

# กุ้งแช่น้ำปลา Shrimp In Fish Sauce



## กุ้งแช่น้ำปลา Shrimp In Fish Sauce

**กุ้งแช่น้ำปลา Shrimp In Fish Sauce** แอดกอกหมู้จะมาชวนทำเมนูอาหารเรียกน้ำย่อยสไตล์ไทย ซึ่งแอดกอกหมู้ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือกุ้งแช่น้ำปลา ใครได้ชิมต้องพากันหลงรัก กุ้งแช่น้ำปลาแซบสะใจ มากับสูตรที่ทำยังไงก็ไม่คาว กุ้งเต่งใส สู้ฟัน ด้วยรสชาติของน้ำยำที่เผ็ด เปรี้ยวอมหวาน นำมาราดบนตัวกุ้งสด แล้วโรยหน้าด้วยกระเทียมหั่นบาง ๆ จะกินเป็นกับข้าว หรือกัลแก้มก็ริบๆ ก็ชื่นใจเหมาะสมด้วยประการทั้งปวง

สูตรนี้เป็นสูตรง่ายๆ ทำตามได้ไม่ยากเลยคะ แอดกอกหมู้รับประกันความอร่อยคะ รับรองอร่อยสุดๆ เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา ไปลุยกันเลย มาทำกุ้งแช่น้ำปลา กัน แคคิดก็น้ำลายไหลแล้ว มาคะ ดาวโน่ไหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูกุ้งแช่น้ำปลา กันเลยคะ

### สูตรกุ้งแช่น้ำปลา

- ส่วนผสมกุ้งแช่น้ำปลา

กุ้งขาว 500 กรัม

## สูตรกึ่งแช่น้ำปลา

น้ำปลา 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลมะพร้าว 2 ช้อนชา

– น้ำจิ้มซีฟู้ด

น้ำมะนาว 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ

กระเทียม 40 กรัม

พริกชี้หนู 40 กรัม

พริกจินดาแดง 10 กรัม

ผักชี 20 กรัม

น้ำกระเทียมดอง 2 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนชา

– เครื่องเคียง

กะหล่ำปลี

มะระจีน

ใบสาระแหน่

กระเทียม

พริก

## วิธีทำกึ่งแช่น้ำปลา

นำกุ้งสดที่ล้างให้สะอาดแล้วมาแกะเปลือกออกและกรีดเอาเส้นสีดำที่หลังกุ้งออก

นำมาหมักด้วยน้ำโชดาและน้ำปลา ต่อจากนั้นให้นำไปแช่ในช่องแช่แข็ง

ผานมะระให้เป็นแว่น ๆ เตรียมไว้

ปรุงน้ำจิ้มซีฟู้ด โขลกพริกชี้หนู ใบโหระพา ใบสาระแหน่และกระเทียมให้ละเอียด

ใส่น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทรายและน้ำตาลปีบ คนให้เข้ากัน หลังจากนั้นให้ใส่พริกชี้หนูซอย ใบโหระพา ใบสาระแหน่สับและกระเทียมสับลงไป คนให้เข้ากันอีกครั้ง

จัดกุ้งสดให้สวยงาม ตกแต่งด้วยมะระผาน

เทน้ำจิ้มซีฟู้ดลงในจานกึ่งแช่น้ำปลา ตกแต่งด้วยใบโหระพา กะหล่ำปลีซอย ผักชีสดและกระเทียมผาน และพริกสดๆ ทานให้อร่อยนะคะ

# รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ทำกินเอง จาก <https://www.youtube.com/watch?v=1O9hvAd5rUE&t=49s>

## วัตถุดิบกุ้งแช่น้ำปลา

### sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงুব ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวรดจะเรียกว่าน้ำตาลกวรด ฯลฯ

### garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

### salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

THE  
PINTO RECIPE



# หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้