

ลาบปลาตอง



เครื่องปรุงส่วนผสม

1. ข้าวคั่ว
2. ผงชูรส
3. พริกป่น
4. น้ำปลา
5. น้ำปลาร้า
6. ต้นสุกใหม่

วิธีทำ

- นำปลารายมาล้างแฉะและค่อยๆ ชูดเอาเนื้อออกจากก้างสัก 1 กิโลกรัม หรือหาซื้อเนื้อปลารายที่ทำสำเร็จแล้วที่ตลาดสด ตกกิโลกรัมละ 150-200 บาท นำเนื้อปลามาสับลาบให้ละเอียดพร้อมผสมกับใบมะกรูดและข่าหั่นฝอยลงไปด้วย
- นำเนื้อปลาที่เตรียมไว้ใส่ครก โขลกให้เหนียวไปพร้อมๆ กับค่อยๆ เติมเครื่องปรุงส่วนผสมทั้งหมดลงไป คลุกเคล้าจนเป็นเนื้อเดียวกัน ก็จะได้ลาบปลาตองดิบ รับประทานได้ทั้งดิบและสุก
- ใครอยากลิ้มรสลาบสุกก็นำลาบปลาดิบมาใส่กระทะ ตั้งไฟอ่อนๆ คั่วจนหอมเหลืองอีกครั้ง จึงปลดลงจากเตา เป็นอันเสร็จ

ห่อหมกปลีกล้วยใส่หมู



ส่วนประกอบ

1. เนื้อหมูแดง, หมูสามชั้น
2. ปลีกล้วยน้ำว้า
3. พริกชี้หนู หรือพริกชี้ฟ้าสด
4. ต้นหอมสด
5. หอมหัวแดง
6. เกลือ, น้ำปลา, ปลา ร้า
7. ตะไคร้
8. ผักอีตุ้ (ใบแมงลัก)
9. พงชुरुส
10. ใบตองสำหรับห่อและไม้ก๊ัด

วิธีทำ

หั่นหมูให้พองาม , แกะหัวปลีจนถึงชั้นสีขาว ตัดขั้วทิ้งแล้วสับ-ซอย โขลกพริกสด-หอมหัวแดง-เกลือ, ตะไคร้ ให้ละเอียด, หมู, หัวปลีที่เตรียมไว้ใส่ครกผสมตักพริกที่โขลกลงเคล้าให้เข้ากัน , นึกใบตองเป็นแผ่นสี่เหลี่ยม 2 แผ่นวางสลับลาย เช็ดให้สะอาด ใบแมงลักวางตรงกลาง ตักส่วนผสมวางทับ , รวบใบตอง ก๊ัดด้วยไม้ก๊ัด ทำเป็นห่อๆหลายห่อขนาดตามใจชอบ นำไปนึ่งในลังถึงจนสุกดี แกะออกนำมารับประทานกับข้าวเหนียว

เคล็ดลับ ตักน้ำใส่หม้อละลายด้วยเกลือ หรือบีบน้ำมะนาวใส่ จะทำให้ปลีมีสีขาวน่ารับประทาน

แกงผักหวานใส่ไข่มดแดง



วัตถุดิบและสัดส่วน:

1. ยอดผักหวานป่า 300กรัม
2. ไข่มดแดง 100 กรัม
3. พริกแห้ง 15 เม็ด
4. กระเทียม 1 หัว
5. หอมแดง 2 หัว
6. ตะไคร้ 1 หัว
7. กะปิ 1 ช้อนชา
8. น้ำปลาร้า 1 ขอนโต้ะ
9. เกลือเล็กน้อย

ขั้นตอนการปรุง:

1. นำผักหวานมาเด็ดเอาส่วนที่แข็งออกและล้างผักหวานให้สะอาด และไข่มดแดงล้างน้ำ พักไว้
2. เตรียมเครื่องแกง โขลกน้ำพริก พริกแห้ง ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง กะปิ น้ำปลาร้าเข้าด้วยกัน
3. ต้มหม้อใส่น้ำพอประมาณ พอน้ำเดือดใส่เครื่องแกงลงไป
4. พอเครื่องแกงละลายและเดือดใส่ผักหวานลงไป พอผักหวานใกล้จะสุกใส่ไข่มดแดงลงไป
5. ปรุงรสอีกครั้งหนึ่งแล้วยกลง เป็นอันเสร็จค่ะ

เคล็ดลับ:

แกงผักหวานอย่าใส่น้ำเยอะ ใส่น้ำพอประมาณ จะทำให้รสชาติพอดีกับเครื่องแกง

ซूपมะเขือ



ส่วนผสม

1. ปลาช่อนตัวเล็กๆ ต้มแล้วแกะเอาแต่เนื้อ 1 ตัว
2. มะเขือเปราะหรือมะเขือเจ้าพระยา 7 ผล
3. หัวหอมแดงเผา 7 หัว
4. กระเทียมเผา 2 หัว
5. พริกชี้ฟ้าแดงและเขียวเผา 7 เม็ด
6. ปลาร้า ½ ถ้วย
7. ผักชีฝรั่ง 1 ต้น
8. ต้นหอม 1 ต้น
9. ใบสะระแหน่เด็ดเป็นใบๆ 1 ถ้วย
10. น้ำปลาดี 1 ช้อนชา
11. มะเขือเปราะ ยอดผักบุ้งนา ถั่วพู ถั่วฝักยาว และยอดกระถิน เอามากินเป็นผักแกล้ม อาจจะเอามะเขือเปราะมาต้มก็ได้ ดอกแคก็ได้ สายบัวสดก็ได้

วิธีทำซูปมะเขือ

1. ก่อนอื่นให้เอาหม้อเล็กๆ ตั้งไฟ ใส่น้ำครึ่งถ้วย เอาปลาร้าลงต้มแล้วเคี่ยวให้เปื่อยยุ่ย โดยเอาทัพพิกดให้ปลาร้าแยกออกจากกัน
2. ต่อมาก็เอามากองด้วยกระชอน เอาแต่น้ำปลาร้าเท่านั้น กากและก้างเอาทิ้งไปเสีย
3. พักน้ำปลาร้าเอาไว้ก่อน เพื่อเตรียมปรุงซูปมะเขือต่อไป
4. เอามะเขือเปราะหรือมะเขือเจ้าพระยา ลงต้มในหม้อให้มะเขือสุกจนเปื่อยและ ตักขึ้นมาแล้วพักเอาไว้ให้สะเด็ดน้ำ

5. เอาหัวหอมแดงเผาไฟ กระเทียมเผาไฟ แกะเปลือกออกแล้วเอาใส่ครกโขลก อย่าลืมใส่พริกชี้ฟ้าแดงและเจียวที่เผาไฟแล้วตามโขลกลงไปด้วยกัน
6. เอามะเขือที่ต้มเปื่อยแล้วลงโขลกตามไปด้วย เอาปลาช่อนที่เตรียมไว้มาต้มแล้วแกะเอาเนื้อปลาโขลกรวมกันกับมะเขือต้มและเครื่องปรุงต่างๆ ที่มีอยู่ให้ผสมเข้ากันดี อย่าลืมใส่น้ำปลาร้าที่เตรียมไว้ก็ให้ตักออกมาใส่ถ้วย แล้วลองชิมดูว่ารสชาติเป็นอย่างไร
7. รสของซूपมะเขือจะออกเค็มเล็กน้อย ไม่เค็มก็สามารถเติมน้ำปลาดีลงไป เมื่อรสชาติได้ที่แล้วโรยด้วยต้นหอมซอย ผักชีฝรั่งซอย และใบสาระแหน่

ป่นปลาทุ



น้ำพริกปลาทุ

เป็นเมนูอาหารไทยที่ทำได้ง่ายมาก จะว่าไปก็เหมือนกับป่นปลา เมนูอาหารอีสานนั้นแหละ แค่อื่อเรียกและวัตถุดิบแตกต่างกันไป เป็นเมนูทำเองที่ผมว่าราคาถูกมาก จะใช้แค่ปลาทุ ตัวเดียวยังได้เลย มาดูวิธีทำน้ำพริกปลาทุกัน

วัตถุดิบและเครื่องปรุงน้ำพริกปลาทุ

ปลาทุหนึ่ง 4-5 ตัว

ผักสวนครัวรั้วกินได้

พริกชี้ฟ้า 4-5 เม็ด(อันที่จริงน่าจะเรียกว่าลูก)

หอมแดง 2-3 หัว

กระเทียม 2 หัว

มะนาว

น้ำปลา

น้ำต้มสุก 1 ทัพพี

วิธีทำน้ำพริกปลา

1. ทอดปลาให้สุก เลือกมา 2-3 ตัวแกะเอาแต่เนื้อ ไม่เอาก้าง ปลาที่ส่วนที่เหลือเอาไว้กินกับน้ำพริก
2. ลวกผักสวนครัวไว้กินได้ เอาไว้กินกับน้ำพริก
3. นำพริกชี้ฟ้า, พริกหยวก, หอมแดง มาสับ
ไม้ มาย่างหรือเผาด้วยเตาถ่าน แต่บางท่านไม่สะดวกจะตั้งกระทะแล้วคั่วเอาก็ได้
4. ตำพริก หอมแดง กระเทียม ให้เข้ากัน ใส่เนื้อปลาที่แกะแล้วลงไป ตำต่อให้เข้ากัน จากนั้นใส่น้ำต้มสุกลงไปให้พอขลุกขลิก(น้ำต้มสุกบางท่านอาจ ใส่น้ำปลาร้าลงไปนิดหน่อย เพื่อให้เกิดความนัว อาหารอีสานหลายเมนูชอบใส่น้ำปลาร้า)
5. ประุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำมะนาว ตามใจชอบ บางท่านอาจจะใส่ผงชูรสด้วยก็ได้ เราจะได้น้ำพริกปลาที่มากินกับปลาทอดและผักลวก

แกงหน่อไม้ดอง



เครื่องปรุง

- ๑.หน่อไม้ดอง
- ๒.เนื้อไก่
- ๓.ใบแมงลัก
- ๔.ใบมะกรูด
- ๕.ต้นหอม
- ๖.น้ำปลา
- ๗.ชูรส
- ๘.น้ำปลาร้าเล็กน้อย
๙. พริก
- ๑๐.ตะไคร้

วิธีทำ

- ๑.หั่นไก่พอคำเตรียมไว้ เด็ดใบแมงลัก ฉีกใบมะกรูดหั่นต้นหอมไว้
- ๒.เอาพริกที่โขลกไว้ละลายกับน้ำในหม้อแล้วเอาขึ้นตั้งไฟพอเดือดใส่ไก่ลงไป
- ๓.เดือดอีกครั้งใส่หน่อไม้ดองลงไป พอสักพักปรุงด้วย น้ำปลาชูรส น้ำปลาร้าเล็กน้อย ถ้าใครไม่ชอบปลาร้าไม่ต้องใส่ก็ได้ ปรุงรสตามชอบ
- ๔.ใกล้จะชกกลงใส่ใบแมงลัก ต้นหอม ใบมะกรูด ลงไปแล้วปิดฝาปิดไฟตักใส่ถ้วย

ก้อยไข่มดแดง



ส่วนผสม

1. ไข่มดแดง 1 ถ้วยตวง
2. หัวหอมแดง 3-4 หัว นำมาหั่นเป็นแว่นๆ
3. ผักชีฝรั่งหรือผักชีหอม 2-3 ต้น
4. ต้นหอม 2-3 ต้น นำมาหั่นฝอย
5. พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ
6. ข้าวคั่ว 1-1.5 ช้อน
7. น้ำมะนาว 1 ลูก เอามาผ่าเป็น 4 ชิ้น
8. น้ำปลา
9. ผงชูรส

วิธีทำ

1. ล้างไข่มดแดงให้สะอาด แล้วสะเด็ดน้ำ
2. ใส่ไข่มดแดงลงในชามหรือหม้อก็ได้ ใส่พริกป่นลงไป 1 ช้อน(หากไม่ชอบเผ็ดก็ลดปริมาณลง) ตามด้วยข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว ผงชูรส ค่อยๆปรุง ค่อยชิม ปรับรสชาติตามใจชอบ
3. หลังจากชิมรสได้ตามที่ต้องการแล้วให้เติมผักที่เหลือลงไป คนให้กัน เสร็จแล้วเราจะได้ก้อยไข่มดแดงหรือที่คนไทยเรียกยำไข่มดแดง

เคล็ดลับ: บางสูตร เขาจะมีตัวมดแดงหรือแม่เป็งติดมาด้วย เพื่อให้เกิดรสเปรี้ยวตามธรรมชาติ(จากมด) ทำให้เราแทบไม่ต้องใส่น้ำมะนาวเลย

หมกหน่อไม้



วัตถุดิบและเครื่องปรุง

หน่อไม้หั่นและซอยเป็นเส้น ครึ่งกิโลกรัม

หมู 100-200 กรัม

น้ำคั้นจาก ใบย่านาง

ข้าวเหนียว ๕ ซ้อนโต๊ะ หอมแดง ๔ หัว พริกแห้ง ๒๐ เม็ด

ใบแมงลักหรือผักอีตู๋ 1 กำ

ตะไคร้ 1 ต้น

น้ำปลา

ผงชูรส(ไม่ใส่ก็ได้)

วิธีทำ

1. หั่นหมูเป็นชิ้น ล้างผักให้สะอาด
2. เอาน้ำคั้นใบย่านางมาแช่ข้าวเหนียวไว้
3. ต้มหน่อไม้สัก 1-2 น้ำ พอให้หายขม
4. เอาข้าวเหนียวที่แช่น้ำไว้มาโขลกรวมกับพริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอมแดง
5. ต้มหน่อไม้ด้วยน้ำใบย่านาง ใส่ส่วนผสมที่เราตำไว้ลงไป ปรุงรสตามใจชอบ ใส่หมูตามลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน พอเดือดและหมูสุกก็ยกลง
6. นำหน่อไม้ที่เราผสมกับเครื่องปรุงแล้ว นำมาห่อด้วยใบตอง ทำเหมือนห่อหมก เอาไปนึ่งเหมือนนึ่งข้าวเหนียวให้สุก
7. เสร็จแล้วเราก็จะได้หมกหน่อไม้ อีสาน รสชาติอร่อยๆ ไว้รับประทานกับข้าวเหนียว

ปลากุ้ง



- * กุ้งขนาดกลาง 400 กรัม (ทำความสะอาดและปอกเปลือก)
- * ตะไคร้ซอย 2 ต้น
- * หัวหอมใหญ่หั่น 1 ลูก
- * ต้นหอมซอย 2 ต้น
- * ผักชีหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
- * ใบมะกรูดซอย 2 ใบ
- * ใบสาระแหน่ 10 ใบ
- * พริกขี้หนูซอย 5-10 เม็ด (ปรับได้ตามความชอบ)
- * น้ำพริกเผา 2 ช้อนโต๊ะ
- * น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
- * น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- * น้ำตาล 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำกุ้งไปลวกในน้ำเดือด จนเกือบสุก จึงนำออกมาสะเด็ดน้ำให้แห้ง
2. ทำน้ำปรุงรสโดยผสม น้ำมะนาว, น้ำปลา, น้ำตาล และน้ำพริกเผาเข้าด้วยกันในถ้วยขนาดกลาง คนจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
3. ในชามขนาดใหญ่ ใส่กุ้ง, น้ำปรุงรส (ทำในขั้นตอนที่สอง), หอมใหญ่, ตะไคร้, พริก, ต้นหอม, ผักชี, ใบมะกรูด และใบสาระแหน่ คนจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
4. ตักใส่จานเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยผักชีและเสิร์ฟทันทีพร้อมข้าวสวยร้อนๆ

ซูปบักมี



เครื่องปรุง

พริกตามชอบ

กระเทียม๒กลีบเล็ก

น้ำปลาร้า

น้ำปลา

ข้าวคั่ว ๑ ช้อน โຕ้ะ

ต้นหอม/หรือหอมแดงซอย

ชีหอมซอย

สะระแหน่เด็ดใบ

วิธีทำ

๑.ให้เทน้ำออกจากกระป๋อง ล้างขนุนด้วยน้ำเปล่าซักครั้งก่อน

๒.นำหม้อใส่น้ำกะพอท่วมชิ้นขนุน ตั้งไฟให้เดือด แล้วใส่ขนุนที่ล้างไว้ลง ลดไฟอ่อนปานกลางต้มต่อไปประมาณ๑๐-๑๕ นาที ที่ต้มนานเพราะเวลาซูปเนื้อขนุนจะอ่อนเข้าเครื่องดี

๓.ก่อนยกลงจากเตาซัก๕นาที ให้เติมน้ำปลาร้าสัก ๑-๒ ช้อนโຕ้ะ ปิดฝา

๔. ระหว่างที่รอขนุนสุก ให้เอาพริกสดหรือแห้ง ตามชอบมาคั่วไฟด้วยกระทะ

๕.หลังจากพริกหอมดีแล้ว ให้นำมาโขลกกับกระเทียมซักสองกลีบเล็ก ตักเนื้อขนุนที่สะเด็ดน้ำแล้ว มาซูปในครก หลังจากเนื้อขนุนละเอียด(หยาบๆ)-ให้เติมเครื่องปรุงและผักได้เลย ถ้าแห้งไปให้เติมน้ำต้มปลาร้าที่เหลือในหม้อ

หมายเหตุ... ถ้าชอบใส่น้ำปลาด้วย ก็ต้มด้วยกันกับเนื้อขนุนก็อร่อยดี