

หมูตุ๋น Braised Pork



หมูตุ๋น Braised Pork

หมูตุ๋น Braised Pork ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อย ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน แอดรินทร์นำเสนอเมนู หมูตุ๋นกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย วิธีทำอย่างง่าย หมูตุ๋นอร่อยฟินมากๆ หมูฉ่ำๆฉ่ำๆซี่ๆเนียนๆนุ่มๆ ตุ่นจนเปื่อยเข้าเนื้อจะเอาไปราดข้าวหรือใส่ก๋วยเตี๋ยว อยากรู้วิธีทำอย่างง่ายหรืออยากลองทำก็อร่อยคะ แต่ต้องทำตามนะคะ ขอเสนอเมนูก๋วยเตี๋ยว อย่าให้ลืมนะคะให้แซ่ดเลยคะแม่ ถึงนิพพานเองง่ายๆไปลองทำของอร่อยๆ กินกันคะ แค่นี้ก็อยากกินแล้ว มาทำหมูตุ๋นเจ้าคะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาคะดาวโน่ไหลลุดสูตร มือชิวคางงะหวลิว มือชิวจับกระทะ สาวทำก๋วยเตี๋ยวไปกับเมนูหมูตุ๋นกันเลยคะ

สูตรหมูตุ๋น

ข้าวตบหมู 2 กิโลกรัม

เครื่องพะโล้ 2 ห่อ (ห่อละ 10 บาท)

ซีอิ๊วดำหวาน 2 ซ้อนโต๊ะ

พริกไทยเม็ด 1+1/2 ซ้อนโต๊ะ

เกลือป่น 2 ซ้อนโต๊ะ

น้ำตาลปีบ 10 ซ้อนโต๊ะ

สูตรหมูตุ๋น

ซีอิ๊วขาว 10 ช้อนโต๊ะ

รากผักชี 5 ราก

กระเทียม 20 กลีบ

เห็ดหอมแช่น้ำ 8 ดอก

ใบเตย 4 ใบ

ผงพะโล้ 2 ช้อนชา

น้ำเปล่า 6 ลิตร

วิธีทำหมูตุ๋น

ล้างทำความสะอาด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

หั่นเนื้อข้าวตับเป็นชิ้นๆ ใหญ่สักหน่อย เมื่อตุ๋นจะได้พอดีคำนะคะ

ห่อเครื่องพะโล้ลงในผ้าขาวบางแล้วมัดให้แน่น ลงไปต้มในน้ำเดือด

เติมผงพะโล้ เห็ดหอม ใบเตย ตามด้วยเครื่องปรุงทั้งหมด

เมื่อเดือดแล้ว ให้ใส่ข้าวตับ และหรีไฟลง คอยช้อนฟองออก

เมื่อฟองออกหมดให้ ปิดฝาตุ๋นประมาณ 1.30 ชั่วโมง หากชอบเปื่อยกว่านี้ให้เพิ่มเวลา

เอาถึงเครื่องปรุงออก และสามารถนำไปราดข้าว หรือใส่ก๋วยเตี๋ยวอร่อยมากเลยคะ ทานให้อร่อยนะคะ

หน้ารวมสูตรอาหารไทย

ROSALYNTH

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ บันกัณปรุง จาก <https://www.youtube.com/watch?v=8IFcBQitttg>

กดติดตามคุณบันกัณปรุง ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

SUBSCRIBE

วัตถุดิบหมูตุ๋น

pork

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

corn

ข้าวโพด (Corn) ธัญพืชรสหวานอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี แร่ธาตุ เส้นใยอาหาร และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ เชื่อกันว่าการรับประทานข้าวโพดมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ เช่น ช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้ เป็นต้น

salt

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

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงুবจะเรียกว่าน้ำตาลงুব ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

mushrooms

หน่อไม้ฝรั่ง (Asparagus) หน่อไม้ฝรั่งเป็นพืชพื้นเมืองทางแถบยุโรปและแอฟริกา นิยมนำไปทำหน่อไม้ฝรั่งกระป๋องหรือครีมซूप และหน่อไม้ฝรั่งสีเขียว ซึ่งจะเก็บเกี่ยวก็ต่อเมื่อหน่ออ่อนแทงพื้นดินมาประมาณ 15-22 เซนติเมตร เป็นหน่อไม้ฝรั่งชนิดที่บ้านเรานิยมนำมาผัด มาทอด หรือปรุงเป็นอาหารกินนั่นเอง



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม
เพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

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