

ก๋วยเตี๋ยวบก รสรินทร์ สูตรโบราณ อร่อยง่ายๆ หาทานยาก



ก๋วยเตี๋ยวบก รสรินทร์ อร่อยง่ายๆ หาทานยาก

ก๋วยเตี๋ยวบก รสรินทร์ อร่อยง่ายๆ หาทานยาก ก๋วยเตี๋ยวบกเป็นอาหารสูตรโบราณ ที่หาทานไม่ได้ง่ายๆ เสียแล้วละค่ะ ในสมัยนี้ แต่พอ รสรินทร์ เห็นวัตถุดิบแล้ว เชื่อแน่ว่าเป็นอาหารชาววัง เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับอาหารชาววัง เนี่ยนะคะ ขึ้นชื่อว่าอาหารชาววังแล้วต้องเป็นคำเล็กคำน้อย ชอยวัตถุดิบชิ้นไม่ใหญ่ จะได้กริยาทำทางการทานสง่างาม ต้องงดแป้งปลา และกระดูก และไม่มีการปรุงรสรสชาติจัดจ้าน เผ็ดจัดเกินไปจะไม่งามค่ะ จะมาชูตชูตปากนี้ไม่ได้เด็ดขาดเลยละค่ะ

หากเอ่ยถึง “ก๋วยเตี๋ยวบก” แล้วนั้น หลายคนอาจจะไม่ค่อยคุ้นหูกันสักเท่าไร ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตาของอาหารชนิดนี้ รวมไปถึงชื่อเสียงเรียงนาม แต่หากเปรียบเทียบเครื่องเคราต่างๆ แล้ว มันก็น่าจะเป็นตระกูลเดียวกับก๋วยเตี๋ยวลุยสวนนั่นเอง ที่มีการเอาก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่มาม้วนแล้วหั่น เพียงแต่ก๋วยเตี๋ยวบกนั้นไม่ต้องม้วนแบบก๋วยเตี๋ยวลุยสวน แต่เป็นการนำเส้นใหญ่มาห่อหุ้ม ซึ่งเมื่อนำมารับประทานคู่กับเครื่องยาอย่างโบราณที่ขาดกั้งแห้ง และถั่วลิสงไม่ได้แล้วนั้น เรียกได้ว่าอาหารจานนี้อร่อยเด็ด และสามารถเป็นเมนูเพื่อสุขภาพ ลดความอ้วนก็ได้เช่นกันนะค่ะ (เพลาๆ ถั่วและน้ำตาลด้วยนะค่ะ)

ที่มาของก๋วยเตี๋ยวบกนี้เป็นอย่างไรยังไม่แน่ชัดนัก แต่เชื่อได้ว่าเป็นอาหารที่ถูกพัฒนาขึ้นมาในเขตภาคกลาง เนื่องจากเมนูนี้มีลักษณะการรับประทานที่คล้ายคลึงกับการรับประทานเมี่ยงต่างๆ พร้อมกับผักสด โดยจะมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ต่างๆ รวมอยู่ด้วย ซึ่งผักสดที่นิยมรับประทานในเมนูนี้มักจะเป็น ผักกาดหอม กะหล่ำปลี ใบระพา ใบสะระแหน่ แตงกวา และผักอื่นๆ ตามชอบ ที่ท่านจะสามารถจัดหามาประกอบกันได้ ซึ่งรสชาติของก๋วยเตี๋ยวบกนี้ บอกได้เลยว่าแซ่บหลาย ยิ่งประกอบกับผักที่มีกลิ่นหอมเช่นใบสะระแหน่ และโหระพา เมื่อรวมเข้ากับน้ำยารสเด็ด บอกได้เลยว่าหยุดกินไม่ได้เลยทีเดียวนะ ไปลองทำดูกันเลยดีกว่าค่ะ

สูตรก้วยเตี่ยวบก รสรินทร์

ก้วยเตี่ยวเส้นใหญ่	300	กรัม
หมูต้มซอยเส้น	200	กรัม
ไก่ต้มฉีกเส้น	200	กรัม
กุ้งลวกซอยเส้น	200	กรัม
กุ้งแห้ง	100	กรัม
ถั่วงอก	0.5	ถ้วย
ไข่เจียวหั่นฝอย	0.5	ถ้วย
ถัวลิสงคั่ว	0.5	ถ้วย
แตงกวาหั่นเต๋า	0.5	ถ้วย
ใบสาระแหน่	0.5	ถ้วย
ผักกาดหอม	4	ต้น

น้ำยาราดก้วยเตี่ยวบก

น้ำกระเทียมดอง	0.5	ถ้วย
ขิงหั่นฝอย	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมดองซอย	2	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูซอย	15	เม็ด
เกลือป่น	0.5	ช้อนชา
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำราดก้วยเตี่ยวบก

- นำส่วนผสมทั้งหมด ผสมรวมกันทั้ง น้ำกระเทียมดอง ขิงหั่นฝอย กระเทียมดองซอย พริกขี้หนูซอย
- ใส่เครื่องปรุงรสน้ำมะนาว น้ำตาลทราย และเกลือ ชิมรสตามชอบ

วิธีทำก้วยเตี่ยวบก

- นำแผ่นก้วยเตี่ยวไปนึ่งให้สุก สูตรนี้รสรินทร์แนะนำเส้นก้วยเตี่ยวเส้นใหญ่ ที่ทำด้วยแป้งข้าวเจ้าและแป้งมันะคะ แผ่นเมียงจะเต่งตึง นิดไม่ขาดง่ายเหมาะแก่การห่อ นำมาตัดเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมจัตุรัส
- ตั้งหม้อน้ำเดือด ใส่เกลือเล็กน้อยต้ม ไก่ ฉีกเป็นเส้นพักไว้ ต้มหมู หั่นเป็นเส้นพักไว้ และลวกกุ้งหั่นเป็นชิ้นหรือเส้นก็ได้
- นำผักทั้งหมดมาล้างให้สะอาด เป็นเครื่องเมียง แตงกวาหั่นเป็นชิ้นเต๋สพอดีคำ
- ทอดกุ้งแห้ง ให้กรอบหอม วางเคียงคู่ถัวลิสงทอด
- เมื่อจะทานวางแผ่นก้วยเตี่ยวลงบนใบผักกาดหอม หยิบเครื่องเคราอย่างละชิ้นสองชิ้น อย่าใส่มากเกินไป ราด

ด้วยน้ำราด ห่อทาน ขนาดพอดีคำ
6. ทานให้อร่อยนะคะ

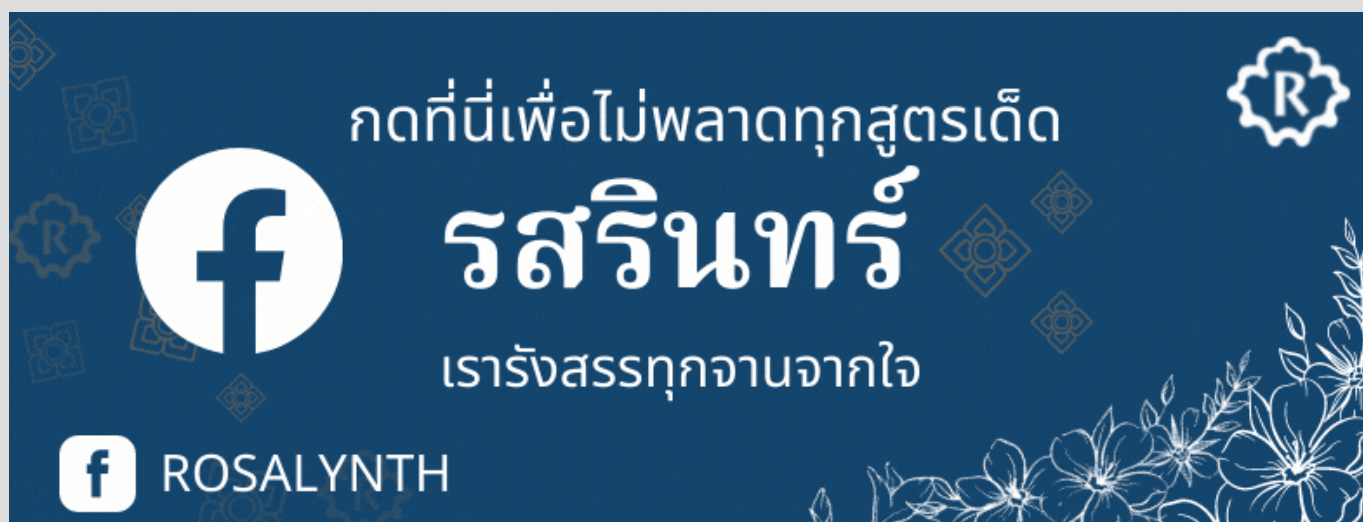
เคล็ดลับรสรินทร์

เพื่อเพิ่มรสชาติในการรับประทานถ้วยเดียวพก สามารถที่จะปรับเปลี่ยนเส้นถ้วยเดียว จากเส้นใหญ่ เป็นเส้นชนิดอื่นๆ ได้ เช่น เส้นเล็ก เส้นหมี่ เส้นใหญ่ วุ้นเส้น หรือแม้กระทั่งเส้นมามา มาใช้ และเปลี่ยนวิธีการจากการห่อทาน มาเป็นการคลุกน้ำราดกับเส้นให้เข้ากัน ก็จะได้ความอร่อยที่แตกต่างไปอีกแบบ

คุณค่าทางโภชนาการ (แคลอรี)

เทียบอัตราต่อ 1 หน่วยบริโภค เท่ากับ 300 กรัม

พลังงาน	216	กิโลแคลลอรี่
ไขมัน	8.1	กรัม
โปรตีน	8.4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	27.6	กรัม



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักกรสรินทร์](#)

เครดิตรูปภาพ: [Post Today](#)