

“หมาล่า บาร์บิควแฟนซี สุกทริยรสแห่งขุนนางผ่านสู่ไทย”

เส้นทางแห่งความเผ็ดร้อน มีข้อสันนิษฐานว่า ชาวจีนยูนนานในอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย เป็นผู้ริเริ่มร้านหมาล่าในไทย แล้วขายดีเทน้ำเทท่า จนมีคนแห่เปิดร้านหมาล่าตามกันเป็นดอกเห็ด

- หมาล่าในไทยเป็นที่รู้จักผ่าน ‘ปิ้งย่างยูนนาน’ เมนูหมู หมัก กุ้ง ไก่ ไส้กรอก แฮม เห็ดออริจินิเต็ดเข้มข้น และผักสารพัดเช่นข้าวโพดและกระเจียบเขียวเสียบไม้ เคลือบด้วยผงหมาล่าหลังจากนำไปปิ้งให้สุก
- ประเทศไทยขึ้นแท่นเป็นประเทศที่มีมูลค่าการนำเข้าเครื่องเทศจากจีนสูงที่สุดที่ราว ๑.๕ ล้านล้านบาท มากเป็นอันดับหนึ่ง จากมูลค่ารวม ๖.๙ ล้านล้านบาทในหลายสิบประเทศรวมกัน
- トラバドที่ความหวียังเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างคนไทยกับอาหารก็ยังคงดำเนินไปไม่มีที่สิ้นสุด และเรื่องนี้ไม่จบลงเอาเสียง่ายๆ เมื่อสัมพันธ์ไทย-จีน แน่นแฟ้นต่อเนื่องมายาวนานเป็นที่มาให้ก๋วยเตี๋ยวปลา หูฉลาม ต้มยำ และอาหารจีนอีกสารพัดเมนูเสิร์ฟลงบนโต๊ะอาหารคนไทย ไม่เว้นวัน
- ทั้งยังมี ‘หมาล่า’ ที่กำลังได้รับความนิยมอย่างล้นหลาม ถ้าใครออกเสียงคำนี้ไม่ถนัดก็โปรดรู้ไว้ว่าเราไม่ได้กำลังพูดถึงเนื้อสุนัข!

รสชาติเฉพาะของจีนเสฉวน

- สำหรับบางที่อาจออกเสียง ‘หมาล่า’ เป็น ‘หมาล่า’ ‘มะหล่า’ คำนี้มาจากภาษาจีนว่า 麻辣 / (má là) หมายถึงเผ็ดซ่า (麻 แปลว่า อาการชา ส่วน 辣 แปลว่า เผ็ด) เป็นรสชาติเฉพาะของอาหารจีนในมณฑลเสฉวน ซึ่งเมื่อปี ๒๕๕๗ ชาวจีนทั่วประเทศโหวตให้อาหารของมณฑลนี้เป็นอาหารที่อร่อยที่สุด เพราะแต่ละจานอบวอลไปด้วยกลิ่นเครื่องเทศนานาชนิด พร้อมเทคนิคการปรุงด้วยน้ำมันพืช ซึ่งประยุกต์ใช้ได้ตั้งแต่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำข้าว จนถึง น้ำมันราคาแพง อย่าง น้ำมันงา หรือ น้ำมันถั่วลิสง
- หมาล่าเป็นเครื่องปรุงรสชื่อดังของมหานครฉงชิ่ง ที่เดิมทีเป็นเมืองเอก ขึ้นกับมณฑลเสฉวน ส่วนผงพริกหมาล่าสำเร็จรูปบรรจุซองถือเป็นสินค้าที่มีชื่อเสียงของมณฑลยูนนาน ซึ่งคุณจะได้รู้สึกลิ้นปากชาลิ้นชา เมื่อทานเข้าไป เพราะมีส่วนผสมหลักอย่าง ‘ฮัวเจียว’ หรือ ‘ขวงเจียว’ ที่แปลว่าพริกเสฉวน อีกพริกหอม ในวงศ์ Zanthoxylum ใกล้เคียงกับมะแขว่นที่พบมากทางภาคเหนือของไทย ต่างกันที่ระดับกลิ่นและความฉุน
- มันยังมีส่วนผสมเป็นพริกป่น เกลือ ผงชูรส และสมุนไพร เช่น โป๊ยกั๊ก ยี่หระ ขิงผง พืชพรรณเหล่านี้ล้วนมีสรรพคุณช่วยดับกลิ่นคาว บำรุงเลือด ไล่ความเย็น ทำให้หมาล่าเป็นที่นิยมในเสฉวนซึ่งมีสภาพอากาศหนาวแบบกึ่งร้อนชื้น ก่อนจะแพร่หลายไปยังมณฑลอื่น ออกมาเป็นเมนูหลายประเภท เช่น ‘หมาล่าเซียงกั๋ว’ เป็นเมนูเนื้อสัตว์ผัดรวมกับผักจนได้กลิ่นหอมแล้วเสิร์ฟในหม้อหรือชามโตๆ ‘หมาล่าทัง’ เป็นเมนูเนื้อสัตว์กับผัก ต้มในน้ำซุสสูตรเฉพาะที่ปรุงด้วยเครื่องเทศนานาชนิด ‘หมาล่าซาเซา’ เป็นเมนูเนื้อสัตว์หรือผักมาเสียบไม้แล้วปิ้งไฟ เป็นต้น

นอกจากนี้ ชาวจีนยูนนานยังนำผงพริกหมาล่ามาปรุงรสอาหารแทนการใช้พริกป่น ไม่ว่าจะปิ้งย่าง ทอด ยำ ผัด หรือทำน้ำจิ้มก๋วยเตี๋ยว ‘หอมปากชาลิ้น’ ถูกใจคนไทย

ถึงไม่มีข้อมูลแน่ชัดว่า ‘หมาล่า’ เข้ามาไทยตอนไหน โดยวิธีใด แต่ตามความเชื่อที่ว่าอาหารจีนเป็นของคนจีน และทั้งคู่น่าจะออกเดินทางพร้อมกัน ก็ทำให้เราต้องหมั่นเข้มนาฬิกาย้อนกลับประมาณสองพันปีก่อนช่วงวัฒนธรรมฮั่นแพร่เข้ามาในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คนไทยเองก็ยอมรับวิธีปรุงอาหารของจีนอย่างเต็มรูปแบบ ทั้งวิธีต้มแกงใสๆ และการใช้เครื่องครัวสำคัญอย่าง มีด เขียง กระทะเหล็ก ฯลฯ

สิ่งที่ปรากฏให้เห็นชัดเจนสองปีนี้ คือกิจการร้านปิ้งย่างหม่าล่า โดยเฉพาะในแถบเชียงรายและเชียงใหม่ เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมาก ทั้งที่เป็นตึกแถว ๒-๓ คูหา รถเข็นคันเล็ก-ใหญ่ ให้ลูกค้าเลือกตามสะดวกว่าจะนั่งตากแอร์ รับประทาน หรือยืนกินอาบน้ำค้างใต้แสงจันทร์หน้าผับบาร์ ซึ่งลักษณะนี้คล้ายกับ ‘ร้านชาวเขา’ อาหารปิ้งย่าง บาร์บีคิวสไตล์จีนในนครคุนหมิง มณฑลยูนนาน ที่มีอยู่ตามมูมถนนและหากินได้ไม่ยากยามค่ำคืน

แรกเริ่ม หม่าล่าในไทยเป็นที่รู้จักผ่าน ‘ปิ้งย่างยูนนาน’ เมฆหมู หมัก กุ้ง ไก่ ไส้กรอก แฮม เห็ดออริจิน จี เห็ดเข็มทอง และผักสารพัดเช่นข้าวโพดและกระเจี๊ยบเสียบไม้ เคลือบด้วยผงหม่าล่า หลังนำไปปิ้งให้สุก ราคาไม้ละ ๕-๓๐ บาท หรือแต่ละเจ้าต่างมีเคล็ดลับมัดใจลูกค้า เช่น หมักเนื้อสัตว์และผักด้วยผงหม่าล่าทิ้งไว้ก่อนจะนำไปปิ้ง เคลือบผงหม่าล่าบนเนื้อสัตว์และผักเข้าไปมาขณะปิ้ง หรือไม่ก็ยกเสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียง อย่าง กุ่ยช่ายและพริกป่น ที่ยิ่งทานก็ยิ่งซาปากชาลิ้น จนหลายคนแทบรับรสความหวานหรือความเย็นของเครื่องดื่มไม่ได้อีก ทั้งที่ตั้งใจกินหม่าล่าเป็นกับแกล้มเท่านั้น

มีข้อสันนิษฐานด้วยว่า ชาวจีนยูนนานในอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย เป็นผู้ริเริ่มร้านหม่าล่าในไทย แล้วขยายตีหน้าเท้าจนมีคนแห่เปิดร้านหม่าล่าตามกันเป็นดอกเห็ด วัตถุประสงค์ก็หาได้ง่าย เพราะสามารถสั่งซื้อจากชาวจีนที่เดินทางไปกลับไทย-ยูนนานเป็นประจำซึ่งมีชายแดนห่างกันเพียง ๒๕๐ กิโลเมตร มีตัวเชื่อมอย่างทางหลวงคุนหมิง-กรุงเทพฯ ที่ใช้เวลาเดินทางเพียง ๔-๕ ชั่วโมง และมีเที่ยวบินจากคุนหมิงมาลงกรุงเทพฯ และ เชียงใหม่ทุกวัน

สิ่งที่น่าสนใจไม่แพ้กันคือ ข้อมูลการคลังที่ระบุว่า ตั้งแต่ปี ๒๕๕๘ ประเทศไทยขึ้นแท่นเป็นประเทศที่มีมูลค่าการนำเข้าเครื่องเทศจากจีนมากเป็นอันดับหนึ่ง โดยนำเข้าเครื่องเทศจีนมากถึง ๑,๔๙๐,๕๒๖,๗๕๕,๒๘๙ บาท จากมูลค่าการนำเข้าเครื่องเทศรวม ๖,๙๐๔,๗๒๔,๙๙๑,๙๐๐ บาท จากหลายสิบประเทศ

เรามาเริ่มกระบวนการบั้งอย่าง สูดยอดแห่งความอร่อยกันครับ หม่าล่าเพื่อการค้าและสันนาการแห่งครอบครัว

วัตถุดิบ

- พริกขวงเจียง ๘ ซ้อนโต๊ะ (๑/๒ ถ้วยตวง)
- พริกไทยดำ ๘ ซ้อนโต๊ะ
- พริกขี้หนูแห้ง ๓๒ เม็ด
- พริกป่น ๘ ซ้อนโต๊ะ
- ยี่ห่วย่า (ผง) ๘ ซ้อนโต๊ะ
- กระเทียม ๓๒ กลีบ
- ขิงแก่หั่น ๘ ซ้อนโต๊ะ
- ผงพะโล้ ๘ ซ้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว ๑๖ ซ้อนโต๊ะ(๑ ถ้วยตวง)
- น้ำมันมะกอก (หรือน้ำมันพืชชนิดใดก็ได้) ๑๖ ซ้อนโต๊ะ
- ฮอยซินซอส ๘ ซ้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทรายแดง ๘ ซ้อนโต๊ะ
- เนื้อสัตว์หรือผักอะไรก็ได้ที่นำมาหมักกับหม่าล่า

วิธีทำ

๑. หั่นเนื้อสัตว์และผักเตรียมไว้ ให้ขนาดพอดีกับไม้ที่จะเสียบ (ชิ้นเล็กยิ่งอร่อยและเข้าถึงเครื่องครับ)
๒. นำพริกขี้หนูแห้ง พริกป่น พริกขวงเจียง พริกไทยดำ กระเทียม ขิง และ ผงพะโล้มาโขลกรวมกันให้ละเอียด
๓. นำส่วนผสมของเครื่องเทศที่โขลกละเอียดแล้วไปผสมกับฮอยซินซอส ซีอิ้วขาว น้ำมันมะกอก และ น้ำตาลทรายแดง คนให้เข้ากันเสร็จให้นำน้ำตาลทรายแดงละลาย เสร็จขั้นตอนของการเตรียมเครื่องปรุงรสหม่าล่า
๔. นำเครื่องหม่าล่ามาหมักกับเนื้อสัตว์ที่เตรียมไว้เสียบไม้แล้วนำไปหมักอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง หรือหากหมักในตู้เย็นไม่ควรเกิน ๔ ชั่วโมง ส่วนผักไม่ต้องหมักเสียบไม้ได้เลย (ใช้เครื่องปรุงรสที่ผสมแล้วประมาณ ครึ่งถ้วยตวงต่อวัตถุดิบ ๑ กิโลกรัม)
๕. ตั้งเตารอให้ร้อนนำเนื้อที่หมักมาบั้งได้เลยส่วนผักให้นำมาบั้งให้สุกก่อนแล้วค่อยทอดด้วยเครื่องหม่าล่าที่ปรุงไว้เพิ่มเติม
๖. เสร็จแล้วก็เรียงใส่ถาด อยากรกินเท่าไรก็บั้งเท่านั้นเลยครับ

สูตรที่ ๒ หม่าล่าเพื่อการค้าพิชิตจน (สูตรสำหรับทำขาย แบบง่ายในการเตรียม สำหรับวัตถุดิบปิ้งย่าง ๕ กิโลกรัม (สูตรไม่หมักเครื่อง))

วัตถุดิบ

- ผงหม่าล่าสำเร็จรูป ๕๐๐ กรัม
- พริกชี้หูแห้งป่น ๑/๒ ถ้วยตวง
- น้ำมันพืช ๑ ถ้วยตวง
- น้ำมันหอย (ซอสหอยนางรม) ๑ ลิตร
- น้ำตาลทรายแดง ๘ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเนื้อสัตว์และผักเตรียมไว้ ให้ขนาดพอดีกับไม้ที่จะเสียบ (ชิ้นเล็กยิ่งอร่อยและเข้าถึงเครื่องครับ)
๒. นำซอสหอยนางรม และ น้ำตาลทรายแดง คนให้เข้ากัน ให้นำน้ำตาลทรายแดงละลายเสร็จขั้นตอนของการเตรียมเครื่องปรุงรส
๓. ทาน้ำมันพืชบนวัตถุดิบที่เตรียมไว้ จึงขึ้นย่างพอสุก
๔. ทาซอสน้ำมันหอยที่ปรุงรสแล้ว นำขึ้นย่างต่ออีกสักพัก
๕. เมื่อสุกแล้ว นำมาคลุกผงหม่าล่าและพริกป่น
๖. ถ้าชอบแบบแห้งๆ อาจนำขึ้นย่างอีกครั้ง แต่ต้องระวังอย่าให้ไหม้ จะทำให้มีรสขม
๗. เสร็จแล้วก็เรียงใส่ถาด อยากรกินเท่าไรก็ปิ้งเท่านั้นเลยครับ

ข้อเสนอแนะ

- ปิ้งย่าง ร้อนๆเฉพาะที่ต้องการ จะมีรสชาติดี และ ไม่ทำให้น้ำมันหรือไขมันไหลออกมาจาก
- ไม้เสียบมากเกินไปบางสูตร มีการประยุกต์ใช้ น้ำมันหมู มาการิน หรือ เนย ในการทา ก่อนย่าง
- หากใช้น้ำมันถั่วลิสง หรือ น้ำมันงา เครื่องปิ้งย่าง จะหอมเป็นพิเศษ
- หากต้องการปรับเป็น อาหาร เจ หรือ มังสวิรัติ สามารถเปลี่ยนซอสหอยนางรม เป็นซอสเห็ดหอมและแยกเตาในการปิ้งย่าง
- หม่าล่า เป็นอาหารที่สามารถประยุกต์ได้อย่างหลากหลายตามข้อกำหนดต่างๆ ผู้ปรุงสามารถเลือกวัตถุดิบให้เป็นไปตามข้อกำหนดของศาสนาหรือกลุ่มผู้บริโภคต่างๆ เช่น อาหารฮาลาล (มุสลิม) อาหารฮินดู หรือ อาหารมังสวิรัติ
- หากเป็นสูตรที่ปิ้งย่าง เพื่อการค้า ส่วนใหญ่จะไม่หมักวัตถุดิบ เพราะ จะทำให้น้ำออกมามากเกินไปยากต่อการเก็บรักษาเมื่อใช้ไม่หมด หรือ อาจจะมีแฉะ และเสียเวลาในการย่างมากเกินไป
- หากใช้เตาที่เป็นเตาถ่าน จะเพิ่มความหอมและความน่ากิน มากกว่าเตาไฟฟ้า
- สามารถประยุกต์และเพิ่มเติมในส่วนของเครื่องเคียง และเครื่องจิ้มต่างๆเพิ่มเติม เช่น การรับประทานกับผักต่างๆ หรือ ไม่ต้องคลุกเครื่องหม่าล่า แต่จิ้มกับน้ำจิ้มซีฟู้ด หรือน้ำจิ้มแจ่ว แบบอาหารอีสาน แต่ไม่ใช่สูตรต้นตำรับ

ตัวอย่างการประยุกต์ใช้เครื่องเทศหม่าล่าในการประกอบอาหารแบบต่าง ๆ ของแกม อย่างผักอย่างไรให้หอม หวาน และอร่อย



มะเขือเทศ

มะเขือเทศอย่างให้รสชาติอร่อยหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะรับประทานเปล่าๆ จะใส่สลัด หรือใส่ในพาสต้า นำมะเขือเทศมาผ่าครึ่งเอาเมล็ดและซ้่วออก วางหงายบนถาดอบที่ปูรองด้วยกระดาษอบ พรมน้ำมันมะกอก จากนั้นนำไปย่างในเตาอบที่อุณหภูมิ ๒๐๐ องศาเซลเซียส นาน ๕ นาที แล้วลดอุณหภูมิลงเป็น ๑๗๐ องศาเซลเซียส ย่างต่อไปอีก ๑ ชั่วโมง ๔๕ นาที



แครอท

แครอทย่างให้รสหวานอย่างเป็นธรรมชาติ เหมาะที่จะเสิร์ฟคู่กับไก่ หรือเนื้อวัว เพียงปอกเปลือกแครอท ทอดแล้ววางเรียงลงในถาดอบพรมน้ำมันมะกอก เกลือ และพริกไทย คลุกให้เข้ากัน นำไปย่างในเตาอบที่อุณหภูมิ ๒๐๐ องศาเซลเซียส ประมาณ ๓๕ นาที ระหว่างนั้นให้พลิกกลับไปมาจนแครอทสุกนุ่ม และผิวเกรียมเล็กน้อย



ชุกินี

การย่างจะเน้นให้รสชาตินุ่มนวลของชุกินีอร่อยขึ้น โดยเฉพาะที่ย่างจนเกรียมนอกแต่นุ่มใน หั่นชุกินีให้เป็นชิ้นหนา ๑" ใส่ลงในถาดอบ พรมด้วยน้ำมันมะกอก เกลือ และพริกไทย ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปย่างในเตาอบที่อุณหภูมิ ๒๓๐ องศาเซลเซียส ประมาณ ๑๕ นาที จนกลายเป็นสีน้ำตาลเข้ม ระหว่างนั้นคอยพลิกกลับไปมาเพื่อให้สุกเกรียมทั่วกัน



กระเทียม

กระเทียมย่างให้รสหวาน กลมกล่อม มัน อร่อย แตกต่างกับกระเทียมสดที่มีกลิ่นฉุน อีกทั้งยังสามารถนำมารับประทานได้ในหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะนำมาทาขนมปัง หรือผสมกับผักต่างๆ ตัดหัวกระเทียมออก ๑/๔ แล้ววางเรียงลงในถาดอบ พรมด้วยน้ำมันมะกอก ใช้ฟอยล์หุ้มปิดถาด นำไปย่างที่อุณหภูมิ ๒๒๐ องศาเซลเซียส ประมาณ ๔๐ นาทีจนสุกนุ่ม และจนสามารถบีบกลีบกระเทียมออกจากเปลือกได้



มะเขือม่วง

สามารถนำไปย่างทั้งลูก (หรือจะหั่นเป็นแว่นหนาๆ แล้วคั่วอย่างแบบซูกีนีก็ได้) ถ้าย่างทั้งลูก ใช้ส้อมจิ้มมะเขือม่วงให้ทั่ว จากนั้นจึงวางเรียงในถาดอบ แล้วย่างที่อุณหภูมิ ๒๐๐ องศาเซลเซียส ประมาณ ๓๕-๔๕ นาที พักไว้ให้เย็น แล้วจึงนำมาผ่าเพื่อตักเอาเนื้อมะเขือม่วงมาประกอบอาหาร



มันฝรั่ง

ผิวที่แตกออก และเนื้อในที่นุ่มนวลของมันฝรั่งย่างช่วยซูลให้กับสลัด และเหมาะที่จะเสิร์ฟเคียงกับเนื้อสัตว์ ใส่มันฝรั่งหัวเล็กลงในถาดอบ ตามด้วยน้ำมันมะกอก เกลือ พริกไทย แลสมุนไพรรสขมให้เข้ากัน นำไปย่างในเตาอบที่อุณหภูมิ ๒๒๐ องศาเซลเซียส ประมาณ ๓๕ นาที จนสุกนุ่ม



พริกหวาน

พริกหวานย่างอร่อยถูกใจใครๆได้เสมอ ทั้งแบบเพิ่งเสร็จร้อนๆออกจากเตา หรือแบบแช่ในน้ำมันมะกอกที่สามารถแช่เย็นเก็บไว้ได้นานถึง ๒ สัปดาห์ เพียงนำพริกหวานมาผ่าครึ่ง เอาเมล็ดและเส้นสีออก วางคว่ำหน้าลงในถาดอบ นำไปย่างที่อุณหภูมิ ๒๕๐ องศาเซลเซียส ประมาณ ๑๕ นาทีจนผิวเกรียม นำมาผึ่งให้เย็น ลอกผิวที่เกรียมออก หั่นเป็นชิ้นๆ



หอมใหญ่

หอมใหญ่อย่างบดละเอียดช่วยชูรสให้กับสเต็กและแซนด์วิชได้เป็นอย่างดี หั่นหอมใหญ่เป็นเสี้ยว โดยเหลือส่วนรากไว้ เพื่อให้กลีบหอมติดกันอยู่ แล้วจึงลอกเปลือกนอกรอกออก จากนั้นนำไปคลุกเคล้ากับน้ำมันมะกอกในภาดอบ นำไปย่างที่อุณหภูมิ ๒๐๐ องศาเซลเซียส ประมาณ ๕๐ นาที ระหว่างนั้น ให้พลิกกลับไปมาเป็นครั้งคราวเพื่อให้สุกทั่วกัน และเตรียมเป็นสีน้ำตาล

เมนูซีโครงเนื้ออย่างอบมันฝรั่งซอสหมอลำผัดแห้ง

วัตถุดิบ

๑. ซีโครงเนื้อ ๔๐๐ กรัม
๒. มันฝรั่งหั่นชิ้น ๓ ลูก
๓. เครื่องเทศ-สมุนไพรที่ใส่ตอนผัด:
๔. กระเทียมจินทูปพอน่วม ๓-๔ เม็ด
๕. ต้นหอมญี่ปุ่นหั่นท่อน ๒ ต้น
๖. ต้นหอมหั่นท่อน ๓ ต้น
๗. ชিংแก่หั่นหนา ๓ แผ่น
๘. พริกแห้งหั่นท่อน ๓-๔ เม็ด
๙. พริกแดง ๒ เม็ด
๑๐. พริกหอม ๑ ซ้อนโต๊ะ
๑๑. โป๊ยกั๊ก ๑ ดอก
๑๒. ส่วนผสมน้ำซอส:
๑๓. ซีอิ้วหวาน ๒ ซ้อนโต๊ะ
๑๔. ซีอิ้วดำ ๑ ซ้อนโต๊ะ
๑๕. เกลือ ๒-๓ ซ้อนชา
๑๖. วอดก้า ๒ ซ้อนโต๊ะ
๑๗. น้ำตาลแดง ๒ ซ้อนโต๊ะ
๑๘. อื่นๆ: พริกไทย อบเชย ตามชอบ

วิธีการ

๑. ส่วนผสมน้ำซอสผสมเข้าด้วยกันหมักซีโครงไว้ ๑ ชั่วโมง



๒. หั่นสมุนไพรสำหรับผัดเตรียมไว้



๓. ย่างเนื้อที่หมักซอสแล้วบนกระทะ (ไฟกลาง) พอผิวหอมเกรียม *น้ำซอสอย่าเพิ่งลง
ขั้นตอนนี้ประมาณ ๓ นาที



๔. ขณะกระทะแห้ง(น้ำซอสบนซี่โครงแห้ง)ใส่สมุนไพรทุกอย่างลงไปผัดบนกระทะ(ยกเว้นพริกแดงกับต้นหอม)
จนพริกแห้งจะขึ้นเงาและจะมีกลิ่น+ควันแสบจุกเล็กน้อย รีบเทน้ำซอสหมักซี่โครงทั้งหมดลงไป จะหายแสบ
ตานะจ๊ะ ขั้นตอนนี้ ๑-๒ นาที



๕. ใส่มันฝรั่งกับต้นหอมญี่ปุ่นลงไปผัด ๓ นาที แล้วลดไฟลงหน่อย เติมน้ำให้พอชุ่ม คลุกให้ทั่ว เอาฝามาปิด
อบไว้ ๗-๘ นาที (คอยคนทุกๆ ๑-๒ นาที) ใส่พริกแดงกับต้นหอมท้ายสุด คลุกพอสุกก็เอาขึ้นได้



เมนูตีนไก่คลุกหมอลำ

วัตถุดิบ

๑. ตีนไก่ ๑ กิโล
๒. ผงพะโล้ ๑ ทัพพี
๓. เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ
๔. ซีอิ้วขาว ๑ ทัพพี
๕. เหล้าจีน ๑ ฝา
๖. ผงหมอลำ ๑ ทัพพี

วิธีการ

๑. ล้างตีนไก่ให้สะอาดลงต้มกับผงพะโล้ใส่เกลือต้มจนไก่เปื่อย (อย่าเปื่อยมากเกินไปนะ)
๒. เติมเหล้าจีนและซีอิ้วขาวลงไป ตักตีนมาตุ๋นด้วยความเปื่อยที่พอใจ ถ้าได้ที่แล้วจึงตักตีนไก่ออกมาคลุกกับ
ผงหมอลำ แทะร้อน



เมนูผักย่างเคนาเดียวนเบคอนและมอสเซลเล่ราชีส

วัตถุดิบ

ส่วนผสม ๒ - ๓ ที่

๑. มะเมื่อเทศ ๒ ลูก
๒. มะเขือม่วงหั่นแว่น ๑/๒ ลูก
๓. พริกหวาน ๑ ลูก
๔. ชูกินีหั่นแว่น ๑ ลูก
๕. แครอทเล็กผ่าซีก ๒ ลูก
๖. กระเจี๊ยบ ๓-๔ ลูก
๗. เคนาเดียวนเบคอน ๓ แผ่น
๘. มอสเซลเล่ราชีส ๑-๒ กำมือ
๙. พาร์สเล่สับ ๓ ช้อนโต๊ะ
๑๐. โรสแมรี่สด ๓ ช่อ
๑๑. ไทม์สด ๔-๕ เส้น
๑๒. เกลือ น้ำมันมะกอก พริกไทยดำ บัลซามิก พริกหอม(หมาล่า) ตามชอบ

วิธีการ

๑. พรมน้ำมันมะกอกบนถาดย่างแล้วเรียงทุกอย่างลงไป โรยเกลือ เนยอีก ๑ ก้อน (หั่น) ๕ นาทีแรก ใช้ความร้อน ๒๐๐ องศาเพื่อให้น้ำมันเดือด แล้วลดลงมาที่ ๑๘๐/๑๕๐ องศา อย่างต่อ ๑๐ นาที



๒. ระหว่างรอ สับพาร์สเล่และชีสเตรียมไว้



๓. เปิดเตาอย่างมาโรยชีสกับพาร์สเลย์ให้ทั่ว หรือโรยชีสแค่ครึ่งถาดก็ได้ ถ้าบางคนไม่ทานชีส ถ้าชอบรสหมอลำนิดๆก็โรยพริกหอมสักนิด (ตำหน้อยก็ดี)



๔. อย่างต่อเนื่อง ๓-๕ นาที ที่ ๑๘๐ องศา ผักจะฉิวไหม้หน่อยๆ ผิวบนชีสจะเริ่มแข็ง ก็ตักเสิร์ฟได้



๕. เบค่อนเค็มอยู่แล้ว แต่ถ้าชอบเปรี้ยวก็บีบเลมอนสักซีกนึ่ง เติมพริกไทดำถ้าชอบ ปรงรสที่คุณชอบเลย

