

สูตรน้ำพริกเผากุ้งแห้งทอด

วิทยากร : คุณกมลพร ไพบูลย์

ส่วนผสม

- | | | |
|---------------------|--|-------------------------|
| 1. กะปิแท้ | 2 ช้อนโต๊ะ (ห่อด้วยใบตอง) ย่างไฟอ่อนๆพอมีกลิ่นหอม | |
| 2. กระเทียมไทย | 3 ช้อนโต๊ะ | } ซอยหยาบๆสำหรับเจียว |
| 3. หอมแดง | 4 ช้อนโต๊ะ | |
| 4. พริกแห้งเม็ดใหญ่ | 20 เม็ด | } ตัดเป็นท่อนๆทอดน้ำมัน |
| 5. พริกแห้งเม็ดเล็ก | 25 เม็ด | |
| 6. เกลือป่น | 1 ช้อนโต๊ะ (ใส่ครกตามพริกทอด เพื่อช่วยตำพริกละเอียดง่ายขึ้น) | |
| 7. น้ำตาลมะพร้าว | 2 ช้อนโต๊ะ (หรือตามชอบ) | |
| 8. น้ำปลา | 1 1/2 ช้อนโต๊ะ (หรือตามชอบ) | |
| 9. มะขามเปียก | 1 1/2 ช้อนโต๊ะ (หรือตามชอบ) | |
| 10. กุ้งแห้งทอดกรอบ | โขลกละเอียด 1 ส่วน / โขลกหยาบ 1 ส่วน | |

วิธีทำ

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. นำกะปิไปย่างไฟและโขลกละเอียดอย่างเดียวก่อน | } โขลกละเอียดตะล่อมให้เข้ากัน |
| 2. ใส่ตามด้วยพริกชี้ฟ้า และพริกแห้งเม็ดเล็กทอดแล้ว | |
| 3. ใส่เกลือป่นที่เตรียมไว้ตามไป | |
| 4. ใส่กระเทียมและหอมเจียว โขลกตะล่อมให้เข้ากันเช่นเดิม | |
| 5. ใส่กุ้งแห้งที่โขลกละเอียดไว้ (ส่วนที่ 1) ตะล่อมให้เข้ากัน พักไว้ | |

วิธีผสมน้ำพริก สามารถเก็บไว้กินได้นาน ถือเป็นวิธีการถนอมอาหารแบบสมัยโบราณ

- นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันที่เหลือจากการทอดพริก กระเทียม หอมเจียว พอร้อน
- นำน้ำพริกที่ตักพักไว้ใส่กระทะที่มีน้ำมัน แล้วผัดให้ทั่วเข้ากันดี
- เติมน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา กุ้งแห้งส่วนที่เหลือ และตามด้วยน้ำมะขามเปียกลงไป คลุกเคล้า ตะล่อมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ รับประทานกับผักดิบ ผักต้ม ไข่ต้มย้อมได้

สูตรน้ำพริกมะนาว และปลาทูด

วิทยากร : คุณกมลพร ไพบูลย์

ส่วนผสม (สูตร 1 ชุด ต้มกลุ่มละ 4 ชุด ผสมแล้วจะได้พอแบ่งปันสมาชิก)

1. กระเทียมไทย ที่ปอกเปลือกเกลี้ยง ล้างน้ำสะอาด 1/2 ถ้วย
2. พริกหอม เด็ดขั้วออกตามต้องการ ล้างน้ำสะอาด 1/2 ถ้วย (หย่อนนิดหน่อย)
3. กะปิแท้ 2 - 3 ช้อนโต๊ะ (หรือตามชอบ)
4. มะนาว ล้างน้ำสะอาด (ผ่า 3 ชิ้นต่อหนึ่งผล  คั้นเอาแต่น้ำ 3/4 ถ้วย)
5. น้ำตาลมะพร้าว 2 - 3 ช้อนโต๊ะ (หรือตามชอบ)
6. น้ำปลา 1/2 หรือ 3/4 ถ้วย (สัดส่วนน้อยกว่าน้ำมะนาว เล็กน้อย)
7. มะม่วงดิบซอย 1 - 2 ช้อนโต๊ะ
8. มะเขือพวง เด็ดขั้วออก ล้างน้ำสะอาด 1/2 - 3/4 ถ้วย

วิธีทำ

1. นำกระเทียมไทย และพริกชี้หนู ใส่ครกแล้วโขลกละเอียด
2. ใส่กะปิ น้ำตาลมะพร้าว โขลกต่อคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใส่มะม่วงดิบซอย ใส่โขลกตามไปด้วย เพื่อเพิ่มรสชาติของน้ำพริก
4. ใส่มะเขือพวงตามไปบุบพอแตก เพื่อเพิ่มสีส้มของน้ำพริก
5. ผสมรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลาที่เตรียมไว้ตามชอบ ชิมให้ได้รสชาติ 3 รส โดยทั่วไป คือ เปรี้ยว นำหน้า 5 % หวาน 4% เค็ม 3% แล้วใช้ทัพพีตะล่อมคลุกเคล้าให้เข้ากัน ถ้าน้ำพริกยังมีเนื้อเข้มข้นอยู่ ใช้น้ำดื่มผสมได้เล็กน้อย (เรียกว่า น้ำล้างกันครก) เพื่อเพิ่มปริมาณได้

*****รับประทานกับผักสด ผักต้ม ซะอมทอด หรือมะเขือยาวทอดไข่*****

เครื่องแก้ม ปลาทูด

วิธีทอดปลาทูดให้สวยงามรับประทาน

***** ใส่น้ำมันในกระทะให้ท่วมตัวปลาทูด ใช้น้ำมันด้วยใบพลูหรือใบหม่อนทอดก่อนใส่ตัวปลาเป็น การดับกลิ่น และตัวปลาทูดจะแห้งสวย*****

