

# กุ้งแห้งน้ำ Shrimp in Dried Red Curry



## กุ้งแห้งน้ำ Shrimp in Dried Red Curry

**กุ้งแห้งน้ำ Shrimp in Dried Red Curry** ถ้าเพื่อนๆกำลังค้นหาเมนูกุ้งแห้งน้ำแสนอร่อย บิงโก...แอดแก้วตา แอดมินยินดีด้วยค่ะ มาถูกที่แล้ว ไซ้แล้วค่ะแอดแก้วตานำเสนอเมนูกุ้งแห้งน้ำ แกงฉี่รรสชาติแซ่บๆ เผ็ดนัวกำลังงาม หอมกลิ่นพริกแกงไทยแท้ๆ มากับกุ้งแห้งน้ำตัวโตๆ เต็มปากเต็มคำ เป็นกับข้าวที่ทำเมื่อไหร่ก็มีแม่บ้านแม่เรือนแปลงปลั่งเขียวค่ะ ลองจินตนาการถึงกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดแก้วตาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรับสูตรเลย จะมีอะไรเลิศไปกว่านี้ เกริ่นมานานหิวแล้ว มาทำกุ้งแห้งน้ำเจ้าคะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาคะ ดาวโน่ไหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูกุ้งแห้งน้ำกันเลยคะ

### สูตรกุ้งแห้งน้ำ

- สำหรับกุ้งแห้งน้ำ

กุ้งแห้งน้ำ 6 ตัว

## สูตรชุ้ฉี่กึ่งแม่หน้า

กะทิ 3 ถ้วย

พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ 2 เม็ด

ใบมะกรูดหั่นฝอย 4 ใบ

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ

ผงปรุงรส 2 ช้อนโต๊ะ

### - ส่วนผสมพริกแกงเผ็ด

พริกชี้ฟ้าแห้งเอาเม็ดออก 2 เม็ด

พริกชี้หนูแห้งเอาเม็ดออก 5 เม็ด

กระเทียม 10 กลีบ

หอมแดงซอย 7 หัว

ข่าซอย 1 ช้อนชา

ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ

รากผักชีสับ 1 ช้อนชา

เกลือทะเล 1 ช้อนชา

กะปิ 1 ช้อนชา

## วิธีทำชุ้ฉี่กึ่งแม่หน้า

### - วิธีทำพริกแกง

เริ่มต้นด้วยการโขลกพริกแกงเผ็ดก่อนโดยเริ่มโขลกพริกชี้ฟ้าแห้ง พริกชี้หนูแห้งพร้อมเกลือทะเลจนพริกแห้งตามด้วยข่าและตะไคร้หั่นโขลกจนละเอียดตามด้วยหอมแดง กระเทียม รากผักชี กะปิ โขลกต่อจนพริกแกงเนียนเป็นเนื้อเดียวกันพักไว้

### - วิธีแกงชุ้ฉี่กึ่ง

จากนั้นนำกึ่งแม่หน้าตัดหนวด ผ่าหลัง เอาเส้นดำออกจากนั้นนำกระทะขึ้นตั้งไฟใส่น้ำมันรอน้ำมันเดือดใส่กึ่งแม่หน้าลงไปทอดพอแค่นี้เนื้อกึ่งสุกกำลังดีพักไว้รอน้ำราด

นำกระทะขึ้นตั้งไฟนำกะทิครึ่งหนึ่งไปลงไปผัดให้แตกมันตามด้วยน้ำพริกแกงเผ็ดผัดจนเครื่องแกงหอมเต็มกะทิส่วนที่เหลือลงปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลเคี้ยวต่อให้งวดพอได้ที่แล้วปิดไฟ

จัดจานเรียงกึ่งที่ทอดให้สวยงามจากนั้นตักน้ำแกงราดไปบนกึ่งที่ทอดแล้วตกแต่งหน้าตาด้วยใบมะกรูดซอยและพริกชี้ฟ้า ทานให้อร่อยนะคะ

# รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ctparentpower จาก <https://ctparentpower.org/>

## ประวัติฉู่ฉี่กุ้งแม่น้ำ

สำหรับแกงฉู่ฉี่แล้วคงมีหลาย ๆ คนคิดสงสัยกับชื่อว่ามันหมายถึงอะไร ซึ่งคนโบราณได้ให้คำอธิบายว่าฉู่ฉี่นั้นเป็นเสียงเวลาทำอาหารชนิดนี้ แล้วจะเกิดเสียงพริกแกงเดือดผสมผสานกับเสียงกะทิที่ตั้งฉู่ฉี่ไปทั่ว จึงกลายมาเป็นฉู่ฉี่ปลาในรูปแบบต่างๆ มาพร้อมส่วนผสมและเครื่องปรุงที่หลากหลาย บางสูตรมีการใช้เนื้อมะพร้าวขูดผสมเพื่อเพิ่มความมัน มีการใช้พริกแกงและการผัดที่ใช้เวลาค่อนข้างนาน เพื่อให้หน้าพริกแกงเกิดงวดและมีความเข้มข้น เมื่อนำมารับประทานกับเนื้อปลาแล้วให้ความอร่อยอย่างลงตัว

## วัตถุดิบฉู่ฉี่กุ้งแม่น้ำ

### milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ อูวาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังสามารถไปถึงเครื่องดื่มที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นานมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนต์ เป็นต้น

### peppers

พริกไทย (Peppers) เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และเป็นราชาแห่งเครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น พริกไทยดำ หรือ Black Pepper (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่) แต่ถ้าลอกเปลือกออกก่อนทำเป็นผงก็ได้เป็น พริกไทยขาว หรือ White Pepper (พริกไทยอ่อน) เนื่องจากพริกไทยมีปริมาณน้ำในแต่ละเม็ดน้อยมาก จึงไม่ค่อยขึ้นรา ซึ่งวิธีการเก็บรักษาก็ง่าย ๆ เพียงแค่เก็บไว้ในโหลแก้วให้มิดชิด ส่วนพริกไทยป่นก็ควรบดเก็บแต่น้อยในภาชนะที่แห้งสนิทและปิดให้มิดชิดเช่นกัน

### sugar

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

## garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมามากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

## lemon

เลมอน (Lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอกเลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว

## salt

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

