



Virtual School
Chef



Virtual School Chef

การประกอบอาหารไทย

คุณเชษฐภุชชัย เถกิงศักดิ์ (เชฟฮูโต)



Virtual School Chef

การประกอบอาหารไทย

หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู

คุณเชษฐภุชชัย เถกิงศักดิ์ (เชฟฮูโต)

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู

เครื่องหลน

- ❖ เนื้อปูอก 150 กรัม
- ❖ หัวกะทิ 2 ถ้วย
- ❖ หอมแดงซอย ¼ ถ้วย
- ❖ พริกชี้ฟ้าเหลือง 2 เม็ด
- ❖ พริกชี้ฟ้าแดง 1 เม็ด
- ❖ พริกชี้ฟ้าเขียว 1 เม็ด
- ❖ ใบมะกรูดซอย

เครื่องปรุง

- ❖ ดอกเกลือ 2 ช้อนชา
- ❖ น้ำมะขามเปียก 3 ช้อนโต๊ะ
- ❖ น้ำตาลมะพร้าว 1 ½ ช้อนโต๊ะ

เครื่องตำ

- ❖ รากผักชี 3-4 ราก
- ❖ ตะไคร้ 1 ต้น

วัตถุดิบ (ต่อ)

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตากฟู

เครื่องเคียง

- ❖ ไหลบัว
- ❖ มะเขือเสวย
- ❖ มะเขือพญา
- ❖ มะเขือเปราะสีม่วง

- ❖ พริกขี้หนูสดไม่เด็ดขั้ว
- ❖ ใบอ่อนพริก
- ❖ ขมิ้นขาวสด
- ❖ ถั่วพู
- ❖ ผักกาดขาว
- ❖ ผักชีไทย

เครื่องฟู

- ❖ ปลาตากอุยอย่าง 1 ตัว
- ❖ น้ำมันถั่วเหลือง
- ❖ น้ำมันปาล์ม

อุปกรณ์

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู



หัวกะทิ

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาชุกฟู



หอมแดง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู



พริกชี้ฟ้าเหลือง

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตากฟู



พริกชี้ฟ้าแดง

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู



พริกชี้ฟ้าเขียว

A small, colorful illustration of various vegetables including tomatoes, onions, and leafy greens, positioned below the text label.

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาชุกฟู



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตากฟู



มะขามเปียก



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตากฟู



วัตถุดิบ

วัตถุติบ หลนเนื่อปู ปลาตุกฟู



รากผักชี

วัตถุติบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตากฟู



ตะไคร้



วัตถุดิบ

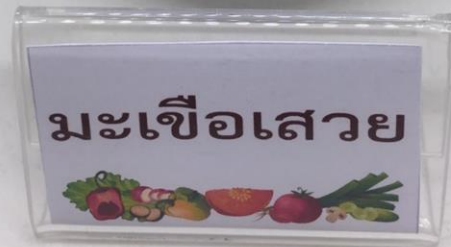
วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตากฟู



ไหลบัว

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาชุกฟู



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาชุกฟู



มะเขือเปราะสีม่วง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตากฟู



พริกขี้หนูสวน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตากฟู



ไขมันขาวสด

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาชุกฟู



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตากฟู



ผักกาดขาว

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู



ผักชีไทย



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตากฟู



ปลาตากย่าง

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้ปู ปลาตากฟู



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ หลนเนื้ปู ปลาตากฟู



วัตถุดิบ

อุปกรณ์ในการทำ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู

❖ เครื่องชั่งดิจิตอล

❖ ครก + 杓

❖ เขียง + มีด

❖ หม้อ + ทัพพี

❖ เครื่องปั่น

❖ เตาไฟฟ้า

❖ ซ้อนตวง + ถ้วยตวง

❖ ซ้อนขนาดต่างๆ

❖ ชามผสม

❖ กระทะ + ตะหลิว

วิธีทำ

อุปกรณ์ในการทำ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู



เครื่องชั่งดิจิตอล

อุปกรณ์ในการทำ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู



อุปกรณ์ในการทำ หลนเห็ดปู ปลาตุ๋กฟู



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ หลนเห็อบปู ปลาตุกฟู



หม้อขนาดต่างๆ



ทัพพี

อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ หลนเหี่ยวปู ปลาตุ๋กฟู



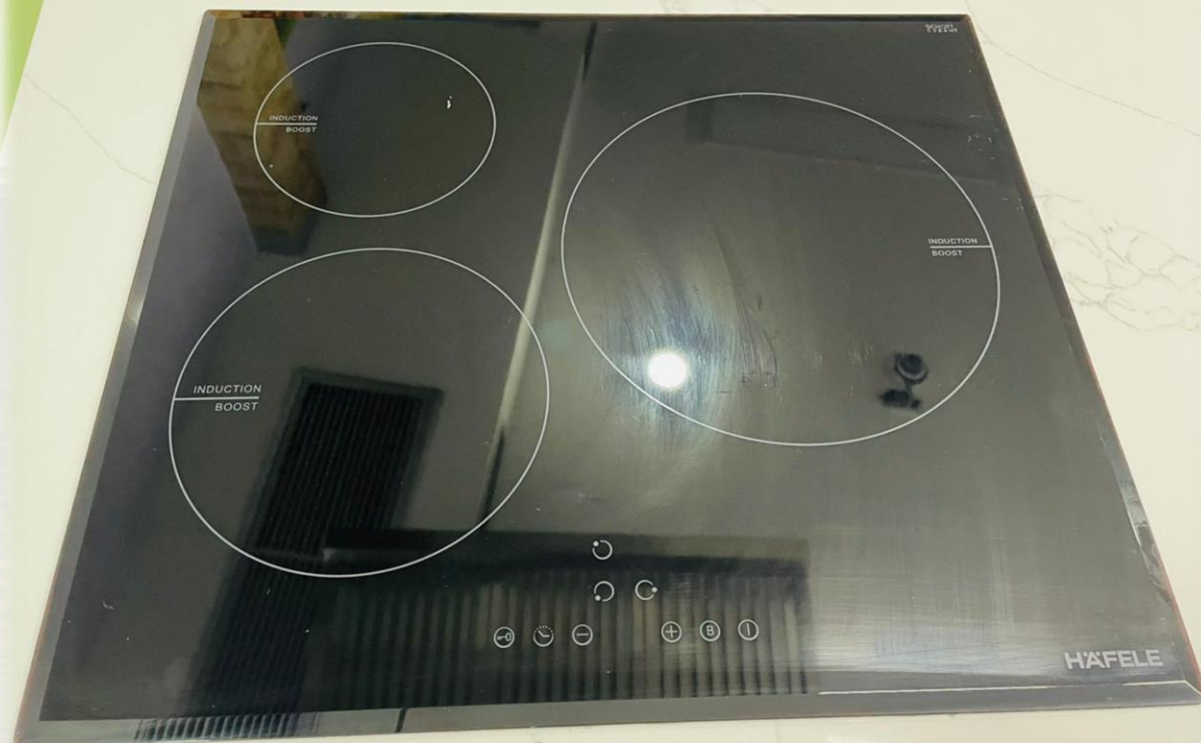
อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ หลนเหี่ยวปู ปลาตุ๋กฟู



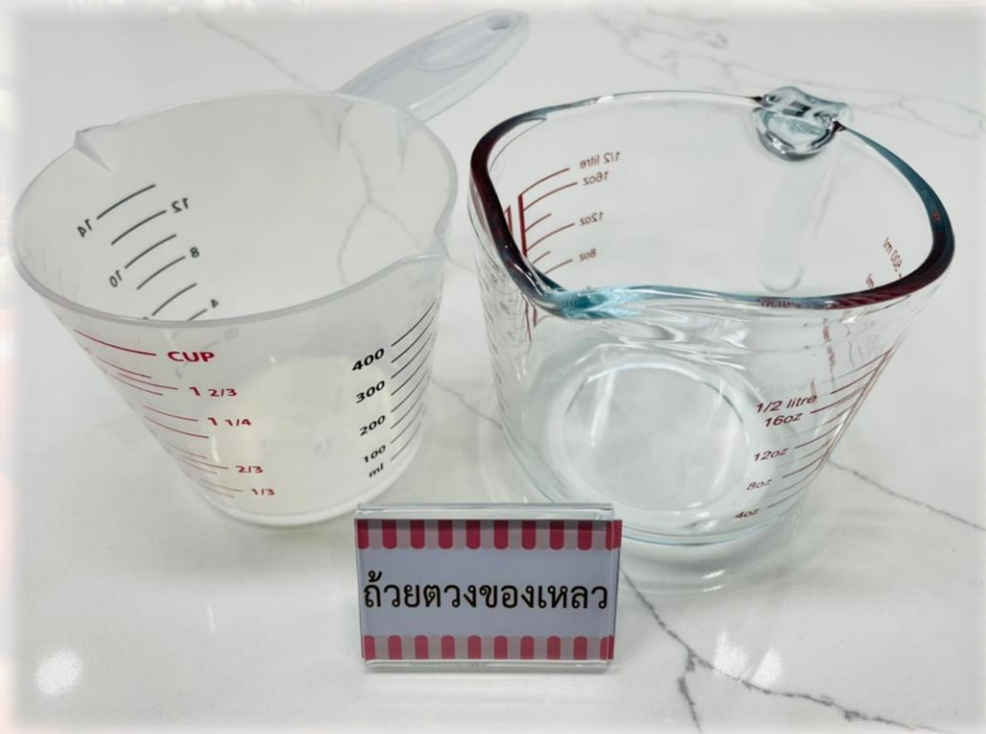
อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ หลนเห็ดปู ปลาตุ๋น



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ หลนเนื้อปู ปลาตุกฟู



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ หลนเนือปู ปลาตากฟู



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ หลนเนือปู ปลาตากฟู



อุปกรณ์

ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ หลนเนื้อปู ปลาตากฟู

เครื่องตำ - นำรากผักชีตำพอแหลก

ตะไคร้หั่นฝอยบาง ๆ และนำไปตำรวมกัน

วิธีทำ

วิธีทำ หลนเนื้ปู ปลาตุกฟู

1. เครื่องหลน – นำหัวกะทิไปตั้งไฟ ใส่เครื่องตำลงไป ตามด้วยหอมแดงซอย
2. เครื่องปรุง – ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำมะขามเปียก และดอกเกลือ

เครื่องเคียง

เครื่องเคียง หลนเนื้อปู ปลาตุ๋นฟู

1. เครื่องฟู - นำปลาตุ๋นมาแกะเอาแต่เนื้อปลา แล้วเอาเนื้อปลามาตำ หลังจากนั้นตีเข้ากับน้ำมันถั่วเหลืองจนฟู ต้มน้ำมันปาล์ม เติрымทอด
2. เครื่องเคียง - ทานคู่กับขนมจีน ผักสด และไข่เค็มต้มยางมะตูม

หน้าหลัก