**สูตรอาหาร**

1. **ยำอุตพิด (อุตพิตหายาก)**

**เครื่องปรุง**

1. อุตพิด ใช้ก้านใบลอกเปลือกออกก่อน หลังจากนั้นนำมาปรุงควรทำให้สุกเสียก่อน
2. ปลากรอบ
3. เม็ดมะม่วงหิมพานต์

**น้ำยำ**

1. พริกขี้หนู
2. น้ำตาลปี๊บ
3. มะนาวสด
4. น้ำปลา
5. ผักชี
6. หอมแดง
7. กระเทียม

**วิธีทำ**

1. นำก้านอุตพิดมาล้างทำความสะอาด ลอกเปลือกออก แล้วนำไปลวกให้สุก
2. การเตรียมน้ำยำ
	1. นำน้ำตาลปี๊บ ผสมกับน้ำปลา และน้ำมะนาวจนละลายเข้ากัน
	2. พริกขี้หนูหั่นหยาบ หอมแดงซอย กระเทียมซอย ผสมกับน้ำปรุงที่เตรียมไว้
	3. นำอุตพิดที่สุกแล้วผสมกับน้ำยำ
	4. นำผักชีหั่นหยาบโรยบนยำที่เสร็จแล้ว
3. **แกงเลียงปลีกล้วย**

**เครื่องปรุง**

1. หัวปลีอ่อน
2. ใบแมงลัก
3. น้ำปลา
4. เกลือ
5. ผักอื่นๆ ตามใจชอบ เช่น ฟักทอง บวบ เห็ด เป็นต้น ผักหวาน ลำเท็ง ตำลึง
6. เม็ดมะม่วงหิมพานต์อ่อนต้ม

**เครื่องแกง**

1. กะปิ
2. พริกไทยเม็ด
3. หอมแดง
4. ปลาทูทอด หรือ กุ้งแห้ง หรือ **กุ้งสด**

**วิธีทำ**

1. แกะเปลือกหัวปลี ส่วนที่แก่ กินไม่ได้ออก ผ่าครึ่ง ซอยฝอยแช่น้ำที่ผสมน้ำมะนาว ไว้
2. โขลกพริกไทยเม็ด หัวหอม กะปิ เข้าด้วยกัน ใส่ปลาทูทอดแกะเอาแต่เนื้อ ลงโขลกพอหยาบ ๆ
3. ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อ ใส่เครื่องที่โขลกลงละลายในหม้อ  ตั้งไฟให้เดือด  ใส่หัวปลี พอหัวปลีสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เสร็จแล้วใส่ใบแมงลัก ปิดไฟ
4. **ยำหัวปลี**

**เครื่องปรุง**

1. หัวปลี 1 หัว
2. ใบสะระแหน่ 2 – 3 ยอด
3. กะทิ
4. มะพร้าวคั่ว

**น้ำยำ**

1. น้ำพริกเผา 2 ช้อนโต๊ะ
2. น้ำมะขามเปียก 3 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำมะนาว 1 ผล
4. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
6. กุ้งแห้งป่น 2 ช้อนโต๊ะ
7. ถั่วลิสงคั่วบุบพอแตก 2 ช้อนโต๊ะ
8. หอมเจียว 2 ช้อนโต๊ะ
9. พริกทอด 6 – 7 เม็ด

**วิธีทำ**

1. แกะเปลือกหัวปลี ส่วนที่แก่ กินไม่ได้ออก ผ่าครึ่ง ซอยฝอยแช่น้ำที่ผสมน้ำมะนาว ไว้
2. การทำน้ำยำ ใส่น้ำพริกเผา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว และน้ำปลาคนให้เข้ากัน ชิมรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ให้ถูกใจ แล้วเติมกุ้งแห้งป่น ถั่วป่น ใส่หอมเจียวและพริกทอด
3. ใส่กุ้งลวกคลุกให้เข้ากันกับน้ำยำ ใส่หัวปลีลงไปคลุกเคล้าเบาๆให้เข้ากัน
4. ตักใส่จาน แต่งด้วยไข่ต้ม ใบสะระแหน่  เม็ดมะม่วงหิมพานต์ หอมและพริกทอด
5. **ปลีกล้วยต้มกะทิ**

**เครื่องปรุง**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

1. ปลีกล้วย
2. กะทิ
3. น้ำปลา
4. น้ำตาลปี๊บ
5. กุ้งสด

**เครื่องแกง**

1. กุ้งแห้ง (แช่น้ำให้นิ่ม)
2. กุ้งสดลวก สับหยาบๆ
3. กะปิ
4. รากผักชี
5. หอมแดง

**วิธีทำ**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

1. แกะเปลือกหัวปลี ส่วนที่แก่ กินไม่ได้ออก ผ่าครึ่ง หั่นแช่น้ำที่ผสมน้ำมะนาว ไว้
2. นำรากผักชี ใส่เกลือนิดหน่อย แล้วโขลกหยาบๆ หลังจากนั้นเติมกุ้งแห้ง กุ้งลวกสับ และ หอมแดงลงไปโขลกรวมกัน พอเข้ากันดีแล้วเติมกะปิลงไปแล้วโขลกต่อแบบหยาบๆ
3. นำน้ำกะทิตั้งไฟ หลังจากกะทิเริ่มร้อนเติมเครื่องแกงทีโขลกไว้ลงไปผสมกับน้ำกะทิ
4. หลังจากน้ำแกงเดือดจึงเติมปลีกล้วยที่หั้นไว้ลงไปในหม้อ ตามด้วยกุ้งสด
5. ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา
6. **แกงเลียงข่าอ่อน**

**เครื่องปรุง**

1. ข่าอ่อน ต้นอ่อน
2. ใบแมงลัก
3. น้ำปลา
4. กุ้งสด
5. ผักอื่นๆตามใจชอบ เห็ดต่างๆ ข้าวโพดอ่อน แครอท

**เครื่องแกง**

1. กระชาย
2. พริกชี้ฟ้าแดง
3. พริกไทยขาว
4. หอมแดง
5. กุ้งแห้ง
6. ปลาย่าง
7. กะปิ

**วิธีทำ**

1. โขลก พริกชี้ฟ้าแดง พริกไทยขาว หอมแดง กุ้งแห้ง ปลาย่าง กะปิ กระชาย ให้พอละเอียด
2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงลงไป รอจนน้ำเดือดใส่หัวข่าอ่อนหั่นลงไป หรือผักอื่นๆ ที่ชอบ รอจนน้ำเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา
3. เติมกุ้งสด หลังจากนั้นเติมใบ
4. **ผักลวกจิ้มน้ำพริก**

**เครื่องปรุง**

1. ใบขี้เหล็กหรือช่อดอกอ่อน ลวก
2. ใบมะรุม
3. ใบมะยม
4. ผักบุ้ง
5. ยอดยอป่า
6. ผักกระเฉด

**น้ำพริก**

1. กะปิเผา
2. กุ้งแห้งป่น
3. กระเทียมสดแกะเปลือก
4. พริกขี้หนู
5. มะอึกซอยละเอียด
6. น้ำมะนาว
7. น้ำตาลปี๊บ

**วิธีทำ**

1. นำกะปิโขลกกับกระเทียม พริกขี้หนู พอเริ่มละเอียดใส่กุ้งแห้งป่นโขลกต่อให้เข้ากัน ใส่มะเขือเปราะ มะอึก ใช้สากค่อย ๆ โขลกเบา ๆ เคล้าให้เข้ากัน
2. ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปี๊บให้ทั้งสามรสพอเหมาะ
3. **สะเดาน้ำปลาหวาน**

**เครื่องปรุง**

1. ยอดและดอกตูม สะเดาอ่อน ลวก

**น้ำปลาหวาน**

1. น้ำปลา
2. น้ำตาลปี๊บ
3. น้ำมะขามเปียก
4. หอมแดงเจียว
5. กระเทียมเจียว
6. พริกแห้งทอด

**วิธีทำ**

1. น้ำตาล น้ำปลาและน้ำผสมกันแล้วนำไปตั้งไฟอ่อน เคี่ยวจนเริ่มเหนียว ยกลงตักใส่ถ้วย แล้วโรยด้วยพริกแห้งทอด หอมแดงและกระเทียมเจียว
2. นำสะเดาไปล้างให้สะอาดใส่กระชอนไว้ จากนั้นต้มน้ำให้เดือด เอาน้ำเดือดเทลวกสะเดารอจนสะเดาเปลี่ยนสี หรือจะเอาสะเดาลงไปลวกในหม้อเลยก็ได้
3. **ยำตะไคร้**

**เครื่องปรุง**

1. ตะไคร้อ่อนซอยละเอียด
2. หอมแดง
3. ใบมะกรูดหั่นฝอย
4. ใบชะพลูหั่นฝอย
5. กุ้งแห้งทอดกรอบ
6. มะพร้าวคั่วทำเอง
7. เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว
8. พริกขี้หนู
9. กระเทียม
10. น้ำตาลปี๊บ
11. น้ำปลา
12. น้ำมะนาว

**วิธีทำ**

1. ผสมพริกขี้หนูสอย กระเทียมซอย น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะนาว ปรุงรสให้เข้ากัน
2. นำตะไคร้ หอมแดงอย ใบมะกรูด ใบชะพลู กุ้งแห้ง มะพร้าวและเม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงไปคลุกเคล้าในน้ำยำให้ทั่ว
3. **ข้าวยำสมุนไพรสายรุ้ง**

**เครื่องปรุง**

**ผักข้าวยำ**

1. ใบย่านาง
2. ข้าวตังทอด
3. ดอกดาหลา
4. ข้าวหุงใบยอ ข้าวสังข์หยด ข้าวหอมนิล ข้าวดอกอัญชัน
5. มะม่วงเปรี้ยวซอย
6. พริกไทยอ่อน
7. ตดหมูตดหมา
8. ใบเปราะ
9. ใบกระชาย
10. ใบกะทือ
11. ใบขิง
12. ใบยอบ้าน
13. ตะไคร้
14. ใบมะกรูด
15. ใบชะพลู
16. ใบว่านนางครวญ (ว่านค้างคาวดำ)
17. มะพร้าวคั่ว ปลาป่น ถั่วงอก พริกป่น มะนาว

**น้ำบูดูข้าวยำ** สั่งซื้อ

1. น้ำบูดู 1/2 ถ้วย
2. ตะไค้ทุบ 1 ต้น
3. ข่าหั่นแว่น 3 แว่น
4. น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ
5. ใบมะกรูด 3-4 ใบ
6. น้ำสะอาด 1/2 ถ้วย
7. หอมแดง 5 หัว
8. น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ

**วิธีทำ**

1. นำน้ำบูดู น้ำสะอาด ตะไคร้ ข่า หอมแดง และน้ำมะขามเปียก ใส่หม้อตั้งไฟ เคี่ยวจนเดือด จากนั้นลดไฟให้ไฟอ่อนๆแล้วเคี่ยวสักพักจน จากนั้นเอาไปกรองเอากากออก
2. นำน้ำบูดูที่กรองแล้วตั้งไฟอีกครั้งใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทราย และใบมะกรูดลงเคี่ยวไฟอ่อน จนงวด ชิมรสเค็ม ๆ หวาน ๆ แต่อย่าให้หวานมาก
3. **แกงกะทิใบยอป่าปลาเค็ม/ไข่**

**เครื่องปรุง**

1. ปลาเค็มปลาอีโต้/ไข่ต้ม
2. ใบยอเพสลาด-อ่อน
3. กะทิ
4. มะขามแขก
5. เม็ดพริกไทยอ่อน

**เครื่องแกง**

1. กระเทียม 1 หัว
2. หอมแดง 6 หัว
3. ตะไคร้ 4 ต้น
4. ข่ายาว นิ้วครึ่ง
5. ขมิ้น ยาว สองนิ้วครึ่ง
6. ผิวมะกรูด 1/2 ลูก
7. พริกขี้หนู 2 อุ้งมือ
8. พริกไทยดำ 3 ช้อนชา
9. กะปิ

**วิธีทำ**

1. โขลกส่วนผสมเครื่องแกงทุกอย่างเข้ากันจนละเอียด โดยใส่กะปิเป็นรายการสุดท้าย
2. นำกะทิ ¼ ถ้วยเคี่ยวจนแตกมันเล็กน้อย ผัดกับเครื่องแกงจนหอม
3. หลังจากนั้นเติมกะทิที่เหลือลงไป รอจนกะทิเดือด
4. เติมปลาเค็ม/ไข่ ลงไป ตามด้วยใบยอหั่น
5. ปรุงรสด้วยน้ำปลากับน้ำตาลปี๊บ
6. **มะระต้มกระหมู/ไก่**

**เครื่องปรุง**

1. มะระ 450 กรัม
2. กระดูกหมู/ไก่ 350 กรัม
3. รากผักชี 2 ราก
4. พริกไทยเม็ด ½ ช้อนชา
5. กระเทียมไทย 8 กลีบ
6. ซีอิ้วขาว 2½ ช้อนโต๊ะ
7. ซอสปรุงรส 1½ ช้อนโต๊ะ
8. เกลือ ½ ช้อนชา
9. น้ำมันพืช 1½ ช้อนโต๊ะ
10. เกลือสำหรับแช่มะระ 1 ช้อนโต๊ะ
11. น้ำเปล่า 10 ถ้วยตวง
12. ใบผักชี

**วิธีทำ**

1. ตั้งหม้อน้ำด้วยไฟแรงพอเดือด
2. นำกระดูกหมูล้างให้สะอาดพักให้สะเด็ดน้ำจากนั้นใส่ซอสปรุงรสและซีอิ้วขาวลงไปอย่างละ ½ ช้อนโต๊ะคลุกเคล้าให้เข้ากันพักไว้
3. ตัดหัวตัดท้ายมะระ หั่นมะระเป็นท่อนยาวประมาณ 2 นิ้ว แล้วหั่นครึ่งอีกที จากนั้นควักเอาไส้ในทิ้งไป นำไปแช่ในน้ำกะพอให้ท่วมมะระใส่เกลือสำหรับแช่มะระลงไป ทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาที
4. โขลกกระเทียม รากผักชี และพริกไทยเม็ดเข้าด้วยกันพอละเอียดตักใส่ถ้วยพักไว้
5. ตั้งกระทะน้ำมันด้วยไฟกลางพอร้อนใส่เครื่องที่โขลกลงไปผัดจนเหลืองหอม ใส่กระดูกหมูลงไปผัดด้วยกันพอเนื้อหมูด้านนอกเริ่มเปลี่ยนสี ปิดไฟ ตักเครื่องที่ผัดใส่ในหม้อน้ำ พอน้ำเดือดอีกทีใส่ซีอิ้วขาว ซอสปรุงรส เกลือลงไป ต้มนานประมาณ 30 นาที ระหว่างนี้หากมีฟองขึ้นให้ช้อนฟองทิ้งไป
6. นำมะระขึ้นจากน้ำเกลือที่แช่แล้วนำไปล้างด้วยน้ำสะอาดอีกสัก 2 น้ำพักไว้
7. พอน้ำซุปครบ 30 นาที ใส่มะระลงไปแล้วปิดฝาโดยที่ไม่เปิดฝาอีก นานประมาณ 1½ ชั่วโมง ระหว่างที่ตุ๋นพอครบ 1 ชั่วโมงให้ลดไฟลงเหลืออ่อนปานกลาง แล้วตุ๋นต่ออีก 30 นาที เปิดฝาชิมรส หากไม่เค็มให้เติมซีอิ้วขาว
8. **น้ำบูดูทรงเครื่อง**

**เครื่องปรุง**

1. หอมแดงซอย
2. ข่าซอย
3. ใบมะกรูดซอย
4. ตะไคร้ซอย
5. น้ำตาลปี๊บ
6. พริกขี้หนูสวน
7. น้ำมะนาว
8. มะม่วงเบา
9. กุ้งสดต้ม + น้ำต้มกุ้ง
10. ปลาย่าง

**วิธีทำ**

1. นำน้ำบูดูประมาณ 1/2 ถ้วยไปต้มให้เดือด ปิดไฟทิ้งไว้ให้เย็น
2. หั่นกุ้งต้มเป็นชิ้นหยาบๆ ใส่ถ้วย พร้อมกับ หอมแดงซอย ข่าซอย ตระไคร้ซอย ใส่น้ำซุปกุ้งลงไปให้ท่วมเครื่องปรุง
3. เติมน้ำบูดูลงไป พร้อมกับชิมรสเค็มดู เนื่องจากน้ำบูดูมีรสเค็มมาก ปรุงจนได้รสที่ต้องการ ใส่มะนาว
4. ใส่พริกขี้หนูสวน ใบมะกรูดซอยละเอียด
5. **ผักกาดดองต้มกับปลาดุกเนื้ออ่อนใส่ถั่วดำ (ปรับปรุงสูตรจาก ปลาช่อนต้มผักกาดดอง)**

**เครื่องปรุง**

1. ปลาดุก1 ตัว 400 กรัม
2. ผักกาดดองเค็ม 400 กรัม
3. เต้าเจี้ยว
4. ขิงแก่หั่นแว่นหนา 1/2 ซม. 5 ชิ้น
5. กระเทียมจีนกลีบใหญ่ 5 กลีบ
6. พริกชี้ฟ้าเขียว แดง 4 เม็ดใหญ่
7. กระเทียมไทยกลีบเล็ก 7-10 กลีบ
8. พริกไทยขาวป่น 1/2 ช้อนชา
9. รากผักชี 3 รากใหญ่
10. ข่า
11. ถั่วดำ
12. ซีอิ้วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
13. น้ำตาลปี๊บ 1/2 ช้อนโต๊ะ

(ถ้าผักกาดดองเปรี้ยวมาก ต้องใส่เพื่อปรับรสชาติ แต่หากผักกาดดองเปรี้ยวหวานแล้ว ไม่ต้องใส่)

1. น้ำซุปไก่ 4 ถ้วย
2. น้ำมันพืชสำหรับทอดปลา 1 ถ้วย

**วิธีทำ**

1. ล้างปลาให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นใหญ่ขนาด 3-4 นิ้ว นำไปทอดพอสุก เนื้อจะไม่เละ ตักขึ้นพัก
2. โขลกรากผักชี กระเทียมไทยกลีบเล็ก ข่า และ พริกไทยรวมกันให้ละเอียดทั้ งหมดผสมและคนให้เป็นเนื้อเดียวกันในชามใหญ่ พักไว้
3. นำต้าหู้ยี้แบบก้อน บี้ในน้ำเต้าหู้ยี้ผสมกับซีอิ๊วขาวจนกระทั่งละเอียดไม่เป็นก้อน
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย พอร้อนใส่กระเทียม รากผักชี ข่า ผัดพอหอม เทเครื่องปรุงที่ผสมเรียบร้อยแล้วลงไปคนให้เข้ากัน ใส่ผักกาดดองเติมน้ำสะอาด ผักสักพัก
5. นำเนื้อไก่วางก้นหมอ หลังจากนั้นนำเครืองที่เราผัดไว้มาวางไว้บนเนื้อไก่
6. นำผักกาดดอง ถั่วดำ กระเทียม ขิง พริกชี้ฟ้า เต้าหู้ยี้+ซีอิ๊วขาว น้ำซุปวางลงในหม้อ และตามปลาช่อนทอดเป็นลำดับสุดท้าย
7. นำผักกาดดองที่เหลือวางบนชิ้นปลา วางพริกชี้ฟ้าบุบโรยหน้า เทน้ำเดือดลงไปพอท่วม ตั้งไฟกลาง พอเดือดหรี่ไฟลง ต้มต่อไปอีกประมาณ 1 ชั่วโมง ชิมรสให้ออกหวาน เค็ม เปรี้ยวนิดหน่อย
8. **ยำบุพชาติ**

**เครื่องปรุง**

1. ไก่สับ
2. กุ้ง
3. ดอกแค ดอกขจร ดอกปีบ ดอกเข็ม ดอกโสน ดอกอัญชัญ ดอกดาหลา
4. หอมแดง
5. ผักชี

**น้ำยำ**

1. พริกขี้หนู
2. น้ำตาลปี๊บ
3. มะนาว
4. น้ำปลา
5. ผักชี
6. หอมแดง
7. กระเทียม

**วิธีทำ**

1. นำดอกแค เด็ดเกสรออก แล้วน้ำไปลวกพอสุก
2. น้ำกุ้งปลอกเปลือกแล้วนำไปลวก หลังจากนั้นหั่นหยาบๆ
3. เนื้อไก่นั่นเป็นเนื้ออกไก่หมักกับซีอิ้วขาว น้ำตาล น้ำมันพืช นมสด หลังจากนั้นนำมารวนให้สุก

**การเตรียมน้ำยำ**

1. นำน้ำตาลปี๊บ ผสมกับน้ำปลา และน้ำมะนาวจนละลายเข้ากัน
2. พริกขี้หนูหั่นหยาบ หอมแดงซอย กระเทียมซอย ผสมกับน้ำปรุงที่เตรียมไว้
3. น้ำยำ ผสมกับ ดอกแค กุ้ง ไก่รวน หอมแดง และนำผักชีหั่นหยาบโรยบนยำที่เสร็จแล้ว