





ปลากระพงทอดน้ำปลา



ปลากระพงขาว
1 ตัว



น้ำปลา
3 ชต.

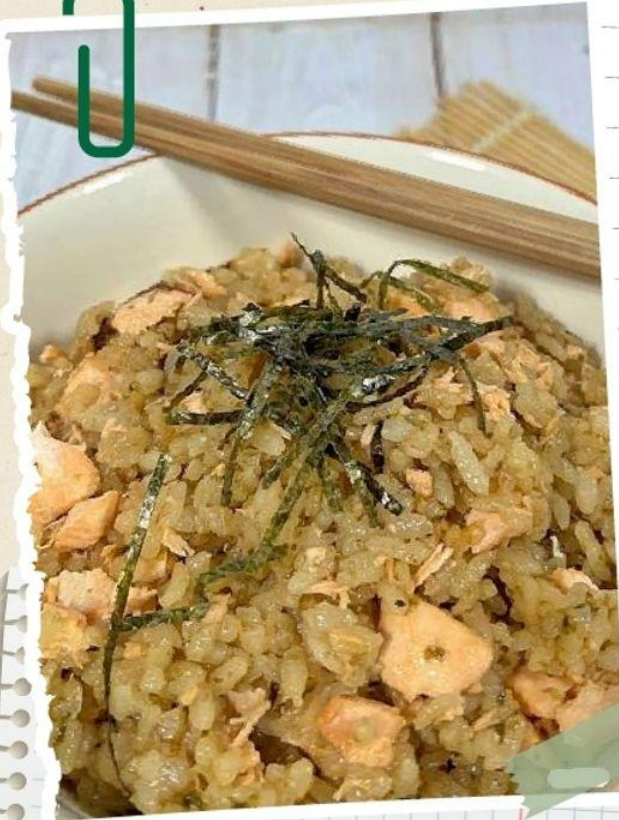


น้ำตาลมะพร้าว
2 ชต.



น้ำเปล่า
3 ชต.

“ ข้าวอบปลาแซลมอน ”



ส่วนผสม

- | | |
|---|--------|
|  ข้าวญี่ปุ่น | 1 ถ. |
|  ปลาแซลมอน | 250 g |
|  น้ำเปล่า | 250 ml |
|  มิริน | 1 ช. |
|  ซีอิ๊วญี่ปุ่น | 3 ช. |
|  สาหร่าย | ตามชอบ |

ห่อหมกปลาทุ



ส่วนผสม

🌶️ น้ำพริกแกงเผ็ด

80 g

🌶️ น้ำตาลปีบ

ตามชอบ

🌶️ กระชาย

15 g

🌶️ น้ำปลา

1 ชต

🌶️ ปลาทุ

280 g

🌶️ ใบมะกรูดซอย

ตามชอบ

🌶️ ไช้โป๊

1 ฟอง

🌶️ พริกชี้ฟ้าแดงซอย

ตามชอบ

🌶️ หัวกะทิ

230 g

🌶️ ใบโหระพา

ตามชอบ

ปลาเผา

ส่วนผสม

-  ปลานิล 1 ตัว
-  เกลือสมุทร 300 g.
-  แป้งวอนกประสงค์ 2 ชต.
-  ตะไคร้ 3 ต้น



ปลาทับทิม ย่างเกลือ

ส่วนผสม

-  ปลาทับทิม 1 ตัว
-  เกลือป่น 220 g
-  แป้งสาเลือนอกประสงค์ 3 ชต
-  ว่าหั้นแวน 4 แวน
-  ตะไคร้บุบพอแตก 4 ต้น
-  ใบมะกรูด 7 ใบ



ปลาทึบทึมทอดราด ซอสเปรี้ยวหวาน

ส่วนผสม

- ปลาทึบทึม 1 ตัว
- พริก 120 g
- หอมหัวใหญ่หั่น 120 g
- สับปะรดหั่น 180 g
- กระเทียมสับ 2 ชต
- ซอสมะเขือเทศ 3 ชต
- น้ำตาลทราย 5 ชช
- น้ำส้มสายชู 5 ชช
- น้ำปลา 3 ชช
- น้ำมันพืช 2 ชต
- น้ำเปล่า 1 ถต
- แปปิงสาสิวเนกประสงค์ สำหรับคลุก





น้ำพริกกะปิ



พริกขี้หนูสวน
1 ๕๓



กระเทียม
1 ๕๓



หอมแดง
1 ๕๓



กะปิ
2 ๕๓



น้ำตาลปีบ
1 ๕๓



มะเขือพวง
1 ๕๓



น้ำปลา
1 ๕๓



น้ำมะนาว
3 ๕๓



น้ำต้มสุก
2 ๕๓

ต้มยำลูกชิ้นปลาสุก

ส่วนผสม

- อกไก่ 300g
- ไข่ขาว 1 ฟอง
- พริกไทยดำ 1/2 ชช
- พริกไทยขาว 1/2 ชช
- รากผักชี 2 ราก
- กระเทียมสับ 6 กลีบ



ขนมจีนน้ำยากะทิ

ส่วนผสม



	ตะไคร้	5 ต้น
	กระเทียม	12 กลีบ
	หอมแดง	4 หัว
	พริก หั่นแฉ่น	1 แฉ่น
	กระชาย	350 g
	พริกแห้ง	15 เม็ด
	ใบมะกรูด	5 ใบ
	ปลาช่อน	
	กะทิ ขนาด	230ml
	น้ำเปล่า	3 ถ้วย
	น้ำปลา	2 ชต
	เกลือ	1 ชช
	ลูกชิ้นปลา	130 g

ขนมจีนแกงไตปลา

ส่วนผสม



	เนื้อปลาทุ	1 ถ้วย
	ไตปลา สำเร็จรูป	¼ ถ้วย
	พริกแกงไตปลา	¼ ถ้วย
	น้ำซุ	3 ถ้วย
	พริกทองหั่น	45 g
	หน่อไม้ต้มสุกหั่น	45 g
	มะเขือเปราะ	28 g
	ถั่วฝักยาว	18 g
	มะเขือพวง	18 g
	ง่าหั่นแฉ่น	12 g
	ตะไคร้ทุบ	12 g
	ใบมะกรูด	5 ใบ
	กะปิ	1 ช้อนชา

ปลาทึบทึมทอดราด ซอสเปรี้ยวหวาน

ส่วนผสม

- ปลาทึบทึม 1 ตัว
- พริก 120 g
- หอมหัวใหญ่หั่น 120 g
- สับปะรดหั่น 180 g
- กระเทียมสับ 2 ชต
- ซอสมะเขือเทศ 3 ชต
- น้ำตาลทราย 5 ชช
- น้ำส้มสายชู 5 ชช
- น้ำปลา 3 ชช
- น้ำมันพืช 2 ชต
- น้ำเปล่า 1 ถต
- แป้งสาธิตอเนกประสงค์

สำหรับคลุก



ปลา nil นึ่งมะนาว

ส่วนผสม

 ปลา nil	1 ตัว
 กระเทียมสับ	4 ชต.
 พริกขี้หนูสับ	5 ชต.
 น้ำมะนาว	5 ชต.
 น้ำปลา	3 ชต.
 น้ำตาลทราย	2 ชต.
 ต้นหอมหั่น	3 ต้น
 ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
 มะนาวฝาน	3 ชิ้น
 พริกชี้ฟ้าแดงซอย	2 เม็ด



ปลาบิลนึ่งซีอิ๊ว

ส่วนผสม

-  ปลาบิล 1 ตัว
-  ซีอิ๊วขาว 3 ชต.
-  น้ำมันงา 2 ชต.
-  น้ำตาลทราย 2 ชช.
-  เหล้าจีน 2 ชต.
-  เหย็ดหอมสดหั่นบาง 120 g.
-  จิงชวย 3 ชต.
-  พริกชี้ฟ้าแดงซอย 3 เม็ด
-  ผักชีสำหรับโรยหน้า



ปลาทับทิม ทอดสามรส

ส่วนผสม

-  ปลาทับทิม 1 ตัว
-  เกลือ เล็กน้อย
-  พริกไทย ตามชอบ
-  น้ำมันพืช 3 ชต
-  กระเทียมสับ 2 ชต
-  พริกสีแดง ตามชอบ
-  น้ำมะขามเปียก 4 ชต
-  น้ำปลา 5 ชช
-  น้ำตาลปีบ 4 ชต
-  น้ำเปล่า 3 ชต
-  น้ำมันสำหรับทอด



ปลาทับทิม นึ่งมะนาว



ส่วนผสม

-  ปลาทับทิม 1 ตัว
-  น้ำปลา 3 ชต
-  ซีอิ๊วขาว 3 ชต
-  น้ำมะนาว 5 ชต
-  น้ำตาลทราย 3 ชช
-  น้ำซุป 1 ถ้วย
-  กระเทียม 10 กลีบ
-  พริกขี้หนู
- สีแดงสับ ตามชอบ
-  มะนาว
- ผ่านเป็นแผ่นบาง ตามชอบ
-  ผักชี ตามชอบ

คู่มือปลาเนื้ล

ส่วนผสม

-  ปลาเนื้ล 1 ตัว
-  พริกแกลงเผ็ด 4 ชต.
-  กระเทียม 200 ml
-  น้ำมันพืชสำหรับทอด
-  น้ำมันสำหรับผัดพริกแกลง
-  น้ำปลา 3 ชต.
-  น้ำตาลปีบ 1 ชต.
-  ใบมะกรูดซอย 2 ชต.
-  พริกชี้ฟ้าแดง
- หั่นแฉลบ 2 เม็ด



ปลา NIL ลุยสวน

ส่วนผสม

 ปลา NIL	1 ตัว
 พริกชี้หนู	6 เม็ด
 น้ำพริกเผา	3 ชช.
 น้ำมะนาว	4 ชต.
 น้ำปลา	4 ชต.
 น้ำตาลปีบ	1 ชต.
 กระเทียม	2 ชต.
 หัวหอมแดงหั่นเต๋า	3 ชต.
 ตะไคร้ซอย	2 ชต.
 สะระแหน่	6 ช่อ
 เม็ดมะม่วงหิมพานต์	50g
 น้ำมันสำหรับทอด	
 แป้งทอดกรอบ	100g



ปลาทึบทึมฟู

ส่วนผสม

- ปลาทึบทึม 1 ตัว
- น้ำมันสำหรับใส่ปลา 6 ชต
- แป้งทอดกรอบ 2 ชต
- น้ำมันสำหรับทอด
- มะม่วงเบบาสับ 1 ถ้วย
- หัวหอมซอย 5 หัว
- พริกขี้หนูซอย ตามชอบ
- น้ำปลา 3 ชต
- น้ำตาลปีบ 3 ชต
- ผงปรุงรส 2 ชช



ปลานิลทอดกระเทียม



ส่วนผสม

- 🐟 ปลานิล 1 ตัว
- 🐟 กระเทียมโวก 3 ชต.
- 🐟 เกลือ 1 ชช.
- 🐟 ซีอิ๊วขาว 1 ชต.
- 🐟 น้ำตาลทราย 2 ชต.
- 🐟 ซอสน้ำมันหอย 2 ชต.
- 🐟 แป้งทอดกรอบ 3 ชต.

ปลากระพงทอดน้ำปลา

ส่วนผสม

ปลากระพงทอด

❤ ปลากระพง 1 ตัว

❤ แป้งทอดกรอบ 1 ชต.

น้ำราดปลา

❤ น้ำตาลปีบ 2 ชต.

❤ น้ำปลาแท้ 2 ชต.

❤ น้ำเปล่า 3 ชต.

ยำมะม่วง

❤ มะม่วงสับ 3 ชต.

❤ พริกชี้หนูสับ 6 เม็ด

❤ น้ำตาลทราย 1 ชต.

❤ น้ำมะนาว 1 ชต.

❤ น้ำปลาแท้ 1 ชต

❤ หอมแดงซอย ตามชอบ

❤ ผักชี ตามชอบ

❤ กุ้งแห้งทอด ตามชอบ

❤ ถั่วลิสงคั่ว 1 ชต.



ปลาลุยสวน



 ปลานิล	1 ตัว	 หัวหอมแดงหั่นเต๋า	3 ชต.
 พริกขี้หนู	6 เม็ด	 ตะไคร้ซอย	2 ชต.
 น้ำพริกเผา	3 ชช.	 สะระแหน่	6 ช่อ
 น้ำมะนาว	4 ชต.	 เม็ดมะม่วงหิมพานต์	50 g
 น้ำปลา	4 ชต.	 น้ำมันสำหรับทอด	
 น้ำตาลปีบ	1 ชต.	 แป้งทอดกรอบ	100 g
 กระเทียม	2 ชต.		