น้ำพริกหนุ่ม Northern Thai Green Chilli Dip

น้ำพริกหนุ่ม Northern Thai Green Chilli Dip

น้ำพริกหนุ่ม Northern Thai Green Chilli Dip วันนี้แอดรสรินทร์จะนำเสนอเมนูกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือน้ำพริกหนุ่ม ใครได้ชิมต้องพากันหลงรัก น้ำพริกหนุ่มแบบจาวเหนือแต๊ๆ มีเครื่องปรุงเพียง พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม เกลือ ก็พร้อมอร่อยทำได้ง่ายๆ แต่อร่อยไม่เคยแพ้ใครเพื่อนๆสามารถ เปิดสูตรและทำตามได้เลยค่ะ แอดรสรินทร์รับประกันความประทับใจค่ะ เอาล่ะค่ะเกริ่นมาเริ่มหิวแล้ว ไปทำกันค่ะ มาทำน้ำพริกหนุ่มกัน นึกถึงเมนูนี้ทีไร อดใจไม่ไหวทุกที มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตรมือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูน้ำพริกหนุ่มกันเลยค่ะ

สูตรน้ำพริกหนุ่ม
พริกหนุ่ม 15 เม็ด
กระเทียมไทย 1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงไทย 10 หัว
เกลือป่น 1 ชช.

วิธีทำน้ำพริกหนุ่ม

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

นำทุกอย่างมาย่างด้วยไฟอ่อนๆ จนทุกอย่างสุก เปลือกนอกไหม้นิดหน่อย

พักให้เย็นตัว ลอกส่วนที่ไหม้ทิ้งให้หมด ส่วนที่ไหม้จะลอกออกง่าย

นำส่วนผสมมาโขลก พอหยาบๆ และใส่เกลือป่นเป็นเครื่องปรุงเท่านั้น

ตักขึ้นมาใส่ถ้วย จัดเสิร์ฟคู่แคบหมู ผักสดต่างๆ พร้อมจ้ำข้าวเหนียวแล้วค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ แม่ซี น้องมดดี้ Channel จาก https://www.youtube.com/watch?v=8i3OATbZPJE

กดติดตามคุณแม่ซี น้องมดดี้ Channel ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่ SUBSCRIBE

ประวัติน้ำพริกหนุ่ม

น้ำพริกหนุ่ม เป็นอาหารล้านนาที่รู้จักกันมาช้านาน ไม่แน่ชัดว่าเริ่มมีการคิดค้นเมนูน้ำพริกหนุ่มขึ้นมาเมื่อไหร่ เป็นน้ำพริกที่มีลักษณะข้น พริกหนุ่ม คือ พริกชนิดหนึ่ง ชื่อสายพันธุ์ว่า “พริกหนุ่ม” พริกหนุ่มเป็นพริกที่มีความเผ็ดไม่มากเท่าพริกอื่นๆ ผลของพริกหนุ่มไม่ว่าจะเป็นผลแก่หรือผลสุกก็จะมีลักษณะเป็นผลสีเขียว (รัตนา, 2542) นำมาย่างโขลกใส่ส่วนผสม เมื่อปรุงน้ำพริกหนุ่มเรียบร้อยแล้วสามารถรับประทานควบคู่กับเมนูอื่นๆได้หลากหลายเมนู เช่น น้ำพริกหนุ่มกินคู่กับแคบหมู ผัก ข้าวเหนียว บางสูตรมีการใส่ปลาร้าสับหรือใส่กะปิแล้วย่างไฟ เพื่อเพิ่มความหอมและรสชาติกลมกล่อมของปลาร้าหรือกะปิ หรือใส่น้ำปลากับเกลือ

วัตถุดิบน้ำพริกหนุ่ม

peppers

พริกไทย (Peppers) เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และเป็นราชาแห่งเครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น พริกไทยดำ หรือ Black Pepper (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่) แต่ถ้าลอกเปลือกออกก่อนทำเป็นผงก็จะได้เป็น พริกไทยขาว หรือ White Pepper (พริกไทยล่อน) เนื่องจากพริกไทยมีปริมาณน้ำในแต่ละเม็ดน้อยมาก จึงไม่ค่อยขึ้นรา ซึ่งวิธีการเก็บรักษาก็ง่าย ๆ เพียงแค่เก็บไว้ในโหลแก้วให้มิดชิด ส่วนพริกไทยป่นก็ควรบดเก็บแต่น้อยในภาชนะที่แห้งสนิทและปิดให้มิดชิดเช่นกัน

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย
salt
เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ,ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเดิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTHดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์