



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(ขนมตาล)

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

ขนมตาล

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ	
1. แป้งข้าวเจ้า	1,600	9	ถ้วยตวง
2. เนื้อลูกตาลสุกยี	360	2	ถ้วยตวง
3. หัวกะทิ	2,100	9	ถ้วยตวง
4. น้ำตาลทราย	1,050	6	ถ้วยตวง
5. มะพร้าวทึนทึกขูด	1,000	6	ถ้วยตวง
6. เกลือป่น	20	2	ช้อนชา



วิธีการเตรียมเนื้อตาลสุก

1. ล้างลูกตาลสุกให้สะอาด เพื่อให้เศษดินและเศษผงที่ติดมาออก พักให้สะเด็ดน้ำ พอสะเด็ดน้ำดีแล้ว ตีชั้นลูกตาลด้านบนออก แล้วค่อยๆ ตีเปลือกดำๆ ออกจนหมด ใช้มือหรือมีดแยกผลตาลที่อยู่ข้างใน ออกเป็นอันๆ ใช้ตะแกรงตาห่างๆ ที่มีความแข็งแรงวางบนภาชนะ หยิบลูกตาลหนึ่งผลนำไปมากับตะแกรง เพื่อให้เนื้อตาลหลุดออกมา หล่นสู่ภาชนะที่เตรียมไว้ ชูตจนเนื้อตาลหมด สังเกตได้ว่าลูกตาลยังมีเนื้อตาลติดอยู่ตามเส้นๆ ยีออกมาไม่ได้ พอเริ่มแห้งก็นำผลตาลจุ่มลงในน้ำแล้วนำขึ้นมายิบบนตะแกรงอีกรอบ โดยการนำไปภูมาหลายๆ ครั้ง จนกระทั่งเนื้อตาลหลุดออกจากผลจนหมด

2. นำเนื้อตาลที่ยีไว้มากรอง นำสิ่งแปลกปลอมออก เช่น เปลือกตาล ใบตาล ที่ติดลงไป โดยการทำการกรองด้วยกระชอน 1 ครั้ง จากนั้นนำผ้าขาวบางผืนหนาๆ มาวางบนภาชนะที่เตรียมไว้ นำเนื้อตาลที่กรองเรียบร้อยแล้ว มาเทใส่ จากนั้นทำการรวบสี่มุมของผ้าขาวบางแล้วมัดให้แน่นด้วยเชือกฟาง แขนวทิ้งไว้ให้น้ำหยดให้หมด ประมาณ 24 ชั่วโมง จนเหลือแต่เนื้อลูกตาลล้วน

วิธีทำขนมตาล

1. ใส่กะทิลงในหม้อ ใส่น้ำตาลทรายผสมกันให้ละลาย ตั้งไฟให้เดือด ประมาณ 5 นาที ยกออกจากเตา พักไว้ให้เย็น

2. นวดแป้งข้าวเจ้ากับเนื้อตาลให้เข้ากัน จากนั้นใส่กะทิลงนวดทีละน้อย จนแป้งนุ่มพักแป้งไว้ ประมาณ 4 ชั่วโมง จนแป้งขึ้น เนื้อขนมจะนุ่มขึ้น

3. ตักใบตองทำกระทงสองมุม ตักขนมหยอดหรือใส่ถ้วยตะไล เรียงบนลังถึง โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดผสมเกลือ นึ่งไฟแรงๆ ประมาณ 15 นาที จนขนมสุกยกกลง



เทคนิคการทำขนมตาล

1. ควรใช้ไฟแรงนึ่งขนมตาลเพราะจะทำให้หน้าขนมตาลแตกสวยดี
2. การนวดแป้งในการทำขนมตาล ควรนวดอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อจะทำให้ขนมตาลที่ได้มามีลักษณะนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง
3. หากเนื้อตาลที่ต้มน้ำเสร็จแล้ว ใช้ไม่หมดสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ เวลาจะนำมาใช้ให้ไปตากแดดแรงๆ ก่อน 2 ชั่วโมง เพื่อให้เกิดเชื้อยีสต์ ในเนื้อตาล หากไม่นำไปตากแดด จะทำให้ขนมตาลไม่ขึ้นฟู
4. ก่อนนึ่งขนมตาลทุกครั้งควรเช็ดฝาหม้อให้แห้งทุกครั้ง หากไม่เช็ดฝาหม้อจะทำให้ น้ำหยดลงใส่ขนมตาล ทำให้ขนมตาลหน้าแฉะไม่น่ารับประทาน

