

พริกแกงแม่บท

พริกแกงแม่บท

บ้านเราอุดมสมบูรณ์ไปด้วย
อาหารการกินที่ดี ในน้ำมีปลาในนามีข้าว
ในสมัยก่อน ส่วนประกอบที่ใช้ในการทำอาหารพื้นบ้าน
ก็ล้วนเป็นส่วนประกอบที่เก็บได้ ปลูกได้
หรือหาซื้อได้ไม่ยาก

แกง เป็นส่วนหนึ่งในสำหรับอาหารไทยที่เป็นที่นิยมทั้งสำหรับคนไทยและชาวต่างชาติ หัวใจของแกงก็คือ น้ำพริกแกงหรือพริกแกง (Curry Paste) แม้ว่าอาหารที่ใช้พริกแกงในบ้านเราจะมีหลากหลายประเภท แต่ถ้าสังเกตให้ดี ในตัวพริกแกงนั้นจะมีส่วนประกอบที่เป็นส่วนประกอบหลัก และส่วนประกอบเสริมซึ่งถูกเพิ่มเข้ามาเพื่อปรับให้รสชาติของพริกแกงมีความหลากหลายและเพื่อให้เข้ากับส่วนประกอบที่แตกต่างอย่างเช่น ชนิดของเนื้อสัตว์ที่ใช้

ในบทเรียนนี้ เราจะมาทำความรู้จักกับพื้นฐานของพริกแกงที่ใช้ในการปรุงอาหารไทย อันได้แก่ พริกแกงเผ็ด ซึ่งถือเป็นพริกแกงแม่บทของอาหารไทย

สมุนไพรและเครื่องเทศที่ใช้ในการทำพริกแกงเผ็ด



พริกแห้งเม็ดเล็กและเม็ดใหญ่ (Dried Small Chili and Long Chili)



พริกแห้ง คือ พริกสดที่สุกคาต้น นำมาตากให้แห้ง ถ้าพริกที่นำมาตากมีลักษณะที่สุกทั้งดิบ เมื่อแห้งผิวของพริกจะแสดง ให้เห็นสีที่ไม่เรียบเสมอกัน ในอดีตพริกถูกตากด้วยแดดและลมตามธรรมชาติ แต่ในปัจจุบันมีการทำให้แห้งโดยการอบ ซึ่งลักษณะของพริกที่ตากตามธรรมชาติจะแห้งกรอบต่างจากพริกที่อบ ซึ่งจะแห้งเหนียว ระดับความเผ็ดร้อนของพริกนั้นขึ้นอยู่กับสายพันธุ์และสภาพอากาศ พริกในหน้าฝนจะมีความเผ็ดร้อนน้อยกว่าพริกในหน้าแล้ง

พริกแห้งที่เราใช้ในการทำพริกแกงนั้น มีสองชนิดแบ่งตามขนาดได้แก่ พริกแห้งเม็ดเล็กและพริกแห้งเม็ดใหญ่ พริกแห้งเม็ดเล็กจะให้ความเผ็ดร้อน ส่วนพริกแห้งเม็ดใหญ่จะให้สีที่แดงสวย

ข่าและตะไคร้ (Galangal and Lemongrass)



ข่าเป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินที่เรียกว่า เหง้า ซึ่งเป็นพืชในตระกูลเดียวกับขิง มีกลิ่นหอมและรสชาติออกซ่าๆ ส่วนของตะไคร้ที่ใช้ในการทำพริกแกงก็คือ เหง้าและลำต้นแก่มีกลิ่นหอมและรสชาติเปรี้ยวอ่อน ทั้งข่าและตะไคร้มีคุณสมบัติช่วยดับคาว แบบที่ยังอ่อน เหมาะกับการนำไปเป็นส่วนประกอบในอาหารโดยซอยให้บางๆ หรือใช้ในการให้กลิ่นหอมในเมนูน้ำแกงต่างๆ เช่น ต้มยำ ต้มข่า สำหรับการทำพริกแกงนั้นควรจะใช้ข่า

และตะไคร้แก่ เนื่องจากข่าและตะไคร้ที่แก่มีปริมาณน้ำน้อย แต่มีปริมาณของน้ำมันที่ผิวมากกว่าข่าและตะไคร้ที่อ่อน

หอมแดงหัวเล็กและกระเทียมไทย (Shallot and Garlic)



หอมที่ใช้ในการทำพริกแกงคือหอมแดงหัวเล็ก มีหน้าที่ให้ความหอมและรสชาติหวาน ส่วนกระเทียมที่ใช้ก็ควรเป็นกระเทียมไทยที่มีลักษณะกลีบเล็กเช่นเดียวกัน กระเทียมมีหน้าที่ช่วยดับกลิ่นคาว กลิ่นหืนและช่วยให้พริกแกงมีรสชาติที่กลมกล่อม

คุณค่าทางโภชนาการของพืชสมุนไพรในตระกูลหอมและตะกั่วกระเทียม ไม่ว่าจะหัวเล็กหรือหัวใหญ่ มีคุณค่าไม่แตกต่างกันนัก แต่จะต่างกันที่ปริมาณน้ำ ซึ่งหอมหัวเล็กและกระเทียมกลีบเล็กจะมีปริมาณน้ำที่น้อย เมื่อนำมาทำพริกแกงจึงได้รสชาติที่เข้มข้น

ผิวมะกรูด (Kaffir Lime Zest)



มะกรูดเป็นพืชในตระกูลส้ม มีผิวที่ขรุขระ มีน้ำมันมาก และมีกลิ่นหอม ที่เป็นเอกลักษณ์ น้ำมีรสเปรี้ยว ใช้ในการปรุงอาหาร เช่น แสร้งว่า และแกงเทโพ สำหรับการตำพริกแกง เราใช้เฉพาะ ผิวมะกรูด

กะปิ (Shrimp Paste)



กะปิมีทั้งที่ทำจากกุ้งน้ำจืด และเคยทะเล โดยการนำกุ้งน้ำจืดหรือเคยทะเลสดๆ ใส่เกลือ ตากให้แห้งและตำให้ละเอียด สีสที่เข้มข้นมาจากปฏิกิริยาของเกลือและโปรตีนเมื่อโดนความร้อน กะปิที่มีสีเข้มคือกะปิที่เก็บไว้นาน จะมีเนื้อสัมผัสที่แห้งและรสชาติที่เค็ม ส่วนกะปิที่ใหม่จะมีสีอ่อนและมีความเค็มที่น้อยกว่า ในอาหารไทยกะปิมักพบ เป็นทั้งส่วนประกอบในอาหารและเป็นเครื่องปรุงรส เวลาที่นำกะปิมาเป็นส่วนประกอบอาหาร อย่างเช่น ผัดกะปิ น้ำพริกกะปิ เราควรที่จะใช้กะปิใหม่ที่เค็มมาก แต่เวลาที่เรำตำพริกแกง เราจะใช้กะปิในบทบาทของเครื่องปรุงรส เราสามารถใช้กะปิที่เก่าซึ่งมีความเค็มและมีสีที่เข้มกว่าได้

วิธีการตำพริกแกง

การโขลกพริกแกงในครกหินเป็นวิธีดั้งเดิมที่ใช้กันมาตลอด แต่ในครัวสมัยใหม่กับเครื่องทุ่นแรงที่มีติดครัว จึงทำให้เรามีทางเลือกในการตำพริกแกงที่สะดวกและทุ่นแรงมากกว่า การตำพริกแกงในบดเกียนนี้ ปรบให้ง่ายขึ้นโดยการใช้เครื่องปั่น โดยเพิ่มส่วนประกอบน้ำลงไปเพื่อช่วยให้เครื่องปั่นทำงานได้ง่ายขึ้น เมื่อเวลาเรำนำพริกแกงมาใช้งาน ก็เพียงผัดกับน้ำมันให้น้ำระเหยออกไป สำหรับผู้ที่ต้องการโขลกก็สามารถทำได้โดยไม่ต้องใส่น้ำ

สูตรพริกแกงเผ็ด

เวลาโขลกหรือทำเครื่องพริกแกง สัดส่วนของสมุนไพรเครื่องเทศขึ้นอยู่กับ โปรตีนหรือชนิดของเนื้อสัตว์ที่ใช้ว่ามีกลิ่นแรง หรือคาวอย่างไร และเป็นการใช้งานในรูปแบบไหน สำหรับสัดส่วนของสูตรพริกแกงเผ็ดสูตรนี้ให้รสชาติที่เป็นกลาง ใช้ในการปรุงแกงและอาหารที่ใช้พริกแกงเผ็ดทั่วไปได้



โครงสร้างของส่วนประกอบในการทำพริกแกงเผ็ด

พริกแห้ง : สูตรนี้ใช้เม็ดเล็ก 25% และเม็ดใหญ่ 75% ในกรณีที่ชอบเผ็ดมาก สามารถปรับเป็นอย่างละครึ่งก็ได้ พริกแห้งนั้นใช้ได้ทั้งเม็ดรวมถึงก้านไม่จำเป็นต้องเด็ดทิ้ง ในกรณีที่นำไปปั่นไม่จำเป็นต้องแช่น้ำ แต่ล้างผ่านน้ำเพื่อชะฝุ่นก็พอ แต่ถ้าชอล์กด้วยมือให้นำไปแช่น้ำให้นุ่มก่อนเพื่อให้พริกแหล่ง่าย

ข่าและตะไคร้ : ใช้ในสัดส่วนที่เท่ากัน ข่าสามารถใช้ได้ทั้งเหง้า โดยไม่ต้องปอกผิว แต่ทำความสะอาดก็พอ ส่วนตะไคร้ก็ใช้ได้ทั้งเหง้าและลำต้นส่วนที่แก่

หอมแดงหัวเล็กและกระเทียมไทย : ใช้ในสัดส่วนที่เท่ากัน ล้างทำความสะอาดและลอกเปลือกด้านนอกก็พอไม่จำเป็นต้องลอกเปลือกที่ติดกับเนื้อ

ผิวมะกรูด : ทำให้เครื่องแกงมีกลิ่นหอมโดดเด่น ถ้าใส่มากไปจะมีรสขม จึงสังเกตได้ว่าแกงที่มีส่วนผสมของผิวมะกรูดมากจะปรุงให้มีรสหวานนำเพื่อสมดุลรสชาติกับความขมที่เกิดจากผิวมะกรูด

กะปิ : เป็นเครื่องปรุงรสที่สำคัญของพริกแกง ให้รสอูมามิ

น้ำ (ปั่นพริกแกง) : ใช้เฉพาะกรณีที่ปั่นพริกแกงด้วยเครื่อง แทนการชอล์ก ให้รสอูมามิ

เกลือ (ชอล์กพริกแกง) : เกลือให้รสเค็ม ช่วยชูรสพริกแกง และมีหน้าที่ช่วยถนอมอาหาร ในกรณีที่เราชอล์กพริกแกง เกลือจะช่วยทำให้เนื้อสัมผัสเนียนมากขึ้นเวลาที่เราชอล์ก ในกรณีที่ใส่เกลือในพริกแกงให้ลดสัดส่วนของกะปิในสูตร หรือลดน้ำปลาในขั้นตอนของการปรุง หน้าที่ของเกลือในการทำพริกแกงคือช่วยทำให้ชอล์กพริกแกงง่ายขึ้นเพราะฉะนั้นหากเราใช้เครื่องปั่นเราจึงไม่จำเป็นต้องใส่เกลือ

ส่วนประกอบ	พริกแกงเผ็ด
พริกแห้งเม็ดเล็ก	10 กรัม
พริกแห้งเม็ดใหญ่	30 กรัม
ข่า	40 กรัม
ตะไคร้	40 กรัม
หอมแดงหัวเล็ก	40 กรัม
กระเทียมไทย	40 กรัม
ผิวมะกรูด	10 กรัม
กะปิ	20 กรัม
น้ำ	150 มิลลิลิตร
สูตรนี้ได้พริกแกง 380 กรัม	

สูตรอาหารที่ใช้พริกแกงเผ็ด

พริกแกงเผ็ดสามารถนำมาประกอบอาหารได้มากมาย เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน เมนูที่เราจะปรุงในบทเรียนนี้ มีทั้งรูปแบบของผัด แกงและทอด

ผัดเผ็ดไก่

ผัดเผ็ดไก่ มีลักษณะคล้ายกับแกงเผ็ดไก่ แต่ไม่ใส่กะทิ มีรสชาติเข้มข้น ไม่นิยมปรุงด้วยน้ำตาล แต่จะปรุงรสด้วยสมุนไพรที่ให้ความเผ็ดร้อน อันได้แก่ กระชายและพริกไทยอ่อน สามารถใช้ออกหรือสะโพกไก่ก็ได้ แต่ไม่ควรมีหนัง



- | | | |
|-------------------------|-----|--------------|
| • พริกแกงเผ็ด | 120 | กรัม |
| • น้ำมันรำข้าว | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| • สะโพกไก่ (ไม่เอาหนัง) | 400 | กรัม |
| • น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| • กระชาย (ซอย) | 25 | กรัม |
| • พริกไทยอ่อน | 25 | กรัม |
| • ใบมะกรูด (ฉีก) | 10 | ใบ |
| • น้ำสะอาด | 50 | มิลลิลิตร |
| • พริกชี้ฟ้า | | สำหรับตกแต่ง |

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำมันในกระทะให้พอร้อนดี ผัดพริกแกงจนสุกและหอมดี
2. หั่นเนื้อไก่ตามขนาดที่ต้องการใส่ลงไปผัด เติมน้ำเล็กน้อย พอเนื้อไก่ใกล้สุกดี ปรุงรสด้วยน้ำปลา
3. ใส่กระชาย พริกไทยอ่อนรูดเป็นเม็ดๆ ใบมะกรูดฉีก ผัดต่อจนไก่สุกดี ชิมและปรับรสตามต้องการ
4. แต่งให้สวยงามด้วยพริกชี้ฟ้า

Variations

ผัดเผ็ดปลาตุก : ใช้น้ำมันปลาตุกแทนเนื้อไก่

ผัดเผ็ดหมูป่าและผัดเผ็ดเนื้อ : ใช้น้ำมันหมูป่า หรือเนื้อวัวแทนเนื้อไก่ เพิ่มส่วนผสมสมุนไพรที่ช่วยดับคาวและให้ความร้อนแรง ได้แก่ ใบกะเพรา และใบยี่หระ

แกงเผ็ดไก่

คล้ายกับผัดเผ็ดไก่ แต่มีกะทิ จึงทำให้รสชาตินวลและหวานกว่า ลักษณะของผัดสมุนไพรที่ใส่ จึงแตกต่างจากผัดเผ็ดไก่ที่มีลักษณะที่แห้งกว่า



วิธีทำ

1. ตั้งน้ำมันในกระทะให้พอร้อนดี ผัดพริกแกงจนสุกและหอมดี
2. หั่นเนื้อไก่ตามขนาดที่ต้องการใส่ลงไปผัด พอใกล้สุกดี ประุงรสด้วยน้ำปลา
3. ใส่มะเขือพวง ผัดเล็กน้อย เติมหะทิลงไป พอกะทิเดือด ใส่ น้ำสะอาดตามลงไป
4. พอน้ำแกงเดือดอีกครั้งให้ลดไฟ ชิมและปรับรสตามต้องการ (ถ้าต้องการปรุงด้วยน้ำตาลปีบ สามารถใส่ได้เล็กน้อยในขั้นตอนนี้)
5. ใส่ใบโหระพา ใบมะกรูดฉีก และพริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ ยกออกจากความร้อน พร้อมรับประทาน

Variations

แกงไก่หน่อไม้ดอง : แกงที่มะเขือพวงด้วยหน่อไม้ดอง

แกงไก่ใส่ผักชีลาว : แกงที่มะเขือพวงด้วยผักชีลาว

ทอดมันปลากราย

ทอดมันปลากรายสูตรนี้ มีวิธีการทำที่ง่ายและรวดเร็ว ไม่ต้องอาศัยการตีเนื้อปลาบนขามน้ำเย็นหรือการฟาดเนื้อปลาเพื่อให้มีเนื้อสัมผัสเหนียวแต่อย่างใด แต่อาศัยไข่ไก่ในการให้ความยืดหยุ่นแก่เนื้อสัมผัส ถั่วฝักยาวช่วยเพิ่มมิติให้เนื้อสัมผัส กระจายให้ความ เผ็ดร้อนและช่วยดับกลิ่นคาวปลา ใบมะกรูดซอยให้ความหอมสดชื่น และใบกะเพราให้ความหอมฉุนที่มีเอกลักษณ์ เสริมกับอากาดซึ่งมีรสหวานนำ



- พริกแกงเผ็ด 120 กรัม
- เนื้อปลากราย (บด) 500 กรัม
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- ถั่วฝักยาว (หั่นท่อนสั้น) 75 กรัม
- กระชาย (สับ) 25 กรัม
- ใบกระเพรา (ทั้งใบ) 25 กรัม
- ใบมะกรูด (ซอย) 10 ใบ
- น้ำมันรำข้าว สำหรับทอด

- น้ำอูจาด
- น้ำส้มสายชูข้าว 80 มิลลิลิตร
 - น้ำตาลทราย 80 กรัม
 - เกลือ 1 ช้อนชา
 - แตงกวา 2 ผล
 - พริกชี้ฟ้า 1 เม็ด
 - หอมแดงหัวเล็ก 2 หัว

วิธีทำ

1. ผสมทอดมัน โดยขยำพริกแกงเผ็ดกับเนื้อปลากรายให้พอเข้ากัน ใส่ไข่ไก่และน้ำปลาเพื่อปรุงรส ขยำต่อให้เข้ากันดี
2. หลังจากนั้นจึงใส่ถั่วฝักยาว กระชาย ใบกระเพรา และใบมะกรูดลงไป เคล้าให้กระจายทั่วดี
3. ตั้งน้ำมันสำหรับทอดที่ 150 องศาเซลเซียส ปั่นทอดมันเป็นชิ้นขนาดตามที่ต้องการ นำลงไปทอดให้สุกดี ตักขึ้นมาสะเด็ดน้ำมัน
4. สำหรับการทำน้ำอูจาด ให้นำน้ำส้มสายชูข้าว น้ำตาลทราย และเกลือใส่หม้อตั้งไฟ คนให้น้ำตาลทรายและเกลือละลายดี และพักให้เย็นลง ซอยแตงกวา พริกชี้ฟ้าแดงและหอมแดงหัวเล็ก ใส่ลงไปเสิร์ฟกับทอดมันปลากราย

Variations

ทอดมันกุ้งไก่ : สำหรับคนที่อยู่ต่างประเทศ หากไม่สามารถหาเนื้อปลากรายได้ สามารถทดแทนปลากรายด้วยเนื้อกุ้งและไก่แทน โดยใช้เนื้อกุ้ง 375 กรัม และเนื้อไก่ 125 กรัม นำไปบดสับให้เข้ากัน ก่อนขั้นตอนของการใส่พริกแกง

CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project ถูกรวบรวมและเก็วยังให้เก็ดภาพที่สามารดจดจำและเข้าใจได้ง่าย บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับหรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน