

บทปฏิบัติการเรื่อง อาหารไทยประเภทยำ รายการอาหาร ยำทวาย รหัสวิชา 4572306 รายวิชา อาหารไทย  
หน่วยกิต 3 (2-2-5)

สมัยรัตนโกสินทร์ พ.ศ. 2330 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช และกรมพระราชวังบวร มหาสุรสิงหนาท เสด็จนำทัพไปทวายอันเป็นเมืองที่อยู่ติดชายแดนด้านตะวันตกของไทย และนำชาวทวายเข้ามายัง พระนคร ให้ตั้งบ้านเรือนอยู่ด้านหลังวัดสระเกศ จินดา เมตตาจิตต์ ผู้มีเชื้อสายทวาย อธิบายว่าคนทวาย ไม่ใช่มอญ ไม่ใช่พม่า เป็นอีกหนึ่งเชื้อชาติหนึ่ง มีภาษาพูดเป็นของตนเอง ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานก็ระบุว่า ทวาย เป็นคำเรียกชนเผ่าหนึ่งในสาขาของชาวยะไข่ ตระกูลทิเบต พม่า ซึ่งคนไทยในอดีตแยก มอญ พม่า ทวาย ได้อย่าง ชัดเจน อาหารทวายจะเน้นผักที่นำมาต้ม เมื่อก่อนยำทวายมีขายเฉพาะวันพระและขายดีมาก เพราะการทำที่ ยุ่งยากและยาวนาน

ยำทวาย คือ ยำที่ใช้ น้ำพริกแกงคั่วใส่ปลากรอบแล้วนำมาผัดกับหัวกะทิปรุงให้ได้ 3 รสคือ เค็ม เปรี้ยว หวาน ราดน้ำยำบนผักต่าง ๆ ที่ลวกในหางกะทิ เช่น ผักบุ้ง กะหล่ำปลี ถั่วงอก หัวปลี ราดด้วยหัวกะทิ และโรย ด้วยงาขาวคั่ว หอมเจียว และถ้าจะใส่เนื้อสัตว์ก็ใช้เนื้อไก่ต้มฉีกฝอย

### ส่วนประกอบ

เนื้อไก่หนึ่งหรือต้ม (ฉีกฝอย)	110	กรัม
มะเขือยาวใช้แต่เนื้อหั่นแฉ่งเล็กยาว	40	กรัม
หน่อไม้ (ไผ่รวก) หั่นแฉ่งเล็กยาว	50	กรัม
กะหล่ำปลีซอยบาง	20	กรัม
ถั่วงอกเด็ดหาง	25	กรัม
ผักบุ้งใช้ยอดและก้านหั่นท่อนเฉียง	30	กรัม
ถั้วฝักยาวหั่นเฉียงบาง	30	กรัม
พริกหยวกแกะเม็ดหั่นเส้นเล็กยาว	40	กรัม
หัวปลีซอยบาง	20	กรัม
หอมแดงเจียว	20	กรัม
งาขาวคั่ว	5	กรัม
น้ำมะขามเปียก	40	กรัม
น้ำปลาดี	38	กรัม
น้ำตาลปีบ	30	กรัม

หัวกะทิ	340	กรัม
หางกะทิ (สำหรับลวกผักต่าง ๆ )	500	กรัม
น้ำมันพืชเจียวหอม		

### เครื่องโหลกยำทวาย

พริกแห้ง (บางซ่าง)	15	กรัม
หอมแดงซอย	25	กรัม
กระเทียมซอย	25	กรัม
ข่าซอย	2	กรัม
ตะไคร้ซอย	3	กรัม
ผิวมะกรูด	2	กรัม
รากผักชีซอย	2	กรัม
กะปิ	2	กรัม
เกลือป่น	2.5	กรัม
พริกไทยป่น	1	กรัม
ปลาอบกรอบรมควัน (ใช้เฉพาะเนื้อ)	20	กรัม

### วิธีการทำ

1. ต้มหางกะทิให้เดือด ลวกกระหล่ำปลี ถั่วงอก มะเขือยาว ผักบุ้ง หน่อไม้ ถั่วงอกยาว พริกหยวก และหัวปลี ตามลำดับลวกพอสุก ตักขึ้นใส่จานพักไว้
2. นำหัวกะทิใส่กระทะ พอกะทิเริ่มแตกมัน ใส่เครื่องโหลกยำทวายลงไปผัดจนแตกมันพอดี
3. ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะขามเปียก ให้ได้ รสเค็ม เปรี้ยว หวานปิดไฟ พักไว้ให้เย็น ตักใส่ถ้วย
4. จัดผักที่ลวกและส่วนผสมทั้งหมดใส่ภาชนะ ราดด้วยหัวกะทิ หอมแดงเจียว งาขาวคั่ว ยกเสิร์ฟพร้อมน้ำยำ

### เทคนิคในการประกอบอาหาร

1. การเตรียมผักต่าง ๆ ควรหั่นประมาณ 3-4 เซนติเมตรให้มีขนาดเท่า ๆ กัน
2. การยับยั้งไม่ให้ผักเกิดสีดำนวล้ำ เช่น หัวปลี ควรแช่น้ำผสมน้ำมะขามเปียก หรือน้ำส้มสายชู หรือน้ำมะนาว ทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดจะช่วยให้ยางหัวปลีไม่เปลี่ยนเป็นสีดำนวล้ำ

3. การลวกผักควรจัดลำดับผักที่มีสีอ่อนก่อนไปจนถึงสีเข้ม เพื่อไม่ให้ทางกะทิมีคาวและควรใช้อุณหภูมิจนไฟปานกลางค่อนข้างแรง ให้ผักได้รับความร้อนเต็มที่และเสมอกัน
4. ควรโขลกปลากระป๋องจนละเอียดก่อนทำให้โขลกได้ง่ายขึ้น
5. เครื่องเทศแห้งควรโขลกให้ละเอียดก่อนโขลกกับเครื่องแกงชนิดอื่น
6. ควรเคี้ยวหัวกะทิให้แตกมันก่อน และใช้ไฟปานกลาง แล้วจึงค่อย ๆ หยอดหัวกะทิจนกระทั่งหมด เพื่อให้สีนํ้ายามีสีส้มที่สวยงาม

### ลักษณะเฉพาะของอาหาร

เป็นยาที่ใช้ น้ำพริกแกงคั่วใส่ปลากระป๋องหรือกุ้งแห้งโขลก ผัดกับหัวกะทิปรุงรส ราดนํ้ายาบนผัก ต่าง ๆ ที่ลวกด้วยหางกะทิ โรยด้วยงาคั่ว หอมเจียว จะมีเนื้อสัตว์ใช้เนื้อไก่ฉีกฝอย