

วันแม่พาแม่ไปชิม ปลาเก๋าล่องเรือ



กินอร่อย หัวใจดี

12 สิงหาคม 2564 เป็นวันแม่แห่งชาติ วันที่ลูกทุกคนทั่วประเทศ ต้องกราบเท้าแม่ พาแม่ไปหาความสุข ด้วยการจัดอาหารเลี้ยง ให้เป็นสิริมงคลสำหรับแม่และลูก ๆ ทุกคน ปีนี้ผมอยากให้ลูกหาอาหารเพื่อสุขภาพให้แม่กินเพื่อความอบอุ่นอายุยืนยาว

คุณรุ่งนภา จงศุภิพันธุ์ จึงเปิดบ้านรับรอง ให้ลูก ๆ พาแม่ไปอิมอร่อยเพื่อสุขภาพกับ ปลาเก๋าล่องเรือ ใช้น้ำปลาเก๋าสด ๆ ลวกน้ำซุชุปยจีนร้อน ๆ จนเนื้อปลาสุก ไม่มีไขมัน มีแคโรทีนจากเนื้อปลา และเครื่องยาจีนจากน้ำซุช บำรุงร่างกายผู้สูงอายุให้อายุยืน

เครื่องปรุง

- 1. ปลาเก๋าสดใหม่ 1 ตัว
- 2. พริกไทยดำเกล็ดครามือ 1 ซ้อนโต๊ะ
- 3. ดั่งซิม 4 แผ่น
- 4. อ่าวซัว 4 แผ่น
- 5. เกล็ด 2 ซ้อนโต๊ะ



- 6. ลำไยแห้ง 2 ซ้อนโต๊ะ
- 7. น้ำตาลกรวด 1 ท้าพี
- 8. กระดุกค่าง (คะโปกหมู) 1 กิโลกรัม
- 9. กระดุกก้างปลาเก๋ 2 ตัว

วิธีทำ

1. นำกระดุกค่าง กระดุกก้างปลาเก๋ พริกไทยดำเกล็ด ดั่งซิม อ่าวซัว เก้ากั ลำไยแห้ง น้ำตาลกรวด ลงต้มกับน้ำสะอาดที่ผ่านการกรองจนหมดคลอรีน
2. ต้มเคี่ยวเครื่องปรุงด้วยไฟร้อนปานกลางนาน 3 ชั่วโมง เมื่อเกิดฟองให้ช้อนฟองทิ้งทุกระยะเพื่อให้ได้น้ำซุชที่มีกลิ่นหอมใสไม่ขุ่น
3. นำปลาเก๋ทั้งตัวให้เป็นชิ้น

หนา ๆ ตั้งแต่หัวปลานจนถึงปลายหาง เสริฟพร้อมทั้ง ผักปวยเล้ง เห็ดเข็มทอง ผักกาดขาว ขึ้นฉ่าย เห็ดหอมสด ข้าวโพดอ่อน ผักสลัด และเนื้อปลาเก๋านึ่ง วิธีลวก ใช้ตะกั่วช้อนคีบเนื้อปลาเก๋ ผักสดทุกชนิด จิ้มลวกในน้ำซุชุปยจีนคัมร้อน ๆ ให้น้ำปลาและผักสุก กินร้อน ๆ บำรุงร่างกายผู้สูงอายุ

น้ำจิ้ม ใช้เต้าหู้ขั้วคผสม น้ำตาล น้ำมันงา กระเทียม ทำให้น้ำปลาหอมอร่อย บ้านรับรอง อยู่ในซอยศรีนครินทร์ 55 หลังศูนย์การค้าพาราไดซ์พาร์ค ถนนศรีนครินทร์ โทร. 0-2185-6030-31, 0-2398-8361.

ขุนยับ แม่มะลิ
chaisang_k@yahoo.co.th

