

ปลาทับทิม ทำอะไรอร่อย



ปลาทับทิม ทำอะไรอร่อย

ปลาทับทิม ทำอะไรอร่อย วันนี้จะมานำเสนอเมนูปลาทับทิม ปลาทับทิมกินแล้วปังๆ หุ่นแซ่บๆ เพราะกินแล้วไม่อ้วน ลดโรค ที่สำคัญหาซื้อหาเลือกได้ง่ายๆ สตๆตามตลาด หรือ ซูเปอร์มาร์เก็ตใกล้บ้าน ทำให้ดีไม่มีคำว่าดาว ลองติดตามเคล็ดลับดูนะค่ะ เอาไปทำอะไรก็อร่อย แอดมินขอแนะนำไอเดียขึ้นสำหรับเลยค่าะ

คุณประโยชน์ปลาทับทิม

คุณค่าทางอาหารทางด้านโปรตีน ไขมัน พลังงาน และโอเมก้า-3 ของเนื้อปลาปลาทับทิม พบว่า ปริมาณไขมันในเนื้อปลาทับทิมมีปริมาณต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ โดยมีปริมาณไขมันเพียง 0.9 เปอร์เซ็นต์ ทำให้มีผลดีต่อผู้บริโภค ไม่เกิดการสะสมไขมันในผนังหลอดเลือด ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โดยค่าโอเมก้า-3 ในปลาทับทิมมีมากถึง 4.0 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่เนื้อสัตว์อื่นยังไม่พบเลยหรือพบน้อยมาก นอกจากนี้ ยังพบว่า ปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า-3 มีค่าสูงกว่าปลาน้ำจืด ปลาน้ำกร่อยตามธรรมชาติทั่วไป ถึง 4 เท่า ปลาทับทิมดีนั้น เป็นปลาที่มีรสชาติดี เนื้อแน่น หวานหอม หาง่าย ราคาไม่แพงอีกด้วยค่าะ



1. ปลาทับทิมทอดยำตะไคร้



รสชาติปลาทับทิมทอดยำตะไคร้อันเอกอุ วัดฤทธิพิคัตสรค์อย่างดี ปลาทับทิมเอามาทอดกรอบ เอามาเข้าเครื่อง ยำสมุนไพรแบบไทยๆ แซ่บจัดจ้านถึงใจ เอามาทานกับข้าว หรือแก้มก็เยี่ยมได้อร่อยแบบสุดๆ รังสรรค์ราวพ่อครัว มืออาชีพมาทำ ต้องขอขอบคุณสูตรจากคุณกินได้อร่อยด้วย สำหรับกับข้าวที่ยากจะลืมลง



2. ผัดเผ็ดปลาทับทิม



ผัดเผ็ดปลาทับทิมที่ใครกินต้องหลงรัก ปลาทับทิมทอดร้อนๆ คลุกเค้าด้วยเครื่องแกง สมุนไพรไทยสดๆ แซ่บจัดจ้าน สะใจ อร่อยมากสำหรับคนชอบความแซ่บ ทำง่ายๆที่บ้าน เมนูกับข้าวสุดโปรด สำหรับทุกคนในครอบครัว





3. ต้มส้มปลาทับทิมกรอบ



วิธีทำอย่างง่าย ต้มส้มปลาทับทิมกรอบอร่อยฟินมากๆ ต้มส้มร้อนๆคล่องคอ เปรี๊ยะว ผี๊ด แซ่บ นัวๆ จะจัดเป็นกับข้าวก็ได้ หรือกับแก้มก็เหมาะ แต่วันนี้ขอใส่ปลาทับทิม เน้นๆ เน้นๆ มีโปรตีนและที่สำคัญไม่อ้วนด้วยจ้า อย่าให้ลืออย่าให้แซ่ดเลยคะแม่ ถึงนิพพานเอาง่ายๆ

ไปที่คลิป



4. ปลาทับทิมทอดขมิ้น



ปลาทับทิมทอดขมิ้น กับข้าวหน้าตาดี ปลาทับทิมเอามาเปลี่ยนสไลด์ทอดขมิ้นสไลด์ได้แท้ๆ กระเทียมกรอบกรอบทอดแห้งๆ ไม่อมน้ำมันมากับปลาทับทิมเต็มปากเต็มคำไม่คาว หอมกลิ่นขมิ้นได้กลิ่นอายบักขี้เต๋แท้ๆ หากใครทำแอดกอยหญา สังเกตได้ว่ามงลงแน่นอนคะ ไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง

5. ปลาทับทิมหนึ่งมะนาว



ปลาทับทิมหนึ่งมะนาว รสชาติที่จะพาให้ทุกคนลืมไม่ลง สูตรแซ่บซี๊ด เปรี๊ยะเปิดถึงใจ ชดน้ำคล่องๆคอ เนื้อปลานุ่มๆ ไม่คาว โปรตีนแน่นๆกินแล้วไม่อ้วน แถมรสชาติคือเย็นหนึ่งเครื่องแน่นๆ เพราะทำเอง หาไม่ได้จากร้านไหน เมนูกับข้าวสไตล์ไทย ที่ใครกินก็ต้องยกนิ้วโป้งให้

6. ปลาทับทิมทอดตะไคร้



กับข้าวสไตล์ไทยสุดๆ เมนูปลาหับทิมทอดตะไคร้อร่อยถึงใจ ปลาหับทิมล้างให้สะอาดไม่มีกลิ่นคาว นำมาทอดให้กรอบนอก ข้างในชุ่มฉ่ำกลิ่นตะไคร้ที่เข้ากันสไตล์ไทยๆ เข้ากันกับน้ำจิ้มซีฟู้ดคือนิพพาน ใครๆขอก็ไม่ให้ขอกินคนเดียวหมดเลยละกัน หยอกคะแอดกอหญาว่าของอร่อยต้องปาวประกาศให้โลกรับรู้ กราบงามๆTomJoke FoodTV สำหรับสูตรเด็ดจานนี้



7. ปลาหับทิมสามรส



เมนูอร่อย ปลาหับทิมสามรส หน้าตาดูดีมีชาติตระกูล ปลาทอดราดน้ำสามรส แซ่บเปรี้ยวหวาน กินเท่าไรก็ไม่เบื่อ ซอสรสชาติเปรี้ยวหวาน กลมกล่อมสุดๆปังๆ ผู้ใหญ่กินได้ เด็กก็กินอร่อยเป็นเมนูที่สุดยอดไปเลยคะ สุดยอดกับข้าว แค่นี้ก็ใจละลาย สูตรดีจากช่อง อร่อยยกใหญ่ AroiYokYai



8. ต้มยำปลาหับทิม



ต้มยำปลาทับทิม

Red Tilapia fish soup recipe



ต้มยำปลาทับทิมที่ทั้งหอมละมุน กระตุ้นปมรับรสให้ทำงานหนัก ต้มยำซูปรประจำชาติ ที่ใช้ปลาทับทิมแสนอร่อยไม่
ควา ซดเลือกไปสมุนไพรรสอร่อย แก่กระหายคลายปวดหัวสมองเล่นหัวโล่งกันไปเลยคะ อะไรก็เอาไม่อยู่



9. ปลาทับทิมทอดกระเทียม



เมนูสุดคลาสสิกปลาทับทิมทอดกระเทียม เมนูเบสิค ที่มีเครื่องปรุงไม่เยอะเรียกว่าทำน้อยอร่อยใหญ่อร่อยโต เนื้อ
ปลาทอดกรอบฉ่ำซึ่ข้างใน หอมกระเทียมปังๆ ราดข้าวตบน้ำปลาพริกคือจบคะแม่ ทำใหม่ๆแล้วทานเลย อร่อยสุด
เหวี่ยงไปเลยคะ อยากให้ลองคะพลาดไม่ได้เลย





10. ลาบปลาทับทิมทอด



สูตรที่ส่วนผสมลงตัวลาบปลาทับทิมทอด อร่อยเด็ด ปลาทับทิม แล่นางดี เอาไปทำอย่างเหลา ทอดให้เหลืองทองกรอบ ราดด้วยเครื่องลาบแซ่บๆ ถึงเครื่องถึงใจ อยากจะเรียกข้าวเหนียวมาจ้ำ หรือ ข้าวสวยร้อนๆสักจาน เชื่อได้ว่าเมนูกับข้าว เด็ดจริงๆ อร่อยจริง ต้องลองพิสูจน์ ไปทำกันเลยละ

ไปที่คลิป 



11. ลาบปลาทับทิมฟู



สูตรเด็ดลาบปลาทับทิมฟู ปลาดุกฟู มันท้าเบือไปวันนี้เป็น ปลาทับทิมฟู เน้นๆไว้คาวกรอบอร่อย เอามาเข้าเครื่องลาบให้ถึงใจ พริก หอม ข้าวคั่ว ให้พร้อมสรรพ แซ่บซี้ดสะใจ สูตรนี้เป็นสูตรเด็ด รูป รส กลิ่น หน้าตาทุกอย่างครบ เพอร์เฟกสุดๆเลยละ ลองทำดูอาจเป็นสูตรชิกเนเจอร์ของคุณ

12. เฝียงปลาทับทิมเผา



เฝียงปลาทับทิมเผาในฝัน อร่อยมากเกินห้ามใจเลยละ กับข้าวกับปลาดำรับที่ไม่อ้วน โปรตีนสูง ราคาไม่แพง แถมอร่อยกินได้ทุกวัน ปลาทับทิมตัวอ้วนๆ นำมาพอกเกลือบะเจจืดสุกหอม กินกับน้ำจิ้มแซ่บๆ ผักเยาะๆ ถูกใจมากเลยละ สูตรนี้ที่คู่ควรกับเพื่อนๆ แอดกอหญาแนะนำให้ลองทำดูเลยละ สูตรเด็ด อร่อยไม่เหมือนใคร

13. ปลาทับทิมผัดไข่เค็ม



ปลาทับทิมผัดไข่เค็มที่อร่อยอย่าบอกใคร สูตรโดยคุณเข้าครัวทำกิน Enter the kitchen ปลาทับทิมตัวอ้วนๆ นำมาท

อดจนเหลืองทอง กรอบ ผัดกับไข่เค็ม นัวๆ หอมๆ เค็มๆ ตัดรสด้วยผัก คื่นช่าย หอมใหญ่ สไลด์เหลาจิ้น ฟินๆ ทำกินที่บ้าน กับข้าวที่กินกับอะไรก็อร่อยเข้ากันเข้ากัน แอดกอหญาอยากใหลอง



14. ปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ



ปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ อร่อยทำกินเวลาไหนก็อร่อย เป็นกับข้าวชั้นยอด และกับแก้มชั้นเลิศ ปลาทอดราดด้วย สมุนไพรพริกเกลือแซ่บๆ เผ็ดเค็มกลมกล่อม อร่อยจัดจ้านสะท้านทรวง มากด้วยคุณค่า กับข้าวเมนูที่ไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง



15. ปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่าย



ปลาหีบหิมผัดขึ้นฉ่าย รสกลมกล่อม เมนูกับข้าว ทำง่ายอร่อยมาก ปลาหีบหิมทอดกรอบๆ เนื้อนุ่มชุ่มฉ่ำ เอามาผัดกับขึ้นฉ่าย เปลี่ยนรสชาติกินกับข้าวต้ม ข้าวสวยร้อนๆ ก็แสนเด็ดสุดๆ ไปเลยคะ [ไปที่คลิปนี้](#)

ประวัติปลาหีบหิม:

“ปลานิล” เป็นอีกสัญลักษณ์หนึ่งที่แสดงถึงพระอัจฉริยภาพในองค์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช หลังจากทีสมเด็จพระจักรพรรดิอะกิฮิโตะเมื่อครั้งดำรงพระอิสริยยศมกุฎราชกุมารแห่งประเทศญี่ปุ่นได้ถวายปลานิลแด่พระเจ้าอยู่หัวฯ จำนวน 50 ตัว เมื่อวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2508 และโปรดเกล้าฯ ให้ทดลองเลี้ยงปลานิลในบ่อภายในสวนจิตรลดา เป็นที่มาของชื่อ ปลานิลจิตรลดา แต่ยังมีปลาอีกสายพันธุ์หนึ่ง เป็นปลานิลอีกสายพันธุ์ที่มีสีแดง ซึ่งปัจจุบันก็คือ “ปลานิลนั้นเอง” โดยมีการพบครั้งแรกในราวปี พ.ศ.2511 ณ จังหวัดอุบลราชธานี โดยนักวิชาการประมงของสถานีประมงจังหวัดอุบลราชธานี

ในปี พ.ศ.2527 กรมประมงได้ส่งตัวอย่างปลานิลแดงนี้ไปตรวจสอบพันธุ์ ณ มหาวิทยาลัยสเตอริง สหราชอาณาจักร และ มหาวิทยาลัยฟิลิปปินส์ สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ จากการศึกษาสายพันธุ์โดยการวิเคราะห์ในระดับโปรตีนที่ถูกควบคุมด้วยยีนบางชนิดพบว่า ปลานิลแดงเป็นปลาลูกผสมระหว่างปลานิลกับปลาหมอเทศ ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามมกุฎราชกุมารี ได้ทรงพระราชทานชื่อปลาชนิดนี้ว่า “ปลานิลสีแดง” แต่มักจะเรียกกันว่า “ปลานิลแดง” เมื่อวันที่ 22 มกราคม พ.ศ.2541 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระราชทานนามปลาชนิดใหม่นี้ว่า “ปลาหีบหิม” กล่าวได้ว่าปลาหีบหิมถือกำเนิดขึ้นจากปลานิลจิตรลดาและเกิดขึ้นจากพระมหากรุณาธิคุณแห่งพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชโดยแท้



BUILD SUCCESSFUL (total time: 3 seconds)