

ผัดซีอิ้วหมู่มุ่ม Fried Noodle with Soy Sauce



ผัดซีอิ้วหมู่มุ่ม Fried Noodle with Soy Sauce

ผัดซีอิ้วหมู่มุ่ม Fried Noodle with Soy Sauce วันนี้แอดพอเพียงจะนำเสนอเมนูสไตล์ไทย ซึ่งแอดพอเพียงลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อวยากแซ่ร์สูตรเลย นั่นคือผัดซีอิ้วหมู่มุ่ม อร่อยจนคงทำ มงลงแน่นอน จานโปรดที่ผัดจนเส้นหอมกระทะ เข้ากันได้ดีกับหมู่มุ่มๆ ที่หมักมาเป็นอย่างดี ตัดรสด้วยก้านคะน้ำกรูบกรอบ ได้ลองแล้วอร่อยถึงขั้นสวรรค์วิมานเขียวคะวิธีทำและกรรมวิธี เพื่อนๆสามารถทำตามขั้นตอนได้ง่ายๆ แอดพอเพียงรับประกันความพอใจคะ ทำแล้วอร่อยมาก ไปลุยกันเลยคะ ไปพิสูจน์ความอร่อยกัน มาทำผัดซีอิ้วหมู่มุ่มกัน แค่คิดก็อดใจไม่ไหวแล้ว มาคะ ดาวนโหลตสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูผัดซีอิ้วหมู่มุ่มกันเลยคะ

สูตรผัดซีอิ้วหมู่มุ่ม

เส้นใหญ่ 1 ถ้วย

หมูหมักนุ่ม 1 ถ้วย

สูตรผัดซีอิ้วหมู่มุ่ม

ไข่ไก่ 2 ฟอง

น้ำตาล 3 ช้อนชา

ซอสปรุงรส ½ ช้อนโต๊ะ

น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ้วดำ 1/2 ช้อนโต๊ะ

กระเทียมสับ 10 กลีบ

คะน้า 1 ถ้วย

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำผัดซีอิ้วหมู่มุ่ม

- วิธีหมักหมู

หั่นหมูเป็นชิ้นพอดีคำ คลุกกับผงฟู พริกไทย และซีอิ้วขาวเล็กน้อย หมักทิ้งไว้ ก่อนทำให้ลวกผักคะน้า โดยตั้งน้ำให้เดือดใส่น้ำตาล เกลือลงไปเล็กน้อย นำคะน้าไปลวกจนสุก

- วิธีทำผัดซีอิ้ว

ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพืชลงไปเล็กน้อย ใส่กระเทียมสับลงไปเจียวจนสุกเหลือง และมีกลิ่นหอม จากนั้นให้เร่งไฟขึ้น และใส่เนื้อหมูลงไปผัดจนสุก ตามด้วยคะน้าที่ลวกไว้

ปรุงรสด้วย ซีอิ้วดำ น้ำมันหอย และซีอิ้วขาว ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน แล้วจึงใส่เส้นใหญ่ลงไปผัด

แบ่งส่วนผสมทั้งหมดไปไว้ข้างหนึ่งของกระทะ แล้วตอกไข่ลงไป ใช้ตะหลิวตีไข่เบา ๆ ให้พอเข้ากัน พอเห็นว่าไข่เริ่มสุก ก็ยกเส้นขึ้นมากลบไข่ ใส่คะน้าแล้วผัดให้สุกทั่วกัน

ตักขึ้นใส่จาน โรยด้วยพริกไทยเล็กน้อย เสริฟพร้อม พริกน้ำส้ม พริกป่น น้ำตาลเพื่อปรุงรสตามชอบค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

THE
PINTO RECIPE



รวมสูตรอาหารไทย

ประวัติผักชีอิ้วหมู่ม

ผักชีอิ้ว หรือ ก้วยเตี่ยวผักชีอิ้ว เป็นอาหารยอดนิยมที่มีขายทั่วไปในประเทศไทย เป็นอาหารที่มักจะเป็นเมนูของทุกร้านอาหารตามสั่ง โดยส่วนใหญ่แล้วร้านใดที่ขายราดหน้าจะมีขายผักชีอิ้วควบคู่กันไปด้วย ลักษณะการปรุงคล้าย ก้วยเตี่ยวคั่วไก่ แต่จะใส่ชีอิ้วดำหวาน และใช้ผักคะน้าเป็นวัตถุดิบในการปรุง

วัตถุดิบผักชีอิ้วหมู่ม
pork
เนื้อหมู (Pork) จัดเป็นวัตถุดิบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งเนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีส่วนต่างๆ ให้เลือกใช้ได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อสันใน เนื้อสะโพก ฯลฯ เนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีความอร่อย สามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลายประเภท โดยเนื้อหมูแต่ละส่วนจะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป แต่ส่วนเนื้อเองก็มีความเหมาะสมในการนำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไป
eggs
ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทีน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้
sugar
น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากบงจะเรียกว่าน้ำตาลงুব ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ
garlic
กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย
broccoli
บร็อกโคลี่ (Broccoli) การเลือกซื้อบร็อกโคลี่ที่มีดอกแน่น กระชับ มีสีเขียวเข้ม ก้านต้องแข็งแรงเหนียวนุ่ม ไม่ควรเลือกซื้อบร็อกโคลี่ที่มีดอกสีเหลือง มีใบเหี่ยวเฉา และมีก้านใบแข็งหรือหนาจนเกินไป เป็นผักที่รสชาติหวานกรอบ สามารถรับประทานสดได้ หรือนำมาประกอบอาหารก็ได้หลากหลายเมนู อีกทั้งบร็อกโคลี่ยังมีคุณค่าทางสารอาหารที่สูงด้วย เพราะอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร เบตาแคโรทีน วิตามิน C และสารอาหารอื่น ๆ อีกมากมาย
salt
เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

THE
PINTO RECIPE



หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้