



*Virtual School  
Chef*



*Virtual School  
Chef*

หลักสูตร การประกอบอาหารไทย

**ผักกะเพราโบราณ**



เชฟบอล สุขชาติ ใจฉ่ำ

[8] บันทึกวิดีโอวันที่ 23/12/63

# อุปกรณ์

กระทะ

ตะหลิว

มีด

เขียง

จาน

ช้อน

เตา

เครื่องดูดควัน

ครก

ถ้วย

# อุปกรณ์



กระทะ

# อุปกรณ์



ตะหลิว

# อุปกรณ์



มีด

# อุปกรณ์



เขียง

# อุปกรณ์



จาน



# อุปกรณ์



ช้อน

# อุปกรณ์



เตา

# อุปกรณ์



เครื่องดูดควัน

# อุปกรณ์



ถั่ว

# อุปกรณ์



ครก

# วัตถุดิบ

ไก่บ้านพร้อมเครื่องใน 1 กิโลกรัม

ไข่เป็ด 1 ฟอง

พริกสวน 50 กรัม

พริกจินดา 50 กรัม

ตะไคร้ 20 กรัม

ใบกะเพราแดง-เขียว

ข่า 20 กรัม

กระเทียม 3 กลีบ

เม็ดยี่หระ 1 ช้อนชา

เม็ดผักชี 1 ช้อนชา

พริกไทยดำ 20 กรัม

น้ำมันพืช

น้ำปลา

ข้าวสวย

ผักชีลาว

ดอกไม้แต่งจาน

# วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ





# วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ



[MENU](#)

# วัตถุติบ





# วัตถุดิบ



# วัตถุติบ



# ส่วนประกอบและวัตถุดิบ



# ส่วนประกอบและวัตถุดิบ



# ส่วนประกอบและวัตถุดิบ



ข้าวสวย

# ส่วนประกอบและวัตถุดิบ



ผักชีลาว

## การเตรียมวัตถุดิบ

1. ซอยตะไคร้ให้เป็นชิ้นบางๆ
2. หั่นกระเทียม 4 กลีบให้เป็นชิ้นเล็กๆ
3. หั่นพริกจินดาและพริกสวนเป็นชิ้นเล็กๆ
4. ใส่เม็ดยี่ห่วย เม็ดผักชี และพริกไทยดำลงไปในครก จากนั้นค่อยๆ โขลกจนแหลก
5. ใส่ตะไคร้ซอย กระเทียม พริกจินดาลงไปในครก ใช้มืออีกข้าง ป้องกันไม่ให้พริกกระเด็นเข้าตา จากนั้นค่อยๆ โขลกจนแหลก

## การเตรียมวัตถุดิบ

6. หั่นข่าอ่อนเป็นแว่นบางๆ จากนั้นค่อยๆ สับให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ถ้วยพักเอาไว้ก่อน
7. หั่นเนื้อไก่ โดยค่อยๆ ชูดเอาพังผืดที่หนังไก่ออก
8. ลอกเนื้อไก่ออกจากหนัง
9. หั่นเนื้อไก่ให้เป็นชิ้นพอดีคำ
10. หั่นหนังไก่เป็นชิ้นๆ พอดีคำ



## การเตรียมวัตถุดิบ

11. หั่นเครื่องในไก่ หากมีก้นจะต้องชูดเอาพังผืดออกให้หมดก่อน
12. หั่นเครื่องในไก่เป็นชิ้นๆ พอดีคำ จากนั้นนำไปล้างให้สะอาด

## การโข่ดาวและหน้งไก่ทอด

1. ตั้งกระทะสำหรับทอดโข่ดาว โดยแยกโข่ขาวและโข่แดงออกจากกัน ก่อน จากนั้นเทโข่ขาวลงในน้ำมันที่เดือด ทอดจนขอบเริ่มเหลืองนิดๆ จากนั้นเทโข่แดงลงไปตรงกลางโข่ขาว
2. ค่อยๆ ตักน้ำมันราดโข่แดงไปเรื่อยๆ จนขอบโข่ขาวเริ่มเหลืองกรอบ จากนั้นตักโข่ดาวขึ้นพักไว้ก่อน
3. ตั้งกระทะ โดยไม่ต้องใส่น้ำมัน จากนั้นใส่หน้งไก่ลงไปผัดสักพัก แล้วใส่น้ำมันลงไปนิดหน่อย ผัดต่อจนหน้งไก่กรอบ แล้วตักพักไว้

## การทำผักกะเพราโบราณ

1. เทน้ำมันในกระทะให้เหลือเล็กน้อย จากนั้นใช้ไฟอ่อนๆ นำเครื่องแกงมาผัดจนหอม
2. ใส่น้ำเปล่าลงในเครื่องแกงเล็กน้อย ประมาณ 2 ช้อน โต้ะ
3. นำเนื้อไก่ไปผัดในเครื่องแกงให้เข้ากัน
4. เปรูรสด้วยน้ำปลา 2 ช้อน โต้ะ จากนั้นใช้ไฟแรง ผัดจนเนื้อไก่สุก
5. นำเครื่องในลงไปผัดจนสุก ชิมรสชาติตามชอบ

## การทำผักกะเพราโบราณ

6. นำข่าซอยลงไปผัดจนทุกอย่างสุก
7. ใส่ใบกะเพรา ผัดจนเข้ากัน
8. จัดจาน เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยและไข่ดาว