

บะก๊ัดเต้สูตรโบราณ รสชาติถูกใจได้สุขภาพ



บะก๊ัดเต้สูตรโบราณ รสชาติถูกใจได้สุขภาพ สูตรจากสิงคโปร์

บะก๊ัดเต้ (Bak Kut Teh) วันนี้แอดการะเกดจะนำเสนอเมนูอาหารจีน นั่นคือบะก๊ัดเต้ ครบเครื่องมากับน้ำซุปร้อนๆของเครื่องยาจีนกำลังดี บำรุงกำลังอย่างดี กระดูกหมูนุ่มๆ แค่อะเข้าปากก็หลอรออกมา ละลายในปาก อูยอร่อยอย่าบอกใคร ใครได้ชิมต้องพากันหลงรัก ถ้าเพื่อนๆทำตาม วิธีทำตามลำดับ รับรองอร่อยแน่นอนค่ะ ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยคะ ระดับมิชลินสตาร์

สูตรนี้เป็นบะก๊ัดเต้ สูตรสิงคโปร์ ที่เข้าๆนิยมนั่งชดเจ้าชูปกระดูกหมูร้อนๆ ก่อนไปทำงาน พุดไปแล้วท้องก็ร้อง ไปลุยกันเลยคะ มาทำบะก๊ัดเต้กัน นึกถึงเมนูนี้ที่ไร อดใจไม่ไหวทุกที มาคะ ดาวันไหลสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูบะก๊ัดเต้กันเลยคะ

สูตรบะก๊ัดเต้		
น้ำเปล่า	8	ถ้วย
พริกไทยขาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	1	ช้อนโต๊ะ
ผงกระเทียม	2	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
โป๊ยกั๊ก	3	ดอก
ผงอบเชย	1	ช้อนชา
กระเทียม	20	กลีบ
ขอสถั้วเหลือง	6	ช้อนชา
ซีโครงหมู	1	กิโลกรัม
ข้าวสวย(สำหรับจัดเสิร์ฟ)		

วิธีทำบะกุ๊ดเต๋

1. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในหม้อขนาดใหญ่ ยกเว้นซีโครงหมู จากนั้นนำไปตั้งไฟให้เดือด
2. ใส่ซีโครงหมูลงในน้ำซุป จากนั้นต้มให้เดือด ต่อก่อนนั้นลดไฟลง เคี่ยวไฟต่ำเป็นเวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที หรือจนกว่าเนื้อหมูจะเปื่อย
3. ปิดไฟและปิดฝาไว้ 10 นาที เสิร์ฟพร้อมกับข้าวสวยร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ

เคล็ดลับสูตรโบราณ

ต้มซีโครงให้สุกก่อนเพื่อ นำส่วนที่ไม่สะอาดและกลิ่นสาบออก

ใช้กระเทียม และรากผักชีทุบ เพื่อให้กลิ่นหอมขณะต้ม

ใส่เห็ดหอมแห้งหลังเคี่ยว เพื่อป้องกันกลิ่นเห็ดหอมกลบเครื่องตุ๋นยาจีน

ต้มซีโครงให้สุกก่อนเพื่อ นำส่วนที่ไม่สะอาดและกลิ่นสาบออก

ใช้กระเทียม และรากผักชีทุบ เพื่อให้กลิ่นหอมขณะต้ม

ใส่เห็ดหอมแห้งหลังเคี่ยว เพื่อป้องกันกลิ่นเห็ดหอมกลบเครื่องตุ๋นยาจีน

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ tastingtable จาก www.tastingtable.com

สูตรโบราณ

สูตรอาหารคือเรื่องราวที่เรียงร้อยและจบลงที่สำหรับ



สูตรโบราณ.com

วัตถุดิบบะกุ๊ดเต๋

พริกไทยขาว

พริกไทย ดีต่อที่จังหวัดจันทบุรี หอมอร่อย ถ้าเป็นพริกไทยเมล็ดสดๆ คั่วและนำมาตำสดๆจะหอมหวาน เพิ่มรสชาติได้มากขึ้น

ผงบอขย

อบขย อบขยมีสรรพคุณทางยา เนื่องจากมีแทนนินสูงที่ให้รสฝาดจึงนิยมใช้ในยาตำรับแผนโบราณเช่น เป็นส่วนผสมในยาหอมต่าง ๆ โดยใช้ส่วนของเปลือกลำต้น ใช้ในการแก้จุกเสียด แน่นท้อง หรือใช้ในการทำยานัตถุ์ใช้สุดดม เพื่อเพิ่มความสดชื่น ลดอาการอ่อนเพลีย แก้โรคท้องร่วงเพราะมีส่วนช่วยต้านแบคทีเรียในกระเพาะอาหาร ขับปัสสาวะ ช่วยในการย่อยอาหาร และสลายไขมัน ส่วนเปลือกลำต้นอายุมากกว่า 6 ปี หรือใบก็ยังนำมาสกัดน้ำมันหอมระเหยได้อีกด้วย ซึ่งจะมีมากในอบขยญวนที่ให้น้ำมันหอมระเหย 2.5%

กระเทียม

กระเทียม หัวของกระเทียมเป็นทั้งเครื่องเทศ (spice) และสมุนไพร (herb) ที่มีสารประกอบที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบในปริมาณมาก ทำให้กระเทียมมีกลิ่นรสเฉพาะตัว ใช้ปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้ง ต้ม ผัด นำพริกแกง ทอด และยังใช้เป็นวัตถุดิบนำมาแปรรูป (food processing) เพื่อการถนอมอาหารและเพิ่มมูลค่า เป็นผลิตภัณฑ์หลายชนิด กระเทียมมีกรดอาร์จินีน (arginine) oligosaccharides, flavonoid, and selenium ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ กระเทียม ใช้ในการปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้งการผัด การทอด การต้ม การตุ๋น เป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่น นำพริกแกงชนิดต่างๆ เช่น นำพริกแกงแดง นำพริกแกงเขียวหวาน นำพริกแกงแพนง นำยาขมจีน นำพริกกระปิ

ขอส้วเหลียง

ขอส้วเหลียง หรือ ซื่อวหมายถึง ผลิตภัณฑ์ของเหลวที่ได้จากการย่อยสลายโปรตีนของถั่วเหลียงหรือส่วนผสมของ ถั่วเหลียง และแป้งข้าวสาลี โดยการหมัก ด้วยจุลินทรีย์ หรือการย่อยด้วยสารเคมีจะนำมาเตรสหรือสีหรือไม่ก็ได้ ตามชนิดของผลิตภัณฑ์ ที่มีสีน้ำตาลอ่อนถึงเข้ม แล้วนำไปผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน

ประวัติะก๊ตเต๋

บักก๊ตเต๋ (肉骨茶เสียงฮกเกี้ยน) ดูจากชื่อจีนแล้ว คงหมายถึงแค่เนื้อติดกระดูกหรือซี่โครง (หมู) กับ (น้ำ) ซา เป็นเรื่องปกติที่ชาวจีนทางภาคใต้ของจีน นิยมดื่มซาแกล้มกับอาหารประเภทเนื้อ คือกินเนื้อแล้ว ต้องดื่มน้ำซาแก้เลี่ยน ขับชะไขมันด้วย ก็เลยมีคนเอาชื่อ บักก๊ต (肉骨) กับเต๋ (茶) มารวมกันเป็น บักก๊ตเต๋

อีกเสียงบอกว่า ชาวจีนเรียกยาหม้อยาต้ม หรือเครื่องต้มสมุนไพรจีนว่า หย้าทัง (药汤เสียงจีนกลาง) ที่นี้ พอไสยาจีนลงไปตุ๋นๆต้มๆกับเนื้อหรือกระดูก ชาวจีนก็ยังเรียก หย้าทัง (药汤) เหมือนเดิม แต่จะหมายถึง ซุปเนื้อยาจีน หรืออาหารโป้ที่เราเรียกกันนั้นแหละ

บักก๊ตเต๋ (肉骨茶เสียงฮกเกี้ยน) ดูจากชื่อจีนแล้ว คงหมายถึงแค่เนื้อติดกระดูกหรือซี่โครง (หมู) กับ (น้ำ) ซา เป็นเรื่องปกติที่ชาวจีนทางภาคใต้ของจีน นิยมดื่มซาแกล้มกับอาหารประเภทเนื้อ คือกินเนื้อแล้ว ต้องดื่มน้ำซาแก้เลี่ยน ขับชะไขมันด้วย ก็เลยมีคนเอาชื่อ บักก๊ต (肉骨) กับเต๋ (茶) มารวมกันเป็น บักก๊ตเต๋

อีกเสียงบอกว่า ชาวจีนเรียกยาหม้อยาต้ม หรือเครื่องต้มสมุนไพรจีนว่า หย้าทัง (药汤เสียงจีนกลาง) ที่นี้ พอไสยาจีนลงไปตุ๋นๆต้มๆกับเนื้อหรือกระดูก ชาวจีนก็ยังเรียก หย้าทัง (药汤) เหมือนเดิม แต่จะหมายถึง ซุปเนื้อยาจีน หรืออาหารโป้ที่เราเรียกกันนั้นแหละ

A recipe is a story end with a good meal

สูตรอาหารคือเรื่องราวที่เรียงร้อยและจบลงที่สำหรับ



สูตรโบราณ.com



Slug: บะกุ๊ดเต้-Bak-Kut-Teh

Meta: บะกุ๊ดเต้สูตรโบราณ ครบเครื่องมากับน้ำซุปร้อนๆของเครื่องยาจีนกำลังดี บำรุงกำลังตัดมาอย่างดี กระดูกหมูนุ่มๆ แค่อะไรรสชาติก็หลุดร้อนออกมา ละลายในปาก อูยอร่อยอย่าบอกใคร