

ไก่ต้มน้ำปลา Boiled Chicken with Fish Sauce



ไก่ต้มน้ำปลา Boiled Chicken with Fish Sauce

ไก่ต้มน้ำปลา **Boiled Chicken with Fish Sauce** ไม่มีอะไรที่แสนสุขใจเกินไปกว่าการได้ทำเมนูสุดพิเศษ ที่ทำทานเอง ด้วยฝีมือของเรา แอดก้านตองชวนทำเมนูเด็ด ไก่ต้มน้ำปลาจากหลักสไตส์ไทย ซึ่งแอดก้านตองลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรแชร์สูตรเลย เนื้อไก่นุ่มๆ และไม่เหนียวจนเกินไปเพราะสูตรนี้ไม่ได้ใช้ไก่บ้าน ต้มกับน้ำปลาชั้นดีหอมกรุ่น แซ่บๆด้วยน้ำจิ้มซีฟู้ดที่เผ็ดสะเดา เอาข้าวมาให้ไวเลยจ้า ลองคิดดู ไปเปิดตำนานความอร่อยกันคะ บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำไก่ต้มน้ำปลากันเลยคะ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มาคะดาวन्हไหลลสูตรมือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำแก้วเข้าครัวไปกับเมนูไก่ต้มน้ำปลากันเลยคะ

สูตรไก่ต้มน้ำปลา

- ส่วนผสมสำหรับไก่

นองไก่ติดสะโพก 3 ชิ้น

พริกไทยเม็ด 1/2 ช้อนโต๊ะ

รากผักชี 7 ราก

สูตรไก่ต้มหน้าปลา

กระเทียม 5 กลีบ

น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 6 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ้วดำ 3 ช้อนโต๊ะ

- ส่วนผสมน้ำจิ้ม

รากผักชี 2 ราก

กระเทียมกลีบเล็ก 20 กลีบ

พริกชี้หูสวน 30 เม็ด

เกลือ 1/2 ช้อนชา

น้ำตาล 1 ช้อนชา

น้ำต้มไก่ 1/2 ถ้วย

น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

ผักชี

วิธีทำไก่ต้มหน้าปลา

- วิธีทำไก่ต้มหน้าปลา

ล้างไก่ให้สะอาด เตรียมไว้

ใส่น้ำลงในหม้อ นำไก่ลงไปลวกจนหนังไก่ตึง ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ เตรียมไว้

ใส่รากผักชี ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และน้ำตาลปีบ ลงก้นหม้อ วางไก่ทับลงไป เติมน้ำปลา ซอสปรุงรส และซีอิ้วดำ เทน้ำตามลงไปพอให้ท่วมตัวไก่ ปิดฝา ต้มด้วยไฟอ่อน นานประมาณ 30 นาที - 1 ชั่วโมง (ตามขนาดของไก่) จนสุกทั่ว

ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ ตัดเป็นชิ้นใส่จาน เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้ม โรยหน้าด้วยผักชี ค่น้ำลวก

- วิธีทำน้ำจิ้มซีฟู้ด

โขลกพริกชี้หู กระเทียม และเกลือป่น พอหยาบ

เติมน้ำมะนาวและน้ำตาลลงไป เจือด้วยน้ำต้มไก่เล็กน้อย คนผสมให้ละลายเข้ากัน ชิมรสตามชอบ ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมไก่ต้มหน้าปลา ทานให้อร่อยนะคะ

รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ทำกินเอง จาก <https://www.youtube.com/watch?v=vXUYfqP2Zgo>

วัตถุดิบไก่ต้มหน้าปลา

chicken

เนื้อไก่ (Chicken) เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน ช่วยในเรื่องการเจริญเติบโต สร้างกล้ามเนื้อและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน อุดมด้วยวิตามินบีรวม เช่น วิตามินบี 12 ช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจางได้ มีไนอะซิน (วิตามินบี 3) วิตามินบี 5 และ 6 ที่ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมันให้เป็นพลังงาน

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมามากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

sugar

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

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

THE
PINTO RECIPE



หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้