

เส้นใหญ่ผัดซีเม่า Spicy stir fried noodle



เส้นใหญ่ผัดซีเม่า Spicy stir fried noodle

เส้นใหญ่ผัดซีเม่า Spicy stir fried noodle วันนี้แอดแก้วตาจะชวนมาทำกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดแก้วตาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรู้อะไรก็ถามเลยคะ นั่นคือเส้นใหญ่ผัดซีเม่า ใครได้ชิมต้องพากันหลงรัก เมนูแซ่บหุดับดับใหม่ ที่จะช่วยให้คุณกระปรี้กระเปร่า เส้นใหญ่ที่ผัดจนหอมกระทะ ตามด้วยสมุนไพรสารพัดชนิด พริกแซ่บสะใจ ใก่นุ่มๆ เรียกว่าเอาให้ตื่นเลยคะเพื่อนๆสามารถทำตามได้เลยคะ วิธีทำเป็นขั้นตอนไม่ยุ่งยาก ความอร่อยระดับมิชลินสตาร์ แต่ความยากระดับบ้านๆ ไปเริ่มความอร่อยกันคะ มาทำเมนูนี้กัน มาทำเส้นใหญ่ผัดซีเม่ากัน ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด มาคะ ดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำแก้วตาเข้าครัวไปกับเมนูเส้นใหญ่ผัดซีเม่ากันเลยคะ

สูตรเส้นใหญ่ผัดซีเม่า

สะโพกไก่ 200 กรัม

เส้นใหญ่ 500 กรัม

พริกไทย 1 ชช.

พริกจินดาแดง 8 เม็ด

สูตรเส้นใหญ่ผัดซีเม่า

กระเทียม 12 กลีบ

พริกไทยอ่อน 4 พวง

ข้าวโพดอ่อน 5 ฝัก

ถั่วฝักยาว 3 ฝัก

น้ำตาล 1/2 ช้อนชา

น้ำมันหอย 1 ชต.

น้ำปลา 1/2 ชต3

มะกรูดฉีก ตามชอบ

โหระพา ตามชอบ

พริกจินดาแดงซอย ตามชอบเพิ่มความจัดจ้าน

พริกเหลือง 1 เม็ดหันแฉลบ

วิธีทำเส้นใหญ่ผัดซีเม่า

ตัดต้นขาไก่เป็นชิ้นขนาดพอดีคำแล้วพักไว้

เตรียมเครื่องผัด โดยการโขลกพริกไทย พริก กระเทียม ให้พอแหลกตักขึ้นเตรียมไว้

ตั้งกระทะบนไฟร้อนปานกลาง ใส่เครื่องผัดและผัดจนหอม แล้วตามด้วยไก่ที่พักไว้ ผัดจนสุก

ใส่ผักที่เตรียมไว้โดยเริ่มจากพวกแข็งๆ สุกยากก่อน ข้าวโพด ถั่วฝักยาว พริกไทย ใบมะกรูด

ตามด้วยเส้นใหญ่ผัดให้เข้ากันในกระทะหอม จากนั้นเริ่มปรุงรสด้วยเครื่องปรุงต่างๆ จนพอใจกับรสชาติ

จากนั้นตามด้วยผักที่สุกง่าย พริกเหลือง ใบโหระพา พริกจินดาแดง

ผัดซักครู่จนเข้ากันดีแล้ว ปิดไฟเตรียมเสิร์ฟ

ตักขึ้นใส่จานเตรียมแช่บ ถ้าได้เป็ยร์ช้กกระป๋อง นิพพานไปเลยคะ ทานให้อร่อยนะคะ

รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ทำกินเอง [Official Account] จาก <https://www.youtube.com/watch?v=0mSpx7ooL5U>

กดติดตามคุณทำกินเอง [Official Account] ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่



วัตถุดิบเส้นใหญ่ผัดซีเม่า

chicken

เนื้อไก่ (Chicken) เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน ช่วยในเรื่องการเจริญเติบโต สร้างกล้ามเนื้อและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน อุดมด้วยวิตามินบีรวม เช่น วิตามินบี 12 ช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจางได้ มีไนอะซิน (วิตามินบี 3) วิตามินบี 5 และ 6 ที่ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมันให้เป็นพลังงาน

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

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

corn

ข้าวโพด (Corn) ธัญพืชรสหวานอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี แร่ธาตุ เส้นใยอาหาร และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ เชื่อกันว่าการรับประทานข้าวโพดมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ เช่น ช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้ เป็นต้น

sugar

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

basil

โหระพา (basil) ถูกใช้เป็นส่วนประกอบของสมุนไพรที่ราชวงศ์ยุโรปโบราณใช้ในน้ำอาบ ปัจจุบันโหระพาเป็นพืชที่มีการปลูกกันอย่างแพร่หลายในทวีปเอเชียยุโรป อเมริกาใต้และแอฟริกา สำหรับในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ รวมถึงสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศเช่นกัน โดยโหระพาที่ปลูกกันทั่วไปในประเทศไทยส่วนมากเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกต่อกันมา โดยเก็บเมล็ดพันธุ์เอง และต่อมาบางที่เกิดจากรกลายพันธุ์ไปแต่ก็ยังไม่มีการแบ่งแยกเป็นแต่ละพันธุ์อย่างชัดเจน

bell pepper

พริกขี้หนู (Bell Pepper) เป็นพริกที่ไม่มีความเผ็ด จัดอยู่ในกลุ่มของผัก (Vegetable) ส่วนที่นำมาใช้บริโภคคือ ผลสด มีเนื้อหนา พริกหวานจะมีอยู่หลากหลายสีมาก เช่น เขียว แดง เหลือง ส้ม ซ็อกโกแลต มีรสชาติหวาน ไม่เผ็ด ภายในผลโปร่ง มีเมล็ดแบนมาก นิยมรับประทานสดในงานผักสลัด หรือนำไปใช้ปรุงอาหารด้วยความร้อน

