

ผัดวุ้นเส้นโป๊ะแตก Stir-Fried Glass Noodle with mixed seafood



ผัดวุ้นเส้นโป๊ะแตก Stir-Fried Glass Noodle with mixed seafood

ผัดวุ้นเส้นโป๊ะแตก Stir-Fried Glass Noodle with mixed seafood แอดหยาดฟ้าจะนำเสนอเมนูกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดหยาดฟ้าลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือผัดวุ้นเส้นโป๊ะแตก อร่อยเด็ดรสชาติไม่เป็นสองรองใคร เมนูง่ายๆ หากมีขงเหลือติดตู้เย็น ก็เอามาผัดไปเลยสิคะ ผัดพร้อมกับวุ้นเส้นที่เหนียวนุ่มอร่อยไม่ลืมหูลืมตาไปเลยสิแม่เพื่อนๆสามารถทำตามได้ง่ายๆเลยคะ แอดหยาดฟ้ารับประกันความอร่อยคะ รับรองอร่อยสุดๆ ไปเริ่มความอร่อยกันคะ มาทำเมนูนี้กัน มาทำผัดวุ้นเส้นโป๊ะแตกกัน นึกถึงเมนูนี้ที่ไร อุดใจไม่ไหวทุกทีมาคะ ดาวน์โหลดสูตร มีอชวาควงตะหลิว มีอช่ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูผัดวุ้นเส้นโป๊ะแตกกันเลยคะ

สูตรผัดวุ้นเส้นไส้เปาะแตก

วุ้นเส้นแช่น้ำ 1 ห่อ พอนุ่มนำขึ้นสะเด็ดน้ำให้แห้ง

ไข่ไก่ 3 ฟอง

เนื้อไก่ หรือหมู ตามชอบ 150 กรัม

พริกชี้หนูแดงสับหยาบ ตามชอบ

กระเทียมสับ 1 1/2 ชต.

มะเขือเทศ 1 ลูก

กะหล่ำปลี 50 กรัม

ผักกาดขาว 50 กรัม

หอมใหญ่ 50 กรัม

ชี้น้ำมัน 2 ต้น

ซอสปรุงรส 1 ชต.

ซอสหอยนางรม 2 ชต.

ซีอิ้วขาว 2 ชต.

น้ำตาลทราย 1 หยิบมือ

พริกไทยดำป่น 1 หยิบมือ

วิธีทำผัดวุ้นเส้นไส้เปาะแตก

หั่นผักเตรียมเอาไว้ให้พอดีคำ เตรียมชั่งตวงวัดส่วนผสมทุกอย่างให้พอดีลงตัว

ใส่น้ำมันเล็กน้อย ตั้งกระทะไฟกลางพอไฟร้อนได้ที่ใส่กระเทียมลงไป ผัดให้เข้ากันดี

พอกะเทียมหอมได้ที่ ระวังอย่าให้ไหม้ ตอกไข่ใส่ชาม แล้วนำลงไปรวนให้พอเป็นวุ้นตักขึ้นพักไว้

ตั้งน้ำมันอีกรอบที่นี้พอร้อนแล้วใส่ กระเทียมลงไปผัด ตามด้วยหมูหรือไก่ ที่เตรียมหันไว้แล้ว

พอเริ่มสุกปรุงรสด้วยซอสต่างๆที่เตรียมไว้ตามด้วยผัก ผัดให้สลดนิ่มดี สุดท้ายใส่วุ้นเส้นลงไปผัดให้เข้ากัน

พอใกล้เรียบร้อยใส่มะเขือเทศ ตามด้วยต้นหอมคั้นไซ้ ผัดให้เข้ากันปิดเตา เสิร์ฟตอนร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ

รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ปิ่นโต #pintocooking จาก <https://www.youtube.com/watch?v=TheoQnhBHng>

วัตถุดิบผัดวุ้นเส้นโปะแตก

eggs

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

pork

เนื้อหมู (Pork) จัดเป็นวัตถุดิบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งเนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีส่วนต่างๆ ให้เลือกใช้ได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อสันใน เนื้อสะโพก ฯลฯ เนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีความอร่อยสามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลายประเภท โดยเนื้อหมูแต่ละส่วนจะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป แต่ละส่วนเองก็มีความเหมาะสมในการนำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไป

chicken

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

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมามากขึ้นในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

tomato

มะเขือเทศ (Tomato) นอกจากจะเป็นผลไม้ที่นิยมรับประทานกันมากที่สุดในโลกแล้ว ประโยชน์ของมะเขือเทศยังมีอยู่มากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินเค วิตามินพี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก โดยมะเขือเทศขนาดปานกลางนั้นจะมีปริมาณของวิตามินซีครึ่งหนึ่งของส้มโอทั้งลูก และมะเขือเทศหนึ่งผลมีปริมาณวิตามินเอที่ร่างกายต้องการจำนวน 1 ใน 3 ของวิตามินเอที่ร่างกายต้องการต่อวันเลยทีเดียว

onion

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

celery

เซเลอรี (Celery) ก็คือต้นช่ายที่เราคุ้นเคยกันดีนั่นเองค่ะ Celery เป็นพืชสมุนไพรอย่างหนึ่ง มีกลิ่นหอม นิยมนำมาปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น นำไปผัดกับปลาเพื่อดับคาวปลา ประโยชน์ของ Celery มีหลากหลาย เพราะสารอาหารและวิตามินที่มีอยู่หลายชนิด

sugar

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

black pepper

พริกไทยดำ (Black Pepper) ผลพริกไทยแก่เต็มที่แต่ยังไม่ถึงขั้นสุก หลังจากเก็บเกี่ยวแล้วนำไปตากจนพอแห้ง แล้วจึงนำมาบดเพื่อให้ผลหลุดออกจากก้าน นำเม็ดที่ได้ไปตากแดดต่อประมาณ 5 – 6 วัน จนได้เม็ดพริกไทยสีดำแห้งสนิท ลักษณะ: เม็ดกลมขนาดเล็ก ผิวด้านนอกขรุขระ มีเปลือกหุ้ม สีต่อมน้ำตาลช่วยเรื่องขับลม บรรเทาอาการหวัด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และอื่น ๆ อีกมากมาย

