

# กุ้งอบวุ้นเส้น Steamed Prawns with Vermicelli



## กุ้งอบวุ้นเส้น Steamed Prawns with Vermicelli

กุ้งอบวุ้นเส้น **Steamed Prawns with Vermicelli** แอดรสรินทร์จะชวนเปิดตำราทำเมนูจานหลักสไตล์ไทย ซึ่ง แอดรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือกุ้งอบวุ้นเส้น รับรองใครมาชิมต้องติดใจ สูตรนี้ใช้กุ้งแม่น้ำเต็มปากเต็มคำ ด้วยวุ้นเส้นที่เหนียวนุ่มอร่อย อบมาร้อนๆหอมๆ ได้ทานคำเดียวก็ต้องต่อจนหมดจาน

เพื่อนๆสามารถ เปิดสูตรและทำตามได้เลยคะ ความอร่อยระดับมิชลินสตาร์ แต่ความยากระดับบ้านๆ เอาละคะ เกริ่นมาเริ่มหิวแล้ว ไปทำกันคะ มาทำกุ้งอบวุ้นเส้นกัน ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันคะ มาคะ ดาวนโหลดสูตร มีขอวาดวง ทะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูกุ้งอบวุ้นเส้นกันเลยคะ

### สูตรกุ้งอบวุ้นเส้น

กุ้งแม่น้ำ 3 ตัว

รากผักชี 3 ราก

ต้นหอมซอย 1 ถ้วย

คื่นช่าย 1 ถ้วย

## สูตรก๋วยเตี๋ยวเส้น

หมูสามชั้น 30 กรัม

วุ้นเส้น 1 ถ้วย

น้ำมันหอย 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันงา 1 ช้อนชา

พริกไทยดำ 1/2 ช้อนโต๊ะ

เกลือป่น 1/2 ช้อนชา

ซีอิ๊วดำ 1/2 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ

ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล 1/2 ช้อนโต๊ะ

ขิง 5 ชิ้น

กระเทียม 6 กลีบ

## วิธีทำก๋วยเตี๋ยวเส้น

1. ผสมเครื่องปรุงรสโดยใส่น้ำตาลทราย, ซีอิ๊วดำ, ซอสหอยนางรม, ซีอิ๊วขาว, น้ำซุปล ผสมให้เข้ากัน
2. นำก๋วยเตี๋ยวไปแช่ในน้ำเครื่องปรุง แล้วตักขึ้นมาวางพักไว้
3. จากนั้นก็นำวุ้นเส้น(ที่แช่น้ำ) ลงไปคลุกกับส่วนผสม
4. นำกระทะมาตั้งไฟอ่อนๆ ผัดเบคอน ขิงแก่ กระเทียม พริกไทยดำ
5. ใส่วุ้นเส้นลงไปในกระทะ ตามด้วยก๋วยเตี๋ยวและคีนซ่าย โรยพริกไทยขาว
6. ปิดฝากระทะอบ อบด้วยไฟอ่อน 5 นาที
7. เสร็จแล้วก็ยกออกมาจากเตา เสิร์ฟทั้งกระทะ หรือจะตักใส่จานเสิร์ฟก็ได้ค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ



The image shows the cover of a Thai food recipe book. At the top center is a logo with the letter 'R' inside a decorative frame, with the Thai word 'โรสลินท์' (Rosalynth) written below it. The main title 'หน้ารวมสูตรอาหารไทย' (Thai Food Recipe Book) is written in a large, elegant font. To the right, there are several vibrant photographs of Thai dishes, including a plate of stir-fried shrimp with vegetables, a bowl of green curry, and a plate of spicy seafood. In the bottom left corner, there is a Facebook logo followed by the name 'ROSALYNTH'. The background is white with decorative floral patterns.

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ TomJoke FoodTV จาก <https://www.youtube.com/watch?v=-XgHHJ-gnFg>

# วัตถุดิบกึ่งอบวันเส้น

## celery

เซเลอรี่ (Celery) ก็คือต้นช่ายที่เราคุ้นเคยกันดีนั่นเองค่ะ Celery เป็นพืชสมุนไพรอย่างหนึ่ง มีกลิ่นหอม นิยมนำมาปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น นำไปผัดกับปลาเพื่อดับคาวปลา ประโยชน์ของ Celery มีหลากหลาย เพราะสารอาหารและวิตามินที่มีอยู่หลายชนิด

## pork

เนื้อหมู (Pork) จัดเป็นวัตถุดิบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งเนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีส่วนต่างๆ ให้เลือกใช้ได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อสันใน เนื้อสะโพก ฯลฯ เนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีความอร่อย สามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลายประเภท โดยเนื้อหมูแต่ละส่วนจะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป แต่แต่ละส่วนเองก็มีความเหมาะสมในการนำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไป

## black pepper

พริกไทยดำ (Black Pepper) ผลพริกไทยแก่เต็มที่แต่ยังไม่ถึงขั้นสุก หลังจากเก็บเกี่ยวแล้วนำไปตากจนพอแห้ง แล้วจึงนำมาบดเพื่อให้ผลหลุดออกจากก้าน นำเม็ดที่ได้ไปตากแดดต่อประมาณ 5 - 6 วัน จนได้เม็ดพริกไทยสีดำแห้งสนิท ลักษณะ: เม็ดกลมขนาดเล็ก ผิวด้านนอกขรุขระ มีเปลือกหุ้ม สีดำอมน้ำตาลช่วยเรื่องขับลม บรรเทาอาการหวัด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และอื่น ๆ อีกมากมาย

## salt

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

## sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากวงจางจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงับจะเรียกว่าน้ำตาลงับ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวาดจะเรียกว่าน้ำตาลกวาด ฯลฯ

## garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย





กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม  
เพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#) ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)