# แกงฮังเล Northern Style Hang Lay Curry

## แกงฮังเล Northern Style Hang Lay Curry

**แกงฮังเล Northern Style Hang Lay Curry** ถ้าคุณกำลังหาสูตรแกงฮังเลแสนอร่อย แอดมินก็ว่ามาถูกที่แล้วค่ะ ถูกต้องแล้วค่ะแอดมินมาชวนทำแกงฮังเล แกงฮังเลพริกแกงเข้มข้น หอมอร่อยรสกลมกล่อม หมูสามชั้นนุ่มๆ สูตรทางเหนือแท้ๆ เครื่องแกงเข้มข้น สามชั้นนุ่มละมุน หอมไปทั้งซอย ลองคิดดูกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย เมนูนี้อาจเป็นเมนูซิกเนเจอร์ ของเพื่อนๆก็ได้ บรรยายซะเห็นภาพน้ำลายไหล มาทำแกงฮังเลกันเลยค่ะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชิลินสตาร์ มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูแกงฮังเลกันเลยค่ะ

| สูตรแกงฮังเล |
| --- |
| หมูสามชั้น 1.5 กิโลกรัม |
| พริกแห้งใหญ่ 30 เม็ด |
| พริกขี้หนูแห้ง ตามชอบ |
| กระเทียม 50 กรัม |
| หอมแดง 100 กรัม |
| ข่า 50 กรัม |
| กะปิ 50 กรัม |
| น้ำสะอาด 2 ถ้วยตวง |

## สูตรแกงฮังเล

| |
|---|
| ผงฮังเล 2 ซอง |
| เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ |
| ซอสปรุงรส 3 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ |
| ซีอิ้วดำ 2 ช้อนโต๊ะ |
| หอมแดง กระเทียม ขิงซอย |

## วิธีทำแกงฮังเล

| |
|---|
| ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ |
| หั่นหมูสามชั้นเป็นชิ้นขนาด นิ้วครึ่ง หรือใช้ขาหมูเลาะกระดูกออก |
| ทำเครื่องแกงโดยการ นำพริกไปแช่น้ำให้นุ่ม ปั่นเข้ากับ กระเทียม หอมแดง กะปิ ใส่น้ำสะอาด ปั่นให้ละเอียด |
| หมักเนื้อหมูโดยการใส่หมูลงไปในกระทะ และเครื่องแกงลงไป ตามด้วยผงฮังเล เกลือ ซอสปรุงรสต่างๆ เพื่อปรุงรส |
| เมื่อส่วนผามเข้าเนื้อดีแล้ว เปิดไฟกลางผัดให้หมูและเครื่องแกงงวด หมูนุ่มสุกดี |
| เมื่อเครื่องแกง งวดสุกดีแล้วให้เติมน้ำและเคี่ยวน้ำแกงไปประมาณ 1 ชั่วโมง คอยตรวจน้ำบ่อยๆอย่าให้แห้ง |
| เมื่อหมูเปื่อยนุ่มดีแล้ว ปรุงด้วยน้ำตาลทราย น้ำมะขามเปียกปรุงรสให้ดี ใส่หอมแดง และกระเทียม ขิงลงไปตบท้าย ด้วยซีอิ้วดำ |
| คนให้เข้ากัน ตักขึ้นเตรียมเสิร์ฟ คู่ข้าวสวยร้อนๆ หอมอร่อยไปทั้งบาง ทานให้อร่อยนะคะ |

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ Asia Food Secrets จาก https://www.youtube.com/watch?v=2WTjy-kTneE

กดติดตามคุณAsia Food Secrets ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่ SUBSCRIBE

## ประวัติแกงฮังเล

แกงฮังเล หรือ แกงฮินเล เป็นอาหารไทยประเภทแกงรสชาติเค็ม-เปรี้ยว แกงฮังเลมีต้นกำเนิดจากประเทศพม่า โดย

คำว่า ฮี่น (ဟင်း) ในภาษาพม่าแปลว่า แกง และ เล่ (ငလေး) ในภาษาพม่าแปลว่า เนื้อสัตว์ แกงฮังเลได้รับความนิยมจากชาวไทยภาคเหนือและแคว้นสิบสองปันนา ประเทศจีน

# วัตถุดิบแกงฮังเล

**pork**

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

**garlic**

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

**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