

'กินอย่างยี่สาร'

หาได้จากในน้ำ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา

จากความหลากหลายของหลายสายพันธุ์ของสัตว์น้ำที่มีมากกว่า 40 ชนิด ทั้ง กุ้งแชบ๊วย กุ้งกุลาดำ ปูแสม ปูม้า ปลาตุ๊กทะเล ปลากระบอก ปลาหมอเทศ หอยตาวัว หอยจับแจง หอยฟันท้า ฯลฯ ส่งผลให้สำหรับอาหารของชาวบ้าน

ถูกปรุงแต่งด้วยกุ้ง หอย ปู ปลา อยู่เสมอ

จนถึงทุกวันนี้ยังมีชาวยี่สารจำนวนมากไม่น้อยที่ไม่ยอมบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดอื่นใด นอกจากสัตว์น้ำที่หาได้ในพื้นที่เท่านั้น



อาหารพื้นบ้านที่คนในชุมชนยี่สารนิยมรับประทาน

มักเป็นอาหารสด ที่นำมาปรุงสุกด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่

การต้ม : การต้มเค็ม ต้มหวาน และแกงกะทิ เช่น หอยแครงต้มเค็ม ปลาท้มหวาน ปลากระเบนเค็มต้มกะทิ ปลาทูต้มมะดัน ปลากระบอกต้มส้ม แกงอ่อมปลา ปลากระบอกต้มส้ม แกงส้มปูไข่ ฯลฯ

การผัด : ฉู่ฉี่ปลาทู ปลากะพงสามรส ปูผัดผงกะหรี่ ปลาตุ๊กผัดฉ่า ปลากะพงผัดฉ่า ฯลฯ

การนึ่ง : ปลากะพงนึ่งมะนาว ปูไข่นึ่ง ฯลฯ

การยำ : ยำตะไคร้ปลากะพง ยำรวมมิตรทะเล ฯลฯ

การทอด : ปลากะพงทอดน้ำปลา ปลาทอดแดดเดียว ปลาหมึกทอดแดดเดียว ทอดมันปลา ฯลฯ

นอกจากนี้ ชาวยี่สารยังนิยมตำน้ำพริกต่างๆ ขึ้น เพื่อกินร่วมกับเนื้อกุ้ง หอย ปู ปลา ที่ต้มสุก อบ หรือทอด เช่น น้ำพริกมะขามสด เพื่อกินร่วมกับเนื้อปูแสมต้ม เป็นต้น