

หมี่กะทิโบราณ Authentic Coconut Milk Noodle



หมี่กะทิโบราณ Authentic Coconut Milk Noodle

หมี่กะทิโบราณ Authentic Coconut Milk Noodle แอดพอเพียงจะชวนเปิดตำราทำเมนูจานหลักสไตล์ไทย ซึ่ง แอดพอเพียงลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือหมี่กะทิโบราณ ใครมาชิมก็ต้องยกนิ้วให้ เส้นหมี่ที่หอมด้วยกะทิ ผัดกับเครื่องเคียงต่างๆมากมายให้กลมกล่อม หวานเค็มกำลังดี ใครมาชิมก็ติดใจลองทำตามวิธีทำนะคะ รับรองว่าทำตามได้ไม่ยาก ความอร่อยระดับ 5 ดาวคะสูตรนี้เอาไปเลย พุดไปแล้วท่องก็ร้อง ไปลุยกันเลยคะ มาทำหมี่กะทิโบราณกัน แต่คิดก็อดใจไม่ไหวแล้ว มาคะ ดาวนโหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูหมี่กะทิโบราณกันเลยคะ

สูตรหมี่กะทิโบราณ

ไข่ไก่ 2 ฟอง สำหรับทำไข่ฝอย

เส้นหมี่ไฉวไฉวแห้ง 200 กรัม

เต้าเจี้ยวขาว 45 กรัม

สูตรหมักกะทิโบราณ

หอมแดงซอย 70 กรัม

เต้าหู้ยี้ 50 กรัม (น้ำ+เนื้อ)

หัวกะทิ 350 กรัม

หางกะทิ 270 กรัม

เนื้อหมูสับหยาบ 150 กรัม

กุ้งหั่นชิ้นเล็ก 70 กรัม

เต้าหู้เหลืองหั่นชิ้นเล็ก 100 กรัม

น้ำตาลมะพร้าว 35 กรัม

น้ำตาลทราย 2 ชต.

น้ำมะขามเปียก 5 ชต.

น้ำปลา 4 ชต.

พริกป่น 2 ชช.

ถั่วงอกเด็ดหาง 120 กรัม

กุยช่ายหั่นท่อน 70 กรัม

ใบผักชี, พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเส้น สำหรับตกแต่ง

ผักสดเช่น หัวปลี ถั่วงอก กุยช่าย

วิธีทำหมักกะทิโบราณ

ล้างวัตถุดิบ ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

โขลกเต้าหู้ยี้ เต้าเจี้ยวขาว และหอมแดงให้เข้ากัน นำไปผัดให้หอม

แช่เส้นหมี่ขาวในน้ำสะอาด 5 นาที พอครบสะอาดน้ำให้แห้งก็จะพร้อมผัดแล้วค่ะ

ทำไข่ฝอยโดยกึ่งไข่ในกระทะ ใช้ไฟอ่อนๆ พอเริ่มสุกก็สามารถม้วนได้ ซอยเป็นเส้นเล็กๆสำหรับโรยหน้าค่ะ

ตั้งกะทะใช้ไฟกลาง ลงหัวกะทิพอเริ่มเดือดให้ใส่เครื่องผัดที่โขลกลงไป ผัดให้เข้ากัน

ใส่หมูบด ตามด้วยกุ้งสับผัดให้สุกดี ใส่หัวกะทิ และหางกะทิที่เหลือคนให้เข้ากัน

ใส่เครื่อง เต้าหู้ ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงต่างๆที่เตรียมไว้ ปรุงรสตามชอบ ออกหวานเค็ม เปรี้ยวนิดๆ

ตักแบ่งน้ำปรุงครึ่งหนึ่งสำหรับราดหน้า จากนั้นใส่เส้นหมี่ลงไปคลุกเคล้าจนกว่าน้ำจะแห้งเข้าเส้นหมด

ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่าย ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน

จัดเสิร์ฟโดยการ โรยไข่ฝอย เคียงด้วยหัวปลีใบกุยช่าย ถั่วงอกดิบ โรยด้วยผักชี พริกชี้ฟ้าหั่นเส้น ทานให้อร่อยนะคะ

รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ แม่ชี น้องมดดี Channel จาก

https://www.youtube.com/watch?v=zKHA3wBMWQc&list=RDCMUCwph_nL5ekMvGvq_o-LJJCg&start_radio=1&rv=zKHA3wBMWQc&t=446

กดติดตามคุณแม่ชี น้องมดดี Channel ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

SUBSCRIBE 

วัตถุดิบหมีกะทิโบราณ

eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังรวมไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นานมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนต์ เป็นต้น

pork

เนื้อหมู (Pork) จัดเป็นวัตถุดิบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งเนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีส่วนต่างๆ ให้เลือกใช้ได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อสันใน เนื้อสะโพก ฯลฯ เนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีความอร่อย สามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลายประเภท โดยเนื้อหมูแต่ละส่วนจะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป แต่ละส่วนเองก็มีความเหมาะสมในการนำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไป

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวาดจะเรียกว่าน้ำตาลกวาด ฯลฯ

bean sprouts

ถั่วงอก คือ ต้นถั่วที่มีรากงอกจากเมล็ด เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วเหลือง (ถั่วงอกหัวโต) ถั่วลันเตา (ถั่วมะเขียวกว) เป็นต้น ถั่วงอกเป็นผักชนิดหนึ่งและมีคุณค่าทางอาหารสูง ได้แก่ โปรตีน วิตามินบี วิตามินซี โยอาอาหาร เหล็ก (1.6 กรัมต่อ 1 ถ้วยตวง) และเกลือแร่[1] นอกจากนี้ ถั่วงอกยังมีแคลอรีต่ำอีกด้วย ถั่วงอกนิยมใช้รับประทานกับอาหารประเภทเส้นที่มีส่วนผสมของแป้งสาลีหรือแป้งข้าวเจ้า และให้คาร์โบไฮเดรต (Di-Carbohydrate) สูง ซึ่งมีลักษณะเป็นพันธะสายยาว อาทิ บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ เส้นจันท์ เส้นเล็ก ชาวจีนในอดีตนิยมรับประทานถั่วงอกกับก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ และเส้นจันท์มากกว่าเส้นประเภทอื่น เพราะคนแก่ชาวจีนที่อพยพมาตั้งรกรากนั้นไม่ค่อยมีฟันและเรียวแรงที่จะเคี้ยวเนื้อสัตว์

