

揚州炒飯 ข้าวผัดหยางโจว

ข้าวผัดหยางโจว เมนูอาหารที่ขึ้นชื่อของเมืองหยางโจว มณฑลเจียงซู ทางตะวันออกเฉียงเหนือของจีน ที่ขึ้นชื่อจนเป็นเมนูอาหารต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง

ที่มาของข้าวผัดหยางโจว เล่ากันว่า มีอยู่ครั้งหนึ่งที่จักรพรรดิเฉียนหลงปลอมพระองค์เป็นสามัญชน เสด็จเที่ยวเมืองหยางโจวและมาพักที่ทะเลสาบเสี่ยวชู่ ซึ่งตั้งอยู่ที่แถบชานเมือง ทะเลสาบเสี่ยวชู่แคบและคดโค้ง จักรพรรดิเฉียนหลงเสด็จตามชายฝั่งทะเลสาบและทรงชื่นชมทิวทัศน์อันสวยงามอย่างเพลิดเพลิน จนลิ้มเสวยอาหารเที่ยง เมื่อถึงเวลาบ่าย จึงทรงรู้สึกหิว เมื่อพบกระท่อมหลังหนึ่ง จักรพรรดิเฉียนหลงเสด็จเข้าไปและขอให้ครอบครัวนี้ทำอาหารให้เสวย เจ้าของบ้านเป็นผู้มีน้ำใจ แต่ลำบากใจที่ไม่มีอะไรต้อนรับแขก มีเพียงข้าวหนึ่งและไข่ไก่สองฟอง จึงนำมาผัดข้าว ปรากฏว่าจักรพรรดิทรงโปรดมากและตรัสถามชื่ออาหาร เจ้าของจึงตอบว่า ชื่อ "ข้าวผัดหยางโจว"

ส่วนผสม

1. ข้าวสวย 2 ถ้วยตวง
2. หมูแดงหั่นเต๋า 1/4 ถ้วยตวง
3. กุนเชียงหั่นเต๋า 1/4 ถ้วยตวง
4. กุ้งสดหั่นเต๋า 1/4 ถ้วยตวง
5. ไข่ไก่ 3 ฟอง
6. ต้นหอมซอย
7. ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
9. น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน นำกุนเชียงลงไปรวนพอสุก ตามด้วยกุ้ง เมื่อกุ้งสุก ตักกุนเชียงและกุ้งขึ้นพักไว้
2. ใส่น้ำมันผัด เมื่อไข่เริ่มสุก ใส่มหมูแดงและข้าวสวยลงไปผัดให้เข้ากัน จากนั้นใส่กุนเชียงและกุ้งที่พักไว้ลงไปผัดให้เข้ากัน
- 3.ปรุงรสด้วยซีอิ๊ว และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใสต้นหอมซอย

ปิดเตา



<https://www.arosomstam.com/วัฒนธรรมการกินของจีน>

