ไก่ต้มน้ำปลา Boiled Chicken with Fish Sauce



ไก่ต้มน้ำปลา Boiled Chicken with Fish Sauce

ไก่ต้มน้ำปลา Boiled Chicken with Fish Sauce ถ้าเพื่อนๆกำลังค้นหาสูตรไก่ต้มน้ำปลาแสนอร่อย แอดรินทร์ขอบอกว่า ...บิงโก... มาถูกที่แล้วค่ะ ถูกต้องนะค้าบแอดรินทร์นำเสนอเมนูไก่ต้มน้ำปลา เนื้อไก่นุ่มๆ และไม่เหนียวจนเกินไปเพราะสูตรนี้ไม่ได้ใช้ไก่บ้าน ต้มกับน้ำปลาชั้นดีหอมกรุ่น แซ่บๆด้วยน้ำจิ้มซีฟู้ดที่เผ็ดสะเด่า เอาข้าวมาให้ไวเลยจ้า นึกดูสิที่รักจานหลักสไตล์ไทย ซึ่งแอดรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย แค่คิดก็น้ำลายไหลแล้วแม้ แค่คิดก็อยากกินแล้ว มาทำไก่ต้มน้ำปลากันเลยค่ะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชิลินสตาร์ มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูไก่ต้มน้ำปลากันเลยค่ะ

สูตรไก่ต้มน้ำปลา

– ส่วนผสมสำหรับไก่

- น่องไก่ติดสะโพก 3 ชิ้น
- พริกไทยเม็ด 1/2 ช้อนโต๊ะ
- รากผักชี 7 ราก
- กระเทียม 5 กลีบ
- น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 6 ช้อนโต๊ะ

สูตรไก่ต้มน้ำปลา

ซีอิ๊วดำ 3 ช้อนโต๊ะ

– ส่วนผสมน้ำจิ้ม

รากผักชี 2 ราก

กระเทียมกลีบเล็ก 20 กลีบ

พริกขี้หนูสวน 30 เม็ด

เกลือ 1/2 ช้อนชา

น้ำตาล 1 ช้อนชา

น้ำต้มไก่ 1/2 ถ้วย

น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

ผักชี

วิธีทำไก่ต้มน้ำปลา

– วิธีทำไก่ต้มน้ำปลา

ล้างไก่ให้สะอาด เตรียมไว้

ใส่น้ำลงในหม้อ นำไก่ลงไปลวกจนหนังไก่ตึง ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ เตรียมไว้

ใส่รากผักชี ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และน้ำตาลปี๊บ ลงก้นหม้อ วางไก่ทับลงไป เติมน้ำปลา ซอสปรุงรส และซีอิ๊วดำ เทน้ำตามลงไปพอให้ท่วมตัวไก่ ปิดฝา ต้มด้วยไฟอ่อน นานประมาณ 30 นาที – 1 ชั่วโมง (ตามขนาดของไก่) จนสุกทั่ว

ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ ตัดเป็นชิ้นใส่จาน เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้ม โรยหน้าด้วยผักชี คะน้าลวก

– วิธีทำน้ำจิ้มซีฟู้ด

โขลกพริกขี้หนู กระเทียม และเกลือป่น พอหยาบ

เติมน้ำมะนาวและน้ำตาลลงไป เจือด้วยน้ำต้มไก่เล็กน้อย คนผสมให้ละลายเข้ากัน ชิมรสตามชอบ ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมไก่ต้มน้ำปลา ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ทำกินเอง จาก https://www.youtube.com/watch?v=vXUYfqP2Zgo

วัตถุดิบไก่ต้มน้ำปลา

chicken

เนื้อไก่ (Chicken) เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน ช่วยในเรื่องการเจริญเติบโต สร้างกล้ามเนื้อและเสริมสร้างภูมิต้านทาน อุดมด้วยวิตามินบีรวม เช่น วิตามินบี 12 ช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจางได้ มีไนอะซิน (วิตามินบี 3) วิตามินบี 5 และ 6 ที่ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมันให้เป็นพลังงาน

garlic

กระเทียม (GarJic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ,ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเดิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTHดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์