MY COOKING SCHOOL©

101

พริกแกงแม่บท ๒

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ My Cooking School 101 ซึ่งออกอากาศทางช่อง New TV

พริกแกงแม่บท 2

พริกแกงแม่บท หรือพริกแกงเผ็ด จากบทเรียน MCS101 เป็นพริกแกงพริกฐานที่ประกอบด้วยสมุนไพร เครื่องเทศ และเครื่องปรุงรสพื้นฐานอันได้แก่ พริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด และกะปิ สัดส่วนของส่วนประกอบนั้น เป็นเพียงแนวทาง แต่ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องยึดตายตัวเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มเติมไม่ได้

การปรับเปลี่ยนลดเพิ่มสัดส่วนของส่วนประกอบพริกแกง อาจมาจากความเข้มข้นของกลิ่นรสที่แตกต่างของสมุนไพรเครื่องเทศในฤดูนั้นๆ รวมถึงส่วนประกอบที่เราเลือกนำมาแกง เวลาแกงเนื้อสัตว์ที่มีกลิ่นฉุนกับอาหารทะเลรสบางเบา ก็ต้องมีการปรับลดเพิ่มส่วนประกอบให้เหมาะสม นอกจากการปรับลดเพิ่มตามความเหมาะสมแล้ว ก็ยังมีการปรับเปลี่ยนตามลักษณะของภูมิภาค เช่น แกงของภาคใต้มักมีส่วนประกอบของขมิ้น เป็นต้น

ในบทเรียนนี้ เราจะนำพริกแกงเผ็ดมาปรับเพิ่มส่วนประกอบเพื่อให้เป็นพริกแกงที่แตกต่าง 4 ชนิด ตารางด้านล่างแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ในการปรับเพิ่มส่วนประกอบของพริกแกงแต่ละชนิด

ส่วนประกอบ	พริกแกงเผ็ด	พริกแกงพะแนง	พริกแกงเผ็ดเป็ดย่าง	พริกแกงปู	พริกแกงเขียวหวาน
พริกแห้งเม็ดเล็ก	10 กรัม	10 กรัม	10 กรัม	10 กรัม	
พริกแห้งเม็ดใหญ่	30 กรัม	30 กรัม	30 กรัม	30 กรัม	
ข่า	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม
ตะไคร้	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม
หอมแดงหัวเล็ก	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม
กระเทียมไทย	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม	40 กรัม
ผิวมะกรูด	10 กรัม	20 กรัม	10 กรัม	10 กรัม	10 กรัม
กะปิ	20 กรัม	**20 กรัม**	20 กรัม	20 กรัม	20 กรัม
น้ำสะอาด	150 มิลลิลิตร	150 มิลลิลิตร	150 มิลลิลิตร	150 มิลลิลิตร	150 มิลลิลิตร
ลูกผักชี (คั่ว)		**2 ช้อนชา**	**2 ช้อนชา**		**2 ช้อนชา**
ยี่หร่า (คั่ว)		**1 ช้อนชา**	**1 ช้อนชา**		**1 ช้อนชา**
กานพลู (คั่ว)			**½ ช้อนชา**		
ลูกจันทน์			**½ ช้อนชา**		
เม็ดพริกไทยขาว				**1 ช้อนโต๊ะ**	
ขมิ้นชัน				**60 กรัม**	**10 กรัม**
พริกขี้หนูจินดาเขียว					**10 กรัม**
พริกชี้ฟ้าเขียว					**30 กรัม**

*หมายเหตุ สำหรับพริกแกงเขียว ถ้าชอบรสชาติเผ็ด ให้ปรับสัดส่วนของพริกที่ใช้เป็นชนิดละ 20 กรัม เท่าๆ กัน
น้ำสะอาดใช้ในกรณีใช้เครื่องปั่นในการทำพริกแกง

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ My Cooking School 101 ซึ่งออกอากาศทางช่อง New TV

วิธีการใช้เครื่องเทศ

ในการทำพริกแกง ปริมาณของเครื่องเทศแต่ละชนิดที่ใช้ จะถูกปรับไปตามชนิดของพริกแกง ว่าต้องการให้มีความโดดเด่นไปในทิศทางใด รวมถึงลักษณะของเนื้อสัตว์ที่เรานำมาแกง ก่อนนำเครื่องเทศมาบดใช้ เราควรจะคั่วให้หอมดีเสียก่อน ความร้อนจากการคั่วจะทำให้เครื่องเทศ มีกลิ่นหอมมากขึ้น *หมายเหตุ พริกไทยไม่จำเป็นต้องคั่ว

การเก็บรักษาพริกแกง

พริกแกงสูตรที่เราทำนั้น
สามารถเก็บไว้ในภาชนะปิด นำไปแช่เย็น
มีอายุประมาณ 5 วัน หรือเก็บใน
ช่องแช่แข็งได้นานถึง 2 เดือน

สูตรอาหาร

พะแนงหมู

พะแนงมีรสชาติเค็มและหวานนำ เนื้อแกงข้นด้วยกะทิและถั่วลิสงคั่วป่น พริกแกงที่ใช้ปรุงนั้นมีลักษณะเหมือนกับพริกแกงเผ็ด แต่มีส่วนผสมของผิวมะกรูดที่มากกว่า นอกจากนี้ยังใส่ลูกผักชีและยี่หร่าลงไปอีกด้วย เนื้อสัตว์ที่นิยมใช้ได้แก่ ไก่ หมู และเนื้อวัว สำหรับเนื้อวัวมักนำไปตุ๋นให้นุ่มก่อนที่จะนำมาใส่ในแกง

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ My Cooking School 101 ซึ่งออกอากาศทางช่อง New TV

ลูกผักชี (Coriander Seed)

ผลของต้นผักชีที่ถูกทำให้แห้ง มีทั้งรูปแบบเม็ดและรูปแบบป่น เป็นเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอมอมเปรี้ยว คล้ายกับกลิ่นของส้ม ช่วยลดกลิ่นเนื้อสัตว์ ถ้าใส่มากเกินไป จะทำให้แกงมีรสชาติที่เพี้ยน และขาดความสมดุล

ยี่หร่า (Cumin)

มีลักษณะคล้ายเมล็ดข้าวเล็กๆ มีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ มักใช้คู่กับลูกผักชี โดยใช้ในสัดส่วนครึ่งหนึ่งของลูกผักชี การใส่ยี่หร่าในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้อาหารมีรสชาติขม

- พริกแกงพะแนง 120 กรัม
- น้ำมันรำข้าว 3 ช้อนโต๊ะ
- เนื้อหมูสันใน 400 กรัม
- กะทิ 400 มิลลิลิตร
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนชา
- ถั่วลิสงคั่ว (ป่น) 3 ช้อนโต๊ะ
- ใบมะกรูด (ฉีก) 10 ใบ
- พริกชี้ฟ้าแดง แต่งหน้า
- ใบมะกรูด (ซอย) แต่งหน้า
- ใบโหระพา แต่งหน้า

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำมันในกระทะให้พอร้อนดี ผัดพริกแกงจนสุก และหอมดี
2. หั่นเนื้อหมูตามขนาดที่ต้องการ ใส่ลงไปผัดพอใกล้สุกดี ปรุงรสด้วยน้ำปลา
3. ใส่กะทิตามลงไปพร้อมกับถั่วลิสงคั่วป่น พอเริ่มเดือด ก็ลดไฟ ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ
4. ฉีกใบมะกรูดลงไป คนเบาๆ ยกออกจากความร้อน
5. แต่งให้สวยงามด้วยพริกชี้ฟ้า ใบมะกรูดซอย และใบโหระพา

แกงเผ็ดเป็ดย่าง

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ My Cooking School 101 ซึ่งออกอากาศทางช่อง New TV

แกงเผ็ดเป็ดย่างเป็นแกงแดงที่หอมด้วยกลิ่นเครื่องเทศ รสกลมกล่อมไม่หวานเกิน น้ำแกงต้องข้นกำลังดี ไม่แตกมันจนน้ำมันแยกตัว แต่ก็ไม่ข้นจนเป็นครีม รสหวานของแกงมาจากน้ำสับปะรด สำหรับเนื้อสับปะรดที่ใส่ในแกงควรเป็นสับปะรดที่มีรสเปรี้ยว ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้เนื้อเป็ดนุ่มขึ้น

พริกแกงเผ็ดเป็ดย่างนั้น มีลักษณะเหมือนพริกแกงเผ็ด แต่มีส่วนผสมของเครื่องเทศอันได้แก่ ลูกผักชี ยี่หร่า กานพลู และลูกจันทน์ ซึ่งช่วยสมดุลรสของแกงกับกลิ่นคาวของเป็ด

กานพลู (Clove)

มีรากศัพท์จากภาษาลาตินที่แปลว่า เล็บ ซึ่งเป็นลักษณะทางกายภาพของกานพลูนั่นเอง กานพลูมีกลิ่นหอมหวานและรสเข้ม หากใส่เยอะเกินไปจะเป็นการทำลายสมดุลรสชาติอาหารจานนั้นๆ

ลูกจันทน์ (Nutmeg)

เครื่องเทศที่มีลักษณะเป็นผล มีเปลือกแข็ง ก่อนใช้ต้องกระเทาะเปลือกด้านนอกออก และนำเนื้อข้างในมาป่นหรือโขลกให้แหลก มีกลิ่นหอมและรสหวานที่เป็นเอกลักษณ์

- พริกแกงเผ็ดเป็ดย่าง 120 กรัม
- น้ำมันรำข้าว 3 ช้อนโต๊ะ
- เป็ดย่าง 400 กรัม
- มะเขือพวง 50 กรัม
- กะทิ 400 มิลลิลิตร
- น้ำสับปะรด 100 มิลลิลิตร
- น้ำสะอาด 50 มิลลิลิตร
- น้ำปลา 1½ ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
- มะเขือเทศสีดา (หั่นครึ่ง) 8 ผล
- สับปะรด 8 ชิ้น
- ใบมะกรูด (ฉีก) 10 ใบ
- พริกชี้ฟ้าแดง (หั่นแฉลบ) 1 เม็ด
- ใบโหระพา 20 กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำมันในกระทะให้พอร้อนดี ผัดพริกแกงจนสุกและหอมดี
2. ใส่เป็ดย่าง มะเขือพวง มะเขือเทศสีดา และสับปะรดลงไป ผัดประมาณ 1 นาที ปรุงรสด้วยน้ำปลา
3. เติมกะทิลงไป พอกะทิเดือด ใส่น้ำสะอาด และน้ำสับปะรดตามลงไป ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ
4. พอน้ำแกงเดือดอีกครั้ง ฉีกใบมะกรูดใส่ลงไป ตามด้วยพริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบและใบโหระพา ยกออกจากความร้อน พร้อมรับประทาน

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ My Cooking School 101 ซึ่งออกอากาศทางช่อง New TV

แกงปูใบชะพลู

แกงปูใบชะพลู เป็นเมนูแกงของทางภาคใต้ พริกแกงมีส่วนประกอบหลักเหมือนพริกแกงเผ็ด แต่มีการเพิ่มขมิ้นชัน และพริกไทยขาวเม็ดเข้าไป การปรุงรสจะไม่ใช้น้ำปลา แต่จะใช้เกลือแทนที่ผิวหน้าของแกงมีน้ำมันเพียงเล็กน้อย ลักษณะของแกงค่อนข้างใส นิยมรับประทานกับเส้นหมี่ขาวลวก

พริกไทยขาว (White Peppercorn)

ปกติ อาหารไทยจะนิยมใช้พริกไทย แค่ 2 ชนิด คือ พริกไทยขาวและพริกไทยอ่อน ส่วนพริกไทยดำอาจมีใช้บ้างในอาหารอิสลาม และแกงป่า พริกไทยมีความเผ็ดร้อนที่ต่างจากพริกชนิดอื่น โดยความเผ็ดร้อนของพริกไทยจะคงค้างอยู่นานกว่า นอกจากนี้ พริกไทยขาวยังมีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวอีกด้วย พริกแกงที่ใส่พริกไทยมากไปจะมีลักษณะเผ็ดแห้ง

ขมิ้นชัน (Sugarcane Turmeric)

พืชตระกูลเดียวกับขิง นิยมใช้กับอาหารใต้ ขมิ้นสดหรือขมิ้นชันมีรสและกลิ่นที่แตกต่างจากผงขมิ้น มีสีเหลืองที่เป็นเอกลักษณ์และช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารทะเล

- พริกแกงปู 120 กรัม
- น้ำมันรำข้าว 2 ช้อนโต๊ะ
- ปูม้า 2 ตัว
- เนื้อปูนึ่งสุก 150 กรัม
- กะทิ 400 มิลลิลิตร
- น้ำสะอาด 150 มิลลิลิตร
- ใบมะกรูด (ฉีก) 6 ใบ
- ใบชะพลู 6 ใบ
- พริกชี้ฟ้า สำหรับตกแต่ง
- เส้นหมี่ (ลวก) สำหรับเสิร์ฟ
- เกลือ ปรุงรส

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำมันในกระทะให้พอร้อนดี ผัดพริกแกงจนสุกและหอมดี
2. ใส่กะทิลงไปประมาณ ¼ ของที่ใช้ เมื่อพริกแกงเริ่มเข้ากับกะทิใส่กะทิที่เหลือ
3. พอกะทิเริ่มเดือด ใส่ปูม้า และปรุงรสด้วยเกลือ
4. พอแกงเดือดอีกครั้ง ให้เติมน้ำสะอาดลงไปแกงต่อประมาณ 2-3 นาทีจนปูม้าสุกดี
5. ฉีกใบชะพลู และใบมะกรูด ใส่ลงไปพร้อมกับเนื้อปูก้อน คนเบา ๆ ยกออกจากความร้อน
6. เสิร์ฟแกงปู กับเส้นหมี่ลวก แต่งหน้าด้วยพริกชี้ฟ้าซอย

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ My Cooking School 101 ซึ่งออกอากาศทางช่อง New TV

แกงเขียวหวานไก่

พริกแกงเขียวหวาน กับพริกแกงเผ็ด มีโครงสร้างของสมุนไพรและเครื่องเทศไม่ต่างกันเท่าไร เพียงแต่เปลี่ยนจากพริกแห้งเป็นพริกขี้หนูเขียว (จินดา) และพริกชี้ฟ้าเขียว ซึ่งเป็นพริกที่ยังไม่สุกดี และเพิ่มลูกผักชี ยี่หร่า และขมิ้นชัน เพื่อช่วยลดกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ และทำให้แกงมีสีที่สวย นิยมรับประทานกับข้าว โรตี และขนมจีน

พริกขี้หนูจินดาและพริกชี้ฟ้าเขียว
(Green Small Chili and Long Chili)

พริกเขียวคือพริกที่ยังไม่สุกดี มีความเผ็ดน้อยกว่าพริกสีแดง ให้กลิ่นที่สดกว่าพริกสีแดง พริกเขียวเม็ดเล็กให้กลิ่นหอมและให้ความเผ็ดร้อน เม็ดใหญ่ให้สีที่สวยแก่พริกแกง

- พริกแกงเขียวหวาน 120 กรัม
- น้ำมันรำข้าว 3 ช้อนโต๊ะ
- สะโพกไก่ (ติดหนัง) 400 กรัม
- น้ำปลา 1½ ช้อนโต๊ะ
- มะเขือพวง 50 กรัม
- มะเขือเปราะ 150 กรัม
- กะทิ 400 มิลลิลิตร
- น้ำสะอาด 150 มิลลิลิตร
- น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
- ใบมะกรูด (ฉีก) 10 ใบ
- พริกชี้ฟ้าแดง 1 เม็ด
- พริกชี้ฟ้าเหลือง 1 เม็ด
- ใบโหระพา 20 กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำมันในกระทะให้พอร้อนดี ผัดพริกแกงจนสุกและหอมดี
2. หั่นเนื้อไก่ตามขนาดที่ต้องการ ใส่ลงไปผัดพอใกล้สุกดี ปรุงรสด้วยน้ำปลา
3. ใส่มะเขือพวง มะเขือเปราะหั่นสี่ ผัดเล็กน้อย เติมกะทิลงไป พอกะทิเริ่มเดือด ใส่น้ำสะอาดตามลงไป
4. พอแกงเริ่มเดือดอีกครั้ง ให้ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ ฉีกใบมะกรูดใส่ลงไป ตามด้วยพริกชี้ฟ้า ทั้งสองสี หั่นแฉลบและใบโหระพา ยกออกจากความร้อน พร้อมรับประทาน

CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project ถูกรวบรวมและเกี่ยวโยงให้เกิดภาพที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย บางสูตรอาจจะมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับหรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ My Cooking School 101 ซึ่งออกอากาศทางช่อง New TV