โครงการ บูรณาการการมีส่วนร่วมของชุมชน เรื่องหมู่บ้านเผือกหอมและข้าวเจ้า

หลักสูตร ผลิตภัณฑ์อาหารจากเผือกหอม
(เมี่ยงคำเผือกเสวย)

วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์
นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์
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

เมี่ยงคำเผือกเสวย

ส่วนผสม

1. เผือกหั่นเส้นเล็กๆ ยาวประมาณ 1- 1½ เซนติเมตรทอดกรอบ (เผือกหั่นฝอยสด 600 กรัม ทอดสุกแห้งได้ 300 กรัม)	4½ ถ้วย	300	กรัม
2. ถั่วลิสงคั่วหั่นหรือบดหยาบๆ	1 ถ้วย	120	กรัม
3. กุ้งแห้งป่นหยาบๆ	¼ ถ้วย	20	กรัม

เครื่องปรุงน้ำกะปิ

1. หัวหอมแดงเผาหั่นหยาบๆ	¼ ถ้วย	25	กรัม
2. ขิงแก่หั่นฝอยคั่วให้หอม	1 ช้อนโต๊ะ	5	กรัม
3. ข่าหั่นฝอยคั่ว	1 ช้อนชา	2	กรัม
4. น้ำตาลปี๊บ	¾ ถ้วย	200	กรัม
5. น้ำตาลทราย	3 ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
6. น้ำสะอาด	1/3 ถ้วย		
7. น้ำมะขามเปียก	3 ช้อนโต๊ะ	37	กรัม
8. แปะแซ	2 ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
9. มะพร้าวคั่ว	¼ ถ้วย	15	กรัม
10. กะปิดีเผา	2 ช้อนชา	10	กรัม
11. เกลือป่น (เกลือสมุทร)	1 ช้อนชา	1	กรัม
12. พริกขี้หนูแห้งป่น	1 ช้อนชา	3	กรัม
13. น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ	8	กรัม

วิธีทำ

1. ไสเผือกให้เป็นแผ่นบางๆหั่นให้มีความยาวประมาณ 1 - 1½ เซนติเมตร ซอยตามขวางให้ฝอย ผึ่งให้พอหมาดๆ
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟให้ร้อนใส่เผือกลงทอดให้กรอบเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พักไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะผิดฝาไว้
3. โขลก ขิง ข่า หอมแดงให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะลงในกระทะ ตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องโขลกข้อ 3 ลงผัดให้หอม ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทราย น้ำ เกลือป่น น้ำมะขาม พริกป่น ลงเคี่ยว ใส่แปะแซ เคี่ยวต่อไปจนเหนียว (เคี่ยวไฟอ่อน ไม่ควรคนบ่อย)
5. ปิดไฟที่เคี่ยว ใส่เผือกทอด ถั่วลิสง มะพร้าว กุ้งแห้ง คลุกเคล้าให้เข้ากัน