หอยทอดสูตรโบราณ CRISPY FRIED MUSSEL PANCAKE

หอยทอด Crispy Fried Mussel Pancake

หอยทอด Crispy Fried Mussel Pancake ถ้าเพื่อนๆกำลังค้นหาสูตรเด็ดของหอยทอด แอดส้มฉุนขอบอกว่า …บิงโก… มาถูกที่แล้วค่ะ ถูกต้องแล้วค่ะแอดส้มฉุนชวนทำเมนูหอยทอด หอยทอดกรอบอร่อย หอยแมงภู่ตัวเป็นๆ เน้นเต็มๆคำ มากับส่วนผสมแป้งที่ลงตัวกำลังดี กรอบนุ่มหอมไข่ ตัดรสด้วยซอสหอยทอดกลมกล่อม อ้วนก็คือยอมเอาตัวเข้าแลกค่ะ นึกดูสิที่รักจานหลักสไตล์ไทย ซึ่งแอดส้มฉุนลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันค่ะ บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำหอยทอดกันเลยค่ะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชิลินสตาร์ มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูหอยทอดกันเลยค่ะ

สูตรหอยทอดสูตรโบราณ

– ส่วนผสมแป้ง
แป้งทอดกรอบ 50 กรัม
แป้งสาลีอเนกประสงค์ 50 กรัม
แป้งข้าวโพด 45 กรัม
เกลือป่น 1/2 ชช.
ผงปรุงรส 1/2 ชช.
พริกไทยป่น 2 ชช.
น้ำเย็นจัด 375 ml.
หอยแมลงภู่นึ่งสุก 500 กรัม
ถั่วงอกเด็ดหาง 500 กรัม
ต้นหอมซอย 100 กรัม
ไข่ไก่ 5 ฟอง
– อัตราส่วนน้ำจิ้ม
น้ำจิ้มไก่ 1 ส่วน
ซอสพริก 1 ส่วน
– อัตราส่วนหอยทอด ต่อ 1 จาน
น้ำมันพืช 3-4 ชต.
แป้งหอยทอด 1 กระบวย
หอยแมลงภู่ตามชอบ

สูตรหอยทอดสูตรโบราณ

ต้นหอมซอย 1 ชต.พูนๆ
ไข่ไก่ 1 ฟอง
ถั่วงอก 1 กำมือ
ซีอิ๊วขาว 1/4 ชช.
พริกไทยป่น 1 หยิบมือ

วิธีทำหอยทอดสูตรโบราณ

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ
ในอ่างผสม ผสมแป้งทอดกรอบ แป้งอเนกประสงค์ แป้งมันเข้าด้วยกัน ตามด้วยเครื่องปรุงรสที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากันดี
เติมน้ำแล้วใช้ตะกร้อตีจนส่วนผสมแป้งได้ที่ ไม่เป็ยเม็ด พักแป้งไว้ 1 ชั่วโมง
ระหว่างนี้ทำน้ำจิ้มหอยทอด โดยการผสมน้ำจิ้มไก่ และซอสพริกเข้าด้วยกันอัตราส่วน 1 ต่อ 1 คนให้เข้ากัน
– วิธีทอดหอยทอด
ตั้งเตาไฟกลาง ใส่น้ำมันลงเล็กน้อย พอน้ำมันร้อน
ใช้กระบวยตักแป้ง หอยแมงภู่ต้มพอสุก และต้นหอมซอย ราดแผ่ในกระทะ
พอแป้งหอยทอด เริ่มเซตตัว ตอกไข่ลงไปยีให้ทั่วทั้งแผ่น ทอดให้ด้านล่างเหลืองทองกรอบ
พลิกกลับด้านทอดอีกด้านให้สุก หยิบถั่วงอก 1 กำมือลงไปในกระทะเกลี่ยให้ทั่ว
จัดเสิร์ฟโดยลงถั่วงอกลงในจาน ตามด้วยหอยทอดร้อนๆ โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย พริกไทย เสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้ม เตรียมฟินได้เลยค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ แม่ซี น้องมดดี้ Channel จาก https://www.youtube.com/watch?v=4pB2JL1kero

กดติดตามคุณแม่ซี น้องมดดี้ Channel ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่ SUBSCRIBE

วัตถุดิบหอยทอดสูตรโบราณ

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

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ,ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเดิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์
mussels
หอยแมลงภู่ (Mussels) ฝาหอยต้องปิดสนิท มีสีเขียวอมน้ำตาล ถ้าเป็นแบบแกะเปลือกแล้ว เนื้อหอยควรมีสีสดใส ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่ช้ำ ตัวหอยไม่ขาดรุ่งริ่ง ฝาหอยจะต้องปิดสนิท ตัวหอยต้องสะอาดเกลี้ยง ต้องไม่มีเศษขยะหรือหยากไย่เกาะมากเกินไป
bean sprouts
ถั่วงอก คือ ต้นถั่วที่มีรากงอกจากเมล็ด เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วเหลือง (ถั่วงอกหัวโต) ถั่วลันเตา (โต้วเหมี่ยว) เป็นต้น ถั่วงอกเป็นผักชนิดหนึ่งและมีคุณค่าทางอาหารสูง ได้แก่ โปรตีน วิตามินบี วิตามินซี ใยอาหาร เหล็ก (1.6 กรัมต่อ 1 ถ้วยตวง) และเกลือแร่[1] นอกจากนี้ถั่วงอกยังมีแคลอรีต่ำอีกด้ว ถั่วงอกนิยมใช้รับประทานกับอาหารประเภทเส้นที่มีส่วนผสมของแป้งสาลีหรือแป้งข้าวเจ้า และให้คาร์โบไฮเดรต (Di-Carbohydrate) สูง ซึ่งมีลักษณะเป็นพันธะสายยาว อาทิ บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ เส้นจันท์ เส้นเล็ก ชาวจีนในอดีตนิยมรับประทานถั่วงอกกับก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ และเส้นจันท์มากกว่าเส้นประเภทอื่น เพราะคนแก่ชาวจีนที่อพยพมาตั้งรกรากนั้นไม่ค่อยมีฟันและเรี่ยวแรงที่จะเคี้ยวเนื้อสัตว์
onion
หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแป้น หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก
eggs
ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากในไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้
chicken
เนื้อไก่ (Chicken) เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน ช่วยในเรื่องการเจริญเติบโต สร้างกล้ามเนื้อและเสริมสร้างภูมิต้านทาน อุดมด้วยวิตามินบีรวม เช่น วิตามินบี 12 ช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจางได้ มีไนอะซิน (วิตามินบี 3) วิตามินบี 5 และ 6 ที่ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมันให้เป็นพลังงาน
vegetable oil
น้ำมันพืช หรือ ไขมันพืช เป็นไขมันที่สกัดจากเมล็ดหรือจากส่วนอื่น ๆ (แม้จะน้อยกว่า) ของพืช เหมือนกับไขมันสัตว์ ไขมันพืชเป็นไตรกลีเซอไรด์แบบต่าง ๆ ที่ผสมกัน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันผักกาดก้านขาว และน้ำมันโกโก้เป็นตัวอย่างไขมันจากเมล็ด น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม และน้ำมันรำข้าวเป็นตัวอย่างไขมันจากส่วนอื่น ๆ ของผลไม้ ในคำพูดทั่วไป คำว่า น้ำมันพืช อาจหมายถึงน้ำมันที่อยู่ในสถานะของเหลวที่อุณหภูมิห้องเท่านั้น แต่ก็นิยามกว้าง ๆ ด้วยว่า เป็นไขมันพืชทั้งหมดโดยไม่คำนึงถึงสถานะ