



## โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร      อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี  
(น้ำอัญชัน)

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๘๘ ๐๔๒๓

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

## น้ำอัญชัน

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. ดอกอัญชัน	800 กรัม	1 ถ้วย
2. ใบเตย	20 กรัม	¼ ถ้วย
3. น้ำเปล่า	500 กรัม	2 ถ้วย
4. น้ำตาลทราย	380 กรัม	2 ถ้วย
6. เกลือ	5 กรัม	1 ช้อนชา
7. น้ำมะนาวเล็กน้อย		

### วิธีทำ

- เด็ดช่อดอกอัญชันออก ล้างน้ำให้สะอาด และใบเตยหั่นท่อน ล้างน้ำให้สะอาด
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่ดอกอัญชัน ใบเตย ตั้งไฟปานกลาง พอดอกอัญชันเริ่มมีสีจางลง กรองเอาแต่น้ำ จากนั้นเติมน้ำตาลทราย เกลือเล็กน้อย ชิมรสตามต้องการ ยกลงพักไว้ให้เย็น ใส่น้ำแข็งตีเมกักระหาย คลายร้อน

### เทคนิคการทำ

- ใส่น้ำมะนาวเล็กน้อย จะได้น้ำสีน้ำเงินอมม่วงอ่อนๆ เพื่อเพิ่มรสชาติ
- ดอกอัญชันสด เด็ดช่อออกจะทำให้ไม่ขม และไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว

