

ยำจิ้นไก่ใส่ปลี



ยำจิ้นไก่ หรือยำเนื้อไก่ เป็นอาหารที่ลักษณะคล้ายแกง แต่ที่เรียกว่ายำ เพราะวิธีการปรุงนั้นจะเป็นลักษณะการยำ แต่มีการใส่น้ำเติมเข้าไปจึงดูคล้ายแกง นิยมใช้ไก่บ้านซึ่งมีเนื้อเหนียว เมื่อนำมาฉีกทำให้รับประทานง่ายขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการ

ส่วนประกอบหลัก คือ เนื้อไก่ต้มสุก ซึ่งถือเป็นอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนสูง ส่วนเครื่องแกง ที่นำมาประกอบนั้นเป็นสมุนไพร ที่มีสรรพคุณทางยา และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ที่มา : http://www.thaifoodheritage.com/recipe_list/detail/87

ส่วนผสม

1.	ไก่บ้านพร้อมเครื่องใน	1	ตัว
2.	หัวปลี	1	หัว
3.	ข่าหั่น	5	แฉ่น
4.	ตะไคร้	3	ต้น
5.	มะแขว่น	1	ช้อนชา
5.	สระระแห่นซอย	1	ช้อนโต๊ะ
6.	ใบมะกรูด	5	ใบ

7.	ผักชีซอย	1	ซ็อนโตะ
8.	ผักชีฝรั่งซอย	1	ซ็อนโตะ
9.	ผักไผ่ซอย	1	ซ็อนโตะ
10.	ต้นหอมซอย	1	ซ็อนโตะ
11.	กระเทียม	1	หัว
12.	หอมแดง	3	หัว
13.	ขมิ้นสด	1	หัว
14.	น้ำมันพืช	2	ซ็อนโตะ

เครื่องแกง

1.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	15	เม็ด
2.	ข่าหั่น	5	แวน
3.	ตะไคร้ซอย	1	ซ็อนโตะ
4.	กระเทียม	1	หัว
5.	หอมแดง	3	หัว
6.	ดืปลีคั่ว	2	เม็ด
7.	เม็ดผักชีคั่ว	1	ซ็อนซา
8.	มะแขว่น	1	ซ็อนซา
9.	กะปิ	1	ซ็อนซา
10.	เกลือ	1/2	ซ็อนซา

วิธีการทำ

- ล้างไก่ให้สะอาดแล้วพักไว้
- นำหัวปลีมาแกะเอาเปลือกที่แข็งๆ ออก ให้เหลือแต่กาบอ่อนๆ ล้างผ่าครึ่งแช่น้ำไว้ไม่ให้ดำ
- หม้อใส่น้ำตั้งไฟ ตะไคร้ทุบตัดเป็น 2 ท่อน ซอยขมิ้นทุบ ใส่ลงไป
- พอน้ำเดือดใส่ไก่ลงไปต้มให้ไก่สุก พอไก่สุกใส่หัวปลีลงไปต้มเคี่ยวให้ไก่เปื่อย ปิดไฟ
- ตักไก่กับหัวปลีขึ้นมาพักไว้รอให้เย็นเสร็จแล้วนำไก่มาฉีกเป็นชิ้นๆ ใส่ถ้วยพักไว้แล้วนำหัวปลีมาฉีกเป็นชิ้นๆ ใส่ถ้วยพักไว้ เก็บน้ำต้มไก่ไว้
- โขลกดืปลี ข่า ตะไคร้ซอย กระเทียม หอมแดง เม็ดผักชีคั่ว มะแขว่น กะปิ เกลือ และพริกชี้ฟ้าแห้งคั่วรวมกันให้ละเอียด
- เจียวกระเทียมกับน้ำมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม
- ใส่น้ำต้มไก่ พอเดือดใส่น้ำต้มไก่ฉีกกับหัวปลีที่เก็บไว้ ปิดไฟ
- โรยด้วยผักชีฝรั่ง ผักชีต้นหอม ผักไผ่ และสะระแหน่ พร้อมเสิร์ฟ