

# สะตอผัดกะปิ้ง Stir-Fried Bitter Bean with Shrimp



## สะตอผัดกะปิ้ง Stir-Fried Bitter Bean with Shrimp

สะตอผัดกะปิ้ง Stir-Fried Bitter Bean with Shrimp ไม่มีอะไรที่แสนสุขใจเกินไปกว่าการได้กินของอร่อยที่ทำด้วยฝีมือเราเอง แอดกอกหญ้าชวนทำเมนูเด็ด สะตอผัดกะปิ้งกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดกอกหญ้าลองทำมาแล้ว อร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย สะตอหอมๆ เม็ดใหญ่ๆ ผัดกับกะปิ้งชั้นดี น้ำปลา กุ้งตัว重重的 ผัดให้เผ็ดนิดๆ หอมอร่อย เป็นมื้ออาหารใต้ที่ได้ลองครั้งเดียวจะลืมไม่ลงลองนี้กดู จะมีอะไรเลิศไปกว่านี้ บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำสะตอผัดกะปิ้งกันคะ อร่อยเด็ดเมนูติดดาว มาคะดาวนี้โหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูสะตอผัดกะปิ้งกันเลยคะ

### สูตรสะตอผัดกะปิ้ง

สะตอ 100 กรัม

กุ้งขาว 6 ตัว

หมูสับ 100 กรัม

น้ำตาลปีบ 1/2 ช้อนโต๊ะ.

## สูตรสะตอผัดกะปิกุ้ง

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ

หอมแดง 1 หัว

พริกแดง 15 เม็ด

กุ้งแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ

กะปิ 1/2 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำสะตอผัดกะปิกุ้ง

ล้างตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

โขลกเครื่องผัด กุ้งแห้ง หอมแดง พริกจินดา กะปิให้ละเอียด

ตั้งกระทะไฟกลาง ลงน้ำมันพอร้อน นำเครื่องผัดลงไปผัดจนหอมหวลโดยทั่วกัน

ใส่หมูสับลงไปรวน ถ้าแห้งเกินไปสามารถใส่น้ำได้นิดหน่อย

ใส่กุ้งพอสะดุ้งไฟ แล้วเริ่มปรุงรสชาติตามชอบ

จบด้วยสะตอ ผัดให้พอสุกเข้ากันดี ชิมรสอีกทีให้เด็ดโดนใจ เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ TomJoke FoodTV จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Pmi1WD5uzXg>

กดติดตามคุณTomJoke FoodTV ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

SUBSCRIBE



# วัตถุดิบสะอาดคัดกะปิกุ้ง

## pork

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

## sugar

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

## garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

