



# เมนูข้าว...จากครัวเปรู

## RICE IN PERUVIAN CUISINE



สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู ประจำประเทศไทย  
EMBASSY OF PERU IN THAILAND

## กิตติกรรมประกาศ

ผมขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ในความกรุณาของคุณ มาร์ติน เวลาสโก โตรมัน เชฟผู้เชี่ยวชาญการปรุงอาหารแบบชาวเปรู ที่ได้เสียสละเวลาในการคัดเลือก และเขียนสูตรการประกอบอาหารสไตส์เปรูทั้ง 20 รายการเพื่อตีพิมพ์ลงในหนังสือคู่มือการทำอาหารเล่มนี้ ผมเชื่อมั่นว่าเนื้อหาในเล่มจะเป็นประโยชน์ และช่วยให้คนไทยได้รับรู้ถึงความน่าสนใจของอาหารเปรู

นอกจากนี้ผมอยากถือโอกาสนี้ขอบคุณผู้ประสานงานทุกท่านในรายนามตามด้านล่างนี้ ที่ช่วยทำให้งานพิมพ์ในครั้งนี้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

### บรรณาธิการที่ปรึกษา

คุณอาร์ตูโร อาร์ซีเนียกา คาลเดรอน Mr. Arturo Arciniega Calderon  
สถานทูตเปรู ประจำประเทศไทย Embassy of Peru in Thailand

และ คุณ วฒนนาภา ธีวีระปัญญา Miss Vadhanabha Teeveerapanya

**แปลโดย** คุณธัญนีย์ ร่วมภูมิสุข Miss Thani Ruampoomsuk

**แก้ไขโดย** คุณสมชาย ศฤงคารินกุล Mr. Somchai Sringkarrinkul

กรุงเทพฯ พฤษภาคม 2011

โฆเซ่ กัสตาเญดา

เอกอัครราชทูต สาธารณรัฐเปรู

Jorge Castañeda

Ambassador of Peru

## คำนำ



By AMBASSADOR JORGE CASTAÑEDA

โดย ท่านทูตโฮรเม่ กัสตาญเด้ดา

สำหรับชาวไทยที่นิยมรับประทานอาหารเมนูข้าวเป็นอาหารประจำวันอยู่แล้วนั้น ผมขอถือโอกาสนี้แนะนำวิถีชีวิตส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมเปรูผ่านการปรุงอาหารต่างๆ จาก "ข้าว" ที่แตกต่างออกไปในรูปแบบของชาวเปรู ซึ่งวัฒนธรรมอาหารของเปรูนี้ได้รับการยอมรับเรื่องคุณประโยชน์มาช้านาน และปัจจุบันมีชื่อเสียงเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางในกลุ่มประเทศแถบทวีปอเมริกาอีกด้วย

"ข้าว" ไม่เพียงแต่เป็นอาหารจานหลักในมื้ออาหารเท่านั้น การปรุงอาหารของชาวเปรูมีการใช้ข้าวปรุงผสมเพิ่มเติมกับวัตถุดิบอีกหลากหลาย ทั้งที่ใช้เพื่อประกอบในงานพิธีประเพณีต่าง ๆ และจัดเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของเชื้อชาติที่รวมกันอยู่ในชาวเปรู ทำให้เมนูอาหารจากข้าวมีทั้งที่เป็นอาหารคาวและอาหารหวาน

หนังสือ "เมนูข้าว...จากครัวเปรู" เล่มนี้ จัดพิมพ์ขึ้นโดยคัดเลือกนำเสนอสูตรเมนูอาหารเปรูที่ได้รับความนิยม เพื่อแสดงถึงความสำคัญของข้าวที่ชาวเปรูรับประทานเป็นอาหารประจำวัน ภายในเล่มได้รวบรวมสูตรอาหารกว่า 20 รายการที่น่าสนใจ สามารถทำได้ง่าย และหวังว่าทุกท่านจะได้ประโยชน์จากการนำไปประกอบอาหารในรูปแบบของชาวเปรู เชื่อว่าจะเป็นการเพิ่มรสชาติให้ "ข้าว" ซึ่งเป็นอาหารประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

ถึงแม้ว่าข้าวจะไม่ได้เป็นอาหารหลักของชาวเปรูแต่ดั้งเดิมอย่างมันฝรั่ง เนื่องจากพันธุ์ข้าวนั้นถูกนำเข้ามาในเปรูครั้งแรกโดยชาวสเปนที่แผ่ขยายอำนาจปกครองเข้ามาในดินแดนแถบอเมริกาใต้ราวศตวรรษที่ 16 แต่ความนิยมในการบริโภคข้าวในเปรูก็เพิ่มขึ้นเป็นที่แพร่หลายไปทั่วประเทศ เริ่มจากกลางศตวรรษที่ 19 มีเหตุผลสำคัญจากการอพยพของชาวจีนสู่ประเทศเปรู ปัจจุบันการบริโภคข้าวของประเทศเปรูมีมูลค่าสูงกว่าประเทศในแถบละตินอเมริกาอื่น ๆ จากสถิติคาดว่าชาวเปรูหนึ่งคนจะบริโภคข้าวประมาณ 50 กิโลกรัมเป็นประจำทุกปี

จะเห็นได้ว่าในวันนี้ "ข้าว" ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวเปรู สังเกตได้จากกลุ่มนักท่องเที่ยวที่มีโอกาสไปเยือนประเทศเปรูก็มักจะบอกต่อกันถึงความประทับใจเรื่องอาหารเปรูที่มี "ข้าว" เป็นส่วนประกอบสำคัญในเกือบทุกประเภทอาหารไม่ว่าจะเป็นอาหารจานหลัก สลัด ซุป และขนมหวาน

การหุงข้าวนั้นไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของการต้มเมล็ดข้าวในน้ำและเกลือเท่านั้น การปรุงอาหารจากเมล็ดข้าวให้อร่อยและสวยงาม จัดอยู่ในประเภทของงานศิลปะแขนงหนึ่งเพราะต้องใช้เวลาและความใส่ใจในการปรุงให้สำเร็จ ยกตัวอย่างเคล็ดลับอย่างหนึ่งคือ ระดับของความร้อนที่แตกต่างกันในระหว่างการหุง ตอนเริ่มต้นเติมน้ำลงบนเมล็ดข้าวในหม้อที่มีฝาปิด จะต้องตั้งอยู่บนเตาที่มีความร้อนสูงก่อนจะลดใช้ไฟความร้อนต่ำ และสุดท้ายจะต้องพักอุ่นให้เมล็ดข้าวสุกด้วยไอระเหยของความร้อนที่คงอยู่ โดยอาจปิดหรือเปิดฝามือ่อบางส่วนออกหลังปิดไฟแล้วสักครู่ ซึ่งขั้นตอนนี้จะทำให้เมล็ดของข้าวไม่แข็ง หรือแฉะจนเกินไป เกร็ดความอร่อยในการหุงข้าวนี้อาจแตกต่างกันตามวิธีการปรุงอาหารแบบยุโรป หรือเอเชีย แต่หากทำตามเคล็ดลับการหุงข้าวของชาวเปรูที่ได้ถูกต้อง นอกจากสามารถชิมและรู้ถึงความอร่อยแล้ว ลักษณะเมล็ดข้าวสวยหุงสุกที่ได้จะต้องมีความงดงามสมบูรณ์ที่ชาวเปรูเรียกว่า "อารไรส์ กราเนียด" (arroz graneado) แปลความตามตัวอักษรได้ว่า "ข้าวเป็นเมล็ด" ดังนั้นเนื้อสัมผัสของข้าวสวยจะยังคงรูปของเมล็ดข้าวสวยงาม และนุ่มชวนให้อยากรับประทาน

ในเปรูวิธีการปรุงเมนูอาหารจากข้าวนั้นมีขั้นตอนการจัดเตรียมง่าย ๆ คู่กับวัตถุดิบที่สามารถหาได้ในครัวโดยทั่วไปเช่น น้ำมัน กระเทียม เกลือ และน้ำ อาหารจานหลักอย่างข้าวผัดกระเทียมจัดว่าเป็นเมนูที่ให้ความสุขเพลิดเพลินกับการรับประทานข้าวได้เป็นอย่างดี แต่ศิลปะการประกอบอาหารประเภทข้าวของชาวเปรูนั้นสามารถเพิ่มเติมส่วนผสมอื่น ๆ เช่นพริก และเครื่องเทศต่าง ๆ ตามวัฒนธรรมการรับประทานของแต่ละท้องถิ่นของเปรูที่ให้สี กลิ่น รส แตกต่างหลากหลายได้อย่างลงตัว

โฆเซเม่ กัสตาญญา

เอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู ประจำประเทศไทย

## LIST OF MAIN RECIPES / สูตรอาหารเปรูเลิศรส

PERUVIAN-STYLE RICE WITH CORN / ข้าวสวยข้าวโพดเปรู	4
SHRIMP CHOWDER SOUP / ซุปข้นกุ้ง	5
PERUVIAN-STYLE CHICKEN SOUP / ซุปไก่-เปรู	6
PERUVIAN-STYLE RICE WITH CHICKEN / ข้าวหมกไก่สมุนไพรเปรู	7
PERUVIAN DUCK WITH CORIANDER RICE / ข้าวหน้าเป็ด-เปรู	8
RICE WITH PERUVIAN-STYLE BEEF STEW / ข้าวสควีเนื้อ-เปรู	9
PERUVIAN-STYLE RICE WITH SHRIMP ข้าวอบกุ้ง-เปรู	10
RICE WITH SQUID / ข้าวปลาหมึก	11
RICE WITH MUSSELS / ข้าวอบหอยแมลงภู่	12
RICE WITH SEAFOOD / ข้าวอบทะเล	13
RICE WITH BLOOD COCKLES AND SHRIMP / ข้าวอบกุ้ง-หอยแครง	14
TACU TACU / ตากู ตากู	15
TACU TACU WITH SEAFOOD SAUCE / ตากู ตากู ราดซอสทะเล	16
AMAZON-STYLE RICE AND CHICKEN / ข้าวหน้าไก่อะเมซอน	17
PERUVIAN-STYLE CHINESE FRIED RICE / ข้าวผัดจีน-เปรู	18
STUFFED RICE WITH MEAT FILLING / ข้าวสอดไส้เนื้อปรุงรส	19
RICE WITH BLACK OLIVES / ข้าวผัดมะกอกดำ	20
CUBAN-STYLE RICE / ข้าวผัดแบบคิวบา	21
PERUVIAN-STYLE SWEET RICE PUDDING / ข้าวคัมมมหวาน-เปรู	22
SWEET RICE PUDDING WITH MOLASSES / ข้าวน้ำตาลอ้อย	23
PERUVIAN CUISINE 101 / สูตรเครื่องปรุงอาหารเปรูเบื้องต้น	24
PERUVIAN-STYLE RED ONION RELISH / เครื่องปรุงรสหัวหอมแดงสไตล์เปรู	25



## ข้าวสวยข้าวโพดเปรู

ในเปรูนั่นอาหารจานหลักนอกจากจะมีข้าวขาวเสิร์ฟพร้อมกับอาหารแล้ว ยังมีข้าวขาวผัดกับข้าวโพด (อารโรซ กอน โชกลอ) "arroz con choclo" ที่ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- น้ำมันพืช หรือน้ำมันหมู 1100 มิลลิลิตร
- กระทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- น้ำ 1.25 ลิตร
- เกลือเล็กน้อย
- ข้าวสารขาว (ชาน้ำสะอาดแล้ว) 1 กิโลกรัม
- เมล็ดข้าวโพดสุก 150 กรัม

#### วิธีทำ

ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน เจียวกระทียมให้หอมเหลือง เติมน้ำ และเกลือปรุงรสตามชอบ จากนั้น ตั้งไฟให้เดือด ใส่ข้าวที่ล้างสะอาดแล้ว ตั้งไฟปานกลาง หมั่นคนจนข้าวสุกทั่ว จากนั้น ปิดฝาอบด้วยไฟอ่อนต่อสัก 12-20 นาที ให้ข้าวสวยสุกนุ่ม คอยระวังอย่าให้แฉะ หรือไหม้ ใช้ส้อมชวยข้าวสวย และเติมเมล็ดข้าวโพดสุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วปิดฝาอบไว้ประมาณ 55 นาที นำมารับประทานได้



## ซูบชั้นกุ้ง

อาหารพื้นเมืองของชาวเปรูที่เลิศจนน่ารับประทานและทำได้ง่าย ก็คือ ซูบชั้นกุ้ง และซูบไก่ ซึ่งปรุงจากข้าวและผักต่างๆ เป็นหลัก โดยเฉพาะซูบไก่เปรูเสิร์ฟร้อนๆ มีสารอาหารที่ให้พลังงานสูง และเชื่อกันว่าสามารถชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปจากการทำกิจกรรมต่างๆ จนคิดค้นกินเวลานานอน โดยที่เข้าวุ้นรุ่งขึ้นยังสามารถลุกขึ้นมารับภาระกิจต่างๆ ได้อย่างสดชื่นแจ่มใสเช่นเดิม ส่วนความหวานหอมกลมกล่อมในน้ำซูบชั้นกุ้ง-เปรูนั้น ก็ได้มาจากทุกส่วนของกุ้งเคลย์พิซที่เป็นส่วนประกอบหลักในน้ำซูบแสนอร่อยนั่นเอง

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- น้ำมันมะกอก 125 มิลลิลิตร
- กระเทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- หอมแดงสับละเอียด 250 กรัม
- เกลือและพริกไทยขิมรสตามชอบ
- มะเขือเทศนำเม็คออกหั่นเป็นชิ้น 500 กรัม
- ออริกาโน (oregano) อย่างไฟอ่อนๆ 1 กรัม
- เครื่องเทศอลสปไปซ์ปนบคหยยาๆ (allspice) 2 เม็ด
- พริกแกงแดง (Panca) 45 มิลลิลิตร
- น้ำซูบกุ้ง 2.75 ลิตร
- พริกแห้งเหลือง (Mirasol) อย่างไฟอ่อนๆ 2 ช้อน
- สมุนไพรชาวเปรู (huacatay sprigs) 2 ก้าน
- มันฝรั่งปอกเปลือกหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 350 กรัม
- ข้าวขาวน้ำ 200 กรัม
- ถั่วแช่น้ำลวกเปลือกแล้ว 150 กรัม
- กุ้งแชบ๊วย หรือกุ้งกุลาค่า หั่นชิ้น 1 กิโลกรัม
- กุ้งแชบ๊วย หรือ กุ้งกุลาค่า (ทั้งตัว) 10 ตัว
- นมข้นจืด 200 มิลลิลิตร
- ซีส (พาร์เมซาน) หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
- ไข่ขาว หรือไข่ลวก

#### วิธีทำ

1. นำหม้อใบขนาดใหญ่ตั้งไฟ เติมน้ำมันมะกอก นำกระเทียมลงเจียวให้หอมเหลือง เติมหอมแดง, เกลือ, พริกไทย ผัดจนทั้งหมดเข้ากัน (caramelized) จากนั้นใส่มะเขือเทศ สับเคี่ยวให้เครื่องเข้ากันแล้วจึงใส่เครื่องเทศ และ พริกแกงแดง (Panca) คนให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
2. เติมน้ำซูบกุ้ง และตั้งไฟจนเดือด จากนั้นเติมข้าว และมันฝรั่ง ตั้งไฟอ่อน - ปานกลาง ใช้เวลาประมาณ 15 นาที สังเกตเมล็ดข้าว และมันฝรั่งว่าสุกได้ที่แล้ว จึงเติมถั่ว, กุ้งทั้งหมดและนมข้นจืด ปิดฝาหม้อ และรอให้เครื่องปรุงทั้งหมดเดือดอีกครั้ง ประมาณ 5 นาที จึงยกลง
3. โรยซีส และ ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทยตามชอบ
4. แบ่งเสิร์ฟได้ 10 ชาม วางไข่ที่เตรียมไว้ด้านบนเพื่อความสวยงาม



## ซูปไก่-เปรุ

ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

### ส่วนผสม

- เนื้อไก่ (เลือกชิ้นต้นขา) 10 ชิ้น
- เกลือและพริกไทยตามชอบ
- ผงยี่หระ 3 กรัม
- น้ำมันมะกอก 100 มิลลิลิตร
- กระเทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- หอมแดงสับละเอียด 200 กรัม
- พริกแกงเหลือง 45 มิลลิลิตร
- น้ำซูปไก่ 4.5 ลิตร
- น้ำซูปผักชีป่นกรอง 250 มิลลิลิตร
- แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 250 กรัม
- ถั่วลิสงคั่วทั้งเปลือก 175 กรัม
- เมล็ดข้าวโพด 150 กรัม
- ข้าวสาลีเปรุ 600 กรัม

### วิธีทำ

ปรุงรสไก่ด้วยเกลือ พริกไทยและผงยี่หระ ทอดจนออกสีน้ำตาล ตักไก่ขึ้น พักไว้

ผัดกระเทียมในน้ำมันให้หอมเหลือง ใส่หอมแดง ผัดส่วนผสมให้เข้ากันดี เติมพริกแกงเหลือง ซูปผักชี และน้ำซูปไก่

ใส่ไก่ที่พักไว้ลงในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง ผัดจนน้ำซูปซึมเข้าเนื้อไก่เค็มที่ ตักไก่ขึ้นพักอีกครั้ง

ใส่แครอท เมล็ดข้าวโพด และข้าวสาลีลงในน้ำซูป ตั้งไฟจนส่วนผสมทั้งหมดข้นขึ้นเล็กน้อย สังเกตให้เมล็ดข้าวสุกได้ที่ เค็มถั่วลิสงคั่ว ตั้งไฟต่ออีกประมาณ 2 นาที

จัดสำหรับรับประทาน 10 ที่ วางไก่ที่เตรียมไว้บนซูปตามละหนึ่งชิ้น พร้อมนำไปรับประทานได้



# ข้าวหมกไก่สมุนไพร

อาหารที่ขึ้นอันดับเป็นที่นิยมมากที่สุดในกลุ่มชาวเปรูคือ "อารโรโซ กอน โปโย" (เอสคิโล เปรูอาโน) ข้าวหมกไก่สมุนไพร หน้าตาของอาหารจานนี้คล้ายข้าวมันไก่บ้านเราที่มีเนื้อไก่เห็นชิ้นๆ บนข้าวมันไก่อร่อยๆ

## ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

### ส่วนผสม

- น้ำมันมะกอก 100 มิลลิลิตร
- เกลือตามที่ต้องการ
- พริกไทยตามต้องการ
- ยี่ห่วยบดละเอียด ตามที่ต้องการ
- เนื้อคันทาไก่ส่วนบน 10 ชิ้น
- กระทียมสับละเอียด 30 มิลลิลิตร
- หอมแดง หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 200 กรัม
- พริกแกงเหลือง 45 มิลลิลิตร
- ผงขมิ้นป่นละเอียด 2 กรัม
- น้ำซूपไก่ 1.25 ลิตร
- แครอท (ลวกสุก หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า) 1 หัว
- ถั่วลันเตาหึ่งเปลือก 150 กรัม
- ใบผักชีสับหยาบๆ 25 กรัม
- พริกกระฉับแฉ่งย่าง และหั่นเป็นชิ้นบางๆ 1 ลูก
- ข้าวเปรูเมล็ดยาว 1 กิโลกรัม

### วิธีทำ

1. ล้าง และซับน้ำในชิ้นไก่ให้แห้ง ปิ้งรสด้วยเกลือ, พริกไทย และยี่ห่วย
2. เติมน้ำมันในกระทะ รอให้ร้อนพอประมาณ นำชิ้นไก่ที่ปิ้งรสแล้วลงทอดให้ด้านนอกออกสีน้ำตาลอ่อน แล้วยกลงพักไว้ในที่อุ่น
3. นำกระทะที่ทิ้งทอดไก่เสร็จ ตั้งเตาต่อน้ำกระทียมคนเบาๆ ให้เข้ากัน, เพิ่มหอมแดง และคนจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี (caramelized) เติมพริกแกงเหลือง, ขมิ้น และตั้งเตาต่อไปอีกประมาณ 1 นาที
4. นำชิ้นไก่ที่พักไว้ลงในกระทะเติมน้ำซूपไก่, ปิ้งรสด้วยเกลือ, พริกไทยและยี่ห่วย ชิมรสให้ได้ตามความชอบ, ตั้งเตาต่อไปอีกประมาณ 20 ถึง 25 นาทีจนไก่นุ่ม แยกชิ้นไก่ออกจากน้ำซूपแล้วพักไว้ในที่อุ่น
5. จากนั้นนำข้าวที่ได้ซาวน้ำแล้วลงในกระทะซूप ตั้งไฟต่ำปิดฝาทิ้งไว้จนได้ข้าวสุกดี ใช้เวลาประมาณ 12 ถึง 20 นาที ขึ้นอยู่กับชนิดของข้าว
6. รวนข้าวให้ฟูสวยไม่ติดกันด้วยช้อน หรือส้อม และตักแบ่ง 10 ที่ แล้วนำชิ้นไก่ที่อุ่นเตรียมไว้วางบนจานข้าว จากนั้นแต่งหน้าด้วยพริกกระฉับแฉ่งย่าง และใบผักชี สามารถรับประทานได้ทันที





## ข้าวหน้าเป็ด

ข้าวหน้าเป็ดจัดเป็นอาหารอ่อยระดับ 5 ดาวจากชายฝั่งตอนเหนือของเปรู ส่วนผสมหลัก มีเนื้อเป็ด ผักชี พริกเหลืองและเบียร์ค้ำที่เป็นเคล็ดลับของรสชาติอันแสนอ่อย ข้าวที่หุงสุกพร้อมผักชีสีเขียวอ่อนๆ กับกลิ่นหอมของผักชีขวนให้หน้ารับประทานมาก แม้ว่าความสุครั่งเค็มจะใช้เนื้อเป็ด แต่ถ้าหาเนื้อเป็ดไม่ได้ก็สามารถใช้เนื้อไก่แทนได้เช่นกัน

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- เนื้อเป็ดหั่น 10 ชิ้น 3 กิโลกรัม
- ผงยี่หระ 3 กรัม
- เกลือและพริกไทยตามต้องการ
- ไชมันเป็ด 100 มิลลิลิตร
- กระทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- หัวหอมสับละเอียด 200 กรัม
- พริกแกงเหลือง 30 มิลลิลิตร
- พริกชี้ฟ้าแดงย่าง 30 มิลลิลิตร
- สควอชเหลืองขูด (ไม่หวาน) 100 กรัม
- เบียร์ข้าวโพค (ชิชา) หรือเบียร์ค้ำ 200 มิลลิลิตร
- น้ำซูปโครงเป็ด 2 ลิตร
- น้ำซูปผักชีปั่นกรอง 250 มิลลิลิตร
- แครอททวกรอบหั่นสี่เหลี่ยม ลูกเต๋า 150 กรัม
- ถั่วลิ้นเตาสด 100 กรัม
- พริกกระวังแดงอย่างลอกเปลือก หั่นชิ้นบาง ๆ 2 ลูก
- ข้าวเปรูเมล็ดยาว 1 กิโลกรัม (สูตรนี้ไม่ใช่เมล็ดข้าวโพคในข้าว)

#### วิธีทำ

แล้วหั่นเป็ดเป็นริ้วบาง ๆ ปุ้งรสด้วย เกลือ พริกไทย และผงยี่หระ

ตัดไชมันเป็ดใส่กระทะใบใหญ่ตั้งไฟให้ไขมัน ละลาย จากนั้นนำเนื้อเป็ดที่ปุ้งรสแล้วลงทอดจน หนึ่งกรอบดี แล้วตักเนื้อเป็ดขึ้นจากกระทะพักไว้

เทน้ำมันที่ได้จากการทอดเป็ดออกจากกระทะ ให้เหลือประมาณ 100 มิลลิลิตร ผัดกระทียมให้ หอมเหลือง ใส่หัวหอม ผัดให้เข้ากันดี เติมพริก แกงเหลืองและสควอชที่ขูดเตรียมไว้ ผัดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดีประมาณ 2 นาที

Deglaze คือบการเค็มเบียร์และน้ำซูปโครง เป็ด ใส่พริกชี้ฟ้าแดงย่าง น้ำซูปผักชี เนื้อเป็ด ที่พักไว้ ตั้งไฟอ่อนเคี่ยวต่อจนเนื้อนุ่ม (ประมาณ 50 - 90 นาที)

ตักเนื้อเป็ดขึ้นจากกระทะพักไว้ ค่อย ๆ เติมข้าว แครอท และถั่วลิ้นเตาสดลงผัดจนส่วนผสม ทั้งหมดสุกดี ปิดฝาอบต่ออีกประมาณ 2-3 นาที

ตักแบ่งสำหรับ 10 ที่ วางเป็ดบนข้าวจานละ 1 ชิ้น โรยหน้าด้วยพริกกระวังแดงอย่าง ผักชี และ หอมแดงปุ้งรสแบบเปรู ให้สวยงามชวนรับประทาน



# ข้าวสตูว์เนื้อ-เปรู

## ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

### ส่วนผสม

- เนื้อ (ช่วงคั่นคอ และ ขาหน้า),  
หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าใหญ่ 1.7 กิโลกรัม
- เกลือตามที่ต้องการ
- พริกไทยดำตามต้องการ
- ยี่หร่าบดละเอียดตามต้องการ
- น้ำมันมะกอก 125 มิลลิลิตร
- กระเทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- หอมแดงสับละเอียด 250 กรัม
- พักทองชุบ 50 กรัม
- เนื้อมะเขือเทศ (ลอกเปลือก  
เอาเมล็ดออกแล้วสับหยาบๆ) 100 กรัม
- พริกแกงเหลือง 45 มิลลิลิตร
- น้ำซूपผักชีป่นละเอียด 60 มิลลิลิตร
- ไวน์ขาว 100 มิลลิลิตร
- เบียร์ดำ 200 มิลลิลิตร
- น้ำซूपเนื้อ  
หรือตามที่ต้องการ 1.5 ลิตร
- ถั่วลิสงคั่วทั้งเปลือกลวก  
สะเด็ดน้ำ 150 กรัม
- แครอทลวกหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า  
ขนาดกลาง 150 กรัม
- ผักชีสับหยาบๆ 15 กรัม
- ข้าวเปรูเมล็ดยาว 1 กิโลกรัม  
(สูตรนี้ไม่ใส่เมล็ดข้าวโพดในข้าว)

### วิธีทำ

1. ปูรอสซึนเนื้อที่หั่นไว้ด้วยเกลือ พริกไทยและ  
ยี่หร่า ผัดในกระทะด้วยน้ำมันให้ร้อน จากนั้น  
แยกชิ้นเนื้อพักไว้ในที่อุ่น
2. นำกระเทียมลงทอดให้หอมและออกสีทอง  
เค็มหอมแดงผัดจนเป็นสีน้ำตาลอ่อน นำ  
พักทองชุบ เนื้อมะเขือเทศ พริกแกงเหลือง  
ลงคนให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
3. Deglaze ด้วยการเติมน้ำขาว และเบียร์ดำ  
นำชิ้นเนื้อที่พักไว้ลงผัดในกระทะ เติมน้ำซूप  
เนื้อวัว โดยกะให้ท่วมส่วนผสมทั้งหมด ตั้งเคา  
เคี่ยวด้วยไฟปานกลางจนกระทั่งเนื้อนุ่ม ใช้  
ประมาณ 2 1/2 ถึง 4 ชั่วโมง ระหว่างนั้นให้  
คอยสังเกตระดับน้ำซूप และคอยพลิกสลับชิ้น  
เนื้อเพื่อให้สุกนุ่มชุ่มน้ำซूपทั่วชิ้นเสมอกัน
4. แยกเอาชิ้นเนื้อที่นุ่มได้ที่ลงพักไว้ในที่อุ่น
5. ให้ค่อยๆ เติมถั่ว แครอท และข้าวลงไปรวม  
กับน้ำซूपในกระทะ คนเบาๆ ให้ส่วนผสม  
ทั้งหมดรวมกันดีปิดฝา ตั้งไฟอบทิ้งไว้ประมาณ  
2-3 นาที
6. สูตรส่วนผสมนี้สามารถคักแบ่งข้าวได้ 10 จาน  
นำชิ้นเนื้อที่พักไว้ราดด้านบนของแต่ละจาน  
โรยหน้าด้วยใบผักชี พร้อมรับประทานได้ทันที



## ข้าวอบกั๊บ

ประเทศเปรูอุดมสมบูรณ์ไปด้วยแหล่งทรัพยากรสัตว์น้ำทะเลที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลก อาหารพื้นเมือง โดยเฉพาะทางตอนเหนือของเปรูที่มีชื่อเสียงด้านรสชาติ และคุณค่าทางอาหารจำนวนมากจึงประกอบไปด้วยข้าว และอาหารทะเลเช่น ข้าวกับกุ้ง หรือ "อารโรซ กอน กามาโรเนส" (arroz con camarones), ข้าวกับอาหารทะเล "อารโรซ กอน มาริสโกส" (arroz con mariscos) และ ข้าวกับหอยเชลล์สีดำ "อารโรซ กอน กอนชาส เนกราส" (arroz con conchas negras)

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- น้ำมันมะกอก 75 มิลลิลิตร
- กระเทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- หอมแดงสับละเอียด 200 กรัม
- เกลือและพริกไทยขิมรสตามชอบ
- พริกแกงแดง (Panca) 30 มิลลิลิตร
- ผงปาปริก้า 2 กรัม
- ไวน์ขาว 200 มิลลิลิตร
- น้ำซุ้กุ้ง 1 ลิตร
- พริกขี้หนูแห้งหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก 75 กรัม
- พริกหวานสีเขียวหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก 100 กรัม
- กุ้งแกะเปลือกเอาไส้ออก สับหยาบๆ 2 กิโลกรัม
- กุ้งต้มทั้งตัว (สำหรับตกแต่ง) 10 ตัว
- ข้าวเปรูเมล็ดคียว 1 กิโลกรัม (สูตรนี้ไม่ใส่เมล็ดข้าวโพดในข้าว)
- หัวปลีต้ม 175 กรัม
- พาสลีย์ (Parsley) สับหยาบๆ 30 กรัม

#### วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ เติมน้ำมันมะกอก นำกระเทียมลงผัดให้หอมออกสีทอง เติมหอมแดง, เกลือ, พริกไทย คนส่วนผสมเข้ากันดี (caramelized) จากนั้นเติมพริกแกงแดง (Panca), ผงปาปริก้า ผัดรวมกันสัก 1 นาทีให้พอเข้ากัน เติมน้ำไวน์ขาว และตั้งไฟต่อให้แอลกอฮอล์ระเหยออกจากส่วนผสมสักครู่
2. เติมน้ำซุ้กุ้ง, พริกขี้หนูแห้ง, พริกหวานสีเขียว และพริกไทย คนส่วนผสมทั้งหมดจนเดือด จากนั้นตั้งไฟอ่อนเพื่อให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
3. เติมน้ำซุ้กุ้ง
4. เติมน้ำข้าวและหัวปลีต้ม รวมเข้าส่วนผสมในกระทะ คนให้เข้ากัน ตั้งไฟปานกลางปิดฝาอบไว้บนเตา ประมาณ 2-3 นาที
5. แบ่งส่วนผสมออกเป็น 10 ส่วนลงบนจาน ตกแต่งด้านบนด้วยกุ้งที่เตรียมไว้สำหรับตกแต่ง โรยด้วยผักชี หรือ พาสลีย์ พร้อมรับประทานได้ทันที



## ข้าวปลาหมึก

ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

### ส่วนผสม

- น้ำมันมะกอก 125 มิลลิลิตร
- กระเทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- ออริกาโนอบแห้ง 1 กรัม
- หอมแดงสับ 250 กรัม
- เนื้อมะเขือเทศลอกเปลือก  
เอาเมล็ดออกแล้วสับหยาบๆ 150 กรัม
- ใบกระวาน (bay leaves) 2 ใบ
- น้ำพริกแกงเหลือง 45 มิลลิลิตร
- ไวน์ขาว 100 มิลลิลิตร
- ปัสโกเปรู 75 มิลลิลิตร
- น้ำซุปลลา 500 มิลลิลิตร
- พริกกระขี้แกง  
(หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กฝัด) 75 กรัม
- หมึก (กรอง) 75 มิลลิลิตร
- ปลาหมึก ล้างสะอาดตัดเป็นแว่น  
และ หนวด
- ข้าวเปรูเมล็ดยาว 1 กิโลกรัม  
(สูตรนี้ไม่ใช่เมล็ดข้าวโพคในข้าว)

### วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ เติมน้ำมันให้ร้อน นำกระเทียม  
ลงทอดให้หอมออกสีทอง นำหอมแดง  
ลงทอด สังเกตดูสีให้ออกน้ำตาลอ่อน เพิ่ม  
ออริกาโน, มะเขือเทศ, ใบกระวาน, พริก  
แกงเหลือง คลุกให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
2. Deglaze ด้วยไวน์ขาว ปัสโกเปรู และน้ำ  
ซุปลลาตามลำดับ คั่วไฟปานกลาง
3. เติมพริกกระขี้แกง, หมึก และปลาหมึก  
ตั้งไฟประมาณ 1-2 นาที ส่วนผสมน่าจะ  
สุกดี
4. ค่อยๆ ตักข้าวรวมเข้าส่วนผสมในกระทะ  
คนให้เข้ากัน ปิดฝาอบไว้บนเตาประมาณ  
2-3 นาที
5. แบ่งข้าวที่ได้ออกเป็น 10 ส่วนลงบนจาน  
พร้อมรับประทานได้ทันที

### ข้อเสนอแนะการจัดวาง

เสิร์ฟในจานข้าวสวย



## ข้าวอบหอยแมลงภู

ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

### ส่วนผสม

- หอยแมลงภู ทำความสะอาดเปลือก และแกะเอาหนวดออกแล้ว 2.25 กิโลกรัม
- ไวน์ขาว 75 มิลลิลิตร
- ผักชีฝรั่ง (parsley sprigs) 2 กำ
- น้ำสะอาด 1 ลิตร
- น้ำมันมะกอก 125 มิลลิลิตร
- กระเทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- หอมแดงสับหยาบๆ 250 กรัม
- เกลือตามที่ต้องการ
- พริกไทยตามต้องการ
- ยี่หว่าบดละเอียด 2 กรัม
- พริกแกงเหลือง 45 มิลลิลิตร
- พริกกระวังเหลือง หั่นเป็นชิ้นบางๆ 2 ลูก
- น้ำซूपผักชีป่นละเอียด 60 มิลลิลิตร
- ถั่วลิสงคั่วทั้งเปลือก 200 กรัม
- พาสลีย์ สับหยาบๆ (parsley) 10 กรัม
- ผักชีสับหยาบๆ 15 กรัม
- ข้าวเปรูเมล็ดเดียว 1 กิโลกรัม

### วิธีทำ

1. ตั้งเตาเอาน้ำสะอาด, ไวน์ขาวและผักชีฝรั่ง (parsley sprigs) ไปต้มในหม้อจนเดือด เติมหอยแมลงภูลงปิดฝา ปล่อยให้ฝาหอยเปิด แยกหอยแมลงภูออก พักไว้จนเย็นพอที่จะแกะเอาเฉพาะเนื้อ เก็บน้ำที่ใช้ต้มไว้เป็นน้ำซूप
2. ตั้งกระทะเติมน้ำมันมะกอกให้ร้อน นำกระเทียมลงผัดให้หอมออกสีทอง นำหอมแดงผัด ผักชีฝรั่งให้ออกน้ำตาลอ่อน เติมเกลือ, พริกไทย และยี่หว่าและส่วนผสมนุ่มเป็นสีน้ำตาลและสีทอง เพิ่มพริกกระวังเหลือง, ซุปผักชีและน้ำซूपประมาณ 500 มิลลิลิตร คนส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว เติมถั่วลิสงคั่วคั่วไฟก่อนถั่วไหม้ดี
3. นำเนื้อหอยแมลงภูที่แกะไว้แล้วลงผัดในกระทะ
4. ปล่อยให้ข้าวสุกกระทะ คนให้เข้ากันดีแล้ว ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 2-3 นาที
5. แบ่งข้าวที่ได้ออกเป็น 10 ส่วน โรยหน้าด้วยผักชี, ผักชีฝรั่ง (parsley) และหอมแดงปรุงรสแบบเปรู





## ข้าวอบทะเล

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- น้ำมันมะกอก 100 มิลลิลิตร
- กระเทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- หอมแดงสับละเอียด 200 กรัม
- เกลือและพริกไทยชิมรสตามชอบ
- พริกแกงเหลือง 45 มิลลิลิตร
- ออริกาโนคั่วไฟอ่อน ๆ 2 กรัม
- มะเขือเทศลูกเปลือกไม่เอาเมล็ดหั่นเป็นชิ้น 750 กรัม
- ไวน์ขาว 200 มิลลิลิตร
- น้ำซूपะเล 1 ลิตร
- รวมมิตรทะเล (กุ้ง กุ้งแม่น้ำ ปลาหมึก หมึกยักษ์ หอยแครง หอยแมลงภู่ และหอยเชลล์)
- กุ้งต้มทั้งตัว (สำหรับแต่ง) 10 ตัว
- พริกขี้หนูแห้งเหลือง หั่นชิ้นบาง ๆ 50 กรัม
- ข้าวสวยปรุเมล็ดคั่ว 1 กิโลกรัม
- ผักชีสับหยาบ ๆ 30 กรัม

#### วิธีทำ

ตั้งกระทะบนเตาไฟและเทน้ำมันมะกอกลงผัดกระเทียมให้หอมเหลือง ใส่หอมแดงเกลือ พริกไทย ผัดให้เข้ากัน เติมพริกแกงเหลือง มะเขือเทศ ออริกาโน ผัดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี

Deglaze ด้วยการเติมน้ำไวน์ขาวทิ้งไว้สักครู่ให้แอลกอฮอล์ระเหยออก เติมน้ำซूपะเลพริกขี้หนูแห้งเหลืองที่หั่นไว้แล้วปรับความร้อนปานกลางตั้งทิ้งไว้

ปรุงรสอาหารทะเลทั้งหมดด้วยเกลือและพริกไทย จากนั้นตั้งกระทะที่อบบนเตาไฟ เติมน้ำมันมะกอกลงกระทะผัดรวมมิตรทะเลทั้งหมดด้วยไฟอ่อนจนสุกคิปิดไฟยกกระทะลงตั้งพักไว้

ในกระทะที่ตั้งไฟทิ้งไว้ ค่อย ๆ เติมน้ำลงผสม แล้วนำรวมมิตรทะเลที่ปรุงรสและพักไว้ลงเคล้าให้เข้ากัน ปิดฝาอบอาหารไว้ประมาณ 2-3 นาที

จัดแบ่งสำหรับ 10 ที่ โรยผักชี และหอมแดงปรุงรสแบบปรุให้สวยงามนำรับประทาน



## ข้าวอบกุ้งและหอยแครง

ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

### ส่วนผสม

- หอยแครงล้างเปลือกสะอาด 2 กิโลกรัม
- กุ้งกุลาดำหรือแช่บ้วยขนาดใหญ่  
แกะเปลือกเอาไส้กลางหลังออก 1 กิโลกรัม
- น้ำมันมะกอก 125 มิลลิลิตร
- กระเทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- เกลือและพริกไทยตามที่ต้องการ
- พริกกระฆังเหลือง 45 มิลลิลิตร
- เบียร์ดำ 200 มิลลิลิตร
- น้ำซุปลลา 500 มิลลิลิตร
- พริกกระฆังเหลือง หั่นชิ้นบาง ๆ 1 เม็ด
- ถั่วลิสงคั่วเปลือก 200 กรัม
- พริกแดงคั่วหั่นชิ้นบาง ๆ 2 เม็ด
- ผักชีสับหยาบ ๆ 30 กรัม
- ข้าวเปรูเมล็ดยาว 1 กิโลกรัม  
(สูตรนี้ไม่ใส่เมล็ดข้าวโพคในข้าว)
- เนยแข็งพาร์เมซานขูด 150 กรัม

### วิธีทำ

1. แกะเอาเฉพาะเนื้อหอยแครง เก็บเปลือกไว้  
ด้วย นำทั้งหมดแช่เย็นระหว่างรอ
2. ตั้งกระทะ เติมน้ำมันมะกอกผัดกระเทียม  
ให้หอมเป็นสีทอง เติมพริกแดง เกลือ พริกไทย  
คนส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว deglaze ด้วย  
เบียร์ดำ และน้ำซุปลลา
3. เติมพริกกระฆังเหลือง ถั่วลิสงคั่ว และกุ้ง  
ผัดจนสุก ประมาณ 2 - 3 นาที
4. ก่อ ๆ ตักข้าวลงกระทะ คนให้เข้ากันดี  
ปิดฝาอบทิ้งไว้ 2 - 3 นาที
5. เติมนเนยแข็งพาร์เมซาน พริกแดงคั่ว ผักชี  
และเนื้อหอยกับเปลือกที่แช่เย็นไว้ คลุกให้  
เข้ากัน
6. จัดแบ่งสำหรับ 10 ที่ นำมารับประทานได้  
ทันที

### ข้อเสนอแนะการจัดวาง

จัดวางในจานอาหาร แต่งด้วยหอยเชลล์ และ  
เนื้อกุ้งก้ามกราม





## ตากู ตากู

ตากู ตากู คือเมนูอาหารที่ทำจากถั่วต่างๆนำมาปรุงรสผสมกับข้าว (การปรุงอาหารรูปแบบนี้เป็นลักษณะเฉพาะของชาวเปรูที่สืบเชื้อสายมาจากแอฟริกา) โดยปกติจะเสิร์ฟพร้อมกับของทอดประเภท ไช้เนื้อสัตว์ต่างๆ กัลลวย และโรยด้วยหอมแดงปรุงรสของเปรูที่ให้กลิ่นหอม ในปัจจุบันการรับประทานตากู ตากู มีรูปแบบหลากหลาย นอกจากการสอยคินิยมเช่นถั่วต่างๆแล้ว ยังมีการเพิ่มเค็มธัญพืชต่างๆ รูปแบบที่แปลกใหม่ก็มีหลากหลายที่แสนอร่อยเช่น "ตากู ตากู เด มาร์ริสโกส" (Tacu Tacu de Mariscos) ที่มีส่วนผสมจากแป้งตากู ตากู กับอาหารทะเลต่างๆ

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- |   |     |           |
|---|-----|-----------|
| • น้ำมันมะกอก   | 75  | มิลลิลิตร |
| • กระเทียมบดละเอียด                                     | 30  | มิลลิลิตร |
| • หอมแดงสับละเอียด                                      | 200 | กรัม      |
| • เกลือและพริกไทยขิมรสตามชอบ                            |     |           |
| • พริกแกงเหลือง   | 45  | มิลลิลิตร |
| • ออริกานอ (oregano) อย่างไฟอ่อนๆ                       | 1   | กรัม      |
| • ถั่วเหลืองหุงสุก (Canary beans)                       | 2   | กิโลกรัม  |
| • ข้าวสวยเปรูเมล็ดยาว (สูตรนี้ไม่ใช่เมล็ดข้าวโพคินข้าว) | 1   | กิโลกรัม  |
| • คื่นหอย (หากชอบ)                                      | 50  | กรัม      |

#### วิธีทำ

- นำถั่วปริมาณครึ่งหนึ่งลงปั่นให้ละเอียดในโถเครื่องปั่น
- ตั้งกระทะ เติมน้ำมันมะกอก นำกระเทียมลงผัดให้หอมออกสีทอง เติมหอมแดง, เกลือ, พริกไทย คนส่วนผสมเข้ากันดี (caramelized) จากนั้นเค็มพริกแกงเหลือง ออริกานอ ประมาณ 1 นาที หรือจนได้กลิ่นหอมของเครื่องเทศ
- เติมถั่ว และข้าว คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันดีโรยคื่นหอย
- ในกระทะร้อนสตีค ใช้ น้ำมันเล็กน้อย แบ่งส่วนผสมที่เตรียมไว้ลงในกระทะ ทอดจนกรอบทั้งสองด้าน (เมื่อเสร็จจะได้รูปคล้ายเค้กกลม หรือจะตัดแบ่งครึ่งวงกลมก็ได้)
- เสิร์ฟคู่กับน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ (extra virgin) และหอมแดงปรุงรสเปรู

# ตากู ตากู GRATIN ซอสกะเล

## ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

### ส่วนผสม

- น้ำมันมะกอก 100 มิลลิลิตร
- กระเทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- หอมแดงหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก 200 กรัม
- เกลือและพริกไทยขิมรสตามชอบ
- มะเขือเทศน้ำเม็คอกหั่นเป็นชิ้น 500 กรัม
- ออริกาโน (oregano) อย่างไฟอ่อนๆ 1 กรัม
- แป้งอเนกประสงค์ 25 กรัม
- พริกแกงเหลือง 45 มิลลิลิตร
- พริกแกงแดง (panca) 15 มิลลิลิตร
- ผงปาปริก้า 2 กรัม
- ไวน์ขาว 75 มิลลิลิตร
- ไวน์แดง 75 มิลลิลิตร
- น้ำซุ้ทะเลเข้มข้น 1.50 ลิตร
- ครีมเข้มข้น 150 มิลลิลิตร
- รวมมิตรทะเล (กุ้งทะเล, กุ้งแม่น้ำ, หมึกยักษ์, ปลาหมึก, หอยกาบ, หอยแมลงภู่, หอยสังข์, หอยเชลล์ ฯลฯ) 1.5 กิโลกรัม
- ผักชีสับหยาบๆ 15 กรัม
- พาสลีย์สับหยาบๆ (Parsley) 15 กรัม
- ส่วนผสมของแป้งตากู ตากู (สูตรหน้า 15)

### วิธีทำ

1. นำกระทะตั้งไฟ เติมน้ำมันมะกอก นำกระเทียมลงเจียวให้หอมเหลือง เติมหอมแดง, เกลือ และพริกไทย ผัดจนทั้งหมดเข้ากัน (caramelized) จากนั้นเติมพริกแกงแดง, มะเขือเทศ, ผงปาปริก้า และออริกาโน ผัดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดีค่อยๆ เติมน้ำมันเนกประสงค์ คลุกเคล้าจนเข้ากันได้กลิ่นความหอมคล้ายถั่วที่คั่วเสร็จใหม่ๆ
2. เติมน้ำขาว และไวน์แดง กะให้แอลกอฮอล์ระเหยออกไปประมาณครึ่งหนึ่งก่อน จึงเติมน้ำซุ้ทะเล เคี่ยวต่อให้ส่วนผสมซอสมีความข้นหนืดเล็กน้อย (เหลือน้ำประมาณ 1.3 ลิตร)
3. ในระหว่างที่รอเคี่ยวน้ำซุ้ให้ได้ที่ ปิ้งรสอาหารทะเลทั้งหมดด้วยเกลือ และพริกไทย แล้วตั้งกระทะอีกใบ เติมน้ำมัน ค่อยๆ แบ่งส่วนผสมของอาหารทะเลที่ปิ้งรสแล้วลงผัด โดยส่วนผสมอาหารทะเลที่สุกแล้วให้นำลงไปต้มรวมในหม้อซอส
4. เติมครีมเข้มข้นลงคนในหม้อซอส จากนั้นเร่งไฟให้เดือด ประมาณ 1 นาที เติมเครื่องเทศทั้งหมดลงไปคนให้เข้ากันดี
5. นำซอสรวมมิตรทะเลที่ได้ราดลงบนแป้งตากู ตากู ก็พร้อมเสิร์ฟได้ทันที (ดูสูตรสำหรับแป้งตากู ตากู ในหน้า 15)



# ข้าวหน้าไก่อะเมซอน

อาหารเปรูจากลุ่มน้ำอเมซอนจานนี้ ปกตินิยมทำรับประทานร่วมกันในวันเฉลิมฉลองนักบุญจอห์นแบ็บติส และวันเกษตรกรแห่งชาติ

## ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

### ส่วนผสม

- น้ำมันมะกอก 125 มิลลิลิตร
- กระเทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- หอมแดงสับ 250 กรัม
- ขมิ้นสดบดละเอียด 4 กรัม
- ผงยี่หระ 2 กรัม
- ลูกจันทน์เทศบดละเอียด (เล็กน้อยให้ได้กลิ่นหอม)
- เกลือและพริกไทยขิมรสตามชอบ
- น้ำซूपไก่ 0.75 ลิตร
- น่องไก่ 10 ชิ้น
- ไข่ 6 ฟอง
- ออริกาโน (oregano) อย่างไฟอ่อนๆ 3 กรัม
- ไข่ต้มหั่นแบ่ง 4 ตามยาว 3 ฟอง
- มะกอกเปรูแกะเมล็ดออก 10 ลูก
- ไบตอง 10 แผ่น

### วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ เติมน้ำมันมะกอก นำกระเทียมลงเจียวให้หอมเหลือง เติมหอมแดง, ขมิ้น, ลูกจันทน์เทศ, ยี่หระ และ เกลือ ขิมรสตามชอบ ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน
2. ใส่ น่องไก่ เติมน้ำซूप ตั้งไฟปานกลาง-สูง ปิดฝาประมาณ 25-30 นาที คอยสังเกตและพลิกชิ้นน่องไก่ให้สุกทั่ว อย่าให้เนื้อแห้ง
3. แยกน่องไก่ออก จากนั้นเติมน้ำซूपลงในน้ำซूप คนให้เข้ากัน เติมรสตามชอบ จากนั้นยกถรออกให้ส่วนผสมทั้งหมดเย็นลงเล็กน้อย
4. ในชามผสม ตอกไข่ผสมกับผงออริกาโนให้เข้ากัน จากนั้นคนคลุกเคล้าให้เข้ากับข้าวที่ได้ตั้งพักไว้
5. นำไบตองที่เตรียมไว้ย่างไฟอ่อนๆ ให้ออกกลิ่นหอม คัดให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม 20 แผ่น ขนาดประมาณ 40 x 20 ซม.
6. เตรียมห่อข้าวด้วยการนำไบตอง 2 ใบ วางสลับทางใบเป็นทรงกากบาท ตักข้าวพอประมาณ วางน่องไก่ด้านบน และตกแต่งด้วยไข่ และลูกมะกอก จากนั้นห่อทั้งหมดเข้าด้วยกัน รัดด้วยเชือก อาจตกแต่งด้วยการเขียนไบตองบางส่วนออก (แบ่งส่วนผสมตามวิธีการนี้ได้ 10 ห่อ)
7. นำข้าวในห่อไบตองทั้งหมดคลึงนึ่งในหม้อนึ่งไอน้ำโดยใช้ไฟปานกลาง - สูงประมาณ 30-40 นาที
8. ก่อนเสิร์ฟให้แยกเอาไบตองออก ตกแต่งจานด้วยกล้วยผ่านบางทอด, ผักหอม ยูคา คัม (yuca) และหอมแดงปรุงรสเปรู





## ข้าวผัดจีน-เปรู

อารโรซ เซาฟา (Arroz Chaufa) ข้าวผัดเปรูแบบจีน ถึงแม้จะมีที่มาจากจีน แต่เมนูจานนี้เป็นที่นิยมกันมากในหมู่ชาวเปรู เพราะเป็นเมนูที่ทำได้ง่าย แต่มีความหลากหลายและเหมาะอย่างยิ่งสำหรับข้าวที่หุงและทิ้งไว้จนเย็นซึบแล้วให้กลับมามีรสอร่อยน่ารับประทานด้วยการเพิ่มไก่ย่าง หมูย่าง ไส้กรอก ไข่กึ่ง และ / หรือผัก

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- น้ำมันพืช 100 มิลลิลิตร
- ไข่ตีให้เข้ากัน 5 ฟอง
- กระเทียมบดละเอียด 45 มิลลิลิตร
- ชิงชูละเอียด 7 กรัม
- พริกหยวก หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 1 ลูก
- หมู หรือ ไก่ หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 1 กิโลกรัม
- ข้าวสวยเปรู 1 กิโลกรัม  
(สูตรนี้ไม่ใส่เมล็ดข้าวโพกในข้าว)
- เกลือและพริกไทยตามต้องการ
- น้ำตาล 2 กรัม
- ผงปรุงรสตามต้องการ
- ซีอิ้วขาว 45 มิลลิลิตร
- ต้นหอมซอย 75 กรัม

#### วิธีทำ

1. นำน้ำมัน 15 มิลลิลิตร ใส่กระทะตั้งไฟ ทอดไข่ให้เป็นแผ่น แล้วหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าคขนาดกลาง
2. น้ำมันเหลือในกระทะใบเดิม เจียวกระเทียมให้หอม เค็ม ชิงและพริกแดง ผัดให้เข้ากัน ประมาณ 1 นาที
3. นำเนื้อหมูและไก่ที่เตรียมไว้ใส่ลงพร้อมข้าวสวย ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย และ ผงปรุงรสตามชอบ จากนั้นผัดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดีในไฟปานกลางประมาณ 2 นาที
4. โรยไข่ที่หั่นเตรียมไว้ ต้นหอม และซีอิ้ว ผัดให้เข้ากัน พร้อมนำไปรับประทานได้

**หมายเหตุ:** เพื่อความสะดวก การผัดข้าวเมนูนี้อาจแบ่งผัดได้ครั้งละ 2 หรือ 3 จาน)



## ข้าวสอดไส้เนื้อปรุงรส

"อารโรซ ตาปาโด" (Arroz Tapado) เป็นข้าวสอดไส้เนื้อปรุงรส เป็นที่นิยมมากในเปรูและเป็นที่ชื่นชอบของเด็กๆ ข้าวปั้นรูปทรงคล้ายโคมภายในจะมีส่วนผสมของข้าว, ลูกเกด, ไข่ต้มสับหยาบๆ, มะกอกคั่วหั่นชิ้นเล็กๆ และเนือบคปรุงรส

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- เนื้อสันนอกบด 750 กรัม
- เกลือ, พริกไทย และยี่หระ  
บดละเอียด (ตามชอบ)
- น้ำมันมะกอก 100 มิลลิลิตร
- กระทียมบดละเอียด 30 มิลลิลิตร
- หอมแดงสับละเอียด 200 กรัม
- มะเขือเทศนำเม็ดออกหั่นเป็นชิ้น 150 กรัม
- น้ำซूपเนื้อ 150 มิลลิลิตร
- ลูกเกด 50 กรัม
- มะกอกคั่วแกะเม็ดออก  
หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก ๆ 75 กรัม
- ไข่ต้มหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า  
ขนาดกลาง 2 ฟอง
- ใบผักชีสับหยาบๆ 10 กรัม
- พาสลีย์สับหยาบๆ (Parsley) 10 กรัม
- ข้าวสวยเปรูเมล็ดคียว 1 กิโลกรัม

#### วิธีทำ

1. ปรุงรสเนือบคด้วยเกลือ, พริกไทยและยี่หระ; ตั้งกระทะ เติมน้ำมันมะกอก นำชิ้นเนื้อหมักลงทอดให้สุกดีแล้วยกขึ้นพักไว้ในที่อุ่น
2. ในกระทะใบเดิม ผัดกระทียมให้หอมเหลือง เติมหอมแดงจนเข้ากันดี (caramelized) แล้วค่อยๆ นำมะเขือเทศลงในกระทะ คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันดี
3. นำเนื้อที่พักไว้กลับเข้ามาวางบนกระทะ เติมน้ำซूपเนื้อ, ลูกเกด และมะกอกคั่วที่เตรียมไว้ ตั้งไฟจนส่วนผสมทั้งหมดรวมตัวกันค่อนข้างข้น
4. เติมน้ำ, พาสลีย์ และผักชี ค่อยๆ คลุกส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน ยกออกจากเตา
5. ในขั้นตอนการปั้นข้าวให้เตรียมชามเคลือบน้ำมันเล็กน้อย นำข้าวสวยที่เตรียมไว้ใส่ลงในชามประมาณ 1/3 แล้วนำส่วนผสมที่เตรียมไว้วางลงบนข้าวมากน้อยตามความชอบ จากนั้นนำข้าวสวยอีกส่วนกดทับด้านบนเบาๆ ให้ได้รูป
6. กลับด้านชามลงบนจาน แล้วยกชามออกจะได้ข้าวสอดไส้เนื้อรูปโคม พร้อมสำหรับเสิร์ฟ



## ข้าวพุดมะกอกดำ

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- น้ำมันมะกอก 125 มิลลิลิตร
- เนย 75 กรัม
- หอมแดง หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า เล็กๆ 200 กรัม
- มะกอกดำเปรูแกะเมล็ดออก สับหยาบๆ 150 กรัม
- มะกอกดำเปรูแกะเมล็ดเคลอะเยียค คัมไฟอ่อนจนสุกคือน้ำซุขขึ้น มะกอกดำ 200 กรัม
- ลูกเกต 50 กรัม
- ถั่วพีแคนสับหยาบๆ (Pecans) 50 กรัม
- เกลือตามที่ต้องการ
- พริกไทยตามต้องการ
- ข้าวสวยเปรู 1 กิโลกรัม  
(สูตรนี้ไม่ใช่เมล็ดข้าวโพคินข้าว)

#### วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ เติมน้ำมันมะกอก เนย และผัดหอมแดงจนออกสีน้ำตาล มีกลิ่นหอม
2. เติมลูกเกต, ถั่วพีแคน, มะกอกดำสับ, ซุขขึ้นมะกอก คนให้เข้ากันแล้วตั้งเตาค่ออีก 1 นาทีปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยชิมรสตามชอบ
3. ค่อยๆ คดข้าวลงกระทะ คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันดี จากนั้นแบ่งส่วนผสมกะให้ได้ 10 ที่ พร้อมรับประทานได้ทันที



## ข้าวผัดแบบคิวบา

"อารโรซ อา ลา กูบาน่า" (arroz a la cubana) ชาวเปอร์ริคาร์เบียนชาวคิวบาเป็นอาหารหลักเช่นเดียวกับคนไทย นอกจากนี้ยังนิยมเมนูไข่เช่นเดียวกัน อาหารจานนี้ที่ออกจะแปลกต่างกันคือชาวเปอร์ริคาร์เบียนนำกล้วยทอดที่เราถือว่าเป็นอาหารหวานอยู่รวมบนจานอาหารคาวนี้ด้วย โดยนิยมรับประทานพร้อมเครื่องเคียงเช่นเมล็ดข้าวโพดคั่ว หรือ น้ำจิ้มหอมแดงซอยบางปรุงรสแบบเปรูอย่างซาลซ่า กรีโอย่า (salsa criolla)

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- น้ำมันมะกอก 125 มิลลิลิตร
- ไข่ 10 ฟอง
- กล้วย 10 ใบ
- เกลือตามที่ต้องการ
- พริกไทยตามต้องการ
- ข้าวสวยเปรูเมล็ดยาว 1 กิโลกรัม  
(สูตรนี้ไม่ใส่เมล็ดข้าวโพดในข้าว)

#### วิธีทำ

1. นำกล้วยปอกเปลือกและหั่นครึ่งตามยาว แล้วนำทอดบนเตา (ใช้น้ำมันประมาณครึ่งของที่เตรียมไว้) โดยทอดให้กล้วยทั้งสองสูกสังเกตเห็นสีเหลืองทอง ปรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อย วางพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ทอดไข่ในน้ำมันที่เหลือทั้งหมด ในลักษณะแบบการทอดไข่ดาวโดยค้ำบนที่เห็นไข่แดงนูนให้ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยตามชอบ
3. คักข้าวสวย กคใส่พิมพ์เพื่อความสวยงาม แบ่งใส่ให้ได้ 10 ที่ เสริฟพร้อมไข่ดาว และกล้วยทอด





## ข้าวต้มนมหวาน

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- ข้าวขาว 750 กรัม
- กานพลู 4 ชิ้น
- อบเชย 2 แท่ง
- ไข่ 2 ฟอง
- นมข้นจืด 1 กระป๋อง
- นมข้นหวาน 1 กระป๋อง
- ผลสับปะรดเปลือก 2 กรัม
- เกลือเล็กน้อย
- กลิ่นวานิลลา 10 มิลลิลิตร
- ลูกเกดดำ 75 กรัม

#### วิธีทำ

แช่ข้าว อบเชย และกานพลู ในน้ำ 2 ลิตร  
ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง

นำส่วนผสมของข้าวที่แช่ไว้ต้มในหม้อที่มี  
แผ่นกระจายความร้อนด้านล่าง คอยคนอย่า  
ให้ไหม้ จนน้ำระเหยออกไปเกือบหมด

นำส่วนผสมอื่น ๆ ที่เตรียมไว้ใส่หม้อ ตั้งไฟ  
อ่อน ๆ คนข้าวบ่อย ๆ จนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน  
ดี ตั้งไฟต่อประมาณ 20-25 นาที

แยกอบเชยและกานพลูออกจากส่วนผสม  
ยกลงรอให้ส่วนผสมเย็นลงเล็กน้อย จัดสำหรับ  
รับประทาน 10 ที่





## ข้าวน้ำตาลอ้อย

ข้าวกับน้ำตาลอ้อย "อารโรซ ซามบิโต" (arroz sambito) เป็นที่ชื่นชอบของชาวเปรู ทำจากน้ำตาลอ้อยสีน้ำตาลอ่อนสวยงามน่ารับประทาน เนื้อนุ่มมีความนุ่มละเอียด เห็นครั้งแรกอาจดูคล้ายกับ Risotto เมื่อลองชิมแล้วจะติดใจกับความอร่อย ที่ซ่อนรสหวานของเนื้อส้ม และความหอมของเครื่องเทศไว้อย่างลงตัว

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม

- ข้าวขาว 750 กรัม
- กานพลู 3 ชิ้น
- อบเชย 2 แท่ง
- โป๊ยกั๊ก 1 กรัม
- น้ำตาลอ้อย 175 กรัม
- นมข้นจืด 1 กระป๋อง
- เนื้อมะพร้าวขูด 30 กรัม
- ลูกเกดดำ 40 กรัม
- ถั่วพีแคนหั่นหยาบ 20 กรัม
- ผงอบเชยสำหรับโรยหน้า

#### วิธีทำ

ใส่ข้าวที่แช่น้ำไว้ล่วงหน้าลงในหม้อที่มีแผ่นกระจายความร้อนด้านล่าง เติมน้ำประมาณ 1.5 ลิตร ใส่อบเชย โป๊ยกั๊ก และกานพลู ตั้งไฟอ่อน ๆ 15-20 นาที จนข้าว نیم คี นำก้านอบเชย โป๊ยกั๊ก และกานพลูออก

ตั้งกระทะบนเตา ใส่น้ำตาลอ้อย กับน้ำ 150 มิลลิกรัม เคี่ยวให้ละลายเป็นน้ำเชื่อม แล้วเทลงในหม้อข้าวสุกที่เตรียมไว้แล้ว ตั้งไฟอ่อน กวนให้เข้ากัน ระวังอย่าให้ไหม้ ประมาณ 3 นาที

เติมนมข้นจืด เนื้อมะพร้าว ลูกเกด และถั่วพีแคน กวนส่วนผสมทั้งหมดบนไฟอ่อน ๆ ประมาณ 2-5 นาที

จัดสำหรับรับประทาน 10 ที่ แต่งหน้าขนมด้วยถั่ว และเนื้อมะพร้าวขูดให้สวยงาม

# สูตรเครื่องปรุงอาหารเปรูเบื้องต้น

## กระเทียมบดละเอียด

1. ลอกเปลือกกระเทียมออก แล้วนำไปใส่ในโถเครื่องปั่นอาหาร เติมน้ำมันพืช น้ำ และเกลือเล็กน้อย
2. ปั่นส่วนผสมทั้งหมดจนเนื้อละเอียดเข้ากันดี



## พริกแดง

วิธีเดียวกันนี้สามารถใช้เตรียมพริกแดงหลายประเภทเช่น พริกเหลือง พริกป่นก้า (panca) และ พริกมีราซอล (mirasol)

1. ตีคั่วพริกและเผ่าครึ่งตามยาว (แนะนำให้ใช้ถุงมือสำหรับขั้นตอนนี้)
2. ชูตเอาเมล็ดและแกนพริกคั่วในออกด้วยช้อน
3. นำพริกที่ชูกแกนออกแล้วคั่วในน้ำประมาณ 10-15 นาที จากนั้นกรองเอาน้ำออก นำเนื้อพริกที่ได้เติมน้ำขึ้นตั้งไฟต้มอีกจนเนื้อพริกมีความนุ่มตามต้องการ
4. เอาเนื้อพริกที่ได้ลงปั่นในเครื่องปั่นอาหาร อาจเติมน้ำเล็กน้อย ปั่นเนื้อพริกทั้งหมดให้ละเอียด

## น้ำซूपผักชีปละเอียด

1. ตีคั่วเอาเฉพาะใบผักชี ล้างให้สะอาด
2. ใส่ในเครื่องปั่นอาหาร อาจเติมน้ำเล็กน้อยปั่นจนเป็นเนื้อละเอียด ส่วนผสมนี้ควรทำเมื่อต้องการใช้ ไม่ควรทำเก็บไว้



## หอมแดงปรุงรสแบบเปรู

1. ในซามผสม เติมน้ำมะนาว เกลือ พริกไทย ผงปรุงรส พริกขอย และผักชีสับหยาบ ๆ คลุกให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
2. ซอยหอมแดงบาง ๆ ตามยาว ล้างน้ำสะอาด แล้วนำคลุกกับน้ำปรุงรสที่เตรียมไว้แล้ว เป็นเครื่องเคียงเสิร์ฟได้ทันที

## หมายเหตุ

1. เบียร์ข้าวโพด = เครื่องดื่มที่ได้จากการหมักข้าวโพดเปรู
2. พริกเหลือง = พริกชี้ฟ้าสีเหลืองขนาดใหญ่จากเปรู
3. พริกป่นก้า Panca = พริกชี้ฟ้าแห้งสีแดงขนาดใหญ่จากเปรู
4. พริกมีราซอล Mirasol = พริกแห้งสีเหลืองจากเปรู
5. ถั่วคานารี = ถั่วเมล็ดสีเหลืองจากหุบเขาทางตอนใต้ของเปรู (ชื่อคานารีมาจากสีของเมล็ดที่มีสีเหลืองอ่อน)
6. Concasse = การเตรียมมะเขือเทศโดยการปอกลอกเปลือก แกะเมล็ด และนำมาหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
7. Julienne = การเตรียมอาหารด้วยการตัดให้อาหารเป็นแนวยาวขนาดประมาณ 0.3x0.3x50 หรือ 60 มม.
8. Brunoise = การเตรียมอาหารด้วยการตัดเป็นลักษณะสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ขนาดประมาณ 0.3x0.3x0.3 มม.





## เครื่องปรุงรสหัวหอมแดงสไลต์เปรู

เครื่องปรุงรสหัวหอมแดงเป็นเครื่องเคียงที่นิยมทานคู่กับอาหารสไลต์เปรู

### ส่วนผสม

- หัวหอมแดง 2 หัว
- พริกเหลืองเปรู 2 เม็ด  
คว้านเมล็ด และหั่นละเอียด
- น้ำมันงาคั่ว 2 ผล
- ผักชีหรือผักชีฝรั่งสับ 2 ต้น
- น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทย
- เกลือ



### ขั้นตอนการทำ

1. ซอยหอมแดงให้เป็นเส้นบางๆ
2. ผสมหอมแดงกับเกลือเล็กน้อย ล้างในน้ำเย็น และสะเด็ดน้ำออก
3. วางหัวหอมไว้ในชามเล็กๆ คลุกด้วยเกลือ น้ำมันงา และน้ำส้มสายชูอีกครั้ง
4. ใส่พริกเหลือง น้ำมันมะกอก ผักชีหรือผักชีฝรั่งสับที่เตรียมไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากัน





มาร์ติน เวลาสโก้  
**Chef Martin Velasco**

เชฟมาร์ตินเป็นเชฟที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับในการปรุงอาหารสไตล์เปรู ขณะนี้ เขาพักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร, ประเทศไทย โดยรับเป็นที่ปรึกษาอิสระให้กับกิจการร้านอาหาร และอยู่ระหว่างการริเริ่มดำเนินการ โครงการอาหารนานาชาติ ระดับเมก้าโปรเจ็คอีกด้วย

ก่อนมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับในฝีมือการทำอาหารอย่างทุกวันนี้ เชฟมาร์ติน ได้ผ่านการฝึกอบรมจากสถาบันศิลปะการประกอบอาหารแห่งรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา จากนั้นได้เดินทางกลับประเทศเปรูบ้านเกิดโดยได้นำความรู้ด้านการปรุงอาหารที่ได้ร่ำเรียนมา พบกับการฝึกปรุงกับอาหารพื้นเมืองเปรูที่เขาซ่าของจนมีฝีมือเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ เขายังเคยทำงานเป็นครูผู้ฝึกสอนให้กับวิทยาลัยทางด้านอาหารที่รู้จักกันในกรุงลิมา ประเทศเปรู และระหว่างการสอนที่นั่นเขาได้เป็นแรงบันดาลใจสำคัญให้กับลูกศิษย์หลายคนในงานประกวดการประกอบอาหารจนได้รางวัลมาแล้วมากมายหลายรายการ ก่อนหน้านี้ในประเทศไทย เชฟมาร์ติน เป็นที่รู้จักในนามผู้ฝึกสอนของสถาบันศิลปะการประกอบอาหาร เลอคอร์ดองเบลอ ดุสิตธานี ที่เขาได้ร่วมสอนอยู่เป็นเวลากว่าสองปีก่อนที่จะออกมาเป็นที่ปรึกษาอิสระในปัจจุบัน ท่านสามารถติดต่อสอบถามเชฟมาร์ตินได้ที่

[cevichechef@yahoo.com](mailto:cevichechef@yahoo.com)

ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเชิญเยี่ยมชมเว็บไซต์

For more

Information about Peru

[www.peru.info](http://www.peru.info)

[www.perumuchogusto.com](http://www.perumuchogusto.com)



## สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู

อาคารทลาสอาัส ชั้น 16

เลขที่ 1 ถนนสุขุมวิท 25 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

## Embassy of the Republic of Peru

Glas Haus Building, 16th Floor No. 1 Sukhumvit 25 Road Bangkok 10110

Tel: 02 260 6243 and 02 260 6245

Fax: 02 260 6244

E-mail: [tourism@peruthai.or.th](mailto:tourism@peruthai.or.th) / [info@peruthai.or.th](mailto:info@peruthai.or.th)