



## โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร      อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี  
(น้ำพริกมะม่วง)

วิทยากร      ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ      พีรพัชระ  
                         ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา      มานะโรจน์  
                         นางสาวอินท์ธิดา      หิรัญอัศวรงค์  
                         นางสาวชนิตา      ประจักษ์จิตร์  
                         นางสาวเจนจิรา      บ.ป.สูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๐๔๒๓

[www.clinictech.rmutp.ac.th](http://www.clinictech.rmutp.ac.th)

## น้ำพริกมะม่วง

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. มะม่วงดิบสับ	100 กรัม	1/2 ถ้วย
2. กะปิ	20 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
3. กระเทียม	20 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
4. หอมแดง	10 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
5. พริกขี้หนูสด	20 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาลปีบ	15 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำปลา	15 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. นำมะม่วงดิบ ล้างน้ำให้สะอาด สับหยาบๆ พักไว้
3. โขลกกะปิ กระเทียม หอมแดง ใส่พริกขี้หนูสด โขลกให้เข้ากัน ใส่มะม่วง เคล้าให้เข้ากัน ปรงรสด้วย น้ำตาลปีบ น้ำปลา ชิมรสให้ออกเปรี้ยว เค็ม หวาน ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟกับผักสด

### เทคนิคการทำ

- นำกะปิมาทอดด้วยไฟตอมแล้วนำไปปั่นจนได้กลิ่นหอม
- การเลือกมะม่วง ควรเป็นมะม่วงดิบหรือมะม่วง 3 ถดู จะได้รสชาติดีกว่า มะม่วงอื่นๆ แต่ถ้าใช้มะม่วง โชคอนันต์ต้องผสมกับมะม่วงน้ำดอกไม้ ถึงจะได้รสชาติที่พอดี
- ควรใช้น้ำตาลปีบดีกว่าน้ำตาลปึก เพราะโขลกแล้วละลายง่าย

