



## โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร      อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี  
(แกงหัวตาลกุ่ม)

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)

## แกงหัวตาลกุ้ง

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. น้ำพริกแกงเผ็ด	72 กรัม	6 ช้อนโต๊ะ
2. กระชายแห้ง	40 กรัม	1/3 ถ้วย
3. ปลาสิ่กุนเค็มย่างแกะเอาแต่เนื้อ	100 กรัม	1/2 ถ้วย
4. ปลาทูนึ่งแกะเอาแต่เนื้อ	80 กรัม	1/2 ถ้วย
5. ลูกตาลอ่อน	250 กรัม	6 ลูก
6. กุ้งซีแฮ้	100 กรัม	10 ตัว
7. มะพร้าวขูด	500 กรัม	5 ถ้วย
8. น้ำตาลโตนด	20 กรัม	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำปลา	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
10. เกลือสมุทร	2 กรัม	1/2 ช้อนชา
11. ใบมะกรูดซอย	5 กรัม	5 ใบ
12. พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นเส้น	10 กรัม	2 เม็ด

### วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ดกับกระชายเข้าด้วยกันให้ละเอียด จากนั้นใส่ปลาสิ่กุนเค็มและปลาทูนึ่ง โขลกต่อจนละเอียดเข้ากันดี ตักใส่ถ้วย พักไว้
2. ฉีกเปลือกลูกตาลออก ปอกเปลือกที่หัวลูกตาล แล้วจึงฉีกเนื้อตรงหัวลูกตาลเป็นชิ้นบาง แช่ในอ่างน้ำเกลือเจือจางเพื่อไม่ให้ดำ จากนั้นใส่ลงในหม้อน้ำเดือด ต้มสักครู่จนหมดรสขม ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
3. ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวไว้หาง ผ่าหลังดึงเส้นดำออก ใส่จาน พักไว้
4. คั้นมะพร้าวโดยใส่น้ำอุ่น 1/2 ถ้วย คั้นให้ได้หัวกะทิ 1 ถ้วย ใส่น้ำอุ่นอีก 2 1/2 ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ 3 ถ้วย
5. ต้มกะทิในหม้อด้วยไฟกลาง ใส่น้ำพริกแกง คนให้ละลาย พอกะทิเริ่มเดือดหมั่นคนอย่าให้กะทิแตกมัน ใส่หัวตาลที่ต้มพอเดือด ใส่หัวกะทิ ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา และเกลือ เมื่อเดือดอีกครั้งใส่กุ้ง พอกุ้งสุกใส่ใบมะกรูดและพริกชี้ฟ้าสีแดงอย่างละครึ่ง ปิดไฟ
6. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าสีแดงและใบมะกรูดที่เหลือ เสิร์ฟกับข้าวสวยร้อนๆ (4 คนรับประทาน)

### เทคนิคการทำ

- หัวตาลอ่อน คือ ลูกตาลด้านติดขั้ว เลือกใช้ผลอ่อนเนื้อยังไม่เป็นเส้นใยเหนียว ปอกเปลือกสีเขียวอ่อน ออก ฝานเอาแต่เนื้อในสีขาวนวล หากจิ้มน้ำพริก ต้องฝานเนื้อหนาหน่อย ถ้าแกงก็ฝานให้บางเข้าไว้ ฝานแล้วต้องแช่ในน้ำที่ผสมมะขามเปียก หรือน้ำส้มสายชู หรือน้ำเกลือทันที เพื่อกันหัวตาลดำ
- หากไม่ใช้ปลาย่าง ให้ใช้หมูติดมันหรือหมูสัน ที่ย่างแล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ

