

# ไก่ไทยต้มหน้าปลา Chicken Boiled Fish Sauce



## ไก่ไทยต้มหน้าปลา Chicken Boiled Fish Sauce

ไก่ไทยต้มหน้าปลา Chicken Boiled Fish Sauce ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้รับประทานของอร่อยๆ ที่เราทำเองได้ที่บ้าน รสรินทร์มาชวนทำ ไก่ไทยต้มหน้าปลากับข้าวสไตส์ไทย ซึ่งรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆ เลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย ไก่ไทยต้มหน้าปลาอัดแน่นไปด้วยคุณภาพ ไก่เพื่อสุขภาพนุ่มๆ น้ำปลาคัดสรรคุณภาพพิเศษทำดีๆ ส่งกลิ่นหอมฟุ้งไปทั่ว เมล็ดโฮมเมดง่ายๆ ที่อร่อยล้ำ หน้าตาดี รสชาติเหมือนเชฟมิชลินมาเสิร์ฟที่บ้านไปลองทำของอร่อยๆ กินกันค่ะ บรรยายซะเห็นภาพน่าจะไหล มาทำไก่ไทยต้มหน้าปลาจัดไปค่ะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาค่ะตาวนั้ไหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูไก่ไทยต้มหน้าปลากันเลยละ

### สูตรไก่ไทยต้มหน้าปลา

– ส่วนผสม

ไก่ไทย 1 ตัว

น้ำ 3,000 ml.

ข้าว 30 กรัม

## สูตรไก่ไทยต้มหน้าปลา

ตะไคร้ 50 กรัม

ใบมะกรูด 20 กรัม

ใบเตย 30 กรัม

ขมิ้น 20 กรัม

น้ำตาลปีบ 70 กรัม

เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 180 กรัม

– ส่วนผสมน้ำจิ้ม

กระเทียม 50 กรัม

พริกแดงจินดา 50 กรัม

รากผักชี 10 กรัม

น้ำมะนาว 5 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 4 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลปีบ 1 1/2 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำไก่ไทยต้มหน้าปลา

ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด ปรุงรสเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ล้างไก่และทำความสะอาด ควักเครื่องในออกให้เรียบร้อย

ทุบข่าให้พอแตก โขลกขมิ้นให้แหลก

ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องหอมใบเตย ตะไคร้ ข่า เกลือ น้ำตาล น้ำปลา

นำเครื่องในไก่ลงไปเคี่ยว ตามด้วยไก่ไทยทั้งตัว ลดลงเป็นไฟกลางค่อนอ่อน

เคี่ยวไปเรื่อยๆ ค่อยๆช้อนฟองออก จนไก่สุก 90 นาที หมั่นกลับไก่เรื่อยๆ

– วิธีทำน้ำจิ้มซีฟู้ด

นำส่วนผสมน้ำจิ้มซีฟู้ดทั้งหมดมาปั่นให้เข้ากัน เป็นน้ำจิ้มแสนอร่อย ทานให้อร่อยนะคะ



รอสลินท์

## หน้ารวมสูตรอาหารไทย



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ กินได้อร่อยด้วย จาก <https://www.youtube.com/watch?v=V7PtMZRJIXw>

SUBSCRIBE

กดติดตามคุณกินได้อร่อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

# วัตถุดิบไก่ไทยต้มหน้าปลา

## chicken

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

## lemon

เลมอน (Lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอกเลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว

## sugar

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

## salt

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

## garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย





กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

**f** ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม  
เพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#) ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)