



*Virtual School*  
*Chef*





# Virtual School Chef

การประกอบอาหารญี่ปุ่น



นายสุชาติ ใจฉ่ำ (เชฟบอล)





Virtual School  
Chef

การประกอบอาหารตะวันตก

ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไต้ลด์ฝรั่งเศส



นายสุชาติ ใจฉ่ำ (เชฟบอล)



## อุปกรณ์ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

❖ เตาไฟฟ้า

❖ หม้อ + ท็อปพี

❖ เขียง + มีด

❖ กระทะ + ตะหลิว

❖ กระดาษฟอยล์

❖ ซ้อนขนาดต่างๆ

❖ ซามผสม + ไม้พาย

❖ ซ้อนตวง + ถ้วยตวง

❖ ที่คีบ

❖ ตะกร้อมือ

วัตถุดิบ



อุปกรณ์ ปلاةพะงอย่างกะบถตูว์ฝัก  
สไตล์ฝรั่งเศส



เมนู อุปกรณ์



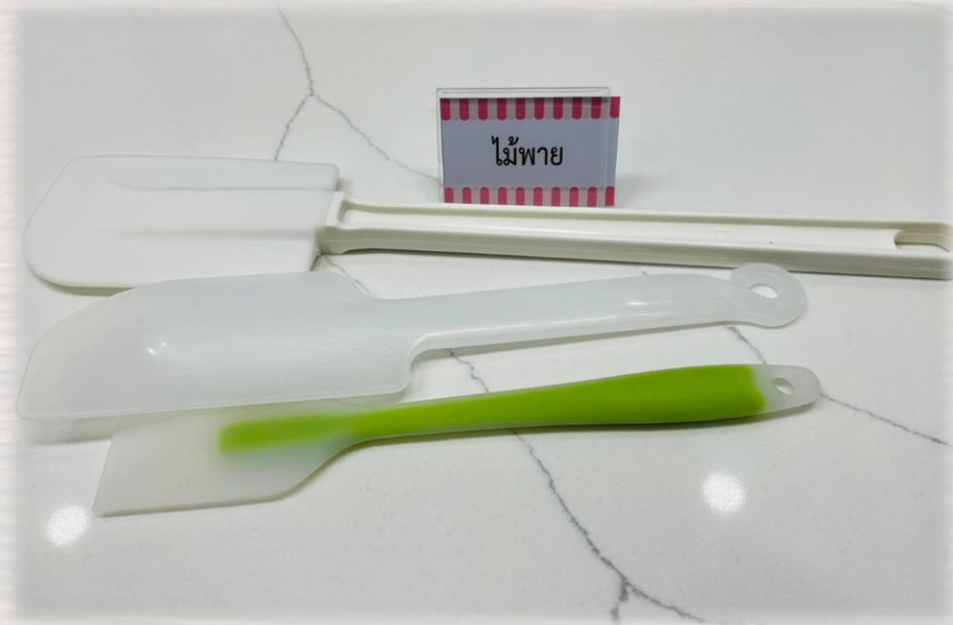
อุปกรณ์ ปากะพวยangkับสตูว์ผัก  
สไตล์ฝรั่งเศส



เมนู อุปกรณ์



อุปกรณ์ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผัก  
สไตล์ฝรั่งเศส



เมนู อุปกรณ์



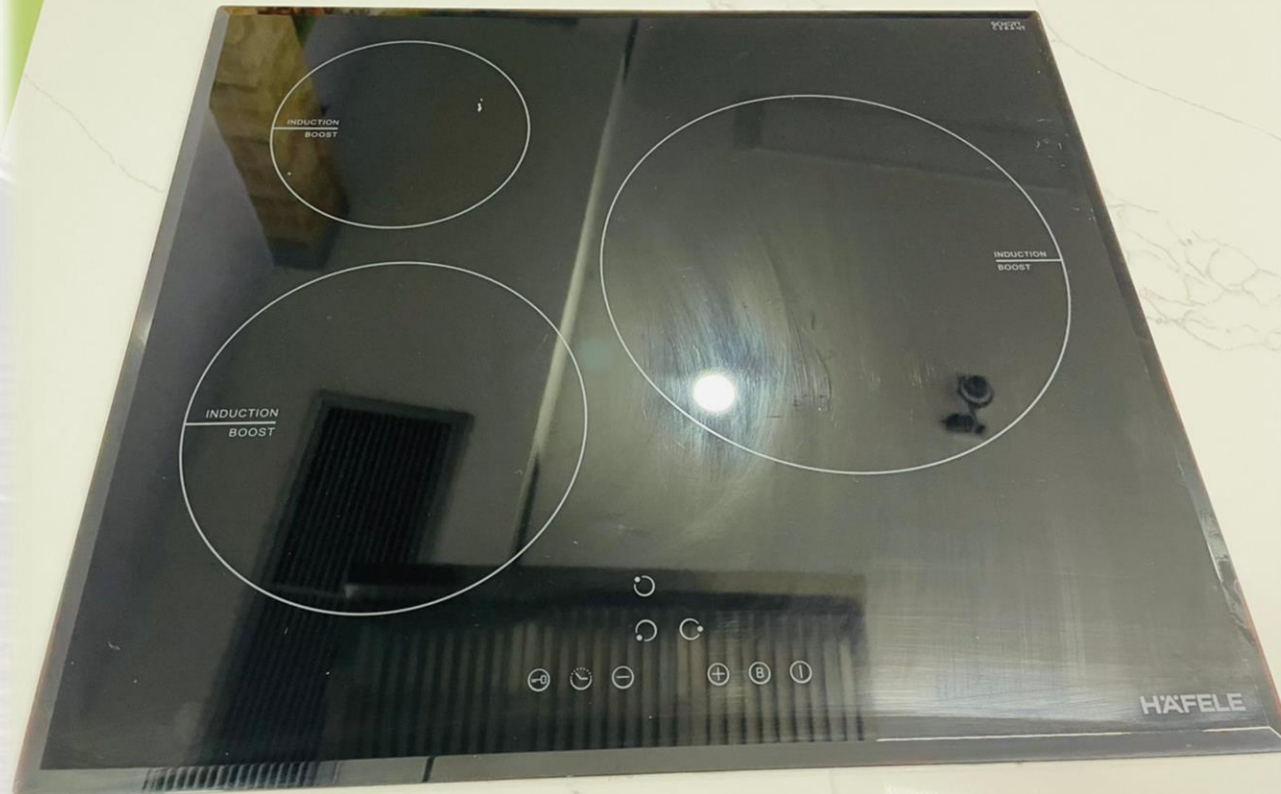
อุปกรณ์ ปาดะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์  
ฝรั่งเศส



เมนู อุปกรณ์



อุปกรณ์ ปลาทะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์  
ฝรั่งเศส



เมนู อุปกรณ์



อุปกรณ์ปลากะพงย่างกับสตูว์ผัก  
สตีลฝรั่งเศส



เมนู อุปกรณ์



อุปกรณ์ ปلاةพะพงย่ำงกับทตุว้ฝัก  
สไต้ล้ฝร่งเศส



เมนู อุปกรณ์



# อุปกรณ์ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู อุปกรณ์



# อุปกรณ์ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู อุปกรณ์



# อุปกรณ์ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู อุปกรณ์



## วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

- ❖ น้ำมันมะกอก
- ❖ หัวหอมใหญ่
- ❖ กระเทียมจีน
- ❖ มะเขือเทศเข้มชิ้น
- ❖ น้ำสต็อกไก่
- ❖ โรสแมรี่
- ❖ ใบไทม์สด
- ❖ น้ำตาลทราย
- ❖ โหระพา
- ❖ พริกกระชัง
- ❖ แดงกวาญี่ปุ่น
- ❖ ปลากะพง
- ❖ เกล็ดปรงรส
- ❖ พริกไทยดำ
- ❖ น้ำมันฝรั่ง
- ❖ เนยเค็ม
- ❖ เห็ดแชมปิญอง
- ❖ แป้งอเนกประสงค์

วิธีทำ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



หัวหอมใหญ่



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



มะเขือเทศเข้มข้น



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



น้ำสต็อก



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



โรสแมรี่

เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



Thyme สด



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



ใบโหระพา

เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



พริกระฆัง

เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



ปลากระพง

เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



แป้ง  
อเนกประสงค์

เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



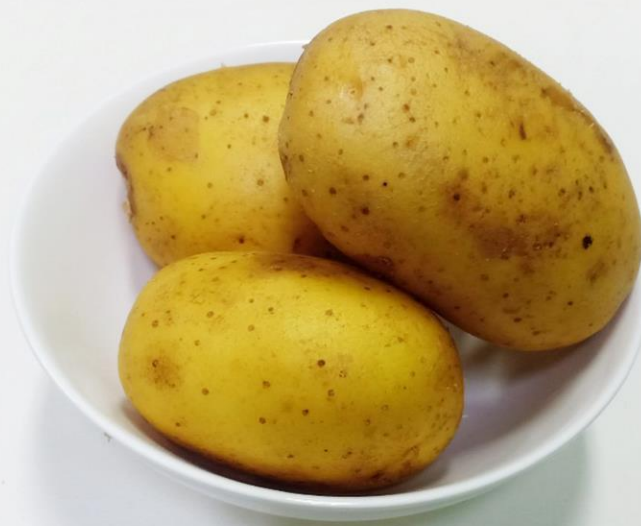
เนยสดเค็ม



เมนู วัตถุดิบ



# วัตถุดิบ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู วัตถุดิบ



## เตรียมวัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

1. นำผักที่เตรียมไว้มาล้าง และหั่นเป็นชิ้น
2. นำกระเทียมมาสับละเอียด พร้อมกับไทม์และโรสแมรี่
3. นำปลากะพงไปล้างทำความสะอาด นำมาแล่ และหั่นเป็นชิ้นเท่าๆกัน

วิธีทำ



## วิธีทำ ปลากระพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

1. ตั้งหม้อแล้วใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่หัวหอมใหญ่ และกระเทียมที่เตรียมไว้ นำใส่ลงในหม้อ ใช้ไม้พายคนให้เข้ากัน จนกระทั่งสุก มีสีใส แล้วใส่มะเขือเทศเข้มข้น น้ำสต็อกไก่ ไบโรสแมรี ไบโทม์ น้ำตาล และไบโธระพา จากนั้นตุ๋นทิ้งไว้ 15 นาที คนบ้างแต่ไม่บ่อย
2. นำพริกหวานและแตงกวาญี่ปุ่นไปทอดในกระทะร้อนๆ จนสุกเป็นสีน้ำตาลเข้ม จึงนำไปใส่ในหม้อตุ๋น แล้วปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำ
3. นำปลากระพงปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำ แล้วนำไปย่างในกระทะเทพลอนจนสุก
4. ตักสตูว์ผัก 1 ททัพิวางบนจาน แล้วนำปลากระพงวางด้านบน และตกแต่งโรยหน้าด้วยสมุนไพรขนาดเล็ก

หน้าหลัก