ยำ 3 สมุนไพร (ตะไคร้ - ยำถั่วพู - ยำ)

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

รายได้ ประมาณ 1,500 บาท (ถาดละประมาณ 500 บาท)

วัสดุ /อุปกรณ์ เตาแก๊สพร้อมถัง กะละมัง หม้อ ถาดแบน ทัพพี ภาชนะใส่เครื่องปรุง ฯลฯ

ส่วนผสมทั้งหมด

ถั่วพูซอย	2	กิโลกรัม	ตะไคร้ซอย	1	กิโลกรัม
เนื้อปลาทูสด	40	ตัว	หอมแดงซอย	1	กิโลกรัม
ต้นหอม/ผักชีฝรั่งซอย	300	กรัม	กุ้งแชบ๊วยลวกสุก	1	กิโลกรัม
ไข่เค็ม	10	ฟอง	หมูกรอบหั่น	200	กรัม
หมูฝอย	100	กรัม	พริกขี้หนูสวนซอย	200	กรัม
มะพร้าวคั่วหั่นฝอย	300	กรัม	ขิงซอย	200	กรัม

ใบสะระแหน่ ผักกาดหอม มะเขือเทศห้อ ถั่วฝักยาว และกะหล่ำปลี

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

ส่วนผสมยำถั่วพู

ถั่วพูซอย	2	กิโลกรัม	ตะไคร้ซอย	250	กรัม
หอมแดงซอย	250	กรัม	ต้นหอม – ผักชีฝรั่งซอย	150	กรัม
มะพร้าวคั่วหั่นฝอย	300	กรัม	ผักกาดหอม		

เครื่องปรุง

น้ำปลา	½	ขวด	น้ำพริกเผา	½	ทัพพี
หัวกะทิ	2	ทัพพี	พริกป่น	1	ทัพพี
น้ำตาลทราย	1	ทัพพี	น้ำมะนาว	6	ทัพพี

วิธีทำ

1. เด็ดใบผักกาดหอมออกเป็นใบ ๆ แล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด นำไปใส่ตะแกรงผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
2. ใส่ส่วนผสมทั้งหมด ได้แก่ ถั่วพู ตะไคร้ หอมแดง มะพร้าวคั่วและต้นหอม – ผักชีฝรั่ง ในภาชนะหรือกะละมังที่เตรียมไว้สำหรับยำ จากนั้นใส่เครื่องปรุง น้ำปลา น้ำพริกเผา หัวกะทิ พริกป่น น้ำตาลทรายและน้ำมะนาวคลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากันจนทั่ว
3. นำใบผักกาดหอมและมะเขือเทศที่หั่นบาง ๆ รองตกแต่งโดยรอบถาดแบน แล้วตักยำถั่วพูที่ยำไว้แล้วใส่ถาด โรยหน้ายำถั่วพูด้วยกุ้งแชบ๊วยต้มสุก ไข่เค็มหั่น หมูกรอบหั่น และต้นหอม – ผักชีฝรั่งซอย เตรียมไว้ตักแบ่งขาย

....มีต่อด้านหลัง....

ส่วนผสมยำตะไคร้	ตะไคร้ซอย	750	กรัม	หอมแดงซอย	250	กรัม
	ต้นหอมซอย – ผักชีฝรั่งซอย	อย่างละพอประมาณ				
เครื่องปรุง	น้ำตาลทราย	½	ทัพพี	พริกป่น	1	ทัพพี
	น้ำพริกเผา	½	ทัพพี	น้ำปลาอย่างดี	3	ทัพพี
	น้ำมะนาว	3	ทัพพี			

วิธีทำ

1. นำตะไคร้ซอย หอมแดงซอย ต้นหอมและผักชีฝรั่งซอยใส่ในกะละมังสำหรับยำ
2. ใส่เครื่องปรุง น้ำตาลทราย น้ำพริกเผา พริกป่น น้ำปลาและน้ำมะนาวคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. นำใบผักกาดหอมและมะเขือเทศหั่นบางเรียงตกแต่งรอบกาด ตักยำตะไคร้ที่ยำไว้ใส่ในกาด จากนั้นโรยหน้าด้วยกุ้งแชบ๊วยต้มสุก ไข่เค็มหั่น หมูฝอย และต้นหอม – ผักชีซอย

ส่วนผสมยำปลาทู	เนื้อปลาทู	40	ตัว	ขิงซอย	300	กรัม
	หอมแดงซอย	500	กรัม	ต้นหอม – ผักชีฝรั่งซอย	200	กรัม
	พริกขี้หนูสวนซอย	200	กรัม			
เครื่องปรุง	น้ำกระเทียมดอง	1	ทัพพี	น้ำตาลทราย	2	ทัพพี
	น้ำมะนาว	6	ทัพพี	น้ำปลา	6	ทัพพี

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมทั้งหมดคือ เนื้อปลาทู ขิงซอย หอมแดงซอย ต้นหอม – ผักชีฝรั่งซอยและพริกขี้หนูซอยใส่ในกะละมังสำหรับยำ
2. ใส่เครื่องปรุงทั้งหมดลงไปได้แก่ น้ำกระเทียมดอง น้ำตาลทราย น้ำมะนาวและน้ำปลาลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. นำใบผักกาดหอมและมะเขือเทศหั่นบางเรียงตกแต่งรอบกาด จากนั้นตักยำปลาทูที่ยำไว้ใส่ในกาดแบน และโรยด้วยใบสะระแหน่
4. ตักขายในราคาปกติถุงละ 15 บาท และ 20 บาท (ขึ้นอยู่กับลูกค้า) พร้อมผักคือถั่วฝักยาวที่หั่นเป็นท่อน ๆ ยาวพอประมาณ และกะหล่ำปลีหั่น (ผักต้องล้างให้สะอาด)

ตลาด /สถานที่จำหน่าย แหล่งชุมชน ตลาดนัด สถานที่ท่องเที่ยว

ข้อเสนอแนะ ควรปรับปรุงเมนูเพิ่มเติม เช่น ยำวุ้นเส้น ยำปลากรอบ ยำเล็บมือนาง ยำหมูย่าง เป็นต้น สำหรับให้ลูกค้าเลือก

ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 15 มกราคม 2549

สนใจติดต่อ : คุณวรรณวิมล ชาติสุวรรณ ตลาดอัมพวา โทร. 0 3472 5378...#