

## เมี่ยงบกบ เครื่องปูรุ่ง

### 材料

材料	量	单位
กระเทียม	200	กิโลกรัม
หมูเด้ง	½	ถ้วย
ขิง	½	ถ้วย
ผักชี	100	กิโลกรัม
กระเทียม	100	กิโลกรัม
ตีกลาดเดย์	3	พื้น
เนื้อปูรุ่งเผือก		
หัวกุ้งหูล้วนตัวเดียว	1	ห้องชา
กระเทียมเผือกตัวเดียว	½	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาวเผือกสด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

- ล้างหูง ผัดเป็นสีเหลือง เท็จหัวเพื่อห้าด ผ่านฟองหิน เช่นฟันยาวยา ห้มสุกหินน้ำดี
- หมูเด้ง หือ หีบเป็นสีเหลืองสูตรค่าเบี้ย
- ผักชี กระเทียม เท็จหีบเป็นใบ ตีผักชีให้หอมมากตามมาตราพื้นที่
- หมูกระเทียมเผือกและน้ำกระเทียมเผือกตัวเดียว กะทิหันหัวให้ไฟ พอกเดือนหอยดอง ให้ไฟเดือ คนให้เดือด ให้เข้มข้นกว่า หัวกุ้งเผือก หูงหันหัวกัน ขึ้นมาสู่ไฟฟัด
- จัดเรียงให้เก็บรักประทุมหัวการซัดหัวกระเทียมและหูงหัน ร่างกระเทียม และหัวกุ้งและหูงหัน เมืองอย่างสวยงามน่ารับร่วงชั้งบน ผึ้งหัวเมี่ยงบกบ ห่อเป็นหลา ๆ



## กุ้งเผาหวาน

### เครื่องปูรุ่ง

กระเทียม	1	กิโลกรัม
เกลือค่าน	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	200	กิโลกรัม
น้ำเปล่า	6	ถ้วย
ผักสำหรับตกแต่ง เช่น ต้นหอม ยอดพริกเผือก		

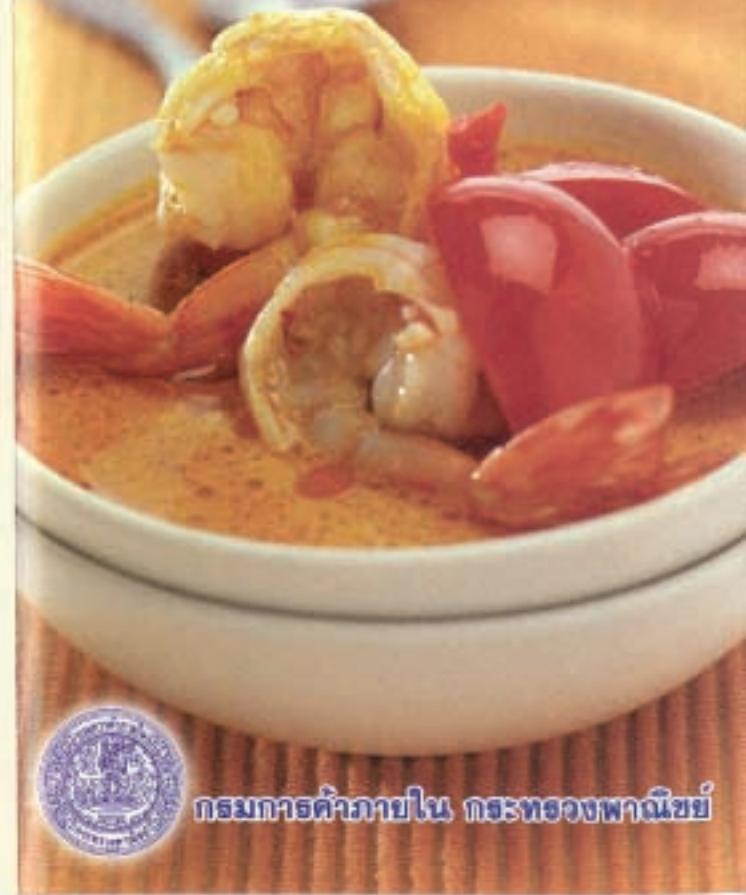
### วิธีทำ

- หั่นหูงหันเป็นสีเหลืองให้เดือด ให้กระแทกให้เดือดหน้า
- ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่ปานกกลาง ให้เข้าค่าส เกลือ เสี้ยวสักครู่ พอเข้าค่าลดละลงและเดือดต่อไป ให้กุ้งดองต้มเดือดเข้าจนสุกและเดือดเป็นเวลา 10 นาที
- หัวกุ้งหันหัวให้เข้มข้น ผัดตัวกับผักกระเทียมเผือก



# เมนูเด็ด... ขุ้นกุ้งสด กุบ

อาหารได้รสชาติ มากดูนค่าถ้ามี กุบ



กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์

# กุ้งสด...�新อาหารชาติ

กุ้งเป็นอาหารที่มีประวัติ รสชาติดี ราคาไม่แพง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพาณิชย์ (นายวัฒนา เมืองสุข) จึงมอบนโยบายให้กรมการค้าภายในส่งเสริมการค้าขายกุ้ง โดยให้จัดโครงการ " กุ้งลงท้า...สุดจากฟาร์ม สู่สุบริโภค " พร้อมทั้งเร่งร่างร่างคให้ผู้สูบริโภคหันมาบริโภคอาหารที่ปรุงจากกุ้งมากขึ้น โดยวิธีการเชื่อมโยงตลาดให้เกษตรกรจ้าหานำ กุ้งให้โดยตรงเพื่อลดขั้นตอนทางการผลิต ท้าให้เกษตรกรให้รับราคาที่เป็นธรรม ขณะเดียวกันผู้สูบริโภคกุ้งคุณภาพ และมีความสด ในราคานี้ไม่แพง นอกจากนี้ ได้มอบหมายให้ กรมการค้าน้ำยาใน จัดพิมพ์เมนูอาหารเผยแพร่ ซึ่งจะเป็น ประโยชน์แก่ท้องผู้สูบริโภคที่นิยมปูจุกอาหารเองและร้านอาหาร ที่จะเพิ่มเมนูบริการลูกค้า

**การจัดทำเมนูอาหารที่ปูจุกกุ้งให้คัดเลือกเฉพาะ**  
รายการที่สำคัญ ที่คัดว่าจะช่วยเพิ่มรสชาติอาหารในครัวเรือน และเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการสำหรับครอบครัวมาเพื่อ...  
ปูจุกอาหารจากกุ้งได้อย่างอร่อย

## " อาหารได้รสชาติ มากคุณค่าถ้ามีกุ้ง "

กรรมการค้าน้ำยาใน กระทรวงพาณิชย์



### น้ำสุกุ้งขาว

#### เครื่องปรุง

กุ้งขาว	500	กรัม
มะพร้าวแกง	1	ถ้วยเปลวัน
ใบมะกรูดที่เม็ดเผือก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา น้ำเงี้ยว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเบตง		
เครื่องน้ำตก		
พริกเผาเผาไหม้เม็ดเผือก	7	เม็ด
ตะไคร้หั่น	1	ช้อนโต๊ะ
หัวหอม	15	หัว
กระเทียม	15	ก้อน
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศเผือก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1	ก้อนโต๊ะ
หน่อไม้เผาที่หั่นคลบหรือไข่ลอกไก่อบเชิง		

### วิธีทำ

- นำกุ้งเปลือกออก หั่นหัวไว้หัว ตัดหางหักเส้นหัวหาง หัวหางหักเส้นหัวหาง
- เครื่องแกงที่หั่นเป็นหัวๆห่อไข่ลอกให้ละลาย
- นำพร้าวหั่นให้ได้ระดับประมาณ 3 ช้อน ให้พร้าวหั่นให้ขนาดหัวใจหัวใจ
- นำกระเทียมหั่น 1 ช้อน ใส่กระเทียมเค็มไว้เผาเผาไว้พ่วงอยู่ด้านหลังหัวหาง ให้กระเทียมหักหัวหางไป ตั้งให้เขย่าตื้อๆ ให้กุ้ง น้ำปลา น้ำเงี้ยวให้เข้ากันสนิทสนม และหวาน เพิ่มเวลา ให้ร้อนๆไปปานกลาง น้ำปลา น้ำเงี้ยวให้เข้ากันสนิทสนม ไม่ให้เกินไป ให้ยกไว้ไฟอ่อนๆ ยกลงรับประทานร้อนๆ

### แกงกุ้งกระเทียม

#### เครื่องปรุง

กุ้งขาว	800	กรัม
น้ำพริกเผาเผือก	1	ถ้วยเปลวัน
กะทิ	2 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
มะเขือเทศเผือก	8	ถุง
พริกอ่อนหั่น成ๆหัวๆ	2	เม็ด
เกลือกาน	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

- นำกุ้ง แห้งเปลือกออก หั่นหัวไว้หัว ตัดหางหักเส้นหัวหาง
- นำไปหั่น 1 ช้อนลงในกระทะ ตั้งไฟปานกลางๆเพื่อเผาเผาจน เสือกน้ำย่อย
- นำน้ำพริกเผาเผือกหั่นหัวหาง
- ปูจุกหัวหางไว้ปานกลาง น้ำปลา มะเขือเทศ พริกหัวใจหัวใจให้เหลือง ให้กระเทียมหักหัวหางไป ตั้งให้เขย่าตื้อๆ ให้กุ้ง น้ำปลา น้ำเงี้ยวให้เข้ากันสนิทสนม และหวาน เพิ่มเวลา ให้ร้อนๆไปปานกลางร้อนๆ

