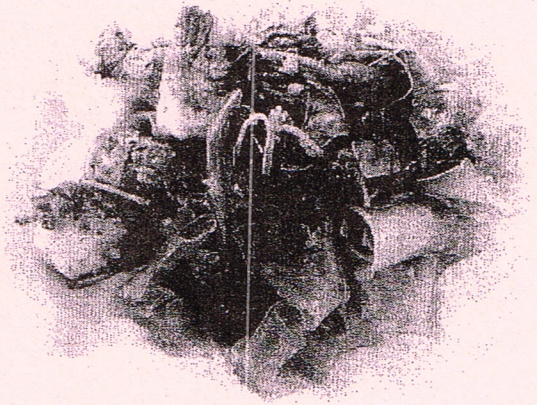


"เชียงไฮมัดชีเมากุ้ง"

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------------------------|------|-------------------|
| 1. เส้นเชียงไฮ | 2 | ขีด |
| 2. กุ้งสด | 3-5 | ตัว |
| 3. พริกชี้หนู | 5-10 | เม็ด เคี้ยวตามชอบ |
| 4. พริกชี้ฟ้าเขียวแดงหั่นเฉียง | 2 | เม็ด |
| 5. ใบกะเพรา | 20 | ใบ |
| 6. กระเทียม | 5-6 | กลีบ |
| 7. น้ำมันหอย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำปลา | 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำตาล | 1/2 | ช้อนชา |



ขั้นตอนการทำ

เริ่มจากนำเส้นเชียงไฮไปแช่น้ำให้นิ่มประมาณ 5 นาที แล้วหันไปต้มน้ำจนเดือด นำเส้นเชียงไฮที่แช่น้ำจนนิ่มแล้วไปลวกพอสุก เพื่อที่ว่าจะได้ไม่เสียเวลารอให้เส้นสุกในตอนผัด เสร็จเรียบร้อยแล้วนำเส้นเชียงไฮที่แช่น้ำเย็นพักไว้ก่อน คราวนี้มาจัดการเทน้ำมันลงกระทะ จนน้ำมันร้อนแล้วนำกระเทียมสับลงไปเจียวให้หอม ตามด้วยพริกชี้หนูสับลงไป

ทีนี้ก็ต่อด้วยการนำกุ้งลงไปผัดจนสุก ตามด้วยพริกชี้ฟ้าหั่น เติมน้ำปลาหรือน้ำซุปลงไปนิดหน่อยให้พอมีน้ำลูกกลิ้ง แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมันหอย น้ำตาล ลงไป ชิมให้ได้รสชาติถูกใจแล้วจึงนำเส้นเชียงไฮลงไปผัดตาม คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยใบกะเพราลงไปแล้วผัดให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นก็ตักใส่จานพร้อมกินได้ทันที

สูตรอาหาร โดย คุณเล็ก

ครัวผู้จัดการ

จัดทำโดย...

ศูนย์ข้อมูลอาชีพ

กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

Tel/Fax : 0 2354 0088 / www.vgnew-epd.com

