



Virtual School
Chef



Virtual School Chef

การประกอบอาหารไทย



คุณเชษฐัฐภูชิชย์ เถกิงศักดิ์ (เชฟฮูโต)



Virtual School Chef

การประกอบอาหารไทย

น้ำพริกเผา , ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

คุณเชษฐภุชชัย เถกิงศักดิ์ (เชฟฮูโต)

[45] บันทึกวิดีโอวันที่ 20/01/64

อุปกรณ์ในการทำ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

❖ เครื่องชั่งดิจิตอล

❖ ครก + 杓

❖ เขียง + มีด

❖ หม้อ + ทัพพี

❖ เตาไฟฟ้า

❖ ถ้วยตวง + ช้อนตวง

❖ ช้อนขนาดต่างๆ

❖ ชามผสม + ไม้พาย

❖ กระทะ + ตะหลิว

อุปกรณ์ในการทำ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



เขียง



มีด

อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



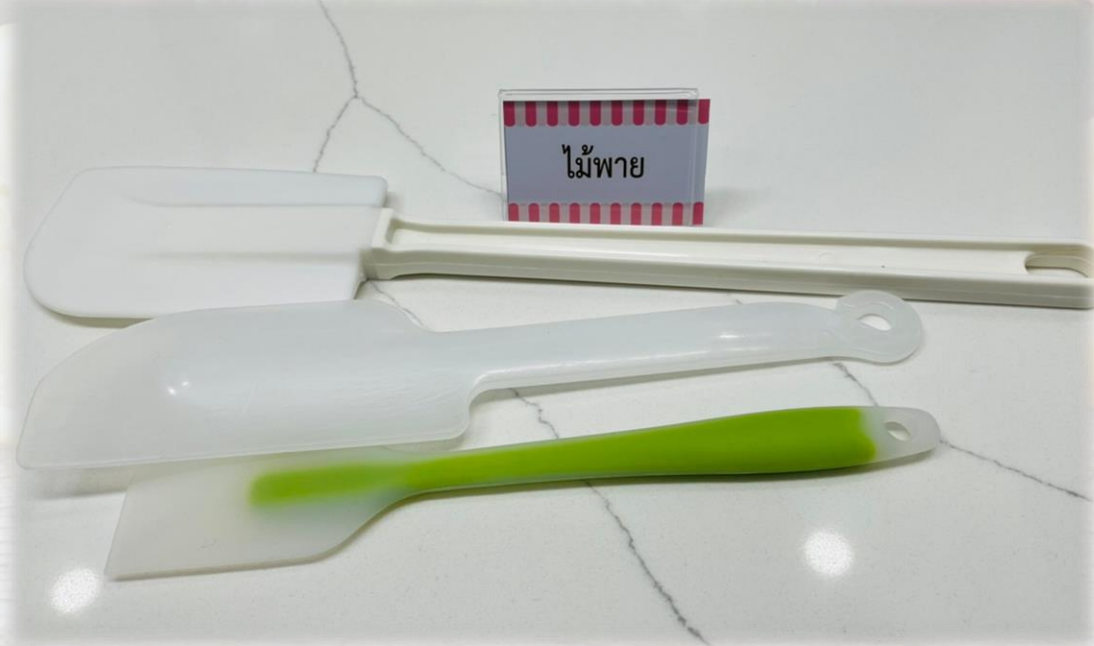
หม้อขนาดต่างๆ



ทัพพี

อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



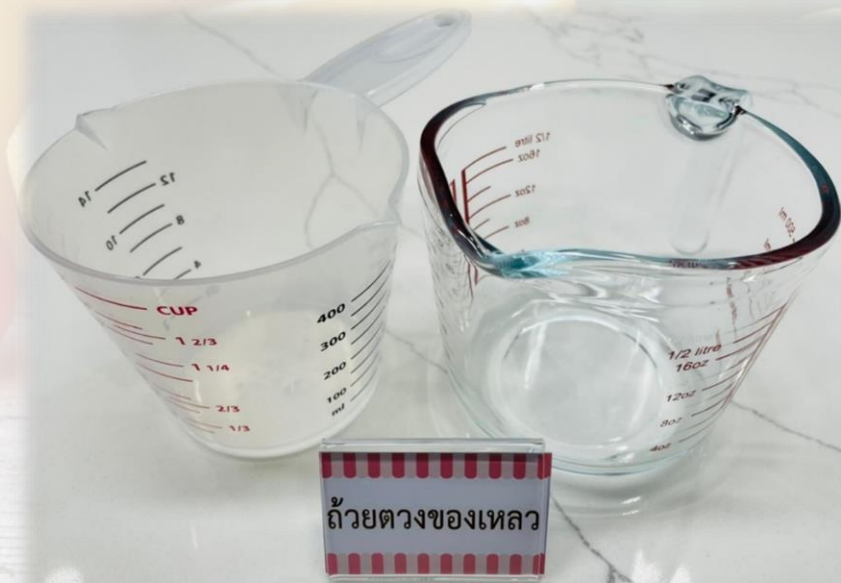
อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



อุปกรณ์

วัตถุดิบ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

เครื่องพริกเผา

- ❖ หอมแดง 1 ถ้วย
- ❖ กระเทียมไทย ¼ ถ้วย
- ❖ พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดใหญ่ 20 เม็ด
- ❖ กุ้งแห้งคั่วป่น 1/8 ถ้วย
- ❖ กะปิตี ปั้งหอม 1 ซ่อนโต๊ะ
- ❖ น้ำมะขามเปียก ½ ถ้วย
- ❖ ดอกเกลือ 1 ซ่อนโต๊ะ
- ❖ น้ำปลา 2 ซ่อนโต๊ะ
- ❖ น้ำตาลมะพร้าว ¾ ถ้วย
- ❖ น้ำมันถั่วเหลือง ½ ถ้วย

วัตถุดิบ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

เครื่องซอส

- ❖ กระเทียมไทยสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ น้ำพริกเผา (เฉพาะเนื้อ) 3 ช้อนโต๊ะ
- ❖ ซอสหอยนางรม 2 ช้อนโต๊ะ
- ❖ ซอสพริก ¼ ถ้วย
- ❖ น้ำตาลมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ น้ำมะขามเปียก 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ น้ำปลา 1 ช้อนชา
- ❖ ดอกเกลือ ½ ช้อนชา
- ❖ น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ น้ำมันถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ น้ำร้อน ¼ ถ้วย

วัตถุดิบ น้ำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

เครื่องผัด

- ❖ สะโพกไก่สด 300 กรัม
- ❖ เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบ 1/2 ถ้วย
- ❖ พริกแห้งเม็ดใหญ่ 5 เม็ด
- ❖ พริกชี้ฟ้าแดง 2 เม็ด
- ❖ แป้งสาลีเอนกประสงค์ 1/2 ถ้วย
- ❖ กระเทียมจีน 3 กลีบ
- ❖ พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา
- ❖ ต้นหอม 2 ต้น
- ❖ ซอสผัด

วัตถุดิบ นำพริกเผากับไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

เครื่องเคียง

- ❖ ข้าวเหนียวกึ่งทอด
- ❖ กุ้งก้ามกรามเผา
- ❖ ดอกสะเดา
- ❖ แต้งกวา

วัตถุดิบ น้ำพริกเผา



วัตถุดิบ น้ำพริกเผา



วัตถุดิบ น้ำพริกเผา



พริกแห้งแดงใหญ่



วัตถุดิบ น้ำพริกเผา



วัตถุดิบ น้ำพริกเผา



วัตถุดิบ น้ำพริกเผา



วัตถุดิบ น้ำพริกเผา



วัตถุดิบ น้ำพริกเผา



วัตถุดิบ น้ำพริกเผา



วัตถุดิบ น้ำพริกเผา



วัตถุดิบ น้ำพริกเผา



ข้าวเกรียบกุ้งทอด



วัตุดิบ น้ำพริกเผา (เครื่องขัดจาน)



วัตุดิบ น้ำพริกเผา (เครื่องขัดจาน)



ดอกสะเดา



วัตถุดิบ น้ำพริกเผา (เครื่องจืดจาน)



แตงกวา



การจัดเตรียมวัตถุดิบของน้ำพริกเผา

1. ล้างพริกแห้งให้สะอาดแล้วแช่น้ำทิ้งไว้จนนิ่ม จากนั้นซอยให้ละเอียด (การซอยให้ละเอียดจะทำให้โจรกเป็นเนื้อเดียวง่ายขึ้น) และนำลงครก
2. หัวหอมแดง ตัคราก ปอกเปลือก และซอยให้มีขนาดเล็กจะทำให้โจรกง่ายขึ้น จากนั้นพักไว้
3. ปอกเปลือกกระเทียมไทยโดยบุให้แตกเพื่อให้น้ำมันหอมระเหยออกมาและจะทำให้โจรกง่ายขึ้น จากนั้นพักไว้
4. พริกที่นำลงครกแล้วให้ใส่เกลือเล็กน้อย (การใส่เกลือจะทำให้เวลาโจรกพริกจะแห้งง่าย และยังช่วยให้วัตถุดิบคงสีสดไว้)
5. โจรกพริกจนละเอียด
6. ตามด้วยหัวหอมซอยและกระเทียมบุโจรกต่อให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียว
7. ตักใส่ถ้วยเตรียมนำไปผัด

ขั้นตอนการทำน้ำพริกเผา

1. ตั้งกระทะใช้ไฟอ่อนและใส่น้ำมันพืช
2. ตามด้วยเครื่อง โขรกทันทีที่ไม่ต้องรอให้น้ำมันร้อน (เพราะถ้ารอจนน้ำมันร้อนอาจจะทำให้เครื่อง โขรกไหม้) จากนั้นคนให้กระจายทั่วกระทะ
3. โขรกกึ่งแห้งโดยไม่ต้องโขรกละเอียดเพราะต้องการ โขว์เนื้อกึ่ง ผัดคนไปมา
4. ใส่กึ่ง โขรกลงไป ผัดสักครู่ให้เข้ากัน
5. ตามด้วยกะปิย่าง ผัดไปสักครู่ (ขณะผัดถ้าน้ำมันเริ่มแห้งสามารถเติมน้ำได้)
6. เร่งเป็นไฟกลางเพื่อเพิ่มความร้อนให้อาหาร จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกผัดไปมา ชิมรสชาติอาหาร
7. ตามด้วยเกลือ จากนั้นชิมรส (หากต้องการรับประทานกับเครื่องเคียงอาจจะปรุงให้รสจัดขึ้น)
8. ลดให้เป็นไฟอ่อน ใส่น้ำตาลมะพร้าวลงไปผัดไปมาให้เข้ากัน (ชิมรสอีกครั้งปรุงรสตามความชอบ) จากนั้นปิดไฟจะได้ น้ำพริกเป็นที่เรียบร้อยและพักไว้เตรียมนำไปผัดกับเนื้อไก่

การจัดตกแต่งจาน

1. จัดวางกุ้งไว้ด้านข้างโดยหันส่วนหน้าของกุ้งเข้าด้านในจาน
2. หั่นก้านสะเดาออกจากต้นคั่ว
3. วางสะเดาขีดส่วนหัวกุ้ง
4. นำแตงกวามาหั่นแฉลบ
5. วางแตงกวาต่อจากต้นสะเดา
6. ตามด้วยผักที่รับประทานได้ เช่น ผักชีลาว และผักอื่น ๆ

วัตถุดิบของซอส



วัตถุดิบของซอส



วัตถุดิบของซอส



น้ำมันหอย



วัตถุดิบของซอส



ซอสพริก



วัตถุดิบของซอส



น้ำตาลมะพร้าว



วัตถุดิบของซอส



วัตถุดิบของซอส



วัตถุดิบของซอส



ดอกเกลือ



วัตถุดิบของซอส



น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ

วัตถุดิบของซอส



วัตถุดิบของซอส



การจัดเตรียมวัตถุดิบของน้ำซอส

บุกระเทียมไทยและสับให้เป็นชิ้นเล็ก

ขั้นตอนการทำน้ำซอส

1. ตั้งหม้อใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมันพืชขณะที่หม้อยังอยู่ในอุณหภูมิห้อง เพื่อคาดเดาอุณหภูมิก่อนใส่อาหารลงไป
2. ใส่กระเทียมสับลงไปโดยไม่ต้องรอให้น้ำมันร้อน
3. ผัดกระเทียมไปมาจนมีกลิ่นหอม (ไม่ต้องรอให้เหลือง แค่ได้กลิ่นหอม)

ขั้นตอนการทำน้ำซอส

1. ตั้งหม้อใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมันพืชขณะที่หม้อยังอยู่ในอุณหภูมิห้อง เพื่อคาดเดาอุณหภูมิก่อนใส่อาหารลงไป
2. ใส่กระเทียมสับลงไปโดยไม่ต้องรอให้น้ำมันร้อน
3. ผัดกระเทียมไปมาจนมีกลิ่นหอม (ไม่ต้องรอให้เหลือง แค่ได้กลิ่นหอม)
4. จากนั้นตามด้วยน้ำมะขามเปียก ตามด้วยซอสพริก ตามด้วยน้ำมันหอย ตามด้วยน้ำตาลปีบ และผัดทั้งหมดให้เข้ากัน
5. ตักเฉพาะเนื้อน้ำพริกเผาที่ทำเสร็จในขั้นตอนแรกใส่ลงไป โดยตักเฉพาะเนื้อลงไปผัดให้เข้ากัน
6. ตามด้วยน้ำปลา (การใส่น้ำปลาขณะน้ำซอสร้อนจะทำให้ น้ำปลาหอมมากขึ้น)
7. ตามด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำเปล่าเพื่อให้ น้ำซอสผัดง่ายและไม่ข้นเกินไป เคี่ยวให้เข้ากัน จากนั้นชิมรสชาติ
8. ตามด้วยน้ำมันงา (ใส่น้ำมันงาแล้วปิดไฟทันทีเพราะกลิ่นของน้ำมันงาค่อนข้างมีความอ่อนไหว ถ้าใส่ไว้นานกลิ่นจะหาย) จากนั้นคนให้เข้ากัน
9. ตักใส่ถ้วยพักไว้เตรียมนำไปผัดกับเนื้อไก่

วัตถุดิบ ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



วัตถุดิบ ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



เม็ดมะม่วงหิมพานต์



วัตถุดิบ ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



พริกชี้ฟ้าแห้ง



วัตถุดิบ ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



พริกชี้ฟ้าแดง



วัตถุดิบ ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



วัตถุดิบ ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



กระเทียมจีน



วัตถุดิบ ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



วัตถุดิบ ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



วัตถุดิบ ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



การจัดเตรียมวัตถุดิบของไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

1. นำพริกชี้ฟ้าแห้งมาหั่นเป็นท่อนแล้วนำเม็ดพริกออก
2. นำกระเทียมจีน (กระเทียมเม็ดใหญ่) มาบุและสับเป็นชิ้นเล็ก
3. ตั้งกระทะใช้ไฟกลางใส่น้ำมันเตรียมทอด (ใส่น้ำมันพืชพอประมาณขณะที่กระทะยังอยู่ในอุณหภูมิห้อง)
4. เตรียมจานสำหรับพักอาหารที่ทอดแล้ว
5. น้ำมันเริ่มร้อนตามด้วยพริกชี้ฟ้าแห้งหั่นลงทอด คนไปมาระวังอย่าให้ไหม้กระทั่งพริกชี้ฟ้าเริ่มเปลี่ยนสีเป็นสีเข้ม จากนั้นตักขึ้นพักที่กระดาษอเนกประสงค์สำหรับอาหารที่เตรียมไว้
6. ตามด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงทอด คนไปมาพอเหลือง
7. ตักขึ้นพักที่กระดาษอเนกประสงค์สำหรับอาหารที่เตรียมไว้ และลดเป็นไฟอ่อนเตรียมผัดเนื้อไก่
8. นำสะโพกไก่มาหั่นพอคำ

การจัดเตรียมวัตถุดิบของไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

9. จากนั้นนำไปคลุกกับแป้งสาลีโดยคลุกพอให้ติดเนื้อไก่ไม่ต้องหนา (การคลุกแป้งก่อนทอดนั้นเพื่อให้ผิวสัมผัสของเนื้อไก่มีความกรอบ)
10. เร่งเตาไฟฟ้าจากไฟอ่อนเป็นไฟกลาง ตามด้วยเนื้อไก่ที่คลุกแป้งโดยวางด้านที่เป็นหนังลงทอดก่อนจนครบทุกชิ้น (ไม่ต้องคนหรือกลับบ่อยเพราะจะทำให้เนื้อไก่เละ และความมันของไก่ออกหมดทำให้เนื้อไก่แห้ง)
11. ระหว่างทอดเนื้อไก่ ให้หันต้นหอมแบบเฉียงขนาดพอคำ
12. นำพริกชี้ฟ้ามาหั่นแฉลบ
13. กลับมาดูไก่ทอด ถ้าไก่พอเหลืองแล้วให้กลับด้านไก่ กลับด้านเนื้อไก่แบบนี้จนกระทั่งเนื้อไก่สุก
14. เร่งไฟให้แรงเพื่อไล่น้ำมันออกจากเนื้อไก่ก่อนตักขึ้นพักที่กระดาษอเนกประสงค์สำหรับอาหารที่เตรียมไว้ เพื่อเตรียมนำไปผัด

ขั้นตอนการทำไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

1. ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง จากนั้นใส่น้ำมันพืชลงไป (ใส่น้ำมันไม่ต้องมากเพราะน้ำพริกเผาและซอสที่ทำไว้มีน้ำมันอยู่แล้ว)
2. ใส่วัตถุเทศสับลงไปโดยไม่ต้องรอให้น้ำมันร้อนเพราะน้ำมันอาจจะไหม้ก่อน คนไปมาพอหอม
3. จากนั้นใส่ซอสที่ทำเตรียมไว้ลงไปคนไปมาสักครู่
4. ตามด้วยพริกไทยขาวป่นคนไปมา
5. ตามด้วยเนื้อไก่ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ พริกทอด ผัดทุกอย่างให้เข้ากันให้น้ำซอสเคลือบทุกอย่าง โดยขณะผัดให้คนเบา ๆ เพื่อไม่ให้อาหารละลาย
6. จากนั้นใส่พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบลงไป ผัดไปมาสักครู่
7. ตามด้วยต้นหอมหั่นท่อนลงไป ผัดต่อให้ต้นหอมพอสุก จากนั้นปิดไฟ

การจัดตกแต่งจานไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

1. ตักไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ใส่จาน
2. หั่นต้นหอมเป็นแนวยาววางด้านบน

