

ปอเปี๊ยะสดเวียดนาม Vietnamese Spring Rolls อาหารเพื่อสุขภาพ



ปอเปี๊ยะสดเวียดนาม Vietnamese Spring Rolls อาหารเพื่อสุขภาพเมนูดีออร์แกนิก

ปอเปี๊ยะสดเวียดนาม (Vietnamese Spring Rolls) ถ้าเพื่อนๆกำลังค้นหาสูตรเด็ดของปอเปี๊ยะสดเวียดนาม บิงโก...แอตรินแอตมินินดีด้วยค่ะ มาถูกที่แล้ว ถูกต้องนะค้าบแอตรินมาชวนทำอาหารนานาชาติ ลองคิดดู ปอเปี๊ยะสุขภาพดี เหมาะกับคนควบคุมน้ำหนัก ผักสดๆ เยอะ ตัสดรสสัมผัสด้วยกุ้งตัวโตๆ นำมาห่อสีสวยๆ จิ้มกับน้ำจิ้มเด็ดๆ ไปลองทำกันนะคะ ยอมเลยว่าอดใจไม่อยู่ ไปลองทำกันเลยคะ ของอร่อยอดใจไม่ไหวแล้ว

อาหารเพื่อสุขภาพที่สดชื่นซึ่งเหมาะสำหรับฤดูร้อน ของเวียดนาม วัดฤดูใบไม้ร่วง จิ้มกับน้ำจิ้มฮอยซินอร่อย
เหาะไปค่ะ แค่นี้ก็อยากกินแล้ว มาทำปอเปี๊ยะสดเวียดนามกันเถอะ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มาค่ะดาวนี่โหลดสูตร
มือชาวคงทะเลหัว มือซ้ายจับกระทะ สวมเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปอเปี๊ยะเวียดนามกันเถอะ

สูตรปอเปี๊ยะสดเวียดนาม		
สำหรับซอสฮอยซิน		
ซอสฮอยซิน	1	ถ้วย
น้ำเปล่า	1/4	ถ้วย
เนย	1	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
สำหรับปอเปี๊ยะ		
หมูสามชั้น	1	ปอนด์
กุ้งสด	1	ปอนด์
วุ้นเส้น	5	ออนซ์
แผ่นปอเปี๊ยะ	12	แผ่น
หัวหอม	1	ลูก
แครอทหั่นเส้น	1	ลูก
แตงกวาหั่นเส้น	1	ลูก
โหระพา (สำหรับเป็นผักเคียง)		

วิธีทำปอเปี๊ยะสดเวียดนาม	
– น้ำจิ้มฮอยซินซอส	
1. ตั้งน้ำมันในกระทะให้ร้อน	
2. ใส่ซอสฮอยซินและน้ำเปล่า ผสมให้เข้ากันดีแล้วเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ สักครู่ ซอสควรข้นขึ้น	
3. ใส่ถั่วลิสงคั่วลงไปผัดจนเข้ากันดี	
4. เทลงในชามแล้วพักไว้ โรยหน้าด้วยถั่วลิสงก่อนเสิร์ฟ	
– ปอเปี๊ยะ	
1. ต้มน้ำให้เดือด 8 ถ้วย ใส่หมูสามชั้นลงไป ต้มหมูสามชั้นในน้ำเดือดเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง	

2. ระหว่างที่ต้มหมูสามชั้น ให้นำน้ำ 6 ถ้วยไปต้มในหม้ออีกใบ ใส่วุ้นเส้นและปรุงอาหารราวๆ 2-3 นาที ลองชิมเส้นเพื่อให้แน่ใจว่าได้ที่จากนั้น พักไว้

3. หลังจากปรุงวุ้นเส้นแล้วให้นำน้ำ 6 ถ้วยไปต้มในหม้อเดียวกันแล้วใส่กุ้งลงไป ต้มกุ้งราวๆ 2-3 นาทีหรือจนกุ้งเปลี่ยนเป็นสีส้มและเนื้อเป็นสีส้มและขาว พักไว้ 10 นาที ผ่าครึ่งกุ้ง

4. หั่นผักทั้งหมด ให้หั่นแตงกวาและแครอทต้องเป็นชิ้นบางๆ

5. เมื่อต้มหมูสามชั้นเสร็จ ให้พักไว้ 10 นาทีจนเย็นพอที่จะจับได้ ให้ลอกผิวออกต่อนั้นหั่นเป็นชิ้นบางๆ หมูสามชั้นควรบางที่สุดและกว้างราวๆ 1 นิ้ว จะทำให้ห่อปอเปี๊ยะได้ง่ายขึ้น

6. ตอนนี้คุณพร้อมที่จะทำปอเปี๊ยะหลังจากนั้น จุ่มแผ่นปอเปี๊ยะในน้ำอุ่นเพื่อให้ชุ่มชื้น วางแผ่นปอเปี๊ยะบนจานแบน วางผักกาดหอม โหระพา แครอท แตงกวา วุ้นเส้น และหมูสามชั้นที่ปลายด้านหนึ่งของแผ่นปอเปี๊ยะ



7. ม้วนครึ่ง ม้วนให้แน่นที่สุดเพื่อให้จุ่มซอสและกินได้ง่ายขึ้น วางกุ้ง 3 ตัวไว้ข้างหน้าม้วน วิธีนี้จะช่วยให้กุ้งดูเรียบร้อยในตอนท้าย

8. ม้วนกุ้งให้แน่นที่สุด เหน็บด้านข้างของม้วนให้แน่น พร้อมรับประทาน ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ cooking-therapy จาก www.cooking-therapy.com



รวมสูตรอาหารนานาชาติ



วัตถุดิบปอเปี๊ยะสดเวียดนาม

เนย

“เนย” (butter) คือผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันนมไม่น้อยกว่า 80% (ของน้ำหนัก) มีลักษณะเป็นก้อนแข็งเมื่อแช่เย็น และจะเริ่มนิ่มหรืออ่อนตัวลงเมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นค่ะ เนยเกิดจากการเขย่า (churning) ครีมหรือนม เพื่อแยกไขมันออกมาจากนม กระบวนการนี้จะได้ไขมันเนย และบัตเตอร์มิลค์ ซึ่งเจ้าไขมันเนยตัวนี้จะถูกนำไปผ่านกระบวนการในอุณหภูมิต่ำจนแข็งตัวกลายเป็นเนยในแบบที่เราคุ้นเคยกันนั่นเองค่ะ โดยทั่วไปแล้วเนยจะทำจากนมวัว แต่ก็จะมีแบบที่ทำจากนมแพะ นมแกะ นมควาย ฯลฯ ซึ่งก็จะให้รสชาติและกลิ่นที่แตกต่างกันไป

ประวัติปอเปี๊ยะสดเวียดนาม

ปอเปี๊ยะเวียดนามหรือ goi cuon เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่สดชื่นซึ่งเหมาะสำหรับฤดูร้อน ตามเนื้อผ้า ปอเปี๊ยะเวียดนาม ทำด้วยผักสด กุ้ง และหมูสามชั้น (ไม่จำเป็น) ห่อแผ่นปอเปี๊ยะเวียดนาม อย่างไรก็ตาม คุณสามารถใส่อะไรก็ได้ในปอเปี๊ยะของคุณ จานกินกับหมู เต้าหู้ และแม่แต้ผัก ส่วนที่ดีที่สุดเกี่ยวกับจานนี้คือคุณสามารถทำได้โดยเปลี่ยนไส้ที่คุณใช้ นอกจากนี้ยังเป็นอาหารเย็นอีกด้วยจึงเหมาะสำหรับวันฤดูร้อน



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

Slug: ปอเปี๊ยะสดเวียดนาม-Vietnamese-Spring-Rolls

Meta: ปอเปี๊ยะสดเวียดนาม ปอเปี๊ยะสุขภาพดี เหมาะสำหรับคนควบคุมน้ำหนัก ผักสดๆ เยอะ ตั้ดรสสัมผัสด้วยกุ้งตัวโตๆ นำมาห่อสีสวยๆ จิ้มกับน้ำจิ้มเด็ดๆ ไปลองทำกันนะคะ ยอมเลยว่าอดใจไม่อยู่

