

# ผัดเส้นเล็ก Pad Thai Street food style



## ผัดเส้นเล็ก Pad Thai Street food style

**ผัดเส้นเล็ก Pad Thai Street food style** วันนี้แอดรสนิทร์จะนำเสนอเมนู นั่นคือผัดเส้นเล็ก รับรองหากใครได้ชิม ต้องยกนิ้วให้ ผัดเส้นเล็ก รสชาติที่จะพาให้ทุกคนลืมไม่ลง ผัดร้อนๆ ส่งกลิ่นหอมกับเส้นเล็กนุ่มหนึบ ผัดไทยเหนียวนุ่มนุ่มนวลชวนฝัน ซอสหอมน่ากิน เครื่องแน่นๆ เพราะทำเองหาไม่ได้จากร้านไหนเมนูโฮมเมดส์ได้ง่ายๆ ที่ใครกินก็ต้องยกนิ้วโป้งให้สูตรนี้เป็นสูตรง่ายๆ ทำตามได้ไม่ยากเลยคะ แอดรสนิทร์รับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวคะ ไปลุยกันเลยคะ ไปพิสูจน์ความอร่อยกัน มาทำผัดเส้นเล็กกัน ไปลองทำกันเลยคะ ของอร่อยอย่าใจไม่ไหวแล้ว มาคะ ดาวนี้ไหลตสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำแก้วเข้าครัวไปกับเมนูผัดเส้นเล็กกันเลยคะ

### สูตรผัดเส้นเล็ก

เส้นเล็ก 1 จาน

น้ำซอสผัดไทย 3 – 4 ชต.

ไข่ไก่ 2 ฟอง

ถั่วงอก / ใบกุยฉ่าย

กุ้งแห้ง ตามชอบ

หัวไชโป๊สับ(หวาน) ตามชอบ

## สูตรผัดเส้นเล็ก

น้ำเปล่า

### วิธีทำผัดเส้นเล็ก

ตั้งดวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่น้ำมันพอเคลือบกระทะ ตีไข่แล้วแผ่บางๆ ทำไข่ฝอย

ค่อยๆ ร้อนทีละแผ่นจนหมด นำมาม้วนและซอยเป็นเส้นๆ พักไว้

ตั้งกระทะไฟอ่อน นำเส้นเล็กลงไป ค่อยๆ ทะยอยหยอดน้ำเปล่า ค่อยๆ คนให้เส้นนุ่ม เป็นเคล็ดลับให้เส้นเหนียวนุ่ม

เร่งไฟขึ้นหยอดน้ำมัน ผัดไปตามด้วยน้ำซอสสูตรเด็ดที่เตรียมไว้ ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน จนเส้นแห้งซอสซึมเข้าเส้น

ใส่หัวไชโป้ว กุ้งแห้ง ใบกุยช่าย ถั่วงอก ปิดไฟยกขึ้น

ตักจัดจานเสิร์ฟคู่ ถั่วงอกป่น พริกป่น และมะนาว ก็อร่อยแซบแล้วค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

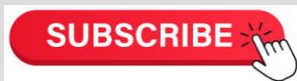


Rosalynth  
หน้ารวมสูตรอาหารไทย

f ROSALYNTH

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ดึกว่ากินดิน Eatdincooking จาก <https://www.youtube.com/watch?v=KiBaAERx-KE>

กดติดตามคุณดึกว่ากินดิน Eatdincooking ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่



## วัตถุดิบผัดเส้นเล็ก

eggs

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

bean sprouts

ถั่วงอก คือ ต้นถั่วที่มีรากงอกจากเมล็ด เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วเหลือง (ถั่วงอกหัวโต) ถั่วลันเตา (โต้วเหมียว) 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



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

**f** ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม  
เพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

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