

ต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น Pork and Vegetable Stew



ต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น Pork and Vegetable Stew

ต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น Pork and Vegetable Stew ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้กินของอร่อย ที่ทำด้วยฝีมือเราเอง แอดกอหญ้าชวนทำเมนูเด็ด ต้มจับฉ่ายหมูสามชั้นเครื่องเคียงสไตล์จีน ซึ่งแอดกอหญ้าลองทำมาแล้วอร่อยมาก ๆ เลยค่ะ อยากรีวิวสูตรเลย เป็นอาหารที่เหมาะกับทุกสัปดาห์มีอาหารเลยคะ แอดมอดมด้วยคุณค่าผักต่างๆมากมาย เรียกว่าแค่มีจับฉ่ายสามชั้นเดียว จะข้าวต้มข้าวสวย รับประทานมาเลยคะน้ำลายไหลนึกดูสิที่รัก ไปลองทำกันเลยคะ ของอร่อยอดใจไม่ไหวแล้ว แค่อคิดก็อยากกินแล้ว มาทำต้มจับฉ่ายหมูสามชั้นกันคะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาคะ ดาวโน่ไหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือช่ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูต้มจับฉ่ายหมูสามชั้นกันเลยคะ

สูตรต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น

- ผัดสำหรับต้มจับฉ่าย

กะหล่ำปลี 1 หัว

ผักกาดขาว

สูตรต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น

ผักกวางตุ้ง

ซอสปรุงรส 2-3 ช้อนโต๊ะ

หัวไชเท้า 1 หัวใหญ่

หมูสามชั้น 250 กรัม

- เครื่องปรุงรสจับฉ่าย

รากผักชี 5 ราก

พริกไทยเม็ด 2 ช้อนชา

กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ้วขาว 6-8 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

เห็ดหอม 7-8 ดอก

ซอสหอยนางรม 2-3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น

นำรากผักชี กระเทียม และพริกไทย โขลกรวมกันจนละเอียด จากนั้นให้ตั้งกระทะให้ร้อนนำส่วนผสมที่โขลกไว้ นำไปผัดในกระทะจากนั้นตามด้วยหมูสามชั้นผัดจนหมูสุก ตามด้วยเห็ดหอม ระหว่างที่ผัดให้เติมน้ำลงไปเล็กน้อย เพื่อป้องกันกระทะไหม้

เมื่อหมูสุก ใส่กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง คื่นช่าย หัวไชเท้า เห็ดหอมลงไปผัดกับหมู ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส และเกลือ ผัดให้เข้ากันจนผักสุก จากนั้นตักพักไว้

นำหม้อตั้งไฟหรือจะใช้กระทะใบเดิมก็ได้ใส่น้ำประมาณครึ่งหม้อ ต้มด้วยไฟอ่อนๆ เติมเกลือพอประมาณ จากนั้นใส่เครื่องที่เราผัดไว้ลงในหม้อ เติมซีอิ้วขาว แล้วต้มด้วยไฟอ่อนๆ ไปเรื่อยๆ ช้อนฟองทิ้ง เพื่อให้ให้น้ำซุป ต้มจนผักเปื่อยดี ก็พร้อมเสิร์ฟแล้วค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ



รวมสูตรอาหารจีน

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ Asia Food Secrets จาก <https://www.youtube.com/watch?v=MmFNMZlZjA>

ประวัติต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น

ต้มจับฉ่ายถือว่าเป็นอาหารสไตล์ต้มและเคี้ยวที่ได้รับความนิยมในไทยพอสมควร เป็นการนำผักหลากหลายชนิด พร้อมด้วยเนื้อสัตว์ใส่ลงไปนึ่งในหม้อแล้วปรุงรสเล็กน้อยก็สามารถรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ ได้อย่างอร่อย ซึ่งต้มจับฉ่ายนั้นถือกำเนิดมาจากชาวจีนแต่จีวที่นิยมนำทั้งเนื้อสัตว์และผักมาต้มกับเคี้ยวในหม้อ จนทำให้อาหารเปื่อยและนุ่มจึงทานง่าย ชื่อทางจีนแต่จีวของต้มจับฉ่ายนั้นคือ “เห่งฉ่าย” โดยจะต้มจนกระทั่งน้ำเหลือเพียงเล็กน้อยและใส่น้ำเข้าไปใหม่เพื่อต้มต่อจนกระทั่งกลายเป็นน้ำลูกขลุกลึกที่ให้รสชาติเข้มข้นมากยิ่งขึ้น

วัตถุดิบต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น

celery

เซเลอรี่ (Celery) ก็คือต้นช่ายที่เราคุ้นเคยกันดีนั่นเองค่ะ Celery เป็นพืชสมุนไพรอย่างหนึ่ง มีกลิ่นหอม นิยมนำมาปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น นำไปผัดกับปลาเพื่อดับคาวปลา ประโยชน์ของ Celery มีหลากหลาย เพราะสารอาหารและวิตามินที่มีอยู่หลายชนิด

pork

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

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

salt

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

mushrooms

หน่อไม้ฝรั่ง (Asparagus) หน่อไม้ฝรั่งเป็นพืชพื้นเมืองทางแถบยุโรปและแอฟริกา นิยมนำไปทำหน่อไม้ฝรั่งกระป๋องหรือครีมซูป และหน่อไม้ฝรั่งสีเขียว ซึ่งจะเก็บเกี่ยวก็ต่อเมื่อหน่ออ่อนแทงพื้นดินมาประมาณ 15-22 เซนติเมตร เป็นหน่อไม้ฝรั่งชนิดที่บ้านเรานิยมนำมาผัด มาทอด หรือปรุงเป็นอาหารกันนั่นเอง

