

# สามชั้นคั่วพริกเกลือ Spicy Pork belly



## สามชั้นคั่วพริกเกลือ Spicy Pork belly

สามชั้นคั่วพริกเกลือ Spicy Pork belly ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อย ที่ทำทานเอง ด้วยฝีมือของเรา แอดรินทร์ขอนำเสนอ สามชั้นคั่วพริกเกลือกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากเลยละ อยากรู้อะไรอีก สามชั้นนุ่มๆ คั่วกับพริกเกลือ หอมๆ แซ่บๆ งานนี้จะเป็นกับข้าวก็อร่อยเด็ด หรือเป็นกับแก้มก็เหมาะอร่อยเกินห้ามใจนี้คุณดูสิที่รัก ไปเปิดตำนานความอร่อยกันละ แ่คิดก็อยากกินแล้ว มาทำสามชั้นคั่วพริกเกลือกันเลยละ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชลินสตาร์ มาละดาวนี่ไหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูสามชั้นคั่วพริกเกลือกันเลยละ

### สูตรสามชั้นคั่วพริกเกลือ

หมูสามชั้น 600 กรัม

กระเทียม 50 กรัม

พริกแดงจินดา 30 กรัม

ต้นหอม 30 กรัม

เกลือ 2/3 ช้อนชา

น้ำตาล 1 ช้อนชา

พริกไทย 1/4 ช้อนชา

## วิธีทำสามชั้นคั่วพริกเกลือ

ซึ่งดวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ชอยต้นหอมให้ละเอียด ตามดับกระเทียม และพริกเตรียมไว้

แล้หมูสามชั้นให้เป็นชิ้นๆ สามารถเอาลงไปนึ่งในกระทะได้ นำไปนึ่งในกระทะน้ำมันจากกมูจะหะทอด้วมันเอง ไม่ต้องใส่น้ำมันเพิ่มนะคะ

ทอดให้พอเหลืองสุกสัก 7-8 นาที กลับข้างทอดอีก 3-4 นาทีให้เหลืองสุกทั้งสองด้าน

ตัดหมูเป็นชิ้นพอดีคำ แล้วทอดต่อให้สุกดีโดยทั่วกัน ตักน้ำมันส่วนเกินออก

เอากระเทียมลงไปผัดกับหมู คั่วให้แห้ง ตามด้วยพริก

โรยเกลือเพื่อปรุงรส ชอบเค็มมากเค็มมาก ชอบเค็มน้อยเค็มน้อย ตามด้วยพริกไทยเพื่อเพิ่มความเผ็ดร้อน

ปิดไฟตามด้วยโรย ต้นหอมสับ พร้อมเสิร์ฟกับข้าวสวยร้อนๆ หรือ เป็นกับแก้มแสนอร่อย ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ กิณีได้อร่อยด้วย จาก <https://www.youtube.com/watch?v=nh4nzZza4yE>

กดติดตามคุณกิณีได้อร่อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

SUBSCRIBE



## วัตถุดิบสามชั้นคั่วพริกเกลือ

### pork

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

### garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

### 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 ทำมาจากวงจางจะเรียกว่าน้ำตาลจาง ทำมาจากงบบจะเรียกว่าน้ำตาลงบบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

**f** ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ชอบคุณที่ติดตาม  
เพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

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