

กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา Stir Fried Cabbage with Fish Sauce



กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา Stir Fried Cabbage with Fish Sauce

กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา Stir Fried Cabbage with Fish Sauce ถ้าเพื่อนๆกำลังค้นหาสูตรกะหล่ำปลีผัดน้ำปลา แสนอร่อย บิงโก...แอดกอหญาแอดมินยินดีด้วยค่ะ มาถูกที่แล้ว ถูกต้องนะคำบแอดกอหญามาชวนทำกะหล่ำปลีผัดน้ำปลา เมนูนี้เหมือนจะง่าย แต่ทำให้อร่อยเหาะยากนะจะต้องใส่ใจในละเอียด แค่เครื่องปรุงไม่กี่อย่างก็สามารถแปลงเป็นเมนูเด็ดได้ แต่ต้องเลือกกะหล่ำปลีให้ถูก ใช้น้ำปลาชั้นดี และคุมไฟได้ขั้นเทพ คิดดูสิกับข้าวสไตส์ไทย ซึ่งแอดกอหญาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยละ อยากแชร์สูตรเลย ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันค่ะ แค่นี้ก็อยากกินแล้ว มาทำกะหล่ำปลีผัดน้ำปลาจัดไปละ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาค่ะดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูกะหล่ำปลีผัดน้ำปลากันเลยละ

สูตรกะหล่ำปลีผัดน้ำปลา

กะหล่ำปลี 1 หัว

สูตรกะหล่ำปลีผัดน้ำปลา

กระเทียม 1 ถ้วย

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันงา 1 1/2 ช้อนชา

น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

พริกขอย ตามชอบ

หอมแดงขอย ตามชอบ

วิธีทำกะหล่ำปลีผัดน้ำปลา

แกะกะหล่ำปลีเป็นใบๆ ให้เลือกกะหล่ำปลีเบา จากนั้นล้างน้ำสะอาดแล้วเตรียมไว้

ทำพริกน้ำปลาโดยการผสม น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมันงา พริก หอมแดง คนให้เข้ากัน

ตั้งกระทะโดยใช้ไฟอ่อน ให้ใส่กระเทียมบุบผัดให้เข้ากันลงไป

ไม่ต้องเจียวให้กระเทียมเหลือง ให้ใส่กะหล่ำปลีที่เตรียมไว้ลงไปได้เลย แล้วทิ้งไว้ 10 วินาที

ค่อยๆ คลุกเคล้าให้ใบกะหล่ำโดนน้ำมันทั่วๆ กัน

เกลี่ยกะหล่ำปลีให้มาอยู่ตรงกลางกระทะ ทิ้งไว้ 5 วินาที

จากนั้นเหวี่ยงน้ำปลาที่ขอบกระทะ ให้รอบๆ โดยอย่าให้กะหล่ำปลีโดนน้ำปลา แล้วทิ้งไว้จนน้ำปลาเริ่มส่งกลิ่นหอม

คลุกเคล้ากะหล่ำปลีกับน้ำปลาให้ทั่วสักพัก พร้อมเสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ดีกว่ากินดิน Eatdincooking จาก
<https://www.youtube.com/watch?v=h3iwdEzqQWk>



วัตถุดิบกะหล่ำปลีผัดน้ำปลา

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาช่วยย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

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 โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบนจะเรียกว่าน้ำตาลงบน ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวรดจะเรียกว่าน้ำตาลกวรด ฯลฯ

THE
PINTO RECIPE



หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี