

# ผัดพริกขิงกากหมู Stir-Fried Pork Crackle with Curry Paste



## ผัดพริกขิงกากหมู Stir-Fried Pork Crackle with Curry Paste

ผัดพริกขิงกากหมู Stir-Fried Pork Crackle with Curry Paste ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้รับประทานของอร่อยๆ ที่ทำด้วยฝีมือเราเอง แอดรีนทร์ขอนำเสนอ ผัดพริกขิงกากหมูกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดรีนทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย กับข้าวที่คุ้นเคยเป็นอย่างดี แต่สูตรนี้เด็ดมากแม่เพราะเครื่องแกงสมุนไพรจัดเต็มจนฉุนฉมุก ผัดกับถั้วฝักยาวกรอบกรอบ ที่เด็ดคือกากหมูที่ดังกร๊อบจากการเจียวเอง บอกได้คำเดียวเด็ด

แค่นี้ก็ถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำผัดพริกขิงกากหมูกันคะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาคะดาวน้ไหลตลอด มีขอขวาควงตะหลิว มีขอชัยจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูผัดพริกขิงกากหมูกันเลยคะ

### สูตรผัดพริกขิงกากหมู

มันหมูแข็ง 1 กก.

น้ำเปล่า

## สูตรผัดพริกขิงกากหมู

ถั่วฝักยาว 4-5 ฝัก

พริกแกงเผ็ด 100 กรัม

ใบมะกรูดซอย (ตามชอบ)

พริกชี้ฟ้าซอย (ตามชอบ)

เกลือ เพื่อปรุงรส

น้ำตาลปีก นิดหน่อย

ซอสปรุงรส 1/2 ชต.

## วิธีทำผัดพริกขิงกากหมู

นำมันหมูแข็งที่เตรียมไว้มาเจียว โดยการตั้งไฟใส่มันหมูลงไปในกระทะ ใส่น้ำลงไปเล็กน้อยเพื่อชะไขมันหมู

เมื่อเจียวจนได้ที่จะได้น้ำมันหมูไว้ใช้ และที่เด็ดคือกากหมูกรอบกรอบ ของเด็ด

เตรียมซั้งดวงวัดของทุกอย่างให้พร้อม ถั่วฝักยาวตัดประมาณท่อนละ 2 เซนติเมตร

นำถั่วฝักยาวลงไปลวกในน้ำร้อนๆ เพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็นเขียว ตักพักขึ้น

นำมันหมูที่เจียว ลงกระทะไปตามด้วยเครื่องแกงเผ็ดเครื่องแกงจนสุก ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียวของพริก

ปรุงรสให้ได้ขนาดหวานมันเค็มตามชอบ นำถั่วฝักยาวที่ลวกลงไป ผัดให้เข้ากัน

ปิดไฟ ตามด้วยพริกแดงซอย ใบมะกรูดซอย และที่เด็ดคือกากหมู คนให้เข้ากันตักใส่จาน

เสิร์ฟคู่กับข้าวสวยร้อนๆ เป็นมื้อง่ายๆที่สุดพิเศษไปเลย อร่อยแน่นอน ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ดีกว่ากินดิน Eatdincooking จาก  
<https://www.youtube.com/watch?v=OohRFE0zVDE>

## วัตถุดิบผัดพริกขิงกากหมู

pork

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

### salt

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

### sugar

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



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรทุกจานจากใจ

**f** ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม  
เพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#) ดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์