ต้มยำปลาทับทิม Ruby Fish Tom Yum

ต้มยำปลาทับทิม Ruby Fish Tom Yum

ต้มยำปลาทับทิม Ruby Fish Tom Yum แอดขวัญข้าวจะมาชวนทำเมนูกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดขวัญข้าวลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือต้มยำปลาทับทิม รับรองใครมาชิมต้องติดใจ ต้มยำซุปประจำชาติ ที่ใช้ปลาทับทิมแสนอร่อยไม่คาว ซดเฮือกไปสมุนไพรคล่องคอ แก้กระหายคลายปวดหัวสมองแล่นหัวโล่งกันไปเลยค่ะวิธีทำและกรรมวิธี เพื่อนๆสามารถทำตามขั้นตอนได้ง่ายๆ แอดขวัญข้าวรับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะ ไม่พูดพร่ำฮัมเพลง ไปลองทำกันเลยค่ะ มาทำต้มยำปลาทับทิมกัน แค่คิดก็อดใจไม่ไหวแล้ว มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูต้มยำปลาทับทิมกันเลยค่ะ

สูตรต้มยำปลาทับทิม

- ปลาทับทิม 800 กรัม
- เห็ดฟาง 150 กรัม
- หอมแดง 2 หัว
- น้ำมะนาว 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- ตะไคร้ 3 ต้น
- ใบมะกรูดฉีก 5 ใบ
- ข่าหั่นชิ้น 8 ชิ้น
- มะเขือเทศ 3 ลูก

สูตรต้มยำปลาทับทิม

เกลือ 2 ช้อนชา
น้ำตาล 1/2 ช้อนชา
ใบกะเพรา 1 ถ้วย
พริกแห้งคั่วเม็ดใหญ่ 4 เม็ด
พริกจินดา 8 เม็ด
น้ำเปล่า 800 มิลลิลิตร

วิธีทำต้มยำปลาทับทิม

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ
ตั้งหม้อใส่น้ำจนน้ำเริ่มเดือด ใส่เครื่องต้มยำลงไป ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะเขือเทศ หอมใหญ่
เมื่อน้ำเดือดพล่าน ใส่เนื้อปลาทับทิมลงไป อย่าคนจนกว่าปลาจะสุก
จากนั้นเมื่อเดือดจัด ใส่เห็ดฟาง ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล พริกสดที่ตำไว้ ชิมรสให้ได้แซ่บตามชอบใจ
ปิดไฟใส่ใบกระเพรา โรยด้วยพริกคั่ว คนให้เข้ากัน ใส่น้ำมะนาว ชิมให้ได้รสตามต้องการ รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ TomJoke FoodTV จาก https://www.youtube.com/watch?v=tZOkkbPvQCs

กดติดตามคุณTomJoke FoodTV ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

ประวัติต้มยำปลาทับทิม

ต้มยำ เป็นอาหารไทยภาคกลางประเภทต้มยำ ซึ่งเป็นที่นิยมรับประทานไปทุกภาคในประเทศไทย เป็นอาหารที่รับประทานกับข้าวและ มีรสเปรี้ยวและเผ็ดเป็นหลักผสมเค็มและหวานเล็กน้อย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ต้มยำน้ำใส และ ต้มยำน้ำข้น สำหรับประวัติของอาหารชนิดนี้ ไม่มีหลักฐานแน่นชัดที่บอกถึงจุดกำเนิดของอาหาร

ชนิดนี้ แต่อาจารย์สุจิตต์ วงษ์เทศได้เขียนถึง ต้มยำ ไว้ว่า “เมื่อรับข้าวเจ้าจากอินเดียเข้ามาพร้อมกับการค้าทางทะเลอันดามันและศาสนาพราหมณ์-พุทธทำให้ “กับข้าว”เปลี่ยนไปเริ่มมี “น้ำแกง” เข้ามาหลากหลาย ทั้งแกงน้ำข้นใส่กะทิแบบอินเดียกับแกงน้ำได้แบบจีน”

วัตถุดิบต้มยำปลาทับทิม

lemon

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

tomato

มะเขือเทศ (Tomato) นอกจากจะเป็นผลไม้ที่นิยมรับประทานกันมากที่สุดในโลกแล้ว ประโยชน์ของมะเขือเทศยังมีอยู่มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามิเอ วิตามินเค วิตามินพี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก โดยมะเขือเทศขนาดปานกลางนั้นจะมีปริมาณของวิตามินซีครึ่งหนึ่งของส้มโอทั้งลูก และมะเขือเทศหนึ่งผลมีปริมาณวิตามินเอที่ร่างกายต้องการจำนวน 1 ใน 3 ของวิตามินเอที่ร่างกายต้องการต่อวันเลยทีเดียว

salt

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

sugar

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

basil

โหระพา (basil) ถูกใช้เป็นส่วนประกอบของสมุนไพรที่ราชวงศ์ยุโรปโบราณใช้ใส่ในน้ำอาบ ปัจจุบันโหระพาเป็นพืชที่มีการปลูกกันอย่างแพร่หลายในทวีปเอเชียยุโรป อเมริกาใต้และแอฟริกา สำหรับในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ รวมถึงสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศเช่นกัน โดยโหระพาที่ปลูกกันทั่วไปในประเทศไทยส่วนมากเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกต่อๆ กันมา โดยเก็บเมล็ดพันธุ์เอง และต่อมาบางที่เกิดจากการกลายพันธุ์ไปแต่ก็ยังไม่มีการแบ่งแยกเป็นแต่ละพันธุ์อย่างชัดเจน

THE
PINTO RECIPE
หน้าแรกปิ่นโตเรซิพี