

ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง เมนูโบราณเต็มหวานปลาแห้งกลมกล่อม



ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง เมนูโบราณเต็มหวานปลาแห้งกลมกล่อม

ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง (Coconut Flavored Sticky Rice) วันนี้รสรินทร์จะชวนมาทำขนมไทย นั่นคือข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง ข้าวเหนียวมูน ใส่หน้าปลาแห้งหอมอร่อย เป็นเมนูโบราณหาทานยาก รับรองใครมาชิมต้องติดใจ เพื่อนๆสามารถทำตามได้เลยค่ะ วิธีทำเป็นขั้นตอนไม่ยุ่งยาก ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยละ ระดับมิชลินสตาร์

สูตรนี้ใช้ปลาช่อนย่าง ตัวแข็งๆ โดๆ โขลกละเอียด ผัดกับหอมเจียว ประรสด้วยเกลือกับน้ำตาลทราย แค่นี้ก็พร้อมกินกับข้าวเหนียวมูนแล้ว เกริ่นความน่ากินมาชักพิก ไปลุยกันเลยละ มาทำข้าวเหนียวหน้าปลาแห้งกัน ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด มาละ ดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูข้าวเหนียวหน้าปลาแห้งกันเลยละ



สูตรข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง		
สำหรับหน้าปลาแห้ง		
เนื้อปลาช่อนแดดเดียว	150	กรัม
หอมเจียว	70	กรัม

สูตรข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง

น้ำตาลทรายขาว	100	กรัม
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
สำหรับข้าวเหนียวมูล		
ข้าวเหนียวแช่ยาว	500	กรัม
สารส้ม	1	ก้อน
หัวกะทิ	300	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
เกลือป่น	1.5	ช้อนชา
ใบเตยหั่นท่อน	3-4	ใบ



วิธีทำข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง

-การทำหน้าปลาแห้ง

ใช้ปลาช่อนแดดเดียว ไม่เค็มจนเกินไป อบ หรือย่าง ด้วยไฟอ่อนๆ จนเป็นปลาแห้ง

แกะเฉพาะเนื้อ นำไปโขลก หรือปั่นให้ละเอียด เนื้อขึ้นฟู และละเอียดดี

เจียมหอมเจียวให้เหลือง โดยใช้ไฟกลางค่อนไปทางอ่อน ค่อยๆ เจียวทีละน้อยพอสุกตักขึ้นมาพักให้เย็น

ซึ่งหอมเจียวที่พักเย็นแล้ว 70 กรัม ที่เหลือสำหรับโรยหน้า

ตั้งไฟอ่อน ใส่น้ำมันหอมเจียวลงไป นำปลาฟูที่ตำไว้ลงไปคั่วให้แห้ง จากนั้นใส่หอมเจียว น้ำตาลทราย เกลือ

คั่วสักครู่ไม่ต้องนาน ปิดไฟยกลง ได้หน้าปลาแห้ง

-การหุงข้าวเหนียว

ล้างข้าวเหนียวแช่ยาว ด้วยสารส้ม (จะช่วยให้เมล็ดสี ชื่นเงา) ให้ล้างโดยการเปิดน้ำให้ท่วมข้าวเหนียว

แล้วนำข้าวเหนียวลงไป ค่อยๆ ขัดข้าวเหนียวกับสารส้มอย่างเบามือ จนกว่าน้ำจะใส ล้างสัก 2-3 น้ำ

พักข้าวเหนียวไว้ 4 ชั่วโมง

เทน้ำใส่มือราวๆ 1/4 ของหม้อ ใส่ใบเตยลงไปเพื่อเพิ่มความหอม เปิดไฟแรงจนน้ำเดือด

ใส่ข้าวเหนียวลงไปในหม้อ นึ่ง 30 นาที แต่ต้องมาพลิกข้าวทุก 10 นาที

- ทำกะทิผัดข้าวเหนียว

คั้นกะทิคั้นแห้ง (กะทิคั้นแห้งคือการคั้นกะทิโดยการไม่ใส่น้ำ) หากไม่มีให้ใช้กะทิล่องแทนก็ได้

ผสมกะทิ น้ำตาลทราย และ เกลือ คนจนเข้ากันโดยไม่ต้องตั้งไฟ

- การผัดข้าวเหนียว

ใส่ข้าวเหนียวร้อนๆ ลงไปในน้ำกะทิที่เตรียมไว้ ค่อยๆ คนโดยใช้ไม้พาย คนไปในทางเดียวกัน พักข้าวเหนียวไว้ 20 นาที

กลับและคนข้าวให้ผสมกันดีอีกรอบ ปิดฝา ทิ้งไว้อีก 20 นาที

เมื่อครบเวลา ข้าวเหนียวจะอิมกะทิ เมล็ดเรียงตัวสวย และเงางาม ทานให้อร่อยนะคะ



การมูนข้าวเหนียวอย่างละเอียด[กดที่นี่]



เคล็ดลับรสรินทร์

- ต้องล้างข้าวเหนียวแช่เย็น ด้วยสารส้ม การล้างด้วยสารส้มจะช่วยให้เมล็ดใส ชื่นเงา ชัดข้าวเหนียวอย่างเบามือและรวดเร็ว ข้าวเหนียวจะได้ไม่เปื่อยและหัก
- ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้กะทิคั้นแห้ง กะทิคั้นแห้งคือการคั้นกะทิโดยการไม่ใส่น้ำ
- ใช้ปลาช่อนแดดเดียว ไม่เค็มจนเกินไป อบ หรือย่าง ด้วยไฟอ่อนๆ จนกระทั่งปลาแห้ง ถ้าปลาแฉะจะคาวนาน และจะทำให้หน้าเป็นก้อน และคาวนาน

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ แม่ชี น้องมดดี Channel จาก [Youtube](#)

วัตถุดิบข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง

ข้าวเหนียวแช่เย็น

ข้าวเหนียวแช่เย็น เป็นพันธุ์ข้าวเหนียวที่มีคุณภาพดีนิยมนำมาทำข้าวเหนียวมูน อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดคอเลสเตอรอล เมื่อรับประทานเป็นประจำจึงช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ โรคปอด

หัวกะทิ

กะทิสด ได้จากการขูดมะพร้าวแล้วนำมาคั้นจะได้ 2 ส่วนคือ หัวกะทิ หรือส่วนที่เข้มข้น หางกะทิ คือส่วนที่เจือจาง นิยมทำจากมะพร้าวขูดขาว คือมะพร้าวที่กะเทาะเนื้อจากกะลา แล้วปอกเปลือกส่วนที่เป็นสีน้ำตาลออก เมื่อนำไปขูดจะได้มะพร้าวที่ขาวสะอาด กราเลือกซื้อควรซื้อร้านที่ดี เพื่อให้ได้กะทิสดใหม่มีกลิ่นหอม ถ้ามะพร้าวเก่าจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ประกอบอาหารจะมีกลิ่นและรสไม่ดี

น้ำตาลทราย

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย ใสไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

ประวัติข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง

ไม่มีหลักฐานปรากฏแน่ชัดว่า ใครเป็นคนต้นคิดให้นำข้าวเหนียวมาทานคู่กับปลาแห้ง แต่รู้อีกที่มันก็กลายเป็นส่วนประกอบขนมหวาน ยอดนิยมของคนไทยไปแล้ว

พจนานุกรมให้ความหมายอย่างตรงไปตรงมาว่าคือการเอากะทิมาเคล้ากับข้าวเหนียว และมัน หมายถึงการกองๆ สุกๆ อาจคิดได้ว่าเป็นการเอาข้าวเหนียวมาวางเป็นกองๆ บนวัตถุดิบอื่นๆ ซึ่งอาจเป็นกะทิ เกลือ น้ำตาล ถั่ว หรือมะม่วง ก็ได้

แต่หลักฐานที่ชัดเจนกว่าคือ ภาพยนตร์เรื่องควาวหวาน บทพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 ประโยคว่า “ข้าวเหนียวใส่สีโศก” สันนิษฐานว่ากล่าวถึงสีเขียวเข้มจากใบเตยคั้น เอาไว้กินกับไข่ตั้งสังขยา



อย่ารู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)