



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(ปลาทุแดดเดียว)

วิทยาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ	พีรพัชระ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา	มานะโรจน์
	นางสาวอินท์ธิมา	หิรัญอัศวรงค์
	นางสาวชนิดา	ประจักษ์จิตร
	นางสาวเจนจิรา	บ.ป.สูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๔๒ ๐๔๒๓

www.clinictech.mutp.ac.th

ปลาทุแดดเดียว

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
ส่วนผสมปลาทุทอด		
1. ปลาทุสดน้ำหนักประมาณตัวละ	2,000	10 ตัว
2. น้ำปลา	200	1 ถ้วยตวง
3. น้ำตาลทราย	90	½ ถ้วยตวง
4. น้ำมันพืชสำหรับทอด	1,500	6 ถ้วยตวง



วิธีทำปลาทุทอด

- ล้างปลาทุให้สะอาด จากนั้นควักไส้และเหงือกออกจนหมด ล้างน้ำอีกครั้งให้สะอาด จึงใช้มีดแล่ด้านข้างตรงสันตัวจากหัวจรดหาง แปะตัวปลาออก แลเอาก้างกลางออก ล้างด้วยน้ำเกลืออีกครั้ง จดหมดเลือดและไม่มีกลิ่นคาว ใสตะแกรงพักไว้
- ผสมน้ำปลากับน้ำตาลให้เข้ากันในอ่างผสม แล้วใส่ปลาทุที่แล่ แช่ไว้ประมาณ 30 นาที นำมาเรียงบนตะแกรง นำไปตากแดด ประมาณ 2 ชั่วโมง ขณะตากต้องกลับปลาให้เนื้อปลาแห้งเสมอกัน
- นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน รอน้ำมันให้ร้อน จากนั้นนำปลาทุที่ทำไว้ตามข้อ 2 ลงทอด โดยใช้ไฟปานกลาง จนปลาที่ทอดมีลักษณะสุกเหลือง ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น จากนั้นนำมาใส่จานเสิร์ฟคู่กับยำมะม่วง



ส่วนผสมน้ำยำ

1. มะม่วงมันซอย
2. หอมแดงซอย
3. พริกชี้หูสวนซอย
4. น้ำปลา
5. น้ำมะนาว
6. น้ำตาล

น้ำหนัก (กรัม)

- 165
75
50
90
90
45

สูตรตวง/ปริมาณ

- 1 ผลใหญ่
7 หัวใหญ่
¼ ถ้วยตวง
6 ช้อนโต๊ะ
6 ช้อนโต๊ะ
3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำน้ำยำมะม่วง

ผสมน้ำเปล่า น้ำมะนาว และน้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากันดี จากนั้นเทส่วนผสมลงคลุกเคล้ากับ มะม่วง หอมแดงซอย พริกชี้หู คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสให้มีรสเปรี้ยวและหวาน

เทคนิคการทำ

ก่อนใส่ปลาลงกล่องไปรับประทาน ควรให้ปลาเย็นก่อน เพราะถ้าปลายังร้อนอยู่ ไขมันจะจับฝากล่องและ หยดลงบนเนื้อปลา ทำให้ปลาไม่กรอบ

