

ส้มตำไทย สูตรโบราณหัวแซ่บเวอร์ เส้นกรอบกรอบ



ส้มตำไทย สูตรโบราณหัวแซ่บเวอร์ เส้นกรอบกรอบ

ส้มตำไทย (ThaiStyle Papaya Salad) วันนี้แอดรินจะนำเสนอเมนูอาหารอีสาน นั่นคือส้มตำไทย ส้มตำไทย เป็นเมนูแซ่บๆที่ขาดไม่ได้ เส้นมะละกอกรอบ นำยาราดมาแซ่บๆจัดจ้าน เพื่มนรสสัมผัสด้วย ถั่วลิสง กุ้งแห้ง อร่อยเด็ด รสชาติไม่เป็นสองรองใคร เพื่อนๆสามารถทำตามได้เลยค่ะ วิธีทำเป็นขั้นตอนไม่ยุ่งยาก รสรินทร์รับประกันความประทับใจค่ะ

อาหารไทยยอดนิยมที่ชาวต่างชาติยังรู้จัก มะละกอสับหยาบๆที่ถูกตำเข้ากับเครื่องต่างๆ ทำให้ได้รสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด ครบทุกรส กินเปล่าๆหรือทานกับข้าวเหนียวก็เข้ากันได้ดี หรือ ทานเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือลดน้ำหนักก็ได้ ไม่พูดพร่ำอัมเพลง ไปลองทำกันเลยละ มาทำส้มตำไทยกัน นึกถึงเมนูนี้ทีไร อดใจไม่ไหวทุกที มาค่ะ ดาวันโน้ลลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูส้มตำไทยกันเลยละ

สูตรส้มตำไทย		
มะละกอขูดเส้น	1.5	ถ้วย
ถั่วฝักยาว	1/4	ถ้วย

สูตรส้มตำไทย		
กระเทียม	2	กลีบ
กุ้งแห้ง	1/2	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	1/2	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้า(ตามชอบ)		
มะเขือเทศ	4	ลูก
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1.5	ถ้วย
น้ำปลาอย่างดี	1	ถ้วย
น้ำมะขามเปียก	1	ถ้วย
ผักสดกินคู่กับส้มตำ(ตามชอบ)		

วิธีทำส้มตำไทย	
– วิธีทำน้ำปรุง	
นำน้ำมะขามเปียกที่ได้ใส่หม้อตั้งไฟกลาง ใส่น้ำตาลปีบและน้ำปลา คนให้น้ำตาลละลาย	
เคี่ยวไฟกลางค่อนไปอ่อน ประมาณ 6-7 นาทีหรือจนน้ำข้น อย่าให้ข้นมาก เพราะเวลาเย็นหลังจากนั้นน้ำจะเหนียวและข้นมากขึ้นอีก	
– วิธีทำส้มตำไทย	
ในครกโขลกกุ้งแห้งหยาบๆ ใส่กระเทียมลงไปโขลก ใส่พริกสดโขลกต่อพอแตก หลังจากนั้นใส่ถั่วลิสงกับถั่วฝักยาวโขลกเบาๆ	
ใส่มะละกอ 1/2 ถ้วย และใส่มะเขือเทศ ใส่น้ำปรุงที่จัดเตรียมไว้ประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำมะนาว 1/2 ช้อนโต๊ะ ตำเบาๆให้เข้ากันดี	
แล้วใส่มะละกอที่เหลือ ตำแค่พอผสมกันดี ชิมและปรุงรสตามชอบ	
ทานให้อร่อยนะคะ	

เคล็ดลับรสรินทร์

- เคล็ดลับสูตรส้มตำ ไม่ได้มีอะไรมาก แค่เลือกวัตถุดิบที่ดี สดใหม่ มะละกอก็ควรเลือกพันธุ์ที่มีความกรอบหน่อย เช่น พันธุ์แขกนวล พันธุ์ครั่ง แซ่เส้นมะระก๋อโน่นน้ำเย็น และผสมน้ำมะนาว ประมาณ 5 นาที จะทำให้เส้นมะละกอรอบมาก
- ส้มตำอร่อยคือ มือหนัก เครื่องหนัก และใช้วัตถุดิบสดใหม่ พริกต้องชี้ฟ้าแดงๆ มะนาวต้องแป้นหอม มะเขือเทศต้องสุกมีน้ำ ถั่วฝักยาวต้องสดกรอบ มะละกอดองกรอบเนื้อหวานสับแล้วเส้นไม่ใหญ่มาก(ขูดเอาไม่อร่อย) ใส่น้ำมะขามเปียกด้วยจะได้ความเข้มข้น น้ำตาลปีบแทนน้ำตาลทรายจะได้ไม่หวานออกเลี่ยน ผงชูรสอย่าให้ขาด และสำคัญถ้าตำปลาร้า อย่าเลือกปลาร้าเค็มๆ ต้องเป็นปลาร้าอ่อนเค็มด้มสุกสะอาดกลิ่นไม่คาว ตำออกมาถึงจะหอมฉ่ำน่ากิน



หน้ารวมสูตรอาหารอีสาน



วัตถุดิบส้มตำไทย

มะละกอขูดเส้น

มะละกอ มะละกอตำส้มตำ ทำอย่างไรให้กรอบอร่อยไม่นิ่ม ต้องใช้มะละกอพันธุ์แขกนวล เพราะเป็นพันธุ์ที่ปลูกเพื่อขายดิบ เนื้อมะละกอจะกรอบ และหนา เวลาสับทำส้มตำ การสับจะต้องเป็นเส้นหยาบ ไม่ควรขูดเพราะเส้นจะบาง ทำให้เส้นมะละกอไม่กรอบ ให้แช่มะละกอทั้งลูกในน้ำเย็น เพื่อให้ผิวตึง สับเสร็จห่อด้วยผ้าขาวบาง วางบนน้ำแข็งจะทำให้เส้นมะละกอ กรอบอร่อยขึ้นเวลานำมาทำส้มตำ

กระเทียม

กระเทียม หัวของกระเทียมเป็นทั้งเครื่องเทศ (spice) และสมุนไพร (herb) ที่มีสารประกอบที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบในปริมาณมาก ทำให้กระเทียมมีกลิ่นรสเฉพาะตัว ใช้ปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้ง ต้ม ผัด นำพริกแกง ทอด และยังใช้เป็นวัตถุดิบนำมาแปรรูป (food processing) เพื่อการถนอมอาหารและเพิ่มมูลค่าเป็นผลิตภัณฑ์หลายชนิด 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

พริกขี้หนู

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

น้ำตาลปีบ

น้ำตาลมะพร้าว ได้จากจั่นมะพร้าว มีลักษณะเหลว มีสีเหลืองอมน้ำตาล มีกลิ่นหอม รสหวานนุ่ม น้ำตาลมะพร้าวที่ทำเป็นก้อนเรียกว่า น้ำตาลปึก ถ้าทำน้ำตาลใส่ปีบเรียกว่าน้ำตาลปีบ หากใช้ไม่หมดให้เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท

ประวัติส้มตำไทย

ส้มตำ เป็นเมนูอาหารประจำท้องถิ่นของภาคอีสาน มีความโดดเด่นในเรื่องรสชาติที่จัดจ้าน กลิ่นหอมสุดยั่วใจจนทำให้น้ำลายสอ รับประทานแล้วอร่อยแซบเวอร์ ด้วยความอร่อยและความแซบนี้เอง จึงทำให้เมนูส้มตำมีคณนิยมรับประทานกันกระจายไปทั่วทุกภาคของประเทศไทย และยังคงไกลไปถึงเมืองนอก แต่เคยสงสัยไหมคะว่าส้มตำมาจากไหนกัน

มีต้นกำเนิดไม่ชัดเจน แต่สันนิษฐานว่ามีที่มาจากทางภาคอีสานของไทยราว ๆ 50 ปีก่อนหน้านั้นเท่านั้น เพราะใน

ช่วงสมัยดังกล่าวเป็นช่วงสงครามเวียดนาม มีการสร้างสะพานมิตรภาพขึ้นเพื่อลบล้างยุทธโศภนต่าง ๆ พร้อมทั้งนำเมล็ดพันธุ์มะละกอมาปลูกทั้งสองข้างทางของถนนมิตรภาพ ด้วยเหตุนี้มะละกอจึงเป็นพืชที่ปลูกทั่วไปในภาคอีสาน และด้วยภูมิปัญญาของชาวอีสานจึงได้คิดค้นอาหารรสแซ่บจากมะละกอจานนี้ขึ้นมานั่นเอง



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

Slug: ส้มตำไทย-ThaiStyle-Papaya-Salad

Meta: ส้มตำไทย ส้มตำไทย เป็นเมนูแซ่บๆที่ขาดไม่ได้ เส้นมะละกอกรอบ นำยาราดมาแซ่บๆจัดจ้าน เพิ่มรสสัมผัสด้วย ถั่วลิสง กุ้งแห้งรับรองใครมาชิมต้องติดใจ

BUILD SUCCESSFUL (total time: 1 second)