

# ข้าวย่ำสมุนไพร

เงินลงทุน ประมาณ 3,000 บาท ทุนหมุนเวียนประมาณ 2,000 บาท (ขึ้นอยู่กับปริมาณการทำ)  
รายได้ 35 บาท / 1 ชุด  
วัสดุ / อุปกรณ์ เต้าแก๊ส หม้อสแตนเลส 1 กาด มีด เขียง กระทะ ทราย ช้อน ทัพพี เครื่องปั่น กระจอน จาน ชาม ช้อน ทัพพี ฯลฯ

## ส่วนประกอบ

ข้าวกล้อง น้ำสมุนไพร เช่น น้ำขมิ้น น้ำดอกอัญชัน น้ำใบยอ ฯลฯ ผัก - สมุนไพรต่าง ๆ ซอย เช่น ใบชะพลู ใบมะกรูด ใบหนุ่ย ใบกระพังโหม ใบเปราะ ใบขมิ้น ใบยอ แครอท ดอกดาหลา ถั่วงอก ตะไคร้ ถั่วฝักยาว มะม่วงดิบ ส้มโอเปรี้ยวและมะนาวสด

เครื่องเคียง มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น งาดำคั่วป่น พริกแห้งป่น

ผักเคียง ใบมันปู ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดกระถิน ผักแพรว ใบบัวบก ฯลฯ

## น้ำราดข้าวย่ำ

น้ำบุดิบ (700 กรัม)	1	ขวด	น้ำตาลปีบหรือน้ำตาลปึก	500 กรัม
ตะไคร้สด	4	ต้น	หัวข่าสด	8 แว่น
หอมหัวแดง	5 - 6	หัว	ใบมะกรูด	10 ใบ
น้ำสะอาด	¼	ของน้ำบุดิบ	เนื้อปลาอินทรีต้ม	กะปิ

## วิธีทำ

- นำข้าวกล้องมาชอนน้ำ จากนั้นนำข้าวกล้องมาหุงกับน้ำสมุนไพรที่เตรียมไว้จนสุก(ระวังอย่าให้ข้าวแฉะ)
- นำผักและสมุนไพรต่าง ๆ ได้แก่ ใบชะพลู ใบหนุ่ย ใบกระพังโหม ใบขมิ้น ใบยอ แครอท มาล้างน้ำให้สะอาดนำมาผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วใช้มีดซอยฝอย
- นำตะไคร้ ถั่วฝักยาวซอยละเอียดตามขวาง มะม่วงดิบซอยตามยาว ส้มโอเปรี้ยวนำมาแกะเอาแต่เนื้อ และมะนาวนำมาหั่นเป็นซีก นำมาใส่ภาชนะเตรียมไว้

## เครื่องเคียง

- นำกระทะตั้งไฟอ่อน ใส่มะพร้าวขูดคั่วจนมีกลิ่นหอมเป็นสีเหลืองกรอบ ยกลงพักทิ้งไว้ให้เย็นจึงนำมาใส่ภาชนะที่มีฝาปิด ส่วนกุ้งแห้งนำมาบดพอละเอียด(หรืออาจใช้ปลาป่นแทนเพราะกุ้งแห้งมีราคาแพง)
- ใส่งาดำในกระทะตั้งไฟอ่อนคั่วจนมีกลิ่นหอมจึงนำไปบดละเอียด พริกชี้ฟ้าแห้งนำมาบดละเอียดเตรียมไว้

## น้ำราดข้าวย่ำ

- เทน้ำบุดิบในหม้อ เติมน้ำสะอาดลงไปยกขึ้นตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำตาลปีบเพื่อปรุงรสและกะปิเล็กน้อย เนื้อปลาอินทรีต้มแกะออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ตะไคร้สด (ทั้งต้น) ทุบพอแตก ข่าสดหั่นทุบพอแตก หอมหัวแดงทุบพอแตกและใบมะกรูดฉีกใส่ลงไปตามลำดับ
- ตั้งไฟเคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนน้ำบุดิบข้นและส่งกลิ่นหอม ยกออกจากเตา
- ตักข้าวกล้องใส่จานพอประมาณเนื่องจากเครื่องข้าวย่ำมีมาก ราดน้ำข้าวย่ำลงบนข้าวกล้องหลากรสแล้วโรยมะพร้าวคั่ว งาดำป่น กุ้งแห้งป่นและพริกไทยป่น
- ตักเสิร์ฟข้าวกับเครื่องปรุงและผักสมุนไพรซอยให้เข้ากันดี รับประทานกับผักเคียง ขายเป็นชุดละ 35 บาท

สนใจติดต่อ : คุณกระเถิด สรพิพัฒน์ 71/1 ก.เพลินพิทักษ์ อ.เมือง จ.ตรัง  
โทร. 0 7521 4185, 0 9157 8115 หรือศูนย์อาหารตลาดลุงเพิ่ม หลังสำนักงานใหญ่  
การบินไทย ก.วิภาวดีรังสิต หรือศูนย์อาหารชั้นใต้ดินห้างเซ็นจูรี่ อนุสาวรีย์ชัยฯ  
โทร. 0 1403 2509 และตลาดใต้รุ่ง ทอ. สะพานใหม่ดอนเมือง โทร. 0 6789 3923

