



## แกงส้มภาคใต้

### สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกแกงส้มภาคใต้จะโหมรม 100 กรัม  
ปลา 300 กรัม  
หน่อไม้ดอง 200 กรัม  
น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ  
น้ำมะขาม 1/2 ถ้วย  
น้ำเปล่า 5 ถ้วย  
น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา  
เกลือ 2 ช้อนชา  
กะปิ 2 ช้อนชา

### วิธีการปรุง

1. ผสมพริกแกงกับกะปิ และน้ำมะขามเปียก ให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่พริกแกง และต้มให้เดือดอีกครั้ง
3. ใส่ปลาต้มจนปลาสุก
4. ใส่ผัก น้ำตาลปี๊บ และเกลือ
5. หลังจากเดือดยกลงจากเตาปรุงรสด้วยน้ำมะนาว

## แกงส้มพริกสด

### สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกแกงส้มพริกสดจะโหมรม 100 กรัม  
ปลา 300 กรัม  
มะเขือเปราะ 200 กรัม  
น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ  
น้ำมะขาม 1/2 ถ้วย  
น้ำเปล่า 5 ถ้วย  
น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา  
เกลือ 2 ช้อนชา  
กะปิ 2 ช้อนชา

### วิธีการปรุง

1. ผสมพริกแกงกับกะปิ และน้ำมะขามเปียก ให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่พริกแกง และต้มให้เดือด อีกครั้ง
3. ใส่ปลาต้มจนปลาสุก
4. ใส่ผัก น้ำตาลปี๊บ และเกลือ
5. หลังจากเดือดยกลงจากเตาปรุงรสด้วยน้ำมะนาว



## แกงเขียวหวาน

### สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกแกงเขียวหวานจะโหมรม 100 กรัม  
หัวกะทิ 1 ถ้วย  
หางกะทิ 2 ถ้วย  
เนื้อสัตว์ 300 กรัม  
มะเขือพวง 1/4 ถ้วย  
ใบมะกรูด 5 ใบ  
พริกขี้ฟ้าแดงหั่น 1/4 ถ้วย  
โหระพา 1/4 ถ้วย  
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ  
น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ  
กะปิ 1 ช้อนชา

### วิธีการปรุง

1. ผสมพริกแกงกับกะปิเข้าด้วยกัน
2. นำหม้อตั้งไฟ ผัดพริกแกงเขียวหวานกับ หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง
3. ใส่เนื้อสัตว์ที่หั่นแล้วลงไป จากนั้นเติม หางกะทิ แล้วต้มต่อจนเดือด
4. ใส่มะเขือพวง ใบมะกรูด โหระพา และ พริกขี้ฟ้าแดง แล้วปรุงรสตามชอบ

## แกงคั่วกลิ้ง

### สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกแกงคั่วกลิ้งจะโหมรม 100 กรัม  
ไก่สับ 500 กรัม  
ใบมะกรูด 3 ใบ  
น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ  
น้ำตาล 1 ช้อนชา  
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ  
กะปิ 1 ช้อนชา

### วิธีการปรุง

1. ผสมพริกแกงกับกะปิให้เข้ากัน
2. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมัน ผัดกับพริกแกง
3. ใส่ไก่สับผัดให้สุกปานกลาง
4. เติมน้ำตาลและน้ำปลา
5. ผัดจนสุกและโรยใบมะกรูด





## แกงมัสมั่น

### สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกแกงมัสมั่นจะโหมรม 100 กรัม  
หัวกะทิ 1 ถ้วย  
หางกะทิ 2 ถ้วย  
เนื้อสัตว์ 500 กรัม  
ถั่วลิสงคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ  
น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ  
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ  
น้ำมันงา 4 ช้อนโต๊ะ  
หอมใหญ่ 1 ลูก  
มันฝรั่ง 1/2 ถ้วย

### วิธีการปรุง

1. นำหม้อตั้งไฟ ผัดพริกแกงมัสมั่นกับ หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง
2. ใส่เนื้อสัตว์ที่หั่นแล้วลงไป จากนั้นเติม หางกะทิ แล้วต้มจนเดือด
3. ใส่มันฝรั่งและถั่วลิสงคั่วต้มจนสุก แล้ว ปรุงรสตามชอบ

## แกงเผ็ด/แกงกะทิภาคใต้

### สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกแกงกะทิภาคใต้จะโหมรม 100 กรัม  
เนื้อไก่ 300 กรัม  
ผัก 200 กรัม  
กะทิ 3 ถ้วย  
น้ำตาลปีบ 1 ช้อนชา  
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ  
กะปิ 2 ช้อนชา

### วิธีการปรุง

1. ผสมพริกแกงกับกะปิเข้าด้วยกัน
2. ต้มน้ำกะทิให้เดือดแล้วใส่พริกแกง และ ต้มให้เดือดอีกครั้ง
3. ใส่เนื้อไก่และผัก ต้มจนสุก
4. ใส่น้ำตาลปีบ และน้ำปลา



## น้ำยาขมจีน

### สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกแกงน้ำยาขมจีนจะโหมรม 100 กรัม  
เนื้อปลาต้ม 500 กรัม  
กะทิ 4 ถ้วย  
น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ  
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ  
กะปิ 1 ช้อนชา

### วิธีการปรุง

1. ผสมพริกแกง กะปิ เข้ากับเนื้อปลาที่ต้มสุกแล้ว
2. ต้มน้ำกะทิให้เดือดแล้วใส่พริกแกง และต้มให้เดือดอีกครั้ง ใส่ลูกชิ้นหรือเนื้อสัตว์อื่นๆ ตามชอบ
3. ใส่น้ำตาลปีบ และน้ำปลา
4. ใส่ใบมะกรูดฉีกลงไปและยกออกจากเตา

## แกงผัดเผ็ด

### สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกแกงผัดเผ็ดจะโหมรม 100 กรัม  
เนื้อสัตว์ 500 กรัม  
น้ำกะทิ 1/4 ถ้วย  
ใบมะกรูด 2 ใบ  
พริกแดง 2 เม็ด  
น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ  
น้ำตาล 2 ช้อนชา  
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ  
กะปิ 1 ช้อนชา

### วิธีการปรุง

1. ผสมพริกแกงกับกะปิให้เข้ากัน
2. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันผัดกับพริกแกง
3. ใส่เนื้อสัตว์ผัดให้สุกปานกลาง แล้วใส่กะทิ
4. เติมน้ำตาลและน้ำปลา
5. ผัดจนสุกแล้วโรยใบมะกรูดและพริกแดง





## ข้าวหมกไก่

### สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกแกงข้าวหมกจะโหมรม 100 กรัม

เนื้อไก่ 1 กก.

ข้าวหอมมะลิ 1 กก.

ผักชี 1/2 ถ้วย

มะเขือเทศ 3 ลูก

น้ำมัน 1/2 ถ้วย

เนยเค็ม 2 ช้อนโต๊ะ 2

น้ำเปล่า 3 ถ้วย

นมจืด 1/2 ถ้วย

เนยจืด 1/2 ถ้วย

### วิธีการปรุง

1. ปั่นมะเขือเทศและผักชีรวมกัน
2. นำหม้อตั้งไฟแล้วผัดพริกแกงข้าวหมกกับน้ำมัน
3. ใส่ส่วนผสมที่ปั่นเสร็จลงไปผัดกับพริกแกงในหม้อ
4. ใส่นมจืด เนยเค็ม ไก่และน้ำต้มจนไก่สุก
5. ตักไก่ออกมาแล้วเอาน้ำต้มไก่ไปหุงข้าว
6. เอาเนยไปทวนกับข้าวสุก เสริฟพร้อมหอมเจียว และอาจาด

## แกงพะเนาง

### สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกแกงพะเนางจะโหมรม 100 กรัม

เนื้อสัตว์ 500 กรัม

หัวกะทิ 1 ถ้วย

หางกะทิ 1 ถ้วย

น้ำปลา 1 ช้อนชา

น้ำตาล 1 ช้อนชา

### วิธีการปรุง

1. นำหม้อตั้งไฟ ผัดพริกแกงพะเนางกับ หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง
2. ใส่เนื้อสัตว์ที่หั่นแล้วลงไป จากนั้นเติม หางกะทิ แล้วต้มต่อจนเดือด
3. ใส่ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง แล้ว ปรุงรสตามชอบ

