



งานวิจัย

เรื่อง

การพัฒนารับมาตรฐานอาหารไทยในพิธีการต่าง ๆ

Development of Standard Recipes of Thai Food Used in
Traditional Functions.

โดย

นายพงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม

นางสาวมาริน สาลี

BTC-Library



3 2000 00054357 1

ภาควิชาอาหารและโภชนาการ

คณะคหกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

พ.ศ. 2544

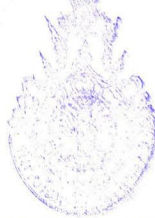


งานวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาดำรับมาตรฐานอาหารไทยในพิธีการต่างๆ

Development of Standard Recipes of Thai Food Used in
Traditional Functions.



โดย

นายพงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม

นางสาวมาริน สาลี

BTC-Library



3 2000 00054357 1

ภาควิชาอาหารและโภชนาการ

คณะคหกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

พ.ศ. 2544

งานวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยในพิธีการต่างๆ

Development of Standard Recipes of Thai Food Used in
Traditional Functions.

พ12ง
2544
สงวนลิขสิทธิ์...
ฉบับที่ 0931
ฉบับที่ 8 กพ. 49
ธ. 72185

โดย

นายพงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม

นางสาวมาริน สาลี

ภาควิชาอาหารและโภชนาการ

คณะคหกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

พ.ศ. 2544

พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม 2544 : การพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยในพิธีการต่าง ๆ
ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเกษตรศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

บทคัดย่อ

ปัจจุบันตำรับอาหารไทยมีส่วนผสมไม่แน่นอน มีเครื่องปรุงแตกต่างกัน และการดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ ผู้ประกอบอาหารไม่สามารถนำตำรับไปใช้ได้จริง ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงมีแนวคิดปรับหน่วยของส่วนผสมในอาหารไทยให้เป็นหน่วยมาตรฐานสากล เพื่อให้ผู้ประกอบอาหารสามารถทำตามได้ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมตำรับอาหารไทยโบราณ ที่มีการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา และเพื่อเป็นการพัฒนาตำรับอาหารไทยให้เป็นมาตรฐาน ผู้อ่านสามารถทำตามได้ โดยมีวิธีการศึกษา ดังนี้

1. ใช้แบบสอบถามเพื่อศึกษาตำรับในการประกอบอาหารไทย จากผู้สอนวิชาอาหารไทยในสถาบันการศึกษาและผู้ประกอบการอาหารในสถานประกอบการ จำนวน 16 คน จากนั้นนำผลมาสรุป ได้ตำรับอาหารว่าง 60 ตำรับ อาหารคาว 60 ตำรับ และอาหารหวาน 60 ตำรับ 180 ตำรับ จากผู้แต่งตำราอาหารจำนวน 7 คน

2. ทดลองประกอบอาหารแต่ละอย่างครั้งละ 3 ตำรับ ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทย ทดสอบทางประสาทสัมผัสจำนวน 15 คน นำผลมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อหาค่าเฉลี่ยสูงสุด 1 ตำรับทดลองจนครบ 180 ตำรับ ได้อาหารว่าง 20 ตำรับ อาหารคาว 20 ตำรับ และอาหารหวาน 20 ตำรับ

3. นำตำรับที่ได้ทั้ง 60 ตำรับมาปรับส่วนผสมจากเดิมให้เป็นหน่วยมาตรฐานเดียวกัน (กรัม)

4. ทดลองประกอบอาหารให้ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทยทดสอบทางประสาทสัมผัสจำนวน 12 คน โดยแต่ละตำรับทำซ้ำ 2 ครั้ง นำผลแต่ละครั้งมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อหาความแปรปรวนใช้ One-Way-ANOVA (Analysis of Variance) ผลการวิจัยจาก 60 ตำรับ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

Pongsak Shongpranam 2001 : The Development of Thai Food Recipes Using
Standard Measures. Department of Foods and Nutrition.
Faculty of Home Economics

Abstract

Thai food cookbooks contain inconsistent and different kinds and amounts of ingredients. Many adaptations have been made from the original recipes. Those who use the cookbooks cannot make the dishes as intended. Using standard units for ingredients of Thai food is made in order to enable the cooks to follow the recipes. The instruments used and findings were as follows :

1. Questionnaire about Thai food recipes asking 16 Thai food instructors and Thai food chefs working in restaurants. The results were summarized into 60 recipes each of Thai snacks, rice accompanying dishes, and desserts making up to 180 recipes from 7 authors.

2. Experiments of each recipe of which 15 Thai food experts were asked to perform sensory testing. The result was statistically analyzed to find one best recipe for each. 20 recipes each of snack, rice accompanying dishes and desserts were chosen.

3. Standardized units were used for ingredients of the 60 recipes.

4. Each recipe was experimented twice and 12 Thai food experts were asked to make sensory testing. The results were statistically analyzed using One-Way-ANOVA (Analysis of Variance). Results of the 60 recipes were not significantly different at 0.05 Value.

คำนิยม

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร. อมรรรัตน์ เจริญชัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศรีสมร คงพันธุ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของงานวิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คณะคณบดีคณะเกษตรศาสตร์ รองคณบดีฝ่ายวิจัยและพัฒนา รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะกรรมการงานวิจัยคณะเกษตรศาสตร์ หัวหน้าภาควิชาอาหารและโภชนาการ และอาจารย์ภาควิชาอาหารและโภชนาการทุกท่าน ที่ได้ให้การสนับสนุนในการทำวิจัย และขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทยทุกท่านที่ทำการทดสอบทางประสาทสัมผัสในการทำวิจัยให้สำเร็จด้วยดีเสมอมา

พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม

มิถุนายน 2544

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์	3
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	4
ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ	4
รายการอาหารที่วิจัย	6
คำรับอาหารที่มีอยู่	9
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	92
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	92
บทที่ 4 ผลการวิจัย	94
ผลการวิจัย	94
คำรับอาหารว่าง	119
คำรับอาหารคาว	139
คำรับอาหารหวาน	165
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	182
สรุปผลการวิจัย	182
ข้อเสนอแนะ	182
เอกสารอ้างอิง	183

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	184
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญ	
ทดสอบทางประสาทสัมผัสด้านอาหารไทย	185
ภาคผนวก ข ประวัติผู้วิจัย	188

ตารางที่	สารบัญตาราง	หน้า
1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ “อาหารว่าง”	95
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ “อาหารคาว”	96
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ “อาหารหวาน”	97
4	แสดงผลการทดสอบทางสถิติจากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “จิ๊บไทย”	98
5	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ซอม่วง”	98
6	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ม้าอ่อน”	99
7	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ข้าวเกรียบปากหม้อ”	99
8	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “สาธุไส้หมู”	99
9	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ม้าห่อ”	100
10	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ปั้นสิบหนึ่งไส้ปลา”	100
11	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ลำเคียง”	100
12	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ถั่วแปบไส้กุ้ง”	101
13	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมปังหน้าหมู”	101
14	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ค้างคาวเผือก”	101
15	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “กะหรี่ปั๊ฟ”	102
16	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ปอเปี๊ยะทอด”	102
17	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ข้าวคังหน้าคั้ง”	102

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
18	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “หมูโสร่ง”	103
19	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “กระทงทอง-ไส้กุ้ง”	103
20	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ลุงทอง”	103
21	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ประทีปกลม”	104
22	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ปลาตะเพียนแก้ว”	104
23	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ปั้นขลิบทอด”	104
24	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “คัมขำกุ้ง”	105
25	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงจืดลูกรอก”	105
26	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “คัมขำไก่”	105
27	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงป่าไก่”	106
28	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงส้มผักรวม”	106
29	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงเลียงผักรวม”	106
30	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงเขียวหวานไก่”	107
31	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงเผ็ดลูกชิ้นปลาทราย”	107
32	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงเผ็ดหมู”	107
33	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “พะแนงไก่”	108
34	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แซ่บว่า-ปลาตุ๋น”	108
35	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ข้าทวาช”	108
36	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “น้ำพริกกะปิ”	109

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
37	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “น้ำพริกเงี้ยว”	109
38	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “กะปิคั่ว”	109
39	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ห่อหมกปลาช่อน”	110
40	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “หมี่กรอบ”	110
41	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ปูจ๋า”	110
42	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมจีนน้ำพริก”	111
43	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมจีนน้ำยา”	111
44	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมต้มแดง”	111
45	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมต้มขาว”	112
46	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ทองหยอด”	112
47	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ผอยทอง”	112
48	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ทองหยิบ”	113
49	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “เม็ดยนูน”	113
50	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ทองเอก”	113
51	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “สังขยา”	114
52	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมเทียนแก้ว”	114
53	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมชั้น”	114
54	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ข้าวคัมผัด”	115
55	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมสอคั่วไส้”	115

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
56	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ข้าวเหนียวแก้ว”	115
57	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมดอกท้อควน”	116
58	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมเล็บมือนาง”	116
59	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมพระพาย”	116
60	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “โพรงแสม”	117
61	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมกง”	117
62	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมชะมด”	117
63	ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมหม้อแกงเผือก”	118

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยได้พัฒนาสู่เทคโนโลยีสารสนเทศ ทำให้คนไทยได้พัฒนาการกินการอยู่เป็นแบบแผนเดียวกันกับคนในประเทศอื่น ๆ ทั่วโลก เนื่องจากข้อมูลข่าวสารสามารถกระจายไปอย่างแพร่หลายและรวดเร็ว โดยเฉพาะการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต สามารถให้ภาพและเสียง ข้อมูลแก่ผู้คนทุกมุมโลก ดังนั้นสังคมที่มีค่านิยมของการเลียนแบบ หรือมีกระแสวัฒนธรรมที่ไม่แน่นอน จะถูกครอบงำได้ง่าย สังคมไทยเป็นสังคมที่มีประเพณีและวัฒนธรรมสืบทอดกันมา แต่จะเห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่มีค่านิยมบริโภคอาหารตะวันตกมากขึ้น ทำให้ไม่สนใจ ละทิ้ง หรืออาจจะไม่รู้จักอาหารไทยที่เป็นแบบดั้งเดิม ขณะเดียวกันอาหารไทยกลับมีชื่อเสียงไปสู่สังคมตะวันตกมากขึ้น ชาวต่างประเทศชื่นชอบในความประณีตวิจิตรบรรจงของการจัดอาหารไทย และรสชาติที่กลมกล่อมผสมผสานกัน ด้วยคุณค่าทางโภชนาการและสมุนไพร อาหารไทยใช้ไขมันน้อยและมีผักมาก ให้ประโยชน์และไม่ทำให้เกิดอ้วน ทำให้ร้านอาหารไทยในต่างประเทศเป็นที่นิยมมาก โดยเฉพาะในประเทศเยอรมนี ร้านอาหารไทยมีถึง 639 ร้าน ได้รวมกันก่อตั้งสมาคมร้านอาหารไทยขึ้น

ในพิธีการและงานเลี้ยงต่าง ๆ มีความต้องการอาหารไทยอย่างมาก อาหารไทยได้รับความนิยมทั้งในเชิงกลิ่นรสของอาหาร ความสวยงามประณีตบรรจงของการจัดตกแต่ง และคุณค่าของวัฒนธรรมประเพณีที่สืบทอดกันมาเป็นเวลานาน (ธนาภิต, 2539) จะเห็นได้ในการแสดงศิลปวัฒนธรรมไทย จะมีการแสดงการประกอบอาหารไทยและการแกะสลักผัก ผลไม้ ที่ใช้ในอาหารไทย เป็นการดึงดูดชาวต่างประเทศให้เข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย

ในการสัมมนาของสภาสตรีแห่งชาติในพระบรมราชินูปถัมภ์ ชาวต่างประเทศที่ทำงานอยู่ในประเทศไทยต่างแสดงความรู้สึกรักชื่นชอบอาหารไทย แต่สงสัยว่าอาหารไทยซื้อเดียวกันแตกต่างกันมาก เมื่อไปรับประทานในสถานที่ต่าง ๆ จากเอกสารคำรับอาหารไทยที่มีอยู่จะมีเครื่องปรุงแตกต่างกันทั้งชนิดและปริมาณ นอกจากนั้นค่าบริการส่วนมากนั้นระบุให้ปรุงกลิ่นรสตามชอบ ซึ่งไม่อาจ

เป็นกลิ่นรสเดียวกันเมื่อ ผู้ประกอบอาหารเป็นคนละคนกัน แม้แต่ในร้านอาหารเดียวกันยังอาจแตกต่างกันไป ในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับใครเป็นผู้ปรุงอาหารนั้น สมาคมผู้ประกอบอาหารแห่งประเทศไทยจึงมีความคิดจะสร้างคำรับมาตรฐานอาหารไทย แต่ส่วนมากเชี่ยวชาญเรื่องอาหารตะวันตก ข้อมไม่มีประสบการณ์เพียงพอเรื่องอาหารไทยและความเคยชินในชีวิตประจำวัน คณะผู้วิจัยเป็นนักคหกรรมศาสตร์ ได้ศึกษาเรื่องอาหารไทยมาเป็นเวลาหลายปี และมีประสบการณ์ด้านการสอนวิชาอาหารไทยโดยตรง มีที่ปรึกษาการวิจัยเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องอาหารไทยเป็นที่ยอมรับของสถาบันการศึกษา สถาบันต่าง ๆ ของรัฐและสถานประกอบการร้านค้า ภัตตาคาร โรงแรมทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาคำรับมาตรฐานอาหารไทยในพิธีการต่าง ๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับประวัติการประกอบอาหารไทยโบราณ
2. รวบรวมคำรับอาหารไทยโบราณที่มีการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา
3. พัฒนาคำรับอาหารไทยที่เป็นมาตรฐาน
4. เผยแพร่คำรับมาตรฐานอาหารไทยในพิธีการต่าง ๆ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้คำรับมาตรฐานอาหารไทยในพิธีการต่าง ๆ
2. เพิ่มประสิทธิภาพในการประกอบอาหารไทย
3. เผยแพร่คำรับมาตรฐานอาหารไทยและเพิ่มคุณภาพอาหารไทยในเชิงพาณิชย์

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา การทดลองสูตรอาหารที่ได้มาตรฐานของอาหารไทยที่ใช้ในพิธีการต่าง ๆ ประกอบด้วยอาหารไทยประเภทอาหารว่าง อาหารคาว และอาหารหวาน ตัวอย่างละ 20 คำรับ

นิยามศัพท์

“คำรับ” หมายถึง คำราที่กำหนดไว้เฉพาะในเรื่องการประกอบอาหาร โดยจะบอกเครื่องปรุงและวิธีทำ ตลอดจนวิธีการจัดและปริมาณอาหารสำเร็จที่จะได้รับ

“มาตรฐาน” หมายถึง สิ่งที่ดีเอาเป็นหลักสำหรับเทียบกำหนด

“คำรับมาตรฐาน” หมายถึง คำราอาหารที่บอกเครื่องปรุงและวิธีทำอย่างชัดเจน สามารถปฏิบัติตามได้และได้ผลเหมือนกันทุกครั้ง ไม่ว่าใครจะเป็นผู้ทำ อาหารที่ปรุงขึ้นมีคุณลักษณะถูกต้อง ครบถ้วนทุกประการ

“พิธีการ” หมายถึง ธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณ เป็นการประกอบกิจต่าง ๆ เพื่อความเป็นสิริมงคลหรือความสบายใจ และเป็นส่วนหนึ่งของการประชาสัมพันธ์งานหรือกิจการที่จะดำเนินการต่อไป

“อัตราส่วน” หมายถึง เกณฑ์เปรียบเทียบระหว่างสองสิ่ง

“ส่วนผสม” หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่ผสมกันให้เกิดเป็นสิ่งรวม ในการประกอบอาหาร หมายถึง เครื่องปรุงที่นำมาผสมกันเป็นอาหารจานใดจานหนึ่ง

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

เพื่อการดำเนินการศึกษา ทดลองคำรับอาหารมาตรฐานอาหารไทยที่ใช้ในพิธีการต่าง ๆ ได้ครอบคลุมยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากผู้เชี่ยวชาญและเอกสารดังต่อไปนี้

1. ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
2. เอกสารจากคำรับอาหารที่มีอยู่

ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อสอบถามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญการประกอบอาหารไทยจำนวน 16 คน ซึ่งเป็นอาจารย์สอนวิชาอาหารไทยในระดับอุดมศึกษาในสถาบันการศึกษาของรัฐ หรือเป็นผู้ประกอบการด้านอาหารไทยในร้านอาหารและในโรงแรม ได้รับข้อมูล ดังนี้

1. มาตรฐานของอาหารไทยที่มีจำหน่ายในภัตตาคารต่าง ๆ

ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 10 คน เห็นว่าอาหารไทยที่มีจำหน่ายในภัตตาคารต่าง ๆ ได้คุณภาพรสชาติ ลักษณะ ได้มาตรฐานพอสมควร จำนวน 5 คน เห็นว่ายังไม่ได้มาตรฐาน มีเพียง 1 คน ที่เห็นว่าได้มาตรฐานแล้ว จะเห็นได้ว่า การวิจัยเพื่อพัฒนาคำรับอาหารไทยเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรจัดทำให้มีขึ้นโดยเร็ว

2. การเลือกคำรับอาหารไทยมาตรฐาน

เมื่อสอบถามถึงปัญหาในการเลือกคำรับอาหารไทยมาตรฐาน ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 คน มีปัญหาในการเลือกคำรับอาหารไทยมาตรฐาน มีเพียง 7 คน ตอบว่าไม่มีปัญหา

3. รายการอาหารไทยที่ควรมีจำหน่ายในร้านอาหาร

สำหรับรายการอาหารที่ควรมีจำหน่ายในร้านอาหารไทย ผู้เชี่ยวชาญส่วนมากเห็นด้วยกับรายการที่ผู้วิจัยเสนอ ได้แก่

- ข้าวคังหน้าคัง
- กระตงทอง
- ข้าใหญ่
- ข้าส้มโอ
- แกงจืดลูกรอก
- แกงเขียวหวานไก่
- แกงคั่วสับปะรด
- หมี่กรอบ
- ทับทิมกรอบ
- บัวลอย 4 สี

ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เห็นว่า ไม่ควรมีแกงคั่วสับปะรด จำนวน 2 คนเห็นว่า ไม่ควรมีข้าส้มโอและทับทิมกรอบ 1 คนเห็นว่า ไม่ควรมีบัวลอย 4 สี ข้าใหญ่ และหมี่กรอบ สำหรับอาหารที่ควรมีเพิ่ม ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 คน เห็นว่า ควรมีน้ำพริกลงเรือและน้ำพริกต่าง ๆ 4 คน เห็นว่า ควรมีลุงทอง 3 คนเห็นว่า ควรมีผัดผักรวม 2 คน แนะนำให้เพิ่มข้าวมันส้มตำ กะปิคั่ว ข้าทวาย และขนมจีนแกงเขียวหวานไก่ 1 คน แนะนำให้เพิ่มเสิร์ฟว่ากุ้ง ปลาหมึก ห่อหมกปลาช่อน ผัดแพง แกงป่า และอาหารจานเดียว

4. คำรับอาหารไทยที่ได้มาตรฐาน

คำรับอาหารไทยที่ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าได้มาตรฐานเป็นคำรับของนางศรีสมร คงพันธุ์ นางวันดี ณ สงขลา, นางจรรยา สุบรรณ, นางสาวจันทร์ ทศานนท์, นางสาวสุภรณ์ พงษ์มณี และนางสาวอรวิศ นพพรัตน์

5. การเปลี่ยนแปลงอาหารไทยที่ไม่เหมาะสม

สำหรับความเห็นว่าการอาหารไทยชนิดใดมีการเปลี่ยนแปลงจนไม่เหมาะสม ผู้เชี่ยวชาญจำนวนมากถึง 5 คน ให้ความเห็นว่า แกงเขียวหวานมีการใส่ขอมะพร้าวและหน่อไม้แทนมะเขือ ห่อหมกปลาช่อนมีการใช้กะหล่ำปลีแทนใบขมิ้น ใช้หมูแทนปลาช่อน ใส่ผักชีฝรั่ง หรือบรรจุในลูกมะพร้าวอ่อนแทนใบตอง และขนมสอใส่ไม้อ่อนแต่บรรจุในกระตงหรือด้วย อาหารที่ได้รับการดัดแปลงชนิดต่อมาที่ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เห็นว่า ไม่เหมาะสม คือ ขนมจีนน้ำยาปลา ที่มีการใส่ลูกชิ้น หรือมีการปลอมปนด้วยกระดาคันหมู ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 1 คน เห็นว่า การใส่ไข่แดงไข่เค็มในน้ำพริกจะปิดการใช้งานเส้นพันธุ์หมูโสร่ง หรือการดัดแปลงแป้งขนมถั่วแปบ เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม

6. อาหารที่ควรวิจัย

อาหารที่ผู้เชี่ยวชาญหลายคนแนะนำให้วิจัยคือ เครื่องแกงและแกงที่ใช้เครื่องแกง เป็นจำนวนถึง 6 คน จำนวน 2 คน เห็นว่า ควรวิจัยขนมไทย ส่วนอาหารอื่นที่มีผู้แนะนำให้วิจัย ได้แก่ ปลา ร้า น้ำพริกกะปิ อาหารหวาน และแป้งขนมไทย

รายการอาหารที่วิจัย

คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกคำรับที่วิจัยจากรายการอาหารที่กำหนดขึ้น ประกอบกับผลของการสอบถามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เป็นอาหารคาว หวาน และอาหารว่างอย่างละ 20 คำรับ จัดแยกประเภทตามมาตรฐานฝีมือแรงงาน สาขาผู้ประกอบอาหารไทย ของกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ได้แก่

อาหารคาว

ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่

- กะปิแก้ว
- น้ำพริกกะปิ
- น้ำพริกขี้หนุ

ประเภทแกง - แกงจืด ได้แก่

- คัมข่าไก่
- คัมข่ากุ้ง
- แกงจืดลูกรอก
- แกงเลียงผักรวม
- แกงส้มผักรวม
- แกงเผ็ดหมู
- แกงเขียวหวานไก่
- แกงป่าไก่
- แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย
- พะแนงหมู

ประเภทข้า ได้แก่

- ข้าวสวย

- แสร้งว่ากุ้ง

ประเภทอาหารจานนิยม ได้แก่

- ห่อหมกปลาช่อน
- ขนมนจีน – น้ำยา
- ขนมนจีน – น้ำพริก
- หมี่กรอบ
- ปูจ๋า

ประเภทอาหารหวาน ได้แก่

1. ขนมหากแบ่งข้าวเจ้า – ข้าวเหนียว

- ขนมหัมข้าว
- ขนมหัมแดง
- ข้าวเหนียวแดง
- ขนมหัมมีอนาง

2. ขนมหประเภทหนึ่ง

- ขนมหสอด้
- ขนมหชั้น
- ข้าวคัมผัด
- ขนมหพระพาย

3. ขนมหประเภททอด

- ขนมหชะมด
- ขนมหโพรงแสม
- ขนมหกง

4. ขนมหอบ

- ขนมหหม้อแกง
- ขนมหคอกลำควน

5. ขนมหไข่

- ผอชทอง
- ทองหีบ
- ทองหขอด

- เม็ดขนุน
- สังขยา

6. ขนมหกวน

- ทองเอก
- ขนมหักวนแก้ว

ประเภทอาหารว่าง ได้แก่

1. ประเภทหนึ่ง

- ซ่อม่วง
- ขนมหีบ
- ปั่นขลิบไส้ปลา
- สาเกไส้หมู
- ถั่วแปบไส้กุ้ง
- ข้าวเกรียบปากหม้อ

2. ประเภททอด

- ปั่นขลิบทอด
- หมูโสร่ง
- ปลาตะเพียนทอด
- กระตังทอด
- ถูงทอด
- ขนมหักหน้าหมู
- ประทัดลม
- ข้าวคังหน้าคั้ง
- ปอเปี๊ยะทอด
- กะหรี่ปั๊ฟ
- ค้างคาวเผือก
- ลำเต็ยง

3. ประเภทผัด

- ม้าห้อ
- ม้าฮ้วน

ตำรับอาหารที่มีอยู่

ขนมจีบไทย

ตำรับที่หนึ่ง (8)

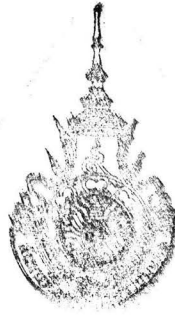
วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้าผงอย่างดี	3	ถ้วย
แป้งมัน	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	3	ถ้วย

ส่วนผสมไส้

เนื้อหมูบดละเอียด	½	ถ้วย
อกไก่แล่หนังบดละเอียด	2	ถ้วย
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	2	หัว
ถั่วลิสงคั่วบดพอแตก	¼	ถ้วย
น้ำปลาดี	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม พริกไทย รากผักชีโขลก 1		ช้อนโต๊ะ
ผักชี ผักกาดหอม พริกเหลือง พริกขี้หนู		
น้ำมันพืช	¼	ถ้วย



ตำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้าพิเศษ	2	ถ้วย
แป้งมัน	1 ½	ช้อนชา
แป้งท้าวยายม่อม	1 ½	ช้อนชา
น้ำ	2	ถ้วย

ส่วนผสมไส้ไก่หรือหมู

รากผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	5	กลีบ
พริกไทย	½	ช้อนชา
เนื้อไก่	500	กรัม
หอมใหญ่	100	กรัม
น้ำมัน	¼	ถ้วย
น้ำตาล	3	ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	3	ช้อนโต๊ะ

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม		
แป้งข้าวเจ้า	1 ½	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	3	ช้อนโต๊ะ
แป้งท้าวยายม่อม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1 ½	ถ้วย
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวเจ้า	2	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมไส้ไก่		
รากผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	5	กลีบ
พริกไทย	½	ช้อนชา
เนื้อไก่	500	กรัม
หอมใหญ่	100	กรัม
น้ำมัน	¼	ถ้วย
น้ำตาล	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	3	ช้อนโต๊ะ

ขนมขอม่วง

ตำรับที่หนึ่ง (7)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสมแป้ง		
แป้งมัน	½	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	2	ถ้วย
แป้งท้าวยายม่อม	½	ถ้วย
น้ำดอกมะลิ	3	ถ้วย
น้ำดอกอัญชัญชั้นๆ	½	ถ้วย
น้ำมันาว	2	ช้อนชา
หัวกะทิชั้นๆ	¼	ถ้วย
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมไส้ขนม

ขึ้นพริกแห้งสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ	½	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วพอยาวๆ	½	ถ้วย
มะพร้าวทึนพอแตก	¼	ถ้วย
เกลือป่น	¼	ช้อนชา
น้ำตาลทรายเม็ดเล็ก	½	ถ้วย
มันหมูแข็งคั้นสี่เหลี่ยมเล็ก	2	ชิ้น ไล่

ตำรับที่ ๑๐๖ (6)

ฤทธิณ สิริไพบุณย์

ส่วนผสม

คอกอัญชัญ	20-30	คอก
แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	1 ½	ช้อนชา
น้ำเปล่า	¾	ถ้วย
น้ำคอกอัญชัญ	¼	ถ้วย

ส่วนผสมไส้ขนมเชื่อมวุ้น

มันหมูแข็ง	20	กรัม
พริกเชื่อมชนิดแห้ง	60	กรัม
ถั่วลิสงคั่วใหม่ ๆ	20	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อน ไล่
เกลือป่น	¼	ช้อนชา

ตำรับที่ ๑๐๗ (11)

สุกฤษฎ์ พงพัฒน์

ส่วนผสมแป้ง

คอกอัญชัญ	20-30	คอก
แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	1 ½	ช.ช
น้ำเปล่า	¾	ถ้วย
น้ำคอกอัญชัญ	¼	ถ้วย

มั่วอ้วน
ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม		
เนื้อปู	1	ถ้วย
เนื้อหมูสับละเอียด	1/2	ถ้วย
รากผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
คั้นหอมหั่นละเอียด		
ไข่	1	ฟอง
น้ำมันปลาดี, พริกแดงหั่นฝอย, ผักชีเด็ดเป็นใบๆ น้ำมันสำหรับทอด		

ตำรับที่สอง (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม		
เนื้อปู	1	ถ้วย
เนื้อหมูสับละเอียด	1/2	ถ้วย
รากผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
คั้นหอมหั่นละเอียด		
ไข่	1	ฟอง
น้ำมันปลาดี, พริกแดงหั่นฝอย, ผักชีเด็ดเป็นใบๆ น้ำมันสำหรับทอด		

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม		
เนื้อปู	1	ถ้วย
เนื้อหมูสับละเอียด	1/2	ถ้วย
รากผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
คั้นหอมหั่นละเอียด		
ไข่	1	ฟอง

น้ำปลาดี, พริกแดงหั่นฝอย, ผักชีเด็ดเป็นใบๆ น้ำมันสำหรับทอด

ข้าวเหนียวปอกหม้อ

ตำรับที่หนึ่ง (I)

จันทร์ ทานนท์

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	1 ½	ถ้วย
แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
แป้งท้าว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	2	ถ้วย

ส่วนผสมไส้

เนื้อหมูสับละเอียด	1	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วโขลกละเอียด	½	ถ้วย
หอมฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	½	ถ้วย
หัวผักกาดเค็มสับละเอียด	¼	ถ้วย

ตำรับที่สอง (II)

สุภรณ์ พจนณดี

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	1 ½	ถ้วย
แป้งท้าว	2	ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	¼	ช้อนชา
น้ำ	1 ½	ถ้วย
น้ำร้อน	½	ถ้วย

วิธีทำแป้ง

ผสมแป้งทุกชนิด และน้ำ คนให้เข้ากันดี

ส่วนผสมไส้หมู

เนื้อหมูสับละเอียด	1	ถ้วย
หัวหอมหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	½ - 1	ถ้วย
หัวผักกาดเค็มสับละเอียด	½	ถ้วย
ถั่วลิสงป่น	¼	ถ้วย
รากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบสับละเอียด	10	กรัม
น้ำมัน	¼	ถ้วย

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กองพันธุ์

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	1 ½ ถ้วย
แป้งท้าวยายม่อม	2 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำ	2 ถ้วย

วิธีทำ

ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิด รวมกัน ใส่ น้ำที่ละน้อยจนจนแป้งเข้ากันดีไม่เป็นเม็ด ใส่ น้ำที่เหลือจนหมด

ส่วนผสมไส้

เนื้อหมู	200 กรัม
หอมใหญ่	1 หัวเล็ก
หัวผักกาดเค็ม	1 ชิด
ถั่วลิสงคั่ว	½ ถ้วย
รากผักชีหั่นละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	5 เม็ด
กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียดสำหรับเจียว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันเจียวกระเทียม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับผัดไส้	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	¼ ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำ	¼ ถ้วย

ผักสด

ผักชี 1 ชิด, ผักกาดหอม 1 ต้น, พริกขี้หนู 10 เม็ด

ธาตุไฉ่หยู

ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุพรรณ พจนมณี

ส่วนผสมไส้

เนื้อหอมสับละเอียด	300 กรัม
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ	150 กรัม
ถั่วลิสงคั่วโขลกละเอียด	½ ถ้วย

พริกไทยเม็ด	¼	ช้อนชา	} ไขลกละเอียด
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ	
กระเทียมหั่นหยาบๆ	2	ช้อนโต๊ะ	
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ	
น้ำปลาดี	3	ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลมะพร้าว	150	กรัม	

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง		
เนื้อหมูปด	1	ถ้วย
สาตุเม็ดเล็ก	1 ½	ถ้วย
น้ำร้อน	1 ½ - 1 ¾	ถ้วย
รากผักชี	½	ช้อนชา
พริกไทย	¼	ช้อนชา
กระเทียม	4	กลีบ
น้ำมันหมู	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่หั่นเล็กๆ	1	ถ้วย
ถั่วลิสงป่น	½	ถ้วย
กระเทียมเจียวสำหรับพรม	3	ช้อนโต๊ะ
ผักสดผักกาดหอม ผักชี	200	กรัม
พริกขี้หนู		

ตำรับที่สาม (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม		
สาตุเม็ดเล็ก	1 ½	ถ้วย
น้ำเคือด	1	ถ้วย
เนื้อหมูสับละเอียด	2	ขีด
รากผักชีหั่น	2	ช้อนชา
พริกไทยเม็ด	½	ช้อนชา
กระเทียมกลีบใหญ่ 4-5 กลีบ	2	ช้อนชา
หอมใหญ่หั่น ☐ เล็ก	1	ถ้วย
หัวไชโป๊สับละเอียด(คั้นน้ำให้หายเค็ม)	½	ถ้วย

ถั่วลิสงคั่วป่น	½ ถ้วย
น้ำตาลป่น	6 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียม	
ผัก	
ผักกาดหอม	1 ต้น
ผักชี	3 ต้น
พริกขี้หนูสด	20 เม็ด

ม้าห้อ
ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม

ไส้ของสาเก ไส้หมู หรือไส้ป็นขลิบทอด

ตับประคณคมีรสเปรี้ยว

ส้มเขียวหวาน

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง

เนื้อหมูสันสับละเอียด 3 ชีด

กุ้งสับละเอียด 2-3 ชีด

รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกละเอียด

น้ำตาลปีบ ผักชี ตับประคณ พริกแดง น้ำปลา ถั่วลิสงป่น

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

หมูเนื้อแดงสับ ½ ถ้วย

ส้มเขียวหวานผลใหญ่ๆ 1-2 ผล

ผักชีเค็ดเป็นใบ 2-3 ต้น

รากผักชีหั่น 1 ช้อนชา

พริกขี้ฟ้าเหลือง แดง หั่นเป็นเส้น

อย่างละ 1 เม็ด

หอมแดงสับ ¼ ถ้วย

กระเทียม	5	กลีบ
ถั่วลันเตา	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำตาลปึก	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

บันลึบหนึ่ง
ตำรับที่หนึ่ง (8)

วันที่ ณ สงขลา

ส่วนผสมตัวแป้ง

แป้งข้าวเจ้าแห้งอย่างดี	2	ถ้วย
น้ำเปล่า	2	ถ้วย
น้ำมันหมู หรือน้ำมันพืช	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
แป้งท้าวยายม่อม	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
แป้งมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

ส่วนผสมไส้ไก่

รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกละเอียด

รวมกัน	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
อกไก่สับหรือบดละเอียด	2	ถ้วย
หอมเล็กหรือหอมใหญ่สับละเอียด	$\frac{1}{4}$	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงป่น	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

ไส้ปลา (เพิ่ม)

ข้าวอ่อนซอย	10	แวน
ปลาช่อนปิ้งสุกแกะเอาแต่เนื้อโขลกละเอียด	2	ถ้วย

ตำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้าพิเศษ	2	ถ้วย
แป้งมัน	$1 \frac{1}{4}$	ช้อนชา

แป้งข้าวขาม้อม	1 ¼	ซ็อนซา
น้ำเปล่า	2	ถ้วย
ส่วนผสมไส้ปลา		
เนื้อปลาช่อนนึ่งหรือย่างสุกแล้ว	1	ถ้วย
หัวหอมเล็กสับละเอียด	1/3	ถ้วย
รากผักชี	2	ราก
กระเทียม	4	กลีบ
พริกไทย	25	เม็ด
ข้าวอ่อนโขลกละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	¼	ถ้วย

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พงณณณ์

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเจ้าอย่างดี	3 ¼	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	6	ช้อนโต๊ะ
แป้งท้าว	1	ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	¼	ถ้วย
น้ำ	3	ถ้วย
น้ำมัน	¼	ถ้วย

ส่วนผสมไส้

ปลาช่อนนึ่งหรือย่างให้สุกแกะเอาแต่เนื้อโขลกให้เป็นปุย	2	ถ้วย
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	1	ถ้วย
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
กระเทียม	3	กลีบ
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ข้าวเผาโขลกละเอียด	¼	ช้อนชา
เกลือป่น, น้ำตาลทราย, น้ำมัน		

ล่าเตียง
ตำรับที่หนึ่ง (I)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

เนื้อหมูสับละเอียด	1	ถ้วย
ถั่วลิสงบด	½	ถ้วย
กุ้งสดสับละเอียด	½	ถ้วย
หัวหอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	¼	ถ้วย
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	¼	ถ้วย
พริกแดงหั่นฝอย	2	เม็ด
น้ำปลา น้ำตาล อย่างละ	3	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่เป็ดตีพอเข้ากัน	6	ฟอง

ตำรับที่สอง (II)

สุภรณ์ พงณณณี

ส่วนผสม

เนื้อหมูสับละเอียดสี่เหลี่ยม เล็กๆ	300	กรัม
ถั่วลิสง โขลกละเอียดหรือหั่นบาง	1	ถ้วย
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	½	ถ้วย
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย		
พริกไทย กระเทียม รากผักชี โขลกละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	1	ต้น
พริกแดงหั่นฝอย	2	เม็ด
ไข่เป็ดคนพอเข้ากัน	5	ฟอง
น้ำมันหมู		

ACM 641.593 พ12ก 2544

พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม

การพัฒนาดารบมาตรฐานอาหารไทย

ในพิธีการต่าง ๆ : งานวิจัย

22000000542571 0021

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กองพันธุ์

เครื่องปรุง

เนื้อหมูสับละเอียด	1	ถ้วย
ถั่วลิสงบด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
กุ้งสดสับละเอียด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
หัวหอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
พริกแดงหั่นฝอย	2	เม็ด
น้ำปลา น้ำตาล อย่างละ	3	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี พริกไทย กระเทียมโขลกละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่เป็ดตีพอเข้ากัน	6	ฟอง

ขนมถั่วแปบไส้เค็ม / หวาน

ตำรับที่หนึ่ง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กองพันธุ์

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	3	ถ้วย
น้ำเคือด	1	ถ้วย
ไส้หวาน		
ถั่วเขียวเราะเปลือกนึ่งแล้ว	1	ถ้วย
ผสมให้เข้ากันสำหรับใสไส้		
งาคั่วให้หอมบดให้แตก	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำตาลทรายละเอียด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
ผสมงากับน้ำตาลและเกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
รวมกันสำหรับไว้โรยหน้า		
มะพร้าวสำหรับคลุกนึ่งแล้ว	2	ถ้วย
ไส้กุ้ง		
กุ้งสับ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
มะพร้าวขูดสับละเอียด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
รากผักชี พริกไทย กระเทียมโขลกแล้ว	1	ช้อนชา

น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นละเอียด	2	ใบ
มะพร้าวสำหรับคั้นกะทิ	300	กรัม

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

ถั่วเขียวเลาะเปลือก	200	กรัม
น้ำตาลปีบ	500	กรัม
แป้งข้าวเหนียวคั่ว	500	กรัม
กุ้งสด	100	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
มะพร้าวคั่วขูด	500	กรัม
มะพร้าวขาวขูด	1	กิโลกรัม
มะพร้าวขูดขาค(สำหรับทำน้ำกุ้ง)	500	กรัม
พริกไทยป่น	1 ½	ช้อนชา
ผักชี	3	ต้น
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5	ใบ
เกลือป่น	2	ช้อนชา
ส่วนผสมอาหารสีแดง		

ตำรับที่สาม (1)

จันทร์ ทศานนท์

เครื่องปรุง

ไส้หวาน

แป้งข้าวเหนียว	3	ถ้วย
ถั่วเขียวเราะเปลือกนึ่งสุก	1	ถ้วย
ผสมเกลือ	½	ถ้วย

ไส้เค็ม ใช้น้ำข้าวเหนียวหน้ากุ้ง

งาคั่วบุบพอแตก	½	ถ้วย
น้ำตาลทรายละเอียด	1	ถ้วย
เกลือสำหรับผสมงา น้ำตาล	1	ช้อนชา

กะทิก้นเต๋หัวตั้งไฟพอเดือด	½	ถ้วย
ผักชีล้างสะอาด	4-5	ต้น
มะพร้าวขาวขูดด้วยกระด่ำยจีน		
นึ่งแล้วนำไปอบพอแห้ง	4	ถ้วย

ขนมปังหน้าหมู

ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พงณมณี

สิ่งที่ต้องเตรียมล่วงหน้า

หั่นขนมปังเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม จะตัดขอบออกหรือไม่ตัดก็ได้ ใช้พิมพ์ตัดเป็นรูปต่างๆ ฝังไว้ให้แห้ง ควรทำล่วงหน้าประมาณ 2 วัน เพื่อขนมจะได้กรอบและไม่ม่น้ำมันเวลาทอด

ส่วนผสมขนมปังหน้าหมู

เนื้อหมูหรือเนื้อไก่	½	ก.ก
หอมใหญ่	200	กรัม
พริกไทยเม็ด	½	ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่นหยาบๆ	3	ช้อนโต๊ะ
พริกแดง	1	เม็ด
ผักชี	1	ต้น
ไข่เป็ด น้ำปลา		

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง

ขนมปังผ่านบาง(ขนมปังเก่าก็ได้)

คัดแผ่นละ 9 ชิ้น 6 แผ่น

หมูบด	1	ถ้วย
ขนมปังแช่น้ำบิดขึ้น	½	ถ้วย
หอมใหญ่หั่นเล็ก	¼	ถ้วย
กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
ผักชีหั่นละเอียด	¼	ถ้วย
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
ไข่ตีพอเข้ากัน	2	ฟอง
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด		

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กงพันธุ์

เครื่องปรุง

ขนมปังผ่านบาง(ขนมปังเก่าก็ได้)

คัตแผ่นละ 9 ชิ้น 6 แผ่น

หมูปด	1	ถ้วย
ขนมปังแช่น้ำบิดขึ้น	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
หอมใหญ่หั่นเล็ก	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
ผักชีหั่นละเอียด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
ไข่ตีพอเข้ากัน	2	ฟอง
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด		

กุ้งเผือกหรือทังทาวเผือก

ตำรับที่หนึ่ง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กงพันธุ์

ส่วนผสม

เผือกนึ่งสุกโขลกละเอียด	1	ถ้วย
แป้งสาลีร่อนแล้ว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
มะพร้าวขาวสับละเอียด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
รากผักชี	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด	2-3	ถ้วย
กุ้งสดน้ำจืดขนาดกลาง	10	ตัว
หรือกุ้งซีแอนขนาดกลางใหญ่(แกะเปลือกกุ้งไว้ทั้งหัวและหางส่วนเนื้อนำไปสับละเอียด)	20	ตัว

แป้งสำหรับชุบ

แป้งข้าวเจ้า $\frac{1}{2}$ ถ้วย ไข่แดง $\frac{1}{2}$ ฟอง เกลือ 1 ช้อนชา แป้งสาลี $1\frac{1}{2}$ ถ้วย น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปูนใส $\frac{1}{2}$ ถ้วย น้ำเปล่า 1 ถ้วย ถ้าข้นไปเติมน้ำอีกเล็กน้อย ผสมให้เข้ากัน

ตำรับที่สอง (11)

สุภรณ์ พจนมณี

ส่วนผสมคั้งกวาเผือก

เผือกนึ่งสุกแล้วยีให้ละเอียด 1 ถ้วย

แป้งสาลีร่อนแล้ว ¼ ถ้วย

หน้ากุ้ง

แป้งสำหรับชุบทอด

น้ำมันสำหรับทอด

อาจาด

ส่วนผสมหน้ากุ้ง

กุ้งสด 3 ชีด

มะพร้าวขูดขาว 100-150 กรัม

พริกไทยเม็ด ½ ช้อนชา

รากผักชีหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ

ใบมะกรูด 2 ใบ

น้ำมัน

เกลือป่น

น้ำตาลทราย

ตำรับที่สาม (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

เผือกนึ่งสุกโขลกละเอียด 1 ห้ว

แป้งสาลีร่อนแล้ว ¼ ถ้วย

มะพร้าวขาวสับละเอียด ¼ ถ้วย

พริกไทยป่น 1 ช้อนชา

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ

ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันสำหรับทอด, รากผักชี 2-3 ราก

กุ้งสดน้ำจืดขนาดกลาง 10 ตัว

หรือกุ้งซีแฮขนาดกลางใหญ่ 20 ตัว

(แกะเปลือกกุ้งไว้ทั้งตัวและหางส่วนเนื้อนำไปสับละเอียด)

กะหรี่ปั๊ฟ
ตำรับที่หนึ่ง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กงพันธุ์

ส่วนผสมแป้ง

1. แป้งชั้นใน

แป้งสาลีร่อนแล้ว	1	ถ้วย
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำมันพืช	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันแล้วปั้นเป็นก้อนกลมแบ่งเป็น 12 ก้อน

2. แป้งชั้นนอก

แป้งสาลีร่อนแล้ว	2 $\frac{1}{4}$	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
น้ำเย็น	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน นวดเบาๆ จนนุ่ม แบ่ง 12 ก้อน

ส่วนผสมไส้

เนย	2	ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ผงกะหรี่	1	ช้อนโต๊ะ
เนื้อวัวหรือไก่บด	1	ถ้วย
เกลือ	2	ช้อนชา
น้ำตาล	$1 \frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
มันฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	1	ถ้วย

ตำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม(ไส้)

เนื้อไก่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก	1	ถ้วย
มันฝรั่งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก	1	ถ้วย
หอมใหญ่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ผงกะหรี่	2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ

แม็กกี้	2	ซ็อนโด้ะ
น้ำตาลทราย	3	ซ็อนโด้ะ
เนย	2	ซ็อนโด้ะ
แป้ง(แป้งชั้นใน)		
แป้งสาลีร่อน	1	ถ้วย
น้ำมันพืช	¼	ถ้วย
แป้ง(แป้งชั้นนอก)		
แป้งสาลีร่อน	2	ถ้วย
เกลือป่น	½	ซ็อนซา
น้ำตาลทรายป่น	1	ซ็อนโด้ะ
น้ำมันพืช	1/3	ถ้วย
น้ำปูนใส	1/3	ถ้วย

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสมแป้งชั้นใน(แป้งน้ำมัน)

แป้งสาลีตากแดดร่อน 3 ครั้ง	1	ถ้วย
เกลือป่น	½	ซ็อนซา
น้ำตาลป่น	1	ซ็อนซา
น้ำมันพืชหรือน้ำมันหมูเจียวใหม่ๆ	¼	ถ้วย

วิธีทำแป้งชั้นใน

ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ปั่นเป็นก้อนกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง ¼ นิ้ว ประมาณ 12-20 ก้อน

ส่วนผสมแป้งชั้นนอก(แป้งน้ำ)

แป้งสาลีตากแดดร่อน 3 ครั้ง	2 ½	ถ้วย
เกลือป่น	1	ซ็อนซา
น้ำตาลป่น	2	ซ็อนซา
น้ำมันพืชหรือน้ำมันหมู	½	ถ้วย(อาจใช้น้ำมันพืช 4 ช.ต ผสมกับ เนยขาว 4 ช.ต)
น้ำเย็นจัด	½	ถ้วย

ส่วนผสมไส้

ไก่	½	ก.ก
มันฝรั่งหรือมันเทศ	½	ก.ก
ผงกะหรี่	1	ซ็อนโด้ะ
พริกไทยป่น	2	ซ็อนซา
เกลือป่นประมาณ	1	ซ็อนโด้ะ

น้ำตาลทรายประมาณ	¼	ถ้วย เหม็กก็
เนยหรือน้ำมันพืช	1/3	ถ้วย

ปอเปี๊ยะทอด
คำรับที่หนึ่ง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กองพันธุ์

เครื่องปรุง		
วุ้นเส้น	25	กรัม
เนื้อหมูสับ	100	กรัม
ไข่	1	ฟอง
กะหล่ำปลีหั่นฝอย	100	กรัม
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอก	50	กรัม
พริกไทย	¼	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
แป้งปอเปี๊ยะแผ่นเล็ก	300	กรัม
(ห่อไว้อย่าให้ถูกลม)		
น้ำมันสำหรับทอด	3	ถ้วย
แป้งเปียก (แป้งสาลี 2 ช้อนโต๊ะ น้ำ ¼ ถ้วย กวนพอสุก)		

คำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม		
วุ้นเส้น	25	กรัม
เนื้อหมูสับ	100	กรัม
ไข่	1	ฟอง
กะหล่ำปลีหั่นฝอย	100	กรัม
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอก	50	กรัม
พริกไทย	¼	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
แป้งปอเปี๊ยะแผ่นเล็ก	300	กรัม
(ห่อไว้อย่าให้ถูกลม)		
น้ำมัน สำหรับทอด	3	กรัม
แป้งเปียก		

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พงณณณี

ส่วนผสม

เนื้ออกไก่ชนิดไม่ติดกระดูก	1	อก
เห็ดหอม	2-3	ดอก
กุ้งแช่ขิง	1	คู่
แครอท	1	หัว
กะหล่ำปลี	1	หัว
กระเทียมทุบสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันที่เหลือจากทอดไก่	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาวประมาณ	1-2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2-3	ช้อนโต๊ะ
แป้งโปะเปียะขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ	5 ½	นิ้ว

ข้าวตัง หนึ่งถ้วย

ตำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร์ ทศานนท์

เครื่องปรุง

เนื้อหมูสับ	100	กรัม
กุ้งสับ	100	กรัม
ถั่วลิสงคั่วขยหรือป่น	¼	ถ้วย
หอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าว 300 กรัม คั้นหัวกะทิ 1	¼	ถ้วย
หางกะทิ	½	ถ้วย
น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ
พริกแห้ง	1	เม็ดเล็ก
รากผักชี	1	ช้อนชา
พริกไทย	¼	ช้อนชา
กระเทียม	4	กลีบ

ตำรับที่สอง (11)

สุภรณ์ พจนมณี

ส่วนผสม

เนื้อหมูสับละเอียด	250	กรัม
กุ้งสดสับละเอียด	150	กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่นละเอียด	1/3	ถ้วย
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่นหยาบๆ	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ ไว้แต่งหน้า		
พริกแดงหั่นฝอย		
น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะเขือเทศ	2	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าว	4	ขีด

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง

ข้าวตัง	½	กิโลกรัม
น้ำมันสำหรับทอด		
(ประมาณ 1 ก.ก.)	1	ขวด

วิธีทอดข้าวตัง

ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อนจึงใส่ข้าวตังทีละน้อยลงทอดให้เหลืองคักขึ้นใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำมัน

เนื้อหมูสับละเอียด	¼	ถ้วย(100 กรัม)
เนื้อกุ้งสับละเอียด		
(กุ้งทั้งตัว 200 กรัม)	¼	กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่น	¼	ถ้วย
มะพร้าว	300	กรัม
พริกแห้ง(เอาเมล็ดออก)แช่น้ำ	1	เม็ดเล็ก
รากผักชี	1	ช้อนชา
พริกไทย	¼	ช้อนชา
กระเทียม	4	กลีบ

น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1-2	ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ

หมูโสร่ง ตำรับที่หนึ่ง (7)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

เส้นบะหมี่หรือเส้นหมี่ขาว	1	ถ้วย
เนื้อหมูบด	1	ถ้วย
กระเทียม พริกไทย รากผักชีโขลก		
ละเอียด	2	ช้อนชา
แป้งสาลีหรือแป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด	1	ถ้วย

ส่วนผสมและวิธีทำน้ำจิ้ม

น้ำส้มสายชู	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ¼ - 1 ½	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	2	เม็ด
กระเทียม	5	กลีบ

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

หมูสับ	100	กรัม
เส้นหมี่ขาว	100	กรัม
ไข่ไก่ตีพอเข้ากัน	1	ฟอง
กระเทียม	5	กลีบ
รากผักชีหั่น	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	¼	ช้อนชา
เกลือป่น	¼	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	1	ช้อนชา
น้ำมันงา	1	ช้อนชา

น้ำมันพืชสำหรับทอด, กระดาษซับน้ำมัน

ตำรับที่สาม (10)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม	
เนื้อหมูสับละเอียด	50 กรัม
ไข่ไก่ตีเข้ากัน	3 ฟอง
กระเทียมสับละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
รากผักชีโขลกละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
เกลือป่น	2 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	4 ถ้วย
แป้งสาลี	3 กรัม

กระทงทองได้ต่างๆ

ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุกรณ์ พงณมณี

ส่วนผสมแป้งชนิดที่ 1	
แป้งสาลีร่อนแล้ว	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
ไข่แดงของไข่ไก่	1 ฟอง
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
น้ำตาลป่น	1 ช้อนชา
น้ำมัน	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปูนใส	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
น้ำเปล่า	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
ส่วนผสมแป้งชนิดที่ 2	
แป้งสาลี	2 ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ ถ้วย
ไข่แดงของไข่ไก่	2 ฟอง
เกลือป่น	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	$1 \frac{1}{4}$ - 2 ถ้วย

ตำรับที่สอง (1)

จันทร ทศานนท์

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
แป้งสาลี	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
แป้งมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
หัวกะทิ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนชา
ไข่แดงไข่ไก่	1	ฟอง

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสมแป้งทำกระทง

แป้งสาลีร่อนแล้ว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
ไข่ไก่ ใช้แต่ไข่แดง	1	ฟอง
น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
น้ำปูนใส	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

ถุงทอง

ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พจนมณี

ส่วนผสม

แป้งเปาะเปี๊ยะ	250	กรัม
หมูสับ	1	ถ้วย
กุ้งสับ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เส้นเส้นแฉ่น้ำหั่นท่อนสั้น	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เห็ดหูหนูซอย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
รากผักชีท่น	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา

เกลือป่น	½	ซ็อนซา
ซีอิ๊วขาว	1	ซ็อนโด้ะ
น้ำมันพืชสำหรับผัด	1	ซ็อนโด้ะ
ใบเตยหอมสำหรับผูกคัดเป็นเส้นเล็กๆ		ลวกให้เส้นนุ่ม
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง		
เนื้อหมูสับละเอียด	3	ซึค
กุ้งสับ	2	ซึค
เห็ดหูหนู	5-6	คอก
รากผักชี กระเทียม		
พริกไทย	1	ซ็อนซา
แป้งปอเปี๊ยะ, ใบหอม		
น้ำจิ้ม		
น้ำตาลทราย	6	ถั่ว
เกลือ	3	ซ็อนโด้ะ
น้ำส้ม	½	ขวด
พริกแดง	3	เม็ด
กระเทียมกลีบใหญ่	1	กลีบ

ตำรับที่สาม (10)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง		
แป้งเปาะเปี๊ยะแผ่นเล็ก		
เส้นผ่าศูนย์กลาง 5 นิ้ว	30	แผ่น
คั้นขึ้นฉ่าย	3	คั้น
กุ้งบด	1	ถั่ว
หมูบด	½	ถั่ว
รากผักชี โขลกละเอียด	1	ซ็อนโด้ะ
กระเทียม โขลกละเอียด	1	ซ็อนโด้ะ
เกลือป่น	1	ซ็อนซา
พริกไทยป่น	¼	ซ็อนโด้ะ
ซอสแม็กกี้	½	ซ็อนโด้ะ

มันแกวหั่นชิ้นเล็กๆ	¼	ถ้วย
กระเทียมสับละเอียด(สำหรับเจียว)	2	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับผัด	¼	ถ้วย
น้ำมันสำหรับทอด	4	ถ้วย

ประดัดลม
ตำรับที่หนึ่ง (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

เนื้อหมูสับละเอียด	1	ถ้วย
เนื้อกุ้งสับละเอียด	¼	ถ้วย
มันหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม,พริกไทย,รากผักชี โขลกให้ละเอียด	½	ช้อนโต๊ะ
ไข่เป็นหรือไข่ไก่	1	ฟอง
แป้งสาลี	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
พองเคี้ยว	2	แผ่น
น้ำมันสำหรับทอด	1	ขวดเล็ก

ตำรับที่สอง (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

เนื้อหมูสับละเอียด	1	ถ้วย
เนื้อกุ้งสับละเอียด	¼	ถ้วย
มันหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม,พริกไทย,รากผักชี โขลกให้ละเอียด	½	ช้อนโต๊ะ
ไข่เป็นหรือไข่ไก่	1	ฟอง
แป้งสาลี	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
พองเคี้ยว	2	แผ่น
น้ำมันสำหรับทอด	1	ขวดเล็ก

ตำรับที่สาม (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

เนื้อหมูสับละเอียด	1	ถ้วย
เนื้อกุ้งสับละเอียด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
มันหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม, พริกไทย, รากผักชี	โขลกให้ละเอียด	
	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
ไข่เป็นหรือไข่ไก่	1	ฟอง
แป้งสาลี	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
ฟองเต้าหู้	2	แผ่น
น้ำมันสำหรับทอด	1	ชวคเล็ก

ตะเพียนทอง

ตำรับที่หนึ่ง (10)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

หมูบด	200	กรัม
กุ้งบด	200	กรัม
เนื้อปลาทราย	200	กรัม
แป้งปอเปี๊ยะแผ่นเล็ก	30	แผ่น
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
เมล็ดลูกผักชีโขลกละเอียด	1	ช้อนชา
กระเทียม	2	หัว
พริกไทยป่น	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำปลา	$\frac{1}{4}$	กรัม
น้ำมัน	3-4	กรัม

ตำรับที่สอง (10)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

หมูปด	200	กรัม
กุ้งบด	200	กรัม
เนื้อปลากระยา	200	กรัม
แป้งปอเปี๊ยะแผ่นเล็ก	30	แผ่น
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
เมล็ดลูกผักชีโขลกละเอียด	1	ช้อนชา
กระเทียม	2	หัว
พริกไทยป่น	¼	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำปลา	¼	กรัม
น้ำมัน	3-4	กรัม

ตำรับที่สาม (10)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

หมูปด	200	กรัม
กุ้งบด	200	กรัม
เนื้อปลากระยา	200	กรัม
แป้งปอเปี๊ยะแผ่นเล็ก	30	แผ่น
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
เมล็ดลูกผักชีโขลกละเอียด	1	ช้อนชา
กระเทียม	2	หัว
พริกไทยป่น	¼	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำปลา	¼	กรัม
น้ำมัน	3-4	กรัม

ปั้นขลิบทอด
ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พจนมณี

ส่วนผสมได้

ถั่วลิสงคิบ	1/3	ด้วย
เนื้อหมู	2 ½	ขีด(250กรัม)
หอมใหญ่	1	หัว(100กรัม)
รากผักชีหั่นละเอียด (น้ำปลาดี 2 ช.ต.)	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่นหยาบๆ (น้ำตาลมะพร้าว 100 กรัม)	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุงร่ง

แป้งสาลี	1 ¼	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	¼	ถ้วย
ไข่ไก่ตีให้เข้ากันดี	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปูนใส	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	2	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงไส้

เนื้อหมูบดละเอียด	1	ถ้วย
รากผักชีหั่นฝอย	1 ¼	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	1	ช้อนชา
หอมแดงหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก	¼	ถ้วย
หอมใหญ่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก	¼	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ	1/3	ถ้วย
น้ำมันพืช	2-3	ถ้วย

ตำรับที่สาม (6)

อุพิน อิริโพลล์

ส่วนผสมแป้ง

แป้งสาลีอเนกประสงค์ร่อนแล้ว	3	ถ้วย
เกลือป่น	½	ช้อนชา
เนยขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปูนใส น้ำอย่างละ	¼	ถ้วย
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
สิ่งที่ต้องเตรียม		

พิมพ์กดชนิดกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว

ส่วนผสมไส้

หมูสับ	1	ถ้วย	รากผักชีหั่น	1	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่วป่น	¼	ถ้วย	หอมแดงสับ	½	ถ้วย
กระเทียม	1	ช้อนโต๊ะ	พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
เกลือป่น	1	ช้อนชา	น้ำตาลปีบ	¼	ถ้วย
น้ำมันพืชสำหรับผัด			1	ช้อนโต๊ะ	
น้ำมันพืชสำหรับทอด					

ต้มยำกุ้ง

ตำรับที่หนึ่ง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กองพันธุ์

เครื่องปรุง

กุ้งนางตัวใหญ่	6	ตัว
น้ำสต็อก	3	ถ้วย
พริกขี้หนูบุบพอแตก	5-6	เม็ด
ใบมะกรูดฉีกหยาบ ๆ	5-6	ใบ
ตะไคร้หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ	2-3	ใบ
ผักชีหั่นเป็นท่อนสั้น ๆ	1	ต้น
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

ตำรับที่สอง (11)

สุภรณ์ พจนมณี

เครื่องปรุง	
กุ้งก้ามกราม หรือกุ้งนาง	500 กรัม
เห็ดฟาง	100 กรัม
ต้นหอมซอย	1 ต้น
ผักชีเคঁคเป็นใบ	1-2 ต้น
พริกขี้หนูบุบ	10 เม็ด
ข้าวหุง	5 แว่น
กะไคร้หั่นเป็นท่อนหุง	5 ต้น
ใบมะกรูดฉีก	5 ใบ
น้ำพริกเผา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำจुปไก่	3 ถ้วย

ตำรับที่สาม (10)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง	
กุ้งก้ามกรามขนาดกลาง	3 ตัว
น้ำหนักรวมประมาณ	400 กรัม
กะไคร้	2 ต้น
ใบมะกรูด	5 ใบ
พริกขี้หนู	10 เม็ด
ข้าว	5 แว่น
น้ำพริกเผา	1 ช้อนโต๊ะ
เหินสด	100 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำจुปไก่	3 ถ้วย

แกงจืดอุรอก
ตำรับที่หนึ่ง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง

ไส้ไก่หรือไส้หมูขนาดเล็ก	100	กรัม
ไข่เป็ด	10	ฟอง
เนื้อหมู กุ้ง ไก่ อย่างละ	100	กรัม
ผักชี ต้นหอมตัดเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว	2	ต้น
กระเทียมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำจืด	5	ถ้วย
น้ำปลาดี	2-3	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	¼	ช้อนชา
ผักชีหั่นหยาบ ๆ	1	ต้น

ตำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

เครื่องปรุง

ไส้ไก่หรือไส้หมูขนาดเล็ก	100	กรัม
ไข่เป็ด	10	ฟอง
เนื้อหมู กุ้ง ไก่ อย่างละ	100	กรัม
ผักชีต้นหอมอย่างละ	2-3	ต้น
กระเทียมเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำจืด	2	ถ้วย
น้ำปลาดี	2-3	ช้อนโต๊ะ

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พงณณณี

ส่วนผสม

เนื้ออกไก่	1	อก
เนื้อหมู	2	ขีด
กุ้งสด	3	ขีด
กะหล่ำปลี	1	หัวเล็ก
หอมใหญ่	1	หัว
แครอท	1	หัว
ต้นหอม	3	ต้น

ผักชี	1	ต้น
กระเทียมทุบสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันเจียวกระเทียม	3	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น		
น้ำปลาดี		
น้ำซุป	6-7	ถ้วย
ไส้หมูยาวประมาณ	1	เมตร
ไข่เป็ด	4-5	ฟอง

ต้มข่าน่องไก่กะทิสด

คำรับที่หนึ่ง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กงพันธุ์

เครื่องปรุง		
น่องไก่	6	น่อง
ข่ออ่อนหั่นขวางบาง ๆ	½	ถ้วย
มะพร้าวขูด	½	กิโลกรัม
ตะไกร	1	ต้น
ใบมะกรูด	3-4	ใบ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันาว	3	ผล
พริกขี้หนู	10	เม็ด
ผักชี	1	ต้น

คำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทห่านนท์

เครื่องปรุง		
น่องไก่	6	น่อง
ข่ออ่อนหั่นขวางบาง ๆ	½	ถ้วย
มะพร้าวขูด	½	กิโลกรัม
ตะไกร	1	ต้น
ใบมะกรูด	3-4	ใบ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันาว	3	ผล
พริกขี้หนู	10	เม็ด
ผักชี	1	ต้น

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พจนมณี

ส่วนผสม

ไก่ติดกระดูก	½	กิโลกรัม
มะพร้าว	4	ขีด
ข้าวอ่อน	30	กรัม
ตะไคร้	2	ต้น
ใบมะกรูด	5-6	ใบ
ผักชี	1	ต้น
พริกชี้หนู		
น้ำปลา		
น้ำมันาว		

แกงป่าไก่

ตำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

- เนื้อวัว ½ กก. หั่นตามขวางบางๆ ช้อนใหญ่พอควร
- หน่อไม้สดหั่นฝอยต้มให้หายขึ้น 1 ถ้วย (ถ้าไม่มีใช้หน่อไม้ที่ต้มแล้วก็ได้)
- ถั้วฝักยาวเขียวๆ อ่อนๆ ประมาณ 10 ฟัก ตัดท่อนสั้นๆ ประมาณ 1 นิ้ว
- มะเขืออ่อน 5-6 ลูก ผ่า 4 หรือ 6 ตามลูกขนาดเล็กใหญ่ แฉ่น้ำเกลือไว้
- ใบกระเพราหั่นเป็นใบๆ ประมาณ ½ ถ้วย
- ใบมะกรูดฉีกเล็กๆ 4-5 ใบ
- น้ำมันหมูหรือพืช 1/3 ถ้วย
- พริกอ่อนหั่นแฉลบๆ
- น้ำปลา 3-4 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมน้ำพริกแกง

พริกแห้ง 7-9 เม็ด ผ่าเอาเมล็ดออกแช่น้ำให้นิ่ม บีบให้แห้ง ¼ ถ้วย

เกลือ	1	ช้อนชา
ข่าหั่นบางๆ 5 แว่นหรือ	1	ช้อนชา
ตะไคร้	2	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	1	ช้อนชา
พริกชี้หนูแห้ง	10-15	เม็ด
หัวหอมแดง 5-6 หัวหรือ	¼	ถ้วย
กระเทียม 5-6 กลีบใหญ่ หรือ	¼	ถ้วย

รากผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย 15 เม็ดหรือ	1	ช้อนชา
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ข้าวสารแช่น้ำ	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนชา

ตำรับที่สอง (11)

สุภรณ์ พจนเมณี

ส่วนผสม		
พริกแห้ง	15	กรัม (4เม็ด)
หอม	20	กรัม (4หัว)
กระเทียม	25	กรัม (7กลีบ)
กะปิ	1 ½	ช้อนชา
ข่า	1	ช้อนชา
ตะไคร้	15	กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
ผิวมะกรูด	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
เนื้อวัว	200	กรัม (1 ถ้วย)
น้ำ	5	ถ้วย
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
ถั่วฝักยาว	120	กรัม (¼ ถ้วย)
มะเขือเปราะ	185	กรัม (½ ถ้วย)
น้ำมัน	¼	ถ้วย
ใบกะเพรา	¼	ถ้วย
ใบมะกรูด	3	ใบ
หน่อไม้หลวง	250	กรัม (1 ถ้วย)

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง		
ไก่ไทยหั่นชิ้นพอคำ	1	กิโลกรัม
มะเขือเปราะผ่าสี่ ¼ ถ้วยมะเขือพวง	¼	ถ้วย
กระเพราเด็ดเป็นใบ	¼	ถ้วย
น้ำพริกแกงป่า 2 ชต. น้ำตาลทราย	3	ช้อนชา
เกลือป่น 1 ช้อนชา น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ

น้ำมันพืช ½ ถ้วย น้ำ

5

ถ้วย

แกงส้มผักรวม

ตำรับที่หนึ่ง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง

ปลาช่อนขนาดกลาง

1

ตัว

มันขี้หนู

1

ถ้วย

น้ำมันาว

2-3

ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

ขมิ้น

2

ชม.

กระเทียม

1

หัว

เกลือป่น

1

ช้อนชา

พริกขี้หนู

40

เม็ด

กะปิ

2

ช้อนโต๊ะ

ตำรับที่สอง (11)

สุภรณ์ พงฉมณี

เครื่องปรุง

หน่อไม้คอง

300 กรัม

ปลากระพงขาว

300 กรัม

น้ำมันาว

¼ ถ้วย

เครื่องแกง

พริกขี้หนูสด

40 เม็ด

ขมิ้นซอย

1

ช้อนโต๊ะ

กระเทียม

1

หัว

เกลือป่น

1

ช้อนชา

กะปิ

1

ช้อนโต๊ะ

ตำรับที่สาม (1)

จันทร ทศานนท์

เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกแห้ง

3

เม็ด

หอม

7

หัว

กระเทียม

5

กลีบ

เกลือ

1

ช้อนชา

กะปิ	1	ช้อนชา
กระชาย	1	ช้อนชา
เครื่องปรุงอื่น ๆ		
ปลาเนื้อ ๆ	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
น้ำมันงาเปียก	3-4	ช้อนโต๊ะ
แตงโมอ่อน(800 กรัม)	4	ผล
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ

แกงเลียงผักรวม

ตำรับที่หนึ่ง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง

กุ้งชีแฮ้ปอกเปลือก	1	ถ้วย
ปลาข้างแคะเอาแต่เนื้อ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
หอมแดง	5	หัว
พริกไทยเม็ด	15	เม็ด
กะปิ	1	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปล	1	ช้อนโต๊ะ

ผักต่าง ๆ เช่น ฟักทอง บวบ เห็ด ข้าวโพดอ่อน ใบตำลึง ใบแมงลัก

ตำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

เครื่องปรุง

พริกไทย	1	ช้อนชา
หัวหอม	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งหรือปลากรอบ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

ผักที่ใช้แกง

น้ำซุปล บวบเหลี่ยม น้ำเต้า ผักตำลึง ผักหวาน หัวปลี ใบกุยช่าย ฯลฯ อย่างใดอย่างหนึ่ง

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง

กุ้งชีแฮ้ปอกเปลือก	1	ถ้วย
--------------------	---	------

ปลาข้างเกาะเอาแต่เนื้อ	½	ถ้วย
หอมแดง	5	หัว
พริกไทยเม็ด	15	เม็ด
กะปิ	1	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำซุ๊ป	1	ช้อนโต๊ะ

ผักต่าง ๆ เช่น ฟักทอง บวบ เห็ด ข้าวโพดอ่อน ใบคำสิง ใบแมงลัก

แกงเขียวหวานไก่
คำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม		
เนื้อไก่	300	กรัม
มะพร้าว	250	กรัม
มะเขือพวง	100	กรัม
ใบมะกรูด	2	ใบ
ใบโหระพา	1	กิ่ง
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊ป	1	ช้อนชา
น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ
ส่วนผสมน้ำพริก		
พริกแห้ง	5	เม็ด
หรือพริกขี้หนูสด	20	เม็ด
หัวหอม	5	หัว
กระเทียม	10	กลีบ
ข่า	1	ช้อนชา
ตะไคร้	1	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	½	ช้อนชา
รากผักชี	1	ช้อนชา
พริกไทย	5	เม็ด
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ชีหว่าคั่ว	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง		
เนื้อไก่	300	กรัม
มะพร้าว	250	กรัม
มะเขือพวง	100	กรัม
ใบกระดังงา	2	ใบ
ใบโหระพา	2	กิ่ง
น้ำปลา	1 ½ - 2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ
เครื่องปรุงรสน้ำพริก		
พริกแห้ง	5	เม็ดเล็ก
หรือพริกขี้หนูแห้ง	20	เม็ด
หัวหอม	5	หัว
กระเทียม	10	กลีบ
ข่า	1	ช้อนชา
ตะไคร้	1	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	1	ช้อนชา
พริกไทย	5	เม็ด
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนชา
ขี้เระคั่ว	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม		
เนื้อวัวหรือเนื้อไก่	¼	กิโลกรัม
มะพร้าว	¼	กิโลกรัม
มะเขือพวง	1	ขีด
ใบโหระพา	1	กำ
พริกสดเขียว แดง เหลือง	6	เม็ด

ใบมะกรูด	4	ใบ
น้ำพริกแกงเขียวหวาน	50-60	กรัม
น้ำตาลมะพร้าวประมาณ	1	ช้อนชา
น้ำปลา		

แกงเผ็ดลูกชิ้นปลาทราย ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุพรรณ พจนมณี

ส่วนผสม		
ปลากทรายขุด	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
มะพร้าว	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
กระชาย	8	ราก
มะเขืออ่อน 6-7 ผล หรือมะเขือพวง	1	ขีด
ใบโหระพา	50	กรัม
ใบมะกรูด	2	กรัม
พริกสด เขียว แดง เหลือง	5	เม็ด
น้ำพริกแกงเผ็ด	50-60	กรัม
น้ำปลา		
น้ำตาลมะพร้าว		

ตำรับที่สอง (11)

สุพรรณ พจนมณี

ส่วนผสม		
ปลากทรายขุด	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
มะพร้าว	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
กระชาย	8	ราก
มะเขืออ่อน 6-7 ผล หรือมะเขือพวง	1	ขีด
ใบโหระพา	50	กรัม
ใบมะกรูด	2	กรัม
พริกสด เขียว แดง เหลือง	5	เม็ด
น้ำพริกแกงเผ็ด	50-60	กรัม
น้ำปลา		
น้ำตาลมะพร้าว		

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พจนมณี

ส่วนผสม

ปลาทรายขุด	½	กิโลกรัม
มะพร้าว	½	กิโลกรัม
กระชาย	8	ราก
มะเขืออ่อน 6-7 ผล หรือมะเขือพวง	1	ขีด
ใบโหระพา	50	กรัม
ใบมะกรูด	2	กรัม
พริกสด เขียว แดง เหลือง	5	เม็ด
น้ำพริกแกงเผ็ด	50-60	กรัม
น้ำปลา		
น้ำตาลมะพร้าว		

แกงเผ็ดหมู

ตำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

เนื้อหมู	300	กรัม
มะพร้าว	250	กรัม
มะเขือพวง	100	กรัม
ใบมะกรูด	2	ใบ
ใบโหระพา	1	กึ่ง
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนชา
น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมน้ำพริก

พริกแห้ง	5	เม็ด
หรือพริกขี้หนูสด	20	เม็ด
หัวหอม	5	หัว
กระเทียม	10	กลีบ
ข่า	1	ช้อนชา
ตะไคร้	1	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	½	ช้อนชา
รากผักชี	1	ช้อนชา

พริกไทย	5	เม็ด
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ขี้หრა้คั่ว	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา

คำรับที่สอง (1) .

จันทร์ ทศานนท์

เครื่องปรุง		
เนื้อหมู	300	กรัม
มะพร้าว	250	กรัม
มะเขือพวง	100	กรัม
ใบกรูด	2	ใบ
ใบโหระพา	2	กิ่ง
น้ำปลา	1 ½ - 2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ
เครื่องปรุงรสน้ำพริก		
พริกแห้ง	5	เม็ดเล็ก
หรือพริกขี้หนูแห้ง	20	เม็ด
หัวหอม	5	หัว
กระเทียม	10	กลีบ
ข่า	1	ช้อนชา
ตะไคร้	1	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	1	ช้อนชา
พริกไทย	5	เม็ด
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนชา
ขี้หრა้คั่ว	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา

ตำรับที่สาม (1)

จันทร ทศานนท์

ส่วนผสม

เนื้อวัวหรือเนื้อไก่	½	กิโลกรัม
มะพร้าว	½	กิโลกรัม
มะเขือพวง	1	ขีด
ใบโหระพา	1	กำ
พริกสดเขียว แดง เหลือง	6	เม็ด
ใบมะกรูด	4	ใบ
น้ำพริกแกงเผ็ด	50-60	กรัม
น้ำตาลมะพร้าวประมาณ	1	ช้อนชา
น้ำปลา		

พะแนงไก่ หรือหมูหรือเนื้อ

ตำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร ทศานนท์

เครื่องปรุง

เนื้อไก่ (จะใช้หมูหรือเนื้อก็ได้)	300	กรัม
มะพร้าว	250	กรัม
ใส่ ½ ถ้วยคั้นให้ได้	1	ถ้วย
ใบมะกรูด	2	ใบ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา	2	กิ่ง
น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ

เครื่องนำพริกพะแนง

พริกแห้ง 6-7 เม็ด	3	ช้อนโต๊ะ
หอม	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
ข่า	1	ช้อนชา
ตะไคร้	1	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	½	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	½	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	¼	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา

กะปิ	1 ช้อนชา
ลูกผักชีคั่ว	2 ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
ขี้หว่าคั่ว	¼ ช้อนชา

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง	
เนื้อไก่	300 กรัม
มะพร้าวขูด	250 กรัม
ใบมะกรูด	2 ใบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
โหระพา	2 กิ่ง
พริกแดงหั่นเฉียง	2 เม็ด
น้ำมัน	1 ช้อนโต๊ะ
เครื่องปรุงรสน้ำพริก	
พริกแห้งแกะเมล็ดออก	6-7 เม็ด
หอมแดง	5 หัว
กระเทียม	2 หัว
ข่าหั่นฝอย	1 ช้อนชา
ตะไคร้หั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ
รากผักชีหั่นฝอย	½ ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	¼ ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
เมล็ดผักชีคั่วป่น	2 ช้อนชา
ขี้หว่าคั่วป่น	¼ ช้อนชา
เกลือป่น	1 ช้อนชา
พริกไทยป่น	¼ ช้อนชา
กะปิ	1 ช้อนชา

ตำรับที่สาม (10)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง		
เนื้อไก่	300	กรัม
มะพร้าวขูด	250	กรัม
ใบมะกรูด	2	ใบ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา	2	กิ่ง
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกง		
พริกแห้ง	5	เม็ดเล็ก
หอมแดง	5	หัว
กระเทียม	10	กลีบ
ข่า	1	ช้อนชา
ตะไคร้	1	ช้อนชา
ผิวมะกรูด	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	1	ช้อนชา
พริกไทย	5	เม็ด
เกลือ	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา
โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด		

แสร้งว่า-ปลาอุกฟู

ตำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร ทศานนท์

เครื่องปรุง		
กุ้งนางเผาพอสุกหั่นบาง ๆ	$\frac{1}{4}$	กิโลกรัม
หอมแดงซอยตามยาวบาง ๆ	10	หัว
ตะไคร้หั่นตามขวาง	3	ต้น
น้ำมันงาเปื้อน	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มซ่า	1	ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	4	ใบ

พริกชี้ฟ้าเขียวแดงหั่นฝอย	2	เม็ด
ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ	1	ต้น
น้ำปลาดี	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
ปลาดุกอุย	2	ตัว
น้ำมัน	1	ถ้วย
ผัก : มะเขือ แตงกวา ต้นหอม ผักชี		

ตำรับที่สอง (11)

สุพรรณ พจนมณี

ส่วนผสม

กุ้งสด เฝือกสุก หั่นบาง ๆ	3	ขีด
หอมเล็ก 10 ซอยบาง ๆ		
ตะไคร้ 2 ต้น หั่นบาง ๆ		
จิงสคหั่นฝอย (ถ้าจิงแก่ต้องแช่น้ำเกลือ) 50 กรัม		
ใบมะกรูดหั่นฝอย	4	ใบ
พริกแดงหั่นฝอย	1	เม็ด
ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ	1	ต้น
น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปลาดี		
น้ำตาลทราย		
ผักสด เช่น มะเขือ แตงกวา ต้นหอม ผักชี แกะสลักให้สวยงาม		
ปลาดุกอุย		
น้ำมันหมู		

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร ทงพันธุ์

เครื่องปรุง

กุ้งสดเฝือกสุกหั่นบาง ๆ	1	ถ้วย
หอมเล็กซอยตามยาว	10	หัว
ตะไคร้ซอยอ่อน ๆ หั่นฝอย	2	ต้น
จิงสคหั่นฝอย (ถ้าจิงแก่ต้องแช่น้ำเกลือ)		
	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2	ช้อนโต๊ะ
พริกแดงหั่นฝอยตามยาว	2	ช้อนโต๊ะ
ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ	2	ต้น
น้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
น้ำมันขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ

ย่ำทะวาย

ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม

ไก่ 1 ออก ต้มกะทิฉีกฝอย แบ่งไขลงในน้ำพริกข้างเดียวครึ่งหนึ่ง
 ผักบุ้ง 2 กำ หั่นฝอย แช่วน้ำให้หมดยาง
 ถั่วงอกเด็ดหาง 2 ถ้วย
 หน่อไม้ฝัดง 2 หน่อ หั่นฝอย ต้มให้หายขึ้น
 ถั้วฝักขาว 20 ฝัก ตัดท่อนๆ
 หัวปลี 1 หัว ผ่าสี่หั่นแฉ่น้ำมันขามเปียก หรือจะใช้เผือกก็ได้
 มะเขือขาว 2 ผล ตัดเป็นท่อนผ่าสี่แช่น้ำเกลือ
 พริกขยว 11 เม็ด หั่นแฉลบ
 มะพร้าว 1 กิโลกรัม คั้นกะทิแยกหัวกะทะและหางกะทิ สำหรับน้ำนางกะทะครึ่งสุดท้ายใช้ลวกผัก
 หอมเล็ก 15 หัว ซอย เจียวพอเหลือง
 งาขาว ½ ถ้วย คั่วให้เหลือง
 น้ำมันาว น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว ปรงรส

ส่วนผสมน้ำพริก

พริกแห้ง 9 เม็ด ผ่าแฉะเมล็ดออกแช่น้ำให้นิ่ม บีบให้แห้ง
 ข่า 1 ช้อนชา
 ตะไคร้ 2 ช้อนโต๊ะ
 ผิวมะกรูด 1 ช้อนชา

ตำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

เครื่องปรุงรสน้ำพริก

พริกแห้ง (เอาเมล็ดออก)	7	เม็ดเล็ก
หอม (5 หัว)	¼	ถ้วย
กระเทียม(3 หัว)	¼	ถ้วย
ข่า	1	ช้อนชา
ตะไคร้	2	ช้อนชา
ผิวมะกรูด	1	ช้อนชา

รากผักชี	2	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	½	ช้อนชา
ปลาฉลามย่าง(ขนาด 200 กรัม)	1	ตัว

(แกะเอาแต่เนื้อ ½ ถ้วย หรือ กุ้งสดต้มสุก ½ ถ้วย หรือ กุ้งแห้งป่น ½ ถ้วย)

เครื่องปรุงอื่น ๆ

มะพร้าว	1	กิโลกรัม
ไถ่นึ่ง (ฉีกฝอย)	1	อก
ผักบุ้ง (หั่นฝอยแช่น้ำ)	2	กำ
ถั่วงอกเค็ดหาง (200 กรัม)	2	ถ้วย
หน่อไม้ไผ่ดองคั้นฝอย (300 กรัม)	2	ถ้วย
ถั่วงอกขาว (หั่นเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว)	20	ฝัก
หัวปลี	1	หัว

(ลอกกาบออกเหลือกาบขาว ผ่าตามยาว 4 ชั้น แช่)

พริกหยวก (หั่นฝอยเป็นเส้นยาว ๆ) 10 เม็ด

หอมเจียว	10	หัว
งาขาวคั่ว	½	ถ้วย
น้ำมันงา (หรือน้ำมันมะขาม)	3-4	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3-4	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊ป	3-4	ช้อนโต๊ะ

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง

มะพร้าว	1	กิโลกรัม
ไถ่นึ่ง(ฉีกฝอย)	1	อก
ผักบุ้ง	2	กำ
ถั่วงอกเค็ดหาง(200 กรัม)	2	ถ้วย
หน่อไม้ไผ่ดองคั้นฝอย (300 กรัม)	2	ถ้วย
ถั่วงอกขาว (หั่นเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว)	20	ฝัก
หัวปลี	1	หัว

(ลอกกาบออกเหลือการขาว ผ่าตามยาว 4 ชั้น)

แช่น้ำเกลือ ตัดเป็นท่อนสั้น ๆ ยาว 1 นิ้ว

พริกหยวก (หั่นเป็นเส้นยาว ๆ) 10 เม็ด

หอมเจียว	10 หัว
งาขาวคั่ว	½ ถ้วย
น้ำส้มมะขาม	3-4 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3-4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	3-4 ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงรสน้ำพริก

พริกแห้ง (เอาเมล็ดออกแช่น้ำ)	7 เม็ดเล็ก
หอม (5 หัว)	¼ ถ้วย
กระเทียม (3 หัว)	¼ ถ้วย
ข่า	1 ช้อนชา
ตะไคร้	2 ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	1 ช้อนชา
รากผักชี	2 ช้อนชา
กะปิ	1 ช้อนชา
พริกไทยป่น	½ ช้อนชา

ปลาช่อนย่าง (ขนาด 200 กรัม) 1 ตัว

(แกะเอาแต่เนื้อ ½ ถ้วย หรือ กุ้งสดต้มสุก ½ ถ้วย หรือ กุ้งแห้งป่น ½ ถ้วย)

น้ำพริกกะปิ ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุพรรณ พจนมณี

ส่วนผสม

กะปิเผา	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	½ ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	9 กลีบ (1 ช้อนโต๊ะ)
พริกขี้หนู	1 ช้อนชา
ระกำข่อย	1 ช้อนชา
มะอึกหั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาประมาณ	2 ช้อนโต๊ะ

คำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

เครื่องปรุง

กะปิเผาไฟพอหอม	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมปอกแล้วหั่นหยาบๆ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	¼ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูเค็ดก้านล้างสะอาด	1 ช้อนชา
ระกำซอย(ไม่ใส่ก็ได้)	1-2 ช้อนโต๊ะ
มะอึกพอกสุกไม่งอมหั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	2-3 ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวงหรือมะเขือเปราะซอยเล็กน้อย(บางท่านก็ไม่ใส่)	

คำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง

กะปิเผาไฟพอหอม	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมปอกเปลือกแล้วซอยหยาบๆ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูเค็ดก้าน	1 ช้อนชา
มะอึกสุกหั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ
ระกำซอย(ไม่ใส่ก็ได้)	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2-3 ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวงหรือมะเขือเปราะซอย	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำพริกถนงเรือ

คำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

หมูหวาน	¼ ถ้วย
กระเทียมคอง(แกะแล้ว)	¼ ถ้วย

น้ำมันาว	2	ซ็อนโต๊ะ
พริกขี้หนู หรือพริก		
เหลียงหั่นบาง ๆ	2	ซ็อนโต๊ะ
กุ้งแห้งอย่างดี โขลกละเอียด	½	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	4-5	ซ็อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับผัด	1	ซ็อนโต๊ะ
หมูหวาน ½ ถ้วย ไข่เค็ม	1	ฟอง
ปลาคุกกูกรอบ	½	ถ้วย

กะปิคลั่ว
ตำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร์ ทศานนท์

เครื่องปรุง		
พริกแห้ง	3	เม็ดเล็ก
กะปิ	3	ซ็อนโต๊ะ
ปลาป่น	½	ถ้วย
เนื้อหมูสับ	½	ถ้วย
ตะไคร้	2	ซ็อนโต๊ะ
หอมหั่น	¼	ถ้วย
กระชาย	2	ซ็อนโต๊ะพูน
มะพร้าว	400	กรัม
พริกเขียวแดง	4	เม็ด
น้ำตาลปีบ	3	ซ็อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ซ็อนโต๊ะ

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง		
พริกแห้ง	3	เม็ดเล็ก
กะปิ	3	ซ็อนโต๊ะ
ปลาป่น	½	ถ้วย
เนื้อหมูสับ	½	ถ้วย
ตะไคร้	2	ซ็อนโต๊ะ
หอมหั่น	¼	ถ้วย
กระชาย	2	ซ็อนโต๊ะพูน

มะพร้าว	400 กรัม
พริกเขียวแดง	4 เม็ด
น้ำตาลปีบ	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พจนมณี

เครื่องปรุง	
ปลาช่อนย่างแห้งป่นละเอียด	½ ถ้วย
มะพร้าวขูด	800 กรัม
พริกขี้นเขียว แดง	2 เม็ด
พริกแห้งแช่น้ำจนนุ่ม	3 เม็ด
หอมแดงซอย	2 หัว
กระเทียมซอย	2 หัว
ข่าหั่นละเอียด	3 แว่น
ตะไคร้หั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ
กระชายหั่นละเอียด	1/3 ช้อนโต๊ะ
รากผักชีหั่นละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ

ห่อหมกปลาช่อน

ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พจนมณี

ส่วนผสมห่อหมก

ปลาช่อน	1 กิโลกรัม
มะพร้าว	½ กิโลกรัม
ไข่เป็ด	1 ฟอง

น้ำพริกห่อหมก

ผักที่ใส่รอกันกระเทยได้แก่ ใบขย ใบโหระพา ผักกาดขาว กระหล่ำปลี ฯลฯ ดันหอม – ผักชีหั่นละเอียดไว้โรยหน้า

พริกแดงหั่นฝอยไว้แต่งหน้า

น้ำปลาดี

ส่วนผสมน้ำพริกห่อหมก (น้ำพริกแกงคั่ว 50 กรัม เติมกระชาย 1 ชต.)

พริกแกง	7 เม็ด
เกลือป่น	1 ช้อนชา

ข้า่หั่นฝอย	1	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นบางๆ	1	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	½	ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	¼	ช้อนชา
หัวหอมหั่นหยาบๆ	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่นหยาบๆ	3	ช้อนโต๊ะ
กระชายหั่นบางๆ	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนชา

คำรับที่สอง (11)

สุภรณ์ พงณณณี

ส่วนผสมหอมหมก

ปลาช่อน	1	กิโลกรัม
มะพร้าว	½	กิโลกรัม
ไข่เป็ด	1	ฟอง

น้ำพริกหอมหมก

ผักที่ใช้รองกันกระทง ได้แก่ ใบขมิ้น ใบโหระพา ผักกาดขาว กระหล่ำปลี ฯลฯ คั้นหอม – ผักชีหั่นละเอียดไว้โรยหน้า

พริกแดงหั่นฝอยไว้แต่งหน้า

น้ำปลาดี

ส่วนผสมน้ำพริกหอมหมก (น้ำพริกแกงตัว50 กรัม เต็มกระชาย 1 ช้อนโต๊ะ)

พริกแห้ง	7	เม็ด
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ข้า่หั่นฝอย	1	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นบางๆ	1	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	½	ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	¼	ช้อนชา
หัวหอมหั่นหยาบๆ	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่นหยาบๆ	3	ช้อนโต๊ะ
กระชายหั่นบางๆ	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนชา

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พงณณณี

ส่วนผสมห่อหมก

ปลาช่อน	1	กิโลกรัม
มะพร้าว	½	กิโลกรัม
ไข่เป็ด	1	ฟอง

น้ำพริกห่อหมก

ผักที่ใช้รองกันกระทงได้แก่ ใบขมิ้น ใบโหระพา ผักกาดขาว กระหล่ำปลี ฯลฯ ดินหอม – ผักชีหั่นละเอียดไว้โรยหน้าพริกแดงหั่นฝอยไว้แต่งหน้า

น้ำปลาดี

ส่วนผสมน้ำพริกห่อหมก (น้ำพริกแกงคั่ว 50 กรัม เติมกระชาย 1 ช้อนโต๊ะ)

พริกแห้ง	7	เม็ด
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ข่าหั่นฝอย	1	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นบางๆ	1	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	½	ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	¼	ช้อนชา
หัวหอมหั่นหยาบๆ	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมหั่นหยาบๆ	3	ช้อนโต๊ะ
กระชายหั่นบางๆ	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนชา

หมี่กรอบ

ตำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร ทศานนท์

เครื่องปรุง

เส้นหมี่	150	กรัม
กุ้งสด	50	กรัม
เนื้อหมู	50	กรัม
เคঁاض์เหลือง	1	อัน
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
หอมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
เคঁاض์เขียวคำ	1	ช้อนโต๊ะ

น้ำส้ม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มข่า (ถ้าไม่มีใช้น้ำมันงาเพิ่ม)		
	1	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนชา
ถั่วงอก	50	กรัม
กุยช่าย	3	ต้น
พริกแดงหั่นฝอย	1	เม็ด
ผักชี	1	ต้น
ไข่โรยฝอย	2	ฟอง
กระเทียมคองหั่นบาง ๆ	2	หัว
น้ำมัน	2 ½	ถ้วย

ตำรับที่สอง (11)

สุภรณ์ พงณณณี

ส่วนผสม		
เคঁหู้แข็ง	1	แผ่น
เส้นหมี่ตราช้างสามเศียร	200	กรัม
น้ำมันพืช	½	ขวดใหญ่
เนื้อหมู	2	ขีด
กุ้งสด	2	ขีด
กระเทียมทุบสับละเอียด	10	กรัม
น้ำปลา	3-4	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	¼	ถ้วย
น้ำส้ม	2	ช้อนโต๊ะ
ขอสมะเจือเทศ	2	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่เป็ด	1	ฟอง

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง		
เส้นหมี่	150	กรัม

กุ้งสดหั่นชิ้นเล็ก ๆ	¼	ถ้วย
เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็ก ๆ	¼	ถ้วย
เต้าหู้เหลืองหั่นเล็ก ๆ เท่ากัน ไม่ซีด ทอดกรอบ		
	1	แผ่น
กระเทียมและหอมหัว	1	ช้อนโต๊ะ
เต้าเจี้ยว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้ม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงาหรือน้ำมันงา	1	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนชา
ถั่วงอก	50	กรัม
กุยช่าย	3	ต้น
พริกแดงหั่นฝอย	1	เม็ด
ผักชี	1	ต้น
กระเทียมคองหั่นบาง ๆ	2	หัว
น้ำมันสำหรับทอด	3	ถ้วย

ปูเจ้า
ตำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม		
เนื้อปู	½	ถ้วย
หมูสับ	½	ถ้วย
กุ้งสับ	½	ถ้วย
แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	3	ฟอง
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
จ๊วนเจียง	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม พริกไทย รากผักชี โขลกละเอียด		

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง	
เนื้อปู	500 กรัม
หมูต้บละเอียด	500 กรัม
ไข่ไก่	3 ฟอง
ผักชีเด็ดเป็นใบ	1 ต้น
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเส้นยาว	3 เม็ด
กระเทียมโขลกละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
รากผักชีโขลกละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
ผงขมิ้นป่น	1 ถ้วย
พริกไทย เกลือป่น อย่างละ	1 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	4 ถ้วย
กระดองปู	20 อัน

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม	
เนื้อปู	1 ถ้วย
เนื้อหมูต้บละเอียด	½ ถ้วย
รากผักชี	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1 ช้อนชา
ต้นหอมหั่นละเอียด	
ไข่	1 ฟอง
น้ำปลาดี	
พริกแดงหั่นฝอย	
ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ น้ำมันสำหรับทอด	

ขนมจีน – น้ำพริก
ตำรับที่หนึ่ง (I)

จันทร์ ทศานนท์

เครื่องปรุง

มะพร้าว	¼	กิโลกรัม
กุ้งสด(ปอกเปลือกผ่าหลัง) (ซักเส้นคำออก)	250	กรัม
ถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่วบด	50	กรัม
หอมเผา	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเผา	2	ช้อนโต๊ะ
ข่าเผา	1	ช้อนชา
รากผักชีหั่นคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ระกำใช้แต่เนื้อ	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชหรือกะทิเคี่ยวเป็นขี้ได้	¼	ถ้วย
ขนมจีน	30	จับ
น้ำตาลปีบ	6	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	6	ช้อนโต๊ะ
ผัก(เหมือด)		
มะละกอดิบซอยฝอยๆ	¼	ผล
ผักบุ้งไทยซอยฝอยๆ ผักหรือคัม	2	กำ
หัวปลีหั่นบางๆ	1	หัว
ผักกะเจดัดเป็นท่อนสั้น	1	กำ

ตำรับที่สอง (II)

สุกรณ์ พจนมณี

ส่วนผสม

มะพร้าว	¼	กิโลกรัม
กุ้งสด 3 ชนิด หรือเนื้อปูหนึ่ง	2	ขีด
กระเทียมเผา	30	กรัม
กระเทียมเผา	20	กรัม
ข่าเผาหั่นละเอียด	10	กรัม
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ระกำผ่านเอาแต่เนื้อ	30 – 40	กรัม

ก้านและใบผักชีหั่นละเอียด	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอยตามขวางบางๆ	30	กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่นละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
ถั่วเขียวคั่วป่นละเอียด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
พริกป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับเจียวกระเทียมและผัดพริก		

 $\frac{1}{4}$ ถ้วย

น้ำปลา	6	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	200	กรัม
น้ำมะขามเปียก	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำมะนาว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำมะกรูด	1	ช้อนโต๊ะ
เปลือกมะกรูด	1	ผล

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กองพันธุ์

เครื่องปรุง

มะพร้าว	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
---------	---------------	----------

กุ้งสด(ปอกเปลือกผ่าหลัง ชักเส้นดำออก)

300 กรัม

ถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่วบด	50	กรัม
หอมเผา	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเผา	2	ช้อนโต๊ะ
ข่าเผา	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชีหั่น	1	ช้อนโต๊ะ
ระกำใช้แค่น้ำ	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชหรือกะทิเคี้ยว เป็นขี้ไล่	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ขมนจีน	30	จับ
น้ำตาลปีบ	6	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	6	ช้อนโต๊ะ
ผัก(เหมา)		
มะละกอล้างสะอาด	$\frac{1}{4}$	ผล

ผักปิ้งไทยซอยผอยๆ

ผักหรือต้ม 2 กำ

หัวปลีหั่นบางๆ 1 หัว

ผักกะเจดเค็ดเป็นท่อนสั้นๆ 1 กำ

ขนมจีนน้ำยา

ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุพรรณ พงณมณี

ส่วนผสมเครื่องน้ำยา

ปลาช่อน 1 ตัว หนักประมาณ ½ ก.ก.

ปลาอินทรีเค็ม 30 กรัม

พริกแห้งเม็ดใหญ่ 5-6 เม็ด

เครื่องปรุง

เกลือป่น 1 ช้อนชา

ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา

ตะไคร้หั่นบาง ๆ 1 ช้อนโต๊ะ

หัวหอมหั่นหยาบ ๆ 3 ช้อนโต๊ะ

กระเทียมหั่นหยาบ ๆ ½ ถ้วย

กระชายหั่นบาง ๆ ½ ถ้วย

ส่วนผสมน้ำยา

มะพร้าว ½ กิโลกรัม.

เครื่องโกลกไว้

น้ำต้มปลา ½ ถ้วย

น้ำปลาดี

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

เครื่องปรุง

หอมหั่นหยาบ ๆ 7 หัว

กระเทียม 2 หัว

ข่า 2 ช้อนชา

ตะไคร้ 2 ช้อนโต๊ะ

กระชายหั่นละเอียด 1 ถ้วย

พริกแกงกะแะเม็ดออก 3 เม็ดใหญ่

เกลือ 1 ช้อนชา

กะปิ	1	ช้อนชา
ปลาเค็มปิ้งหนา 1 นิ้ว	1	ชิ้น
น้ำ	1	ถ้วย
เครื่องปรุงอื่น ๆ		
มะพร้าว	400	กรัม
ปลาเนื้อ ๆ 1 ตัว	200	กรัม
น้ำปลา	2-3	ช้อนโต๊ะ
ไข่ต้ม 15 นาที	2	ฟอง
ขนมจีน	25-30	จับ
มะระผ่าครึ่งลูกหัน	½	ลูก
บาง ๆ คัม		
ตัวฟักยาวคัมหันสั้น ๆ	100	กรัม
ผักบุ้งคัมหัน	100	กรัม
ถั่วงอก	100	กรัม
ใบแมงลัก	1	กำเล็ก
พริกแดง	1	เม็ด
พริกปน		

ตำรับที่สาม (1)

จันทร์ ทศานนท์

เครื่องปรุงน้ำยา		
หอมหั่นหยาบ ๆ	7	หัว
กระเทียม	2	หัว
ข่า	2	ช้อนชา
ตะไคร้(1 ต้น)	2	ช้อนโต๊ะ
กระชายหั่นละเอียด	1	ถ้วย
พริกแห้งแกะเมล็ดออก	6	เม็ด
เกลือ	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา
ปลาเค็มปิ้งหนา 1 นิ้ว	1	ชิ้น
น้ำ	1	ถ้วย

เตรียมเครื่องทุกอย่างใส่น้ำตั้งไฟอ่อน เคี่ยวจนนุ่มขยกลงบดให้ละเอียด (ก่อนจะบดปล่อยให้เย็นก่อน)

เครื่องปรุงอื่น ๆ		
มะพร้าว	400	กรัม
ปลาเนื้อ ๆ 1 ตัว	200	กรัม

น้ำปลา	2-3	ช้อนโต๊ะ
ไข่ต้ม 15 นาที	2	ฟอง
ขนมจีน	25-30	จับ
มะระผ่าครึ่งลูกหั่นบาง ๆ ต้ม ½ ลูก		
ถั่วฝักยาวต้มหั่นสั้น ๆ	100	กรัม
คึนพู้ต้มหั่น	100	กรัม
ถั่วงอกลวก	100	กรัม
ใบแมงลัก	1	เล็ก
พริกแดง	1	เม็ด
พริกป่น		

ขนมต้มขาว
ตำรับที่หนึ่ง (6)

บุพิน สิริไพฑูรย์

ส่วนผสมไส้

มะพร้าวทึนทึกขูดด้วยที่ขูดเป็นเส้น 200 กรัม

น้ำตาลมะพร้าว	160	กรัม
น้ำตาลอวกมะลิ	2	กรัม

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเหนียวขาว	2	ถ้วย
น้ำลอคคอกมะลิ	3 ¼	ถ้วย

ตำรับที่สอง (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียวขาว	2	ถ้วย
น้ำตาลอวกมะลิ	½-1	ถ้วย

หรือน้ำใบเตย

น้ำตาลมะพร้าวหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	4	ฝ่า
มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้นหยาบ	200	กรัม
งาขาวคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พจนมณี

ส่วนผสมได้

มะพร้าวทึนที่กชูด้วยที่ซูดเป็นเส้น 200 กรัม

น้ำตาลมะพร้าว 160 กรัม

น้ำลอยดอกมะลิ 2 กรัม

ขนมคัมแดง

ตำรับที่หนึ่ง (6)

ยุพิน สิริไพบูลย์

ส่วนผสมได้

มะพร้าวทึนที่กชูด้วยที่ซูดเป็นเส้น 200 กรัม

น้ำตาลมะพร้าว 160 กรัม

น้ำลอยดอกมะลิ 2 กรัม

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเหนียวขาว 2 ถ้วย

น้ำลอยดอกมะลิ ¼ ถ้วย

ตำรับที่สอง (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียวขาว 2 ถ้วย

มะพร้าวทึนที่กชูด้วยกระชายจีน 200 กรัม

น้ำตาลมะพร้าว 1 ถ้วย

น้ำดอกมะลิ 1-1 ½ กรัม

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พจนมณี

ส่วนผสมได้

มะพร้าวทึนที่กชูด้วยที่ซูดเป็นเส้น 200 กรัม

น้ำตาลมะพร้าว 160 กรัม

น้ำลอยดอกมะลิ 3 ถ้วย

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเหนียวขาว 2 ถ้วย

น้ำลอยดอกมะลิ ¼ ถ้วย

ทองหยอด
ตำรับที่หนึ่ง (6)

ยุพิน สิริไพบูลย์

ส่วนผสม

ไข่เป็ด	25	ฟอง
น้ำตาลทราย	8	ถ้วย
น้ำคอกมะลิ	8	ถ้วย

แป้งทองหยอด (ไข่ที่ตีขึ้นแล้ว 1 ถ้วย/แป้ง 4 ช้อนโต๊ะ)

ตำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

ไข่เป็ด	20	ฟอง
แป้งทองหยอดประมาณ	1	ถ้วย
น้ำเชื่อม		
น้ำตาลทรายขาว	5	ถ้วย
น้ำลอยคอกมะลิ	3	ถ้วย
น้ำเชื่อมเจ้าทองหยอด		
น้ำตาลทรายขาว	1 ½	ถ้วย
น้ำลอยคอกมะลิ	1 ½	ถ้วย

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

ไข่เป็ด	20	ฟอง
น้ำตาลทราย	5	ถ้วย
น้ำคอกมะลิ	5	ถ้วย
แป้งทองหยอดประมาณ	1	ถ้วย
(คือแป้งข้าวเจ้า)		

ฝอยทอง
ตำรับที่หนึ่ง (6)

อุพิน สิริไพบูลย์

ส่วนผสม

ไข่เป็ด	12	ฟอง
ไข่ไก่	12	ฟอง
น้ำตาลทราย	2	ถ้วย
น้ำดอกมะลิ	2	ถ้วย

ตำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

ไข่เป็ด	10	ฟอง
ไข่ไก่	5	ฟอง
ไข่น้ำค้าง	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	3	ถ้วย
น้ำดอกมะลิ	3	ถ้วย

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

ไข่เป็ด	10	ฟอง
ไข่ไก่	5	ฟอง
ไข่น้ำค้าง	2-3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3	ถ้วย
น้ำดอกมะลิ	3	ถ้วย

ทองหยิบ

ตำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

ไข่เป็ด	20	ฟอง
น้ำตาล	4	ถ้วย
น้ำดอกมะลิ	4	ถ้วย

ตำรับที่สอง (11)

สุภรณ์ พงณณิ

ส่วนผสม		
ไข่เป็ด	20	ฟอง
น้ำตาลทราย	5	ถ้วย
น้ำดอกไม้มัสค	5	ถ้วย

ตำรับที่สาม (6)

อุทัย สิริไพฑูริย์

ส่วนผสม		
ไข่เป็ด	20	ฟอง
น้ำตาลทราย	5	ถ้วย
น้ำดอกไม้มัสค	5	ถ้วย

ขนมเม็ดขนุน

ตำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร์ ทศานนท์

เครื่องปรุง

ถั่วเขียวเลาะเปลือกหรือเผือกนึ่งสุกแล้ว 2 ถ้วย

โขลกหรือบดละเอียด

น้ำตาลทราย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
กะทิ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
มะพร้าวขูดขาว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำดอกมะลิ	3	ถ้วย
น้ำตาลทราย	3	ถ้วย
ไข่เป็ด	15	ฟอง

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

ถั่วเขียวเราะเปลือก หรือเผือกนึ่งสุกแล้ว 2 ถ้วย

มะพร้าว	300	กรัม
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำลอยดอกมะลิ	3	ถ้วย
น้ำตาลทราย	3	ถ้วย
ไข่เป็ด	8	ฟอง

ตำรับที่สาม (6)

สุทิน สิริโพบูลย์

ส่วนผสม

ถั่วเน่าสุกแล้ว (โขลกให้ละเอียด) 1000 กรัม

น้ำตาลทราย 700 กรัม

กะทิ 6 ถ้วย

น้ำดอกมะลิ 4 ถ้วย

น้ำตาลทราย 4 ถ้วย

ไข่เป็ด 15 ฟอง

ขนมทองเอก

ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุกรณ์ พงณณณี

ส่วนผสม

แป้งสาลีตาแตกคั่ว 3 ครั้ง 2 ถ้วย

กะทิ 2 ถ้วย

(มะพร้าวขูดขาว 7 ชีด)

น้ำตาลทราย 2 ถ้วย

ไข่แดงของไข่ไก่ 10-12 ฟอง

ทองแผ่น

ตำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทานนท์

ส่วนผสม

แป้งสาลี ถ้วย

มะพร้าว 4 ชีด คั้นกะทิ

(ใส่น้ำ ¼ ถ้วย) ถ้วย

น้ำตาลทราย ถ้วย

ไข่แดง ฟอง

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร ทงพันธุ์

ส่วนผสม

แป้งสาลี ถ้วย

มะพร้าว 4 ชีด คั้นกะทิ

(ใส่น้ำ ¼ ถ้วย) ถ้วย

น้ำตาลทราย ถ้วย

ไข่แดง 5-6 ฟอง

สังขยา
ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม

ไข่ทั้งฟอง	1	ถ้วย
น้ำตาลปึก	1	ถ้วย
หัวกะทิ	1	ถ้วย
หรือไข่ขาว	1 ½	ถ้วย

ตำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

ไข่เป็ด	1	ถ้วย
มะพร้าวขูดขาว 4 ชีด คั้นกะทิ		
	1	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	1	ถ้วย

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

มะพร้าว	250	กรัม
น้ำตาลปีบ	250	กรัม
ไข่เป็ด	4	ฟอง

ขนมเทียนแก้ว
ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม

แป้งถั่ว	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ½	ถ้วย
ถั่วควน	1	ถ้วย
น้ำดอกไม้มัสต	5-6	ถ้วย

ตำรับที่สอง (6)

บุพิน ธิรไพบูลย์

ส่วนผสม

แป้งถั่ว	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ½	ถ้วย
ถั่วกวน	1	ถ้วย
น้ำดอกไม้อัด	5-6	ถ้วย

ตำรับที่สาม (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสมตัวขนม

แป้งถั่วเขียว	½	ถ้วย
น้ำตาลทรายขาว	1 ½	ถ้วย
น้ำตาลอคมมะละสด	3	ถ้วย

ส่วนผสมไส้

ถั่วเขียวเลาะเปลือกแล้ว	¼	ถ้วย
หมูสามชั้นหรือมันหมูแข็งต้มหั่น		
ลิ้นหอยเล็ก ๆ	¼	ถ้วย
ผักแครอทหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ	¼	ถ้วย
หอมเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	½	ช้อนชา
รากผักชี	3-5	ราก
กระเทียม	5	กลีบ

ขนมชั้น

ตำรับที่หนึ่ง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนที่ 1

ส่วนผสม

แป้งมัน	1 ½	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	½	ถ้วย

แป้งข้าวเจ้า	1/3	ถ้วย
แป้งข้าวโพด	400	กรัม
น้ำตาลทราย	2	ถ้วย
ใบเคย	5	ใบ

ส่วนที่ 2

ส่วนผสม

มะพร้าวขาว	½	ก.ก.
น้ำตาลทราย	2	ถ้วย
น้ำลอยดอกมะลิ	1	ถ้วย
แป้งมัน	½	ถ้วย
แป้งท้าวขาม่อม	1 ½	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	½	ถ้วย
น้ำใบเคยชั้น	2	ช้อนโต๊ะ

ตำรับที่สอง (11)

สุกฤษฎ์ พงณณณี

ส่วนผสม

แป้งท้าวขาม่อม	1 ½	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	¼	ถ้วย
แป้งมัน	¼	ถ้วย
น้ำตาลทราย	3	ถ้วย
น้ำดอกมะลิ	1	ถ้วย
มะพร้าวขาว	½	ก.ก.

ตำรับที่สาม (6)

ยุพิน ธีรไพฑูรย์

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	2 ¼	ถ้วย
แป้งท้าว	¼	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	¼	ถ้วย
น้ำตาลทราย	3 ½	ถ้วย
น้ำดอกไม้ม	1	ถ้วย
กะทิชั้น ๆ	4	ถ้วย
น้ำใบเคยชั้น ๆ	¼	ถ้วย

น้ำมันที่เคี่ยวจากมะพร้าวสำหรับทาพิมพ์
สีผสมอาหาร

ข้าวต้มมัด
ตำรับที่หนึ่ง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กงพันธุ์

ส่วนผสม

ข้าวเหนียว (จะแช่น้ำหรือไม่แช่ก็ได้) ½ ก.ก.		
มะพร้าว	400	กรัม
น้ำตาลทราย	½	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ
กล้วยน้ำว้า	10	ลูก
ถั่วคั่วคัมสุกนุ่ม	1	ถ้วย
ใบตอง	½	กิโลกรัม

ตำรับที่สอง (6)

ยุพิน สิริไพบุลย์

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวแช่ขาว	1 ½	ถ้วย
กะทิข้น	1 ¼	ถ้วย
น้ำตาลทราย	¾	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ
กล้วยน้ำว้าสุก	6	ผล
ถั่วคั่วคัมสุก	100	กรัม

ตำรับที่สาม (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

ข้าวเหนียว (จะแช่น้ำหรือไม่แช่ก็ได้) ½ ก.ก.		
มะพร้าว	400	กรัม
น้ำตาลทราย	½	ถ้วย
เกลือป่น	1 ½	ช้อนโต๊ะ
กล้วยน้ำว้า	10	ลูก
ใบตอง	½	กิโลกรัม

ขนมสอดไส้หรือขนมสามไฟ

ตำรับที่หนึ่ง (6)

อุทัย สิริไพฑูรย์

ส่วนผสม

มะพร้าวทึนที่กูดด้วยกระด้างเงินหรือมือแมวประมาณ	2 1/2	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	1 ½	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียวขาว	1	ถ้วย
น้ำดอกไม้มะลิ	½ - ¾	ถ้วย
กะทิ	5	ถ้วย
แป้งท้าวยายม่อม	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ

ตำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

ไส้

มะพร้าวทึนที่กูดฝอย	1	ถ้วยพูน
น้ำตาลมะพร้าว	½	ถ้วย

ตัว

แป้งข้าวเหนียวดำ	¾	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียวขาว	¾	ถ้วย
น้ำลอยดอกมะลิ	½	ถ้วย

หน้า

มะพร้าวขูดขาว	500	กรัม
(คั้นให้ได้ 3 ½ ถ้วย)		
แป้งข้าวเจ้า	½	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนชา

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กองพันธุ์

ส่วนผสมทำไส้ขนมหน้ากระฉีก

มะพร้าวขาว	2	ถ้วย(200 กรัม)
น้ำตาลปีบ	1	ถ้วย(200 กรัม)
น้ำ	¼	ถ้วย

แป้งสำหรับห่อไส้

แป้งข้าวเหนียวคั่ว	1	ถ้วย
--------------------	---	------

(ถ้าไม่มีใช้สาลีขาวก็ได้)

แป้งข้าวเหนียวสีขาว	1	ถ้วย
---------------------	---	------

น้ำอุ่น	$\frac{3}{4}$ - 1	ถ้วย
---------	-------------------	------

ทำหน้าขนม

มะพร้าวขาว	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
------------	---------------	----------

น้ำคอกไม้สด	1 $\frac{3}{4}$	ถ้วย
-------------	-----------------	------

แป้งข้าวเจ้า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
--------------	---------------	------

เกลือป่น	2	ช้อนชา
----------	---	--------

ข้าวเหนียวแก้ว

คำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวแช่ขุง	2	ถ้วย
------------------	---	------

กะทิ	1 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
------	-----------------	------

น้ำตาลทราย	2 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
------------	-----------------	------

น้ำปูนใส	2	ช้อนโต๊ะ
----------	---	----------

น้ำลอยดอกมะลิ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
---------------	---------------	------

คำรับที่สอง (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

ข้าวเหนียว	3	ถ้วย
------------	---	------

มะพร้าวขูดขาว	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
---------------	---------------	----------

คั้นกะทิให้ได้	1 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
----------------	-----------------	------

น้ำตาลทรายเม็ดใหญ่	2 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
--------------------	-----------------	------

เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
-------	---------------	--------

น้ำปูนใส	1	ช้อนโต๊ะ
----------	---	----------

น้ำคอกไม้	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
-----------	---------------	------

ตำรับที่สาม (13)

อรวรรณ นพพรรค์

ส่วนผสม (รับประทานได้ 7 คน)

ข้าวเหนียว	1 ½	ถ้วย
กะทิข้น ๆ	1	ถ้วย
(มะพร้าว 300 กรัม ใส่น้ำ ½ ถ้วย)		
น้ำตาลทราย	1 ¼	ถ้วย
น้ำใบเตย	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	¼	ช้อนชา
น้ำปูนใส	½	ช้อนโต๊ะ

ขนมล่อกล่ำควน

ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม

แป้งเค้กร่อนแล้ว	1	ถ้วย
น้ำตาลทรายป่นละเอียด	½	ถ้วย
น้ำมันพืช	¼	ถ้วย

ตำรับที่สอง (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

แป้งเค้ก	2	ถ้วย
น้ำตาลไอซิ่ง	1	ถ้วย
ไข่แดง	1	ฟอง
น้ำมันเจียวใหม่ ๆ	8	ช้อนโต๊ะ
เทียนอบ, สีชมพู		
เกลือป่น	½	ช้อนชา

ตำรับที่สาม (1)

จันทร ทศานนท์

ส่วนผสม

แป้งสาลีชนิดเบา(แป้งเค้ก)	2	ถ้วย
น้ำตาลไอซิ่ง	1	ถ้วย
ไข่แดง	1	ฟอง
น้ำมันหมูใหม่ๆ หรือน้ำมันพืช	8	ช้อนโต๊ะ

เทียนอบ, สีชมพูอ่อน ๆ สำหรับแต้มเกสร

ขนมเล็บมือนาง

ตำรับที่หนึ่ง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร กองพันธุ์

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
แป้งมัน	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1	ถ้วย
มะพร้าวขาวขูด	150	กรัม
มะพร้าวทึนทึกขีกล็ก ๆ	1	ช็อก

ตำรับที่สอง (1)

จันทร ทศานนท์

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
แป้งมัน	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1	ถ้วย
มะพร้าวขาวขูด	1 1/2	ช็อก
มะพร้าวทึนทึกขีกล็ก ๆ	1	ช็อก
น้ำตาลทราย	1-3	ถ้วย
งาคั่ว	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำตาลออคอกมะลิ	½	ถ้วย
แป้งมันอย่างดี	¼	ถ้วย

ตำรับที่สาม (11)

สุภรณ์ พงณมณี

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	1 ½	ถ้วย
แป้งท้าวยายม่อม	2	ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่าประมาณ	1	ถ้วย
มะพร้าวทึนทึกขีกรูด	200	กรัม
มะพร้าวขาวขูด	200	กรัม

ขนมพระพาย

ตำรับที่หนึ่ง (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียวแห้งค้ำหรือขาว	1	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำคอกมะลิ	¼-1	ถ้วย
สีชนิดต่าง ๆ เช่น เขียว, ชมพู, และอื่น ๆ		

ส่วนผสมไส้

ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุกบดละเอียด	1	ถ้วย
น้ำตาลทรายขาว	½-¾	ถ้วย
หัวกะทิคั้นข้น ๆ คั่วน้ำคอกมะลิ	½	ถ้วย

ตำรับที่สอง (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียวแห้งค้ำหรือขาว	1	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำคอกมะลิ	¼-1	ถ้วย
สีชนิดต่าง ๆ เช่น เขียว, ชมพู, และอื่น ๆ		

ส่วนผสมไส้

ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุกบดละเอียด	1	ถ้วย
น้ำตาลทรายขาว	½-¾	ถ้วย
หัวกะทิคั้นข้น ๆ คั่วน้ำคอกมะลิ	½	ถ้วย

ตำรับที่สาม (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียวแห้งคั่วหรือขาว		ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า		ช้อนโต๊ะ
น้ำดอกมะลิ	$\frac{1}{4}$ -1	ถ้วย
สีชนิดต่าง ๆ เช่น เขียว, ชมพู, และอื่น ๆ		

ส่วนผสมไส้

ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุกบดละเอียด 1		ถ้วย
น้ำตาลทรายขาว	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$	ถ้วย
หัวกะทิคั้นข้น ๆ ด้วยน้ำดอกมะลิ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

ขนมโพรงแสน

ตำรับที่หนึ่ง (7)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

แป้งสาลี	1	ถ้วย
เนย	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่แดง	1	ฟอง
น้ำตาลปึก	1	ถ้วย
กะทิเคี่ยวจนเป็นไส้	1-2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด	1	ขวดเล็ก
เกลือป่น	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
น้ำดอกมะลิ	2	ช้อนโต๊ะ
ไม้ไผ่ยาว 5, 4, 3 นิ้วอย่างละ	2	อัน

ตำรับที่สอง (13)

อรราชู นพพรรค์

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
แป้งสาลี	1 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
ไข่ไก่(ไข่แดง)	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปูนใส	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

น้ำ	3	ซ้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด		
น้ำตาลโรย		
น้ำตาลมะพร้าว	1 ½	ถ้วย
น้ำตาลอ้อยคอกมะลิ	4	ซ้อนโต๊ะ

คำรับที่สาม (7)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม		
แป้งสาลี	1	ถ้วย
เนย	1	ซ้อนโต๊ะ
ไข่แดง	1	ฟอง
น้ำตาลปึก	1	ถ้วย
กะทิเคี้ยวจนเป็นไส้	1-2	ซ้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด	1	ขวดเล็ก
เกลือป่น	¼	ซ้อนชา
น้ำตาลอ้อยคอกมะลิ	2	ซ้อนโต๊ะ
ไม้ไผ่ยาว 5, 4, 3 นิ้วอย่างละ	2	อัน

ขนมกง

คำรับที่หนึ่ง (6)

สุพิน สิริไพบูลย์

ส่วนผสม		
ถั่วเขียวคั่วบดละเอียด	2	ถ้วย
งาคั่วบดพอแตก	½	ถ้วย
ข้าวคอกบดละเอียด	½	ถ้วย
หัวกะทิข้น ๆ	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	2	ซ้อนโต๊ะ
ส่วนผสมแป้งสำหรับชุบสูตรที่ 1		
แป้งสาลี	1 ½	ถ้วย
ไข่ไก่	1	ฟอง
น้ำปูนใส	1 ½	ถ้วย
หางกะทิ	1	ถ้วย

น้ำมันพืช	2	ซ็อนไค้ะ
ผงฟู	1	ซ็อนซา
เกลือ	¼	ซ็อนซา

สูตรผสมแป้งขุบสูตรที่ 2

แป้งข้าวเหนียว	2	ถั่วย
แป้งข้าวเจ้า	2	ซ็อนไค้ะ
กะทิ	1 ½	ถั่วย
น้ำมันใส	½	ถั่วย
ไข่ขาว	1	ฟอง
เกลือ	¼	ซ็อนซา

ตำรับที่สอง (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

ถั่วเขียวหรือถั่วทอง	2	ถั่วย
น้ำตาลทราย	1	ถั่วย
กะทิชั้น ๆ	2	ถั่วย
(จากมะพร้าว 400 กรัมคั้นได้น้ำ 1 ถ้วย)		
แป้งข้าวเหนียว	6	ซ็อนไค้ะ
น้ำมันสำหรับนวดพอสมควร		

ตำรับที่สาม (1)

จันทร์ ทศานนท์

ส่วนผสม

ถั่วเขียวป่น(คั่วแล้วป่น)	1	ถั่วย
กะทิชั้น ๆ	2	ถั่วย
(จากมะพร้าว 1 ½ ซีด)		
น้ำตาลทราย	½	ถั่วย
กับ 2 ซ็อนไค้ะ		
แป้งข้าวเหนียว	1	ซ็อนไค้ะ
แป้งสาลี	½	ถั่วย
น้ำมันหมูหรือพืช	1	ซ็อนไค้ะ
ไข่แดง	1	ฟองเล็ก
น้ำมันสำหรับทอด		

เกลือ

ซ็อนซา

ขนมชะมด
ตำรับที่หนึ่ง (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

ถั่วเขียวหรือถั่วทองนึ่งสุกบดละเอียด ½ ถ้วย

เกลือป่น ½ ซ็อนซา

พริกไทย ½ ซ็อนซา

แป้งสำหรับชุบทอด

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว ½ ถ้วย

แป้งข้าวเจ้า ½ ถ้วย

แป้งสาลี ¼ ถ้วย

หัวกะทิเคี้ยวแตกมัน 1-1 ½ ถ้วย

ไข่ 1 ฟอง

เกลือป่น ¼ ซ็อนซา

ตำรับที่สอง (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

ถั่วเขียวหรือถั่วทองนึ่งสุกบดละเอียด ½ ถ้วย

เกลือป่น ½ ซ็อนซา

พริกไทย ½ ซ็อนซา

แป้งสำหรับชุบทอด

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว ½ ถ้วย

แป้งข้าวเจ้า ½ ถ้วย

แป้งสาลี ¼ ถ้วย

หัวกะทิเคี้ยวแตกมัน 1-1 ½ ถ้วย

ไข่ 1 ฟอง

เกลือป่น ¼ ซ็อนซา

ตำรับที่สาม (8)

วันดี ณ สงขลา

ส่วนผสม

ถั่วเขียวหรือถั่วทองหนึ่งลูกบดละเอียด ½ ถ้วย

เกลือป่น ½ ช้อนชา

พริกไทย ½ ช้อนชา

แป้งสำหรับชุบทอด

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว ½ ถ้วย

แป้งข้าวเจ้า ½ ถ้วย

แป้งสาลี ¼ ถ้วย

หัวกะทิเคี้ยวแตกมัน 1-1 ½ ถ้วย

ไข่ 1 ฟอง

เกลือป่น ¼ ช้อนชา

ขนมหม้อแกงเผือก-ถั่ว

ตำรับที่หนึ่ง (11)

สุภรณ์ พจนมณี

ส่วนผสม

ไข่เป็ดทั้งฟอง 1 ถ้วย

น้ำตาลปึก 1 ถ้วย

กะทิ 1 ½ ถ้วย

ถั่วหรือเผือกบด ¾-1 ถ้วย

ไข่ขาว 1 ½ ถ้วย

น้ำมันพืช ½ ถ้วย

หัวหอมซอย ¼ ช้อนโต๊ะ

ตำรับที่สอง (1)

จันทร ทศานนท์

ส่วนผสม

ไข่เป็ด 1 ถ้วย

มะพร้าว 500 กรัม ใส่น้ำร้อน ¾ ถ้วย

ก้นกะทิ 2 ถ้วย

น้ำตาลปึก ¾ ถ้วย

เผือกสุกบดละเอียด $\frac{1}{4}$ -1	ถ้วย	
แป้งข้าวเจ้า	2	ช้อนโต๊ะ

ตำรับที่สาม (9)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์

ส่วนผสม

ไข่เป็ด	1	ถ้วย
มะพร้าว 500 กรัม ใส่น้ำร้อน $\frac{1}{4}$	ถ้วย	
คั้นกะทิ	2	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
เผือกสุกบดละเอียด $\frac{1}{2}$	ถ้วย	
แป้งข้าวเจ้า	2	ช้อนโต๊ะ

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

ศึกษาคำรับมาตรฐานอาหารไทยที่ใช้ในพิธีการต่าง ๆ โดยการออกแบบแบบสอบถามถามผู้เชี่ยวชาญทางด้านอาหารไทย จากสถาบันการศึกษาทางด้านคหกรรมศาสตร์ ร้านอาหารไทย และห้องอาหารไทยในโรงแรม ว่ามีการใช้คำรับอาหารจากหนังสือของผู้เขียนท่านใด นำมาประกอบการเรียนการสอนในชั้นเรียนและประกอบอาหารไทยในร้านอาหาร และห้องอาหารในโรงแรม โดยมีการทดลอง ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 หาคำรับจากแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญใช้สอนในสถาบัน ผู้ประกอบอาหารในโรงแรม และผู้ประกอบอาหารในร้านอาหาร นำมาวิเคราะห์หาคำรับที่กำหนดไว้ในการทดลองโดยแบ่งประเภทดังนี้

1. ประเภทอาหารว่าง 20 คำรับ
2. ประเภทอาหารคาว 20 คำรับ
3. ประเภทอาหารหวาน 20 คำรับ

ตอนที่ 2 ทดสอบการยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญ

2.1 ประกอบอาหารเพื่อหาคำรับที่ผู้เชี่ยวชาญยอมรับทั้งหมด 180 คำรับ โดยการคัดเลือกอาหารอย่างละ 3 คำรับมาประกอบให้ผู้เชี่ยวชาญทดสอบ และทดสอบแบบเดียวกันจนครบ 180 คำรับ คัดคำรับแกงเขียวหวานจากผู้แต่ง 3 ท่าน นำมาประกอบอาหาร แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญทดสอบ นำมาวิเคราะห์หาคำ เลือยได้คำรับที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดมา 1 คำรับ ได้อาหารว่าง 20 คำรับและอาหารคาว 20 คำรับ อาหารหวาน 20 คำรับ

2.2 วางแผนการทดลองแบบ Randomized Complete Block Design (RCBD) มีการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของคำรับที่คัดมา 3 คำรับ จากลักษณะที่ปรากฏด้าน สี กลิ่น รส เนื้อสัมผัส และการยอมรับ โดยผู้ชิมจำนวน 15 คน และใช้ใบให้คะแนนแบบ Scoring test ระดับ 1-5 คะแนน

2.3 นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์หาความแปรปรวน One Way Analysis of Variance ทำการเปรียบเทียบ

ตอนที่ 3 นำคำรับที่ได้รับการยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญ มาปรับมาครส่วนซึ่งคงเป็นน้ำหนักรับหน่วยเป็นกรัมจนครบ 60 คำรับ

3.1 ประกอบอาหารจากสูตรที่ปรับทำการทดลองการยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญ ทดลองแบบเดียวกันจนครบ 60 คำรับ ทำการทดลอง 2 ซ้ำ

3.2 วางแผนการทดลองแบบ RCBD มีการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของคำรับที่ปรับจากลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รส เนื้อสัมผัส และการยอมรับโดยผู้เชี่ยวชาญ 12 คน และใช้ใบให้คะแนนแบบ Scoring test ระดับ 1-5 คะแนน

3.3 วิเคราะห์ความแปรปรวน One Way Analysis of Variance ของข้อมูลที่ได้เพื่อเปรียบเทียบ

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 คำรับที่ได้จากการออกแบบสอบถามโดยมีผู้แต่งคำรับอาหารที่ขอมรับจาก สถาบันการศึกษาและสถานประกอบการ คือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์
2. อาจารย์จันทร์ ทศานนท์
3. อาจารย์สุภรณ์ พจนมณี
4. อาจารย์มณี สุวรรณผ่อง
5. อาจารย์วันดี ณ.สงขลา
6. อาจารย์ยุพิน สิริไพบูรณ์
7. อาจารย์ทองเยาว์ โทณานนท์
8. อาจารย์อรวิสา นพพรค์

คำรับที่กำหนดมี 60 คำรับดังนี้

อาหารว่าง	อาหารลาว	อาหารหวาน
1. ขนมจีบไทย	1. คัมข้ากุ่ม	1. ขนมคัมแดง
2. ซ่อม่วง	2. แกงจิดลูกกรอก	2. ขนมคัมขาว
3. ม้าฮ้วน	3. คัมข้าไก่	3. ทองหยอด
4. ข้าวเกรียบปากหม้อ	4. แกงป่าไก่	4. ผอยทอง
5. สาอุไ้หนุ	5. แกงส้มฝักรวม	5. ทองหยิบ
6. ม้าหื้อ	6. แกงเลียงฝักรวม	6. เม็ดขนุน
7. ปั้นสิบนั่งไ้ปลา	7. แกงเขี้ยวหวานไ้	7. ขนมทองเอก
8. ลำเตียง	8. แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย	8. สังขยา
9. ถั่วแปบไ้กุ่ม	9. แกงเผ็ดหมู	9. ขนมเทียนแก้ว
10. ขนมปังหน้าหมู	10. พะแนงไ้	10. ขนมชั้น
11. ค้างคาวเผือก	11. แสร้งว่ากุ่ม - ปลาฟู	11. ข้าวคัมฝัด
12. กะหรี่ปั๊พ	12. ข้าพวย	12. ขนมสอคไ้

- | | | |
|-------------------------------|-------------------|---------------------|
| 13. ปอเปี๊ยะทอด | 13. น้ำพริกกะปิ | 13. ข้าวเหนียวแก้ว |
| 14. ข้าวคังหน้าคั้ง | 14. น้ำพริกถนึ่ง | 14. ดอกถั่วควน |
| 15. หมูโสร้ง | 15. กะปิคั่ว | 15. ขนมเล็บมือนาง |
| 16. กระทงทองไส้กุ้งและข้าวโพด | 16. ห่อหมกปลาช่อน | 16. ขนมพระพาย |
| 17. ถูทอง | 17. หมี่กรอบ | 17. โพรงแสม |
| 18. ประทัดลม | 18. ปูจ๋า | 18. ขนมกง |
| 19. ปลาตะเพียนทอง | 19. ขนมจีนน้ำพริก | 19. ขนมชะมด |
| 20. ปั่นขลิบทอด | 20. ขนมจีนน้ำยา | 20. ขนมหม้อแกงเผือก |

ตอนที่ 2

ผลการประเมินค่าทางประสาทสัมผัส ได้ค่าเฉลี่ยในลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รส เนื้อสัมผัส และการยอมรับ การเลือกจากค่าเฉลี่ยสูงสุดและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานมาเป็นค่ารับมาตรฐาน โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ “อาหารว่าง”

ลำดับ	สูตรอาหาร	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.
1	หมูโสร้ง	23.00	5.21
2	สาหร่าย	24.29	6.40
3	ขนมปังหน้าหมู	24.87	5.13
4	ปั้นขลิบทอด	24.93	4.61
5	ปอเปี๊ยะทอด	25.13	3.80
6	ถูทอง	25.73	6.05
7	ม้าอ้วน	26.79	3.83
8	กระทงทองไส้กุ้งและข้าวโพด	27.13	6.50
9	ข้าวคังหน้าคั้ง	27.14	4.24
10	ประทัดลม	27.14	3.55
11	ซอ่ม่วง	27.40	5.47
12	ขนมจีบไทย	27.47	5.91

13	ถั่วแปบใส่กุ้ง	27.75	4.54
14	ปลาตะเพียนทอง	27.87	5.00
15	กระหรีพัพ	28.13	3.25
16	ค้ำกาวเผือก	28.63	2.87
17	ล่าเตียง	30.50	5.45
18	ม้าฮ่อ	31.85	5.58
19	ปั้นสิบนั่งไล่ปลา	33.70	4.84
20	ข้าวเกรียบปากหม้อ	36.45	3.42

ผลของคำรับที่ได้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่สูงที่สุด

นำคำรับที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงที่สุดมาใช้เป็นคำรับมาตรฐานสำหรับทดลองซ้ำต่อไป

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ “อาหารคาว”

ลำดับ	สูตรอาหาร	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.
1	แกงจืดลูกรอก	22.24	3.77
2	คัมข่าไก่	24.33	3.44
3	แกงส้มผักรวม	24.33	6.25
4	แกงป่าไก่	24.87	4.91
5	ขนมจีนน้ำพริก	24.87	4.96
6	คัมข่ากุ้ง	25.33	3.37
7	ห่อหมกปลาช่อน	25.46	4.59
8	แพนงไก่	25.53	4.27
9	แกงเขียวหวานไก่	25.59	3.22
10	แกงเลียงผักรวม	25.80	4.20
11	ปูจ๋า	25.80	4.80
12	แกงเผ็ดหมู	26.13	4.75
13	แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย	26.20	3.26
14	ขนมจีนน้ำยา	27.93	2.99
15	กะปิกั่ว	28.73	4.63

16	หมี่กรอบ	29.44	4.18
17	น้ำพริกกะปิ	30.06	5.24
18	น้ำพริกถั่วเขียว	31.85	8.17
19	แซ่บวุ้น	33.64	5.94
20	ข้าวยาว	34.31	7.15

ผลของค่ารับที่ได้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่สูงที่สุด

นำค่ารับที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงที่สุดมาใช้เป็นค่ารับมาตรฐานสำหรับทดลองซ้ำต่อไป

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ “อาหารหวาน”

ลำดับ	สูตรอาหาร	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.
1	ทองเอก	21.93	4.91
2	ฝอยทอง	22.07	5.57
3	เมี่ยงขนุน	23.00	3.48
4	โพร่งแสม	24.20	3.71
5	ขนมกง	26.07	5.23
6	ทองหยิบ	26.53	5.36
7	ข้าวเหนียวแก้ว	27.07	4.43
8	ขนมชะมด	27.64	2.17
9	สังขยา	27.67	3.85
10	ดอกถั่วควน	27.93	4.83
11	ขนมเล็บมือนาง	28.00	1.93
12	ขนมหม้อแกงเผือก	28.93	4.88
13	ทองหยอด	30.07	2.63
14	ขนมสอด้วง	30.43	5.38
15	ข้าวต้มผัด	30.88	6.26
16	ขนมต้มแดง	32.00	4.24
17	ขนมพระพาย	32.87	1.36
18	ขนมชั้น	34.08	4.09

19	ขนมคัมข้าว	34.82	6.60
20	ขนมเทียนแก้ว	35.46	5.19

ผลของการรับที่ได้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่สูงสุดใน 3 คำรับ
นำคำรับที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงที่สุดมาใช้เป็นคำรับมาตรฐานสำหรับทดลองซ้ำต่อไป

ตอนที่ 3 ผลการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสทั้ง 2 คำ ได้ค่าเฉลี่ยในลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รส
เนื้อสัมผัส และการยอมรับ โดยมีความแตกต่างทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบทางสถิติจากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมจีบไทย”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน							การ ยอมรับ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส			
						ไส้	ตัวแป้ง	ความ เหนียว	
1	ขนมจีบไทย	4.25	4.17	3.83	3.75	3.58	3.50	3.50	3.67
2	ขนมจีบไทย	4.50	4.17	3.42	3.50	3.67	3.75	3.75	3.67

สรุปผลของการทดสอบ “ขนมจีบไทย” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ซอ่ม่วง”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน							การ ยอมรับ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส			
						ไส้	ตัวแป้ง	ความ เหนียว	
1	ซอ่ม่วง	4.33	4.08	3.67	3.33	3.42	3.42	3.42	3.50
2	ซอ่ม่วง	4.25	4.17	3.67	3.58	3.67	3.72	3.63	3.92

ผลของการทำ “ซอ่ม่วง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “มั่วอ้วน”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน					การยอมรับ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส	
						ความเหนียว	
1	มั่วอ้วน	3.58	4.58	3.67	4.00	3.83	3.63
2	มั่วอ้วน	4.17	4.00	3.67	3.75	3.75	4.08

ผลของการทำ “มั่วอ้วน” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ข้าวเกรียบปากหม้อ”

จำนวน ซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน							การ ยอมรับ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส			
						ไส้	ตัวแป้ง	ความ เหนียว	
1	ข้าวเกรียบปากหม้อ	4.11	4.33	4.33	4.11	4.11	3.50	3.33	3.67
2	ข้าวเกรียบปากหม้อ	4.22	4.22	4.11	3.89	3.89	3.38	3.22	3.33

ผลของการทำ “ข้าวเกรียบปากหม้อ” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “สาธุไส้หมู”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน							การ ยอมรับ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส			
						ไส้	ตัวแป้ง	ความ เหนียว	
1	สาตุไส้หมู	3.33	3.58	4.00	3.67	3.67	3.42	3.42	3.67
2	สาตุไส้หมู	3.50	3.50	3.75	3.92	3.67	3.17	3.17	3.25

ผลของการทำ “สาธุไส้หมู” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ม้าห่อ”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน					การยอมรับ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส	
						ความเหนียว	
1	ม้าห่อ	4.25	4.25	4.33	4.17	3.92	4.17
2	ม้าห่อ	4.25	4.17	4.25	4.00	3.92	4.00

ผลของการทำ “ม้าห่อ” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ปั้นขลิบหนึ่งไส้ปลา”

จำนวน ซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน							การ ยอมรับ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส			
						ไส้	ตัวแป้ง	ความ เหนียว	
1	ปั้นขลิบหนึ่งไส้ปลา	4.25	4.33	3.58	3.08	3.42	3.91	4.00	3.67
2	ปั้นขลิบหนึ่งไส้ปลา	4.33	4.42	4.25	3.92	4.00	4.18	4.25	4.33

ผลของการทำ “ปั้นขลิบหนึ่งไส้ปลา” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ล่าเตียง”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน					การยอมรับ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส	
						ไส้	
1	ห่อ	3.92	4.17	4.17	3.75	4.17	4.08
2	ห่อ	4.42	4.50	4.08	3.83	4.17	4.08

ผลของการทำ “ล่าเตียง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ถั่วแปบไส้กุ้ง”

จำนวน ซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน							การ ยอมรับ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส			
						ไส้	ตัวแป้ง	ความ เหนียว	
1	ถั่วแปบไส้กุ้ง	4	4.08	3.67	3.33	3.17	3.75	3.75	3.50
2	ถั่วแปบไส้กุ้ง	4.17	4.08	3.92	3.50	3.67	4.00	3.92	3.92

ผลของการทำ “ถั่วแปบไส้กุ้ง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมปังหน้าหมู”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความ กรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	ขนมปังหน้าหมู	4.00	4.33	4.25	3.75	4.25	4.17	4.17	-
2	ขนมปังหน้าหมู	4.00	4.18	4.17	4.33	4.50	4.33	4.50	-

ผลของการทำ “ขนมปังหน้าหมู” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “คัสควาเผือก”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความ กรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	คัสควาเผือก	4.25	4.42	4.00	4.08	3.75	4.00	4.08	-
2	คัสควาเผือก	3.92	4.00	3.67	3.75	3.50	3.92	3.83	-

ผลของการทำ “คัสควาเผือก” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “กระหิ์พฟ์”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	กระหิ์พฟ์	4.67	4.50	4.25	4.25	4.58	4.42	4.33	-
2	กระหิ์พฟ์	4.50	4.58	4.25	4.08	4.58	4.25	4.42	-

ผลของการทำ “กระหิ์พฟ์” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ปอเปี๊ยะทอด”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	ปอเปี๊ยะทอด	4.42	3.92	3.75	3.67	3.92	3.83	3.83	-
2	ปอเปี๊ยะทอด	4.33	4.08	4.08	4.33	4.58	4.33	4.50	-

ผลของการทำ “ปอเปี๊ยะทอด” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ข้าวตังหน้าคั้ง”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	ข้าวตังหน้าคั้ง	3.92	3.75	4.00	4.25	3.92	4.17	4.25	-
2	ข้าวตังหน้าคั้ง	4.00	3.50	3.92	3.83	4.00	3.92	3.99	-

ผลของการทำ “ข้าวตังหน้าคั้ง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “หมูโสร่ง”

จำนวนซ้ำ	สุครอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	หมูโสร่ง	3.92	4.25	4.42	4.17	4.08	4.08	4.25	-
2	หมูโสร่ง	3.83	4.08	3.92	4.08	4.08	4.00	3.92	-

ผลของการทำ “หมูโสร่ง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “กระทงทอง-ไส้กุ้ง”

จำนวนซ้ำ	สุครอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	กระทงทอง-ไส้กุ้ง	4.25	4.17	3.92	3.75	4.00	4.00	3.83	-
2	กระทงทอง-ไส้กุ้ง	4.42	4.17	4.33	4.17	4.17	4.08	4.08	-

ผลของการทำ “กระทงทอง-ไส้กุ้ง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ถุงทอง”

จำนวนซ้ำ	สุครอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	ถุงทอง	3.89	4.33	4.00	3.67	4.33	4.00	3.90	-
2	ถุงทอง	3.89	4.11	4.11	3.78	4.44	4.11	3.90	-

ผลของการทำ “ถุงทอง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “กระทัคลม”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	กระทัคลม	3.83	3.92	3.58	3.67	3.33	3.75	3.67	-
2	กระทัคลม	4.00	3.83	3.92	3.67	3.42	3.67	3.75	-

ผลของการทำ “กระทัคลม” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ปลาตะเพียนแก้ว”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	ปลาตะเพียนแก้ว	3.75	3.83	3.75	3.50	4.25	3.25	3.58	-
2	ปลาตะเพียนแก้ว	3.67	3.75	3.33	3.58	4.17	2.67	3.33	-

ผลของการทำ “ปลาตะเพียนแก้ว” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ปั้นขลิบทอด”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	ปั้นขลิบทอด	4.33	4.25	4.00	4.08	4.42	4.08	3.92	-
2	ปั้นขลิบทอด	3.83	3.92	3.83	3.58	3.83	3.83	3.58	-

ผลของการทำ “ปั้นขลิบทอด” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “คัมขำกุ้ง”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสเผ็ด	รสชาติรวม	เนื้อสัมผัส		
1	คัมขำกุ้ง	4.33	4.25	4.25	3.75	3.83	4.08	4.17	-
2	คัมขำกุ้ง	4.50	4.50	4.00	3.92	4.08	4.50	4.25	-

ผลของการทำ “คัมขำกุ้ง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงจืดลูกรอก”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน					การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสชาติรวม	เนื้อสัมผัส		
1	แกงจืดลูกรอก	4.17	4.33	4.25	4.00	4.17	4.08	-
2	แกงจืดลูกรอก	4.42	4.33	4.42	4.58	4.33	4.58	-

ผลของการทำ “แกงจืดลูกรอก” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “คัมขำไก่”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสเผ็ด	รสชาติรวม	เนื้อสัมผัส		
1	คัมขำไก่	4.33	4.25	4.00	3.00	4.08	4.58	4.25	-
2	คัมขำไก่	4.42	4.33	4.33	3.30	4.00	4.58	4.25	-

ผลของการทำ “คัมขำไก่” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงป่าไก่”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสเผ็ด	รสชาติรวม	เนื้อสัมผัส		
1	แกงป่าไก่	4.00	3.75	4.08	3.67	3.58	3.92	3.92	-
2	แกงป่าไก่	4.50	4.33	4.17	4.25	4.42	4.33	4.42	-

ผลของการทำ “แกงป่าไก่” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงส้มผักรวม”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสเผ็ด	รสชาติรวม	เนื้อสัมผัส		
1	แกงส้มผักรวม	4.57	4.43	4.14	3.86	3.71	4.00	3.71	-
2	แกงส้มผักรวม	4.29	3.86	4.00	3.86	3.86	3.71	3.86	-

ผลของการทำ “แกงส้มผักรวม” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงเลียงผักรวม”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสเผ็ด	รสชาติรวม	เนื้อสัมผัส		
1	แกงเลียงผักรวม	4.29	4.00	4.14	3.14	3.71	4.14	3.71	-
2	แกงเลียงผักรวม	4.57	4.29	4.29	3.14	3.86	4.14	4.00	-

ผลของการทำ “แกงเลียงผักรวม” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงเขียวหวานไก่”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสเผ็ด	รสชาติรวม	เนื้อสัมผัส		
1	แกงเขียวหวานไก่	4.57	4.43	4.14	3.86	3.71	4.00	3.71	-
2	แกงเขียวหวานไก่	4.29	3.86	4.00	3.86	3.86	3.71	3.86	-

ผลของการทำ “แกงเขียวหวานไก่” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงเผ็ดลูกชิ้นปลาทราย”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสเผ็ด	รสชาติรวม	เนื้อสัมผัส		
1	แกงเผ็ดลูกชิ้นปลาทราย	4.33	4.00	4.17	4.17	4.08	3.92	4.00	-
2	แกงเผ็ดลูกชิ้นปลาทราย	4.08	4.42	4.17	4.08	4.25	3.92	4.00	-

ผลของการทำ “แกงเผ็ดลูกชิ้นปลาทราย” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “แกงเผ็ดหมู”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสเผ็ด	รสชาติรวม	เนื้อสัมผัส		
1	แกงเผ็ดหมู	4.90	4.90	4.40	4.20	4.50	4.40	4.60	-
2	แกงเผ็ดหมู	4.70	4.80	4.40	4.30	4.10	4.30	4.10	-

ผลของการทำ “แกงเผ็ดหมู” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 33 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “พะแนงไก่”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสเผ็ด	รสชาติรวม	เนื้อสัมผัส		
1	พะแนงไก่	3.42	3.42	3.42	3.42	3.42	3.67	3.58	-
2	พะแนงไก่	4.00	3.83	3.75	3.67	3.92	3.92	3.92	-

ผลของการทำ “พะแนงไก่” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “เสิร์ฟว่า-ปลาตุ๋น”

จำนวน ซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน								การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รสชาติ						
					เปรี้ยว	เค็ม	หวาน	เผ็ด	รวม		
1	เสิร์ฟว่า-ปลาดุกฟู	4.50	4.42	4.17	4.08	4.00	3.83	3.67	4.18	4.17	-
2	เสิร์ฟว่า-ปลาดุกฟู	4.33	4.33	4.00	3.83	3.58	3.58	3.58	3.82	3.92	-

ผลของการทำ “พะแนงไก่” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ข้าทวาย”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน								การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสชาติ						
					เปรี้ยว	เค็ม	หวาน	เผ็ด	รวม		
1	ข้าทวาย	4.08	3.92	3.83	3.17	3.00	3.58	3.58	3.42	3.33	-
2	ข้าทวาย	4.17	4.00	3.91	3.50	3.42	3.83	3.75	3.75	3.67	-

ผลของการทำ “ข้าทวาย” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 36 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “น้ำพริกกะปิ”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน								การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รสชาติ						
					เปรี้ยว	เค็ม	หวาน	เผ็ด	รวม		
1	น้ำพริกกะปิ	4.30	4.50	4.50	4.30	4.40	4.50	4.10	4.50	4.70	-
2	น้ำพริกกะปิ	4.20	4.40	4.30	4.10	3.60	3.80	3.80	3.70	3.70	-

ผลของการทำ “น้ำพริกกะปิ” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 37 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “น้ำพริกปลาร้า”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน								การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รสชาติ						
					เปรี้ยว	เค็ม	หวาน	เผ็ด	รวม		
1	น้ำพริกปลาร้า	4.17	4.00	4.08	3.67	3.58	3.83	4.00	4.25	4.25	-
2	น้ำพริกปลาร้า	3.83	3.75	3.42	2.92	2.92	3.00	3.25	3.17	3.08	-

ผลของการทำ “น้ำพริกปลาร้า” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 38 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “กะปิคั่ว”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน							การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รสชาติ					
					เค็ม	หวาน	เผ็ด	รวม		
1	กะปิคั่ว	4.33	4.33	4.25	4.08	4.00	3.55	4.00	4.17	-
2	กะปิคั่ว	4.25	4.33	3.92	3.92	3.83	3.55	4.00	4.08	-

ผลของการทำ “กะปิคั่ว” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 39 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ห่อหมกปลาช่อน”

จำนวน ซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส เผ็ด	รสชาติ รวม	เนื้อสัมผัส		
1	ห่อหมกปลาช่อน	4.60	4.70	4.50	4.30	4.50	4.60	4.60	-
2	ห่อหมกปลาช่อน	4.50	4.60	4.50	4.40	4.30	4.50	4.30	-

ผลของการทำ “ห่อหมกปลาช่อน” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 40 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “หมีกรอบ”

จำนวน ซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส ชาติ	ความ กรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	หมีกรอบ	4.19	4.42	4.17	3.58	3.67	3.50	3.58	-
2	หมีกรอบ	4.28	4.33	4.25	4.33	4.17	4.00	4.17	-

ผลของการทำ “หมีกรอบ” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 41 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ปูจ๋า”

จำนวน ซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส ชาติ	ความ กรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	ปูจ๋า	3.89	4.11	4.00	3.67	3.29	4.11	3.89	-
2	ปูจ๋า	4.00	4.44	3.89	3.89	3.43	3.89	3.89	-

ผลของการทำ “ปูจ๋า” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 42 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมจีนน้ำพริก”

จำนวน ซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส เผ็ด	รสชาติ รวม	เนื้อสัมผัส		
1	ขนมจีนน้ำพริก	3.78	3.44	3.67	3.89	3.33	3.78	3.38	-
2	ขนมจีนน้ำพริก	3.89	3.56	3.78	3.89	3.78	3.89	3.88	-

ผลของการทำ “ขนมจีนน้ำพริก” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 43 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมจีนน้ำยา”

จำนวน ซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส เผ็ด	รสชาติ รวม	เนื้อสัมผัส		
1	ขนมจีนน้ำยา	4.00	4.30	4.00	3.60	3.60	3.90	3.90	-
2	ขนมจีนน้ำยา	4.00	4.20	4.30	3.90	3.80	4.10	3.90	-

ผลของการทำ “ขนมจีนน้ำยา” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 44 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมคัมแดง”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส			
						ตัวแข็ง	ความเหนียว		
1	ขนมคัมแดง	4.55	4.45	4.18	4.27	4.27	4.27	4.27	-
2	ขนมคัมแดง	4.25	4.25	4.17	4.08	4.33	4.33	4.33	-

ผลของการทำ “ขนมคัมแดง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 45 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมต้มขาว”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน							การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส				
						ไส้	ตัวแป้ง	ความ เหนียว		
1	ขนมต้มขาว	4.54	4.44	4.17	4.26	4.09	4.26	4.36	4.26	-
2	ขนมต้มขาว	4.24	4.24	4.16	4.07	4.19	4.32	4.32	4.32	-

ผลของการทำ “ขนมต้มขาว” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 46 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ทองหยอด”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	การ ขึ้นฟู	เนื้อสัมผัส		
1	ทองหยอด	3.27	3.45	3.00	3.45	3.36	3.27	3.36	-
2	ทองหยอด	3.91	3.82	3.55	3.91	3.82	3.73	3.82	-

ผลของการทำ “ทองหยอด” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 47 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ฟอยทอง”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	การ ขึ้นฟู	เนื้อสัมผัส		
1	ฟอยทอง	4.58	4.75	4.50	4.50	4.64	4.42	4.50	-
2	ฟอยทอง	4.67	4.83	4.67	4.58	4.64	4.58	4.58	-

ผลของการทำ “ฟอยทอง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 48 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ทองหีบ”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	การขึ้นฟู	เนื้อสัมผัส		
1	ทองหีบ	4.58	4.58	4.08	4.50	4.33	4.67	4.50	-
2	ทองหีบ	4.50	4.50	4.17	4.42	4.33	4.50	4.42	-

ผลของการทำ “ทองหีบ” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 49 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “เม็คขนุน”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน					การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส		
1	เม็คขนุน	3.80	4.30	4.10	4.30	3.25	4.20	-
2	เม็คขนุน	4.80	4.50	4.00	4.20	4.25	4.20	-

ผลของการทำ “เม็คขนุน” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 50 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ทองเอก”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน					การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส		
1	ทองเอก	4.14	4.14	4.14	4.14	4.00	3.86	-
2	ทองเอก	4.43	4.43	4.00	4.14	4.29	4.00	-

ผลของการทำ “ทองเอก” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 51 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “สังขยา”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	การขึ้นฟู	เนื้อสัมผัส		
1	สังขยา	3.56	3.78	3.89	4.00	3.78	3.78	3.89	-
2	สังขยา	4.22	4.22	4.22	3.89	4.11	4.22	4.22	-

ผลของการทำ “สังขยา” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 52 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมเทียนแก้ว”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน							การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส				
						ไส้	ตัวแป้ง	ความเหนียว		
1	ขนมเทียนแก้ว	3.17	3.33	3.50	3.33	3.33	2.67	2.42	2.92	-
2	ขนมเทียนแก้ว	3.25	3.42	3.17	3.67	3.00	3.08	2.25	3.00	-

ผลของการทำ “ขนมเทียนแก้ว” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 53 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมชั้น”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส			
						ตัวแป้ง	ความเหนียว		
1	ขนมชั้น	4.08	3.75	3.83	3.67	3.25	3.25	3.50	-
2	ขนมชั้น	4.00	3.92	3.75	3.42	3.25	3.00	3.25	-

ผลของการทำ “ขนมชั้น” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 54 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ข้าวคัมผัด”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส			
						ตัวแข็ง	ความเหนียว		
1	ข้าวคั่วผัด	3.67	3.75	3.75	3.67	3.56	3.67	3.58	-
2	ข้าวคั่วผัด	3.92	3.92	4.00	3.58	3.67	3.83	3.58	-

ผลของการทำ “ข้าวคัมผัด” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 55 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมสอไส้”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส			
						ไส้	ความเหนียว		
1	ขนมสอไส้	3.92	3.92	3.33	3.33	3.17	3.67	3.17	-
2	ขนมสอไส้	3.42	3.42	3.58	3.67	3.92	4.00	4.00	-

ผลของการทำ “ขนมสอไส้” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 56 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ข้าวเหนียวแก้ว”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน					การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส		
						ความเหนียว		
1	ข้าวเหนียวแก้ว	4.14	4.25	4.17	3.92	3.83	4.08	-
2	ข้าวเหนียวแก้ว	4.50	4.42	3.92	4.00	4.50	4.17	-

ผลของการทำ “ข้าวเหนียวแก้ว” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 57 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมดอกคำควน”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	ขนมดอกคำควน	4.33	4.42	4.08	4.08	4.08	4.17	4.00	-
2	ขนมดอกคำควน	4.25	4.33	4.25	4.25	4.42	4.42	4.25	-

ผลของการทำ “ขนมดอกคำควน” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 58 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมเลียบมีอนาง”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การ ยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส			
						ตัวแข็ง	ความ เหนียว		
1	ขนมเลียบมีอนาง	3.82	4.00	4.00	3.73	3.80	3.45	3.75	-
2	ขนมเลียบมีอนาง	4.00	4.09	4.09	4.09	4.22	4.10	4.18	-

ผลของการทำ “ขนมเลียบมีอนาง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 59 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมพระพาย”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน							การ ชอบ รับ	หมายเหตุ
		ลักษณะ ปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส				
						ไส้	ตัวแข็ง	ความ เหนียว		
1	ขนมพระพาย	3.67	3.83	3.92	3.83	3.83	3.58	3.75	4.08	-
2	ขนมพระพาย	4.08	4.00	3.58	3.50	3.33	3.42	3.58	3.42	-

ผลของการทำ “ขนมพระพาย” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 60 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “โพรงแสม”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	โพรงแสม	4.11	4.11	3.78	3.67	3.00	3.11	3.44	-
2	โพรงแสม	4.33	4.22	4.00	3.89	3.22	3.56	3.78	-

ผลของการทำ “โพรงแสม” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 61 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมกง”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	ขนมกง	3.33	3.50	3.50	3.25	3.00	2.92	2.83	-
2	ขนมกง	3.55	3.45	3.45	3.18	3.09	3.09	3.09	-

ผลของการทำ “ขนมกง” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 62 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมชะมด”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน						การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	ความกรอบ	เนื้อสัมผัส		
1	ขนมชะมด	3.17	3.17	2.92	3.08	3.08	3.17	3.08	-
2	ขนมชะมด	3.17	3.67	3.17	3.17	3.33	3.42	3.33	-

ผลของการทำ “ขนมชะมด” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่าง

ตารางที่ 63 ค่าเฉลี่ยที่ได้จากการประเมินค่าทางประสาทสัมผัสของ “ขนมหม้อแกงเผือก”

จำนวนซ้ำ	สูตรอาหาร	ลักษณะที่ประเมิน					การยอมรับ	หมายเหตุ
		ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รส	เนื้อสัมผัส		
1	ขนมหม้อแกงเผือก	4.42	4.75	4.50	4.25	4.42	4.58	-
2	ขนมหม้อแกงเผือก	3.83	4.42	4.33	4.08	4.17	4.17	-

ผลของการทำ “ขนมหม้อแกงเผือก” 2 ซ้ำ จะเห็นได้ว่าไม่แตกต่างกัน

จากผลการทดลองทั้งหมด 60 คำรับ ทำการทดลองแต่ละคำรับ 2 ซ้ำ ได้ค่าเฉลี่ยในลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รส เนื้อสัมผัส มาเปรียบเทียบ โดยมีความแตกต่างทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และนำคำรับที่ได้ไปใช้ทดลองกับร้านอาหารเพื่อทำการใช้สูตรมาตรฐานต่อไป

จากผลการนำคำรับไปให้ร้านอาหารเพื่อทำการใช้สูตรมาตรฐาน มีผลดังนี้ จากการสอบถามเจ้าของร้านอาหารและพนักงานประกอบอาหาร การใช้คำรับเป็นไปอย่างง่ายและเข้าใจในเนื้อหาของสูตรอาหารและเขียนวิธีการทำง่ายไม่ยุ่งยาก อาหารที่ทำสำเร็จถูกต้องและเป็นไปตามสูตรที่เขียนระบุไว้

ตำรับอาหารว่าง

ขนมจีบไทยไส้ไก่

ส่วนผสมแป้ง	แป้งข้าวเจ้าพิเศษ	120	กรัม
	แป้งมัน	5	กรัม
	แป้งท้าวขาม่อม	5	กรัม
	น้ำ	240	กรัม

วิธีทำ ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิด ค่อยๆ ใส่น้ำวนวดให้นุ่ม แล้วใส่น้ำให้หมด ใส่กระทะตั้งไฟกวนไฟกลางจนกระทั่งแป้งเกาะเป็นก้อนกลมกล่อนจากกระทะ ขกกลงใส่อ่างปล่อยให้อุ่นนวดให้เข้ากันดี คลุมด้วยผ้าขาวบางชุบน้ำ

วิธีทำไส้ไก่	รากผักชีหั่นฝอย	10	กรัม
	กระเทียม	10	กรัม
	พริกไทย	3	กรัม
	เนื้อไก่	250	กรัม
	หอมใหญ่	100	กรัม
	น้ำมันพืช	30	กรัม
	น้ำตาล	20	กรัม
	น้ำปลา	20	กรัม
	กระเทียมเจียว	40	กรัม

- วิธีทำ**
1. โขลกรากผักชี พริกไทย กระเทียมให้ละเอียด
 2. สับเนื้อไก่หรือหยาบ
 3. หั่นหอมใหญ่สี่เหลี่ยมเล็กๆ
 4. ผัดรากผักชีกับน้ำมัน ใส่น้ำมันให้สุก ใส่หอมใหญ่ ปรงรสน้ำตาล น้ำปลา ผัดจนแห้ง ขกกลงปล่อยให้เย็น

วิธีปั้น

แบ่งแป้งเป็นก้อนกลมๆ เท่าๆ กันขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1/2 นิ้ว แผ่แป้งให้มียกขณะกลมบางพอสมควร ทำแป้งให้เป็นเขี้ยว ใส่ไส้แล้วจีบรอบคล้ายจีบผ้าแล้วรวมชายแป้งเข้าหากัน ทำเป็นคอขึ้นมาเล็กน้อยคล้ายรูปคนโท ถ้าการจีบยังไม่ดีอาจใช้แทนบจีบรอบให้คล้ายเป็นริ้วๆ นึ่งในลังถึง รองด้วยใบตองฉีกให้ไอน้ำขึ้นได้ ทาน้ำมันกันขนมติดใบตองด้วย น้ำเดือดพล่าน 10 นาทีขกกลงโรยน้ำมันกระเทียมเจียว จัดผักกาดหอม ผักชี พริกแดง กับขนมให้สวยงาม และพริกชี้ฟ้าแดง เป็นดอกไม้ให้สวยงาม

ลักษณะที่ดี

แป้งนุ่มเหนียว สักส่วนของแป้งกับไส้ได้สัดส่วน รสชาติกลมกล่อม

จำนวนที่ได้

50 ตัว

ส่วนผสม

ไส้	ส่วนผสม ตัวแป้ง	แป้งข้าวเจ้า	120	กรัม
		แป้งสาลี	2.5	กรัม
		แป้งมัน	2.5	กรัม
		แป้งท้าวขาม่อม	2.5	กรัม
		น้ำตาลขคอกมะลิ	130	กรัม
		น้ำคอกอันชัยเข้มข้น	30	กรัม
		เนื้อหมู	200	กรัม
		เนื้อกุ้ง	100	กรัม
		รากผักชี	10	กรัม
		กระเทียม	10	กรัม
		พริกไทยป่น	3	กรัม
		น้ำปลา	5	กรัม
		ชีอิ้วขาว	20	กรัม
		น้ำตาลทราย	15	กรัม
		น้ำมัน	40	กรัม

วิธีทำ

1. ควนแป้งทั้ง 4 ชนิดแล้วผสมให้เข้ากันร้อน 1 ครั้ง
2. ค่อย ๆ เทน้ำตาลขคอกมะลิลงนวดแป้งนาน 10 นาที จึงละลายน้ำที่เหลือจนหมด ยกขึ้นตั้งไฟแรงกวนพอแป้งเริ่มจับก้อนจึงใส่น้ำคอกอันชัย แล้วกวนแป้งต่อจนจับก้อนร้อนจากกระทะ ยกลงทิ้งให้อุ่น มือแตะจีได้ (กะทิข้นขึ้นๆ ตั้งไฟจนแตกมัน) นวดให้แป้งเนียน ปั้นเป็นก้อนกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 1/2 นิ้ว วางบนถาดมีภาชนะคลุมเพื่อไม่ให้ถูกอากาศ

ไส้

สัดส่วนผสมทั้งหมดในกระทะ ไฟอ่อนจนเข้ากันยกลงทิ้งไว้ให้เย็น

วิธีปั้น

1. แผ่แป้งแต่ละก้อนให้แบน โดยให้ด้านริมบางตรงกลางหนา ตักไส้ใส่แล้วรวบริมแป้งให้ปิดไส้

2. ใช้เหินบ่มจุ่มน้ำมันซีโล้จับเป็นกลีบเป็นกลีบ สับหว่านให้เป็นรูปกลีบดอกไม้วางบนรังถึงซึ่งปูด้วยใบตองฉีกหยาบทาน้ำมันซีโล้ แล้วพรมน้ำดอกมะลิเล็กน้อย ยกขึ้นตั้งบนน้ำเดือดไฟแรงนาน 10 นาที ยกลง พรมด้วยน้ำมันซีโล้ จัดเรียงบนภาชนะแก้ว

หมายเหตุ	กลีบดอกอันฉลุขาน้ำให้สีเข้มข้น บีบน้ำมะนาวใส่พอให้เปลี่ยนจากสีฟ้าเป็นสีม่วงแดง
ลักษณะที่ดี	แป้งนุ่มเหนียวไม่กระด้าง ได้เข้มข้นมีกลิ่นหอม รสกลมกล่อม
จำนวนที่ได้	40 ดอก

ม้อ้วน

ส่วนผสม	เนื้อหมูบด	360	กรัม
	เนื้อปู	150	กรัม
	มันหมูแข็งหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ	100	กรัม
	ไข่ไก่	60	กรัม (1 ฟอง)
	กระเทียมโขลกละเอียด	10	กรัม
	รากผักชีโขลกละเอียด	10	กรัม
	พริกไทยป่น	5	กรัม
	ชีอิ้วขาว	20	กรัม
	ผักชีเด็ดเป็นใบ	20	กรัม
	พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยๆ	25	กรัม
วิธีทำ	ผสมเนื้อหมู เนื้อปู มันหมูแข็ง และส่วนผสมทั้งหมด นวดพอเหนียว ตักใส่ถ้วยกะไล นึ่งประมาณ 15 นาที ยกลง พอเย็นแกะออกจากถ้วยกะไล		
ลักษณะที่ดี	รสดี กลมกล่อม กลิ่นหอมรากผักชี พริกไทย		
จำนวนที่ได้	42 ถ้วย		

ข้าวเกรียบปากหม้อ

ส่วนผสมแป้ง	แป้งข้าวเจ้า	180	กรัม
	แป้งท้าว	25	กรัม
	แป้งมัน	25	กรัม
	เกลือป่น	1	กรัม

น้ำ	360	กรัม
น้ำร้อน	120	กรัม

วิธีทำแป้ง

ส่วนผสมไส้หมู	ผสมแป้งทุกชนิด และน้ำ คนให้เข้ากันดี		
	เนื้อหมูสับละเอียด	220	กรัม
	หัวหอมหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	100	กรัม
	หัวผักกาดต้มสับละเอียด	100	กรัม
	ถั่วลิสงป่น	100	กรัม
	รากผักชีโขลกละเอียด	10	กรัม
	พริกไทยโขลกละเอียด	2.5	กรัม
	กระเทียมโขลกละเอียด	15	กรัม
	น้ำ	110	กรัม
	น้ำตาลปึก	150	กรัม
	น้ำปลา	20	กรัม
	กระเทียมทุบสับละเอียด	40	กรัม
	น้ำมัน	40	กรัม

- วิธีทำ**
1. เจียวกระเทียมให้เหลือง ตักขึ้นพร้อมกับน้ำมันไว้สำหรับพรมเมื่อข้าวเกรียบปากหม้อสุกแล้ว
 2. รวนหมูให้แห้ง ตักขึ้น
 3. ตวงน้ำมัน 20 กรัม ใส่กระทะตั้งไฟ ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไปผัดให้หอม ปรงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา ผัดไปจนหอมใส่หัวผักกาดต้ม เติมน้ำประมาณ 110 กรัม เคี่ยวไฟปานกลางพอเหนียวเล็กน้อย ใส่หมูและหอมใหญ่ ผัดต่อไป พอจวนจะแห้งยกลงใส่ถั่วลิสงป่น ผัดให้เข้ากัน ตักขึ้น

วิธีละเลงแป้ง

1. ตักน้ำใส่หม้อ 3/4 ใช้ผ้าขาว (ผ้าโพล) ผูกปากหม้อให้ตึง เจาะช่องเล็กๆ บนผ้า เพื่อให้ไอน้ำออก
2. ตั้งหม้อที่เตรียมไว้บนไฟกลาง พอน้ำเดือด ตักแป้ง 1 ช้อนโต๊ะ ละเลงให้ทั่ว ปิดฝาไว้สักครู่ พอแป้งสุกตักใส่ใส่ พับเป็นรูปสี่เหลี่ยม ขนาดคำ ใช้พายไม้ และขึ้นพรมด้วยกระเทียมเจียว รับประทานกับผักชี ผักกาดหอม พริกขี้หนู

ลักษณะที่ดี ตัวแป้งเหนียวนุ่มบางไม่ขาด น้ำมันไม่มาก ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อนเค็ม
จำนวนที่ได้ 80 ตัว

สาธิตไส้หมู

ส่วนผสม	สาธิตไส้เล็ก	220	กรัม
	น้ำเปล่า	240	กรัม
	เนื้อหมูสับละเอียด	200	กรัม
	รากผักชีหั่น	10	กรัม
	พริกไทยเม็ด	3	กรัม
	กระเทียมกลีบใหญ่	10	กรัม
	หอมใหญ่หั่น □ เล็ก	120	กรัม
	หัวไชโป๊สับละเอียด	100	กรัม
	ถั่วลิสงคั่วป่น	70	กรัม
	น้ำตาลปีบ	120	กรัม
	น้ำปลา	45	กรัม
	กระเทียมสับละเอียด	30	กรัม (สำหรับเจียว)
	น้ำมัน	50	กรัม (สำหรับเจียวกระเทียม)
	น้ำมัน	30	กรัม (สำหรับผัด)
	ผัก		
	ผักกาดหอม	200	กรัม (1 ต้น)
	ผักชี	80	กรัม (3 ต้น)
	พริกชี้หนูสด	50	กรัม (20 เม็ด)

- วิธีทำ
1. ล้างสาธิตให้สะอาด ใส่เนื้อหมูสับ หัวไชโป๊ส ปั่นเป็น ก้อนกลม 1/2 นิ้ว (ถ้าแข็งไปเค็มให้น้ำจืด)
 2. เจียวกระเทียม โดยเทน้ำมันใส่กระทะ 50 กรัม ใส่กระเทียมขยี้ขึ้นตั้งไฟอ่อนพอกระเทียมเหลือง ตักขึ้นพร้อมน้ำมัน เหลือน้ำมันในกระทะเล็กน้อย ใส่หัวไชโป๊ ผัดให้หอมคักออก
 3. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด ใส่ น้ำมัน ในกระทะ ใส่หัวไชโป๊ ผัดจนมีกลิ่นหอม ใส่หมูสับผัดพอหมูสุกใส่หอมปรุงรส ผัดต่อจนเกือบแห้ง ใส่ ถั่วลิสง ผัดให้เข้ากันจนได้แห้งตักขึ้น

- 4. แผลสาตุแต่ละก้อนให้บาง ใส่ไส้ห่อให้มิด วางบนใบตองฉีกให้ห่างกันเล็กน้อย
หยาบหาน้ำมัน หนึ่งน้ำเคือดพล่านาน 10-15 นาที พรมด้วยกระเทียมเจียว
- 5. จัดใส่จานรับประทานกับผักสด พริกขี้หนู

ลักษณะที่ดี นุ่มเป็นเมือกใสไม่เหนียว ไส้รสออกหวานนำเค็ม

จำนวนที่ได้ 64 ลูก

ม้าห้อ

ส่วนผสม	เนื้อหมูบด	130	กรัม
	หัวหอมแดงสับละเอียด	35	กรัม
	ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ ๆ	40	กรัม
	รากผักชีโขลกละเอียด	10	กรัม
	กระเทียมโขลกละเอียด	10	กรัม
	พริกไทยป่น	2.5	กรัม
	น้ำตาลมะพร้าว	80	กรัม
	เกลือป่น	5	กรัม
	น้ำมันสำหรับผัด	10	กรัม
	สับปะรดชนิดมีรสเปรี้ยว	450	กรัม (1 ลูก)
	ส้มเขียวหวาน	500	กรัม (5 ลูก)
	พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเส้นยาว	20	กรัม
	ผักชีเด็ดเป็นใบ	20	กรัม

- วิธีทำ
- 1. ใส่น้ำมันในกระทะ พอน้ำมันร้อนใส่เครื่องที่โขลกผัดพอหอม ใส่เนื้อหมู หอมแดง
ปรุงรส ผัดพอแห้ง ใส่ถั่วลิสงคั่ว ทั้งให้เย็น
 - 2. ปอกเปลือกสับปะรดให้หมดคา หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดคำ
 - 3. ปอกเปลือกส้มเขียวหวาน แกะออกเป็นกลีบๆ ผ่าครึ่งตามยาวทางด้านโค้งลงไป
ลึกพอสมควรที่จะใส่ไส้ได้
 - 4. ตักเครื่องที่ผัดใส่ตรงกลางสับปะรดและส้มเขียวหวาน แต่ด้วยผักชี พริกแดง จัด
ใส่จานเสิร์ฟ

ลักษณะที่ดี แบบโบราณใช้ส้ม รสชาติกลมกล่อมไม่หวาน ลักษณะของไส้เกาะติดกันไม่
เหนียว

จำนวนที่ได้ 70 ชิ้น

บันลึบนึ่งไส้ปลา

ส่วนผสม	แป้งข้าวเจ้าพิเศษ	240	กรัม
	แป้งมัน	5	กรัม
	แป้งท้าวยามม่อม	5	กรัม
	น้ำเปล่า	480	กรัม
วิธีทำ	ละลายแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งท้าว กับน้ำ ใส่ลงกระทะทอง ตั้งไฟกลาง กวนจนแป้งสุกแห้งขลก ตักขึ้นพอกลายความร้อน ใช้มือแคะนวลแป้งมัน นวดจนนุ่มมือ คลุมผ้าไว้		
ส่วนผสมไส้ปลา	เนื้อปลาช่อนนึ่งหรือย่างสุกแล้ว	200	กรัม
	หัวหอมเล็กสับละเอียด	35	กรัม
	รากผักชี	10	กรัม
	กระเทียม	10	กรัม
	พริกไทย	5	กรัม
	ข้าวฮ่อนโขลกละเอียด	10	กรัม
	น้ำปลา	40	กรัม
	น้ำตาลปีบ	40	กรัม
	หัวกะทิ	50	กรัม
	กระเทียมสับ	30	กรัม
	น้ำมัน	50	กรัม
วิธีทำ	1. ชีเนื้อปลาช่อนให้ปุย ขยำกับข้าวฮ่อน ตั้งกะทิบนไฟกลางพอเดือด ใส่กระเทียม พริกไทยรากผักชีที่โขลกไว้ ใส่เนื้อปลาช่อน ผัดให้หอม ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ให้รสจัดพอแห้ง ขลก 2. เจียวกระเทียม โดยเทน้ำมันใส่พอกกระเทียมเหลือง ขกขึ้น นำแป้งที่กวนแล้วแบ่ง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1/2 นิ้ว แผ่แป้งให้บาง แต่ละเอียงกว่าจนหมดแป้ง ตัด ส่วนผสมไส้ปลาวางพับแป้งแล้วจริบริมแป้งให้รอบ วางเรียงในลังถึงที่ปูด้วยใบตอง ทาน้ำมัน พอน้ำเดือดพล่าน ขกขึ้นนึ่งพรมน้ำให้ทั่ว นึ่งประมาณ 5 นาที		

ขกลบพรมน้ำมันและกระเทียมเจียว รับประทานกับผักกาดหอม ผักชี พริกชี้หนูสด

ลักษณะที่ดี แป้งนุ่มใสไม่มีกลิ่นคาวหอมข่า และรากผักชีพริกไทย รสชาติกลมกล่อม

จำนวนที่ได้ 55 ตัว

ลำเตี้ยง

ส่วนผสม	เนื้อหมูสับละเอียด	220	กรัม
	กุ้งสดสับละเอียด	100	กรัม
	รากผักชี	10	กรัม
	กระเทียม	10	กรัม
	พริกไทย	2.5	กรัม
	ถั่วลิสงโขลกหยาบ	60	กรัม
	หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	50	กรัม
	น้ำมันสำหรับผัด	60	กรัม
	น้ำปลา	30	กรัม
	น้ำตาลทราย	25	กรัม
	ผักชีเด็ดเป็นใบ	10	กรัม
	พริกแดงหั่นฝอย	10	กรัม
	ไข่เป็ดตีพอเข้ากัน	600	กรัม (12 ฟอง)

- วิธีทำ
1. โขลกกระเทียม พริกไทย รากผักชี ให้ละเอียด
 2. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟใส่เครื่องที่โขลกลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูผัดพอสุก ใส่ กุ้ง หอมใหญ่ ปูรสดด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย เมื่อรสดีแล้ว ใส่ถั่วลิสงคั่วบด ผัดให้เข้ากัน ขกลบ
 3. ตีไข่เป็ดผสมให้เข้ากัน ทาน้ำมันให้ทั่วกระทะ ตั้งบนไฟอ่อน พอกระทะร้อน ตักไข่ใส่กรวยใบตอง ทั้ง 2 กรวยแล้วจับติดกัน โรยไข่ในกระทะให้เป็นตาราง พอสุกน้ำขึ้นพักไว้
 4. วางไข่ทางด้านในอยู่ทางด้านบน วางพริกแดงให้เป็นรูปกากบาทตรงกลาง แผ่น ไข่ วางผักชีตักใส่ที่ผัดไว้ใส่ทับลงไป ห่อเป็นรูปสี่เหลี่ยม

วิธีทำแผ่นไข่ โรยให้เต็มกระทะแล้วค่อยตัดแบ่งครึ่ง นำมาห่อได้ 2 ชิ้น การโรยไข่จะทำให้ 2 วิธี คือ การใช้กรวย การใช้ปลายนิ้วสะบัด (การใช้กรวยจะทำให้ดีกว่าการใช้นิ้วเพราะจะได้เส้นที่ละเอียดกว่า)

ลักษณะที่ดี ไข่ที่ห่อไม่แห้ง เส้นเป็นตารางที่เสมอกัน รสกลมกล่อม

จำนวนที่ได้ 50 ชิ้น

ตัวแปบไส้กุ้ง

ส่วนผสม	แป้งข้าวเหนียวดำ	120	กรัม
	แป้งข้าวเหนียวขาว	120	กรัม
	มะพร้าวขูดขาว	300	กรัม
	- หัวกะทิ	220	กรัม
	- หางกะทิ	220	กรัม
	- มะพร้าวขูดขาว (สำหรับคลุก)	200	กรัม

วิธีทำ 1. ใส่แป้ง 2 ชนิด ลงในอ่างผสม เทหางกะทิที่ตั้งไฟให้เดือด ใช้ช้อนไม้คนให้เข้ากันจนอุ่นแล้วนำวุ้นแป้งเข้ากวนดี ปั้นแป้งก้อนกลม ๆ ขนาด 1 นิ้ว แปะให้บางใส่ไส้กุ้ง บีบแป้งให้สนิทต้มในน้ำเดือดพอตัวขนมลอยสักครู่ ตักขึ้นใส่กระชอนให้หมดน้ำคลุกกับมะพร้าวขูด

2. ตังหัวกะทิพอเดือดสำหรับพรม

หน้ากุ้ง

ส่วนผสม	เนื้อกุ้งนาง	300	กรัม
	มะพร้าวขูดขาว	200	กรัม
	น้ำตาลทราย	40	กรัม
	เกลือ	2	กรัม
	รากผักชี กระเทียม พริกไทย		
	โขลกให้ละเอียด	20	กรัม

วิธีทำ ล้างกุ้งแกะแยกเนื้อและมันไว้ต่างหาก สับกุ้งกับมะพร้าวขูดขาวให้ละเอียด ตังกะทิให้เดือดใส่พริกไทย รากผักชี กระเทียมที่โขลกละเอียด กุ้งและมันกุ้ง รวนให้สุกเกลือก น้ำตาล ผัดต่อไปจนแห้ง แล้วตักขึ้น

ลักษณะที่ดี ตัวแปบเนื้อนิ่มบางไม่ขาด น้ำมันไม่มาก ไส้นุ่มรสหวานเต็มนำหวาน

จำนวนที่ได้ 30 ตัว

ขนมปังหน้าหมู อจาจา

สิ่งที่ต้องเตรียมล่วงหน้า

ขนมปัง 20 แผ่น 400 กรัม

หั่นขนมปังเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม จะตัดขอบออกหรือไม่ตัดก็ได้ ใช้พิมพ์ตัดเป็นรูปต่างๆ ผึ่งไว้ให้แห้ง ควรทำล่วงหน้าประมาณ 2 วัน เพื่อขนมจะได้กรอบและไม่ม่น้ำมันเวลาทอด

ส่วนผสม	เนื้อหมู	500 กรัม
	หอมใหญ่	200 กรัม
	พริกไทยเม็ด	2.5 กรัม
	รากผักชีหั่นละเอียด	5 กรัม
	กระเทียมหั่นหยาบๆ	10 กรัม
	ชีอิ้วขาว	30 กรัม
	พริกแดงหั่นฝอย	10 กรัม
	ผักชีเด็ดเป็นใบ	5 กรัม
	ไข่เป็ด	120 กรัม (แบ่งไว้ชุบหน้า 60 กรัม)
	น้ำมันสำหรับทอด	1000 กรัม

วิธีเตรียมส่วนผสม

- ล้างเนื้อหมู สับละเอียด
- ปอกเปลือกหอมใหญ่ ล้างน้ำ หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
- โขลกพริกไทยให้ละเอียด ใส่รากผักชี และกระเทียมโขลกจนเข้ากัน
- เด็ดขั้วพริก ล้างน้ำ ผ่าซีก แกะไส้และเม็ดออกหั่นฝอยไว้แต่งหน้า
- เลือกใบผักชีที่เสียทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ ตักเนื้อโคนขึ้นมาประมาณ 1 นิ้ว หั่นละเอียดไว้สำหรับโขลกส่วนที่เหลือเด็ดเป็นใบๆ ไว้แต่งหน้า
- ผสมเนื้อหมู หอมใหญ่ เครื่องที่โขลกไว้ และชีอิ้วขาว ใส่ไข่ 1 ฟองคนจนเข้ากันดี นำไปทอดขิมรสดู เมื่อรสดีแล้ว นำไปทาน้ำมันขนมปังที่เตรียมไว้

วิธีทอด

- ตักหน้าที่ผสมไว้ทานขนมปังให้ทั่ว แต่งหน้าด้วย ผักชี พริกแดง
- ค่อยๆ ไข่ใส่ขาม ตีให้เข้ากัน

ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อนจัด หยิบขนมปังทางด้านที่ทาหน้าไว้ จุ่มไข่ให้ทั่ว ใส่ลงในกระทะน้ำมันพอเหลือง กลับอีกด้านหนึ่งลงไปทอดจนเหลืองทั่วดี ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมันรับประทานกับอาจาด

ส่วนผสมอาจาด

น้ำส้มสายชู	110	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
หัวหอมซอยตามยาวบาง ๆ	30	กรัม
แตงกวาผ่าสี่หั่นหนา ¼ นิ้ว	300	กรัม
ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ	5	กรัม
พริกแดงหั่นฝอย	10	กรัม

วิธีทำ ผสมน้ำส้ม น้ำตาลทราย เกลือป่น ตั้งไฟจนเดือด ยกลงทิ้งให้เย็น

ลักษณะที่ดี กรอบนุ่มไม่อมน้ำมัน หน้าขนมปังรสกลมกล่อม มีกลิ่นหอมรากผักชี พริกไทยกระเทียม

จำนวนที่ได้ 80 ชิ้น

ค่างลาวเผือก

ส่วนผสม	เผือกนึ่งสุกโขลกละเอียด	190	กรัม
	แป้งสาลีร่อนแล้ว	20	กรัม

ส่วนผสมหน้ากุ้ง

เนื้อกุ้ง	100	กรัม
มะพร้าวขูดขาวสับละเอียด	150	กรัม
พริกไทยป่น	5	กรัม
น้ำตาลทราย	50	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2	กรัม
รากผักชี	5	กรัม
กะทิ	20	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	1000	กรัม

- วิธีทำ**
1. ผสมเผือกกับแป้งให้เข้ากัน นำไปปั่นเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว พักไว้
 2. สับเนื้อกุ้งให้ละเอียดผสมกับมะพร้าวที่ผสมสีส้มเล็กน้อย
 3. โขลกพริกไทย รากผักชีให้ละเอียด นำมาผัดให้หอม ผสมกับกุ้งและมะพร้าวที่สับละเอียด ผัดพอสุกปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย และเกลือ ใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย ผัดต่อจนแห้ง
 4. แผ่เผือกที่ปั่นไว้ออกใส่ไส้ แล้วจับให้เป็นรูปรีเหมือนตัวกุ้ง จึงนำหัวกุ้งและหางกุ้งมาครอบให้เหมือนกุ้ง
 5. ชุบแป้งทอดพอเหลืองคักขึ้น รับประทานกับอาจาด

ส่วนผสมอาจาด

น้ำส้ม	110	กรัม
น้ำตาลทราย	80	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
หัวหอมซอยตามยาวบาง ๆ	30	กรัม
แตงกวาค่าสี่หั่นหนา ¼ นิ้ว	300	กรัม
ผักชีเด็ดเป็นใบ	5	กรัม
พริกแดงหั่นฝอย	10	กรัม

วิธีทำ ผสมน้ำส้ม น้ำตาลทราย เกลือป่น ตั้งไฟจนเดือด ยกลงทิ้งให้เย็น

ส่วนผสมแป้งชุบ

แป้งสาลี	120	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	30	กรัม
น้ำปูนใส	20	กรัม
ไข่เป็ด	50	กรัม (1 ฟอง)
น้ำกะทิ	170	กรัม
เกลือไทย	2.5	กรัม

วิธีทำ ผสมส่วนผสมทุกอย่างรวมกันคนอย่าให้เป็นเม็ด

ลักษณะที่ดี ไม่อมน้ำมัน แป้งกรอบฟู

จำนวนที่ได้ 25 ตัว

กระทะหีฟฟ์

ส่วนผสม (1 ถ้วย) เนื้อไก่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก	220	กรัม
มันฝรั่งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก	140	กรัม
หอมใหญ่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก	20	กรัม
ผงกะหรี่	5	กรัม
พริกไทยป่น	2.5	กรัม
ชีอิ้วขาว	25	กรัม
ซอสถั่วเหลือง	20	กรัม
น้ำตาลทราย	35	กรัม
เนย	30	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	1000	กรัม

วิธีทำ ใส่เนยในกระทะ ใส่หอมใหญ่ลงผัดพอหอม ใส่ผงกะหรี่ โข่ มันฝรั่ง ชีอิ้วขาว น้ำตาล พริกไทย ผัดให้แห้งจนสุก ขกกลงปล่อยให้เย็น แบ่งเป็น 30 กอง

แป้ง(แป้งชั้นใน) แป้งสาลีร่อน	110	กรัม
น้ำมันพืช	60	กรัม

วิธีทำ ผสมแป้งกับน้ำมันให้เข้ากัน แบ่งเป็น 15 ก้อน

แป้ง(แป้งชั้นนอก) แป้งสาลีร่อน(ว้าว)	220	กรัม
เกลือป่น	2.5	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม
น้ำมันพืช	80	กรัม
น้ำปูนใส	80	กรัม

วิธีทำ ผสมทุกอย่างเข้ากันนวดเบาๆ จนแป้งนุ่มดี แบ่งเป็น 15 ก้อน

วิธีทำแป้ง

1. แผ่แป้งชั้นนอกให้บาง นำแป้งชั้นในวางตรงกลาง หุ้มแป้งชั้นในให้มีคดลึงก่อน แป้งให้บาง ประมาณ 1/8 นิ้ว แล้วม้วนตามยาวให้เป็นหลอด
2. คลึงหลอดแป้งตามยาวให้หนาเท่ากับครั้งแรก แล้วม้วนอีกครั้งหนึ่ง แป้งจะสั้น เข้าใช้มีดคมๆ ตัดตามขวางเป็น 2 ส่วน วางทางด้านรอยคดขึ้น ใช้ไม้คลึงเป็นแผ่นแป้งกลมแบน เส้นผ่าศูนย์กลาง 3 1/2 นิ้ว
3. ตักใส่ใส่แผ่นแป้ง แล้วพับแป้งบีบริมเบาๆ ขลิบเป็นเกลียว ทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง

หมายเหตุ	จะอบก็ได้ ใช้ไฟ 375 องศาฟาเรนไฮต์ พอแป้งแห้ง 5 นาที นำออกทาไข่แดงแล้ว อบต่ออีกจนเหลืองสวยประมาณ 15-20 นาที ถ้าทอดให้ใช้น้ำมันร้อนขนาดกลาง ถ้าน้ำมันอ่อนเกินไปแป้งจะแตกออก ถ้าน้ำมันร้อนมากแป้งจะไม่เป็นชั้น
ลักษณะที่ดี	แป้งเป็นชั้นกรอบไม่อมน้ำมัน ใสรสกลมกล่อมไม่หวาน
จำนวนที่ได้	30 ตัว

ปอเปี๊ยะทอด

ส่วนผสม	วุ้นเส้นดิบ	25	กรัม
	เนื้อหมูสับ	100	กรัม
	ไข่	60	กรัม (1 ฟอง)
	กระทะปาล์มหั่นฝอย	100	กรัม
	กระเทียมสับ	10	กรัม
	ถั่วงอก	50	กรัม
	พริกไทย	2.5	กรัม
	ชีอิ้วขาว	10	กรัม
	แป้งปอเปี๊ยะแผ่นเล็ก	500	กรัม
	น้ำมันสำหรับทอด	1000	กรัม
	แป้งมัน	10	กรัม
	น้ำเคือด	100	กรัม
วิธีทำ	1. แช่วุ้นเส้นพอนุ่มตัดสั้นๆ		
	2. ผสมเนื้อหมู ไข่ กระทะปาล์ ถั่วงอก พริกไทย ชีอิ้วขาว ให้เข้ากันใส่วุ้นเส้นคลุกให้เข้ากัน		
	3. เจียวกระเทียม ใส่เครื่องผสมในข้อ 2 ลงผัดพอสุกแห้ง คักขึ้นพักไว้ให้เย็น		
	4. ตักใส่ใส่ในแผ่นแป้ง 1 ซ้อนชาพูน ม้วนพับหัวท้ายม้วนให้แน่นทาแป้งเปียก ทอดในน้ำมันมาก น้ำมันร้อนๆ ไฟกลาง จนกรอบเสร็จพกับน้ำจิ้มและแตงกวา		
น้ำจิ้ม	โหระพา		
	น้ำส้ม	120	กรัม
	น้ำตาลทราย	100	กรัม
	เกลือ	2.5	กรัม

	พริกแดง โขลกละเอียด	10	กรัม
	แป้งมัน	10	กรัม
	น้ำละลายแป้งมัน	20	กรัม
วิธีทำ	ผสมน้ำส้ม น้ำตาล เกลือ พริกแดง ตั้งไฟพอเดือด ใส่แป้งมันที่ละลายน้ำเล็กน้อย พอสุกยกกลง		
ลักษณะที่ดี	สีเหลืองทองกรอบไม่อมน้ำมัน ใสรสเค็ม น้ำจิ้มออกหวานเปรี้ยว		
จำนวนที่ได้	64 ชิ้น		

ข้าวตังหน้าตั้ง

ส่วนผสม	เนื้อหมูสับ	100	กรัม
	กุ้งสับ	100	กรัม
	ถั่วลิสงคั่ว โขลกหรือปั่นหยาบ ๆ	60	กรัม
	หอมซอย	40	กรัม
	มะพร้าว 500 กรัม ตันหัวกะทิ	360	กรัม
	หางกะทิ	120	กรัม
	น้ำตาล	20	กรัม
	น้ำปลา	20	กรัม
	พริกแห้ง	10	กรัม
	รากผักชี	5	กรัม
	พริกไทย	2.5	กรัม
	กระเทียม	10	กรัม
	ข้าวตังแห้ง	300	กรัม
	น้ำมัน	1000	กรัม

- วิธีทำ
1. โขลกพริก รากผักชี พริกไทย กระเทียม เข้าด้วยกัน
 2. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ละลายเครื่องที่โขลกไว้ใส่หมู กุ้ง พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา
 3. ใส่ถั่วลิสง หอมซอย ยกลงโรยผักชีเล็กน้อยรับประทานกับข้าวตัง ข้าวเกรียบกุ้ง หรือข้าวเกรียบปลา

- วิธีทอดข้าวตัง ใช้น้ำมันมากตั้งไฟให้ร้อน (ไฟอย่าให้แรงมาก) ทอดครั้งละน้อยๆ ให้เหลืองคักขึ้น จับน้ำมัน
- ลักษณะที่ดี ข้าวตังกรอบสีเหลืองทอง หน้าไม่ไหม้เกินไป รสเค็มมันหวาน
- จำนวนที่ได้ ใส่ขามเส้นผ่านศูนย์กลาง 3 ½ นิ้ว ได้ 3 ขาม

หมูโสร่ง

เครื่องปรุง	เนื้อหมูบดละเอียด	200	กรัม
	ไข่ไก่	60	กรัม (1 ฟอง)
	กระเทียมโขลกละเอียด	10	กรัม
	รากผักชีโขลกละเอียด	10	กรัม
	พริกไทยป่น	10	กรัม
	เกลือป่น	2.5	กรัม
	น้ำตาล	5	กรัม
	ซีอิ๊วขาว	10	กรัม
	เส้นบะหมี่	500	กรัม
	น้ำมันสำหรับทอด	1000	กรัม

วิธีทำ

1. เคล้าหมู ไข่ไก่ กระเทียม รากผักชี พริกไทย เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำตาล เข้าด้วยกัน นวดจนเหนียว แบ่งหมูออกเป็นก้อน ก้อนละประมาณ 1/2 นิ้ว เรียงลงถาดที่ทำน้ำมันไว้แล้ว นำไปนึ่งในน้ำเดือดไฟแรง ประมาณ 15 นาที หรือจนหมูสุก ปิดไฟ ยกออก พักไว้
2. ตั้งน้ำให้เดือด ลวกเส้นบะหมี่ พอสุก แช่น้ำเย็นตักขึ้น
3. ใช้เส้นบะหมี่ที่ลวกทีละเส้นพันก้อนเนื้อหมูที่นึ่ง พันปิดหมูให้รอบ

ลักษณะที่ดี ไม่มอมน้ำมัน แป้งที่พันรอบกรอบสีเหลืองทอง รสหมูไม่เค็มกลืนหอมจากผักชี พริกไทย

จำนวนที่ได้ 44 ลูก

กระทงทอง

ตัวแป้งกระทง

ส่วนผสม	แป้งข้าวเจ้า	60	กรัม
	แป้งสาลี	50	กรัม
	น้ำปูนใส	90	กรัม
	เกลือ	3	กรัม
	น้ำมัน	10	กรัม
	ไข่แดง	20	กรัม (1 ฟอง)
	น้ำเปล่า	90	กรัม
	น้ำมันสำหรับทอด	1000	กรัม

- วิธีทำ
1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี ให้เข้ากัน ใส่ น้ำตาล เกลือ
 2. ใส่ น้ำปูนใสกับน้ำมันลงในตัวแป้ง ใส่ไข่แดงลงนวดเป็นเนื้อเดียวกัน
 3. ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อน จุ่มพิมพ์พอร้อน จัดยกขึ้นจับบนกระดาษซับน้ำมัน แล้วจุ่มพิมพ์ลงในแป้ง พอแป้งติดพิมพ์ นำพิมพ์ลงทอดในน้ำมัน พอแข็งตัวใช้ไม้แหลมเขี่ยกระทงออกจากพิมพ์ ทอดต่อจนเหลือง

ไส้ข้าวโพด

ส่วนผสม	เนื้อหุ้บุด	220	กรัม
	กุ้งสดบด	100	กรัม
	ข้าวโพดคั่วเม็ดเล็กหรือฝานบาง ๆ	230	กรัม
	รากผักชี, กระเทียม, พริกไทย	10	กรัม
	โชลกให้ละเอียด		
	น้ำมันสำหรับผัด	20	กรัม
	น้ำปลา	15	กรัม
	น้ำตาลทราย	15	กรัม

- วิธีทำ
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยที่โขลกละเอียดลงไปผัดให้หอมใส่หมูลงไปผัดและใส่กุ้ง ปูรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ผัดจนแห้ง

ลักษณะที่ดี รูปทรงสวย สีเหลืองทอง ไม่อมน้ำมัน รสชาติกลมกล่อม

จำนวนที่ได้ 70 กระทง

ดูทอง

ส่วนผสม	แป้งปอเปี๊ยะแผ่นเล็ก	500	กรัม
	ดินชั้นฉ่ำ	150	กรัม
	เนื้อกุ้งบด	200	กรัม
	เนื้อหมูบด	100	กรัม
	รากผักชีโขลกละเอียด	10	กรัม
	พริกไทย	2.5	กรัม
	ชีอิ้วขาว	20	กรัม
	มันแกวหั่นชิ้นเล็กๆ	50	กรัม
	กระเทียมสับละเอียด	10	กรัม (สำหรับเจียว)
	น้ำมันสำหรับผัด	30	กรัม
	น้ำมันสำหรับทอด	1000	กรัม
วิธีทำ	- ผสมกุ้ง หมูบด กับเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน ยกเว้นกระเทียม - ใส่น้ำมันสำหรับผัดลงในกระทะ ใส่กระเทียมเจียวพอหอมใส่เครื่องที่ผสมไว้แล้ว (ข้อ 1) ลงผัด พอสุกตักออกใส่จาน - ตัดแป้งปอเปี๊ยะเป็นรูปวงกลม ตักใส่ใส่ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะแล้วจึงจับรวบขึ้น ผูกด้วยชั้นฉ่ำที่จกเป็นเส้นๆ ใช้เป็นเชือกผูกให้แน่นแต่งให้สวย ใช้กรรไกรตัดส่วนที่เกินออก - ใส่น้ำมันสำหรับทอดลงในกระทะก้นลึก พอน้ำมันร้อนใส่ดูทองทอดให้เหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน		
ลักษณะที่ดี	แป้งกรอบเหลืองทองไม่อมน้ำมัน มีลักษณะเป็นดูทองจีบสวยงาม		
จำนวนที่ได้	45 ชิ้น		

ประตักลม

ส่วนผสม	เนื้อหมูสับละเอียด	220	กรัม
	เนื้อกุ้งสับละเอียด	100	กรัม
	มันหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	60	กรัม

กระเทียมโขลกละเอียด	10	กรัม
รากผักชีโขลกละเอียด	10	กรัม
พริกไทยป่น	2.5	กรัม
ไข่ไก่	60	กรัม (1 ฟอง)
แป้งสาลี	10	กรัม
น้ำปลา	10	กรัม
ฟองเต้าหู้	130	กรัม (1 แผ่น)
น้ำมันสำหรับทอด	1000	กรัม

- วิธีทำ
1. ผสมเนื้อมู เนื้อกุ้ง มันหมู และเครื่องปรุงทั้งหมดรวมกัน นวดพอเหนียว
 2. ฟองเต้าหู้หรมน้ำพอนิ่ม ตัดเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมกว้าง
 3. ตักใส่ไส้ประมาณ 1 ช้อนชา ห่อให้มีลักษณะคล้ายกับถุงจับให้แผ่นฟองเต้าหู้ติดกับไส้ นำไปนึ่งประมาณ 10 นาที ทิ้งไว้ให้เย็น นำไปทอดให้เหลืองรับประทานกับน้ำจิ้ม

น้ำจิ้ม

ส่วนผสม	พริกชี้ฟ้าแดงโขลกละเอียด	10	กรัม
	กระเทียมโขลกละเอียด	5	กรัม
	น้ำส้มสายชู	120	กรัม
	น้ำตาลทราย	100	กรัม
	เกลือป่น	2.5	กรัม

วิธีทำ ผสมส่วนผสมในหม้อ ตั้งไฟเคี่ยวพอเหนียว

ลักษณะที่ดี กรอบไม่ม่น้ำมัน รสกลมกล่อม หอมรากผักชี น้ำจิ้มรสชาติดกกลมกล่อมไม่เหนียวหรือเหลวจนเกินไป

จำนวนที่ได้ 48 ชิ้น

ปลาตะเพียนทอด

ส่วนผสม	แป้งปอเปี๊ยะแผ่นใหญ่ชนิดหนา	500	กรัม
	เนื้อปลาสด	500	กรัม
	หมูยอป่นมัน	100	กรัม
	รากผักชี	10	กรัม
	กระเทียม	15	กรัม

พริกไทย	10	กรัม
น้ำตาล	5	กรัม
น้ำปลา	20	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	1000	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทย กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด
2. ผสมเนื้อปลา หมูบด และเครื่องที่โขลก น้ำตาล น้ำปลา เข้าด้วยกัน ปั้นเป็นก้อน 1 ช้อนชา เรียงลงจานใส่ร่งถึงนึ่งให้สุก
3. คัดแป้งปอเปียะเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า นำมาต่อกันด้วย แป้งเปียก ขาวประมาณ 30 ซม. แล้วจึงใช้กรรไกรตัดกว้าง $1 \times 1/2$ ซม.
4. สานเป็นปลาตะเพียนสอดไส้ปลาแล้วจึงตัดแต่งเป็นส่วนหางและครีบ
5. ใส่ น้ำมันลงในกระทะก้นลึก ทอดให้มีสีเหลืองทอง

ลักษณะที่ดี

ตัวกรอบสีเหลืองทองไม่อมน้ำมัน มีกลิ่นหอมรสเค็มนำ

จำนวนที่ได้

75 ตัว

บ้านขลิบทอด

ส่วนผสม	ถั่วลิสง	40	กรัม
	เนื้อหมูบด	220	กรัม
	หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ	30	กรัม
	รากผักชีหั่นละเอียด	5	กรัม
	น้ำปลาดี	20	กรัม
	กระเทียมหั่นหยาบๆ	20	กรัม
	น้ำตาลมะพร้าว	40	กรัม
	พริกไทยป่น	2.5	กรัม
	น้ำมันสำหรับผัด	20	กรัม
	น้ำมันสำหรับทอด	1000	กรัม

วิธีผัดได้

น้ำมัน 20 กรัม ใส่กระทะตั้งไฟ ใส่เครื่องที่โขลกลงผัดจนหอม ใส่หมู พอหมูสุกใส่หอมใหญ่ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว ชิมรสเค็มหวาน เมื่อรสดีแล้ว ผัดต่อไปจนแห้ง ยกลงใส่ถั่วลิสงป่นผัดให้เข้ากัน ตักใส่จานทิ้งไว้ให้เย็น

ส่วนผสมแป้ง	แป้งสาลีร่อนแล้ว	150	กรัม
-------------	------------------	-----	------

	แป้งข้าวเจ้า	30	กรัม
	น้ำปูนใส	15	กรัม
	ไข่เป็ด	30	กรัม
	น้ำมันพืช	30	กรัม
	น้ำเปล่าประมาณ	50	กรัม
วิธีทำ	- ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี เกลือป่น น้ำปูนใส และน้ำมันพืช เคล้าให้เข้ากัน ค่อยๆ ใส่น้ำทีละน้อย นวดจนแป้งนึ่ง ใช้ผ้าคลุมไว้อย่าให้ถูกลม - แบ่งแป้งออกเป็นก้อน 4 ก้อน คลึงแป้งให้เป็นแผ่นบาง ๆ (เวลาคลึงแป้งโรย นวลเล็กน้อย อย่าโรยมากจะทำให้แป้งแข็ง) ตัดด้วยที่ตัดเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 2 นิ้ว ให้เป็นแผ่นกลม เรียงใส่ถาด คลุมด้วยผ้าอย่าให้ถูกลม - ดกใส่ใส่ตรงกลาง พับให้เป็นรูปครึ่งวงกลม บีบริมให้ติดกัน บิดให้เป็นเกลียว ทำเช่นนี้จนหมดแป้ง นำไปทอด		
วิธีทอด	ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อนจัด ทอดปั้นขลิบจนสุกเหลืองทั่วทั้งคันดี ใช้ไฟกลาง ตักขึ้นทิ้งไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด รับประทานกับอาจาด (ถ้าใช้ เป็นอาหารว่างรับประทานกับชาหรือกาแฟ)		
ลักษณะที่ดี	แป้งกรอบไม่มน้ำมัน รสได้เค็มเล็กน้อย		
จำนวนที่ได้	36 ชิ้น		

ตำรับอาหารคาว

ต้มยำกุ้ง

ส่วนผสม

กุ้งทั้งเปลือก	500 กรัม	แกะเปลือกออกได้	275	กรัม
ข่าหั่นบาง ๆ			20	กรัม
ตะไคร้หั่นตัดเป็นท่อนทุบ			25	กรัม
ใบมะกรูด			2	กรัม
เห็ดฟาง			20	กรัม
ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ			2	กรัม

พริกขี้หนูสวน	7	กรัม
น้ำชูป	660	กรัม

น้ำปลา	20	กรัม
น้ำมะนาว	30	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างกุ้ง เด็ดหัว ปอกเปลือก ผ่าหลัง ค้างไข่ตัวออก
2. ล้างเห็ดฟางผ่าครึ่ง
3. ล้างผักชี เด็ดใบ ตัดรากไว้คั้นน้ำชูป
4. คั้นน้ำชูปให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ รากผักชี ใส่เห็ด ใบมะกรูด และกุ้ง ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว ตามด้วยพริกขี้หนู และผักชี

ลักษณะที่ดี

ไม่ควรมีสีมันกุ้งลอยหน้า รสชาติกลมกล่อม

จำนวนที่ได้

ใส่ขามเส้นผ่านศูนย์กลาง 6 ½ ได้ 2 ขาม

แกงจืดลูกรอก

ส่วนผสมลูกรอก

ไส้ไก่หรือไส้หมูชนิดไส้เล็ก	300	กรัม
ไข่เป็ด	420	กรัม (7 ฟอง)

วิธีทำลูกรอก

1. วิธีล้างไส้ กลับไส้ด้านในออกด้านนอกล้างให้สะอาดขยำเกลือ 2 ช้อนชา ให้หมดเมือก ล้างน้ำให้สะอาด ใช้สันมีดเล็กขูดเบา ๆ อย่าให้ขาด ล้างน้ำหลาย ๆ ครั้ง กลับไส้ไว้ตามเดิม
2. ตีไข่พอเข้ากัน กรอกไข่ใส่ไส้อย่าให้เต็มมากเกินไป ผูกหัวท้ายให้แน่น คั้นในน้ำที่ยังไม่เดือด ไฟอ่อน ๆ จนสุกแข็งคักขึ้นจากน้ำร้อน แขน้ำเย็นตัดเป็นท่อนยาวประมาณ 1/3 นิ้ว ใช้มีดผ่าเป็นรูปกากบาท ด้านหน้าและด้านหลัง

ส่วนผสม

เนื้อหมูนึ่งมันเส้นขาว 1 นิ้ว	150	กรัม
-------------------------------	-----	------

เนื้อไก่หนึ่งหันเส้นขาว 1 นิ้ว	150	กรัม
กุ้งนึ่งแกะเปลือกผ่าครึ่ง	150	กรัม
หัวหอมใหญ่แกะใบไม้	80	กรัม
ต้นหอมหันขาว 1 นิ้ว จักหัวท้ายแช่น้ำ	50	กรัม
ผักชีเด็ดเป็นใบ	20	กรัม
พริกไทยป่น	2	กรัม
ซีอิ๊วขาว	20	กรัม
น้ำซุปลโคร่งไก่	1100	กรัม
กระเทียมเจียว	15	กรัม
ลูกรอก	30	ชิ้น

วิธีทำ

ใส่น้ำซุปลลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ หมู ไก่ กุ้ง ลูกรอก หัวหอมใหญ่ ปรงรสด้วยน้ำปลา พอเดือดใส่ต้นหอม พริกไทย ตักใส่ชาม โรยกระเทียมเจียว ผักชี เสริฟร้อน ๆ

ลักษณะที่ดี

น้ำแกงใสกลิ่นหอม รสกลมกล่อม

จำนวนที่ได้

ใส่ชามเส้นผ่าศูนย์กลาง 6 ½ นิ้ว ได้ 3 ชาม

ต้มข้าวไก่

ส่วนผสม

เนื้อไก่	250	กรัม
มะพร้าวขูด	300	กรัม
ข้าวอ่อน	20	กรัม
ตะไคร้	20	กรัม
ใบมะกรูด	5	กรัม
ผักชีเด็ดเป็นใบ	5	กรัม
พริกขี้หนู	7	กรัม
น้ำปลา	30	กรัม
น้ำมะนาว	30	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างไก่ หั่นเป็นชิ้นโต พอกว
2. กั้นมะพร้าว ให้ได้
หัวกะทิชั้นๆ ½ ถ้วย (110 กรัม)
หางกะทิ 3 ถ้วย (660 กรัม)
3. ซ้ำอ่อน ล้างน้ำ หั่นตามขวางบางๆ
4. ตัดส่วนโคนส่วนแก้มของตะไคร้ ออก แกะใบที่แก่ออกกทูปเบาๆ พอแตก ตัดเป็นท่อนยาวประมาณ 2 นิ้ว
5. ฉีกใบมะกรูดเป็นชิ้นนำก้านกลางใบออก
6. ล้างผักชี ตัดรากหั่นหยาบๆ
7. เคี้ยวพริกขี้หนู ล้างน้ำ โขลกพอแตก ตักขึ้นใส่ในน้ำมันาวเพื่อไม่ให้ดำ
8. ใส่หางกะทิลงในหม้อตั้งไฟให้เดือด คอยคนอย่าให้กะทิเป็นลูก ใส่ไก่ ซ่า ตะไคร้ ใบมะกรูด รากผักชีและน้ำปลาเล็กน้อยลงไปต้มจนเดือดทั่ว ลดไฟลงเคี่ยวไฟอ่อนจนไก่นุ่ม ใส่หัวกะทิ พอเดือดยกลง ปรงรสด้วยน้ำมันาว พริกขี้หนู เมื่อรสดีแล้วใส่ผักชี เสร็จพร้อมๆ

ลักษณะที่ดี

น้ำกะทิไม่ข้น รสเปรี้ยว เค็มพอดีและมีความหวานของกะทิ

จำนวนที่ได้

ใส่สามเส้นผ่าศูนย์กลาง 6 ½ นิ้ว ได้ 2 ขาม

แกงป่าไก่

ส่วนผสมน้ำพริกแกงป่า

ลูกผักชี	5	กรัม
พริกแห้ง	20	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
ข่าหั่นละเอียด	2	กรัม
ตะไคร้หั่นบางๆ	20	กรัม
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	2	กรัม
รากผักชีหั่นละเอียด	10	กรัม
พริกไทยเม็ด	2.5	กรัม

หัวหอมหั่นหยาบๆ	20	กรัม
กระเทียมหั่นหยาบ ๆ	20	กรัม
กะปิ	5	กรัม

วิธีทำน้ำพริกแกงป่า

1. คั่วลูกผักชี แล้วโขลกขี้หრაให้ละเอียด ตักขึ้นพักไว้
2. เคี้ยวพริก ผ่าซีกและเม็ดออก หั่นหยาบ ๆ แฉ่น้ำให้ نرم บีบให้แห้ง
3. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียดใส่ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทย โขลกให้ละเอียด
4. ใส่ หอม กระเทียม โขลกให้ละเอียดใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน

ส่วนผสมแกงป่า

เนื้อไก่	250	กรัม
หน่อไม้รวก	100	กรัม
ถั่วฝักยาว	100	กรัม
มะเขืออ่อน	100	กรัม
กล้วยน้ำว้าดิบ	350	กรัม
ใบมะกรูด	5	กรัม
พริกสดเขียวแดงแดงเหลือง	40	กรัม
ใบกะเพรา	85	กรัม
น้ำมัน	40	กรัม
น้ำซุปล	660	กรัม
น้ำปลา	40	กรัม

เตรียมส่วนผสม

1. ล้างไก่ หั่นตามขวาง ชิ้นพอคำ
2. เคี้ยวเนื้อไก่กับน้ำซุปลจนนุ่มดี
3. หั่นหน่อไม้เป็นเส้นหยาบ ๆ
4. ล้างถั่ว ตัดหัวท้าย หั่นเป็นท่อนยาวประมาณ 1 นิ้ว
5. ตัดขั้วมะเขือ ผ่าซีก แฉ่น้ำเกลือ
6. ปอกเปลือกกล้วย หั่นเป็นเส้นหยาบ ๆ แฉ่น้ำเกลือ

7. ล้างใบมะกรูด ฉีกก้านกลางออก ฉีกเป็นชิ้น
8. ล้างพริก เคี้ยว หั่นแฉลบ
9. ล้างใบกะเพรา เคี้ยวเป็นใบ ๆ

วิธีทำ

นำกะทะตั้งไฟใส่น้ำมันและน้ำพริกแกงลงผัดพอหอม ตักใส่หม้อเนื้อไก่ ถ้าน้ำน้อยให้เติมน้ำ นำไปตั้งไฟจนเดือดใส่หน่อไม้มะเขือ กุ้งยลิบ ถั่วฝักยาว พริกสุก ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล ชิมรส เมื่อรสดีแล้ว ใส่พริก ขกกลงใส่ใบกะเพรา

ลักษณะที่ดี

น้ำพริกแกงใส กลิ่นหอมเครื่องน้ำพริก ไก่นุ่ม ผักนุ่ม

จำนวนที่ได้

ใส่ซามเส้นผ่าศูนย์กลาง 6 ½ นิ้ว ได้ 3 ซาม

แกงส้มผักรวม

ส่วนผสมน้ำพริกแกงส้ม

พริกแห้งแกะเมล็ดออก	10	กรัม
เกลือป่น	3	กรัม
หัวหอมหั่นหยาบ ๆ	30	กรัม
กระเทียมหั่นหยาบ ๆ	2	กรัม
กะปิ	3	กรัม
เนื้อปลาต้มหรือกุ้งต้ม	50	กรัม

วิธีโขลกน้ำพริกแกง

1. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด
2. ใส่หอม กระเทียม โขลกจนละเอียดดี
3. ใส่กะปิ ปลาต้มหรือกุ้งต้ม โขลกจนเข้ากันดี

ส่วนผสมแกงส้มผักรวม

ผักกาดขาวหั่นยาว	1 นิ้ว	100	กรัม
หัวผักกาดหั่นชิ้นขนาด ¼ นิ้ว		100	กรัม
ถั่วฝักยาวหั่นยาว 1 นิ้ว		100	กรัม
ผักบุ้งไทย 1 ½ นิ้ว		100	กรัม
เนื้อกุ้งสด		200	กรัม

น้ำพริกแกงส้ม	50-60	กรัม
น้ำคั้นปลา หรือ กุ้ง	1100	กรัม
น้ำมันมะขามเปียก	55	กรัม
น้ำปลา	40	กรัม
น้ำมันงา	10	กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำคั้นปลาหรือกุ้งให้เดือด ละลายน้ำพริกลงในน้ำ
2. ใส่หัวผักกาด พอนุ่ม ใส่ ถั่วฝักยาว ผักบุ้งไทย ผักกาดขาว พอสักนุ่ม ใส่กุ้ง
3. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมันมะขามเปียก และน้ำมันงา ชิมรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ชกลม

ลักษณะที่ดี

น้ำพริกแกงไม่ข้นและไม่ใสเกินไป สีออกแดง รสเปรี้ยว เค็ม หวาน ผักสุกนุ่ม

จำนวนที่ได้

ใส่ขามเส้นผ่านศูนย์กลาง 6 ½ นิ้ว ได้ 3 ขาม

แกงเลียงผักรวม

ส่วนผสมเครื่องแกง

พริกไทยเม็ด	5	กรัม
หัวหอมหั่นหยาบ ๆ	50	กรัม
กะปิ	20	กรัม
กุ้งแห้ง โขลกละเอียด	20	กรัม
โขลกเครื่องแกงทุกอย่างให้ละเอียด		

ส่วนผสม

กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง	200	กรัม
เนื้อไก่เนื้อจืดฝอย	100	กรัม
น้ำซุปโครงไก่	1100	กรัม
บวบเหลี่ยมหั่นแฉลบ	170	กรัม
ข้าวโพดอ่อนหั่นท่อน	100	กรัม
เห็ดฟางผ่า 4	100	กรัม
ฟักทองหั่นชิ้นพอคำ	200	กรัม
ใบแมงลัก	160	กรัม

น้ำปลา

20 กรัม

วิธีทำ

ละลายเครื่องแกงกับน้ำชูตั้งไฟจนเดือดใส่ผักทอง ข้าวโพดอ่อน เห็ดฟาง บวบเหลี่ยม กุ้ง
พอดี๋สดสุกดี ใส่ใบคำลิง ใบแมงลักปรุงรสด้วยน้ำปลา ปิดไฟ ยกลง โรยด้วยไก่เนื้อมีชีสฝอย
ลักษณะที่ดี

น้ำแกงไม่ข้นเกินไป กลิ่นหอมกะปrikไทย และใบแมงลัก รสกลมกล่อม ผักทุกอย่างสุก
จำนวนที่ได้

ใส่ซามเส้นผ่าศูนย์กลาง 6 ½ นิ้ว 3 ซาม

แกงเขียวหวานไก่

ส่วนผสมน้ำพริกแกงเขียวหวาน

ลูกผักชี	3	กรัม
ขี้หว่า	2	กรัม
เกลือ	5	กรัม
พริกชี้ฟ้าเขียว	20	กรัม
พริกขี้หนูสีเขียว	20	กรัม
ข่าหั่นละเอียด	5	กรัม
ตะไคร้หั่นบางๆ	10	กรัม
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	2	กรัม
ผักชีทั้งต้นหั่นละเอียด	10	กรัม
พริกไทย	2	กรัม
หัวหอมหั่นหยาบ ๆ	15	กรัม
กระเทียมหั่นหยาบ ๆ	20	กรัม
กะปิ	5	กรัม

วิธีโขลกน้ำพริก

1. คั่วลูกผักชี และขี้หว่าพอรอบโขลกละเอียด ตักขึ้นพักไว้
2. เติ้ลขี้พริก ล้างน้ำหั่นละเอียด
3. โขลกพริกชี้ฟ้า และพริกขี้หนูกับเกลือให้ละเอียด
4. ใส่ข่าตะไคร้ ผิวมะกรูด ผักชี พริกไทย หอม กระเทียม โขลกให้ละเอียด
5. ใส่กะปิ ลูกผักชี และขี้หว่า โขลกจนเข้ากันดี

ส่วนผสม

เนื้อไก่	500	กรัม
มะพร้าว	1500	กรัม
มะเขือพวง	200	กรัม
ใบโหระพา	50	กรัม
พริกสดเขียวแดง เหลือง	60	กรัม
ใบมะกรูด	5	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	5	กรัม
น้ำมันผัด	15	กรัม
น้ำปลา	30	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม

วิธีทำ

- ล้างเนื้อไก่ หั่นชิ้นบางโตพอคำ
- คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิดังนี้
 - ห้วกะทิชั้น ๆ ½ ถ้วย (110 กรัม) ใ้ไว้ราดหน้า
 - ห้วกะทิ 2 ถ้วย (440 กรัม) ผัดน้ำพริก
 - หางกะทิ 3 ถ้วย (660 กรัม) เคี่ยวกับเนื้อ
- เคี่ยวเนื้อกับหางกะทิจนนุ่ม
- เค็ดขั้วมะเขือพวง ล้างน้ำ ผ่าซีกหรือบุบพอแตก แช่น้ำผสมเกลือหรือใช้ทั้งผล
- ล้างใบโหระพา เค็ดเป็นใบ ๆ
- เค็ดขั้วพริก ล้างน้ำหั่นแฉลบ
- ล้างใบมะกรูด ฉีกก้านกลางออก
- น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ ผัดกับน้ำพริกจนหอมให้แตกมัน แล้วใส่ห้วกะทิ 2 ถ้วย (440 กรัม) ค่อย ๆ ผัดจนแตกมันใส่ไก่ ผัดให้เข้ากัน นำหางกะทิใส่ ตั้งไฟให้เดือด ใส่มะเขือ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล ชิมรส เมื่อรสดีแล้วใส่ห้วกะทิ ที่เหลือ ½ ถ้วย (110 กรัม) พอเดือดทั่วใส่พริกขี้หนูลงไปใบโหระพา

ลักษณะที่ดี

สีน้ำแกงสีเขียว รสชาดกลมกล่อม แต่หวานนำโดยหวานกะทิและเผ็ดตาม

จำนวนที่ได้

ใส่ซามเส้นผ่าศูนย์กลาง 6 ½ นิ้ว ได้ 3 ซาม

แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย

ส่วนผสมน้ำพริกแกงเผ็ด

ลูกผักชี	5	กรัม
ขี้หว่า	2	กรัม
พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออก	10	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
ข่าหั่นละเอียด	2	กรัม
ตะไคร้หั่นบาง ๆ	20	กรัม
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	2	กรัม
รากผักชีหั่นละเอียด	10	กรัม
พริกไทยเม็ด	2	กรัม
หัวหอมหั่นหยาบ ๆ	20	กรัม
กระเทียมหั่นหยาบ ๆ	30	กรัม
กะปิ	5	กรัม

วิธีโขลกน้ำพริก

1. คั่วลูกผักชีและขี้หว่า โดยคั่วทีละอย่างจนหอม
2. โขลกลูกผักชีและขี้หว่าให้ละเอียด ตักขึ้นพักไว้
3. เคี้ยวพริก ผ่าซีก แกะเมล็ดออก หั่นหยาบ ๆ แฉ่น้ำให้นิ่ม บีบให้แห้ง
4. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด
5. ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทย โขลกให้ละเอียด
6. ใส่หอม กระเทียม โขลกจนละเอียด
7. ใส่กะปิและลูกผักชี ขี้หว่า โขลกจนเข้ากันดี

ส่วนผสม

ปลากรายชุบ	500	กรัม
มะพร้าว	500	กรัม
กระชาย	100	กรัม
มะเขือพวง	200	กรัม
ใบโหระพา	50	กรัม
ใบมะกรูด	5	กรัม
พริกสด เขียว แดง เหลือง	20	กรัม

น้ำปลา	40	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	20	กรัม

วิธีทำ

- คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิดังนี้
 - หัวกะทิชั้น 110 กรัม
 - หัวกะทิ 220 กรัม
 - หางกะทิ 440 กรัม
- โขลกปลาให้เหนียว ปั่นเป็นก้อนกลม แช่น้ำไว้ ทำให้ไม่ติดกัน เทใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
- चुดเปลือกกระชายออกบาง ๆ หั่นฝอย
- ตัดขั้วมะเขือล้างน้ำผ่าซีกแช่น้ำเกลือ
- ล้างใบโหระพาเด็ดเป็นใบ ๆ
- ล้างใบมะกรูด ฉีกก้านกลางออก ฉีกชั้นโคนควร
- เด็ดขั้วพริก ล้างน้ำ หั่นแฉลบ
- ตั้งไฟหางกะทิตอยจนอย่างให้กะทิเป็นลูกจนเดือดพล่าน ใส่ปลาที่ปั่นไว้ลงไปต้มจนสุกยกลง
- เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงลงไปผัดจนหอม ตักใส่หม้อปลา ตั้งไฟให้เดือด ใส่มะเขือ ใบมะกรูด ปุ้งรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล พอมะเขือสุกชิมรส เมื่อรสดีแล้ว ใส่กระชาย พริกสด ยกลง ใส่ใบโหระพาราดด้วยหัวกะทิ

ลักษณะที่ดี

น้ำพริกแกงข้นกำลังดี สีแดง ลูกชิ้นปลาไม่เหนียวคาว รสกลมกล่อม

จำนวนที่ได้

ใส่ซามเส้นผ่านศูนย์กลาง 6 ½ นิ้ว ได้ 3 ขาม

แกงเผ็ดหอย

ส่วนผสมน้ำพริกแกงเผ็ด

ลูกผักชี	5	กรัม
ขี้เระ	2	กรัม
พริกแกงเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออกถ้าเม็ดเล็กใช้ 9 เม็ด	10	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม

ข่าหั่นละเอียด	5	กรัม
ตะไคร้หั่นบาง ๆ	20	กรัม
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	2	กรัม
รากผักชีหั่นละเอียด	10	กรัม
พริกไทยเม็ด	2	กรัม
หัวหอมหั่นหยาบ ๆ	20	กรัม
กระเทียมหั่นหยาบ ๆ	30	กรัม
กะปิ	5	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างผักชี และขี้น้หว่า โดยล้างทีละอย่างจนหอม
2. โขลกผักชีและขี้น้หว่าให้ละเอียด ตักขึ้นพักไว้
3. เติ้ดขี้วพริก ผ่าชีก แกะเมล็ดคออก หั่นหยาบ ๆ แ่น้ำให้แน่น บีบให้แห้ง
4. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด
5. ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทยโขลกให้ละเอียด
6. ใส่หอม กระเทียม โขลกจนละเอียดดี
7. ใส่กะปิและเครื่องเทศ โขลกจนเข้ากันดี

ส่วนผสม

เนื้อหมูหั่น	500	กรัม
มะพร้าวขูด	500	กรัม
มะเขือพวง	200	กรัม
ใบโหระพา	50	กรัม
ใบมะกรูด	5	กรัม
พริกขี้ฟ้าแดง เขียว เหลืองอย่างละ	60	กรัม
น้ำปลา	50	กรัม
น้ำมันสำหรับผัด	15	กรัม

วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวหว่ากะทิชั้น ๆ ½ กรัม (110 กรัม)
2. คั้นมะพร้าวหว่า 2 ถ้วย (440 กรัม)
3. คั้นมะพร้าวหางกะทิ 3 ถ้วย (660 กรัม) เคี่ยวกับเนื้อ
4. เคี่ยวเนื้อกับหางกะทิจนนุ่ม

5. ผักพริกแกงกับน้ำมันให้หอม ใส่หัวกะทิ ผัดให้เข้ากัน ใส่เนื้อหมูพอสุก เติมน้ำกะทิที่เหลือปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่มะเขือพวงพอสุก ใส่ใบโหระพา ราดหัวกะทิที่เหลือ ชกลง
ลักษณะที่ได้

น้ำพริกแดงไม่ข้น รสหวานกะทิสีน้ำตาลแกงแดงไม่แตกมัน หนุุ่ม รสกลมกล่อม
จำนวนที่ได้

ใส่ซามเส้นผ่าศูนย์กลาง 6 ½ นิ้ว ได้ 3 ชาม

พะแนงไก่

ส่วนผสมน้ำพริกแกงพะแนง

ลูกผักชี	4	กรัม
ขี้หว่า	4	กรัม
พริกแห้งเม็ดใหญ่	10	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
ข่าหั่นละเอียด	2	กรัม
ตะไคร้หั่นบาง ๆ	10	กรัม
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	5	กรัม
พริกไทยเม็ด	2	กรัม
รากผักชีหั่นละเอียด	10	กรัม
หัวหอมแดงหั่นหยาบ ๆ	20	กรัม
กระเทียมหั่นหยาบ ๆ	30	กรัม
กะปิ	2	กรัม

วิธีทำโจลกน้ำพริก

1. คั่วลูกผักชีและขี้หว่า โดยคั่วทีละอย่างจนหอม โขลกให้ละเอียด
2. เด็ดขั้วพริก ผ่าซีก แกะเมล็ดออกหั่นหยาบ ๆ แฉ่น้ำให้มัน บีบให้แห้ง
3. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด
4. ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทย ใส่หอมกระเทียม โขลกจนละเอียด
5. ใส่กะปิ และลูกผักชี ขี้หว่า โขลกจนเข้ากันดี

ส่วนผสม

เนื้อไก่หั่นบาง ๆ ชิ้นใหญ่	500	กรัม
น้ำพริกแกงคั่ว	70	กรัม
ถั่วลิสงคั่วโขลกหยาบ ๆ	20	กรัม

มะพร้าวขูด	500	กรัม
พริกชี้ฟ้าซอย	10	กรัม
ใบโหระพาเด็ดเป็นใบและเป็นข้อสำหรับตกแต่ง	50	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2	กรัม
น้ำปลา	30	กรัม
น้ำตาล	5	กรัม
น้ำมัน	20	กรัม

วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวไม่ใส่น้ำจะได้ ½ ถ้วย(110 กรัม) ตั้งไฟพอเดือดยกลงไว้สำหรับราดหน้า
2. ใส่น้ำ 3 ถ้วย คั้นจะได้กะทิข้น ๆ 3 ถ้วย (660 กรัม)
3. โขลกน้ำพริกกับถั่วลิสงให้เข้ากัน
4. ผัดน้ำมันกับน้ำพริกให้หอมค่อย ๆ ตักกะทิใส่ ผัดให้หอมและขึ้นเล็กน้อย ใส่ไก่และกะทิที่เหลือปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล ใส่ใบมะกรูด พริกแดง ใบโหระพา แบ่งไว้แต่งหน้าด้วย
5. ตักใส่จาน ราดด้วยกะทิ โรยด้วย พริกแดง ใบมะกรูด

ลักษณะที่ดี

ลักษณะน้ำแกงขลุกขลิก รสหวานน้ำเค็ม มีกลิ่นผิวมะกรูด น้ำพริกแกงเข้าในเนื้อไก่ เนื้อ

นุ่ม

จำนวนที่ได้

ใส่ซามเส้นผ่าศูนย์กลาง 6 ½ นิ้ว ได้ 3 ซาม

สร้างว่ากึ่ง

เครื่องปรุง

กุ้งสดเผาพอสุกหั่นบาง ๆ	400	กรัม
หอมเล็กซอยตามยาว 10 หัว	70	กรัม
ตะไคร้คั่นอวบอ่อน ๆ ซอยฝอย	30	กรัม
ชิงสดหั่นฝอย (ถ้าชิงแก่ต้องแช่น้ำเกลือ)	50	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	3	กรัม
พริกแดงหั่นฝอยตามยาว	10	กรัม
ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ 2 ต้น	5	กรัม
น้ำมันาว	20	กรัม

น้ำตาลทราย	10	กรัม
น้ำมันมะขามเปียก	30	กรัม
น้ำปลา	30	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมน้ำมันขาว น้ำมันมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาล ละลายตามส่วน ตั้งไฟพอเดือดยกลงทิ้งให้เย็น
2. ใส่ส่วนผสมที่ผสมไว้ ชิมรสตามชอบ แล้วใส่กุ้งเผา หัวหอม ตะไคร้ ขิงซอย ใบมะกรูด คลุกให้เข้ากัน รับประทานกับผักสดต่าง ๆ และปลาดุกฟูหรือ ปลาฟู

ปลาฟู

ปลาดุก 1 ตัว	400	กรัม
น้ำมัน	660	กรัม

วิธีทำ

ปลาดุกตัดหัว ขูดเมือก ตัดครีบ ล้างให้สะอาด ผึ่งบนตะแกรงพอหมาดนำไปย่างให้สุกทั้งตัวให้เย็น กรีดหลังเบาๆออก แกะก้างออก ใช้ส้อมเขี่ยเนื้อปลาให้ฟู ทอดให้น้ำมันมาก ๆ และร้อนจัด ไฟกลาง พอเหลือง ดักขึ้นใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน ตัดเป็นคำ ๆ

ลักษณะที่ดี

กุ้งสุกก่ำลึงดี รสเปรี้ยวนำเค็ม หอมใบมะกรูด

จำนวนที่ได้

ใส่จานเสิร์ฟผ่านช้อนกลาง 7 นิ้ว ได้ 3 จาน

ยำทะวาย

ส่วนผสมน้ำพริก

พริกแห้งแกะเอาเมล็ดออก	15	กรัม
ข่า	3	กรัม
ตะไคร้	7	กรัม
ผิวมะกรูด	5	กรัม
หอม	40	กรัม
กระเทียม	40	กรัม
กะปิ	5	กรัม

พริกไทย	2	กรัม
กุ้งแห้งป่น	50	กรัม
เครื่องปรุง		
มะพร้าวขูด	500	กรัม
หอมแดงเจียว	40	กรัม
งาขาวคั่ว	30	กรัม
อกไก่ต้มสุกฉีกฝอย	200	กรัม
น้ำตาลปีบ	85	กรัม
น้ำมันขามเปียก	30	กรัม
น้ำปลา	50	กรัม
ผักต่างๆ		
ผักบุ้งอ่อนซอย	80	กรัม
ถั่วงอกยาวหั่นเฉียง	100	กรัม
หัวปลีผ่าซีกแช่น้ำมันขามเปียก	70	กรัม
ถั่วงอกเค็ดหาง	100	กรัม
หน่อไม้ต้มหั่นเป็นเส้นยาว	100	กรัม
พริกหยวก	50	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งโขลกผสม คั้นกะทิ ให้ได้หัวกะทิ 110 กรัม ($\frac{1}{2}$ ถ้วย) หางกะทิ 440 กรัม (2 ถ้วย)
2. นำหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด เอาผักต่างๆ ลงลวกทีละอย่าง หัวปลีต้ม หลังสุด
3. หัวกะทิตั้งไฟ พอเดือดยกลง นำหางกะทิใส่กะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลกลงผัด ให้หอม ปรุงด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมันขามเปียก น้ำปลา ชิมรสตามชอบ
4. นำจานผักที่จัดไว้ ราดหน้าพริก หัวกะทิ อกไก่ กุ้งแห้งป่น สลับกันให้ดูน่ารับประทาน โรยหน้าด้วยงาคั่ว และหอมเจียว

ลักษณะที่ดี

ผักนุ่ม สีผักไม่คล้ำ น้ำขมรสกลมกล่อม มีความชื้นกำลังดี

จำนวนที่ได้

ใส่จานเสิร์ฟส่วนบุคคล 7 นิ้ว ได้ 4 จาน

น้ำพริกกะปิ

เครื่องปรุง

กะปิเผาไฟพอหอม	40	กรัม
กระเทียมปอกเปลือกแล้วซอยหยาบๆ	10	กรัม
กุ้งแห้งป่น	5	กรัม
พริกชี้หนูเคี้ยว	4	กรัม
มะเอ็กสุกหั่นฝอย	15	กรัม
น้ำมันาว	40	กรัม
น้ำปลา	20	กรัม
น้ำตาลปีบ	45	กรัม
มะเขือพวงหรือมะเขือเปราะซอย	20	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกกะปิกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งโขลกรวมกัน ใส่พริกชี้หนู มะเอ็ก มะเขือพวงปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา และน้ำมันาว ชิมรสตามต้องการ
2. รับประทานกับผักดองรสเค็ม เช่น ถั่วพู ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ตำลึง ผักกระเฉด ฯลฯ หรือผักสดต่าง ๆ เช่น แตงกวา มะเขือสด ผักบุ้ง กระถิน หรือผักบุ้งไข่ทอด เช่น ชะอม มะเขือขาว
3. รับประทานคู่กับปลาทอด ปลาช่อนทอด หรือ ปลาชุกย่าง

ลักษณะที่ดี ไม่ขึ้นเป็นโคลน รสชาติกลมกล่อมทั้ง 4 รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หวาน

จำนวนที่ได้ ใส่สามเส้นผ่านศูนย์กลาง 3 ½ นิ้ว ได้ 2 ขาม

น้ำพริกขี้หนุ

เครื่องปรุง

กระเทียมแกะเปลือก	30	กรัม
กะปิเผา	100	กรัม
มะเขือหั่นบางๆ	20	กรัม
มะเอ็กหั่นบางๆ	20	กรัม
น้ำมันาว	110	กรัม
พริกชี้หนุ	10	กรัม
กุ้งแห้งอย่างดีโขลกละเอียด	35	กรัม

น้ำตาลปีบ	180	กรัม
น้ำมันสำหรับผัด	20	กรัม
ไข่เค็ม	60	กรัม
ปลาชุกฟูกรอบ	50	กรัม
กระเทียมคองแกะ	30	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียม กะปิให้ละเอียด ใส่มะอึ๊ก มะเขือพวง โขลกให้เข้ากัน ใส่พริกบุบพอแตก ใส่น้ำตาล
2. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟใส่น้ำพริกผัด ใส่กุ้งแห้งและหมูหวานครึ่งส่วนผัดให้เข้ากัน ใส่มะนาว ชิมรสให้ออก 3 รส
3. การจัด คัดน้ำพริกใส่ถ้วย หั่นไข่เค็มเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กแล้วคลึงเป็นเม็ดยกกลม โรยหน้าและปลาชุกฟู รับประทานกับผักดิบเช่น แตงกวา กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ใบมะกอก มะเขือต่างๆ

หมูหวาน

เนื้อหมูปนมัน	100	กรัม
น้ำตาลปีบ	50	กรัม
น้ำปลา	10	กรัม
น้ำ	25	กรัม

วิธีทำ

1. เนื้อหมูปนมันหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
2. ผัดน้ำตาล น้ำปลา ใส่หมูลงผัด เติมน้ำเคี่ยวพอแห้ง ตักขึ้น

ลักษณะที่ดี

ไม่ข้นเป็นโคลน รสชาติกลมกล่อมทั้ง 4 รส เปรี้ยว เค็ม เผ็ด หวาน

จำนวนที่ได้

ใส่ขามเส้นผ่าศูนย์กลาง 3 ½ นิ้ว ได้ 2 ขาม

กะปิตัว

ส่วนผสม

มะพร้าว	400	กรัม
พริกแห้งแกะเมล็ดออก	7	กรัม
กะปิ	40	กรัม

กุ้งแห้งป่น	30	กรัม
เนื้อหมูสับ	80	กรัม
ตะไคร้ซอย	10	กรัม
หอมแดงซอยบาง ๆ	20	กรัม
กระเทียม	20	กรัม
กระชายหั่นบาง ๆ	30	กรัม
พริกไทยเม็ดป่น	2	กรัม
น้ำตาลปีบ	40	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง เชียว หั่นเป็นท่อน	30	กรัม

วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวหัวกะทิ $\frac{1}{2}$ ถ้วย (110 กรัม)
 2. ที่เหลือใส่น้ำ 2 ถ้วย จะได้หางกะทิ 2 ถ้วย (440 กรัม)
 3. โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ พริกไทย ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กระชาย โขลกให้ละเอียดใส่กุ้งแห้ง กะปิ
 4. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมันใส่เครื่องที่โขลกหั่นให้หอม ใส่หมูสับผัดให้เข้ากัน ใส่หางกะทิ น้ำตาลปีบ และพริกชี้ฟ้า ผัดพอให้ขึ้น
- รับประทานกับ ผักสด แตงกวา กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ขมิ้นขาว

ลักษณะที่ดี

ความข้นกำลังดี สามารถใช้ผัดจิ้มได้รสชาติกลมกล่อมออกเค็มหวาน

จำนวนที่ได้

ใส่ซามเส้นผ่าศูนย์กลาง $3 \frac{1}{2}$ นิ้ว ได้ 3 ซาม

ห่อหมกปลาช่อน

ส่วนผสมน้ำพริกแกง

พริกแห้งแกะเมล็ด	15	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
หัวหอมแดงซอย	30	กรัม
กระเทียม	30	กรัม
ข่าหั่นละเอียด	5	กรัม
ตะไคร้หั่นฝอย	20	กรัม

กระชายหั่นละเอียด	30	กรัม
ผิวมะกรูด	2	กรัม
รากผักชี	10	กรัม
พริกไทยเม็ด	3	กรัม
กะปิ	5	กรัม

วิธีโขลกน้ำพริก

1. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด
2. ใส่ข้าว ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทยเม็ดและหัวหอม กระเทียม กระชาย โขลกให้ละเอียดใส่กะปิด้วยส่วนผสม

ส่วนผสม

- ใบตอง 500 กรัม เช็ดให้สะอาด ตัดขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ½ นิ้ว เช็บด้วยไม้กลัดเป็น

กระทง 4 มุม 30 กระทง

- เนื้อปลาช่อนแล่นชิ้นบาง ๆ 800 กรัม
- มะพร้าว 800 กรัม
- ไข่ไก่ 60 กรัม (1 ฟอง)
- ใบมะกรูดหั่นฝอย 3 กรัม
- ใบโหระพาเด็ดเป็นใบ 80 กรัม
- ใบขอดีดก้านกลางออกหั่นขนาด 1 ซม. 120 กรัม
- ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ 5 กรัม
- พริกแดงหั่นฝอย 10 กรัม
- น้ำปลา 30 กรัม
- แป้งข้าวเจ้า 20 กรัม

วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวหั่วกะทิ 550 กรัม แบ่ง 110 กรัม ไว้สำหรับราดหน้า ที่เหลือใส่น้ำ 2 ถ้วย คั้นให้ได้ 2 ถ้วย คั้นให้ได้ 440 กรัม
2. คนน้ำพริกเข้ากับกะทิเข้าด้วยกันโดยแบ่งกะทิไว้ครึ่งหนึ่ง 220 กรัม คนพอน้ำพริกเข้ากันใส่ปลาคนเบา ๆ ค่อย ๆ เติมกะทิที่เหลือจนหมด คนเบา ๆ ใส่ไข่คนเข้าด้วยกัน ใส่ใบ มะกรูด น้ำปลาคนพอทั่ว
3. ผสมหัวกะทิ 110 กรัม กับแป้งข้าวเจ้าตั้งไฟพอข้น

4. ใส่ใบโหระพากับใบขอลวกรองกันกระทง ตักส่วนผสมหมกใส่พอเต็ม นำไป
 นึ่งจนสุก ประมาณ 15 นาที ยกขึ้นแต่งหน้าด้วยกะทิ ใบมะกรูดหั่นฝอย ผักชี พริก
 แดง นำไปนึ่งอีกประมาณ 1 นาที ปิดไฟยกลง

ลักษณะที่ดี

รสกลมกล่อม ไม่มีกลิ่นคาวปลา น้ำพริกซึมเข้าในเนื้อปลา

จำนวนที่ได้

30 กระทง

ส่วนผสมกรอบ

เครื่องปรุง

เส้นหมี่	180	กรัม
กุ้งสดหั่นชิ้นเล็ก ๆ	50	กรัม
เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็ก ๆ	50	กรัม
เต้าหู้เหลืองหั่นชิ้นเล็ก ๆ เท่ากัน ไม้ขีด ทอดกรอบ	200	กรัม
กระเทียมและหอมสับ	10	กรัม
เต้าเจี้ยว	10	กรัม
น้ำส้ม	30	กรัม
น้ำปลา	30	กรัม
น้ำตาลปีบ	140	กรัม
น้ำมันาวหรือน้ำมันงา	30	กรัม
ถั่วอก	50	กรัม
ซอสมะเขือเทศ	15	กรัม
กุยช่าย	200	กรัม
พริกแดงหั่นฝอย	15	กรัม
ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ	5	กรัม
กระเทียมคองหั่นบาง ๆ	20	กรัม
ไข่เป็ด	120	กรัม (2 ฟอง)
ผิวส้มซ่าหั่นฝอย	10	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	1000	กรัม

วิธีทำ

1. แช่เส้นหมี่ในน้ำ 15 นาที ใส่กระซอนให้สะเด็ดน้ำ แล้วผึ่งพอมหาด ๆ ทอดให้น้ำมันร้อน ให้เหลืองกรอบใช้ไฟปานกลาง
2. ผักกระเทียมและหอมกับน้ำมัน 50 กรัม ให้หอม ใส่หมูและกุ้งลงผัด ปรุงรส เติ้าเจียว น้ำส้ม น้ำปลา น้ำตาล พริกป่น ผัดจนขึ้นเหนียว ใส่น้ำมันาว และน้ำส้มซ่าให้เข้ากัน ชิมรส 3 รส ใส่เส้นหมี่ลงคลุกไฟอ่อน ๆ ให้ทั่วจนเส้นแห้งเกาะกัน ใส่เต้าหู้จัดใส่จาน ใส่ไข่ทอดกรอบ โรยกระเทียมคอง ผีเสื้อดำ ผักชี พริกแดง ถั่วงอก ใบกุยช่าย ข้าง ๆ จาน

วิธีทำไข่ทอดกรอบ

ตีไข่พอมแตก ใส่กระซอน ใส่ในกะทิมี่น้ำมันร้อน ไฟปานกลางแกว่งไปมาสูง ๆ พอประมาณ ไข่จะลงกระทะเป็นสาย ๆ พอเต็มกระทะทอดจนเหลืองกรอบ

ลักษณะที่ดี

เส้นหมี่กรอบสีเหลือง รสกลมกล่อมไม่หวาน

จำนวนที่ได้

ใส่จานเส้นผ่าศูนย์กลาง 7 นิ้ว ได้ 5 จาน

ปูจา

เครื่องปรุง

เนื้อปู	500	กรัม
หมูสับละเอียด	500	กรัม
ไข่ไก่	180	กรัม (3 ฟอง)
ผักชีเด็ดใบ	10	กรัม
ผักชีฟ้าแดงหั่นเป็นเส้นยาว	15	กรัม
กระเทียมโขลกละเอียด	20	กรัม
รากผักชีโขลกละเอียด	5	กรัม
พริกไทยป่น	3	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
ซีอิ๊วขาว	20	กรัม
น้ำมันพืช	1000	กรัม
กระดองปู	20	อัน

วิธีทำ

1. ล้างกระดองปูให้สะอาด พักให้แห้ง
2. ผสมเนื้ปู หมูสับ กระเทียม รากผักชี พริกไทย เกลือ ซีอิ๊วขาว ไข่ไก่ 1 ฟอง นวดให้เข้ากัน แล้วบรรจุในกระดองปูให้เต็ม
3. นึ่งกระดองปูพอสุกขยกลง
4. ตีไข่ไก่ 2 ฟองให้เข้ากัน ทาที่หน้าส่วนผสมหมูสับ
5. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใช้ไฟกลาง นำไปทอด จนะทอดให้คว่ำกระดองปูลง ให้ส่วนผสมในน้ำมันจนสุกเหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน แต่งด้วยผักชี พริกชี้ฟ้า ใส่จานจัดเสิร์ฟกับซอส

ลักษณะที่ดี

เนื้อนุ่ม รสกลมกล่อม ไม่ควรเค็ม กลิ่นหอมผักชี พริกไทย

จำนวนที่ได้

20 ชิ้น

ขนมจีน น้ำพริก

เครื่องปรุง

มะพร้าว	500	กรัม
กุ้งสด	300	กรัม
หอมเผา	20	กรัม
กระเทียมเผา	30	กรัม
ข้าวอ่อนเผา (5 แว่น) หั่นละเอียด 1 ช้อนชา	2	กรัม
รากผักชีหั่นละเอียดคั่ว ราก (3 ช้อนโต๊ะ)	10	กรัม
ถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่วป่น	80	กรัม
น้ำตาลปีบ	140	กรัม
น้ำปลา	110	กรัม
น้ำส้มมะขามเปียก	120	กรัม
น้ำมันาว	40	กรัม
น้ำส้มซ่า	10	กรัม
มะกรูดผ่าเอาเมล็ดออก	30	กรัม (1 ลูก)
ระกำซอย	30	กรัม

หอมเจียว	30	กรัม
กระเทียมเจียว	30	กรัม
พริกป่น	10	กรัม
พริกแห้งเม็ดเล็ก	10	กรัม
ไข่ต้ม	300	กรัม (5 ฟอง)
ขนมจีน	1000	กรัม

วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ 330 กรัม แบ่งกะทิ 50 กรัม ไว้สำหรับทำแป้งชูบ
2. คั้นมะพร้าวให้ได้หางกะทิ 330 กรัม
3. คั้นกุ้งกับหางกะทิพอสุกตักขึ้นโขลกให้ละเอียดเป็นปุย
4. เทหัวกะทิให้แตกมัน ผสมกับหางกะทิที่คั้นกุ้ง ใส่กุ้งลงคนให้เข้ากัน
5. โขลก หอมเผากระเทียมเผา ข่าเผาและรากผักชีคั่วให้ละเอียด ใส่ลงในหม้อคั้นกุ้งคั่วไฟให้เดือด
6. ผสมน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมันมะขามเปียก ตั้งไฟให้เดือด ใส่ลงในหม้อกุ้ง ปล่อยให้พออุ่น ใส่ถั่ว น้ำมันงา น้ำส้มซ่า ระกำซอย และลูกมะกรูด ชิมรสให้ได้ 3 รส ใส่พริกป่นคั่ว หอมเจียว กระเทียมเจียว โรยผักชีแห้งหอม ๆ

หม้อทอดที่ใช้รับประทานกับขนมจีน น้ำพริก

1. ประเภทชุบแป้งทอด ได้แก่ ไบพริก ไบผักบุ้ง ไบเล็บครุฑ ดอกพวงชมพู กุ้งฝอย
2. ผักสด ได้แก่ ยอดกระถิน ผักกระเฉด หัวปลี มะละกอ
3. ผักน้ำมัน ได้แก่ ผักบุ้งไทยต้นอ่อน ๆ สีขาวหั่นฝอย ยอดผักกระเฉดอ่อน ๆ

ส่วนผสมแป้งสำหรับชุบทอด

แป้งสาลี	50	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	25	กรัม
แป้งมัน	25	กรัม
เกลือ	2	กรัม
น้ำตาลทราย	80	กรัม
ไข่แดง	20	กรัม
น้ำปูนใส	50	กรัม
กะทิ (แบ่งจากกะทิของน้ำพริก)	50	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้ง 3 ชนิด เกลือ น้ำตาลทราย น้ำปูนใส และกะทิ คนให้เข้ากันอย่าให้แป้งเป็นเม็ด แป้งที่ผสมจะค่อนข้างข้น
2. ล้างใบผักต่าง ๆ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
3. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ชุบใบผักลงในแป้งพอเกาะทอดให้เหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีจัดเสิร์ฟ

จัดขนมจีนให้เป็นจับหรือก้อนเล็กๆ ใส่จาน จัดเหมือนดวงข้างจานเป็นกลุ่ม ตกน้ำพริกใส่ลักษณะที่ดี

ลักษณะไม่เป็นโคลน รสน้ำพริกออก 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน กลมกล่อม

จำนวนที่ได้

ใส่ซามเส้นผ่านศูนย์กลาง 6 ½ นิ้ว ได้ 2 ซาม

ขนมจีน-น้ำยา

ส่วนผสมน้ำยา

หอมหั่นหยาบๆ	20	กรัม
กระเทียม	20	กรัม
ข่า	5	กรัม
ตะไคร้ (1 ต้น)	10	กรัม
กระชายหั่นละเอียด	50	กรัม
พริกแห้งแกะเมล็ดออก	15	กรัม
เกลือ	2.5	กรัม
กะปิ	5	กรัม
ปลาเค็มปิ้งหนา 1 นิ้ว แกะก้างออก	30	กรัม
น้ำ	440	กรัม

เตรียมเครื่องทุกอย่างใส่น้ำตั้งไฟอ่อน เคี่ยวจนนุ่ม ยกลง
บดให้ละเอียด (ก่อนจะบดปล่อยให้เย็นก่อน)

ส่วนผสมอื่น ๆ

มะพร้าว	600	กรัม
ปลาเนื้อ ๆ 1 ตัว	400	กรัม

น้ำปลา	30	กรัม
ไข่ต้ม 15 นาที	300	กรัม (6 ฟอง)
ขนมจีน	1000	กรัม
มะระผ่าครึ่งลูกหั่นบาง ๆ คั้น	100	กรัม
ถั่วฝักยาวต้มหั่นสั้น ๆ	100	กรัม
ผักบุ้งคั้นหั่น	100	กรัม
ถั่วงอกลวก	100	กรัม
ใบแมงลักเด็ด	50	กรัม
พริกแดงหั่นฝอย	10	กรัม
พริกป่น		

วิธีทำ

1. คั้นมะระขาว ใส่ น้ำ 3 ½ ถ้วย คั้นให้ได้หัวกะทิ 3 ½ ถ้วย (770 กรัม) คั้นครั้งที่ 2 ใส่ น้ำ คั้นให้ได้ 4 ½ ถ้วย เป็นหางกะทิ 4 ½ ถ้วย (990 กรัม) ซ้อนหัวกะทิเอาแต่หัวกะทิให้ได้ ½ ถ้วย (110 กรัม) สำหรับใส่ครั้งสุดท้าย
2. ล้างปลาเอาไส้และหัวออก คั้นในน้ำเดือด 1 ถ้วย คั้นจนสุกเก็บน้ำต้มปลาไว้และเนื้อปลาโขลกละเอียดผสมกับเครื่องที่บดไว้แล้วกะทิตั้งไฟ ให้เดือดใส่น้ำต้มปลา ใส่ น้ำ ปลา เคี่ยวไปเรื่อย ๆ หมั่นคนอย่าให้ติดก้นหม้อ พอขึ้น หอมและมีสีน้ำตาลออกสีแดง ๆ ทยอยใส่น้ำ หัวกะทิตั้งไฟให้เดือดอีกครั้งยกลง

ลักษณะที่ดี

ลักษณะน้ำขมไม่ข้นหรือใสจนเกินไป มีมันพริกขี้หนู น้ำยารสไม่เผ็ดจัด กลมกล่อม

หอมกระชาย ตักราดขนมจีนได้ชัดเจน

จำนวนที่ได้

ใส่ขามเส้นผ่านศูนย์กลาง 6 ½ นิ้ว ได้ 3 ขาม

ตำรับอาหารหวาน

ขนมต้มขาว

ส่วนผสมไส้

มะพร้าวทึนทึกขูดด้วยที่ขูดให้เป็นเส้น	270	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	200	กรัม
น้ำลอยดอกมะลิ	220	กรัม

วิธีทำไส้

1. ผสมน้ำตาลในน้ำลอยดอกมะลิ นำไปตั้งไฟจนเดือดพล่าน ใส่มะพร้าวลงไป กวนจนแห้ง ขกลงทิ้งไว้ให้เย็น ปั้นเป็นก้อนกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 ซม. (10 กรัม)
2. ใส่ภาชนะที่มีฝาปิด อบด้วยดอกมะลิหรือเทียนอบ

(ควรทำไส้ไว้ล่วงหน้า 1 วัน)

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเหนียว	220	กรัม
มะพร้าวขูดขาว	200	กรัม

วิธีทำแป้ง

1. คั้นกะทิใส่น้ำ 50 กรัม ให้ได้ 170 กรัม
2. นวดแป้งกับกะทิ โดยค่อย ๆ ใส่ทีละน้อย นวดจนแป้งนิ่มดี
3. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม ให้เท่าจำนวนไส้
4. แผ่แป้งให้บาง ๆ หยิบใส่ไส้ตรงกลาง หุ้มแป้งให้มิดไส้ นำไปคั้นจนสุก แป้งจะลอยขึ้นมา ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ นำไปคลุกกับมะพร้าวจนทั่ว

ส่วนผสมมะพร้าวสำหรับคลุก

มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้น	400	กรัม (2 ลูก)
เกลือป่น	5	กรัม

วิธีทำ

คลุกมะพร้าวกับเกลือให้ทั่ว ชิมดูพอมีรสเค็มอ่อน ๆ

ลักษณะที่ดี

ลักษณะก้อนกลม นุ่มมีมะพร้าวทึนทึกกคลุก ใสหวาน หอมกลิ่นอบควันเทียน หวานกลมกล่อมเมื่อเคี้ยว ไม่เป็นกาก สัดส่วนของไส้กับแป้งได้สัดส่วนกัน

จำนวนที่ได้ 75 ลูก

ขนมต้มแดง

ส่วนผสมหน้ากระฉีก

มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้น	270	กรัม
น้ำตาลมะพร้าวสีแดง	280	กรัม
น้ำตาลอ้อยกมมะลิ	330	กรัม

วิธีทำหน้ากระฉีก

ผสมน้ำตาลในน้ำตาลอ้อยกมมะลินำไปตั้งไฟจนเดือดพล่าน ใส่มะพร้าวลงไปกวนพอแห้ง ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเหนียวขาว	220	กรัม
น้ำตาลอ้อยกมมะลิ	165	กรัม

วิธีทำแป้ง

1. นวดแป้งกับน้ำตาลอ้อยกมมะลิ โดยค่อย ๆ ใส่น้ำทีละน้อย นวดจนแป้งนุ่มดี
2. ปั้นแป้งเป็นก้อนเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 ซม. กดให้แบน นำไปต้มจนแป้งสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ เทใส่กระทะหน้ากระฉีก นำไปตั้งไฟ คนให้เข้ากัน ยกลง

ลักษณะที่ดี

ลักษณะก้อนกลม นุ่มสีแดงด้วยน้ำตาล ใสหวาน หอมกลิ่นอบควันเทียน หวานกลมกล่อม เมื่อเคี้ยวแล้วไม่เป็นกาก

จำนวนที่ได้ 80 ชิ้น

ทองหยอด

ส่วนผสม

ไข่เป็ด (ไข่แดง)	500	กรัม (25 ฟอง)
น้ำตาลทราย	1500	กรัม
น้ำตาลอ้อยกมมะลิ	1500	กรัม
แป้งทองหยอด	170	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลกับน้ำ ตั้งไฟพอละลาย กรองแล้วนำไปตั้งไฟอีกจนเดือด แบ่งน้ำเชื่อมออกมา 660 กรัม (3 ถ้วย) สำหรับแช่ทองหยอด น้ำเชื่อมที่เหลือตั้งไฟต่อจนเริ่มข้น สำหรับทอดทองหยอด

2. ค่อยๆ แยกไข่ขาวและไข่แดง ใช้แค่ไข่แดงรีดเอาเยื่อออก นำไปกรองคั้นให้ขึ้นฟูมาก ๆ ผสมกับแป้งทองหยอดคนเบา ๆ แบ่งใส่ถ้วย
3. คั่งน้ำเชื่อมใช้ไฟแรงให้เดือดพล่าน ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลางหีบแล้วกวาดแป้งที่ปากถ้วย สะบัดลงในกระทะทันที ทำเช่นนี้จนหมดถ้วยพอสุกใช้ทัพพีไปร่งคักขึ้นแช่ในน้ำเชื่อมใสที่แบ่งไว้

ลักษณะที่ดี

เป็นรูปหยดน้ำสวย เนื้อขนมนุ่มไม่เป็นไต มีความฉ่ำ รสหวานหอมกลิ่นดอกไม้ ไม่เหม็นคาวไข่ มีกลิ่นหอมแป้งที่อบ

จำนวนที่ได้

150 ลูก

ฝอยทอง

ส่วนผสม

ไข่เป็ด (ไข่แดง)	240	กรัม (12 ฟอง)
ไข่ไก่ (ไข่แดง)	240	กรัม (12 ฟอง)
ไข่น้ำค้าง	50	กรัม
น้ำมันพืช	2.5	กรัม
น้ำตาลทราย	825	กรัม
น้ำลอยดอกมะลิ	1100	กรัม

การฟอมน้ำตาล

1. ขยำเปลือกไข่กับน้ำตาลทราย ใส่ น้ำดอกมะลิ คั่งไฟเคี่ยวจนน้ำตาลละลาย ยกลงกรองนำไปตั้งไฟ หมั่นตักฟองทิ้ง
2. ค่อยๆ แยกไข่แดงออก และเก็บไข่น้ำค้าง (คือไข่ขาวส่วนที่ใสไม่เป็นลิ่ม) รีดไข่แดงออกจากเยื่อที่หุ้ม ผสมกับไข่น้ำค้าง คนพอเข้ากัน ใส่ น้ำมัน
3. เมื่อน้ำเชื่อมเดือดเป็นฟอง ตักไข่ใส่ในกรวยใบตอง หรือกรวยทองเหลือง โรยบนน้ำเชื่อมไปรอบ ๆ ประมาณ 30-40 รอบ ให้ฝอยทองสุกประมาณ 2 นาที ใช้ไม้แหลมสอยพับเป็นแพ อบด้วยควันเทียน มะลิ กระดังงา

ลักษณะที่ดี

เส้นตรงไม่หักกัก เส้นควรจะกลม ไม่แข็งกระด้าง ไม่ควรมีกลิ่นคาว

จำนวนที่ได้

จะได้ประมาณ 60-65 แพ

ไข่น้ำค้าง

คือ ส่วนน้ำใส ๆ ที่ติดเปลือกไข่ หลุดจากคอตไข่ออก

ทองหีบ

ส่วนผสม

ไข่เป็ด (ไข่แดง)	400	กรัม (20 ฟอง)
น้ำตาล	1155	กรัม
น้ำดอกมะลิ	1350	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลกับน้ำดอกมะลิ ตั้งไฟพอละลายแล้วกรอง นำตั้งไฟพอให้น้ำเข้มข้น คืดพายบาง ๆ
2. คอตไข่แยก ไข่ขาวและไข่แดง ใช้แค่ไข่แดงรีดเอาเยื่อออก นำไปกรอง ตีให้ขึ้น (อย่าตีนานจะทำให้เปื่อยและยุ่ย) ประมาณ 10 นาที
3. ยกกระทะน้ำเชื่อมลงจากเตา ตักไข่หยอดขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 1/2 นิ้ว (ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ) ประมาณ 5-6 อัน ยกขึ้นตั้งไฟพอสุกตักกลับอีกข้างหนึ่งลง พอสุกทั้งสองข้างตักขึ้นวางบนถาดทิ้งไว้พออุ่น ใช้มือจับจับ 3-5-6-8 จับ ใส่ในถ้วยตะไล ตักน้ำเชื่อมใส่ตรงกลาง ทิ้งไว้ให้เย็นและอยู่ตัวจึงนำออกจากถ้วย

ลักษณะที่ดี

หีบเป็นดอกสวยงาม เนื้อขนมฟูนุ่มไม่เป็นไต มีความฉ่ำ รสหวาน หอมกลิ่นดอกไม้ที่ใช้

ทำน้ำเชื่อม

จำนวนที่ได้ 50 ดอก

ขนมเม็ดขนุน

ส่วนผสม

ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก	380	กรัม
น้ำตาลทราย	224	กรัม
กะทิ	410	กรัม
น้ำดอกมะลิ	1100	กรัม

น้ำตาลทราย	825	กรัม
ไข่เป็ด (ไข่แดง)	300	กรัม (15 ฟอง)

วิธีทำ

1. ผสมถั่ว กะทิ ปั่นให้ละเอียด ใส่กระทะทองนำไปกวนพอป็นได้ ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น ปั่นเป็นก้อนรี ๆ ให้ดูคล้ายเป็นเม็ดขนุน
2. ผสมน้ำตาลทราย กับน้ำตาลอมะลิสด ตั้งไฟพอละลายแล้วกรอง นำใส่กระทะทอง เคี่ยวเป็นน้ำเชื่อมข้น ๆ นำถั่วที่ปั่นไว้ลงชุบในไข่แดงให้ทั่ว ใส่ลงในน้ำเชื่อมจนเต็ม กระทะขณะที่ใส่ต้องยกลงจากเตาแล้วยกขึ้นตั้งไฟอ่อน ๆ จนสุก จะได้เม็ดขนุนที่สุก เป็นเงาสวยงาม คัดขึ้นใส่จานทิ้งไว้ให้เย็น

ลักษณะที่ดี

มีเนื้อ 2 ลักษณะ	ลักษณะที่ 1	ปนมะพร้าวในถั่วตัวเขียวเป็นแบบโบราณ นิยมทำในต่างจังหวัด แต่ที่นิยมกันมากนิยมเนื้อเนียนไม่ปนมะพร้าว
	ลักษณะที่ 2	ไม่ปนมะพร้าว รสหวานไม่คาว มีปีก เมื่อชุบไข่แล้วดำในน้ำเชื่อม ไม่แห้ง

จำนวนที่ได้ 75 เม็ด

ทองเอก

ส่วนผสม

แป้งสาลี	90	กรัม
มะพร้าวขูดขาว (ใส่น้ำ 100 กรัม คั้นขึ้น ๆ)	225	กรัม
น้ำตาลทราย	165	กรัม
ไข่ไก่ (ไข่แดง)	200	กรัม (10 ฟอง)
ทองเปลว	2	แผ่น

วิธีทำ

1. ผสมน้ำกะทิ น้ำตาล นำไปตั้งไฟพอเดือด ยกลงกรอง
2. นำกลับไปตั้งไฟเคี่ยวเป็นยางมะตูม (ขนาดนมข้นหวาน) ยกลงคนให้เย็น จึงใส่ไข่แดง ทีละฟอง คนให้เข้ากันจนหมดไข่ ค่อย ๆ ใส่แป้งทีละน้อย ตั้งไฟกวน พอร้อนออกจากกระทะเป็นใช้ได้ ทิ้งไว้พออุ่น

- นำขนม มาอัดใส่พิมพ์ให้แน่น แล้วเคาะออกจากพิมพ์ปิดทองกลางพิมพ์ โดยตัดสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ รี วาดตรงกลางของขนม อบด้วยควันเทียนจนหอม ตัดทองเปลวสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ บนขนม

หมายเหตุ

พิมพ์ใช้พิมพ์ไม้ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว

ลักษณะที่ดี

เนื้อนุ่ม หวานหอม ไม่แข็งกระด้าง ไม่แตก

จำนวนที่ได้ 35 ดอก

สังขยา

ส่วนผสม

ไข่ทั้งฟอง	450 กรัม (9 ฟอง)
น้ำตาลปึก	400 กรัม
หัวกะทิ	450 กรัม (ใช้มะพร้าวขูดขาว 500 กรัม)
ใบเตยหอม	4 ใบ

วิธีทำ

- ขยำไข่กับใบเตยหรือตีให้เข้ากันพอประมาณ
- ผสมน้ำตาลปึกกับน้ำกะทิจนน้ำตาลละลาย กรองด้วยผ้าขาวบางผสมกับไข่ที่ขยำให้เข้ากัน
- ใส่น้ำลง ¼ ของรังถึง ตั้งไฟให้เดือดพล่าน ตักสังขยาใส่ถาด 8 X 8 นิ้ว นึ่งประมาณ 20 นาที จนสุก ยกลงทิ้งไว้ให้เย็นจึงตัด

ลักษณะที่ดี

หน้าห얍 (หน้าไม่เรียบ) สีเสมอกัน ไม่เป็นคอน รสหวาน หอมน้ำตาลโดนค มัน ไม่มีน้ำเชื่อมแฉิม

จำนวนที่ได้ 1 ถาด ขนาด 8 X 8 นิ้ว 1 ถาด ตัดสี่เหลี่ยมขนาด 2 X 2 นิ้ว 16 ชิ้น

ขนมเทียนแก้ว

วิธีเตรียมใบตอง

ถักใบตองให้ได้ขนาด กว้าง 5 นิ้ว เช็ดด้วยผ้าให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง ตักใบตองเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 นิ้ว

ส่วนผสมตัวขนม

แป้งถั่วเขียว	60	กรัม
น้ำตาลทรายขาว	200	กรัม
น้ำตาลอวกมะลิสด	660	กรัม

ส่วนผสมไส้

ถั่วเขียวเลาะเปลือกแล้ว	250	กรัม
หมูสามชั้นหรือมันหมูแข็งคัมหัน		
สับเหล็กละเอียด	48	กรัม
พริกแกงคัมหันสับเหล็กละเอียด	50	กรัม
หอมเจียว	20	กรัม
เกลือ	5	กรัม
น้ำตาลทราย	20	กรัม
น้ำมันพืช	15	กรัม
พริกไทย	2	กรัม
รากผักชี	5	กรัม
กระเทียม	5	กรัม

วิธีทำไส้

1. ล้างถั่วเขียว แช่ในน้ำสะอาด 1 คืน พอรุ่งขึ้นล้างขาวเบา ๆ เทน้ำทิ้ง 2-3 ครั้ง เพื่อให้เปลือกออกให้หมด นำไปนึ่งในน้ำเดือด 25-30 นาที จนสุกดี นำมาโขลกให้ละเอียด
2. โขลกพริกไทย รากผักชี กระเทียมให้แหลก นำน้ำมันใส่กระทะ ใส่เครื่องที่โขลก เจียวให้หอม ใส่ถั่วที่โขลกไว้ผัดให้ทั่ว ใส่หมูสามชั้น พริก ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทราย ชิมรสให้เค็มเล็กน้อย ถ้าแห้งไปใส่น้ำลงผัดให้ทั่วพอปั้นได้ จึงใส่หอมเจียว เคล้าให้เข้ากันทิ้งไว้ให้เย็น ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ เท่าปลายนิ้วกลาง เตรียมไว้

วิธีทำตัว

1. ตวงน้ำตาลใส่หม้อ ใส่ น้ำลอยดอกมะลิสด 3 ถ้วยตวง ตั้งไฟให้ละลายแล้วกรองทิ้งไว้ให้เย็น
2. ตวงแป้งใส่แป้งหม้อใส่น้ำเชื่อมและน้ำที่เหลือคนให้เข้ากัน กรองอีกครั้งหนึ่งด้วยผ้าขาวบาง
3. นำไปตั้งไฟกลางกวนไปทางเดียวกัน จนสุกใส

4. นำใบทองที่เตรียมห่อไว้มา ตักแบ่งใส่ 1 ซ้อนกาแฟ วางไส้ลงแล้วตักแบ่งใส่ทับอีก 1 ซ้อนกาแฟ ห่อพับให้งาม พอเย็นจัดลงจานเสิร์ฟได้

ลักษณะที่ดี

ตัวขนมไส้มีความเหนียวนุ่ม รสชาติไส้ไม่หวานจัด เนื้อไส้หอม

จำนวนที่ได้ 65 ห่อ

ขนมชั้น

ส่วนผสม

แป้งมัน	180	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	60	กรัม
แป้งท้าวขย่มอม	120	กรัม
มะพร้าวขูดขาว	500	กรัม
หัวกะทิ	660	กรัม
หางกะทิ	330	กรัม
น้ำตาลทราย	248	กรัม
น้ำใบเตยชั้น ๆ	50	กรัม

วิธีทำ

1. คั้นกะทิโดยใส่น้ำร้อน 2 ถ้วย คั้นให้ได้หัวกะทิ 3 ถ้วย หางกะทิ 1 ½ ถ้วย
2. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิด ร่อน 1 ครั้ง
3. ร่อนแป้งทั้ง 3 อย่าง แล้วใส่หัวกะทิทีละน้อย นวดให้แป้งเหนียวประมาณ 15 นาที จนส่วนผสมเข้ากันพักไว้
4. ผสมน้ำตาลทรายกับหางกะทิ ตั้งไฟให้เดือดยกลงทันที พักไว้ให้อุ่นแล้วเทใส่ส่วนผสม 1 คนให้เข้ากัน
5. แบ่งส่วนผสมออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ไม่ต้องใส่สี ส่วนที่ 2 หยดสีเขียวใส่ลงไป
6. นำถาดหรือพิมพ์ใส่ในลังถึง ทาด้วยน้ำมัน ยกขึ้นตั้งในน้ำเดือดตักขนมใส่ถาดบางพอสมควร แล้วทิ้งประมาณ 7-9 นาที ทำสลับสีกันจนหมด
7. ใช้พิมพ์ขนาด 10 X 10 นิ้ว ตัด 1 X 1 นิ้ว

ลักษณะที่ดี

ลักษณะแป้งเหนียวนุ่มเคี้ยวขาดง่าย กลิ่นไม่ติดคอก กลิ่นหอม หวานมัน ไม่หวานจัด ลอกออกเป็นชั้น ๆ ได้ มีความยืดหยุ่น

จำนวนที่ได้ 100 ชิ้น

ข้าวต้มผัด

วิธีเตรียมใบตอง

ใบตอง 500 กรัม เช็ดให้สะอาด ถักใบตอง กว้าง 8 นิ้ว วางซ้อนกันสลับหัวท้าย

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวอย่างดี	500	กรัม
ถั่วดำคั้นนุ่ม ๆ	200	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
เกลือ	20	กรัม
มะพร้าวขูดขาว	500	กรัม
กล้วยน้ำว้าผ่าครึ่ง	700	กรัม (10 ลูก)
ใบตอง	500	กรัม

วิธีทำ

1. แช่วข้าวเหนียวไว้ 3 ชั่วโมง ใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ
2. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ 220 กรัม ให้ได้กะทิ 605 กรัม
3. ผสมกะทิ น้ำตาล เกลือ ให้เข้ากัน ใส่กระทะทองใส่ข้าวเหนียวกวนพอแห้ง ใส่ถั่วดำคั้น
4. ถักใบตองกว้าง 8 นิ้ว จับวางซ้อนกันสลับหัวท้าย วางข้าวเหนียว 20 กรัม ใส่กล้วย วางข้าวเหนียว 20 กรัม ห่อให้แน่นจะมัดไม่มัดก็ได้ นึ่ง 40-50 นาที

ลักษณะที่ดี

ห่อทรงสวยมีมุมแหลมไม่บุบ ข้าวเป็นเม็ดงามไม่เละ มีความนุ่มเหนียว เม็ดข้าวติดกัน มีความเค็มปนมัน กล้วยที่ใส่ได้มีรสหวาน ถั่วดำนุ่มสุกเปื่อย

จำนวนที่ได้ 40 กลีบ 20 มัด

ขนมสอดไส้

วิธีเตรียมใบตอง

ใช้ใบตองคานี หรือใบตองกล้วยน้ำว้า ใช้ใบตอง 2 ชั้น ชั้นนอกกว้างประมาณ 3 นิ้ว ขาว 8 นิ้ว ชั้นในกว้าง 2 นิ้ว ขาว 7 นิ้ว เจียนปลายทั้ง 2 ข้าง เช็ดให้สะอาด สำหรับเตี๊ยมที่ใช้ลัด กว้างประมาณ 1 ซม. ขาว 12 นิ้ว

ส่วนผสม

ไส้	มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	135	กรัม
	น้ำตาลมะพร้าว	110	กรัม
ตัว	แป้งข้าวเหนียวดำ	75	กรัม
	แป้งข้าวเหนียวขาว	75	กรัม
	น้ำตาลอ้อยคอกมะลิ	110	กรัม
หน้า	มะพร้าวขูดขาว	500	กรัม
	(คั้นให้ได้ 3 ½ ถ้วย)	770	กรัม
	แป้งข้าวเจ้า	50	กรัม
	แป้งท้าวยายม่อม	10	กรัม
	เกลือป่น	10	กรัม

วิธีทำ

ไส้ ผสมน้ำตาลกับมะพร้าวให้เข้ากัน นำไปกวนไฟกลางจนเหนียว เรียกว่าหน้ากระฉิก เมื่อเย็นสนิทแล้วปั้นเป็นก้อนกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง ½ ซ.ม. อบควันเทียนให้หอม

ตัว 1. ผสมแป้งทั้ง 2 ชนิด ใส่น้ำลอยมะลิตีละน้อย ๆ นวดจนนุ่ม
2. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซ.ม. แผ่แป้งนำไส้ใส่ในแป้ง หุ้มแป้งให้มิด

หน้า 1. ผสมกะทิกับแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม และเกลือเข้าด้วยกัน ยกขึ้นตั้งไฟปานกลาง กวนพอเดือดยกลง
2. วางใบตองซ้อนกัน 2 ชั้น ชั้นในแผ่นเล็ก ตักหน้าใส่ใบตองประมาณ ½ ช้อนชา วางก้อนแป้งข้าวเหนียวที่หุ้มไส้ ตักหน้าหยอดอีกประมาณ 1 ช้อนชา ห่อให้เป็นทรงสูง ใช้เคียว (ทางมะพร้าว) คัด กลัดด้วยไม้กลัดเล็ก ๆ ตัดปลายเคียวให้เฉียงพองาม
3. วางเรียงบนลังถึง นึ่งไฟแรงน้ำเดือดพล่าน 10 นาที

ลักษณะที่ดี

ไส้หอมควันเทียน ไม่หาวนจัด นุ่มไม่เป็นกาก ตัวแป้งมีความมันและมีรสเค็มนิด ๆ แป้งกับ

ไส้ได้สัดส่วนกัน ห่อทรงสูง เมื่อแกะห่อหน้าขนมต้องหุ้มไส้มิด

จำนวนที่ได้ 50 ห่อ

ข้าวเหนียวแก้ว

การเตรียมใบตอง

ใบตอง 500 กรัม เช็ดให้สะอาด ตัดกลมหั่นผ่าศูนย์กลาง 3 นิ้ว ยาว 4 มุม จำนวน 55 กระตง

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวแช่ขาว	500	กรัม
มะพร้าว	300	กรัม
น้ำตาลทราย	400	กรัม
น้ำปูนใส	10	กรัม
เกลือ	2	กรัม
น้ำใบเตยขึ้น ๆ	50	กรัม

- วิธีทำ
1. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ 200 กรัม คั้นให้ได้ 330 กรัม
 2. ซาวข้าวเหนียวให้สะอาด แช่น้ำ 3 ชั่วโมง นึ่งให้สุก
 3. มูนข้าวเหนียวกับกะทิ ที่งัวประมาณ 1 ชั่วโมง
 4. ผสมข้าวเหนียวกับน้ำตาล เกลือ น้ำปูนใส น้ำใบเตย เคล้าให้เข้ากัน ตั้งไฟกวนจนแห้ง ยกลง ทิ้งไว้พออุ่น ตักใส่กระตงใบตองหรือใบตองเย็บ

ลักษณะที่ดี

เมื่อข้าวเหนียวนุ่ม ใส มีความมัน ไม่หวานมาก น้ำตาลมีความเหนียวไม่แข็งกระด้าง

ไม่ตกทราย

จำนวนที่ได้ 55 กระตง

ขนมดอกคำءวน

ส่วนผสม

แป้งสาลีชนิดเบา (แป้งทำเค้ก)	80	กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	100	กรัม
น้ำมันหมูใหม่ ๆ หรือน้ำมันพืช	80	กรัม
เทียนอบ, สีชมพูอ่อน ๆ สำหรับแต้มเกสร		

วิธีทำ

ร่อนแป้ง 3 ครั้งพร้อมไอซิ่ง ใส่น้ำมันนวดให้เข้ากัน แล้วปั้นเป็นลูกกลม ๆ เล็ก ๆ ผ่าเป็น 4 กลีบ แล้วใช้ 3 กลีบบวมางชนกัน ตรงกลางปั้นแป่งเป็นก้อนเล็กขนาดถั่วลิสงเป็นเกสร วางตรงยอด ที่ชนกัน แล้วใช้ปลายมิดบั้งเป็น 3 กลีบ ใช้สีชมพูอ่อน ๆ แต้มกลางเกสร เข้าอบ ใช้ไฟ 250 องศาฟา

เรนไฮท์ ถ้าไฟแรงขมจะฟูมากเกินไปและไหม้ก่อนสุก ทั้งไว้ให้เย็น แล้วเก็บใส่โหล อบเหียนอบให้หอม

ลักษณะที่ดี

สีน้ำตาลทอง เป็นดอกสวย กลีบมนไม่แหลม เกสรตรงกลางมีรอยแยกเป็น 3 แฉก กลิ่นหอมควั่นเหียน หวาน ไม่จัด เนื้อแป้งเนียน

จำนวนที่ได้ 40 ดอก

ขนมเล็บมือนาง

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	150	กรัม
แป้งท้าวยายม่อม	10	กรัม
แป้งมัน	10	กรัม
น้ำเปล่าประมาณ	360	กรัม
มะพร้าวทึนทึกขูด	200	กรัม
มะพร้าวขูดขาว	200	กรัม (คั้นให้ได้ 220 กรัม)

วิธีทำ

- ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม แป้งมัน ให้เข้ากัน ค่อย ๆ ใส่น้ำทีละน้อย นวดจนแป้งนิ่มดี ใส่น้ำที่เหลือจนหมด คนให้เข้ากัน เทใส่กระทะทองนำไปกวนไฟแรง จนแป้งร้อนจากขอบกระทะจับกันเป็นก้อน ยกลงใส่อ่าง ทิ้งไว้พอแป้งอุ่น นวดจนแป้งนิ่มดี ถ้าแป้งแข็งไปขณะที่นวด ใช้น้ำจุ่มนวดจนแป้งนิ่มดี
- ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ $\frac{1}{2}$ นิ้ว คลึงแป้งให้หัวท้ายแหลมทั้ง 2 ข้าง ยาวประมาณ 2 นิ้ว
- ชุบมะพร้าวคั่วยที่ชุคให้เป็นเส้น นำไปนึ่งจนร้อนจัด
- คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ 1 ถ้วย นำไปตั้งไฟจนเดือด ยกลง
- ปรุงรสดังคั่วขาวบางชุบน้ำบิดให้หมาด วางขนมบนผ้า นึ่งประมาณ 10 นาที พอขนมสุกยกลง นวลกับกะทิปิดฝาพัก 20 นาที ตักขนมพร้าวให้ทั่ว รับประทานกับกะทิและเครื่องประกอบ

ส่วนผสมเครื่องประกอบ

งาขาวคั่ว โขลกพอแตก	35	กรัม
น้ำตาลทรายเม็ดละเอียด	80	กรัม

เกลือป่น

2.5 กรัม

วิธีทำ

ผสมงาคั่ว น้ำตาลทราย และเกลือป่น ให้เข้ากัน

หมายเหตุ

1. ถ้าต้องการทำขนมสีต่าง ๆ ให้แบ่งแป้งออกเป็นส่วน ๆ ใส่สีนวดให้เข้ากัน
2. ถ้าต้องการทำเป็นขนมด้วง เวลาปั้นแป้งให้โดกว่าขนมเล็บมือนาง ข้างหนึ่งมนอีกข้างหนึ่งแหลม
3. เวลาจะรับประทาน จัดขนมใส่จาน ราดด้วยกะทิ โรยด้วยเครื่องประกอบ

ลักษณะที่ดี

ตัวแป้งนุ่ม หอมกะทิใช้มัน (ควรใช้กะทิมัน) มะพร้าวขูดที่โรยเส้นไม่หยาบ กลิ่นหอมงา

จำนวนที่ได้

ใส่จานเส้นผ่าศูนย์กลาง 7 นิ้ว ได้ 5 จาน

ขนมพระพาย

ส่วนผสมตัว

แป้งข้าวเหนียว	200	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	15	กรัม
มะพร้าว	200	กรัม

สีชนิดต่าง ๆ เช่น เขียว ชมพู และอื่น ๆ

วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ 1 ถ้วย (220 กรัม)
2. ผสมแป้งทั้ง 2 ชนิดเข้าด้วยกัน เทกะทิลงในแป้ง นวดประมาณ 5 นาที จนแป้งนุ่มมือพักไว้

ส่วนผสมไส้

ถั่วเขียวเลาะเปลือกหนึ่งสุกบดละเอียด	120	กรัม
น้ำตาลทรายขาว	80	กรัม
หัวกะทิคั้นข้น ๆ ด้วยน้ำดอกมะลิ	110	กรัม

วิธีทำ

1. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดในกระทะทอง กวนพอแห้งปั้นได้
2. ขกลบปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาด 10 กรัม
3. วางบนแป้งที่ทำไว้ ร้อนให้ปิดไฟ
4. วางบนใบตองเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ½ นิ้ว ตัดให้กลม โดยใช้ 2 ใบซ้อนเข้าด้วยกัน

5. นึ่งให้น้ำเดือด 5-7 นาที ยกกลงพรมด้วยหัวกะทิ

ขนมนี้ใช้ในพิธีแต่งงานเช่นเดียวกับขนมกง ขนมสามเกลอ และขนมละมุด

ลักษณะที่ดี แป้งนุ่ม เหนียว ใสรสชาติดกกลมกล่อม

จำนวนที่ได้ 40 ลูก

ขนมโพรงแสน

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	110	กรัม
แป้งข้าวเหนียว	50	กรัม
เกลือ	1	กรัม
กะทิเคี่ยวเป็นชีได้	40	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	950	กรัม
ไม้ไผ่ยาว 5 นิ้ว เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม.	10	อัน

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว เกลือป่น เข้าด้วยกัน (ใส่ภาชนะ)
2. ค่อย ๆ ใส่น้ำลงในแป้ง นวดให้เข้ากันพอปั้นได้ แบ่งเป็นก้อนกลม 3-4 ก้อน
3. ต้มน้ำเดือดพล่าน ใส่แป้งที่ละก้อน (ให้ลอย) ตักขึ้น
4. ตักแป้งใส่ภาชนะ พอลายร้อนนวดกับหัวกะทิที่เคี่ยวเป็นชีได้ ให้นุ่มเหนียว แล้วแบ่งแป้งออกเป็นก้อน
5. คลึงให้หนา 1/8" พันรอบไม้ไผ่ (เหลือปลาขไม้ไผ่ไว้ข้างละ 1") ปิดรอยต่อให้เรียบ ตักแป้งหุ้มท้ายให้เรียบเสมอกัน
6. ทอดไฟอ่อน ให้ขนมมีสีน้ำตาล ยกขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน คึงออกจากไม้ไผ่

ส่วนผสมน้ำตาลสำหรับทอด

น้ำตาลปีบ	270	กรัม
น้ำ	40	กรัม

วิธีทำ

น้ำตาลปีบ น้ำ ใส่กระทะทองตั้งไฟให้เป็นขางมะตูม หรือสังเกตดูน้ำตาลเกิดพรายน้ำเล็ก ๆ
ยกลง ใช้ช้อนเล็ก ๆ ตักหยอดลงบนขนม

ใช้เป็นขนมแต่งงาน เปรียบเสมือนเป็นเสาเรือน

ลักษณะที่ดี

รูปทรงกลมมีรูเป็นโพรง มีความกรอบ น้ำตาลที่หยอหดเหนียวเกาะติดแน่น ไม่ตกทราย
จำนวนที่ได้ 27 อัน

ขนมกง

ส่วนผสม

ถั่วเขียวคั่วบดละเอียด	125	กรัม
กะทิข้นๆ (จากมะพร้าว 200กรัม)	110	กรัม
น้ำตาลทราย	82	กรัม
แป้งข้าวเหนียว	10	กรัม

วิธีทำ

- ผสมกะทิกับน้ำตาลทรายผสมกันตั้งไฟพอละลาย นำลงไปกรองแล้วนำกลับมาตั้งไฟใหม่พอเดือดทั่วสักครูใส่ถั่วและแป้งข้าวเหนียวจนจนแห้ง พอปั้นได้ยกลงทิ้งให้เย็น
- ปั้นเป็นก้อนกลมๆ เส้นผ่าศูนย์กลาง $\frac{1}{2}$ นิ้ว แล้วคลึงให้เป็นรูปยาวแล้วขดเป็นวงกลม ปั้นอีกก้อนหนึ่งให้เส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า $\frac{1}{2}$ นิ้ว เล็กน้อยคลึงให้เป็นเส้นยาวทิ้งปลายให้เป็นปมสองข้าง วางพาดบนวงกลมไขว้กันเป็นรูปกากบาท
- ชุบแป้งทอดในน้ำมันร้อนจัดไฟปานกลาง จนเหลือง กรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน ทิ้งไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิด

ส่วนผสมแป้งชุบ

แป้งสาลีเอนกประสงค์	55	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	10	กรัม
หัวกะทิ	100	กรัม
ไข่แดง	20	กรัม (1 ฟอง)
น้ำมันพืช	10	กรัม
เกลือ	2	กรัม
น้ำปูนใส	10	กรัม

วิธีทำ

ผสมแป้งทั้ง 2 รวมกัน ใส่กะทิ น้ำปูนใส ไข่แดง น้ำมันพืช และเกลือให้เข้ากัน อย่าให้เป็นลูก

ลักษณะที่ดี

รูปทรงดี ไม่อมน้ำมัน แป้งชุบทอดพองเป็นหัวแก้วหัวแหวน ไม่หวานจัด สีน้ำตาลเข้ม
จำนวนที่ได้ 26 อัน

ขนมขมวด

ส่วนผสม

ถั่วเขียวหรือถั่วทองนึ่งสุกบดละเอียด	125	กรัม
เกลือป่น	2.5	กรัม
พริกไทย	2	กรัม

- วิธีทำ
1. ผสมถั่วที่บดแล้วกับเกลือ และพริกไทยให้เข้ากันดี
 2. โขลกถั่วที่ผสมให้เหนียวพอปั้นได้
 3. ปั้นถั่วที่โขลกให้เป็นลูกกลม ๆ เล็ก ๆ แล้วจัดขนมให้เป็นรูปสามเกลอ ชุบแป้งทอด

แป้งสำหรับชุบทอด

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	50	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	50	กรัม
แป้งสาลี	20	กรัม
หัวกะทิเคี้ยวแตกมัน	230	กรัม
ไข่	60	กรัม (1 ฟอง)
เกลือป่น	1	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดเข้าด้วยกัน
2. ใส่ไข่ 1 ฟอง แล้วนวดแป้งให้เข้ากัน
3. ใส่หัวกะทิที่เคี้ยวแตกมันแล้วลงนวดที่ละน้อยประมาณ 5-10 นาที แล้วใส่กะทิที่เหลือจนหมด
4. นำขนมลงชุบ (ลักษณะฝอยของขนมขมวดจะต้องขึ้นกว่าขนมกง เพราะขมวดไม่มีแป้งไ่ม) ทอดไฟกลาง
อบด้วยดอกมะลิหรือกลิ่นเทียน หลังจกขนมเย็นแล้ว

หมายเหตุ

หากใช้ในพิธีแต่งงาน ต้องปิ้งคอกทั้ง 3 ด้านแล้วจึงห่อด้วยร่างแหที่ทำจากไข่

ลักษณะที่ดี

ไม่อมน้ำมัน รสชาติกลมกล่อม

จำนวนที่ได้ 30 ห่อ

ขนมหม้อแกงเผือก

ส่วนผสม

ไข่เป็ด		480	กรัม (9 ฟอง)
มะพร้าว	1000 กรัม	ใส่น้ำร้อน	1 ½ ถ้วย
คั้นให้ ได้กะทิ		900	กรัม
น้ำตาลปีบ		400	กรัม
เผือกสุกบดละเอียด		150	กรัม
แป้งข้าวเจ้า		60	กรัม
หัวหอมแดงซอยตามยาว		50	กรัม
น้ำมัน		70	กรัม

วิธีทำ

1. บดเผือกกับกะทิ 2 ถ้วยและแป้งจนเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
2. ขยำไข่กับน้ำตาลทั้งสองชนิดด้วยใบเตย 5 นาที เทข้อ 1 ลงผสม ขยำต่ออีก 5 นาที กรองด้วยกระชอนลวด
3. เจียวหัวหอมแดงกับน้ำมันพอเหลืองดับหัวหอมเจียวขึ้น
4. นำส่วนผสมเทใส่กระทะทองกวอนพอขึ้นเล็กน้อย เทใส่พิมพ์ 8 x 8 นิ้ว
5. จุดเตาอบอุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ นำเข้าอบจนเหลืองเกือบสีน้ำตาลประมาณ 30 นาที นำออกจากเตา ทิ้งให้เย็นตัดขนาด 2 x 2 นิ้ว ได้ 16 ชิ้น

ลักษณะที่ดี

ลักษณะของขนมควรเป็นเนื้อเดียวกันไม่เป็นตอน มีความหวานมันกะทิ มีความหอมของหอมเจียว ไม่มีน้ำเชื่อมซึมออกมา

จำนวนที่ได้ 16 ชิ้น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาคำรับมาตรฐานของสูตรอาหารไทย มีดังนี้

1. ได้คำรับอาหารไทย 180 คำรับ จากผู้แต่ง 7 คน เป็นอาหารว่าง คาว หวาน 60 ชนิด
2. ผลของการทดลองทำอาหาร 180 คำรับ ได้คำรับที่ดีที่สุดตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 60 คำรับ คาว หวาน อย่างละ 20 คำรับ
3. พัฒนาคำรับตามมาตรฐานสากล จนผู้ประกอบการสามารถทำตามได้
4. คำรับที่พัฒนาเป็นที่ยอมรับของสถานประกอบการที่ได้ทดลองใช้

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาคำรับมาตรฐานที่ใช้ในพิธีการต่าง ๆ ไม่หาแต่ส่วนผสมเป็นกรรมอย่างเดียว ควรหาคุณค่าทางโภชนาการประกอบไปด้วย
2. ควรทำคำรับที่ได้มาตรฐานแล้วจัดเป็นคำรับอาหารที่ใช้ในพิธีการต่าง ๆ
3. นำคำรับที่ได้ ทดลองใช้กับสถานศึกษาที่สอนทางด้านปฏิบัติการอาหาร

เอกสารอ้างอิง

- 1 จันทร ทศานนท์. 2531. อาหารไทย. ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเกษตรศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา. กรุงเทพฯ : 186 น.
- 2 จรัญ จันทลักษณ์. 2537. สถิติวิธีการเคราะห์และวางแผนงานวิจัย. ภาควิชาสัตวบาล, คณะเกษตรศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : 468 น.
- 3 ทองขาว โกณานนท์, ศรีสมร คงพันธุ์. 2536. ตำรับอาหารวิทยาลัยในวัง. สำนักพิมพ์แสงแดด. กรุงเทพฯ : 230 หน้า.
- 4 ธนาภิต. 2539. ประเพณีพิธีมงคลและวันสำคัญของไทย. สำนักพิมพ์ปริมิตร. กรุงเทพฯ : 398 หน้า.
- 5 พันตรีหญิงพยอม โปษะกฤษณะ และคณะ. 2524. อยู่อย่างไทยบทโทรทัศน์. โรงพิมพ์สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี กรุงเทพฯ. 310 หน้า.
- 6 ยุพิน สิริไพบูลย์. 2530. เอกสารประกอบสอนขนมไทย. วิชาเขตพระนครใต้. กรุงเทพฯ : 43 หน้า.
- 7 วันดี ณ สงขลา. 2530. อาหารไทยในวรรณคดี เล่ม 1. ผลพันธ์การพิมพ์ กรุงเทพฯ : 160 หน้า.
- 8 วันดี ณ สงขลา. มปป. อาหารไทยในวรรณคดี เล่ม 2. ผลพันธ์การพิมพ์ กรุงเทพฯ : 184 หน้า.
- 9 ศรีสมร คงพันธุ์ และ มณี สุวรรณผ่อง. ตำรับอาหารลาวหวานเล่ม 1. สำนักพิมพ์แสงแดด. กรุงเทพฯ : 215 หน้า.
- 10 ศรีสมร คงพันธุ์. 2535. ตำรับงานเลี้ยง (มือเย็น). สำนักพิมพ์แสงแดด. กรุงเทพฯ : 128 หน้า.
- 11 สุภรณ์ พงมณี. มปป. ตำรับอาหาร. พิมพ์ครั้งที่ 7. วิชาเขตพระนครใต้. กรุงเทพฯ : 361 หน้า.
- 12 สันติ เสวตวิมล. 2537. อาหารไทยในกระแสดิโณกานูวัตร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : 854 หน้า.
- 13 อรวสุ นพพรรค์. 2542. ขนมไทย. พิมพ์ที่ โอ.เอส.พริ้นต์ เอ้าส์. กรุงเทพฯ : 143 หน้า.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

หนังสือขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญทดสอบประสาทสัมผัสด้านอาหารไทย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ..... คณะคณกรรมศาสตร์.....
ที่..... วันที่ 2 มิถุนายน 2542.....
เรื่อง..... ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อทดสอบทางประสาทสัมผัสอาหาร ไทย.....

เรียน คณบดีคณะคณกรรมศาสตร์และผู้เชี่ยวชาญ

ด้วยสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลได้อนุมัติโครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคำรับมาตรฐานอาหารไทยในพิธีการต่าง ๆ” คณะผู้วิจัยเห็นว่าท่านมีคุณสมบัติในการทดสอบทางประสาทสัมผัสด้านอาหารไทย เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวนี้สมบูรณ์แบบ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการวิจัย และได้กำหนดวัน – เวลา ดังแนบมาท้ายบันทึกนี้ เริ่มวันที่ 14 มิถุนายนนี้ ถึง เดือนกันยายน 2542

รายนามผู้เชี่ยวชาญมีดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1. คณบดีคณะคณกรรมศาสตร์ | ผศ. จันทนา ธีระวัฒน์ |
| 2. รองคณบดีฝ่ายวิชาการ | อาจารย์จรัสวัฒน์ เจริญอารีย์ |
| 3. รองคณบดีฝ่ายกิจการพิเศษ | ผศ. ประไพ นวลแสง |
| 4. รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา | ผศ. งามจิตร จารุพันธ์ |
| 5. รองคณบดีฝ่ายวิจัยและพัฒนา | ผศ. มาลา ฤทธิ์นัม |
| 6. หัวหน้าภาควิชาอาหารและโภชนาการ | อาจารย์สุวรรณี อาจหาญณรงค์ |
| 7. หัวหน้าภาควิชาคณกรรมศาสตร์ศึกษา | อาจารย์บุญนำ ชัยธีระพันธ์กุล |
| 8. หัวหน้าภาควิชาผ้าและเครื่องแต่งกาย | อาจารย์สุทธธิดา สวนาพร |
| 9. หัวหน้าสำนักงานและเลขานุการ | อาจารย์สุชาดา งามประภาวัฒน์ |
| 10. อาจารย์จินตารัตน์ | นราอรชะกุล |
| 11. อาจารย์อำนวยการ | ชมชาญ |
| 12. อาจารย์สุนันทา | คำสุข |
| 13. อาจารย์อภัสรา | กวีวังโส |
| 14. อาจารย์สิวลี | ไทยถาวร |
| 15. อาจารย์อุจิตชญา | กิริติจระนันท์ |

16. อาจารย์อภิญญา พุกสุขสกุล
17. อาจารย์เกรียงศักดิ์ สิงห์แก้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและแจ้งผู้เกี่ยวข้องด้วยจักขอบพระคุณยิ่ง

(นายพงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม)

ภาคผนวก ข.
ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ นายพงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม
Mr. Pongsak Songpranam
2. รหัสประจำตัว -
3. ตำแหน่งปัจจุบัน รับราชการที่ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยี

ราชมงคล

4. หน่วยงานที่อยู่ติดต่อได้

คณะศึกษาศาสตร์ ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยี

ราชมงคล ต.คลองหก อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี โทรศัพท์ 5493178, 5493165 โทรสาร 5772358

5. ประวัติการศึกษา

ปีที่จบการศึกษา	ระดับปริญญา	อักษรย่อปริญญาและชื่อเต็ม	สาขาวิชา	วิชาเอก	ชื่อสถาบันการศึกษา	ประเทศ
2536	ตรี	คศ.บ. คหกรรมศาสตรบัณฑิต	อาหารและโภชนาการ	อาหารและโภชนาการ	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล	ไทย
2542	โท	กำลังศึกษาอยู่	คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน	คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	ไทย

6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ

- สาขาอาหารไทย

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและนอกประเทศ

- สอนวิชาอาหารไทย
- สอนวิชาอาหารไทยโบราณ
- เป็นวิทยากรสอนอาหารไทย กับชาวต่างชาติที่ประเทศ

สวีเดน, ประเทศออสเตรเลีย

- คู่มือด้านอาหารและโภชนาการที่ประเทศเกาหลี

8. งานวิจัยที่สำเร็จ : ชื่อเรื่อง ปีที่พิมพ์ และสถานภาพในการวิจัย

9. งานวิจัยที่กำลังทำ

- บทบาทอาจารย์อาหารและโภชนาการ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ต่อการอนุรักษ์อาหารไทย (The Role of Food and Nutrition Teachers in Rajamangala Institute of Technology on The Conservation of Thai Foods) 2544 (หัวหน้าโครงการ)

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

1. ชื่อ นางสาวมาริน สาลี
Miss Marin Salee
2. รหัสประจำตัว -
3. ตำแหน่งปัจจุบัน หัวหน้าแผนกกิจกรรม คณะคหกรรมศาสตร์
4. หน่วยงานที่อยู่ติดต่อได้

คณะคหกรรมศาสตร์ ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล ต.คลองหก อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี โทรศัพท์ 5493178, 5493165 โทรสาร 5772358

5. ประวัติการศึกษา

ปีที่ยจบการศึกษา	ระดับปริญญา	อักษรย่อปริญญาและชื่อเต็ม	สาขาวิชา	วิชาเอก	ชื่อสถาบันการศึกษา	ประเทศ
2535	ตรี	คศ.บ.คหกรรมศาสตรบัณฑิต	อาหารและโภชนาการ	อาหารและโภชนาการ	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล	ไทย
2544	โท	ศศ.ม.ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต	คหกรรมศาสตรศึกษา	คหกรรมศาสตรศึกษา	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	ไทย

6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ

- สาขาอาหารยุโรป อาหารไทย อาหารพื้นใจ เบเกอรี่

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและนอกประเทศ

- สอนวิชาอาหารไทย
- เป็นวิทยากรสอนอาหารไทย และอาหารนานาชาติให้กับ

พนักงานบริษัท AMD Limited

- เป็นวิทยากรสอนอาหารไทยกับชาวต่างชาติ ที่

ประเทศออสเตรเลีย

- ดูงานทางด้านอาหารและโภชนาการที่ประเทศเกาหลี

8. งานวิจัยที่สำเร็จ : ชื่อเรื่อง ปีที่พิมพ์ และสถานภาพในการวิจัย

- ความคิดเห็นของสตรีที่มีต่อการบรรจุ การบริการและ
การสุขาภิบาลของอาหารไทยในกรุงเทพมหานคร (Opinions of Female Consumer towards The
Packaging, Service and Sanitation of Thai Foods in Bangkok Metropolis) 2544 (หัวหน้า
โครงการ) ISBN 974-462-480-9