



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(น้ำพริกแกงส้ม)

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

น้ำพริกแกงส้ม

ส่วนผสม

	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเม็ดออกแช่น้ำ	15 กรัม	10 เม็ด
2. เกลือ	5 กรัม	1 ช้อนชา
3. พริกชี้ฟ้าสีแดง	50 กรัม	7 เม็ด
4. หอมแดงหั่น	50 กรัม	¼ ถ้วย
5. กะปิ	15 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้งเม็ดใหญ่กับเกลือเข้าด้วยกัน
2. ใส่พริกชี้ฟ้า โขลกต่อจนละเอียด จึงใส่หอมแดงและกะปิ โขลกต่อรวมกันจนละเอียดเข้ากันพักไว้

