



ช่วงเวลาก่อนๆ นึกไม่ออกว่าจะทำเมนูใดดี อาหารจานง่ายๆ อย่างแกงจืด ปลาทอด และตำผลไม้ ก็เป็นเมนูอร่อยสะดวกที่แม่ครัวหลายคนลิ้ม
เพียงแต่ปรับรสชาติหน้าตาให้มีเสน่ห์น่ารับประทานหน่อย เท่านั้นคุณสามีและเจ้าตัวเล็กก็พร้อมที่จะกลับมากินข้าวบ้านแล้วค่ะ ช่วงเวลาก่อนๆ
นึกไม่ออกว่าจะทำเมนูใดดี อาหารจานง่ายๆ อย่างแกงจืด ปลาทอด และตำผลไม้ ก็เป็นเมนูอร่อยสะดวกที่แม่ครัวหลายคนลิ้ม
เพียงแต่ปรับรสชาติหน้าตาให้มีเสน่ห์น่ารับประทานหน่อย เท่านั้นคุณสามีและเจ้าตัวเล็กก็พร้อมที่จะกลับมากินข้าวบ้านแล้วค่ะ **แกงจืดกะหล่ำปลียัดไส้**

ส่วนผสม



หมูบะซ้อ 4 ชีด / เห็ดฟางผ่าครึ่ง / กะหล่ำปลี 1 หัว
แครอทหั่นบาง / ต้มหอมแช่น้ำสำหรับไว้พัน / ผักชี
น้ำซุปรกระดูกหมู / น้ำปลา / น้ำตาล / พริกไทย



วิธีทำ

-ตั้งหม้อ ใส่น้ำ ปรับไฟแรง รอจนเดือด เด็ดกะหล่ำปลี 4-5 ใบลงไปลวกจนนิ่ม นำแช่น้ำเย็น

-นำกะหล่ำปลีที่ลวกนิ่มวางแผ่นบนจาน ตักหมูบะช่อใส่ลงไปห่อเป็นก้อน พันด้วยตม้หอมที่แช่น้ำนึ่งแล้วให้อยู่ ทำประมาณ 4-5 ก้อน หรือมากกว่านั้น

-ตั้งหม้อ ใส่น้ำซุ้บกระดูกหมู ปรับไฟแรง รอจนเดือด นำกะหล่ำปลียัดใส่ลงไปต้ม ตามด้วยเห็ดฟางผ่าครึ่ง และใส่ใบโอบะหล่ำปลีที่เหลือลงไปต้มพร้อมกัน

-ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล หรือซีอิ๊ว ชิมรสตามชอบ รอหมูบะช่อสุก ปิดไฟ

-ตักขึ้นใส่ถ้วย โรยพริกไทย ใบผักชี เสิร์ฟรับประทานกับข้าวสวย

Tip

สามารถเปลี่ยนหมูบะช่อ เป็นกุ้งสด ลูกชิ้น หรือเนื้อปลา ตามที่ลูกชอบ [กะพงทอดซอสมะขาม](#)

ส่วนผสม



ปลากระพงแล่นเนื้อ 2 ชิ้น / แป้งสำหรับชุบทอด / หอมเจียว

น้ำตาลปีบ 1 ถ้วย / พริกชี้ฟ้า / ใบโหระพา

น้ำตาล / น้ำมันมะขาม / น้ำปลา / น้ำมันพืช

วิธีทำ



-นำปลากะพงแล้เนื้อแต่น้ำพอหมาดๆ แล้วซุบแบ่งสำหรับทอด คลุกให้ทั่ว

-ตั้งกระทะ เเท่น้ำมันใส่พอท่วมเนื้อปลา ปรับไฟแรง รอน้ำมันเดือด นำปลากะพงที่ซุบแบ่งลงไปทอด จนเหลืองสุก แบ่งกรอบ นำขึ้นพักสะเด็ดน้ำมันบนตะแกรงหรือกระดาษซับ

-นำใบโหระพาลงไปทอด พอกรอบ ตักขึ้น พักสะเด็ดน้ำมัน

-ปรุงซอสมะขาม โดยตักน้ำมันออกจากกระทะ ปรับไฟกลาง ใส่ น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาล น้ำตาลปีบ ลงไปคนผสมกัน ค่อยๆ คนพอร้อน แล้วปิดไฟ

-นำปลากะพงซุบแบ่งทอดจัดใส่จาน ตักซอสมะขามราดให้ทั่วกิน โรยหอมเจียว พร้อมใบโหระพาทอด เคียงพริกสด เป็นอันเสร็จ พร้อมเสิร์ฟ

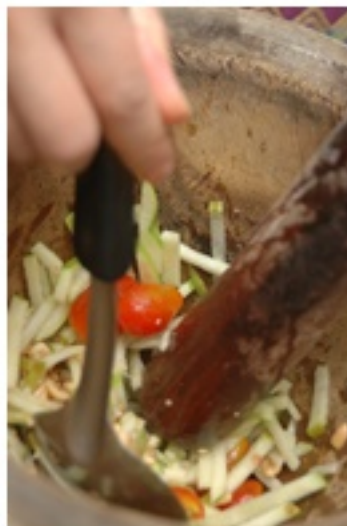
Tip

สามารถเปลี่ยนเป็นเนื้อปลาแซลมอน ปลาเดอรี่ หรือปลาชนิดอื่นๆ ได้ **ตำแซ่บผลไม้**

ส่วนผสม



สาละ / แอปเปิ้ลเขียว / มะเขือเทศราชินี / แครอท
ถั่วลิสงคั่ว / กากหมู / ผักสลัดสำหรับตกแต่งจาน
น้ำตาล / น้ำปลา / น้ำมันงา



วิธีทำ

- ปอกเปลือกสาลีและแอปเปิ้ล หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าหรือชิ้นขนาดกำลังพอดี ผ่าครึ่งมะเขือเทศราชินี ส่วนแครอท ไข่ที่ขูดให้เป็นเส้น
- นำส่วนผสมข้อ 1 ใส่ในครก ปูรสดด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว ตำพอให้ส่วนผสมแตก อย่าตำแรง เนื้อผลไม้จะเข้า ไม่น่ารับประทาน
- ตั้งขึ้นจัดใส่จาน รองด้วยผักสลัดสำหรับแต่งจาน เช่น เรดโอ๊ค กรีนโอ๊ค
- โรยถั่วลิสงคั่วและกากหมู เท่านั้นก็อร่อยกับตำแซบผลไม้ได้แล้ว

Tip

สามารถเปลี่ยนเป็นผลไม้ชนิดอื่นๆ แต่ควรเป็นผลไม้เนื้อกรอบ มีรสเปรี้ยวอมหวาน เหมาะสำหรับตำ

ขอขอบคุณ ร้านอาหารไทยบุษราคัม

ชวยประมวล สิลม โทร.0-2714-7802