

# ขนมจีนน้ำพริก Thai Rice Noodle with Peanut Sauce



## ขนมจีนน้ำพริก Thai Rice Noodle with Peanut Sauce

**ขนมจีนน้ำพริก Thai Rice Noodle with Peanut Sauce** ถ้าเพื่อนๆกำลังค้นหาสูตรที่เด็ดของขนมจีนน้ำพริก แอดกอหญาขอบอกว่า ...บิงโก... มาถูกที่แล้วค่ะ ไซ้แล้วค่ะแอดกอหญาชวนทำเมนูเด็ดขนมจีนน้ำพริก เป็นขนมจีนที่ นิยมทานในวัง รสชาติละมุนกลมกล่อมไม่มีรสใดที่แหลมออกมา ทั้งเปรี้ยว หวาน มันเค็ม เผ็ดทานคู่กับผักลวก หลากกลายประเภทอร่อยเป็นที่สุด คิดดูสิจานหลักสไตล์ไทย ซึ่งแอดกอหญาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยล่ะ อยาก แชร์สูตรเลย เมนูนี้อาจเป็นเมนูซิกเนเจอร์ ของเพื่อนๆก็ได้ เกริ่นมานานหิวแล้ว มาทำขนมจีนน้ำพริกเจ้าค่ะ อร่อย เด็ดเมนูติดดาว มาค่ะดาวนี้ไหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูขนมจีน น้ำพริกกันเลยล่ะ

### สูตรขนมจีนน้ำพริก

กุ้งสด 700 กรัม

ถั่วเขียวชั๊กคั่ว 400 กรัม

## สูตรขนมจีนน้ำพริก

ถั่วลิสงคั่ว 160 กรัม

น้ำมะขามเปียก 100 กรัม

น้ำตาลปีบ 1 กิโลกรัม

น้ำมะนาว 70 กรัม

มะกรูดหั่นครึ่ง 3 ลูก

น้ำปลา 1 ถ้วย

น้ำต้มสุก 1/2 ถ้วย

เกลือ 1/2 ช้อนชา

พริกแห้ง 20 เม็ด

กระเทียม 300 กรัม

หอมแดง 150 กรัม

รากผักชี 8 ราก

กะทิ 2 กิโลกรัม

ผักชีหั่น 1/2 ถ้วย

พริกทอดสำหรับโรยตกแต่ง

## วิธีทำขนมจีนน้ำพริก

แกะเปลือกถั่วออกให้หมด แล้วนำไปลวกให้สุก และโขลกให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน

ถั่วตัวเขียวซีก ถั่วลิสง และพริกแห้ง นำไปตำหรือปั่นไม่ต้องละเอียดมาก

หั่นหอมแดง กระเทียม รากผักชี แบ่งหอมแดง กระเทียม พริกแห้งเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 แล้วนำหอมแดง และกระเทียม ไปคั่วในกระทะให้พอสุก (นำมาโขลกให้ละเอียด)

ส่วนที่ 2 นำหอมแดง กระเทียม และพริกแห้งส่วนที่เหลือไปเจียวในน้ำมัน (จะให้หอมแดงหรือกระเทียมเจียวก็ได้เหมือนกัน) ให้สีสนับสวยงามแล้วตักออกพักไว้

นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดพอแตกมันเล็กน้อยประมาณ 3 นาที แล้วยกลงพักไว้

ใส่ถั่วคั่วบดทั้ง 2 อย่างลงในหม้อกะทิคนให้เข้ากัน นำมาตั้งไฟอ่อนเติมน้ำลงไปพร้อมกับกุ้งคั่วคนเรื่อยๆ ระวังไหม้

ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ เกลือป่น พริกป่น คนให้เข้ากันพอเดือดแล้วยกลง

เครื่องโรยหน้าขนมจีนน้ำพริก มะกรูดหั่นครึ่ง พริกคั่ว หอมแดงเจียว กระเทียมเจียว และผักชี

ขนมจีนน้ำพริกมักนิยมขายคู่กับขนมจีนน้ำยา ทานพร้อมกับผักเคียง เช่น ผักดิบ ผักสด ผักดอง หรือไข่ต้มตามชอบ ทานให้อร่อยนะคะ



# รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ คราว กัณฐมณี Channel จาก <https://www.youtube.com/watch?v=s976JOuaHN4>

## ประวัติขนมจีนน้ำพริก

ขนมจีนน้ำพริก (Khanohm jeen nam prik) คือ อาหารดาวของไทยอย่างหนึ่ง สันนิษฐานกันว่า ขนมจีนเป็นอาหารของคนมอญ คนมอญเรียกขนมจีนว่า “คนอมจีน” หมายถึงทำให้สุขแล้วจับกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน นิยมรับประทานกับผักสด ผักลวก คำว่าขนมจีนไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับประเทศจีนแต่อย่างใด ซึ่งขนมจีนน้ำพริกนั้นประกอบด้วยเส้นเรียกว่า เส้นขนมจีน และน้ำพริกที่มีส่วนประกอบหลัก ได้แก่ กะทิ น้ำตาลปี๊บ ถังลิสงคั่ว ถั่วเขียวซีกคั่ว พริกแห้ง น้ำมะขามเปียก มะกรูด เป็นสูตรโบราณที่นิยมทำรับประทานกันทุกภูมิภาคของไทย

## วัตถุดิบขนมจีนน้ำพริก

### green beans

ถั่วแขก (Green Beans) มีถิ่นกำเนิดบริเวณหุบเขา Tehuacan ประเทศเม็กซิโก เมล็ดถั่วแขกนำมาต้มรับประทาน ทำซूपถั่วแขก หรือใช้ผสมในขนมหวาน เป็นพืชตระกูลถั่วที่มีโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสูง นิยมรับประทานทั้งถั่วสด และถั่วแห้ง รวมถึงแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ถั่วต่างๆ อาทิ ถั่วกระป๋อง และถั่วอบแห้ง

### sugar

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

### lemon

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

### salt

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

### garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาช่วยย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

### milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ อูยว ยี่ มา ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังรวมไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนด์ เป็นต้น

