



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(แกงเทโพผักบุงใส่หมูสามชั้น)

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

แกงเทโพผักบั้งใส่หมูสามชั้น

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออก แช่น้ำจนนุ่ม	30	25 เม็ด
2. พริกขี้หนูแห้งแช่น้ำจนนุ่ม	10	15 เม็ด
3. ข่าแก่หั่น	15	1 ซ่อนโต๊ะ
4. ตะไคร้ซอย	25	½ ถ้วยตวง
5. ผิวมะกรูดหั่น	5	1 ซ่อนชา
6. หอมแดงหั่น	50	½ หัว
7. กระเทียมไทยแกะเปลือก	50	¼ ถ้วย
8. กะปิ	15	1 ซ่อนโต๊ะ
9. เกลือสมุทร	5	1 ซ่อนชา
10. ผักบั้งไทย	1,000	9 ถ้วยตวง
11. หมูสามชั้น	300	2½ ถ้วยตวง
12. หัวกะทิ	240	1 ถ้วยตวง
13. หางกะทิ	480	2 ถ้วยตวง
14. ใบมะกรูด	5	4-5 ใบ
15. ลูกมะกรูดผ่าครึ่ง	-	2 ผล
16. น้ำมันมะกรูด	-	30 ซ่อนโต๊ะ
17. น้ำปลา	100	½ ถ้วยตวง
18. น้ำตาลปีบ	150	¾ ถ้วยตวง
19. น้ำมันมะขามเปียก	60	4 ซ่อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. โขลกพริก เกลือ ใส่ข่า ผีวมะกรูด รากผักชี พริกไทยเม็ดลงไป โขลกให้ละเอียด ตามด้วยหอมแดง และกระเทียม สุดท้ายใส่กะปilingไป โขลกส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน
2. ล้างผักบุ้งให้สะอาด เลือกตัดส่วนที่แก่หรือแข็งออก หั่นเป็นท่อนยาวขนาด 1 นิ้ว
3. ล้างหมูสามชั้นให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบางๆ พักไว้
4. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่พริกแกงลงไปผัดจนหอม ค่อยๆ เติมหางกะทิจนหมด ต้มจนเดือด ประมาณ 10 นาที
5. ใส่หมูสามชั้นที่เตรียมไว้ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ และน้ำมะขามเปียก ให้เค็มหวานน่าเปรี้ยวนิดๆ ใส่ผักบุ้ง ตั้งไฟทิ้งไว้ให้เดือด หรือจนผักบุ้งสุก
6. ใส่ใบมะกรูด ลูกมะกรูด น้ำมะกรูด ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ



เทคนิคการทำ

ควรใส่น้ำมะกรูดเป็นขั้นตอนท้ายสุด และควรปิดไฟทันที มิฉะนั้นจะทำให้น้ำมีรสขม

