

# ຍໍາປລາກູ



# ยำปลาทุ

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ปลาทุสด	3 กิโลกรัม	300 บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำพอนิ่ม ตัดเป็นเส้นยาว 3 นิ้ว	500 กรัม	94 บาท
ถั่วงอกล้างลวกหั่นท่อน 1 ซม.	660 กรัม	20 บาท
หอมแดงซอย	440 กรัม	40 บาท
พริกขี้หนูซอย	21 กรัม	4 บาท
ผักชีใบเลื่อยหั่นท่อน 1 ซม.	84 กรัม	3 บาท
ผักชีเด็ดเป็นใบ	52 กรัม	3 บาท
ถั่วงอกคั่ว	500 กรัม	25 บาท
<b>ส่วนผสมน้ำยำ</b>		
น้ำปลา (2 ถ้วยตวง)	480 กรัม	24 บาท
น้ำตาลทราย (1 + 3/4 ถ้วยตวง)	280 กรัม	7 บาท
น้ำตาลปีบ (1/2 ถ้วยตวง)	160 กรัม	6 บาท
น้ำมะนาว (1 + 1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	512 กรัม	31 บาท

**รวม 557 บาท**

## วิธีทำ

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

- ล้างปลาทุให้สะอาด คัดไส้ออกแล้วล้างอีกครั้ง นำไปนึ่งให้สุก จากนั้นพักให้เย็น แคะเอาแต่เนื้อใส่จานพักไว้
- ลวกวุ้นเส้นให้สุก พักไว้
- ทำน้ำยำโดยนำน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ น้ำมะนาวเปียก ใส่หม้อคนให้เข้ากัน ตั้งไฟให้ส่วนผสมละลาย พอเดือดปิดไฟยกลง พักให้เย็น แล้วใส่น้ำมะนาว คนให้น้ำยำเข้ากันดี
- วิธีการคลุกยำให้นำอ่างผสม น้ำยำ เนื้อปลาทุที่แกะไว้ วุ้นเส้น ถั่วงอก หอมแดงซอย พริกขี้หนู ผักชีใบเลื่อย และผักชี คลุกเคล้าเบาๆ ให้น้ำยำ และส่วนผสมเข้ากันดี ใส่ถั่วงอกคั่วแล้ว คลุกเคล้าเบาๆ อีกครั้ง จัดเสิร์ฟ



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ปลาทุ	30 กรัม
วุ้นเส้น	40 กรัม
ผัก	15 กรัม
ถั่วงอก	10 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 11 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)		
221	22	8	17	48.79	2.03	75.23	0.13	0.25	8.39	9.62	795.24

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 39 : 31 : 30