ปอเปี๊ยะสด Thai Fresh Spring Rolls



ปอเปี๊ยะสด Thai Fresh Spring Rolls

ปอเปี๊ยะสด Thai Fresh Spring Rolls ถ้าคุณกำลังหาสูตรปอเปี๊ยะสดแสนอร่อย แอดรสรินทร์ขอบอกว่า ไม่ผิดหวังกับสูตรนี้แน่นอน ใช่แล้วค่ะแอดรสรินทร์ขอนำเสนอปอเปี๊ยะสด ปอเปี๊ยะสดอาหารว่างแบบโบราณ แป้งปอเปี๊ยะเหนียวนุ่ม กรุบกรอบไปด้วยผักนานาชนิด โรยด้วยไข่เจียวซอยบางๆ ราดด้วยซอสมะขามเป็นจานอาหารว่างที่ลืมไม่ลง นึกดูสิที่รักอาหารเรียกน้ำย่อยสไตล์ไทย ซึ่งแอดรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลยจะมีอะไรดีไปกว่านี้ โอ๊ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำปอเปี๊ยะสดกันค่ะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปอเปี๊ยะสดกันเลยค่ะ

สูตรปอเปี๊ยะสด

– เครื่องเคียงปอเปี๊ยะสด

หมูสันนอกหั่นชิ้นยาว 350 กรัม
เต้าหู้แข็งหั่นเส้นยาว 2 ก้อน
เห็ดหอมสดหั่นชิ้นบาง 100 กรัม
กุนเชียง 250 กรัม
ไข่ไก่ 2 ฟอง (สำหรับทำไข่ฝอย)
ถั่วงอก 300 กรัม
แตงร้าน 3-4 ลูก
ต้นหอม 10 ต้น

สูตรปอเปี๊ยะสด

พริกชี้ฟ้าเขียว,แดง ชนิดละ 1 เม็ด
แผ่นปอเปี๊ยะสด 1 กก.
– อัตราส่วนน้ำราด
น้ำเปล่า 1 ลิตร
ผงพะโล้ 1 ชต.
ซอสหอยนางรม 2 ชต.
ซอสปรุงรสฝาเขียว 1 ชต.
ซีอิ๊วขาว 1 ชต.
เกลือป่น 1/2 ชช.
น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี 240 กรัม
น้ำมะขามเปียก 1+1/2 ชต. (ชอบเปรี้ยวเพิ่มได้)
ซีอิ๊วดำหวาน 1 ชต.
แป้งข้าวโพด 5 ชต.+ น้ำเปล่า 100 ml.

วิธีทำปอเปี๊ยะสด

เตรียมทอดส่วนประกอบที่ต้องทอดในการทำปอเปี๊ยะสด คือ ไข่ไก่ กุนเชียง และเต้าหู้ (ตามคลิป)
นำไข่เจียว กุนเชียง และเต้าหู้มาหั่นให้เป็นเส้นและพักไว้
เตรียมทำน้ำราด เริ่มจากตั้งน้ำ เปิดแก๊สใช้ไฟกลาง ใส่เห็ดหอม ตามด้วยผงพะโล้ ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาล (ส่วนแรก) และซีอิ๊วดำหวาน คนให้ส่วนผสมเข้ากัน
พอน้ำเดือดให้ใส่เต้าหู้ และเนื้อหมูลงไป เคี่ยวต่อด้วยไฟกลางประมาณ 10-20 นาที
พอครบเวลา ให้ปิดแก๊สแล้วยกส่วนผสมลงไปกรองแยกน้ำกับเนื้อ
ตั้งหม้อแล้วเทน้ำที่กรองไว้ลงไป เปิดแก๊สใช้ไฟกลางค่อนอ่อน ใส่น้ำตาลที่เหลือลงไป ตามด้วยน้ำมะขามเปียก แล้วคนให้เข้ากัน
เคี่ยวต่อให้ส่วนผสมงวดลง ชิมรสชาติให้ได้รสหวานนำ เค็มตาม และเปรี้ยวปิดท้าย
นำแป้งข้าวโพดมาละลายกับน้ำเปล่า แล้วค่อยๆ เทลงในหม้อน้ำซอส คนน้ำซอสตลอดเวลาให้ได้ความข้นที่ต้องการ ปิดแก๊สแล้วยกลงมาพักไว้
นำถั่วงอกไปลวกในน้ำเดือด แล้วพักให้สะเด็ดน้ำ
เตรียมห่อปอเปี๊ยะสด โดยวางแผ่นแป้งลงไป ตามด้วยถั่วงอก กุนเชียง แตงกวา เห็ดหอม เต้าหู้ ไข่ฝอย และหมูสันนอก (หรือหมูตั้ง) แล้วม้วนให้แน่น
หั่นปอเปี๊ยะสดเป็นชิ้นพอดีคำ จัดใส่จาน ราดน้ำราด โรยหน้าด้วยไข่ฝอย และพริกชี้ฟ้า พร้อมเสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ แม่ซี น้องมดดี้ Channel จาก https://www.youtube.com/watch?v=PRw_mSnCGDY

กดติดตามคุณแม่ซี น้องมดดี้ Channel ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่ SUBSCRIBE

วัตถุดิบปอเปี๊ยะสด

pork

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

mushrooms

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

sausage

ไส้กรอก (sausage) คือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ (meat product) เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ไก่ ไก่งวง แกะ ที่ได้จากการนำเนื้อมาบด ผสมกับเกลือ และเครื่องปรุงรสแล้วบรรจุในไส้ (casing) เพื่อทำให้มีรูปร่างเป็นรูปทรงกระบอก

eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากในไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

bean sprouts

ถั่วงอก คือ ต้นถั่วที่มีรากงอกจากเมล็ด เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วเหลือง (ถั่วงอกหัวโต) ถั่วลันเตา (โต้วเหมี่ยว) เป็นต้น ถั่วงอกเป็นผักชนิดหนึ่งและมีคุณค่าทางอาหารสูง ได้แก่ โปรตีน วิตามินบี วิตามินซี ใยอาหาร เหล็ก (1.6 กรัมต่อ 1 ถ้วยตวง) และเกลือแร่[1] นอกจากนี้ ถั่วงอกยังมีแคลอรีต่ำอีกด้วย ถั่วงอกนิยมใช้รับประทานกับอาหารประเภทเส้นที่มีส่วนผสมของแป้งสาลีหรือแป้งข้าวเจ้า และให้คาร์โบไฮเดรต (Di-Carbohydrate) สูง ซึ่งมีลักษณะเป็นพันธะสายยาว อาทิ บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ เส้นจันท์ เส้นเล็ก ชาวจีนในอดีตนิยมรับประทานถั่วงอกกับก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ และเส้นจันท์มากกว่าเส้นประเภทอื่น เพราะคนแก่ชาวจีนที่อพยพมาตั้งรกรากนั้นไม่ค่อยมีฟันและเรี่ยวแรงที่จะเคี้ยวเนื้อสัตว์

onion

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

salt

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

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