ต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น Pork and Vegetable Stew

ต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น Pork and Vegetable Stew

ต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น Pork and Vegetable Stew ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้กินของอร่อย ที่ทำด้วยฝีมือเราเอง แอดกอหญ้าชวนทำเมนูเด็ด ต้มจับฉ่ายหมูสามชั้นเครื่องเคียงสไตล์จีน ซึ่งแอดกอหญ้าลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย เป็นอาหารที่เหมาะกับทุกสำรับมื้ออาหารเลยค่ะ แถมอุดมด้วยคุณค่าผักต่างๆมากมาย เรียกว่าแค่มีจับฉ่ายชามเดียว จะข้าวต้มข้าวสวย รีบตักมาเลยค่ะน้ำลายไหลนึกดูสิที่รัก ไปลองทำกันเลยค่ะ ของอร่อยอดใจไม่ไหวแล้ว แค่คิดก็อยากกินแล้ว มาทำต้มจับฉ่ายหมูสามชั้นกันค่ะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูต้มจับฉ่ายหมูสามชั้นกันเลยค่ะ

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

ซีอิ๊วขาว 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 คะน้า หัวไชเท้า เห็ดหอมลงไปผัดกับหมู ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส และเกลือ ผัดให้เข้ากันจนผักสุก จากนั้นตักพักไว้

นำหม้อตั้งไฟหรือจะใช้กระทะใบเดิมก็ได้ใส่น้ำประมาณครึ่งหม้อ ต้มด้วยไฟอ่อนๆ เติมเกลือพอประมาณ จากนั้นใส่เครื่องที่เราผัดไว้ลงในหม้อ เติมซีอิ๊วขาว แล้วต้มด้วยไฟอ่อนๆไปเรื่อยๆ ช้อนฟองทิ้ง เพื่อให้น้ำซุป ต้มจนผักเปื่อยดี ก็พร้อมเสิร์ฟแล้วค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

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

ประวัติต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น

ต้มจับฉ่ายถือว่าเป็นอาหารสไตล์ต้มและเคี่ยวที่ได้รับความนิยมในไทยพอสมควร เป็นการนำผักหลากหลายชนิดพร้อมด้วยเนื้อสัตว์ใส่ลงไปในหม้อแล้วปรุงรสเล็กน้อยก็สามารถรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ ได้อย่างอร่อย ซึ่งต้มจับฉ่ายนั้นถือกำเนิดมาจากชาวจีนแต้จิ๋วที่นิยมนำทั้งเนื้อสัตว์และผักมาต้มกับเคี่ยวในหม้อ จนทำให้อาหารเปื่อยและนุ่มจึงทานง่าย ชื่อทางจีนแต้จิ๋วของต้มจับฉ่ายนั้นคือ “เหง่าฉ่าย” โดยจะต้มจนกระทั่งน้ำเหลือเพียงเล็กน้อยและใส่น้ำเข้าไปใหม่เพื่อต้มต่อจนกระทั่งกลายเป็นน้ำขลุกขลิกที่ให้รสชาติเข้มข้นมากยิ่งขึ้น

วัตถุดิบต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น

celery

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

pork

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

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ,ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเดิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

mushrooms

หน่อไม้ฝรั่ง (Asparagus) หน่อไม้ฝรั่งเป็นพืชพื้นเมืองทางแถบยุโรปและแอฟริกา นิยมนำไปทำหน่อไม้ฝรั่งกระป๋องหรือครีมซุป และหน่อไม้ฝรั่งสีเขียว ซึ่งจะเก็บเกี่ยวก็ต่อเมื่อหน่ออ่อนแทงพ้นดินมาประมาณ 15-22 เซนติเมตร เป็นหน่อไม้ฝรั่งชนิดที่บ้านเรานิยมนำมาผัด มาทอด หรือปรุงเป็นอาหารกันนั่นเอง