

## ชื่ออาหาร ยำคอหมูย่าง

### ส่วนผสม

คอหมูย่าง 500 กรัม

น้ำตาลปี๊ป 7 กรัม

ซอสหอยนางรม 22.5 กรัม

ซีอิ๊วขาว 30 กรัม

พริกป่น 15 กรัม

ข้าวคั่ว 30 กรัม

น้ำปลา 15 กรัม

น้ำมะนาว 45 กรัม

หอมแดงซอย 5-6 หัว

ต้นหอมซอย 2 ต้น

ผักชีซอย 2 ต้น

### วิธีการปรุง

-ผสมซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว น้ำตาลปี๊ป ให้ละลายเข้ากัน จากนั้นนำคอหมูมาคลุกเคล้าให้เข้ากันและใช้ส้อมจิ้มเนื้อหมูเพื่อให้เนื้อมีความนุ่ม และนำไปแช่ตู้เย็นอย่างน้อย 1 ชั่วโมง

-นำหมูออกจากตู้เย็นมาย่างเตาถ่านด้วยไฟปานกลาง ให้สุกแล้วหั่นชิ้น



-ผสมน้ำปลา มะนาว พริกป่น ให้เข้ากันเป็นน้ำยำชิมรสตามใจชอบ

-นำคอหมูที่หั่นไว้ใส่ลงไปคลุกเคล้ากับน้ำยำ ใส่หอมแดงซอย ข้าวคั่ว ต้นหอมผักชี คนให้เข้ากัน

### **เคล็ดลับ**

ใช้ส้อมจิ้มเนื้อหมูในขั้นตอนการหมักเพื่อให้เนื้อมีความนุ่ม ก่อนนำไปแช่ตู้เย็น

### **สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม**

หอมแดง ช่วยบำรุงหัวใจ เจริญอาหาร ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคมะเร็ง ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด รักษาความดันโลหิตสูง แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ ลดไข้ ช่วยขับเสมหะ รักษาหวัด รักษาคัดจมูก ขับพยาธิ และช่วยขับปัสสาวะ

### **เอกสารอ้างอิง**

ครัวสมคิด. (ยำคอหมูย่าง, 26 มีนาคม 2565)