ปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่ายสูตรโบราณ STIR-FRIED RUBY FISH WITH CELERY

ปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่าย Stir-Fried Ruby Fish with Celery

ปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่าย Stir-Fried Ruby Fish with Celery แอดอบเชยจะนำเสนอเมนูกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดอบเชยลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่าย รับรองใครมาชิมต้องติดใจ ปลาทับทิมทอดกรอบๆ เนื้อนุ่มชุ่มฉ่ำ เอามาผัดกับคื่นไช่ เปลี่ยนรสชาติกินกับข้าวต้ม ข้าวสวยร้อนๆ ก็แสนเด็ดสุดๆไปเลยค่ะเพื่อนๆสามารถ เปิดสูตรและทำตามได้เลยค่ะ ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยค่ะ ระดับมิชิลินสตาร์ พูดไปแล้วท้องก็ร้อง ไปลุยกันเลยค่ะ มาทำปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่ายกัน แค่คิดก็อดใจไม่ไหวแล้ว มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่ายกันเลยค่ะ

สูตรปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่ายสูตรโบราณ

ปลาทับทิม 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

วิธีทำปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่ายสูตรโบราณ

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ล้างปลาทับทิมให้สะอาด แล่เนื้อออกจากก้าง แล้วหั่นเนื้อ ออกเป็นชิ้นๆ พอดีคำ
คลุกแป้งสาลี กับเนื้อปลาให้แห้งสนิท สะบัดแป้งส่วนเกินออก
ซอยต้นหอม กระเทียมสับให้ละเอียด ซอยขิงให้เป็นเส้น หั่นพริกชี้ฟ้าแฉลบ
ตั้งกระทะน้ำมันท่วม ไฟกลาง พอน้ำมันร้อน เอาปลาลงทอด รอให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นมาพักไว้
ตั้งกระทะน้ำมันนิดหน่อย ใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม ใส่ขิงผัดให้ขึ้นกลิ่นเช่นเดียวกัน
ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว น้ำตาล ชิมและปรับรสตามใจชอบ
นำปลาทอดลงไปคลุกเคล้าน้ำซอส จากนั้นตามด้วยคื่นช่าย และพริกแดงตบท้าย
ผัดให้เข้ากัน เป็นอันจบตักขึ้นเสิร์ฟร้อนๆ พร้อมข้าวสวยหรือข้าวต้ม ก็สุดยอด ทานให้อร่อยนะคะ

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

กดติดตามคุณกินได้อร่อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

วัตถุดิบปลาทับทิมผัดขึ้นฉ่ายสูตรโบราณ

celery

เซเลอรี่ (Celery) ก็คือคื่นช่ายที่เราคุ้นเคยกันดีนั่นเองค่ะ Celery เป็นพืชสมุนไพรอย่างหนึ่ง มีกลิ่นหอม นิยมนำมาปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น นำไปผัดกับปลาเพื่อดับคาวปลา ประโยชน์ของ Celery มีหลากหลายเพราะสารอาหารและวิตามินที่มีอยู่หลายชนิด

onion

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

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

salt

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

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

wheat flour

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