



*Virtual School  
Chef*



*Virtual School  
Chef*

หลักสูตร การประกอบอาหารไทย  
แกงสิงหล



เชฟบอล สุขชาติ ใจฉ่ำ

[1] บันทึกวิดีโอวันที่ 18/12/63

## อุปกรณ์ของแกงสิงหล

### อุปกรณ์

- ❖ ครก
- ❖ หม้อ
- ❖ กระทะ
- ❖ ช้อน
- ❖ ชาม
- ❖ ตะหลิว
- ❖ มีด
- ❖ เขียง
- ❖ ทัพพี
- ❖ เต้า
- ❖ เครื่องดูดควัน

# อุปกรณ์ของแกงสิงหล



# อุปกรณ์ของแกงสิงหล



# อุปกรณ์ของแกงสิงหล



# อุปกรณ์ของแกงสิงหล



# อุปกรณ์ของแกงสิงหล





# อุปกรณ์ของแกงสิงหล



# อุปกรณ์ของแกงสิงหล



# อุปกรณ์ของแกงสิงหล



# อุปกรณ์ของแกงสิงหล



# อุปกรณ์ของแกงสิงหล



# อุปกรณ์ของแกงสิงหล



## วัตถุดิบของแกงสิงหล

- ❖ เนื้อสัตว์/หมู/เนื้อไก่ 200 g
- ❖ หอมแดง 50 g
- ❖ ใบเตย 2 ใบ
- ❖ ผักชีลาว 2 ต้น
- ❖ น้ำมะขามเปียก 100 g
- ❖ น้ำตาลปีบ 50 g
- ❖ หัว หางกะทิ 1 kg
- ❖ กระเทียม 6 กลีบ
- ❖ พริกแห้ง 10 เม็ด
- ❖ ลูกผักชีคั่ว 1 ช้อนชา

## วัตถุดิบของแกงสิงหล

- ❖ ลูกจันทร์คั่ว 1 ช้อนชา
- ❖ ลูกกระวานคั่ว 1 ช้อนชา
- ❖ อบเชย 1 ช้อนชา
- ❖ ขมิ้น 1 ช้อนชา
- ❖ เกลือ 1 หยิบมือ
- ❖ น้ำปลา 1 ช้อนชา



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล





# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล



# วัตถุดิบของแกงสิงหล





## การเตรียมวัตถุดิบ

1. ใช้มีดหั่นพริกเป็นชิ้นเล็กๆ คัดเอาเม็ดทิ้ง จากนั้นนำพริกแห้งไปแช่น้ำ 10 นาที
2. เตรียมพริกแกง โดยเริ่มจากโขลกเกลือ 1 หยิบมือ พริกไทย 10 เม็ด และรากผักชี โขลกให้แหลก
3. ปอกหอมแดง 4 หัวและหั่นเป็นชิ้นบางๆ จากนั้นนำมาสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ นำไปใส่ในครก
4. ปอกกระเทียม 6 กลีบและหั่นให้เป็นชิ้นบางๆ นำไปใส่ในครก ตำเล็กน้อย
5. หั่นตะไคร้เป็นชิ้นบางๆ ใส่ในครก ใส่กระปิ 1 ช้อนชาและผิวมะกรูด จากนั้นโขลกให้แหลก

## การเตรียมวัตถุดิบ

6. ใส่พริกแห้ง โดยบีบน้ำออกให้หมด จากนั้นโขลกต่อจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
7. ตักพริกแกงใส่ถ้วยพักเอาไว้
8. นำกระทะตั้งไฟระดับปานกลาง จากนั้นนำเม็ดผักชีมาคั่ว โดยใช้ตะหลิวคนให้ทั่วจนเป็นสีเหลืองและมีกลิ่นหอม ตักใส่ถ้วยพักไว้ก่อน
9. นำเม็ดยี่ห่วยมาคั่ว โดยใช้ตะหลิวคนให้ทั่วจนเป็นสีเหลืองและมีกลิ่นหอม ตักใส่ถ้วยพักไว้ก่อน
10. นำเม็ดกระวานมาคั่ว โดยใช้ตะหลิวคนให้ทั่วคั่วจนหอม ตักใส่ถ้วยพักไว้ก่อน

## การเตรียมวัตถุดิบ

11. นำเม็ดลูกจันทร์ 1 ลูกใส่ในครก จากนั้นใช้สากทุบให้แตก แยกเอาเฉพาะเปลือก นำมาคั่วจนหอม ตักใส่ถ้วยพักเอาไว้ก่อน
12. นำอบเชยมาคั่วให้หอม ตักใส่ถ้วยพักไว้ก่อน
13. โขลกหรือบดเม็ดผักชีให้ละเอียด ตักใส่ถ้วยพักไว้เหมือนเดิม
14. โขลกหรือบดเม็ดยี่ห่วยให้ละเอียด ตักใส่ถ้วยพักไว้เหมือนเดิม
15. โขลกหรือบดเม็ดกระวานคั่วให้ละเอียด ตักใส่ถ้วยพักไว้เหมือนเดิม
16. โขลกหรือบดเม็ดลูกจันทร์ให้ละเอียด ตักใส่ถ้วยพักไว้เหมือนเดิม

## การเตรียมวัตถุดิบ

17. โขลกหรือบดอบเชยให้ละเอียด ตักใส่ถ้วยพักไว้เหมือนเดิม
18. หั่นใบเตยเป็นชิ้นเล็กๆ
19. หั่นเนื้อเป็นชิ้นๆ ขนาดเท่าลูกเต๋า
20. นำมะขามเปียกมาแช่น้ำ จากนั้นคั้นเอาแต่น้ำ
21. หั่นขมิ้นเป็นชิ้นบางๆ

## วิธีทำแกงสิงหล

1. ต้มเนื้อ โดยตั้งหม้อบนเตา ไฟระดับปานกลาง ใส่หางกระทิและใบเตยต้มจนเดือด
2. ใส่เนื้อหมู ใช้ช้อนคนให้น้ำกะทิที่วมนเนื้อหมู ต้มจนสุก
3. นำกระทะตั้งไฟ ใส่หัวกระทิเคี้ยวจนแตกมัน โดยใช้ช้อนคนไปเรื่อยๆ
4. นำพริกแกงมาใส่ในหัวกระทิที่แตกมัน ใช้ช้อนคนให้เป็นเนื้อเดียวกัน
5. ใส่เครื่องเทศที่ตำจนละเอียด ได้แก่ เม็ดผักชีคั่ว เม็ดยี่หระคั่ว เม็ดกระวานคั่ว เม็ดลูกจันทร์คั่ว และอบเชยคั่ว ใช้ช้อนคนจนเป็นเนื้อเดียวกัน ผัดจนพริกแกงสุก
6. ตักเนื้อหมูและใบเตยที่ต้มสุกแล้วใส่ในกระทะพริกแกง

## วิธีทำแกงสิงหล

7. พรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อย น้ำตาลปีบ 1 หยิบมือ และน้ำมะขามเปียก
8. ใส่ขมิ้นแล้วคนไปเรื่อยๆ จนสุก ชิมให้ได้ 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม และหวาน
9. ตักน้ำแกงบางส่วนใส่ในกระชอนเพื่อกรองกากออก ใช้ช้อนบดๆ ให้มีแค่น้ำแกง เพื่อทำเป็นน้ำซอส ตักน้ำซอสใส่ถ้วยพักไว้
10. จัดจานด้วยผักชีลาว ใบเตย หรือดอกไม้สวยงาม โดยตักน้ำซอสพริกแกงใส่ในถ้วย
11. นำเนื้อหมูมาวางบนน้ำซอสพริกแกง
12. จัดจานเสร็จพร้อมเสิร์ฟ