

สูตรอาหารจีน / อาหารเจ

หมี่กึ่ง อร่อยเหนียวนุ่ม ส่วนประกอบสำคัญสำหรับอาหารเจ



หมี่กึ่ง อร่อยเหนียวนุ่ม ส่วนประกอบสำคัญสำหรับอาหารเจ

หมี่กึ่ง อร่อยเหนียวนุ่ม ส่วนประกอบสำคัญสำหรับอาหารเจ เมื่อพูดถึงอาหารเจ หลายคนคงคิดถึง หมี่กึ่ง อย่างแน่นอน เพราะเป็นวัตถุดิบหลักที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ ในช่วงกินเจ กันเลยทีเดียว ด้วยรสชาติที่เหนียวนุ่ม กัดไปก็กรุบกรอบ ไม่มีรสชาติในตัวเอง แต่จะดูดเอารสชาติ ของน้ำซุพ หรือส่วนผสมหลัก ทราบหรือไม่ว่า หมี่กึ่งนั้นแท้จริงแล้วทำมาจากแป้งสาลี เป็นโปรตีนกลูเตน (Gluten) ที่มีความเหนียวนุ่ม สามารถทำเป็นรูปร่างต่างๆ ได้หลากหลาย ส่วนใหญ่นิยมพั่นมันเป็นก้อนคล้ายไส้หมู ในปัจจุบัน มีการผลิตหมี่กึ่งแบบสำเร็จรูป ออกมาหลายรูปแบบแล้ว เช่น ทำเป็นลูกชิ้น เนื้อปลาเทียม เนื้อไก่เทียม เนื้อหมูเทียม หรือประเภทอื่นๆ โดยหมี่กึ่งจะอยู่ในรูปของอาหารสดเสมอ ไม่นิยมนำมาอบแห้ง เพราะจะทำให้รสสัมผัสเปลี่ยนไป

แป้งที่นิยมนำมาทำเป็นหมี่กึ่ง คือแป้งสาลีที่ใช้ทำขนมปัง หรือจะเรียกว่าแป้งขนมปังก็ได้ เพราะถ้าหากใช้แป้งสาลีแบบประสมด้าทำ จะทำให้ได้หมี่กึ่งที่คุณภาพไม่ดี และได้หมี่กึ่งในปริมาณที่น้อยกว่ามาก และหากใช้แป้งสาลีที่เป็นแป้งเด็กมาทำจะยิ่งแย่เข้าไปใหญ่ เพราะเป็นแป้งสาลีที่แทบจะไม่มีกลูเตนอยู่เลยหรือเรียกได้ว่ามีน้อยมาก มันจะละลายหายไปกับสายน้ำ ให้เราจับหัวโต๊ะ หัวใจในการเลือกแป้งที่จะใช้ทำหมี่กึ่งคือ แป้งที่มีเปอร์เซ็นต์โปรตีนสูง ยิ่งสูงเท่าไร ก็จะได้เนื้อกลูเตน มากเท่านั้นละ

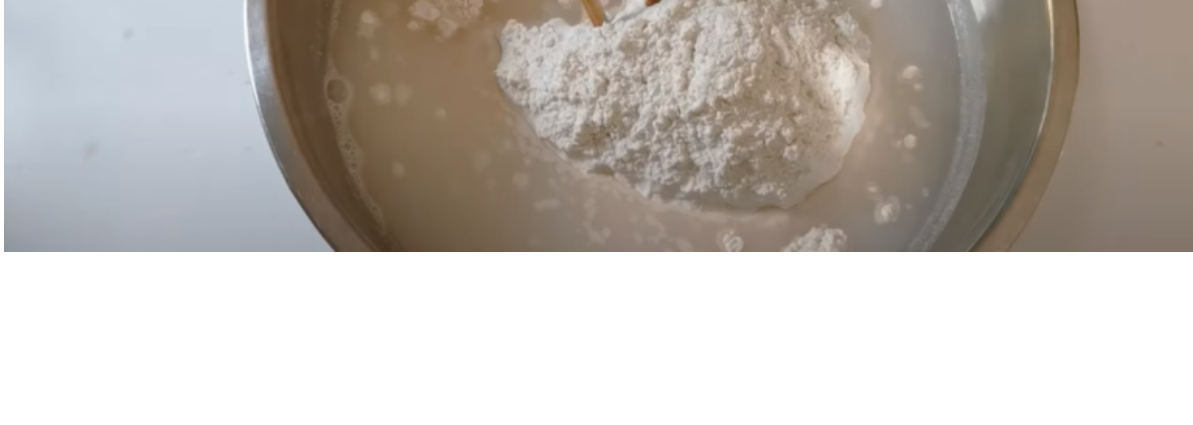
หมี่กึ่งทำมาจากการนำแป้งสาลีมานวดกับน้ำ และล้างแป้งออกจนเหลือแต่เพียงกลูเตน เนื่องจากแป้งสาลีจะมีโปรตีนอยู่ 2 ชนิดคือ กลูเตนิน (Glutenin) และไกลอะดลิน (Gliadin) ผสมกันอยู่ ซึ่งจะทำให้หมี่กึ่งนั้นมีลักษณะเหนียว ยืดหยุ่น และไม่ละลายในน้ำ จึงเป็นที่นิยมนำมาใช้ปรุงแต่งรสชาติในอาหารต่างๆ เพื่อใช้แทนเนื้อสัตว์ในอาหารเจนั่นเอง

สูตรหมี่กึ่ง

แป้งสาลี (แป้งขนมปัง)	1,000	กรัม
น้ำเปล่า	3 1/4	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำเปล่าสำหรับล้างแป้ง		

วิธีทำหมี่กึ่ง

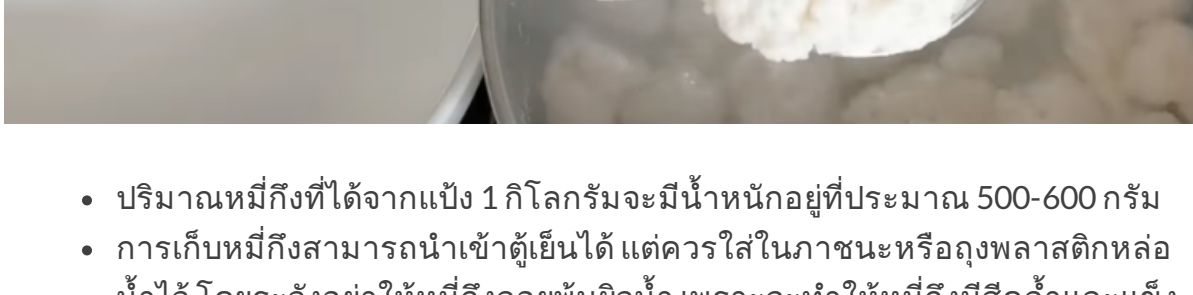
- ใส่แป้งทั้งหมดลงในอ่างผสม
- ผสมน้ำเปล่ากับเกลือ และเทน้ำทั้งหมดลงไปในอ่างผสมที่ใส่แป้งไว้
- ใช้พายหรือตะเกียบค่อยๆ ตะล่อมแป้งให้เข้ากับน้ำ ให้พ้อมีเนื้อสัมผัสเหนียว



- พักแป้งไว้ที่อุณหภูมิห้องประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง โดยใช้ฟลาคติกหรือภาชนะที่มีฝาครอบ คลุมแป้งไว้ไม่ให้ลมเข้า
- เมื่อครบเวลาจะพบว่าแป้งที่หมักไว้จะมีความอืดตัวขึ้นและมีรอยหยาบเล็กน้อยมาก
- ใส่น้ำในอ่างผสมเพื่อทำการล้างแป้ง
- ในการล้างครั้งแรก ให้ค่อยๆ นวดล้างเบาๆ ล้างน้ำให้ทั่ว น้ำจะมีความขุ่นขึ้นอยู่ เหนือที่ล้างแยกไว้ในอ่างอีกใบ โดยวางที่ตะแกรงแยกส่วนไว้หมี่กึ่งไว้



- ทำการล้างหมี่กึ่งอีกรอบโดยการค่อยๆ นวดล้างแป้งให้ทั่ว น้ำจะยังขุ่นอยู่ แต่ตัวหมี่กึ่งจะเริ่มเกาะตัวกันแน่นแล้ว เหนือที่ล้างแยกไว้ในอ่างอีกใบ
- ใส่น้ำรอบที่ 3 สามารถใช้แรงนวดเพิ่มขึ้นได้ ทำการล้างแป้งออก เหนือที่ล้างแยกไว้ในอ่างอีกใบ
- ล้างครั้งที่ 4 ทำการนวดออกแรงล้างหมี่กึ่งได้เลย น้ำจะเริ่มใสขึ้นแล้ว หมี่กึ่งเริ่มจับตัวเป็นรูปเงา เหนือที่ล้างแยกไว้ในอ่างอีกใบ
- ครั้งสุดท้าย ใส่น้ำนวดล้างแป้งออกจากหมี่กึ่งให้หมด เหนือที่ล้างแยกไว้ในอ่างอีกใบ
- นำหมี่กึ่งที่ได้มาป็นเป็นรูปร่างตามต้องการ หรือนำไปผึ่งบนผ้าขนหนูสะอาด
- ตั้งน้ำให้เดือด นำหมี่กึ่งมาต้มจนสุก จากนั้นตักหมี่กึ่งขึ้นมาแช่น้ำเย็นเพื่อไม่ให้ติดกัน



- ปริมาณหมี่กึ่งที่ได้จากแป้ง 1 กิโลกรัมจะมีน้ำหนักอยู่ที่ประมาณ 500-600 กรัม
- การเก็บหมี่กึ่งสามารถนำเข้าสู่เย็นได้ แต่ควรใส่ในภาชนะหรือถุงพลาสติกห่อสุญญากาศ โดยจะห่ออย่างให้หมี่กึ่งลอยพ้นผิวน้ำ เพราะจะทำให้หมี่กึ่งมีสีดำและแข็ง

วิธีทำแป้งอะเก้

- นำล้างแป้งหมี่กึ่งที่เราแยกใส่ภาชนะไว้ในตอนแรก ให้ปล่อยทิ้งไว้รอจนแป้งตกตะกอน
- ถ่ายน้ำส่วนเกินด้านบนทิ้งไป
- จากนั้นนำมารองด้วยผ้าขาวบาง
- เทแป้งที่ได้ใส่ในภาชนะ และนำไปตากให้แห้ง
- จะได้แป้งที่มีความละเอียดเรียกว่า แป้งตั้งหมี่ หรือ แป้งตั้งหมื่น ซึ่งเหมาะสำหรับนำมาทำเป็นแป้งอะเก้ เพราะมีความเบา เหนียวนุ่ม และมีความใสกว่า แป้งสาลีปกติเพราะไม่มีกลูเตนแล้ว แป้งชนิดนี้หาซื้อได้ยากและค่อนข้างแพง รสรับรห์จะลงสุดทำให้ ในโอกาสถัดไปนะะ



หมี่กึ่ง - ข้อควรระวังสำหรับผู้แพ้กกลูเตน

เนื่องจากหมี่กึ่งเป็นก้อนโปรตีนกลูเตน จึงไม่เหมาะกับผู้แพ้กลูเตน หากผู้แพ้กลูเตน รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของหมี่กึ่งเข้าไป อาจทำให้เกิดอาการแพ้คล้ายกับผู้ที่แพ้นมวัว แม้กินเพียงเล็กน้อยก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ สามารถทำให้เกิดโรคสารที่อักเสบ หอบหืด หอบหืด คลื่นไส้ อาเจียน มีอาการชาตามแขนและขา สาเหตุมาจากสารที่กลูเตน เข้าไปขัดขวางการดูดซึมอาหาร ในบางรายที่มีอาการแพ้มาก อาจจะทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้เลยทีเดียว

โดยปกติแล้วชาวเอเชีย มักไม่ค่อยพบว่ามีอาการแพ้กลูเตนหรือหมี่กึ่งมากนัก แต่ในชาวยุโรปแล้ว กลับพบว่ามีความเสี่ยงต่อการแพ้กลูเตนมากกว่า ทำให้คนที่ม่อาการแพ้กลูเตน จะไม่สามารถรับประทานหมี่กึ่งได้ แต่อย่างไรก็ตาม กลูเตนเป็นโปรตีนประเภทที่กินสมบุรณ์เท่านั้น ซึ่งหมายความว่า กลูเตนเป็นโปรตีนที่มีส่วนประกอบของกรดอะมิโนในสัดส่วนที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตเท่านั้น แต่ไม่เพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกายได้ จึงไม่ควรนำมารับประทานแทนเนื้อสัตว์เป็นเวลานาน

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก Internet



อย่ารู้สูตรเด็ดเคล็ดลับสูตรไหนๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนที่บ้านชมไม่ขาดปากเลยทีเดียว
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

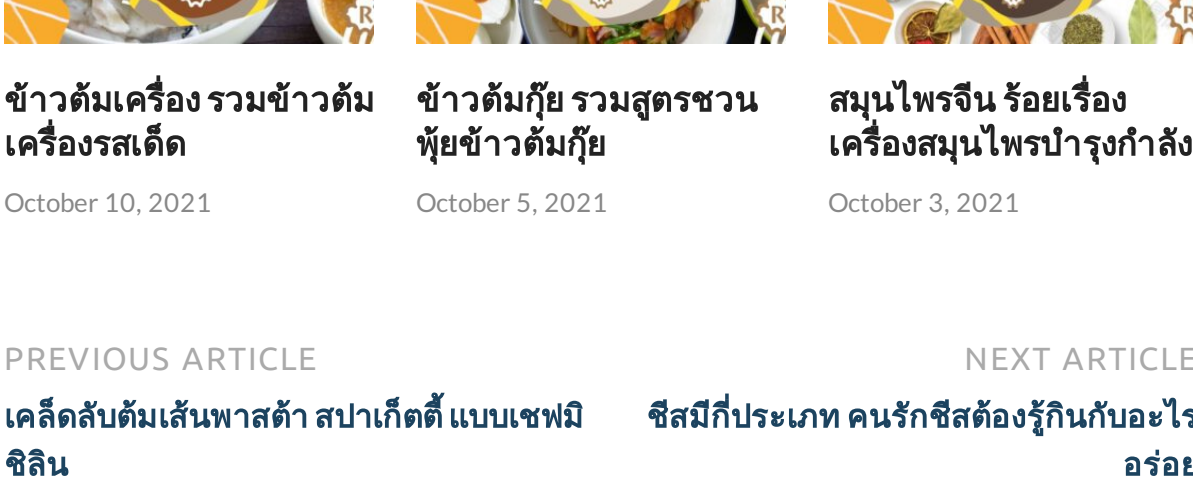
Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)



Views: 10,022

RELATED POSTS



ข้าวต้มเครื่อง รวมข้าวต้มเครื่องรสเด็ด
October 10, 2021

ข้าวต้มก๊วย รวมสูตรชวนพ่ายข้าวต้มก๊วย
October 5, 2021

สมุนไพรจีน ร้อยเรียงเครื่องสมุนไพรป่ารุ่งกำลัง
October 3, 2021

PREVIOUS ARTICLE

เคล็ดลับต้มเส้นพาสต้า สุกเป็ดดี แบบขนมขมิ้น

NEXT ARTICLE

ชีสมีกี่ประเภท คนรักชีสต้องรู้กินกับอะไรอร่อย

ยอดนิยม



ข้าวต้มเครื่อง รวมข้าวต้มเครื่องรสเด็ด
October 10, 2021

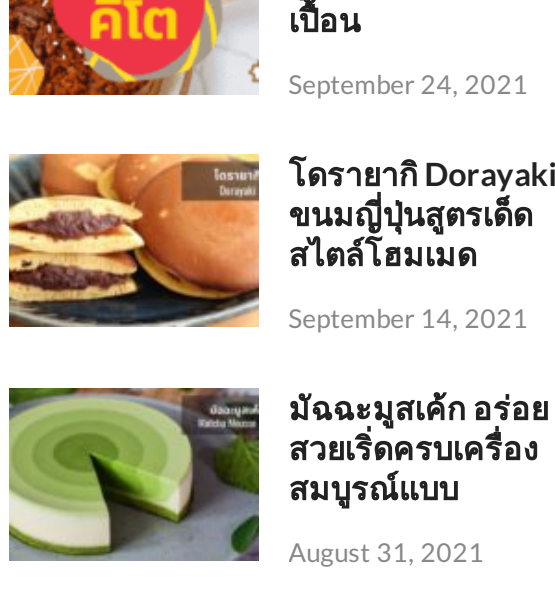
ข้าวต้มก๊วย รวมสูตรชวนพ่ายข้าวต้มก๊วย
October 5, 2021

ใบกระท่อม สมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณทางยาเพียบ
October 4, 2021

สมุนไพรจีน ร้อยเรียงเครื่องสมุนไพรป่ารุ่งกำลัง
October 3, 2021

10 สูตรขนมคีโต สูตรหมอบัวไม่ปนเปื้อน
September 24, 2021

เบเกอรี่



10 สูตรขนมคีโต สูตรหมอบัวไม่ปนเปื้อน
September 24, 2021

โคร่ายากิ Dorayaki ขนมญี่ปุ่นสูตรเด็ด สดใสโอเมก้า
September 14, 2021

มัจฉาคุกกี้ อร่อยสวยเรีคครบเครื่อง สมบูรณ์แบบ
August 31, 2021

ซูเฟฟล์แพนเค้ก เค้ตติ่งนุ่มนวลชวนกิน สูตรญี่ปุ่นแท้ๆ
August 30, 2021

ชีสเค้กชาเขียวเย็น นุ่มชุ่มฉ่ำอร่อยไม่ซ้ำใคร
August 29, 2021