สนพ. พิมพ์อิสี

ซีฟู้ดสูตรเด็ด

ทำกินเองง่าย ๆ-ทำขายก็กำไรงาม

พิมมาดา

อาหารทะเล หรือซีฟู้ด เป็นอาหารที่มีไขมันปริมาณน้อยที่สุดในบรรดาเนื้อสัตว์ อุดมไปด้วยแร่ธาตุและคุณประโยชน์มากมาย และยังมีการปนเปื้อนจากสารเคมีตกค้างน้อยกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่นอีกด้วย

ซีฟู้ดสูตรเด็ด

ทำกินเองง่าย ๆ - ทำขายก็กำไรงาม

Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

อาหารทะเล หรือซีฟู้ด เป็นอาหารที่มีไขมันปริมาณน้อยที่สุดในบรรดาเนื้อสัตว์ทั้งหมด อุดมไปด้วยแร่ธาตุและคุณประโยชน์มากมาย และยังมีการปนเปื้อนจากสารเคมีตกค้างน้อยกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่นอีกด้วย

ภายในหนังสือเรื่อง **ซีฟู้ดสูตรเด็ด ทำกินเองง่าย ๆ – ทำขายก็กำไรงาม** เล่มนี้ จึงได้รวบรวมสูตรต่าง ๆ และเมนูหลากหลายในการปรุงอาหารทะเล ซึ่งมีวิธีการและอธิบายรายละเอียดในการปรุงอาหาร รวมถึงเคล็ดลับ และความรู้ด้านต่าง ๆ ในการปรุงเอาไว้อย่างละเอียด ควรค่าอย่างยิ่งที่ท่านจะได้มีหนังสือเล่มนี้เก็บไว้ในครอบครองเพื่อทดลองปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้านหรือจะนำไปประกอบเป็นอาชีพก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดี

พิมมาดา

สารบัญ

หน้า

- กรรเชียงปูนึ่ง 13
- กุ้งนึ่งซีอิ๊ว 15
- กุ้งนึ่งมะนาว 16
- กุ้งย่างซีอิ๊ว 17
- กุ้งอบเกลือ 18
- กุ้งอบวุ้นเส้น 20
- กุ้งอบสมุนไพร 22
- ปูจ๋า 23
- ห่อหมกกุ้ง 25
- แฮกึ๊นกุ้ง 27
- กุ้งแช่น้ำปลา 29
- กุ้งยำมะม่วง 31
- พล่ากุ้ง 33
- พล่าไข่ปูทะเล 34
- พล่าทูน่า 36

สารบัญ

หน้า

- พล่าปลาหมึก 38
- พล่าสามทัพ 39
- พล่าหอยนางรม 41
- ยำกระเพาะปลา 42
- ยำกุ้งตะไคร้ 44
- ยำกุ้งฟู 45
- ยำกุ้งร้อยหวี 47
- ยำกุ้งสด 49
- ยำเงาะกุ้งสด 50
- ยำซีฟู้ด 51
- ยำถั่วพูกุ้งสด 53
- ยำทูน่าฟู 55
- ยำปลาข้าวสาร 56
- ยำปลาหมึกสด 57
- ยำปูทะเลสด 59

สารบัญ

หน้า

- ยำมะม่วงกุ้งสด 60
- ยำมะระกุ้งสด 61
- ยำวุ้นเส้นกุ้งสด 63
- ยำสตรอว์เบอรี่กุ้งสด 64
- ยำสามกรอบ 66
- ลาบทะเล 67
- ลาบปลาแซลมอน 69
- ลาบปลาหมึก 70
- ส้มตำกุ้งสด 71
- ส้มตำซีฟู้ด 73
- ส้มตำปลากรอบ 74
- ส้มตำปลาหมึก 76
- ส้มตำปูดอง 77
- เมี่ยงปลาทู 79
- เกี๊ยวกุ้งทอด 80

สารบัญ

หน้า

- กุ้งโสร่ง 81
- ขนมจีบกุ้ง 84
- ขนมปังหน้ากุ้ง 86
- ทอดมันกุ้ง 87
- ลูกชิ้นกุ้งทอด 89
- น้ำพริกเผากุ้งแห้งป่น 90
- น้ำพริกภูเก็ต 91
- น้ำพริกมันกุ้งสูตร 1 92
- น้ำพริกมันกุ้งสูตร 2 93
- น้ำพริกมันกุ้งสูตร 3 94
- กุ้งกระจกทอด 95
- กุ้งกระเฉด 96
- กุ้งกระเทียม 97
- กุ้งเจี๋ยนน้ำมันหอย 98
- กุ้งทอดเกลือ 99

สารบัญ

หน้า

- กุ้งทอดไข่ 100
- กุ้งทอดทรงเครื่อง 101
- กุ้งผัดขิงน้ำแดง 103
- กุ้งผัดเขียวหวาน 104
- กุ้งผัดไข่เค็ม 105
- กุ้งผัดน้ำพริกเผา 107
- กุ้งผัดบรอกโคลี 108
- กุ้งผัดผงกะหรี่ 109
- กุ้งผัดพริกไทยอ่อน 110
- กุ้งผัดพริกสด 112
- กุ้งผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ 113
- กุ้งผัดหน่อไม้ฝรั่ง 114
- กุ้งผัดไหหลำ 116
- กุ้งพันอ้อย 117
- กุ้งราดซอสมะขาม 119

สารบัญ

หน้า

- กุ้งสามรส 121
- ฉู่ฉี่กุ้ง 122
- ถั่วฝักยาวผัดพริกแกงกุ้งสด 123
- ปลากะพงทอดผัดกะเพรา 124
- ปลากะพงทอดผัดพริกไทยดำ 126
- ปลากะพงทอดสามรส 128
- ปลากะพงผัดฉ่า 129
- ปลาเก๋าราดพริก 131
- ปลาแดงทอดขมิ้น 133
- ผัดกะเพรากุ้ง 134
- ผัดแขนงกุ้งสด 136
- ผัดคะน้ากุ้งสด 137
- ผัดฉ่ากุ้งสด 138
- ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง 139
- ผัดผักรวมมิตรกุ้งสด 140

สารบัญ

หน้า

- ผัดสะตอกุ้ง 142
- ก๋วยเตี๋ยวคั่วกุ้งสด 143
- ก๋วยเตี๋ยวต้มยำกุ้งน้ำข้น 145
- เกี๊ยวกุ้งต้มยำ 147
- ข้าวต้มกุ้ง 149
- ข้าวผัดกุ้งสับปะรด 151
- ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม 152
- ข้าวผัดต้มยำกุ้ง 153
- ข้าวผัดทะเลใต้ 155
- ข้าวผัดน้ำพริกกุ้งสด 156
- ข้าวผัดมันกุ้ง 158
- ไข่เจียวกุ้งสับ 160
- ผัดไทยกุ้งสด 161
- มักกะโรนีผัดขี้เมากุ้ง 163
- มาม่าผัดขี้เมากุ้ง 166

สารบัญ

หน้า

- เย็นตาโฟกุ้งสด 168
- ราดหน้ากุ้งสด 170
- สปาเกตตีผัดขี้เมากุ้ง 172
- เส้นหมี่ผัดกระเฉด 175
- เส้นใหญ่ผัดผงกะหรี่กุ้ง 177
- หมี่กรอบราดหน้ากุ้ง 179
- แกงเขียวหวานกุ้ง 181
- แกงคั่วปลาจะละเม็ด 183
- แกงเลียงกุ้งสด 185
- แกงส้มกุ้งชะอมทอด 187
- แกงส้มกุ้งยอดมะพร้าวอ่อน 189
- แกงส้มมะละกอ 191
- แกงส้มระกำปลาข้างเหลือง 193
- ต้มข่ายอดมะพร้าวอ่อนกับกุ้ง 195

สารบัญ

หน้า

- ต้มยำกุ้ง 196
- ต้มยำปลา 198
- ทอดมันปลากราย 199
- ปลาทูต้มเค็ม 200

กรรเชียงปูนึ่ง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- กรรเชียงปูม้า 500 กรัม
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมและผักชีซอย 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมโขลกละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา 1 ช้อนชา
- เหล้าจีน 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- พริกชี้ฟ้าหั่นละเอียด 1 เม็ด

วิธีทำ

1. ล้างทำความสะอาดกรรเชียงปู แล้วจัดใส่จาน

2. นำต้นหอมผักชี น้ำมันงา กระเทียมโขลก เหล้าจีน น้ำตาลทราย พริกชี้ฟ้าหันละเอียดคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วเทราดลงไปบนจานกรรเชียงปู แล้วนำไปนึ่งให้สุก

3.รับประทานโดยจิ้มกับน้ำจิ้มซีฟู้ดแซบ ๆ

ส่วนผสมน้ำจิ้มซีฟู้ด

- พริกชี้ฟ้าสีเขียว 20-30 เม็ด
- น้ำส้มสายชูหรือมะนาว
- กระเทียมสับละเอียด 2-3 หัว
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำน้ำจิ้มซีฟู้ด

1. โขลกกระเทียม พริกชี้ฟ้า เข้าด้วยกันให้ละเอียด

2. ปรุงรสด้วยเกลือป่น น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชูหรือมะนาว ชิมรสเปรี้ยวแซบตามใจชอบ

กุ้งนึ่งซีอิ๊ว

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- กุ้ง 10-15 ตัว
- รากผักชีสับ 2 ราก
- กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 2 -3 ช้อนชา
- ซอสหอยนางรม 1 ช้อนชา
- ต้นหอมซอยละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยป่น

วิธีทำ

1. ล้างกุ้ง แกะเปลือกกุ้งผ่าหลังเอาเส้นดำออก จัดเรียงใส่จานให้สวยงาม

2. ใส่กระเทียม รากผักชีสับ ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ราดลงไปบนจานกุ้ง

3. นำกุ้งไปนึ่งในลังถึงที่ตั้งจนน้ำเดือดแล้ว นึ่งประมาณ 10 นาที โรยด้วยต้นหอมซอย และพริกไทยป่น

กุ้งนึ่งมะนาว

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- กุ้งกุลาดำ 10-15 ตัว
- พริกชี้ฟ้าโขลกละเอียด 5 เม็ด
- กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชา
- น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ
- มะนาว 2-3 ลูก
- ใบสะระแหน่สำหรับโรยหน้า

วิธีทำ

1. ล้างกุ้ง แกะเปลือกกุ้งผ่าหลังเอาเส้นดำออก จัดเรียงใส่จานให้สวยงาม แล้วนำกุ้งไปนึ่งในลังถึงที่ตั้งจนน้ำเดือดแล้ว นึ่งประมาณ 10 นาที ให้กุ้งสุกดี

2. ผสมกระเทียมกับพริกชี้ฟ้าโขลก เข้ากับเกลือ น้ำตาลปี๊บและน้ำมะนาว

3. ราดน้ำปรุงรสยำบนจานกุ้ง โรยด้วยใบสะระแหน่

กุ้งย่างซีอิ๊ว

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- กุ้งแม่น้ำ 3-4 ตัว
- ซอสถั่วเหลืองปรุงรส 1-2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- น้ำมันงา 5 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำกุ้งแม่น้ำมาผ่ากลางลำตัวแล้วบั้งตลอดลำตัว

2. ผสมซอสถั่วเหลืองปรุงรส ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เกลือป่นลงใน ถ้วย เติมน้ำ 1/2 ถ้วยแล้วแล้วนำไปหมักกุ้งประมาณ 8-10 นาที จึงนำไปย่างให้สุก

3. ในขณะที่ย่างกุ้ง ให้ใช้ไฟปานกลาง พรมตัวกุ้งด้วยน้ำซีอิ๊วขาวและน้ำมันงาตลอดเวลา รับประทานคู่กับ แตงกวา ขิงดอง หรือผักสด ตามแต่ใจชอบ

กุ้งอบเกลือ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- กุ้งกุลาดำตัดหนวดออก 400-500 กรัม
- เกลือป่น 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำต้มซุป 1/2 ถ้วย

ส่วนผสมน้ำจิ้มซีฟู้ด

- พริกขี้หนูสวนสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำน้ำจิ้มซีฟู้ด

ผสมพริกขี้หนูสวนสับ กระเทียมสับ น้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำมะนาว เข้าด้วยกัน ชิมรสเปรี้ยวแซบตามใจชอบ

วิธีทำ

1. นำกุ้ง เกลือป่น และน้ำต้มซุป ลงไปอบในหม้อตั้งไฟ ปิดฝาหม้ออบกุ้งกับส่วนผสมจนน้ำแห้งงวดเหลือแต่เกล็ดของเกลือเกาะติดตัวกุ้ง

2. รับประทานโดยจิ้มกับน้ำจิ้มซีฟู้ด

กุ้งอบวุ้นเส้น

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- วุ้นเส้นแช่น้ำให้นุ่มแล้วตัดสั้น ๆ 1 ห่อ
- กุ้งแม่น้ำ 3-5 ตัว
- รากผักชี 3 ราก
- ขิงหั่นเป็นแว่น 8-10 แว่น
- พริกไทยเม็ดทุบพอแตก 4-5 เม็ด
- ซีอิ๊วดำ 1 ช้อนชา
- ซีอิ๊วหวาน 1 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- ซอสถั่วเหลืองปรุงรส 2 ช้อนชา
- ซอสหอยนางรม 1-2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช 2-3 ช้อนโต๊ะ
- ขึ้นฉ่ายหั่นท่อนสำหรับโรยหน้า 2 ต้น

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชีให้ละเอียด ผัดให้ส่งกลิ่นหอม ใส่กุ้ง ซีอิ๊วหวาน ซีอิ๊วขาว ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ซอสหอยนางรม ใส่น้ำพอขลุกขลิก ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตั้งพักไว้

2. ใส่น้ำมันพืชลงในหม้ออบ ใส่ขิงที่หั่นเป็นแว่นลงไป ตามด้วยวุ้นเส้น ซีอิ๊วดำ ราดด้วยส่วนผสมที่ได้ในข้อ 1 คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยด้วยพริกไทยและขึ้นฉ่าย

3. นำไปอบด้วยไฟอ่อนสัก10 นาที แล้วจึงปรับไฟให้เป็นไฟกลางใช้เวลาในการอบอีกประมาณ 25-30 นาที จนกระทั่งวุ้นเส้นนุ่มสุกดี ตักรับประทานเล่น ๆก็อร่อยได้อีกแบบหนึ่ง