

ไข่เจียว

จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

ไข่เจียว เป็นอาหารทอดจากไข่ที่ทำได้ง่าย นิยมใช้ไข่ไก่หรือไข่เป็ด นำไข่มากะทะาะเปลือก ตีไข่ขาวและไข่แดงให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเติมเครื่องปรุงรสคือ น้ำปลา ซอสหอยนางรม นม หรือ น้ามะนาว ด้วย จากนั้นตั้งกระทะบนเตา และใส่น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช พอร้อน ก็นำลงทอด จนสุกจะได้แผ่นไข่สีเหลืองรับประทานได้ หากน้ำมันมากจนไข่ที่เจียวฟู เรียกว่า **ไข่ฟู**^[1] หากนำไข่เจียวใส่ลงไปในน้ำชุบ เรียกว่า **ไข่่น้ำ**

ไข่เจียวหนึ่งฟองให้พลังงานประมาณ 90 แคลอรี^[2]

ไข่เจียวแบบต่าง ๆ

ก่อนนำไข่ไปทอด สามารถใส่อาหารอื่นลงไปผสมเนื้อไข่ เช่น

- ผัก ที่นิยมนกัน เช่น มะเขือเทศ ชะอม ถั่วฝักยาว หัวหอมใหญ่ ต้นหอม แครอท
- เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู ก็จะเรียกกันว่า **ไข่เจียวหมูสับ**หรืออีกอย่างคือ ไข่เจียวแฮมม ต้องใส่แฮม
- น้ำตาล จะปรุงแบบไข่เจียวทั่วไป แต่เพิ่มความหวานโดยใส่น้ำตาลทราย แต่ต้องระวังขณะเจียว เพราะจะไหม้ได้ง่าย

อ้างอิง

- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒ (http://rirs3.royin.go.th/) (สืบค้นคำว่า ไข่เจียว)
- http://www.dld.go.th/pvlo_sat/egg.htm

แหล่งข้อมูลอื่น

- วิกิมีเดียคอมมอนส์มีสื่อเกี่ยวกับ ไข่เจียว

ดึงข้อมูลจาก "https://th.wikipedia.org/w/index.php?title=ไข่เจียว&oldid=7945465"

หน้านี้แก้ไขล่าสุดเมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2561 เวลา 13:41 น.

อนุญาตให้เผยแพร่ภายใต้สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์ แบบแสดงที่มา-อนุญาตแบบเดียวกัน และอาจมีเงื่อนไขเพิ่มเติม ดูรายละเอียดที่ ข้อกำหนดการใช้งาน Wikipedia® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของมูลนิธิวิกิมีเดีย องค์กรไม่แสวงผลกำไร

ติดต่อเรา



ไข่เจียวโมรอกโกใส่ชีสฮัลลูมี มะเขือเทศ และพริกชี้หนู