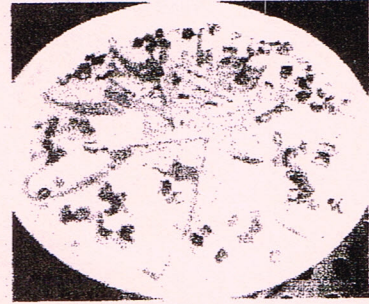


# ไข่ตุ๋นป๊อค

## เครื่องปรุง + ส่วนผสม

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1. ไข่ไก่ (เบอร์ 1) 3 ฟอง                           | 6. ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ |
| 2. น้ำเปล่า   | 7. ซอสปรุงรส 2 ช้อนชา   |
| 3. ปุ๊อค 3-4 แท่ง(หันแท่ง)                          | 8. น้ำปลา 1/2 ช้อนโต๊ะ  |
| 4. แครอทหั่นลูกเต๋าเล็ก 2 ช้อนโต๊ะ หั่นแท่งเล็กน้อย |                         |
| 5. ต้นหอมซอย เล็กน้อย                               |                         |



## วิธีทำทีละขั้นตอน

1. ใส่น้ำในลังถึง จากนั้นนำลังถึงตั้งไฟ ระหว่างรอน้ำเดือด ตอกไข่ใส่ชาม ใช้ช้อนตีไข่ให้ไข่แดงและไข่ขาวเข้ากัน ปรุงรสด้วย ซีอิ้วขาว ซอสปรุงรส และน้ำปลา จากนั้นค่อยๆ เติมน้ำเปล่าลงไป คนให้เข้ากัน ใส่ปุ๊อคและแครอท ที่หั่นเตรียมไว้ ส่วนหนึ่งลงในชาม แบ่งไว้ส่วนหนึ่ง เอาไว้แต่งหน้า จากภาพจะเห็นแครอทลอยอยู่บนไข่ ส่วนปุ๊อคจะจมอยู่ด้านล่าง
2. พอน้ำเดือด นำชามไข่ที่เตรียมไว้ ใส่น้ำในลังถึงปิดฝา ใช้ไฟปานกลาง นึ่งประมาณ 20 นาที เมื่อไข่สุกจะได้ไข่ตุ๋นหน้าตาประมาณในภาพ ถึงขั้นตอนนี้อาจจะยังไม่ต้องให้ไข่สุก ทั้ง 100 % เพราะเดี๋ยวต้องแต่งหน้าแล้วนี่ต่ออีก
3. แต่งหน้าไข่ตุ๋นด้วย ปุ๊อค โรยแครอทแบบแท่ง ต้นหอมหั่นฝอย จากนั้นปิดฝาลังถึง นึ่งต่อประมาณ 2-3 นาที ให้ปุ๊อคและผักสุก ยกเสิร์ฟ ทานร้อนๆ อร่อยมาก

**ข้อเสนอนะ** เวลาที่ใช้ในการนึ่งจะไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับไข่ว่าเป็น ไข่ที่ออกจากตู้เย็นหรือเปล่า และไฟที่ใช้บางทีอาจจะไม่เท่ากัน แต่ที่สำคัญ เวลาใส่ชามไข่ในลังถึง ต้องรอให้น้ำเดือดก่อน

วิธีทดสอบว่าไข่สุกแล้วหรือยัง ให้ใช้ช้อนหรือช้อนแทงลงไปเนื้อไข่ จิ้มลงไปเบาๆ ไม่ใช้กวนไข่ ถ้าไข่สุกเนื้อไข่จะเกาะกันดี หากเป็นน้ำสีไข่ดิบไหลขึ้นมา ก็แสดงว่าอาจจะยังสุกไม่ทั่วดี ให้ปิดฝานึ่งต่ออีกหน่อย

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

จัดทำโดย...

ศูนย์ข้อมูลอาชีพ

กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

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

