

# หมูผัดกะปิใส่สะตอ Stir-fried Pork with Shrimp Paste



## หมูผัดกะปิใส่สะตอ Stir-fried Pork with Shrimp Paste

**หมูผัดกะปิใส่สะตอ Stir-fried Pork with Shrimp Paste** วันนี้แอดแก้วตาจะชวนมาทำกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่ง แอดแก้วตาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรีวิวสูตรเลย นั่นคือหมูผัดกะปิใส่สะตอ ใครได้ชิมต้องพากันหลงรัก หมูสามชั้นนุ่มๆ ชุ่มลิ้น เอามาผัดกับสมุนไพรหลากหลายชนิดให้หอม ตามด้วยกะปิที่ใส่ลงไปฟุ้งทั่วบ้าน ดบด้วยสะตอเล็กน้อยอ้อหิม หรือยี่แจ้วเจ้าค่าสูตรนี้เป็นสูตรง่ายๆ ทำตามได้ไม่ยากเลยคะ ความอร่อยระดับมิชลินสตาร์ แต่ความยากระดับบ้านๆ ไม่พูดพร่ำอัมเพลง ไปลองทำกันเลยคะ มาทำหมูผัดกะปิใส่สะตอกัน นึกถึงเมนูนี้ทีไร อดใจไม่ไหวทุกที มาคะ ดาวนี่ไหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูหมูผัดกะปิใส่สะตอกันเลยคะ

## สูตรหมักกะปิใส่สะตอ

หมู 2 ชีด

กะปิ 1 ชต

เกลือ ปลายช้อน

พริกแดงจินดา 7 เม็ด

หอมแดง 4 หัว

กระเทียม 1 หยิบมือ

น้ำตาลปีบ 1/2 ชช

น้ำมัน 1 1/2 ชต

น้ำเปล่า 3 ชต

สะตอ 1 ชีด

มะนาว 1 ชีก

ใบมะกรูด 3-4 ใบ

## วิธีทำหมักกะปิใส่สะตอ

ตำกระเทียม พริก สมุนไพรต่างๆเพิ่มความหอม พอละเอียดทำสุตก็ใส่กะปิ ลงไป ชิมความเค็มด้วยมะนาว กะปิต้องชิมทุกครั้งก่อนใส่นะเดียวเค็มแก้ไม่ได้ ทำให้เข้ากัน

ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อนเราตักเครื่องแกง ที่ตำลงไปผัดคะ ให้หอม เราก็ใส่สามชั้นลงไปผัด พอเริ่มจะสุกเรา ใส่มุสับลงไป ปรุงรสด้วยเครื่องปรุง

พอทุกอย่างเริ่มสุก เราก็ใส่สะตอแกะ ลงไปคะ เติมน้ำเปล่านิดนึง ให้มีน้ำงวด พอสุกก็ใส่ใบมะกรูดฉีกสักนิด ชิมรสให้อร่อยเหาะ ข้าวสวยร้อนๆต้องมาคะ ทานให้อร่อยนะคะ

THE  
PINTO RECIPE 

รวมสูตรอาหารไทย

## วัตถุดิบหมูผัดกะปิใส่สะอาด

### pork

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

### salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

### peppers

พริกไทย (Peppers) เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และเป็นราชาแห่งเครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น พริกไทยดำ หรือ Black Pepper (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่) แต่ถ้าลอกเปลือกออกก่อนทำเป็นผงก็จะได้เป็น พริกไทยขาว หรือ White Pepper (พริกไทยล่อน) เนื่องจากพริกไทยมีปริมาณน้ำในแต่ละเม็ดน้อยมาก จึงไม่ค่อยขึ้นรา ซึ่งวิธีการเก็บรักษาก็ง่าย ๆ เพียงแค่เก็บไว้ในโหลแก้วให้มิดชิด ส่วนพริกไทยปนก็ควรบดเก็บแต่น้อยในภาชนะที่แห้งสนิทและปิดให้มิดชิดเช่นกัน

### garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

### sugar

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

### lemon

เลมอน (Lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอกเลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว

THE  
PINTO RECIPE



# หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้