



新北市政府職業訓練中心

Vocational Training Center, New Taipei City Government.



新住民網工學

ของกินเล่นแปลกใหม่





เว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่
ของกินเล่นแปลกใหม่

《 เนื้อหา 》

หน่วย1	ของกินเล่นแปลกใหม่		แกงเขียวหวานไก่	P.2
หน่วย2	ของกินเล่นแปลกใหม่		รวมมิตรน้ำกะทิ	P.3
หน่วย3	ของกินเล่นแปลกใหม่		ขนมซ่อม่าง	P.4
หน่วย4	ของกินเล่นแปลกใหม่		ยำหมีเวียดนาม	P.6
หน่วย5	ของกินเล่นแปลกใหม่		ไก่ตะไคร้เวียดนาม	P.7
หน่วย6	ของกินเล่นแปลกใหม่		กัญจัว(ต้มเปรี้ยวปลาเวียดนาม)	P.8
หน่วย7	ของกินเล่นแปลกใหม่		ข้าวขมึ้นเนื้อปาดัง	P.9
หน่วย8	ของกินเล่นแปลกใหม่		ไก่สะเต๊ะอินโดนีเซีย	P.10
หน่วย9	ของกินเล่นแปลกใหม่		ไก่ตุ๋นอโดโบ้	P.11
หน่วย10	ของกินเล่นแปลกใหม่		ซี่โครงหมูย่างฟิลิปปินส์	P.12



เว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่
ของกินเล่นแปลกใหม่

หน่วย1 แกงเขียวหวานไก่

แกงครองตำแหน่งที่สำคัญมากในอาหารไทยมาโดยตลอด แกงไทยมีสามประเภท แกงเหลือง แกงเผ็ด และแกงเขียวหวาน ที่เป็นตัวแทนมากที่สุดคือ แกงเขียวหวาน วันนี้เราจะมาแนะนำแกงเขียวหวานเวอร์ชันใต้หวันของเรา Chick.

วัตถุดิบ

แกงเขียวหวานไก่ (เสิร์ฟ 4-6)

น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

พริกแกงเขียวหวาน 50 กรัม

หางกะทิ 200 ml

หัวกะทิ 200ml

ใบมะกรูด 5 ใบ

พริกข่าวนเขียว 2 เม็ด

พริกแดง 1 เม็ด

พริกขี้ฟ้าแดง 2-3 เม็ด

(เลือกเอง)

ใบโหระพา 2 ก้าน

สะโพกไก่ 1 ชิ้น

(นำกระดูกและหนังออก)

มะเขือเปราะ 8 ลูก

หน่อไม้ใต้หวันหรือหน่อไม้ฝรั่ง 1/2 ถ้วยตวง

เครื่องปรุง

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 2-3 ช้อน เกลือ เล็กน้อย

วิธีทำ

1. หลังจากล้างมะเขือเปราะแล้ว ให้หั่นมะเขือเปราะเป็นสี่ส่วน และนำไปแช่ในน้ำเกลือ เพื่อป้องกันไม่ให้เปลี่ยนเป็นสีดำ
2. จำเป็นต้องฉีกใบมะกรูด
3. สะโพกไก่ เอากระดูกและหนังออก หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ใส่ลงไปเคี่ยวในหม้อ
4. ใส่น้ำมันพืช และพริกแกงเขียวหวานผัดด้วยไฟอ่อน
5. ใส่หางกะทิและหัวกะทิลงไป เคี่ยวจนแตกมัน เมื่อไก่เริ่มสุกแล้วให้ใส่มะเขือเปราะลงไป
6. 22. ใส่น้ำตาลปีบ ใบมะนาว พริกข่าวนเขียว และพริกแดงลงไปปรุงรส เคี่ยวด้วยไฟอ่อนประมาณ 10-15 นาที
7. ใส่ใบโหระพาลงไปก่อนจะนำไปจัดใส่จาน





เว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่
ของกินเล่นแปลกใหม่

หน่วย 2

รวมมิตรน้ำกะทิ

รวมมิตรน้ำกะทิ เป็นคำทั่วไปสำหรับน้ำแข็งใสในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่ง รวมมิตรน้ำกะทิ ในประเทศไทยหมายถึงน้ำแข็งชนิดต่างๆ สามองค์ประกอบที่สำคัญของ รวมมิตรน้ำกะทิ : กะทิ สาคุ แห้ว ส่วนผสมทั้งสามนี้เป็นที่นิยมมากในหมู่ชาวไต้หวัน



วัตถุดิบ

ข้าวสาคุสามสี 50 กรัม
งน้ำ 400
ดอกอัญชันแห้ง 5 กรัม
กะทิ 200 กรัม
น้ำตาลมะพร้าว 60 กรัม

แป้งมัน 180 กรัม
เกล็ดน้ำจืด 50 กรัม
น้ำเชื่อมหนังกูไทย 50 กรัม
น้ำมะพร้าวสด 2-3 ชิ้น

ข้าวโพดหวาน 3 ช้อนโต๊ะ
เงาะ 5-6 ตัว
ขนุน 3-4 ชิ้น
เมล็ดงาขาว 3 ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ใบเตย 2-3 ใบ น้ำเปล่า 250 กรัม
น้ำตาลทราย 150 กรัม

วิธีทำ



- 1. วิธีทำสาคุ : ต้มน้ำในหม้อ จนน้ำเดือด ใส่สาคุลงไป ต้มประมาณ 5 นาที ต้มสาคุจนสุก ปิดไฟ นำไปแช่ในน้ำเชื่อมเย็นๆ
- 2. วิธีทำน้ำเชื่อมสาคุ : นำใบเตย น้ำตาลทราย และน้ำลงในหม้อ ต้มจนน้ำตาลละลาย แล้วปล่อยให้เย็น
- 3. แป้งข้าวเหนียว ค่อยๆ ใส่น้ำร้อนและน้ำอัญชันลงไป ผสมเข้าด้วยกันจนกลายเป็นแป้ง จากนั้นให้ปั้นเป็นรูปบัวลอย นำไปต้มในน้ำเดือด เมื่อมันลอยขึ้นมาแล้วก็สามารถตักออกมาได้เลย
- 4. วิธีทำรอดซอง: ผสมกะทิ น้ำตาลมะพร้าว และแป้งมันสำหรับเข้าด้วยกันจนแป้งจับตัวเป็นก้อน ย้ายกระทะไปที่เตา เปิดไฟอ่อนๆ กวนแป้งจนแป้งจับตัวเป็นก้อน เสร็จแล้ว ปล่อยให้เย็น
- 5. วิธีทำหับทิมกรอบ: หั่นแห้ว และนำไปแช่ในน้ำหวาน สะเด็ดน้ำ นำไปคลุกแป้ง แล้วนำไปต้ม หลังจากต้มเสร็จแล้ว ให้นำไปแช่น้ำเชื่อมเย็น
- 6. วิธีทำน้ำกะทิ : เปิดไฟและผสมกะทิและเกลือลงในหม้อ นำกะทิออกมาจากหม้อเล็กน้อย และผสมกับแป้งข้าวเจ้าให้เข้ากัน แล้วเทลงในหม้อจนน้ำกะทิเดือด ก็เป็นอันเสร็จสมบูรณ์
- 7. ตักเครื่องปรุงที่ชอบใส่ถ้วย แล้วโรยหน้าด้วยกะทิที่ให้ทั้งรสหวานและรสเค็ม ประดับด้วยใบสาระแหน่



เว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่
ของกินเล่นแปลกใหม่

หน่วย 3

ขนมขอม่าง

เกี้ยวกุหลาบ เป็นขนมในราชสำนักของไทย สืบเชื้อสายมาจากจักรพรรดิ รัชกาลที่ 2 จนถึงปัจจุบัน ลักษณะที่ปรากฏของขนมจีบกุหลาบนั้นงดงามมาก สะดุดตา รสชาติจะหวานหรือเค็ม เกี้ยวกุหลาบค่อนข้างหายากในไต้หวัน

วัตถุดิบสำหรับตัวแป้งขอม่าง

แป้งข้าวเจ้า 220 กรัม

แป้งมันสำปะหลัง 15 กรัม

แป้งข้าวเหนียว 15 กรัม

แป้งท้าวยายม่อม 15 กรัม

กะทิ 200 กรัม

น้ำดอกอัญชัน 240 กรัม

(น้ำเปล่า หรือ น้ำมัน)

กระเทียมสับ

ดอกอัญชัน 20 ดอก

(หรือ ผงขมิ้น 5 กรัม)

น้ำเปล่า 300 กรัม

วัตถุดิบสำหรับขนมขอม่าง

● วัตถุดิบสำหรับไส้หมูหวาน :

1. บดถั่วลิสงและลูกฟักเชื่อมให้ละเอียด หรือใส่ลงในครกแล้วตำให้ละเอียด
2. ใส่น้ำตาลทรายลงไปนึ่งในกระทะ พอน้ำตาลละลายแล้วให้ใส่น้ำมันตามลงไป หลังจากนั้นก็เนื้อสุกแล้ว ให้ใส่ลูกฟักเชื่อมบด ถั่วลิสงบด และลงไป ผัดจนเนื้อสุก ใส่เกลือลงไปเพื่อปรุงรส ผัดจนแห้งแล้วปิดไฟ

● วัตถุดิบสำหรับไส้ไก่ :

1. ใส่กระเทียม ผักชี และผงพริกไทยลงไปนึ่งในครก ตามด้วยถั่วลิสงบดหัวไชโป้วหวานตามลงไป และตำให้ละเอียด เตรียมไว้ใช้ภายหลัง
2. เหน้มน้ำมันลงไปนึ่งในกระทะ เปิดไฟ ใส่หอมใหญ่ลงไปผัดจนนุ่ม ใส่ไก่บดลงไป ผัดจนไก่สุก แล้วใส่หัวไชโป้วหวาน กระเทียม ผักชี และผงพริกไทยตามลงไป ผัดต่อ ตามด้วยใส่น้ำตาลปีบ น้ำปลา ผัดจนเริ่มแห้งแล้วค่อยใส่ถั่วลิสงและปิดไฟได้เลย





เว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่ ของกินเล่นแปลกใหม่

วิธีทำ

1. ขั้นตอนแรก คือการทำแป้งขอม่วง

แป้ง : ใสแป้งลงไปในหม้อตามลำดับ หลังจากนั้นใส่น้ำกะทิ และ น้ำดอกอัญชันตามลงไป และคนให้เข้ากัน

ใช้ไฟอ่อนกวนแป้งจนแป้งเปลี่ยนเป็นสีเข้ม คนจนแป้งจับเป็นก้อน

ทาแป้งที่มือก่อน เวลานวดแป้งจะได้ไม่เหนียวเหนอะหนะ

TIPS เวลานำแป้งใส่ลงไปหม้อนั้นอย่าเพิ่งเปิดไฟ เพราะถ้าเปิดไฟแป้งมันจะละลาย และไม่รวมตัวกัน

2. ใช้มือแผ่แป้งออกแบนๆ แป้งประมาณ 15 กรัม ใส 10 กรัม และปั้นเป็นรูปวงกลม

3. ทาแป้งลงไปมือ ใช้แหนบขนมขอม่วง เริ่มจากตรงกลางและจับจีบรอบข้อ ให้นำแหนบไปจุ่มแป้งเพื่อป้องกันไม่ให้แหนบติดกับแป้ง ปั้นจนสามารถตั้งวางได้

4. ทาน้ำมันบนใบตองหรือจาน เพื่อป้องกันการติด

ตั้งหม้อน้ำจนน้ำเดือด ปิดฝา นึ่งประมาณ 1 นาทีแล้วค่อยนำออกมา





เว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่
ของกินเล่นแปลกใหม่

หน่วย 4

ยำหมีเวียดนาม

ยำหมีเวียดนาม เป็นอาหารขึ้นชื่อของเวียดนามตามท้องถนน เนื่องจากอากาศของเวียดนามร้อนและชื้นมาก จึงเหมาะกับรสนิยมของคนเวียดนาม มาทำเมนูนี้ง่ายๆ อร่อย และน่ารับประทานกันเถอะ

วัตถุดิบ

แตงกวาซอย 100กรัม	กระเทียมสับ 50กรัม	ผักกาดหอม 1 ต้น
แครอทซอย 100กรัม	ใบโหระพา 3 ก้าน	เส้นหมีเวียดนาม 1 แผ่น
ถั่วลิสงบด 30กรัม	พริกสับ 1 เม็ด	ผักชีฝรั่ง 2 ต้น

เครื่องปรุง

น้ำปลา	200cc
น้ำมะนาว	1 ลูก
น้ำอุ่น	100cc
น้ำตาลทรายแดง	จำนวนพอเหมาะ
น้ำมันพืช	จำนวนเล็กน้อย

วิธีทำ

- 1. การทำน้ำซอส : ใส่กระเทียมสับ พริกสับ น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำอุ่นคลุกให้เข้ากัน พักไว้ 25-30 นาที
- 2. การลวก ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือและน้ำมันพืชลงเล็กน้อย ลวกถั่วงอกประมาณ 30 วินาที แล้วนำไปแช่น้ำเย็น เพื่อเตรียมใช้ นำเนื้อหมูสไลด์ไปลวกจนเนื้อเปลี่ยนสี ให้ตักออกมา แล้วนำไปแช่น้ำเย็น
- 3.เส้นหมีเวียดนาม: ให้นำเส้นหมีไปแช่ในน้ำประมาณ 10-15 นาทีก่อน เตรียมหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือและน้ำมันพืชเล็กน้อย แล้วนำเส้นหมีที่แช่น้ำลงไปต้มในน้ำเดือดประมาณ 10-15 นาที
- 4. นำผักกาดหอมไปล้าง สะเด็ดน้ำ แล้วตัดเป็นรูปทรงกลม เตรียมใช้
- 5. เตรียมชามสลัดขนาดใหญ่ ใส่แตงกวาซอย แครอทซอย ถั่วลิสงบด หมูสไลด์และถั่วงอกลง หั่นใบโหระพาและผักชีให้ละเอียด ใส่ลงในชามสลัดและคลุกให้เข้ากัน
- 6. สุดท้ายใส่ซอสที่เตรียมไว้ คลุกให้เข้ากันแล้วนำไปวางบนใบผักกาดหอม





เว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่
ของกินเล่นแปลกใหม่

หน่วย 5 ไก่ตะไคร้เวียดนาม

ตะไคร้เป็นเครื่องเทศทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และมีการใช้กันอย่างแพร่หลายในอาหารเวียดนาม
จานนี้เป็นตัวแทนของเครื่องเทศท้องถิ่นที่ใช้ในเวียดนามโดยเฉพาะ

วัตถุดิบ

ตะไคร้ 2 ต้น
น่องไก่ติดหนังไม่มีกระดูก 4 ชิ้น
หอมใหญ่ 1 ลูก
กระเทียม 2 กลีบ
ซิงส์บ 30 กรัม

หอมแดงสับ 30 กรัม
พริกแดงสับ 1 เม็ด
ผักชี 60 กรัม
พริกหยวกแดงหั่นเต๋า 20 กรัม
ข้าวสวยไทย 1 ถ้วย

เครื่องปรุง

น้ำปลา 50cc
น้ำตาลทรายแดง 30 กรัม
เหล้าขาว 20cc
พริกไทยขาว จำนวนพอเหมาะ
พริกไทยดำ จำนวนพอเหมาะ

วิธีทำ

- 1. นำหัวและหางของตะไคร้ออก ลอกใบนอก 2 ชั้นออก แล้วสับเพื่อใช้ในภายหลัง
- 2. หั่นสะโพกไก่เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ตะไคร้สับ พริกไทยดำ พริกไทยขาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง
- 3. น้ำซอส : ใส่น้ำปลา เหล้าขาว น้ำตาลทรายแดง คนให้เข้ากัน พักไว้ 30 นาที
- 4. หั่นหัวหอม กระเทียม ซิง หอมแดง และพริกแดง สับพริกแดงและสับผักชีให้ละเอียด
- 5. ใส่น้ำมันพืชจำนวนเล็กน้อยลงในกระทะ แล้วนำน่องไก่ลงไปทอดโดยส่วนที่มีหนังไก่อยู่ด้านล่าง จนเป็นสีเหลืองทอง ใช้ไฟที่อ่อนปานกลาง ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย ผัดหอมหัวใหญ่ซอย กระเทียมสับ ซิงส์บ หอมเจียวสับ พริกสับ และตะไคร้จนเริ่มนุ่ม ใส่ผักชีและพริกแดงหั่นเต๋าลงไปผัดจนกลิ่นหอม
- 6. ให้นำน่องไก่ใส่ลงไปลงในเครื่องปรุง ให้คลุกกับน้ำซอสที่ปรุงรสแล้ว เคี่ยวประมาณ 1 นาที ให้ตักใส่

จาน





เว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่
ของกินเล่นแปลกใหม่

หน่วย 6

ต้มเปรี้ยวปลาเวียดนาม

ซูปลาวีตนาม ซูปนี้เป็นซูปอร่อยที่มักจะปรากฏบนโต๊ะในเวียดนามเช่นเดียวกับต้มยำสไตล์ไทยที่มีความหลากหลายและอร่อย

วัตถุดิบ

ปลากะพง หรือ ปลานิล 1 ตัว
สับปะรด 1/4 ลูก
มะเขือเทศ 2 ลูก
กะหล่ำปลี 1/5 ลูก

ถั่วงอก 100 กรัม
ใบโหระพา 20 กรัม
พริก 2 เม็ด
กระเทียมเจียว 50 กรัม
กระเจี๊ยบเขียว 8 ผัก

เครื่องปรุง

มะขามเปียก 1/4 ห่อ
สาโท เหล้าขาว 100cc
เกลือ จำนวนพอเหมาะ
น้ำตาล 5 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช

วิธีทำ

- ล้างส่วนผสมทั้งหมด สับเจดีย์แก้วชิ้น กระเทียม พริกไทย 1 เม็ด หั่นพริกไทยอีก 1 เม็ด หั่นสับปะรด หั่นมะเขือเทศ นำกระเจี๊ยบออก แล้วหั่นกะหล่ำปลีเป็นชิ้นใหญ่
- หลังจากแล่นเนื้อปลาเป็นชิ้นแล้ว เติมน้ำ 100CC แช่เนื้อปลาไว้ 15 นาทีดับกลิ่นคาว
- น้ำซุปล : แช่เนื้อมะขามในน้ำอุ่น 20 นาที กรองน้ำมะขามแล้วเทลงในน้ำร้อน ใส่สับปะรด มะเขือเทศ พริกสับ ใบโหระพา กะหล่ำปลีตามลงไปและต้มเป็นเวลา 30 นาที
- เติมน้ำตาลและเกลือปรุงรส ความหวานและความเค็มสามารถปรับได้ตามความชอบส่วนตัว
- หลังจากที่ส่วนผสมทั้งหมดเริ่มนุ่มและสุกแล้ว ให้ใส่ปลาลงไป และต้มต่อ ประมาณ 3-5 นาที
- เมื่อเนื้อปลาใกล้สุกแล้ว ให้เราใส่กระเจี๊ยบเขียวลงไปต้มสักพัก และหลังจากปิดไฟแล้วให้เราใส่ถั่วงอกตามลงไป สุดท้าย ให้โรยด้วยกระเทียมเจียว พริกสับ ใบโหระพา เพื่อเป็นการตกแต่ง





เว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่
ของกินเล่นแปลกใหม่

หน่วย 7 ข้าวขมมันเนื้อปาดัง

ข้าวหน้าเนื้อปาดอง เมนูนี้แนะนำเพราะคนไต้หวันชอบกินเนื้อวัว และยังได้รับเลือกถึง 2 ครั้งจาก CNN แชมป์โลกгурเมต์ไต้หวัน

วัตถุดิบ

เนื้อสันนอก	600 กรัม
กระเทียมสับ	50 กรัม
ขิงสับ	30 กรัม
หัวหอมสับ	150 กรัม
ตะไคร้ซอย	1 ต้น
ใบมะกรูด	3 ใบ

เครื่องปรุง

ซอสปาดัง	200 กรัม
กะทิ	100 cc
หอมเจียว	50 กรัม

薑黃飯

ข้าวหอมมะลิ	150 กรัม
กระเทียมสับ	20 กรัม
น้ำเปล่า	180 cc
ผงขมมัน	5 กรัม
กะทิ	20cc
เนย	10 กรัม
ใบมะกรูด	1 ใบ



วิธีทำ

1. หลังจากทำการล้างเนื้อสันนอกแล้ว หั่นเป็นชิ้น ลวกประมาณ 20 นาที แล้วพักไว้
2. ใส่ น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ จากนั้นใส่ กระเทียมสับ ขิงสับ ตะไคร้ หอมใหญ่สับ ลงในกระทะแล้วผัดจนหอม
3. ให้เพิ่มซอสปาดัง กะทิตามลงไป และผัดให้เข้ากัน
4. ตามด้วยใส่เนื้อสันนอก ใบมะกรูด และ ตะไคร้ตามลงไป ให้ต้มประมาณ 50 นาที
5. ให้นำเนื้อปาดังที่สุกแล้วไปจัดใส่จาน



● การทำข้าวขมมัน:

ผัดกระเทียมจนหอมแล้วใส่ข้าวหอมมะลิลงไป ตามด้วยผงขมมัน กะทิ น้ำเปล่า ใบมะกรูด แล้วต้มด้วยไฟอ่อน ใส่เนยจำนวนเล็กน้อย เพื่อให้ได้กลิ่นหอมของเนยและรสชาติที่กลมกล่อม



เว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่
ของกินเล่นแปลกใหม่

หน่วย 8 ไก่สะเต๊ะอินโดนีเซีย

ไก่สะเต๊ะของชาวอินโดนีเซียคล้ายกับวัฒนธรรมน้ำจิ้มของไต้หวันมาก ตัวอย่างเช่น เกี้ยวและหน่อไม้ที่ทุกคนกินก็เป็นวัฒนธรรมน้ำจิ้มประเภทหนึ่งเช่นกัน รสชาติของสะเต๊ะผสมกับถั่วลิสงและแกงเป็นรสโปรด

วัตถุดิบ

อกไก่ล้วน 300 กรัม

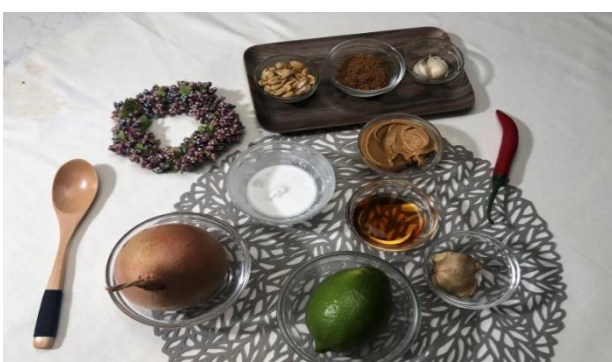
ซอสสะเต๊ะ

กระเทียมสับ 20 กรัม
ขิงสับ 10 กรัม
พริกสับ 5 กรัม
หัวหอมสับ 60 กรัม
เนยถั่ว 100 กรัม

ถั่วลิสงบด 20 กรัม
กะทิ 30cc
น้ำตาลทรายแดง
10 กรัม
มะนาว เล็กน้อย
น้ำปลา เล็กน้อย

เครื่องปรุง

พริกไทยป่น จำนวนพอเหมาะ
ผงกะหรี่ 30 กรัม
ผงขมิ้น 20 กรัม
ผงยี่ห่วนา 10 กรัม
กะทิ 50cc
น้ำมันถั่วลิสง จำนวนพอเหมาะ



วิธีทำ

● ไก่เสียบไม้

1. เนื้ออกไก่หั่นเป็นเส้นพอดี ใส่กะทิ กระเทียม ผงขมิ้น ผงกะหรี่อินโด พริกไทย ยี่ห่วนา ลงไปในไก่และคลุกให้เข้ากัน
สุดท้ายให้เราเติมน้ำมันถั่วลิสงลงไป ปิดฝาและนำไปแช่ในตู้เย็น หมักไว้ประมาณ 2 ชั่วโมง ให้เนื้อนุ่ม

2. นำไม้เสียบมาและเสียบเนื้อไก่ลงไป

3. ให้นำไก่ที่เสียบไม้ไว้แล้วไปย่างบนเตาประมาณ 5 นาที

4.. สุดท้ายให้นำไก่สะเต๊ะและน้ำจิ้มไปใส่จานและตกแต่งให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ

● การทำน้ำจิ้มสะเต๊ะ

1. ใส่น้ำมันถั่วลิสงลงในกระทะ เปิดไฟอ่อนและให้ใส่ขิงสับ กระเทียม หัวหอม พริกสับ เนยถั่ว ถั่วลิสงบดตามลงไป และผัดทั้งหมดเข้าด้วยกัน

2. ตามด้วยใส่น้ำตาลทรายแดง กะทิ น้ำมันมะนาว และน้ำปลาลงไปจำนวนพอเหมาะ เคี่ยวจนน้ำจิ้มหอมมันและเข้มข้น

หน่วย 9 ไก่ตุ๋นโด้โบ้

ไก่ตุ๋นโด้โบ้ เป็นอาหารของแม่ที่สามารถลิ้มลองได้ทั่วประเทศฟิลิปปินส์ เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การปรุงอาหารจึงมีรสเปรี้ยว หวาน วิธีการปรุงจะคล้ายกับไก่สามถ้วยของไต้หวัน

วัตถุดิบ

เนื้อไก่	500 กรัม
กระเทียม	100 กรัม
ขิง	20 กรัม
พริก	20 กรัม
ใบกระวาน	3 ใบ
โป๊ยกั๊ก	3 ดอก
บัวตอง	



เครื่องปรุง

น้ำส้มสายชูดำ 50 ml	ผักชี 15 กรัม
น้ำตาล 30 กรัม	ซีอิ๊ว 30 ml
พริกไทยดำ 2 กรัม	



วิธีทำ

1. หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้นใหญ่ หมักด้วย ซีอิ๊ว น้ำส้มสายชูดำ แป้ง และเกลือ เป็นเวลาประมาณ 20 นาที
2. เปิดไฟที่ 180-185 องศา และนึ่งเนื้อไก่ลงไปทอดประมาณ 2 นาที ทอดเนื้อไก่จนกลายเป็นสีเหลืองทอง แล้วให้นำไปและสะเด็ดน้ำมัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย ผัดกระเทียม ขิง และพริกด้วยไฟอ่อน ใส่น้ำลงไป 300 มล. ตามด้วยใส่ ใบกระวาน โป๊ยกั๊ก และซีอิ๊วลงไปผัด
4. หลังจากที่ได้กลิ่นหอมแล้ว ให้ใส่บัวตองและน้ำตาลลงไป
5. หลังจากเริ่มเดือดแล้วใส่นองไก่ลงไป สุดท้าย ให้ใส่น้ำส้มสายชูดำลงไป เคี่ยวให้เข้ากันจนน้ำแห้ง
6. หลังจากเคี่ยวจนซอสเริ่มแห้ง ก็สามารถจัดเสิร์ฟได้เลย

TIPS น้ำส้มสายชูดำมักจะสูญเสียกลิ่นเมื่อถูกความร้อน ดังนั้นคุณจึงสามารถ ใสลงไปนึ่งก่อนผัด เพื่อรักษากลิ่นและรสชาติ



เว็บไซต์เพื่อการเรียนรู้ของผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่
ของกินเล่นแปลกใหม่

หน่วย 10

ซีโครงหมูย่างฟิลิปปินส์

ที่ฟิลิปปินส์ทราบเท่าที่เป็นเทศกาล หมูหัน ที่ขาดไม่ได้ คือ กรอบนอก นุ่มใน ใช้หมูได้หัวในท้องถื่น
ก็อร่อยได้

วัตถุดิบ

เนื้อสามชั้นติดหนัง	600 กรัม
ตะไคร้	150 กรัม
หอมแดง	60 กรัม
ต้นหอม	60 กรัม
กระเทียม	40 กรัม
หอมใหญ่	60 กรัม
ตับหมูบด	60 กรัม
เชือกมัดอาหาร	

เครื่องปรุง

นมสด	50 ml
น้ำมันปาล์ม	30 กรัม
ผงพริกไทยดำ	2 กรัม
น้ำตาลทราย	15 กรัม
เกลือขนมปัง	30 กรัม



วิธีทำ

- 1. ใส่หอมแดง หอมใหญ่ และพริกไทยดำลงในซาม แล้วคลุกให้เข้ากัน
- 2. ให้เปิดหนังหมูสามชั้นออกมา และใส่หอมใหญ่ หอมแดง ตะไคร้และต้นหอมลงไป ปิดด้วยเนื้อหมูสามชั้นม้วนแล้วมัดด้วยเชือกมัดอาหาร มัดให้แน่น
- 3. เปิดเตาอบด้วยความร้อน 175 องศา นำเข้าเตาอบ เป็นเวลา 2 ชั่วโมง
- 4. ผสมนมสดกับน้ำมันพืชเข้าด้วยกัน แล้วทาบนเนื้อให้ทั่ว ทาทุกๆ 20 นาที
- 5. เทน้ำมันพืชลงไปเล็กน้อย ใส่กระเทียมสับ หอมซอย น้ำตาลทราย นมสด และตับหมูบดลงไป ผัด
- 6. สุดท้ายให้ใส่เกลือขนมปังลงไปเพื่อเพิ่มความเข้มข้น