



Virtual School Chef

การประกอบอาหารไทย

แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย

คุณรชยา จิตติโชติรัตน (เชฟเจนนี่)

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน

- ❖ พริกชี้ฟ้าเขียว 5 เม็ด
- ❖ พริกชี้ฟ้าเหลือง 5 เม็ด
- ❖ พริกชี้ฟ้าแดง 5 เม็ด
- ❖ หอมแดง 2 ½ ซ่อนโต๊ะ
- ❖ ตะไคร้ 2 ซ่อนโต๊ะ
- ❖ กระเทียม 2 ซ่อนโต๊ะ
- ❖ เม็ดผักชี 1 ซ่อนโต๊ะ
- ❖ ข่า 1 ½ ซ่อนชา
- ❖ ผิวมะกรูด 1 ซ่อนชา
- ❖ เกลือ 1 ซ่อนชา
- ❖ กะปิ 1 ซ่อนชา
- ❖ ยี่หร่า 1 ซ่อนชา
- ❖ ขมิ้น 1-2 ซ่อนชา
- ❖ พริกไทยขาวป่น ½ ซ่อนชา
- ❖ ผักชี 1 ต้น
- ❖ หัวกะทิ

วิธีทำ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



พริกชี้ฟ้าเขียว



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



ตะไคร้



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



กระเทียม



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



เมล็ดผักชี



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



ข่า

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



พริกไทยป่น



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



ผักชีไทย



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน



ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ พริกแกงเขียวหวาน

1. นำลูกผักชี ยี่หระ คั่วให้หอม แล้วตำให้ละเอียดจนเป็นผง
2. กะปิห่อใบตองย่างให้หอม
3. พริกชี้ฟ้าเอาเมล็ดออก สับให้ละเอียด
4. พริกชี้หนู สับทั้งเมล็ด
5. สับตะไคร้ กระเทียม ข่า ขมิ้น ผักชี หอมแดง และผิวมะกรูด

วิธีทำ

วิธีทำ พริกแกงเขียวหวาน

1. ตำพริกชี้ฟ้า พริกชี้หนูกับเกลือให้ละเอียด ใส่ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด ผักชี กระเทียม และ หอมแดงตามลำดับให้เนียนละเอียด
2. กะปิ พริกไทยป่น ลูกผักชีและยี่หระคั่ว ตำผสมให้เข้ากัน

ดูขั้นตอนปลากราย

หน้าหลัก

วัตถุดิบ ลูกชิ้นปลาทราย

❖ เนื้อปลาทรายขูด 200 กรัม

❖ เกลือ

❖ หัวกะทิ 150 กรัม

❖ น้ำสะอาด 150 กรัม

❖ กระชาย 1 ซ่อนโต๊ะ

❖ ใบมะกรูด

วิธีทำ

วัตถุดิบ ลูกชิ้นปลาทราย



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ลูกชิ้นปลาทราย



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ลูกชิ้นปลาทราย



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ลูกชิ้นปลาทราย



วัตถุดิบ ลูกชิ้นปลาทราย



วัตถุดิบ

วัตถุติบ ลูกชิ้นปลากราย



วิธีทำ ลูกชิ้นปลาทราย

1. นำเนื้อปลาทูทรายตีกับน้ำเกลือบนน้ำแข็งจนเหนียว
2. นำน้ำสะอาดผสมกับหัวกะทิ ตั้งไฟจนเดือด ใส่ใบมะกรูด กระชาย เกลือ ปั่นลูกชิ้นใส่ต้มให้สุก

แกงเขียวหวาน

หน้าหลัก

วัตถุดิบ แกลงเขียวหวาน

- ❖ หางกะทิ 200 กรัม
- ❖ หัวกะทิ 150 กรัม
- ❖ เนื้อปลาทราย 200 กรัม
- ❖ ใบมะกรูด 2 ใบ
- ❖ มะเขือเปราะ 50 กรัม
- ❖ มะเขือพวง 10 กรัม
- ❖ กระชาย 10 กรัม
- ❖ ใบโหระพา 10 กรัม
- ❖ น้ำปลา
- ❖ น้ำตาลมะพร้าว
- ❖ พริกชี้ฟ้าแดง 3 เม็ด

วิธีทำ

วัตถุดิบ แองเจียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ แกลงเขียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ แองเจียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ แกงเขียวหวาน



ใบมะกรูด



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ แกงเขียวหวาน



มะเขือเปราะ

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ แกลงเขียวหวาน



มะเขือพวง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ แกงเขียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ แกงเขียวหวาน



ใบโหระพา

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ แองเจียวหวาน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ แองเจียวหวาน



น้ำตาลมะพร้าว



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ แกงเขียวหวาน



วัตถุดิบ

อุปกรณ์การทำ แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย

❖ เครื่องปั่นไฟฟ้า

❖ ครก + สาก

❖ เขียง + มีด

❖ กระทะ + ตะหลิว

❖ หม้อ + ท้วม

❖ เตาไฟฟ้า

❖ ถ้วยตวง + ช้อนตวง

❖ ชามผสม

❖ ใบตอง + ไม้จิ้มฟัน

วัตถุดิบ

อุปกรณ์การทำ แองเจียวหวานลูกชิ้นปลาทราย



เครื่องปั่น

อุปกรณ์

อุปกรณ์การทำ แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย



ครก

อุปกรณ์

อุปกรณ์การทำ แองเจียวหวานลูกชิ้นปลาทราย



เขียง



มีด

อุปกรณ์

อุปกรณ์การทำ แองเจียวหวานลูกชิ้นปลาทราย



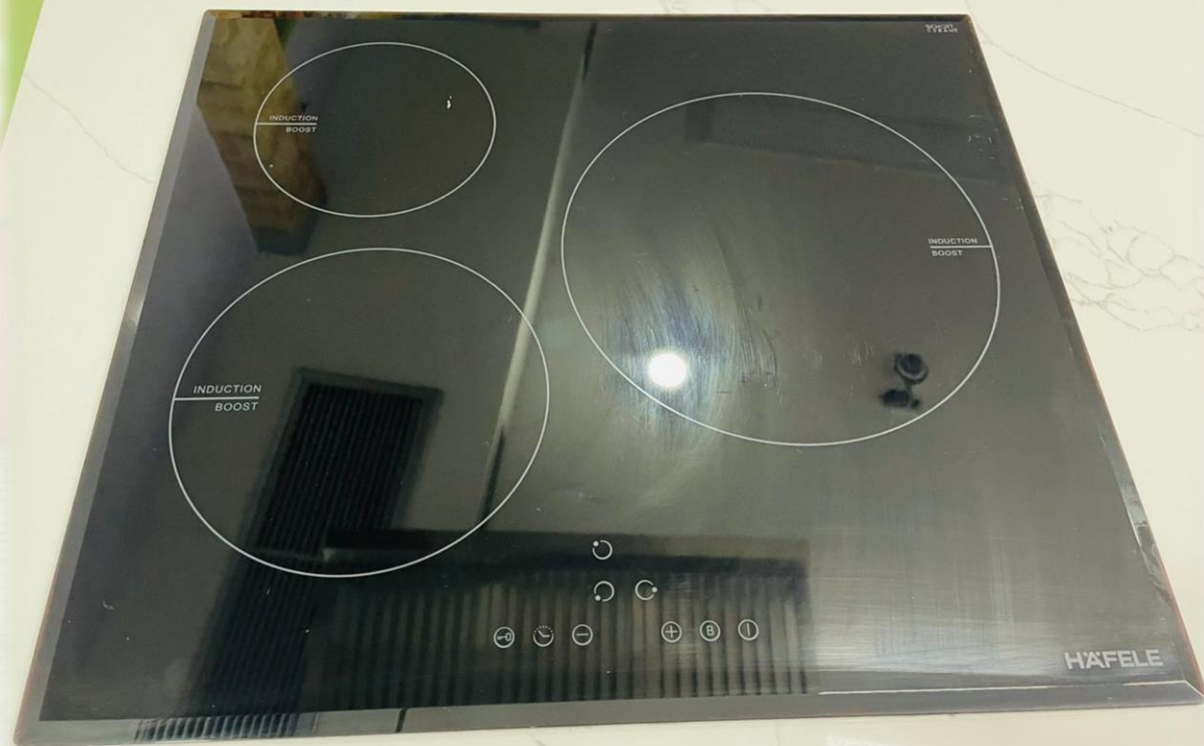
อุปกรณ์

อุปกรณ์การทำ แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลาทราย



อุปกรณ์

อุปกรณ์การทำ แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลาทราย



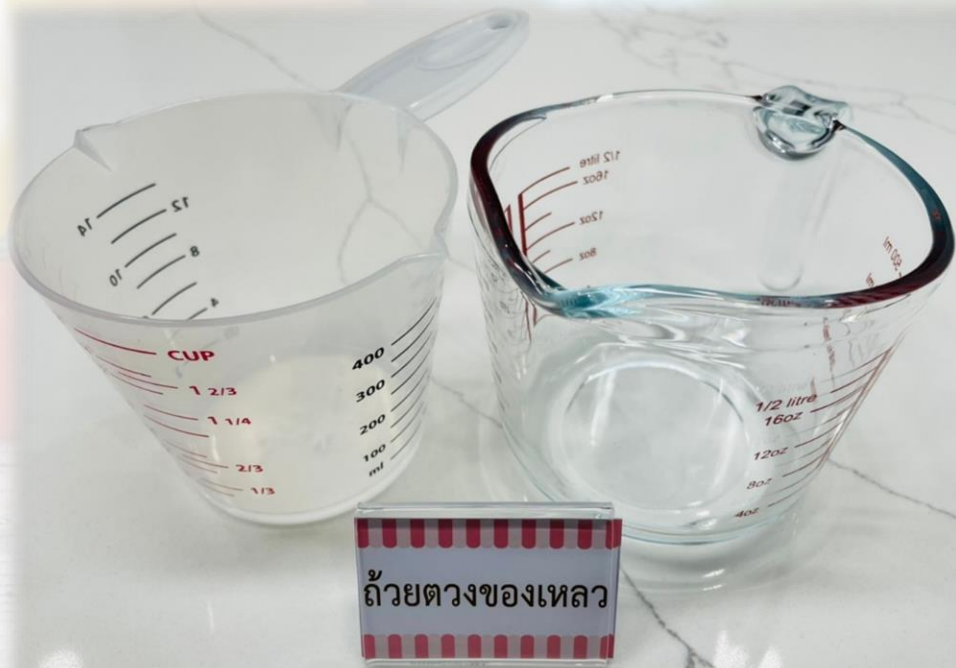
อุปกรณ์

อุปกรณ์การทำ แองเจียวหวานลูกชิ้นปลาทราย



อุปกรณ์

อุปกรณ์การทำ แองเจียวหวานลูกชิ้นปลาทราย



อุปกรณ์

อุปกรณ์การทำ แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย



อุปกรณ์

ใบตอง + ไม้จิ้มฟัน

วิธีทำ แองเจียวหวานลูกชิ้นปลาทราย

1. นำหัวกะทิเล็กน้อยผัดให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงผัดจนสุกหอม
2. ใส่ลูกชิ้นปลาลงผัด ประุงรส ใส่ใบมะกรูด
3. นำส่วนหัวกะทิที่ผัดเครื่องแกงกับลูกชิ้น ใส่หม้อหางกะทิ รอจนเดือด
4. ใส่กระชาย มะเขือเปราะ เคี้ยวเล็กน้อยให้พอข้น ใส่มะเขือพวง
5. ใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า
6. เสิร์ฟกับข้าวสวย