

- ส่วนผสมใส่เมื่อผสมแล้วจะได้น้ำหนักประมาณ 500–550 กรัม ทำขนมจีบขนาดลูกกะ 10 กรัม ได้ 50 ลูก
- จะเพิ่มหัวต้มสุกสับละเอียดประมาณ 2–3 ช้อนโต๊ะ ลงในส่วนผสมก็ได้

สารน่ารู้

วิธีทำกุ้งให้กรอบ

- นำกุ้งที่ปอกเปลือกแล้วผ่าหลังดึงไส้ดำออกวางในน้ำเดือดที่ผสมเกลือป่น น้ำมะนาว พอร์รัส และน้ำมันประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ลวกนาน ½ นาที ให้นำขึ้นแช่ในน้ำเย็นจัดที่ใส่น้ำแข็งทุบจนกระทั่ง กุ้งกรอบ เหมาะทำอาหารประเภทสลัด หรือจิ้มกับซอสเย็นแบบต่างๆ
- ใส่น้ำมันสำหรับทอด 2 ช้อนโต๊ะ ผงโซดาไบคาร์บอเนต 1 ช้อนชา ในกุ้งที่แกะเรียบร้อยแล้ว ประมาณ 1 กิโลกรัม คลุกให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที นำมาล้างให้สะอาดแล้วนำไป จุ่มในน้ำมันร้อนเดือดๆ จนกระทั่งกุ้งสุกเป็นสีชมพูอ่อนๆ จึงนำไปผัดกับเครื่องปรุงอื่นๆ ตามชอบ หรือราดน้ำซอสต่างๆ
- ถ้าเป็นกุ้งลวกจิ้มน้ำจิ้มรสจัดแบบไทยต่างๆ ล้างกุ้งที่ ึ่งเปลือกให้สะอาด เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ จนเดือด ใส่ข่าตะไคร้ ใบมะกรูดเล็กน้อยพอมีกลิ่น นำกุ้งที่ล้างเปลือกแล้วประมาณ ½ นาทีหรือพอสุก ตักขึ้นทันที จิ้มกับน้ำจิ้มรสจัดแบบต่างๆ

แหล่งข้อมูล นิติยสาร HEALTH & CUISINE ฉบับที่ 6 ประจำเดือนกรกฎาคม 2544 หน้า 66

ครั้งที่ 14

เรื่อง ไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นถั่วเมล็ดแห้งที่มีรสหวานมัน กลิ่นหอม ใช้ทั้งทำขนมเบเกอรี่ ต่างๆ และใช้ทำอาหารก็ได้

ไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์เป็นอาหาร อีกงานหนึ่งที่มีรสชาติอร่อย สีสันสวยงามน่ารับประทาน รสชาติไม่จัดมากนัก ใช้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยได้เป็นอย่างดี

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ได้
2. ทำไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ได้

2. รายการสอน

1. การเลือกส่วนผสมและวิธีการเตรียมส่วนผสมไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์
2. ขั้นตอนการทำไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม



อุปกรณ์ ตาข่าย ซ้อนดวง มีด เขียง กระทะ ตะหลิว

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

- เนื้อไก่ ควรใช้เนื้อสะโพกไก่เลาะกระดูกและ หนังเนื้อสะโพกจะนุ่มอร่อย ไม่หยาบแข็ง เหมือนเนื้อส่วนอก แต่ถ้าชอบเนื้ออกก็เลือกใช้ได้ตามที่ชอบ
- เหล้าเถาชิง เป็นเหล้าจีนที่ใช้ปรุงอาหารจะให้กลิ่นหอม ถ้าไม่มีใช้เหล้าประเภทร่นดีก็ได้
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ควรล้างน้ำหรือลวกน้ำเดือด ก่อนนำไปทอดจะทำให้กรอบนุ่ม ไม่ไหม้
- ง่าย
- พริกแห้งเม็ดใหญ่ ใช้กรรไกรหรือมีดหั่นเป็นท่อนแล้ว ควรดูว่าผิวด้านในมีเชื้อราขาว ๆ อยู่หรือไม่ถ้ามีอย่านำมาใช้ ก่อนทอดนำพริกไปล้างน้ำ จะทำให้ได้พริกทอดที่มีสีสวยกว่าพริกที่ไม่ได้ล้างน้ำ

ส่วนผสม

1. เนื้อไก่	200	กรัม	2. ซอสปรุงรส	1 – 2	ช้อนชา
3. เหล้าเถาชิง	2	ช้อนชา	4. แป้งสาลี	1 – 2	ช้อนโต๊ะ
5. ต้นหอม	2	ต้น	6. หอมใหญ่หั่น	½	หัว
7. พริกชี้ฟ้าแดง	1	เม็ด	8. พริกแห้งเม็ดใหญ่	2	เม็ด
9. เม็ดมะม่วงหิมพานต์	50	กรัม	10. ซีอิ้วขาว	2	ช้อนชา
11. น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ	12. น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
13. ซอสพริก	1	ช้อนโต๊ะ	14. น้ำมันพืชสำหรับทอด		

4. ลำดับขั้นตอนการทำ

วิธีทำ

1. ล้างเนื้อไก่ หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 2×2 ซม. หมักกับซอสปรุงรส เหล้าจีนหมักไว้ 10 – 15 นาที ใส่แป้งสาลีเคล้าให้เข้ากัน
2. หั่นต้นหอมเป็นท่อน ๆ ยาวประมาณ $1 \frac{1}{4}$ - $1 \frac{1}{2}$ นิ้ว
3. หั่นหอมใหญ่เป็นชิ้น \square ขนาด 1×1 นิ้ว
4. หั่นพริกชี้ฟ้าแดงตามยาวเม็ด
5. หั่นพริกแห้งเป็นท่อน ๆ ขนาด $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ นิ้ว
6. ทอดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ให้กรอบ
7. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่ไก่ลงทอดจนสุกเหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
8. ทอดพริกแห้ง
9. เตรียมไก่ที่ทอดแล้วต้นหอมหั่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด พริกแห้งทอด พริกชี้ฟ้าแดงหั่น ซีอิ้วขาว น้ำมันหอย น้ำตาลทราย ซอสพริก ใส่จานเดียวกัน
10. ตั้งกระทะบนไฟกลาง ใส่น้ำมันที่ทอดไก่ 2 ช้อนโต๊ะ พอร้อนใส่หอมใหญ่ลงผัดพอสุก ใส่เครื่องทั้งหมดที่เตรียมไว้ ผัดเร็ว ๆ ให้เข้ากันแล้วตักใส่จาน เสิร์ฟขณะร้อน

ข้อแนะนำในการทำ

1. ควรหั่นไก่เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมให้มีความหนาพอควร ถ้าหั่นบาง ๆ จะไม่นำรับประทาน
2. การทอดไก่ใช้ไฟค่อนข้างแรง ถ้าใช้ไฟอ่อนทอดนานเนื้อไก่จะแห้งแข็งไม่อร่อย
3. การทอดมีดมะม่วงหิมพานต์หรือพริกแห้ง ควรตั้งน้ำมันให้ร้อนจัดแล้วหรีไฟให้อ่อนก่อนจึงใส่มีดมะม่วงหรือพริกแห้ง
4. การผัดให้เตรียมส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้นหอมใหญ่ใส่จาน ไว้ ผัดด้วยไฟแรงใช้เวลาสั้นๆ ถ้าผัดนานจะเลอะ

สาระน่ารู้

รู้จักเหล่าช่วยเพิ่มรสอร่อย การใส่เหล่าหรือไวน์เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหารได้ เหล่าที่นิยมใช้กันมีดังนี้ค่ะ

เหล่าเฉาซิง เหล่าทำอาหารของชาวจีน นิยมใส่ในอาหารประเภทเนื้อเพื่อช่วยดับกลิ่นคาว หรือให้รสเข้มข้นอร่อยขึ้น หรือใช้หมักเนื้อเพื่อให้เนื้อนุ่มอร่อย ถ้าเป็นของจีนแดง (ซึ่งนิยมใช้กันทั่วไป) ขวดเป็นสีชา ของใต้หวันเป็นขวดแก้วใสสีเหลือง

สาเก เหล่าญี่ปุ่น หมักจากข้าว มีสีใส กลิ่นหอม มีทั้งชนิดหวาน และไม่หวาน ควรใส่ในปริมาณน้อย เพราะมีกลิ่นและแอลกอฮอล์แรงเหมาะกับอาหารผัดหรือย่างที่ต้องโดนความร้อน เพื่อให้กลิ่นหอมขึ้น

มิริน เหล่าหวานหมักของญี่ปุ่น ช่วยทำให้อาหารมีรสหวานและกลิ่นหอม ใส่ในซุปรหรือผัด

ไวน์ขาว หมักจากองุ่นเขียว เหมาะกับอาหารประเภทซีฟู้ด เพราะช่วยดับกลิ่นคาวได้ ไวน์แดง หมักจากองุ่นแดงเหมาะกับอาหารเนื้อแดงช่วยเพิ่มรสอาหาร แต่ไม่ควรใส่ปริมาณมากเกินไปเพราะจะทำให้รสฝาด ควรเลือกใช้ไวน์ที่ไม่มีรสหวาน

บรันดี ทำจากองุ่นมีดีกรีประมาณ 35 – 50 เปอร์เซ็นต์ ที่นิยมคือเหล้าคอนยัคและอาร์มายัค ใช้ได้ทั้งอาหารเนื้อแดงและซีฟู้ด อาจใช้ในการหมักเพื่อให้เนื้อนุ่มและกลิ่นหอม หรือใส่ในขณะที่ผัดให้ไฟลุก เพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอมให้อาหารอร่อยขึ้น

แหล่งข้อมูล นิตยสาร HEALTH CUISINE พฤศจิกายน 2007 ฉบับที่ 82 หน้า 102

