

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 วัดฤทธิพิศัตสรร์อย่างดี 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



4. น้ำพริกมะเขือเทศ



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



i 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 เมื่อนำมาจิ้ม แต่อร่อยจัด หอมแดงกระเทียมคั่วให้สุก จากนั้นคั่วพริกแห้งให้หอมฟุ้ง นำมาโขลกเข้าด้วยกัน ผัดหมูสับให้สุก ใส่เครื่องน้ำพริกลงไปคั่ว ปรงรสด้วย น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา ให้อร่อยกลมกล่อม จะคลุกข้าวหรือกินกับผักสดก็อร่อยล้ำ สูตรนี้เป็นสูตรเด็ด รูป รส กลิ่น หน้าตาทุกอย่างครบ เพอร์เฟคสุดๆเลยคะ ลองทำดูอาจเป็นสูตรซิกเนเจอร์ของเพื่อนๆ



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 ทำใหม่ๆแล้วทานเลย อร่อยสุดเหวี่ยงไปเลยคะ อยากให้ลองคะ พลาดไม่ได้เลย



11. น้ำพริกตะไคร้หมูสับ



ครบเครื่องน้ำพริกตะไคร้หมูสับ ที่ให้อร่อยวัตถุดิบต้องคัดมาอย่างดี หอมแดง และตะไคร้ จนเหลืองกรอบ นำมาตำร่วมกับพริกคั่ว เจียวกระเทียมให้เหลืองนำทานและใส่เครื่องน้ำพริกที่โขลกไว้ลงไปผัดให้หอม ตามด้วยหมูสับ ปรงรสให้กลมกล่อม ทานคู่กับผักสดและไข่ต้ม อร่อยล้ำเกินจินตนาการ แอดชวิญเชื่อว่าใครทำก็อร่อยลองทำตามขั้นตอนดูนะคะ 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 เคี่ยวจนน้ำพริกหอมฉ่ำ 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 ประุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว 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 ประุงรสเพิ่มด้วยน้ำตาลมะพร้าว ตะไคร้ มะนาว ใบมะกรูด เพิ่มความหอมอร่อย ทำง่ายที่บ้าน เมนูกับข้าวสุดโปรด สำหรับทุกคนในครอบครัว





18. น้ำพริกไข่เค็ม

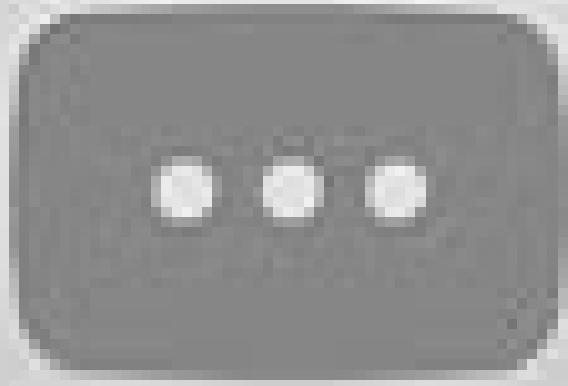


กับข้าวสไตล์ไทยสุดๆ เมนูน้ำพริกไข่เค็มอร่อยถึงใจ คั่วกระเทียม หอมแดง พริกจินดาแห้ง พริกชี้ฟ้าแห้ง ให้หอมฟุ้ง น้ำเครื่องนำพริกที่คั่วไว้มาโขลกตำให้เข้ากัน เพิ่มความหนืดด้วยกะปิ ตักไข่เค็มเฉพาะไข่แดงสับหยาบ ทอดเครื่อง น้ำพริกที่โขลกไว้ให้หอม ปูรสกลมกล่อมนำไข่แดงเค็มลงไปผัดให้เข้ากัน อร่อยหนวยาบอกใคร ใครๆขอก็ไม่ให้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

ไปที่คลับ 



19. น้ำพริกชี้กา



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



i 20. น้ำพริกอ่อนปลากะป๋อง



น้ำพริกอ่อนปลากะป๋องเอาใจสายกับข้าวจำแม่ โขลกเครื่องน้ำพริกให้ละเอียดเข้ากัน นำไปผัดในน้ำมันให้หอมฟุ้ง

ใส่ปลากะปองลงไปผัดให้เข้ากัน ตามด้วยมะเขือเทศสีแดงสวย ปรงรสให้เข้มข้นกลมกล่อม 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 เป็นวิธีปรุงอาหารหรือเครื่อง ปรุงอาหาร โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ ลงโขลกรวมกันในครก โดยมากเป็นวิธีปรุงอาหารประเภทน้ำพริก ต่างๆ คำว่า ตำ ยังใช้เรียกนำหน้าอาหารบางชนิด ที่ปรุงคล้ายยา แต่ทำการคลุกเคล้ากันในครกโดยการตำเช่น ตำเทา (เตา) ตำป่าโอ (ส้มโอ) ตำป่าเขือ ตำป่าม่วง 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 อาจจะมีเพิ่มเข้าไปอีกแล้วแต่ เฉพาะของน้ำพริกแต่ละชนิดไป ในระยะหลังน้ำพริกทุกชนิดมักโรยด้วยต้นหอมผักชีทุกครั้งเมื่อตำเสร็จแล้ว

ของแถมน้ำพริกและหลน

ของแถม หมายถึง สิ่งที่รับประทานคู่กับน้ำพริกหรือหลน แล้วเข้ากันขาดกันไม่ได้ในสำรับ เช่นน้ำพริกกะปิจะขาด ปลาทูลอด ก็ขาดคู่หูไป ของแถมที่คู่กันเราต้องพิจารณาจากตัวน้ำพริกเป็นหลัก เช่นน้ำพริกที่มีรสเปรี้ยว เราจะใช้ของแถมที่ออกเค็มเช่น ปลาสลิดแห้ง ไข่เค็ม หรือน้ำพริกตามภูมิภาคก็ ลือคอคของแถมไว้เลย เช่นในภาคเหนือ น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่มก็จะขาด แคบหมูไม่ได้เป็นอันขาดคะ ลอง จับคู่แถมน้ำพริกและหลน กับของอร่อยต่างๆ ของเพื่อนๆดูนะคะ

คุณประโยชน์ของน้ำพริก

สารอาหารในน้ำพริก” ใครชอบทานน้ำพริกบ้าง รู้ไหมว่าส่วนประกอบในการทำน้ำพริกแต่ละชนิดมีประโยชน์ อย่างไรบ้าง พริก คือ ส่วนประกอบที่สำคัญในการทำน้ำพริก พริกทุกชนิดมีสารแคปไซซิน ซึ่งเป็นสารที่มี คุณสมบัติในการป้องกันความชรา และยังมีเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีสูง ด้านอนุมูลอิสระ หอมแดง กระเทียม จะมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีโปรแตสเซียมเยอะ ทางกรมแพทย์ระบุว่ามีความสมบัติน้ำพริก ช่วยให้ เซลล์แข็งแรง และยังจะได้ไขมันจากกระเทียมซึ่งเป็นสารแอนตีเซปติก ช่วยป้องกันการติดเชื้อและลดไขมัน ในเส้นเลือด

ในพืชผักตระกูลมะเขือพวง จะมีเส้นใยสูง ป้องกันท้องผูก และยังมี ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ส่วนประกอบของ พริกแกงมีสารต้านมะเร็ง ส่วนขมิ้นมีสารเคอมีวูมิน กรดเฟอริกฟลาโรวอยด์ เป็นสารต้านมะเร็ง นอกเหนือจาก คุณค่าทางอาหารที่ได้รับจากส่วนประกอบของน้ำพริกแล้ว ยังจะได้วิตามินและเกลือแร่จากผักต่างๆที่นำมาตำ ทานแกลุ่มน้ำพริกอีกด้วย

THE
PINTO RECIPE



หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้