ยำทวายสูตรโบราณ วัตถุดิบหลากหลายได้สุขภาพ

ยำทวาย (Yam Dawei) แอดอบเชยจะนำเสนอเมนูอาหารไทย นั่นคือยำทวาย ทั้งเค็มหวาน และเผ็ดนิด ๆ จากน้ำพริกเผา รวมทั้งรสเปรี้ยว จากน้ำมะนาว ความมันของหัวกะทิ มีกลิ่นหอม และความกรอบจากหอมเจียว รับรองหากใครได้ชิม ต้องยกนิ้วให้ วิธีทำและกรรมวิธี เพื่อนๆสามารถทำตามขั้นตอนได้ง่ายๆ ความอร่อยระดับมิชิลินสตาร์ แต่ความยากระดับบ้านๆ

ยำทวาย เป็นอาหารที่รับประทานกันในหน้าหนาว เพื่อเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย เครื่องปรุง ก็ประกอบด้วยผักต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นผักพื้นบ้าน จะมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบเล็กน้อย ที่นิยมเป็นเนื้ออกไก่ต้มฉีก เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา ไปลุยกันเลย มาทำยำทวายกัน นึกถึงเมนูนี้ทีไร อดใจไม่ไหวทุกที มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูยำทวายกันเลยค่ะ

สูตรยำทวาย

วัตถุดิบสำหรับทำเครื่องยำทวาย		
อกไก่ต้มสุก	80	กรัม
พริกหยวก	80	กรัม
มะเขือยาว	80	กรัม
หัวปลี	80	กรัม
ผักบุ้งไทย	80	กรัม
ถั่วพู	80	กรัม
ถั่วงอก	80	กรัม
กะทิ	1	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1.5	ช้อนโต๊ะ
วัตถุดิบสำหรับทำน้ำยำ		
พริกชี้ฟ้าแห้ง	20	กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	20	กรัม
กุ้งแห้ง	30	กรัม
ตะไคร้	20	กรัม
หอมแดง	40	กรัม

สูตรยำทวาย

กระเทียม	40	กรัม
รากผักชี	15	กรัม
พริกไทยเม็ด	1	ช้อนชา
ผิวมะกรูด	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา
กะทิ	3	ถ้วย
น้ำตาลปี๊บ	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
งาขาวคั่ว(สำหรับตกแต่ง)		

วิธีทำยำทวาย

– วิธีทำเครื่องยำทวาย
1. เทกะทิใส่ในกระทะ ตามด้วยแป้งข้าวเจ้า คนให้แป้งละลายเข้ากับกะทิดีแล้ว ยกขึ้นตั้งไปกลาง คนจนกระทั่งกะทิข้นขึ้น พักใส่ถ้วยไว้
2. ต้มน้ำให้พอเดือด หลังจากนั้นใส่อกไก่ต้ม ผักบุ้ง ถั่วพู ถั่วงอก มะเขือยาว หัวปลี และ พริกหยวก ลงลวกทีละอย่างจนสุกตักขึ้นแช่น้ำเย็น พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
3. จัดผักลวกสุกใส่จาน นำอกไก่ต้มฉีกเป็นเส้นจัดเรียงใส่จาน จัดเตรียมไว้
วิธีทำทำน้ำยำทวาย
1. นำพริกชี้ฟ้าแห้ง พริกขี้หนูแห้ง กุ้งแห้ง ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม รากผักชี พริกไทยเม็ด และผิวมะกรูด มาโขลกให้ละเอียด
2. เมื่อทุกอย่างละเอียดผสมกันดีดีจากนั้นให้ กะปิลงไป โขลกให้ทุกอย่างละเอียดผสมกันดีตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อนนำส่วนผสมที่เราโขลกไว้ ลงไปผัดจนมีกลิ่นหอม
3. แล้วใส่กะทิลงไป ¼ ส่วนจากทั้งหมด แล้วผัดจนกะทิแตกมัน
4. หลังจากนั้นเติมกะทิส่วนที่เหลือลงไปรอจนเดือดจากนั้นปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา และน้ำมะขามเปียก เคี่ยวต่อจนน้ำยำข้นได้ที่ พักไว้ให้เย็น
– จัดเสิร์ฟ
1. ตักน้ำกะทิสำหรับราดหน้าราดลงบนผักลวก และอกไก่ โรยด้วยหอมเจียว
2. ส่วนน้ำยำทวายตักใส่ถ้วย โรยด้วยงาขาวคั่ว เพียงเท่านี้ “ยำทวาย” ของเราก็พร้อม
ให้ทุกคนรับประทานจากนั้นค่า
3. ส่วนวิธีการรับประทาน “ยำทวาย” นั้น ให้เพื่อน ๆ ตักเครื่องยำต่าง ๆ ใส่ชาม จากนั้นราดด้วยน้ำยำทวาย จากนั้นคลุกเคล้าให้กันค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ หทัย เชื้อสงฆ์ จาก อาหารไทยโบราณ

สูตรโบราณ
สูตรอาหารคือเรื่องราวที่เรียงร้อยและจบลงที่สำรับ
สูตรโบราณ.com

วัตถุดิบยำทวาย

กะทิ

กะทิสด ได้จากการขูดมะพร้าวแล้วนำมาคั้นจะได้ 2 ส่วนคือ หัวกะทิ หรือส่วนที่เข้มข้น หางกะทิ คือส่วนที่เจือจาง นิยมทำจากมะพร้าวขูดขาว คือมะพร้าวที่กะเทาะเนื้อจากกะลา แล้วปอกเปลือกส่วนที่เป็นสีน้ำตาลออก เมื่อนำไปขูดจะได้มะพร้าวที่ขาวสะอาด กราเลือกซื้อควรซื้อร้านที่ดี เพื่อให้ได้กะทิสดใหม่มีกลิ่นหอม ถ้ามะพร้าวเก่าจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ประกอบอาหารจะมีกลิ่นและรสไม่ดี

แป้งข้าวเจ้า

แป้งข้าวเจ้า หรือ แป้งญวน เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าว เป็นแป้งที่ใช้มากที่สุดในการทำขนมไทย ในสมัยก่อนใช้แป้งสดที่โม่จากข้าวสารแช่น้ำค้างคืน นำแป้งที่ได้จากการโม่มาทับน้ำออก ก็จะได้แป้งที่พร้อมนำไปทำขนม ปัจจุบันนิยมใช้แป้งแห้งที่ผลิตจากโรงงาน เนื้อแป้งข้าวเจ้ามีลักษณะสากมือ ถ้าเป็นข้าวใหม่จะมีกลิ่นหอมดูดน้ำได้น้อย ถ้าใช้แป้งข้าวเจ้าสดจะต้องลดน้ำ จากสูตรแป้งข้าวเจ้าสำเร็จรูป

กระเทียม

กระเทียม หัวของกระเทียมเป็นทั้งเครื่องเทศ (spice) และสมุนไพร (herb) ที่มีสารประกอบที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบในปริมาณมาก ทำให้กระเทียมมีกลิ่นรสเฉพาะตัว ใช้ปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้ง ต้ม ผัด น้ำพริกแกง ทอด และยังใช้เป็นวัตถุดิบนำมาแปรรูป (food processing) เพื่อการถนอมอาหารและเพิ่มมูลค่า เป็นผลิตภัณฑ์หลายชนิด กระเทียมมีกรดแอมิโน อาร์จินีน (arginine) oligosaccharides, flavonoid, and selenium ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ กระเทียม ใช้ในการปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้งการผัด การทอด การต้ม การตุ๋น เป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่น น้ำพริกแกงชนิดต่างๆ เช่น น้ำพริกแกงแดง น้ำพริกแกงเขียวหวาน น้ำพริกแกงแพนง น้ำยาขนมจีน น้ำพริกกะปิ

น้ำตาลปี๊บ

น้ำตาลมะพร้าว ได้จากจั่นมะพร้าว มีลักษณะเหลว มีสีเหลืองอมน้ำตาล มีกลิ่นหอม รสหวานนุ่ม น้ำตาลมะพร้าวที่ทำเป็นก้อนเรียกว่า น้ำตาลปึก ถ้าทำน้ำตาลใส่ปี๊บเรียกว่าน้ำตาลปี๊บ หากใช้ไม่หมดให้เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท

น้ำมันพืช

น้ำมันพืช น้ำมันพืชส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีองค์ประกอบทางเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันสัตว์ ไขมันไม่อิ่มตัวนี้จะไม่ค่อยเป็นไข แม้จะอยู่ในที่เย็นเช่น แช่ตู้เย็น แต่จะทำปฏิกิริยากับความร้อนและออกซิเจนได้ง่าย และมักทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหืนภายหลังจากใช้ประกอบอาหารแล้ว

ประวัติยำทวาย

ยำทวาย เป็นอาหารที่รับประทานกันในหน้าหนาว เพื่อเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย เครื่องปรุง ก็ประกอบด้วยผักต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นผักพื้นบ้าน จะมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบเล็กน้อย ที่นิยมเป็นเนื้ออกไก่ต้มฉีก หรือไม่ก็เป็นซีฟู้ด พวกปลา กุ้ง ส่วนผักที่ใช้ก็ต้องผ่านการลวกนิดหน่อยเพียงแค่ฆ่าพิษและยางที่มีอยู่ ในผัก โดยผักหลัก ๆ ที่ใช้ในเมนูนี้ก็มีหัวปลีถั่วฝักยาว ผักบุ้ง และถั่วงอก ซึ่งผักแต่ละชนิดนี้จะมีรสสัมผัสที่ต่างกัน แต่เมื่อนำมาทานรวมกัน จะเข้ากันอย่างไม่น่าเชื่อ

โดยรสสัมผัสนั้นจะมีทั้งความนุ่ม กรอบ และมัน ยิ่งเมื่อทานกับน้ำยำที่มีรสจัดจ้าน ทั้งเค็มหวาน และเผ็ดนิด ๆ จากน้ำพริกเผา รวมทั้งรสเปรี้ยวจากน้ำมะนาว ความมันของหัวกะทิ มีกลิ่นหอม และความกรอบจากหอมเจียว ทำให้ยำทวายเป็นอาหารยำที่ต่างจากยำทั่วไป ทำให้เวลาเคี้ยวจะได้หลาย ๆ รสสัมผัสด้วยกัน

A recipe is a story end
with a good meal
สูตรอาหารคือเรื่องราวที่เรียงร้อยและจบลงที่สำรับ
สูตรโบราณ.com