

# ส้มตำทอด เมนูแซ่บๆกรุบกรอบ แซ่บนัวซีฟู้ดรสเด็ด



## ส้มตำทอด เมนูแซ่บๆกรุบกรอบ แซ่บนัวซีฟู้ดรสเด็ด

**ส้มตำทอด (Deep Fried Somtam)** วันนี้แอดรินจะเปิดสูตรชวนทำอาหารอีสาน นั่นคือส้มตำทอด รสชาติจัดจ้าน ยั่วน้ำลาย ฟินกับเส้นมะละกอกรอบ ๆ กินคู่กับน้ำยำสุดแซ่บ อร่อยขั้นเทพ เห็นแสงสายรุ้งออกจากปาก วิธีทำและกรรมวิธี เพื่อนๆสามารถทำตามขั้นตอนได้ง่ายๆ ความอร่อยระดับมิชลินสตาร์ แต่ความยากระดับบ้านๆ เอาล่ะค่ะ เกริ่นมาเริ่มหิวแล้ว ไปทำกันค่ะ มาทำส้มตำทอดกัน แต่คิดก็อดใจไม่ไหวแล้ว มาค่ะ ดาวันไหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูส้มตำทอดกันเลยค่ะ

## สูตรส้มตำทอด

มะละกอขูดเส้น	1	ถ้วย
แป้งอเนกประสงค์	1	ถ้วย
น้ำมันพืช	500	มิลลิลิตร
กุ้ง	100	กรัม

# สูตรส้มตำทอด

มะเขือเทศสีดา	5	ลูก
พริกชี้หนู	2	ข้อนโต๊ะ
กระเทียม	1/2	ข้อนโต๊ะ
น้ำมะขาม	1	ข้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ข้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2	ข้อนโต๊ะ
ถั้วฝักยาว	2	ฝัก
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	3	ข้อนโต๊ะ

## วิธีทำส้มตำทอด

### – ทอดมะละกอผสมแครอท

นำกระทะขึ้นตั้งไฟปานกลาง เทน้ำมันพืชลงไป จากนั้นรอจนร้อน

นำมะละกอผสมแครอทหั่นพอดีคำ คลุกกับแป้งอเนกประสงค์ แล้วนำไปทอดจนเหลืองกรอบ

ตักขึ้นพักไว้เพื่อสะเด็ดน้ำมัน พักไว้

### – ทำน้ำยำ

นำกุ้งลงไปทอด แล้วพักไว้

ใส่กระเทียมสับลงในชามผสม ตามด้วยพริกแดงสับ น้ำปลา น้ำมะขาม น้ำมะนาว และน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน

ใส่ถั้วฝักยาว มะเขือเทศสีดา ถั้วลิสง และกุ้งทอด คนจนเข้ากันดีแล้วตักใส่ถ้วย

นำมะละกอผสมแครอทที่ทอดเตรียมไว้ใส่จาน จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำยำ พร้อมรับประทาน ทานให้อร่อยนะคะ

## เคล็ดลับรสรินทร์

- เคล็ดลับสูตรส้มตำ ไม่ได้มีอะไรมาก แค่เลือกวัตถุดิบที่ดี สดใหม่ มะละกอก็ควรเลือกพันธุ์ที่มีความกรอบหน่อย เช่น พันธุ์แขกนวล พันธุ์ครึ่ง แซ่เส้นมะระก๋อในน้ำเย็น และผสมน้ำมะนาว ประมาณ 5 นาที จะทำให้เส้นมะละกอรอบมาก
- ส้มตำอร่อยคือ มือหนัก เครื่องหนัก และใช้วัตถุดิบสดใหม่ พริกต้องชี้ฟ้าแดงๆ มะนาวต้องแป้นหอม มะเขือเทศต้องสุกมีน้ำ ถั้วฝักยาวต้องสดกรอบ มะละกอดองกรอบเนื้อหวานสับแล้วเส้นไม่ใหญ่มาก(ซูดเอาไม่อร่อย) ใส่ น้ำมะขามเปียกด้วยจะได้ความเข้มข้น น้ำตาลปี๊บแทนน้ำตาลทรายจะได้ไม่หวานออกเลี่ยน ผงชูรสอย่าให้ขาด และสำคัญถ้าตำปลาร้า อย่าเลือกปลาร้าเค็มๆ ต้องเป็นปลาร้าอ่อนเค็มดัมสุกสะอาดกลิ่นไม่คาว ตำออกมาถึงจะหอมหน้ากิน



รสรินทร์

# หน้ารวมสูตรอาหารอีสาน

f ROSALYNTH



## วัตถุดิบส้มตำทอด

### มะละกอขูดเส้น

มะละกอ มะละกอตำส้มตำ ทำอย่างไรให้กรอบอร่อยไม่นิ่ม ต้องใช้มะละกอพันธุ์แขกนวล เพราะเป็นพันธุ์ที่ปลูกเพื่อขายดิบ เนื้อมะละกอจะกรอบ และหนา เวลาสู้บทำส้มตำ การสู้บจะต้องเป็นเส้นหยาบ ไม่ควรขูดเพราะเส้นจะบวม ทำให้เส้นมะละกอไม่กรอบ ให้แช่มะละกอทั้งลูกในน้ำเย็น เพื่อให้ผิวตึง สับเสร็จห่อด้วยผ้าขาวบาง วางบนผ้าแห้งจะทำให้เส้นมะละกอ กรอบอร่อยขึ้นเวลานำมาทำส้มตำ

### แป้งอเนกประสงค์

แป้งสาลีอเนกประสงค์ เป็นแป้งสามัญประจำครัวที่มีติดทุกบ้าน ทำจากข้าวสาลี มีโปรตีนปานกลาง 10 ถึง 12 เปอร์เซ็นต์ แป้งอเนกประสงค์เหมาะสำหรับขนมอบทุกประเภท เช่น ขนมปัง บิสกิต พิชซ่า ลูกก๊าก มัฟฟิน ฯลฯ นอกจากนี้ยังใช้ในซอสเกรวี่ และเป็นตัวทำให้ออสมัน

### น้ำมันพืช

น้ำมันพืช น้ำมันพืชส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีองค์ประกอบทางเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันสัตว์ ไขมันไม่อิ่มตัวนี้จะไม่ค่อยเป็นไข แม้จะอยู่ในที่เย็นเช่น แช่ตู้เย็น แต่จะทำปฏิกิริยากับความร้อนและออกซิเจนได้ง่าย และมักทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหืนหลังจากใช้ประกอบอาหารแล้ว

### พริกชี้หนู

พริกชี้หนู ผลมีลักษณะยาวรี ปลายผลแหลม ออกในลักษณะหัวล้มลง (แต่โดยปกติแล้วผลอ่อนมักชี้ขึ้น เมื่อแก่แล้วจะชี้ลง) ผลมีขนาดกว้างประมาณ 3-5 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 2-3 เซนติเมตร ผลเป็นผลสดสีเขียว เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง ผลสุกนำมาปรุงเป็นอาหาร จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากมีสาร capsaicin ช่วยเร่งการสันดาปและเร่งเมตาบอลิซึม ช่วยขับแคลอรีให้หมดไป จึงทำให้น้ำหนักลด และช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์และไขมันเลว (LDL) ในสัตว์ทดลองได้ เนื่องจากสาร Capsaicin จะช่วยป้องกันไม่ให้ตับสร้างไขมันเลว (LDL) ในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้มีการสร้างไขมันดี (HDL) ทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดต่ำลง ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ

### กระเทียม

กระเทียม หัวของกระเทียมเป็นทั้งเครื่องเทศ (spice) และสมุนไพร (herb) ที่มีสารประกอบที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบในปริมาณมาก ทำให้กระเทียมมีกลิ่นรสเฉพาะตัว ใช้ปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้ง ต้ม ผัด นำพริกแกง ทอด และยังใช้เป็นวัตถุดิบนำมาแปรรูป (food processing) เพื่อการถนอมอาหารและเพิ่มมูลค่า เป็นผลิตภัณฑ์หลายชนิด กระเทียมมีกรดแอมิโน อาร์จินีน (arginine) oligosaccharides, flavonoid, and selenium ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ กระเทียม ใช้ในการปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้งการผัด การทอด การต้ม การตุ๋น เป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่น นำพริกแกงชนิดต่างๆ เช่น นำพริกแกงแดง นำพริกแกงเขียวหวาน นำพริกแกงแพนง นำยาขนมจีน นำพริกกะปิ

## ประวัติส้มตำทอด

ส้มตำ เป็นเมนูอาหารประจำท้องถิ่นของภาคอีสาน มีความโดดเด่นในเรื่องรสชาติที่จัดจ้าน กลิ่นหอมสุดยั่วใจจน

ทำให้น้ำลายสอ รับประทานแล้วอร่อยแซบเวอร์ ด้วยความอร่อยและความแซบนี้เอง จึงทำให้เมนูส้มตำมีคณนิยมรับประทานกันกระจายไปทั่วทุกภาคของประเทศไทย และยังคงไกลไปถึงเมืองนอก แต่เคยสงสัยไหมคะว่าส้มตำมาจากไหนกัน

มีต้นกำเนิดไม่ชัดเจน แต่สันนิษฐานว่ามีที่มาจากทางภาคอีสานของไทยราว ๆ 50 ปีก่อนหน้านี้เท่านั้น เพราะในช่วงสมัยดังกล่าวเป็นช่วงสงครามเวียดนาม มีการสร้างสะพานมิตรภาพขึ้นเพื่อลำเลียงยุทธโปกรณ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งนำเมล็ดพันธุ์มะละกอมาปลูกทั้งสองข้างทางของถนนมิตรภาพ ด้วยเหตุนี้มะละกอจึงเป็นพืชที่ปลูกทั่วไปในภาคอีสาน และด้วยภูมิปัญญาของชาวอีสานจึงได้คิดค้นอาหารรสแซบจากมะละกอจานนี้ขึ้นมานั่นเอง



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรทุกจานจากใจ

**f** ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ  
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ  
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่น ๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

Slug: ส้มตำทอด-Deep-Fried-Somtam