

EP.20

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน สวนดุสิต

สารพัดย่ำรสไทย

รวมวัตถุดิบหายากในฤดูน้ำหลาก

วันพุธที่ 2 พฤศจิกายน 2565

เวลา 17.00 - 18.10 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30-17.00 น.





หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาการเรือน โรงเรียนการเรือน

ผศ.ฉัตรชนก บุญไชย

องค์ประกอบของอาหารประเภทย่ำ
การปรุงน้ำย่ำ
ประเภทของย่ำตามลักษณะน้ำย่ำ

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน



องค์ประกอบของอาหารประเภทยำ

อาหารประเภทยำ มีองค์ประกอบอยู่ 3 ส่วน คือ

1. เครื่องปรุงหลัก ใช้ได้ทั้งเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และพืชผัก ยำจะใช้เนื้อสัตว์ที่สุกด้วยวิธีต้ม ปิ้ง ย่าง นึ่ง ปลาจะใช้เนื้อสัตว์ดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ หรือนำเนื้อสัตว์ที่จะปลาไปย่างไฟให้สุกเพียงครึ่งหนึ่ง ส่วนพืชผักใช้ได้ทั้งปรุงสุกแล้ว (โดยการนึ่ง เผา หมก ต้มในน้ำ หรือ กะทิ) และดิบ ผลิตผลจากสัตว์ เช่น ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่ปลา ต้มสุก ยำตามเครื่องปรุงหลัก แบ่งเป็น

- ▶ 1.1 ยำเนื้อ คือ ยำที่มีเนื้อสัตว์เป็นเครื่องปรุงหลัก เช่น ยำเนื้อย่าง ยำปลาหมึก ยำทะเล ยำปลาชุก ยำปลาดุกฟู ยำปลากรอบ ยำกุ้งเสียบ
- ▶ 1.2 ยำผัก ผลไม้ คือ ยำที่มีผัก และผลไม้ เป็นเครื่องปรุงหลัก เช่น ยำหัวปลี ยำผักกระเฉด ยำใบบัวบก ยำมะเขือยาว ยำส้มโอ ยำมะม่วง ยำละมุด ยำเห็ดโคน ยำผลไม้ และส้มตำต่าง ๆ
- ▶ 1.3 ยำอื่น ๆ คือ ยำที่ใช้เครื่องปรุงหลักที่แตกต่างจากผักและเนื้อ เช่น ยำวุ้นเส้น ยำเต้าหู้ทอด ยำก้วยเตี๋ยมแข็งงี๊ ยำเกี๋ยวกรอบ

องค์ประกอบของอาหารประเภทยำ

2. เครื่องปรุงประกอบ หมายถึง เครื่องปรุงที่ใส่ลงไปเสริมรสชาติให้แก่เครื่องปรุงหลักของยำนั้น ๆ ให้อร่อยยิ่งขึ้น เช่น ยำมะเขือยาว จะใช้ไข่ต้มเป็นเครื่องปรุงประกอบ พร้อมกับผักชูกลิ่น หรือ สมุนไพรเพื่อช่วยเสริมกลิ่นรส ได้แก่ หัวหอม ขอย และผักชี ยำบางอย่าง อาจใช้ตะไคร้ ผักไผ่ ขึ้นฉ่าย ผักชีฝรั่ง งามั่ว ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด มะพร้าวคั่ว หอมเจียว กระเทียมเจียว อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ หลายอย่างรวมกัน เพื่อช่วยให้ยำนั้น ๆ มีความอร่อยมากยิ่งขึ้น

หลักสูตรอบรมอาหารการร้อยปิ้งย่างและการร้อย

องค์ประกอบของอาหารประเภทยำ

3. เครื่องปรุงรส หรือน้ำปรุงรส แบ่งได้เป็น 4 แบบ คือ

- ▶ 3.1 น้ำปรุงรสที่ประกอบด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว หรือ น้ำส้มสายชู เพิ่มรสเผ็ดด้วยพริกขี้หนูสดบด หรือ หั่นซอย
- ▶ 3.2 น้ำปรุงรสที่ใช้น้ำพริกเผา (พริกแห้งเผา หัวหอมเผา และกระเทียมเผา โขลกรวมกันจนละเอียด) น้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาล ยำที่ใช้น้ำปรุงรสแบบนี้จะนิยมใช้มะพร้าวคั่ว หัวกะทิ หอมเจียว หรือ กระเทียมเจียวเป็นเครื่องปรุงประกอบ
- ▶ 3.3 น้ำปรุงรสที่ใช้น้ำพริกแกงคั่ว เพิ่มผิวมะกรูด และรากผักชี ผัดกับกะทิ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปึก น้ำมะขามเปียก ให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด(น้อย) ราดบนผักที่ลวกด้วยน้ำหางกะทิ และเนื้อสัตว์ปรุงสุก (โดยการนึ่ง ต้ม) โรยงาคั่ว และหอมเจียว
- ▶ 3.4 เครื่องปรุงรสที่เป็นเครื่องแห้ง ได้แก่ เครื่องปรุงรสยำของภาคใต้ที่ประกอบด้วยพริกขี้ฟ้าแดง โขลกกับหัวหอม กุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาล

การปรุงน้ำยา

- ▶ ส่วนผสมหลักของอาหารประเภทยาประกอบด้วยเนื้อสัตว์ และผัก ยาบางชนิดใช้กะทิ และใช้น้ำมะขามเปียกปรุงรส เพราะต้องการให้มีรสเปรี้ยวไม่แหลมเหมือนน้ำมะนาว หากใช้น้ำมะนาวแล้วจะทำให้รสชาติจัดจ้านไม่เข้ากัน ส่วนปลาที่ใช้เนื้อดิบ จะทำให้ (ดูเหมือน) สุกด้วยการใส่น้ำมะนาวเคล้าให้ทั่ว และอาจบีบคั้นน้ำในเนื้อสัตว์ออกมาแล้วนำไปตั้งไฟให้สุก และนำกลับมาคลุกเคล้าด้วยกันอีกครั้ง
- ▶ การปรุงน้ำยาจะต้องให้มี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน การปรุงน้ำยาให้ได้ 3 รสบางครั้งเป็นเรื่องยากที่จะปรุงให้ได้รสที่เหมาะสม หากปรุงยาโดยใส่เครื่องปรุงรสทีละอย่างอาจได้รสชาติที่ไม่ลงตัว และยาที่ได้มีน้ำมากเกินไป ซึ่งเป็นลักษณะของยาที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้นจึงควรปรุงน้ำยาให้ได้ 3 รสไว้ก่อนที่จะคลุกเคล้า

น้ำยำทำได้จากส่วนผสมหลายอย่าง ยำบางอย่างใช้น้ำปลา น้ำมะนาว และพริกชี้หนู ยำบางอย่างใช้กระเทียม และพริกชี้หนู โขลกผสมกับน้ำส้มสายชูเกลือ และน้ำตาลทราย ยำบางอย่างใช้น้ำตาลปี๊บ ยำบางอย่างใช้รากผักชี โขลกเป็นส่วนผสม

แบบที่ 1 ใช้กับเครื่องปรุงยำขาว

- ▶ น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
- ▶ น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- ▶ น้ำตาลปี๊บ หรือ น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- ▶ พริกชี้หนูขอย 1 ช้อนชา

แบบที่ 2 ใช้กับเครื่องปรุงร่ายำขาว

- | | | |
|-----------------|---|----------|
| ▶ น้ำมะนาว | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| ▶ น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| ▶ น้ำตาลทราย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| ▶ กระเทียมสับ | 1 | ช้อนชา |
| ▶ พริกขี้หนูซอย | 1 | ช้อนชา |

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

แบบที่ 3 ใช้กับเครื่องยำ เช่น ยำใหญ่ ยำฉวน

- ▶ น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
- ▶ น้ำส้มสายชู 1/4 ถ้วยตวง
- ▶ น้ำปลา หรือ ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- ▶ เกลือ 1/2 ช้อนชา
- ▶ น้ำตาลปี๊บ หรือ น้ำตาลทราย 4 ช้อนโต๊ะ
- ▶ รากผักชีโขลก 1/2 ช้อนชา
- ▶ พริกชี้ฟ้าแดงโขลก 1 ช้อนโต๊ะ
- ▶ กระเทียมโขลก 1 ช้อนโต๊ะ

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

แบบที่ 4 ใช้กับเครื่องยำ เช่น พล่ากุ้ง (ตามร้านอาหารทั่วไป)

- ▶ น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
- ▶ น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- ▶ น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
- ▶ พริกขี้หนูซอย หรือ บวบ 1 ช้อนโต๊ะ
- ▶ น้ำพริกเผา 2 ช้อนโต๊ะ

(พริกแห้งเผา กระเทียมเผา และหอมเผาโขลกรวมกัน)

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

แบบที่ 5 ใช้กับเครื่องยำ เช่น ยำถั่วพู ยำห้วปลี ยำหนังกหมู ฯลฯ

- ▶ น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
- ▶ น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
- ▶ น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
- ▶ น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
- ▶ หวานทิ 3 ช้อนโต๊ะ
- ▶ น้ำพริกเผา 1 - 2 ช้อนโต๊ะ

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

ประเภทของยาตามลักษณะน้ำยา

ลักษณะน้ำยา แบ่งได้ 3 ประเภท หรือ 3 สี คือ

- ▶ 1. **ยาขาว** คือ ยาที่ใช้น้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนู และน้ำตาลทราย อาจเพิ่มน้ำกระเทียมดอง เป็นยาที่มีน้ำยาสีขาวใส นิยมทำกันมาก เช่น ยารู้นเส้น ยาแดงกวา ยาขุนเชียง ยาแก้มฉ่าย ยาปลาตุกฟู น้ำยารักษาเมื่อผสมรากผักชี กระเทียม พริกขี้ฟ้าแดง โขลก ใช้เป็นน้ำยาของยาใหญ่และยาฉนวน

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

ประเภทของยาคำตามลักษณะนำยา

- ▶ **2. ยาคำ** คือ ยาที่ใช้น้ำยาคาวผสมน้ำพริกเผารวมไปด้วย เพื่อให้ยาคามีสีแดงคล้ายไม่ขาวซีด รสชาติเข้มข้นขึ้น และดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ด้วย เช่น
 - ▶ ยาคะเล ที่ใช้กุ้ง หอย ปู ปลา
 - ▶ ยาคัก เช่น ยาคั่วพู ยาคั่วปลี ยาคั่วฝักยาว ยาคั่วบั้ง นอกจากใส่น้ำพริกเผแล้ว ยังใส่หัวกะทิผสมในน้ำยา และมีถั่วลิสงคั่วบดหยาบ หอมเจียว กระเทียมเจียว เป็นเครื่องปรุง
 - ▶ ยาผลไม้ เช่น ยาส้มโอ ยามะม่วง ยาลางสาด นิยมใส่หอมเจียว กระเทียมเจียว ผสมลงในยาคั่ว และเพื่อให้มีรสมันเพิ่มขึ้นก็จะใส่มะพร้าวขูดขาวคั่วหอม และใส่ถั่วลิสงคั่วบดหยาบลงไปด้วย

ประเภทของยำตามลักษณะนำยำ

- ▶ **พล่า**เป็นยำดำที่ใช้เนื้อสัตว์สุกๆ ดิบๆ เช่น กุ้ง ปลาหมึก หอยแครง หอยแมลงภู่ เครื่องในหมู เครื่องในวัว นำมาย่างหรือลวกพอสุกแล้วปรุงรส ใส่ตะไคร้ซอย ใบมะกรูดซอย หอมซอย เพื่อดับกลิ่นคาว และโรยใบสาระแหน่
- ▶ **ลาบของอีสาน** ก็ถือว่าเป็นยำดำอีกแบบหนึ่ง แต่ไม่ใส่น้ำพริกเผาแบบภาคกลาง ใช้พริกแห้งคั่วป่นเป็นเครื่องปรุงทำให้มีสีเข้มขึ้น ใส่ข้าวคั่วป่นทำให้น้ำข้น จึงใช้ข้าวเหนียวจิ้มได้สะดวกและโรยด้วยผักชีฝรั่งซอย รสชาติของลาบอีสานดั้งเดิมจะเค็มกับเผ็ด ไม่ค่อยมีรสเปรี้ยวและหวาน แต่แถบภาคกลางลงไปถึงภาคใต้จะนิยมลาบที่มีรสเปรี้ยวนำ

ประเภทของยาตามลักษณะนำยา

- ▶ **3. ยาแดง** คือ ยาที่ใช้น้ำพริกแกงคั่วใส่ปลากรอบ หรือ กุ้งแห้งโขลก แล้วนำมาผัดกับหัวกะทิปรุงรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ราดน้ำยาบนผักต่าง ๆ ที่ลวกในหางกะทิ เช่น ผักบุ้ง หัวปลี ถั่วงอก ถั่วฝักยาว ถั่วงอก โรยด้วยงาคั่ว หอมเจียว ถ้าจะใส่เนื้อสัตว์ก็ใช้เนื้อไก่ต้มฉีกฝอย หรือ หั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก แต่ถ้าเป็นย้ามังสวิริตจะใช้ถั่วเขียวเราะเปลือกคั่วปนแทนเนื้อปลากรอบในน้ำยาเพื่อให้ข้น ยานิดนี้เรียกว่า **ยาทวาย**

หลักสูตรอบรมอาหารการร้อย

การทำย่ำอาจมีส่วนผสมแตกต่างกันไปบ้าง เช่น น้ำย่ำที่ใช้น้ำตาลปี๊บแทนน้ำตาลทราย ใส่น้ำกระเทียมดอง หรือ เนื้อกระเทียมดองโขลกใส่น้ำย่ำด้วย ใช้ น้ำมะขามเปียกแทนน้ำมะนาว เพราะว่าน้ำมะขามเปียกนั้นนอกจากจะมีรสเปรี้ยวที่ไม่แหลมเหมือนน้ำมะนาวแล้ว ยังมีรสหวานอยู่เล็กน้อย

หลักสูตรอบรมอาหารการร้อยโรยการร้อย

ยังมีการแบ่งลักษณะน้ำยำตามพริกที่ใช้

แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ

- ▶ 1. ยำพริกสด หรือ ยำน้ำใส ลักษณะสีของยำได้จากพริกสดที่โขลกเติมลงในน้ำยำ จึงมีสีอ่อน น้ำยำผสมด้วยพริกสดโขลก หรือ สับ ผสมกับกระเทียมสับ น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ผสมกับเนื้อสัตว์ลวกและผักสด เช่น ยำหมู ยำเนื้อ ยำทะเล ยำวุ้นเส้น ลักษณะเด่นของยำ คือ มีผักเป็นส่วนผสมในยำมากประมาณ 20 - 30 %
- ▶ 2. ยำพริกเผา หรือ ยำน้ำข้น ได้จากส่วนผสมของพริกแห้ง หอมแดง และกระเทียม ที่เผา หรือ คั่ว หรือ ทอด แล้วโขลกเป็น น้ำพริกเผา นำไปยำกับเนื้อสัตว์และผัก ผสมกับน้ำปลา น้ำมะขาม น้ำตาล และน้ำมะนาว ลักษณะสีของยำจึงมีสีเข้มขึ้น และมีกลิ่นหอมของเครื่องน้ำพริกเผา เช่น ถั่วพู ยำหัวปลี
- ▶ 3. ยำพริกคั่วป่น ได้จากส่วนผสมของพริกขี้หนูแห้งคั่วป่น ลักษณะสีของยำมีสีเข้ม และมีกลิ่นหอมของพริกขี้หนูแห้งคั่วป่น เช่น ลาบหมู ลาบเป็ด

ยังมีการแบ่งลักษณะน้ำยาออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ยาที่ใส่กะทิ แบ่งเป็น

- ▶ - ยาที่ใส่กะทิผสมน้ำพริกเผา มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เติดเล็กน้อย ได้แก่ ยาถั่วพู
- ▶ - ยาที่ใส่กะทิไม่ใส่น้ำพริกเผา มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ได้แก่ ยาปูเค็ม

2. ยาที่ใช้ส่วนผสมแฉ่ำยัดกับกะทิ มีรสเค็ม หวาน ได้แก่ ยาหวาน

3. ยาที่ไม่ใส่กะทิ แบ่งเป็น

- ▶ - ยาที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เติด เช่น ยารุนเส้น ยาปลาหมึก ยาทะเล
- ▶ - ยาที่มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เช่น ยาใหญ่ ยาญวน

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

น้ำปรุงรสสำหรับอาหารประเภทยำ

(ศูนย์พัฒนาอาหารไทยและครัวไทยสู่โลก สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม)

ส่วนผสม

- ▶ พริกชี้หนูแดงเม็ดใหญ่โขลกละเอียด 50 กรัม
- ▶ พริกชี้ฟ้าแดงโขลกละเอียด 100 กรัม
- ▶ กระเทียมสับ 100 กรัม
- ▶ รากผักชีโขลกละเอียด 50 กรัม
- ▶ น้ำปลา 400 กรัม
- ▶ น้ำตาลทราย 300 กรัม
- ▶ น้ำส้มสายชู 540 กรัม
- ▶ พริกไทยป่น 1 กรัม

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

ขั้นตอนการทำอาหารประเภทยำ

- ▶ 1. เลือกใช้วัตถุดิบหลักทั้งเนื้อสัตว์ และผัก ที่มีคุณภาพดี สด ใหม่ ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคได้อาหารดีมีคุณภาพถูกหลักโภชนาการ
- ▶ 2. การล้าง เตรียม ต้องถูกวิธีและสะอาด
- ▶ 3. ผักที่ใช้ควรเด็ด หั่น ขอย ให้เหมาะสมกับชนิดของผักนั้น ๆ
- ▶ 4. ผสมน้ำยำให้มีรสชาติกลมกล่อมไว้ง่วนหน้า และมีปริมาณพอเหมาะกับเครื่องปรุงหลักที่จะใช้ในแต่ละครั้ง
- ▶ 5. คลุกเคล้าน้ำยำและส่วนผสมเมื่อจะเสิร์ฟ เพื่อให้ได้รสชาติดี อร่อย ไม่จืดชืด
- ▶ 6. ควรจะคลุกเนื้อสัตว์กับน้ำยำให้เข้ากันก่อน จึงใส่ผักลงคลุกเบา ๆ
- ▶ 7. จัดลงในภาชนะให้สวยงามน่ารับประทาน และเสิร์ฟทันที การเสิร์ฟอาหารประเภทยำ (ลาบ ปลา) หากเสิร์ฟในลักษณะเป็นคอร์ส (course) คือ เสิร์ฟทีละจานเรียงลำดับกันไป มักจะเสิร์ฟเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย หรือ อาหารจานแรก

การเลือกใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารประเภทยำ

อาหารประเภทยำนี้จะมีรสจัด มีรสเปรี้ยวที่มีความเป็นกรดที่จะกัดกร่อนโลหะบางอย่างได้ ดังนั้นภาชนะที่ใช้ปรุงอาหารจึงควรเลือกให้เหมาะสม ดังนี้

- ▶ 1. ควรเป็นขามแก้ว ขามกระเบื้อง หรือ ภาชนะที่เป็นสเตนเลส ไม่ควรใช้ภาชนะอะลูมิเนียม หรือ ทองแดง
- ▶ 2. หม้อสเตนเลสที่มีด้ามจับ เมื่อตั้งไฟคั่วอาหารมักจะติดกันหม้อ จึงอาจใช้หม้ออะลูมิเนียมที่มีด้ามจับเพื่อคั่วอาหารให้สุกเท่านั้น แล้วถ่ายเปลี่ยนเพื่อปรุงรสในขามแก้ว ขามกระเบื้อง หรือ ภาชนะที่เป็นสเตนเลส
- ▶ 3. ไม่ใช้ภาชนะที่ทำด้วยไม้ในการผสมอาหาร เพราะไขมันอาจจะซึมเข้าไปในเนื้อไม้ หากทำความสะอาดไม่ทั่วถึง หรือ ไม่ดีพอ อาจทำให้เกิดรา และปนเปื้อนสู่อาหารเกิดเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้

หลักสูตรอบรมอาหารการร้อน โรงเรียนการร้อน



ประโยชน์ของอาหารประเภทยำ

อาหารประเภทยำมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น

- ▶ 1. สามารถรับประทานได้บ่อยโดยไม่เลี่ยน
- ▶ 2. เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หวานเล็กน้อย มีกลิ่นของน้ำมะนาวและน้ำปลาที่หอม กระตุ้นความอยากอาหารได้ดี ทำให้เกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและกระฉับกระเฉง
- ▶ 3. เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีโปรตีนจากเนื้อสัตว์ วิตามิน และเส้นใยจากผักที่มีบทบาทที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายปกติ
- ▶ 4. เป็นอาหารทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง และผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เพราะเป็นอาหารที่มีไขมันน้อย หรือ ปรุงโดยไม่ใช้น้ำมันมาเป็นส่วนผสมเลยก็ได้

ยำหมวย่าง เนื้อย่าง

วิธีทำ

- ▶ - เนื้อย่าง หั่นบางตามขวางเส้น
- ▶ - มะเขือเทศ หั่นเป็นชิ้นๆ หอมใหญ่ หั่นเป็นชิ้นๆ
- ▶ - ขึ้นฉ่าย หั่นเป็นท่อนๆ ใบสะระแหน่ เด็ดเป็นใบๆ
- ▶ - โขลกกระเทียม กับพริกชี้หนู พอหยาบ
- ▶ - ผสมกับน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล คนให้น้ำตาลละลายแล้วคลุกกับเนื้อย่าง
- ▶ - ใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ ขึ้นฉ่าย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน รองด้วยผักกาดหอม

เคล็ดลับ

- ▶ ไม่ย่างเนื้อให้สุกเกินไป

ยำเนื้อย่าง

เครื่องปรุง เนื้อย่าง 8 ช้อนดาว ตะไคร้ 2 ช้อนดาว มะเขือขื่น 2 ช้อนดาว ใบสะระแหน่ ผักชี แต่งร้าน หรือแตงกวาผลใหญ่ หอมฝรั่ง (ขนาดกลาง) 2 หัว พริกแดง 2 เม็ด น้ำตาล น้ำปลา และมะนาว พอสมควร

วิธีทำ เนื้อโคย่างพอสุก หั่นตัดเส้นบาง ๆ ตะไคร้หั่นละเอียด มะเขือขื่นผ่าสองหั่นบาง ๆ ล้างน้ำมะนาวให้เมล็ดต้อออก หอมฝรั่งหั่นเป็นเส้น ผัดกับน้ำมันหมูพอสุกพริกแดงผ่าเอาเมล็ดต้อออก ตัดสองแล้วหั่นตามยาวเป็นฝอย ๆ ใบสะระแหน่ล้างสะอาดดีแล้ว เด็ดเป็นใบ ๆ สิ่งเหล่านี้กองไว้ในจาน

วิธีทำแตงร้าน แตงร้านเลือกผลตรง ๆ และรูปร่างเสมอกัน ตัดหัวท้ายออกแล้วตัดเป็นท่อน ยาวประมาณ 1 นิ้วครึ่ง ปอกเปลือกเขียวแล้วเอาช้อนเล็ก ๆ ตักไส้ออก ทำเหมือนรูปกระถางจักปากให้เหมือนปากกระจับล้างสะอาดดีแล้วใส่ภาชนะไว้ ผานแตงร้านตามขวางหนาประมาณ 1 กระเบียด สำหรับทำหุกระเช้า ปอกเปลือกเขียวออก แล้วฝานวนไปรอบ ๆ อย่าให้ขาดหนาประมาณครึ่งกระเบียด จะได้หุกระเช้าอย่างมาก ประมาณ 2 หุ ยาวหูละ 6 นิ้วครึ่ง แล้วจักริมทั้ง 2 ข้าง เหมือนตัวกระเช้า ใส่ภาชนะไว้ ระวังอย่าให้ถูกลม มิฉะนั้นจะเหี่ยว

คลุกเนื้อย่าง ตะไคร้ หอมฝรั่ง และมะเขือขื่นเข้าด้วยกันกับน้ำตาล น้ำปลาและมะนาว เมื่อชิมรสพอเหมาะดีแล้ว จึงเอาลงบรรจุในกระเช้าที่ทำไว้ โรยใบสะระแหน่กับพริกแดงพอนำรับประทาน เอาหุกระเช้าที่ทำไว้เสียบลงให้ปลายทั้ง 2 ข้างติดกัน แล้วจัดใส่จานให้เหมือนในรูป

ยำเน้อย่างกับมังคุดหรือองุ่น

เครื่องปรุง— กระเทียม 3 กลีบ ต้นสาระแหน่พอประมาณ กะปิเผา
เกลือ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย น้ำปลา พริกขี้หนู น้ำมะนาว หัวกะทิที่ตึงไฟ
แล้วพอเคือด เน้อย่างหั่นชิ้นบางๆ มังคุด หรือองุ่น ตะไคร้หั่นฝอย ใบมะ
กรูดหั่นฝอย

วิธีทำ— โขลกกระเทียม ต้นสาระแหน่ กะปิเผา เกลือ น้ำตาลปีบ น้ำ
ตาลทราย พริกขี้หนู ตำด้วยกัน แล้วผสมกับน้ำมะนาว น้ำปลา และหัวกะทิ
ชิมรสตามชอบ แล้วเอาคลุกกับเน้อย่าง และมังคุด หรือองุ่นตามชอบ เวลา
คลุกใส่ใบสาระแหน่ ตะไคร้ และใบมะกรูดหั่นฝอยด้วย

ยำเนื้อย่าง

เครื่องปรุง

เนื้อลูกมะพร้าวหรือสะโพก

หรือสันใน ย่างพอสุกหั่น

บาง ๆ 2 ถ้วย

1/2 กิโลกรัม

หอมใหญ่

2 หัว

ปอกล้างหั่นตามขวางห้ว

ผักกาดหอม

3-4 ต้น

ตัดปลายไว้ส่วนที่เหลือตัดเป็นท่อน ๆ

ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ พอดี

กระเทียม

10 กลีบ

ไขลกรวม

พริกขี้หนู

20 เม็ด

แตงกวาหั่นตามขวาง

5-6 ผล

น้ำปลาดี

3 ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว

3 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย

1 ช้อนโต๊ะ

พริกแดงหั่นฝอยสำหรับโรยหน้า หรือ จักเป็นดอก

วิธีทำ

นำเครื่องที่โขลกไว้ผสมกับ น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล

ชิมรสจัดหน่อย แล้วจัดลงจานวางผักชีและพริกแดงหรือจะจัด

เนื้อและผักลงในจานเป็นพวก ๆ ให้ดูงาม วางถ้วยน้ำคลุกยำ

ตรงกลางจาน นำไปคลุกที่โต๊ะอาหารเวลารับประทาน

ยำหมูย่าง (เนื้อย่าง)

จำนวนที่เสิร์ฟ 2 ที่

ส่วนผสม

ส่วนผสมยา

เนื้อหรือหมูสันใน

200 กรัม

หอมใหญ่หั่นเสี้ยว

50 กรัม

แตงกวาผ่าสี่ออก

หั่นแว่นหนา 0.3 ซม.

40 กรัม

มะเขือเทศหั่นเสี้ยว

30 กรัม

ขึ้นฉ่าย เด็ดใบ ก้าน

หั่นยาว 1 นิ้ว

20 กรัม

ซอสปรุงรส

1/2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. หมักเนื้อหมูด้วยซอสปรุงรสประมาณ 10 นาที

2. ย่างหมูไฟปานกลางจนประมาณ 10 นาที หรือจนสุก
หั่นเนื้อหมูชิ้นหนาประมาณ 1/2 ซม.

3. ทำน้ำยำโดยผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย คนให้
เข้ากันใส่พริกขี้หนู

4. เกล้าส่วนผสมกับน้ำยำ จัดเสิร์ฟ จัดผักกาดหอม
รองจาน นำส่วนผสมตักใส่จาน

ส่วนผสมน้ำยำ

น้ำปลา

3 ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว

3 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย

1 1/2 ช้อนโต๊ะ

พริกขี้หนูซอย

10 กรัม

ผักกาดหอมสำหรับตกแต่ง

3 ใบ

ลักษณะอาหาร เนื้อหมูหั่นชิ้นพอคำ รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด
หวานเล็กน้อย มีน้ำยำปรากฏบ้างไม่แห้งหรือแฉะเกินไป หอม
กลิ่นน้ำยำและผัก

ข้อแนะนำ

1. การทำยาน้ำต้องตวงให้สุดเต็มก็เสมอ ต่างจากปลา
ที่ใช้เนื้อสัตว์ที่หุงต้มไม่สุกเต็มที่

2. เวลาผสมน้ำยำต้องชิมรสเสมอเพราะมะนาวแต่ละฤดูมีรส
เปรี้ยวที่ไม่เท่ากัน



หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

หลักสูตรอบรมอาหารโรน โรงเรียนการโรน





หลักสูตรอบรมอาหารการร้อน โรงเรียนการร้อน

หลักสูตรอบรมอาหารร้อน โรงเรียนการเรือน





หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

ยำเนื้อย่าง

หลักสูตรอบรมอาหารการร้อน โรงเรียนการร้อน





ยำหมูย่าง เนื้อย่าง

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

ยำถั่วพู

เคล็ดลับ



ถั่วพูต้องต้มให้สุก มิฉะนั้นจะมีสีคล้ำ

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

ย่ำถั่วพุหรือสาหร่ายน้ำ

เครื่องปรุง ถั่วพุหรือสาหร่ายน้ำ มะพร้าวคั่ว หวักกะทิ
กุ้งสดรวน น้ำพริกเผา มะนาว น้ำปลา
วิธีทำ ต้มถั่วพุทิ้งจนสุกดี (เวลาต้มเหี่ยวจะเกิดกลิ่นค
ห็น้อย ถั่วจะเขียวคาว) ใส่น้ำพริกเผา น้ำมะนาว น้ำปลา
น้ำร้อน คลุกกยเครื่องผสมรสตามชอบ

ยำถั่วพู

เครื่องปรุง ถั่วพู ๑๐ ผล กุ้งนาง ๒ ตัว มะพร้าวคั่ว ๑ ช้อน
โต๊ะพญาน้ำพริกเผา (หย่างไม่มีน้ำมัน) ๑ ช้อนชา หัวกะทิ ๑ ช้อน
โต๊ะ น้ำปลา มะนาว น้ำตาล เกลือ

วิธีทำ ตักน้ำใส่หม้อ ใส่เกลือเล็กน้อย ไม่ถึงกับออกรสเค็ม
ทิ้งไฟให้เดือดพล่าน จึงใส่ถั่วพูลงต้ม พอสุกตักขึ้นหั่นขวางฝักบางๆ
ปอกกุ้งผ่าสองซีก หั่นตามขวางตัวเล็กๆ แคะหัวออก รวมน้ำ ผักเนื้อ
ที่หัวออก ชูส่วนอ่อนๆ ที่เห็นออกรวมกับเนื้อส่วนหัว ล้างให้สะอาด
ผสมกับเนื้อส่วนหัว ใส่กะทิทั้งไฟรวนพร้อมน้ำมันกุ้ง พอสุกตักขึ้น
หย่าให้ทันแห้ง ถั่วพูหั่นแล้วใส่จาน โรยมะพร้าวคั่ว กุ้งรวน ละลาย
น้ำพริกเผาด้วยน้ำปลา น้ำตาล มะนาว ชิมตามรสที่ชอบ เมื่อจะรับประทาน
จึงคลุกด้วยน้ำพริกเผาที่ละลายไว้

หมายเหตุ ยำชนิดนี้จะใช้ถั่วฝักยาวแทนถั่วพูก็ได้

ยำถั่วพูโบราณ

ยำถั่วพูสูตรนี้ใส่หมูซอยบาง ๆ ซึ่งคนโบราณชอบเพราะเวลาเคี้ยวจะกรุบกรอบ ใส่ส้มโอรสเปรี้ยวอมหวานฉีกเป็นกลีบเล็ก ๆ เพื่อให้มีรสเปรี้ยว โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่วบุบหยาบ มะพร้าวคั่ว กระเทียมเจียว หอมเจียว หัวกะทิ ราดน้ำยำที่ใส่น้ำพริกเผาลงไปด้วย ใส่ถั่วลิสงและมะพร้าวคั่ว เพื่อเวลาเคี้ยวจะให้รสมัน กะทิช่วยให้ส่วนผสมไม่แห้งเกินไป มีรสเข้มข้นเผ็ดนิด ๆ จากน้ำพริกเผา และรสเปรี้ยว เค็ม หวานจากน้ำยำ

ส่วนผสม

ถั่วพูซอยบาง	๑	ถ้วย
หมูหมูซอยบาง	๑	ถ้วย
ส้มโอแกะกลีบให้กระจาย	๑	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วบุบหยาบ	๒	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเจียว	๒	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	๑	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิตั้งไฟพอเดือด	๒	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งทอด ผักชี สำหรับโรยหน้า		

น้ำปรุง

น้ำมะนาว	๒ ๑/๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๒ ๑/๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำปรุง ชิมรส เตรียมไว้
๒. จัดถั่วพู หมู ส้มโอใส่จาน โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว หอมเจียว มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่วบุบ พริกแห้งทอด กะทิ ราดน้ำยำ คลุกให้เข้ากันแล้วรับประทานทันที

ยำถั่วพู

จำนวนที่เสิร์ฟ 2 ที่

ส่วนผสม

ถั่วพูลวกสุก	200 กรัม
เนื้อหมูต้มสุกหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก	100 กรัม
กุ้งแช่เบียว	100 กรัม
มะพร้าวคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ
หอมเจียว	15 กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ 2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	2 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
ไข่ต้มสุก	1 ฟอง

วิธีทำ

1. ลวกถั่วพูให้สุกนำขึ้นแช่น้ำแข็ง และลวกเนื้อสัตว์ให้สุกและนำมาหั่นเป็นชิ้นบางเล็ก ๆ
2. ผสมน้ำยำดังนี้ ผสมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำพริกเผา น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน
3. ยำ โดยเคล้าส่วนผสม มีถั่วพูลวกหั่น, เนื้อหมูต้มสุกหั่น, เนื้อกุ้งลวก, หัวกะทิ, ถั่วลิสงคั่ว, มะพร้าวคั่ว และน้ำยำให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟราดด้วยหัวกะทิ โรยหน้าด้วยหอมเจียว เสิร์ฟพร้อมกับไข่ต้ม

ลักษณะอาหาร ประกอบด้วยถั่วพูลวกสีเขียวสด มะพร้าวขูดขาวคั่วสีน้ำตาล รสหวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย มันจากถั่วลิสงและมะพร้าวคั่ว

ข้อเสนอแนะ

1. หอมเจียว ใช้หอมแดงซอยประมาณ 50 กรัมเมื่อเจียวเสร็จจะได้หอมเจียวประมาณ 15 กรัม
2. การลวกถั่วพูเพื่อให้สีสวยกรอบ ให้ผสมเกลือ และหยอดน้ำมันเล็กน้อยในน้ำที่ใช้ลวก เมื่อถั่วพูสุกให้ตักขึ้นแช่น้ำเย็นทันที
3. มะพร้าวคั่วอาจใช้การอบให้มะพร้าวแห้งและกรอบแทนได้



หลักสูตรอาหารและการบริการ โรงเรียนการเรือน

หลักสูตรอบรมอาหารการร้อน โรงเรียนการร้อน



ยำถั่วพู

หลักสูตรอบรมอาหารร้อน โรงเรียนการเรือน







หลักสูตรอบรมอาหารการร้อน โรงเรียนการร้อน



หลักสูตรอบรมอาหารการร้อน โรงเรียนการร้อน





วิทยาลัยการอาชีพสุพรรณบุรี

หลักสูตรบูรณาการการเรือน โรงเรียนการเรือน



มะพร้าวคั่ว

หลักสูตรอบรมผู้ประกอบการ



หลักธรรมาภิบาลการเรือน โรงเรียนการเรือน



วิทยาลัยการอาชีพสุพรรณบุรี โรงเรียนการเรือน

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน



หลักสูตรอบรมอาหารการรื้อน โรงเรียนการรื้อน





หลักสูตรอบรมอาหารและเครื่องดื่ม
โรงเรียนการเรือน



วิทยาลัยการอาชีพสุพรรณบุรี



หลักสูตรอบรบอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

หลักสูตรอาหาร





หลักสูตรอบรบอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน



หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน





ยำถั่วพ

หลักสูตรอบรมอาหารโรงเรียน โรงเรียนการเรือน

ยำทวาย

- ▶ ทวาย 1 [ทช-] (นาม) ชื่อเมืองทางภาคใต้ของประเทศไทย, เรียกชาวเมืองนั้นว่า ชาวทวาย
- ▶ ทวาย 2 [ทช-] (นาม) ชื่อเพลงไทยทำนองหนึ่ง
- ▶ ทวาย 3 [ทช-] (นาม) **ชื่อย่านิดหนึ่ง** มีผักลวก เช่น ผักบุ้ง กะหล่ำปลี ถั่วงอก ราดด้วยหัวกะทิ น้ำพริกสเปรี้ยว เค็ม หวาน และโรยงาคั่ว เรียกว่า **ยำทวาย**
- ▶ ทวาย (วิเศษณ์) ที่ออกผลไม่ตรงตามฤดูกาล (ใช้แก่ผลไม้) เช่น มะม่วงทวาย.(ราชบัณฑิตยสถาน. 2542.)

ยำทวาย กับ คนทวาย

- ▶ สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ เมื่อพ.ศ. 2330 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช และกรมพระราชวังบวรมหาสุรสิงหนาท เสด็จนำทัพไปตีเมืองทวายอันเป็นเมืองที่อยู่ติดกับชายแดนด้านตะวันตกของไทย และได้นำชาวทวายเข้ามายังพระนคร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งบ้านเรือนอยู่ริมคลองรอบกรุง ด้านหลังวัดสระเกศ ก่อนจะพระราชทานที่ดินหลวงให้ตั้งถิ่นฐานพำนักถาวร อยู่ตอนใต้ของพระนครบริเวณวัดคอกควาย ชาวทวายจึงตั้งหลักฐานพร้อมกับได้สร้างวัดของพวกตนขึ้น คือ วัดดอน ซึ่งเรียกตามลักษณะพื้นที่ที่ตั้งวัดอันเป็นที่ดอนสูงกว่าบริเวณโดยรอบที่เป็นที่ลุ่ม จนในสมัยรัชกาลที่ 4 ได้ทรงเปลี่ยนนามวัดนี้ใหม่ว่า วัดบรมสถล แต่คนทั่วไปก็ยังนิยมเรียกตามความเคยชินว่า วัดดอนทวาย

ยำทวาย กับ ชาววัง

ในงานเลี้ยงขึ้นเรือนต้นที่พระราชวังดุสิต มียำทวายปรากฏอยู่ในรายการอาหารที่ฝ่ายในจัดทำด้วย ดังนี้

- ▶ - แกงไก่ รัชกาลที่ 5
- ▶ - แกงลักไก่ พระองค์ศรีนาค
- ▶ - เข้าบุหรีแกงมัสมั่น พระองค์อรไทย
- ▶ - หัวหมูทรงเครื่อง พระองค์พวงสร้อย
- ▶ - ยำทวาย พระองค์กาญจนา
- ▶ - พริกขิงป่า พระองค์วาณี
- ▶ - ผัดปลาหมึกสด พระองค์แบ
- ▶ - ผักดอง น้ำพริก พระองค์ภัทรา พระองค์เจริญศรี พระองค์เยาวภา
- ▶ - ขนมจีนน้ำพริก เจ้าจอมเอี่ยม และท่านผู้หญิงอุ
- ▶ - กับข้าวลาว เจ้าจอมมารดาตารารัศมี

ยำทวาย

- ▶ ของ หม่อมแย้ม สนิทวงศ์ ณ อยุธยา ในพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหลวงวงษาธิราชสนิท
ม.ร.ว.หญิงเตือน สนิทวงศ์ เป็นผู้ส่ง

เครื่องปรุง

- ▶ พริกแห้ง 15 เม็ด หอมเผา 1 ถ้วยชา กระเทียมเผา 1 ถ้วยชา เนื้อปลาสดย่าง (ใหม่ๆ) 1 ถ้วยชาพูน มะพร้าว 2 ผล ส้มมะขามเปียก น้ำตาลหม้อ น้ำเคยดี
เกลือเม็ด กุ้งแห้งป่น 1 ถ้วยชา หอมเจียว 2 ช้อนโต๊ะพูน งามาว 1/2 ถ้วยชา ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว พริกหยวกอ่อน มะเขือขาว หน่อไม้ไผ่ดอง

วิธีทำ

- ▶ ชูดมะพร้าวคั้นกะทิขึ้นๆแล้วเคี่ยวให้แตกมัน นึ่งพริกแห้งล้างเมล็ดออกแล้วใส่ครกโขลกกับเกลือเม็ดเล็กน้อย เมื่อพริกละเอียดแล้ว จึงใส่หอม
เผา กระเทียมเผา ปลาย่าง โขลกให้ละเอียดที่สุด แล้วตักใส่ในกะทิ เคี่ยวจนข้นปรุงรสด้วยน้ำส้มมะขามเปียก น้ำเคยติ น้ำตาลหม้อ ตามชอบ
รส และเคี่ยวต่อไปอีกสักครู่จึงยกลง ผักทุกอย่างต้มสุกแล้วจึงหั่น เว้นแต่ผักบุ้งต้องจักเป็นฝอยหยาบๆ สั้นๆ แล้วจึงลวก ใส่ตะแกรงมั้งให้น้ำ
แห้ง ตักน้ำพริกซึ่งทำไว้ใส่กระทะพอควร ใส่ผักลงผัดทีละอย่าง แล้วตักใส่ภาชนะไว้เป็นอย่างๆ หรือจะปนกันก็ได้
- ▶ เมื่อจะไปตั้งรับประทานจึงจัดผักใส่จาน เกลี่ยหน่ออย่าให้หนูนานัก โรยกุ้งแห้งปนแล้วจึงตักน้ำพริกราดหน้าให้ทั่ว แล้วโรยงาคั่วและหอมเจียว
(ตามส่วนนี้สำหรับทำเลี้ยงงานใหญ่ๆ ถ้าต้องการทำน้อยๆ ก็ลดลงตามส่วน

ข้อสังเกต

- ▶ - ตำรับนี้ไม่มีเนื้อไก่ต้มสุก และหัวปลี
- ▶ - น้ำยาปรุงรสตามชอบ
- ▶ - ผักทุกอย่างต้มสุกแล้วจึงหั่น แต่ผักบุ้งจักเป็นฝอยหยาบๆ สั้นๆ แล้วจึงลวกด้วยน้ำเปล่า
- ▶ - คลุกเคล้าผักกับน้ำยำเล็กน้อยก่อนแล้วจึงจัดใส่จาน

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

ยำทวาย

- ▶ ของ ม.ล.เนื่อง นิรัตน์

เครื่องปรุง

- ▶ ไก่ พริกแห้ง ป่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปี้ดี งาสีขาวคั่ว ปลาสด ผักขม มะพร้าว มะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ น้ำปลาดี
- ▶ เครื่องผัดสำหรับยำ หัวปลีกล้วยตานี ผักบุ้งไม้ไชใบ ถั่วฝักยาว ถั่วแขก พริกหยวก หน่อไม้ไผ่ดอง มะเขือยาวสีม่วง มะเขือยาวสีเขียว

วิธีทำ

- ▶ เอาเนื้อไก่ต้มให้สุก แล้วฉีกเป็นฝอยเส้นยาวๆ ผัดกับกะทิให้แห้งใส่เกลือเล็กน้อย ตักขึ้นใส่ซามไว้ ปลาสดแกะเอาแต่เนื้อ คั่วให้กรอบเอามาตำให้ละเอียด ใส่ซามไว้ งามีขาวเอามาคั่วให้สุกหอม ตักใส่ซามไว้
- ▶ เอาพริกแห้ง ป่า ตะไคร้ หอม กระเทียม โขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่กะปิดีลงไป เอาปลาสดที่ตำไว้ใส่รวมลงไป แล้วเอาขึ้น ผัดกับหัวกะทิให้สุกขึ้น ปรุงรสเปรี้ยวด้วยมะขามเปียก เค็ม หวาน แล้วตักใส่ซามไว้ เจียมหอมเจียวใส่ซามไว้
- ▶ เอาผักสดทุกชนิดที่บอกไว้ มาหั่นซอยให้เป็นฝอยยาวๆทุกอย่างแล้วเอาไปลวกในหางกะทิ สุกแล้วเอาใส่รวมในอ่าง คลุกผักทุกอย่างให้เคล้าเข้ากันหมด เอางาที่คั่วไว้ คลุกลงไปผัดด้วยพริกขี้หนูแดง แล้วจัดใส่จานเล็ก
- ▶ เอาน้ำพริกที่ผัดไว้ราดไปบนผักให้ชุ่ม โรยไก่ที่ฉีกฝอยทับลงไปบนผัก โรยน้ำพริกลงไปอีกบางๆ พอแลเห็นชั้นฝอยของไก่ แล้วโรยด้วยหอมเจียว โรยงาคั่ว เป็นเสร็จตั้งโต๊ะได้

- ▶ “ย่ำหวายนี้ไม่มีใครจะมีใครทำขาย เพราะเป็นของทำลำบากจุกจิก วุ่นวายมากเรื่อง ถ้าแม่บ้านอยู่คนเดียวโดยไม่มีผู้ช่วย แล้วคิดจะทำให้สามีกิน โน่น...ต้องไปกินข้าวมือคำเอาดีหนึ่งเถาะ ในวังนิยมนว่าย่ำหวายนี้เป็นยาที่หรูหรา แล้วทำยากต้องใช้คนช่วยกันหลายคน ถ้าจะทำเลี้ยงแต่ละทีต้องเป็นงานใหญ่ แล้วมีแขกพิเศษจริง ๆ กินแล้วก็อร่อยดี”

ข้อสังเกต

- ▶ - ตำรับนี้ใช้เนื้ออกไก่หนึ่งแล้วหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ
- ▶ - น้ำยามีรสชาติรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ใส่เนื้อปลาสดอย่างโหลกรวมไปด้วย
- ▶ - ผักต่าง ๆ หั่นแล้วลวกในน้ำหางกะทิ
- ▶ - คลุกผักทุกอย่างให้เคล้าเข้ากันจึงจัดใส่จานเล็ก ราดน้ำยาบนผักให้ชุ่ม

ยำทวาย กับ ตระกูลเก่าแก่

- ▶ ยำทวายที่บ้านบุรณาคภูมิใจนาเสนอมาก เป็นยำที่มีผักหลากหลายนำไปลวกให้พอสุกเพื่อให้เนื้อผักยังกรอบ มีเนื้ออกไก่นึก โรยหน้าด้วยหอมเจียว กุ้งแห้งทอดกรอบ งาคั่ว ส่วนสำคัญอยู่ที่น้ำยำที่ใช้น้ำสะเต๊ะแทนช่วยชูรสชาติของผักให้มันและเข้มข้นมากขึ้น ชื่อเสียงความอร่อยของอาหารบ้านนี้รัลือกกันจนมีหลายคนที่ยื่นชอบสั่งทำพิเศษไปจัดเลี้ยงตามงานบุญต่าง ๆ

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน





๒๔ ๒ ๒
หนังสือกับข้าวสอนลูกหลาน

กับ

ผลไม้ ของว่าง และขนม

ของ

ท่านผู้หญิงกลีบ มหิธร

พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในการพระราชทานเพลิงศพ

ท่านผู้หญิงกลีบ มหิธร

ณ เมรุหน้าพลับพลาอิสริยาภรณ์

ยำทวาย

ของ ท่านผู้หญิงกลีบ มหิธร

เครื่องปรุง

- ▶ มะพร้าว ปลาสลาดย่าง พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ งามั่ว หอมเจียว ผักบุ้ง หน่อไม้ฉีกฝอยต้ม ถั่วฝักยาว หัวปลี พริกอ่อน มะเขือขาว มะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาล

วิธีทำ

- ▶ ปั่นปลาสลาดให้ละเอียด โขลกรวมกับพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียมที่โขลกละเอียดแล้ว คั้นกะทิตั้งไฟให้แตกมัน ตักหัวกะทิแบ่งไว้ที่เหลือเอาพริกลงผัดอย่าให้เหลือง พอหอมดีใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขาม ชิมดูให้ดี ตักใส่ชามไว้
- ▶ ผักบุ้งหั่นฝอย ๆ ต้มให้สุกดี หน่อไม้หั่นฝอยต้มให้หายขื่น ถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อน ๆ ต้ม หัวปลีต้มแล้วมาฉีกฝอย มะเขือเขียวต้มหั่นตามยาวเป็นชิ้นสั้นขนาดองคุลี ผักที่ต้มนี้บีบน้ำออกเสียบ้างแล้วจึงผัดกับกะทิ รับประทานคลุกกับน้ำพริกโรยงามั่ว หอมเจียว

ข้อสังเกต

- ▶ - ตำรับนี้ไม่มีเนื้อไก่ต้มสุก
- ▶ - นำย่ำใส่เนื้อปลาสดอย่างโหลกรวมไปด้วย และชิมรสชาติตามชอบ

หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

หลักสูตรจบอาชีวศึกษา
วิทยาลัยการเรือนโรงเรียนการเรือน







หลักสูตรอบรมอาหารการรื้อน โรงเรียนการรื้อน







หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน



หลักสูตรประกอบอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

หลักสูตรบูรณาการการเรือน โรงเรียนการเรือน



หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน





หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

หลักสูตรอบรมอาหารร้อน โรงเรียนการเรือน





หลักสูตรอบรมอาหารการร้อน โรงเรียนการร้อน



หลักสูตรอบรมอาหารร้อน โรงเรียนการเรือน



หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน



หลักสูตรบูรณาการการเรียนรู้อิงประสบการณ์



วิทยาลัยการอาชีวศึกษา
โรงเรียนการเรือน







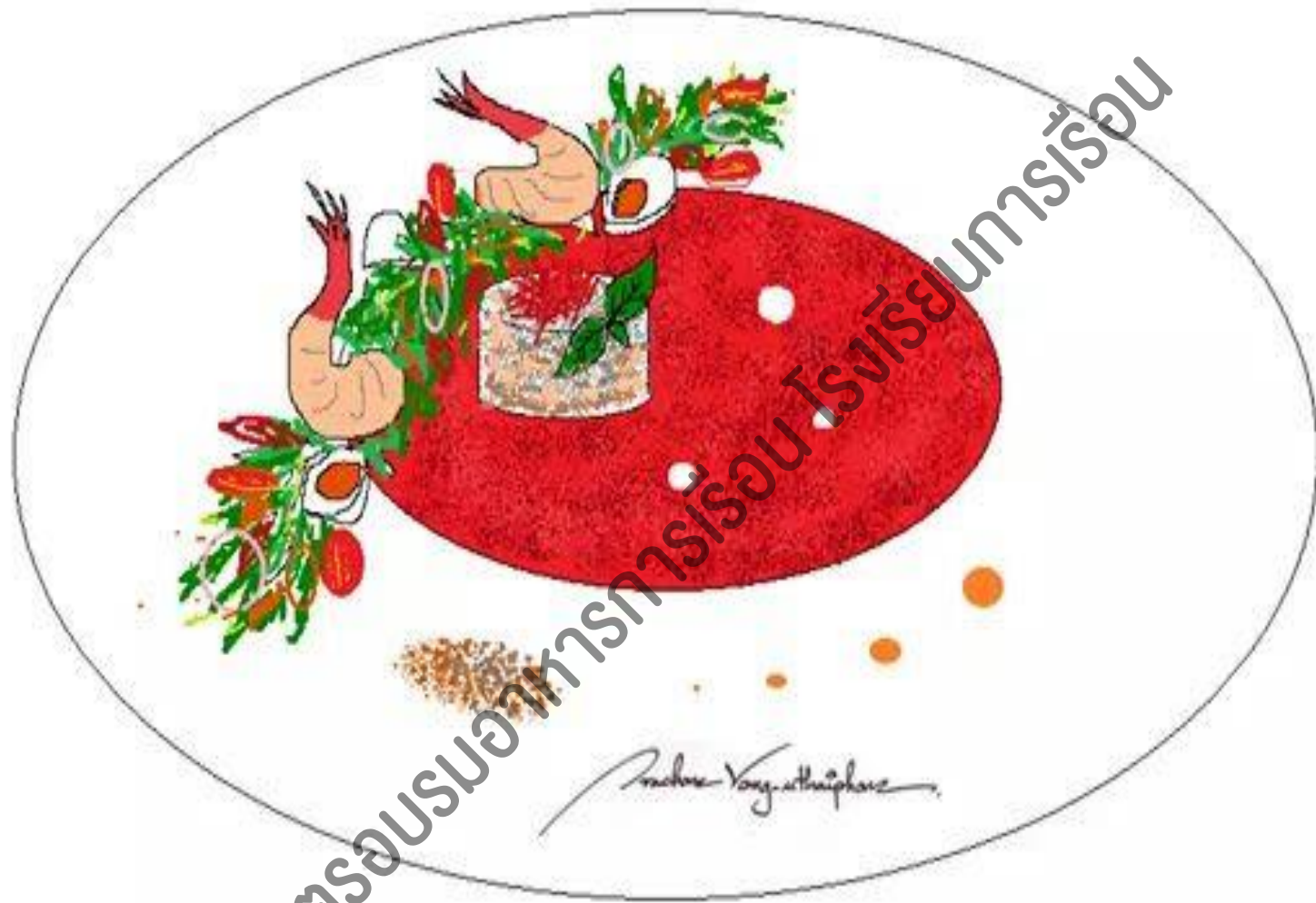
หลักสูตรอบรบอาหารการรื้อน โรงเรียนการรื้อน

ยำทวาย

หลักสูตรบูรณาการการเรียนรู้ โรงเรียนการเรือน

เทคนิคการทำหัวปลีไม่เปลี่ยนเป็นสีดำคล้ำ

- ▶ หัวปลีเมื่อผ่าออกมาเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วทิ้งไว้นานมักจะกลายเป็นสีดำคล้ำ ไม่น่ารับประทาน วิธีแก้คือ แช่หัวปลีในน้ำผสมน้ำส้มสายชู หรือน้ำมะขามเปียก หรือน้ำมะนาว หรือ สารส้ม ทิ้งไว้ 5 - 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด จะช่วยให้ยางจากหัวปลีไม่เปลี่ยนเป็นสีดำคล้ำ หรือ ต้มน้ำให้น้ำเดือดจัด ใส่น้ำมะนาว แล้วใส่หัวปลีที่ผ่าแล้วลงไปกดให้จม พอต้านล่างสุกจึงค่อยพลิกกลับ เมื่อสุกดีแล้วตักขึ้นแช่ในน้ำที่ใส่น้ำมะนาว เวลาจะใช้ก็บีบน้ำออก



หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน

หลักสูตรจบประกาศนียบัตรการเรือน โรงเรียนการเรือน



หลักสูตรอบรมอาหารการเรือน โรงเรียนการเรือน