



## โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร      อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี  
(น้ำพริกแกงเผ็ด)

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

## น้ำพริกแกงเผ็ด

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเม็ดออกแช่น้ำ	15 กรัม	10 เม็ด
2. เกลือ	3 กรัม	½ ช้อนชา
3. พริกขี้หนูสีแดง	25 กรัม	20 เม็ด
4. ข่าหั่นละเอียด	10 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
5. ตะไคร้ซอย	25 กรัม	¼ ถ้วย
6. ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	3 กรัม	2 ช้อนชา
7. กระเทียมไทยกลีบเล็ก	50 กรัม	¼ ถ้วย
8. กะปิ	15 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้งกับเกลือเข้าด้วยกัน
2. ใส่พริกขี้หนู ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด โขลกต่อจนละเอียดแล้วจึงใส่กระเทียม โขลกต่อจนละเอียดอีกครั้ง
3. ใส่กะปิ โขลกต่อให้เข้ากันดี พักไว้

