



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(น้ำพริกแกงคั่ว)

| | | |
|---------|---------------------------|---------------|
| วิทยากร | ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ | พีรพัชระ |
| | ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา | มานะโรจน์ |
| | นางสาวอินท์ธิมา | หิรัญฉัตรวงศ์ |
| | 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.rmutp.ac.th

น้ำพริกแกงคั่ว

ส่วนผสม

| | น้ำหนัก(กรัม) | สูตรตวง/ปริมาณ |
|-------------------------------------|---------------|----------------|
| 1. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเม็ดออกแช่น้ำ | 20 กรัม | 15 เม็ด |
| 2. เกลือ | 5 กรัม | 1 ช้อนชา |
| 3. ข่าหั่นละเอียด | 10 กรัม | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4. ตะไคร้ซอย | 25 กรัม | ¼ ถ้วย |
| 5. ผิวมะกรูดหั่นละเอียด | 3 กรัม | 2 ช้อนชา |
| 6. กระเทียมไทยกลีบเล็ก | 50 กรัม | ¼ ถ้วย |
| 7. หอมแดง | 50 กรัม | ¼ ถ้วย |
| 8. กะปิ | 30 กรัม | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้งกับเกลือให้เข้ากัน
2. ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด โขลกให้ละเอียดจึงใส่กระเทียม หอมแดง โขลกให้เข้าด้วยกันจนละเอียดอีกครั้ง
3. ใส่กะปิ โขลกต่อจนเข้ากันดี พักไว้

