

## รายการพัฒนาอาชีพ ชุด เสน่ห์รสไทย

### เรื่อง คั่วพริกเกลือ

#### ภาพรวม

รสชาติความเป็นไทย มีความหลากหลายเพื่อชูรสชาติของวัตถุดิบ เครื่องจิ้ม เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ใช้ชูรสอาหารมาแต่โบราณ เช่น พริกเกลือ ใช้จิ้มผลไม้รสเปรี้ยว ต่อมา นำพริกเกลือมาปรุงรสเปรี้ยวเพิ่ม ใช้ชูรสอาหารทะเล โดยใช้ความเผ็ดจาก พริก ความเค็มจากเกลือ บางท้องถิ่น อาจมีความเฉพาะในการเครื่องจิ้ม เช่น ก๋วยเตี๋ยวจิ้ม ที่จันทบุรี โดยใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวจิ้มพริกเกลือกุ่มแห้ง หรือ พริกเกลือมะพร้าว คล้ายน้ำพริก นำมาคลุกข้าว เป็นต้น

คั่วพริกเกลือ เป็น พริกเกลือที่ใช้กระเทียม เป็นส่วนผสมหลัก แล้วนำพริกเกลือกระเทียมนี้ ไปคลุกกับเนื้อสัตว์คั่วหรือทอด เพื่อให้ได้เป็นเมนูตามชื่อเนื้อสัตว์หรือวัตถุดิบหลักนั้นๆ เช่น ปลาคั่วพริกเกลือ หมูกรอบคั่วพริกเกลือ เต้าหู้คั่วพริกเกลือ เป็นต้น

อิทธิพลของการใช้ “กระเทียม” และการปรุงสุกด้วยวิธี “ทอด” น่าจะได้รับถ่ายทอดมาจากจีน แต่ปัจจุบันก็ถูกปรับจนกลมกลืนกลายเป็นไทยไปแล้ว

#### ตำรับ

- เตรียมคั่วพริกเกลือกระเทียมโดยใช้สัดส่วนดังนี้
  - 1) กระเทียมสด ปริมาณมากตามต้องการ ปอกเปลือก สับให้ละเอียดนำไปเจียวให้เหลือง
  - 2) เกลือ 1 ช้อนชาพูน (สำหรับปรุงกระเทียมเจียว 200 กรัม)
  - 3) น้ำตาลทราย 1 ช้อนชาพูน (สำหรับปรุงกระเทียมเจียว 200 กรัม)
- คลุกเกลือกับน้ำตาลให้เข้ากันทั่วกระเทียมเจียว โดยต้องคลุกขณะกระเทียมยังอุ่นๆ อยู่ และรีบคลุกให้เข้ากันทั่วๆ ไม่ใช้รสชาติไปเกาะอยู่ที่ใดที่หนึ่ง แล้วพักไว้ หรือรอให้เย็นแล้วเก็บใส่ภาชนะฝาปิด สามารถเก็บไว้ใช้ได้นานๆ
- ใช้ปลาทั้งตัว ล้าง ขอดเกล็ด ซับให้แห้ง หรือ ใช้ปลาเป็นชิ้น แลพอดีคำตามต้องการทอดปลาให้สุก ตักขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน
- พริกแดงซอยเป็นท่อนเล็กๆ ประมาณ ครึ่งถึง 1 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมซอยละเอียดประมาณ 1-2 ต้น
- น้ำมัน (สำหรับคั่ว) ประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

ใส่น้ำมันลงกระทะ ใส่ต้นหอมกับพริกสดหั่นท่อนลงไปคั่วในกระทะ

ใส่กระเทียมปุ้งรส ลงไปคั่วคลุก

ปุ้งรสเพิ่มเล็กน้อย เช่น เกลือ 1 หยิบมือ น้ำตาล 1 หยิบมือ (ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบโปรตีนที่นำมาใช้)

ตักคั่วพริกเกลือกระเทียมที่ปุ้งรสแล้วนั้น มาราดลงบนตัวปลา หรือชิ้นเนื้อปลาที่ทอดแล้ว

ถ้าเปลี่ยนโปรตีน เป็นเนื้อสัตว์อื่น เช่น กุ้ง หมู ไก่ เต้าหู้ ก็ใช้วิธีคั่วให้สุกแห้ง หรือทอดให้สุกแห้ง แล้วจึงราดด้วย พริกเกลือกระเทียม หรือใช้ผักชุบแป้งทอด ราดด้วยพริกเกลือกระเทียม ทำให้บริโภคผักได้อย่างเอร็ดอร่อยมากขึ้น

## เสน่ห์รสไทย

- 1) กระเทียมเจียวที่ปุ้งรส เป็นการบริโภคสมุนไพรสดเผ็ดขึ้นให้ง่ายขึ้น
- 2) ใช้น้ำมันน้อย เหมาะสำหรับผู้ควบคุมน้ำหนัก
- 3) ไม่ต้องใช้เครื่องจิ้มอื่น แต่ได้รสชาติที่อร่อยเข้มข้น

## แบบทดสอบ

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

- 1) คำว่าคั่วพริกเกลือหมายถึงอะไร
  - ก. พริกกับเกลือที่เป็นเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง
  - ข. น้ำพริกเครื่องจิ้มที่ใช้คลุกข้าว
  - ค. กระเทียมปุ้งรสที่ใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร
  - ง. พริกเกลือกุ้งแห้งจิ้มก้วยเตี๋ยว
- 2) เมนูนี้ใช้อะไรเป็นเครื่องประกอบในการเสริมกลิ่นและรสชาติ
  - ก. พริกและพริกไทย
  - ข. พริกและต้นหอม
  - ค. ต้นหอมและพริกไทย
  - ง. พริกและหัวหอม
- 3) รสชาติหลักของเมนูนี้คืออะไร
  - ก. เค็มและเผ็ด
  - ข. เค็มและมัน
  - ค. เผ็ดและหวาน
  - ง. หวานและมัน
- 4) การทำให้สุกโดยใส่วัตถุดิบลงในกระทะ ใช้น้ำมันน้อยหรือไม่ใช้เลย แล้วพลิกกลับไปมาเร็วๆ จนสุก เรียกว่าอะไร
  - ก. คั่ว
  - ข. ทอด
  - ค. คลุก
  - ง. จี่
- 5) วิธีการเก็บเครื่องปรุงรสคั่วพริกเกลือที่เตรียมทำไว้ ควรทำอย่างไร
  - ก. เก็บใส่ภาชนะที่ปิดสนิทขณะที่ยังร้อน
  - ข. เก็บใส่ภาชนะที่สะดวกในการใช้
  - ค. เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิทเมื่อเย็นแล้ว
  - ง. ทำเสริจรีบใส่ถุงพลาสติกปิดให้สนิทเพื่อให้คงสภาพ