



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(ต้มส้มปลากระพง)

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๑ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๐๔๒๓

www.clinictech.mutp.ac.th

ต้มส้มปลากะพง

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. เนื้อปลากะพง	700	1 ตัว
2. ชিংอ่อน	180	1 ถ้วยตวง
3. ต้นหอม	100	1 ถ้วยตวง
4. ขึ้นฉ่าย	100	1 ถ้วยตวง
5. ผักชี	50	½ ถ้วยตวง
6. พริกไทยเม็ด	40	1½ ช้อนชา
7. รากผักชีหั่นหยาบๆ	30	2 ช้อนชา
8. หอมแดงหั่นหยาบ	50	½ ถ้วยตวง
9. กะปิ	30	2 ช้อนโต๊ะ
10. น้ำเปล่า	960	4 ถ้วยตวง
11. น้ำปลา	45	¼ ถ้วยตวง
12. น้ำตาลมะพร้าว	100	¾ ถ้วยตวง
13. น้ำมะขามเปียกข้น	120	½ ถ้วยตวง
14. น้ำมะนาว	60	4 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

- นำปลากะพงล้างให้สะอาด ควักไส้ออก แลเอาแต่เนื้อ ล้างด้วยน้ำส้มสายชูเพื่อให้หมดกลิ่นคาว จากนั้นนำพักบนตะแกรงผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
- โขลกเครื่องแกง กะปิ หอมแดง กระเทียม พริกไทยเม็ด และรากผักชี พอหยาบ พักไว้
- ใส่น้ำลงในหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกงที่เตรียมไว้ในข้อ 2 ลงละลาย ใส่ชিংซอย ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะขามเปียก ให้ออกรสหวานนำ ตามด้วยเค็มและเปรี้ยว พอน้ำแกงเดือดใส่เนื้อปลา พอเดือดอีกครั้งใส่ขึ้นฉ่าย ต้นหอม โรยด้วยผักชี ใส่ถ้วยเสิร์ฟพร้อมๆ โรยหน้าด้วยใบผักชี



เทคนิคการทำ

1. ล้างปลาก่อนด้วยน้ำส้มสายชู แล้วล้างน้ำสะอาดตาม
2. เวลาใส่ปลาลงในหม้อต้ม ต้องให้น้ำเดือดจัดก่อน และห้ามคนเด็ดขาด เพราะจะทำให้เนื้อปลามักลิ้นควาว และเนื้อปลาจะแตกไม่เป็นชิ้น
3. การต้มทุกชนิดถ้าต้องใส่น้ำมะนาว เมื่อใส่มะนาวแล้วต้องยกออกจากเตาทันที เพราะถ้าต้มนานไป น้ำมะนาวจะเสียรสชาติ (ตายนิ่ง) และห้ามคนเด็ดขาดเพราะน้ำมะนาวจะแยกลอยขึ้นมาอยู่แต่ด้านบน

