



ปลาหยอง

วัตถุดิบ

เนื้อปลานิล	1	กก
น้ำตาลทราย	2	ขีด
ซีอิ้วขาว	1	ขีด

วิธีทำ

1. นำปลานิลควักไส้ ขอดเกร็ด และล้างให้สะอาด
2. จากนั้นนำไปนึ่งกับตระไคร้ ใบมะกรูด 20 นาที พักให้เย็น แคะเอาเนื้อปลาไปโขลก
3. นำเนื้อปลามาคั่วในกระทะ ปรุงรส ด้วย ซีอิ้วขาว และน้ำตาลทราย คั่วจนเนื้อปลาแห้งและฟู
4. นำไปใส่ในขวดหรือกล่องพลาสติกมีฝาปิดสนิท

น้ำพริกปลาหยอง

พริกแห้งทอด	15	เม็ด
เกลือ	½	ช้อนชา

หอมเจียว	¼	ถ้วยตวง
กระเทียม	¼	ถ้วยตวง
ปลาหยอง	1	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้งทอด หอมเจียว กระเทียมเจียว เกลือ น้ำตาลทราย ให้ละเอียด
2. นำปลาหยองลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยหอมเจียวและกระเทียมเล็กน้อย



กบหยอง

วัตถุดิบ

เนื้อกบ	1	กก
น้ำตาลทราย	2	ขีด
ซีอิ้วขาว	1	ขีด

วิธีทำ

5. นำกบควักไส้ และล้างให้สะอาด
6. จากนั้นนำไปนึ่งกับตระไคร้ ใบมะกรูด 20 นาที พักให้เย็น แคะเอาเนื้อกบมาโขลก
7. นำเนื้อกบมาคั่วในกระทะ ปรุงรส ด้วย ซีอิ้วขาวและน้ำตาลทราย คั่วจนเนื้อกบแห้งและฟู
8. นำไปใส่ในขวดหรือกล่องพลาสติกมีฝาปิดสนิท

น้ำพริกกบหยอง

พริกแห้งทอด	15	เม็ด
เกลือ	½	ช้อนชา
หอมเจียว	¼	ถ้วยตวง
กระเทียม	¼	ถ้วยตวง
กบหยอง 1		ถ้วยตวง

วิธีทำ

3. โขลกพริกแห้งทอด หอมเจียว กระเทียมเจียว เกลือ น้ำตาลทราย ให้ละเอียด
4. นำกบหยองลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยหอมเจียวและกระเทียมเล็กน้อย



โครงการยกระดับคุณภาพชีวิตเกษตรกรสุขใจ  
แปรรูปวัตถุดิบในท้องถิ่น  
ณ บ้านม่วงลาย

โดย  
คณะเทคโนโลยีการเกษตร  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร