

ปลาหมึกผัดฉ่า Stir Fried Spicy Squids



ปลาหมึกผัดฉ่า Stir Fried Spicy Squids

ปลาหมึกผัดฉ่า Stir Fried Spicy Squids ถ้าเพื่อนๆกำลังค้นหาสูตรปลาหมึกผัดฉ่าเด็ดๆ แอดหยาดฟ้าขอบอกว่า ไม่ผิดหวังกับสูตรนี้แน่นอน ไซ้แล้วค่ะแอดหยาดฟ้าชวนทำเมนูปลาหมึกผัดฉ่า ปลาหมึกนุ่มเหนียวเคี้ยวมัน เอามาผัดกับสมุนไพรแซ่บๆ เผ็ดหุดับเหมาะกับเป็นกับข้าวเย็นนี้ หรือกับแก้มเวลที่ตั้งวงก็เข้ากัน จนอยากสั่งจานที่สองเลยคะ นึกดูสิที่รักกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดหยาดฟ้าลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย ไปเปิดตำรานความอร่อยกันคะ แต่คิดก็อยากกินแล้ว มาทำปลาหมึกผัดฉ่าจัดไปคะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชลินสตาร์ มาคะ ดาวนี่ไหลลสูตร มือขวาดวงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาหมึกผัดฉ่ากันเลยคะ

วัตถุดิบ



สูตรปลาหมึกผัดฉ่า

ปลาหมึกสด 500 กรัม

กระเทียม 1 ชต.

พริก 1 ชต. (ตามชอบ)

พริกไทยอ่อน

ใบมะกรูด

กระชาย

น้ำตาล 2 ชช.

ซีอิ๊วขาว 1 ชต.

ซอสหอยนางรม 2 ชต.



วิธีทำ

วิธีทำปลาหมึกผัดฉ่า

ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบทุกอย่างเพื่อความมั่นใจ ปลาหมึกล้างแล้วหั่นเป็นแว่นๆ

พริกแกงควรตำพอหยาบๆ และอย่าลืมซอยใบมะกรูด และกระชายไว้ให้เรียบร้อย พริกไทยอ่อนเด็ดรูตออกมาเป็นเม็ดๆ

ผสมส่วนผสมเครื่องปรุงลงในถ้วย คนให้เข้ากัน

ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันให้ร้อนได้ที่ ลงพริกแกงสมุนไพร ลงในกระทะร้อนๆ

เมื่อเครื่องแกงสุกแล้ว ใส่ปลาหมึกลงไปผัดให้สุก อย่าผัดนานเกินไปเพราะจะทำให้เหนียวไม่อร่อย

เมื่อใกล้ได้ที่แล้ว ให้ใส่เครื่องสมุนไพรที่เตรียมเอาไว้

ชิมรสและปรุงตามชอบ เมื่อรสชาติได้ที่แล้ว ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟความแซ่บ ทานให้อร่อยนะคะ



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

วัตถุดิบปลาหมึกผัดฉ่า

squid

ปลาหมึก (squid) ตาหมึกต้องใส ไม่ขุ่น เห็นตาดำดำในได้อย่างชัดเจน หัวและลำตัวของหมึกต้องติดกันแน่น ไม่หลุดร่อน และต้องดึงออกจากกันได้ยาก เนื้อปลาหมึกต้องแน่น ไม่เละ เมื่อทดลองกดดู ต้องคืนตัวได้ทันที เยื่อหุ้มตัวหมึกต้องไม่หลุดร่อน ไม่ควรซื้อปลาหมึกที่ลอกเยื่อนี้ออกแล้ว

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาช่วยย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น 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

