

# เส้นจันท์ผัดปู Stir Fried Rice Noodle with Crab Meat



## เส้นจันท์ผัดปู Stir Fried Rice Noodle with Crab Meat

เส้นจันท์ผัดปู **Stir Fried Rice Noodle with Crab Meat** ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อยจากสูตรเด็ดและเราทำเอง แอดก้านตองชวนทำเมนูเด็ด เส้นจันท์ผัดปูajanหลักสไตล์ไทย ซึ่งแอดก้านตองลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อย่างเช่นสูตรนี้ เส้นจันท์ที่เหนียวแน่น ผัดให้ออกมากรุบกรอบ หวานน้ำ สดๆไปนั่งกิน ที่ริมน้ำจันทบุรีฯ ผัดกับปูม้า หรือของทะเลที่ชอบ อร่อยได้ง่ายๆเครื่องไม่มีก็อย่างลองนึกดู เมนูนี้อาจเป็นเมนูซิกเนเจอร์ ของเพื่อนๆก็ได้ บรรยายจะเห็นภาพน้ำลายไหล มาทำเส้นจันท์ผัดปูเจ้าค่ะ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มากค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มืออาชีวะคงตระหนิว มือชำยจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูเส้นจันท์ผัดปูกันเลยค่ะ

### สูตรเส้นจันท์ผัดปู

เส้นจันท์ 1 ห่อ

## สูตรเส้นจันท์ผัดปู

ปูสด 1/2 – 1 ตัวกลาง

พริกชี้ฟ้าแห้ง 5 เม็ด

กระเทียมสับ 2 ช้อนโต๊ะ

หอมแดงสับ 3 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลาหรือซีอิ้ว 1-2 ช้อนโต๊ะ

น้ำมะขาม 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลปี๊ป 1 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำเส้นจันท์ผัดปู

ซึ่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปูรุ่งต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะครับ

โขลกเครื่องผัด พริกชี้ฟ้าแห้ง กระเทียมสับ หอมแดงสับ จนเข้ากันดีแล้วพักไว้

เส้นจันทร์แข่นนำไปชัก 15 นาทีจนเส้นนิ่ม หรือจะผัดไฟแรงจัดมากๆ และวินทุปลงไประหว่างผัดก็ได้

เคี่ยว น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามให้ละลายเข้ากันดี

ตั้งกระทะใช้ไฟกลางผัดปูและเครื่องที่ต้มไว้จนหอม ถ้าอยากให้ปูสุกเพื่อให้แน่ใจก็เติมน้ำซัก 1/4 ถ้วยตวงแล้ว ห้ามเชือกรอบไว้รอจนสุกไม่เกิน 30 วินาที ตามด้วยเส้น ผัดต่อจนเริมนิม หากแห้งเกินไปให้เติมน้ำเล็กน้อย ให้และนิดๆหรือไม่ก็ได้หากชอบทานแบบผัดแห้งๆ แล้วปูรุ่งรสด้วยซอสที่เคี่ยวไว้ ตักเสริฟ นิยมทานคู่กับดัน กุยช่าย ทานให้อร่อยนะครับ



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

กดติดตามคุณFoodTravelTVChannel ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

SUBSCRIBE

# ประวัติเส้นจันท์ผัดปู

ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์ หรือเรียกว่าเส้นจันท์นั้นจัดได้ว่าเป็นเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ขึ้นชื่อในความเหนียวแน่น และความอร่อยจนกลายเป็นสินค้าเลื่องชื่อของจันทบุรีที่ส่งไปขายทั่วประเทศ ซึ่งเส้นจันท์ที่จะนำมาใช้ในการผัดปูนั้น จะต้องมีการเตรียมเส้นไว้เป็นอย่างดีเสียก่อน โดยการแข็งน้ำแล้วนำมาขัด และคลี่ตัวออกไม่ให้เส้นติดกัน ต่างจากการผัด ก๋วยเตี๋ยวโดยทั่วไปที่นำเส้นไปแช่น้ำให้อ่อนนุ่มแต่เพียงอย่างเดียวแล้วก็นำไปใช้ผัด เส้นจันท์ที่ได้รับการจัดเตรียมที่ถูกวิธีนั้นเมื่อนำมาผัดกับน้ำผัดปูที่เตรียมไว้ล่วงหน้าแล้ว จะผัดให้เข้ากันจนน้ำผัดปูซึมเข้าเส้นไปจนทั่วทำให้เส้มื่อนเป็นรสชาตของเส้นจันท์เลยที่เดียว ซึ่งก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์ผัดปูที่ผ่านกระบวนการอย่างถูกวิธีนั้น แม้จะทิ้งไว้นานเส้นก็จะไม่เกะกะติดกันเป็นก้อนเหมือนก๋วยเตี๋ยวผัดอื่นๆ

## วัตถุดิบเส้นจันท์ผัดปู

### crab

ปู (Crab) นับได้ว่าเป็นอาหารยอดนิยมที่มีราคาสูงพอสมควร เนื้อมีรสดีหวานอร่อย สามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลายเมนู ทั้งต้ม ยำ แกง ผัดผงกระหรี่ ผัดพริกไทยดำ วิธีเลือก ให้เลือกตัวที่มีหนังมาก เพราะปูตืปะมีนาอยู่ในตัวมาก เมื่อถูกจับขึ้นมาจะระเหยออกไปตลอดเวลา ดังนั้นยังคงขายนานเท่าไร หนังก็ยังคงแข็งแรงจึงให้เลือกปูที่หนักๆ ไว้ก่อน

### peppers

พริกไทย (Peppers) เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และเป็นราชาแห่งเครื่องเทศที่มีรสดีเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งหั่นเป็นเส้นจะเป็น พริกไทยดำ หรือ Black Pepper (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่) แต่ถ้าลองเปลือกออกอกราก่อนทำเป็นผงก็จะได้เป็น พริกไทยขาว หรือ White Pepper (พริกไทยล่อน) เนื่องจากพริกไทยมีปริมาณน้ำในแต่ละเม็ดน้อยมาก จึงไม่ค่อยขึ้นรา ซึ่งวิธีการเก็บรักษา ก็ง่าย ๆ เพียงแค่เก็บไว้ในโหลแก้ว ให้มิดชิด ส่วนพริกไทยป่นก็ควรบดเก็บแต่น้อยในภาชนะที่แห้งสนิทและปิดให้มิดชิด เช่นกัน

### garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอياกอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุนน้ำย่อยในระบบ��化道 ให้หลังอาหารได้ดี กระเทียมมีปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

### sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซคcharide (monosaccharide) และไดแซคcharide (disaccharide) ซึ่งมีรูสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่า น้ำตาลแทนทั้งสิ้น เช่น หัวมาน้ำตาลจะเรียกว่า น้ำตาลโคนด หัวมาน้ำตาลจะเรียกว่า น้ำตาลมะพร้าว หัวมาน้ำตาลจะเรียกว่า น้ำตาลจาก ทำมาจากน้ำตาลญี่ปุ่น ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่า น้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่า น้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่า น้ำตาลกรวด ฯลฯ



# កប្រយោជន៍