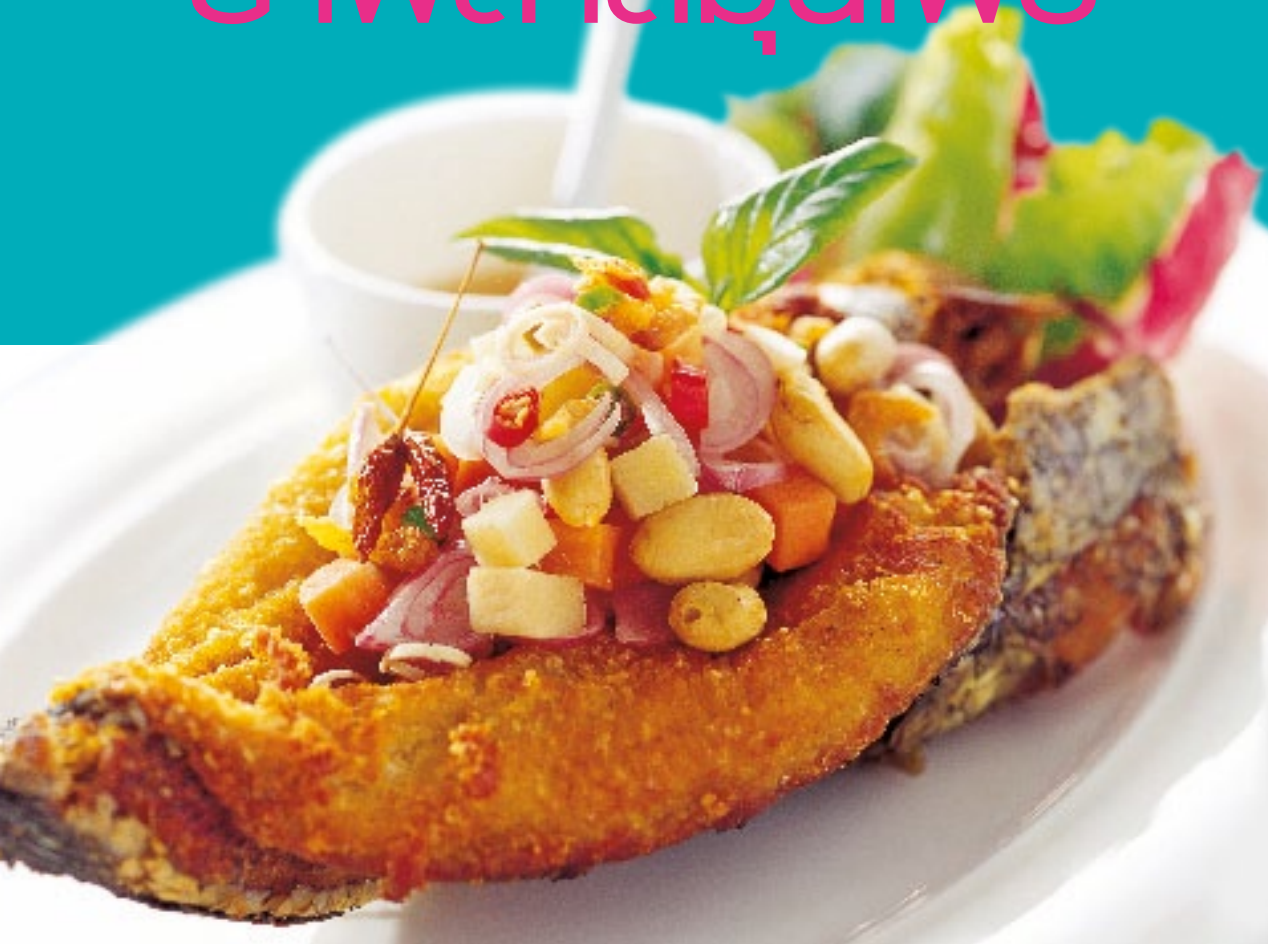


ยำปล่าสมุนไพร





ยำปล่าสมุนไพร





ยำปล่าสมุนไพร



สำนักพิมพ์แสงแดด



ยำปล่าสมุนไพร

ISBN 978-974-16-7085-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2551

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 165 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

ประธานบริษัท ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการ จิรพันธ์ ทับเนียม
ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรพันธ์ ทับเนียม ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการสำนักพิมพ์ น่าน หงษ์วิวัฒน์ บรรณาธิการอาหาร ออบเชย อิ่มสบาย บรรณาธิการ ศิริลักษณ์ รอดย่นต์
กองบรรณาธิการ เยาวภา ขวัญสุขวิทย์, โหม่ หงษ์ทับ, กชนุช การุณรัตน์กุล บรรณาธิการศิลป์ สามารถ สุดโต
ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ ปิณฑักดิ์ แก้วใหญ่ ศิลปกรรม นฤมล ทองใบ ภาพประกอบ สุจินต์ บัวเพ็ญ, รัฐพล จันทโรไลกา
ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เมื่อนพินิจ, ประนอม กรองสี พิสูจน์อักษร วัลยา ทับทิมศรี
ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี, อัศวชัย กางมันต์, อภิรักษ์ มีเป้า, นอง ภูสมศรี ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, วรณีย์ หอยโชติ,
มลิวรรณ เจนจบ หัวหน้าสายส่ง ขาญชัย พยอม ฝ่ายผลิต นภากร ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สี, กนกวรรณ สอนสุนทร
แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81 พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2803-2694-7
เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ตลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวง/เขตวังทองหลาง กทม. 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4413 ต่อ 102-110 แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com
ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4413 ต่อ 404-405 แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : sdbooks@sangdad.com

จากสำนักพิมพ์

อาหารไทยอาหารสุขภาพก็จานนี้แหละ จานยำพล่าสมุนไพร เพราะเป็นการปรุงอาหารแบบไม่ใช้ไฟ เครื่องปรุงสดๆทั้งนั้น แถมยังเน้นมากไปทางผักอีกด้วย เรียกว่าเป็นอาหารรสจัดแบบเปรี้ยว เค็ม หวาน ที่ละม้ายคล้ายไปทางอาหารเรียกน้ำย่อยของฝรั่งที่เรียกว่าออร์เดิร์ฟ (hors-d'oeuvre) และในกระบวนการเสิร์ฟของเราก็เป็นเช่นนั้น เพราะจะเสิร์ฟมาก่อนอาหารจานใดๆ เพื่อให้กินก่อน ก่อนกินหนัก นอกจากนี้ยังนิยมเสิร์ฟกับวงสนทนา แก้มกับเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์อีกด้วย

ยำ มักเป็นอาหารที่หนักไปทางผัก เช่น ยำห้วปลี ยำถั่วพู ยำมะม่วง ยำผักกระเฉด ยำผักนึ่งทอดกรอบ ยำสารพัดผัก อาจมีเนื้อสัตว์เข้ามาแนมแนมบ้างก็เล็กน้อย

พล่า เป็นอาหารที่หนักไปทางเนื้อสัตว์ ที่ออกถึงดิบถึงสุก หรือแค่พอสุก ซึ่งก็สุกได้หลายแบบ ที่นิยมกันมากที่สุดด้วยน้ำมะนาว น้ำส้มสายชู เช่น พล่ากุ้ง พล่าปลา เป็นต้น

ทั้งยำและพล่านอกจากจะรสจัดชนิดเปรี้ยวมาแล้ว ยังคลุกเคล้าด้วยเครื่องยำพล่าที่เป็นสมุนไพรมากมาย นับตั้งแต่พริก กระเทียม หอม ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว สะระแหน่ ขิง และข่า เป็นต้น

ยำและพล่าจึงคืออาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพในวิถีไทยโดยตรง

สำนักพิมพ์แสงแดด

กันยายน 2551





สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	5	ยาปลาทุ	36-37
ยาพลาสมุนไพร	8-17	ยาไส้กรอก	38-39
		ยาเอ็นไก่ทอด	40-41
ยา		ยาหมูแผ่น	42-43
ยามะเขือเปราะ	20-21	ยากระเทียมโทน	44-45
ยาตะไคร้ไก่กรอบ	22-23	ยามะเขือส้ม	46-47
ยามะม่วง	24-25	ยาปลาหมึกกะตอย	48-49
ยาตำลึงทอดกรอบ	26-27	ยาปลาแซลมอนกับสาหร่าย	50-51
ยาไข่แมงดาทะเล	28-29	ยายอดพักแม้วกับแฮมรมควัน	52-53
ยามะม่วงปูดอง	30-31	ปลาทุลุยสวน	54-55
ยามะม่วงกุ้งฟู	32-33	ยาเบคอนทอดกับแตงกวา	56-57
ยาใบบัวบกปลาทุทอด	34-35	ยามะละกอ	58-59



CONTENTS

	พลาปลาเย่สก	84-85
	พลาถั่วพู	86-87
	พลาหัวปลีเฒ่า	88-89
	พลาเห็ดสามอย่าง	90-91
	ลาบ	
	ลาบปลาสมุนไพรมะนาว	94-95
	ลาบปลาโอ	96-97
	ลาบปลาหมู	98-99
	ลาบไข่ปลาหมึก	100-101
	ลาบเบคอนทอด	102-103
	ลาบปลาตุ๋นทอด	104-105
	เมี่ยง	
	เมี่ยงปลาหมู	108-109
	เมี่ยงปลาช่อน	110-111
	เมี่ยงปลาทับทิม	112-113
	เมี่ยงปลาแซลมอน	114-115
	เมี่ยงเสวย	116-117
	เมี่ยงปลาเทราต์	118-119
ยำปลาช่อนทอดสมุนไพร	60-61	
ยำปลากะพงทอด	62-63	
ยำก้านคะน้ากับโปลีนาหมูพริก	64-65	
ยำแฮมซอสพริก	66-67	
ยำสะเดาทรงเครื่อง	68-69	
ยำยอดมะกอกลนไฟ	70-71	
ยำหอยวกกล้วย	72-73	
พลา		
พลาปลาน้ำดอกไม้	76-77	
พลาปลาเกลือ	78-79	
พลาหอยนางรม	80-81	
พลาปลาหมึก	82-83	



ยำและปล่า อาหารไทยเรียกน้ำย่อยรสจัดที่มีทั้งเปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย และเผ็ด ใสเนื้อสัตว์ ผัก และสมุนไพรนานาชนิด คลุกเคล้ากับน้ำยำ กินเป็นกับข้าวหรืออาหารจานเดียว นับว่าเป็นอาหารสุขภาพที่ให้พลังงานต่ำ เพราะไม่มีส่วนประกอบของน้ำมัน

ยำปล่าสมุนไพร



ผักสดและสมุนไพรสดยังมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ สูง เนื่องจากผักสมุนไพรเหล่านี้ไม่ได้ใช้ความร้อนในการปรุง จึงมีประโยชน์และสรรพคุณทางยาในการป้องกันและรักษาโรค

อาหารจานยำใส่ผักและสมุนไพรสดได้หลายชนิด ยำแบ่งได้ตามลักษณะการยำ น้ำยำ และเครื่องปรุงที่ใช้ ยำทั่วไปจะปรุงด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำตาล ออกรสเปรี้ยวเค็ม หวานกลมกล่อม บางทีอาจใส่น้ำกระเทียมดองเข้าไปเพื่อช่วยให้มีรสหวานชุ่มฉ่ำนุ่มนวลขึ้น เช่น ยำงู้นเส้น ยำทะเล ยำผักกระเฉด ส่วนยำ

โบราณมักใส่มะพร้าวคั่ว หัวกะทิเคี้ยว น้ำพริกเผา
เปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก รสชาติเข้มข้นแบบดั้งเดิม
คือเปรี้ยวหวานเค็ม เช่น ยำถั่วพู ยำหัวปลี ยำมะม่วง
 เป็นต้น

ส่วนร้านยารอดเขินทั่วไป จะนิยมใช้ผลิตภัณฑ์เนื้อ
สัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูยอ ไก่ยอ ปูอัด ลูกชิ้น
และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โดยนำมายำให้ออกรสเปรี้ยว
เผ็ดเค็ม และหวานเล็กน้อยเท่านั้น ร้านที่ขายยาจะต้ม
น้ำซूपกระดุกใส่หมูสับ ปรงรสให้เค็มกลดมกล่อม
ใช้สำหรับใส่ในยาเพื่อให้ยามีน้ำซูลูกขลิกละเพิ่มรส
หอมหวานให้ยาร่อยยิ่งขึ้น





พลาคล้ายยำ แต่รสจัดกว่าคือมีทั้งเปรี้ยวเผ็ดเค็มนำเนื้อสัตว์มีรสนุ่มหวาน อาหารจานพลาจะเน้นเนื้อสัตว์มากกว่าผัก โดยทำให้สุกด้วยน้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชู เนื้อสัตว์ที่นำมาพลาจะมีลักษณะกึ่งสุกกึ่งดิบ คือไม่สุกมาก เช่น ปลากุ้ง ปลาปลา นอกจากการทำให้สุกด้วยน้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชูโดยตรงแล้ว การพลายังสามารถนำเนื้อสัตว์ที่จะพลาไปย่างไฟหรือลวกให้สุกเพียงครึ่งหนึ่ง แล้วนำมาปรุงให้สุกเพิ่มด้วยการใส่น้ำมะนาวให้สุกต่ออีก เช่น ปลาเนื้อ ปลาหมู เป็นต้น เอกลักษณะของพลาอีกอย่างหนึ่งก็คือ จะเน้น

พวกตะไคร้ หอมแดง และสะระแหน่มาก เพราะเป็นสมุนไพรที่ช่วยดับกลิ่นคาวได้ดี ให้กลิ่นหอมมีรสชาติเฉพาะตัว

ยำพลาเป็นอาหารที่ปรุงแล้วต้องเสิร์ฟทันที รสชาติจึงเข้มข้นสดใหม่ หากทิ้งไว้นานรสจะจืดลง น้ำในเนื้อและในผักออกมา ผักเหี่ยวเฉาหมดความอร่อย ผักสดที่บอบบาง เช่น ผักกาดหอม ใบสะระแหน่ ผักชี ควรใส่หลังจากคลุกเคล้าปรุงรสเรียบร้อยแล้ว หรือใช้ตกแต่งเพิ่มมาในจานอาหารเพื่อความสวยงาม และรับประทานได้ด้วย



หอมแดง



หอมใหญ่



หอมแขก

ผักสมุนไพรใส่ยา

หอมแดง ใส่ในยา พล่า และลาบ ให้กลิ่นหอมฉุน และรสขากว่าหอมชนิดอื่น เลือกหอมแดงที่แห้ง ไม่ผ่อ ไม่มีเชื้อรา ถ้าต้องการหอมแดงที่กลิ่นฉุน ให้เลือกหัวที่เปลือกมีสีม่วงแดงเป็นมันเงา แต่ถ้าต้องการหอมแดงที่มีรสหวาน ให้เลือกหัวที่เปลือกสีส้มปนเหลือง

หอมใหญ่ มีกลิ่นหอมฉุน รสหวาน เป็นผักใส่ยาแล้วทำให้ยาได้เนื้อ เลือกซื้อหัวที่มีน้ำหนักมาก ผิวเรียบ ไม่มีรอยชำรุด หัวจุกไม่เน่า

หอมแขก นิยมใช้มากตามร้านขายยา เพราะปลูกเปลี่ยนง่าย สีสวย ให้รสหวานหอม เลือกหอมแขกที่หัวขนาดกลาง ผิวแห้ง เปลือกมีสีม่วงเข้ม

กระเทียม เลือกใช้ได้ทั้งกระเทียมกลีบเล็กและกลีบใหญ่ หากทำน้ำยา ให้เลือกกระเทียมไทยกลีบเล็ก เพราะจะมีรสเผ็ดฉุนแรง หากซอยใส่ในยาให้ใช้กระเทียมกลีบใหญ่ เพราะจะซอยได้ง่าย

พริกชี้หนู ให้ความเผ็ด เลือกใช้ได้ทั้งพริกชี้หนู พริกชี้หนูสวน บางตำรับใช้พริกชี้ฟ้าสีแดง พริกชี้หนูสวนจะมีความเผ็ดร้อนและมีกลิ่นหอมฉุนกว่าพริกชนิดอื่น เลือกพริกที่เก็บมาใหม่ๆ ชั่วสด ไม่เน่าหรือเหี่ยว

ตะไคร้ ซอยใส่ในจานพล่า ใส่ในยา หรือทำเป็นยาตะไคร้ ตะไคร้มีน้ำมันหอมระเหยช่วยดับกลิ่นคาว เลือกตะไคร้ที่สดใหม่ ลำต้นอวบใหญ่ จะมีกลิ่นหอมกว่าตะไคร้ที่เก็บไว้นาน เวลาใช้ให้ล้างแล้วลอกเอากาบนอกออก ซอยบางๆ ใส่ในจานยาทันทีจึงจะได้กลิ่นหอมอย่างเต็มที่

ขิง เป็นผักสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมสดชื่นและรสเผ็ดร้อน ขิงแก่มีกลิ่นแรง มีรสเผ็ดร้อนกว่าขิงอ่อน ขิงที่ใช้ทำยาเลือกใช้ได้ทั้งขิงแก่และขิงอ่อน

ต้นหอม มีกลิ่นหอมฉุนและรสข่า ใส่ในอาหารหลายอย่างทั้งแกงจืด ผัด ยา กินแนมกับข้าวผัด ข้าวหมูแดง เลือกที่ลำต้นเขียวสด ปลายใบไม่หักและไม่เหลือง



กระเทียม



พริกชี้หู



ตะไคร้

ผักชี ใบผักชีมีกลิ่นหอมเย็น หั่นหรือเด็ดใบโรยหน้าจานอาหาร ใส่ยาเพื่อเพิ่มกลิ่นรส ทำให้อาหารน่ากินขึ้น ก้านผักชีมีกลิ่นหอมแรง หากหั่นซอยใส่น้ำยาซีฟู้ดจะช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารทะเลได้ดี เลือกผักชีต้นขนาดกลาง ใบเขียวสด ไม่ช้ำ

สระแหน่ ผรั่งเรียกว่า “มินต์” เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเย็นเพราะมีสารเมนทอล แต่ที่ใช้ปรุงอาหารเป็นพันธุ์ที่ไม่ใช่เมนทอลมากนัก สระแหน่เป็นผักที่ขาดไม่ได้ในลาบ ยำ และพล่า กลิ่นหอมเย็นของสระแหน่เข้ากับรสแซบจากพริกและรสเปรี้ยวจากน้ำมะนาวได้ดี เลือกสระแหน่ใบขนาดกลาง ใบสด ไม่ช้ำ

ขึ้นฉ่าย เป็นผักกลิ่นหอมฉุน ตระกูลเดียวกับผักชี ผรั่งและพาร์สลีย์ ต้นและใบสดใช้ปรุงแต่งกลิ่นรสของอาหาร ช่วยดับกลิ่นคาว เลือกต้นอ่อนๆ ใบมีสีเขียวอ่อน ไม่แก่หรือมีสีเขียวเข้ม



ขิงแก่



ต้นหอม



ผักชี



สะระแหน่



ชี้นฉ่าย



ผักชีฝรั่ง



ใบมะกรูด



มะนาว



มะเขือเทศ

ผักชีฝรั่ง หรือผักชีใบเลื่อย เป็นผักที่ให้กลิ่นหอม กินเป็นผักสด ใส่ในยำ พล่า ลาบ น้ำตก เมื่อแก่จะมีดอก ใบจะแข็ง เลือกต้นขนาดกลาง ใบเขียวสด

ใบมะกรูด ใส่ในจานพล่าที่มีเนื้อสัตว์ เช่น พล่าเนื้อ พล่าหมู พล่าปลา ใบมะกรูดช่วยดับกลิ่นคาว เลือกใบเพสลาด ฉีกแกนกลางออก ม้วนแล้วซอยบางๆ

มะนาว รสเปรี้ยวของมะนาวเข้ากับความเผ็ดร้อนของพริกได้ดี เลือกมะนาวแบน เปลือกเขียว ผิวบางจะมีน้ำมาก ล้างแล้วควั่นให้ผิวนุ่มก่อนจึงผ่าแล้วคั้น จะทำให้คั้นน้ำได้ง่ายขึ้น

มะเขือเทศ มีรสเปรี้ยวอมหวาน ให้รสชาติเฉพาะทำให้ยำมีสีสันท่ากิน เลือกมะเขือเทศที่สุกก่ำลึงดี ผิวสีแดงเต่งตึง ไม่ช้ำ มะเขือเทศที่ผลมีสีส้มปนแดงเนื้อจะแข็งและน้ำน้อย

มะม่วงเปรี้ยว ช่วยเสริมรสเปรี้ยวให้กับจานยำ ยำที่

ใส่มะม่วงต้องรับประทานทันที หากทิ้งไว้นานน้ำในเนื้อมะม่วงออกมาก ทำให้เหี่ยวและไม่กรอบ มะม่วงเปรี้ยวสับยังใช้ทำน้ำยำกินคู่กับปลาแดดเดียวทอด หรือปลาทอดราดน้ำปลา นิยมใช้มะม่วงเปรี้ยวเนื้อแข็ง เช่น มะม่วงน้ำดอกไม้ไม่ มะม่วงแรด มะม่วงโชคอนันต์

กะหล่ำปลี นิยมรับประทานเป็นผักสดและลวกสุก ใส่ยำ ร้านขายยำนิยมใส่กะหล่ำปลีลวก เพราะจะช่วยเพิ่มปริมาณ และกะหล่ำปลีไม่มีน้ำมากจึงไม่ทำให้ยำเสียรส เลือกกะหล่ำปลีที่หัวหนักๆจะมีเนื้อมากกว่าหัวที่เบา

ผักกาดหอม ผักสดที่นิยมนำมารองจานยำ เพื่อความสวยงามและกินเป็นผักสด เลือกซื้อผักกาดหอมใบสดมีสีออกเขียวอ่อน ใบอ่อนนุ่มมีรสหวาน ถ้าใบมีสีเขียวแก่จะขม เวลาล้างเลือกใบที่แก่ออก



มะม่วงเปรี้ยว



กะหล่ำปลี



ผักกาดหอม

ผักสมุนไพรสดกับสรรพคุณทางยาและวิธีใช้

สมุนไพร	สรรพคุณ	วิธีใช้
 หอมแดง กระเทียม พริกขี้หนู ตะไคร้ ขิง ต้นหอม	ขับลม ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับประจำเดือน แก้อืด ช่วยย่อยอาหาร เจริญอาหาร ป้องกันโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน ลดความดันโลหิตสูง ฆ่าเชื้อโรค มีวิตามินซีสูง รสเผ็ดช่วยให้เจริญอาหาร ขับเสมหะ แก้อืด ขับลม แก้อท้องอืด แน่นจุกเสียด ขับปัสสาวะ แก้นิ่ว ลดความดันโลหิตสูง ช่วยย่อยอาหาร ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือด ควบคุมความดันโลหิต และป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน	ซอยใส่ยำ พล่า ลาบ หรือหั่นลูกเต๋า เป็นเครื่องเคียง โขลกเป็นเครื่องปรุงน้ำยำ หรือซอยใส่ยำ ซอยหรือโขลกใส่ในยำ วิธีโขลกน้ำมันหอมระเหยจะออกมามากกว่าซอย ซอยฝอยใส่ยำ พล่า ทันที ตะไคร้จะหอมและไม่ดำ หั่นซอยเป็นเส้น หรือหั่นเป็นลูกเต๋าล็ก ยำกับปลาทอด ยำปลากะบอง ยำปลาพุงนา หรือหั่นเป็นเครื่องเคียง ซอยใส่ยำ พล่า ลาบ เพิ่มกลิ่นหอม

สมุนไพร	สรรพคุณ	วิธีใช้
ผักชี	เป็นผักธาตุเย็น ช่วยขับลม ขับปัสสาวะ มีใยอาหารสูงช่วยระบบขับถ่าย	เด็ดใบหรือหั่นท่อนใส่ยา เพิ่มกลิ่นหอม ใช้แต่งจานอาหาร
สะระแหน่	ขับลม แก้ท้องอืด ระงับอาการเกร็งของกระเพาะ และลำไส้	เด็ดใบใส่หลังจากปรุงรสได้ที่แล้ว เพื่อไม่ให้ใบช้ำ
ขึ้นฉ่าย	มีโพแทสเซียมสูงมาก ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ลดความดันโลหิตสูง ช่วยขับปัสสาวะ	หั่นท่อนใส่ในยาทุกชนิดที่ปรุงด้วย น้ำปลา น้ำมันงา และน้ำตาล
ผักชีฝรั่ง	มีเส้นใยสูง แก้ท้องอืด มีแคลเซียม วิตามิน และโพแทสเซียม ช่วยขับกรดยูริก ดีสำหรับ คนที่เป็นโรคเกาต์และโรคไขข้ออักเสบ	ซอยใส่ในลาบ ยำ พล่า ช่วยเพิ่มกลิ่น หอมและดับคาว กินเป็นผักสดแกล้ม ส้มตำ น้ำพริก แหนมเนือง
ใบมะกรูด	แก้จุกเสียด ขับลมในลำไส้	ซอยฝอยใส่พล่า ช่วยดับกลิ่นคาว
มะนาว	แก้ไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ แก้เหงือกบวม และเลือดออกตามไรฟัน ถ่ายพยาธิ ลดอาการท้องผูก	คั้นสดๆใส่ในยำกลิ่นจะหอม หรือหั่นติด เปลือกเป็นลูกเต๋า กินเป็นเครื่องเคียง
มะเขือเทศ	มีไลโคปีน ช่วยป้องกันโรคมะเร็งร้าย และ โรคหลอดเลือดหัวใจ ช่วยบำรุงผิว ลดริ้วรอย	หั่นเสี้ยวหรือหั่นแว่นบางใส่ยา ช่วยเสริม รสเปรี้ยวอ่อนๆ





ขำ

ยำมะเขือเปราะ

เนื้อหมูส่วนสันนอกหั่นชิ้นหนาขนาด 0.5 ซม. 150 กรัม

มะเขือเปราะอ่อน 8 ลูก, หอมแดงซอย 5 หัว

พริกชี้หูสวนซอย 1 ช้อนโต๊ะ, ใบมะกรูดซอย 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำยำ

รากผักชีหั่น 1 ช้อนชา, กระเทียมไทยแกะเปลือก 9 กลีบ

พริกชี้หูสวน 9 เม็ด, น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ, น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำพริกเผา 2 ช้อนโต๊ะ



เลือกซื้อ
มะเขือเปราะ
ลูกอ่อนๆ ผลมี
สีเขียวอ่อน
รีขาว เมื่อหั่น
แช่น้ำเกลือแล้ว
อย่าแช่นาน
เพราะจะทำให้
เนื้อมะเขือนิ่ม
และกรอบ
น้อยลง

ทำน้ำยำโดยโขลกรากผักชี กระเทียม และพริกชี้หู เข้าด้วยกันพอหยาบ ตักใส่ถ้วย
ใส่น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล และน้ำพริกเผา คนให้เข้ากัน ชิมรสให้เปรี้ยวเค็มหวาน

① ตั้งกระทะบนไฟกลางค่อนข้างอ่อน ใส่เนื้อหมูลงนึ่งในกระทะให้สุกเหลืองทั้งสองด้าน
ตักขึ้นหั่นเป็นชิ้นพอคำ ใส่จาน พักไว้

④ ล้างมะเขือเปราะ ตัดขั้วออก หั่นเป็นชิ้นบาง แช่ในอ่างน้ำเกลือเจือจางเพื่อไม่ให้มะเขือดำ
→ ใส่มะเขือเปราะ หมูย่าง หอมแดง และพริกชี้หู ในอ่างผสม ใส่น้ำยำ คลุกเคล้าให้
เข้ากัน ตักใส่จาน โรยใบมะกรูดซอย เสิร์ฟ

[2-3 คนรับประทาน]



ยำตะไคร้ไก่กรอบ

น้ำมันพืช 2 ถ้วย

เนื้ออกไก่ [200 กรัม] ต้มสุกฉีกเส้นฝอย 1 อก

ใบผักกาดขาวซอยฝอย 1 ถ้วย, แครอทหั่นเส้น 1/2 ถ้วย

ตะไคร้ซอย 5 ต้น, ผักชีฝรั่งซอย 1/4 ถ้วย

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอดบุบ 1/2 ถ้วย

น้ำยำ

น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันาว 3 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ, พริกขี้หนูสวนโขลก 1 ช้อนโต๊ะ



เลือกตะไคร้
ต้นอวบอ้วน
สดใหม่ ลอก
เปลือกนอกออก
จนถึงแกนใน
ซอยบางๆ แช่
ในน้ำที่ผสม
น้ำมันาว
เล็กน้อยจะทำให้
มีสีม่วงสวย
และไม่ดำ

ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางจนร้อนจัด ใส่เนื้อไก่ต้มลงทอดทีละน้อยให้เนื้อไก่กระจาย
ทอดให้เหลืองกรอบทั่ว ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน

④ ทำน้ำยำโดยผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกันในถ้วย คนให้น้ำตาลละลาย ชิมรสให้
เปรี้ยวเค็มหวานและเผ็ด

④ วางผักกาดขาวรองก้นจาน วางแครอท เนื้อไก่ทอด ตะไคร้ และผักชีฝรั่ง ราดน้ำยำ
โรยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ก่อนรับประทานคลุกเคล้าให้เข้ากัน

[2 คนรับประทาน]



ยำมะม่วง

น้ำตาลปีบ $2\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา $2\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ

มะม่วงน้ำดอกไม้สับเส้นยาว 2 ผล

กุ้งแห้งเนื้อโขลก $\frac{1}{2}$ ถ้วย

มะพร้าวทึนทึกขูดด้วยกระต่าย $\frac{1}{2}$ ถ้วย

หอมแดงซอยหยาบ $\frac{3}{4}$ ถ้วย

พริกชี้หนูซอย 2 ช้อนโต๊ะ

ยำพลาญไฟ

24

ยำมะม่วง
เมื่อทำแล้วต้อง
รับประทานทันที
เพราะหากทิ้งไว้
นาน น้ำในเนื้อ
มะม่วงออกมา
ทำให้มะม่วงไม่
กรอบและเหี่ยว

ผสมน้ำตาลปีบและน้ำปลาเข้าด้วยกันในอ่างผสม คนให้น้ำตาลละลาย ใส่มะม่วงสับ
กุ้งแห้ง มะพร้าวขูด หอมแดง คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่พริกชี้หนู เกล้าพอทั่ว ชิมรสให้เปรี้ยว
หวานเค็ม

① ตักใส่จาน เสิร์ฟ

[4 คนรับประทาน]