

# ตำรับน้ำพริก อร่อยมากคุณค่าสุขภาพดีไม่มีโรค



## ตำรับน้ำพริก อร่อยมากคุณค่าสุขภาพดีไม่มีโรค

ตำรับน้ำพริก อร่อยมากคุณค่าสุขภาพดีไม่มีโรค แต่ละบ้านก็มีตำรับน้ำพริกต่างกันนะคะ ตอนนี่แอดมินจะพาเพื่อน ๆ ไปดูสูตรน้ำพริกต่าง ๆ มากมาย เฉพาะน้ำพริกแต่ละภาคแต่ละถิ่นก็จารไนกันไม่หมดแล้วคะ เพราะอยู่ที่ผลผลิตแต่ละภาค แต่ทั้งหมดทั้งมวลก็ล้วนนำกินทั้งนั้นเลยคะ

น้ำพริกเนี่ยนะคะเรียกว่าเป็นอาหารเมนูสำคัญสำหรับไทย เพราะเป็นอาหารประจำพื้นถิ่นวัดฤดูดิบก็ทำได้ตามพื้นบ้านร้านตลาด ที่สำคัญได้สุขภาพด้วยคะ กินน้ำพริกไป ก็แถมผักไปได้สุขภาพกันถ้วนหน้า เพราะแคลลอรี่ไม่สูงคะ เอาละจารไนถึงน้ำพริกมาซักพัก ซักอยากรู้มากขึ้นมาอีกหรือยังคะ ถ้าหิวแล้วไปลุยกันเลยคะ กับน้ำพริกอร่อย ๆ

### 1. น้ำพริกปลากระป๋องคั่วแห้ง



รสชาติน้ำพริกปลากระป๋องคั่วแห้งอันเอกอุ วัดฤดีบัตสรร์อย่างดี นำหอมแดง กระเทียม พริกจินดา คั่วให้หอมพอสุก นำมาโขลกให้ละเอียด ใส่เนื้อปลากระป๋องลงไปโขลกเข้าด้วยกัน นำเครื่องน้ำพริกที่ได้ไปคั่วในกระทะ ปรุงรสเพิ่มให้กลมกล่อม ผัดจนแห้งกลิ่นหอมฟุ้ง อร่อยไม่รู้ลืม รังสรรค์ราวพ่อครัวมืออาชีพมาทำ ต้องขอขอบคุณสูตรจากคุณเข้าครัวทำกิน Enter the kitchen สำหรับกับข้าวที่ยากจะลืมลง



## i 2. น้ำพริกปลาทุคั่วแห้ง



น้ำพริกปลาทุคั่วแห้ง กับข้าวหน้าตาดี เครื่องน้ำพริกต่างๆ ที่ถูกคั่วในกระทะจนออกกลิ่นหอม ปลาทุแกะเอาแต่เนื้อ นำมาโขลกรวมกับเครื่องน้ำพริกจนละเอียด จากนั้นนำไปคั่วในกระทะจนแห้ง รสเข้มข้นกลมกล่อม แถมเก็บไว้กินได้นานอีกด้วย หากใครทำแอดชวัญข้าว สังเกตได้ว่ามันงลงแน่นอนค่ะ ไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง



### 3. น้ำพริกหมูทรงเครื่อง



น้ำพริกหมูทรงเครื่องเมนูกับข้าว กับรสชาติอันลึกซึ้ง ละเอียดย่อยน เจียวกระเทียมสับให้พอสุก ใส่หมูสับลงไป ผัดให้สุก ใส่น้ำปลาร้าเพิ่มความหนืด ตามด้วยน้ำปลา ผัดให้เข้ากัน ใส่หอมแดง พริกหยวก พริกจินดา ผัดให้เข้ากัน ทานกับข้าวสวยร้อนๆ คู่กับผักสดๆ อร่อยอย่างนี้ข้าวจานเดียวไม่เคยพอ ประทับจิตประทับใจคนชิมเป็นแน่แท้ ดนตรีมา !!! แอดขวัญข้าวการ์นต์ค่า

[ไปที่คลิป !\[\]\(4729e517bc6a7cd81c8025b9646574fb\_img.jpg\)](#)

### 4. น้ำพริกมะเขือเทศ



น้ำพริกมะเขือเทศในฝืน อร่อยมากเกินห้ามใจเลยคะ เมนูแสนอร่อยที่มักทานคู่กับปลาหนึ่ง เข้ากันสุดๆ คั่วหอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ พริกหยวก หัพอสุกหอม นำมาโขลกให้หยาบปรุงรสเพิ่มด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลตามชอบ ทานกับปลาหนึ่งร้อนๆ อร่อยนิ้วสุดๆ สูตรนี้ที่คู่ควรกับเพื่อนๆ แอดขวัญข้าวแนะนำให้ลองทำดูเลยคะ สูตรเด็ด อร่อยไม่เหมือนใคร



## 5. น้ำพริกกะปิ ผักสด ปลาทูทอด



สูตรเด็ดน้ำพริกกะปิ ผักสด ปลาทอด อร่อยกลมกล่อม สูดยอดมากเลยคะ เป็นเมนูคู่ครัวสุดโปรดของใครหลายคน น้ำพริกกะปิสูตรลับที่ใช้กะปิรวมกันถึง 3 อย่าง โคลกเข้ากับพริกกระเทียม และเครื่องน้ำพริกต่างๆ ครบครัน ทานคู่กับผักสด ซะอมทอดไข่ และปลาทอด อร่อยสุดๆ อ्यानอกใจใคร สูตรนี้แอดขวัญข้าวแนะนำเลย ขอขอบคุณสูตรจากครัวทำกิน Enter the kitchen มากๆเลยคะเลิฟเลย



## 6. น้ำพริกเผาหมูสับ



สูตรเด็ดน้ำพริกเผาหมูสับ เมนูง่ายๆ แต่อร่อยจัด หอมแดงกระเทียมคั่วให้สุก จากนั้นคั่วพริกแห้งให้หอมฟุ้ง นำมาโขลกเข้าด้วยกัน ผัดหมูสับให้สุก ใส่เครื่องน้ำพริกลงไปคั่ว ปรงรสด้วย น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา ให้อร่อยกลมกล่อม จะคลุกข้าวหรือกินกับผักสดก็อร่อยล้ำ สูตรนี้เป็นสูตรเด็ด รูป รส กลิ่น หน้าตาทุกอย่างครบ เพอร์เฟกสุดๆเลยคะ ลองทำดูอาจเป็นสูตรชิกเนเจอร์ของเพื่อนๆ



## 7. น้ำพริกข่าหมูสับ



น้ำพริกข้าวหมูสับที่อร่อยอย่างบอกใคร สูตรโดยคุณเข้าครัวทำกิน Enter the kitchen คั่วพริกแห้งให้หอมพอรอบ นำข่าและหอมไปเจียวให้สีเหลืองสวย สะเด็ดน้ำมัน โขลกเครื่องน้ำพริกเข้าด้วยกันพอหยาบ เจียวกระเทียมให้เหลือง ใส่เนื้อหมูลงไปผัดให้สุก ตามด้วยเครื่องน้ำพริก ผัดให้หอมเข้ากัน ปรุงรสให้กลมกล่อม อร่อยอย่างบอกใคร กับข้าวที่กินกับอะไรก็อร่อยเข้ากันเข้ากัน แอดขวัญข้าวอยากให้ลอง

ไปที่คลิป 

## 8. น้ำพริกคั่วหมู



วิธีทำอย่างง่าย น้ำพริกคั่วหมูอร่อยฟินมากๆ นำหมูสับมาสับให้ให้ละเอียด พักไว้ คั่วเครื่องน้ำพริกต่างๆ กระเทียมหอมแดง พริกชี้ฟ้าแห้ง พริกจินดาแห้ง จากนั้นนำมาโขลกเข้าด้วยกันให้พอหยาบ นำหมูสับมาคั่วให้สุก ใส่เครื่องน้ำพริก ผัดให้หอมปรุงรสจัดจ้าน อร่อยเด็ดดวง อย่าให้ลืออย่าให้แซ่ดเลยคะแม่ ถึงนิพพานเอาง่ายๆ



## 9. น้ำพริกปลากระป๋อง



น้ำพริกปลากระป๋องสูตรเด็ด อันแสนโดดเด่น จินตนาการถึงกับข้าวแสนอร่อย คั่วหอมแดงซอยจนเหลืองหอม ใส่พริกป่น ผัดจนพริกหอมฉุน ใส่ปลากระป๋องลงไป ผัดเข้ากันให้หอม ปรุงรสเพิ่มตามชอบ เสิร์ฟพร้อมมะม่วงเปรี้ยวซอย ทานคู่กับผักสดๆ อร่อยมากๆ เมื่อง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้ แอดขวัญข้าวทำให้ลองทำคะรับรอง เด็ดจริงอร่อยจริง



## 10. น้ำพริกเห็ดฟาง



เมนูสุดคลาสสิกน้ำพริกเห็ดฟาง หอมแดง กระเทียม พริกจินดา นำมาคั่วให้พอสุก เห็ดฟางล้างให้สะอาด นำมาคั่วให้สุก โขลกกระเทียม หอมแดง และพริก เข้าด้วยกัน ตามด้วยเห็ดฟาง ปรงรสเพิ่มความฉ่ำด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำปลาร้า ผสมให้เข้ากัน เมนูอร่อยเพื่อสุขภาพ ทำให้อร่อยแล้วทานเลย อร่อยสุดเหวี่ยงไปเลยคะ อยากให้ลองคะ พลาดไม่ได้เลย



## 11. น้ำพริกตะไคร้หมูสับ



ครบเครื่องน้ำพริกตะไคร้หมูสับ ที่ให้อร่อยวัตถุดิบต้องคัดมาอย่างดี หอมแดง และตะไคร้ จนเหลืองกรอบ นำมาตำร่วมกับพริกคั่ว เจียวกระเทียมให้เหลืองนำทานและใส่เครื่องน้ำพริกที่โขลกไว้ลงไปผัดให้หอม ตามด้วยหมูสับ ปรงรสให้กลมกล่อม ทานคู่กับผักสดและไข่ต้ม อร่อยล้ำเกินจินตนาการ แอดชวิญเชื่อว่าใครทำก็อร่อยลองทำตาม ขั้นตอนดูนะคะ หน้าตา รสชาติหน้ารับประทานมากเลย สูตรจากคุณเข้าครัวทำกิน Enter the kitchen คะขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

## 12. น้ำพริกสมุนไพรมุสับ



ความเด็ดของน้ำพริกสมุนไพรมุสับ ใครหละจะอดใจอยู่ น้ำพริกจินดาและพริกชี้ฟ้าแห้งมาคั่วให้หอม โขลกหยาบเจียวกระเทียม หอมแดง ใบมะกรูด ตะไคร้ ข่า ให้เหลืองกรอบ ผัดหมูให้สุก ผัดเข้ากับเครื่องน้ำพริกที่เตรียมไว้ปรุงรสให้เข้มข้นจัดจ้าน อร่อยจนลิ้มอิมเลยทีเดียว เมื่อกับข้าวแบบบึงๆสไตล์ไทย เดินเร่ๆเช็ดสวยๆ ได้เลยหากใครได้ชิม แอดขวัญข้าวขอบอกเลยจ้า

## 13. น้ำพริกหมูผักสด



ของเด็ดที่แอดขวัญข้าวแนะนำ เมนูกับข้าวแสนอร่อย น้ำพริกหมูผักสด เมนูง่ายๆ ทานอร่อย เริ่มด้วยเจียว กระเทียมให้เหลือง ใส่หมูสับลงไปผัดให้สุก ตามด้วยพริกป่น ปรงรสเพิ่มให้อร่อยกลมกล่อม ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำเพิ่ม เคี้ยวจนน้ำพริกหอมฉ่ำ ทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ และผักสด อร่อยมากๆ อร่อยเข้ากันลองทำดูนะคะ เมนูสไตล์ไทย

ไปที่คลิป 

## 14. น้ำพริกกะปิ ชะอมทอด



**น้ำพริกกะปิ**

น้ำพริกกะปิ ชะอมทอด อร่อยทำกินเวลาไหนก็อร่อย น้ำพริกที่คุ้นปากกันดี ใช้กะปิตีๆมาทำนะหอมหวล ประุงรสให้กลมกล่อม เปรี้ยวเค็มหวานให้กลมกล่อม ทานคู่กับไข่ชะอมทอด ปลาหู ผักสดต่างๆ ข้าวมาเป็นหม้อย่างไหวเลยคะ มากด้วยคุณค่า กับข้าวเมนูที่ไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง



## **i** 15. น้ำพริกหนุ่ม



น้ำพริกหนุ่มที่ทั้งหอมละมุน กระตุ้นปุ่มรับรสให้ทำงานหนัก น้ำพริกหนุ่มแบบจาวเหนือแต่ๆ มีเครื่องปรุงเพียง พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม เกลือ ก็พร้อมอร่อยทำได้ง่ายๆ แต่อร่อยไม่เคยแพ้ใคร อะไรก็เอาไม่อยู่



## **i** 16. น้ำพริกตาแดง



เมนูอร่อย น้ำพริกตาแดง หน้าตาดูดีมีชาติตระกูล พริกกระเทียมที่เอาไปคั่วจนออกกลิ่นหอม นำกะปิห่อใบตองนำไปย่างให้หอม โขลกเครื่องน้ำพริกเข้าด้วยกันให้ละเอียด ประูรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว มะขามเปียก กะปิ ให้กลมกล่อม คลุกข้าวร้อนๆ ทานคู่กับผักสดอร่อยสุดยอด สุดยอดกับข้าวแค่คิดก็ใจละลาย สูตรดีจากช่อง เข้าครัวทำกิน Enter the kitchen



## **i** 17. น้ำพริกกะปิหมูสับ



น้ำพริกกะปิหมูสับที่ใครกินต้องหลงรัก นำกะปิห่อใบตอง ย่างด้วยไฟอ่อนๆ จนหอมฟุ้งทั่วบ้าน โขลกพริกชี้ฟ้า กระเทียม เข้าด้วยกัน ตามด้วยกะปิที่ย่างไว้แล้ว ตำให้เข้ากัน นำไปผัดในน้ำมันให้หอม ใส่หมูสับเพิ่ม คั่วจนหมูสุก ประูรสเพิ่มด้วยน้ำตาลมะพร้าว ตะไคร้ มะนาว ใบมะกรูด เพิ่มความหอมอร่อย ทำง่ายที่บ้าน เมนูกับข้าวสุดโปรด สำหรับทุกคนในครอบครัว



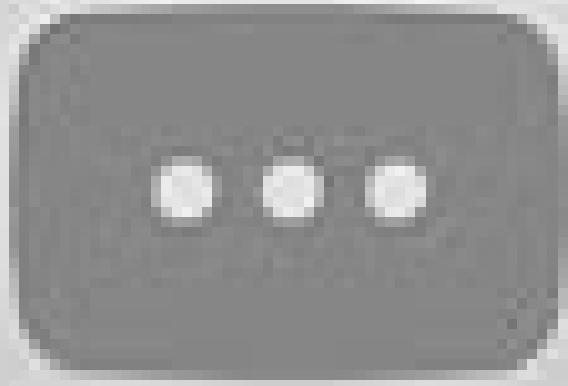
## i 18. น้ำพริกไข่เค็ม



กับข้าวสไตล์ไทยสุดๆ เมนูน้ำพริกไข่เค็มอร่อยถึงใจ คั่วกระเทียม หอมแดง พริกจินดาแห้ง พริกชี้ฟ้าแห้ง ให้หอมฟุ้ง นำเครื่องนำพริกที่คั่วไว้มาโขลกตำให้เข้ากัน เพิ่มความหนืดด้วยกะปิ ตักไข่เค็มเฉพาะไข่แดงสับหยาบ ทอดเครื่อง น้ำพริกที่โขลกไว้ให้หอม ปูรสกลมหล่อมนำไข่แดงเค็มลงไปผัดให้เข้ากัน อร่อยหนวยาบอกใคร ใครๆขอก็ไม่ให้ ขอกินคนเดียวหมดเลยละกัน หยอกคะแอดขวัญเชื่อว่าของอร่อยต้องป่าวประกาศให้โลกรับรู้ กราบงามๆเข้าครัว ทำกิน Enter the kitchen สำหรับสูตรเด็ดจานนี้

ไปที่คลับ 

## i 19. น้ำพริกชี้กา



น้ำพริกซีกา รสกลมกล่อม เหนือกับข้าว ทำง่ายอร่อยมาก เป็นเมนูที่ทำง่าย วัตถุดิบไม่เยอะ แต่รสชาติอร่อยกลมกล่อม เครื่องน้ำพริกต่างๆ กระเทียม หอมแดง พริกจินดา พริกหนุ่ม คั่วให้สุกหอม โคลกให้เข้ากัน ปรงรสให้อร่อยล้ำ ทานคู่กับผักสด กับไข่ต้ม เข้ากันสุดๆ ไปเลย

ไปทีคลิบ 

## 20. น้ำพริกอ่อนปลากะป๋อง



น้ำพริกอ่อนปลากะป๋องเอาใจสายกับข้าวจำแม่ โขลกเครื่องน้ำพริกให้ละเอียดเข้ากัน นำไปผัดในน้ำมันให้หอมฟุ้ง

ใส่ปลากะป๋องลงไปผัดให้เข้ากัน ตามด้วยมะเขือเทศสีแดงสวย ประุงรสให้เข้มข้นกลมกล่อม โรยด้วยต้นหอม บอก  
เลยว่าน่ากินมากๆ อร่อยสุดๆ อีกด้วย โอ้ยฟินเชียวค่ะ สูดยอดเมนูกับข้าว



## ประวัติน้ำพริก

**น้ำพริก** มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า “น้ำพริก” มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกัน เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ดอกแค มะเขือยาว แดงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง เป็นต้น น้ำพริก เป็นวิธีปรุงอาหารหรือเครื่องปรุงอาหาร โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ ลงโขลกรวมกันในครก โดยมากเป็นวิธีปรุงอาหารประเภทน้ำพริก ต่างๆ คำว่า ตำ ยังใช้เรียกนำหน้าอาหารบางชนิด ที่ปรุงคล้ายยา แต่ทำการคลุกเคล้ากันในครกโดยการตำเช่น ตำเทา (เตา) ตำป่าโอ (ส้มโอ) ตำป่าเขือ ตำป้าม่วง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การตำมักใช้อาหารประเภท น้ำพริก ซึ่งมีอยู่หลายชนิด

**การเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิด** มักจะเรียกตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืชผัก แมลงหรือผลิตผลจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ เช่น น้ำพริกขิง น้ำพริกปลา น้ำพริกรำ น้ำพริก-น้ำปู น้ำพริกน้ำผัก เป็นต้น ประเภทของพริก ที่นำมาตำน้ำพริก ก็มีทั้งพริกดิบ หรือ พริกหนุ่ม และพริกแห้ง ส่วนประกอบของน้ำพริก โดยทั่วไปแล้ว การตำน้ำพริกของคนล้านนา มักจะมีส่วนประกอบหลัก ๆ คือ เกลือ กระเทียม หัวหอม พริก (แห้งหรือพริกดิบ) ซึ่งถ้าเป็นน้ำพริกที่ใช้ข้าวเหนียวจิ้มกินแล้ว ก็จะ เผา จี หรือหมกซีเก๋าร้อนให้สุกก่อน เพื่อให้มีรสดียิ่งขึ้น สำหรับเครื่องปรุงอื่น ๆ เช่น กะปิ ปลาร้า มะเขือเทศ ข่า ตะไคร้ อาจจะมีเพิ่มเข้าไปอีกแล้วแต่เฉพาะของน้ำพริกแต่ละชนิดไป ในระยะหลังน้ำพริกทุกชนิดมักโรยด้วยต้นหอมผักชีทุกครั้งเมื่อตำเสร็จแล้ว

## ของแถมน้ำพริกและหลน

ของแถม หมายถึง สิ่งที่รับประทานคู่กับน้ำพริกหรือหลน แล้วเข้ากันขาดกันไม่ได้ในสำรับ เช่นน้ำพริกกะปิจะขาดปลาทอด ก็ขาดคู่หูไป ของแถมที่คู่กันเราต้องพิจารณาจากตัวน้ำพริกเป็นหลัก เช่นน้ำพริกที่มีรสเปรี้ยว เราจะใช้ของแถมที่ออกเค็มเช่น ปลาสลิดแห้ง ไข่เค็ม หรือน้ำพริกตามภูมิภาคก็ ลือคอคของแถมไว้เลย เช่นในภาคเหนือ น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่มก็จะขาด แคบหมูไม่ได้เป็นอันขาดคะ ลองจับคู่แถมน้ำพริกและหลน กับของอร่อยต่างๆ ของเพื่อนๆดูนะคะ

## คุณประโยชน์ของน้ำพริก

สารอาหารในน้ำพริก” ใครชอบทานน้ำพริกบ้าง รู้ไหมว่าส่วนประกอบในการทำน้ำพริกแต่ละชนิดมีประโยชน์อย่างไรบ้าง พริก คือ ส่วนประกอบที่สำคัญในการทำน้ำพริก พริกทุกชนิดมีสารแคปไซซิน ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการป้องกันความชรา และยังมีเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีสูง ด้านอนุมูลอิสระ หอมแดง กระเทียม จะมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีโปรแตสเซียมเยอะ ทางกรมแพทย์ระบุว่ามีความสมบัติน้ำพริกช่วยให้เซลล์แข็งแรง และยังจะได้ไขมันจากกระเทียมซึ่งเป็นสารแอนตีเซปติก ช่วยป้องกันการติดเชื้อและลดไขมันในเส้นเลือด

ในพืชผักตระกูลมะเขือพวง จะมีเส้นใยสูง ป้องกันท้องผูก และยังมี ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ส่วนประกอบของพริกแกงมีสารต้านมะเร็ง ส่วนขมิ้นมีสารเคอมีวูมิน กรดเฟอริกฟลาโวนอยด์ เป็นสารต้านมะเร็ง นอกเหนือจากคุณค่าทางอาหารที่ได้รับจากส่วนประกอบของน้ำพริกแล้ว ยังจะได้วิตามินและเกลือแร่จากผักต่างๆที่นำมาตำทานแกลุ่มน้ำพริกอีกด้วย

THE  
PINTO RECIPE



# หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้