

chyy

cook it yourself

น่าน หงษ์วิวัฒน์
58 สูตรง่ายๆ
ผมทำได้ คุณก็ทำได้!





১০০০



ကျွန်းကျွန်း



บ้าน หงษ์วิวัฒน์

ครัวอสมิ



CIY

cook it yourself

บ้าน หงษ์วิวัฒน์

ISBN 978-616-284-587-1

ราคา 375 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2558

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ

นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการเล่ม แววรรณ หงษ์วิวัฒน์

บรรณาธิการต้นฉบับ ธนวรรณ นาคินทร์

ฝ่ายอาหาร ชรินทร์นิจ จรุงจิตร, กุสริดา ศรีวิชัย

กำกับศิลป์และศิลปกรรม จิตรา นวสวัสดิ์

สไตลิ่ง กรกิจ ชัยศิริโสภณ

ช่างภาพ ชุติกรณ์ พานนิล

แต่งภาพ วรรณฤดี พันธุ์เสือ

แยกสีและพิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด โทร. 0-2428-7500

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)

แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 403-405

แฟกซ์ 0-2934-4411 e-mail : kruaeditor@sangdad.com

จากสำนักพิมพ์

การทำอาหารไม่ใช่เรื่องยาก และประสบการณ์ก็เป็นสิ่งที่สร้างกันได้ เมื่อตัดสินใจเข้าครัวก็ลืมความกลัวไปได้เลย “CIY cook it yourself” ตำราอาหารที่จะร่วมเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่มีใจรักการทำอาหาร ลูกชิ้นมาปรุงจานโปรดของคุณให้อร่อยเหาะ ด้วย 58 เมนู คัดสรร หน้าตาหลากหลาย อร่อยได้ทุกโอกาส ทั้งมือสุดหรรหุดี ปาร์ตี้สังสรรค์ จนถึงมือประหยัดตอนสิ้นเดือน และอีกมากมาย พร้อมเกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการปรุงอาหาร

ทุกเมนูในหนังสือเล่มนี้รับประกันว่าทำได้ง่ายจริง ตามสไตล์ น่าน หงษ์วิวัฒน์ (เชฟ น่าน) ผู้ดำเนินรายการ CIY cook it yourself เจ้าของประโยค “ผมทำได้ คุณก็ทำได้” ทั้งนี้ ชมเทปรายการทางเว็บไซต์ YouTube ได้ง่ายๆเพียงสแกน QR Code ที่ปรากฏในเล่ม

สำนักพิมพ์แสงแดด

มีนาคม 2558

สารบัญ



5

รากสำนักพิมพ์

9

ผมทำได้ คุณก็ทำได้

27

วานโปรดของนม

ยำถั่วพู
ผัดหมูโคราช
ต้มเนื้อ

51

อร่อยเบรกแตก

ปีกไก่ทอดเกลือ
Cheesy Fries
Caramel Popcorn

13

มือใหม่ก็ทำได้

ข้าวผัดแหม่ม
หมูทอดกระเทียมพริกไทย
กุ้งอบวุ้นเส้น

35

Drunken Food

ปลาแซลมอนสดราดน้ำจิ้ม
หมูสับนึ่งพริกทอดกรอบ
เอ็นไก่ทอด

21

สำหรับชาววังฯ 7 ตลาดชาวบ้าน

เต้าเจี้ยวหลน
ขนมจีนชามน้ำ

43

มีอันนี้แซ่บอันนี้

ส้มตำไทยไฟเค็ม
น้ำตกคอหมูย่าง
ไก่ย่าง

59

ไข่อร่อยไม่สิ้นคิด

ไข่เจียวฟูหุสับ
ยำไข่ดาว
กะเพราไข่ไก่สับ

67

มีอะไรจัดอีกสักเดือน

กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา
ข้าวผัดปลาทุ
ไข่พะโล้

75

เปิดตู้เงิน
ทำของเหลือนี่เป็นของนุ
Egg Benedict
Broccoli Soup
ลาหมูทอด

83

อาหารเช้า มื้อนี้ขาดไม่ได้!
ข้าวต้มซี่โครงหมู
ไข่กระเทียมทรงเครื่อง
แพนเค้ก

91

มันด้อมมั้ง
ถ้วยเดียวลุยสวนมังสวิรัต
สลัดโซบะ

97

Diet Food
Baked Flounder Fillet
with Apple Salsa
ยำหน่อไม้ฝรั่ง

103

สตั๊กนึ่งแกว
Baked Garlic Butter Clams
Baked Spinach
Pork Chop Steak
Cordon Bleu Chicken

113

Happy Meal
Fish Finger with Tartar Sauce
Fried Chicken
Cheese Burger

121

Let's Party
Barbecues
Apple Crumble
Passion Fruit Punch

129

Homemade Sandwich
Smoked Salmon Bagel
Club Sandwich
Grilled Ham Cheese Sandwich

137

กินนรากับบอยอิตาลี
Caesar Salad
Baked Mussels
Carbonara

145

ดูซีรีส์เกาหลีแล้วหิว
ทำของว่างไรดี
คิมบับ
พิซซ่าเกาหลี
หมูผัดกิมจิ

153

ขนมไม่อบ
Nama Chocolate
Panna Cotta with
Raspberry Sauce
Banoffee Pie

161

หวานหน่อกแล้วกัน
Brownie
Banana Peacan Cake
Crème Brûlée



இந்தியன்

ผมทำได้
คุณก็ทำได้

"ผมคิดว่าการทำอาหารไม่ใช่เรื่องของพรสวรรค์
แต่มันเป็นเรื่องของความตั้งใจ ความรัก ความพยายาม"

ผมเชื่อว่า คนเราเกิดมาไม่จำเป็นต้องมีพรสวรรค์ แต่ต้องกล้าที่จะเริ่มทำ เรื่องการทำอาหาร ตัวผมเองเริ่มแรกเข้าครัวจริงจังก็ตอนไปเรียนต่อต่างประเทศ โดยที่ไม่ได้มีฝีมืออะไรมากมาย ด้วยหลายครั้งต้องทำอาหารกินเอง จึงพยายามลองทำ อร่อยบ้าง ไม่อร่อยบ้าง ครั้งไหนไม่เวิร์ก ก็ทิ้งไป ทำใหม่ ไม่เห็นเป็นไร มันก็แค่เริ่มต้นใหม่ แต่ทุกครั้งที่ทำใหม่จะไม่เหมือนเดิมนะครับ...มันจะอร่อยขึ้น!

เรื่องเข้าครัวทำอาหาร สำหรับผู้ที่กำลังจะเริ่มเข้าครัว หรือใครก็ตามที่ยังไม่มั่นใจในฝีมือตัวเอง ผมอยากจะบอกว่า จริงๆแล้วการทำอาหารไม่ใช่เรื่องยากถึงขนาดว่าชาตินี้เราคงไม่มีทางทำได้ ผมคิดว่าการทำอาหารไม่ใช่เรื่องของพรสวรรค์ แต่มันเป็นเรื่องของความตั้งใจ ความรัก ความพยายาม ส่วนใครที่เข้าครัวเป็นประจำ ทำอาหารเองอยู่แล้ว เมนูในเล่มนี้ถูกคัดสรรสูตรชนิดที่คุณไว้วางใจได้แน่นอน เพราะเมนู CIY เน้นทำง่าย อร่อยจริง บอกกรรมวิธีโดยละเอียด อธิบายอาหารเลือกจากเรื่องใกล้ตัว หรือสถานการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เราคงไม่ได้อยากกินอะไรซ้ำๆกันไปหมดทุกมื้อ เช่น บางทีเราอยากจะประหยัดบ้างในช่วงสิ้นเดือน บางมื้ออยากจะทำเมนูหรูแนวฝรั่งหน่อย บางทีนึกอยากทำขนมแต่ไม่มีเตาอบ ถ้าเราเริ่มทำขนมได้จากเมนูที่ไม่ต้องใช้เตาอบหรืออุปกรณ์เฉพาะอย่างมากเกินไปก็คงจะดีนะ หรืออย่างอาหารตำรับชาววัง แต่ชาวบ้านอย่างเราก็ทำได้อาจไม่ต้องเหมือนเป๊ะทุกอย่าง ประยุกต์ให้ง่ายขึ้นแต่ยังคงรสอร่อยไว้ บางวันดูซีรีส์เกาหลีแล้วอยากกินอาหารเกาหลีขึ้นมา ทำนองนี้ ก็ลองคิดดูในชีวิตจริงว่าน่าจะมีอะไรบ้าง เมนูที่เลือกมาก็เลยค่อนข้างใกล้ตัวและหลากหลาย ทำกินเองได้ที่บ้าน