

# ปลาทับทิมหนึ่งมะนาว **Streamed Ruby Fish with Lime**



## ปลาทับทิมหนึ่งมะนาว **Streamed Ruby Fish with Lime**

**ปลาทับทิมหนึ่งมะนาว Streamed Ruby Fish with Lime** ถ้าเพื่อนๆกำลังหาเมนูปลาทับทิมหนึ่งมะนาวแสนอร่อย แอดกอหญาขอบอกว่า ...บิงโก... มาถูกที่แล้วค่ะ ถูกต้องแล้วค่ะแอดกอหญ้านำเสนอเมนูปลาทับทิมหนึ่งมะนาวสูตรแซ่บซี้ด เปรี้ยวเผ็ดถึงใจ ชดน้ำคล่องๆคอ เนื้อปลานุ่มๆไม่คาว โปรตีนเน้นๆกินแล้วไม่อ้วน แถมรสชาติคือเย็นหนึ่ง คิดดูสิกับข้าวสไทย ซึ่งแอดกอหญ้านลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยละ อยากรแชร์สูตรเลย ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันละ โอ้ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำปลาทับทิมหนึ่งมะนาวเจ้าค่ะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาค่ะดาวนโหลดสูตร มือขาวดวงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาทับทิมหนึ่งมะนาวกันเลยละ

### สูตรปลาทับทิมหนึ่งมะนาว

ปลาทับทิม 1 ตัว (1,000 กรัม)

น้ำมะนาว 5 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 5 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำเปล่า 70 ml. (สำหรับหม้อไฟ)

พริกชี้หูสวน 20 กรัม

| สูตรปลาทับทิมหนึ่งมะนาว        |  |
|--------------------------------|--|
| พริกแดงจินดา 10 กรัม           |  |
| กระเทียม 50 กรัม               |  |
| รากผักชี 5 กรัม                |  |
| กะหล่ำปลี สำหรับรองหม้อไฟ      |  |
| ผักชีฝรั่ง สำหรับโรยหน้าตามชอบ |  |
| ขึ้นฉ่าย สำหรับโรยหน้าตามชอบ   |  |
| ผักชี สำหรับโรยหน้าตามชอบ      |  |

| วิธีทำปลาทับทิมหนึ่งมะนาว                                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ล้างตัวงูสด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ                                   |  |
| – วิธีเตรียมปลาหนึ่ง                                                                                          |  |
| ล้างทำความสะอาดปลาทับทิม ควักเหงือกควักท้องให้เรียบร้อย                                                       |  |
| ผ่านกะหล่ำปลีรองหม้อไฟ กันปลาไหม้และทำให้น้ำซุปหวานขึ้น                                                       |  |
| เตรียมพิมพ์รองต้ม นำปลาไปนึ่งในซึ่งที่มีน้ำเดือดจัดประมาณ 12 นาที                                             |  |
| – วิธีทำน้ำหนึ่งมะนาว                                                                                         |  |
| ผ่านมะนาวเป็นแฉ่งๆไว้ตากแห้ง นอกจากนั้นคั้นน้ำมะนาวทิ้งไว้                                                    |  |
| ซอยต้นหอม ผักชี คั้นช่ายพักไว้                                                                                |  |
| ปั่นรากผักชี กระเทียม พริกชี้หนูให้ละเอียด ตามด้วยปรุงรสน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลที่เตรียมไว้ จะได้น้ำหนึ่งมะนาว |  |
| – วิธีเตรียมจัดเสิร์ฟ                                                                                         |  |
| ตั้งพิมพ์ต้มรูปปลา วางรองด้วยกะหล่ำปลี ผักชีฝรั่ง ผักชี และวางปลาทับทิมหนึ่งลงไป                              |  |
| ราดด้วยน้ำที่หนึ่งปลาลงไป ตามด้วยน้ำซอสมะนาวหนึ่งปลา โรยแต่งหน้าด้วยผักชีฝรั่ง กระเทียม มะนาวผ่าน             |  |
| จุดแอลกอฮอล์ เมื่อเสิร์ฟตอนร้อนๆ ชดก็ได้อร่อยสุดๆ ทานตอนร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ                                 |  |

# รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ กิ๊นได้อร่อยด้วย จาก [https://www.youtube.com/watch?v=Cj-1jY\\_Bk9A](https://www.youtube.com/watch?v=Cj-1jY_Bk9A)

กดติดตามคุณกิ๊นได้อร่อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

SUBSCRIBE 

## วัตถุดิบปลาทับทิมหนึ่งมะนาว

### 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 โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงับจะเรียกว่าน้ำตาลงับ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวาดจะเรียกว่าน้ำตาลกวาด ฯลฯ

### garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

### parsley

พาร์สลีย์ (Parsley) เป็นพืชที่มีหน้าตาคล้ายผักชี มีทั้งใบหยักและใบเรียบ มีรสชาติและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ จึงนิยมนำปรุงอาหารหลากหลายเมนู โดยเฉพาะอาหารตะวันตก ซึ่งนอกจากเรื่องรสชาติและกลิ่นที่โดดเด่นแล้ว พาร์สลีย์ยังมีสรรพคุณที่อาจช่วยในการบำรุงกระดูก ดวงตา หัวใจ และป้องกันโรคมะเร็งด้วย

### celery

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

THE  
PINTO RECIPE



# หน้าแรกปิ่นโตเรซีฟ