ไข่ต้มใบชา

茶叶蛋 cháyè dàn ฉาเย่ตั้น

สวัสดีเดือนตุลาคมค่ะ ช่วงนี้วิกฤติทั้งสุขภาพ และ เศรษฐกิจ อ.ปิ่นเลยขอนำสูตรการถนอมอาหารของจีนที่ราคาประหยัดและมี คุณค่าอาหารสูงมานำเสนอค่ะ

ส่วนประกอบ

1. ไข่ 6 ฟอง

2. น้ำ สำหรับต้มไข่ให้สุก และสำหรับต้มใบชา

3. เกลือ 1/2 ช้อนชา

4. ซีอิ๊วดำ 2 – 4 ช้อนโต๊ะ

5. น้ำตาลแดง 1 ช้อนชา

6. ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ

7. โปยกั๊ก 2–3 ดอก

8. อบเชย 1 แท่ง

9. ผงพะโล้ 1.5 ช้อนชา

10. ใบชา 2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มไข่ประมาณ 8 นาที โดยใส่น้ำให้พอท่วมไข่

2. นำไข่ออกจากหม้อ รอให้เย็น แล้วใช้ด้านหลังช้อนเคาะเปลือกไข่เบาๆให้พอร้าวทั่วๆ

3. พักไข่ไว้แล้วมาเตรียมน้ำชา

4. ใส่น้ำเท่ากับที่ต้มไข่ครั้งแรก (คือให้พอท่วมไข่) แล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดที่เหลือลงไปต้มประมาณ 20 นาทีด้วยไฟอ่อน

5. ใส่ไข่ที่พักไว้ตามลงไป ให้ไข่จมน้ำให้หมดต้มให้เดือดปุดๆ ซัก 5–10 นาที

6. ปิดไฟ ปิดฝาหม้อ ทิ้งไว้ให้หายร้อน แล้วเก็บในตู้เย็นค้างคืนไปเลย วันรุ่งขึ้นเอามาต้มทั้งหม้ออีกครั้ง จะได้ซึมเข้าเนื้อ

ผู้เรียบเรียง อาจารย์รังสิมา ใช้เทียมวงศ์ คณะกรรมการส่งเสริมคุณธรรม ทำดี ประจำปี 2564
ไข่ต้มใบชาอาม่า https://sites.google.com/site/sunmoonbleach/pha-theiyw-ni-thalesab/khi-tm-bi-cha-xam-a