



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(ข้าวหลาม)

วิทยาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ	พีรพัชระ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา	มานะโรจน์
	นางสาวอินท์ธิมา	หิรัญอัศวรงค์
	นางสาวชนิดา	ประจักษ์จิตร
	นางสาวเจนจิรา	บ.ป.สูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๔๒ ๐๔๒๓

www.clinictech.mutp.ac.th

ข้าวหลาม

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. ข้าวเหนียว	1,500	10 ถ้วยตวง
2. หัวกะทิ	960	4 ถ้วยตวง
3. เกลือ	15	ช้อนโต๊ะ
4. น้ำตาลทราย	185	ถ้วยตวง
5. ถั่วดำ	200	ถ้วยตวง
6. กระจับอกไม้ไผ่		
7. กาบมะพร้าวหูกุดด้วย ใบตองแห้ง หรือสุด ทำจุกอุดปากกระจับอก		



วิธีทำข้าวหลาม

- ล้างข้าวเหนียวด้วยน้ำสะอาด แช่ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที พักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ขณะเดียวกัน นำเมล็ดถั่วดำมาล้าง ต้มจนเปื่อยได้ที่ คลุกให้เข้ากันกับข้าวเหนียวที่เตรียมไว้
- คั้นน้ำกะทิผสมกับน้ำตาล และเติมเกลือลงไป คนให้เข้ากัน น้ำกะทิควรมีรสเค็มเล็กน้อย
- นำข้าวเหนียวที่คลุกกับถั่วดำ กรอกลงไปลงในกระจับอกไม้ไผ่ที่เตรียมไว้
- กรอกน้ำกะทิที่ปรุงไว้ลงในกระจับอก โดยกะปริมาณให้น้ำกะทิท่วมข้าวเหนียวในกระจับอก (เว้นส่วนปากกระจับอกไว้ประมาณ 1 ใน 4 ของความสูงของช่องกระจับอกที่จะใส่ข้าวเหนียวเพื่อพื้นที่ไว้ใส่จุก)
- ใส่จุกทันที แล้วนำไปวางพาดเรียงกัน ให้กระจับอกอยู่ในลักษณะแนวตั้ง เพื่อไม่ให้กะทิหก ทิ้งไว้ 1 คืน จากนั้นนำไปเผาจนข้าวหลามสุก

ขั้นตอนการตัดกระจับอกไม้ไผ่

ตัดกระจับอกไม้ไผ่ยาวประมาณ 32 - 34 เซนติเมตร ส่วนความกว้างขึ้นอยู่กับกระจับอกไม้ไผ่ตามธรรมชาติ ซึ่งจะมีขนาดไม่เท่ากัน โดยส่วนปลายจะได้กระจับอกเล็กและไล่ลงมาจนถึงส่วนโคนกระจับอกจะใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อตัดกระจับอกไม้ไผ่ได้ตามจำนวนที่ต้องการแล้ว นำไม้หุ้มฟองน้ำล้างเอาเศษผงและฝุ่นละอองออกให้หมด



เทคนิคการทำ

1. ควรนำใบตองสดมารองไว้ก่อนปิดจุก เพื่อเพิ่มความหอมให้กับข้าวหลาม
2. การย่างข้าวหลาม ผู้ทำจะต้องหมั่นพลิกข้าวหลามอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ไม่ให้ข้าวหลามไหม้บริเวณใด บริเวณหนึ่ง ซึ่งจะทำให้ข้าวหลามแข็ง ดูไม่น่ารับประทาน
3. ข้าวเหนียวดำ สามารถนำมาทำข้าวหลามได้เช่นกัน หรือจะใช้ข้าวเหนียวขาวปนกับข้าวเหนียวดำ ในอัตราส่วนต่าง ๆ ตามต้องการ เช่น ข้าวเหนียวขาว 4 ส่วน ผสมกับข้าวเหนียวดำ 1 ส่วน เป็นต้น

