

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารยำรวม  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารนำรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารยำรวม  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

### ยำรวม

ยำเป็นอาหาร ที่ใส่สารพัดวัตถุดิบต่างๆ เช่น หมู เนื้อไก่ กุ้ง ไช้ไก่ และเครื่องยำลงไป  
ในการทำยำ มีรสชาติเปรี้ยว เผ็ด เค็มหวาน และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

### วัสดุอุปกรณ์ในการทำยำรวม

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| ๑. กระทะไฟฟ้า | ๕. กะละมัง       |
| ๒. ทัพพี      | ๖. มีด           |
| ๓. จาน        | ๗. เขียง         |
| ๔. ช้อน       | ๘. ผ้ากั้นเปื้อน |

### ส่วนผสมยำรวม

๑. กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลัง
๒. ปลาหมึกบั้งหั่นชิ้น
๓. ตับหมูหั่นชิ้น
๔. ไช้ไก่ต้ม
๕. หอมหัวใหญ่หั่นชิ้น
๖. แครอทหั่นแท่ง
๗. น้ำมะนาว
๘. น้ำปลา
๙. น้ำตาลทราย
๑๐. พริกสดสีแดงโขลกหยาบ
๑๑. ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน

## วิธีทำยำรวม

๑. ต้มน้ำเปล่าพอเดือด นำกุ้งสด ปลาหมึกและตับปลาลวกจนสุก ตักขึ้น พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
๒. ผสมน้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลทรายคนพอเข้ากัน ใส่พริกสดเตรียมไว้
๓. ผสมกุ้งลวก ปลาหมึกลวก ตับหมูลวก แครอทหอมหัวใหญ่ แตงกวา และน้ำยำในข้อที่ ๒ ลงในอ่างผสมคลุกเคล้าเบา ๆ พอเข้ากัน โรยขึ้นฉ่ายตัดใส่ภาชนะวางไข่ไก่ต้ม จัดเสิร์ฟ