

ข้าวยาสมุนไพร



เงินลงทุน



ประมาณ 3,000 บาท (ทุนหมุนเวียน ประมาณ 2,000 บาท (ขึ้นอยู่กับปริมาณ การทำ)

รายได้



35 บาท/ชุด

ส่วนประกอบ



- ❖ ข้าวกล้อง
- ❖ น้ำสมุนไพร เช่น น้ำมัน น้ำดอกอัญชัน น้ำใบยอ ฯลฯ
- ❖ ผัก-สมุนไพรต่าง ๆ เช่น ใบชะพลู ใบมะกรูด ใบหูกหมู ใบกระพังโหม ใบเปราะ ใบขมิ้น ใบยอ แครอท ดอกดาหลา ถั่วอก ตะไคร้ ถั่วฝักยาว มะม่วงดิบ ส้มโอเปรี้ยว และมะนาวสด

เครื่องเคียง

- ❖ มะพร้าวคั่ว
- ❖ กุ้งแห้งป่น
- ❖ งาดำคั่วป่น
- ❖ พริกแห้งป่น

ผักเคียง

- ❖ ใบมันปู
- ❖ ยอดมะม่วงหิมพานต์
- ❖ ยอดกระถิน
- ❖ ผักแพรว
- ❖ ใบบัวบก

วัสดุ/อุปกรณ์



- ❖ เตาแก๊ส
- ❖ หม้อสแตนเลส
- ❖ ภาชนะ
- ❖ มีด
- ❖ เขียง
- ❖ กระทะ
- ❖ ครก
- ❖ ทัพพี
- ❖ เครื่องปั่น
- ❖ กระจ้อน
- ❖ จาน
- ❖ ชาม
- ❖ ช้อน
- ❖ คีมคีบ

น้ำราดข้าวยา

- ❖ น้ำบูดูดิบ (700 กรัม) 1 ขวด
- ❖ ตะไคร้สด 4 ต้น
- ❖ หอมหัวแดง 5-6 หัว
- ❖ น้ำสะอาด ¾ ของน้ำบูดู
- ❖ น้ำตาลปีบหรือน้ำตาลปึก 500 กรัม
- ❖ หัวข่าสด 8 แว่น
- ❖ ใบมะกรูด 10 ใบ
- ❖ เนื้ปลาอินทรีเค็ม กะปิ

วิธีทำ



- นำข้าวกล้องมาซาวน้ำ จากนั้นนำข้าวกล้องมาหุงกับน้ำสมุนไพรที่เตรียมไว้จนสุก (ระวังอย่าให้ข้าวแฉะ)
- นำผักและสมุนไพรต่าง ๆ ได้แก่ ใบชะพลู ใบหูกหมู ใบกระพังโหม ใบขมิ้น ใบยอ แครอท มาล้างน้ำให้สะอาด นำมาผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วใช้มีดซอยฝอย
- นำตะไคร้ ถั่วฝักยาวซอยละเอียดตามขวาง มะม่วงดิบ ซอยตามยาว ส้มโอเปรี้ยวนำมาแกะเอาแต่เนื้อ และมะนาวนำมาหั่นเป็นชิ้น นำมาใส่ภาชนะเตรียมไว้

มีต่อหน้า 2

ข้าวยาสมุนไพร



วิธีทำเครื่องเคียง



1. นำกระทะตั้งไฟอ่อน ใส่มะพร้าวขูดคั่วจนมีกลิ่นหอมมาเป็นสีเหลืองกรอบ ยกลงพักทิ้งไว้ให้เย็นจึงนำมาใส่ภาชนะที่มีฝาปิด ส่วนกุ้งแห้งนำมาบดละเอียด (หรืออาจใช้ปลาป่นแทนเพราะกุ้งแห้งมีราคาแพง)
2. ใส่งาดำในกระทะตั้งไฟอ่อนคั่วจนมีกลิ่นหอมจึงนำไปบดละเอียด พริกชี้หนูแห้งนำมาบดละเอียดเตรียมไว้

วิธีทำน้ำราดข้าวยา



1. เทน้ำบูดูลงในหม้อ เติมน้ำสะอาดลงไปยกขึ้นตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำตาลปี๊บเพื่อปรุงรสและกะปิเล็กน้อย เนื้อปลาอินทรีเค็มแกะออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ตะไคร้สด (ทั้งต้น) ทูบพอแตก ข่าสดหั่นทูบพอแตก หอมหัวแดงทูบพอแตก และใบมะกรูดฉีกใส่ลงไปตามลำดับ
2. ตั้งไฟเคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนน้ำบูดูข้นและส่งกลิ่นหอม ยกลงจากเตา

สถานที่จำหน่าย



แหล่งชุมชน ตลาดทั่วไป ตลาดนัด

แหล่งข้อมูลอื่นๆ

