

น้ำพริกกะปิ ชะอมทอด Shrimp Paste Dip



น้ำพริกกะปิ ชะอมทอด Shrimp Paste Dip

น้ำพริกกะปิ ชะอมทอด Shrimp Paste Dip วันนี้แอดแก้วตาจะเปิดสูตรชวนทำกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดแก้วตาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรีวิวสูตรเลย นั่นคือน้ำพริกกะปิ ชะอมทอด รับรองใครมาชิมต้องติดใจ น้ำพริกที่คุ้นปากกันดี ใช้กะปิดี ๆ มาทำนะหอมหวล ประุงรสให้กลมกล่อม เปรี้ยวเค็มหวานให้กลมกล่อม ทานคู่กับไข่ ชะอมทอด ปลาหู ผักสดต่างๆ ข้าวมาเป็นหม้อย่างไหนเลยคะเพื่อนๆสามารถทำตามได้เลยคะ วิธีทำเป็นขั้นตอนไม่ยุ่งยาก ความอร่อยระดับ 5 ดาวคะสูตรนี้เอาไปเลย เกริ่นความน่ากินมาซักพัก ไปลุยกันเลยคะ มาทำน้ำพริกกะปิ ชะอมทอดกัน แค่นี้ก็อร่อยแล้ว มาคะ ดาวนี้ไหลล้นสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูน้ำพริกกะปิ ชะอมทอดกันเลยคะ

สูตรน้ำพริกกะปิ ชะอมทอด

- สำหรับน้ำพริกกะปิ

กะปิเคียว 40 กรัม

กระเทียมไทย 30 กรัม

พริกชี้หูสวนเขียว,แดง 25 กรัม

มะเขือพวง 20 กรัม

สูตรน้ำพริกกะปิ ชะอมทอด

น้ำมะนาวคั้นสด 3 ชต.

น้ำตาลมะพร้าว 1 ชต.พูนๆ

น้ำปลา 1 ชต.

ผงชูรส 1/2 ชช. (ใครไม่ชอบก็ไม่ต้องใส่)

- สำหรับไข่ทอดชะอม

ไข่ไก่ 5 ฟอง

ยอดชะอม 60 กรัม

น้ำปลา 1 1/2 ชช.

- ปลาทอด

- ผักสดต่างๆ ตามชอบ

วิธีทำน้ำพริกกะปิ ชะอมทอด

- วิธีทำน้ำพริกกะปิ

ให้ซึ่งดวงวัดส่วนผสมทุกอย่างให้เรียบร้อย กะปิต้องใช้กะปิอย่างดี แนะนำคลองโคกนุช พริกเลือกทั้งสีเขียวและแดง เพื่อความสวยงาม

นำกะปิเคียวมาห่อในตอง และนำไปย่างเพื่อกลิ่นและรสที่ดีขึ้น ให้สังเกตที่กลิ่นกะปิย่างจะหอมออกมา

นำส่วนผสมที่เตรียมไว้มาโขลก เริ่มจากกะปิ พริก กระเทียม ตำพอละเอียด

จากนั้นใส่เครื่องปรุงรส น้ำตาลมะพร้าว มะเขือพวงบวบพองแตก ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา ชิมตามใจชอบ

- วิธีทำไข่ทอดชะอม

ตอกไข่ใส่ในชามเตรียมไว้ และเติดยอดชะอมอ่อนๆ เตรียมไว้เช่นกัน เราจะปรุงด้วยน้ำปลาเท่านั้น

ตีไข่ให้แตกดี ปรุงรสด้วยน้ำปลา จากนั้นใส่ยอดชะอมลงไปคลุกเคล้า

ตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่น้ำมันลงไปให้ร้อน ไข่ไข่ลงไปทอดให้สุกเหลืองทอง

พอได้ที่ตักขึ้นมาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ

- วิธีทำปลาทอด

ตั้งกระทะไฟกลาง ตั้งน้ำมันให้ร้อน และเอาปลาทูลงไปทอด

พออีกด้านเหลือง ทองอ่อนๆ ให้กลับด้าน ทอดเหลืองทองให้ทั่วกัน ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน

จัดจานพร้อมเสิร์ฟ ในสำหรับน้ำพริกกะปิหอมๆ ไข่ชะอมทอด และปลาทูแนมผักสดๆ เรียกข้าวมาซักกิโลมังก็ไม่ต้องพ้อคะ ทานให้อร่อยนะคะ

รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ แม่ชี น้องมดดี Channel จาก <https://www.youtube.com/watch?v=P0JOPm6ojdw>

กดติดตามคุณแม่ชี น้องมดดี Channel ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

SUBSCRIBE 

ประวัติน้ำพริกกะปิ ชะอมทอด

เป็นน้ำพริกซึ่งนิยมรับประทานกันในประเทศไทย เป็นอาหารประเภทน้ำพริกอย่างหนึ่งที่มีส่วนประกอบหลัก คือ กะปิ โดยใช้กะปิเผาไฟ โขลกกับเครื่องปรุงต่างๆในครก น้ำพริกกะปิเมื่อทำเสร็จแล้วจะมีสีน้ำตาลอมม่วง โรยหน้าด้วยมะเขือพวงและพริก น้ำพริกกะปิจะรับประทานคู่กับปลาทอดหรือไข่ทอดชะอม ด้วยที่คนไทยมีเมนูน้ำพริกเป็นเมนูคู่สำหรับมาช้านาน อาจจะพูดได้ว่าเมื่อไหนไม่มีน้ำพริกในสำหรับอาหาร มื้อนั้นอาจจะทานข้าวไม่อิ่มเลยก็ได้ คาดว่ากะปಿನ่าจะมีต้นกำเนิดมาจากประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ไทย , ลาว , กัมพูชา , มาเลเซีย) คนไทยจึงได้นำเอากะปิมาประยุกต์ทำเป็นน้ำพริก มีการใส่เครื่องปรุง เพื่อให้เข้ากัน เช่น มะเขือพวง เมื่อรับประทานคู่กับน้ำพริกกะปิจะมีรสชาติกลมกล่อม และกะปิยังช่วยดับกลิ่นฉุนของมะเขือพวงอีกด้วย น้ำพริกกะปิ เริ่มเผยแพร่กระจายไปทั่วพื้นที่ประเทศไทย คาดว่าน่าจะมาจากทางภาคใต้ก่อน เพราะสังเกตจากวัตถุดิบที่ใช้ทำกะปิ จะเป็นกุ้งเคย ที่หาได้จากทะเล และรสชาติที่จัดจ้าน เป็นเอกลักษณ์ของอาหารใต้ เราจึงพอจะทราบคร่าวๆว่า น้ำพริกกะปಿನั้นน่าจะเริ่มมาจากทางภาคใต้นั่นเอง

วัตถุดิบน้ำพริกกะปิ ชะอมทอด

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

peppers

พริกไทย (Peppers) เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และเป็นราชาแห่งเครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น พริกไทยดำ หรือ Black Pepper (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่) แต่ถ้าลอกเปลือกออกก่อนทำเป็นผงก็จะได้เป็น พริกไทยขาว หรือ White Pepper (พริกไทยอ่อน) เนื่องจากพริกไทยมีปริมาณน้ำในแต่ละเม็ดน้อยมาก จึงไม่ค่อยขึ้นรา ซึ่งวิธีการเก็บรักษาก็ง่าย ๆ เพียงแค่เก็บไว้ในโหลแก้วให้มิดชิด ส่วนพริกไทยปนก็ควรบดเก็บแต่น้อยในภาชนะที่แห้งสนิทและปิดให้มิดชิดเช่นกัน

lemon

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

sugar

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

eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากในไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทีน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

