

ต้มข่าไก่ รสรินทร์ อร่อยล้ำกลมกล่อม หอม สมุนไพรรไทย



ต้มข่าไก่ รสรินทร์ อร่อยล้ำหอมสมุนไพรรไทย

ต้มข่าไก่ รสรินทร์ อร่อยล้ำกลมกล่อม หอมสมุนไพรรไทย สูตรนี้อร่อยมากทำได้ง่ายๆ ไม่ยากเลย เครื่องปรุงรสใช้เพียงไม่กี่อย่าง แต่ได้น้ำซุปออกมาสีขาวนวล หวานมันกะทิ หอมด้วยเครื่องข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เห็ด และอื่นๆ อีกมาก เป็นอาหารประเภทต้มที่มีเครื่องเคราสมุนไพรรครบครัน และมักนิยมเติมความเผ็ดหน้อยๆ หอมนิตๆ ด้วยพริกขี้หนูสวน ได้ความจัดจ้านเปรี้ยวของน้ำมะนาวคั้นสด และความเค็มกลมกล่อมจากน้ำปลาดี ตามด้วยเนื้อไก่นุ่มชุ่มฉ่ำ เต็มปากเต็มคำ ได้รับทั้งวิตามิน โปรตีน ครบหมู่ ถือเป็นอาหารพื้นบ้านของไทยที่ได้รับความนิยมมาช้านาน เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย วัตถุประสงค์ต่างๆ ก็สามารถหาซื้อได้ง่าย มีขายทั่วไปตามท้องตลาด พอบรรยายแล้วก็อยากกิน ออกไปตลาดหาซื้อวัตถุดิบต่างๆ มาทำอาหารกันดีกว่าค่ะ

สูตรต้มข่าไก่ รสรินทร์

เนื้อไก่	500	กรัม
ข่าหั่นแว่น	40	กรัม
ตะไคร้หั่นแฉลบ	2	ต้น
ใบมะกรูดฉีก	4	ใบ
เห็ดฟาง	150	กรัม

กะทิ	2	ถ้วย
น้ำสต็อกไก่	300	กรัม
พริกขี้หนูสวนบด	20	เม็ด
น้ำปลาดี	6	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	6	ช้อนโต๊ะ
ผักชีเด็ดซอย	2	ต้น

วิธีทำต้มข่าไก่

1. ตั้งหม้อ ใช้ไฟกลาง ผสมน้ำต้มกระดูกกับกะทิ
2. ตั้งไฟพอเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ คนให้มีกลิ่นหอมสมุนไพร
3. ใส่เนื้อไก่ เห็ดฟาง เคี่ยวให้เนื้อไก่สุก
4. ปรับรสด้วยน้ำปลา ชิมรสดูตามชอบ
5. ใส่ใบมะกรูด พริกขี้หนู ให้โดนความร้อนนิดหน่อย
6. ปิดไฟ ใส่น้ำมันหอย โรยหน้าด้วยผักชี จัดเสิร์ฟ
7. ทานให้อร่อยนะคะ

เคล็ดลับรสรินทร์

- ในการทำน้ำต้มกระดูก ให้ใส่โครงไก่ในน้ำ เปิดไฟแรงเพื่อไล่ตะกอนโปรตีน เมื่อตะกอนขึ้นเกิดฟอง ให้ช้อนฟองออกมา เมื่อฟองหมดน้ำเดือดพล่าน จึงเบาไฟอ่อน เคี่ยวต่ออีกครั้งชั่วโมง จะได้น้ำซุปไก่ใส สีสเหลืองทองสวย
- ข่าที่ใส่ในต้มข่าไก่ ควรเป็นข่าอ่อน รสชาติจะไม่เปรี้ยว สีสวย รับประทานได้
- เนื้อไก่ ส่วนใหญ่จะนิยมใช้เนื้อส่วนนอกในการทำต้มข่าไก่ แต่หากลองใช้เนื้อไก่ส่วนสะโพกจะได้รสชาติไปอีกแบบหนึ่ง เนื่องจากเนื้อไก่จะไม่แข็งกระด้าง แน่นแบบเนื้ออก
- เนื้อสัตว์ สามารถเปลี่ยนจากเนื้อไก่ เป็นเนื้อกุ้ง หรือปลาสลิด ก็อร่อยไปอีกแบบหนึ่ง แต่ได้รับความนิยมน้อยกว่าเนื้อไก่

คุณค่าทางโภชนาการ (แคลอรี)

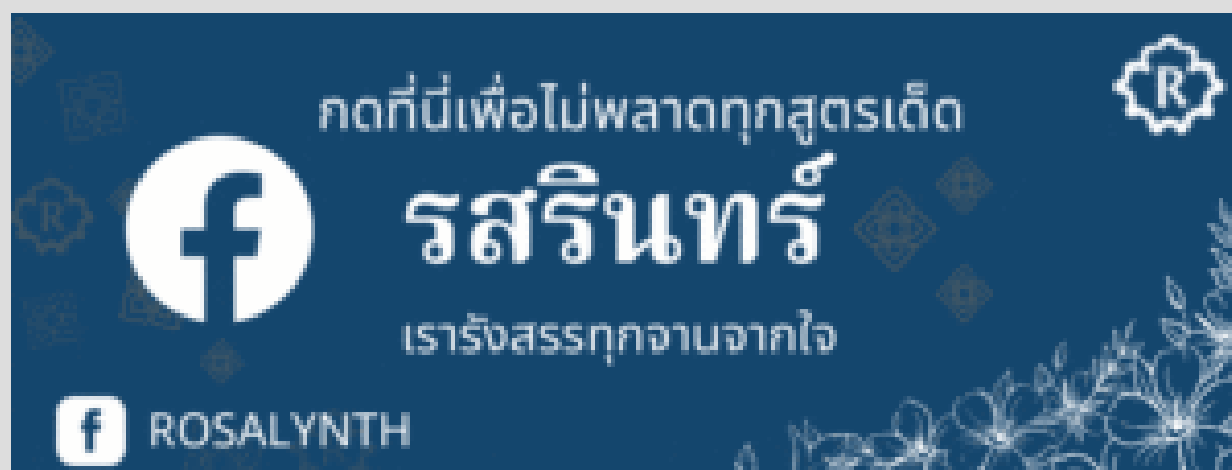
เทียบอัตราต่อ 1 หน่วยบริโภค เท่ากับ 190 กรัม

พลังงาน	160	กิโลแคลลอรี่
ไขมัน	9	กรัม
โปรตีน	19	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	2	กรัม

เมื่อพุดถึงต้มข่าไก่แล้ว ถือเป็นอาหารประเภทเดียวกับต้มยำเลยล่ะ จะมีการปรุงรสให้เปรี้ยวเค็มเหมือนกัน เพียง

แต่จะมีการใส่กะทิลงไปด้วย เรียกได้ว่าเมนูนี้ เป็นเมนูสร้างชื่อเสียง และเป็นที่ยอมรับในหมู่ชาวต่างชาติมากๆ เลยนะ คะ เนื่องจากต้มข่าไก่มีรสชาติที่อ่อนกว่าต้มยำ และมีความกลมกล่อม หอมมันจากกะทิมากกว่า ไม่เผ็ดหรือเปรี้ยว โดดจนเกินไป เรียกได้ว่าสามารถเคี้ยวป่าเคี้ยวไหล่กับต้มยำกุ้งเลยก็ได้นะคะ แต่ต้มข่าไก่ นั้น นิยมแกงกับเนื้อไก่จะคะ เพราะว่าเนื้อสัตว์ที่มีกลิ่นไม่แรง เวลานำไปชดจะหอมกลิ่นข่า และได้เครื่องสมุนไพรไปแบบเต็มๆ คะ แต่ถ้าหาก อยากรองเปลี่ยนรสชาติบ้าง บางครั้งก็อาจจะลองใช้เนื้อกุ้งหรือเนื้อปลาสดแทนเนื้อไก่ได้เช่นกันคะ แต่ไม่เป็นที่ นิยมเท่าเนื้อไก่

เสน่ห์และจุดเด่นของต้มข่าไก่นั้นคือรสชาติที่เข้มข้นคล้ายต้มยำ แต่จะมีความนุ่มละมุนกว่ามากๆ มีรสชาติกลม กล่อม หอมข่าและกะทิ สามารถชดได้คล่องคอ เด็กๆ ก็สามารถทานได้ เพราะไม่เผ็ดมาก ซึ่งส่วนประกอบหลักของ ต้มข่าไก่คือ “ข่า” นั้นเอง สามารถใช้ได้ทั้งข่าอ่อนและข่าแก่ และเนื้อไก่ ซึ่งน้ำมันหอมระเหยในข่าจะมีสรรพคุณ ช่วยขับลม แก้อาการจุก แน่น เสียดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ อีกทั้งยังช่วยขับเสมหะอีกด้วย ถึงแม้ว่าต้มข่าไก่จะเป็น อาหารที่ใส่กะทิลงไปด้วย แต่ก็นับว่ามีไขมันที่ต่ำกว่าแกงกะทิชนิดอื่นๆ เป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังมีโปรตีน และ ฟอสฟอรัสที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

ขอขอบคุณข้อมูลสารอาหารจาก [โรงพยาบาลเปาโล](#)