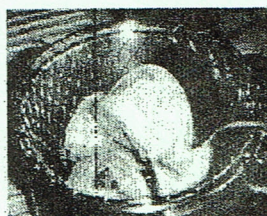
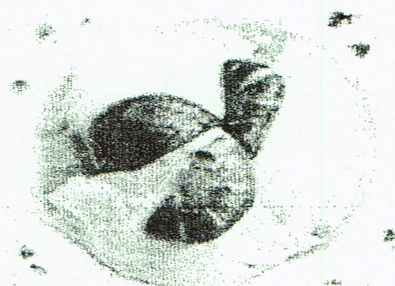


ยำกะหล่ำเจ

เครื่องปรุง + ส่วนผสม



- | | | |
|------------------|-----|---------|
| 1. กะหล่ำปลี | 4 | หัว |
| 2. เห็ดหอม | 10 | ดอก |
| 3. ฟองเต้าหู้ทอด | 1 | ถ้วยตวง |
| 4. ซีอิ๊วขาว | 1/2 | ถ้วยตวง |
| 5. ซอสปรุงรส | 2 | ช้อนตวง |
| 6. พริกไทยเม็ด | 20 | เม็ด |
| 7. น้ำมันพืช | | |
| 8. น้ำเปล่า | | |



วิธีทำทีละขั้นตอน

1. ผ่ากะหล่ำปลี ออกเป็นสี่ถึงหกซีก (ขึ้นอยู่กับหัวเล็กหรือใหญ่) นำไปล้างน้ำให้สะอาด และผึ่งให้แห้ง จากนั้นเทน้ำมันพืชใส่กะทะ รอน้ำมันร้อน ใส่กะหล่ำปลีลงทอดให้เหลือง และคว่ำผัดนุ้มนลง (เวลาทอดให้ใช้ไฟปานกลาง คอยกลับข้างกะหล่ำด้วย น้ำมันที่ใช้ต้องมากพอท่วมผัด ไม่นั้นผัดจะไหม้) จากนั้นตักขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน (ต้องสะเด็ดน้ำมันนานๆ ไม่อย่างนั้นเวลาต้มออกมา จะมันมาก)

2. เรียงกะหล่ำใส่หม้อ โรยด้วยพริกไทยเม็ด บวบพอกแตก ใส่น้ำเปล่าพอท่วมผัด ใส่ฟองเต้าหู้ทอด นำขึ้นตั้งไฟ ส่วนเห็ดหอมแห้ง ให้นำไปแช่น้ำจนนุ่ม (ถ้าดอกแข็งมากให้ใช้น้ำอุ่น) จากนั้นนำมาหั่นเป็นชิ้นพอคำ (อย่าลืมตัดแกนออก เพราะส่วนมากจะแข็ง) นำกะทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย ใส่เห็ดหอมที่เตรียมไว้ลงผัด ใช้ไฟอ่อน ผัดจนเห็ดหอมมีกลิ่นหอม ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวเล็กน้อย ตักขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน

3. ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว และซอสปรุงรส ตั้งไฟจน เค็มนเข้ากันดี ชิมรสและปรุงรสเพิ่มตามความชอบ (ถ้าจะประหยัด ชิมแล้วรู้สึกไม่เค็ม ปรุงรสเพิ่มด้วย เกลือ แต่ถ้าจะให้อร่อยเลิศแบบทูนสร้างแนะนำว่าให้ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ไม่ใช้เกลือค่ะ แบบว่าอร่อยมากๆ ขอบอก

แหล่งที่มา : EzyThaiCooking.com | Thai Food | Thai Cooking | Thai Food Recipes

จัดทำโดย...

ศูนย์ข้อมูลอาชีพ

กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

Tel/Fax : 0 2354 0088 / www.vgnew-epd.com

