

รายการพัฒนาอาชีพ ชุด กินง่าย ขายคล่อง

เรื่อง ข้าวทอด

ภาพรวม

ตำรับอาหารต่างๆ สามารถปรับประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัยและความนิยมได้ แต่ควรประยุกต์โดยรู้รากเหง้า รู้ที่มา เพื่อให้คุณค่าของรากเหง้าดั้งเดิม องค์ความรู้ ภูมิปัญญาดั้งเดิม ไม่สูญหายหรือถูกกลืนเลือนไป การปรับประยุกต์ต่างๆ เกิดขึ้นเพื่อประโยชน์เฉพาะด้านเช่น เพื่อการค้าขาย เพื่อการเผยแพร่ในแหล่งวัฒนธรรมที่แตกต่าง หรือประยุกต์ตามความคิดสร้างสรรค์ตามความนิยมตามยุคสมัย รวมทั้งการปรับประยุกต์เพื่อการถนอมอาหาร

เมนูข้าวทอด คือการปรับประยุกต์ของกินเล่น ให้กลายเป็นของกินที่ครบรส ครบคุณค่าทางโภชนาการ สร้างสรรค์ความน่ากินจนถึงกับสามารถนำไปต่อยอดค้าขายให้เกิดรายได้ได้อีกด้วย มีที่มาจากบันทึกของเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ เจ้าจอมในรัชกาลที่ 5 อยู่ในกลุ่มตำรับอาหารประเภท “ข้าวปรุงรสสำเร็จ” โดยนำข้าวปรุงรส มาห่อด้วยแป้ง แล้วนำไปทอดอย่างปอเปี๊ยะ

ตำรับ

- ข้าวสุก 2 ถ้วย
- เนื้อหมูสับ หรือ เนื้อไก่สับ หรือกุ้งสับ 1 ถ้วย
- ถั่วลิสงตำละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- อาจเปลี่ยนถั่วลิสงเป็นกระเทียมเจียวได้ วัตถุประสงค์คือต้องการความหอมและความมัน
- สามเกลอ (กระเทียม 2 หัว พริกไทย 15 เม็ด รากผักชี 6-7 ราก ตำละเอียด) 1 ช้อนโต๊ะ
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา
- ตั้ดรสด้วยน้ำตาลทรายปลายช้อน

น้ำจิ้ม

- กระเทียมซอย
- พริกสด
- ผักชีหั่นหยาบ
- ซีอิ๊วขาว
- น้ำส้มสายชู
- น้ำตาลทราย

วิธีทำ

ผัดสามเกลอในน้ำมัน

เติมเนื้อหมูสับ ไก่สับ กุ้งสับ ตามต้องการ ลงผัดกับสามเกลอจนสุก

เติมข้าวลงผัดคลุกให้ทั่วกันดี

ปรุงรสด้วยน้ำปลา ให้เค็มนำ แต่ไม่เค็มจัด เหมือนเป็นข้าวผัด ตัตรสดด้วยน้ำตาลนิดเดียว

ห่อด้วยแป้งปอเปี๊ยะ โดยในบันทึกเก่า จะห่อเป็นรูปทรงกรวย พับปากกรวยปิด ทาไข่ขาวให้

แป้งติดสนิทไม่หลุดเปิดออกขณะทอด / ทอดไฟกลางจนแป้งปอเปี๊ยะสุกเหลืองกรอบ

ปรุงน้ำจิ้มโดย ปรุงรสซีอิ๊วขาวด้วยน้ำตาลทรายและน้ำส้มสายชู ให้ได้รสตามต้องการ

นำไปเคี้ยวไฟอ่อน เพื่อยืดอายุ ไม่ได้แข็งและเสียง่าย ก่อนเสิร์ฟค่อยใส่กระเทียม พริกสด ผักชี

เคล็ดลับขายคล่อง

1) ตกแต่งกรวยข้าวทอดด้วยผักชีเขียว เพิ่มสีสันในอาหาร

2) น้ำจิ้มมีความเป็นเอกลักษณ์ ไม่ใช่ น้ำจิ้มอาจาดแบบปอเปี๊ยะ โดยเติมพริกสด กระเทียม และ ผักชี ทำให้มีสีสันสดใสสวยงาม

3) มีเรื่องราวปุมประวัติบอกเล่าที่มาของเมนู เพิ่มความน่าสนใจดึงดูดลูกค้า

แบบทดสอบ

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

1) วัสดุที่ใช้ห่อข้าวทอดคืออะไร

ก. ใบตอง

ข. แป้งปอเปี๊ยะ

ค. ไข่

ง. สาหร่าย

2) เนื้อสัตว์ที่นิยมใช้ในการปรุงข้าวทอดคืออะไร

ก. ปลา หมู

ข. หมู ไก่

ค. ปลา กุ้ง

ง. ไม่มีเนื้อสัตว์

3) รสชาติของข้าวปั้นคืออะไร

ก. เผ็ดหวาน

ข. เค็มหวาน

ค. เค็มมัน

ง. เค็มเผ็ด

4) สามเกลอที่นิยมใช้ในอาหารไทยหมายถึงอะไร

ก. น้ำปลา น้ำตาล มะนาว

ข. พริก น้ำปลา มะนาว

ค. กระเทียม พริกไทย รากผักชี

ง. หมู ไก่ กุ้ง

5) เครื่องปรุงรสของน้ำจิ้มข้าวทอดประกอบด้วย

ก. น้ำปลา น้ำตาล มะนาว

ข. ซีอิ๊วขาว น้ำตาล น้ำส้มสายชู

ค. เกลือ น้ำตาล น้ำส้มสายชู

ง. ซีอิ๊วขาว มะนาว น้ำตาล