



น้ำพริกกะปิ

น้ำพริกไม่ข้นมากและไม่ใสเกินไป รสกลมกล่อมไม่เผ็ดจัดจ้าน กะปิไม่คาวกลิ่นหอม ผักต้มราดกะทิสุกนุ่มสีไม่ซีด มะเขือทอดไม่อมน้ำมัน ชะอมทอดสุกนุ่มไม่เหม็นเขียว

เครื่องปรุง

พริกชี้หูสวนเขียว-แดง	
เด็ดขั้ว	30 เม็ด
กะปิห่อใบตองเผา	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมแกะเปลือกซอย	2 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	3 ช้อนโต๊ะ
มะอึ๊กขูดผิวซอยบางๆ	3 ลูก
ระกำเอาแต่เนื้อซอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวงเด็ดขั้ว	5-6 ลูก

ผักสด แตงกวา มะเขือเปราะ กระเจี๊ยบ หรือ ผักสด

ตามชอบ ฯลฯ

ผักต้ม ถั่วฝักยาว ถั่วพู หน่อไม้ กะหล่ำปลี ดอกแค

ผักบุ้ง ฯลฯ

ผักทอด ชะอม มะเขือยาว

ของแถม ปลาพูทอด หรือปลาตุ๋นย่าง

วิธีทำ

- โขลกกะปิกับกระเทียมเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่ กุ้งแห้งโขลกรวมให้เข้ากันดีใส่มะอึ๊ก ระกำ พริกชี้หู และมะเขือพวง โขลกมะเขือพวงและพริกชี้หูพอแตก
- ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำมะนาว และน้ำปลา คนให้ เข้ากันชิมรสให้เผ็ดนำเล็กน้อย เปรี้ยว และหวานตาม
- ตักใส่ถ้วย กินกับผักสด ผักต้ม ผักทอด และปลา พูทอด

ผักชุบไข่ทอด

มะเขือยาว 1 ลูก ■ ชะอมเด็ดสั้นๆ 1½ ถ้วย ■ แป้งสาธิต 2 ช้อนโต๊ะ ■ ไข่ตีเข้ากัน 4 ฟอง ■ น้ำมันพืช 1 ถ้วย

ผสมแป้งสาธิตและไข่ในชาม คนให้เข้ากัน เป็น แป้งชุบทอดหั่นมะเขือยาวเฉียงหนา ½ ซม. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลางพอน้ำมันร้อน ชุบมะเขือในชาม แป้งให้ทั่ว ใสในกระทะน้ำมัน ทอดให้สุกเหลือง ตักขึ้น สะเด็ดน้ำมัน ทอดจนหมด

ใส่ชะอมลงในชามแป้ง ผสมเคล้าให้ทั่ว ตัก ชะอมใส่ในกระทะน้ำมันร้อน ทอดเป็นแผ่นให้สุกดีทั้งสองด้าน ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน พอเย็นหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม พอคำ

ข้อแนะนำ :

-ผักต้มทุกชนิดพอสุกควรตักออกแช่น้ำเย็นจัดทันที พอหายร้อนเอาขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ราดด้วยหัวกะทิ ต้มเดือด จะทำให้ผักอร่อยขึ้นเมื่อกินกับน้ำพริก

-ใช้พริกชี้หูสวนเขียว-แดงที่เม็ดแก่หอมและไม่เหม็นเขียว กะปิห่อใบตองปิ้งหรือย่างให้หอมจะไม่น่าคาว