LOCAL CHEF
THAILAND
เชฟชุมชนเพื่อท่องเที่ยวไทยอย่างยั่งยืน

LOCAL CHEF THAILAND

เชฟชุมชนเพื่อท่องเที่ยวไทยอย่างยั่งยืน



เชฟชุมชนเพื่อท่องเที่ยวไทยอย่างยั่งยืน
LOCAL CHEF THAILAND

LOCAL CHEF THAILAND

LOCAL CHEF
THAILAND
เชฟชุมชนเพื่อท่องเที่ยวไทยอย่างยั่งยืน

ตำรับมาตรฐานและคู่มือการปฏิบัติงาน

- ตำรับมาตรฐาน
  Standard Recipe
- วิธีการปฏิบัติงาน
  Standard Operating Procedure (SOP)



LOCAL CHEF

THAILAND

เชฟชุมชนเพื่อท่องเที่ยวไทยอย่างยั่งยืน





LOCAL CHEF

THAILAND

เชฟชุมชนเพื่อท่องเที่ยวไทยอย่างยั่งยืน



สาสน์จากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา

“การสร้างร้านอาหารเชฟชุมชน เป็นเสมือนการสร้างอุปทานให้กับธุรกิจท่องเที่ยวในเรื่องการท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Gastronomy Tourism) และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ หรือการท่องเที่ยวสีเขียว (Green Tourism) เพราะในปัจจุบันความต้องการของนักท่องเที่ยวมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ทั้งนี้ การอยู่บนรากฐานของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด โดยร้านอาหารเชฟชุมชนจะต้องมุ่งเน้นอัตลักษณ์และคุณภาพ ของอาหาร รวมถึงความสุขที่ทั้งนักท่องเที่ยวและคนในชุมชนจะได้รับได้สองฝ่าย มีการสืบทอดสูตรเมนู อาหารถิ่นไปยังลูกหลานคนรุ่นหลัง เพื่อรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นอันมีคุณค่า และสืบทอดต่อไปรุ่นต่อรุ่น ทั้งนี้ คาดหวังให้ร้านอาหารเชฟชุมชนพัฒนาไปข้างหน้าด้วยกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างชุมชน แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และวัตถุดิบท้องถิ่นระหว่างชุมชน ซึ่งจะทำให้ชุมชนเติบโตไปด้วยกันอย่างมีความสุขและยั่งยืน”

นายวีระศักดิ์ โควสุรัตน์
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
มกราคม 2562

คำนำ

จากการดำเนินงานในโครงการเชฟชุมชนเพื่อท่องเที่ยวไทยอย่างยั่งยืน ประจำปีพุทธศักราช 2561 ที่ได้ดำเนินการในระหว่างเดือน ตุลาคม ถึง ธันวาคม ที่ผ่านมา เพื่อสร้างความเป็นมาตราฐานในการประกอบอาหาร และเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับชุมชน ที่จะสร้างตำรับมาตราฐานในการผลิตอาหาร โครงการฯ จึงได้จัดทำคู่มือมาตราฐานการปฏิบัติงาน (SOP) เพื่อแจกจ่ายให้ชุมชนและสถานศึกษา ทางโครงการฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้ซึ่งเกิดจากการบูรณาการองค์ความรู้ของชุมชน จะยังประโยชน์ต่อชุมชน และผู้สนใจ มา ณ โอกาสนี้

โครงการเชฟชุมชนเพื่อท่องเที่ยวไทยอย่างยั่งยืน

ธันวาคม 2561









สารบัญ

ตำรับมาตรฐานและคู่มือการปฏิบัติงาน ภาคเหนือ

	หน้า
ขนมจีนน้ำเงี้ยว (ไก่)	10
ลาบคั่ว	12
น้ำแกงข้าวซอย	15
ข้าวซอยไก่	16
แกงฮังเล	18
น้ำพริกหนุ่ม	21
ไก่ดำต้มลำไย	23
หมูสามชั้นผัดถั่วเน่า	24
น้ำพริกหมากมาด	26
ไก่ทอดมะแขว่น	29
ยำหัวปลีกับไก่	30

ตำรับมาตรฐานและคู่มือการปฏิบัติงาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

	หน้า
แกงพริกต้มไก่บ้าน	34
น้ำพริกมะเดื่อสด	36
ยำปลาดุกลุม	39
มันต้มจิ้วพื้นปลาแค้	42
ลาบหมู	45
น้ำตกคอหมูย่าง	46
ส้มตำปูปลาร้า	49
ก้อยเปรี้ยว	50
แกงอ่อมไก่	52









ตำรับมาตราฐานและคู่มือการปฏิบัติงาน ภาคกลาง

	หน้า
แกงบวน	56
แกงจานน้ำเสอ	58
ยำสับปะรด จี๊ดจ๊าด	60
ทอดมันปลาสมหวัง	62
แกงหัวโหนด	64
ต้มกะทิปลาเกลือ	67
ข้าวผัดปลาร้าสับทรงเครื่อง	68
หมูอบสับปะรด	70
ข้าวเปิ๊บ	72
แกงหน่อไม้ไก่อารมณ์ดี	74

ตำรับมาตราฐานและคู่มือการปฏิบัติงาน ภาคตะวันออก

	หน้า
แกงหมูใบชะมวง	78
เส้นจันท์ผัดปู	81
แกงคั่วหอยขม	84
ผัดฉ่าทะเลกะลาอ่อน	86
ไก่บ้านต้มระกำ	88
น้ำพริกไข่ปู	90
แกงส้มตะเกียงสับปะรด (แขนง)	92
น้ำพริกกะปิ	94
ข้าวผัดพริกเกลือ	96
ยำทะเลใส่ระกำ	98
กั้งกระดานทอดขมิ้น	100

ตำรับมาตราฐานและคู่มือการปฏิบัติงาน ภาคใต้

	หน้า
แกงไตปลา	104
น้ำพริกกุ้งเสียบ	106
คั่วกลิ้งหมู	108
แกงเหลืองใส่ปลากะพงใส่ยอดมะพร้าว	110
สะตอผัดกุ้ง	112
พาสต้าหอยติบปลาฉิ้งฉ้างป่น พริกขี้หนูแห้ง	114
วุ้นเส้นผัดกะปิ	116
แกงสิงหลไก่เบตง	118
หลนเคยฉลูกุ้ง	120
แกงชักส้มใบส้มเม่าปลามงทอด	122

ตำรับมาตราฐานและคู่มือการปฏิบัติงาน อาหารไทยยอดนิยม

	หน้า
แกงมัสมั่น	127
แกงเขียวหวาน	130
ผัดไทย	132
ส้มตำ	134
ผัดกะเพราเนื้อสับ ไข่ดาว	136
ต้มยำกุ้ง	138
ต้มข่าไก่	140
ยำวุ้นเส้น	142
ปลากะพงทอดน้ำปลา	144
ข้าวเหนียวมะม่วง	146






LOCAL CHEF
THAILAND

เชฟชุมชนภาคเหนือ



เครื่องแกงขนมจีนน้ำเงี้ยว

<u>ส่วนผสม</u>

พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำ	7 เม็ด
ถั่วเน่าย่างป่นละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
ข่าแก่ซอยบาง	10 กรัม
ตะไคร้ซอย	15 กรัม
กระเทียมซอย	10 กรัม
หอมแดงซอย	30 กรัม
ลูกผักชี	1 ช้อนชา

ขนมจีนน้ำเงี้ยว (ไก่)

<u>ส่วนผสม</u>

ขนมจีน	400 กรัม
ไก่บด	250 กรัม
ปีกไก่บน	150 กรัม
ตีนไก่	50 กรัม
เกลือ	¼ ช้อนชา
น้ำ	1500 มิลลิลิตร
เครื่องแกงขนมจีนน้ำเงี้ยว	70 กรัม
เลือดไก่	150 กรัม
มะเขือเทศสีดา	250 กรัม
เต้าเจี้ยวบด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	5 ช้อนโต๊ะ
ดอกงิ้ว	12 ดอก

<u>เครื่องเคียง</u>

ถั่วงอก	สำหรับแนม
ผักกาดดอง	สำหรับแนม
กระเทียมเจียว	สำหรับแนม
ต้นหอมหั่นหยาบ	สำหรับแนม
ผักชีหั่นหยาบ	สำหรับแนม
พริกแห้งทอด	สำหรับแนม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมขนมจีนน้ำเงี้ยว (ไก่)	โขลกส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน นำพริกแกงลงไปผัดให้หอม
		
ใส่ดอกงิ้วลงไปผัดให้เข้ากัน	ใส่ไก่บด ปีกไก่บน ตีนไก่ เลือดไก่ ลงผัดพอสุด	ใส่มะเขือเทศ น้ำต้มกระดูกไก่ ปรุงรสด้วยน้ำปลา เต้าเจี้ยว
		
ตักใส่หม้อเคี่ยวจนมะเขือเทศนิ่ม เมื่อนิ่มตักแยกไว้ เคี่ยวไก่ต่อจนเปื่อย	ใส่ขนมจีนลงถ้วย ตักน้ำเงี้ยวเสิร์ฟใส่ถ้วย จัดถั่วงอก ผักกาดดอง	

ลาบคั่ว

ส่วนผสม	
หมูบด	80 กรัม
หนังหมูต้มสุกซอย	30 กรัม
ตับหมูต้มสุกหั่นบางๆ	20 กรัม
ไส้อ่อนต้มสุกหั่น	20 กรัม
พริกลาบ	5 กรัม
กะปิ	3 กรัม
กระเทียมไทยซอย	3 กรัม
หอมแดงซอย	3 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	1 ช้อนโต๊ะ
กากหมูเจียว	1 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งทอด	3 เม็ด
ใบมะกรูดทอด	3 ใบ
น้ำมันพืชสำหรับผัด	2 ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่งซอย	1 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย	1 ช้อนโต๊ะ
ผักแพวซอย	2 ช้อนโต๊ะ
ใบสะระแหน่	5 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พริกลาบและกะปิ ผัดพอหอม	ใส่หมูบดลงไปผัดให้สุก	ใส่หนังหมู ตับ และใส้อ่อนที่ต้มแล้ว
		
ปรุงรสด้วยน้ำปลา ผัดให้แห้ง	ใส่ผักชีซอย ต้นหอมซอย ผักแพวซอย และใบสะระแหน่ซอย คนให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ	ตักใส่จาน โรยหน้าด้วย กระเทียมเจียว กากหมู ใบมะกรูดทอด พริกทอด รับประทานคู่กับผัดสดต่างๆ


LOCAL CHEF
THAILAND

น้ำแกงข้าวซอย

<u>ส่วนผสม</u>

พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ	15 กรัม
ผงกะหรี่	15 กรัม
ขมิ้น	15 กรัม
หอมแดง	60 กรัม
พริกไทยขาว	½ ช้อนชา
กระเทียมไทย	3 ช้อนชา
รากผักชี	3 ช้อนชา
กะปิ	1 ½ ช้อนชา
เกลือ	¼ ช้อนชา
ข่าซอย	8 กรัม
ตะไคร้ซอย	8 กรัม
ลูกกระวาน	½ ช้อนชา
ลูกผักชี	¼ ช้อนชา
ยี่หร่าคั่วป่น	1/8 ช้อนชา
น้ำต้มกระดูกไก่	300 มิลลิลิตร
หัวกะทิ	300 มิลลิลิตร
หางกะทิ	300 มิลลิลิตร
น้ำตาลปี๊ป	60 กรัม
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	2 ¼ ช้อนชา
เต้าเจี้ยว	1 ช้อนโต๊ะ

ข้าวซอยไก่

ส่วนผสม	
น้ำแกงข้าวซอย	300 กรัม
บะหมี่ลวก	50 กรัม
อกไก่หั่นเต๋า	60 กรัม
น้ำต้มกระดูกไก่	50 กรัม
หอมแดง	3 ลูก
ผักดอง	40 กรัม
พริกเผาในน้ำมัน	8 กรัม
บะหมี่ทอดกรอบ	5 กรัม
ต้นหอมซอย	2 ต้น
มะนาว	2 เสี้ยว

ขั้นตอนการทำ

		
คั่วเครื่องเทศให้หอม และคั่วสมุนไพรให้สุกหอม	โขลกส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด	ผัดพริกแกงกับกัวกะทิ
		
ใส่ไก่ ผัดให้เข้ากัน	เติมน้ำต้มกระดูกไก่และปรุงรสด้วย น้ำตาล ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำและเต้าเจี้ยว	ตักใส่หม้อ เติมกะทิที่เหลือลงไป เคี่ยวประมาณ 15-20 นาที
		
นำเส้นบะหมี่ไปลวกจนสุก พักไว้ แล้วนำลงทอด	จัดเสิร์ฟโรยด้วยต้นหอมและตกแต่งด้วยบะหมี่ทอดกรอบ พร้อมเครื่องเคียง ผักดอง พริกเผาในน้ำมันหอมแดงซอยและมะนาวหั่นเสี้ยว	

แกงฮังเล

ส่วนผสม

หมูสามชั้น หั่นขนาด 2x2 นิ้ว	250 กรัม
พริกแกงฮังเล	1 สูตร
กระเทียมไทยปอกเปลือก	15 กรัม
ขิงสดซอย	30 กรัม
กระเทียมโทนดอง	5 เม็ด
ผงแกงฮังเล	2 ช้อนชา
น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายแดง	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มกระดูก	800 มิลลิลิตร
ซีอิ๊วดำ	2 ช้อนชา

พริกแกงฮังเล

ส่วนผสม

พริกชี้ฟ้าแห้ง แช่น้ำ ซอย	2 เม็ด
ข่าซอย	¼ ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	1 ช้อนชา
กระเทียม	1 ช้อนชา
หอมแดงซอย	1 ½ ช้อนชา
กะปิ	¼ ช้อนชา
เกลือป่น	½ ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

		
คั่วข่าซอย ตะไคร้ซอย กระเทียม และหอมแดงซอย	โขลกส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด และใส่ผงแกงฮังเลผสมลงไป	หมักหมูสามชั้นกับกับพริกแกงฮังเล เต้าเจี้ยวบดซีอิ๊วดำ และซีอิ๊วขาว เป็นเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง
		
ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช กระเทียมไทย ขิงซอย ตักหมูที่หมักไว้ใส่กระทะ	ผัดเนื้อหมูจนรัดตัว	ตักใส่หม้อ เคี่ยวเป็นเวลา 30-40 นาที หรือจนกว่าหมูจะนุ่มและน้ำงวดได้ที่ จากนั้นใส่กระเทียมดอง ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก
		
ผลิตภัณฑ์ที่สมบูรณ์		


LOCAL CHEF
THAILAND

น้ำพริกหนุ่ม

ส่วนผสม	
พริกหนุ่ม	6 เม็ด
มะเขือเทศสีดา	1 ลูก
กระเทียม	5 กลีบ
หอมแดง	5 หัว
เกลือป่น	1 ช้อนชา
ต้นหอมซอย	1 ช้อนชา
ผักชีซอย	1 ช้อนชา
น้ำปลาร้า	1 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

		
เผาพริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง และมะเขือเทศสีดา เมื่อสุกจึงลอกเปลือกพริกหนุ่ม	ต้มหอมแดงเผา และกระเทียมเผากับน้ำปลาร้าจนงวด	โขลกหอมแดงเผา กระเทียมเผา และเกลือให้ละเอียด
		
ใส่พริกหนุ่มเผาลอกเปลือก และมะเขือเทศสีดาเผา โขลกให้เข้าพอเข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า	ตักใส่ถ้วย โรยต้นหอมและผักชี จัดเสิร์ฟกับผักเคียงเช่น ถั่วฝักยาว แตงกวา มะเขือ ไข่เต่า แคปหมู ฯลฯ	


LOCAL CHEF
THAILAND

ไก่ดำต้มลำไย

<u>ส่วนผสม</u>

ไก่ดำ	
จิงจูฉ่ายเด็ดใบ	20 กรัม
ลำไยแห้ง	15 กรัม
รากโสมสด / ตังกุย	50 กรัม
พริกไทยเม็ด	5 กรัม
เกลือ	5 กรัม
ซีอิ๊วขาว	10 กรัม
น้ำต้มกระดูก	1.2 ลิตร
กระเทียมเจียวโรยหน้า	เล็กน้อย

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของไก่ดำต้มลำไย	คั่วพริกไทยขาวเม็ดพอหอม	ตั้งน้ำต้มกระดูก พอเดือดใส่พริกไทยเม็ดโสม และไก่ลงต้ม
		
ต้มนานประมาณ 40 นาที ปรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อย ต้มต่ออีก 1 - 1.2 ชั่วโมง	ใส่ใบจิงจูฉ่าย ปรุงรสเกลือและซีอิ๊วขาว	ตักเสิร์ฟใส่จาน โรยกระเทียมเจียว

หมูสามชั้นผัดถั่วเน่า

ส่วนผสม	
หมูสามชั้นหั่นแผ่นบาง	400 กรัม
หอมแดงซอย	70 กรัม
กระเทียมไทย	15 กรัม
ถั่วเน่าย่างป่น	15 กรัม
พริกกระเหรี่ยง	10 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	20 กรัม
ตะไคร้	20 กรัม
ต้นหอมหั่นท่อน	30 กรัม
ซีอิ๊วขาว	4 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	7 กรัม
เต้าเจี้ยวดำเม็ด	2 ช้อนชา
น้ำต้มกระดูก	¼ ถ้วย
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
หอมเจียว	10 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของหมูสามชั้นผัดถั่วเน่า	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมลงผัด	ใส่เนื้อหมู น้ำต้มกระดูก
		
ใส่ตะไคร้	ใส่พริกกะเหรี่ยง	ใส่ถั่วเน่าป่น
		
ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำตาลปี๊ป	ใส่พริกชี้ฟ้าแดง และหอมแดงซอย	จัดใส่จานเสิร์ฟ โรยด้วยหอมเจียว

น้ำพริกหมากมาด

<u>ส่วนผสม</u>

พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ	7 เม็ด
พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดเล็กแช่น้ำ	8 เม็ด
กระเทียมไทยคั่ว	25 เม็ด
หอมแดงคั่ว	70 กรัม
มะแขว่นคั่ว	5 กรัม
เนื้อมะขามเปียกสับ	20 กรัม
เกลือ	3 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	10 กรัม
ปลาป่น	30 กรัม

<u>เครื่องแนม</u>

ปลาดุกย่าง / ปลาดุกฟู	1 ตัว
แตงกวา	สำหรับแนม
ถั่วพู	สำหรับแนม
ผักกาดดอง	สำหรับแนม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของน้ำพริกหมากมาด	โขลกส่วนผสมน้ำพริกแกงให้เข้ากัน	นำมาผัดและปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลปี๊บ
		
<u>ทำปลาดุกฟู</u> โดยแกะเนื้อปลาดุกย่าง และนำมาผสมกับน้ำมัน ยีเนื้อปลาให้ละเอียด	ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เนื้อปลาที่เตรียมไว้ลงไป	ตะล่อมเนื้อปลาและกลับด้านในสีเสมอกัน ตักขึ้นพักไว้
		
จัดเสิร์ฟแนมกับแตงกวา ถั่วพู ใบชะพลู ผักยอดต่างๆ และปลาดุกฟู		


LOCAL CHEF
THAILAND

ไก่ทอดมะแขว่น

ส่วนผสม	
ปีกไก่	360 กรัม
มะแขว่นคั่ว	10 กรัม
น้ำปลา	8 กรัม
เกลือ	4 กรัม
กระเทียมไทยบุบทั้งเปลือก	55 กรัม
แป้งทอดกรอบ	55 กรัม
ผงปรุงรส	6 กรัม
ผักชีสำหรับแต่งหน้า	เล็กน้อย

ขั้นตอนการทำ

		
คั่วมะแขว่นให้หอม	โขลกมะแขว่นพอหยาบ	โขลกกระเทียมทั้งเปลือกพอหยาบ
		
นำกระเทียมไทยบุบ มะแขว่น ไปหมักกับไก่ ใส่น้ำปลา เกลือและผงปรุงรส	ขยำกับไก่จนเข้ากัน หมักนาน 2 ชั่วโมง	นำไปนึ่งพอสุก และนำออกมาพักให้เย็น
		
นำมาตบแป้งชุบทอดบางๆ	นำไก่ลงทอดร่วมกับกระเทียมเจียว	จัดเสิร์ฟใส่จาน

ยำหัวปลีกับไก่

ส่วนผสม	
อกไก่ฉีก	65 กรัม
หัวปลี	60 กรัม
พริกลาบ	30 กรัม
สะระแหน่	5 กรัม
มะเขือส้ม	40 กรัม
ผักแพว	3 กรัม
ผักชีฝรั่ง	3 กรัม
ตะไคร้	20 กรัม
ต้นหอม	5 กรัม
ใบมะขามอ่อน	8 กรัม
หอมเจียว	5 กรัม
กระเทียมเจียว	5 กรัม
น้ำมะนาว	10 กรัม
น้ำปลา	20 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	20 กรัม
น้ำมะขามเปียก	15 กรัม
ผักชีสำหรับแต่งหน้า	เล็กน้อย

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของยำหัวปลีกับไก่	ผสมพริกลาบ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียกให้เข้ากัน	ใส่เนื้ออกไก่ฉีก หัวปลี และผักต่างๆ ลงเคล้าให้เข้ากัน
		
ใส่หอมเจียวและกระเทียมเจียว แต่งรสด้วยน้ำมะนาว จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์	


LOCAL CHEF
THAILAND

เชฟชุมชนภาคอีสาน



แกงพริกต้มไก่บ้าน

<u>ส่วนผสม</u>	
มะเขือเหลือง	
มะเขือพวง	2 ผล
มะเขือเปราะ	2 ผล
ใบกระเพราแดง	10 กรัม
กะปิ	10 กรัม
ปลาเนื้ออ่อนหรือปลาอิ๊ต๋	200-300 กรัม
<u>เครื่องพริกแกง</u>	
พริกส้ม	5-7 กรัม
เกลือ	4 กรัม
ผักหูเสือ	10 กรัม
ข้าวเบื่อ	5 กรัม
ข่า	1 แว่น
ตะไคร้	10 กรัม
กระเทียม	20 กรัม
หอมแดง	20 กรัม
ดอกกระเพรา	5 กรัม
ใบกระวาน	1 ใบ
ดีปลี	10 ดอก
ไก่บ้าน	ครึ่งตัว

ขั้นตอนการทำ

		
ตำพริกแกง	นำไก่ไปจี่บนกระทะพอขึ้นสี	ตั้งน้ำ พอเดือด ใส่พริกแกงที่ตำไว้ และไก่บ้านต้มพอไก่สุก
		
กรองเอากากออกด้วยผ้าขาวบาง เอาน้ำต้มไปต้มต่อ	ใส่ผัก ปรุงรส พอเดือด ยกลงจากเตา	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

น้ำพริกมะเดื่อสด

ส่วนผสม	
มะเดื่ออ่อน	50 กรัม
กระเทียมไทย	3 กรัม
พริกขี้หนูสวน	10 กรัม
กะปิย่าง	30 กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	10 กรัม
กุ้งแห้งป่น	10 กรัม
น้ำปลา (น้ำปลาร้าปากไห)	30 กรัม
พุทราเขียว	60 กรัม

ผักเคียง	
คะน้าเม็กซิโก	สำหรับแนม
ใบมะตูมแขก	สำหรับแนม
ใบชะพลู	สำหรับแนม
ใบมะเดื่อ	สำหรับแนม
ผักสลัด	สำหรับแนม

ขั้นตอนการทำ

		
คั่วมะเดื่อสด กระเทียมไทย พริกขี้หนู	ตำมะเดื่อ กระเทียมไทย พริกขี้หนูสวน กะปิ จนละเอียด	ใส่ กุ้งแห้งป่น และปรุงรส
		
ใส่พุทราเขียว ตำพอหยาบ จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์	


LOCAL CHEF
THAILAND
ท่องเที่ยวชุมชนบ้านเดื่อ
ยินดีต้อนรับคณะผู้มาเยือนด้วยความยินดียิ่ง

ยำปลาดุกลุม

ส่วนผสม

พริกปลาดุกลุม

เนื้อปลาดุกน้ำวิ่ง	675 กรัม
หอมแดงลูกเล็ก	225 กรัม
ผักชี (ผักอิแงะ)	110 กรัม
กระเทียมไทย	110 กรัม
พริกจินดา	57 กรัม
มะเขือส้ม	225 กรัม
ผักชีฝรั่ง	110 กรัม
ขิง	110 กรัม
ตะไคร้	110 กรัม
เมล็ดผักชี	15 กรัม
มาซาล่า(ผงกะหรี่)	22 กรัม
ขมิ้นเหลืองสด	16 กรัม
เกลือ	5 กรัม
รากผักชี	57 กรัม
น้ำเต้าหู้	75 กรัม

ยำปลาดุกลุม (ต่อ)

น้ำยำ

น้ำมันพริก	½ ช้อนชา
น้ำส้มดอกมะพร้าว	1-2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วดำ	1/8 ช้อนชา
น้ำมะเขือส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำขิง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกระเทียมดอง	1 ช้อนชา
น้ำมันกระเทียม	1 ช้อนชา
งาขาว	1 ช้อนชา
น้ำสู	1 ช้อนชา

เครื่องยำ

ผักชี (ผักอีแงะ)	3 กรัม
เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง	30 กรัม
กะหล่ำปลีซอย	30 กรัม
ต้นหอม	30 กรัม
ถั่วงอกลวก	30 กรัม
มะเขือย่าง	30 กรัม
ถั่วฝักยาวลวก	30 กรัม
ผักขี้หูดลวก (ผักอ่อมแซ่บ)	10 กรัม
ผักเผ็ด (ผักแพร้ว)	5 กรัม
ผักกูด	30 กรัม
หอมแดง	30 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
สับปลาให้ละเอียด ตำเครื่องปรุงทั้งหมดแล้วนำไปนวดผสมกับเนื้อปลา	นวดผสมกับเนื้อปลา	ปั้นเป็นก้อนกลม
		
นำไปจี่ในกระทะให้ขึ้นสีน้ำตาลทั้งสองด้าน จากนั้นใส่น้ำลงไปปิดฝา	นำส่วนผสมมารวมกัน ชิมรส เปรี้ยว หวาน เผ็ด	นำมาผสมกับผัก จัดเสิร์ฟ
		
ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์		

มันต้มจิ๋วพื้นปลาแค้

ส่วนผสม

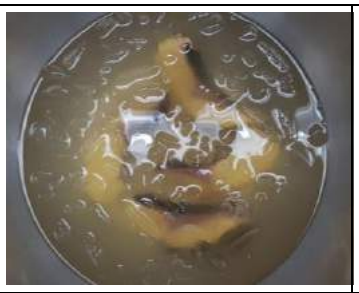
พริกแกง

เนื้อปลาแค	500 กรัม
มันพื้นเทศ	300 กรัม
กระเพราแดง	15 กรัม
โหระพา	15 กรัม
หอมแดง	10 กรัม
กะปิ	10 กรัม
พริกขี้หนูสวน	10 กรัม
น้ำมะขามเปียก	20 กรัม
น้ำมะนาว	20 กรัม
น้ำปลา	30 กรัม
เกลือ	2 กรัม
น้ำสุก	600 กรัม
น้ำตาลกรวด	2 กรัม

น้ำแช่อาจาด

น้ำส้มสายชู	15 กรัม
น้ำตาลทราย	10 กรัม
เกลือ	1 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
นำปลาลงไปสะดุ้งน้ำร้อนจนเกือบสุก	ตักปลาขึ้นและแช่ลงในน้ำอาจาดเย็นทันที เป็นเวลา 15 นาที	ต้มมันฝรั่งจนสุก
		
แล้วนำไปจี่บนกระทะให้ขึ้นสี	ตำหอมแดง และพริกขี้หนู	ตั้งน้ำต้มกระดูกใส่เครื่องแกง ปรุงรส ใส่โหระพา ปิดไฟยกลงจากเตา
		
ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์		


LOCAL CHEF
THAILAND
LOCAL CHEF
THAILAND
GC

ลาบหมู

<u>ส่วนผสม</u>

เนื้อหมูสับ	200 กรัม
ไส้ต้มสุก	35 กรัม
ตับต้มสุก	30 กรัม
น้ำต้มกระดูกไก่	2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวคั่ว	½ ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	20 กรัม
ต้นหอมซอย	10 กรัม
ผักชีฝรั่ง	5 กรัม
ใบสะระแหน่	5 กรัม
พริกป่น	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมลาบหมู	รวนหมูสับกับน้ำต้มกระดูกพอสุก	ใส่เครื่องในที่ต้มไว้
		
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น	ใส่ข้าวคั่ว ต้นหอมซอย หอมแดงซอย ผักชีฝรั่งซอย และใบสะระแหน่	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

น้ำตกคอหมูย่าง

ส่วนผสม	
สันคอหมู	200 กรัม
น้ำต้มกระดูกไก่	2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวคั่ว	½ ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	20 กรัม
ต้นหอมซอย	10 กรัม
ผักชีฝรั่ง	5 กรัม
ใบสะระแหน่	5 กรัม
พริกป่น	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนชา
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมน้ำตกคอหมูย่าง	หมักคอหมูกับซอสปรุงรส พักไว้	นำไปย่างหรือจี่กับกระทะพอขึ้นสี
		
หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ	ตั้งหม้อ ใส่น้ำต้มกระดูก ใส่หมูลงไป	ใส่หอมแดง ต้นหอม ผักชีฝรั่ง เคล้าพอเข้ากัน
		
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น	ใส่ใบสะระแหน่ ข้าวคั่ว เคล้าให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์


LOCAL CHEF
THAILAND

ส้มตำปูปลาร้า

<u>ส่วนผสม</u>

มะละกอขูดเส้น	100 กรัม
ปูนา	2 ตัว
มะเขือเทศ	30 กรัม
ถั่วฝักยาว	30 กรัม
กระเทียมไทย	10 กรัม
น้ำปลาร้า	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งคั่ว	3 เม็ด

ขั้นตอนการทำ

<table>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>ส่วนผสมส้มตำปูปลาร้า</td><td>ตำกระเทียมไทยและพริกแห้งคั่ว</td><td>ใส่ถั่วฝักยาว เคล้าพอเข้ากัน</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว</td><td>ใส่ปูนา</td><td>ใส่เส้นมะละกอขูด</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>ใส่มะเขือเปราะ มะเขือเทศ เคล้าพอเข้ากัน จัดเสิร์ฟ</td><td>ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์</td><td></td></tr>
</table>

ก้อยเปรี้ยว

<u>ส่วนผสม</u>

เนื้อวัวสันนอกหั่นแผ่นบาง	180 กรัม
ตับวัวอ่อนหั่นแผ่น	60 กรัม
ผ้าขี้ริ้วขาวหั่นเส้น	40 กรัม
ต้นหอมซอย	10 กรัม
ผักชีฝรั่ง	5 กรัม
ใบสะระแหน่	5 กรัม
ใบมะกรูดซอย	3 ใบ
กระเทียมไทยซอยบาง	20 กรัม
ข้าวคั่ว	½ ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	½ ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	20 กรัม
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมก้อยเปรี้ยว	สับเนื้อให้ละเอียด ใส่น้ำมะนาว คลุกให้เข้ากัน คั้นน้ำคาวออก	ใส่ตับอ่อน
		
ใส่ผ้าขี้ริ้ว ตับอ่อน คลุกให้เข้ากัน	ใส่ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว	ใส่พริกป่น
		
ใส่หอมแดงซอย กระเทียมซอย	ใส่ใบมะกรูดซอย ใบสะระแหน่ ต้นหอมซอย ผักชีฝรั่ง คลุกให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

แกงอ่อมไก่

<u>ส่วนผสม</u>

สะโพกไก่หั่นชิ้นพอคำ	200 กรัม
ใบแมงลัก	10 กรัม
ใบผักชีลาว	5 กรัม
น้ำต้มกระดูกไก่	½ ลิตร
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ
ผักชีฝรั่งหั่นยาว 1 นิ้ว	10 กรัม
โคนต้นหอมหั่นยาว 1 นิ้ว	30 กรัม
พริกขี้หนูสวนบุบ	5 กรัม
หอมแดงซอย	30 กรัม
ตะไคร้	10 กรัม
ถั่วฝักยาว	10 กรัม
มะเขือเปราะ	10 กรัม
น้ำปลาร้า	20 กรัม
พริกป่น	5 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมแกงอ่อมไก่	ตั้งน้ำต้มกระดูก ใส่ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย	พอเดือดใส่ไก่ รอน้ำเดือดอีกที
		
ใส่มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว	ใส่โคนต้นหอม	ปรุงรสน้ำปลาร้า พริกขี้หนู พริกป่น
		
ฉีกใบมะกรูดใส่ ผักชีลาว ผักชีฝรั่ง ใบแมงลัก	ใส่ข้าวคั่ว รอเดือด ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์


LOCAL CHEF
THAILAND
LOCAL CHEF
THAILAND

เชฟชุมชนภาคกลาง



แกงบวน

<u>ส่วนผสม</u>

ไส้หมูต้มสุก	¼ ถ้วยตวง
กระเพาะหมูต้มสุก	¼ ถ้วยตวง
ตับหมูต้มสุก	¼ ถ้วยตวง
หมูสามชั้นต้มสุก	¼ ถ้วยตวง
หัวกะทิ	1 ถ้วยตวง
หางกะทิ	2 ถ้วยตวง
น้ำต้มผัก	½ ถ้วยตวง
ใบมะกรูดฉีกหยาบ	3 ใบ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊ป	4 ช้อนโต๊ะ

<u>ส่วนผสมน้ำพริกแกง</u>

พริกชี้ฟ้าแห้ง	7 เม็ด
ข่าคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กระชายคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้คั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนชา

<u>ส่วนผสมน้ำผักสำหรับแกง</u>

ใบขี้เหล็ก	½ ถ้วยตวง
ใบย่านาง	½ ถ้วยตวง
ใบมะตูม	½ ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	¾ ถ้วยตวง

ขั้นตอนการทำ

		
โขลกเครื่องแกงที่คั่วแล้วทั้งหมดให้ละเอียด	ปั่นใบขี้เหล็ก ใบย่านาง ใบมะตูม กับน้ำให้ละเอียด แล้วกรอง	ตั้งไฟใส่หัวกะทิให้เดือด แตกมันเล็กน้อย ใส่เครื่องแกงลงผัด พอหอม
		
ใส่ไส้หมู กระเพาะหมู ตับหมู หมูสามชั้น ลงผัด	ใส่น้ำผักที่กรองไว้ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊ป	ใส่กะทิทั้งหมด เคี่ยวจนหมูสุกนุ่ม
		
ใส่ใบมะกรูด คนให้เข้ากัน ปิดไฟยกลง	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์	

แกงจานน้ำเสอ

<u>ส่วนผสม</u>

หน่อไม้ดอง	200 กรัม
ปลาลึงหั่นชิ้นพอคำ	150 กรัม
น้ำต้มกระดูก	2 ½ ถ้วยตวง
ใบแมงลัก	50 กรัม
น้ำปลาร้า	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	3 ช้อนโต๊ะ

<u>ส่วนผสมพริกแกง</u>

พริกชี้ฟ้าแดงสด	50 กรัม
กระชาย	50 กรัม
ตะไคร้สด	30 กรัม
หอมแดง	50 กรัม
กระเทียม	30 กรัม
กะปิ	5 กรัม
เนื้อปลาต้มสุก	100 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของแกงจานน้ำเสอ	โขลกส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด	ตั้งน้ำต้มกระดูกใส่หม้อ พอเดือดใส่พริกแกง เดือดอีกรอบใส่ปลาโขลก
		
ใส่หน่อไม้ดอง เคี่ยวต่ออีก 3 นาที	ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำมะขามเปียก	เมื่อเดือดใส่เนื้อปลาลงต้มจนสุก
		
ใส่ใบแมงลัก คนให้จมน้ำแกง ปิดไฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์	

ยำสับปะรด จี๊ดจ๊าด

<u>ส่วนผสม</u>

สับปะรดปัตตาเวียหั่นชิ้นเล็ก	200 กรัม
หมูต้มสุก	100 กรัม
มะพร้าวขูดขาวคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ	2 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสวนซอย	10 เม็ด
สะระแหน่เด็ดใบ	¼ ถ้วยตวง

<u>ส่วนผสมน้ำยำ</u>

พริกชี้ฟ้าแห้งคั่ว	3 เม็ด
หอมแดงคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของยำสับปะรดจี๊ดจ๊าด	ผสมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว ให้เข้ากัน แล้วใส่พริกแกง	นำสับปะรดคลุกน้ำยำให้เข้ากันเบาๆ
		
โรยมะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว กุ้งแห้งป่น หมูต้มสุก เคล้าให้เข้ากัน	โรยด้วยใบสะระแหน่ พริกขี้หนูสวนซอย	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

ทอดมันปลาสมหวัง

<u>ส่วนผสม</u>	
เนื้อปลากรายขูด	200 กรัม
แห้วหั่นบาง	½ ถ้วยตวง
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ
ใบกระเพราหั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
<u>ส่วนผสมพริกแกง</u>	
เกลือป่น	¼ ช้อนชา
พริกไทยเม็ด	¼ ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าแห้งแกะเม็ดแช่น้ำ	2 เม็ด
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	¼ ช้อนชา
ข่าหั่นละเอียด	1 ช้อนชา
รากผักชีหั่นฝอย	1 ราก
ตะไคร้หั่นบาง	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่นหยาบๆ	2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงหั่นหยาบๆ	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	½ ช้อนชา
<u>ส่วนผสมน้ำจิ้ม</u>	
น้ำส้มสายชู	1/3 ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	½ ถ้วยตวง
เกลือป่น	2 ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าแดงโขลกละเอียด	½ เม็ด
กระเทียมโขลกละเอียด	1 ช้อนชา
แตงกวาผ่า 2 ส่วน หั่นตามขวาง	1 ผล
ถั่วลิสงคั่วบุบพอแตก	1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมทอดมันปลาสมหวัง	<u>ทำน้ำจิ้ม</u> ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ พริกชี้ฟ้าแดง ตั้งไฟให้เดือดประมาณ 2 นาที ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น เมื่อเย็นเทใส่ถ้วย ใส่แตงกวา และถั่วลิสง	ฟาดปลากรายด้วยน้ำเกลือให้เหนียว
		
ใส่พริกแกงเคล้าให้เข้ากัน	ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ฟาดต่ออีกจนเหนียว	ใส่แห้ว ใบมะกรูดหั่นฝอย ใบกะเพรา ซอย เคล้าให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลมๆ แบนๆ
		
ทอดในน้ำมันที่ร้อนปานกลาง พอทอดมันเริ่มสุกจึงเร่งไฟแรงขึ้นเพื่อไม่ให้อมน้ำมัน	ตักขึ้นจัดใส่จาน รับประทานกับน้ำจิ้ม	

แกงหัวโหนด

<u>ส่วนผสม</u>

หัวกะทิ	1 ถ้วงตวง
หางกะทิ	1 ½ ถ้วยตวง
กุ้งสด	150 กรัม
เนื้อตาลอ่อน	1 ½ ถ้วยตวง
ใบส้มซ่าฉีกหยาบ	3 ใบ
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลโตนด	1 ช้อนโต๊ะ 2 ช้อนชา
เกลือป่น	1 ช้อนชา

<u>ส่วนผสมพริกแกง</u>

เกลือป่น	1 ช้อนชา
พริกไทยเม็ด	½ ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าแดงแห้งแกะเม็ด	5 เม็ด
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	1 ช้อนชา
ข่าหั่นฝอย	1 ช้อนชา
ตะไคร้หั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ
รากผักชีหั่นฝอย	1 ราก
กระเทียมหั่นหยาบ	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงหั่นหยาบ	2 ช้อนโต๊ะ
กระชาย	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนชา
เนื้อปลาทูนึ่ง	¼ ถ้วยตวง
เนื้อปลาอินทรีย์เค็มย่าง	2 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของแกงหัวโหนด	โขลกส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด	ตั้งหัวกะทิให้เดือด พอแตกมัน ใส่พริกแกงที่โขลกไว้ ผัดจนสุก
		
เติมหางกะทิ พอเดือดใส่ลูกตาล ปรุงรส	ใส่กุ้ง พอสุก	ใส่ใบส้มซ่า พอเดือดยกลง จัดเสิร์ฟ
		
ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์		


LOCAL CHEF
THAILAND
LOCAL CHEF
THAILAND

ต้มกะทิปลาเกลือ

<u>ส่วนผสม</u>

ปลาช่อนแห้ง (ปลาเกลือ)	80 กรัม
หัวกะทิ	½ ถ้วงตวง
หางกะทิ	1 ½ ถ้วยตวง
ตะไคร้ซอย	2 ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นแว่นยาว	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะขามอ่อน	½ ถ้วยตวง
กระเทียม	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	2 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง	5 เม็ด
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาลปี๊ป	1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของต้มกะทิปลาเกลือ	นำหางกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม	ใส่ใบมะขามอ่อน ปลาช่อนแห้ง เกลือป่น น้ำตาลปี๊ป พอเดือด
		
ใส่กัวกะทิ และพริกชี้ฟ้าแดง	คนให้เข้ากัน	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

ข้าวผัดปลาร้าสับทรงเครื่อง

<u>ส่วนผสม</u>

น้ำมันพืชสำหรับผัด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกปลาร้า	4 ช้อนโต๊ะ
ข้าวสวย	300 กรัม
มะม่วงซอย	½ ถ้วยตวง
หอมแดงซอย	2 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ใบ
ใบกะเพราหั่นฝอย	2 ใบ
พริกขี้หนูสวนซอย	10 เม็ด

<u>ส่วนผสมปลาร้าสับทรงเครื่อง</u>

เนื้อปลาร้า	100 กรัม
ข่าหั่นฝอย	2 ช้อนชา
ตะไคร้หั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่นหยาบ	1 ช้อนโต๊ะ
กระชายหั่นหยาบ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงหั่นหยาบ	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสวน	15 เม็ด
น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับผัด	1 ช้อนโต๊ะ

<u>ส่วนผสมหมูหวาน</u>

เนื้อหมูติดมัน	100 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ	2 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของข้าวผัดปลาร้าสับทรงเครื่อง	เคี่ยวน้ำปลา น้ำตาลปี๊บให้ข้น ใส่เนื้อหมูหั่นบางผัดพอสุก ผัดจนแห้งเหนียวเล็กน้อย	สับเครื่องพริกปลาร้าให้ละเอียด
		
ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน	ใส่พริกปลาร้าลงผัดพอหอม ใส่ข้าวลงผัดพอเข้ากัน	ใส่หอมแดง มะม่วงซอย ใบมะกรูดหั่นฝอย ใบกระเพราหั่นฝอย พริกขี้หนูซอย ผัดพอเข้ากัน
		
จัดเสิร์ฟใส่จาน โรยผักชี เสิร์ฟกับหมูหวาน แตงกวา มะนาว พริกขี้หนูซอย		

หมูอบสับปะรด

ส่วนผสม	
กระดูกหมู	250 กรัม
สับปะรดปัตตาเวีย	250 กรัม
รากผักชี	1 ราก
กระเทียม	2 ช้อนชา
พริกไทยเม็ด	¼ ช้อนชา
ใบเตยหั่นท่อน 1.5 นิ้ว	5 ใบ
ซอสปรุงรส	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	¼ ช้อนชา
น้ำตาลปี๊ป	3 ช้อนโต๊ะ
ผักชีสำหรับตกแต่ง	เล็กน้อย
แตงกวาสำหรับตกแต่ง	เล็กน้อย
มะเขือเทศสำหรับตกแต่ง	เล็กน้อย

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของหมูอบสับปะรด	โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด นำมาผสมกับหมู ใบเตย	ใส่ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำมันหอย เกลือ น้ำตาลปี๊บ
		
ใส่สับปะรด หมักให้เข้ากัน 30 นาที	นำมาอบไฟอ่อน 2 ชั่วโมง	จัดเสิร์ฟ โรยด้วยผักชี

ข้าวเปิ๊บ

<u>ส่วนผสม</u>

กระดูกหมูอ่อนหั่นชิ้นพอคำ	150 กรัม
ไข่ไก่	4 ฟอง
กากหมูกระเทียมเจียว	1/4 ถ้วยตวง
ถั่วงอก	¼ ถ้วยตวง
วุ้นเส้น	¼ ถ้วยตวง
กะหล่ำปลีหั่นหยาบ	¼ ถ้วยตวง
ผักบุ้งหั่นเฉียง	¼ ถ้วยตวง
ต้นหอมซอย	¼ ถ้วยตวง
ผักชีเด็ดใบ	¼ ถ้วยตวง

<u>ส่วนผสมหมูบะช่อ</u>

เนื้อหมูบด	200 กรัม
เกลือป่น	½ ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา
ผงปรุงรสดี	1 ช้อนชา

<u>ส่วนผสมน้ำซุป</u>

กระดูกหมู(สันหลัง)	300 กรัม
น้ำ	3 ลิตร
รากผักชีบุบ	3 ราก
หัวไชเท้า	½ หัว
เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลกรวด	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	3 ช้อนโต๊ะ
ผงปรุงรสหมู	2 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของข้าวเปี๊ยบ	ทำหมูบะช่อ ผสมส่วนผสมทั้งหมดรวมกัน หมักทิ้งไว้ ½ ชั่วโมง	ปั้นเป็นก้อนและลวกในน้ำต้มกระดูก
		
ทำข้าวเปี๊ยบ ตักแป้ง ละเลงบนผืนผ้าบนปากหม้อ รอแป้งสุกประมาณ 30 วินาที	ใส่ผักบุ้ง ถั่วงอก กะหล่ำปลี	พับแป้งทีละด้านเป็นลักษณะวงรีแล้วนึ่งต่อให้ผักสุก ตักขึ้นพรมน้ำมันกระเทียมเจียวกันแป้งติดกัน
		
ตอกไข่ลงบนผ้าปากหม้อ ปิดฝาหม้อพอไข่สุก	ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ ใส่ตัวแป้ง ไข่ กระดูกหมู น้ำซุป กระเทียมเจียว หมูบะช่อตามลำดับ โรยต้นหอม ผักชี ปรุงรสตามชอบ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

แกงหน่อไม้ไก่อารมณ์ดี

<u>ส่วนผสม</u>

เนื้อไก่บ้าน	200 กรัม
หน่อไม้ดอง	200 กรัม
น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1 ถ้วยตวง
พริกอ่อน	3 เม็ด
ใบมะกรูด	3 ใบ
ใบกระเพรา	½ ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2 ช้อนชา

<u>ส่วนผสมพริกแกง</u>

เกลือ	1 ช้อนชา
ข้าวสาร	1 ช้อนโต๊ะ
ข่า	2 ช้อนชา
ผิวมะกรูด	2 ช้อนชา
ตะไคร้	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	15 เม็ด
กระเทียมกลีบเล็ก	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของแกงหน่อไม้ไก่อารมณ์ดี	โขลกส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดน้ำพริกแกงให้หอม
		
ใส่เนื้อไก่ลงผัดให้สุก ใส่หน่อไม้ดอง ผัดให้เข้ากัน	ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊ป เกลือ	ใส่พริกชี้ฟ้าแดง พริกอ่อน ใบกะเพรา ใบมะกรูด ผัดให้เข้ากัน
		
ผลิตภัณฑ์ที่สมบูรณ์		


LOCAL CHEF
THAILAND


เชฟชุมชนภาคตะวันออก

แกงหมูใบชะมวง

<u>ส่วนผสม</u>

หมูสามชั้น(หั่น1x1นิ้ว)	500 กรัม
ใบชะมวงเด็ดแกนใบ	100 กรัม
น้ำพริกแกง	½ ถ้วย
น้ำต้มกระดูก	1 ลิตร
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ¼ ช้อนชา
น้ำตาลปี๊ป	125 กรัม

<u>ส่วนผสมพริกแกง</u>

ข่าแก่เผาปอกเปลือก	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเผา	20 กรัม
กระเทียมไทยเผา	60 กรัม
กะปิย่างไฟ	1 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้คั่วซอยละเอียด	4 ต้น
พริกชี้ฟ้าแช่น้ำ	10 เม็ด
พริกขี้หนูแห้ง	5 เม็ด

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของแกงหมูใบชะมวง	<u>พริกแกง</u> คั่วข่าแก่ หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ และกะปิ จนสุกหอม ลอกเปลือกที่เป็นรอยไหม้ออก	นำไปโขลกกับพริกชี้ฟ้าแห้งที่แช่น้ำแล้วกับพริกขี้หนูแห้ง จนเนียนเป็นเนื้อเดียว
		
<u>แกงหมูใบชะมวง</u> นำหมูสามชั้นไปหมักกับน้ำพริกแกงส่วนหนึ่ง และ ซีอิ๊วดำเตรียมไว้	ผัดพริกแกงกับน้ำมันจนหอม แล้วใส่หมูที่หมักแล้วลงไปผัดพอสุก เติมน้ำสต๊อกลงไปครึ่งหนึ่ง ต้มจนเดือด	ใส่ใบชะมวงลงไป เมื่อเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก เกลือ
		
คอยเติมน้ำส่วนอีกครึ่งที่เหลือ เคี่ยวจนหมูเปื่อยดี ชิมรสและตักเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์	


LOCAL CHEF
THAILAND

เส้นจันท์ผัดปู

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นแกลงแช่น้ำ	200 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง
เนื้อปูต้มสุกแกะ	80 กรัม
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับผัด	50 กรัม
น้ำต้มกระดูก	100 กรัม
ซอสผัดเส้นจันท์	140 กรัม

เครื่องเคียง

มะนาว	สำหรับแนม
ถั่วงอก	สำหรับแนม
หัวปลี	สำหรับแนม
มะนาว	สำหรับแนม
กุยช่าย	สำหรับแนม

เส้นจันท์ผัดปู (ต่อ)

ซอสผัดเส้นแกลงทะเล	
พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ	6 เม็ด
พริกขี้หนูแห้งแช่น้ำ	2 เม็ด
หอมแดงสับหยาบ	60 กรัม
กระเทียมสับหยาบ	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียบดองหั่นหยาบ	15 กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	80 กรัม
น้ำมะขามเปียก	40 กรัม
น้ำปลา	1 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพริกเผา	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนชา
เนื้อปลาเค็มทอด	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	½ ช้อนชา
น้ำกระเทียมดอง	30 กรัม
น้ำเปล่า	100 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของเส้นจันท์ผัดปู	นำส่วนผสมซอสปั่นรวมกันให้ละเอียด	นำแช่เส้นจันท์ในน้ำประมาณ 30 นาที ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
		
นำกระทะตั้งไฟ ใส่เส้นและน้ำปรุงที่ผัดไว้ลงในกระทะ	ผัดให้เข้ากันแล้วตอกไข่ใส่ลงไป ใส่เนื้อปู ผัดเข้ากันอีกที จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

แกงคั่วหอยขม

<u>ส่วนผสม</u>	
น้ำพริกแกง	150 กรัม
เนื้อปู	120 กรัม
ใบชะพลู	90 กรัม
ชะอม	20 กรัม
น้ำปลา	50 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	20 กรัม
ปลาป่น	8 กรัม
หัวกะทิ	500 กรัม
หางกะทิ	150 กรัม
หัวกะทิราดหน้า	40 กรัม
<u>ส่วนผสมพริกแกง</u>	
พริกขี้หนูแห้ง	8 เม็ด
ตะไคร้	40 กรัม
ขมิ้นเหลือง	15 กรัม
กระเทียมไทย	50 กรัม
กะปิ	10 กรัม
พริกไทยขาวเม็ด	6 กรัม
ข่าแก่	10 กรัม
ผิวมะกรูด	6 กรัม
หอมแดง	50 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมแกงคั่วหอยขม	โขลกส่วนผสมพริกแกงจนละเอียด	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่พริกแกงลงผัดให้หอม
		
ค่อยๆใส่หัวกะทิลงไปผัดทีละน้อย ผัดจนกะทิแตกมัน	ใส่หัวกะทิและหางกะทิที่เหลือลงไป	ต้มจนเดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลมะพร้าว
		
ใส่ปลาป่น ใบชะพลู ชะอม	ตักใส่ชาม ราดด้วยหัวกะทิ จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

ผัดฉ่าทะเลกะลาอ่อน

<u>ส่วนผสม</u>

กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง	7 ตัว
กระชายซอยเส้น	30 กรัม
พริกไทยอ่อน	10 กรัม
ใบมะกรูด	3 ใบ
โหระพา	5 กรัม
พริกชีฟ้าเหลือง/แดง หั่นแฉลบ	15 กรัม
น้ำมันพืช	2 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊ป	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำสต๊อก	150 กรัม
กะลาอ่อน	80 กรัม

<u>เครื่องแกงผัด</u>

พริกชี้ฟ้าเหลือง	35 กรัม
พริกขี้หนูสวน	10 เม็ด
กระเทียมไทย	15 กรัม
กะปิ	5 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของผัดฉ่าทะเลกะลาอ่อน	โขลกส่วนผสมเครื่องแกงให้ละเอียด	ตั้งกระทะใส่น้ำมันทอด ตั้งไฟให้ร้อน นำกุ้งลงทอดจนสุกเหลือง
		
ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันพอร้อน ผัดกระเทียมให้กลิ่นหอม ใส่พริกแกงโขลกลงไป ผัดจนเครื่องแกงสุกและหอม	จากนั้นใส่กะลาอ่อน กุ้งทอด ปรุงรสน้ำปลา น้ำมันหอย ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย ผัดจนเข้ากัน	ใส่กระชาย ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง เหลือง ใบกระเพรา ใบโหระพาผัดให้เข้ากัน
		
เร่งไฟแรง ผัดเบามือจนซอสเคลือบกุ้ง	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์	

ไก่บ้านต้มระกำ

ส่วนผสม	
ไก่บ้านหั่นชิ้น	200 กรัม
น้ำต้มกระดูก	600กรัม
เนื้อระกำหั่นชิ้น	120 กรัม
ใบมะกรูด	3 ใบ
หอมแดงคั่วหรือเผา	30 กรัม
ข่าแก่หั่นแว่น	10 กรัม
ตะไคร้ซอยเฉียง	30 กรัม
ผักชีฝรั่งซอย	5 กรัม
พริกขี้หนูบุบ	10 กรัม
น้ำปลา	2 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
ผักชีตกแต่ง	เล็กน้อย
เกลือ	½ ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของไก่บ้านต้มระกำ	คั่วหอมแดง	น้ำต้มกระดูกให้เดือด ใส่หอมแดงคั่วและตะไคร้
		
เดือดอีกครั้งใส่ไก่ เนื้อระกำ ปรุงรส รอจนเดือด	เมื่อไก่สุกนุ่ม ใส่พริกขี้หนูสวน ใบมะกรูดฉีก ปิดไฟใส่น้ำมะนาว	ปรุงรสด้วยน้ำปลา

น้ำพริกไข่ปู

<u>ส่วนผสม</u>

กระเทียม	14 กรัม
รากผักชี, ซอย	10 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง, สับละเอียด	10 กรัม
พริกขี้หนู	10 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	2 ช้อนชา
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
ไข่ปูนึ่ง	37 กรัม
เนื้อปูต้มสุกแกะ	20 กรัม

<u>ผักสด</u>

แตงกวา	สำหรับแนม
มะเขือเปราะ	สำหรับแนม
มะเขือไข่เต่า	สำหรับแนม
ใบบัวบก	สำหรับแนม
ผัดกาดขาว	สำหรับแนม
ขมิ้นขาว	สำหรับแนม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของน้ำพริกไข่ปู	โขลกรากผักชี พริกขี้หนูสวน และกระเทียม	ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊ป
		
ปรุงรสด้วยน้ำปลา	น้ำมะนาว	ใส่พริกชี้ฟ้าแดงสับละเอียด
		
ใส่เนื้อปู และไข่ปูนึงสุก	ใส่พริกขี้หนูสวนบุบ คนให้เข้ากัน	จัดเสิร์ฟกับผักสด

แกงส้มตะเกียงสับปะรด (แขนง)

<u>ส่วนผสม</u>

กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง	80 กรัม
น้ำต้มกระดูก	550 กรัม
น้ำปลา	30 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	30 กรัม
น้ำมะขามเปียก	100 กรัม
น้ำมะนาว	2 ช้อนชา
กระชาย	10 กรัม
ไข่ปลาเรียวเชียวลวกน้ำเดือด	100 กรัม
ตะเกียงสับปะรดฝานบาง	100 กรัม

<u>ส่วนผสมพริกแกง</u>

พริกชี้ฟ้าแห้ง	4 เม็ด
พริกขี้หนูแห้ง	1 เม็ด
หอมแดงสับละเอียด	40 กรัม
กระเทียมไทย	5 กรัม
กะปิ	5 กรัม
ดอกเกลือ	1 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของแกงส้มตะเกียงสับปะรด	โขลกส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด	หั่นตะเกียงสับปะรดบางๆ
		
ลวกไข่ปลาเรียวเซียว	ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือดแล้วจึงละลายน้ำพริกแกงลงในน้ำต้มกระดูก	ใส่ตะเกียงสับปะรด กระชาย
		
เมื่อน้ำเดือดอีกครั้งจึงใส่ไข่ปลาเรียวเซียวลงไป แล้วปิดไฟ	ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียกและน้ำมะนาว	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

น้ำพริกกะปิ

<u>ส่วนผสม</u>

กุ้งแชบ๊วยแกะเปลือกผ่าหลัง	2 ตัว
กุ้งแห้งป่น	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิเผา	1 ½ ช้อนโต๊ะ
กระเทียมไทย	8 เม็ด
พริกชี้หนูสวน	2 กรัม
มะอึกฝานเสี้ยว	10 กรัม
มะเขือพวง	15 กรัม
น้ำปลา	2 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	3 ½ ช้อนโต๊ะ

<u>เครื่องเคียง</u>

ปลาทูทอด	สำหรับแนม
ชะอมชุบไข่ทอด	สำหรับแนม
ผักต้มต่างๆ	สำหรับแนม
ผัดสดต่างๆ	สำหรับแนม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมน้ำพริกคนเมือง	ทำชะอมชุบไข่ทอด	ทอดปลาทู
		
โขลกพริก กระเทียม กะปิให้แหลก ใส่กุ้งลวก กุ้งแห้งโขลกให้เข้ากัน	ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลมะพร้าวคนจนละลาย ใส่มะเขือพวงลงไปโขลกเบาๆ แล้วใส่มะอึก จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

ข้าวผัดพริกเกลือ

ส่วนผสม	
ข้าวสวยหุงสุก	180 กรัม
กุ้งแกะเปลือกผ่าหลังลวกสุก	40 กรัม
ปลาหมึกลวกสุก	50 กรัม
เนื้อปูต้มสุกแกะ	50 กรัม
พริกขี้หนูสวน	10 กรัม
กระเทียมไทย	15 กรัม
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำมะนาว	½ ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่ต้มหั่นเต๋า	2 ฟอง
รากผักชี	5 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	12 กรัม
ผักชีสำหรับตกแต่ง	เล็กน้อย

ขั้นตอนการทำ

		
โขลกรากผักชี กระเทียม พริกขี้หนู และเกลือจนละเอียด	ลวกกุ้ง หมึก เนื้อปู	นำน้ำยำและเนื้อสัตว์มาเคล้ากับข้าวสวยหุงสุก จัดเสิร์ฟพร้อมกับไข่ต้ม
		
ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์		

ยำทะเลใส่ระกำ

ส่วนผสม

กุ้งแกะเปลือกผ่าหลังลวกสุก	80 กรัม
ปลาหมึกลวกสุก	90 กรัม
เนื้อปูต้มสุกแกะ	30 กรัม
เนื้อระกำ	40 กรัม
หอมแดงซอย	35 กรัม
พริกขี้หนูสวนซอย	5 กรัม
เนื้อน้ำพริกเผา	10 กรัม
ถั่วพลู หรือผักกูดต้มสุก	70 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊ป	2 ½ ช้อนชา
หอมเจียว	1 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของยำทะเลใส่ระกำ	ตั้งน้ำให้เดือด ลวกถั่วพู หั่นหนา ½ เซนติเมตร และลวกกุ้ง หมึก เนื้อปู	ผสมเครื่องปรุงรสเข้าด้วยกัน
		
ใส่กุ้ง ปลาหมึก เนื้อปู เคล้าให้เข้ากัน	ใส่ถั่วพู ระกำ หอมแดงซอย เคล้าให้เข้ากัน	ตักใส่จานโรยด้วยหอมเจียว แล้วจัดเสิร์ฟ

กั้งกระดานทอดขมิ้น

<u>ส่วนผสม</u>

กั้ง	450 กรัม
กระเทียมไทยทั้งเปลือกบุบ	80 กรัม
ขมิ้น	45 กรัม
ดอกเกลือ	1 ½ ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนชา
พริกไทยเม็ดป่น	1 ช้อนชา
แป้งชุบทอด	2 ช้อนโต๊ะ
ผงปรุงรสไก่	2 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของกั้งกระดานทอดขมิ้น	โขลกส่วนผสมเครื่องหมักทั้งหมด คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดกับกั้ง หมัก 5-10 นาที	นำส่วนผสมกระเทียมเจียวปั่นพอหยาบ
		
นำไปทอดในน้ำมันร้อน ใช้ไฟกลางจนสุกเหลือง	นำกั้งที่หมักไว้ลงทอด พอสุกเหลือง ตักขึ้นพักไว้ จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์


LOCAL CHEF
THAILAND

เชฟชุมชนภาคใต้



แกงไตปลา

ส่วนผสม	
ไตปลาสุก	80 กรัม
พริกแกง	1 สูตร
ปลาทูย่างแกะเอาแต่เนื้อ	1 ตัว
ถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อน	15 กรัม
หน่อไม้ลวก ต้ม หั่นเป็นท่อน	25 กรัม
ฟักทองหั่นเต๋า	35 กรัม
มะเขือเปราะ	1 ลูก
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด	5 กรัม
ใบมะกรูดเด็ด	2 ใบ
น้ำต้มกระดูก	200 มิลลิลิตร

ส่วนผสมพริกแกง	
พริกขี้หนูสวน	25 เม็ด
เม็ดพริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมไทยซอย	1 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	2 ช้อนโต๊ะ
ข่าแก่ซอย	½ ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	½ ช้อนชา
ขมิ้นชัน	1 ช้อนชา
กะปิ	1 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมแกงไตปลา	โขลกส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด	นำพริกแกงละลายกับน้ำต้มกระดูกแล้วต้มจนเดือด
		
ใส่ฟักทองและหน่อไม้ลงไปต้มจนสุกนุ่ม	ใส่มะเขือเปราะลงไปต้มสักครู่ จึงใส่เนื้อปลาทูและถั่วฝักยาวลงไปต้มจนส่วนผสมทุกอย่างสุกนุ่ม ใส่ใบมะกรูด ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

น้ำพริกกุ้งเสียบ

<u>ส่วนผสม</u>

กุ้งเสียบ	80 กรัม
พริกขี้หนูสวน	30 เม็ด
หอมแดงซอย	10 หัว
กะปิเผา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	4 ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด	1 ถ้วย

<u>เครื่องเคียง</u>

ถั่วฝักยาว	สำหรับแนม
แตงกวา	สำหรับแนม
ถั่วพู	สำหรับแนม
มะเขือไข่เต่า	สำหรับแนม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมน้ำพริกกุ้งเสียบ	โขลกพริกขี้หนู หอมแดงและกะปิ	ใส่กุ้งเสียบลงไปโขลกทีละน้อยจนหมด
		
ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว และน้ำตาลมะพร้าว	ตักใส่ถ้วยโรยด้วยกุ้งที่ทอดแบ่งไว้ จัดเสิร์ฟคู่กับผักสด	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

คั่วกลิ้งหมู

<u>ส่วนผสม</u>

เนื้อหมูบด	100 กรัม
พริกแกงคั่วกลิ้ง	30 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ½ ช้อนชา
ใบมะกรูดซอย	4 ใบ
ตะไคร้ซอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มกระดูก	30 มิลลิลิตร
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ

<u>สำหรับตกแต่ง</u>

ใบมะกรูดซอย	1 ใบ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเส้น	½ เม็ด

<u>เครื่องเคียง</u>

แตงกวา	2 ลูก
ถั่วฝักยาวหั่นท่อน	2 เส้น

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมคั่วกลิ้งหมู	โขลกส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด	ใส่เนื้อหมูลงไปผัดให้เข้ากับพริกแกงจนเนื้อหมูสุก
		
ใส่ใบมะกรูดและตะไคร้ ผัดให้เข้ากัน	ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทราย	เติมน้ำต้มกระดูกลงไปผัดต่อจนแห้ง
		
จัดใส่จาน ตกแต่งด้วยใบมะกรูดซอยและพริกชี้ฟ้าแดง เสิร์ฟคู่กับแตงกวาและถั่วฝักยาว		

แกงเหลืองใส่ปลากะพงใส่ยอดมะพร้าว

<u>ส่วนผสม</u>

เนื้อปลากะพงหั่นท่อนหนา 1 ½ นิ้ว	200 กรัม
น้ำต้มกระดูกไก่	500 กรัม
ยอดมะพร้าว	110 กรัม
พริกแกงเหลือง	70 กรัม
น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ½ ช้อนชา

<u>ส่วนผสมพริกแกงเหลือง</u>

พริกจินดาแดง	15 กรัม
เกลือป่น	1 ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	7 กรัม
กระเทียมไทย	15 กรัม
ขมิ้นสดซอย	15 กรัม
กะปิ	2 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมแกงเหลืองปลากะพง	โขลกส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด	ต้มน้ำต้มกระดูกให้เดือด ใส่พริกแกงโขลกลงไป คนจนพริกแกงละลาย
		
ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา และน้ำมะขามเปียก	รอจนน้ำเดือดอีกครึ่งจึงใส่ยอดมะพร้าว เนื้อปลากะพงลงไป หรี่ไฟลง ต้มจนเนื้อปลาสุก ปิดไฟ ปรุงรสด้วยน้ำมะนาวอีกครั้ง	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

สะตอผัดกุ้ง

ส่วนผสม	
สะตอ	80 กรัม
กุ้งแชบ๊วย	4 ตัว
กระเทียมไทย	5 กรัม
หอมแดง	15 กรัม
พริกชี้ฟ้าเหลือง	2 เม็ด
พริกจินดาแดง	2 เม็ด
น้ำต้มกระดูก	100 มิลลิลิตร
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
ซอสพริก	2 ช้อนชา
กะปิ	2 ช้อนชา
น้ำมันพืช	1 ½ ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมสะตอผัดกุ้ง	โขลกพริก กระเทียม กะปิ หอมแดง ให้เข้ากันพอหยาบ	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน นำเครื่องแกงมาผัดจนหอม
		
ใส่สะตอลงไป ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซอสพริกแล้วผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำมะนาว	ใส่กุ้งลงไปผัดพร้อมกับน้ำต้มกระดูกจนสุก ปิดไฟยกลง จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

พาสต้าหอยติบปลาฉิ้งฉ้างป่น พริกขี้หนูแห้ง

<u>ส่วนผสม</u>

หอยติบ	60 กรัม
แป้งโกกิสำหรับคลุกหอย	30 กรัม
เส้นสปาเก็ตตี้ลวกแล้ว	80 กรัม
มันกุ้งเสวย	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	30 กรัม
พริกขี้หนูแห้งทอดกรอบสับ	4 เม็ด
น้ำมันสมุนไพร	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอยเปาฮื้อ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา
ใบโหระพาซอย	6 ใบ
ปลาฉิ้งฉ้างทอดกรอบบด	1 ½ ช้อนโต๊ะ
*แบ่งปลาฉิ้งฉ้างสำหรับโรยหน้า	1 ช้อนโต๊ะ

<u>ส่วนผสมสำหรับน้ำมันสมุนไพร</u>

น้ำมัน	2 ถ้วยตวง
ตะไคร้ทุบ	3 ต้น
กระเทียมทุบ	4 กลีบ
ใบมะกรูด	4 ใบ
พริกขี้หนูแห้ง	8 เม็ด

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมของพาสต้าหอยติบ	ส่วนผสมของน้ำมันสมุนไพร	ทำน้ำมันสมุนไพร นำส่วนผสมทั้งหมดใส่หม้อ ตั้งไฟประมาณ 10 นาที แล้วยกลง
		
ใส่น้ำมันสมุนไพรลงกระทะ ใส่กระเทียมสับ ผัดพอหอม	ใส่กระเทียมสับ พริกแห้งสับ มันกุ้งเสวย เส้นสปาเก็ตตี้	ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว
		
ใส่ใบโหระพา ปลาฉิ้งฉ้าง ตักใส่จานโรยด้วยหอยติบทอด ปลาฉิ้งฉ้าง และพริกขี้หนูทอดกรอบสับ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์	

วุ้นเส้นผัดกะปิ

ส่วนผสม	
กะปิผัดสำหรับข้าวคลุกกะปิ	20 กรัม
เนื้อปู	80 กรัม
ชะอมเด็ดใบ	60 กรัม
สะตอผ่าซีกลวก	30 กรัม
ไข่เป็ดหรือไข่ไก่	1 ฟอง
กระเทียมสับ	5 กรัม
พริกขี้หนูบุบ	8 กรัม
พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ	16 กรัม
วุ้นเส้น	60 กรัม
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊
หอมใหญ่	¼ ชิ้น
น้ำตาลทราย	1 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มกระดูก	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	½ ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมวุ้นเว้นผัดกะปิ	ตำพริกขี้หนู กระเทียมพอแหลก	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน กระเทียมสับ พริกขี้หนูบุบ กะปิผัด ผัดจนหอม
		
ใส่สะตอ น้ำต้มกระดูก เนื้อปู พริกขี้ฟ้า แล้วปรุงรส	ใบชะอม หอมใหญ่ ไข่ และวุ้นเส้น	ผัดพอเข้ากันและจัดเสิร์ฟ
		
ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์		

แกงสิงหลไก่เบตง

<u>ส่วนผสม</u>

ไก่เบตงสับ	500 กรัม
กะทิ	300 กรัม
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊ป	1 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ
ผักชีลาว	3 ช้อนโต๊ะ
ใบเตย	1 ช้อนโต๊ะ

<u>ส่วนผสมเครื่องแกง</u>

พริกแห้งแช่น้ำ	10 กรัม
ตะไคร้	½ ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	30 กรัม
กระเทียม	20 กรัม
ขมิ้น	10 กรัม
พริกไทย	4 กรัม
เกลือ	¼ ช้อนชา
ยี่หร่า	2 กรัม
ลูกผักชี	2 กรัม
ลูกกระวาน	2 กรัม
อบเชย	3 กรัม
ลูกจันทน์	2 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมแกงสิงหลไก่เบตง	โขลกเครื่องแกงทั้งหมดจนละเอียด	ตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เครื่องแกงที่โขลก ผัดจนสุก
		
เติมกะทิเล็กน้อย และปรุงรส	ใส่ไก่ กะทิที่เหลือ ใบเตยเคี่ยวจนงวด	ใส่ผักชีลาว และจัดเสิร์ฟ
		
ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์		

หลนเคยฉลูกุ้ง

ส่วนผสม	
เคยฉลู	50 กรัม
กุ้งสดสับ	60 กรัม
ใบมะกรูดซอย	2 ใบ
ตะไคร้ซอย	2 ต้น
หอมแดงซอย	40 กรัม
กระเทียมซอย	15 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	1 เม็ด
พริกชี้ฟ้าเหลือง	1 เม็ด
พริกขี้หนูบุบ	10 เม็ด
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาลทรายแดง	1 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมหลนเคยฉลูกุ้ง	ตั้งหม้อ ใส่หัวกะทิ	ใส่กุ้งสับ เคยฉลู ผัดจนสุก
		
ปรุงรส ใส่ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริกชี้ฟ้าแดง พริกชี้ฟ้าเหลือง ใบมะกรูด พริกขี้หนูบุบ	คนพอเข้ากัน ปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

แกงชักส้มใบส้มเม่าปลามงทอด

<u>ส่วนผสม</u>	
ใบส้มเม่า	250 กรัม
ปลามงทอด	200 กรัม
น้ำปลา	40 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	50 กรัม
น้ำมะขามเปียก	40 กรัม
น้ำมะกรูด	30 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ
ลูกมะกรูดสำหรับลอย (หั่นบาง)	½ ลูก
<u>ส่วนผสมเครื่องแกง</u>	
พริกแห้งแช่น้ำ	8 กรัม
พริกขี้หนูแห้งแช่น้ำ	3 กรัม
ตะไคร้	10 กรัม
ข่าหั่น	5 กรัม
กระชาย	30 กรัม
เกลือ	7 กรัม
กะปิเผา	10 กรัม
หอมแดง	30 กรัม
กระเทียม	25 กรัม
น้ำต้มกระดูก	2 ½ ถ้วยตวง

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมแกงชักส้มใบส้มเม่าปลามงทอด	โขลกส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด	ตั้งหม้อ ใส่น้ำต้มกระดูก รอจนเดือด
		
ใส่เครื่องแกงโขลก คนให้ละลายและปรุงรส	ใส่ใบส้มเม่า ปลามงทอด ลูกมะกรูด ใบมะกรูดฉีก ปิดไฟ ใส่น้ำมะกรูด จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์


LOCAL CHEF
THAILAND

เชฟชุมชนอาหารยอดนิยม




LOCAL CHEF
THAILAND
ว่าวพระลอ

แกงมัสมั่น

<u>ส่วนผสม</u>

เนื้อวัวส่วนท้อง(สามชั้น)	1 กิโลกรัม
เกลือ	16 กรัม
น้ำปลา	30 กรัม
น้ำสับปะรด	100 กรัม
น้ำมะขามเปียก	40 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	100 กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	40 กรัม
มันฝรั่ง	300 กรัม
น้ำส้มซ่า	30 กรัม
ลูกกระวาน	20 ลูก
ใบกระวาน	10 ใบ
น้ำมะพร้าวน้ำหอม	200 กรัม
น้ำมะนาว	10 กรัม
หอมแดง	60 กรัม
หัวกะทิ	300 กรัม
หางกะทิ	60 กรัม

แกงมัสมั่น (ต่อ)

<u>เครื่องพริกแกง</u>

พริกแห้งเม็ดใหญ่	8 เม็ด
หอมแดง	45 กรัม
ตะไคร้	20 กรัม
รากผักชี	10 กรัม
กระเทียม	13 กรัม
ข่า	4 กรัม
กานพลู	10 ก้าน
เม็ดในลูกกระวาน	10 ผล
ยี่หร่า	8 กรัม
ลูกผักชี	9 กรัม
ลูกจันทน์	1/8 ผล
ดอกจันทร์	1 ดอก
อบเชย	1 นิ้ว
พริกไทยขาวเม็ด	1 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมแกงมัสมั่น	ส่วนผสมพริกแกงมัสมั่น (คั่วทั้งหมด)	โขลกน้ำพริกแกงจนละเอียด
		
ตั้งกระทะใส่หัวกะทิ ตามด้วยน้ำพริกแกง ผัดจนน้ำพริกแกงสุก	ใส่เนื้อตุ๋น ผัดพอเข้ากัน	ตักใส่หม้อ เติมน้ำมะพร้าวน้ำหอม น้ำสับปะรด น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ เกลือ และกะทิที่เหลือลงไป
		
ใสถั่วลิสงคั่ว ลูกกระวาน ใบกระวาน	ใส่มันฝรั่งทอด	ใส่หอมแดงทอด ตั้งไฟอ่อนเนื้อเปื่อย น้ำแกงซึมเข้าเนื้อ
		
ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาวน้ำส้มซ่า	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์	

แกงเขียวหวาน

ส่วนผสม

เนื้อสะโพกไก่หั่นชิ้นพอคำ	250 กรัม
มะเขือเปราะผ่าสี่	140 กรัม หรือ 3 ลูก
มะเขือพวง	20 กรัม
โหระพาเด็ดใบ	20 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง	10 กรัม
หัวกะทิ	230 กรัม
หางกะทิ	420 กรัม
น้ำปลา	30 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	20 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ
เกลือ	2 กรัม

ส่วนผสมพริกแกง

พริกชี้ฟ้าเขียว	8 เม็ด
พริกขี้หนูเขียว	10 เม็ด
กระเทียม	20 กรัม
ตะไคร้	15 กรัม
ขมิ้น	1 กรัม
ข่า	5 กรัม
หอมแดง	20 กรัม
ผิวมะกรูด	2 กรัม
รากผักชี	6 กรัม
กะปิ	6 กรัม
พริกไทย	2 กรัม
ลูกผักชี	9 กรัม
ยี่หร่า	8 กรัม
ลูกจันทน์	5 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมแกงเขียวหาน	ส่วนผสมพริกแกงเขียวหวาน	โขลกน้ำพริกแกงจนละเอียด
		
ตั้งกระทะ ใส่หัวกะทิผัดจนแตกมัน ใส่น้ำพริกแกง ผัดจนน้ำพริกแกงสุก	ใส่สะโพกไก่ ผัดพอสุก	ตั้งหม้อ ใส่หางกะทิ ตักพริกแกงใส่หม้อ
		
ใส่มะเขือเปราะ มะเขือพวง	ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาลปี๊ป	ฉีกใบมะกรูดใส่ลงไป
		
ใส่พริกชี้ฟ้าแดง รอจนเดือด	ปิดไฟ ใส่ใบโหระพา คนให้เข้ากัน	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

ผัดไทย

ส่วนผสม	
เส้นเล็กแห้ง	110 กรัม
กุ้งแม่น้ำ	500 กรัม หรือ 16 ตัว
ไข่ไก่หรือไข่เป็ด	2 ฟอง
หัวไชโป้วสับ	20 กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ	30 กรัม
เต้าหู้เหลือง	50 กรัม
หอมแดงสับหยาบ	20 กรัม
น้ำมันสำหรับผัด	50 กรัม
ถั่วงอก	30 กรัม
กุยช่าย	30 กรัม
มะนาว	2 ชิ้น
กุ้งแห้ง	10 กรัม

น้ำผัดไทย	
น้ำตาลปี๊ป	65 กรัม
น้ำปลา	45 กรัม
น้ำมะขามเปียก	40 กรัม
พริกป่น	1 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมผัดไทย	ตั้งหม้อทำซอสผัดไท ใส่น้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตามปี๊ป พริกป่น เคี่ยวจนงวด	ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ใส่หอมแดงสับ ผัดจนหอม
		
ใส่เต้าหู้เหลือง หัวไชโป๊วสับ ผัดพอเข้ากัน	ใส่เส้นผัดไท	ใส่น้ำซอส ผัดให้เข้ากัน
		
พักเส้นไว้ข้างกระทะ ใส่น้ำมัน และใส่ไข่ รอจนไข่เกือบสุก ตลบเส้นทับไข่ ผัดให้เข้ากัน	ใส่ถั่วงอก กุยช่าย ถั่วลิสงคั่วป่น ผัดให้เข้ากัน ยกลง จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

ส้มตำ

<u>ส่วนผสม</u>

มะละกอสับ	90 กรัม
น้ำปลา	25 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	30 กรัม
น้ำมะขามเปียก	20 กรัม
มะเขือเทศสีดา	80 กรัม
น้ำมะนาว	15 กรัม
กุ้งแห้ง	10 กรัม
พริกขี้หนู	14 เม็ด
กระเทียมไทย	10 กรัม

<u>ผักแนม</u>

ผักบุ้งนา	สำหรับแนม
แตงกวา	สำหรับแนม
ถั่วฝักยาว	สำหรับแนม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมส้มตำ	ใส่กระเทียม พริกขี้หนูสวน ตำพอแหลก	ใส่ถั่วฝักยาว
		
ใส่ถั่วลิงสงคั่ว	ใส่มะเขือเทศหั่นเสี้ยว	ปรุงรสน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาวคลุกให้เข้ากัน
		
ใส่กุ้งแห้ง	ใส่เส้นมะละกอ คลุกเคล้าให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

ผัดกะเพราเนื้อสับ ไข่ดาว

ส่วนผสม	
เนื้อสับ	200 กรัม
ใบกะเพราแดง	20 กรัม
กระเทียมไทย	15 กรัม
พริกขี้หนูสวน	10 กรัม
ข่า	3 กรัม
น้ำปลา	12 กรัม
น้ำมันหอย	15 กรัม
น้ำตาลทราย	3 กรัม
ตะไคร้	3 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	20 กรัม
น้ำต้มกระดูก	40 กรัม
น้ำมันสำหรับผัด	15 กรัม
ไข่ไก่หรือไข่เป็ด	1 ฟอง

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมผัดกะเพราเนื้อ ไข่ดาว	ตั้งกระทะ ทอดไข่ดาว พักไว้	โขลกกระเทียมไทย พริกขี้หนูสวน ข่า ตะไคร้ พอหยาบ
		
ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน และเครื่องโขลก ผัดพอหอม	ใส่เนื้อสับ ผัดจนสุก	ใส่พริกขี้ฟ้าแดง น้ำต้มกระดูก
		
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมันหอย น้ำตาลทราย	ใส่ใบกะเพราแดง ผัดไฟแรง พอเข้ากัน ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

ต้มยำกุ้ง

ส่วนผสม	
กุ้งแม่น้ำ (รวมเปลือก)	400 กรัม
น้ำมะพร้าว	100 กรัม
น้ำพริกเผา	35 กรัม
เห็ดนางฟ้า	20 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ
ข่าอ่อนซอย	8 กรัม
ตะไคร้ซอย	30 กรัม
รากผักชี	1 ราก
หอมแดงบุบ	20 กรัม
นมข้นจืด	60 กรัม
น้ำมะนาว	30 กรัม
น้ำปลา	50 กรัม
พริกขี้หนูสวนบุบ	20 กรัม
น้ำต้มกระดูก	600 มิลลิลิตร
ผักชี	4 กรัม
ผักชีฝรั่งหั่นยาว ½ นิ้ว	10 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมต้มยำกุ้ง	ตั้งกระทะ ผัดมันกุ้งจนสุก พักไว้	บุบหอมแดง รากผักชี พริกขี้หนูสวน
		
ตั้งหม้อ ต้มน้ำต้มกระดูก รากผักชี หอมแดง พริกขี้หนูสวน จนเดือด	ใส่เปลือกกุ้ง รอจนเดือด	กรองเอากากออก เหลือแต่ส่วนน้ำ
		
ใส่ตะไคร้ซอย ข่า เห็ดนางฟ้า	ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำพริกเผา น้ำมะพร้าว	พอเดือด ใส่เนื้อกุ้ง
		
ฉีกใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง นมข้นจืด	ปิดไฟ ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว จัดเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยผักชี	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

ต้มข่าไก่

<u>ส่วนผสม</u>

สะโพกไก่หั่นชิ้นพอคำ	250 กรัม
น้ำต้มกระดูก	300 มิลลิลิตร
หัวกะทิ	300 มิลลิลิตร
น้ำมะพร้าว	100 มิลลิลิตร
ข่าอ่อน (ข่าสาย)	45 กรัม
ตะไคร้ซอย	15 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ
หอมแดงบุบ	20 กรัม
รากผักชีบุบ	3 กรัม
เห็ดนางฟ้า	20 กรัม
พริกขี้หนูบุบ	15 กรัม
น้ำมะนาว	80 กรัม
ผักชีเด็ดใบ	6 กรัม
น้ำปลา	20 กรัม
เกลือป่น	6 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมต้มข่าไก่	บุบรากผักชี หอมแดง นำไปต้มกับน้ำต้มกระดูก บุบพริกขี้หนูสวนแยกไว้	ตั้งหม้อตั้งน้ำต้มกระดูกใส่รากผักชีและหอมแดงบุบจนเดือด
		
กรองเอากากออก	ใส่ข่า ตะไคร้ซอย ต้มจนเดือด	ใส่เนื้อไก่ลงไป ต้มจนไก่พอสุก
		
ใส่เห็ดนางฟ้า หัวกะทิ น้ำมะพร้าว	ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ	ฉีกใบมะกรูดลงไป
		
ใส่พริกขี้หนูสวนบุบ คนพอเข้ากัน ปิดไฟ ยกลงจากเตา	ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

ยำวุ้นเส้น

<u>ส่วนผสม</u>

วุ้นเส้นแห้ง	50 กรัม
กุ้งสด	100 กรัม
หมูสับ	60 กรัม
พริกขี้หนูซอย	6 กรัม
คื่นฉ่ายหั่นยาว 1 นิ้ว	20 กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	20 กรัม
มะเขือเทศหั่นเสี้ยว	60 กรัม
ต้นหอมหั่นยาว 1 นิ้ว	15 กรัม
หอมแดงบุบ	30 กรัม
กุ้งแห้งทอด	15 กรัม
ผักชีเด็ดใบ	10 กรัม
น้ำปลา	30 กรัม
น้ำตาลทราย	15 กรัม
น้ำมะนาว	40 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมยำวุ้นเส้น	ผสมน้ำยำ ใส่น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว พริกขี้หนูสวนสับ	ใส่หมูสับลวก
		
กุ้งลวก	ตามด้วยหอมแดง ต้นหอม	วุ้นเส้นลวก
		
มะเขือเทศหั่นเสี้ยว ถั่วลิสงคั่ว	คืนฉ่าย กุ้งแห้งทอด เคล้าให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์

ปลากะพงทอดน้ำปลา

<u>ส่วนผสม</u>

ปลากะพงแล่เอาก้างออก	1 ตัว
น้ำปลา	50 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	20 กรัม

<u>ยำมะม่วง</u>

เม็ดมะม่วงหิมพานต์	40 กรัม
มะม่วงซอยเส้น	50 กรัม
พริกขี้หนูซอย	7 กรัม
หอมแดงซอย	15 กรัม
ต้นหอม	40 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	10 กรัม
น้ำตาลปี๊ป	24 กรัม
น้ำมะนาว	10 กรัม
น้ำปลา	20 กรัม

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมปลากะพงทอดน้ำปลา	ทำน้ำซอสราดปลา เคี่ยวน้ำปลาและน้ำตาลปี๊บ พอเดือดยกลง พักไว้	ทำน้ำยำ ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บ พริกขี้หนูสวน คนให้เข้ากัน
		
ใส่เครื่องยำทั้งหมด เคล้าให้เข้ากัน	ผ่าครึ่งปลาจากด้านบน โดยให้ท้องติดกัน โดยใช้ไฟแรงจัดจนน้ำมันร้อน ใส่ปลาลงทอดพอเหลืองกรอบ เบาไฟลงทอดต่อจนสุก	พักให้สะเด็ดน้ำมัน นำน้ำราดปลาราดให้ทั่ว จัดเสิร์ฟกับยำมะม่วง
		
ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์		

ข้าวเหนียวมะม่วง

ส่วนผสม	
ข้าวเหนียว	500 กรัม
หัวกะทิ	300 กรัม
น้ำตาลทราย	240 กรัม
เกลือ	12 กรัม
มะม่วงสุก	1 ลูก
ใบเตย	5 ใบ

ขั้นตอนการทำ

		
ส่วนผสมข้าวเหนียวมะม่วง	ทำน้ำมูลข้าวเหนียว ผสมหัวกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ ใบเตยขยำเล็กน้อย ใช้ไฟอ่อน คนให้เข้ากันจนมีลักษณะข้นหนืด	ล้างข้าวเหนียวและขัดด้วยสารส้มจนเม็ดใส แช่ข้าวเหนียวนาน 3-6 ชั่วโมง และนำมานึ่ง 40-50 นาที
		
มูลข้าวเหนียว นำมาผสมกับข้าวเหนียวนึ่งที่ยังร้อน ค่อยๆเทใส่และใช้ไม้พายเคล้าให้เข้ากัน	เมื่อเข้ากัน จนซึมเข้าไปในข้าวเหนียว ปิดฝาให้สนิทใช้เวลา 10 นาที และเคล้าอีกครั้งจน ปิดฝาพักอีก 20 นาที จัดเสิร์ฟกับมะม่วงสุก	ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์



LOCAL CHEF
THAILAND