ปลาทับทิม ทำอะไรอร่อย

ปลาทับทิม ทำอะไรอร่อย

ปลาทับทิม ทำอะไรอร่อย วันนี้จะมานำเสนอเมนูปลาทับทิม ปลาทับทิมกินแล้วปังๆ หุ่นแซ่บๆ เพราะกินแล้วไม่อ้วน ลดโรค ที่สำคัญหาซื้อหาเลือกได้ง่ายๆ สดๆตามตลาด หรือ ซุปเปอร์มาร์เก็ตใกล้บ้าน ทำให้ดีไม่มีคำว่าคาว ลองติดตามเคล็ดลับดูนะคะ เอาไปทำอะไรก็อร่อย แอดมินขอนำเสนอไอเดียขึ้นสำรับเลยค่ะ

คุณประโยชน์ปลาทับทิม

คุณค่าทางอาหารทางด้านโปรตีน ไขมัน พลังงาน และโอเมก้า-3 ของเนื้อปลาปลาทับทิม พบว่า ปริมาณไขมันในเนื้อปลาทับทิมมีปริมาณต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ โดยมีปริมาณไขมันเพียง 0.9 เปอร์เซ็นต์ ทำให้มีผลดีต่อผู้บริโภค
ไม่เกิดการสะสมไขมันในผนังหลอดเลือด ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โดยค่าโอเมก้า-3 ในปลาทับทิมมีมากถึง 4.0 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่เนื้อสัตว์อื่นๆไม่พบเลยหรือพบน้อยมาก นอกจากนี้ ยังพบว่า ปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า-3 มีค่าสูงกว่าปลานำจืด ปลานำกร่อยตามธรรมชาติทั่วไป ถึง 4 เท่า ปลาทับทิมดีนั้น เป็นปลาที่มีรสชาติดี เนื้อแน่น หวานหอม หาง่าย ราคาไม่แพงอีกด้วยค่ะ

1. ปลาทับทิมทอดยำตะไคร้

รสชาติปลาทับทิมทอดยำตะไคร้อันเอกอุ วัตถุดิบคัดสรรค์อย่างดี ปลาทับทิมเอามาทอดกรอบ เอามาเข้าเครื่องยำสมุนไพรแบบไทยๆ แซ่บจัดจ้านถึงใจ เอามาทานกับข้าว หรือแกล้มก็ย่อมได้อร่อยแบบสุดๆ รังสรรค์ราวพ่อครัวมืออาชีพมาทำ ต้องขอขอบคุณสูตรจากคุณกินได้อร่อยด้วย สำหรับกับข้าวที่ยากจะลืมลง

ไปที่คลิป

2. ผัดเผ็ดปลาทับทิม

ผัดเผ็ดปลาทับทิมที่ใครกินต้องหลงรัก ปลาทับทิมทอดร้อนๆ คลุกเค้าด้วยเครื่องแกง สมุนไพรไทยสดๆ แซ่บจี๊ดจ๊าดสะใจ อร่อยมากสำหรับคนชอบความแซ่บ ทำง่ายๆที่บ้าน เมนูกับข้าวสุดโปรด สำหรับทุกคนในครอบครัว

ไปที่คลิป

3. ต้มส้มปลาทับทิมกรอบ

วิธีทำอย่างง่าย ต้มส้มปลาทับทิมกรอบอร่อยฟินมากๆ ต้มส้มร้อนๆคล่องคอ เปรี้ยว เผ็ด แซ่บ นัวๆ จะจัดเป็นกับข้าวก็ได้ หรือกับแกล้มก็เหมาะ แต่วันนี้ขอใส่ปลาทับทิม เน้นๆ แน่นๆ มีโปรตีนและที่สำคัญไม่อ้วนด้วยจ้า อย่าให้ลืออย่าให้แซ่ดเลยค่ะแม่ ถึงนิพพานเอาง่ายๆ

ไปที่คลิป

4. ปลาทับทิมทอดขมิ้น

ปลาทับทิมทอดขมิ้น กับข้าวหน้าตาดี ปลาทับทิมเอามาเปลี่ยนสไตล์ทอดขมิ้นสไตล์ใต้แท้ๆ กระเทียมกรุบกรอบทอดแห้งๆ ไม่อมน้ำมันมากับปลาทับทิมเต็มปากเต็มคำไม่คาว หอมกลิ่นขมิ้นได้กลิ่นอายปักษ์ใต้แท้ๆ หากใครทำแอดกอหญ้า สังเกตได้ว่ามงลงแน่นอนค่ะ ไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง

ไปที่คลิป

5. ปลาทับทิมนึ่งมะนาว

ปลาทับทิมนึ่งมะนาว รสชาติที่จะพาให้ทุกคนลืมไม่ลง สูตรแซ่บซี้ด เปรี้ยวเผ็ดถึงใจ ซดน้ำคล่องๆคอ เนื้อปลานุ่มๆ ไม่คาว โปรตีนเน้นๆกินแล้วไม่อ้วน แถมรสชาติคือยืนหนึ่งเครื่องแน่นๆ เพราะทำเอง หาไม่ได้จากร้านไหน เมนูกับข้าวสไตล์ไทย ที่ใครกินก็ต้องยกนิ้วโป้งให้

ไปที่คลิป

6. ปลาทับทิมทอดตะไคร้

กับข้าวสไตล์ไทยสดๆ เมนูปลาทับทิมทอดตะไคร้อร่อยถึงใจ ปลาทับทิมล้างให้สะอาดไม่มีกลิ่นคาว นำมาทอดให้กรอบนอก ข้างในชุ่มฉ่ำกลิ่นตะไคร้ที่เข้ากันสไตล์ไทยๆ เข้ากันกับน้ำจิ้มซีฟู้ดคือนิพพาน ใครๆขอก็ไม่ให้ขอกินคนเดียวหมดเลยละกัน หยอกค่ะแอดกอหญ้าว่าของอร่อยต้องป่าวประกาศให้โลกรับรู้ กราบงามๆTomJoke FoodTV สำหรับสูตรเด็ดจานนี้

ไปที่คลิป

7. ปลาทับทิมสามรส

เมนูอร่อย ปลาทับทิมสามรส หน้าตาดูดีมีชาติตระกูล ปลาทอดราดน้ำสามรส แซ่บเปรี้ยวหวาน กินเท่าไหร่ก็ไม่เบื่อ ซอสรสชาติเปรี้ยวหวาน กลมกล่อมสุดๆปังๆ ผู้ใหญ่กินได้ เด็กก็กินอร่อยเป็นเมนูที่สุดยอดไปเลยค่ะ สุดยอดกับข้าว แค่คิดก็ใจละลาย สูตรดีๆจากช่อง อร่อยยกใหญ่ AroiYokYai

ไปที่คลิป

8. ต้มยำปลาทับทิม

ต้มยำปลาทับทิมที่ทั้งหอมละมุน กระตุ้นปุ่มรับรสให้ทำงานหนัก ต้มยำซุปประจำชาติ ที่ใช้ปลาทับทิมแสนอร่อยไม่คาว ซดเฮือกไปสมุนไพรคล่องคอ แก้กระหายคลายปวดหัวสมองแล่นหัวโล่งกันไปเลยค่ะ อะไรก็เอาไม่อยู่

ไปที่คลิป

9. ปลาทับทิมทอดกระเทียม

เมนูสุดคลาสสิกปลาทับทิมทอดกระเทียม เมนูเบสิค ที่มีเครื่องปรุงไม่เยอะเรียกว่าทำน้อยอร่อยใหญ่อร่อยโต เนื้อปลาทอดกรอบๆจุ๊ซซี่ข้างใน หอมกระเทียมปังๆ ราดข้าวตบน้ำปลาพริกคือจบค่ะแม่ ทำใหม่ๆแล้วทานเลย อร่อยสุดเหวี่ยงไปเลยค่ะ อยากให้ลองค่ะพลาดไม่ได้เลย

ไปที่คลิป

10. ลาบปลาทับทิมทอด

สูตรที่ส่วนผสมลงตัวลาบปลาทับทิมทอด อร่อยเด็ด ปลาทับทิม แล่อ่างดี เอาไปทำอย่างเหลา ทอดให้เหลืองทองกรอบ ราดด้วยเครื่องลาบแซ่บๆ ถึงเครื่องถึงใจ อยากจะเรียกข้าวเหนียวมาจ้ำ หรือ ข้าวสวยร้อนๆสักจาน เชื่อได้ว่าเมนูกับข้าว เด็ดจริงๆ อร่อยจริง ต้องลองพิสูจน์ ไปทำกันเลยค่ะ

ไปที่คลิป

11. ลาบปลาทับทิมฟู

สูตรเด็ดลาบปลาทับทิมฟู ปลาดุกฟู มันน่าเบื่อไปวันนี้เป็น ปลาทับทิมฟู เน้นๆไร้คาวกรอบอร่อย เอามาเข้าเครื่องลาบให้ถึงใจ พริก หอม ข้าวคั่ว ให้พร้อมสรรพ แซ่บซี้ดสะใจ สูตรนี้เป็นสูตรด็ด รูป รส กลิ่น หน้าตาทุกอย่างครบ เพอร์เฟคสุดๆเลยค่ะ ลองทำดูอาจเป็นสูตรซิกเนเจอร์ของเพื่อนๆ

ไปที่คลิป

12. เมี่ยงปลาทับทิมเผา

เมี่ยงปลาทับทิมเผาในฝัน อร่อยมากเกินห้ามใจเลยค่ะ กับข้าวกับปลาตำรับที่ไม่อ้วน โปรตีนสูง ราคาไม่แพง แถมอร่อยกินได้ทุกวัน ปลาทับทิมตัวอ้วนๆ นำมาพอกเกลือเผาจนสุกหอม กินกับน้ำจิ้มแซ่บๆ ผักเยอะๆ ถูกใจมากเลยค่ะ สูตรนี้ที่คู่ควรกับเพื่อนๆ แอดกอหญ้าแนะนำให้ลองทำดูเลยค่ะ สูตรเด็ด อร่อยไม่เหมือนใคร

ไปที่คลิป

13. ปลาทับทิมผัดไข่เค็ม

ปลาทับทิมผัดไข่เค็มที่อร่อยอย่าบอกใคร สูตรโดยคุณเข้าครัวทำกิน Enter the kitchen ปลาทับทิมตัวอ้วนๆ นำมาท

อดจนเหลืองทอง กรอบ ผัดกับไข่เค็ม นัวๆ หอมๆเค็มๆ ตัดรสด้วยผัก คื่นไช่ หอมใหญ่ สไตล์เหลาจีน ฟินๆทำกินที่บ้าน กับข้าวที่กินกับอะไรก็อร่อยเข้ากั๊นเข้ากัน แอดกอหญ้าอยากให้ลอง

ไปที่คลิป

14. ปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ

ปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ อร่อยทำกินเวลาไหนก็อร่อย เป็นกับข้าวชั้นยอด และกับแกล้มชั้นเลิศ ปลาทอดราดด้วย สมุนไพรพริกเกลือแซ่บๆ เผ็ดเค็มกลมกล่อม อร่อยจัดจ้านสะท้านทรวง มากด้วยคุณค่า กับข้าวเมนูที่ไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง

ไปที่คลิป

15. ปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่าย

ปลาทับทิมผัดขิ้นฉ่าย รสกลมกล่อม เมนูกับข้าว ทำง่ายอร่อยมาก ปลาทับทิมทอดกรอบๆ เนื้อนุ่มชุ่มฉ่ำ เอามาผัดกับคื่นไช่ เปลี่ยนรสชาติกินกับข้าวต้ม ข้าวสวยร้อนๆ ก็แสนเด็ดสุดๆไปเลยค่ะ ไปที่คลิป

ประวัติปลาทับทิม:

“ปลานิล” เป็นอีกสัญลักษณ์หนึ่งที่แสดงถึงพระอัจฉริยภาพในองค์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช หลังจากที่สมเด็จพระจักรพรรดิอะกิฮิโตะเมื่อครั้งดำรงพระอิสริยยศมกุฎราชกุมารแห่งประเทศญี่ปุ่นได้ถวายปลานิลแด่พระเจ้าอยู่หัวฯจำนวน 50 ตัว เมื่อวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2508 และโปรดเกล้าฯ ให้ทดลองเลี้ยงปลานิลในบ่อภายในสวนจิตรลดา เป็นที่มาของชื่อ ปลานิลจิตรลดา แต่ยังมีปลาอีกสายพันธุ์หนึ่ง เป็นปลานิลอีกสายพันธุ์ที่มีสีแดง ซึ่งปัจจุบันก็คือ “ปลานิลนั่นเอง” โดยมีการพบครั้งแรกในราวปี พ.ศ.2511 ณ จังหวัดอุบลราชธานี โดยนักวิชาการประมงของสถานีประมงจังหวัดอุบลราชธานี
ในปี พ.ศ.2527 กรมประมงได้ส่งตัวอย่างปลานิลแดงนี้ไปตรวจสอบพันธุ์ ณ มหาวิทยาลัยสเตอร์ริง สหราชอาณาจักร และ มหาวิทยาลัยฟิลิปปินส์ สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ จากการศึกษาสายพันธุ์โดยการวิเคราะห์ในระดับโปรตีนที่ถูกควบคุมด้วยยีนบางชนิดพบว่า ปลานิลแดงเป็นปลาลูกผสมระหว่างปลานิลกับปลาหมอเทศ ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามมกุฎราชกุมารี ได้ทรงพระราชทานชื่อปลาชนิดนี้ว่า “ปลานิลสีแดง” แต่มักจะเรียกกันว่า “ปลานิลแดง” เมื่อวันที่ 22 มกราคม พ.ศ.2541 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระราชทานนามปลาชนิดใหม่นี้ว่า “ปลาทับทิม” กล่าวได้ว่าปลาทับทิมถือกำเนิดขึ้นจากปลานิลจิตรลดาและเกิดขึ้นจากพระมหากรุณาธิคุณแห่งพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชโดยแท้

BUILD SUCCESSFUL (total time: 3 seconds)