

# ข้าวซอยไก่ Chicken Khao Soi



## ข้าวซอยไก่ Chicken Khao Soi

**ข้าวซอยไก่ Chicken Khao Soi** ไม่มีอะไรที่ทำให้เราฟินได้มากไปกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อย จากสูตรเด็ด และเราทำเอง แอดกอหญาขอนำเสนอ ข้าวซอยไก่สไตล์ไทย ซึ่งแอดกอหญาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรแชร์สูตรเลย ข้าวซอยน้ำแกงเข้มข้น มากับไก่นุ่มๆ เครื่องแกงเข้มข้น เครื่องเคียงครบครบตำรับจาวเหนือแต่ๆเจ้าหาทานของแท้ยากสุดๆลองนึกดู แค่นี้ถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว เกริ่นมานานหิวแล้ว มาทำข้าวซอยไก่จัดไปคะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชลินสตาร์ มาคะดาวนี่ไหลตลอดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูข้าวซอยไก่กันเลยคะ

### สูตรข้าวซอยไก่

พริกแกงข้าวซอย 80 กรัม

น้ำมัน 3 ชต

หางกะทิ 1500 ml

หัวกะทิใส่ในข้าวซอย 400 ml

หัวกะทิ เอมมาเคียววราดหน้า 100 ml

## สูตรข้าวซอยไก่

ไก่ 900-1000 กรัม

เกลือ 1/2 ชต

น้ำตาลปีบ 1/2 ชต

น้ำปลา 2 ชต

หมี่กรอบ

เส้นหมี่แบน หรือกลมตามชอบ (ใช้หมี่สดเส้นจะนุ่มกว่าเส้นแบบแห้ง)

ผักดอง

หอมแดงซอย

พริกป่นคั่วน้ำมัน

มะนาว

ต้นหอม

ผักชี

## วิธีทำข้าวซอยไก่

ซอยแผ่นแก๊ว เป็นเส้นๆ นำไปทอดเป็นเครื่องเคียงเส้นกรอบ

ต้มน้ำกะทิเล็กน้อยใส่ลงในกระทะ เปิดไฟกลาง ใส่พริกแกงข้าวซอยลงไปผัดจนหอม จากนั้นตักพริกแกงที่ผัดแล้วลงในหม้อที่เรากำลังเคี่ยวน่องไก่ คนให้เข้ากัน

นำหม้อแล้วนำเอาเตา เปิดไฟกลาง ใส่หางกะทิ 3 ถ้วยและหัวกะทิ 2 ถ้วย เคี่ยวจนกะทิเริ่มแตกมัน จากนั้นใส่น่องไก่ลงไป เคี่ยวต่อประมาณ 10 นาที

ปรับไฟเป็นไฟอ่อน ปิดฝาหม้อ เคี่ยวต่อประมาณ 1 ชั่วโมงหรือจนกว่าน่องไก่จะสุกและเปื่อยดี

ปรุงรสด้วยซีอิ้วดำ ซีอิ้วขาว และเติมหัวกะทิที่เหลืออีก 1 ถ้วยลงไป พักไว้

ใส่น้ำมันลงในกระทะจากนั้นนำหมี่แบนหรือแผ่นแก๊ว ลงไปทอดในน้ำมันจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน ส่วนหมี่แบนอีกก้อนให้ลวกจนเส้นสุกและเหนียวนุ่ม ใส่น้ำมันกระเทียมเจียวลงไปเพื่อไม่ให้เส้นติดกัน

จัดเส้นบะหมี่ที่ลวกแล้วใส่ถ้วย ตามด้วยน่องไก่และน้ำแกงที่เคี่ยวไว้ ปิดท้ายด้วยหมี่กรอบ

เสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียงอย่าง หอมแดง ผักกาดดอง และพริกแห้งป่นทอด หรือจะกินกับผักสดอื่นๆ ตามชอบ ด้วยก็ได้ ทานให้อร่อยนะคะ

# รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ อร่อยพุง จาก <https://www.youtube.com/watch?v=vP2Lr1wDE08>

กดติดตามคุณอร่อยพุง ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

SUBSCRIBE 

## ประวัติข้าวซอยไก่

ข้าวซอย คืออาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือของประเทศไทย เดิมเรียกว่า “ก๋วยเตี๋ยวฮ่อ” [1] เป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากชาวจีนยูนนานหรือฮ่อ มีลักษณะคล้ายเส้นบะหมี่ ในน้ำซุปรี่ใส่เครื่องแกง รสจัดจ้าน มีเครื่องเคียง ได้แก่ ผักกาดดอง หอมหัวแดง ยำกะหล่ำปลีและมีเครื่องปรุงรส เช่น พริกผัดน้ำมัน น้ำมันงา น้ำปลา น้ำตาล ในตำรับดั้งเดิมเนื้อที่ใช้เป็นเนื้อไก่หรือเนื้อวัว แต่ในปัจจุบันร้านอาหารหลายแห่งได้มีการใช้เนื้อหมูแทน บางแห่งอาจเพิ่มอาหารทะเลหรือเต้าหู้เป็นส่วนประกอบ

## วัตถุดิบข้าวซอยไก่

### milk

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

### chicken

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

### salt

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

## sugar

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

## lemon

เลมอน (Lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอกเลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว

## onion

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแบน หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก

