หมูตุ๋น Braised Pork



หมูตุ๋น Braised Pork

หมูตุ๋น Braised Pork ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อย ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน แอดรินทร์นำเสนอเมนู หมูตุ๋นกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย วิธีทำอย่างง่าย หมูตุ๋นอร่อยฟินมากๆ หมูฉ่ำๆจู๊ซซี่เนียนๆนุ่มๆ ตุ๋นจนเปื่อยเข้าเนื้อจะเอาไปราดข้าวหรือใส่ก๋วยเตี๋ยวอย่างไรก็อร่อยเมนูง่ายๆหลับตาทำก็อร่อยค่ะ แต่ต้องทำตามนะคะ ขอเสนอเมนูก๋วยเตี๋ยว อย่าให้ลืออย่าให้แซ่ดเลยค่ะแม่ ถึงนิพพานเอาง่ายๆไปลองทำของอร่อยๆ กินกันค่ะ แค่คิดก็อยากกินแล้ว มาทำหมูตุ๋นเจ้าค่ะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูหมูตุ๋นกันเลยค่ะ

สูตรหมูตุ๋น
ขั้วตับหมู 2 กิโลกรัม
เครื่องพะโล้ 2 ห่อ (ห่อละ 10 บาท)
ซีอิ๊วดำหวาน 2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด 1+1/2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ 10 ช้อนโต๊ะ

สูตรหมูตุ๋น

- ซีอิ๊วขาว 10 ช้อนโต๊ะ
- รากผักชี 5 ราก
- กระเทียม 20 กลีบ
- เห็ดหอมแช่น้ำ 8 ดอก
- ใบเตย 4 ใบ
- ผงพะโล้ 2 ช้อนชา
- น้ำเปล่า 6 ลิตร

วิธีทำหมูตุ๋น

1. ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ
2. หั่นเนื้อขั้วตับเป็นชิ้นๆ ใหญ่สักหน่อย เมื่อตุ๋นจะได้พอดีคำนะคะ
3. ห่อเครื่องพะโล้ลงในผ้าขาวบางแล้วมัดให้แน่น ลงไปต้มในน้ำเดือด
4. เติมผงพะโล้ เห็ดหอม ใบเตย ตามด้วยเครื่องปรุงทั้งหมด
5. เมื่อเดือดแล้ว ให้ใส่ขั้วตับ และหรี่ไฟลง คอยช้อนฟองออก
6. เมื่อฟองออกหมดให้ ปิดฝาตุ๋นประมาณ 1.30 ชั่วโมง หากชอบเปื่อยกว่านี้ให้เพิ่มเวลา
7. เอาถึงเครื่องปรุงออก และสามาถนำไปราดข้าว หรือใส่ก๋วยเตี๋ยวอร่อยมากเลยค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ปันกันปรุง จาก https://www.youtube.com/watch?v=8IFcBQitttg

กดติดตามคุณปันกันปรุง ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่ 

วัตถุดิบหมูตุ๋น

- pork

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

corn

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

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

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

mushrooms

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



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTHดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์