

# เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง Sticky Gravy Crispy Tofu



## เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง Sticky Gravy Crispy Tofu

**เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง Sticky Gravy Crispy Tofu** ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อย ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน แอดหยาดฟ้าชวนทำเมนูเด็ด เต้าหู้ไข่ทรงเครื่องกับข้าวสไตส์ไทย ซึ่งแอดหยาดฟ้าลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย เต้าหู้ไข่ชุบแป้งเอาไปทอดจนเซตตัว ราดด้วยน้ำเกรวี่สไตส์ก็ถูกช้อปเหลาจีนอร่อยยั่วๆ ไม่ม่ัรับไปเต็มลิบ เป็นเมนูที่สมควรอย่างยิ่งที่จะทำติดตู้ลิ แต่ถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว เกริ่นมานานหิวแล้ว มาทำเต้าหู้ไข่ทรงเครื่องกันเลยคะ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มาคะดาวนี่ไหลดลสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก๊าวเข้าครัวไปกับเมนูเต้าหู้ไข่ทรงเครื่องกันเลยคะ

### สูตรเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง

เต้าหู้ไข่ 3 หลอด

หมูสับ/หมูบด 150 กรัม

แครอท 40 กรัม

ข้าวโพดอ่อน 40 กรัม

เห็ดหอมสด 40 กรัม

## สูตรเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง

กระเทียม 10 กรัม

ต้นหอม 10 กรัม

แป้งข้าวโพด 2 ช้อนโต๊ะ

ซอสหอยนางรม 2 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา

น้ำมัน สำหรับผัดและทอด

## วิธีทำเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง

หั่นเต้าหู้ให้เป็นชิ้นขนาดประมาณสองเซนติเมตร ชุบแป้งข้าวโพดบางๆ นำลงทอดจนผิวด้านนอกมีสีเหลืองทอง ตักใส่จาน พักไว้

ผัดกระเทียมกับน้ำมันให้พอหอมดี ใส่เนื้อหมูบดตามลงไป ผัดให้สุกดี ตามด้วยหอมใหญ่ แครอท ข้าวโพดอ่อน และเห็ดหอมสด ผัดเล็กน้อย ใส่น้ำสะอาดปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ซีอิ้วขาว พริกไทย น้ำตาลทราย และซอสปรุงรส ผัดให้เข้ากัน ชิมรสให้พอดี

พอผัดสุกดี เริ่มทำน้ำแดง ผสมน้ำในแป้งข้าวโพดเล็กน้อย ใส่น้ำลงไปผัดกับซอสให้พอข้นให้คนตลอดเวลาหยุดพอความหนืดได้ที่ปิดเตา

ตักราดบนเต้าหู้ทอด โรยด้วยต้นหอม ตบด้วยข้าวสวยร้อนๆ อร่อยเหาะ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ครีวปรุงอร่อย จาก <https://www.youtube.com/watch?v=q0os9RVq5QI>

# วัตถุดิบทำไส้ทรงเครื่อง

## pork

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

## carrot

แครอท (Carrot) ช่วยบำรุงและรักษาสายตา รักษาโรคตาฟาง และต่อกระดูก มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัย และการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง สรรพคุณ แครอทช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบไหลเวียนของเลือด เป็นต้น

## corn

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

## mushrooms

หน่อไม้ฝรั่ง (Asparagus) หน่อไม้ฝรั่งเป็นพืชพื้นเมืองทางแถบยุโรปและแอฟริกา นิยมนำไปทำหน่อไม้ฝรั่งกระป๋องหรือครีมซूप และหน่อไม้ฝรั่งสีเขียว ซึ่งจะเก็บเกี่ยวก็ต่อเมื่อหน่ออ่อนแทงพื้นดินมาประมาณ 15-22 เซนติเมตร เป็นหน่อไม้ฝรั่งชนิดที่บ้านเรานิยมนำมาผัด มาทอด หรือปรุงเป็นอาหารกินนั่นเอง

## garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาช่วยย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

## onion

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแบน หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก

## sugar

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

THE  
PINTO RECIPE



# หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้