

ยำสามแซ่บ



ยำสามแซบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ไส้กรอกหั่นเฉียงเล็กน้อย	500 กรัม	112 บาท
หมูยอหั่นแผ่นบางๆ	1.5 กิโลกรัม	143 บาท
ปูอัดหั่นเฉียง ยาว 1 นิ้ว	500 กรัม	275 บาท
แครอทหั่นเส้น	750 กรัม	17 บาท
เห็ดหูหนูขาว แช่น้ำแล้ว หั่นชิ้นพอดีคำ	1 กิโลกรัม	40 บาท
หัวหอมใหญ่ซอยบางๆ	250 กรัม	9 บาท
ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน 1/2 นิ้ว	60 กรัม	3 บาท
ต้นหอมหั่นท่อน 1/2 นิ้ว	150 กรัม	23 บาท
ซอสพริก (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150 กรัม	13 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	5 บาท
น้ำมะนาว (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	12 บาท
น้ำตาลทราย (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50 กรัม	1 บาท

รวม 653 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ผสมซอสพริก น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย คนให้เข้ากันเป็นน้ำยำ
- นึ่งหมูยอ ไส้กรอก ปูอัด ในน้ำเดือดประมาณ 3-5 นาที
- ต้มเห็ดหูหนูในน้ำเดือดประมาณ 3 นาที
- ผสมส่วนผสมข้อ 2 และข้อ 3 แครอท หัวหอมใหญ่ ใส่ น้ำยำ ต้นหอม ขึ้นฉ่าย คลุกให้เข้ากันจัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 70 กรัม

ไส้กรอก	10 กรัม (3 ชิ้น)
หมูยอ	30 กรัม (10 ชิ้น)
ปูอัด	10 กรัม (4 ชิ้น)
เห็ดหูหนูขาว	20 กรัม (5 ชิ้น)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 13 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
147	8	9	8	18.45	1.15	62.06	0.08	0.05	6.05	2.66	549.45

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 21 : 57 : 22