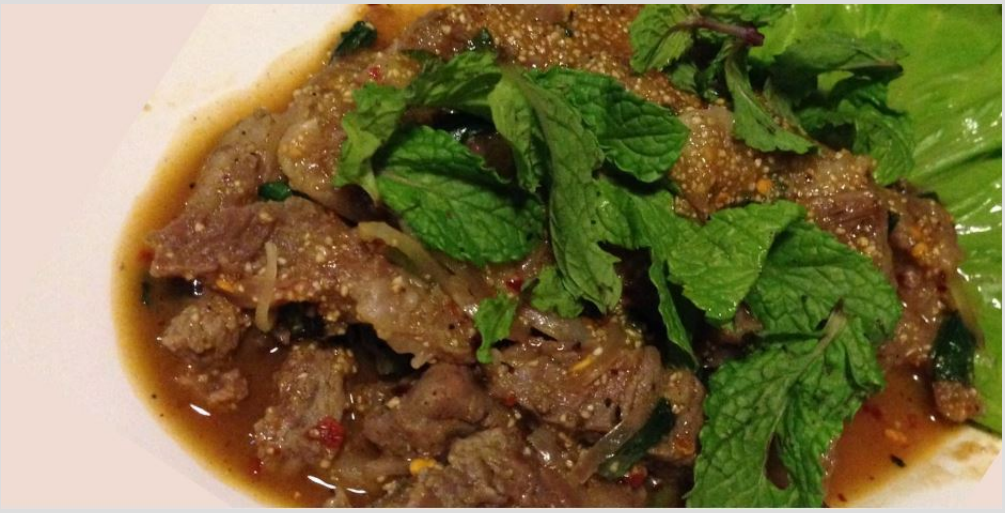
เนื้อน้ำตก Nua Nam Tok เมนูธรรมดาสุดอร่อยเลิศ



เนื้อน้ำตก Nua Nam Tok เครื่องแน่นสูตรโบราณเนื้อเนียนนุ่ม

เนื้อน้ำตก (Nua Nam Tok) หากเพื่อนๆ กำลังมองหาเมนูเนื้อน้ำตกแสนอร่อย แอดรสรินทร์ขอบอกว่า ไม่ผิดหวังกับสูตรนี้แน่นอน ถูกต้องแล้วค่ะแอดรสรินทร์ชวนทำเมนูเด็ดอาหารไทย ลองคิดดู สเต็กสไตล์ไทยที่ไม่เหมือนใคร สเต็กเนื้อย่างหมักคลุกเคล้าสมุนไพรไทยและน้ำยำรสแซ่บ เมนูไทยง่ายๆ แต่อร่อยเหาะ ไปเปิดตำนานความอร่อยกันค่ะ

น้ำตกเป็นสลัดหมูย่างแบบไทยดั้งเดิมที่มีต้นกำเนิดมาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ มักกินกับจากข้าวเหนียว หมู น้ำมัน หอมแดง สะระแหน่ ต้นหอม ผักชี กะหล่ำปลี บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำเนื้อน้ำตกเจ้าค่ะ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูเนื้อน้ำตกกันเลยค่ะ

สูตรเนื้อน้ำตก

สำหรับหมักเนื้อ		
เนื้อสเต็กหนาประมาณ1นิ้ว	8	ออนซ์
พริกไทยดำ	0.25	ช้อนชา
ซอสถั่วเหลือง	1	ช้อนชา
ซอสหอยนางรม	1.5	ช้อนชา

สูตรเนื้อน้ำตก

น้ำตาล	0.75	ช้อนชา
น้ำเปล่า	0.5	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนชา
สำหรับน้ำยำ		
ข้าวสารหรือข้าวเหนียวดิบ	2	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	ตามชอบ	
น้ำปลา	2	ช้อนชา
เกลือ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	0.5	ช้อนชา
พริกป่น	0.5	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นท่อน	1	ต้น
หอมแดงซอยบางๆ	3	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา	0.5	ถ้วย
ผักชีซอย	0.5	ถ้วย

วิธีทำเนื้อน้ำตก

1.ผสมเครื่องหมักสเต็กทั้งหมดเข้าด้วยกัน จากนั้นคนจนน้ำตาลละลาย วางสเต็กในถุงพลาสติกที่ปิดสนิทหรือในภาชนะที่มีขนาดไม่เกินขนาดของสเต็กมาก จากนั้นจึงเติมน้ำหมักและคลุกเคล้าให้ทั่วสเต็ก หมักไว้อย่างน้อย 2 ชั่วโมงและค้างคืน พลิกสเต็กอย่างน้อย 1 ครั้งระหว่างนั้นเพื่อกระจายน้ำหมักให้ทั่วถึง หากหมักนานกว่า 2 ชั่วโมง ให้ใส่สเต็กในตู้เย็น

2. หากแช่เย็น นำสเต็กออกไปที่อุณหภูมิห้องอย่างน้อย 30 นาทีก่อนย่าง ย่างด้วยเตาบาร์บีคิวที่อุ่นแบบปิดด้วยความร้อนสูงปานกลาง (400 ° F/200 ° C) เป็นเวลา 6 ถึง 8 นาทีสำหรับสเต็กหนา ¾ นิ้ว (2 ซม.) เพื่อความสุกปานกลาง กลับด้านสเต็กอย่างน้อย 2 ครั้ง หรือทุกๆ 1.5 นาที เพื่อให้สุกยิ่งขึ้น

*สำหรับจานนี้ ความสุกปานกลางจะเพอร์เฟค ดังนั้นฉันจึงดึงออกจากเตาที่อุณหภูมิภายใน 135°F จากนั้นพักไว้จนกว่าอุณหภูมิสุดท้ายจะสูงถึง 145°F ใส่เทอร์โมมิเตอร์แบบอ่านค่าทันทีไปด้านข้างตรงกลางสเต็กเพื่อการอ่านที่แม่นยำ ปล่อยให้สเต็กพักบนจานในขณะที่คุณเตรียมน้ำยำที่เหลือ

3. ขณะสเต็กพัก ทำข้าวคั่ว โดยใส่ข้าวและใบมะกรูด (ถ้าใช้) ลงในกระทะที่แห้งแล้วปรุงด้วยไฟอ่อนๆ คนตลอดเวลาจนข้าวมีสีน้ำตาลเข้ม หรือ ราว 3-4 นาที เทข้าวและใบมะนาวลงบนจานให้เย็นนิดหน่อย จากนั้นบดจนเป็นผงโดยใช้ครกและสากหรือเครื่องบดกาแฟ

4. เมื่อสเต็กได้พักอย่างน้อย 5 นาทีต่อจากนั้น ให้หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ต่อจากนั้นใส่ลงในอ่างผสมขนาดกลางพร้อมกับน้ำสเต็กที่เก็บไว้ เติมน้ำหรือน้ำสต็อก 1 ช้อนโต๊ะ (15 มล.) รวมทั้งน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล พริกป่น และข้าวคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน

5. ใส่ตะไคร้ หอมแดง สะระแหน่ ผักชี และผักชีฝรั่งเลื่อย (ถ้าใช้) หลังจากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากันดี ลองชิมดู และถ้ารู้สึกว่ารสเค็มไปนิด ให้เติมน้ำที่เหลือหรือน้ำซุปให้เจือจาง เสิร์ฟทันทีกับข้าวเหนียวร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก hot-thai-kitchen.com

วัตถุดิบเนื้อน้ำตก

ซอสถั่วเหลือง

ซอสถั่วเหลือง หรือ ซีอิ้วหมายถึง ผลิตภัณฑ์ของเหลวที่ได้จากการย่อยสลายโปรตีนของถั่วเหลืองหรือส่วนผสมของ ถั่วเหลือง และแป้งข้าวสาลี โดยการหมัก ด้วยจุลินทรีย์ หรือการย่อยด้วยสารเคมีจะนำมาแต่รสหรือสีหรือไม่ก็ได้ ตามชนิดของผลิตภัณฑ์ ที่มีสีน้ำตาลอ่อนถึงเข้ม แล้วนำไปผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน

น้ำตาล

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย ใสไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

น้ำมันพืช

น้ำมันพืช น้ำมันพืชส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีองค์ประกอบทางเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันสัตว์ ไขมันไม่อิ่มตัวนี้จะไม่ค่อยเป็นไข แม้จะอยู่ในที่เย็นเช่น แช่ตู้เย็น แต่จะทำปฏิกิริยากับความร้อนและออกซิเจนได้ง่าย และมักทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหืนภายหลังจากใช้ประกอบอาหารแล้ว

ประวัติเนื้อน้ำตก

น้ำตกเป็นสลัดหมูย่างแบบไทยดั้งเดิมที่มีต้นกำเนิดมาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ สลัดมักทำจากข้าวเหนียว หมู น้ำมัน หอมแดง มิ้นต์ ต้นหอม ผักชี กะหล่ำปลี และสมุนไพรต่างๆ

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยค่ะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTH

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์
Slug: เนื้อน้ำตก-Nua-Nam-Tok
Meta: เนื้อน้ำตก สเต็กสไตล์ไทยที่ไม่เหมือนใคร สเต็กเนื้อย่างหมักคลุกเคล้าสมุนไพรไทยและน้ำยำรสแซ่บ เมนูไทยง่ายๆ แต่อร่อยเหาะอร่อยจนคงทำ มงลงแน่นอน