



Thai Life

A Culinary Treasure





Thai Life
A Culinary Treasure





Content



8 Welcome Drink: Refreshing Cold Drink from Butterfly Pea (Dok Anchan)



11 Food of the Northern Region

12 Gaeng Haang Lae: Northern-Style Pork Curry

14 Khao-Soi: Chiang Mai Noodles

16 Larb Nua: Spicy Minced Pork

18 Nam Prik Noom: Young Green Chilli Dip with Pork Rinds



21 Food of the Central Region

22 Nam Prik Pla-too: Shrimp Paste Dip with Mackerel

24 Gaeng Kiaw Wan Nua: Green Curry with Beef

26 Tom Yum Goong: Sour Shrimp Soup

28 Tom Kha Gai: Chicken in Coconut Soup

30 Gaeng Massaman Gai: Massaman Chicken Curry



33 Food of the Northeastern Region

34 Som Tum Malagor: Papaya Salad

36 Larb Nua Wua: Spicy Beef with Mint Leaves

38 Nam Prik Pla-Rah: Fermented Fish Dip

40 Soup Nor Mai: Bamboo Salad



43 Food of the Southern Region

44 Khao Yum: Rice Salad

46 Kanom Jeen Namya Pak Tai: Noodles with Southern-Style Curry-Fish Sauce

48 Gaeng Luaeng: Southern Hot and Sour Curry

50 Nam Prik Goong Siap: Dried Shrimp Curry



53 The Royal Thai Cuisine

- 54 Khao Chae: Ice Cold Rice
- 56 Pan Klib: Steamed Rice Ravioli with Fish Filling
- 58 Sang-Wa: Spicy Shrimp with Vegetables
- 60 Mie Grob: Crispy Noodles



67 Appetizers

- 68 Tod Mun: Mock Fish Cake
- 70 Kratong Thong: Golden Cups
- 72 Kanom Pang Na Moo: Pork Toast
- 74 Gai Satay: Chicken Satay
- 76 Arjard: Cucumber Salad



79 Most Popular Thai Cuisine

- 80 Gueyteo Pad Thai Goong Sod: Thai Fried Noodles
- 82 Gueyteo Pad See Eiw Nua: Stir-Fried Rice Noodles with Beef
- 84 Gueyteo Bami Rad Na Talay: Rice and Yellow Noodles with Seafood
- 86 Khao Pad Kapi: Shrimp Paste Fried Rice (Purple)
- 88 Kai Jiew Poo Rad Na Khao: Egg Omelette
- 90 Khao Pad Kra-Pras Moo+Goong: Rice with Basil Pork and Shrimp



93 Thai Desserts

- 94 Khao Niew Mamung: Mango and Sticky Rice
- 96 Sangkaya: Coconut Custard
- 98 Foi Thong: Golden Silk Threads
- 100 Look Choup: Miniature Fruits
- 104 Som Loy Kaew: Oranges in Syrup
- 106 Tua Dum Saku Piak Maprow On: Black Bean Tapioca with Young Coconut



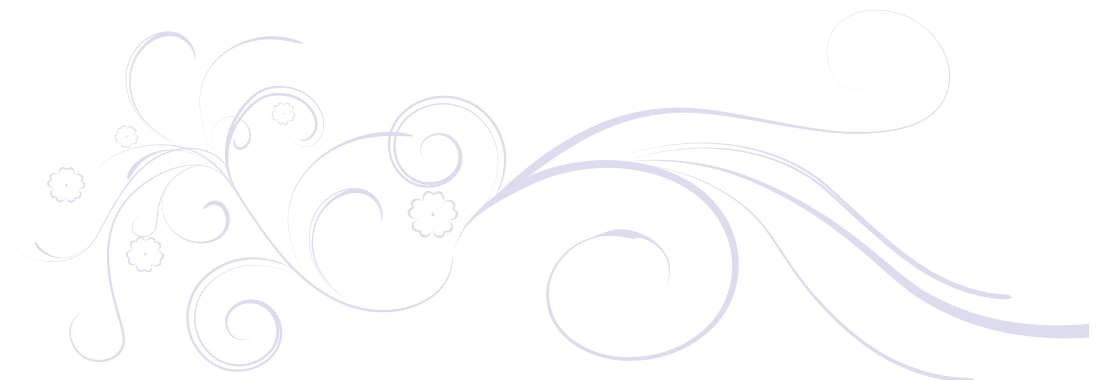
by General Pichitr Kullavanijaya
Chairperson of the National Identity Foundation

Whenever asked to choose from the numerous attractions associated with everyday life in Thailand, overseas visitors often quote their love of Thai food as one of the principal reasons for visiting the Kingdom. Undoubtedly, much of this is due to the many Thai restaurants around the world that have played an important role in helping promote Thai cuisine, and Thailand, on a global basis.

"Thai Life, a Culinary Treasure", comprising carefully selected recipes underscoring the nutritional values of Thai cuisine from the country's four regions, is respectfully presented by the National Identity Foundation to commemorate the sixtieth birthday of Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn. For many years the Princess has dedicated her life to the cause of humanitarianism, education and human development with emphasis on the disadvantaged and marginalised people in Thailand especially children. In so doing, Her Royal Highness has continuously stressed the importance of the nutritional value of food in educational development.

Under its remit, the National Identity Foundation seeks to promote and preserve Thailand's unique attributes including its rich culture, traditional heritage, distinctive lifestyle, and, in this book, food recipes from the four regions of the Kingdom.

Production of this exclusive publication under the auspices of the Foundation is made possible due to the generous sponsorship provided by Singha Corporation Company Limited for which I would like to express our sincere gratitude. Together, we hope Thais and visitors to the country will find "Thai Life, a Culinary Treasure" a useful kitchen companion and a constant reminder of Thailand as we celebrate the 5th cycle birthday of Her Royal Highness to which this publication is respectfully dedicated.



It is a distinct honour and a great privilege to present this pictorial publication of “Thai Life, a Culinary Treasure” to mark and commemorate the 60th birthday anniversary of Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn on April 2, 2015.

Her Royal Highness’s extensive knowledge and deep understanding of the nutritional values of good quality food using freshly-sourced ingredients, while insisting on clean and hygienic workplaces, along with her own cooking experience, has enabled the Princess to play a leadership role in pursuit of nutritional security.

For more than thirty-five years Princess Sirindhorn has devoted her life to enhance the nutritional wellbeing and quality of life of people most in need, especially marginalised families in remote areas of Thailand. Her Royal Highness’s work, which prevails today, has not gone unnoticed by the international community: In 2009 the Princess received a Special Award In Recognition of Her Exceptional Contributions through Nutrition Improvement to Development of the Disadvantaged Population from the International Union of Nutritional Sciences.

In our humble effort to underscore the Princess’s relentless work in this field, “Thai Life, a Culinary Treasure” showcases a selection of traditional Thai dishes from around the country most notable for promoting their nutritional value and their popularity with Thais and overseas visitors alike.

In formulating this book we enlisted expert advice regarding the historical context of Thai cuisine as a traditional heritage, and the efficacy of Thai dishes validated by the use of selected spices and locally-sourced herbs used in health-giving recipes. Accordingly, we wish to acknowledge the valuable contribution provided by Mrs Malulee (Kunjara) Pinsuvana who researched and compiled recipes from Thailand’s Northern Region, Central Region, North-eastern Region and Southern Region. Mrs Malulee also had the exceptional honour of cooking for Her Royal Highness.

Although each of the four regions boasts familiar and much-loved dishes, the collocation of sweet, sour, hot and salty flavours endures as the fundamental basis for all Thai cuisine offering distinctiveness and individuality that has garnered universal approval and acclaim. It comes as no surprise, therefore, that for the past two decades Thai cuisine has taken pride of place in the world’s top five most popular cuisines, an achievement for which the country is justly proud. Such prominence has given rise to the establishment of thousands of Thai restaurants around the world allowing people from all backgrounds and walks of life to enjoy the health benefits of Thai cuisine.

Featured in this publication are favourite appetisers such as Tod Mun (Mock Fish Cake) and the delicate Krathong Thong (Golden Cups), along with familiar Thai desserts such as Khao Niew Mamuang (Mango and sticky rice) and the exquisitely fine and incredibly fragile Foi Thong (Golden Silk Threads) that clearly demonstrate the creativity and inventiveness of Thai cuisine.

Connoisseurs of regional Thai cuisine will instantly recognise many of the dishes illustrated in this publication, but can everyone say they know how they are prepared? From the North, for example, there is the ever-popular Khao Soi (Chiang Mai Noodles); from the Central Region Tom Yum Goong (Sour Prawn Soup); from the North-east Nam Prik Pla-rah (Fermented Fish Dip with Vegetables), and from the South Kanom Jeen Namya Pak Tai (Noodles with Southern-Style Curry-Fish Sauce).

A prime favourite with overseas visitors to Thailand is massaman curry, the recipe for which is featured in this publication. Considered by many culinary experts to have originated in the 17th century at the court of Ayudhya in what was central Siam, and by other food experts to be a southern Thai dish influenced by Indian and Malay cuisine, the rudimentary paste combines a wide selection of ingredients so loved by tourists and Thai-based expatriates.

To inspire admirers of Thai food to better understand and appreciate the subtleties and intricacies involved in preparing these, and many other well-known dishes, Thai Life, a Culinary Treasure contains detailed recipes and cooking instructions in Thai and English hence enabling everyone to become adept at preparing and cooking Thai food in its most wholesome form. Due to its increasing popularity, most ingredients used in Thai cuisine are now available in spice markets in many parts of the world. And to make absolutely sure you have the correct cooking utensils, and use authentic rice, flour, spices, dry ingredients, noodles and fresh vegetable produce, the Glossary presents all of these in pictorial form.

Our heartfelt wish is that all Thais and overseas visitors to Thailand will continue to appreciate and enjoy the culinary treasures of the Kingdom of Thailand as we join together to celebrate the auspicious occasion of Her Royal Highness’s 5th cycle birthday.

Welcome Drink

Refreshing Cold Drink from Butterfly Pea (Dok Anchan)
น้ำดอกอัญชัญสดชื่นหอมหวาน

ส่วนผสมน้ำดอกอัญชัญ

ดอกอัญชัญสด 1 ถ้วย หรือ
ดอกอัญชัญแห้ง ½ ถ้วย
ใบเตยหั่นเป็นท่อนๆ 3 ใบ
น้ำ 3 แก้ว
น้ำตาลกรวด 1 ถ้วย
น้ำทับทิมจากกล่อง 2 ถ้วย
น้ำแข็งชนิดก้อน

วิธีทำ

- ต้มดอกอัญชัญและใบเตยกับน้ำ 10 นาที กรองเอาแต่น้ำ แล้วเติมน้ำตาลกรวด พอน้ำตาลละลายยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น ผสมกับน้ำทับทิม ใส่ตู้เย็นพักไว้
- นำน้ำเชื่อมดอกอัญชัญ ใส่เครื่องปั่นพร้อมน้ำแข็งก้อน เทใส่ถ้วยเสิร์ฟ ประดับด้วยดอกอัญชัญสด

Ingredients:

1 cup fresh Butterfly Pea or
½ cup dried Butterfly Pea
3 Pandan leaves cut into 2 inch pieces
3 cups water
1 cup rock sugar
2 cups pomegranate juice
1 pack ice cubes

Method:

- Bring water to a boil. Add Anchan flowers and Pandan leaves. Cook in medium to low heat for 10 minutes. Strain. Put back on heat, add rock sugar. When the sugar dissolves, remove from heat. Cool, add pomegranate juice. Pour into a bottle. Keep in refrigerator.
- Place the Anchan syrup in blender. Add crushed ice and blend to smooth puree. Pour into a glass, garnish with Anchan flower. Makes 10-12 servings.





Food of the Northern Region อาหารภาคเหนือ



แกงฮังเล : Gaeng Haang Lae Northern-Style Pork Curry

ส่วนผสม

1)

หมูสามชั้น 1 กิโลกรัม หั่นเป็นชิ้นโตๆ
ผงกะหรี่ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำ 2 ลิตร

เคล้าทุกอย่างให้เข้ากันกับเนื้อหมู หมักไว้ 20 นาที ต้มน้ำในหม้อ พอเดือดใส่หมูที่หมักไว้ เคี่ยวจนหมูนิ่ม (ประมาณ 45 นาที)

2)

น้ำพริกแกงแดง 1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย ½ ถ้วย
กระเทียมซอย ½ ถ้วย
กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มมะขามเปียก ¼ ถ้วย
น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ

3)

หอมใหญ่ หั่น 1 หัว
มะเขือเทศ หั่น 2 ลูก
ชิงชอย 1 ช้อนโต๊ะ
ถัวลิสง ½ ถ้วย
พริกแดงหั่นฝอย
แก้มด้วยผักสด เช่น ผักกาดแก้ว แดงกวา เป็นต้น

วิธีทำ

- ใช้น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ ผัดกับส่วนผสมที่ 2 น้ำพริกแกงแดง หอม กระเทียม เต็มกะปิ ผัดจนหอม ใส่น้ำส้มมะขาม และน้ำตาลปี๊บ นำส่วนผสมที่ 1 คือหมูซึ่งเคี่ยวจนนิ่ม เทลงในกระทะที่ผัดเครื่องแกง คนให้เข้ากันดี พอน้ำแกงเดือด ใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ ถัวลิสง ชิงชอย เพิ่มไฟให้แรง จนน้ำแกงลดไปครึ่งหนึ่ง เทใส่ชาม โรยด้วยพริกแดงหั่นฝอย เสิร์ฟ แก้มด้วยผักกาดหอม และแตงกวา

Ingredients:

Step 1

1 kilogram pork belly cut into big pieces
1 tablespoon curry powder
1 tablespoon nampla (fish sauce)
2 tablespoons oyster sauce
2 litres of water

In a large bowl combine pork, curry powder, nampla, and oyster sauce. Marinate for 20 minutes. Cook the pork on medium heat in 2 litres of hot water. Cook for 45 minutes or until pork is tender.

Step 2

1 tablespoon red curry paste
½ cup shallots sliced
½ cup garlic sliced
1 tablespoon kapi (shrimp paste)
2 tablespoons oil
¼ cup tamarind water
2 tablespoons palm sugar

Step 3

1 chopped onion
2 tomatoes chopped
1 tablespoon thinly sliced ginger
¼ cup peanuts
Fresh shredded red chilli

Method:

- Heat the oil in a big wok, add the red curry-paste, shallots, garlic, kapi, and stir-fry until fragrant. Then add the tender pork, stir well and bring to a boil, add tamarind juice and palm sugar. Cook until thoroughly mixed. Add onion, tomatoes, ginger and peanuts, cook for 3 minutes. Transfer to a serving dish and garnish with red chilli. Accompany with lettuce and cucumber.



ข้าวซอย : Khao-Soi Chiang Mai Noodles

ส่วนผสม

บะหมี่สด 1 กิโลกรัม
ไก่ส่วนสะโพกแล้ไม่ติดกระดูก หั่นเป็นสี่เหลี่ยม 1 กิโลกรัม
หางกะทิ (กะทิ 1 กระป๋อง ผสมน้ำ 2 กระป๋อง) 10 ถ้วย
น้ำพริกแกงแดง ½ ถ้วย
ผงกะหรี่ 1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน 2 ถ้วย

เครื่องปรุงสำหรับโรยหน้า

บะหมี่ทอดเป็นวงๆ 6-10 วง
มะนาวฝานเป็นชิ้นๆ 6-10 ชิ้น
ก้านคื่นฉ่ายหั่นฝอย ½ ถ้วย
หอมแดงซอย ½ ถ้วย
ผักกาดดองหั่น ½ ถ้วย
น้ำส้มพริกตำ

วิธีทำ

- ทอดเส้นบะหมี่เป็นวงๆ โดยใช้เส้นพันกับนิ้ว แล้วหยอดในน้ำมันร้อนๆ ทอดให้ได้ 6-10 วง
- เคล้าไก่กับเกลือแล้วรวนในกระทะ พอสุกใส่หม้อกะทิ เคี่ยวไฟอ่อนๆ ประมาณ 45 นาที ใช้น้ำมันที่เหลือจากทอดบะหมี่ผัดน้ำพริกแกงแดงกับผงกะหรี่จนหอม เทใส่ในหม้อไก่ต้มกะทิ เคี่ยวต่อไปอีก 20 นาที
- ลวกเส้นบะหมี่ในน้ำเดือด พอสุก ตักใส่น้ำเย็น เทใส่กระชอน ตั้งไว้จนสะเด็ดน้ำ จัดใส่จาน

วิธีเสิร์ฟ

- ตักบะหมี่ใส่จาน ราดด้วยน้ำแกง โรยด้วยผักกาดดอง หอมซอย คื่นฉ่าย วางบะหมี่ทอดไว้ข้างๆ เสียบมะนาวไว้ปากชาม

Ingredients:

1 kilogram fresh yellow noodles
1 kilogram chicken thighs cut into big pieces
10 cups coconut milk (one canned coconut milk add 2 cans of water)
½ cup red curry paste
1 tablespoon curry powder
1 tablespoon salt
½ cup of vegetable oil

For Garnish:

6-10 rings of fried noodles
6-10 pieces of lime
½ cup chopped celery
½ cup sliced shallots
½ cup finely chopped pickled-lettuce
½ cup of chilli vinegar

Method:

- In a wok, heat oil. Fry noodles into a ring. Repeat 6-10 times (wrap a little bit of noodles around one finger and drop into hot oil), set aside for garnish.
- In a saucepan, brown the chicken (without oil) until pink goes. Add salt and coconut milk. Bring to a boil. Stir constantly. Reduce heat. Cover and simmer for 45 minutes. Using the remaining oil, fry red curry paste until fragrant, add curry powder. Pour into coconut milk stir and cook for 20 minutes.
- Bring a large pot of water to boil. When the water is actively boiling, put in the noodles until done, remove from pot, place in cold water and drain.

To serve:

- Put noodles in individual bowls. Cover with chicken curry. Garnish as you desire.



ลาบเหนือ : Larb Nua Spicy Minced Pork

ส่วนผสม

หมูบด ½ กิโลกรัม
 ชุปก้อน 1 ก้อน
 หนั้หมูต้มหั่นเป็นเส้นๆ 1 ถ้วย
 พริกไทยดำ 5 เม็ด
 ดีปลี 1 ดอก
 ลูกผักชี 1 ช้อนโต๊ะ
 จันทน์แปดกลีบ (โป๊ยกิ่ง) 1 ดอก
 พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ
 ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
 ตะไคร้หั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
 หอมแดงหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
 กระเทียมหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
 กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
 น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
 เกลือ 1 ช้อนชา
 ใบผักแพวและใบสะระแหน่

วิธีทำ

- รวนหมูบดและชุบก้อนในกะทะ ทิ้งไว้ให้เย็น
- พริกไทยดำ ดีปลี ลูกผักชี จันทน์แปดกลีบ คั่วในกะทะ บดให้ละเอียด (ใช้เครื่องบดกาแฟ) หรือตำในครก พักไว้
- หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ (ยกเว้น ข่า) ห่อกระดาดฟอยล์ อย่างให้สุกแล้วตำกับกะปิ
- ผสมหมูบดกับหนั้หมูในขามใหญ่ เคล้าด้วยเครื่องที่คั่วแล้ว บดเครื่องที่ย่าง แล้วตำข่า ปูรุกรสด้วยน้ำตาลและเกลือ
- ตักใส่จานโรยด้วยพริกป่น รับประทานกับผักแพวและใบสะระแหน่

Ingredients:

½ kilogram minced pork
 1 cup cooked pork rinds cut into strips
 1 piece Deepree (long chilli)
 ½ teaspoon black pepper
 ½ teaspoon coriander seeds
 1 star anise
 1 tablespoon chilli powder (set aside)
 1 tablespoon kha (galangal) chopped (set aside)
 1 tablespoon finely chopped lemongrass
 1 tablespoon shallots chopped
 1 tablespoon garlic chopped
 ½ tablespoon kapi (shrimp paste)
 ½ teaspoon garlic salt
 1 pork bouillon cube
 Sweet basil and mint leaves

Method:

- Brown minced pork, without oil, until the pink goes, set aside.
- Brown black pepper, coriander seeds, long chilli, star anise, and pound to powder using coffee grinder.
- Use aluminum-foil, wrap the chopped lemongrass, shallots, garlic, put it on the heat, cook until almost burnt. Unwrap and pound with kapi.
- In a bowl mix the mince pork and pork rind, add the ground up spices and the burnt paste, add kha. Season with palm-sugar, pork bouillon and garlic salt.
- Pour the mixture onto a serving plate. Top with chilli powder. Garnish with mint leaves and sweet basil.



น้ำพริกหนุ่ม : Nam Prik Nuum Young Green Chilli Dip with Pork Rinds

ส่วนผสม

หอมแดง 7 หัว ปอกเปลือก
กระเทียมกลีบงามๆ 7 กลีบ ปอกเปลือก
พริกหนุ่ม 7 เม็ด ฝานเอาไส้ออกเปลือก
มะเขือยาว 1 ลูก ถ้าไม่มีใช้มะเขือม่วง
ปลาเค็มทอด 1 ชิ้น ตำแล้วละลายในน้ำ ½ ถ้วย
หรือน้ำปลาร้า ½ ถ้วย
ซूपก้อน 1 ก้อน
น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
แคบหมู 1 ห่อ
ผักกาดแก้ว แตงกวา ถั่วฝักยาว

วิธีทำ

- นำหอมแดง กระเทียม พริก ที่เปลือกไม่เหวบนเตาถ่านพอสุกพักไว้ (สำหรับพริกเผาใช้กรรไกรตัดเป็นเส้นๆ)
- เผามะเขือยาว 1 ลูก หรือมะเขือม่วง 2 ลูก พอสุกแช่ในน้ำเย็น ลอกเปลือกออก หั่นเป็นท่อนสั้นๆ พักไว้
- ต้มน้ำปลาร้าใช้ไฟปานกลาง ใส่ซूपก้อน และน้ำตาลปีบพอละลายยกขึ้นพักไว้
- ตำหอมแดง กระเทียมเผา พริกหนุ่มเผา เข้าด้วยกัน ไม่ต้องละเอียดมาก ใส่มะเขือเผาตำจนเข้ากันดี ปู้งด้วยน้ำปลาร้าเคี่ยวให้เข้ากันดี จัดใส่ถ้วยเสิร์ฟกับผักกาดแก้ว แตงกวา ถั่วฝักยาวและแคบหมู

Ingredients:

7 small shallots (thread on satay stick)
7 cloves of garlic (thread on satay stick)
1 Thai eggplant or 2 purple eggplants
Fried salted fish, broken into pieces and melted in ½ cup of water
1 chicken bullion cube
1 tablespoon palm sugar
1 bag of pork rinds
lettuce
cucumber
long string beans
1-2 long chilli (optional)

Method:

- Place shallots, garlic and young chilli on skewers over charcoal.
- For the young chilli, use scissors to cut into strips (set aside).
- Place the eggplant on a rack over hot coals and cook for 2 minutes on each side. Remove from heat, put into water. Take it out and peel. Cut into 2 inch long strips. Cook the fried fish juice, chicken cubes and palm sugar (set aside).
- Pound together shallots, garlic, shallots, chilli until it turns into paste, add eggplant, pound lightly until well mixed. Pour over the fish mixture, mix well and place in a bowl. Serve the dip with raw and steamed vegetables and pork rinds.



Food of the Central Region อาหารภาคกลาง



น้ำพริกปลาทุ : Nam Prik Pla-too Shrimp Paste Dip with Mackerel

ส่วนผสม

น้ำมันพืช ½ ถ้วย
ปลาทุหนึ่งตัวงามๆ 2 ตัว
พริกขี้หนู 10-15 เม็ด
กระเทียม 3-5 กลีบ
กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
ผัก มะเขือ แตงกวา กระหล่ำปลีลวก หน่อไม้ลวก ถั่วฝักยาวลวก
ดอกขจรลวก พริกขี้หนูสด สำหรับโรยหน้าน้ำพริก

วิธีทำ

- ทอดปลาทุจนเหลืองทั้งสองข้าง จัดใส่จาน พักไว้
- ล้างผักสดให้สะอาด ลวกผัก จัดเรียงไว้
- ตำพริกกับกระเทียมพอละเอียด ใส่กะปิ น้ำตาล น้ำปลา คนจนเข้ากันดี เติมน้ำมะนาว กุ้งแห้งป่น ตักใส่ชาม
- เสิร์ฟกับปลาทุ และผัก

Ingredients:

½ cup of vegetable oil
2 medium salted mackerel
10-15 hot red chillies
3-5 garlic cloves
1 tablespoon kapi (shrimp paste)
2 tablespoons palm sugar
2 tablespoons pounded dried shrimp
3 tablespoons lime juice
1 tablespoon nampla (fish sauce)
Raw and steamed vegetables
Extra chilli to put on the top of chilli dip

Method:

- Heat oil, fry salted mackerel until golden brown, move to serving plate.
- Wash, clean and steam vegetables and arrange on serving plate with fried mackerel.
- Using a mortar and pestle, crush garlic coarsely. Add chilli, pound together until it turns into paste. Season with palm sugar, dried shrimp, lime juice, and nampla. Mix well. Spoon into a dish topped with extra chilli.
- Serve with fish, raw and steamed vegetables.



แกงเขียวหวานเนื้อ : Gaeng Kiaw Wan Nua Green Curry with Beef

ส่วนผสม

เนื้อติดมัน (ริบอาย สเต็ก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ½ กิโลกรัม
ผงเกลือกระเทียม 1 ช้อนชา พริกไทยเล็กน้อย
น้ำพริกแกงเขียวหวาน 2 ช้อนโต๊ะ
กะทิ 2 ถ้วย
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวง (หรือ เม็ดถั่วลันเตา) 1 ถ้วย
พริกแดงสด 2 เม็ด หั่นเป็นเส้นๆ
ใบโหระพา ½ ถ้วย
น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

Ingredients:

½ kilogram ribeye beef sliced
1 tablespoon garlic salt
Dash of white pepper
2 tablespoons of green curry paste
2 cups coconut milk
2 tablespoons palm sugar
1 tablespoon kaffir lime leaves chopped
1 cup sweet peas or cherry eggplant
2 red chillies cut lengthwise
½ cup sweet basil
2 tablespoons oil
2 tablespoons of nampla (fish sauce)

วิธีทำ

- เคล้าเนื้อกับเกลือกระเทียม โรยพริกไทย แล้วรวนเนื้อพอสุก
- ใส่กะทิ พอเดือดหรือไฟอ่อนๆ เคี่ยวเนื้อในหม้อประมาณ 30-40 นาที ใช้ไฟอ่อนๆ ผัดน้ำพริกแกงเขียวหวานในกระทะใช้ไฟอ่อนๆ จนหอม ใส่ใบมะกรูด
- เทใส่หม้อเนื้อต้มกะทิ ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล คนต่อไปจนเข้าเนื้อกันดี แล้วใส่มะเขือพวง (หรือ ถั่วลันเตา) เคี่ยวต่อไปจนมะเขือสุก ใส่พริกแดง โหระพา ยกลง

Method:

Season sliced beef with garlic salt and white pepper, brown beef in a wok, cook until meat changes color. Add coconut milk, bring to a boil. Cover and let simmer for 30-40 minutes or until the meat is tender. In a pan, stir-fry green curry paste, add kaffir lime leaves and add to the meat cooked with coconut milk. Add nampla and palm sugar, stirring until well mixed, add sweet pea or cherry eggplant cook until they are tender. Add red chili and sweet basil. Remove from heat.



ต้มยำกุ้ง : Tom Yum Goong Sour Shrimp Soup

ส่วนผสม

กุ้งจumbo 1 กิโลกรัม
เห็ดฟาง ¼ กิโลกรัม
ตะไคร้ 1 ต้น หั่นเป็นท่อนๆ
ใบมะกรูด 2-3 ใบ
เกลือ 1 ช้อนชา
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
มะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา 1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูบุบพอแตก 10 เม็ด
ผักชี เด็ดเป็นช่อๆ
น้ำ 4 ถ้วย

Ingredients:

1 kilogram freshwater shrimps or Tiger prawns
¼ kilogram of straw mushrooms
1 lemongrass stalk cut 2 inch lengths
2 kaffir lime leaves
1 teaspoon salt
2 tablespoons nampla (fish sauce)
3 tablespoons lime juice
1 tablespoon roasted curry paste
10 fresh chillies crushed
Sprig of coriander
4 cups of water

วิธีทำ

- ปอกกุ้งเก็บหางไว้ ผ่าหลัง ชักเส้นดำ เติด ปอกล้างซับให้แห้ง
- ตั้งน้ำพุดเดือด ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด ค่อยๆหยิบกุ้งทีละตัว ใส่ลงไป ต้มต่อไป 3 นาที ใส่เห็ดและเกลือ พุดเดือดยกลง
- ปรงด้วย น้ำปลา มะนาว น้ำพริกเผา ตักใส่ชาม โรยด้วยพริกขี้หนูสด และ ผักชี เสิร์ฟร้อนๆ

Method:

Shell the shrimps except the tail. Remove veins. Cut down center of back but not all the way through. Trim the base of the mushroom stalks. Rinse and dry well. Bring water to a boil. Add lemongrass and kaffir lime leaves. Drop in shrimp and cook for 3 minutes. Add salt and mushrooms. Remove from heat. Season with nampla, lime juice, roasted curry paste. Stir well. Ladle into individual serving dishes. Garnish with hot chili and coriander spring. Serve hot.



ต้มยำไก่ : Tom Kha Gai Chicken in Coconut Soup

ส่วนผสม

ปีกบนไก่ ½ กิโลกรัม
เกลือ กระเทียม 1 ช้อนชา
กะทิ 2 ถ้วย
ข้าวอ่อนๆ หั่น 2 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ 1 ต้น ทูบแล้วหั่นเป็นท่อนๆ
ใบมะกรูด 3 ใบ ฉีกเป็นชิ้นๆ
หอมแดงหัวเล็ก ปอก 10 หัว
เห็ดนางฟ้าฉีก 1 ถ้วย
น้ำส้มมะขาม 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสดบุบ 10 เม็ด
ผักชี 1 ช้อนโต๊ะ

Ingredients:

½ kilogram chicken wings
1 teaspoon garlic salt
2 tablespoons chopped kha (galangal)
1 stalk lemongrass cut into 2 inches
3 kaffir lime leaves
10 shallots peeled
1 cup of oyster mushrooms
1 tablespoon tamarind juice
2 tablespoons lime juice
2 tablespoons nampla (fish sauce)
Fresh chilli crushed
Sprig of coriander

วิธีทำ

- เคล้าปีกไก่กับเกลือ กระเทียม หมักไว้ 20 นาที
- ตั้งกะทิ พอเดือดใส่ไก่ รอเดือดอีกครั้ง ลดไฟเคี่ยวไก่ประมาณ 15 นาที ใส่ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง เห็ดนางฟ้า ต้มต่อไปอีก 5 นาที ตักตะไคร้และใบมะกรูดออก ปรงรสด้วยน้ำส้มมะขาม น้ำปลา มะนาว
- ยกลง ตักใส่ชาม ใส่พริกขี้หนูบุบ และโรยด้วยผักชี

Method:

Mix the chicken with garlic salt let stand for 20 minutes.
In a pot bring the coconut milk to a boil add chicken and cook for 5 minutes. Reduce the heat, cook for 15 minutes. Add kha, lemongrass, shallots, mushrooms, and kaffir lime leaves. Cook for 5 minutes more. Take out the lemongrass stalks and kaffir lime leaves. Season with nampla, tamarind juice, lime juice. Stir until well mixed. Pour into serving dish. Garnish with chilli and coriander.



แกงมัสมั่นไก่ : Gaeng Massaman Gai Massaman Chicken Curry

ส่วนผสม

สะโพกไก่ 8 ชิ้น คลุกเคล้าด้วยเกลือกระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ
 ซุปหัวหอมลิปตัน 2 ช้อนโต๊ะ
 กะทิ 3 ถ้วย
 หัวกะทิ 1 ถ้วย
 มันฝรั่ง 1 กิโลกรัม ปอกและกลาให้เป็นลูกกลมๆ
 หัวหอมแดงเล็ก 10 หัว
 น้ำพริกแกงมัสมั่น ½ ถ้วย
 น้ำส้มมะขาม 2 ช้อนโต๊ะ
 น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
 น้ำตาลปี๊บ ½ ถ้วย
 เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ½ ถ้วย
 เนยถั่ว 2 ช้อนโต๊ะ
 น้ำมัน ½ ถ้วย

Ingredients:

8 pieces chicken mixed with 1 tablespoon garlic salt, set aside
 2 tablespoons onion soup
 3 cups coconut milk
 1 cup coconut cream
 1 kilogram potatoes, peeled and scooped into small balls using a fruit scooper
 10 small red onions
 ½ cup massaman curry paste
 2 tablespoons tamarind juice
 2 tablespoons nampla (fish sauce)
 ½ cup palm sugar
 ½ cup fried cashew nuts
 2 tablespoons peanut butter
 ½ cup oil

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ทอดสะโพกไก่ จนหนังไก่สีเหลืองอ่อนๆ
- ตักใส่หม้อใหญ่ ใส่กะทิ 3 ถ้วย ใส่ซุปหัวหอม แล้วเคี่ยวในไฟกลางๆ ประมาณ 25 นาที ตักน้ำกะทิจากน้ำกะทิที่ต้มไว้
- ผัดน้ำพริกแกงมัสมั่นในกระทะ ปรงด้วยน้ำส้มมะขาม น้ำปลาน้ำตาลปี๊บ ผัดจนเข้ากันดี เทใส่หม้อต้มไก่ พอเดือดใส่มันฝรั่ง ต้มต่อไปอีก 10 นาที จนมันฝรั่งสุก ใส่หัวหอมแดง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ใส่เนยถั่ว คนจนทุกอย่างเข้ากันดี พอเดือดใส่หัวกะทิเข้มข้น คนไปรอบๆ ยกลง

Method:

- In a large saucepan, heat oil, fry the chicken until light brown, add coconut milk and onion soup and cook for 25 minutes. Take half cup of coconut sauce from the chicken, to stir fry massaman curry paste, add tamarind juice, nampla, and palm sugar. Then pour over the cooked chicken. Add potatoes, onions, cashew nuts, and peanut butter. Cook for another 10 minutes. Add coconut cream, and stir until well mixed



Food of the Northeastern Region อาหารภาคอีสาน



ส้มตำมะละกอ : Som Tum Malagor Papaya Salad

ส่วนผสม

มะละกอดิบสับ 2 ถ้วย
มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ 2 ลูก
พริกขี้หนูสด 5 เม็ด
กระเทียมสับ 3 กลีบ
น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

เปลือกมะนาวหั่นเป็นชิ้นๆ
กุ้งแห้งตัวเล็กๆ ¼ ถ้วย
ถั่วงอกสด และ ป่น 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาร้า 2 ช้อนโต๊ะ
ไข่เค็ม 1 ฟอง
กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว

วิธีทำ

- ตำพริกขี้หนูกับกระเทียมในครกพอแหลก ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำมะนาว คนจนน้ำตาลละลาย ใส่มะละกอ น้ำปลาร้า ตำต่อไปจนเข้ากันดี ใส่มะเขือเทศ
- ตักใส่จาน โรยด้วยกุ้งแห้งและถั่วงอกสด วางไข่เค็มไว้รอบๆ จานส้มตำ รับประทานกับผักสด เช่น กะหล่ำปลี และ ถั่วฝักยาว กับข้าวเหนียวนึ่ง

Ingredients:

2 cups coarsely grated unripe papaya
2 tomatoes cut into small pieces
5 fresh chillies
3 garlic cloves
2 tablespoons palm sugar
2 tablespoons nampla (fish sauce)
2 tablespoons tamarind juice
¼ cup small dried shrimp
2 tablespoons roasted ground peanuts
2 tablespoons cooked pla-rah (fermented fish)
1 salted egg
Cabbage and long string beans

Method:

- Using a mortar and pestle pound chillies and garlic until fine. Add palm sugar, nampla, tamarind juice, lime juice, and pla-rah. Mix until sugar is dissolved. Add grated papaya and tomatoes.
- Toss until well mixed. Spoon on bed of cabbage. Top with dried shrimp and ground peanut. Garnish with salted egg. Serve with long string beans and sticky rice.





ลาบเนื้อวัว : Larb Nua Wua Spicy Beef with Mint Leaves

ส่วนผสม

เนื้อสันในสับ ½ กิโลกรัม
 น้ำส้มมะขามเปียก 1 ช้อนโต๊ะ
 ข้าวคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
 หอมแดงซอย ½ ถ้วย
 เกลือกระเทียม 1 ช้อนชา
 น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
 น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
 น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
 ต้นหอมซอย 1 ช้อนโต๊ะ
 ผักชีลาวซอย 1 ช้อนโต๊ะ
 พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ
 ใบสะระแหน่ ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว

วิธีทำ

- หมักเนื้อกับมะขาม ทิ้งไว้ 15 นาที
- ซาวข้าวแล้วคั่วในกระทะจนเหลือง ต้มให้ละเอียดพักไว้
- ตั้งกระทะรวนเนื้อสับจนสุกปานกลาง เทใส่ชามใหญ่ ใส่เกลือกระเทียม น้ำปลา น้ำตาล มะนาว เคล้าให้เข้ากันดี ใส่ข้าวคั่ว หอมแดง ต้นหอม ผักชีลาว เคล้าเบาๆ เทใส่จานเสิร์ฟ โรยใบสะระแหน่ และพริกป่น
- จัด ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ไว้ด้านข้าง

Ingredients:

½ kilogram tenderloin beef chopped
 1 tablespoon tamarind juice
 1 teaspoon garlic salt
 2 tablespoons nampla (fish sauce)
 2 tablespoons lime juice
 1 tablespoon chopped green onion
 1 tablespoon chopped Laotian parsley
 1 tablespoon chilli powder
 Sprigs of mint, lettuce, long green beans, cabbage.

Method:

- Mix chopped beef and tamarind juice together and stand for 15 minutes.
- Wash one spoon of rice. Brown in a pan (without oil) until golden brown. Pound until fine like powder. Cook the meat over high heat for 5 minutes. Place in a mixing bowl. Add garlic salt, nampla, sugar, lime juice, and rice powder. Blend thoroughly. Fold in shallots, and green onions. Remove to serving plate, top with chilli powder and sprigs of mint.
- Garnish with lettuce, long green beans and cabbage.



น้ำพริกปลาร้า : Nam Prik Pla-Rah Fermented Fish Dip

ส่วนผสม

พริกขี้หนูสด 25 เม็ด (พริกฮีสาน พริกเนวิน พริกกะเหรี่ยง)
หอมแดงปอกแล้วผ่าครึ่ง ½ ถ้วย
กระเทียมหั่น ½ ถ้วย
น้ำปลาร้า 1 ถ้วย
ปลาตุ๋นย่างแกะเอาแต่เนื้อ 1 ถ้วย
น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ (ถ้าชอบเปรี้ยว)
ผักสด ผักต้ม เช่น มะเขือ แตงกวา ลูกกระเจี๊ยบ หน่อไม้
ดอกแค เป็นต้น

Ingredients:

25 fresh chillies
½ cup sliced shallots
½ cup sliced garlic
1 cup cooked pla-rah (fermented fish) and strained
through a fine sieve
1 cup BBQ catfish (meat only)
2 tablespoons lime juice
Fresh and steamed vegetables as desired

วิธีทำ

- ห่อพริกสด หอม กระเทียมด้วยกระดาษฟอยล์ ห่อเป็นสี่เหลี่ยม
ย่างบนตะแกรงด้วยไฟแรงข้างละ 2 นาที แกะออกจากห่อ
พักไว้
- ต้มปลาร้า แล้วกรองเอาแต่น้ำให้ได้ 1 ถ้วย แกะปลาตุ๋นย่าง
เอาแต่เนื้อ 1 ถ้วย พริกสดเผาใช้ 15 เม็ด (อีก 10 เม็ดสำหรับ
โรยหน้า) หอมเผา กระเทียมเผา ใส่ครกตำ ไม่ต้องละเอียด
มาก ใส่ปลาตุ๋นย่าง ตำต่อไปจนเข้าเนื้อกันดี แล้วใส่น้ำตาล
และน้ำปลาร้า (เติมน้ำมะนาวถ้าชอบเปรี้ยว) ตักใส่ชาม โรย
ด้วยพริกขี้หนูเผา เสิร์ฟกับผักสด และ ผักต้มตามชอบ
- * ถ้าไม่มีปลาตุ๋นย่าง ใช้ปลาเนื้อขาว นึ่งแล้วยีให้ได้ 1 ถ้วย
แทนปลาตุ๋นย่าง

Method:

- Wrap the chillies, shallots, garlic with aluminum foil.
Roast on medium heat for 2 minutes on each side.
- Place in a mortar, use only 15 chillies (the other 10 for
garnish) shallots, garlic. Pound until fine. Add the
fish meat and pound until well mixed. Add pla-rah
juice. Stir, add sugar and lime juice. Stir until well
mixed. Put into a bowl and top with remaining chillies.
Serve with vegetables as desired.



ซุพหน่อไม้ : Soup Nor Mai Bamboo Salad

ส่วนผสม

หน่อไม้ต้มกับใบย่านาง แล้วฉีกเป็นฝอย 2 ถ้วย
หอมแดงซอย 2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาร้า 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
พริกป่น 1 ช้อนชา
ใบผักชีลาวหั่น 2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย 1 ช้อนโต๊ะ
ใบสะระแหน่ ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว

วิธีทำ

- คั่วข้าวสารในกระทะจนเหลือง ต้มนครกจนละเอียด พักไว้
- ใช้กระดากพอยล์ห่อหอมแดงกับกระเทียม ย่างบนไฟข้างละ 2 นาที พอสุกแล้วตำ พักไว้
- ใส่หน่อไม้ฉีกในชามใหญ่ ปรงด้วยหอมกระเทียมเผา น้ำปลา มะนาว ข้าวคั่ว พริกป่น เคล้าให้เข้ากันดี เทใส่จาน โรยด้วย ผักชีลาวหั่น และใบสะระแหน่ไว้บนสุด

Ingredients:

2 cups bamboo shoots cooked in Bai Ya Nang
2 tablespoons chopped shallots
2 tablespoons chopped garlic
2 tablespoons cooked pla-rah (fermented fish)
1 tablespoon sugar
2 tablespoons lime juice
1 tablespoon pounded roasted rice
1 tablespoon chilli powder
1 tablespoon chopped Laotian parsley
1 tablespoon chopped green onion
Sprig of mint leaves

Method:

- Wrap the shallots and garlic in aluminum foil. Cook over heat until almost burnt.
- Pound until it becomes a paste (set aside).
- In a mixing bowl, combine bamboo, nampla, pla-rah, roasted shallots, garlic, rice powder, chilli powder, chopped green onions, sugar, and Laotian parsley. Mix well. Spoon on serving plate. Garnish with mint leaves. Serve.



Food from the Southern Region อาหารปักษ์ใต้



ข้าวยำ : Khao Yum Rice Salad

ส่วนผสม

- 1)
ข้าวสวย 2 ถ้วย
น้ำพริก
กะปิ 2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วหวาน 1/2 ถ้วย
น้ำ 1/2 ถ้วย
ใบกระวาน 2-3 ใบ

- 2)
มะพร้าวคั่ว 1/2 ถ้วย
กุ้งแห้งป่น 1/2 ถ้วย
พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอกเด็ดหาง 1/2 ถ้วย
ถั่วงอกยาวหั่น 1/2 ถ้วย
ตะไคร้ซอย 1/2 ถ้วย
ใบมะกรูดซอย 1/2 ถ้วย
มะนาว 3-5 ชีค
ข้าวตังทอด

วิธีทำ

- ใส่ข้าวสวย 2 ถ้วย ในโถเล็กๆ จัดเครื่องปรุงต่างๆ ไว้เป็นช่องๆ เช่น มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น พริกป่น ถั่วงอก ถั่วงอกยาว ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว ข้าวตังทอดใส่ขวดโหลไว้
- ทำน้ำพริก ละลายกะปิกับน้ำ ใส่หม้อเล็ก ตั้งไฟอ่อนๆ ใส่ซีอิ๊วหวาน และ ใบกระวานฉีก เคี่ยวไปจนข้น ประมาณ 3 นาที เทใส่ชาม พักไว้
- วิธีเสิร์ฟ ในชามแยก เริ่มจาก ข้าวสวย ใส่ผัก เช่น ตะไคร้ ถั่วงอก ถั่วงอกยาว ใบมะกรูด โรยกุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว พริกป่น ราดด้วยน้ำพริก เคล้าให้เข้ากัน บีบมะนาว บีบข้าวตังโรยไว้บนสุด

Ingredients:

Step 1

- 2 cups cooked rice
- 2 tablespoons kapi (shrimp paste)
- 1/2 cup sweet soy sauce
- 1/2 cup water
- 2-3 Bay leave

Step 2

- 1/2 cup roasted grated coconut
- 1/2 cup pounded dried shrimp
- 1/2 cup bean sprouts with tails removed
- 1/2 cup finely chopped long green beans
- 1/2 cup finely chopped lemongrass
- 1/2 cup finely chopped kaffir lime leaves
- 3 limes cut into small pieces
- 1 tablespoon chilli powder
- 2 cups khao-tang (rice crackers)

Method:

- Put cooked rice in a covered bowl, set aside. Arrange all ingredients on serving plate.
- Dissolve kapi in water, add sweet soy sauce and Bay leaves. Cook over low heat until boiling, continue cooking for 3 minutes. Pour dressing into a bowl.
- Serve individually. Start with rice, lemongrass, bean sprouts, long green beans, kaffir lime leaves, top with dried shrimp, roasted coconut, chilli powder, and add dressing. Mix well. Place lime and top with khao-tang.



ขนมจีนน้ำยาปักยี่ไต : Kanom Jeen Namya Pak Tai Noodles with Southern-Style Curry-Fish Sauce

ส่วนผสม

ขนมจีน 1 กิโลกรัม
น้ำพริกแกงแดง ¼ ถ้วย
พริกชี้ฟ้าสด 7 เม็ด ตำให้ละเอียด
ขมิ้นสดตำละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
กระชายตำละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงตำละเอียด ½ ถ้วย
กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
ปลาเค็มทอดแล้วตำ 2 ช้อนโต๊ะ (ปลากุเลา หรือ ปลาอินทรี)
เนื้อปลานึ่งแล้วยี 1 ถ้วย
น้ำ 3 ถ้วย
น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
ลูกชิ้นปลา ½ กิโลกรัม
ผักสด เช่น ถั่วงอก ถั่วงอกยาว แตงกวา ผักกาดดอง
ใบแมงลัก

วิธีทำ

- ใช้น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะผัดน้ำพริกแกงแดง ขมิ้นบด กระชายบด หอมแดง ในกระทะ ผัดเข้าด้วยกันจนหอม ใส่กะปิ น้ำปลา ปลาเค็ม เนื้อปลา และ น้ำ คนจนเข้ากันดี ใช้ไฟอ่อนๆ เคี่ยวไปประมาณ 30 นาที ใส่ลูกชิ้นปลา ยกลง
- วิธีจัดผัก แยกทุกอย่างเป็นช่องๆ
- วิธีเสิร์ฟ วางขนมจีนในจาน ราดด้วยน้ำยาและลูกชิ้น เติมผักตามอัธยาศัย

Ingredients:

1 kilogram kanom jeen (rice noodles) or (boiled somen)
¼ cup red curry paste
7 red chillies
2 tablespoons minced turmeric
2 tablespoons minced krachai (key ginger)
½ cup minced shallots
1 tablespoons kapi (shrimp paste)
2 tablespoons nampla (fish sauce)
2 tablespoons of fried salted fish pounded
1 cup white fish steamed and pounded
3 cups water
2 tablespoons oil
½ kilo fish balls
Bean sprouts, long green beans, cucumbers, pickled cabbage, and lemon basil

Method:

- In a wok, fry red curry paste, red chillies, turmeric, krachai, shallots, kapi, and nampla. Add salted fish, white fish meat, and pour in water. Bring to a boil. Cook over medium-low heat for 30 minutes. Add fish balls and remove from heat.
- Arrange all vegetables on serving plate.
- Put the noodles in individual plates covering with fish curry. Garnish as you desire.



แกงเหลือง : Gaeng Luaeng Southern Hot and Sour Curry

ส่วนผสม

เนื้อปลาเก๋า หรือ ปลากระพง 1 กิโลกรัม หั่นเป็นชิ้นโตๆ
หน่อไม้ หรือ มะละกอ พักแฉ้ว รวมกัน ½ กิโลกรัม หรือจะใช้
อย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ หั่นขนาดพอประมาณ

เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกขี้หนูสด 15-20 เม็ด
ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่น 3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงหั่น 2 ช้อนโต๊ะ
ขมิ้นสด 2 ช้อนโต๊ะ หรือ ผงขมิ้น 1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ 1 ช้อนชา
น้ำ 3 ถ้วย
น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มมะขาม ½ ถ้วย
น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

Ingredients:

1 kilogram of Garoupa or Snapper cut into big pieces.
Divide into two portions, one piece boiled and the
other set aside.
Vegetables: Sliced bamboo shoots, sliced green papaya,
or sliced chayote can be used instead.

Curry paste:

15-20 red chillies
1 tablespoon chopped kha (galangal)
1 tablespoon chopped lemongrass
2 tablespoons chopped garlic
2 tablespoons chopped shallots
2 tablespoons chopped fresh turmeric or 1 tablespoon
turmeric powder
1 tablespoon salt
3 cups water
3 tablespoons nampla (fish sauce)
3 tablespoons palm sugar
½ cup tamarind juice
2 tablespoons lime juice

วิธีทำ

- แบ่งเนื้อปลาเป็น 2 ส่วนเท่าๆกัน ส่วนที่ 1 ต้มพอสุก พักไว้
- ใช้เครื่องบดอาหาร บดเครื่องปรุงน้ำพริก เช่น พริกสด ข่า
ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ขมิ้นสด และ เกลือ บดจน
ละเอียดใส่เนื้อปลาต้ม บดต่อไปอีกเล็กน้อย ตักขึ้นพักไว้
- ต้มน้ำ 3 ถ้วย พอเดือด ละลายน้ำพริก คนให้เข้ากัน
ใส่ผัก ต้มต่อไป 5 นาที แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล
น้ำส้มมะขาม ต้มต่อไปอีก 5 นาที ใส่น้ำมะนาว และ
เนื้อปลาสดที่เหลือ พอปลาสุกยกลง

Method:

- Using a food processor, combine chillies, kha,
lemongrass, garlic, shallots, turmeric, and salt, add a
little water and blend to a smooth paste. Add
cooked fish, blend well. Put paste into a bowl.
- Bring water to a boil, put in the chilli paste, stirring
until well mixed. Add the vegetables. Continue to
simmer for 5 minutes, then season with nampla, palm
sugar, tamarind juice. Boil for 5 minutes. Add fresh
fish and lime juice when fish is cooked. Remove from
heat.



น้ำพริกกุ้งเสียบ : Nam Prik Goong Siap Dried Shrimp Paste

ส่วนผสม

กุ้งเสียบ 1 ถ้วย
หอมทอด ½ ถ้วย
กระเทียมทอด ½ ถ้วย
พริกขี้หนูทอดหั่นแล้ว ½ ถ้วย
กุ้งแห้งป่น ½ ถ้วย
กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปึก 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มมะขามเปียก ¼ ถ้วย



วิธีทำ

- กุ้งเสียบใส่ถ้วย พักไว้
- หอมทอด กระเทียมทอด ซื่อที่ทอดสำเร็จแล้ว หรือจะทำเองก็ได้
- ใช้น้ำมัน 1 ถ้วย ทอดกระเทียมก่อน ตักขึ้นพักไว้ แล้วทอดหอม เคล้าหอมด้วยเกลือเล็กน้อยจะทำให้กรอบยิ่งขึ้น ใช้ไฟอ่อนๆทอดพริกแห้ง แล้วใช้กรรไกรหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- ละลายน้ำส้มมะขาม น้ำตาลปึก น้ำปลาและกะปิในกระทะ เคี่ยวจนเหนียวเป็นฟอง แล้วเทกุ้งแห้งป่น เครื่องทอดลงไปผัด ยกกระทะตั้งบนกะละมังที่ใส่น้ำแข็ง ใส่กุ้งเสียบลงในกระทะ กลับไปมาจนน้ำพริกแห้งจึงยกลง ตักใส่จาน

Ingredients:

1 cup goong siab (sweet crispy shrimp)
½ cup fried shallots
½ cup fried garlic
½ cup fried chilli
½ cup pounded dried shrimp
1 tablespoon kapi (shrimp paste)
2 tablespoons nampla (fish sauce)
3 tablespoons palm sugar
¼ cup tamarind juice

Method:

- Goong siab can be found ready-made, the same with fried shallots, fried garlic, and fried chilli or you can make them by yourself.
- DIY: Chop shallots, garlic, and dried chilli, saute in deep-fry pan until crispy, and allow to cool.
- In a wok, cook tamarind juice, kapi, nampla, and palm sugar until sugar melts and bubbles. Add all the fried ingredients, place the wok in a bowl of ice water. Add goong siab (sweeten crispy shrimp). Keep stirring until dry. Pour into a serving bowl.



The Royal Thai Cuisine อาหารชาววัง



ข้าวแช่ : Khao Chae Ice Cold Rice

ส่วนผสม

1. ข้าวสวย 3 ถ้วย น้ำดอกมะลิ กลีบกุหลาบ น้ำแข็ง
2. ลูกกะปิ
3. เนื้อหวาน
4. ผัดหัวไชโป๊
5. พริกหยวกทอดใส่
6. ผักสด

วิธีทำ

- 1. ข้าว ล้างข้าวที่หุงแล้วกรองใส่ขาม คลุมด้วยผ้าขาวบาง น้ำต้ม 5 ถ้วย แช่ดอกมะลิสดข้ามคืนแล้วกรองใส่ขวด แช่ไว้ในตู้เย็น ดอกกุหลาบมอญเอาแต่กลีบ ห่อด้วยใบตอง
- 2. ลูกกะปิ ส่วนผสม
น้ำตาลปึก ½ ถ้วย
กะปิ 2 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่วแล้วบด ½ ถ้วย
เนื้อปลาตุ๋นแล้วแกะเอาแต่เนื้อบด ½ ถ้วย
หัวหอมสับละเอียด ½ ถ้วย
กระชายตำละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
แป้งโกกิ ½ ถ้วย ผสมน้ำครึ่งถ้วย สำหรับลูกกะปิทอด
น้ำมัน ½ ถ้วย

วิธีทำ

ละลายน้ำตาล กะปิ ในกระทะ ตั้งไฟอ่อนๆพอเดือดใส่หอม สับ กระชาย ปลาทอดและมะพร้าวคั่ว คนไปเรื่อยๆจนแห้ง เทใส่ขาม พอเย็นปั้นเป็นลูกกลมๆแล้วนำไปชุบในแป้งโกกิ ทอด พอเหลือง ตักพักไว้บนกระดาษซับน้ำมัน

- 3. เนื้อหวาน ส่วนผสม
เนื้อเค็มฉีกเป็นชิ้นฝอยๆ หรือจะใช้คอว์นบีฟก็ได้ 1 กระป๋อง
หอมแดงฝานบางๆ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ตั้งกระทะพอน้ำมันร้อนใส่เนื้อฉีกฝอย หรือ คอว์นบีฟลงไป พร้อมๆกันกับหอมขอย คนไปเรื่อยๆ พอหอมเหลืองกรอบ โรยด้วยน้ำตาลทราย ผัดต่อไปจนน้ำตาลละลาย จัดใส่จาน

Ingredients:

1. Cooked rice and ice water
2. Shrimp paste balls
3. Sweet shredded beef
4. Fried salted radish
5. Stuffed peppers
6. Raw vegetables

Method:

- Step 1: Rice and ice water
3 cups cooked rice
5 cups drinking water
- Step 2: Shrimp paste balls
½ cup palm sugar
2 tablespoons kapi (shrimp paste)
½ cup roasted grated coconut minced
½ cup BBQ cat fish meat minced
½ cup minced shallots
2 tablespoons krachai (key ginger)
½ cup tempura flour mixed with water to create thick batter
½ cup oil, Red chilli flowers

Method:

In a saucepan, cook palm sugar and kapi. Add shallots and krachai, minced fish and roasted coconut, continue cooking until it becomes dry. Remove from heat. Cool. Shape into small balls. Dip the balls in batter, fry in hot oil, a few at a time until golden brown. Drain on paper towel. Serve with vegetables.

- Step 3: Sweet Shredded Beef
1 cup shredded salted dry beef or one can of corned beef
1 tablespoon finely sliced shallots
2 tablespoons sugar

Method:

Heat oil in a wok. Stir-fry shredded beef or corned beef with shallots, over medium heat. Stirring constantly until shallots are golden brown. Sprinkle with sugar. Toss until sugar has melted. Remove to serving plate.



• 4. ผัดหัวไชโป๊ ส่วนผสม

หัวไชโป๊หั่นเป็นเส้นๆ 1 ถ้วย

กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ

ไข่ (ไข่เป็ดถ้ามี) 1 ฟอง

น้ำตาลปึก 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ตั้งกระทะพอน้ำมันร้อน เจียวกระเทียมพอเหลืองใส่ไข่แยกด้วย
ปลายตะหลิว แล้วใส่หัวไชโป๊ น้ำตาลปึก ผัดจนแห้ง

• 5. พริกหยวกสอดไส้ ส่วนผสม

หมูบด ½ ถ้วย

กุ้งปอกเปลือกแล้วชักเส้นดำสับให้ละเอียด 10 ตัว

รากผักชี กระเทียม พริกไทยดำ 1 ช้อนชา

เกลือ 1 ช้อนชา

ไข่ขาว 1 ฟอง เก็บไข่แดงไว้ทำไข่ตาคาย

น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ

พริกหยวก 5 เม็ด

วิธีทำ

ผสมหมูบดกับกุ้งสับเข้าด้วยกัน ใส่ส่วนผสม รากผักชี กระเทียม
พริกไทย เกลือ และไข่ขาว เคล้าจนเข้าเนื้อกันดี พักไว้
ผ่าพริกหยวกแกะเม็ดออกแล้วสอดไส้หมูกึ่งจนหมด เรียงใส่
ลังถึงนึ่งไฟแรงๆประมาณ 15 นาที

วิธีทำไข่ตาคาย

ไข่ไก่ 2 ฟอง ไข่แดงของไข่เป็ด 1 ฟอง ผสมกับเกลือป่นเล็กน้อย
และน้ำ 1 ช้อนชา ตีให้แตกแล้วกรองในกระชอน ทาน้ำมัน
ในกระทะแบนๆ ไฟปานกลาง ใช้นิ้วมือจุ่มลงไปในไข่ โรยกลับ
ไปกลับมาบนกระทะ จะได้แผ่นบางๆดูเหมือนตาคาย ทำจน
หมดไข่จะได้ตาคาย 3 ชิ้น เส้นผ่าศูนย์กลาง 8 นิ้ว ผ่า
ตาคายเป็นสองส่วน ใช้ห่อพริกหยวกหนึ่งจนหมด จัดใส่จาน

• 6. ผัก จัดในจานเชิง มะม่วงดิบแกะเป็นใบไม้ กระชายทำเป็น ดอกจำปี ต้นหอมกรีดปลายม้วน พริกแดงแกะเป็นดอกๆ

• Step 4: Fried Salted Radish

1 cup salted radish cut into small strips

1 tablespoon chopped garlic

1 egg slightly beaten

2 tablespoons palm sugar

2 tablespoons oil

Heat oil in a wok over medium heat. Stir-fry garlic until light
brown. Add egg and scramble. Add salted radish and
palm sugar, mix well and dry. Remove to serving plate.

• Step 5: Stuffed Pepper

½ cup ground pork

10 shrimps shelled, deveined, and minced

1 teaspoon coriander paste (coriander root chopped
and pounded with garlic and pepper until it
becomes pasty)

1 teaspoon salt

1 egg white

5 peppers

2 eggs and 1 yolk

In a bowl. Combine ground pork, minced shrimp,
coriander paste, salt and egg white, mix well, set aside.
Remove seeds from peppers. Stuff the pepper with
ground pork mixture. Place in the steamer. Steam for
15 minutes.

How to make egg nests:

Use 2 eggs and 1 yolk, sprinkle with salt and 1 teaspoon
of water. Slightly beaten. Strained, set aside. Rub the
pan with oil, heat over medium heat. Dip fingers into
the egg mix. Sprinkle the egg back and forth across
the pan to form an 8 inch egg nest in diameter.
Make 3 nests. Cut each nest in half and wrap the
steamed peppers. Arrange on serving plate.

• Step 6: Vegetables

Prepare the vegetables, green mango, krachai, green
onion curls, red chilli.



ปันขลิบ : Pan Klib Steamed Rice Ravioli with Fish Filling

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า 2 ถ้วย
แป้งท้าวยายม่อม 2 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำ 2 ถ้วย
แป้งมัน 1 ถ้วย สำหรับเวลานั้น
ปลาเนื้อขาวแล่เอาแต่เนื้อ นึ่งพอสุกแล้วยี 1 ถ้วย
(ปลากะพงขาว หรือ ปลาหิมะ)
ก้านผักชีหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงสับละเอียด ½ ถ้วย
หอมใหญ่สับละเอียด ½ ถ้วย
เกลือกระเทียม ½ ช้อนชา
พริกไทยป่น ½ ช้อนชา
น้ำตาล ¼ ถ้วย
น้ำปลา 1 ช้อนชา
ไข่ไก่ 3 ฟอง กลอกแล้วหั่นให้ละเอียดพักไว้
น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
ผักกาดหอม ผักชี และ พริกสด สำหรับแกล้ม

วิธีทำ

- ละลายแป้งทั้ง 3 อย่างในชาม ละลายจนไม่เป็นเม็ด กรองด้วยกระชอนถี่ๆ ลงในกระทะเทพลงตั้งไฟอ่อน กวนด้วยไม้พายจนสุก แล้วนำมายีในชามด้วยช้อนจนแป้งไม่เป็นลูก ใช้มือขยำนวดจนเหนียว แบ่งแป้งเป็นก้อน เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว ใส่ชามปิดฝาพักไว้
- ผัดใส่น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ เจียวกระเทียมพอเหลืองใส่ปลาหอมแดงสับ หอมใหญ่สับ ผัดจนเข้าเนื้อกันดีแล้ว ปรุงรสด้วยเกลือ กระเทียม พริกไทย น้ำปลา น้ำตาล ผัดต่อไปใส่ไข่กลอกหั่น และก้านผักชี คนให้เข้ากัน ยกลง
- ทาหมือด้วยแป้งมันทั้งสองข้าง บีบแป้งก้อนกลมให้แบน แล้วแผ่เป็นวงกลม (ใช้แป้งแต่นี้) บั่นเป็นรูปกระทะ ตักใส่ไส้ตรงกลาง บีบปลายให้ติดกัน พับแล้วขลิบ ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้ขลิบ ให้ได้ลิบขลิบ เรียงใส่รังถึงซึ่งรองด้วยใบตองทาน้ำมัน เรียงเป็นแถว นึ่ง ใช้ไฟแรงประมาณ 5-8 นาที ยกลง พรมด้วยน้ำมัน แล้วเรียงใส่จาน รับประทานกับผักชีและผักกาดหอม แกล้มด้วยพริกสด

Ingredients:

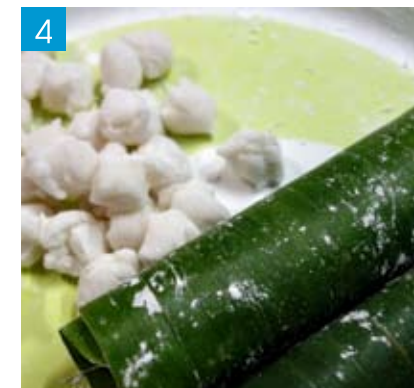
2 cups rice flour
2 tablespoons arrowroot starch
2 cups of water
1 cup tapioca starch for shaping
1 cup white fish meat steamed and minced
1 teaspoon minced coriander stalks
½ cup minced shallots
½ teaspoon garlic salt
½ teaspoon white pepper
¼ cup of sugar
1 teaspoon nampla (fish sauce)
3 egg omelette chopped (set aside)
2 tablespoons vegetable oil
1 tablespoon minced garlic
Lettuce, coriander, chilli as desired

Method:

- Combine rice flour, arrowroot starch, tapioca starch and water in non-stick pan. Bring to a boil, stirring constantly until mixture coats a spoon. Remove from heat, and turn onto a large plate. Knead mixture until smooth as elastic. (Moisten one hand in water as necessary) Divide dough and shape into small pieces and set aside.
- In a heavy skillet, brown the minced garlic until golden brown. Add shallots, onions, and fish, stirring constantly. Add garlic salt, pepper, sugar, nampla and toss lightly. Add chopped egg omelette, chopped coriander, mix well. Remove from heat. Spoon into a bowl.
- Shape the rice balls. Shape each ball into a small cup; fill each cup with fish filling. Fold cup in half over filling with fingers pressing the edges together; seal and pinch to form the pan klib. Brush on top with oil and place into steamer lined with banana leaves. Steam for 5-8 minutes, then arrange on serving plate and garnish with lettuce, coriander and chillies.



Step by step to the perfect Pan Klib





แซ่ริงว่า : Saeng-Wa Spicy Shrimp with Vegetables

ส่วนผสม

กุ้งนาง หรือ กุ้งกุลาดำตัวงามๆ 7 ตัว
ตะไคร้หั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ
ขิงหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ
แตงกวาหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสีแดงผ่าเอาเม็ดออก หั่นละเอียด 5 เม็ด

เครื่องปรุง

เกลือ 1 ช้อนชา
น้ำตาลปี๊บ 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มมะขาม 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะกรูด (ปอกเปลือกและคั้นน้ำ 1 ลูก)
น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
ผักชีเด็ดเป็นใบๆไว้โรยหน้า แตงกวา มะเขือเปาะ
ขมิ้นขาว ผักกาดหอม เป็นต้น

วิธีทำ

• ย่างกุ้งทั้งตัวพอสุก ปอกเปลือก ชักเส้นดำ แล้วหั่น เคล้าด้วยเกลือป่น พักไว้ ผสมเครื่องปรุงเข้าด้วยกัน น้ำตาล น้ำปลา น้ำส้มมะขาม และน้ำมะกรูด คนจนน้ำตาลละลาย ใส่กุ้งเผาเคล้าจนเข้ากันดี ใส่เครื่องหั่นฝอยทุกอย่าง ตะไคร้ ขิง หอมแดง แตงกวา ใบมะกรูด ต้นหอมและพริกขี้หนู ตักใส่ชามเสิร์ฟ ผักชีโรยหน้าบนสุด รับประทานกับผักสด เช่นมะเขือเปาะ แตงกวา ขมิ้นขาว และผักกาดหอม

Ingredients:

- 7 freshwater shrimps or Tiger prawns
- 2 tablespoons finely chopped lemongrass
- 2 tablespoons sliced ginger
- 2 tablespoons sliced shallots
- 2 tablespoons sliced cucumber
- 1 tablespoon finely chopped kaffir lime leaves
- 2 tablespoons chopped green onions
- 5 small red chillies seeds removed and chopped

Sauce:

- 1 teaspoon salt
- 3 tablespoons palm sugar
- 2 tablespoons nampla (fish sauce)
- 1 tablespoon tamarind juice
- 1 kaffir lime peeled and pressed to juice
- 2 tablespoons lime juice
- Coriander leaves, cucumber, Thai eggplant, white turmeric, lettuce as desired

Method:

- Cook the shrimp over open fire for 2 minutes on each side. Peel and remove center line and cut into pieces mixed with salt, set aside. In a bowl, mix the palm sugar, nampla, tamarind juice, kaffir lime juice, lime juice, mixed well until sugar has melted. Add shrimp and all the chopped lemongrass, ginger, shallots, cucumber, kaffir lime leaves, green onions, and chilli. Toss well. Garnish with coriander leaves. Serve with fresh vegetables such as cucumber, Thai eggplant, white turmeric, and lettuce.



หมี่กรอบ : Mie Grob หมี่กรอบ : Crispy Noodles

ส่วนผสม

เส้นหมี่ 1 ห่อ ½ กิโลกรัม
กุ้งปอกชักเส้นดำแล้วหั่น 1 ถ้วย (7-10 ตัว)
กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงสับ 2 ช้อนโต๊ะ
เต้าหู้แข็งหั่น ½ ถ้วย
เต้าเจี้ยวบดละเอียด ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมดองฝานบางๆ 1 หัว
ผิวส้มซ่า หรือส้ม 1 ช้อนโต๊ะ
ใบกุยช่ายหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
พริกแดงผ่าเอาเม็ดออกหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอกเด็ดหาง ½ ถ้วย
น้ำมัน 1 ถ้วย
ไข่เป็ด 1 ฟอง

วิธีทำ

- ชุบเส้นหมี่ในน้ำอุ่นจัดๆ รีบยกขึ้นห่อผ้าขาวบาง พักไว้ 20 นาที แยกเส้นไม่ให้ติดกัน หยิบทีละน้อยทอดในน้ำมัน ไฟปานกลาง พอเหลือง ตักขึ้นไว้บนกระดาษซับน้ำมัน พักไว้ ใช้น้ำมันที่เหลือทอดไข่ ไข่เจียวฟู ใส่กรวย ยกสูงๆ ทอดจนกรอบ พักไว้ น้ำมันที่เหลือจากทอดไข่เจียวกระเทียมพอเหลือง ยกขึ้น พักไว้ น้ำมันผัดที่เหลือ ใส่น้ำปลา น้ำตาล เคี่ยวจนเหนียว ใส่กระเทียมเจียวแล้วบีเส้นหมี่ใส่ลงไป ผัดต่อไปจนเข้ากันดี เทใส่จานพักไว้ ใส่จานเสิร์ฟ ราดหน้ากุ้งที่ผัดไว้ข้างบนโรยด้วย ผิวส้มซ่า กระเทียมดองหั่น และใบกุยช่ายหั่น ใส่ไข่ทอดฟูไว้ รอบๆ หั่นพริกแดงไว้บนสุด เสิร์ฟกับถั่วงอกดิบวางไว้ข้างจาน

Ingredients:

½ kilogram sen mie (rice vermicelli)
1 cup shrimp deveined and cut into big pieces, keep the tails (about 7 shrimps)
1 tablespoon chopped garlic
2 tablespoons chopped shallots
½ cup yellow bean cake diced
1 tablespoon brown bean sauce
3 tablespoons nampla (fish sauce)
3 tablespoons sugar
1 tablespoon finely chopped orange peel
1 sliced pickled garlic
1 tablespoon chopped garlic chives or green onions
1 small red chilli cut into strips
½ cup bean sprouts, set aside
1 duck egg beaten
1 cup oil

Method:

- Scald sen mie in lukewarm water. Drain and cover for 20 minutes. Deep fry sen mie bit by bit until light brown. Set aside. In a wok, heat remaining oil, fry beaten egg, dripped through the strainer until golden brown and crispy. Set aside. Use the remaining oil over medium heat. Stir-fry shrimp. Add garlic, shallot, bean cake, and brown bean sauce. Remove from heat. Spoon out the shrimp mix, set aside. With the oil in the wok, add nampla, sugar, stirring constantly until syrup is formed. Add fried sen mie. Toss lightly until sen mie is coated with syrup, put them on serving plate. Top with shrimp. Garnish with pickles, garlic, orange peel, red chilli, chives, and fried egg.



Appetizers อาหารว่าง



ทอดมัน : Tod Mun Mock Fish Cake

ส่วนผสม

เนื้อหมูหั่น 1 ถ้วย ผสมผงฟู 1 ช้อนชา
แป้งข้าวโพด 1 ช้อนชา เคล้าแล้วใส่ช่องน้ำแข็งพักไว้ 1 ชั่วโมง
กุ้ง 10 ตัว ล้างผ่าเส้นดำ
ซับให้แห้งใส่ช่องน้ำแข็งพักไว้ 1 ชั่วโมง
เกลือ 1 ช้อนชา
น้ำพริกแกงแดง 2 ช้อนโต๊ะ
ไข่ 1 ฟอง
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอกหรือถั่วงอกยาวหั่น 1 ถ้วย
ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน 2 ถ้วย

วิธีทำ

- ใช้เครื่องบดอาหาร บดหมูและกุ้งจนละเอียดเหนียวดีแล้วใส่ลงในชาม ผสมเข้าด้วยกันกับน้ำพริกแกงแดง น้ำปลา ไข่ ผสมจนเข้ากันดี ถั่วงอกและใบมะกรูด เคล้าเข้าด้วยกัน ใช้มือจุ่มน้ำมันทอดมันให้เป็นลูกกลม ใช้นิ้วโป้งกดตรงกลางแล้วทอดในน้ำมัน ไฟกลางๆ กลับทอดจนเหลืองทั่ว ใช้ไม้เสียบสะเต๊ะยาวจิ้มไปตรงกลางชั้น ตักออกจากน้ำมัน เสิร์ฟพร้อมกับอาจาด

อาจาด

ส่วนผสม

แตงกวาผ่าสี่แล้วหั่น 1 ถ้วย
หอมแดงฝานบางๆ 2 ช้อนโต๊ะ
พริกแดงหั่น 1 เม็ด
ถั่วงอกดำ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำจิ้มไก่ 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- จัดแตงกวาใส่ชาม โรยด้วยหัวหอมและพริกแดงหั่น ผสมเข้าด้วยกัน น้ำจิ้มไก่ น้ำส้ม และน้ำปลา คนจนเข้ากันดี ราดลงบนแตงกวา โรยด้วยถั่วงอกดำป่น เสิร์ฟกับทอดมันร้อนๆ

Ingredients:

1 cup sliced pork mixed with 1 teaspoon baking powder
1 teaspoon salt, 1 teaspoon cornstarch mixed and put in freezer for 1 hour
10 shrimps cleaned and deveined, dried, chopped, and put in freezer for 1 hour
2 tablespoons red curry paste
2 tablespoons nampla (fish sauce)
1 egg
1 cup chopped wing bean or long string beans
1 tablespoon finely chopped kaffir lime leaves
2 cups oil
Satay sticks

Method:

- In a food processor, process the pork and shrimp to a fine consistency. Remove into a mixing bowl, combine curry paste, egg, and nampla. Mix well. Fold in the beans and kaffir lime leaves. Then shape into small patties. Heat the oil and fry the patties. Heat oil over medium heat, deep fry until it expands to a light golden brown color. Drain on paper towel. Serve with arjard (cucumber-salad).

Arjard (cucumber salad):

1 cup cucumber quartered and sliced
2 tablespoons finely sliced shallots
1 red chilli chopped
1 tablespoon ground peanuts
2 tablespoons fried chicken chilli sauce
1 tablespoon vinegar
1 tablespoon nampla (fish sauce)

Method:

- Mix chilli sauce, vinegar, and nampla, stirring until it is well mixed. Arrange cucumber, shallots, and chilli in layers. Pour over with the chilli sauce. Top with ground peanuts.



กระทงทอง : Kratong Thong Golden Cups

ส่วนผสมทำแป้งสำหรับกระทงทอง

แป้งข้าวเจ้า ½ ถ้วย
แป้งสาลี ½ ถ้วย
มะพร้าวผง 1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ ½ ช้อนชา
น้ำตาล 1 ช้อนชา
น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำ ¾ ถ้วย
น้ำมันสำหรับทอด 2 ถ้วย

พิมพ์กระทงทอง

วิธีทำ

- ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี มะพร้าวผง เกลือ ขยำนน้ำตาลละลายในน้ำ ใช้มือขยำจนเข้ากันดี ใส่กระชอนกรอง แช่พิมพ์กระทงทองในกระชอนเล็ก พอพิมพ์ร้อน จุ่มลงในแป้งพอติดกันพิมพ์ ใส่น้ำมัน ทอดจนเหลือง ใช้ไม้เสียบสะเต๊ะเยี่ยออกจากพิมพ์ ตักขึ้นใส่กระดาษซับน้ำมันพักไว้ พอเย็นใส่ขวดโหล ปิดฝาไว้จนกว่าจะใช้ จะได้กระทงทอง 30 อัน

ส่วนผสมไส้

หมูบด 1 ถ้วย เคล้ากับรากผักชีกระเทียมพริกไทย 1 ช้อนชา
หอมใหญ่สับละเอียด ½ ถ้วย
แครอทต้มแล้วหั่น 2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดต้มพอสุกฝาน 2 ช้อนโต๊ะ
ก้านคื่นฉ่ายหั่น 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ 1 ช้อนชา
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลี 1 ช้อนชา

วิธีทำ

- ใส่น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ ผัดหอมใหญ่พอเหลือง ใส่หมูบดที่หมักไว้ ผัดจนหมูแยกออกจากกันไม่เป็นก้อน ใส่แครอท ข้าวโพด และก้านคื่นฉ่าย ปูรด้วยเกลือ น้ำตาล น้ำปลา โรยด้วยแป้งสาลี ผัดจนแห้ง ยกลงพักไว้ให้เย็น เสิร์ฟในถ้วยกระทงทอง

Ingredients:

Kratong Thong mould, Batter:
½ cup rice flour
½ cup all-purpose flour
1 tablespoon coconut powder
½ teaspoon salt
1 teaspoon sugar
1 tablespoon oil
¾ cup of water
2 cups oil

Method:

- Mix rice flour, all-purpose flour, salt, sugar, coconut powder, water, and oil. Strain into small bowl that is non-plastic. Heat oil on medium heat. Dip the mould into hot oil, when mould is hot, dip into batter, and fry in hot oil and cook until golden brown. To loosen from mould, pry edges with satay stick. Remove and drain on paper tower. Allow to cool. Keep in airtight container. Makes 30 cups.

Filling ingredients:

1 cup ground pork mix with coriander root, black pepper, and garlic
½ cup chopped onions
2 tablespoons diced cooked carrots
2 tablespoons cooked corn kernels
2 tablespoons chopped celery
2 tablespoons sugar
1 teaspoon salt
1 tablespoon nampla (fish sauce)
1 teaspoon all-purpose flour

Method:

- In a wok, use 2 tablespoons of oil to stir-fry onions until light brown, add ground pork, fry until cooked. Add carrots, corn, and celery. Season with nampla, salt and sugar. Simmer until mixture is quite dry, add a dash of flour while stirring until well mixed. Cool. Serve by ladling into krathong thong shells.



ขนมปังหน้าหมู : Kanom Pang Na Moo Pork Toast

ส่วนผสม

หมูบด 1 ถ้วย
กุ้งปอกและชักเส้นดำสับละเอียด 1/2 ถ้วย
ผงกระเทียม เกลือ รากผักชี
กระเทียมพริกไทย 1 ช้อนชา
หัวหอมใหญ่สับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

ไข่ไก่ 1 ฟอง
ขนมปังหัวกะโหลก 5-6 แผ่น
น้ำมันพืช 2 ถ้วย
ไข่เปิด 2 ฟองตีจนฟู ใส่ขามก้านเล็ก
ซอสศรีราชา

วิธีทำ

- ผสมหมูบดและกุ้ง รากผักชี กระเทียม พริกไทยและหอมสับเคล้าให้เข้ากันดี แล้วใส่น้ำปลาและไข่ ผ่าขนมปังเป็น 2 ชั้น ใช้ส้อมตักส่วนผสมหมู กุ้ง เรียงใส่ถาดไว้ ทอดด้วยน้ำมันร้อนปานกลางในกระทะ คั่วว่าหน้าขนมลงไข่เปิดด้านเดียว แล้วทอดข้างละ 1 นาที หรือพอเหลืองกรอบ ตักวางเรียงไว้ในกระดาดซับน้ำมัน เสิร์ฟร้อนๆ กับซอสศรีราชาและอาจาต

Ingredients:

1 cup minced pork
½ cup shrimp (shelled, cleaned, and deveined)
1 tablespoon finely chopped onions
1 tablespoon nampla (fish sauce)
1 egg
2 duck eggs, a pinch of salt, well beaten
Sriracha sauce

Method:

- In a bowl, mix minced pork and minced shrimp, onions, nampla, and egg. Cut one piece of bread into half making 10 pieces. Spread the minced pork mixture on bread. Dip the toast pork side down into duck egg batter. Fry in deep hot oil for 1 minute with the pork mixture side down. Turn over and continue cooking until brown. Drain on paper towel. Serve hot with Sriracha sauce and arjard (cucumber salad).





ไก่สะเต๊ะ : Gai Satay Chicken Satay

ส่วนผสม

เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้นยาวตามขวาง 1 กิโลกรัม
 ขิงสด 3 แว่น กระเทียมกลีบงามๆ 3 กลีบ ตำเข้าด้วยกัน
 ผงกะหรี่ 1 ช้อนโต๊ะ
 ลูกผักชี คั่วแล้วตำละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
 นมข้น 2 ช้อนโต๊ะ
 เกลือ 2 ช้อนชา
 เนยชนิดเค็ม 2 ช้อนโต๊ะ
 ไม้สำหรับเสียบ
 หัวกะทิ 2 ช้อนโต๊ะสำหรับพรม

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ
 น้ำพริกแกงแดง 1 ช้อนโต๊ะ
 น้ำพริกเผา 1 ช้อนโต๊ะ
 น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนชา
 น้ำส้มมะขาม 2 ช้อนโต๊ะ
 เกลือ 1 ช้อนชา
 เนยถั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
 ถั่วลิสงคั่วแล้วป่น 2 ช้อนโต๊ะ
 กะทิ 1½ ถ้วย

วิธีทำน้ำจิ้ม

- ใช้น้ำมันผัดน้ำพริกทั้งสองอย่างในกระทะ พักไว้ ตั้งไฟอ่อนๆ ละลายน้ำตาลปี๊บ กับน้ำมะขาม พอน้ำตาลละลาย เทใส่กระทะน้ำพริก ใช้ไฟอ่อนผัดจนเข้ากันพอดี เติมหะทิ เนยถั่ว และถั่วลิสงป่น คนต่อไปจนเข้ากันดีแล้วยกลง

วิธีหมักไก่

- เคล้าเนื้อไก่กับส่วนผสม ขิงและกระเทียมในขามใหญ่ เติมเกลือ ลูกผักชีและผงกะหรี่ เติมนมข้นและเนยละลาย หมักไว้ 2 ชม.

วิธีเสียบ

- หลังจากหมักไก่ได้ที่แล้ว เสียบเนื้อไก่ไม้ละ 2 ชิ้น ก่อนปิ้งพรมด้วยหัวกะทิ อย่างด้วยไฟถ่าน ไฟไม่ควรแรงมาก เรียงใส่จาน เสิร์ฟกับน้ำจิ้มและอาจาด

Ingredients:

1 kilogram chicken breasts cut into strips
 3 slices ginger and 3 cloves garlic pounded together
 1 tablespoon curry powder
 1 tablespoon ground coriander
 1 tablespoon sweet condensed milk
 2 teaspoons salt
 2 tablespoons salted butter
 Satay sticks
 2 tablespoons coconut milk

Satay Sauce Ingredients:

2 tablespoons oil
 1 tablespoon red curry paste
 1 tablespoon roasted curry paste
 2 tablespoons palm sugar
 2 tablespoons tamarind juice
 1 teaspoon salt
 1 tablespoon peanut butter
 2 tablespoons ground peanuts
 1½ cups coconut milk

Method:

- Over medium-low heat, stir fry both of the curry pastes. Remove from heat. Set aside. In a small pot simmer palm sugar, tamarind juice, and salt until dissolved. Set aside. In a small pot, dissolve tamarind juice, palm sugar, and add to the curry paste. Pour in coconut milk, peanut butter, and ground peanuts. Stirring constantly until well mixed. In a big bowl, marinate chicken with ginger and garlic, curry powder, ground coriander, sweet condensed milk, salt, and melted butter. Marinate for 2 hours. Thread a few pieces of chicken onto satay sticks. Cook over charcoal fire. Baste frequently with coconut milk during cooking. Serve with satay sauce and arjad (cucumber salad).



อาจาต : Arjard Cucumber Salad

ส่วนผสม

แตงกวาผ่าสี่แล้วหั่น 2 ถ้วย
หอมแดงฝานบางๆ 2 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง 1 เม็ด หั่นตามขวาง
น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู ½ ถ้วย
เกลือ 1 ช้อนชา
น้ำ 1 ช้อนโต๊ะ

Ingredients:

2 cups cucumber sliced into quarters
2 tablespoons finely sliced shallots
1 sliced red chilli
½ cup sugar
½ cup vinegar
1 teaspoon salt
3 tablespoons water

วิธีทำน้ำจิ้ม

- ละลายน้ำตาลในน้ำ ตั้งไฟ พอละลายใส่เกลือและน้ำส้มสายชู
ราดลงบนแตงกวา หอมแดงและพริก เสิร์ฟกับสะเต๊ะและ
น้ำจิ้ม

Method:

- Melt sugar in water until sugar is dissolved, and add salt. Set aside. Arrange cucumber, shallots and chilli in layers. Pour over with vinegar sauce.



Most Popular Thai Cuisine

อาหารยอดนิยม



ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย : Gueyteo Pad Thai Goong Sod Thai Fried Noodles

ส่วนผสม

วิธีทำน้ำผัดไทย

น้ำส้มมะขาม ½ ถ้วย

น้ำตาลปี๊บ ½ ถ้วย

พริกป่นไม่เผ็ด พริกป่นสำหรับทำหน้าน้ำพริก 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

ตมน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ เข้าด้วยกัน เคี่ยวพอเหนียว ใส่

พริกป่นและน้ำปลา พักไว้

น้ำมันพืช 1 ถ้วย

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหรือเส้นจันท์ ½ กิโลกรัม ลวกเด็ลน้ำมัน
พักไว้

กุ้งสด 10 ตัวปอกชั้กเส้นดำ

กระเทียมสับ 2 ช้อนโต๊ะ

พริกไทย ½ ช้อนชา

เกลือ ½ ช้อนชา

หอมแดงสับ 2 ช้อนโต๊ะ

เต้าหู้เหลืองหั่น 1 ชิ้น ทอดพอสุกพักไว้

หัวไชโป๊สับ 1 ช้อนโต๊ะ

ถั่วลิสงคั่วแล้วป่น 2 ช้อนโต๊ะ

กุ้งแห้งป่น 1 ช้อนโต๊ะ

ผักชีต้นหอมหั่น ½ ถ้วย

ถั่วงอก ใบกุยช่าย ใบบัวบก หัวปลี มะนาว

เครื่องพวง

วิธีทำ

- ใช้น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะเจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่กุ้ง ใส่เกลือ
พริกไทย พอสุกตักขึ้นพักไว้ ใช้น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ ทอดไข่ทั้ง
3 ฟอง ใช้ตะหลิวเขี่ยพอแตก พักไว้
- ใช้น้ำมันที่เหลือผัดหอมแดงจนเหลืองอ่อนๆ ใส่เส้น ราด
ด้วยน้ำผัดไทย ผัดต่อไป 1 นาทีใส่ไข่ ผัดกลับไปกลับมาจน
ไข่จับทั่วเส้น ใส่น้ำปลา ใส่ถั่วงอกครึ่งหนึ่ง ใส่เต้าหู้ หัวไชโป๊
และกุ้งแห้ง ตักใส่จาน เสริฟโรยด้วยถั่วลิสง ใส่กุ้งทอดไว้บน
สุด โรยผักชี เสริฟกับผักสด มะนาว และเครื่องพวง

Pad Thai sauce:

½ cup tamarind juice

½ cup palm sugar

1 tablespoon chilli powder or paprika

2 tablespoons nampla (fish sauce)

Simmer tamarind juice, palm sugar, nampla, and chilli
powder until it forms into a syrup (set aside)

1 cup oil

3 eggs

½ kilogram sen lek (rice noodles) blanched, drained
and set aside

10 medium sized shrimps shelled and deveined

2 tablespoons chopped garlic

½ teaspoon pepper

½ teaspoon salt

2 tablespoons chopped shallots

1 yellow bean curd chopped and fried (set aside)

1 tablespoon diced pickled turnip

2 tablespoons coarsely ground peanuts

1 tablespoon pounded dried shrimp

½ cup chopped green onions and coriander

Bean sprouts, garlic chives, pennywort, banana blossom
flower, and 5 lime wedges

1 set of kruang poun

Method:

• Step 1:

In a frying pan, stir-fry garlic until light brown, add
shrimp and salt. Remove shrimp to bowl, set aside.

Step 2:

In a wok, fry shallots over medium heat until fragrant.
Add noodles covered with tamarind sauce and
nampla. Put the fried noodles on the side of the wok,
add oil, crack in the eggs, stir a bit, put in bean curd,
pickled radish, dried shrimps, bean sprouts and stir-fry
for 1 minute more. Put on serving plate with raw bean
sprouts on the side. Sprinkle top with ground peanuts
and top with fried shrimp. Serve with chopped green
onions, coriander, raw vegetables, lime wedges and
kruang poun (condiments quartet.)





เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วเนื้อ : Gueyteo Pad See Eiw Nua Stir-Fried Rice Noodles with Beef

ส่วนผสม

ก้วยเตี่ยวเส้นใหญ่ 1/2 กิโลกรัม
เนื้อสันในหั่นบางๆผสมกับน้ำตาลปึก 1 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน 1 ช้อนชา
ผักคะน้าหั่น 1 ถ้วย
บร็อคโคลี่หั่น 1 ถ้วย
เห็ดหอม 5 ดอก

กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วหวาน ABC 2 ช้อนโต๊ะ
ไข่ 3 ฟอง
น้ำมัน 4 ช้อนโต๊ะ
เครื่องพวง

Ingredients:

½ kilogram sen yai (broad rice noodles)
½ kilogram sliced beef fillet mixed with
1 tablespoon palm sugar and 1 teaspoon cornstarch (set aside)
½ cup broccoli cut into 1 inch lengths
5 shiitake mushrooms cut into quarters
1 tablespoon chopped garlic
2 tablespoons oyster sauce
1 tablespoon nampla (fish sauce)
2 tablespoons sweet dark soy sauce
3 eggs
4 tablespoons oil
1 set of kruang puong

Method:

- Mix the sen yai noodles with sweet soy sauce, set aside. Heat 2 tablespoons oil, fry the beef until pink goes, set aside.
- Blanch the broccoli, set aside.
- In a wok, fry garlic with 2 tablespoons oil until light brown, add sen yai noodles stir-fry for 2 minutes or almost brown, add nampla, eggs, and stir fry for 1 minute, add beef, add mushroom, broccoli, stirring until well mixed. Serve with "kruang puong" of nampla, sugar, chilli powder, and chilli vinegar.

วิธีทำ

- แยกเส้นใหญ่ออกเป็นเส้นๆ เคล้าด้วยซีอิ๊วหวาน พักไว้ ใช้ น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะไฟแรงๆ ผัดเนื้อใส่น้ำมันหอยไม่ต้องสุกมาก พักไว้
 - ลวกผักคะน้าและบร็อคโคลี่ในน้ำเดือด 1 นาทีแล้วตักขึ้นใส่ น้ำ ใส่น้ำแข็ง กรองในกระชอน พักไว้
 - ใส่น้ำมันในกระทะใบใหญ่เจียวกระเทียมจนเหลือง ใส่เส้นใหญ่ เพิ่มไฟให้แรงผัดเส้นจนหอมเกือบไหม้ ใส่น้ำปลา และไข่ ผัดจนเข้ากันดี ใส่เห็ดหอม เนื้อ และผัก ผัดจนเข้ากันดี ตัก ใส่จานเสิร์ฟพร้อมเครื่องพวง
- เครื่องพวงมี น้ำปลา น้ำตาล พริกป่น และน้ำส้มพริกดอง



ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่และบะหมี่ราดหน้าทะเล : Gueyteo Bami Rad Na Talay Rice and Yellow Noodles with Seafood

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ 1 ถ้วย
แป้งมัน 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำ ½ ถ้วย
บะหมี่ 3 ก้อนลวก ใส่น้ำมันเจียวกระเทียมจัดเป็นวงๆ
กุ้ง 10 ตัว ล้างซักเส้นดำ
หอยเชลล์ 10 ตัวลวก
เนื้อปลาทูกระพงหั่นแล้วลวก ½ ถ้วย
เกลือกระเทียม 1 ช้อนชา
เห็ดฟางหั่น ½ ถ้วย
ดอกกะหล่ำหั่นเป็นข่อยๆ ½ ถ้วย
บร็อคโคลี่หั่นเป็นข่อยๆ ½ ถ้วย
กระเทียมสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะเจียวจนหอม
น้ำมัน 1 ถ้วย
เครื่องพวง

ส่วนผสมซอสราดหน้า

น้ำ 2 ถ้วย
ลิปตันออเนี่ยนซูป 1 ช้อนโต๊ะ
ซูปก้อน 1 ก้อน
เต้าเจี้ยว 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊ป 2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วหวาน 1 ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลี 2 ช้อนโต๊ะละลายน้ำ ½ ถ้วย

วิธีทำน้ำจิ้ม

- ตั้งน้ำพุดเดือดใส่ซูปหัวหอม ซูปก้อน เต้าเจี้ยว น้ำตาลปี๊ป ซีอิ๊วหวาน หรือไฟแล้วเทแป้งสาลีละลายลงไปช้าๆ คนเร็วๆ ให้เข้ากันดี ใส่เห็ดฟาง พักไว้
- เคล้าเส้นใหญ่กับแป้งมันผสมน้ำแล้วทอดในกระทะแบนๆ จัดให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม ทอดจนเกรียมทั้งสองข้าง เทใส่ชามตัก เป็นสี่เหลี่ยมขนาด 2x2 นิ้ว พักไว้ คลุกเส้นบะหมี่ที่ลวกแล้ว กับกระเทียมเจียว จับเป็นวงๆ พักไว้
- ใช้น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ เจียวกระเทียมในกระทะจนหอม ใส่ปลา หอยเชลล์ โรยด้วยเกลือกระเทียม พักไว้

Ingredients:

1 cup sen yai (broad rice noodles) mixed with 2 tablespoons tapioca starch in 1/2 cup of water
3 rolls of yellow noodles cooked and mixed with fried garlic and made into a nest (set aside)
10 shrimps cleaned, deveined, and blanched (set aside)
10 scallops cooked (set aside)
½ cup garoupa sliced and blanched (set aside)
1 teaspoon garlic salt
½ cup straw mushrooms
½ cup cauliflower cut into florets
½ cup broccoli cut into florets
2 tablespoons chopped garlic, stir fry (set aside)
1 cup oil
1 set of kruang poun

Rad Na Sauce:

2 cups water
1 tablespoon Lipton onion soup packet
1 chicken bouillon cube
1 tablespoon brown bean sauce
2 tablespoons palm sugar
1 tablespoon sweet soy sauce
2 tablespoons Hong Kong starch dissolved in ½ cup water

Method:

- Step 1:
Bring water to a boil, season with onion soup packet, chicken bouillon, brown bean sauce, palm sugar, sweet soy sauce, and mushrooms. Lower heat and add Hong Kong starch, stirring until mixture boils and thickens. Stir fry the sen yai noodles on both sides until lightly browned, set aside on plate.
- Step 2:
Combine cooked yellow noodles with stir fried garlic, mix well and set aside on plate.
- In a skillet, stir-fry garlic until golden brown, add shrimp, scallops, and sliced fish. Dash with garlic salt. Remove from heat and set aside.



วิธีเสิร์ฟ

- จัดก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่หรือเส้นบะหมี่ตามใจชอบ ใส่ผักทั้งสองอย่าง จัดของทะเลไว้ข้างบน แล้วราดด้วยน้ำราดหน้า เสริฟร้อนๆ ปูรสตามชอบจากเครื่องพวง

- To serve, combine both kinds of noodles as desired on a plate, topped with cooked vegetables. Top with fried seafood. Cover with Rad Na Sauce, and serve hot with condiments (kruang poun).



ข้าวผัดกะปิ : Khao Pad Kapi Shrimp Paste Fried Rice (Purple)

ส่วนผสม

ข้าวสุก ข้าวสวย 2 ถ้วย
กะปิละลายในน้ำอุ่น 1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่นพอแหลก 2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะเจียวจนหอม
น้ำมันพืช 4 ช้อนโต๊ะ
ไข่ 1 ฟอง กรอกแล้วหั่น
มะม่วงดิบหรือแอปเปิ้ลเขียวซอย ½ ถ้วย
หอมแดงซอย 2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูซอย 1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว 3-5 ชีค
หมูหวาน ½ ถ้วย

ส่วนผสมหมูหวาน

หมูสามชั้นต้มจนนุ่มแล้วหั่น ½ ถ้วย
หอมแดงซอย 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วหวาน 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำหมูหวาน

- ใช้น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะเจียวหอมในกระทะพอเหลืองใส่หมูต้ม น้ำตาล น้ำปลา ซีอิ๊วหวาน เคี่ยวจนแห้ง ตักใส่ชาม พักไว้ ใช้น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ เจียวกระเทียมให้หอม พักไว้ในชามรอง จัดหอมซอย มะม่วงดิบ พริกซอย มะนาว หมูหวาน กุ้งแห้งป่น และไข่กรอกแล้วหั่น

วิธีทำ

- ข้าวสวยคลุกกับกะปิและกระเทียมเจียวจนเข้ากันดี ใช้น้ำมันที่เหลือ ผัดข้าวคลุกกะปิประมาณ 2-3 นาที เทใส่จาน ปิ้งด้วยเครื่องเคียงที่จัดไว้คือ ไข่กรอกหั่น มะม่วงดิบ หอมซอย โรยด้วยพริกขี้หนู หมูหวานวางไว้ข้างๆ ถ้าชอบเปรี้ยวบีบมะนาว

Ingredients:

2 cups of cooked rice
1 tablespoon melted kapi (shrimp paste) in hot water
2 tablespoons pounded dried shrimp
1 tablespoon chopped and fried garlic
4 tablespoons oil
1 egg fried like omelette and chopped
½ cup finely chopped green mango or green apple
2 tablespoons finely sliced shallots
Small finely sliced chilli and 3-5 lime wedges

Moo Wan (sweetened pork)

3 strips of belly pork cooked until tender, cut into small pieces
1 tablespoon sliced shallots
2 tablespoons palm sugar
1 tablespoon nampla (fish sauce)
1 tablespoon sweet soy sauce

Method:

- In a saucepan, stir-fry shallots until light brown. Add cooked pork, palm sugar, nampla, and sweet soy sauce. Stir-fry for 1 minute, set aside. Arrange all the garnish in small bowls, sweet pork, dried shrimp, fried egg omelette, green mango, shallots, chilli, and lime wedges.

Purple Fried Rice:

- Put the rice in a bowl. Add kapi, mix until thoroughly combined. Heat frying pan, add cooked rice, and cook for 2 minutes. Remove to serving plate. Top with fried garlic. Top with egg strips, shallots, dried shrimp, green mango, chilli, and sweet pork on the side.



ข้าวไข่เจียว : Kai Jiew Poo Rad Na Khao Egg Omelette

ส่วนผสม

ข้าวสวยร้อน 1 ถ้วย
ไข่เป็ด 1 ฟอง ไข่ไก่ 1 ฟอง
เนื้อปู 2 ช้อนโต๊ะ หรือหมูบด 2 ช้อนโต๊ะ
ผงเกลือกกระเทียม ½ ช้อนชา
น้ำปลา ½ ช้อนชา
มะนาว 1 ช้อน
ต้นหอม ผักชีหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน ½ ถ้วย
น้ำปลา มะนาว พริก 2 ช้อนโต๊ะ

Ingredients:

1 cup cooked jasmine rice
2 eggs one duck egg, one hen's egg
1 teaspoon lime juice
2 tablespoons cooked crab meat or minced pork
½ teaspoon garlic salt
½ teaspoon nampla (fish sauce)
1 tablespoon chopped green onions and coriander
2 tablespoons nampla prik (fish sauce with chilli)
NOTE: Nampla prik is made by 2 tablespoons nampla, add chopped chilli, and a squeeze of lime juice

วิธีทำ

- ตีไข่ทั้งสองอย่างจนฟู บีบมะนาวลงไป แล้วใส่น้ำปลา เคล้าเนื้อปูกับผงเกลือกกระเทียมพักไว้
- ตั้งกระทะก้นลึกใส่น้ำมัน พอร้อนใส่ไข่ยกสูงๆ ค่อยๆ เทไข่ลงไป ไข่จะฟูเต็มกระทะ ใส่เนื้อปูและต้นหอมผักชี หรือไฟแล้วค่อยๆ กลับไข่ให้สุกอีกด้านหนึ่ง พอสุกตักขึ้นใส่ลงบนข้าวในจานที่จัดไว้ รับประทานร้อนๆ กับน้ำปลาพริก
- * เนื้อปูจะเปลี่ยนเป็นหมูสับก็ได้ หมูสับ 2 ช้อนโต๊ะ เคล้ากับผงเกลือกกระเทียมแล้วรวนในกระทะพอสุกพักไว้ วิธีทอดทำแบบเดียวกับปู

Method:

- In a large bowl, beat the eggs until light and fluffy. Add nampla and lime juice. Beat constantly. Heat oil in a deep-fry pan. Pour in the beaten egg high above the pan. Egg will spread in the pan. Add the garlic-salt mixed crab meat. Lower the heat, add green onions and coriander. Flip the egg over. Transfer to a plate. Serve with nampla prik on the side.





ข้าวผัดกระเพราหมู/กุ้ง : Khao Pad Kra-Prao Moo/Goong Rice with Basil Pork and Shrimp

ส่วนผสม

ข้าวสวย 2 ถ้วย
เนื้อหมูบดหยาบๆ 1 ถ้วย
กุ้ง ล้างสะอาดชักเส้นดำ สับหยาบๆ 1 ถ้วย
รากผักชีกระเทียมพริกไทยเกลือ 1 ช้อนชา
กระเทียมสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
ไข่ขาว 1 ฟอง
พริกกระเทียม 9 เม็ด ตำหยาบๆ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
ซอสแม็กกี้หรือภูเขาทอง 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดอ่อน หั่นเป็นท่อนๆ 1 ถ้วย
ใบกระเพราเด็ดเป็นใบๆ 1 ถ้วยแช่น้ำไว้
น้ำมัน 1 ถ้วย
ไข่ 3 ฟอง
พริกแดงหั่นเป็นเส้นๆ ¼ ถ้วย

วิธีทำ

- ผสมหมูบดกับกุ้งสับกับรากผักชีกระเทียมพริกไทย และเกลือเข้าด้วยกันเคล้าด้วยไข่ขาว พักไว้
- ตั้งกระทะก้นลึกดาวไข่ 3 ฟองแบบไข่ขาวฟูกรอบไข่แดงสุกปานกลาง พักไว้ ใช้น้ำมันที่เหลือทอดหมูกุ้ง ปั่นเป็นก้อนๆ ทอดจนหมด ใช้ตะหลิวโปร่งช้อนขึ้นจากน้ำมัน พักไว้
- น้ำมันในกระทะผัดกระเทียม หอมแดงและพริกจนหอม ใส่ข้าวโพดผัดต่อไปอีก 1 นาที แล้วใส่หมูก้อนลงไป ผัดต่อไปปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปึก แม็กกี้ น้ำมันหอย ผัดต่อไปอีก 1 นาที หยิบใบกระเพราจากที่แช่น้ำไว้ ผัดเร็วๆ แล้วตักใส่จาน โรยด้วยพริกแดง เสิร์ฟกับข้าวร้อนๆ วางไข่ดาวไว้ข้างบน สำหรับ 3-4 คน

Ingredients:

2 cups cooked Jasmine rice
1 cup chopped pork
10 shrimps, cleaned, deveined, and chopped
1 teaspoon coriander roots, garlic, salt, and pepper
2 tablespoons chopped garlic
2 tablespoons chopped shallots
9 pounded prik (Isan's red chilli)
1 tablespoon palm sugar
1 tablespoon nampla (fish sauce)
1 tablespoon Maggi sauce or low sodium soy sauce
2 tablespoons oyster sauce
1 cup chopped young corn
1 cup Holy basil or Thai basil soaked in water
1 cup oil
¼ cup finely sliced red chilli
3 eggs + 1 egg white

Method:

- In a bowl, mix together pork, shrimp, and coriander paste. Shape into small balls, set aside. In a saucepan, fry the eggs sunny side up (make sure the whites are crisp) set aside. Using the remaining oil, fry the pork ball until cooked. Transfer them to a strainer. In the same pan, stir-fry garlic, shallots, and chilli. Stir-fry for 1 minute. Add pork balls. Season with palm sugar, nampla, Maggi, oyster sauce. Add corn and mix well, put in basil and red chilli. Toss together a few times. Remove from heat. Serve with rice and fried egg on top.



Thai Desserts ขนมไทย

ข้าวเหนียวมะม่วง : Mango and Sticky Rice

ข้าวเหนียวมูล

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู 2 ถ้วย แช่น้ำไว้ 5 - 8 ชม.
ใส่ข้าวเหนียวในลังถึงรองด้วยผ้าขาวบาง
นึ่งประมาณ 25 นาที น้ำมากๆ และไฟแรง
พอสุกยกลงเตาใส่กระตักหรือกระบุง
เพื่อให้ร้อนอยู่เสมอ
กะทิ 2 ½ ถ้วยครึ่ง
น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย 1 ถ้วย
เกลือ 1 ½ ช้อนชา

วิธีทำ

- แบ่งมัน 1 ช้อนชา ผสมน้ำนิดหน่อย
แบ่งกะทิมาต้มในหม้อเล็กๆ ครึ่งถ้วย
ใส่เกลือ ½ ช้อนชา ตั้งไฟอ่อนๆ พอเดือด
ใส่แบ่งมันคนจนขึ้น ใส่ถ้วยพักไว้
ต้มกะทิ 2 ถ้วย กับน้ำตาลทราย 1 ถ้วย
เกลือ 1 ช้อนชา พอน้ำตาลละลายยกลง
ข้าวเหนียวนึ่งเทใส่ชามใหญ่
ใส่น้ำมันและคนให้ทั่ว เทกะทิที่ผสมน้ำตาล กวนจนเข้ากันดี
ปิดฝาขามทิ้งไว้ 15 นาที

ข้าวเหนียวมะม่วง

- มะม่วงสุก เช่น อกร่อง หรือน้ำดอกไม้ ในต่างประเทศมี
มะม่วงจาก ฟิลิปปินส์ บราซิล และฮาวาย พอใช้ได้ ไม่หวาน
ปกอมะม่วง จัดใส่จานไว้ข้างหนึ่ง ตักข้าวเหนียววางไว้อีก
ข้างหนึ่ง ราดด้วยกะทิสดเค็ม

Ingredients:

Step 1:

Sticky Rice:

2 cups glutinous rice. Soak for 5-8 hours, strain and
cook on top of double boiler top lined with cloth sheet
and cook for 25 minutes or until done.

Step 2:

Sticky Rice with Coconut Sauce

2½ cups coconut milk

2 tablespoons oil

1 cup sugar

1½ teaspoons salt

- 1 teaspoon cornstarch mixed with 1 tablespoon water
In a small pot, cook ½ cup coconut milk with salt,
bring to a boil, add salt and cornstarch, stirring until it
thickens. Set aside.
- Heat 2 cups coconut milk, add sugar and salt, when
the sugar is melted remove from heat. Put the
cooked sticky rice into a bowl, add 2 tablespoons of
oil, mix well. Pour over with the sweet coconut milk.
Cover and let stand for 15 minutes.

Step 3:

Mango and Sticky Rice

- 5-6 yellow Thai mangoes of Ok-Rong or Nam Dok Mai.
Can also use Brazilian mangoes, mangoes from the
Philippines or Hawaii are good as well. To serve, peel
the mango and slice. Remove the seed. Arrange
mango on individual plates with sticky rice beside
them, spoon the salty coconut milk over rice.



สังขยา : Sangkaya Coconut Custard

ส่วนผสม

น้ำกะทิเข้มข้น 1 ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊ป 1 ถ้วย
น้ำตาลทราย ½ ถ้วย
ไข่ 7 ฟอง

Ingredients:

1 cup thick coconut milk
1 tablespoon rice flour
1 cup palm sugar
½ cup sugar
7 eggs

วิธีทำ

- ละลายแป้งข้าวเจ้าในน้ำกะทิ พักไว้ ในชามก้นลึก ผสมไข่และน้ำตาลทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน ใช้ใบเตยยำนน้ำตาลละลาย เติมน้ำกะทิ ผสมจนเข้าเนื้อกันดี เทใส่ถาดพาย หรือถ้วยขนม เส้นผ่าศูนย์กลาง 3 นิ้ว นึ่งในลังถึงไฟร้อนจัด และน้ำในชั้นล่างมากจนเกือบถึงปากลังถึง ปิดฝามนให้สนิท 15 นาที แล้วเปิดฝาลังถึง แฉมๆไว้และนึ่งต่อไปอีก 30-45 นาที หรือจนสุก เสิร์ฟร้อนก็ดี หรือเย็นก็ได้ จะรับประทานกับข้าวเหนียวมูลก็ได้

Method:

- Dissolve rice flour in coconut milk, set aside. In a bowl, beat the eggs and combine both kinds of sugar. Stir until sugar dissolves. Add coconut milk, stir until mixture is frothy. Pour into a 9 inch ceramic pie pan or small ramekins. Steam for 15 minutes covered. Open the cover not all the way through and steam for 45 minutes more or until done. Serve plain hot or cold, or with sticky rice in coconut milk.



ฝอยทอง : Foi Thong Golden Silk Threads

ส่วนผสม

กรวยทำด้วยทองเหลือง หรือ กรวยทำด้วยใบตอง

ไข่ไก่ 10 ฟอง

ไข่เป็ด 5 ฟอง แยกเอาแต่ไข่แดงและไข่ขาว

(ไข่ขาวคั้นคือไข่ที่เหลืออยู่ในเปลือกไข่จะใสเหมือนน้ำค้าง)

น้ำเชื่อม 2 ถ้วย (น้ำเชื่อมทำจากน้ำตาล 3 ถ้วยกับน้ำ 1½ ถ้วย

ต้มจนน้ำตาลเป็นฟอง) พักไว้

น้ำใบเตย

น้ำ 1 ถ้วย

ใบเตยหั่นเป็นท่อนๆ 3 ใบ

ต้มจนใบเตยนิ่มและหอม พักไว้

วิธีทำ

- แยกไข่แดงและไข่ขาว แบ่งเป็น 3 ขาม
ขามใบที่หนึ่ง ไข่ขาว
ขามใบที่สอง ใส่ไข่แดงผสมไข่ขาวคั้น แล้วกรองด้วยกระชอนถี่ๆ
ลงในขามใบที่สาม
สำหรับไข่ขาวในขามใบที่หนึ่งไม่ใช้ เก็บไว้ทำอาหารอย่างอื่น
- ต้มน้ำเชื่อมให้เดือดไฟกลางๆ ในกระทะทอง ใช้กรวยใบตอง
หรือกรวยทองเหลือง ตักไข่แดงใส่ทีละน้อย ใช้นิ้วมืออุดรู
กรวยไว้ แล้วปล่อยนิ้วมือให้ไข่แดงไหลลงในน้ำเชื่อม วนมือไป
รอบๆ กระทะ ไข่จะลอยในน้ำเชื่อมเป็นเส้นๆ ใช้ตะเกียบที่
ทำด้วยไม้ตักขึ้น พักไว้ในกระชอน เติมน้ำใบเตยในน้ำเชื่อม
ทุกครั้งก่อนโรยไข่แดงครั้งต่อไป จะทำให้น้ำเชื่อมไม่ข้นเกินไป
ทำจนหมดไข่ แล้วราดน้ำใบเตยบนฝอยทองในกระชอน
พักไว้จนแห้ง เรียงใส่จาน

Ingredients:

Foi thong mould or banana leaves cones

10 hen's eggs, 5 duck eggs and 1 tablespoon of thin egg white

2 cups of syrup made out of 3 cups sugar and 1½ cups water boiled until bubbles form

1 cup water and 3 Pandan leaves boiled until the leaves are soft and fragrant. Set aside.

Method:

- Separate both kinds of eggs. Make sure to put egg white in one bowl and yolk in another bowl. Scrape out thin egg white from egg shell for 1 tablespoon. Egg white is essential for successful appearance of foi thong. Strain the yolk and thin white through a fine sieve. The rest of the egg white can be saved and used for another dish.
- In a wok, heat the syrup over medium heat. Fill the egg yolk in the banana leaf cones, while your finger is over the hole. Remove finger, releasing the yolk in a regular stream into the boiling syrup. Move your hand very rapidly in a circular motion around the wok so that you can get very fine and unbroken lines of yellow string. The egg string cooks very quickly so remove almost at once with chopstick into the strainer. Add a little bit of Pandan water in syrup before repeating this process. (If syrup is thick, foi thong will crinkle) Pour the Pandan water over the finished egg yolk.



ลูกชุบ : Miniature Fruits Look Choup

ส่วนผสม

ถั่วทอง 1 ถ้วย แช่น้ำไว้ 1 คืน
กะทิ 1 ถ้วย
เกลือ ½ ช้อนชา
น้ำใบเตยคั้น 2 ช้อนโต๊ะ
แครอทต้มแล้วบด 1 ถ้วย
กะทิ ¼ ถ้วย
น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล ¼ ถ้วย
สีเขียวผสมอาหาร 3 หยด
ก้านใบกระถิน 30 ก้าน
ไม้เสียบสะเต๊ะ
โอเอซิส 2 ก้อน
ผงวุ้น 3 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ 2 ถ้วย แช่ไว้ 1 ชม.

Ingredients:

1 cup skinned mung bean, washed, soaked overnight
1 cup coconut milk
1½ cups sugar
½ teaspoon salt
2 tablespoons screwpine leaves, extract the juice
1 cup cooked carrots and puree
¼ cup coconut cream
1 tablespoon oil
¼ cup sugar
3 drops green food coloring mixed with 2 tablespoons of cooked mung bean for pumpkin stems
Satay sticks and Kratim stems
3 tablespoons agar-agar soaked with 2 cups water
Oasis or styrofoam

วิธีทำ

- นึ่งถั่วทองที่แช่ไว้ 1 คืนจนสุกและนิ่ม บดในเครื่องบดอาหาร พร้อมกับกะทิ น้ำตาล และเกลือ พอละเอียดนำลงกวนในกระทะเทปลอนจนแห้ง พักไว้ พอเย็นแบ่งเป็น 3 ส่วน สองส่วนผสมกับน้ำใบเตย นวดจนเข้ากันดี สำหรับปั้นลูกมะยม
- ผสมแครอทที่บดไว้กับกะทิและน้ำตาล กวนในกระทะจนแห้ง แล้วใส่ถั่วทองกวน 1 ส่วนลงไปกวนต่อจนแห้งสำหรับปั้นฟักทอง
- นำถั่วกวนที่ผสมใบเตยแล้ว 1 ช้อนโต๊ะมาผสมกับสีอาหารสีเขียว นวดจนเข้ากันดี แล้วเก็บไว้ทำก้านฟักทอง แบ่งถั่วที่ผสมกับน้ำใบเตย ปั้นเป็นลูกกลมๆ ขนาดเท่าหัวแม่มือ กดให้แบนนิดหน่อย แล้วใช้ตะเกียบตรงปลายสีเหลือง กดตะเกียบให้เป็นร่อง จนเหมือนลูกมะยม ทำจนหมด ใส่น้ำมันเสียบสะเต๊ะ เสียบตรงร่องด้านล่าง ปักบนแผ่นโอเอซิส พักไว้
- ส่วนถั่วผสมแครอท ปั้นแบบเดียวกันกับมะยม แต่ใช้ถั่วผสมสีเขียว ปั้นเป็นก้านฟักทองติดไว้ด้านบน แล้วเสียบด้วยไม้เสียบสะเต๊ะ ปักไว้บนแผ่นโอเอซิส พักไว้
- เคี้ยววุ้นที่แช่ไว้จนละลาย เทใส่หม้อหุงข้าวเล็กๆ หรือหม้อตุ๋นสองชั้น จุ่มลูกมะยม ปักไว้บนโอเอซิส ชุบจนหมดทั้งมะยมและฟักทอง ชุบ 2 ครั้ง ถอดออกจากไม้ สำหรับมะยมปักด้วยก้านกระถิน เรียงใส่ชามกับลูกชุบฟักทอง

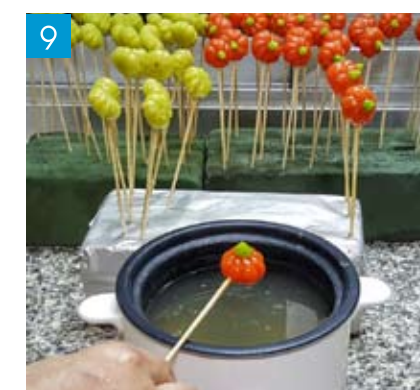
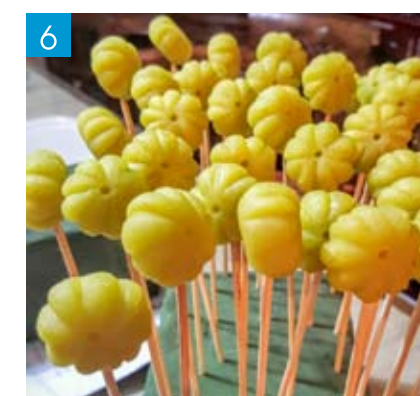
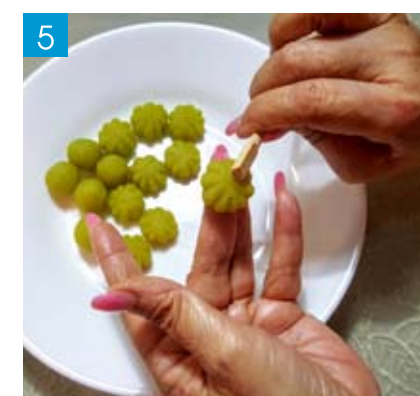
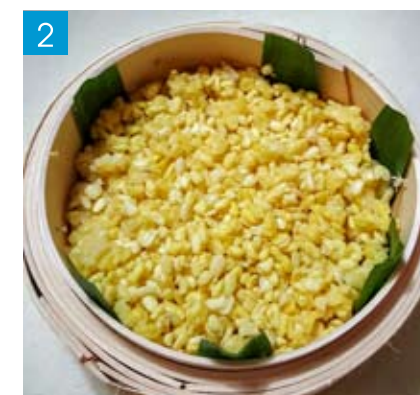
Method:

- Steam mung bean until soft. Use food processor to blend bean, coconut milk, sugar and salt until well mixed. Place into a pan and cook until dried. Cool. Divide cooked mung bean into 3 portions; 2 portions add screwpine juice, knead until smooth, shape into small balls. Shape each ball into a fruit-like gooseberry (Mayom) with wooden chopstick. Stick the fruit on satay stick, set aside. Cook carrot puree with coconut milk, oil, and sugar until dry. Mix with cooked mung beans, cook until dry. Shape the carrots the same way as the mayom to look like pumpkins. Put the dried green mung bean stem on top. Stick the pumpkin on satay stick, set aside. Cook the agar-agar until well cooked. Remove to small rice cooker or double boiler. Dip all the fruit into agar-agar, stick on the Oasis or styrofoam. When the fruits are dry, put the Kratim stick on gooseberry (Mayom.) Arrange on serving plate with pumpkins.





Step by step to the perfect Look Choup



ส้มลอยแก้ว : Oranges in Syrup Som Loy Kaew

ส่วนผสม

ส้มชั้นคิล 10 ผล
น้ำตาล 1½ ถ้วย
น้ำ 1 ถ้วย
เกลือ ¼ ช้อนชา
น้ำแข็งทุบ 2 ถ้วย

Ingredients:

1½ cups sugar
1 cup water
¼ teaspoon of salt
2 cups crushed ice
3 cups orange sections, white membrane-removed (10 oranges)

วิธีทำ

- ละลายน้ำตาลกับน้ำ ตั้งไฟจนเดือด ใส่เกลือ พอน้ำตาลละลาย กรองใส่ถ้วย พักไว้
- ปอกส้มแบบเป็นวงกลมผ่านผิวส้มจนเห็นเนื้อ ใช้มีดฝานเป็นกลีบๆ ใส่ขามแก้ว เทน้ำเชื่อมราดบนส้ม ทุบน้ำแข็งใส่ไว้บนสุด ใส่ด้วยเสิร์ฟจะได้ 8-10 ถ้วย

Method:

- In a pot, dissolve sugar and water. Boil for 2-3 minutes or until the syrup is formed. Strain, and cool.
- Place the orange sections in a big bowl. Pour syrup over oranges. Top with crushed ice or place the orange sections into individual serving dishes. Pour syrup over oranges. Top with crushed ice.



ถั่วดำ สาคุเปียมมะพร้าวอ่อน : Black Bean Tapioca with Young Coconut Tua Dum Saku Piak Maprow On

ส่วนผสม

ถั่วดำ แช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน 1 ถ้วย
กะทิ 3 ถ้วย
น้ำตาลปี๊บ ½ ถ้วย
น้ำตาล ½ ถ้วย
เกลือ ½ ช้อนชา
สาคุเม็ดเล็ก 1 ถ้วย ซาวให้สะอาดใส่น้ำแช่ไว้ 20 นาที
ใบเตย หั่นเป็นท่อนๆ 3 ใบ
น้ำตาล 1 ถ้วย
มะพร้าวอ่อนหูดเอาแต่น้ำ 1 ลูก
น้ำมะพร้าวอ่อน 1 ถ้วย
หัวกะทิ ½ ถ้วย
แป้งมัน 1 ช้อนชา ละลายกับน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ ½ ช้อนชา

วิธีทำ

- **ถั่วดำ**
ต้มถั่วดำจนเปื่อยและนิ่ม พักไว้ ละลายน้ำตาลทั้งสองชนิดกับกะทิ ตั้งไฟจนเดือด หมั่นคนจนน้ำตาลละลาย ใส่ถั่วดำพอเดือด ใส่เกลือ พักไว้
- **สาคุเปียม**
ต้มสาคุตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำมะพร้าวอ่อนและใบเตย ใช้ไฟอ่อนๆ พอเม็ดสาคุใส ใส่น้ำตาล คนจนเข้าเนื้อกันดี ตักใบเตยออก ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อน พักไว้
ตั้งกะทิไฟอ่อนๆ พอเดือด ใส่แป้งมันคนเสมอๆ จนแป้งข้น ใส่เกลือ เทใส่ถ้วย พักไว้
- **วิธีเสิร์ฟ** ใส่ถั่วดำก่อน เติมด้วยสาคุ ราดด้วยน้ำกะทิ



Ingredients:

1 cup black beans, washed, soaked overnight, drained
3 cups coconut milk
½ cup palm sugar
½ cup sugar
½ teaspoon salt
1 cup small tapioca washed and soaked for 20 minutes
3 screwpine leaves
1 cup sugar
1 young coconut white flesh only cut into strips
1 cup coconut juice (white and clear)
½ cup coconut cream
½ tablespoon tapioca starch mixed with 2 tablespoons water
¼ teaspoon salt

Method:

- Boil the black beans with 3 cups of water until tender. Drain and set aside.
In a saucepan, combine coconut milk, plus both kinds of sugar and salt. Bring to a boil. Add black beans and cook for 3 minutes. Set aside. Cook the tapioca with coconut juice over low heat, add screwpine leaves, cook until tapioca is clear, then add sugar, stir until sugar is dissolved. Remove the leaves and add young coconut flesh into the tapioca mixture. Cook coconut cream with salt over low heat. Stir in starch and set aside. To serve, spoon the black beans in to a bowl with tapioca, top with thick coconut cream milk. Serve hot or cold.



Glossary



เครื่องครัว : Kitchen Utensils

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. Saucepan | 10. Satay Sticks |
| 2. Food Processor | 11. Knife |
| 3. Strainer | 12. Bronze Wok |
| 4. Steamer | 13. Wok |
| 5. Mortar and Pestle | 14. Spatula |
| 6. Kratong Thong Mould | 15. Crepe Pan for Egg Nest |
| 7. "Foi Thong" Golden Silk Thread-Mould | 16. Measuring Cups |
| 8. Hand Whisk | 17. Measuring Spoons |
| 9. Grater | |



Rice and Flour

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. Tapioca Starch | 5. Glutinous Rice |
| 2. Arrowroot Starch | 6. All-purpose Flour |
| 3. Hong Kong Starch | 7. Jasmine Rice |
| 4. Rice Flour | |



เครื่องปรุง : Dry Ingredients

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. Coconut Milk | 15. Maggi Sauce |
| 2. Peanut Butter | 16. Crispy Shallots |
| 3. Garlic Salt | 17. White Pepper |
| 4. Oyster Sauce | 18. Fish Sauce (Nampla) |
| 5. Sweet Chilli Sauce | 19. Pickled Turnip |
| 6. Brown Bean Sauce | 20. Shrimp Paste (Kapi) |
| 7. Sriracha Hot Sauce | 21. Palm Sugar |
| 8. Vinegar | 22. Roasted Rice Powder |
| 9. Sweet Soy Sauce | 23. Fried Garlic |
| 10. Pickled Garlic | 24. Corned Beef |
| 11. Crab Meat | 25. Sweet Condensed Milk |
| 12. Pomegranate Juice | 26. Roasted Chilli Paste |
| 13. Fish Sauce (Nampla) | 27. Salted Fish |
| 14. Salted Egg | 28. Onion Soup |
| | 29. Chicken Bullion |



ผัก : Produce

- | | |
|---|--|
| 1. "Kha," Laos, Galanga | 12. "Dok Cair" |
| 2. "Magrood," Kaffir Lime Leaves | 13. "Dok Kajon" |
| 3. Lemon Basil, Sweet Basil, Holy Basil | 14. "Prik Isan" and Chilli |
| 4. Mint | 15. Young Peppercorn |
| 5. Dill | 16. Young Corn |
| 6. Coriander | 17. Eggplant |
| 7. Green Onion | 18. Carrot |
| 8. Cherry Tomatoes | 19. Green Papaya |
| 9. Shitake and Straw Mushrooms | 20. Broccoli |
| 10. Bean Sprouts | 21. Bamboo Shoots |
| 11. Cherry Eggplant | 22. "Bai Toey," Pandan, Screwpine Leaves |



เส้น : Noodles

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. Yellow Noodles | 6. Wonton Skin |
| 2. Sen Yai, Broad Rice Noodles | 7. Somen, Japanese Noodles |
| 3. Sen Chan, Thai Noodles | 8. Rice Noodles, Kanom Jeen |
| 4. Bean Curd | 9. Rice Vermicelli, Sen Mie |
| 5. Yellow Bean Curd | |

เครื่องเทศ : Spices



Tom Yum Paste

Massaman
Curry Paste

Pad Thai
Sauce



Red Chilli

Jasmine Tea

Coriander
Seeds



Curry Powder

Tamarind
Powder

Curcuma
Powder

เครื่องเทศ : Spices



Cumin

Coriander Seeds

Long Chilli

Star Anise

Cinnamon



Tumeric



White Tumeric



Key Ginger



Galangal

อาหารทะเล : Seafood



1



2



3



4



5



6



7



8

1. Salted Mackerel
2. Freshwater Prawns
3. Tiger Prawns
4. Shrimp

5. Garoupa
6. Snapper
7. Crab Meat
8. Sliced Snapper

“Thai Life, a Culinary Treasure”,
published in 2015 by the National Identity Foundation in cooperation with
Singha Corporation Co. Ltd.

Honourary Advisors General Pichitr Kullavanijaya
Dr Suvit Yodmani

Chairman of the Publication Committee Mr Chutinant Bhirombhakdi

Editorial Board Dr Suvit Yodmani
Mr Surasit Thongchan
Ms Wineenart Phanvut
Ms Benjamas Pathong
Ms Thannicha Kiettararat

Author Ms Malulee Pinsuvana

Editor Ms Wineenart Phanvut

English Rewriter Mr Frank Skilbeck

Front Cover Designer Mr Vorapat Kreasuwan

Copyright The National Identity Foundation

Printer Aksorn Samphan (1987) Co. Ltd.

ISBN



SINGHA CORPORATION

Culinary treasures of the Kingdom of Thailand
in celebration of
HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn's 5th cycle birthday,
April 2, 2015

