



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(ต้มกะทิสายบัวปลาทุ)

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

ต้มกะทิสายบัวปลาทู

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. หัวกะทิ	960	4 ถ้วยตวง
2. หางกะทิ	480	2 ถ้วยตวง
2. ปลาหูช้าง	400	10 ตัว
3. สายบัว	600	4 ถ้วยตวง
4. เกลือป่น	5	1 ช้อนชา
5. พริกไทยเม็ด	10	1 ช้อนชา
6. หอมแดงซอย	50	½ ถ้วยตวง
7. กะปิ	10	1 ช้อนชา
8. น้ำปลา	45	3 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำมะขามเปียก	90	6 ช้อนโต๊ะ
10. น้ำตาลมะพร้าว	30	2 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. โขลกพริกไทยเม็ดกับหอมแดงเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน พักไว้
2. หักสายบัวยาวพอดีคำขนาด 1 นิ้ว ใส่ในภาชนะที่มีน้ำสะอาด ใช้ตะเกียบไม้ลงปั่นในน้ำด้วยมือ ให้ใยบัวติดตะเกียบขึ้นมา จากนั้นสงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ เอาเกลือป่นคล้ำ บีบจนสายบัวนิ่ม บีบน้ำออกให้หมดแล้วล้างด้วยน้ำเย็นหลายๆ ครั้ง บีบน้ำออกจนหมด ใส่ขามพักไว้
3. นำหม้อขึ้นตั้งไฟละลายเครื่องแกงในกะทิ ตั้งไฟพอกะทิเดือดเวลาประมาณ 5 นาที ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก ชิมรสให้มีรสเปรี้ยว เค็มหวานสามรส
4. ใส่สายบัวลงไป ตูจนสายบัวดูดน้ำกะทิจนเป่ง ชิมรสอีกครั้ง ใส่ปลาทู พอเดือด ยกลง ตักเสิร์ฟรับประทานร้อนๆ



เทคนิคการทำ

1. การตั้งกะทิอย่าให้แตกมันมากเพราะจะทำให้แกงมีรสชาติไม่อร่อย
2. น้ำมะขามเปียกควรใช้มะขามเปียกค่อนข้างใหม่เพราะแกงจะได้มีสีสวยไม่ดำ
3. ถ้าใช้มะดันควรจะห่อด้วยผ้าขาวบาง รสเปรี้ยวของมะดัน จะออกมาจากผ้าที่ห่อ และทำให้แกงกะทิสายบัวมีสีสวยไม่ดำ รสชาติดี กลมกล่อม

