

เครือเฮอริเทจ ชวนหลบฝนเข้าครัวทำเมนู “ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์” เมนูยอดฮิตที่ทุกบ้านคุ้นเคย



เดือนมิถุนายนนี้ถือได้ว่าเข้าสู่หน้าฝนกันแบบเต็มตัวแล้ว หลายๆ คนคงไม่อยากจะเดินทางไปไหน แม้ว่าจะออกไปรับประทานอาหารตามร้านอาหารหรือภัตตาคารก็ตาม เครือเฮอริเทจ ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ มีเมนูแนะนำที่ทำได้ง่ายๆ และเหมาะกับทุกคนในครอบครัว อย่างเมนู “ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์” ที่ถือเป็นเมนูยอดฮิตที่หลายๆ บ้านคุ้นเคยกันดี และยังนับว่าเป็นเมนูที่ถูกปากทั้งคนไทยและคนต่างชาติอีกด้วย

เมนู “ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์” เหมือนจะดูยุ่งยาก แต่ความจริงแล้วไม่ยากอย่างที่คิด เมนูนี้เป็นอาหารจานเดียวที่ใช้เวลาในการทำไม่นาน เด็กทานได้ ผู้ใหญ่ทานดี เป็นเมนูที่ได้รับความนิยมอย่างมากในร้านอาหารและภัตตาคารหรู เหมาะทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ หรือข้าวต้ม หากจะให้เมนูนี้อร่อยได้ อาจจะต้องทราบเคล็ดลับ ซึ่งก็จะสามารถทำให้เมนูนี้อร่อยเหมือนมีเชฟจากภัตตาคารมาเสิร์ฟเลยทีเดียว

เคล็ดลับที่ว่า มีอยู่ 2 อย่างหลักๆ คือ 1 การเลือกเนื้อไก่ ให้เลือกใช้ออกไก่แบบไม่มีหนัง เพราะเนื่องจากเมนูไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์นี้มีความมันอยู่แล้ว จึงไม่ควรเลือกเนื้อไก่แบบมีหนังมาใช้ เพราะจะทำให้ไปเพิ่มความมันให้กับเมนูนี้เข้าไปจนไม่หารับประทาน ส่วนข้อ 2 คือการเลือกใช้เม็ดมะม่วงหิมพานต์ที่ต้องสดใหม่ และไม่มีกลิ่นหืน เมนูนี้เราเลือกใช้ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ออร์แกนิกของแบรนด์เฮอริเทจ ที่ผ่านการรับรองในระดับมาตรฐานสากลและได้รับสิทธิใช้ตรา USDA ว่าเป็นสินค้าออร์แกนิกอย่างแท้จริง ไม่มีการเกี่ยวข้องกับสารเคมีหรือกรรมวิธีที่ไม่ได้มาจากธรรมชาติ จึงทำให้เชื่อได้ว่าจะได้ประโยชน์จากเม็ดมะม่วงหิมพานต์อย่างครบครัน อย่าง การเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย การช่วยลดการดูดซึมไขมัน แถมยังให้เส้นใยอาหารสูง เป็นต้น ลองมาดูว่าเมนู “ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์” นอกจาก

อกไก่และเม็ดมะม่วงหิมพานต์แล้ว ยังมีส่วนประกอบอะไรอีกบ้าง

ส่วนประกอบเมนูไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

- อกไก่ 300 กรัม
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ตามใจชอบ (ที่อบมาเรียบร้อยแล้ว)
- พริกแห้งเม็ดใหญ่ 10 เม็ด
- พริกหยวกหวาน สีแดง เขียว เหลือง
- แป้งสาลี 1/2 ถ้วย
- กระเทียมไทย 3 กลีบ
- เกลือป่นธรรมดา 1/4 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1.1/4 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา 1/2 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา
- น้ำมันหอยและซีอิ๊วขาวอย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอม 2 ต้น

วิธีทำเมนูไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

1. หั่นเนื้ออกไก่ลงในถ้วยที่เตรียมเอาไว้ จากนั้นใส่พริกไทย เกลือป่น คลุกเคล้าให้เข้ากันเพื่อเตรียมทอด
2. นำไก่ชุบแป้งสาลีลงไปทอดในน้ำมันร้อนๆ ให้สุก ต่อด้วยทอดเม็ดมะม่วงหิมพานต์โดยใช้ไฟอ่อนให้พอเหลืองหอม จากนั้นหั่นพริกแห้งเป็นชิ้นพอคำและนำลงทอดต่อ ทอดให้พอกรอบสีเปลี่ยน ก็ตักขึ้นพักไว้เช่นกัน
3. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมลงไปผัดตามด้วยใส่ไก่และเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ปรงรสด้วย น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และน้ำมันงา ตามด้วยต้นหอม พริกหยวกหวาน และพริกทอด ลงไปผัดให้เข้ากัน พร้อมจัดเสิร์ฟใส่จาน

สำหรับใครที่อยากลองทำเมนู “ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์” ทานเองที่บ้าน ก็ลองนำสูตรที่วางนี้ไปลองทำกันดูได้ หรือจะเพิ่มความอร่อยเอาใจคนรักถั่วด้วยการเพิ่มถั่วชนิดต่างๆ ตามความชอบเข้าไปเพิ่ม ก็ถือเป็นอีกหนึ่งไอเดียดีๆ โดยสามารถหาซื้อถั่วพรีเมียมต่างๆ ของเครือเฮอริเทจได้แล้วตั้งแต่วันที่ห้างสรรพสินค้าและซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไป หรือผ่านช่องทางออนไลน์ต่างๆ ได้ที่ Shopee, Lazada, JD Central และ Line ID: @Heritagethailand สอบถามเพิ่มเติมโทร 02-813-0954-5 หรือติดตามกิจกรรมและข่าวสารของเครือเฮอริเทจได้ที่

www.facebook.com/Heritagegroupth และ www.heritagethailand.com