

ข้าวผัด

เมนูใหม่ หลายวิธีผัด
นำเสนอด้วยภาพ

Variety

ชรินทร์ จรุงจิตร





ประวัติผู้เขียน

ปริญญาตรีมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสบการณ์การทำงานด้านอาหาร ร้านอาหารสไตล์
อิตาเลียนฟิวชั่น Nostro Café ปัจจุบันทำงานประจำกอง
บรรณาธิการฝ่ายอาหารของสำนักพิมพ์แสงแดด ผลงานที่
ผ่านมา 1. โมเดิร์นสเด็ก 2. สเด็กปลา 3. CHOUX etc.
และ 4. Making Sandwiches

ข้าวผัด Variety

ISBN 978-616-284-563-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2557

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 250 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิตดา หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการและสูตรอาหาร ชรินทร์นั จรรย์จิตร บรรณาธิการต้นฉบับ สิริรักษ์ บางสุด
พิสูจน์อักษร วลัยยา ทับทิมศรี

บรรณาธิการศิลป์ ดุลย์ หงษ์วิวัฒน์ ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ จิตรรา นวสวัสดิ์
ถ่ายภาพและสไตลิ่ง กรกิจ ชัยศิริโสภณ ภาพประกอบ ชุติภรณ์ พานนิล
ศิลปกรรม นฤมล ทองใบ, ศุภวิทย์ จึงพานิชย์กุล
ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เมื่อนพินิจ
ฝ่ายผลิต นภาพการ ชำชัยภูมิ, กันกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสีและพิมพ์ที่ บริษัท อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด โทร. 0-2428-7500
เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)
แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

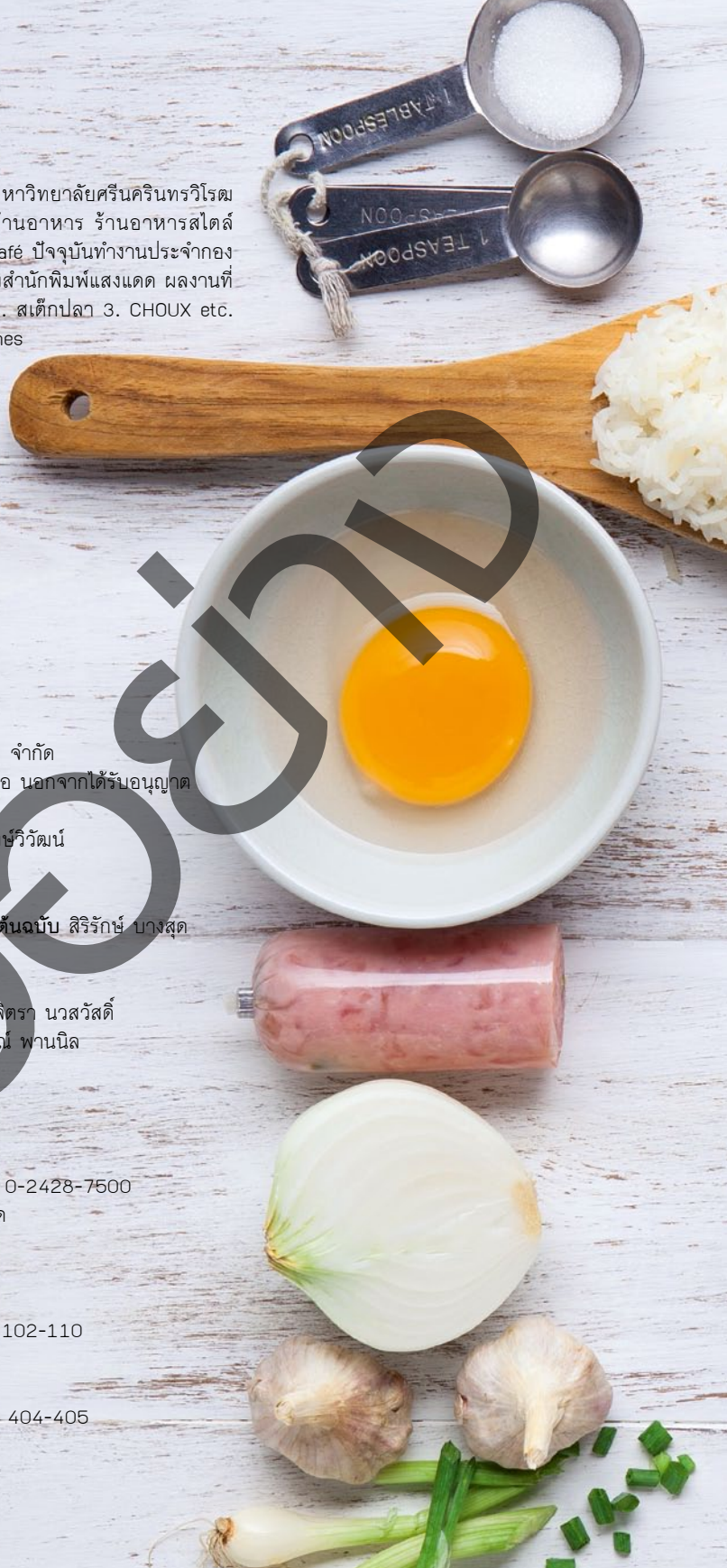
สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110
แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415

e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2934-4411

e-mail : kruaeditor@sangdad.com



ข้าวผัดไฟแรง



19 ข้าวผัด
ซอสเอ็กซ์โอ

21 ข้าวผัดเสฉวน

23 ข้าวผัดห่านาเลียบ



25 ข้าวผัดกุ้งแห้ง

27 ข้าวผัดปู

29 ข้าวผัดกุนเชียง

31
ข้าวผัดมันกุ้ง



33 ข้าวผัดกระเทียม

35 ข้าวผัดพริกกระเทียม

37 ข้าวผัดซอสยากิ

39 ข้าวผัดเห็ดกับกุ้ง



41 ข้าวผัดน้ำพริกเกาหลี

43 ข้าวผัดสมุนไพร

45 ข้าวผัดกุ้งกระเทียม



ข้าวผัดไฟกลาง



51 ข้าวผัด
ไข่แดงไข่เค็ม

53 ข้าวผัด
ซอสราดหน้าหมูสับ

55 ข้าวผัดไก่
กับซอสพริก



57 ข้าวผัด
แฮม

59 ข้าวผัด
พริกสดปลาทุ

61 ข้าวผัดน้ำพริกกุ้งเสียบ

63 ข้าวผัดน้ำพริกกะปิ

65 ข้าวผัดพริกขิงหมูกรอบ

67 ข้าวผัดต้มยำ



69 ข้าวผัดน้ำพริกนรก

71 ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม

73 ข้าวผัดกะเพราคลุก



75 ข้าวห่อไข่

77 ข้าวผัดปลาแซลมอน

79 ข้าวผัดมัชชالا

81 ข้าวผัดพองกะหรี่



เตรียมข้าว กินก่อน

ข้าวผัดเป็นอาหารยอดนิยมของคนไทย ไม่ว่าจะทำกินเองที่บ้านหรือสั่งมากินตามร้าน ซึ่งมักหนีไม่พ้นเมนูข้าวผัดที่คุ้นเคย เช่น ข้าวผัดหมู ข้าวผัดไก่ ข้าวผัดทะเล ข้าวผัดปู เป็นต้น ปัจจุบันมีเมนูข้าวผัดใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย ประจุได้หลากหลายรสชาติ แต่ยังคงลักษณะสำคัญ คือ ทำง่าย และรวดเร็ว โดยทั่วไปข้าวผัดเป็นอาหารทำง่าย เพียงใส่ข้าวและวัตถุดิบอื่นๆ แล้วปรุงรสเล็กน้อยเท่านั้น แต่ถ้าอยากกินข้าวผัดให้อร่อย ต้องอาศัยเทคนิควิธีการและการตระเตรียมเครื่องปรุง โดยเริ่มตั้งแต่เตรียมข้าวให้ถูกต้อง ผัดแล้วข้าวไม่เกาะเป็นก้อน หรือแฉะไม่น่ากิน นอกจากนี้ การผัดด้วยไฟแรง ไฟกลาง หรือไฟอ่อน ก็มีผลต่อรสชาติและรสสัมผัสของข้าวผัด เคล็ดลับและเทคนิคการผัดข้าวเหล่านี้ ถูกนำเสนอผ่านเมนูข้าวผัดอันหลากหลาย มีรูปภาพและขั้นตอนการปรุงที่เข้าใจง่ายในหนังสือเล่มนี้

ข้าวผัดไฟแรง

การผัดข้าวด้วยไฟแรงนิยมผัดด้วยกระทะจีน (wok) ส่วนมากเป็นข้าวผัดสไตล์จีน การผัดข้าวด้วยวิธีนี้ใช้เทคนิคและความชำนาญในการกระตักกระทะ และผัดอย่างรวดเร็วเพื่อไม่ให้ข้าวไหม้ ลักษณะเด่นของการผัดข้าวด้วยไฟแรงคือ กลิ่นหอมของกระทะ เป็นลักษณะเฉพาะของข้าวผัด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเตรียมเครื่องปรุงทุกอย่างให้พร้อม ก่อนลงมือผัดในกระทะที่ตั้งไฟจนร้อนมีควันขึ้น



1

เปิดไฟแรง



2

ตั้งกระทะบนไฟแรงให้ร้อน
จนมีควันขึ้น



3

เมื่อกระทะร้อนได้ที่
กลอน้ำมันพืชให้ทั่ว



4

นำส่วนผสมลงผัด
ด้วยความเร็วจนสุก

ไข่กวน (สูตรหน้า 104)



ข้าวผัด ซอสเอ็กซ์โอ

สำหรับ 1-2 คน



กุ้งหั่นลูกเต๋า เห็ดหอมหั่นลูกเต๋า

- 1 ตั้งกระทะบนไฟแรง พอร้อนได้ที่ตักลง
น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ ใส่กุ้งหั่นลูกเต๋า
¼ ถ้วย เห็ดหอมสดหั่นลูกเต๋า
¼ ถ้วย หมูแดงหั่นลูกเต๋า ¼ ถ้วย
ไข่กวน 2 ฟอง ผัดเร็วๆพอสุก

- 2 ใส่ข้าวสวย (แบบที่ 1 หรือ 2
วิธีเตรียมหน้า 13) 2 ถ้วย ตามด้วย
ซอสเอ็กซ์โอ 1½ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น
¼ ช้อนชา พริกไทยขาวป่น ¼ ช้อนชา
ผัดจนข้าวเป็นเมล็ดสวย ปิดไฟ
ตักใส่จาน โรยต้นหอมซอย เสิร์ฟ

ซอสเอ็กซ์โอ
(สำเร็จรูป)



ข้าวสวย

ต้นหอมซอย

ข้าวผัดเสฉวน

สำหรับ 1-2 คน

1 ตั้งกระทะบนไฟแรง พอร้อนได้ที่
กลอน้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
ใส่เนื้อหมูบด ½ ถ้วย กุ้งหั่นลูกเต๋า
½ ถ้วย แครอทหั่นลูกเต๋า ¼ ถ้วย
ไข่กวน 2 ฟอง ผัดเร็วๆพอสุก

2 ใส่ข้าวสวย (แบบที่ 1 หรือ 2
วิธีเตรียมหน้า 13) 2 ถ้วย ตามด้วย
น้ำพริกเสฉวน 1½ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น ¼ ช้อนชา พริกไทยขาวป่น
¼ ช้อนชา ผัดจนข้าวเป็นเม็ล็ดสวย
ปิดไฟ ตักใส่จาน โรยต้นหอมซอย
เสิร์ฟ

ต้นหอมซอย

พริกไทยขาวป่น

เกลือป่น

น้ำพริก
เสฉวน
(สำเร็จรูป)

แครอท
หั่นลูกเต๋า

เนื้อหมูบด

กุ้งหั่นลูกเต๋า

ข้าวสวย

ไข่กวน
(สูตรหน้า 104)

กระเทียมจีนสับ

ข้าวผัดหน้าเลียบ

สำหรับ 1-2 คน

1

เนื้อหมูสับ

ตั้งกระทะบนไฟแรง พอร้อนได้ที่เท
น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ ใส่กระเทียมจีน
สับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ เนื้อหมูสับ 1 ถ้วย
เนื้อหน้าเลียบสับ ¼ ถ้วย น้ำ 1 ช้อนโต๊ะ
ผัดเร็วๆ พอสุก

น้ำ

ข้าวสวย

2

ใส่ข้าวสวย (แบบที่ 1 หรือ 2 วิธีเตรียม
หน้า 13) 2 ถ้วย ตามด้วยซีอิ๊วขาว
1 ช้อนชา น้ำมันหอย 1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา ผัดจนข้าวเป็น
เม็ดสวย ปิดไฟ ตักใส่จาน โรยต้นหอมซอย เสิร์ฟ

หน้าเลียบ

น้ำตาลทราย

ต้นหอมซอย