



Virtual School Chef

การประกอบอาหารไทย

ยำถั่วพูกุ้งสด , ทอดมันกุ้ง

ยำถั่วพูกุ้งสด



คุณรชยา ฐิติโชติรัตน (เชฟเจนนี่)

วัตถุดิบ ยำถั่วพูกุ้งสด

- ❖ ถั่วพู 100 กรัม
- ❖ กุ้งแชบ๊วย 8 ตัว
- ❖ หมูสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ ตะไคร้ 25 กรัม
- ❖ หอมแดง 20 กรัม
- ❖ ใบมะกรูด 4 ใบ
- ❖ พริกชี้หูสวน 1-2 ช้อนชา
- ❖ หัวกะทิ 5 ช้อนโต๊ะ
- ❖ เกลือ
- ❖ น้ำพริกเผา
- ❖ น้ำปลา
- ❖ น้ำมะนาว
- ❖ น้ำตาลมะพร้าว
- ❖ ไข่ต้ม
- ❖ พริกชี้ฟ้าแดง (สำหรับตกแต่ง)
- ❖ ยอดใบสาระแหน่ (สำหรับตกแต่ง)

อุปกรณ์

วัตถุดิบ ยำถั่วพูกุ้งสด



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ยำถั่วพุดุ้งสด



กุ้งแช่บ๊วย

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ยำถั่วพุดึงสด



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ยำถั่วพุดึงสด



วัตถุดิบ ยำถั่วพุดึงสด



หอมแดง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ยำถั่วพุดสด



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ยำถั่วพูกุ้งสด



พริกขี้หนูสวน



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ยำถั่วพุดึงสด



วัตถุดิบ ยำถั่วพุดึงสด



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ยำถั่วพู้งสด



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ยำถั่วพุดึงสด



วัตถุดิบ



วัตถุดิบ ยำถั่วพูกุ้งสด



มะนาว



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ยำถั่วพู้งสด



วัตถุดิบ ยำถั่วพูกุ้งสด



วัตถุดิบ ยำถั่วพุดึงสด



ยอดใบสะระแหน่



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ยำถั่วพุดึงสด



ไข่ต้มสุก



วัตถุดิบ



วัตถุดิบ ยำถั่วพุดงสด



อุปกรณ์ในการทำ ยำถั่วพุดสด

- ❖ หม้อ + ท็อฟฟี่
- ❖ เขียง + มีดเชฟ
- ❖ กระจกหน้าต่าง
- ❖ ขามผสม + ไม้พาย
- ❖ ซ้อนตวง + ถ้วยตวง
- ❖ ซ้อนขนาดต่างๆ
- ❖ เตาไฟฟ้า

วิธีทำ

อุปกรณ์ในการทำ ยำถั่วพุดึงสด



หม้อขนาดต่างๆ



ทัพพี

อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ ยำถั่วพุดุ้งสด



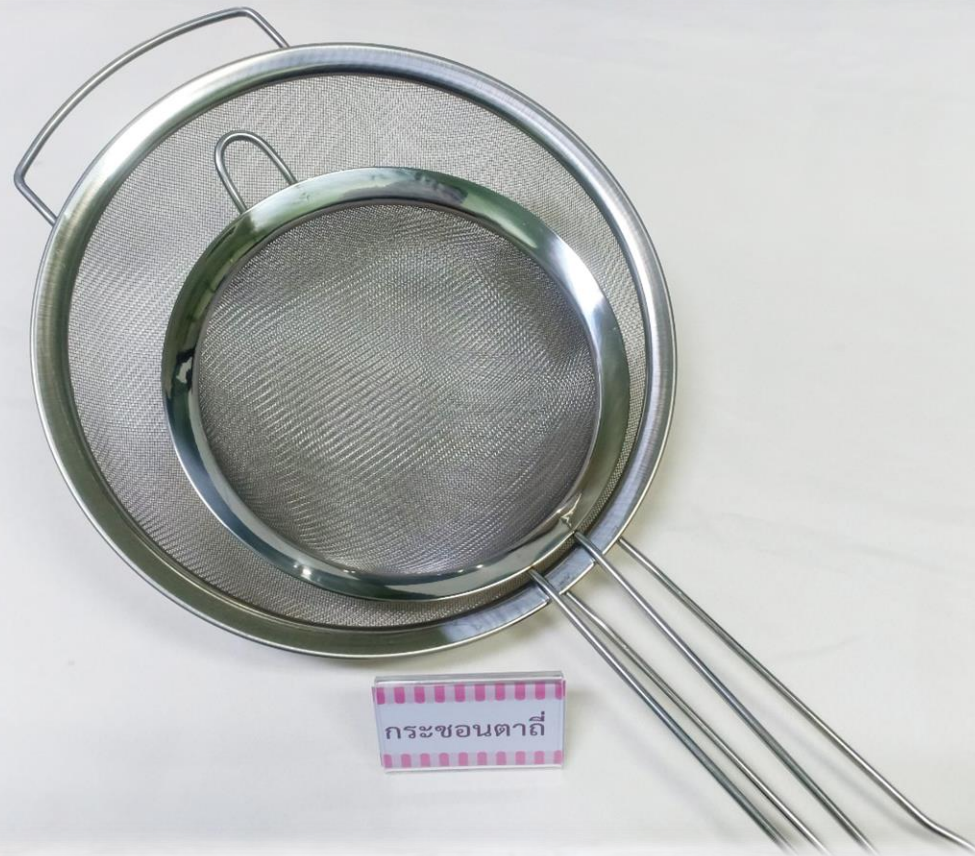
เขียง



มีด

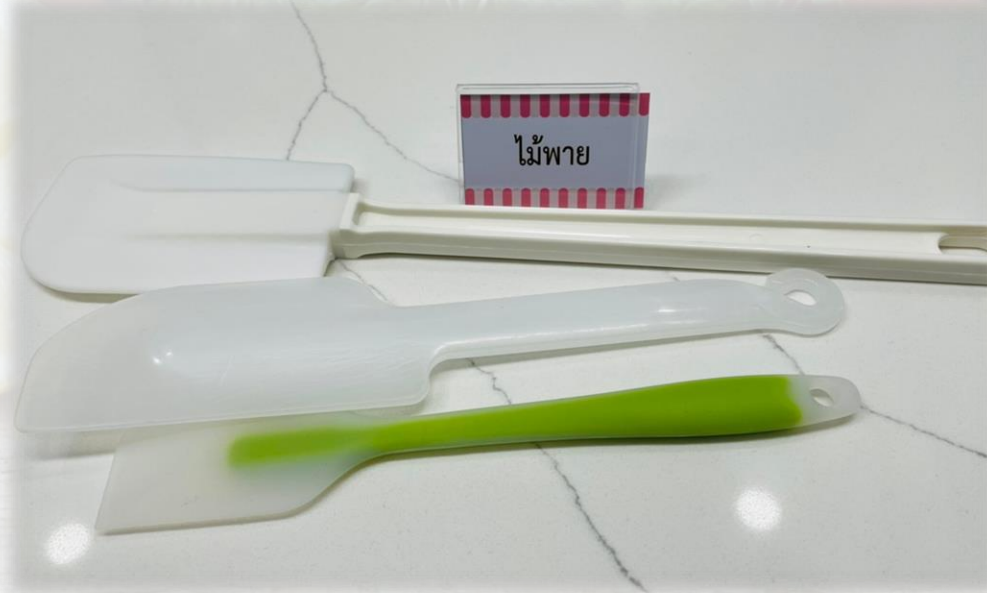
อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ ยำถั่วพุดุ้งสด



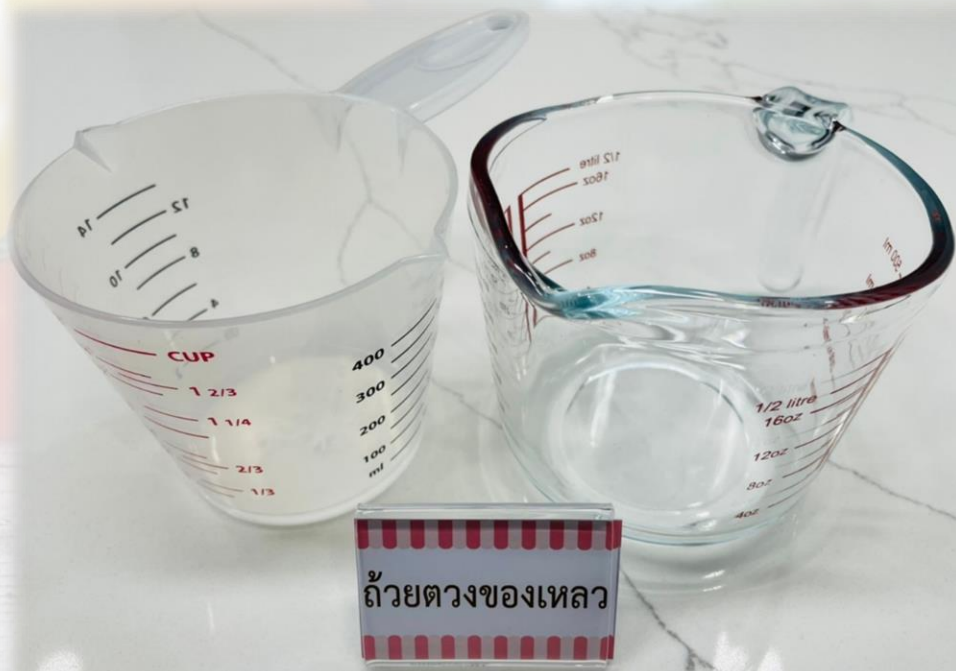
อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ ยำถั่วพุดุ้งสด



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ ยำถั่วพุดุ้งสด



อุปกรณ์

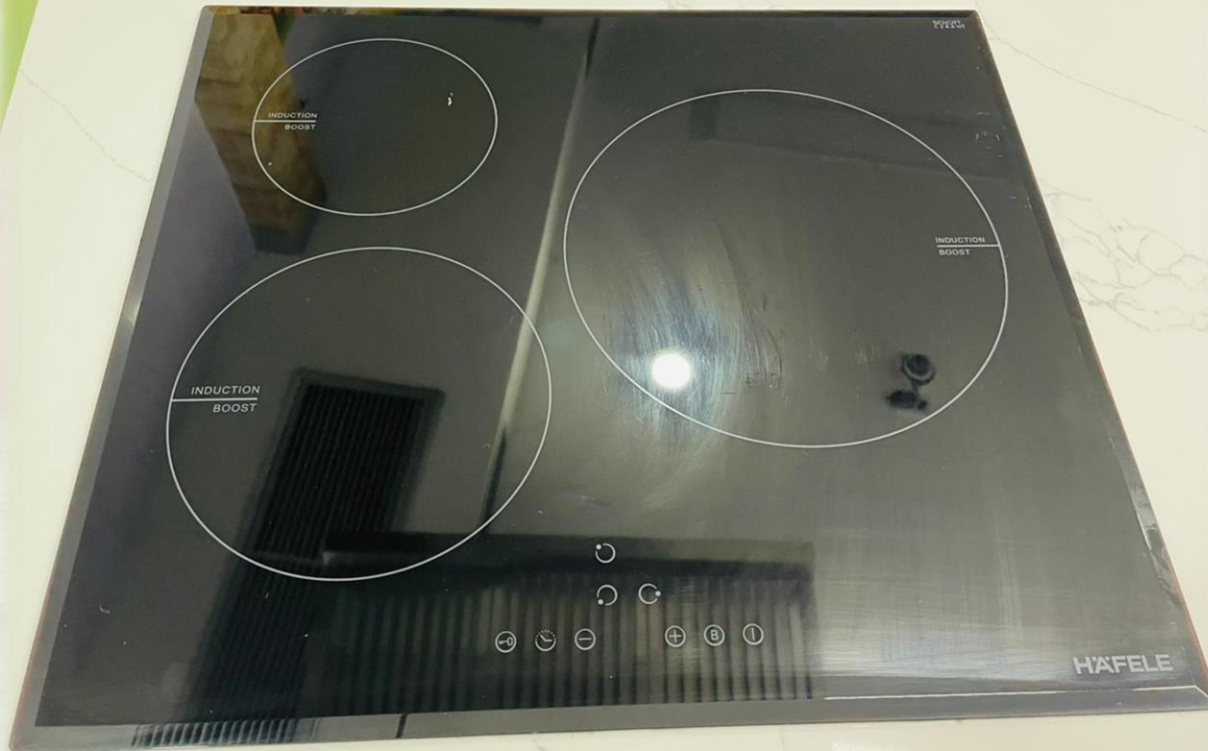
อุปกรณ์ในการทำ ยาล้างพริกสด

ช้อนขนาดต่างๆ

อุปกรณ์



อุปกรณ์ในการทำ ยำถั่วพุดุ้งสด



อุปกรณ์

เตรียมวัตถุดิบ ยำถั่วพูกุ้งสด

1. แกะเปลือกกุ้ง ผ่าเอาเส้นหลังออก
2. หั่นถั่วพู ซอยตระไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด พริกขี้หนูสวน และพริกขี้ฟ้าแดง
3. ลวกกุ้งพอสุก แล้วลวกในน้ำผสมน้ำแข็ง พักไว้
4. นำถั่วพูลวกในน้ำเดือด ให้สุกใส แล้วล้างในน้ำแช่น้ำแข็ง นำขึ้นสะเด็ดน้ำ

วิธีทำ

วิธีทำ ยำถั่วพุดงัด

1. ต้มหม้อ นำหมูสับผสมกับหัวกะทิ รวนในหม้อให้สุก
2. นำถั่วพุดลวกในน้ำเดือด ให้สุกใส แล้วล้างในน้ำแช่น้ำแข็ง นำขึ้นสะเด็ดน้ำ
3. ปรงน้ำยำด้วย น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำพริกเผา
4. นำหมูสับพร้อมน้ำกะทิลงเคล้ากับน้ำยำ ผสมกับผักสมุนไพรสด และพริกชี้หูสวนที่ซอยไว้
5. ผสมถั่วพุดลวกลงเคล้าให้ทั่ว แล้วจึงค่อยนำกุ้งลงผสม
6. นำใส่จาน ตกแต่งจานด้วยยอดใบสาระแหน่ และพริกชี้ฟ้าแดง

หน้าหลัก



Virtual School Chef

การประกอบอาหารไทย

ทอดมันกุ้ง



คุณรชยา จิตติโชติรัตน (เชฟเจนนี่)

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง

- ❖ เนื้อกุ้งแช่บ๊วย 250 กรัม
- ❖ น้ำมันหมูแข็ง 25 กรัม
- ❖ เกลือ
- ❖ แป้งมันสำปะหลัง 1 ช้อนชา
- ❖ กระเทียมไทย ½ ช้อนโต๊ะ
- ❖ รากผักชี ½ ช้อนโต๊ะ
- ❖ พริกไทยขาวเม็ด 1 ช้อนชา
- ❖ น้ำตาลทราย 1 ½ ช้อนชา
- ❖ น้ำมันงา ¼ ช้อนชา
- ❖ ไข่ไก่ 3 ฟอง
- ❖ เกล็ดขนมปัง สำหรับชุบทอด
- ❖ น้ำมันปาล์ม
- ❖ พริกชี้ฟ้าแดง สำหรับตกแต่ง
- ❖ ผักชี สำหรับตกแต่ง

อุปกรณ์

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



กุ้งแช่บ๊วย

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



แป้งมันสำปะหลัง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



รากผักชี

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



น้ำมันงา

วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



เกล็ดขนมปัง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



พริกชี้ฟ้าแดง



วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง



วัตถุดิบ

อุปกรณ์ในการทำ ทอดมันกุ้ง

❖ หม้อสำหรับทอด

❖ กระจ้อน

❖ ตะแกรงพัก

❖ กระดาษซับมัน

❖ ชามผสม + ไม้พาย

❖ เขียง + มีดเชฟ

❖ ถ้วยตวง + ช้อนตวง

❖ ครก + สาก

วิธีทำ

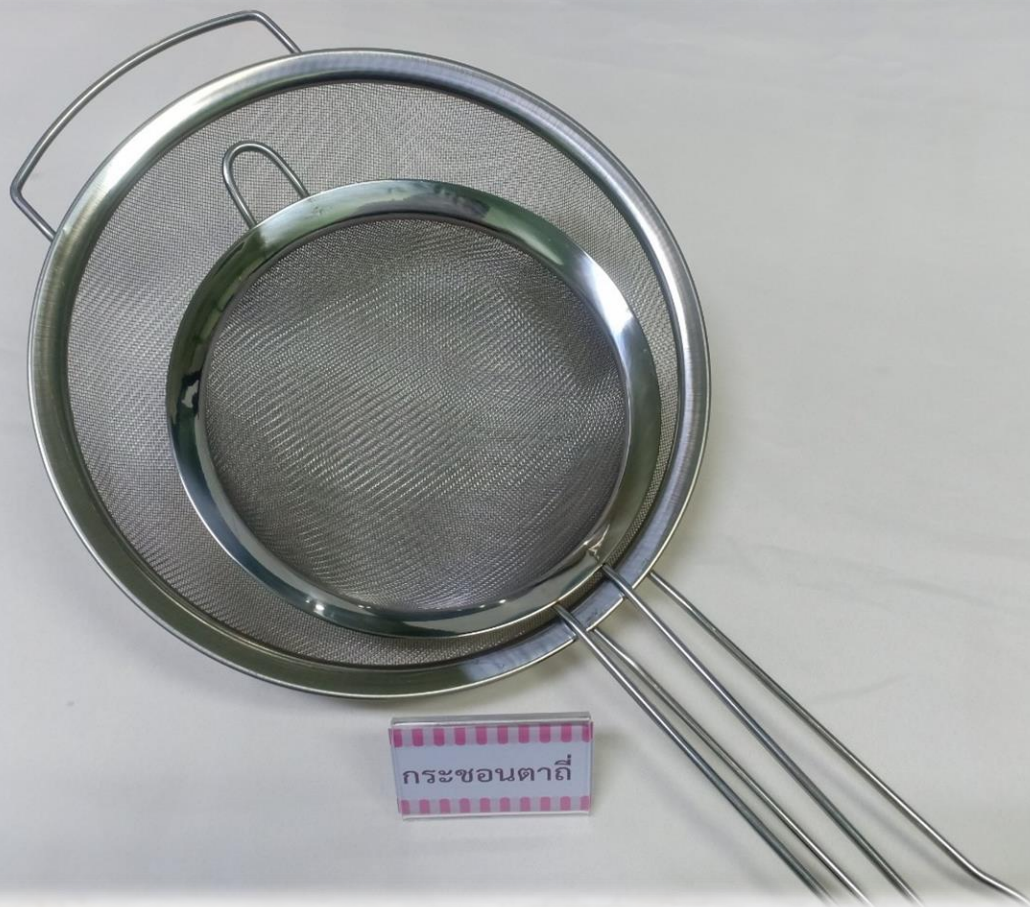
อุปกรณ์ในการทำ ทอดมันกุ้ง



หม้อขนาดต่างๆ

อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ ทอดมันกุ้ง



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ ทอดมันกุ้ง



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ ทอดมันกุ้ง



กระดาษซับน้ำมัน

อุปกรณ์

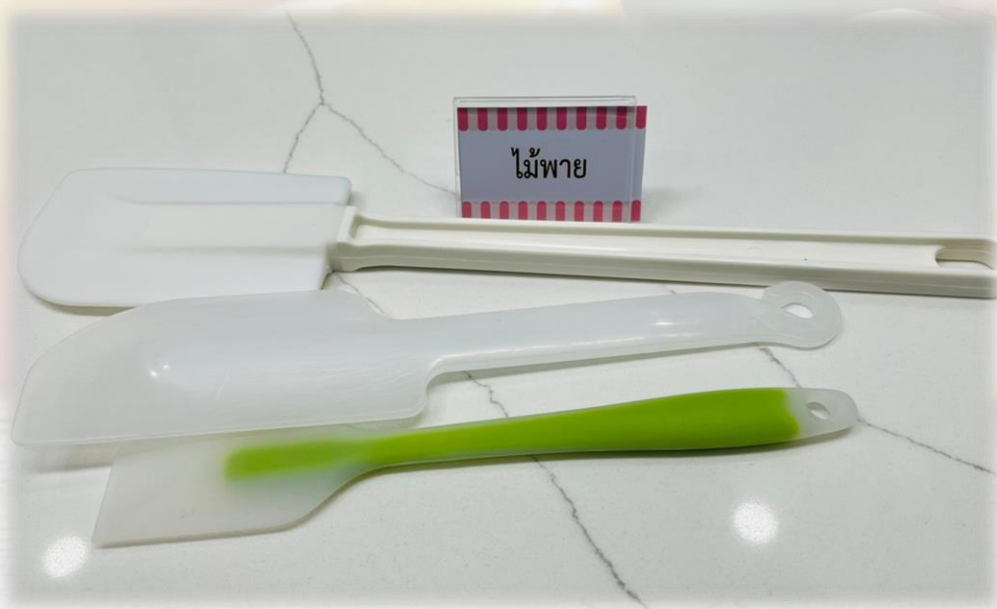
อุปกรณ์ในการทำ ทอดมันกุ้ง



ครก

อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ ทอดมันกุ้ง

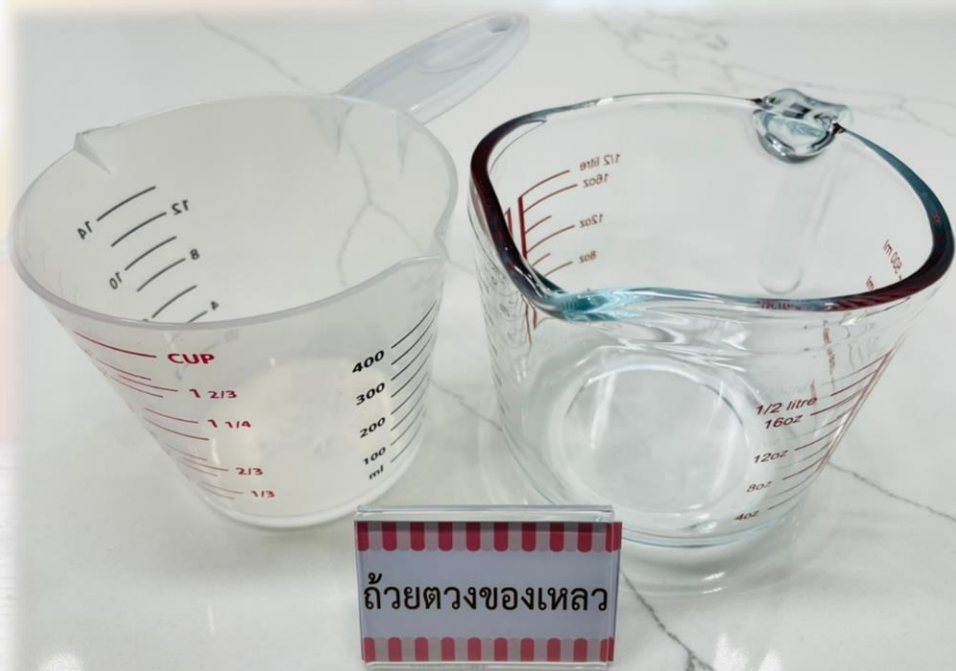


อุปกรณ์ในการทำ ทอดมันกุ้ง



อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการทำ ทอดมันกุ้ง



อุปกรณ์

เตรียมวัตถุดิบ ทอดมันกุ้ง

เตรียมเครื่องสามเกลอ

1. นำรากผักชี และกระเทียม นำมาล้างให้สะอาด
2. ปอกเปลือกกระเทียมออก
3. ซอยผักชีและรากผักชีให้ละเอียด
4. นำเม็ดพริกไทยขาว รากผักชี กระเทียม ใส่ครก ตำจนละเอียด

1. นำกุ้งมาแกะเปลือก ผ่าเอาเส้นหลังออก ล้างด้วยเกลือ และแป้งมันสำปะหลัง ล้างน้ำผ่านจมน้ำใส
2. ชับน้ำกุ้งให้แห้ง นำมาซับหยาบ
3. ซับมันหมูให้ละเอียด

วิธีทำ

วิธีทำ ทอดมันกุ้ง

1. นำเนื้อกุ้งผสมกับมันหมู และสามเกลอเคล้าให้ทั่ว
2. ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทราย พริกไทยขาวป่น และน้ำมันงา
3. นำไปนวดบนน้ำแข็งจนเหนียว นำไปพักในตู้เย็นอย่างน้อย 30 นาที
4. นำมาขึ้นรูป ชุบไข่ และเกล็ดขนมปัง 2 รอบ
5. ทอดด้วยไฟกลางค่อนข้างแรง จนสุกเหลือง
6. นำขึ้นซับน้ำมัน เสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้มบ๊วย