

ยา 3 สมุนไพร



ปลากายาสามสมุนไพร

เงินลงทุน



ประมาณ 5,000 บาท (ทุนหมุนเวียน 1,000 บาท)

รายได้



ประมาณ 1,500 บาท (ถาดละประมาณ 500 บาท)

วัสดุ/อุปกรณ์



- ❖ เต้าแก๊สพร้อมถัง
- ❖ กะละมัง
- ❖ หม้อ
- ❖ ถาดแบน
- ❖ ทัพพี
- ❖ ภาชนะใส่เครื่องปรุง ฯลฯ

ส่วนผสมทั้งหมด



- | | | | | | |
|--------------------------|-----|----------|--|-----|------|
| ❖ ถั่วพูซอย | 2 | กิโลกรัม | ❖ หมูกรอบหั่น | 200 | กรัม |
| ❖ ตะไคร้ซอย | 1 | กิโลกรัม | ❖ หมูฝอย | 100 | กรัม |
| ❖ หอมแดงซอย | 1 | กิโลกรัม | ❖ พริกขี้หนูสวนซอย | 200 | กรัม |
| ❖ ต้นหอมและผักชีฝรั่งซอย | 300 | กรัม | ❖ มะพร้าวคั่วหั่นฝอย | 300 | กรัม |
| ❖ เนื้อปลาทุสด | 40 | ตัว | ❖ จิงซอย | 200 | กรัม |
| ❖ กุ้งแชบ๊วยลวกสุก | 1 | กิโลกรัม | ❖ ใบสะระแหน่ ผักกาดหอม มะเขือเทศห่อ ถั่วฝักยาว และ | | |
| ❖ ไข่เค็ม | 10 | ฟอง | กะหล่ำปลี | | |

เครื่องปรุง

พริกขี้หนูสวนซอย 200 กรัม น้ำกระเทียมดอง พริกป่น น้ำตาลทราย น้ำปลาอย่างดี น้ำมะนาวสด (คั้นเอง) น้ำพริกเผา หัวกะทิ

ส่วนผสมยาถั่วพู



- ❖ ถั่วพูซอย
- ❖ ตะไคร้ซอย
- ❖ หอมแดงซอย
- ❖ ต้นหอม-ผักชีฝรั่งซอย
- ❖ มะพร้าวคั่วหั่นฝอย
- ❖ ผักกาดหอม

เครื่องปรุง



- ❖ น้ำปลา
- ❖ น้ำพริกเผา
- ❖ หัวกะทิ
- ❖ พริกป่น
- ❖ น้ำตาลทราย
- ❖ น้ำมะนาว

วิธีทำ



- เด็ดใบผักกาดหอมออกเป็นใบๆ แล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด นำไปใส่ตะแกรงผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมด ได้แก่ ถั่วพู ตะไคร้ หอมแดง มะพร้าวคั่วและต้นหอม-ผักชีฝรั่ง ในภาชนะหรือกะละมังที่เตรียมไว้ สำหรับยา จากนั้นใส่เครื่องปรุง น้ำปลา น้ำพริกเผา หัวกะทิ พริกป่น น้ำตาลทรายและน้ำมะนาวคลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากันจนทั่ว
- นำใบผักกาดหอมและมะเขือเทศที่หั่นบางๆ รองตกแต่งโดยรอบถาดแบน แล้วตักยาถั่วพูไว้แล้วใส่ถาด โรยหน้ายาถั่วพูด้วยกุ้งแชบ๊วยต้มสุก ไข่เค็มหั่น หมูกรอบหั่น และต้มหอม-ผักชีฝรั่งซอย เตรียมไว้ตักแบ่งขาย

ยำ 3 สมุนไพร



ปลาหมึกยำสามสมุนไพร

ส่วนผสมยำตะไคร้



- ❖ ตะไคร้ซอย 750 กรัม
- ❖ หอมแดงซอย 250 กรัม
- ❖ ต้นหอมซอย-ผักชีฝรั่งซอย อย่างพอประมาณ

เครื่องปรุง



- ❖ น้ำตาลทราย ½ ทัพพี
- ❖ น้ำพริกเผา ½ ทัพพี
- ❖ พริกป่น 1 ทัพพี
- ❖ น้ำปลาอย่างดี 3 ทัพพี
- ❖ น้ำมะนาว 3 ทัพพี

วิธีทำ



- นำตะไคร้ซอย หอมแดงซอย ต้นหอมและผักชีฝรั่งซอยใส่ในกะละมังสำหรับยำ
- ใส่เครื่องปรุง น้ำตาลทราย น้ำพริกเผา พริกป่น น้ำปลาและน้ำมะนาวคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- นำไปผักกาดหอมและมะเขือเทศหั่นบางเรียงตกแต่งรอบถาด ตักยำตะไคร้ที่ยำไว้ใส่ในถาด จากนั้นโรยหน้าด้วยกุ้งแช่เบี๋ย ต้มสุก ไข่เค็มหั่น หมูฝอย และต้นหอม-ผักชีซอย

ส่วนผสมยำปลาหมึก



- ❖ เนื้อปลาหมึก 40 ตัว
- ❖ จิงซอย 300 กรัม
- ❖ หอมแดงซอย 500 กรัม
- ❖ ต้นหอมซอย-ผักชีฝรั่งซอย 200 กรัม
- ❖ พริกขี้หนูสวนซอย 200 กรัม

เครื่องปรุง



- ❖ น้ำกระเทียมดอง 1 ทัพพี
- ❖ น้ำตาลทราย 2 ทัพพี
- ❖ น้ำปลาอย่างดี 6 ทัพพี
- ❖ น้ำมะนาว 6 ทัพพี

วิธีทำ



- นำส่วนผสมทั้งหมดคือ เนื้อปลาหมึก จิงซอย หอมแดงซอย ต้นหอม-ผักชีฝรั่งซอยและพริกขี้หนูสวนซอยใส่ในกะละมังสำหรับยำ
- ใส่เครื่องปรุงทั้งหมดลงไปได้แก่ น้ำกระเทียมดอง น้ำตาลทราย น้ำมะนาวและน้ำปลาลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- นำไปผักกาดหอมและมะเขือเทศหั่นบางเรียงตกแต่งรอบถาด จากนั้นตักยำปลาหมึกที่ยำไว้ใส่ในถาดแบน และโรยด้วยใบสะระแหน่
- ตักขายในราคาปกติถุงละ 15 บาท และ 20 บาท (ขึ้นอยู่กับลูกค้า) พร้อมผักคือถั่วงอกที่หั่นเป็นท่อนๆ ยาวพอประมาณ และกะหล่ำปลีหั่น (ผักต้องล้างให้สะอาด)

สถานที่จำหน่าย



ตลาดนัด แหล่งชุมชน สถานที่ท่องเที่ยว

ข้อแนะนำ



ควรปรับปรุงเมนูเพิ่มเติม เช่น ยำวันเส้น ยำปลากรอบ ยำเล็บมือนาง ยำหมูย่าง เป็นต้น สำหรับให้ลูกค้าเลือก