

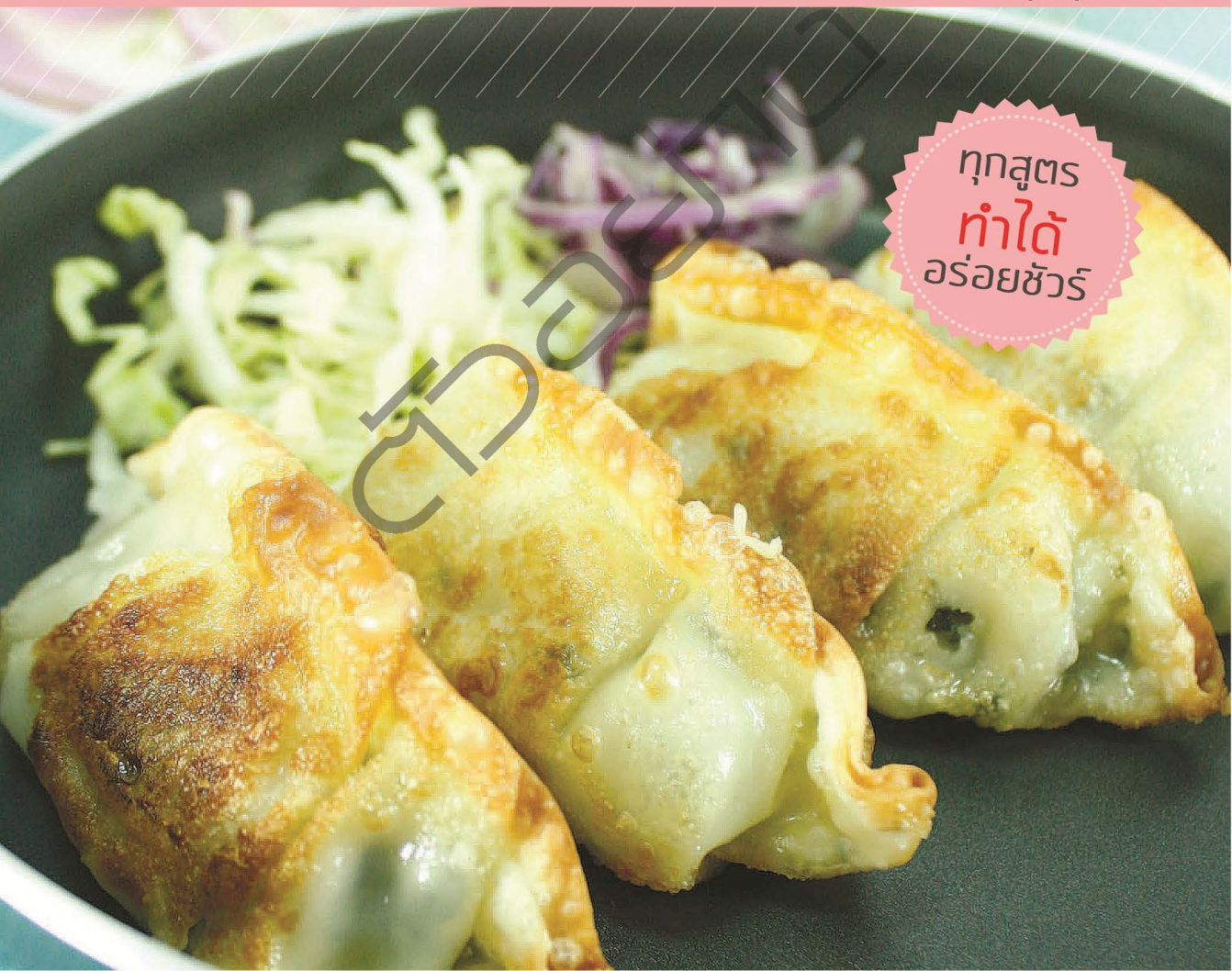
เพชรประกาย

พิมพ์ครั้งที่ 2

อาหารว่าง

พิมพ์วิชนี โทคาสุวิบูลย์

ทุกสูตร
ทำได้
อร่อยซัวร์



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี





สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

อาหารว่าง

ราคา 190 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พิมพ์วิชญ์ โภคาสุวิบูลย์

อาหารว่าง.-กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, 2564.

120 หน้า.

1. การปรุงอาหาร. I. ชื่อเรื่อง.

641.59593

ISBN 978-616-578-040-7

ที่ปรึกษากฎหมาย	ชวินทร์วิชัย สาณูรักษัน น.บ. น.ศ.ม.
บรรณาธิการต้นฉบับ	พิมพ์วิชญ์ โภคาสุวิบูลย์
บรรณาธิการ	มาริสสา ไกรถาวร
กองบรรณาธิการ	นิตานารถ โชติมาภรณ์ พัทธิรา เจริญหทัยรัตน์
พิสูจน์อักษร	นพรัตน์ เกตุพิจิตร
ออกแบบปก	Evolution Art
ศิลปกรรม	เก๋ไก๋แล่น กราฟฟิคส์ ทาวน์

๑ ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ลงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguay.com>

พิมพ์ที่

บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรีนติงส์ จำกัด

99/51 หมู่ที่ 2 ซอยเพชรเกษม 81 ถนนเพชรเกษม

แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguay.com>

หากคุณผู้อ่านพบว่าหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน หน้าสลับ หน้าขาดหาย หรือข้อความบางส่วนในหน้าขาดหายไป ทางสำนักพิมพ์ยินดีเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ผู้อ่าน เพื่อเป็นการชดเชยในความผิดพลาด สามารถติดต่อขอเปลี่ยนหนังสือ โดยส่งหนังสือเล่มที่มีปัญหากลับมาตามที่อยู่สำนักพิมพ์

อาหารว่างที่ใครๆ ก็สามารถทำได้



คำนำสำนักพิมพ์

อาหารว่าง คือ อาหารที่นิยมรับประทานคั่นระหว่างอาหารมื้อปกติทั่วไป และมักจะเป็นเมนูประเภทที่รับประทานแบบง่าย ๆ ไม่ใช่รับประทานจนอิ่มท้องอย่างมื้อปกติ

อาหารว่างมีมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว สมัยก่อนแม่บ้านจะใช้เวลาว่างจากงานบ้าน ทำอาหารว่างเก็บไว้รับประทาน จะเป็นอาหารประเภทน้ำหรืออาหารประเภทแห้งก็ได้ มีทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน มีขนาดชิ้นเล็ก พอดีคำ ปริมาณไม่มากนัก หยิบรับประทานง่าย สะดวกในการจัด ได้แก่ ข้าวตังหน้าตัง เมี่ยงลาว เมี่ยงลัม ข้าวตู่ ข้าวตอกตัง ขนมจีบ ปั่นลิบทอด ฯลฯ และเมื่อมีแขกผู้ใหญ่หรือญาติสนิทมิตรสหายมาเยี่ยม ก็จะนำเอาอาหารว่างออกมาต้อนรับ พร้อมทั้งเสิร์ฟน้ำผลไม้หรือน้ำลอยดอกมะลิคู่กันอีกด้วย

ปัจจุบัน ‘อาหารว่าง’ มีบทบาทกับชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยเฉพาะคนวัยทำงานที่จำเป็นต้องเดินทางไปมาระหว่างบ้านกับที่ทำงาน หรือเด็กๆ ที่ต้องไปโรงเรียนในตอนเช้า ซึ่งหลายๆ คนประสบกับปัญหาจรรยาที่ค่อนข้างติดขัด อาหารว่าง จึงเข้ามามีบทบาท สะดวกและง่ายต่อการรับประทาน อาหารว่างบางประเภทไม่จำเป็นต้องเตรียมซอสล้อมอุปกรณ์ในการกิน เพราะสามารถใช้มือหยิบจับรับประทานได้เลย

หนังสือ อาหารว่าง ได้รวบรวมเอาสูตรอาหารว่างของไทย อาหารว่างของจีน อาหารว่างตะวันตกไว้ให้ได้ลองทำกันในยามว่างมากมายหลายสิบสูตร ขอให้มีความสุขในการปรุงนะคะ

คำนำ

อาหารว่าง สำหรับคนไทยไม่ใช่ของแปลกใหม่แต่อย่างไร เราคุ้นเคยกับเมนูอาหารว่าง มาแต่โบราณแล้ว โดยลักษณะอาหารว่างไทยโบราณจะค่อนข้างพิถีพิถันในการปรุง จะมีลักษณะที่โดดเด่นกว่าอาหารว่างชาติอื่นๆ โดยเฉพาะการเลือกสรรวัตถุดิบจากธรรมชาติมาผสมผสานเข้ากับอาหารนั้นเราไม่ได้ด้อยไปกว่าชาติใดๆ เลย

นอกจากอาหารว่างไทยโบราณที่กล่าวมาแล้ว เรายังรับเอาวัฒนธรรมการเสิร์ฟอาหารว่าง จากชาติอื่นๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นจีน ญี่ปุ่น เวียดนาม หรือแม้แต่ชาติตะวันตก ถึงแม้รูปร่างหน้าตาของอาหารว่างแต่ละชาติจะมีความแตกต่างกัน แต่จุดประสงค์หลักในการเสิร์ฟอาหารว่าง แทบไม่ได้แตกต่างกัน

การทำอาหารว่างทานยังเป็นกลเม็ดที่ดีในการพูดคุยพบปะสังสรรค์ในหมู่ญาติมิตร หรือ มีผู้ใหญ่มาเยี่ยมเยือน

การทำอาหารว่างไม่ใช่เรื่องที่ยากเกินไปสำหรับทุกคน การเอาใจใส่ในรสชาติของอาหาร ต่างหากที่ต้องใส่ใจ ขั้นตอนการคัดสรรวัตถุดิบต่างๆ ล้วนมีความเกี่ยวเนื่องกันทั้งสิ้น

ตำรับ **อาหารว่าง** เล่มนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมหลากหลายสูตรอาหารว่างทั้งไทยและต่างชาติ มาให้พิสูจน์ฝีมือกัน รับรองว่าถ้าหมั่นฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถต้อนรับแขกเหรื่อหรือญาติมิตรได้อย่างไม่อายใครแน่นอน

พิมพ์วิษณุ โภคาสุวิบูลย์

สารบัญ



สาकुไล่หมี	9
ข้าวเกรียบปากหม้อ	13
ซ่อม่วง-ซ่อมะลิ	17
ตุ๋นทอง	21
ขนมปังหน้าหมู	23
ขนมจีบกุ้ง	27
อะเก๋า	29
สาคร่ายพันกึ่ง	31
ซีโครงหมูนึ่งเต้าซี่	33

เกี้ยวกุ้งทอด	35
ซาลาเปาหนึ่งไส้หมูแดง	37
ซาลาเปาหนึ่งไส้หมูสับ	41
เกี้ยวซ่าผักโขมทอด	43
เกี้ยวซ่านึ่ง	47
ทอดมันไข่เยี่ยวม้า	49
เปาะเปี๊ยะทอด	51
กะหรี่ปั๊บบั๊บน้ำเต้าหอม	55
ครองแครงกรอบ	59



ปั้นขลิบทอดไส้ไก่	63
กวยช่ายนึ่ง	67
หมูสะเต๊ะ	71
กลุ่ม-ล่าเตียง	75
ข้าวแค้น	77
เมี่ยงคำ	79
เมี่ยงลาว-ข้าวตังทอด	83
เมี่ยงก๋วยเตี๋ยว	87
ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน	89

ก๋วยเตี๋ยวลอดทรงเครื่อง	93
ปูจ๋า	97
บ๊ะจ่าง	99
สลัดแขก	103
แซนถั้วชกุน่า	105
เปาะเปี๊ยะญวน	107
ขนมเบื้องญวน	111
ข้าวเกรียบปากหม้อญวน	115
แค้นเมือง	119



สาकुไส้หมู

ส่วนผสม

สาकुเม็ดเล็ก	500	กรัม
หมูเนื้อสัน	200	กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ	300	กรัม
หอมแดง	10	หัว
หัวไชโป๊สับละเอียด	300	กรัม
น้ำตาลปีบ	300	กรัม
น้ำปลา	½	ถ้วย
น้ำสะอาด	2	ถ้วย
น้ำมันหมู	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว		



วิธีนวด

- ต้มน้ำให้เดือด นำเม็ดสาकुไปพรมน้ำเย็นให้ทั่ว เม็ดสาकुจะพองขึ้น แล้วให้อาน้ำร้อนค่อยๆ เทใส่แล้วนวดจนกว่าจะเหนียว ถ้ายังไม่เหนียวก็เติมน้ำร้อนลงไปอีก



วิธีทำ

- สับหมูให้ละเอียด
- ปอกเปลือกหอมแดง แล้วซอยบางๆ
- นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันหมูลงไป พอร้อนนำหมูลงไปผัดจนสุก ใส่หัวไชโป๊ และหอมแดง ซอยลงไปผัดให้เข้ากัน เมื่อเข้ากันดีแล้วเติมน้ำตาลปีบ น้ำปลา คนให้เข้ากัน ให้ออกหวาน เค็ม แล้วใส่ถั่วลิสงป่นหยาบลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน หลังจากนั้นให้ผัดจนจับตัวกัน เป็นก้อนโดยใช้ไฟอ่อนๆ

วิธีนึ่ง

- นำแป้งสาकुมาห่อไส้ โดยแผ่แป้งสาकुบางๆ ใส่อ้อยตรงกลางไม่ต้องมากนัก ปิดหุ้มให้มิด คลึงให้กลม เสร็จแล้วคลุกกับน้ำมันกระเทียมเจียวเล็กน้อย จัดเรียงลงในลังถึงที่ปูรองด้วย ใบตอง นำไปนึ่งจนสุก ตักขึ้นมาคลุกกับน้ำมันกระเทียมเจียวอีกครั้ง เสิร์ฟพร้อมผักกาดหอม ผักชี พริกชี้หนูสวน ตามชอบ



ข้าวเกรียบปากหม้อ



ส่วนผสมไส้

เนื้อหมูสับละเอียด	1 ถ้วย
หัวหอมหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	1/2 ถ้วย
หัวผักกาดเค็ม	1/4 ถ้วย
ถั่วลันเตาปั่น	1/2 ถ้วย
พริกไทยเม็ด	1/2 ช้อนชา
กระเทียมหั่นหยาบๆ	2 ช้อนโต๊ะ
รากผักชีหั่นละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	150 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบสับละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	1/2 ถ้วย



วิธีทำ

- ล้างหัวผักกาดเค็มให้สะอาด สับละเอียด แขน้ำให้ซึม
- ตวงน้ำมันใส่กระทะนำไปตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงไปเจียวพอเหลือง ตักขึ้นพร้อมกับน้ำมัน จากนั้นรวนหมูให้สุกตักขึ้นพักไว้
- ตวงน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ ใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม ใส่น้ำตาลทราย หัวผักกาดเค็มลงไปผัดจนน้ำตาลเหนียว ใส่หัวหอมและหมูที่รวนไว้ ใส่น้ำปลาผัดให้เข้ากัน ชิมรส พอรสดีผัดจนแห้ง ยกลง ใส่ถั่วลันเตาผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นทิ้งไว้ให้เย็น



ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	1 ½ ถ้วย
แป้งเท้ายายม่อม	2 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1 ½ ถ้วย
น้ำร้อน	½ ถ้วย

วิธีผสมแป้ง

- ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดกับน้ำเปล่า คนจนแป้งละลาย ใส่น้ำร้อนคนให้เข้ากัน

วิธีละเลงแป้ง

- ตักน้ำใส่หม้อประมาณค่อนหม้อ
- ใช้ผ้าขาวซันฟอไลท์หรือผ้าแพรชนิดหนาชุบน้ำบิดให้หมาดๆ ขึงปากหม้อให้ตึง เจาะช่องให้น้ำออกข้างๆ ปากหม้อ นำไปตั้งไฟจนเดือด
- ตักแป้งประมาณ 1 ช้อน ละเลงบางๆ ให้เป็นแผ่นวงกลม แล้วปิดฝา พอแป้งสุกดีแล้ว ตักใส่ใส่ตรงกลาง พับให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม แซะขึ้นวางบนภาชนะ พรมด้วยกระเทียมเจียว





ช่อม่วง-ช่อมะลิ



ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
แป้งท้าวยายม่อม	1	ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำอุ่นแช่ดอกอัญชัน+มะนาวเล็กน้อย	1	ถ้วย

ส่วนผสมไส้

อกไก่นึ่งสุกสับละเอียด	250	กรัม
ถั่วลิสงคั่วโขลกหยาบๆ	½	ถ้วย
หอมใหญ่หั่นชิ้นเล็กๆ สับละเอียด	½	ถ้วย
รากผักชี		
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด		
น้ำตาลทราย	½	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับผัด	½	ถ้วย

เครื่องเคียง

กระเทียมเจียว	½	ถ้วย
ผักชี ผักกาดหอม พริกชี้หูสวน		

หมายเหตุ : วิธีทำช่อมะลิเปลี่ยนจากน้ำอุ่นแช่ดอกอัญชันเป็นน้ำลอยดอกมะลิ



วิธีทำ

- นำกระทะทองใส่แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม แป้งมัน น้ำสต็อกอัญชัญให้เข้ากัน ตั้งไฟกลาง กวนจนแป้งสุกใส ตักขึ้นมานวดจนนุ่ม ใช้แป้งมันทำแป้งนวล แบ่งแป้งปั้นเป็นก้อนกลม ใส่ถุงพักไว้
- นำกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัด จนหอม เติมน้ำซุปลีก หอมสับ ออกไก่สับ ผัดให้เข้ากัน จนสุกทั่ว ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย เกลือป่น ให้มีรสเค็มนำเล็กน้อย หวานตาม ผัดโดยใช้ตะหลิวให้เข้ากัน
- นำแป้งก้อนกลมแผ่ออกใส่ไส้ หุ้มให้มิด ใช้ที่จับจิบเป็นดอกชั้นแรกครอบวงกลม 6-7 กลีบ ชั้นที่สองไล่ชั้นขึ้นมาจับจิบเฉียงสับหว่างชั้นแรก ชั้นที่สาม จับจิบทะแยงสามจับคล้ายเกสร (เอาที่จับจิบจุ่มแป้งมันกันติด) วางเรียงในลังถึงปูใบตองที่ทาน้ำมันทีช พรมน้ำเล็กน้อยก่อนนำไปนึ่งด้วยไฟแรง 5-8 นาที จนสุก จัดใส่จานให้สวยงาม รับประทานกับผักกาดหอม ผักชี พริกชี้หนู กระเทียมเจียว