

หอยทอด Crispy Fried Mussel Pancake



หอยทอด Crispy Fried Mussel Pancake

หอยทอด Crispy Fried Mussel Pancake แอดรสรินทร์จะชวนเปิดตำราทำเมนูจานหลักสไตล์ไทย ซึ่งแอดรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรแชร์สูตรเลย นั่นคือหอยทอด อร่อยขั้นเทพ เห็นแสงสายรุ้งออกจากปาก หอยทอดกรอบอร่อย หอยแมงภู่ตัวเป็นๆ เน้นเต็มๆคะ มากับส่วนผสมแป้งที่ลงตัวกำลังดี กรอบนุ่มหอมไข่ ตัดรสด้วยซอสหอยทอดกลมกล่อม อ้วนก็คือยอมเอาตัวเข้าแลกคะสูตรนี้เป็นสูตรง่ายๆ ทำตามได้ไม่ยากเลยคะ ความอร่อยระดับมิชลินสตาร์ แต่ความยากระดับบ้านๆ ไม่พูดพร่ำฮัมเพลง ไปลองทำกันเลยคะ มาทำหอยทอดกัน ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด มาคะ ดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูหอยทอดกันเลยคะ

สูตรหอยทอด

– ส่วนผสมแป้ง

แป้งทอดกรอบ 50 กรัม

แป้งสาลีเนกประสงค์ 50 กรัม

แป้งข้าวโพด 45 กรัม

เกลือป่น 1/2 ชช.

ผงปรุงรส 1/2 ชช.

พริกไทยป่น 2 ชช.

สูตรหอยทอด

น้ำเย็นจัด 375 ml.

หอยแมลงภู่หนึ่งสุก 500 กรัม

ถั่วงอกเด็ดหาง 500 กรัม

ต้นหอมซอย 100 กรัม

ไข่ไก่ 5 ฟอง

– อัตราส่วนน้ำจิ้ม

น้ำจิ้มไก่ 1 ส่วน

ซอสพริก 1 ส่วน

– อัตราส่วนหอยทอด ต่อ 1 จาน

น้ำมันพืช 3-4 ชต.

แป้งหอยทอด 1 กระบวย

หอยแมลงภู่ตามชอบ

ต้นหอมซอย 1 ชต.พูนๆ

ไข่ไก่ 1 ฟอง

ถั่วงอก 1 กำมือ

ซีอิ้วขาว 1/4 ชช.

พริกไทยป่น 1 หยิบมือ

วิธีทำหอยทอด

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ในอ่างผสม ผสมแป้งทอดกรอบ แป้งอเนกประสงค์ แป้งมันเข้าด้วยกัน ตามด้วยเครื่องปรุงรสที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากันดี

เติมน้ำแล้วใช้ตะกร้อตีจนส่วนผสมแป้งได้ที่ ไม่เหนียวเหนียว พักแป้งไว้ 1 ชั่วโมง

ระหว่างนี้ทำน้ำจิ้มหอยทอด โดยการผสมน้ำจิ้มไก่ และซอสพริกเข้าด้วยกันอัตราส่วน 1 ต่อ 1 คนให้เข้ากัน

– วิธีทอดหอยทอด

ตั้งเตาไฟกลาง ใส่น้ำมันลงเล็กน้อย พอน้ำมันร้อน

ใช้กระบวยตักแป้ง หอยแมลงภู่ต้มพอสุก และต้นหอมซอย ราวแผ่ในกระทะ

พอแป้งหอยทอด เริ่มเซตตัว ดอกไข่ลงไปให้ทั่วทั้งแผ่น ทอดให้ด้านล่างเหลืองทองกรอบ

พลิกกลับด้านทอดอีกด้านให้สุก หยิบถั่วงอก 1 กำมือลงไปในกระทะเกลี่ยให้ทั่ว

จัดเสิร์ฟโดยลงถั่วงอกลงในจาน ตามด้วยหอยทอดร้อนๆ โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย พริกไทย เสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้มเตรียมฟินได้เลยค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ



หน้ารวมสูตรอาหารไทย



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ แม่ชี น้องมดดี Channel จาก <https://www.youtube.com/watch?v=4pB2JL1kero>

กดติดตามคุณแม่ชี น้องมดดี Channel ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่



วัตถุดิบหอยทอด

salt

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

mussels

หอยแมลงภู่ (Mussels) ฝาหอยต้องปิดสนิท มีสีเขียวม้วนน้ำตาล ถ้าเป็นแบบแกะเปลือกแล้ว เนื้อหอยควรมีสีสดใส ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่ขำ ตัวหอยไม่ขาดรุ่งริ่ง ฝาหอยจะต้องปิดสนิท ตัวหอยต้องสะอาดเกลี้ยง ต้องไม่มีเศษขยะหรือหยากไย่เกาะมากเกินไป

bean sprouts

ถั่วงอก คือ ต้นถั่วที่มีรากงอกจากเมล็ด เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วเหลือง (ถั่วงอกหัวโต) ถั่วลันเตา (ถั่วเหมียวย) เป็นต้น ถั่วงอกเป็นผักชนิดหนึ่งและมีคุณค่าทางอาหารสูง ได้แก่ โปรตีน วิตามินบี วิตามินซี โยอาหาร เหล็ก (1.6 กรัมต่อ 1 ถ้วยตวง) และเกลือแร่[1] นอกจากนี้ ถั่วงอกยังมีแคลอรีต่ำอีกด้วย ถั่วงอกนิยมใช้รับประทานกับอาหารประเภทเส้นที่มีส่วนผสมของแป้งสาลีหรือแป้งข้าวเจ้า และให้คาร์โบไฮเดรต (Di-Carbohydrate) สูง ซึ่งมีลักษณะเป็นพันธะสายยาว อาทิ บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ เส้นจันท์ เส้นเล็ก ชาวจีนในอดีตนิยมรับประทานถั่วงอกกับก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ และเส้นจันท์มากกว่าเส้นประเภทอื่น เพราะคนแก่ชาวจีนที่อพยพมาตั้งรกรากนั้นไม่ค่อยมีฟันและเรียวแรงที่จะเคี้ยวเนื้อสัตว์

onion

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแบน หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก

eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากในไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

vegetable oil

น้ำมันพืช หรือ ไขมันพืช เป็นไขมันที่สกัดจากเมล็ดหรือจากส่วนอื่น ๆ (แม้จะน้อยกว่า) ของพืช เหมือนกับไขมันสัตว์ ไขมันพืชเป็นไตรกลีเซอไรด์แบบต่าง ๆ ที่ผสมกัน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันผักกาดก้านขาว และน้ำมันโกโก้เป็นตัวอย่างไขมันจากเมล็ด น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม และน้ำมันรำข้าวเป็นตัวอย่างไขมันจากส่วนอื่น ๆ ของผลไม้ ในคำพูดทั่วไป คำว่า น้ำมันพืช อาจหมายถึงน้ำมันที่อยู่ในสถานะของเหลวที่อุณหภูมิห้องเท่านั้น แต่ก็นิยามกว้าง ๆ ด้วยว่า เป็นไขมันพืชทั้งหมดโดยไม่คำนึงถึงสถานะ



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรรังสรรทุกจานจากใจ

f ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม
เพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#) สูตรเด็ดอื่น ๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)