



แกงจืดลิ้นจี่กุ้ง

เครื่องปรุง

กุ้งก้ามกราม	6 ตัว
ลิ้นจี่สดหรือกระป๋อง	12 ลูก
ผักชีแห้งเป็นใบ	1/2 ถ้วย
รากผักชีล้างสะอาด	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	7 กลีบ
พริกไทยเม็ด	15 เม็ด
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาลอ้อย	3 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างกุ้งแกะเปลือก เด็ดหนวด ผ่าหลังดึงเส้นดำออก
- ล้างลิ้นจี่แกะเปลือก หรือลิ้นจี่กระป๋อง
- โขลกพริกไทยกับกระเทียมและรากผักชีเข้าด้วยกันให้ละเอียด
- ต้มน้ำใส่ผักชีแห้งด้วยไฟกลางให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลกจนให้ละลาย ใส่ลิ้นจี่
- ต้มจนมีกลิ่นหอม ปูนรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่กุ้ง ต้มพอสุกเบิกริมสีส้ม ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย โรยใบผักชี พริกไทยป่น เสริฟพร้อมๆ



กุ้งผัดกระเทียม

เครื่องปรุง

กุ้งก้ามกรามขนาดใหญ่	5 ตัว
กระเทียมสับ	2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย	1/4 ถ้วย
ซอสหอยนางรม	1/4 ถ้วย
รากผักชีสับละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1/4 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัว ไว้หาง ผ่าหลังดึงเส้นดำออก
- ผัดกระเทียมกับรากผักชี และพริกไทยให้หอมด้วยไฟกลาง ใส่ต้นหอมซอยและน้ำปลา ผัดให้ทั่ว
- ใส่กุ้งลงไปผัดพอสุก ตามด้วยต้นหอมและซอส ผัดให้เข้ากันดี ปิดไฟ ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยผักสด

เมนู กุ้งก้ามกราม

อาหารอร่อย มากคุณค่า

ถ้าใช้กุ้งก้ามกราม



กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์



กุ้งก้ามกราม

สัญลักษณ์ของความอร่อย

กุ้งก้ามกราม หนึ่งในหลายชนิดของกุ้งที่ได้รับการยอมรับในรสชาติและความอร่อย ในขณะที่มีกุ้งออกมากและราคาไม่แพงเช่นปัจจุบัน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพาณิชย์ (นายวิวัฒน์ เมืองสุข) ได้มอบหมายให้กรมการค้าภายในจัดโครงการรณรงค์ให้มีการบริโภคกุ้งก้ามกรามเพิ่มขึ้นทั่วประเทศ ภายใต้ชื่อ **"กุ้งต้องฟ้า... สดจากฟาร์ม สู่อุบัติวิโลก"** โดยจัดให้เกษตรกรนำกุ้งก้ามกรามจากฟาร์ม จำหน่ายแก่ผู้บริโภค พร้อมจำหน่ายผ่านห้างสรรพสินค้าชั้นนำทุกสาขาทั่วประเทศ เพื่อช่วยให้กุ้งก้ามกราม มีราคาดีขึ้น ในขณะที่เดียวกัน ผู้บริโภคหาซื้อได้ในราคาที่ถูกลง พร้อมกันนี้ได้มอบหมายให้จัดทำ **"เมนูกุ้งก้ามกราม"** แจกจ่ายแก่ผู้บริโภคและร้านอาหารทั่วไป เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรุงอาหารจากกุ้งก้ามกรามให้ได้รสชาติถูกปากของสมาชิกในครอบครัว หรือลูกค้าที่ใช้บริการด้วย

การจัดทำ **"เมนูกุ้งก้ามกราม"** ฉบับนี้ ได้คัดเลือกเฉพาะรายการที่เห็นว่ามีความอร่อย เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และง่ายต่อการปรุง ซึ่งจะเป็นการสนับสนุนให้มีการบริโภคกุ้งก้ามกรามอย่างแพร่หลาย รองรับผลผลิต ของเกษตรกรได้มากขึ้น

"อาหารอร่อย มากคุณค่า ถ้าใช้กุ้งก้ามกราม"

กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์



กุ้งผัดผงกะหรี่

เครื่องปรุง

กุ้งก้ามกรามตัวใหญ่	3 ตัว
ไข่ไก่	2 ฟอง
ต้นหอมต้นอ่อน	2 ต้น
ขึ้นฉ่ายต้นอ่อน	2 ต้น
ผงกะหรี่	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1/4 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างกุ้ง เด็ดหนวด แล้วผ่าครึ่งตัว พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- ตั้งกระทะด้วยไฟกลางใส่น้ำมันพอให้ร้อน ใส่ผงกะหรี่ ไข่ไก่ น้ำปลา น้ำตาลลงผัดพอทั่ว ใส่กุ้ง ตามด้วยน้ำ ผัดให้เข้ากับเครื่องปรุง
- สักครู่ พองกุ้งสุกเปลือกเป็นสีส้ม
- ใส่ต้นหอม ต้นอ่อน ผัดให้เข้ากันพอผักสุก
- ตักใส่จานตกแต่งด้วยใบขึ้นฉ่ายให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ



แกงคั่วกุ้งสด

เครื่องปรุง

กุ้งก้ามกราม	5 ตัว
มะพร้าวขูดคั้นกะทิ	4 ถ้วย
โหระพาเด็ดเป็นใบ ๆ	1 ถ้วย
พริกขี้หนูเขียว แดงทั้งแฉลบ	3 เม็ด
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกแห้งแกะเมล็ดออกแช่น้ำ	9 เม็ด
หอมแดงซอย	5 หัว
กระเทียมไทยกลีบเล็ก	20 กลีบ
ข่าหั่น	5 แว่น
ตะไคร้ซอย	3 หัว
พื้งมะกรูดหั่นแฉลบ/ กะปิ	2 ช้อนชา
เกลือป่น	1/4 ช้อนชา

วิธีทำ

- ทำพริกแกงโดยนำเครื่องปรุงทั้งหมดโขลกให้ละเอียด
- ล้างกุ้ง เด็ดหนวด แล้วผ่าครึ่งตัว พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 2 ถ้วย ตั้งไฟกลางให้ร้อน ใส่พริกแกงที่โขลกไว้ลงไปผัดให้หอม จึงใส่กะทิที่เหลือจนหมด พอดีเคี้ยว
- พองกุ้งสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา คนให้เข้ากัน ใส่ใบโหระพา พริกขี้หนู พอดีเคี้ยวก็ยกมาเสิร์ฟ ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ