

# ออสวนหอยนางรม Oyster Omelet



## ออสวนหอยนางรม Oyster Omelet

**ออสวนหอยนางรม Oyster Omelet** วันนี้แอดมินจะนำเสนอเมนูจานหลักสไตล์ไทย ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้ว อร่อยมากๆเลยคะ อยากรู้สูตรเลย นั่นคือออสวนหอยนางรม อร่อยจนคงทำ มงลงแน่นอน ออสวนรสชาตินุ่มนวล หอยนางรมแน่นๆ เน้นๆเต็มคำเพราะทำเอง ปรุงอย่างสูตรโบราณราวกับ อามาทำสูตรจากชั่วเถาหน้าโรงงิ้ว อี้มมม อ่าโห้ยวิธีทำและกรรมวิธี เพื่อนๆสามารถทำตามขั้นตอนได้ง่ายๆ ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยคะ ระดับมิชลินสตาร์ พุดไปแล้วท้องก็ร้อง ไปลุยกันเลยคะ มาทำออสวนหอยนางรมกัน แค่นี้ถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว มาคะ ดาวโน่ไหลตสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูออสวนหอยนางรมกันเลยคะ

### สูตรออสวนหอยนางรม

#### – ส่วนผสมแป้งออสวน

หอยนางรม 250 กรัม

ไข่ 2 ฟอง

แป้งท้าว 30 กรัม

แป้งข้าวเจ้า 15 กรัม

น้ำ 150 ml.

ซอสหอยนางรม 1/2 ช้อนโต๊ะ

## สูตรออสวนหอยนางรม

น้ำปลา 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนโต๊ะ

พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา

– ส่วนผสมเครื่องปรุง

กระเทียม 10 กรัม

ถั่วงอก 100 กรัม

น้ำปลา 1/2 ช้อนชา

พริกไทยป่น 1/4 ช้อนชา

ต้นหอม, ผักชี ตามชอบ

– ส่วนผสมน้ำจิ้ม

น้ำจิ้มไก่ 2 ช้อนโต๊ะ

ซอสพริก 2 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำออสวนหอยนางรม

ล้างทำความสะอาด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ผสมแป้ง ซอสหอยนางรม น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกไทยป่น และน้ำเปล่า คนผสมให้ทุกอย่างละลายเข้ากันดี แล้วนำไปกรองให้ละเอียด

ล้างทำความสะอาดหอยนางรม แล้วผสมลงในแป้ง พักไว้

ผสมน้ำจิ้มไก่และซอสพริกเข้าด้วยกัน

ตั้งกระทะ ใช้น้ำมันพอประมาณ รอให้น้ำมันร้อนจัด แล้วลงกระเทียม เจียวให้หอม แล้วใส่ถั่วงอกตามลงไป ใช้ไฟแรงผัด เติมน้ำปลา และพริกไทยป่นเพิ่มรส ลงไปเล็กน้อย แล้วนำถั่วงอกจัดใส่จานไว้

ตั้งกระทะ รอให้น้ำมันร้อน แล้วเจียวกระเทียมให้หอม แล้วใส่ไข่ไก่ลงไป เปิดไฟแรงขึ้น คนเร็วๆ ให้ไข่กระจายตัว เมื่อไข่เซตตัว เทแป้งที่ผสมหอยนางรมลงไป คนไปเรื่อยๆ ให้ทุกอย่างเข้ากันดี

เมื่อแป้งเริ่มเซตตัวให้ใส่ต้นหอมลงไป แล้วแต่ความชอบ ผัดต่อตามความสุกที่ชอบ คลุกเคล้าให้เข้ากันดี (ใช้ไฟแรง) ตักเสิร์ฟใส่จาน โรยหน้าด้วยพริกไทย ต้นหอม ผักชี ปริมาณตามชอบ ทานให้อร่อยนะคะ



รสรินทร์

## หน้ารวมสูตรอาหารไทย

f ROSALYNTH



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ กินได้อร่อยด้วย จาก <https://www.youtube.com/watch?v=R3tMFKuO5-0>

กดติดตามคุณกินได้อร่อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่



## ประวัติของส่วนหอยนางรม

หอยทอด (อังกฤษ: Oyster omelette; จีน: 蚵仔餅; พินอิน: Háo zǐ bǐng) เป็นอาหารจีนชนิดหนึ่ง[1] ประกอบด้วย แป้ง ไข่และหอย หอยทอดมีสองชนิดคือแบบแป้งกรอบและแบบแป้งนุ่ม แบบแป้งนุ่มนั้นใช้หอยนางรมผสมกับแป้ง เครื่องปรุงรส ทอดในกระทะที่ร้อนจัด ใส่ไข่ โดยแป้งที่ใช้เป็นแป้งใส เหนียว เสิร์ฟในกระทะร้อน พร้อมถั่วงอกและ ซอสพริก มีชื่อเป็นภาษาจีนแต่จิวว่า “ออส่วน” (蚝煎) แบบแป้งกรอบถ้าใช้หอยนางรมเรียก “ออลัวะ” (蚝烙) ถ้าใช้ หอยแมลงภู่เรียก “ไข่ลัวะ” (蚵烙) แต่ส่วนใหญ่เข้าใจว่าเป็นอาหารไทย เหมือนอาหารจีนอีกหลาย ๆ ชนิดที่มาจาก ประเทศจีนแล้วนำมาปรับเปลี่ยนให้เข้ากับรสชาติของคนไทยหอยทอดที่ทำขายในแต่ละท้องถิ่นและมีเอกลักษณ์ เป็นของตนเอง

## วัตถุดิบของส่วนหอยนางรม

### eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจาก โปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

### sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนุด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงวงจะเรียกว่าน้ำตาลงวง ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็น น้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อน แข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

### garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียม สดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของ เอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

### bean sprouts

ถั่วงอก คือ ต้นถั่วที่มีรากงอกจากเมล็ด เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วเหลือง (ถั่วงอกหัวโต) ถั่วลันเตา (ถั่วเหมียว) เป็นต้น ถั่วงอกเป็นผักชนิดหนึ่งและมีคุณค่าทางอาหารสูง ได้แก่ โปรตีน วิตามินบี วิตามินซี โยอาหาร เหล็ก (1.6 กรัมต่อ 1 ถ้วยตวง) และเกลือแร่[1] นอกจากนี้ ถั่วงอกยังมีแคลอรีต่ำอีกด้วย ถั่วงอกนิยมใช้รับประทานกับ อาหารประเภทเส้นที่มีส่วนผสมของแป้งสาลีหรือแป้งข้าวเจ้า และให้คาร์โบไฮเดรต (Di-Carbohydrate) สูง ซึ่งมีลักษณะเป็นพันธุ์สายยาว อาทิ บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ เส้นจันท์ เส้นเล็ก ชาวจีนในอดีตนิยมรับประทาน ถั่วงอกกับก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ และเส้นจันท์มากกว่าเส้นประเภทอื่น เพราะคนแก่ชาวจีนที่อพยพมาตั้งรกรากนั้น ไม่ค่อยมีฟันและเรียวแรงที่จะเคี้ยวเนื้อสัตว์

### onion

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



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

**f** ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ชอบคุณที่ติดตาม  
เพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

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