชิ้นหนึ่งแบ่ง 4 หรือ 4 แล้วหั่นเป็นแผ่นๆ แล้วหั่นเป็นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
 4. โขลกหัวหอมและเต้าเจี้ยวให้ละเอียด
 5. ล้างถั่วงอกเด็ดรากไว้รับประทานสด ส่วนที่เหลือเก็บไว้สำหรับผัด
 6. ล้างต้นกุยช่าย ตัดเหนือโคนขาขึ้นไปประมาณ 2 ½ นิ้ว ไว้รับประทานสด ส่วนที่เหลือตัดเป็นท่อนยาวประมาณ ½ นิ้วไว้สำหรับผัด
 7. ล้างผักชีเด็ดเป็นใบๆ ไว้แต่งหน้า เด็ดขั้วพริกล้างแล้วหั่นฝอยไว้แต่งหน้า

8. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เส้นหมีลงไปลวกพอนิ่มตักขึ้นแช่น้ำเย็น เทใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ หรือจะแช่น้ำให้นิ่มแล้วเทใส่ ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ

9. เคี้ยวกะทิให้แตกมันใส่หอมที่โขลกไว้ผัดจนหอมใส่หมู กุ้ง เต้าหู้ลงไปผัดจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก พริก ชิมรสเมื่อรสดีแล้วตักไว้ครึ่งหนึ่งสำหรับราดหน้า ส่วนที่เหลือใส่เส้น ลงไปผัดให้เข้ากันชิมรสอีกครั้ง พอรสดีแล้วใส่ถั่วงอก ใบกุยช่ายผัดให้เข้ากัน ตักใส่จานราดด้วยน้ำราดที่แบ่งไว้ แต่งหน้าด้วยไข่หั่นฝอย ผักชี พริกแดง รับประทานกับผักสด ได้แก่ ถั่วงอก หัวปลี ต้นกุยช่าย ใบบัวบกและมะนาว

อาหารว่าง

กระทงทอง

ส่วนผสม

แป้งสาลี	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ไข่แดง	1	ฟอง
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปูนใส	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
น้ำเปล่า	$\frac{1}{3}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมส่วนผสมทั้งหมดลงในอ่างผสม คนให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน อย่าให้แป้งเป็นเม็ด
2. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟจนน้ำมันร้อน เอาพิมพ์กระทงทอง วางไว้ในน้ำมันที่ร้อน จากนั้นนำไปจุ่มลงในแป้งที่ผสมไว้แล้ว ถ้าแป้งไม่ค่อยติดพิมพ์แสดงว่าพิมพ์ยังร้อนไม่พอ
3. จุ่มพิมพ์ที่มีแป้งลงในกระทะ แป้งจะจับตัวเป็นรูปถ้วย และหลุดออกมาจากพิมพ์ แป้งสุกจะลอยขึ้นมา ให้ตักวางบนตะแกรงหรือกระดาษซับมัน เพื่อสะเด็ดน้ำมัน

หมายเหตุ

ถ้ายังไม่รับประทานทันที ให้เก็บใส่ถุง ปิดให้มิดชิด อย่าให้โดนลม

ส่วนผสมไส้กระทงทอง

ไส้ไก่ทอดขาว

1. เนยชนิดเค็ม
2. หอมใหญ่หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าแล้วนำมาต้ม
3. แครอทหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าแล้วนำมาต้ม
4. ถั่วลิสงเตาหรือถั่วแระญี่ปุ่น
5. ซอสแม็กกี้
6. ซีอิ๊วขาว

7. เนื้อไก่สับลวกพอสุก

8. น้ำซุป

9. นมข้น

10. แป้งสาลี

11. น้ำตาลทราย

12. พริกไทย

ใส่ข้าวโพดผัดกุ้ง

1. เนื้อกุ้งสับ

2. ข้าวโพดสั้ว

วิธีทำ

1. ผัดเนยกับหอมใหญ่ ตามด้วยแป้งสาลี ลงไปผัดให้เข้ากันจนสุก

2. ใส่เนื้อไก่ที่ลวกแล้ว แครอท หอมใหญ่ที่ต้มแล้ว เติมน้ำซุปเล็กน้อย ปรงรสด้วยเม็กกี้

ชีอัวขาว น้ำตาลทราย พริกไทย แล้วจึงชิมรสให้รสชาติออกเค็มๆ มันๆ จึงใส่ถั่วและนมลงไป

ขนมเบื้องญวน

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	2	ถ้วย
แป้งสาลี	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ถั่วเขียวคั่วไม่ร้อนละเอียด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
ขมิ้นผง	1	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำปูนใส	2	ถ้วย
น้ำเปล่า	$2\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำ

ผสมแป้งข้าวเจ้า , แป้งสาลี , แป้งข้าวเหนียว , ถั่วเขียว , เกลือ ให้เข้ากันค่อยๆ ใส่หัวกะทินวดให้เข้ากันจนหมด ใส่ น้ำปูนใสละลายให้เข้ากันจนหมด ใส่ขมิ้นผงให้เข้ากันดีแล้วเติมน้ำเปล่าจนจนเข้ากันดี

ส่วนผสมไส้

กุ้งสดล้างละเอียด	1	ถ้วย
มะพร้าวขาว	1	ถ้วย
หัวผักกาดเค็มล้างล้างละเอียด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เต้าหู้เหลืองหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	1	แผ่น
ถั่วลิสงป่น	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ถั่วงอกลวกน้ำพอสุก	1	ถ้วย
รากผักชี , กระเทียม , พริกไทยโขลก	2	ช้อนชา
ผักชี (เด็ดเอาแต่ใบ)	1	ต้น
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 - 2	ช้อนชา

น้ำมันพืช

2

ซ็อนโตะ

สัสมขนมสีส้ม

วิธีทำ

1. มะพร้าวผสมสีส้มให้ทั่วสับให้ละเอียดจึงใส่กุ้งที่สับแล้วสับรวมกันจนเข้ากันดี
2. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม ใส่กุ้งที่ผสมกับมะพร้าวลงไปปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือป่น ชิมรสดีแล้วตักขึ้น

วิธีละเลงแป้ง

ตั้งกระทะบนไฟอ่อน ทาน้ำมันให้ทั่วแต่เนี่ยๆ พอกระทะร้อนตักแป้งใส่กระทะกรอกโดยเร็ว ให้แป้งติดกระทะบางๆจนทั่ว เทแป้งที่เหลือลงอ่างแป้ง เติงกระทะบนเตาให้ร้อนเพื่อให้แป้งสุก คอยตักน้ำมันหยอดข้างกระทะให้รอบจนแป้งกรอบดีแล้วใส่ถั่วอก ใส่กุ้ง เต้าหู้ หัวผักกาดต้มสับละเอียด ถั่วลิสงป่น ผักชี พริกขี้หนู ตักใส่จาน รับประทานกับอาจาด

ส่วนผสมอาจาด

น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วย
น้ำเปล่า	1/2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือป่น	1	ซ็อนโตะ
แตงกวา	6	ผล
หอมเล็ก	2	ซ็อนโตะ
ผักชี	1	ต้น
พริกแดง	2	เม็ด

วิธีทำ

1. ผสมน้ำส้ม น้ำเปล่า น้ำตาล เกลือ ตั้งไฟให้เดือดทั่ว ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น
2. แตงกวาผ่า 2 หรือ 4 หั่นหนาพอควร
3. หอมเล็กซอยตามขวางบางๆ
4. พริกแดงหั่นขวางบางๆ
5. ผักชีเด็ดเป็นใบๆ
6. เวลารับประทานจัดใส่ถ้วย เติมน้ำส้มที่ปรุงไว้แล้ว

หุ้มหรือล่าเตียง

ส่วนผสม

เนื้อหมูสับละเอียด	1/2	ถ้วย
เนื้อกุ้งสับละเอียด	1/4	ถ้วย
รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลก	2	ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่วบดพอแตก	1/4	ถ้วย
ไข่เป็ดตีพอแตก	7	ฟอง
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	1	เม็ด
ผักชี	1	ต้น

น้ำปรุงรส

น้ำปลาดี	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่รากผักชีที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม
2. ใส่หมู กุ้ง ผัดพอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ชิมให้ได้รสตามต้องการ
3. ใส่ถั่วลิสงผัดให้เข้ากันยกลง
4. นำกระทะที่สะอาดตั้งไฟอ่อนๆ ให้ร้อน เอน้ำมันทาพอทั่ว เมื่อกระทะร้อนแล้วใช้มือจุ่มไข่โรยให้เป็นตารางแผ่นสี่เหลี่ยมกว้าง 4 - 5 นิ้ว (หรือใช้กรวยฝอยทองชนิด 2 รู)
5. จัดให้สวยงามโดยวางแผ่นไข่ลง ใส่พริกแดงหั่นฝอย ผักชี แล้วห่อให้เป็นคำสี่เหลี่ยม

ข้อสังเกต

ไข่ที่จะโรยเป็นตาราง เมื่อตีพอแตกแล้วกรองด้วยกระชอน (ลักษณะเหมือนที่ร่อนแป้ง) 2 ครั้ง เสียก่อน เพื่อไข่จะได้เนียนขึ้น

ข้าวเกรียบปากหม้อ

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	3	ถ้วย
แป้งท้าว	4	ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	4	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำเปล่า	3	ถ้วย
น้ำร้อน	1	ถ้วย

วิธีทำแป้ง ผสมแป้งทุกชนิดโดยใส่น้ำเปล่าทีละน้อย จนแป้งนุ่มจึงใส่น้ำที่เหลือลงไปจนหมดและตามด้วยน้ำร้อน คนให้เข้ากัน

ส่วนผสมไส้

เนื้อหมูสับละเอียด	500	กรัม
หัวหอมหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	500	กรัม
หัวผักกาดเค็ม	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วป่น	1	ถ้วย
พริกไทยเม็ด	2	ช้อนชา
กระเทียมหั่นหยาบๆ	2	ช้อนโต๊ะ โขลกให้

ละเอียด

รากผักชีหั่นละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีก	150	กรัม
ซีอิ๊วขาว	4	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบสับละเอียด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำมัน	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำไส้

1. ตวงน้ำมันใส่กระทะนำตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงไปเจียวพอเหลือง ตักขึ้นพร้อมกับน้ำมัน
2. รวนหมูให้สุกตักขึ้นพักไว้
3. ตวงน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ ใส่กระทะนำไปตั้งไฟ ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม ใส่น้ำตาลลงไปผัดจนหอม ใส่น้ำที่รวนไว้ ใส่ซีอิ๊วขาว ผัดให้เข้ากันชิมรสพอรสดี ผัดจนแห้งยกลง ใส่ถั่วลิสง ผัดให้เข้ากันตักขึ้นพักให้เย็น

วิธีละเลงแป้ง

1. ตักน้ำใส่หม้อประมาณก่อนหม้อใช้ผ้าขาวชั้นฟลอร์ไรซ์ ผูกปากหม้อให้ตึง เจาะช่องเล็กๆ บนผ้าเพื่อให้ไอน้ำออก
2. ตั้งหม้อบนไฟปานกลาง พอน้ำเดือดตักแป้งประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ละเลงให้ทั่วปิดฝาทิ้งไว้ สักครู่ พอแป้งสุก ตักใส่ใส่พิมพ์เป็นรูปสี่เหลี่ยมขนาดพอคำ ใช้พายเล็กๆ แซะขึ้น พร้อมด้วย กระเทียมเจียว รับประทานกับผักชี ผักกาดหอม พริกขี้หนู

สาकुไส้หมู

ส่วนผสมไส้

เนื้อหมูสับละเอียด	500	กรัม	
หัวหอมหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	500	กรัม	
ถั่วลิสงคั่วป่น	1	ถ้วย	
พริกไทยเม็ด	2	ช้อนชา	} โขลกให้ละเอียด
กระเทียมหั่นหยาบๆ	2	ช้อนโต๊ะ	
รากผักชีหั่นละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลมะพร้าว	500	กรัม	
ซีอิ๊วขาว	4	ช้อนโต๊ะ	
กระเทียมทุบสับละเอียด	¼	ถ้วย	} เจียวให้เหลือง
น้ำมัน	½	ถ้วย	

วิธีทำ

1. ตวงน้ำมันใส่กระทะนำตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงไปเจียวพอเหลือง ดักขึ้นพร้อมกับน้ำมัน
2. รวนหมูให้สุกดักขึ้นพักไว้
3. ตวงน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ ใส่กระทะนำไปตั้งไฟ ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม ใส่น้ำตาลลงไปผัดจนหอม ใส่หมูที่รวนไว้ ใส่ซีอิ๊วขาว ผัดให้เข้ากันชิมรสพอรสดี ผัดจนแห้งแล้วยกลง ใส่ถั่วลิสง ผัดให้เข้ากันดักขึ้นพักให้เย็น
4. ปั่นไส้เป็นลูกกลมๆ ขนาด 1 ซม. เตรียมไว้

ส่วนผสมแป้ง

สาकुเม็ดเล็ก	2	ถ้วย
น้ำเปล่า		

วิธีทำสาकुไส้หมู

1. นำสาकुมาล้างน้ำแล้วเทน้ำทิ้งออกไป
2. แช่สาकुในน้ำพอและ ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที (สาकुจะพองตัว)
3. นำสาकुมานวดเบาๆ แล้วปั้นเป็นก้อนแป้นออก (ขณะปั้นต้องเอามือชุบน้ำด้วยเพื่อมิให้สาकुติดมือ) นำไส้ที่เตรียมไว้วางบนสาकुแล้วหุ้มไส้ให้มิด

4. ฉีกใบตองปูบนลังถึง ทาน้ำมันบนใบตองให้ทั่วหยิบไส้สาหร่ายใส่ลังถึงอย่าเรียงติดกัน
พรมน้ำมันสาหร่ายให้ทั่ว นำไปนึ่งให้สุก ยกลงพรมด้วยกระเทียมเจียว รับประทานกับผักกาดหอม ผักชี
พริกชี้หนู

ข้าวตังหน้าตัง

ส่วนผสมหน้าตัง

เนื้อหมูสับละเอียด	500	กรัม
กุ้งสับละเอียด	300	กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่นละเอียด	1	ถ้วย
พริกไทยเม็ด	1	ช้อนชา
กระเทียมหั่นหยาบๆ	2	ช้อนโต๊ะ
ละเอียด		} โขลกรวมกันให้
รากผักชีหั่นละเอียด	2	
กะทิ	4	ถ้วย (มะพร้าว 1 กิโลกรัม)
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ และพริกแดงหั่นฝอยไว้แต่งหน้า		
น้ำปลา	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
มะขามเปียก	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพริก	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เลี้ยวกะทิให้แตกมัน

2. ผสมเนื้อหมู กุ้ง และเครื่องที่โขลกไว้ จนเข้ากันดี ค่อยๆ ตักกะทิใส่ลงไปจนจนละลาย เทใส่ลงในหม้อกะทิ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะขามเปียก ชิมรส เค็ม หวาน พอรสดียกลง เวลาจะรับประทาน ตักหน้าตังใส่ถ้วย ใส่ถั่วลิสง คนให้เข้ากัน แต่งหน้าด้วยผักชีและพริกแดง รับประทานกับข้าวตังทอดหรือข้าวเกรียบทอด

วิธีทอดข้าวตัง

นำกระทะน้ำมันตั้งไฟจนร้อนจัด บีข้าวตังเป็นชิ้นโตๆ พอควร ลงไปทอดจนเหลืองทั่วดีตักขึ้น วางบนกระดาษซับมัน

ขนมกุยช่าย

ส่วนผสม

แป้งมัน	1	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	2	ถ้วย
น้ำเคือด	2	ถ้วย
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา

วิธีทำ 1. ผสมแป้งทั้ง 2 ชนิดเข้าด้วยกัน

2. ตวงน้ำ น้ำมันพืช เกลือป่น ตั้งให้เดือดพล่าน เทใส่ในแป้ง ใช้ไม้พายคนให้เข้ากันทิ้งไว้พออุ่น ใช้มือวนวดแป้งให้เข้ากัน นวดจนแป้งเนียนพักแป้งไว้

วิธีปั้น ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว ปั้นให้บางเป็นรูปเขี้ยวตัดใส่ใส่ จีบริมแล้วรวบไว้ตรงกลางให้ติดกัน นำไปนึ่งให้สุกยกลง จัดใส่จานโรยกระเทียมเจียว เสิร์ฟกับน้ำจิ้ม

ไส้กุยช่าย

กุยช่าย	500	กรัม
เบกิ้งโซดา	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำมันเจียวกระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. หั่นกุยช่ายเป็นท่อนสั้นๆ

2. ผสมใบกุยช่ายกับเบกิ้งโซดากับน้ำมันเจียวกระเทียม พริกไทย เกลือป่น น้ำตาล

ผสมให้เข้ากัน

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

น้ำส้มสายชู	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนชา
ซีอิ๊วดำ	2	ช้อนชา
พริกแดงโขลก	3	เม็ด

กระเทียมโลก

1

ซ็อนโตะ

วิธีทำ

ผสมส่วนผสมทั้งหมดตั้งไฟพอเดือดยกลงทิ้งให้เย็น ใส่พริกแดงโลกกับกระเทียม

กฤษช่ายทอด

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	4	ถ้วย
แป้งมัน	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ใบกฤษช่าย	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
ตัดท่อนสั้น	1	เซนติเมตร
น้ำ	4	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนชา

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

พริกชี้ฟ้าแดงโขลก	6 - 7	เม็ด
น้ำส้มสายชู	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	150	กรัม
ซีอิ๊วขาว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ซีอิ๊วดำ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน เข้าด้วยกัน นวดด้วยน้ำให้เข้ากัน ใส่กฤษช่ายตัดท่อนสั้นๆ
2. ถาดขนาด 8×8 นิ้ว ทาด้วยน้ำมันให้ทั่วถาดเทแป้งใส่ถาด
3. นำไปนึ่งน้ำเดือดประมาณ 30 นาที จนแป้งสุกพักไว้ให้เย็นสนิท ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดตามต้องการทอดให้เหลือง รับประทานกับน้ำจิ้ม

น้ำจิ้ม

โขลกพริกให้ละเอียด ผสมน้ำส้ม น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ให้เข้ากัน

ขนมกุยช่าย

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	3	ถ้วย
แป้งมัน	1	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	3	ถ้วย
แป้งมันสำหรับนวด	1	ถ้วย

ส่วนผสมไส้กุยช่าย

ต้นกุยช่าย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำมันกระเทียมเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
ผงโชดา	1	ช้อนชา

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

น้ำส้มสายชู	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำเปล่า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าโขลกละเอียด	3	เม็ด

วิธีทำแป้ง

1. ผสมแป้งทั้งสามชนิดรวมกัน ใส่น้ำเกลือป่น น้ำมันพืช คนส่วนผสมให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟ กวนจนแป้งสุก ยกออกจากเตา พักไว้พอแป้งอุ่นๆ นำมานวดรวมกับแป้งมันอีก 1 ถ้วย จนแป้งเนียนนุ่ม ตัดแบ่งเป็นก้อนกลมๆเท่าๆกัน
2. แผ่แป้งเป็นแผ่นบางๆตัดใส่ไส้จับจีบรวมนางเรียงในรังถึงที่ปูรองด้วยใบตองนำไปนึ่ง 5 - 7 นาที ยกลงโรยกระเทียมเจียว รับประทานกับน้ำจิ้ม

วิธีทำไส้

ล้างต้นกุยช่ายให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง หั่นท่อนเล็กๆเคล้ากับส่วนผสมทุกอย่าง

วิธีทำน้ำจิ้ม ผสมทุกอย่างรวมกัน นำไปตั้งไฟเคี่ยวให้ข้น เล็กน้อย

ขนมหัวผักกาด

ส่วนผสมตัวแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	4	ถ้วย
แป้งมัน	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
หัวผักกาดขูดฝอย	2	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่ว	1	ถ้วย
กุ้งแห้ง	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำ	4	ถ้วย

ส่วนผสมเครื่อง

ถั่วงอกเด็ดหาง	1	กิโลกรัม
ใบกุยช่ายตัดทอนสั้นๆ	300	กรัม
กระเทียมสับ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ซีอิ๊วดำ น้ำปลา		
น้ำตาลทราย		
พริกไทยป่น		
ไข่ไก่	4 - 5	ฟอง

วิธีทำ

1. ล้างหัวผักกาดขูดฝอยกับน้ำเกลือ บีบให้แห้ง
2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน ใส่น้ำ นวดให้เข้ากันจนแป้งนิ่มใส่น้ำจนหมด ใส่หัวผักกาด กุ้งแห้ง ถั่วลิสง ผสมให้เข้ากัน
3. เทใส่ถาดขนาด 8×8 นิ้ว ที่ทาน้ำมัน
4. นำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 30 นาที จนแป้งสุกกลงพักไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1 นิ้ว
5. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อน ใส่ขนมหัวผักกาดลงทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นจัดใส่จานรับประทานกับน้ำจิ้มหวานๆรับประทานเป็นอาหารว่างทานเล่น
6. หากต้องการรับประทานขนมหัวผักกาดที่ทอดไว้ลงผัดปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากันใส่ไข่ไก่ลงผัดให้ทั่วแป้ง ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่าย ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จานโรยพริกไทย รับประทานกับพริกคอง หรือซอสพริก

ไก่ห่อใบเตย

ส่วนผสม

สันในไก่หั่นชิ้นพอคำ	8	ชิ้น (400 กรัม)
รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
(อย่างละ 1 ช้อนชา)		

น้ำปรุงรส

ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา
ซอสพริก	2	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา
ใบเตย	40	ใบ

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

น้ำตาลทราย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำเปล่า	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ซีอิ๊วดำ	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
งาคำ งามาขาคั่วบดพอแตกอย่างละ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. หั่นไก่หั่นพอคำ หมักกับรากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกละเอียดและน้ำปรุงรส คลุกให้เข้ากันหมักไว้ประมาณ 20 นาที
2. ล้างใบเตยให้สะอาด เช็ดให้แห้ง พับเป็นทรงสามเหลี่ยม ใส่ไก่ลงพับห่อ เหลือใบเตยเป็นหางไว้เล็กน้อย
3. ทอดในน้ำมัน ใช้ไฟปานกลาง จนสุก รับประทานกับน้ำจิ้ม
4. วิธีทำน้ำจิ้ม ผสมส่วนผสมน้ำจิ้ม ตั้งไฟใช้ไฟอ่อนพอเดือดใส่งาคำและงามาขาคั่วบดลง

หมูสะเต๊ะ

ส่วนผสมหมักหมู

หมูสันนอก	1/2	กิโลกรัม
ลูกผักชีคั่ว	1/2	ช้อนชา
ข่าหั่นฝอย	1	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	1/4	ช้อนชา
ผงขมิ้น	1/2	ช้อนชา
ผงกระหรี่	1	ช้อนชา
นมข้นหวาน	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
เนยสด		

วิธีทำ

1. ล้างหมู หั่นชิ้นยาวขนาด 1×4
2. โขลกลูกผักชี ยี่หระ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด เกลือ ให้ละเอียดใส่ลงในเนื้อหมู ใส่นมข้นหวาน ผงขมิ้น ผงกระหรี่ น้ำตาล เนย น้ำมัน เกล้าให้เข้ากัน หมักไว้ 2 - 3 ชั่วโมง นำไปย่างให้สุก ระหว่างย่างคอยพรมด้วยกะทิที่ผสมขมิ้นเล็กน้อย

ส่วนผสมน้ำจิ้มหมูสะเต๊ะ

พริกแห้ง	6	เม็ด
เกลือป่น	2	ช้อนชา
ข่าหั่นฝอย	1	ช้อนชา
ผิวมะกรูด	1/2	ช้อนชา
หอมแดง	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	2	ช้อนชา
กะทิ	4	ถ้วย

น้ำมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	100	กรัม
น้ำส้มมะขาม	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำปลา	2 - 3	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงป่นละเอียด	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกแกงให้ละเอียด โดยโขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี หอม กระเทียม กะปิ โขลกให้ส่วนผสมละเอียดเข้ากันพักไว้
2. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำพริกลงผัดให้หอม ค่อยๆเติมหัวกะทิทีละน้อยปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม ใส่กะทิที่เหลือให้หมด ใส่ถั่วลิสงเคี้ยวให้ขึ้นชกลง

ส่วนผสมอาจาด

น้ำส้มสายชู	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำเปล่า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
แตงกวา	6	ผล
หอมเล็ก	2	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	1	ต้น
พริกแดง	2	เม็ด

วิธีทำ

1. ผสมน้ำส้ม น้ำเปล่า น้ำตาล เกลือ ตั้งไฟให้เดือดทั่ว ชกลงทิ้งไว้ให้เย็น
2. แตงกวาผ่า 2 หรือ 4 หั่นหนาพอควร
3. หอมเล็กซอยตามขวางบางๆ
4. พริกแดงหั่นขวางบางๆ
5. ผักชีเด็ดเป็นใบๆ
6. เวลารับประทานจัดใส่ถ้วย เติมน้ำส้มที่ปรุงไว้แล้ว

เมี่ยงคำ

ส่วนผสม

1. มะพร้าวกะเทาะเปลือกแข็งฝานบางๆซอยฝอย นำไปตากแดดพอร่มๆ
2. จิงอ้อนหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก
3. หอมแดงหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเช่นเดียวกัน
4. มะนาวหั่นสี่เหลี่ยมเท่ากันทั้งเนื้อและผิว
5. กุ้งแห้งอย่างดี
6. ถั่วลิสงคั่วเอาเปลือกออก

ผักที่ใช้รับประทาน ใบทองหลาง ใบชะพลู ใบผักกาดหอม พริกขี้หนู

ส่วนผสมน้ำปรุงเมี่ยง

หอมปอกเปลือกหั่นบางๆ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ข่าหั่นฝอยคั่ว	2	ช้อนชา
มะพร้าวคั่ว	$\frac{1}{4} - \frac{3}{4}$	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วป่นละเอียด (หรือ ถั่วลิสงคั่วคั่วแผ่น)	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
กะปิ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	2	ถ้วย
เกลือป่น	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำ	2	ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	$\frac{1}{4}$	ถ้วย (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)

วิธีทำ

1. นำมะพร้าวที่ตากพอร่มๆ ไปคั่วพอมะพร้าวจนเหลือง นำน้ำตาลทราย 1 ส่วนต่อน้ำ $1\frac{1}{2}$ ส่วน ละลายน้ำด้วยกัน นำไปพรมมะพร้าวในระหว่างที่คั่ว จนกระทั่งมะพร้าวเหลืองกรอบดี ตักขึ้นทิ้งไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะที่ปิดฝาปิดสนิท
2. โขลกหัวหอม มะพร้าว กุ้งแห้ง กะปิ ให้เข้ากันดี พักไว้ น้ำตาลปี๊บกับน้ำละลายให้เข้ากัน จึงใส่เครื่องโขลกลงผสม ใส่เกลือป่น นำไปเคี่ยวไฟอ่อนๆ จนกระทั่งขึ้น เริ่มเหนียวแล้วใส่ถั่วลิสงป่น

3. เวลาจัดชิง หัวหอม มะนาว ถั่วลิสง กุ้งแห้ง จัดไว้เป็นกองๆ น้ำปรุงใส่ถ้วยวางตรงกลาง มะพร้าวควั่นควรใช้ภาชนะที่มีฝาปิด
4. เวลารับประทาน หยิบผัก 1 ใบ ทำเป็นกระทง หยิบเครื่องทุกอย่างใส่ ใส่ น้ำปรุงรับประทาน เป็นคำ เหมาะสำหรับเป็นอาหารว่างหรือกับแกล้ม

แฮมมสด

ส่วนผสม

เนื้อหมูสับ	300	กรัม
หนังหมูต้มสุกหั่น	200	กรัม
น้ำมะนาว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำปลา	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
พริกป่น	1 - 2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
พริกสดซอย	1 - 2	ช้อนโต๊ะ
หัวหอมแดงซอย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ต้นหอมซอยหยาบๆ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
จิงอ๋อนซอย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ผักชีเด็ดเป็นใบ	1	ต้น

วิธีทำ

1. เนื้อหมูสับ ผสมเกลือ น้ำมะนาว ขยำหรือนวดให้หมูนุ่ม บีบให้แห้ง
2. นำหมูรวนให้สุกเล็กน้อย
3. หนังหมูต้มสุกหั่น หั่นเป็นเส้นบางๆ ขยำให้นุ่มกับน้ำมะนาว
4. ผสมเนื้อหมู หนังหมูกับน้ำมะนาว เกลือเล็กน้อย น้ำปลา พริกป่นให้เข้ากัน ปิ้งรสดีแล้ว ใส่ หอมแดง ต้นหอม จิงซอย พริกสด เกล้าให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟ โรยด้วยถั่วลิสงคั่วหรือทอดก็ได้ ผักสด เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดหอม ถั่วฝักยาว ฯลฯ

หมายเหตุ

แฮมมสดจะต้องปิ้งให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ดเล็กน้อย สีแดงจากพริกป่น

ข้าวทอด (แหนมสด)

ส่วนผสม

เนื้อหมูติดมันเล็กน้อยสับ	1	ถ้วย
ข้าวหุงสุก	2	ถ้วย
มะพร้าวขูด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ไข่ไก่	1	ฟอง
น้ำพริกแกงเผ็ด	2	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดซอย	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1-2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. ผสมหมู ข้าว น้ำพริกแกง มะพร้าว โขลกพอเข้ากัน ใส่ไข่ ใบมะกรูด นวดให้เข้ากัน ใส่เครื่องปรุง นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลม กดให้แบนเล็กน้อย
2. ตั้งน้ำมันให้ร้อน ใส่ข้าวที่ปั้นไว้ลงทอด พอเหลือง ตักขึ้นวางบนกระดาษซับมัน

หมายเหตุ

ถ้าต้องการข้าวทอดที่กรอบ นำส่วนผสมที่ปั้นก้อนไว้มาคลุกกับแป้งมันเล็กน้อย จึงทอดจะทำให้กรอบ

ขนมเบื้องญวน

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	2	ถ้วย
แป้งสาลี	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ถั่วเขียวคั่วไม่ร้อนละเอียด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
ขมิ้นผง	1	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำปูนใส	2	ถ้วย
น้ำเปล่า	$2\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำ

ผสมแป้งข้าวเจ้า , แป้งสาลี , แป้งข้าวเหนียว , ถั่วเขียว , เกลือ ให้เข้ากันค่อยๆ ใส่หัวกะทินวดให้เข้ากันจนหมด ใส่น้ำปูนใสละลายให้เข้ากันจนหมด ใสขมิ้นผงให้เข้ากันดีแล้วเติมน้ำเปล่าจนจนเข้ากันดี

ส่วนผสมไส้

กุ้งสดล้างละเอียด	1	ถ้วย
มะพร้าวขาว	1	ถ้วย
หัวผักกาดเค็มล้างล้างละเอียด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เต้าหู้เหลืองหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	1	แผ่น
ถั่วลิสงป่น	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ถั่วงอกลวกน้ำพอสุก	1	ถ้วย
รากผักชี , กระเทียม , พริกไทยโขลก	2	ช้อนชา
ผักชี (เด็ดเอาแต่ใบ)	1	ต้น
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 - 2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
สีผสมขนมสีส้ม		

วิธีทำ

1. มะพร้าวผสมสีส้มให้ทั่วสับให้ละเอียดจึงใส่กุ้งที่สับแล้วสับรวมกันจนเข้ากันดี
2. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม ใส่กุ้งที่ผสมกับมะพร้าวลงไปปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือป่น ชิมรสดีแล้วตักขึ้น

วิธีละเลงแป้ง

ตั้งกระทะบนไฟอ่อน ทาน้ำมันให้ทั่วแต่น้อยๆ พอกระทะร้อนตักแป้งใส่กระทะกรอกโดยเร็ว ให้แป้งติดกระทะบางๆจนทั่ว เทแป้งที่เหลือคืนลงอ่างแป้ง เหยียงกระทะบนเตาให้ร้อนเพื่อให้แป้งสุก คอยตักน้ำมันหยอดข้างกระทะให้รอบจนแป้งกรอบดีแล้วใส่ถั่วงอก ใส่กุ้ง เต้าหู้ หัวผักกาดต้มสับละเอียด ถั่วลิสงป่น ผักชี พริกขี้หนู ตักใส่จาน รับประทานกับอาจาด

ส่วนผสมอาจาด

น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วย
น้ำเปล่า	1/2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
แตงกวา	6	ผล
หอมเล็ก	2	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	1	ต้น
พริกแดง	2	เม็ด

วิธีทำ

7. ผสมน้ำส้ม น้ำเปล่า น้ำตาล เกลือ ตั้งไฟให้เดือดทั่ว ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น
8. แตงกวาผ่า 2 หรือ 4 หั่นหนาพอควร
9. หอมเล็กซอยตามขวางบางๆ
10. พริกแดงหั่นขวางบางๆ
11. ผักชีเด็ดเป็นใบๆ
12. เวลารับประทานจัดใส่ถ้วย เติมน้ำส้มที่ปรุงไว้แล้ว

ข้าวมันส้มตำ

ส่วนผสม

ข้าวสาร	2	ถ้วย
กะทิ	3	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	2	ช้อนชา
ใบเตยตัดเป็นท่อนยาวประมาณ 2 นิ้ว	2	ใบ

วิธีหุงข้าวมัน

1. เลือกกากข้าวออกให้หมด
2. ผสมกะทิ เกลือ น้ำตาล คนจนน้ำตาลละลาย กรองด้วยผ้าขาวบาง
3. ซาวข้าว 1 ครั้ง รินน้ำออกให้หมด เทใส่หม้อกะทิพร้อมใบเตย นำไปตั้งไฟ พอเดือด ทั่วกลาง เอียงหม้อให้รอบ ทั้งไว้ให้ข้าวสุกและระอุดี ยกลง รับประทานกับเครื่องต่างๆ

เครื่องที่รับประทานกับข้าวมัน

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. แกงเขียวหวานไก่ | 5. กุ้งหวาน |
| 2. ส้มตำมะละกอ | 6. ปลาเค็มทอด |
| 3. เนื้อเค็มฝอยผัดหวาน | 7. น้ำพริกมะขามเปียก |
| 4. ปลาแห้งผัดหวาน | |

น้ำส้มตำสำเร็จรูป

ส่วนผสม

น้ำมะขาม	1/2	ถ้วย
น้ำส้มสายชู	1/4	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 1/2	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	1/2	ถ้วย
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือละเอียด	2	ช้อนชา

วิธีทำ

ผสมเครื่องปรุงทุกชนิดใส่ภาชนะ ตั้งไฟให้เดือดยกลง ทิ้งให้เย็น

ส่วนผสมส้มตำ

มะละกอบูค	1	ถ้วย
แครอทบุคฝอย	1/4	ถ้วย
กระเทียมสับ	2	ช้อนชา
พริกขี้หนูโขลก	1	ช้อนชา
กุ้งแห้ง	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปรุงรสยำ	1/4	ถ้วย
ถั่วฝักยาวหั่นท่อนบุบพอแตก	1/4	ถ้วย
มะเขือเทศหั่น	1/4	ถ้วย
ผิวมะนาวหั่นบางๆ	1 - 2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	2	ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่ว	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เตรียมเครื่องทุกอย่างให้พร้อม
2. เกล้าด้วยน้ำปรุงรสส้มตำที่เตรียมไว้ เสิร์ฟพร้อมผักสด

ขนมขอม่วง

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	1 1/2 ถ้วย
แป้งมัน	1/4 ถ้วย
น้ำเปล่า	1 1/4 ถ้วย
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำดอกอัญชัน	1/4 ถ้วย (ดอกอัญชันประมาณ 20 ดอก)

วิธีทำแป้ง

1. ล้างดอกอัญชัน เด็ดเฉพาะตรงกลีบที่เป็นสีน้ำเงินแช่น้ำร้อนทิ้งไว้สักครู่จะเป็นสีน้ำเงิน นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่น้ำมะนาวลงไปเพื่อให้เป็นสีม่วง
2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมันลงในกระทะทอง ค่อย ๆ ใส่น้ำเปล่าและน้ำดอกอัญชันคนจนแป้งละลาย นำไปตั้งไปกวนจนแป้งจับกันเป็นก้อนล่อนจากกระทะ ยกลงเทใส่ภาชนะ พักไว้จนแป้งอุ่นจนแป้งนุ่มดี (เวลานวดแป้งใช้มือจุ่มหัวกะทิที่ละน้อย) ใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดคลุมไว้ อย่าให้ถูกลมจะทำให้แป้งแห้ง

ส่วนผสมไส้ขนมขอม่วง

แห้ว	100 กรัม
ฟักเชื่อมชนิดแห้ง	60 กรัม
ถั่วลิสงคั่วใหม่	20 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/4 ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นฟัก และแห้วเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
2. หั่นถั่วลิสงคั่วตามความยาวบาง ๆ
3. ผสมฟัก แห้ว ถั่วลิสง น้ำตาล และเกลือ ให้เข้ากัน

วิธีทำแป้งปั้น

1. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมเส้นผ่านศูนย์กลาง ประมาณ 1 นิ้ว ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ คลุมไว้

2. แผ่แป้งที่ปั้นไว้ อย่าให้บาง ตักใส่ใส่ตรงกลาง ห่อแป้งที่เหลือให้มิดไส้จนเป็นก้อนกลม กดให้แบนเล็กน้อย ให้เหนบที่เป็นร่องจุ่มน้ำมันกระเทียมเจียวใหม่ ๆ จับกลีบสับหว่างกัน ในแต่ละชั้น โดยเริ่มชั้นแรก 3 กลีบ ชั้นต่อไป 5, 7, 9 ตามลำดับ
3. นำขนมเรียงบนลังถึงที่ปูด้วยใบตองจนเต็ม พรมด้วยกะทิ นำไปนึ่งไฟประมาณ 10 นาที ยกลงจัดเสิร์ฟใส่ภาชนะที่มีฝาปิด อย่าให้ถูกลมจะทำให้ขนมแห้ง

แป้งสับนึ่งไส้ปลา

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้าอย่างดี	3	ถ้วย
แป้งท้าว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
แป้งมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำเปล่า	3	ถ้วย
น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำแป้ง

1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งท้าว และน้ำมัน ลงในกระทะทอง ค่อย ๆ ใส่น้ำจนนวดให้เข้าด้วยกัน แล้วใส่น้ำที่เหลือจนหมด
2. ตั้งไฟจนแป้งล่อนจากขอบกระทะ ยกลงพักไว้ให้อุ่น นวดให้เข้ากันดี ใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำคลุมไว้

ส่วนผสมไส้

ปลาช่อนหนึ่ง หรืออย่างอื่นที่สุกและสตั๊กเอาแต่เนื้อ	2	ถ้วย
หอมใหญ่หั่น เล็ก ๆ	1	ถ้วย
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
กระเทียม	3	กลีบ
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ข่าเผาโขลกละเอียด	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
เกลือป่น, น้ำตาลทราย		
น้ำมัน		

วิธีทำไส้

1. โขลก พริกไทย กระเทียม รากผักชี
2. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่เครื่องที่โขลกผัดให้หอม ใส่ปลาปรุงรสด้วย เกลือป่น น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ชิมรสดีแล้ว ตักขึ้น

วิธีทำไส้

1. น้ำแป้งมากลึงให้บาง ตัดเป็นวงกลม ใสไส้ พับครึ่ง บีบริมให้ติดกัน จีบห่าง ๆ ให้เป็นเกลียวหนึ่งให้สุก ยกลง
2. พรมด้วยกระเทียมเจียว รับประทานกับผักสด เช่น ผักกาดหอม ผักชี พริกชี้หนู

ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง

ส่วนผสม

แผ่นก๋วยเตี๋ยว	1	กิโลกรัม
เนื้อหมู	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
กุ้งสด	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
ตังน่าย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เต้าหู้แข็ง	3	แผ่น
ถั่วงอก	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
ชีอิ้วขาว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ชีอิ้วดำ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนชา

ส่วนผสม

กระเทียมเจียว	1	กิโลกรัม
พริกชี้ฟ้าโหลก	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำส้มสายชู	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
ชีอิ้วดำ	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 - 2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างหมู กุ้ง เต้าหู้ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่หมู กุ้ง เต้าหู้ ตังน่าย ผัดให้สุก ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย ชีอิ้วขาว ชีอิ้วดำ เกลือป่น เติมน้ำประมาณ 1-2 ถ้วย เคี่ยวสักครู่พอเนื้อหมูนุ่ม ชิมรสตามชอบ
- ล้างแผ่นก๋วยเตี๋ยว ตักใส่ใส่ ม้วนให้กลม นึ่งให้ร้อนประมาณ 3-5 นาที แล้วหั่นเป็นคำ ๆ วางบนจานโรยหน้าด้วยกระเทียมเจียวรับประทานกับน้ำจิ้ม
- โหลกพริกกับกระเทียมให้ละเอียด ผสมน้ำตาล เกลือ น้ำส้มสายชู ชีอิ้ว ตั้งไฟคนให้เข้ากัน รับประทานกับก๋วยเตี๋ยวหลอด

ข้าวแคบทรงเครื่อง

ส่วนผสม

ข้าวแคบ	6	แผ่น	
เนื้อหมูหั่นชิ้นพอคำ	200	กรัม	
กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลัง	200	กรัม	
รากผักชีหั่นหยาบๆ	1	ช้อนโต๊ะ	} โขลก
กระเทียมหั่นหยาบๆ	1	ช้อนโต๊ะ	
รวมกัน			
พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา	
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ	
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ	
แครอทต้มสุก	1	หัว	
ผักกาดหอม	1	ต้น	
สับปะรด	100	กรัม	
เผือกต้มสุก	200	กรัม	
ต้นหอม	3-4	ต้น	
ผักชี			
ใบสะระแหน่			
ผักชีฝรั่ง			

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชีกระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด
2. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนใส่ รากผักชีที่โขลกผัดให้หอม ใส่ หมู กุ้ง ผัดพอสุกปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล ซิมรสเค็มหวาน ผัดจนแห้งยกลง
3. นำข้าวแคบพรมน้ำให้ชุ่มห่อผ้าขาวบางพักไว้ 5-10 นาที วางข้าวแคบบนถาดใส่ผักและเครื่องที่ผัดไว้แล้วแผ่นข้าวแคบให้หุ้มผักให้สวยงาม เสิร์ฟกับน้ำจิ้ม

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

พริกแดง	4	เม็ด
กระเทียม	40	กรัม
น้ำส้ม	1	ถ้วย
น้ำเปล่า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนชา
ผักชีหั่นหยาบๆ		
ถั่วลิสงป่น		

วิธีทำ

- ผสมน้ำส้ม น้ำตาล น้ำเปล่า เกลือป่นตั้งไฟให้เดือด
- โขลกพริกกับกระเทียมให้ละเอียดใส่ในหม้อน้ำส้ม
- เสิร์ฟพร้อมกับถั่วลิสงป่น ผักชี

ประเภทขนมหวาน

ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวเจียว	1	กิโลกรัม
หัวกะทิ	2 ½	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ½ - 1 ¾	ถ้วย
เกลือป่น	2 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา	

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ 2 ชั่วโมง (ถ้าใช้รับประทานกับน้ำกุ้ง ให้แช่น้ำผสมขมิ้นพอมีสีเหลืองอ่อนๆ) สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำใส่หวดหรือลังถึง ใส่ข้าวเหนียวบนผ้าขาวบางหนึ่งให้สุกประมาณ 25 นาที
2. ผสม กะทิ เกลือ น้ำตาล ตั้งไฟพอเดือดสักครู่ยกลงถ้ากะทิเป็นก้อนกรองด้วยผ้าขาวบาง
3. พอลูกข้าวสุกดี ยกลงใส่ภาชนะ เทกะทิข้อ 2 ใส่ ค่อยๆ คนให้เข้ากันดี ผิดฝาทิ้งไว้ให้ระอุ ปรุงอีกครั้ง ตักใส่จานหยอดหน้ากะทิ รับประทานกับน้ำกุ้ง, น้ำสังขยา, น้ำลูกตาล, น้ำกลอย, น้ำปลาแห้ง, น้ำกระเจี๊ยบ

ส่วนผสมหน้า

หัวกะทิ	1 ½	ถ้วย
น้ำตาล	2-3	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2-3	ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ผสมหัวกะทิ น้ำตาล เกลือ แป้ง เข้าด้วยกัน ตั้งไฟ คนให้ทั่ว ชิมรสเค็มหวาน

ส่วนผสมน้ำกุ้ง

กุ้งสดสับละเอียด	2	ขีด
มะพร้าวทึนทึกขูดสับละเอียด	3	ถ้วย
รากผักชี	5	ราก
พริกไทย	1	ช้อนชา

เกลือ	1	ซ็อนโต้ะ
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$	ถ้วยตวง
หัวกะทิ	$\frac{1}{4}$	ถ้วยตวง
ใบมะกรูดหั่นฝอย		
น้ำมันเล็กน้อย		

วิธีทำ

1. ผสมกุ้ง มะพร้าวกับรากผักชี พริกไทยที่โขลกละเอียด ใส่สีส้ม
2. น้ำมันใส่กระทะพอร้อนใส่กุ้งผัดพอสุกใส่หัวกะทิ ปรงรสด้วยน้ำตาลเกลือให้มีรสหวาน เค็ม พอเย็นโรยใบมะกรูด หั่นฝอย

ส่วนผสมหน้าสังขยา

ไข่	5	ฟอง
หัวกะทิ	$\frac{3}{4}$	ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	$\frac{3}{4}$	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$	ถ้วยตวง

วิธีทำ

ผสมไข่ น้ำตาลทราย กะทิ ใช้ใบเตย หรือใบตองแห้ง ขยำ แล้วกรองใส่ภาชนะ นึ่งให้สุก

สังขยาจิ้มขนมปัง

ส่วนผสม

ไข่ไก่	6	ฟอง
นมสด	2	ถ้วย
หัวกะทิ	2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ½	ถ้วย
วานิลลา	2	ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด	½	ถ้วย

วิธีทำ

ตีไข่พอเข้ากัน ใส่ น้ำตาลทราย นมสด แป้งข้าวโพด กะทิ คนให้เข้ากันแล้วกรอง นำไป
 ตุ่น ประมาณ 20 นาที (ใส่กลิ่นและสีตามต้องการ ถ้ามีน้ำใบเตยให้ใส่น้ำใบเตยชั้นๆ ¼ ถ้วย)
 ตุ่นจนสุกขึ้น ยกลง รับประทานกับขนมปัง

ขนมทองเอก

ส่วนผสม

แป้งสาลีตราบัวแดง	4 ½	ถ้วย
ไข่แดง(ไข่ไก่)	12	ฟอง
น้ำตาลทราย	4	ถ้วย
กะทิ	4	ถ้วย(มะพร้าวชูด 7 จีด)
ทองคำเปลว, สีเหลืองไข่		

วิธีทำ

1. คั่วแป้งพอหอม ร้อนแล้วพักไว้
2. ผสมน้ำตาลกับกะทิ ใส่กระทะทองตั้งไฟ คนให้เข้ากัน พอเป็นยางมะตูม ดับไฟพักไว้

พอรุ่น

3. กรองไข่แดง เอาเยื่อหุ้มไข่ออก แล้วค่อยๆ ใส่ในกระทะน้ำเชื่อม คนให้เข้ากัน เดิมสี

เหลืองไข่

ให้สีเหลืองสวย แล้วใส่แป้งคนให้เข้ากันดี ใช้ไฟอ่อนๆ พอแป้งล่อนจากกระทะจึงยก

ลง

4. พอขนมอุ่นตักเป็นก้อนกลมๆ ต่ะทองคำเปลว กดลงในพิมพ์ทองเอก ปาดให้เสมอพิมพ์ แล้วเคาะออก ผึ่งขนมให้แห้ง

5. เรียงขนมลงในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท อบควันเทียนหรือดอกมะลิ

ลอดช่องไทย

ส่วนผสม

แป้งข้าวหมี่ (แป้งถั่วเขียว)	½	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	½	ถ้วย
น้ำปูนใส	3	ถ้วย
(ถ้าใช้น้ำใบเตยให้นำน้ำปูนใสคั้นใบเตยที่โขลกแล้วกรอง)		

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวหมี่ แป้งข้าวเจ้า ลงในน้ำปูนใส จนเข้ากันดี
2. เทใส่กระทะทอง ตั้งไฟแรงจนจนเหนียว
3. เทใส่กระบอกลงในน้ำเย็น (ค่อยๆ กด) ทิ้งไว้พออยู่ตัว
4. ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ เสิร์ฟกับน้ำกะทิ น้ำแข็งทุบ

ส่วนผสมน้ำกะทิ

มะพร้าวขูดขาว	1	กิโลกรัม
คั้นกะทิขึ้นๆ	5	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	2 ½	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2 ½	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำ ผสมกะทิกับน้ำตาล คนจนละลาย กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่เกลือ นำไปตั้งไฟ คนอย่าให้เป็นลูกจนเดือดทั่วกัน ยกลงทิ้งให้เย็น

ถั่วแปบ

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	3	ถ้วย
น้ำร้อนจัด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำตาลออคอกมะลิ	1	ถ้วย
ถั่วเขียวนึ่งสุก	2	ถ้วย
มะพร้าว	3	ถ้วย

วิธีทำ

1. นำแป้งใส่อ่าง เทน้ำกำลังเดือดลง $\frac{1}{4}$ ถ้วย ใช้ช้อนไม้คนให้เข้ากัน ใส่ น้ำตาลออคอกมะลิ นวดจนแป้งเหนียวนุ่ม
2. ผสมถั่วกับมะพร้าวประมาณ $\frac{1}{4}$ ถ้วย ใส่เกลือเล็กน้อย ขยำให้เข้ากันดี ปั้นเป็นก้อนกลมขนาด 1 นิ้ว
3. รินน้ำใส่หม้อ ใส่ใบเตย ตั้งไฟให้เดือด
4. ปั้นแป้งก้อนกลมขนาด 1 นิ้ว แผ่ให้บางพอควร ต้มแป้งในน้ำเดือด พอแป้งลอยตัวตักขึ้น สะเด็ดน้ำใส่บนถาดที่มีมะพร้าวขูด หยิบใส่ถั่ววางตรงกลาง พับริมแป้งบีบให้ติดกัน คลุกมะพร้าวให้ทั่ว
5. จัดใส่จานรับประทานกับงาผสมน้ำตาลและเกลือ

ส่วนผสม

งาขาวคั่วโขลกพอแตก	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	$1 \frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือป่น	$1 \frac{1}{2}$	ช้อนชา

วิธีทำ

ผสมงา น้ำตาลทราย และเกลือ เกล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ

ขนมถั่วแปบมีหลายไส้ด้วยกัน เช่น ไส้เค็ม ไส้กุ้ง

ชาห์ริม

ส่วนผสมตัวชาห์ริม

แป้งข้าวเจ้า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำตาลออคกมะลิ	$1 \frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำใบเตยชั้นๆ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
สีผสมอาหาร		

วิธีทำ

1. เทน้ำตาลออคกมะลิเล็กน้อยในอ่างแป้ง ขยำให้เข้ากันแล้วใส่น้ำที่เหลือจนหมด กรองใส่

กระชะทอง

เตรียมแป้งไว้ 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ใส่น้ำใบเตย $\frac{1}{4}$ ถ้วย (ต้องลดน้ำตาลออคกมะลิ $\frac{1}{4}$ ถ้วย) เดิมสีเขียว 2-3 หยด

ส่วนที่ 2 ใส่สีชมพู 2-3 หยด

ส่วนที่ 3 เป็นสีขาว

2. กวนแป้งส่วนที่ 1 ใช้ไฟแรง พอแป้งสุกเหนียวใส(ใช้เวลาประมาณ 7 นาที) เทแป้งใส่กระบอก กดลงไปจนกระทั่งใส่น้ำเย็นเตรียมไว้แล้ว ทิ้งไว้สักครู่พอแป้งอยู่ตัว ค่อยรินน้ำออก เก็บไว้กวดครั้งต่อไป เทชาห์ริมใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ ค่อยใส่บนผ้าขาวบางที่ปูบนภาชนะให้น้ำออกให้หมด

ส่วนผสมน้ำกะทิ

กะทิชั้น ๆ (มะพร้าวขูดขาว 1 ก.ก.)	4	ถ้วย
น้ำตาลทราย	$1 - 1 \frac{1}{2}$	ก.ก.

วิธีทำ

ผสมน้ำกะทิกับน้ำตาล ตั้งไฟให้เดือดจนอย่าให้เป็นก้อน แล้วกลงทิ้งไว้ให้เย็นอบควันเทียนให้หอม (ถ้ากะทิเป็นก้อนกรองด้วยผ้าขาวบาง)

เวลารับประทาน ตักตัวชาห์ริมใส่ถ้วย 3 สี ใส่น้ำกะทิ น้ำแข็งทุบละเอียด

ฝอยทอง

ส่วนผสม

ไข่แดง	25	ฟอง (ไข่ไก่ หรือ ไข่เป็ดก็ได้)
น้ำตาลทราย	10	ถ้วย
น้ำลอยดอกมะลิ	10	ถ้วย
ไข่น้ำค้าง	2-3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ผสมน้ำตาลกับน้ำลอยดอกมะลิ ใส่กระทะทองตั้งไฟให้เดือด ตักไว้ 3 ถ้วย ที่เหลือเคี่ยวต่อไปสักครู่
- ผสมไข่แดง ไข่น้ำค้าง น้ำมันพืช ใส่ผ้าขาวบางกรองพักไว้
- ทำกรวยใบตอง หรือใช้กรวยที่ทำสำเร็จแล้ว ใส่ไข่โรยบนน้ำเชื่อมที่เดือดประมาณ 20 รอบ ให้เป็นเส้นเล็กๆ พอต้มสุกใช้ไม้สอยขึ้น ใส่ในอ่างน้ำเชื่อมที่เหลือไว้ใช้ส้อมสอยฝอยทอง แล้วม้วนให้กลมขนาดพอคำเรียงใส่ภาชนะ อบดอกมะลิอีกครั้ง (ลักษณะเหมือนรังไหม)

ขนมหม้อแกงถั่ว

ส่วนผสม

มะพร้าวคั้นกะทิข้น ๆ	2 ½ - 3	ถั่ว
ไข่เป็ด หรือ ไข่ไก่	6	ฟอง
น้ำตาลปีบ	1 - 1 1/3	ถั่ว
ถั่วเขียวนึ่ง	3 ½	ถั่วหรือบดละเอียด
แล้ว 2 ถ้วย		
หอมแดงเจียวให้เหลือง	¼	ถั่ว

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลกับกะทิ 2 ถ้วย คนให้น้ำตาลละลาย นำกะทิที่เหลือพร้อมกับถั่วปั่นพอละเอียด ใส่ส่วนผสมของไข่ น้ำตาลที่เตรียมไว้
2. นำส่วนผสมใส่กระทะทองตั้งไฟกวนให้ข้น แล้วจึงตักใส่ถาดสี่เหลี่ยมให้เต็มเกลี่ยหน้าให้เรียบนำเข้าเตาอบเปิดไฟบนอุณหภูมิ 180 องศา อบให้หน้าเหลืองทั่วกันดี แล้วโรยด้วยหอมเจียวให้ทั่ว พักให้เย็นตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเสิร์ฟกับน้ำชาหรือเครื่องดื่มเย็น

ขนมหม้อแกงเผือก

ส่วนผสม

เผือกหอมนึ่งสุกบด	200	กรัม
มะพร้าวคั้นกะทิขึ้น ๆ	500	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
น้ำตาลปีบ	1	ถ้วย
ใบเตย	3	ใบ
แป้งข้าวเจ้า	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ผสมกะทิ 1 ถ้วยกับเผือกบดให้ละเอียด ผสมน้ำตาลและกะทิที่เหลือ
2. ตีไข่ให้ขึ้นฟูเล็กน้อย ใส่ส่วนผสมของเผือกที่เตรียมไว้ ผสมให้เข้ากัน ใช้ใบเตยย่ำให้เข้ากันแล้วกรองผ่านกระชอน 1 ครั้ง
3. นำส่วนผสมใส่กระทะทองตั้งไฟกวนให้ข้น แล้วจึงตักใส่ถาดสี่เหลี่ยมให้เต็มเกลี่ยหน้าให้เรียบนำเข้าเตาอบเปิดไฟบนอุณหภูมิ 180 องศา อบให้หน้าเหลืองทั่วทั้งคันดี

หมายเหตุ

ถ้าชอบหอมเจียวสามารถนำหอมเจียวมาโรยหน้าขนมได้

แป้งจี๋

ส่วนผสม

มะพร้าวขูดขาว	2	ถ้วย
น้ำกะทิข้นๆ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำตาลปี๊ป	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
แป้งข้าวเหนียวดำ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียวขาว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
กลิ่นมะลิ		
กล้วยหอมสุก	2	ผล

วิธีทำ

1. นวดแป้งกับมะพร้าว น้ำตาลให้เข้ากัน ใส่เกลือ กะทิ กล้วยบด ผสมให้เข้ากัน
2. นำกระทะแบนทาน้ำมันให้ทั่ว พอร้อนตักขนมใส่ 1 ช้อนชา หยอดเป็นก้อน พอขนมสุก เหลือง กลับอีกด้านหนึ่ง กดพอแบนจนเหลืองทั่ว ตักขึ้นใส่จาน

หมายเหตุ

1. ถ้าไม่มีแป้งข้าวเหนียวดำ ใช้แป้งข้าวเหนียวขาวอย่างเดียวเป็น 1 ถ้วย
2. จะไม่ใช้กล้วยก็ได้ ใช้เผือก หรือ มันเทศแทน

เกสรลำเจียก

ส่วนผสมไส้ขนม

มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	4	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีก	1	ปีก
ถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ผสมมะพร้าวทึนทึก น้ำตาลทราย น้ำตาลปีก แป้งข้าวเหนียว เข้าด้วยกัน ใช้มือคล้าจนน้ำตาลละลาย ตั้งไฟกวนจนเหนียว โรยถั่วเขียวคั่ว กวนพอเข้ากันยกลง ปั้นเป็นรูปแท่งยาว 2 นิ้ว เส้นผ่าศูนย์กลาง 1/2 เซนติเมตร อบควันเทียน

ส่วนผสมแป้ง

หัวกะทิ	$\frac{1}{4} - \frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
แป้งข้าวเหนียว	4	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมหัวกะทิกับเกลือป่นเข้าด้วยกัน คนจนละลาย
2. แป้งข้าวเหนียว ค่อยๆ หัวกะทิตกลงไป นวดพอแป้งหมาดๆ พักไว้
3. ตั้งกระทะเหล็กชนิดแบนบนไฟอ่อน พอกระทะร้อน ยีแป้งใส่ให้เป็นแผ่นกลม พอแป้งสุกขอบจะงอ วางใส่ไม้ แล้วม้วนแผ่นแป้ง แะะใส่จาน

บัวลอยเผือก

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	50	กรัม
เผือกบดละเอียด	50	กรัม
น้ำเปล่าประมาณ	30-50	กรัม

ส่วนผสมน้ำกะทิ

หัวกะทิ	120	กรัม
หางกะทิ	180	กรัม
น้ำตาลทราย	50	กรัม
เกลือป่น		

วิธีทำ

1. ใส่แป้งลงในเผือกนวดให้เข้ากัน
2. ใส่น้ำทีละน้อย นวดจนแป้งเนียน นุ่ม
3. คลึงแป้งเป็นเส้นยาว ใช้มีดตัดเป็นชิ้นเท่าๆกัน ปั้นเป็นลูกกลม ลงน้ำที่โรยแป้งนวล (แป้งนวลใช้แป้งข้าวเหนียว)
4. ผสมหัวกะทิกับเกลือตั้งไฟให้เดือด ใช้ไฟอ่อนคนสม่ำเสมอ อย่าให้แตกมัน พักไว้
5. ผสมหางกะทิกับน้ำตาลทราย ตั้งไฟให้เดือด ใส่แป้งที่ปั้นแล้วลงไป เมื่อแป้งสุกลอยขึ้นมา ใส่หัวกะทิ ยกลง

ทองม้วน

ส่วนผสม

แป้งสาลี	2	ถ้วย
ไข่ไก่	2	ฟอง
น้ำตาลปีบ	1	ถ้วย
น้ำปูนใส	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
กะทิข้น	1	ถ้วย
งาขาว, งาคั่ว		

วิธีทำ

1. เตรียมส่วนผสมให้พร้อม
2. ผสม แป้ง ไข่ น้ำตาลปีบ น้ำปูนใส เกลือป่น กะทิ ผสมเข้าด้วยกัน ใส่งาพักไว้ 15-20 นาที
3. ตั้งพิมพ์ให้ร้อน ทาน้ำมัน หยอดแป้ง พอแป้งสุก ม้วนหรือพับ ทิ้งไว้ให้เย็นจะกรอบ
4. บรรจุถุงหรือภาชนะที่มีฝาปิด

ขนมเรไร

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	3	ถ้วย
แป้งท้าวยายม่อม	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
แป้งมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำตาลอ้อยดอกมะลิ	2	ถ้วย
กะทิ	1	ถ้วย
มะพร้าวทึนทึก	3	ถ้วย
หัวกะทิคั้นสุก	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม และแป้งมัน ให้เข้ากัน ค่อยๆ ใส่น้ำจนกระทั่งน้อยจนแป้งนุ่มดี จึง ใส่น้ำที่เหลือกับกะทิจนหมด เทใส่กระทะทอง นำไปตั้งไฟแรง กวนจนแป้งล่อนจากขอบกระทะ ตักใส่ชามทิ้งไว้ นวดจนแป้งนุ่มดี
2. แบ่งแป้งเป็นส่วนๆ ใส่อัตตามต้องการ นวดจนเข้ากันดี
3. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมๆ ใสลงในที่กดขนมเรไร กดออกมาให้เป็นเส้น ใช้สันมีดปาดออกมา รวมกันเป็นก้อน เรียงใส่ในลังถึง ที่รองด้วยใบตอง หรือผ้าขาวบางนึ่งประมาณ 5 นาที ยกลง จัดใส่ภาชนะ รับประทานกับมะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้น ราดกะทิคั้นสุก โรยงาผสมน้ำตาล เกลือ

เม็ดยา

ส่วนผสม

ถั่วเขียวเนื้	1000	กรัม
กะทิขี้	7	ถ้วย
น้ำตาลทราย	600	กรัม
น้ำดอกมะลิ	10	ถ้วย
ไข่ไก่ หรือ ไข่เป็ด	30	ฟอง

วิธีทำ

1. ผสมถั่วกับกะทิปั่นให้ละเอียดแล้วใส่ในกระทะทอง
2. ตั้งไฟกวนพอขึ้น ค่อยใส่น้ำตาลทราย กวนต่อไปจนแห้งพอปั้นได้ ยกลงให้เย็น

ใส่ภาชนะอบเทียนหอม

3. ปั่นให้ก้อนคล้ายเม็ดยา เรียงใส่ถาดผึ่งให้แห้ง
4. แยกไข่ขาว-ไข่แดง ใช้แต่ไข่แดง ใส่ลงบนผ้าขาวบาง กรองเอาเยื่อหุ้มไข่แดงออก
5. ผสมน้ำตาลกับน้ำดอกมะลิ ตั้งไฟให้เดือดสัก 10 นาที
6. หยิบเม็ดยาที่ปั้นได้ จุ่มไข่แดง หยอดในน้ำเชื่อมจนเต็มกระทะ แล้วยกขึ้นตั้งไฟคอยกลับให้ขนมสุกดี ค่อยตักขึ้นใส่ถาด พอเย็นนำไปใส่ภาชนะอบดอกมะลิให้หอมอีกครั้ง

ธกชบ		
ส่วนผสม		
ถั่วเขียวเน้	1000	กรัม
กะทิข้	6	ถ้วย
น้ำตาลทราย	700	กรัม
น้ำดอกมะลิ	8	ถ้วย
วุ้นผง	50	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมถั่วกับกะทิข้ให้ละเอียดแล้วใส่ในกระทะทอง
2. ตั้งไฟกวนพอข้ ค่อยใส่น้ำตาลทราย กวนต่อไปจนแห้งพอข้ได้ ยกลงให้เย็น
ใส่ภาชนะอบเทียนหอม ดอกมะลิให้หอม
3. ข้ถั่วที่ได้เป็นรูปผลไม้ตามที่ต้องการ เช่น ชมพู่มะม่วง มะเฟือง มะยม มังคุด
พุทรา มะละกอฯ ใช้ไม้เสียบแล้วระบายสีตามธรรมชาติของผลไม้ข้ๆ
4. ผสมวุ้นผงกับน้ำเคียวให้ละลายจนข้นหล่อน้ำร้อน
5. นำผลไม้ที่ระบายสีลงชุบในน้ำวุ้น 2-3 ครั้งเพื่อให้เงามัน ทิ้งไว้ให้เย็น ตัดก้นและ
ใบ จัดใส่ภาชนะให้สวยงาม

ทับทิมกรอบ

ส่วนผสม

แห้วต้มสุกหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	2	ถ้วย
แป้งมัน	2	ถ้วย
แป้งท้าวบละเอียด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	$2\frac{1}{2}$	ถ้วย
หัวกะทิ	2	ถ้วย
ขนุนหั่นชิ้นเล็กๆ	200	กรัม
สีชมพู		
น้ำแข็ง		

วิธีทำ

1. ผสมสีกับน้ำเล็กน้อยใส่แห้ว เคล้าพอติดสี
2. ผสมแป้งมันกับแป้งท้าวให้เข้าดี ตักเม็ดทับทิมลงคลุกแป้งให้ติดมากๆ ใส่กระชอนร้อนให้แป้งร่วง
3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เม็ดทับทิมลง พอสุกจะลอย ตักขึ้นใส่น้ำเย็น แล้วดักใส่ผ้าขาวบาง ห่อไว้
4. ผสมกะทิกับน้ำตาล ต้มให้เดือด คอยคนอย่าให้เป็นลูก ใส่เกลือเล็กน้อย พอเย็น อบอุ่นเทียน
5. เวลารับประทาน ตักน้ำเชื่อมใส่ในถ้วยทับทิม ขนุน ใส่น้ำแข็ง

สังขยาฟักทอง

ส่วนผสม

ไข่ไก่ทั้งฟอง	1	ถ้วย
กะทิข้นๆ	1¼	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	1	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	3	ช้อนโต๊ะ(แป้งทองหยอด)
ใบเตย	2-3	ใบ
ฟักทอง	2-3	ผล

วิธีทำ

1. ผสมไข่ กับน้ำตาลปีบ ขยำด้วยใบเตย ให้เข้ากันค่อยๆ ใส่กะทิจนหมด
2. กรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง
3. เทใส่ในฟักทองที่คว้านเอาไส้และเมล็ดออกแล้วให้เต็ม นำไปนึ่งจนสุก ใช้เวลา

30-40 นาที ไฟแรง

หมายเหตุ

ถ้าฟักทองลูกใหญ่เกินไป เนื้อหนามาก ควรหั่นฟักทองเป็นชิ้นเล็ก แล้วผสมในตัวสังขยา เทใส่ถาด นึ่งจนสุก ทิ้งให้เย็นจึงตัดเป็นชิ้นๆตามต้องการ

วุ้นมะพร้าวอ่อน

ส่วนผสม

วุ้นผง	3	ซ็อน โตะพุน
น้ำลอยดอกมะลิ	4	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1-1¼	ถ้วย
หัวกะทิ	3	ถ้วย
เนื้อมะพร้าวหั่นสี่เหลี่ยม	2	ผล
เกลือป่น	1½	ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เคี่ยววุ้นกับน้ำลอยดอกมะลิจนละลาย
2. ใส่น้ำตาลทรายเคี่ยวจนข้น เหนียว
3. ใส่กะทิ เกลือป่น แป้งข้าวเจ้า และเนื้อมะพร้าวอ่อน พอเดือดขึ้นยกลง
4. ตักใส่พิมพ์ทิ้งไว้ให้เย็น จึงแกะออกจากพิมพ์

วุ้นใบเตย

ส่วนผสม

วุ้นผง	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำใบเตย	7	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1- 1¼	ถ้วย
หัวกะทิ	2	ถ้วย
เกลือป่นเล็กน้อย		
แป้งข้าวเจ้า	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ 1. เคี่ยววุ้นกับน้ำเปล่า พองวด

2. ใส่น้ำตาลทรายเคี่ยวจนข้น เหนียว ใส่น้ำใบเตยขยกลง

3. เคี่ยววุ้นกับน้ำเปล่า โดยผสมวุ้น 1 ช้อนโต๊ะกับน้ำเปล่า 3 ถ้วย ผสมกะทิ เกลือป่น

แป้งข้าวเจ้าประมาณ 2 ชต. น้ำตาลทราย ¼ ถ้วย พอเดือดข้นขยกลง

4. ตักวุ้นที่มีส่วนผสมใบเตยใส่พิมพ์ แล้วจึงใส่น้ำกะทิทิ้งไว้ให้เย็น จึงแกะออกจาก

พิมพ์

ขนมเบื้องไทย

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	3½	ถ้วย
ถั่วเขียวคั่วโมลละเอียด	½	ถ้วย
ไข่เป็ดใช้แต่ไข่แดง	2	ฟอง
น้ำตาลทรายละเอียด	½	ถ้วย
น้ำมันใส	11/2	ถ้วย

วิธีทำ นำส่วนผสมทั้งหมดรวมกันคนให้เข้ากันดี

วิธีละเลงแป้ง นำกระทะแบน (กระทะทอดหอย) ตั้งไฟอ่อน ใช้กระจ่ำละเลงแป้งที่ผสมไว้พอดิบ เเคะลงบนกระทะ ใช้กระจ่ำละเลงลงบางๆ พอแป้งเหลือง วางไส้ พับครึ่ง แซะขึ้นวางตะแกรง

หน้าน้ำตาล

ไข่ขาว	1	ฟอง
น้ำตาลมะพร้าว	1 ½	ถ้วย

วิธีทำ

ขยำน้ำตาลกับไข่ขาวประมาณ 15 นาที จนกระทั่งน้ำตาลขึ้นฟูและเปลี่ยน

ไส้หวาน ประกอบด้วย มะพร้าวทึนทึกขูด ฝอยทอง ลูกพลับแห้ง ฟักเชื่อม งาขาวคั่ว

ไส้กุ้ง

กุ้งสับบดละเอียด	1	ถ้วย
มะพร้าวขูดสับละเอียด	1	ถ้วย
รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลก	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	1	ต้น
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัดพอหอม ใส่กุ้งที่สับรวมกับ
มะพร้าวผสมสีมันกุ้งลงผัด ปรงรสด้วย น้ำตาล เกลือป่น

จำมกงู

ส่วนผสมแป้งพาย

แป้งบัวแดง/พัคโบก	2	ถ้วย
ไข่แดง	1	ฟอง
เนย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. นำเนยใส่ในแป้งสาลี ตัดแป้งให้เป็นเม็ด เท่ากับเม็ดถั่วเขียว
2. ใส่ไข่แดงและน้ำ นวดให้เข้ากัน
3. คลึงแป้งให้เป็นแผ่นบางๆ ใช้พิมพ์กดเป็นรูปวงกลมเล็กๆ
4. นำลงไปวางในถ้วยตะไลเล็กๆ อบไฟกลาง (อุณหภูมิ 200 F)

ส่วนผสมหามมกงู

เม็ดแดงโม	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำดอกไม้	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

ส่วนผสมทองเอก

ไข่ไก่	6	ฟอง
แป้งบัวแดง	$2\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ถ้วย
กะทิข้นๆ	2	ถ้วย

วิธีทำ

1. คั่วแป้งให้สุก
2. เคี่ยวกะทิกับน้ำตาลทรายให้เป็นยางมะตูม ทิ้งให้อุ่น
3. ใส่ไข่แดงที่ละฟอง คนให้เข้ากันใช้ไฟอ่อน
4. ร่อนแป้งใส่ทีละน้อยจนแป้งหมด
5. กวนไฟอ่อนจนข้น ใส่สีกวนต่อ จนแป้งร้อนออกจากกระทะ จับพอบั่นได้

6. นำแป้งมาปั้นเป็นก้อนเล็กๆให้กลม ใส่น้ำไม่ทำร่องคล้ายเม็ดมะขมใส่เม็ดกลมๆเล็กๆ ไว้บน
เม็ดมะขมและวางลงบนแป้ง แล้วจึงนำเม็ดแดงมาวางรอบๆ

ขนมครก

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	1 ½	ถ้วย
แป้งสาลี (ว้าว)	¼	ถ้วย
ข้าวสุก	¼	ถ้วย
(ใช้ข้าวสาร 2 ช้อนโต๊ะ ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย จนข้าวสุกและน้ำแห้ง ตวง ¼ ถ้วย ถ้าใส่ข้าวหมด ใช้น้ำเดือด 1 ½ ถ้วย)		
กะทิ	1 ½	ถ้วย
(ใช้กะทิ 1 ถ้วย รวมกับน้ำ ½ ถ้วย)		
น้ำเดือด	1 ¼ - 1 ½	ถ้วย

ส่วนผสมหน้า

หัวกะทิ	2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือ	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ปั่นแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี ข้าวสุก และกะทิเข้าด้วยกันจนเนื้อเนียน จากนั้นเติมน้ำเดือด คนเร็ว ๆ ให้เข้ากัน
2. คนหัวกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ ให้ละลาย
3. ตั้งน้ำมันครกบนเตา ใช้ไฟอ่อน เช็ดน้ำมันด้วยน้ำมันพืชให้ทั่ว พอน้ำมันร้อนจัด หยดแป้งลงในน้ำมันประมาณ 2/3 ของน้ำมัน เติมส่วนผสมของหน้าลงไปจนเต็มปิดฝา พอขนมสุก ครอบเหลือง และออก

หมายเหตุ

1. วิธีเตรียมน้ำมันครก ใส่น้ำมันลงในน้ำมันครกทุกใบ ตั้งไฟอ่อนประมาณ 20 นาที
2. ถ้าใช้เตาไฟฟ้า เวลาตั้งน้ำมันครกก่อนหยอดแป้งใช้ไฟปานกลาง เมื่อหยอดขนมครกเสร็จ ปิดฝา ลดไฟอ่อน จนขนมสุกเหลือง
3. วิธีเก็บน้ำมันครก เมื่อทำเสร็จแล้ว เช็ดทำความสะอาด ทาน้ำมันเก็บลงกล่อง
4. ห้ามล้างน้ำมันครกด้วยน้ำเด็ดขาด
5. ได้ขนมครก ประมาณ 60 ฝา

เต้าฮวยฟรุตสลัด

ส่วนผสมเต้าฮวย

วุ้นผง	2 1/2	ช้อนชา
เจลาติน	1	ช้อนชา
น้ำเปล่า	2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2/3	ถ้วย
นมสด (เมจิรสจืด)	2	ถ้วย
กลิ่นอัลมอล	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมวุ้นผง เจลาติน น้ำเปล่า ลงในหม้อยกขึ้นตั้งไฟให้เดือดประมาณ 2 นาที ใช้ไฟปานกลาง
2. ใส่ น้ำตาลทรายคนให้เข้ากัน พร้อมตั้งไปให้เดือดอีกครั้ง
3. ยกส่วนผสมน้ำวุ้นลงหรือปิดไฟ พร้อมใส่นมสดที่เตรียมไว้และกลิ่นที่ต้องการ
4. ผสมส่วนผสมให้กัน ตักใส่ถ้วยที่เตรียมไว้ประมาณ ½ ถ้วย

ส่วนผสมฟรุตสลัด

1. ผลไม้ที่สามารถทำลอยแก้วได้ เช่น มะละกอ แคนตาลูป สับปะรด องุ่น เป็นต้น
2. น้ำเชื่อมสำหรับลอยแก้ว

วิธีทำ

1. นำผลไม้ที่ต้องการมาหั่นตกแต่งให้เรียบร้อย
2. นำผลไม้ที่ได้ลอยแก้วในน้ำเชื่อมประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง
3. ตักเนื้อผลไม้ลอยแก้วใส่ลงในถ้วยบนเต้าฮวยที่แข็งตัวแล้วประมาณ ¼ ของถ้วย

หมายเหตุ เต้าฮวยฟรุตสลัดก่อนรับประทานควรแช่เย็นเพื่อความอร่อย

พันธุ์ตะไคร้

ส่วนผสม

ตะไคร้	5	ต้น (ทุบให้แตก แล้วตัดเป็น
ท่อนหรือ หั่นแฉลบบางๆ)		
น้ำตาลทราย	2	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำ	6	ถ้วย
สีเขียว		
ใบเตยตัดหั่นท่อนสั้นๆ	5 – 10	ใบ
ข้า้หั่นแฉลบ	100	กรัม
น้ำมะนาว	1	ถ้วย
น้ำสับปะรด	2	ถ้วย
เหล้ายีน	½	ถ้วย
โซดา	2	ถ้วย

วิธีทำ

1. ใส่ตะไคร้ลงในหม้อเคลือบ เติมน้ำตาล และน้ำ ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด ยกลงแล้วกรอง
2. ผสมเกลือ และสีตามชอบ คนให้เกลือละลาย พักไว้ให้เย็น
3. เติมน้ำมะนาว และน้ำสับปะรด คนให้เข้ากัน
4. เมื่อจะดื่มจึงเติมน้ำยีน และโซดา ใส่อย่างผสมที่มีน้ำแข็งก้อน ใส่ส้มเขียวหวานที่ฝานไว้ ลอยหน้า หรือชอยตะไคร้บางๆ ตกแต่งได้

การจัดและการเสิร์ฟ

เสิร์ฟในแก้วค็อกเทล แล้วแต่งด้วยมะนาวฝานเป็นวงยาวต่อเนื่องกันทั้งลูก สับปะรด และ ดอกกล้วยไม้

พันธุ์ผลไม้รวม

ส่วนผสม

น้ำส้ม	2 ½	ถ้วย
น้ำสับปะรด	2	ถ้วย
น้ำฝรั่ง	2	ถ้วย
น้ำมะนาว	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2 ½	ถ้วย
น้ำหวาน (แดง, เขียว)	1	ถ้วย
เกลือป่น	1-2	ช้อนตวง
เหล้า	1	ถ้วย

วิธีทำ

ผสมน้ำผลไม้รวมกันใส่น้ำตาลทรายคนให้ละลาย ใส่น้ำหวาน น้ำมะนาว เกลือ เหล้า เสิร์ฟกับน้ำแข็ง

ภาคผนวก ข.
ตำรับภาษาอังกฤษ

Mee Krob

Crisp-Fried Noodles

Ingredients

200 g.	Thai vermicelli
2	eggs
½ cup	firm tofu, diced
1 tbsp	garlic, smashed and minced
1 tbsp	shallots, minced
1 tbsp	vinegar
1 tbsp	soy sauce
1 tbsp	Coconut sugar
1 tbsp	Lime juice
1 tbsp	Tamarind juice
1 tbsp	Bean sprouts, tails discarded
1 tbsp	Cilantro Vegetable oil for deep frying

Preparation

1. Soak the rice noodles in water until it softens. Pour into a strainer and set aside to allow excess water to drain off. Spread the noodles in a colander, cover and allow it to soften thoroughly.
2. Mix the noodles with beaten eggs. Pull off the egg-coated strings and spread them in a work of very hot vegetable oil, dropping in the noodles little by little. Deep fry until crispy and brown. Remove from the wok and set aside in a colander to strain off excess oil. Store in an airtight jar when still warm to prevent moisture to get in.
3. Saute together garlic and shallots until aromatic. Add diced firm tofu, vinegar, soy sauce, and coconut sugar; stir fry well. Add lime and tamarind juices, and stir fry until the mixture thickens. To serve: arrange the crisp-fried noodles on a plate, top with the stir-fried sauce, and garnish with bean sprouts and cilantro

Kaeng Liang
Mixed Vegetable Soup With Shrimp

Ingredients

8-10	shrimps, peeled
½ cup	grilled fish
1 tbsp	green fresh tiny chillies
5	shallots
15	peppercorns
1 tbsp	shrimp paste
2-3 tbsp	fish sauce
3 cups	stock or water assorted vegetables okras, baby corns, lemon basil leaves, mushrooms and ivy gourd leaves (as much as desire)

Preparation

1. Rinse all vegetables well. Peel pumpkins and Chinese okras, and cut into bite-sized chunks. Pick only young lemon basil leaves. Cut baby corns into pieces. Set aside.
2. Smash peppercorns and pound them together with grilled fish until the mixture becomes fluffy. Add tiny chillies, shallots, shrimp paste, and pound them together until well blended.
3. Put stock in a pot and heat to the boil. Add the pounded mixture and leave to boil. Add vegetables, beginning with pumpkins, baby corns, Chinese okras, and mushrooms, When the soup is well boiling, add shrimps, ivy gourd leaves and lemon basil leaves. Add fish sauce; adjust to taste, then ladle into soup bowl

Tom yum kung
Shrimp Sour Soup with Lemongrass

Ingredients

4-5	jumbo shrimps
300 g.	straw mushrooms
1 cup	coconut milk (or fresh milk)
10 slices	galangal, smashed
3 stems	lemongrass
8	kaffir lime leaves
5	shallots
10	cherry tomatoes
1 l	water
2-3 tbsp	fish sauce
6 tbsp	lime juice a few tiny chillies

Preparation

Bring the water to the boil, then add galangal, lemongrass, kaffir lime leaves, shallots, tomatoes, and fish sauce. When the soup boils, add shrimps and straw mushrooms. Wait until the shrimps is done, then add coconut milk or fresh milk (if prefer). Toss in some smashed tiny chillies, as many or as few or as how spicy you prefer. Season with lime juice to serve.

Tom Kha Kai
Chicken in Coconut Milk Soup with Galangal

Ingredients

200 g.	skinless chicken fillets, bite-sized pieces
1 cup	straw mushrooms (or any favorite kind)
1 cup	young galangal, sliced
1-2 stems	lemongrass, chopped and smashed
4-5	kaffir lime leaves, coarsely ripped
3 cups	coconut milk
5	tiny chillies, smashed
3 tbsp	fish sauce
2 tbsp	lime juice tiny chillies, to garnish

Preparation

1. Heat the coconut milk, add chopped lemongrass and coarsely ripped kaffir lime leaves; stir frequently to prevent the coconut milk from breaking down. When boiling, add chicken, followed by mushrooms.
2. Season with tiny chillies, fish sauce, and lime juice Garnish with ripped kaffir lime leaves and tiny chillies. Serve hot

Khao Tang Na Tang
Coconut Milk and Minced Pork Dip

Ingredients

Crispy-fried rice cakes (as many as desired)

Ingredients for the Mined Pork Dip

100 g.	pork, minced	100 g.	shrimps, minced
1 tsp	shallots, thinly sliced	½ cup	palm sugar
3 tbsp	tamarind juice	1 tsp	cilantro roots
¼ tsp	peppercorns	½ cup	coconut cream
3 tbsp	fish sauce	4 cloves	garlic
¼ cup	peanuts, roasted	½ cup	diluted coconut milk
1 tbsp	chilli-paste oil	cilantro (for garnish)	1 dried chilli

Preparation

1. Pound together cilantro roots, peppercorns, garlics, and a dried chilli in a mortar until well blended.
2. Heat coconut cream in a sauce pan until it breaks down. Stir in the pounded mixture from (1) Add minced pork, minced shrimp, and diluted coconut milk. When boiling, season with palm sugar, fish sauce, and tamarind juice. Add ground roasted peanuts and thinly slice shallots. Remove from heat; garnish with cilantro and chilli-paste oil.
3. Serve with crispy-fried rice cakes, fried shrimp or fish chips, or potato chips.

Som Tum
Green Papaya Salad

Ingredients

2 cups	green papaya, roughly chopped into slivers
2 tbsp	dried shrimps
1 cup	carrot, roughly chopped into slivers
4-5	red and green tiny chillies
5-6	small tomatoes, halved and cut into quarters
¼ cup	string beans, cut into short pieces
2 tbsp	peanuts, roasted
2-3 cloves	garlic
2 tbsp	fish sauce
2 tsp	palm sugar
2-3 tbsp	lime juice

Preparation

1. Crush the garlic and tiny chillies in a mortar. Add the tomatoes and Thai long beans, lightly pound until the tomatoes softened. Season with palm sugar, fish sauce; stir well.
Add the chopped green papaya, carrot and dried shrimps, Add lime juice; mix well
2. Sprinkle with roasted peanuts and serve with fresh vegetables such as cabbage and Thai long beans.

Narm Phrik Ong

Tomato Chilli Dip with Minced Pork

Ingredients

½ cup	Minced pork
1 cup	small tomatoes, diced
4-5	Large red dried chilies, chopped
2½ tsp	salt
1 tbsp	lemongrass, thinly sliced
3 tbsp	shallots, thinly sliced
1 tbsp	garlic, thinly sliced
1 sheet	fermented soy bean, soaked
3 tbsp	vegetable oil
3 cloves	garlic, minced
1-2 stems	cilantro, to garnish
¼ cup	water finely chopped scallions, to garnish accompanied vegetables such as cucumbers, Thai long beans and cabbages, as much as desire

Preparation

1. In a mortar, pound together finely sliced lemongrass and salt. Add thinly sliced shallots and thinly sliced garlic, fermented soy bean, and pound until well mixed. Add diced tomatoes, pound gently to blend it with the paste. Add minced pork and mix well.
2. Heat vegetable oil in a sauce pan on low heat. Add minced garlic and fry until aromatic. Add the paste from (1) and stir fry until it has a shiny appearance, then add water and stir fry until moderately dry. Season to taste. Ladle into a dip bowl, garnish with finely chopped scallions, and serve with fresh vegetables.

Sweet Curry with Potato

Ingredients

500 g.	chicken	2	potatoes, peeled and cut into chunk
1 cup	coconut cream	3 cups	diluted coconut milk
½	onion, cut into cubes	¼ cup	peanuts, toasted
1 tsp	salt	5 tbsp	tamarind juice
5 tbsp	palm sugar	4 tbsp	cooking oil

Fried sliced shallots, split peanuts, as much as desire

Ingredients for the Mas-mun Curry Paste

1 tsp	anis seed	1 tbsp	coriander seeds
1 tbsp	coriander seeds	10	black peppercorns
6	cardamom seeds	3	cloves
½ tsp	nutmeg, finely chopped	2 cm.	cinnamon stick, coarsely crushed
10	dried chillies	10 tbsp	shallot
2 tbsp	garlic	3 tsp	ripe gingers

Preparation

1. Pound all curry paste ingredients except the shallots, garlic and ripe ginger until turn into a fine mash, Stir fry the mixture in oil until the oil turn red.
2. Pound the shallots, garlic and ginger together and set aside.
3. Put a wok over low heat and stir fry the mixture from (2) in oil until soften then add the curry paste mixture from (1) and stir till mix thoroughly. Gradually add in the coconut cream and stir till it gives out some oil. Increase the heat to medium, add the chicken into the coconut and

curry sauce. When the chicken is just cook, season the curry with the tamarind juice, palm sugar and salt (the taste should be sweet and tangy).

4. Add the potato chunks and the diluted coconut milk, simmer the curry over low heat until the chicken is tender. Serve while hot.

Kaeng Hunglay
(Pork Hunglay curry)

Ingredients

1 kg.	lean pork fillets	¼ cup	vegetable oil
1 tbsp	hung-lay curry powder, or curry powder		
5-6 heads	garlic, each clove peeled	½ cup	ginger, shredded
3 tbsp	tamarind juice	3 tbsp	palm sugar
1 tbsp	thick soy sauce	3 cups	water

Ingredients for the Hung-lay Curry Paste

11	dried chillies	4 stems	lemongrass
5 slices	galangal	2 tbsp	shrimp paste
1 heads	garlic	7 heads	shallot
a bit of kaffir lime pool			

preparation

In a pot, marinate cubed pork in hung-lay curry paste for a while. Then, add water and put on heat. Add vegetable oil thick soy sauce; bring to the boil on medium heat. When the pork is done, add garlic, shredded ginger and hung-lay curry powder; simmer until the pork is tender. Add tamarind juice, and palm sugar. Season to taste and remove from heat.

Preparation for the Hung-lay Curry Paste

Pound all the ingredients together in a mortar until the mixture is smooth, The result is hung-lay curry paste.

Kaeng phedpet yang

Roasted Duck curry

Ingredients

½	Medium roasted duck	5-6	small tomatoes
4-5	ma-ueks, scrape off the hair, cut into 6 pieces		
½ cup	pea eggplants	4-5	chillies, diagonally sliced
5-6	kraffir lime leaves, coarsely ripped	½ cup	sweet basil leaves
3-4 tbsp	fish sauce	1 tbsp	palm sugar
2 cups	coconut cream	2 cups	diluted coconut milk
⅓ cup	red curry paste		

Spices

1 tsp	cumin	1 tbsp	coriander seeds
2-3 slices	dried lesser galangals	¼ tsp	ground nutmeg
3-4	cardamom seeds		

Preparation

1. Dry fry all of the spices and pound together in a mortar until finely grounded.
2. Simmer the coconut cream in a sauce pan until it breaks down. Add red curry paste and stir until aromatic, Stir in coarsely ripped kaffir lime leaves and the mixture of spices from (1)
3. Cut the roasted duck meat into thin slices and cut the remaining boned parts into pieces, put into a pot of diluted coconut milk and bring to the boil; this will sweeten the soup. Add the mixture of coconut cream and spices from (2) into the pot and stir well. Season with fish sauce and palm sugar. Add tomatoes and simmer until the duck meat is tender, then add pea eggplants and ma-ueks. Garnish with sweet basil leaves and chillies before removing from the heat.

Kai Hor Bai Toei

Chicken Wrapped in Pandan Leaves

Ingredients

500 g.	chicken breast fillets, cut into bite-sized pieces		
3 tbsp	chilli sauce	3 tbsp	fish sauce
1 tbsp	Worcester sauce	1 tbsp	cilantro, chopped
1 tbsp	Chinese whisky	1 ½ tbsp	sesame oil
1 tbsp	corn flour	3 tbsp	seasoning sauce
¼ tsp	salt	1 ½ tbsp	oyster sauce
3 tbsp	fresh milk	½ tbsp	ground pepper
3	cilantro roots, smashed	8 cloves	clove garlic, smashed
35 strips	pandan leaves		frying oil

Ingredients for the Dipping Sauce

¼ cup	palm sugar	1 tbsp	mature ginger, minced
1 tbsp	vinegar	¼ tsp	salt
3 tbsp	water	3	tiny chillies, finely chopped

Preparation

1. Rinse pandan leaves well and cut off the bottom hard part.
2. In a mortar, grind together cilantro roots, garlic and ground pepper until well blend,
Marinate the chicken in the mixture and the rest of the ingredients for about 1 hour.
3. Cut the marinated chicken into pieces (any preferred size) and wrap with pandan leaves, making a pyramidal shape and securing with wooden pins.

3. In a wok, deep fry the wrapped chicken until brown. Remove from the wok and set aside to drain excess oil. Remove the pandan leaves before eating. Serve with the prepared dipping sauce.

Preparation for the Dipping Sauce

Mix together palm sugar, salt and plain water. Stir well. Heat the mixture until thickens. Add minced mature ginger, simmer until aromatic, then remove from heat. Add finely chopped tiny chillies, stir well, and allow to cool. Serve with chicken wrapped in pandan leaves.

Peek Kai Yad Sai
Fried Stuffed Chicken Wing

Ingredients

3-4	chicken wings (any preferred sizes), deboned
150 g.	chicken, minced
1 tbsp	cilantro roots
1 tbsp	garlic
1 tsp	ground pepper
100 g.	glass noodles, cut into short strips
100 g.	ear mushrooms, julienned
1 ½ tbsp	fish sauce
2 tsp	sugar
½ cup	carrots, lengthwise julienned
½ cup	tempura flour

Preparation

1. Stir fry pounded mixture of cilantro roots, garlic, and ground pepper.
2. Stir in minced chicken, followed by glass noodles, julienned carrots and ear mushrooms Season to taste with fish sauce and sugar. Set aside.
3. Stuff the deboned chicken wings with the fried mixture.
4. Mix tempura flour with plain water. Dip the stuffed chicken wing into the mixture and deep fry until golden brown. Remove from the pan , blot off excess oil, and arrange on a dish.

Hormok Thale

Steamed Seafood Souttle with Curry Pasle

Ingredients

1 cup	giant seaperch fillets	½ cup	squids, ringed
½ cup	mussels, scalded	¼ cup	mud crab meat
1 tbsp	fish sauce	1 cup	spotted featherback, scraped
1	egg	¼ cup	red curry paste
1 cup	coconut cream	2 cups	diluted coconut milk
1-2 tbsp	water		

Chinese cabbage, sweet basil leaves, as much as desire red chillies, cilantro, fresh sweet basil leaves, kaffir lime leaves, to garnish

Ingredients for the Topping

¼ cup	coconut cream
1 tbsp	rice flour, dissolved with a bit of water

Preparation

1. Reserve ½ cup of the coconut cream for the garnish. Mix the rest with red curry paste and stir well. Add fish sauce, scraped spotted featherback meat, scalded mussels, squids, giant seaperch fillets, and half of the kaffir lime leaves; all the while gradually add the rest of the diluted coconut milk, stirring alternately for about 10 minutes.
2. Add the egg and mud crab meat; stir on gently. When the soup thickens, ladle into banana-leaf cups, or other containers, lined with cabbage or Chinese cabbage, and sweet basil leaves.

3. Steam, or bake, for about 20 minutes. Remove from the steamer; top with the reserved coconut cream, shredded chilli, cilantro and kaffir lime leaves. Steam again for about 2-3 minutes. Remove from the steamer and serve.

Preparation for the Topping

Heat the coconut cream, bring to the boil, and add the rice flour. Stir well until well thickens, to use as topping.

Phat Thai Hor Knai
Fried Noodles Wrapped in Omelette

Ingredients:

½ cup	chicken, matchstick cut	4	Jumbo shrimps
3 cups	rice noodles	5	eggs
½ cup	firm tofu cake, diced	1 tbsp	Thai pickled radish, minced
1 tsp	garlic, minced	1 tsp	shallots, minced
4 tbsp	fish sauce	½ cup	vegetable oil
4 tbsp	sugar	4 tbsp	vinegar

A little bit of ground roasted chilli Scallions and bean sprouts, to garnish, as much as desire

Accompanied Vegetables

½ cup	carrots, shredded	½ cup	cabbages, shredded
2 tbsp	ground roasted peanuts	lime wedges; for flavor before serving	

Preparation

1. Saute garlic shallots until aromatic. Add chicken and stir fry until cooked. Stir in shrimps, minced minced Thai pickled radish, and diced tofu.
2. Break 2 eggs into the pan and stir fry to mix it with the shrimp. Season with sugar, fish sauce, vinegar, and ground roasted chilli. Stir fry well. Add rice noodles and keep stir

frying until the noodles soften. Sprinkle with scallions and bean sprouts. Stir fry further for about 2 minutes. Remove from heat, set aside, and allow it to warm.

3. Beat the remaining eggs in a bowl. Pour a little bit of oil into a skillet. When the oil is hot enough, pour in the beaten egg; gyrate the skillet to make a wide circular egg sheet. When the egg is set, remove from the pan, and line flat on a plate. Top the fried noodles in the middle of the sheet, fold up the edges to cover the noodles. Garnish with shredded carrots, shredded cabbages, and ground roasted peanuts.

Mee Kathi

Fried Rice Vermicelli with Coconut Milk Gravy

Ingredients

¾ cup	Chicken or pork, bite-sized cut
250 g.	rice vermicelli, soaked in water
½ cup	small yellow tofu cake, diced
2 cups	coconut cream
2 cups	bean sprouts
⅓ cup	Chinese chives, chopped
¼ cup	shallots, minced
¼ cup	yellow soybean sauce
3 tbsp	sugar
¼ cup	tamarind juice
3 tbsp	tomato sauce
1-2 tsp	ground dried chilli red chilli and cilantro, finely chopped, to garnish

Accompanied vegetables

Banana flowers, Asiatic pennyworts, Chinese chives, lime wedges (a small amount of each)

Preparation

1. Stir fry together shallots and coconut cream (about ¼ cup) until aromatic. Add chicken and stir fry until cooked. Add the remaining coconut milk and stir fry well. Season with yellow soybean sauce, sugar, tamarind juice, tomato sauce, yellow tofu, and ground dried chilli; stir fry well. Adjust the seasonings to taste. Ladle half of the gravy onto a bowl; reserve for topping

2. Add rice vermicelli into the remaining half of the gravy and stir fry well. Add bean sprouts and Chinese chives; stir fry well. Ladle onto a plate and top with the reserved gravy. Garnish with red chillies and cilantro. Serve accompanied with banana flowers, Asiatic pennyworts, and Chinese chives. If prefer the dish with additional sour flavor, season with lime juice to taste.

Moo Satay

Pork Satay with Cucumber Salad (Ajad)

Ingredients for Pork Satay

500 g.	pork	1 tsp	coriander seeds, roasted and grounded
½ tsp	fennel, roasted and grounded	2 tbsp	curry power
2 tbsp	sweetened condensed milk	1 tbsp	seasoning sauce
½ tsp	salt		

Ingredients for the Grilling Sauce

2 cups	coconut milk	2 tsp	curry powder
2 tsp	palm sugar	2 tbsp	melted butter

Ingredients for the Dipping Sauce

½ cup	red curry paste	½ cup	peanuts, roasted and coarsely ground
1 tbsp	tamarind juice	2 cup	coconut cream
¼ cup	palm sugar	1 tbsp	fish sauce

Preparation

1. Slice the pork into one-centimeter-thick pieces and marinate with all the spices. Thread the marinated pork onto the bamboo skewer sticks.

2. Mix all the ingredients together and stir well to make grilling sauce. Sprinkle the sauce onto the pork while grilling until well done. Serve with dipping sauce, cucumber salad (Ajad) or grilled bread.
3. Pound the red curry paste with the roasted peanuts.
4. Pour the coconut cream into a pan and bring to boil. Keep simmering until the coconut milk releases the oil. Gradually separate the oil from the boiling coconut milk. Add the red curry paste and stir well. Season with palm sugar, tamarind juice and fish sauce. To finish, pour the separated coconut oil back into the sauce.

Khao Mun Som Tum
Coconut Flavored Rice with Papaya Salad

Ingredients

2 ½ cups	rice, uncooked	1 cup	coconut cream
1½ cups	water	1 tbsp	sugar
½	salt	2 strips	pandan leaves, to add aroma

Ingredients for the Sweet Shredded Pork

300 g.	prek, butt portion	¼ cup	fish sauce
3 tbsp	palm sugar	¼ cup	water
¼ tsp	salt	2 tbsp	shallots, crisp fried
2 tbsp	vegetable oil		

Preparation for the Coconut Flavored Rice

1. Rinse the rice twice (to remove dust). Put in a strainer to drain off excess water.
2. Mix coconut cream with sugar and salt. Stir until the sugar dissolves and sift the mixture into a container.
3. Put the rice in a mixing bowl, add the seasoned coconut milk from (2) and mix well. Add chopped pandan leaves (to add aroma). Steam the mixture over boiling water until cooked (about 1 hour). Alternately, cook the rice in an electric rice cooker until done. Serve with papaya salad and sweet shredded pork.

Preparation for the Sweet Shredded Pork

1. Cut the pork into thin slices. Add fish sauce and mix well. Bask in the sun until dry.

2. Boil the dried pork for 30 minutes in boiling water over medium heat. When done, remove from the pot and set aside in a colander to drain off the water. Pound the pork slices with a mallet until the meat breaks into shreds and set aside.
3. Put a pan over low heat; add oil, palm sugar, salt, fish sauce, and water. Simmer until the sauce is lightly thick (about 6 minutes). Add the shredded pork and stir fry well. Serve garnished with crisp-fried shallots.

Khao Khlook Kapi
Shrimp-Paste Fried Rice

Ingredients

4 cups	rice, cooked	2 tbsp	fine shrimp paste
3 tbsp	garlic, minced	¼ cup	dried shrimps, crisp fried
2	eggs	3 tbsp	vegetable oil
½ tsp	sugar (optional)	1 tbsp	fish sauce
¼ cup	Thai long beans, finely sliced	1	green mango

Finely chopped tiny chilies, thinly sliced shallots, lime, cilantro, as much as desire

Ingredients for the Sweet pork

1 cup	pork, diced	4 tbsp	palm sugar
1 tbsp	fish sauce	1 tbsp	water
1 stem	cilantro roots	3 cloves	garlic
¼ tsp	ground black pepper		

Preparation

1. Heat 1 tablespoon of oil in a frying pan until moderately hot, then drain it off, leaving just a little bit in the pan. Beat the eggs. Wait until the pan is hot enough, pour the beaten egg in and tilt the pan to spread it into a thin sheet (reduce the heat to medium). When the egg is set, remove from the pan, allow to cool, cut into shreds and set aside.
2. Stir fry shrimp paste with oil, fish sauce and sugar until well blended. Mix the fried shrimp paste with the cooked rice, adding the paste gradually until there is no lump of the paste left and thoroughly mixed. Adjust the mixture to taste; the fried shrimp paste could be used as much or little as prefer.

3. Heat the rest of the oil in a wok, fry the garlic until brown, add the rice and stir fry well.

Serve on a plate with sweet pork, finely sliced Thai long beans, thinly sliced shallots, shredded mung bean, shredded omelet, fried dried shrimps, tiny chilies, and lime

Preparation for the Sweet pork

In a mortar, pound together cilantro roots, garlic and ground pepper until the mixture is well blended and smooth. Stir fry the paste with oil until aromatic. Add the pork and stir fry until cooked. Add palm sugar, fish sauce and water. Simmer until the pork is firmly done and the sauce thickens. Remove and set aside.

Khao-ob Subparod
Baked Rice with Pineapple

Ingredients

3-4	giant freshwater prawns
2 ½ cups	cooked rice
1 cup	pineapple, diced
2-3	dried shitake mushrooms (soaked in water until soft and sliced into bite-sized pieces)
¼ cup	red and green sweet bell peppers, diced
2 tbsp	vegetable oil
¼ tsp	salt
¼ tsp	ground pepper
1 tsp	ginger, finely chopped

Preparation

1. Heat the oil in a pan. Stir-fry the ginger before adding the sweet bell peppers, shitake mushroom, pineapple and prawns. Stir well.
2. Add the cooked rice and keep stir-frying. Season with salt and pepper . Before removing from heat, sprinkle with sesame oil

Woon Kathi Bai Toei

Pandan Coconut Jelly

Ingredients

2 tbsp	gelatin	2 cups	sugar
1 cup	thick pandan juice	5 cups	water

Ingredients for the Coconut Cream Topping

2 tbsp	gelatin	4 cups	coconut cream
4 tbsp	sugar	1 tsp	salt
4 strips	pandan leaves, cut into short pieces		
2 cups	water		

Preparation for Pandan Jelly

1. Simultaneously simmer pandan jelly mixture and coconut-milk jelly mixture in two separated pots (keep the heat low to prevent it to form). Keep ready a pair of about 9x9x2 inch trays (or 2 rectangular trays).
2. Pour the pandan mixture into one of the trays until it covers about ½ cm of the tray, or more than that if prefer. Allow it to slightly form, then gently top it with coconut-milk mixture and allow it slightly form; then top it with another layer of pandan mixture. Keep repeating the alternation until reaching the desired number of layers, with the top being a coconut cream layer. Let it cool until it forms.
3. When the jelly is well formed and overlayed layer by layer, use a pointed knife to pry along the edges of the tray to level up the jelly. Transfer it into the second tray. Cut the jelly using a circular jelly cutter, or using a knife to cut into pleasant jelly pieces as desire. Arrange them on a dish. Serve cold is recommended

Preparation for Jelly

Mix together water, sugar, and gelatin in brass pan and stir well. Put the pan over low heat, stirring the mixture continuously with a ladle until the gelatin dissolves. Add salt and coconut cream, and stir well. Add pandan leaves and simmer until just about to boil. Remove from heat; discard the pandan leaves.

Cooking Tips Syrups, such as sala and strawberry syrups, could be used for coloring and flavoring as a substitute to pandan juice.

Fark-thong Kaeg-buad
Pumpkin in Sweetened Coconut Milk

Ingredients

500 g.	Pumpkin
2 cups	diluted coconut milk
½ cup	sugar
1 tsp	salt

Preparation

1. Clean the pumpkin and cut into bite-sized pieces (about ½ inch thick).
2. Melt the sugar and salt in the diluted coconut milk over medium heat. Stir well until the sugar and salt are thoroughly melted. Pour the mixture through a fine sieve to remove any dust. Reheat until boils. Add in the pumpkin and keep boiling until soft. Pour the coconut cream and wait until boils.
3. Remove from heat and serve.

Thub-tim Krob**Crispy Water Chestnuts or Yam in Coconut Milk**Ingredients

2 cups	cooked water chestnuts or fresh yam, diced
2 ½ cups	tapioca flour
3 cups	sugar
5 cups	water
1 cup	concentrated coconut milk pounded ice for serving red and green food colors

Preparation

1. Add a few drops of red green food colors in two separate bowls filled with water. Soak the diced water chestnuts or fresh yam to absorb the color. Rinse of and mix with tapioca flour. Remove any excessive flour from the chestnuts and yam by sieving.
2. Melt the sugar in water and bring to boil. Simmer until the syrup thicken. Remove from heat and leave to cool.
3. Bring 5 cups of water to boil. Cook the flour-coated chestnuts and yam for about 1 minute (the chestnuts and yam will float to the surface when cook). Soak the cooked chestnuts in cold water.
4. To serve, pour the syrup and some coconut milk on the top of crispy chestnuts and yam. Add some ice.

STICKY RICE WITH 4 TOPPINGS

Ingredients :

3	cups sticky rice washed
1 ½ cups	coconut milk + ½ cup thick one
2	tablespoons salt
1	teaspoon starch dissolved in a little water

STICKY RICE

Method :

Cook the thick coconut milk with a little salt and a little starch. Set aside.

COCONUT CUSTARD TOPPING

(NA SIRIKAYA)

Ingredients :

1	cup thick coconut milk
1	cup palm sugar
½	cup sugar
7	eggs
1	tablespoon rice flour

Method : Dissolve rice flour in coconut milk Set aside. Beat eggs and combine with palm sugar and sugar. Stir until the sugar dissolves. Add coconut milk, stir well. Pour the mixture into 9" pie plate. Steam for 15 minutes. Open the cover and steam for 45 minutes more.

DRIED FISH TOPPING

(NA PLA HANG)

Ingredients :

½	cup pounded dried fish
½	cup finely chopped shallots
½	cup sugar
3	tablespoons oil

Method : Heat the oil to fry pounded dried fish with chopped shallots until the shallots is lightly browned. Sprinkle with sugar. Toss lightly until well mixed. Remove from heat. Cool.

SHIMP TOPPING

(NA GOONG)

Ingredients :

½	cup shrimp, cut into small pieces	½	cup grated coconut
3	drops red food coloring	1	tablespoon chopped shallots
1	tablespoon salt	½	Teaspoon pepper
1	tablespoon sugar		
1	tablespoon finely chopped coriander leaves		
1	teaspoon finely chopped magrood-leaves	2	tablespoons oil

Method : Drop red food coloring on grated coconut. Mix well and set aside. Heat oil and stir-fry chopped shallot. Add shrimp, grated coconut, salt, pepper, sugar. Stir-fry until well blended. Add chopped coriander magrood Leaves. Turn over a few times. Remove from heat.

SA RIM

Ingredients :

1 ½	cups green bean flour
6	cups water
1 ½	cups screwpine leaves, extract the juice
2	cups coconut cream
2	cups brown sugar
1	cup sugar
1	teaspoon salt Food coloring Fragrant candle Sa Rim presser Ice water, chrushed ice

Method :

Prepare a basin of iced water. Dived green bean flour into 3 Bowls, ½ cup per bowl.

1st bowl green color. Add 1 cup water, 1½ cups screwpine juice.

2nd bowl pink color. Add 2½ cups water and 7 drops red color.

3rd bowl-white. Add 2½ cups water

Pour the 3rd bowl in a pot. Cook over low heat until it boils, stirring constantly. Remove from heat. Pour into a Sa Rim presser. Press over the prepared iced water. Drain, and place into a bowl.

Repeat the same process with 2nd bowl of pink color and 1st bowl of green color.

In a sauce-pan, mix brown sugar, sugar and salt with coconut cream. Cook over low heat, stir constantly. Remove from heat. Cover with the fragrant candle.

To serve. In a serving bowl, put 3 colors Sa Rim and spoon over fragrant coconut syrup. Top With crushed ice.

ภาคผนวก ค.

รูปอาหารไทยและส่วนผสมบางชนิด

แกงเขียวหวานไก่



ส่วนผสมน้ำพริกแกง

พริกขี้หนูเขียว	30	เม็ด
พริกขี้ฟ้าเขียว	15	เม็ด
ตะไคร้หั่นฝอย	3	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
หัวหอมแดง	¼	ถ้วย
กระเทียม	½	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	2	ช้อนชา
ข่า	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	¼	ถ้วย
ยี่หระคั่ว	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ



ต้มยำกุ้ง



ส่วนผสม

กุ้งขนาดกลาง	300	กรัม
ตะไคร้ทุบพอแตกหั่นแฉลบ	2	ต้น
ใบมะกรูดฉีกก้านกลางออก	10	ใบ
รากผักชีทุบ	5	ราก
เห็ดฟางผ่าครึ่งดอก	150	กรัม
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	2	ต้น
พริกขี้หนูสวนบุบพอแตก	5	กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุป	4	ถ้วย



ต้มข่าไก่



ส่วนผสม

เนื้อไก่หั่นชิ้นพอดีคำ	300	กรัม
หัวกะทิ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
หางกะทิ	5	ถ้วย
(กะทิกล่อง $2\frac{1}{2}$ ถ้วย + น้ำ $2\frac{1}{2}$ ถ้วย)		
ข้าวอ่อนหั่นเป็นแว่นบางๆ	100	กรัม
ตะไคร้ทุบพอแตกหั่นแฉลบ	2	ต้น
ใบมะกรูดฉีกก้านกลางออก	10	ใบ
พริกขี้หนูสวนบุบ	10 - 15	เม็ด
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	2	ต้น
รากผักชีทุบ	2	ราก
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	$2\frac{1}{2}$	ช้อนชา



มัสมั่นเนื้อ



ส่วนผสม

เนื้อสันนอก	1	กิโลกรัม
มันฝรั่ง	5	หัว
น้ำพริกแกง	200	กรัม
หัวกะทิ	3	ถ้วย
หางกะทิ	4	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่ว	1	ถ้วย
ลูกกระวาน	3	ลูก
ใบกระวาน	5	ใบ



ห่อหมกปลา



ส่วนผสม

เนื้อปลาช่อน	500	กรัม
ปลากระชูด	300	กรัม
ไข่เป็ด	2	ฟอง
กะทิ	4 - 5	ถ้วย
ผักชีเด็ดเป็นใบ	1	ต้น
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย	3	เม็ด
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
ใบมะกรูดหั่นฝอย	15	ใบ
น้ำปลา	5-6	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกแกงคั่ว	150	กรัม



แซ่ร้งว่าปลาตุกฟู



ส่วนผสม

กุ้งเผาแกะเปลือกผ่าครึ่ง	500	กรัม
หอมแดงซอยตามยาว	100	กรัม
ตะไคร้ซอย	30	กรัม
ขิงอ่อนซอย	50	กรัม
ใบมะกรูดซอย	5	ใบ
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	2 - 3	เม็ด
ผักชีเด็ดเป็นใบ	1	ต้น
น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	¼	ถ้วย
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ



น้ำพริกอ่อง



ส่วนผสม

เนื้อหมูบด	1 ½	ถั่ว
มะเขือเทศสีดา	4	ถั่ว
(ผ่าชิ้นเล็ก)		
พริกแห้งเม็ดใหญ่	9	เม็ด
หอมแดง	3	ซอญโตะ
กระเทียม	2	ซอญโตะ
กะปิ	1	ซอญชา
เกลือป่น	1	ซอญชา
ข่า	1	ซอญโตะ
รากผักชี	3	ราก
น้ำปลา	2 - 3	ซอญโตะ
น้ำมะขามเปียก	5	ซอญโตะ
น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช	½	ถั่ว



น้ำตาลปีบ	2	ซอญโตะ
น้ำเปล่า	½ - ¾	ถั่ว

น้ำพริกถนงเรือ



ส่วนผสมเครื่องเคียง

1. ไข่เค็ม 4 ฟอง แบ่งทำ 2 อย่าง

1.1 ปอกเปลือกไข่เค็ม ใช้แต่ไข่แดง

ปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลาง $\frac{1}{4}$ นิ้ว
เอาไว้ใส่น้ำพริก

1.2 ปอกเปลือก ไข่ที่ตัดไข่ตัดตามยาวเป็นชิ้น
เอาไว้จัดตกแต่งกับเครื่องเคียงอื่น

2. กระเทียมดอง ลอกเปลือก หั่นตามขวางบาง ๆ

3. กุ้งแห้งทอดกรอบ ล้างกุ้งแห้ง ผึ่งให้แห้ง ทอดให้กรอบ



ส่วนผสมปลาฟู



ปลาอินทรีสด	300	กรัม
เกล็ดขนมปัง	1	ถ้วย
น้ำมันพืชสำหรับทอดและผสมในปลา		

ส่วนผสมหมูหวาน



เนื้อหมู	500	กรัม	น้ำปลา	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
(หั่นชิ้นเล็กคลุกกับน้ำพริก ถ้าจัดตกแต่งหั่นชิ้นโต)			น้ำตาลมะพร้าว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ	น้ำเปล่า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

ยำเนื้อย่าง



ส่วนผสม



เนื้อสะโพกหรือสันในย่างพอสุกหั่นตามขวาง 150		กรัม			
หอมใหญ่ปอกหั่นบาง 50	กรัม	ผักกาดหอม	3	ใบ	
ผักชีเด็ดเป็นใบ 1	ต้น	พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย	$\frac{1}{2}$	เม็ด	
น้ำยำ $\frac{1}{4}$	ถ้วย	ใบสะระแหน่	2 – 3	ช่อ	

ต้มจืดเนื้อ



ส่วนผสม

เนื้อสันในวัว	300	กรัม
มันเทศ	1	หัว
น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
โหระพาเด็ดเป็นใบ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
กระเพราเด็ดเป็นใบ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
พริกชี้หนูบุบ	10	เม็ด
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
น้ำ	3	ถ้วย



ปลาสามรส



ส่วนผสม

ปลาเก๋า หรือปลาเนื้ออ่อน1	ตัว
น้ำมันสำหรับทอด	
พริกสดสีเหลืองแดง	6 - 10 เม็ด
กระเทียม	7 กลีบ
หอมแดง	1 หัว
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนโต๊ะ
ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1 – 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	¼ ช้อนชา
น้ำเปล่าเล็กน้อย	
ผักชีเด็ดเป็นใบเล็กน้อย	



ปีกไก่ยัดไส้



ส่วนผสม

ปีกบนไก่	6	ปีก
หมูสับ	100	กรัม
กุ้งสับ	100	กรัม
วุ้นเส้น	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
(แช่น้ำให้นิ่มตัดสั้น)		
แครอทหั่นลูกเต๋า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
(อาจใช้หอมใหญ่หรือเห็ดก็ได้)		
กระเทียม	1	ช้อนชา
พริกไทยเม็ด	1	ช้อนชา
รากผักชี	1	ช้อนชา
ชีอิ้วขาว	1	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา



เกลือป่น	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
ไข่ไก่	1 – 2	ฟอง
เกล็ดขนมปัง		
น้ำมันสำหรับทอด		

ยำถั่วพู



ส่วนผสม

ถั่วพู้หันตามขวางลวก	200	กรัม
กุ้งลวกสุก	200	กรัม
กุ้งแห้งป่นละเอียด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ถั่วลิสงบุบพอแตก	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
กะทิตั้งไฟพอเดือด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย	1 – 2	เม็ด
มะพร้าวคั่วพอเหลือง	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$	ถ้วย
ไข่ต้ม	2	ฟอง
หอมเจียวโรยหน้า		



ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย



ส่วนผสม

เส้นจันท์หรือเส้นเล็ก 1		กิโลกรัม
กุ้งสดหรือกุ้งแห้ง	300 / 100	กรัม
ถั่วงอก	200	กรัม
หัวผักกาดเค็ม	100	กรัม
เต้าหู้แข็งหั่นเล็กๆ	2	ก้อน
หอมแดงสับ	¼	ถ้วย
ไข่ไก่	10	ฟอง
น้ำมันพืชสำหรับผัด		
ใบกุยช่าย		
ถั่วอก		
พริกป่น		



ส้มตำไทย (แคโรท)



ส่วนผสม



มะละกอขูด	1	ถัวย	แครอทขูดฝอย	¼	ถัวย
กระเทียมสับ	2	ช้อนชา	พริกขี้หนูโขลก	1	ช้อนชา
กุ้งแห้ง	2	ช้อนโต๊ะ	น้ำปรุงรส	¼	ถัวย
มะเขือเทศหั่น	¼	ถัวย	ผิวมะนาวหั่นบาง ๆ	1 - 2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	2	ช้อนชา	ถัวยลิสงคั่ว	3	ช้อนโต๊ะ
ถัวยฝักยาวหั่นท่อนบวบพอแตก	¼	ถัวย			

หมี่กะทิ



ส่วนผสม

กะทิ	6	ถ้วย
ไข่	1	ฟอง
กุ้ง	300	กรัม
เนื้อหมูหั่นชิ้นพอควร	300	กรัม
เต้าหู้แข็งสไลซ์ยาวหั่นเป็นสี่เหลี่ยม 2	ชิ้น	
หอมแดงหั่นหยาบ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เต้าเจี้ยวดำ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ถั่วงอกเด็ดหาง	500	กรัม
กุยช่าย	10	ต้น
ผักชีเด็ดเป็นใบ	1	ต้น
เส้นหมี่ชนิดแห้ง	500	กรัม
น้ำมันหอย	2 – 4	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น		



น้ำตาลมะพร้าว	¼	ถ้วย
พริกแดงหั่นฝอย	1	เม็ด
น้ำปลา	2 – 4	ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	½	ถ้วย
ผักที่รับประทาน ถั่วงอก ต้นกุยช่าย		

ข้าวอบตับประรด



ส่วนผสม

ข้าวสวย	3	ถัวย
แฮมหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	2	แผ่น
พริกหวานหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	1	ผล
สับปะรดผลเล็ก	1	ผล
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชีเด็ดเป็นใบ	1	ต้น
ลูกเกดสีดำ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$	ถัวย
ซีอิ๊วขาว	2 - 3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา



ข้าวคั่วกกะปิ



ส่วนผสม



ข้าวสวย	5	ถั่ว	กุ้งแห้งโขลกละเอียด	50	กรัม
น้ำมัน	1/4	ถั่ว	กระเทียมทุบสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	2	ช้อนโต๊ะ	น้ำเปล่า	2	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมหมูหวาน

เนื้อหมูหันชิ้นพอควร	200	กรัม
หอมแดงสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ซีอิ๊วดำ	$\frac{1}{4} - \frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำเปล่า	$\frac{1}{4}$	ถ้วย



ข้าวมันส้มตำ เนื้อฟอย



ส่วนผสมข้าวมัน

ข้าวสาร	2	ถ้วย
กะทิ	3	ถ้วย
(ถ้าใช้กะทีกดลองใช้กะทิ 1½ ถ้วย + น้ำ 1½ ถ้วย)		
เกลือป่น	2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
ใบเตยตัดเป็นท่อน	2	ใบ



ส่วนผสมส้มตำ

มะละกอดิบ	1	ผล
(ปอกเปลือกล้างฟอยฟานเป็นเส้น)		
กุ้งแห้งป่น	½	ถ้วย
น้ำตาลมะพร้าว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งแช่น้ำให้นิ่ม	1	เม็ด
กระเทียมหั่นหยาบ	1	ช้อนชา
ผิวมะนาวหั่นละเอียด	1	ช้อนชา
พริกขี้หนูบุบพอแตก	9 - 10	เม็ด
(ถ้าไม่ชอบเผ็ดไม่ต้องใส่)		



ส่วนผสมเนื้อฟอย



เนื้อเค็ม
น้ำมัน

200
¼

กรัม
ถ้วย

หอมเจียว
น้ำตาลทราย

½
2

ถ้วย
ช้อนโต๊ะ

ก๋วยเตี๋ยวเรือหมูตุ๋น



ส่วนผสม

น้ำเปล่า	5	ลิตร
ใบเตย	5	ใบ
กระดุกหมู	1	กิโลกรัม
เต้าเจี้ยว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ซีอิ้วดำ	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลกรวด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
กระเทียมดอง	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
เนื้อกระเทียมดอง	5	หัว
เห็ดหอม	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ขอสปรุงรส	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

รากผักชีกระเทียมพริกไทยบูปอแตก ½ ถ้วย

ถ้าจะให้หอมใส่เครื่องถ้วยเดียวที่ขายเป็นชุดหรือใส่อบเซยั่ว 2 ท่อน โป๊ยกั๊ก 3 ดอก



กะทิ	1	ถ้วย	
ผ้าขาวบาง		1	ผืน
น้ำมันหอย		$\frac{1}{2}$	ถ้วย

ส่วนผสมหมักหมูสด

เนื้อหมูหั่นชิ้นบางใหญ่ 200

ผงฟู 1

ซอสปรุงรส ½

พริกไทยป่น ¼

เกลือป่น 1

น้ำตาลทราย 1

เหล้าขาว 1

กรัม

ช้อนชา

ช้อนชา

ช้อนชา

ช้อนชา

ช้อนชา

ช้อนชา



ส่วนผสมหมูน

เนื้อหมูสันนอกหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 500 กรัม

ข้าໂຂລຄະເຢຍດ	2	ຂ້ອນໂຕ້ະ
ກະເຫຼີມໂຂລກຍາບ	2	ຂ້ອນໂຕ້ະ
ພຣິກໄທຍບຸບພອແຕກ	2	ຂ້ອນຊາ
ອບເຊຍຄ້ວ	2	ຈີນ
ໂປຢັກຄ້ວ	3	ດອກ
ນ້ຳຕາລທຣາຍ	1	ຂ້ອນໂຕ້ະ
ຊີວິວດຳ	2	ຂ້ອນຊາ
ຊີວິວຂາວ	1/4	ຄ້ວຍ
ຊອສປຣຸ່ງຣສ	1/4	ຄ້ວຍ
ນ້ຳປຸ່ລ່າ	2	ລີຕຣ



ส่วนผสมก๋วยเตี๋ยว

เส้นก๋วยเตี๋ยว 1 กิโลกรัม
(เส้นเล็ก เส้นใหญ่ เส้นหมี่ อย่างใดอย่างหนึ่ง)

เนื้อหมูสด 200 กรัม

ลูกชิ้น

หมูตุ๋น

ต้นหอมและผักชีซอยหยาบ

ผักบุ้ง ถั่วงอก ผักคะน้า กะหล่ำปลี

กระเทียมเจียว

พริกน้ำส้ม

พริกป่น

น้ำปลา

น้ำตาลทราย



หมี่กรอบ



ส่วนผสม

เส้นหมี่แห้ง 500	กรัม			
เนื้อหมู	300	กรัม		
เต้าหู้แข็งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก 1		แผ่น		
กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลัง 300		กรัม		
น้ำมันพืช	1	ขวดใหญ่		
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย		
เต้าเจี้ยวขวด	2	ช้อนโต๊ะ		
ซอสมะเขือเทศ	¼	ถ้วย		
ไข่เป็ด	1	ฟอง		
น้ำปลา	5	ช้อนโต๊ะ	รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลก	2
น้ำตาลปีบ	½	ถ้วย	กระเทียมดองแกะเป็นกลีบหั่นขวางบางๆ ¼	
น้ำมันหอยหรือน้ำมันสับสายชู 5		ช้อนโต๊ะ	สับซ่าฝานผิวบางๆ หั่นฝอย	1
ซอสพริก	2	ช้อนโต๊ะ	พริกแดงผ่าซีกเอาเม็ดออกหั่นฝอย	2
ผักชีเด็ดเป็นใบสำหรับแต่งหน้า 1		ต้น	ถั่วงอกเด็ดหาง	2
ต้นกุยช่ายตัดเหนือโคน 4 นิ้ว ที่เหลือตัดเป็นท่อนสั้นๆ 1½ นิ้ว	½	ถ้วย		



ไก่ห่อใบเตย



ส่วนผสม

สันในไก่หั่นชิ้นพอคำ 400 กรัม
 รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลกละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
 (อย่างละ 1 ช้อนชา)

น้ำปรุงรส

ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา
ซอสพริก	2	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา
ใบเตย	40	ใบ



กระตุงทอง



ส่วนผสมแป้ง

แป้งสาลี	1	ถ้วย	
แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย	
กะทิหรือน้ำเปล่า	$\frac{3}{4}$	ถ้วย	
(กะทิกล่อง ใช้อัตราส่วนกะทิ $\frac{1}{4}$ ถ้วย + น้ำ $\frac{1}{2}$ ถ้วย)			
น้ำปูนใส	$\frac{1}{2}$	ถ้วย	
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา	} ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา	
น้ำมันพืช	1	ช้อนชา	
ไข่แดงของไข่ไก่	$\frac{1}{2}$	ฟอง	



ส่วนผสมไส้ไก่

เนื้อหมูสับละเอียด	150	กรัม
กุ้งสับ	300	กรัม
ข้าวโพดต้มสุก	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ถั่วแขกหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา
ชีอิ้วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
รากผักชีกระเทียมพริกไทย	1	ช้อนโต๊ะ



หมูสะเต๊ะ



ส่วนผสมเครื่องปรุงหมักหมู



เนื้อสันนอก	500	กรัม	หัวกระเทียม	½	ถั่วย
นมข้นหวาน	2	ช้อนโต๊ะ	ลูกยี่หระคั่วป่น	1	ช้อนชา
ลูกผักชีคั่วป่น	2	ช้อนชา	เกลือป่น	1	ช้อนชา
ผงกระหรี่ปัอย่างดี	1	ช้อนชา	ขมิ้นผง	1	ช้อนชา

ส่วนผสมน้ำจิ้มสะเต๊ะ



น้ำมันพืช	2	ซอสโตะ	น้ำพริกแกงมัสมั่น	3	ซอสโตะ
กะทิยูเอชที	1	ถั่วยตวง	น้ำตาลปีกหรือน้ำตาลปีบ	2	ซอสโตะ
ถั่วลิสงบดละเอียด	5	ซอสโตะ			

เมี่ยงคำ



ส่วนผสม



มะพร้าวกะทาะเปลือกแข็งฝานบางซอยฝอยตากแดดพอหมาด	300	กรัม
ชิงอ่อนหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	100	กรัม
หอมแดงหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	100	กรัม
มะนาวหั่นสี่เหลี่ยมเท่ากันทั้งเนื้อและผิว	2	ผล
กุ้งแห้งอย่างดี	50	กรัม
ถั่วลิสงคั่วเอาเปลือกออก	100	กรัม
ผักที่ใช้รับประทาน ใบทองหลาง ใบชะพลู ใบผักกาดหอม พริกชี้หนู		

ส่วนผสมน้ำปรุงเมี่ยง

หอมแดงปอกเปลือกหั่นบาง	¼	ถ้วย
ข่าหั่นฝอยคั่ว	1	ช้อนชา
มะพร้าวคั่ว	¼ - ¾	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วป่นละเอียดหรือถั่วลิสงตัดแผ่น	¼	ถ้วย
กะปิดี	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	1½	ถ้วย
เกลือป่น	1 - 1½	ช้อนชา
น้ำ	2	ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	¼	ถ้วย (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)



สาหร่ายไส้หมู



ส่วนผสมไส้สาหร่าย



เนื้อหมูสับละเอียด	500	กรัม	หอมแดงหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	500	กรัม
ถั่วงอกผ่าครึ่ง	1	ถ้วย	น้ำตาลมะพร้าว	500	กรัม
ชีอิ้วขาว	4 - 5	ช้อนโต๊ะ	กระเทียมทุบสับละเอียด	1/4	ถ้วย
น้ำมัน	1/2	ถ้วย			

รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลกละเอียด 1/4 ถ้วย

(รากผักชี กระเทียม พริกไทยเม็ด อย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ)

ข้าวตังหน้าตัง



ส่วนผสม



ข้าวตัง 300 กรัม
น้ำมันสำหรับทอด

ส่วนผสมหน้า

เนื้อหมูสับละเอียด	500	กรัม
กุ้งสับละเอียด	300	กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่นละเอียด	1	ถ้วย
กะทิ	4	ถ้วย
* น้ำปลา	½	ถ้วย
น้ำตาลทราย	¼	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	¼	ถ้วย
น้ำมันมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ

รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลกละเอียด ¼ ถ้วย (รากผักชี 2 ชต. กระเทียม 2 ชต. พริกไทยเม็ด 1 ชช.)

พริกป่นละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ (สำหรับทำน้ำมันพริก)

ผักชีเด็ดเป็นใบ พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเป็นเส้นฝอย



ห่อหมก



ส่วนผสม

น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกละเอียด อย่างละ 2		ช้อนชา
เนื้อหมูสับละเอียด	½	ถ้วย
กุ้งสับละเอียด	½	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วบดพอแตก	¼	ถ้วย
ไข่เป็ด ตีพอแตก	7	ฟอง
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเส้นฝอย	1	เม็ด
ผักชีเด็ดเป็นใบ	1	ต้น
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา



ขนมจีบไทย / ซ่อม่วง



ส่วนผสมแป้ง



แป้งข้าวเจ้า	1½	ถ้วย	แป้งมัน	¼	ถ้วย
น้ำเปล่า	1¼	ถ้วย	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

(ถ้าทำซ่อมม่วงใส่น้ำดอกอัญชัน ¼ ถ้วย โดยใช้ดอกอัญชัน 20 ดอก และเฉพาะตรงกลีบที่เป็นสีน้ำเงิน กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่น้ำมะนาวจะเปลี่ยนเป็นสีม่วง)

ส่วนผสมไส้ไก่



เนื้อไก่สับละเอียด	300	กรัม	หอมใหญ่สับละเอียด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนชา	น้ำตาลทราย	1 - 2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1 - 2	ช้อนโต๊ะ			
รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ					

ลอดช่องไทย



ส่วนผสม



แป้งข้าวหมี่ (แป้งถั่วเขียว)	½	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	½	ถ้วย
น้ำตาล	3	ถ้วย
(ถ้าใช้น้ำใบเตยให้นำน้ำปูนใสคั้นน้ำใบเตยที่โขลกแล้วกรองให้ได้ 3 ถ้วย)		

ซ่าหริ่ม



ส่วนผสม



แป้งข้าวเจ้า
น้ำใบเตย

$\frac{1}{2}$

$\frac{1}{4}$

ถ้วย

ถ้วย

น้ำลอยดอกมะลิ

สีผสมอาหารสีชมพู

$1 \frac{1}{4}$

ถ้วย

ถั่วแปบ



ส่วนผสม



แป้งข้าวเหนียว	3	ถ้วย	น้ำร้อนจัด	¼	ถ้วย
น้ำลอยดอกมะลิ	1 - 1½	ถ้วย	ถั่วเขียวนึ่งสุก	2	ถ้วย
มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	3	ถ้วย	ใบเตย	1-2	ใบ

เกสรตำเจียก



ส่วนผสมไส้



มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย 4	ถ้วย	น้ำตาลทราย	2	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว 2	ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลปี๊ป	½	ถ้วย
ถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่ว 2	ช้อนโต๊ะ			
(ถ้าจะทำไส้เขียวใส่น้ำใบเตย 1 ช้อนโต๊ะ)				

ส่วนผสมแป้ง



แป้งข้าวเหนียว

2

ถ้วย

หัวกะทิ

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$

ถ้วย

เกลือ

$\frac{1}{4}$

ถ้วย

เต้าฮวยฟรุตสลัด/เต้าฮวยนมสด



ส่วนผสม



วุ้นผง	2½	ซัอนซา	เจลาติน	1	ซัอนซา
น้ำเปล่า	2	ถัวย	น้ำตาลทราย	2/3	ถัวย
นมสด(เมจิรสจืด)	2	ถัวย	กลี้นัอดมอด	1	ซัอนซา

วุ้นมะพร้าวอ่อน



ส่วนผสม



วุ้นผง	3	ซ็อนโตะ	น้ำลอยดอกมะลิ	4	ถั่ว
น้ำตาลทราย	1-1¼	ถั่ว	หัวกะทิ	3	ถั่ว
เนื้อมะพร้าวอ่อนหั่นสี่เหลี่ยม	2	ผล	เกลือป่น	1½	ซ็อนชา
แป้งข้าวเจ้า	1	ซ็อนโตะ			

ขนมครก



ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	1½	ถ้วย	
แป้งสาลี (ว่าว)	¼	ถ้วย	
ข้าวสุก	¼	ถ้วย	(ใช้ข้าวสาร 2 ช้อนโต๊ะ ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย จนข้าวสุกและแห้ง)
กะทิ	1½	ถ้วย	(กะทิกล่่ง 1 ถ้วยน้ำ ½ ถ้วย)
น้ำเดือด	1¼-1½	ถ้วย	



ส่วนผสมหน้า



หัวกะทิ	2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือ	2	ช้อนชา

สังขยาฟักทอง



ส่วนผสม



ไข่ไก่ทั้งฟอง

1

ถ้วย

กะทิข้นๆ

1¼

ถ้วย

น้ำตาลปีบ

1

ถ้วย

แป้งข้าวเจ้า

3

ช้อนโต๊ะ

ใบเตย

2-3

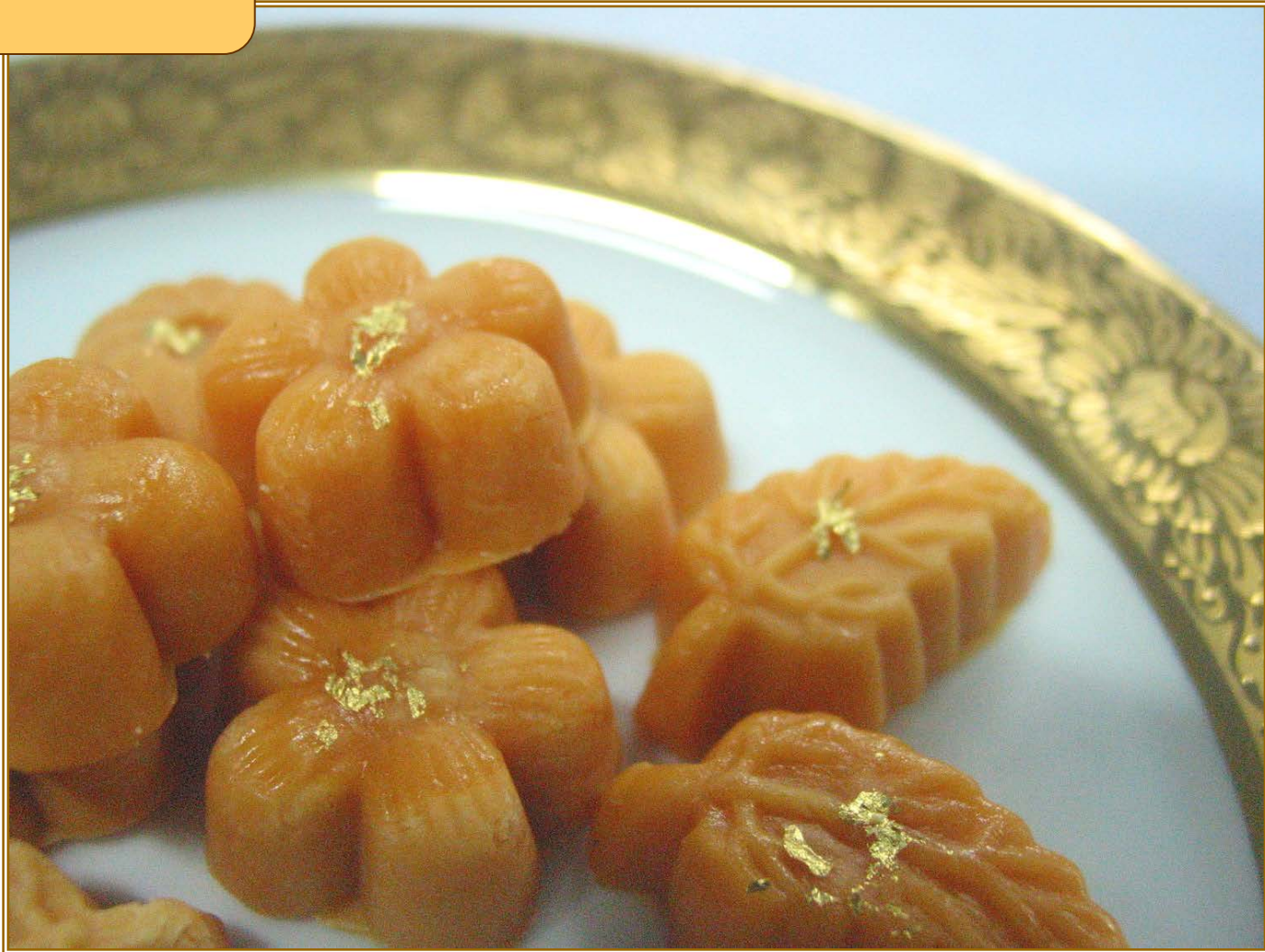
ใบ

ฟักทองผลเล็ก

2-3

ผล

ทองเอก



ส่วนผสม

แป้งสาลีตราบัวแดง	4½	ถ้วย
ไข่แดง(ไข่ไก่)	12	ฟอง
น้ำตาลทราย	4	ถ้วย
กะทิ (จากมะพร้าวชูดขาว 7 ชีด)	4	ถ้วย
(ถ้าใช้กะทิกล่องใช้กะทิ 2 ถ้วย + น้ำ 2 ถ้วย)		
ทองคำเปลว, สีเหลืองไข่		



Lemongrass Punch



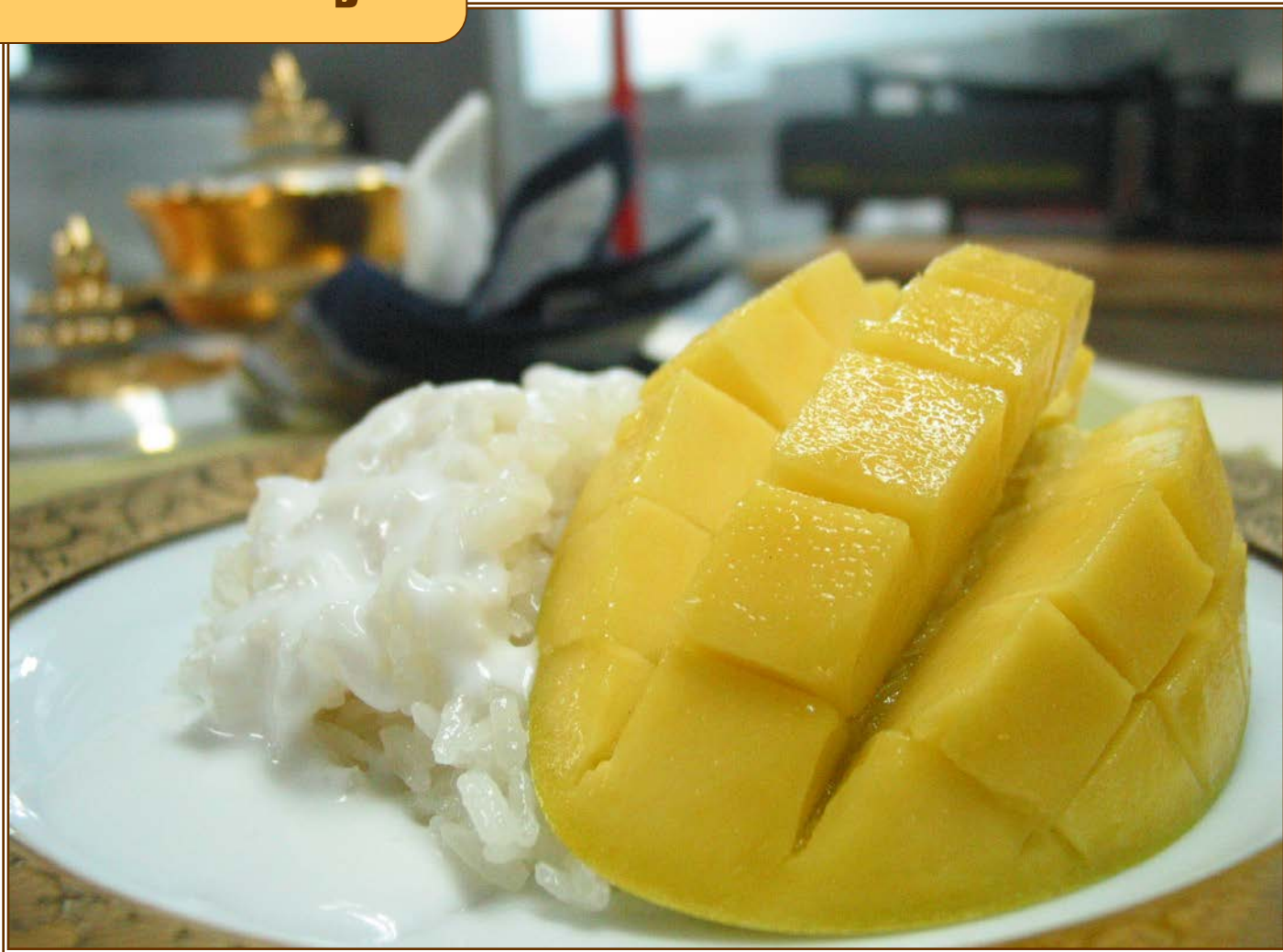
ส่วนผสม

ตะไคร้ทุบให้แตกแล้วหั่นแฉลบบางๆ 5 ต้น

ข่าหั่นแฉลบ	100	กรัม
ใบเตยตัดท่อนสั้น	5-10	ใบ
น้ำตาลทราย	2	ถ้วย
น้ำ	5	ถ้วย
เกลือ	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
สีเขียวเล็กน้อย		
น้ำมะนาว	1	ถ้วย
น้ำสับปะรด	2	ถ้วย
เหล้าเย็น	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
โซดา	2	ถ้วย



ข้าวเหนียวมูน



ส่วนผสม



ข้าวเหนียวแช่วุ้น	220	กรัม
หัวกะทิ	130	มล.
น้ำตาลทราย	70	กรัม
เกลือ	6	กรัม
สารส้ม		

บัวลอยเผือก



ส่วนผสมแป้ง



แป้งข้าวเหนียว	50	กรัม
เปลือกต้มสุกบด	50	กรัม
น้ำเปล่า	30-50	กรัม

ส่วนผสมน้ำกะทิ



หัวกะทิ	120	มล.
หางกะทิ	240	มล.
น้ำตาลทราย	50	กรัม
เกลือป่น	3 - 4	กรัม

แกงเผ็ดเปิดอย่าง



ส่วนผสม

เป็ดย่างเลาะกระดูกหันชิ้นพอคำ	400	กรัม
หัวกะทิ	250	มล
หางกะทิ	750	มล
มะเขือพวง	100	กรัม
มะเขือเทศสีดา	200	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	3	กรัม
ใบโหระพาเด็ดเป็นใบ	50	กรัม
น้ำตาลปีบ	5	กรัม
น้ำปลา	30	มล
น้ำมันพืช	30	มล



ປູຈຳ



ส่วนผสม

เนื้อปูแกะเปลือก	40	กรัม
เนื้อหมูปด	40	กรัม
รากผักชี	5	กรัม
กระเทียม	5	กรัม
พริกไทย	3	กรัม
ไข่แดง	1	ฟอง
แป้งข้าวโพด	10	กรัม
พริกชี้ฟ้าหั่นฝอย	1/2	เม็ด
กระดองปู	4	อัน
ไข่ไก่ทั้งฟอง	1	ฟอง
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ		



กุ้งราดซอสมะขาม



ส่วนผสม



กุ้งตัวใหญ่	4	ตัว(500 กรัม)
พริกขี้หนูแห้งทอด	3	เม็ด

หอมแดงซอยเจียว	10	กรัม
ใบผักชี	2-3	ช่อ

ส่วนผสมขอสมะขาม



น้ำมะขามเปียกคั้นข้นๆ	20	กรัม
น้ำปลา	15	กรัม
น้ำตาลปีบ	30	กรัม

ត្បូងឃ្មុំ



ส่วนผสม

ถั่วเขียวแช่น้ำนึ่ง (มาจากถั่วดิบ 750 กรัม)	1000	กรัม
กะทิข้นๆ	7	ถ้วย
น้ำตาลทราย	600	กรัม
น้ำดอกมะลิ	8	ถ้วย
วุ้นผง	50	กรัม
ส่วนผสมอาหาร		

เผือกขุ่น



ส่วนผสม



ถั่วเขียวน้ำนึ่ง	1000	กรัม	กะทิขุ่นๆ	7	ถ้วย
น้ำตาลทราย	600	กรัม	น้ำดอกมะลิ	10	ถ้วย
น้ำตาลทราย	10	ถ้วย	ไข่ไก่หรือไข่เป็ด	30	ฟอง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายเมธี สุทธิวาทนฤพุดิ		
วัน เดือน ปีเกิด	4 กรกฎาคม 2499		
ตำแหน่ง	นักการทูต ชำนาญการพิเศษ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวง		
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย (มศ.5) โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา (2516) ปริญญาตรี อักษรศาสตรบัณฑิต (ประวัติศาสตร์) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2520)		
ประวัติการเข้ารับราชการ			
25 มค. 2523	นายเวร ชั้น 1	(เจ้าหน้าที่การทูต 3)	กรมสารนิเทศ
16 พย. 2526	เลขานุการตรี	(เจ้าหน้าที่การทูต 4)	กรมการเมือง
24 พย. 2526	เลขานุการตรี	(เจ้าหน้าที่การทูต 4)	สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปารีส
1 ตค. 2531	เลขานุการโท	(เจ้าหน้าที่การทูต 5)	กรมการเมือง
24 กย. 2533	เลขานุการโท	(เจ้าหน้าที่การทูต 5)	สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงฮานอย
24 มิย. 2535	เลขานุการเอก	(เจ้าหน้าที่การทูต 6)	สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงมาดริด
28 พย. 2537	เลขานุการเอก	(เจ้าหน้าที่การทูต 6)	สำนักงานปลัดกระทรวง
26 มีค. 2541	เจ้าหน้าที่การทูต 7		กรมเศรษฐกิจ
14 มีค. 2543	เลขานุการกรม	(เจ้าหน้าที่การทูต 7)	กรมเศรษฐกิจระหว่างประเทศ
25 พย. 2547	รองกงสุลใหญ่	(เจ้าหน้าที่การทูต 7)	สถานกงสุลใหญ่ ณ นครกวังโจว
8 พย. 2550	อัครราชทูตที่ปรึกษา (เจ้าหน้าที่การทูต 8)		สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงลิสบอน
1 มค. 2553	นักการทูตชำนาญการพิเศษ		กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวง การต่างประเทศ
10-24 พค. 2553	ผู้อำนวยการกองยุโรป 3		กรมยุโรป
24 พค. 2553	นักการทูตชำนาญการพิเศษ		กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวง การต่างประเทศ