ไก่ไทยต้มน้ำปลา Chicken Boiled Fish Sauce

ไก่ไทยต้มน้ำปลา Chicken Boiled Fish Sauce

ไก่ไทยต้มน้ำปลา Chicken Boiled Fish Sauce ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้รับประทานของอร่อยๆ ที่เราทำเองได้ที่บ้าน รสรินทร์มาชวนทำ ไก่ไทยต้มน้ำปลากับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย ไก่ไทยต้มน้ำปลาอัดแน่นไปด้วยคุณภาพ ไก่เพื่อสุขภาพนุ่มๆ น้ำปลาคัดสรรค์คุณภาพพิเศษทำดีๆส่งกลิ่นหอมฟุ้งไปทั่ว เมนูโฮมเมดง่ายๆ ที่อร่อยล้ำ หน้าตาดี รสชาติเหมือนเชฟมิชลินมาเสิร์ฟที่บ้านไปลองทำของอร่อยๆ กินกันค่ะ บรรยายซะเห็นภาพน้ำลายไหล มาทำไก่ไทยต้มน้ำปลาจัดไปค่ะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูไก่ไทยต้มน้ำปลากันเลยค่ะ

สูตรไก่ไทยต้มน้ำปลา

– ส่วนผสม

ไก่ไทย 1 ตัว
น้ำ 3,000 ml.
ข่า 30 กรัม

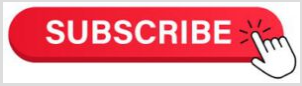
สูตรไก่ไทยต้มน้ำปลา

ตะไคร้ 50 กรัม
ใบมะกรูด 20 กรัม
ใบเตย 30 กรัม
ขมิ้น 20 กรัม
น้ำตาลปี๊บ 70 กรัม
เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 180 กรัม
– ส่วนผสมน้ำจิ้ม
กระเทียม 50 กรัม
พริกแดงจินดา 50 กรัม
รากผักชี 10 กรัม
น้ำมะนาว 5 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 4 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ 1 1/2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำไก่ไทยต้มน้ำปลา

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ
ล้างไก่และทำความสะอาด ควักเครื่องในออกให้เรียบร้อย
ทุบข่าให้พอแตก โขลกขมิ้นให้แหลก
ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องหอมใบเตย ตะไคร้ ข่า เกลือ น้ำตาล น้ำปลา
นำเครื่องในไก่ลงไปเคี่ยว ตามด้วยไก่ไทยทั้งตัว ลดลงเป็นไฟกลางค่อนอ่อน
เคี่ยวไปเรื่อยๆ ค่อยๆช้อนฟองออก จนไก่สุก 90 นาที หมั่นกลับไก่เรื่อยๆ
– วิธีทำน้ำจิ้มซีฟู้ด
นำส่วนผสมน้ำจิ้มซีฟู้ดทั้งหมดมาปั่นให้เข้ากัน เป็นน้ำจิ้มแสนอร่อย ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ กินได้อร่อยด้วย จาก https://www.youtube.com/watch?v=V7PtMZRJIXw

กดติดตามคุณกินได้อร่อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่ 

วัตถุดิบไก่ไทยต้มน้ำปลา

chicken

เนื้อไก่ (Chicken) เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน ช่วยในเรื่องการเจริญเติบโต สร้างกล้ามเนื้อและเสริมสร้างภูมิต้านทาน อุดมด้วยวิตามินบีรวม เช่น วิตามินบี 12 ช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจางได้ มีไนอะซิน (วิตามินบี 3) วิตามินบี 5 และ 6 ที่ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมันให้เป็นพลังงาน

lemon

เลมอน (lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอกเลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

salt

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

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTHดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์