

# ปลาทึบทิมผัดขึ้นฉ่ายสูตรโบราณ STIR-FRIED RUBY FISH WITH CELERY



## ปลาทึบทิมผัดขึ้นฉ่าย Stir-Fried Ruby Fish with Celery

ปลาทึบทิมผัดขึ้นฉ่าย Stir-Fried Ruby Fish with Celery แอดออบเชยจะนำเสนอเมนูกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดออบเชยลองทำมาแล้ว อร่อยมากๆเลยคะ อยากรแชร์สูตรเลย นั่นคือปลาทึบทิมผัดขึ้นฉ่าย รับรองใครมาชิมต้องติดใจ ปลาทึบทิมทอดกรอบๆ เนื้อนุ่มชุ่มฉ่ำ เอามาผัดกับขึ้นฉ่าย เปลี่ยนรสชาติกินกับข้าวต้ม ข้าวสวยร้อนๆ ก็แสนเด็ดสุดๆไปเลยคะเพื่อนๆสามารถ เปิดสูตรและทำตามได้เลยคะ ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยคะ ระดับมิชลินสตาร์ พุดไปแล้วห้องก็ร้อง ไปลุยกันเลยคะ มาทำปลาทึบทิมผัดขึ้นฉ่ายกัน แค่นี้ก็อดใจไม่ไหวแล้ว มาคะดาวโน้ลลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำแก้วเข้าครัวไปกับเมนูปลาทึบทิมผัดขึ้นฉ่ายกันเลยคะ

## สูตรปลาทึบทิมผัดขึ้นฉ่ายสูตรโบราณ

ปลาทึบทิม 1 ตัว (1,000 กรัม)

ขึ้นฉ่าย 20 กรัม

ต้นหอม 10 กรัม

กระเทียม 20 กรัม

ขิง 20 กรัม

พริกชี้ฟ้าแดง 10 กรัม

เต้าเจี้ยว 1+1/2 ช้อนโต๊ะ

ซอสหอยนางรม 1 ช้อนโต๊ะ

ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา

น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

พริกไทย 1/4 ช้อนชา

น้ำ 4-5 ช้อนโต๊ะ

แป้งสาลี 1+1/2 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำปลาทึบทิมผัดขึ้นฉ่ายสูตรโบราณ

ซังดวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ล้างปลาทับทิมให้สะอาด แล้เนื้อออกจากก้าง แล้วหันเนื้อ ออกเป็นชิ้นๆ พอดีคำ
คลุกแป้งสาลี กับเนื้อปลาให้แห้งสนิท สะบัดแป้งส่วนเกินออก
ชอยต้นหอม กระเทียมสับให้ละเอียด ชอยขิงให้เป็นเส้น หั่นพริกชี้ฟ้าแฉลบ
ตั้งกระทะน้ำมันท่วม ไฟกลาง พอน้ำมันร้อน เอาปลาลงทอด รอให้เหลืองกรอบ ดักขึ้นมาพักไว้
ตั้งกระทะน้ำมันนิดหน่อย ใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม ใส่ขิงผัดให้ขึ้นกลิ่นเช่นเดียวกัน
ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว ซีอิ้ว น้ำตาล ซิมและปรับรสตามใจชอบ
นำปลาทอดลงไปคลุกเคล้าน้ำซอส จากนั้นตามด้วยต้นข่า และพริกแดงตบท้าย
ผัดให้เข้ากัน เป็นอันจบตักขึ้นเสิร์ฟพร้อมๆ พร้อมข้าวสวยหรือข้าวต้ม ก็สุดยอด ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ กิ๊นได้ร้อยด้วย จาก <https://www.youtube.com/watch?v=4vV6gSM7myA>



กดติดตามคุณกิ๊นได้ร้อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

## วัตถุดิบปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่ายสูตรโบราณ

### celery

เซเลอรี (Celery) ก็คือต้นข่าที่เราคุ้นเคยกันดีนั่นเองค่ะ Celery เป็นพืชสมุนไพรอย่างหนึ่ง มีกลิ่นหอม นิยมนำมาปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น นำไปผัดกับปลาเพื่อดับคาวปลา ประโยชน์ของ Celery มีหลากหลายเพราะสารอาหารและวิตามินที่มีอยู่หลายชนิด

### onion

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแบน หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก

### garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาช่วยย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

### 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 ทำมาจากบงจะเรียกว่าน้ำตาลบง ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกววดจะเรียกว่าน้ำตาลกววด ฯลฯ

## wheat flour

แป้งข้าวสาลี (wheat flour) เป็นแป้งที่ได้จากเมล็ดของข้าวสาลี (wheat) นำมาไม่ให้เป็นผงละเอียด โปรตีนในแป้งสาลี ทำให้แป้งสาลีมีสมบัติเฉพาะที่ต่างจากแป้งอื่น ประกอบด้วย โปรตีนกลูเตนินและไกลอะดิน ในสัดส่วนต่างๆ กัน จะสร้างพันธะไดซัลไฟด์ ทำให้ได้กลูเตน ซึ่งมีลักษณะเหนียวและยืดหยุ่น สามารถเก็บกักก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ที่ผลิตขึ้นโดยสารที่ทำให้ขึ้นฟู เช่น ยีสต์ หรือผงฟู เอาไว้ได้ ทำให้รักษารูปทรงได้

**A recipe is a story end  
with a good meal**

สูตรอาหารคือเรื่องราวที่เรียงร้อยและจบลงที่สำคัญ

 สูตรโบราณ.com

