



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(แกงซี่เหล็ก)

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

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

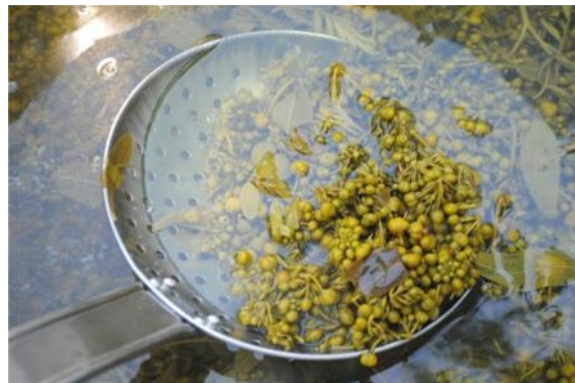
๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๔๒ ๐๔๒๓

www.clinictech.mutp.ac.th

แกงขี้เหล็ก

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออก แช่น้ำจนนุ่ม	40	30 เม็ด
2. หัวหอมหั่นหยาบ	50	½ ถ้วยตวง
3. กระเทียมหั่นหยาบ	50	½ ถ้วยตวง
4. ข่าหั่นละเอียด	20	1 ช้อนชา
5. ตะไคร้หั่นบาง	40	¾ ถ้วยตวง
6. กระชายหั่นละเอียด	100	15 ถ้วยตวง
7. พริกไทย	15	1 ช้อนโต๊ะ
8. รากผักชี	15	½ ช้อนโต๊ะ
9. เกลือ	10	½ ช้อนชา
10. กะปิ	15	1 ช้อนโต๊ะ
11. เนื้อหมูสะโพก	700	5½ ถ้วยตวง
12. ใบและดอกขี้เหล็ก	500	5 ถ้วยตวง
13. ปลาอินทรีเค็มย่าง	100	1 ชิ้น
14. หัวกะทิ	720	3 ถ้วยตวง
15. หางกะทิ	1,440	6 ถ้วยตวง
16. น้ำปลา	100	½ ถ้วยตวง
17. น้ำตาลปีบ	40	2 ช้อนโต๊ะ



วิธีการทำ

1. ย่างปลาอินทรีย่างแกะเอาแต่เนื้อ พักไว้
2. โขลกเครื่องแกง ใส่พริกแห้ง เกลือ ให้ละเอียด ใส่พริกไทย รากผักชี ข่า ตะไคร้ กระเทียม หัวหอม กะปิ และโขลกจนละเอียดเข้ากันดี ใส่ปลาอินทรีที่พักไว้ ตามข้อ 1
3. ล้างหมูให้สะอาดหั่นชิ้นโตๆ 3 - 4 ชิ้นหมักด้วยซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาวทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง ย่างให้สุก นำมาหั่นชิ้นบางๆ ตามขวาง พักไว้
4. ต้มใบและดอกขี้เหล็กให้สุก เทน้ำทิ้งแล้วต้มใหม่อีกครั้ง จนนิ่ม บีบน้ำออกให้หมด หั่นพอ หยาบ ๆ พักไว้
5. นำหม้อตั้งไฟ เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่พริกแกงลงผัดให้หอมและแตกมัน จากนั้นใส่หมูย่างลงผัดให้เข้ากันเติมหางกะทิที่ตั้งไฟให้เดือด ประมาณ 15 นาที จากนั้นใส่ขี้เหล็กที่เตรียมไว้ ข้อ4 ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล พอเดือดชิมรส สุขยกลง



เทคนิคการทำ

1. การต้มยอดดီးให้ลวกให้หายขมเร็ว เมื่อต้มเดือดแต่ละรอบให้รีบรินน้ำออก แล้วตามด้วยน้ำเย็นทุกครั้ง
2. ขณะรอให้น้ำแกงเดือดไม่ต้องปิดฝาหม้อ เพราะจะทำให้ผักดำซ้ำ

