ཁ ཁ

ཁ ཁ

ཀཱཏ་ཀ་ཐ་ཡ་ཏ་ཡ་ཏ་ཡ་ཏ

ལམ་ཡིག ཁ ལ ཀ ཀ ཀ

ཐུགས།

ཡང་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ
ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ
ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག
ཏུ ཁ ཅ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ
ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན
ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ
ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ
ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ
ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ
ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ ག ང ཅ ཆ ཇ ཉ ཏ ཐ ད ན ཕ ཚ ཀ ཀ ཁ

ซอสมะเขือเทศเป็นซอสพื้นฐานที่ใช้ได้กับเส้นพาสต้าเกือบทุกชนิด ตั้งน้ำมันมะกอกในหม้อก้นลึกบนไฟอ่อนจนน้ำมันอุ่นพอที่จะได้ยินเสียงซ่าเบาๆ เมื่อใส่กระเทียมสับลงไปแล้วต้องคนอย่างรวดเร็วเพื่อไม่ให้ไหม้ เมื่อกระเทียมเริ่มมีสีทองอ่อนจึงค่อยใส่มะเขือเทศกระป๋องพร้อมน้ำมันลงไปตามด้วยใบโหระพาสดและเกลือเล็กน้อย ปิดฝาหม้อต้มให้เดือดแล้วลดไฟลงต่ำเคี่ยวประมาณสี่สิบนาทีโดยคนเป็นระยะเพื่อให้ซอสข้นตัวและไม่ติดก้นหม้อ ชิมรสก่อนปรุงเกลือเพิ่มเติมเมื่อซอสเย็นลงเล็กน้อยเพราะรสชาติจะเข้มขึ้นอีกเล็กน้อยเมื่อเคี่ยวนานเกินไป

ก่อนต้มเส้นพาสต้าให้ตั้งน้ำเปล่าในหม้อใบใหญ่ให้เต็มประมาณสี่ส่วนห้าและใส่เกลือทะเลลงไปพอประมาณเพื่อให้น้ำมีรสเค็มอ่อนๆ เมื่อน้ำเดือดจึงใส่เส้นพาสต้าลงไปคนทันทีเพื่อไม่ให้เส้นติดกัน ต้มตามเวลาที่ระบุบนบรรจุภัณฑ์ลบสองนาทีเพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสแบบอัลเดนเต ตักเส้นขึ้นจากน้ำต้มด้วยตะกร้อตาข่ายแล้วเทลงในซอสมะเขือเทศทันทีโดยไม่ล้างน้ำ เติมน้ำต้มเส้นพาสต้าทีละช้อนชาเพื่อให้ซอสเกาะเส้นได้ดีและข้นพอดีไม่เหลวเกินไป

ก่อนเสิร์ฟโรยพาร์มีซานขูดใหม่ลงบนจานเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความเค็มและกลิ่นหอม ตกแต่งด้วยใบโหระพาสดฉีกเล็กน้อยและราดน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์หยดสุดท้ายลงบนผิวหน้าเพื่อเพิ่มความมันเงา เสิร์ฟทันทีขณะยังอุ่นร้อนเพราะซอสจะข้นตัวมากขึ้นเมื่อเย็นลงและเส้นพาสต้าจะดูดซอสต่อเนื่องเมื่อทิ้งไว้นานเกินไปหลังจากตักขึ้นจานแล้ว

ใช้ซีอิ๊วขาวคุณภาพดีเป็นหลักเพราะให้สีสวยและกลิ่นหอมอ่อนๆ ที่ไม่กลบรสชาติของเนื้อไก่ ผสมน้ำตาลทรายแดงลงในซีอิ๊วเล็กน้อยเพื่อให้ได้ความหวานนุ่มและช่วยให้เกิดสีน้ำตาลทองเมื่อเคี่ยว ตอกไข่ไก่ทั้งฟองลงในชามผสมแล้วตีให้ฟูจนเป็นสีขาวข้นเพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่เบาและไม่ทึบเกินไปเมื่อนึ่งสุก ปรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อยและน้ำมันงาบริสุทธิ์หยดเล็กน้อยเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมก่อนนำไปนึ่ง

ล้างเนื้อไก่ให้สะอาดแล้วซับให้แห้งด้วยกระดาษทำครัวก่อนหั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำเพื่อให้สุกทั่วถึงและรสชาติซึมเข้าได้ดี ใส่เนื้อไก่ลงในซอสผสมซีอิ๊วและน้ำตาลคนให้ทั่วแล้วทิ้งไว้ประมาณสี่สิบนาทีเพื่อให้เนื้อไก่ดูดซึมรสชาติ ตักไข่ที่ตีแล้วเทลงบนเนื้อไก่ในถ้วยตื้นเพื่อให้ไข่ไหลซึมลงด้านล่างและไม่ท่วมเนื้อไก่มากเกินไป ปิดถ้วยด้วยฟอยล์หรือจานรองเพื่อกันไอน้ำหยดลงบนผิวหน้าขณะนึ่ง

นึ่งด้วยไฟกลางประมาณสิบห้านาทีจนไข่สุกนิ่งและเนื้อไก่นุ่มเมื่อทดสอบด้วยส้อมแทงเข้าตรงกลาง ยกถ้วยออกจากไอน้ำทันทีเพื่อไม่ให้ไข่สุกเกินไปจนเป็นรูพรุนและเสียรูปทรงที่สวยงาม ทิ้งให้เย็นสักครู่ก่อนเสิร์ฟเพื่อให้ซอสข้นตัวลงเล็กน้อยและไม่ไหลล้นเมื่อตักขึ้นจาน โรยต้นหอมซอยและพริกไทยป่นเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความหอมและสีสันก่อนเสิร์ฟร้อนๆ

ซีอิ๊วขาวเป็นซีอิ๊วที่ผลิตจากถั่วเหลืองและแป้งสาลีในสัดส่วนเท่ากันและหมักด้วยเชื้อราเป็นเวลาหลายเดือนก่อนนำไปบีบคั้นและกรองเอาน้ำใส ต่างจากซีอิ๊วดำตรงที่ไม่ใส่น้ำตาลเคี่ยวเพื่อให้ได้สีเข้มและมีรสหวานนำ ซีอิ๊วขาวจึงให้สีน้ำตาลอ่อนและรสชาติเค็มนุ่มที่ไม่กลบรสของวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร เหมาะกับการนึ่งเพราะไม่ทำให้ชามดูขุ่นมัวเมื่อเทียบกับซีอิ๊วดำที่ใช้ในปริมาณเท่ากัน

ไข่ไก่ทั้งฟองให้โปรตีนและไขมันในสัดส่วนที่สมดุลซึ่งช่วยให้เนื้อสัมผัสของไข่นึ่งนุ่มลื่นและไม่แข็งกระด้างเมื่อสุก การตีไข่ให้ฟูก่อนใส่ลงในซอสช่วยกักอากาศให้ไข่นึ่งมีเนื้อเบาและยืดหยุ่นได้ดีเมื่อตักขึ้นจาน น้ำมันงาบริสุทธิ์ปริมาณน้อยเพิ่มกลิ่นหอมเฉพาะตัวที่ชวนให้น้ำลายสอและช่วยเคลือบผิวหน้าให้ดูมันเงาน่ารับประทานเมื่อเสิร์ฟร้อนๆ

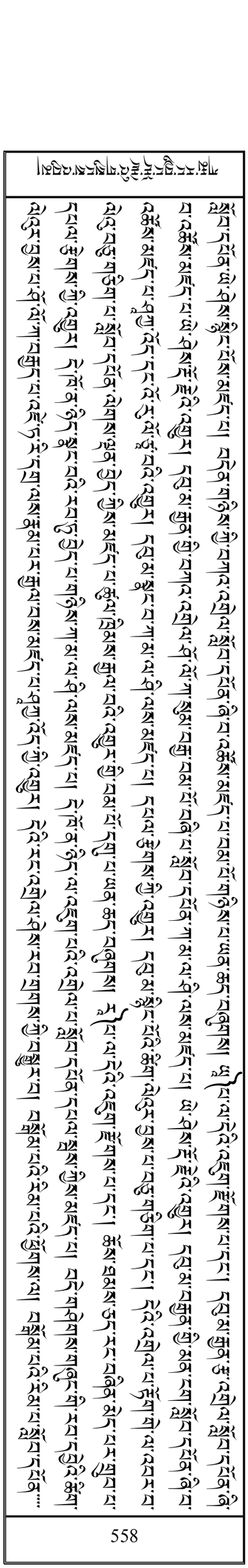
ต้นหอมซอยและพริกไทยป่นเล็กน้อยเป็นเครื่องเคียงที่ช่วยเพิ่มความหอมและสีสันให้จานดูน่ารับประทานมากขึ้น ควรใส่ต้นหอมซอยก่อนเสิร์ฟเพื่อให้คงความกรอบและสีเขียวสดไว้ได้ตลอดมื้ออาหาร พริกไทยป่นควรใช้ปริมาณน้อยเพื่อไม่ให้กลบรสชาติหลักของซอสและไข่ นึ่งไข่ด้วยไฟกลางเสมอเพื่อป้องกันไม่ให้ไข่สุกเร็วเกินไปจนเป็นรูพรุนและเสียรูปทรงที่สวยงามก่อนเวลาอันควร

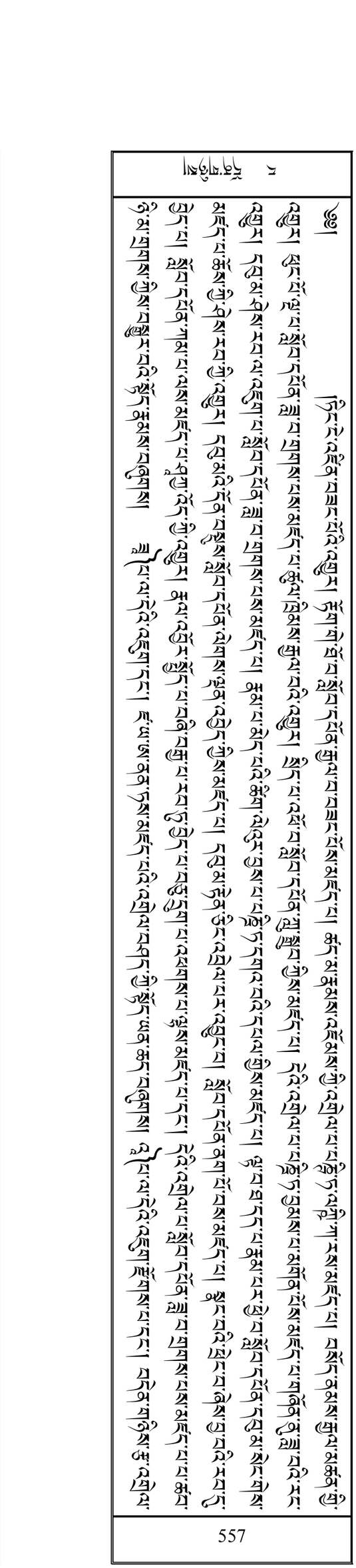
᠂᠂᠂

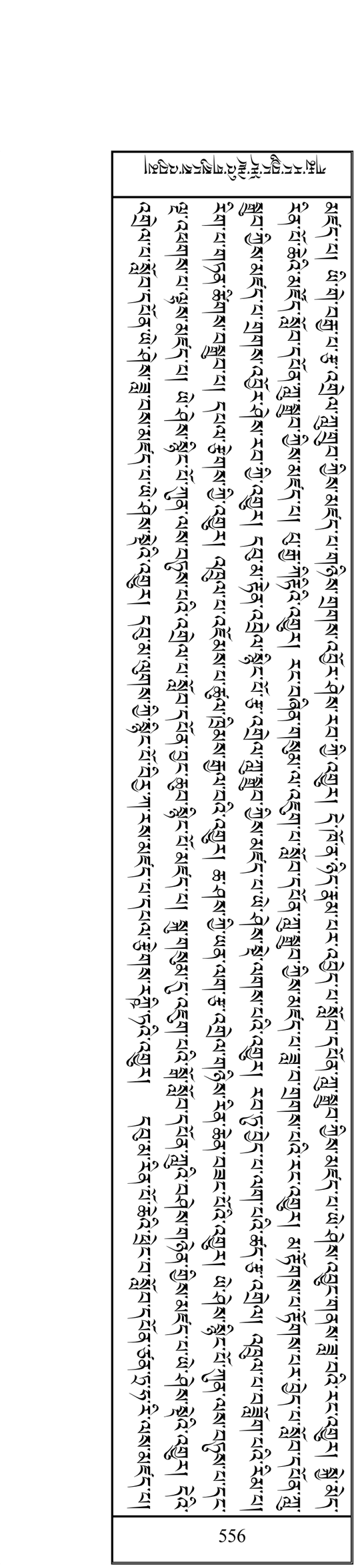
ཕ་ཡ ཏ་ཀ

ཕ ཏ ཀ ཡ ཕ ཏ ཀ ཡ ཕ ཏ ཀ ཡ

ᠵᠠᠭᠤᠯᠬᠠ ᠨᠣᠮᠤᠨ ᠳᠥᠷᠪᠡᠨ ᠳᠠᠯᠠᠨ ᠨᠢᠭᠡᠳᠦᠭᠡᠷ ᠬᠡᠰᠡᠭ᠄ ᠬᠣᠶᠠᠳᠤᠭᠠᠷ ᠬᠣᠪᠢᠳ







ཐུ།

ཁ་ལ་ཀ་ཁ་ལ་ཀ་ཁ་ལ་ཀ་

གཅིག་ལས་ཁམས་ཀུན་ཏུ་ཁྱེ་བ་ཅན་ཏེ། ཁམས་ཀུན་ཏུ་ཁྱེ་ཞེས་ཟེར་ཏེ། ཁ་ཅོག་ཏུ་ཁ་ཅོ་ཞེས་ཟེར་ཏེ། ཁ་ཅོ་ཞེས་ཟེར་ཏེ། ཁ་ཅོ་ཞེས་ཟེར་ཏེ།