

## เมนูจานเด็ด....ยำเห็ดห้ำสหาย...อร่อยเพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ค. 2552

### "ยำเห็ดห้ำสหาย"

วันนี้มีเมนูเห็ดเพื่อสุขภาพมาฝากกัน เป็นเมนูที่มีเห็ดทั้ง 5 ชนิด ได้แก่ เห็ดฟาง เห็ดหอมสด เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู และเห็ดหูหนูขาว ซึ่งบรรดาเห็ดเหล่านี้ เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ และไม่มีคอเลสเตอรอล มีเกลือโซเดียมน้อยแต่มีแร่ธาตุสูง ซึ่งกล่าวถึงสรรพคุณไว้ก่อนหน้านี้แล้วคะ ถ้าจำไม่ได้ก็กลับไปอ่านอีกทีนะคะ



### เครื่องปรุง

กุ้งสด	3 ชีด	
เห็ดฟางผ่าสี่	1 ชีด	
เห็ดหอมสดผ่าสี่	1 ชีด	
เห็ดนางฟ้าฉีกตามยาว	1 ชีด	
เห็ดหูหนูขาวแช่น้ำพอนิ่ม	1 ชีด	
เห็ดหูหนูสด หั่นเป็นชิ้นๆ	1 ชีด	
หอมใหญ่หั่นตามยาว	2 ถ้วย1/	
ขึ้นฉ่ายตัดเป็นท่อนๆ	4 ถ้วย1/	
น้ำมะนาว	2 ถ้วย	1/
น้ำปลา	2 ถ้วย	1/
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ	
พริกชี้หูหั่น	1 ช้อนโต๊ะ	

## ผักชี ใบสะระแหน่เด็ดเป็นช่อๆ 4/ ถ้วย

**วิธีทำ** เริ่มจากล้างกุ้งให้สะอาด ปอกเปลือกผ่าหลังให้เรียบร้อยแล้ว แล้วนำไปลวกในน้ำเดือดๆ จนพอสุกแล้วตักขึ้น จากนั้นนำเจ้าเห็ดที่ล้างสะอาดแล้วมาลวกทีละอย่าง สำหรับเห็ดหูหนูขาวนั้นไม่ต้องลวกนานมากนัก จากนั้นมาปรุงน้ำยำด้วยการผสมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล พริกชี้หนู คนให้เข้ากัน แล้วชิมรสให้ถูกใจปากคนกิน

เสร็จเรียบร้อยแล้วเอาเห็ดทั้ง 5 ชนิดนั้นมาคลุกกับหอมหัวใหญ่ ชี้นฉ่าย และกุ้งลวก แล้วด้วยราดน้ำยำ ปิดท้ายด้วยการโรยผักชีและใบสะระแหน่ก็เป็นอันเสร็จพิธี ยกเสิร์ฟได้เลยคะ