เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง Sticky Gravy Crispy Tofu



เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง Sticky Gravy Crispy Tofu

เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง Sticky Gravy Crispy Tofu วันนี้แอดรสรินทร์จะชวนมาทำกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง อร่อยขั้นเทพ เห็นแสงสายรุ้งออกจากปาก เต้าหู้ไข่ชุบแป้งเอาไปทอดจนเซตตัว ราดด้วยน้ำเกรวี่สไตล์กุ๊กซ๊อปเหลาจีนอร่อยยั่วๆ ไม่มั่วรับไปเต็มสิบ เป็นเมนูที่สมควรอย่างยิ่งที่จะทำเพื่อนๆสามารถทำตามได้เลยค่ะ วิธีทำเป็นขั้นตอนไม่ยุ่งยาก ความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะสูตรนี้เอาไปเลย พูดไปแล้วท้องก็ร้อง ไปลุยกันเลยค่ะ มาทำเต้าหู้ไข่ทรงเครื่องกัน เมนูนี้อาจเป็นเมนูซิกเนเจอร์ ของเพื่อนๆก็ได้ มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูเต้าหู้ไข่ทรงเครื่องกันเลยค่ะ

สูตรเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง

เต้าหู้ไข่ 3 หลอด
หมูสับ/หมูบด 150 กรัม
แครอท 40 กรัม
ข้าวโพดอ่อน 40 กรัม
เห็ดหอมสด 40 กรัม
กระเทียม 10 กรัม
ต้นหอม 10 กรัม

สูตรเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง

แป้งข้าวโพด 2 ช้อนโต๊ะ
ซอสหอยนางรม 2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา
น้ำมัน สำหรับผัดและทอด

วิธีทำเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง

หั่นเต้าหู้ให้เป็นชิ้นขนาดประมาณสองเซนติเมตร ชุบแป้งข้าวโพดบางๆ นำลงทอดจนผิวด้านนอกมีสีเหลืองทอง ตักใส่จาน พักไว้
ผัดกระเทียมกับน้ำมันให้พอหอมดี ใส่เนื้อหมูบดตามลงไป ผัดให้สุกดี ตามด้วยหอมใหญ่ แครอท ข้าวโพดอ่อน และเห็ดหอมสด ผัดเล็กน้อย ใส่น้ำสะอาด ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว พริกไทย น้ำตาลทราย และซอสปรุงรส ผัดให้เข้ากัน ชิมรสให้พอดี
พอผักสุกดี เริ่มทำน้ำแดง ผสมน้ำในแป้งข้าวโพดเล็กน้อย ใส่ลงไปผัดกับซอสให้พอข้นให้คนตลอดเวลาหยอดพอความหนืดได้ที่ปิดเตา
ตักราดบนเต้าหู้ทอด โรยด้วยต้นหอม ตบด้วยข้าวสวยร้อนๆ อร่อยเหาะ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ครัวปรุงอร่อย จาก https://www.youtube.com/watch?v=q0os9RVq5QI

วัตถุดิบเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง

pork
เนื้อหมู (Pork) จัดเป็นวัตถุดิบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งเนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีส่วนต่างๆ ให้เลือกใช้ได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อสันใน เนื้อสะโพก ฯลฯ เนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีความอร่อย สามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลายประเภท โดยเนื้อหมูแต่ละส่วนจะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป แต่ละส่วนเองก็มีความเหมาะสมในการนำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไป
carrot

แครอท (Carrot) ช่วยบำรุงและรักษาสายตา รักษาโรคตาฟาง และต้อกระจก มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัย และการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง สรรพคุณ แครอทช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบไหลเวียนของเลือด เป็นต้น

corn

ข้าวโพด (Corn) ธัญพืชรสหวานอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี แร่ธาตุ เส้นใยอาหาร และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ เชื่อกันว่าการรับประทานข้าวโพดมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ เช่น ช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้ เป็นต้น

mushrooms

หน่อไม้ฝรั่ง (Asparagus) หน่อไม้ฝรั่งเป็นพืชพื้นเมืองทางแถบยุโรปและแอฟริกา นิยมนำไปทำหน่อไม้ฝรั่งกระป๋องหรือครีมซุป และหน่อไม้ฝรั่งสีเขียว ซึ่งจะเก็บเกี่ยวก็ต่อเมื่อหน่ออ่อนแทงพ้นดินมาประมาณ 15-22 เซนติเมตร เป็นหน่อไม้ฝรั่งชนิดที่บ้านเรานิยมนำมาผัด มาทอด หรือปรุงเป็นอาหารกันนั่นเอง

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

onion

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแป้น หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก

sugar

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



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTHดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์