



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(ข้าวเหนียวมูนหน้าต่างๆ)

| | | |
|----------|---------------------------|---------------|
| 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

ข้าวเหนียวเมนูหน้าต่างๆ

| ส่วนผสม | น้ำหนัก (กรัม) | สูตรตวง/ปริมาณ |
|------------------------------|----------------|----------------|
| ส่วนผสมข้าวเหนียวเมนู | | |
| 1. ข้าวเหนียว | 1,000 | 6 ถ้วย |
| 2. ใบเตย | 5 | 3-5 ใบ |
| 3. น้ำตาลทราย | 550 | 3 ถ้วย |
| 4. เกลือป่น | 5 | ¾ ช้อนชา |
| 5. หัวกะทิ | 450 | 2 ถ้วยตวง |
| 6. ถั่วทอง | 240 | 1 ถ้วยตวง |



วิธีทำ

- ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด แช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน จากนั้นนำไปสะเด็ดน้ำ (กรณีต้องการทำข้าวเหนียวที่มีสีต่างๆ ก็ให้ใส่สีลงไปแช่น้ำที่แช่ค้างคืนไว้ด้วย)
- รองผ้าขาวบางไว้ในรังถึง วางข้าวเหนียวลงบนผ้าขาวบาง นึ่งจนข้าวเหนียวสุก
- ผสมน้ำตาล เกลือป่น และหัวกะทิ ตั้งบนไฟอ่อนๆ คนจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี ใส่ใบเตยลงไปทิ้งไว้สักพักจึงปิดไฟ
- ใส่ข้าวเหนียวที่นึ่งไว้จนสุกดีแล้วลงไป ใส่น้ำกะทิที่เคี่ยวไว้ในขั้นตอนที่สามตามลงไป คนจนส่วนผสมเข้ากันทั่ว และทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที ก็สามารถนำไปเสิร์ฟได้ (เวลาเสิร์ฟอาจโรยหน้าด้วยถั่วทอง)

หมายเหตุ หากต้องการให้ข้าวเหนียวที่นุ่มเป็นเหลือง ให้นำขมิ้นใส่ลงไปในขณะที่แช่ข้าวเหนียว ทำให้ได้ข้าวเหนียวที่นุ่มมาเป็นสีตามต้องการ

| ส่วนผสมกะทิราด | น้ำหนัก (กรัม) | สูตรตวง/ปริมาณ |
|----------------------------------|----------------|----------------|
| 1. หัวกะทิกั้นชั้นๆแบบไม่เติมน้ำ | 720 | 3 ถ้วยตวง |
| 2. แป้งข้าวเจ้า | 30 | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 3. เกลือป่น | 15 | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำตาลทรายขาว | - | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดเทใส่หม้อคนให้เข้ากัน ตั้งไฟให้เดือด คนให้ทั่วยกลง

วิธีการทำหน้าต่างๆ

หน้าลูกตาลเชื่อม

| ส่วนผสมจาวตาลเชื่อม | น้ำหนัก (กรัม) | สูตรตวง/ปริมาณ |
|------------------------|----------------|----------------|
| จาวตาลที่แกะเปลือกแล้ว | 1,000 | 25 ลูก |
| น้ำตาลทราย | 500 | 2 ถ้วยตวง |
| น้ำตาลไม้สด | 1,200 | 5 ถ้วยตวง |
| สารส้ม | | |
| ใบตองแห้ง | | |

วิธีทำ

- ล้างจาวตาลให้หมดเมือกด้วยใบตองแห้งจิกฝอย ชัดผิวนอกให้หมดคราบขาวๆ
- นำไปแช่น้ำสารส้ม 1/2 ชม. ล้างน้ำเปล่า ฝั่งให้สะอาดต้มน้ำใช้มีดคว้านขี้จาวตาล เพื่อให้น้ำตาลซึมเข้าข้างในจาวตาลได้ง่าย
- นำน้ำตาลครึ่งหนึ่งผสมกับน้ำ ใส่กระทะทองตั้งไฟ ใส่จาวตาลลงไปเคี่ยวประมาณ 3 ชั่วโมง พอจาวตาลสุกใส เติมน้ำตาลที่เหลือลงเชื่อมต่อจนเข้าเนื้อประมาณ 1 ชั่วโมง พอน้ำเชื่อมเหนียว ยกลง

เทคนิคการทำ

การล้างจาวตาลนั้น ใช้ใบตองจิกๆ และชัดผิวของจาวตาลจะช่วยทำให้เมือกขาวๆ ของจาวตาลออกได้ง่ายขึ้นค่ะ

หน้าปลาแห้ง

| ส่วนผสม | น้ำหนัก (กรัม) | สูตรตวง/ปริมาณ |
|---------------|----------------|----------------|
| 1. ปลาแห้ง | 400 | 1 ตัว |
| 2. น้ำมันหมู | 120 | 1/2 ถ้วยตวง |
| 3. หอมซอย | 50 | 1/3 ถ้วยตวง |
| 4. น้ำตาลทราย | 60 | 1/4 ถ้วยตวง |
| 5. เกลือ | 10 | 1/2 ช้อนชา |

วิธีการทำ

- ปลาแห้งล้างน้ำให้สะอาด นำขึ้นย่างบนไฟอ่อน ๆ ให้สุก และระอุดี นำลงครกบดให้เนื้อแตก จึงแกะก้าง และหนัง ปลาออก ให้หมด โขลกเนื้อปลาให้เป็นปุย
- ปอกเปลือกหอมแดง ซอยตามยาวของหัวให้บางสม่ำเสมอ ใส่ภาชนะพักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่หอมลงเจียวจนเหลือง กรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
- ใส่ปลาที่โขลกไว้ลงผัดในน้ำมันจนกรอบ นำมาพักไว้ข้างกระทะ ตักน้ำมันออกให้หมด ยกออกจากเตา
- เติมน้ำตาลทราย หอมเจียวลงเคล้ากับปลา ชิมรส เติมเกลือป่นลงเล็กน้อย เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ชามไว้



เทคนิคการทำ

1. ถ้าไม่มีปลาแห้งจะใช้ปลาเค็มชนิดอื่น ๆ ที่เนื้อเป็นเส้น เมื่อ โขลกแล้ว เช่น ปลาสลิด ปลาซีเสียด ปลากระเบน กุ้งแห้ง แทนได้ แต่กลิ่นหอมจะเปลี่ยนไปตามชนิดของปลาที่ใช้
2. ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ เหล่านี้จะเสิร์ฟกับข้าวเหนียวมูน ก่อนทำหน้าควรมูนข้าวเหนียว ตามตำรับหน้าไว้ให้พร้อม ก่อนลงมือกำหนด
3. หน้าปลาแห้งควรมีสีเหลืองทอง หอมกลิ่นปลาและหอมเจียว น้ำตาลทรายที่ใช้ควรเป็นเม็ดละเอียด เพื่อมิให้มีเม็ดแข็งเมื่อเคี้ยว และไม่ควรใส่น้ำตาลมากจนหวานฉ่ำ รส เค็ม หวาน กลิ่น หอม
4. หน้าปลาแห้งนี้อาจนำไปเสิร์ฟกับแตงโม หรือสับปะรดเป็น ปลาแห้งแตงโม หรือปลาแห้งสับปะรด ใช้เนมแกงเผ็ด (เนมหมายถึงเครื่องประกอบที่ช่วยให้แกงอร่อยดีขึ้น)



เกร็ดความรู้ วิธีการเพาะจาวตาล

1. นำเมล็ดตาลโตนด แช่น้ำประมาณ 1 เดือน แล้วนำขึ้นมาจากน้ำ
2. บ่มเมล็ดตาลโตนด โดยใช้ฟางคลุมให้น้ำ 3 วัน/ครั้ง ประมาณ 15-30 วัน จะเริ่มงอกรากยาวประมาณ 1 คืบ ตัดราก ทาด้วยปูนแดง เพื่อให้จาวตาล ขยายได้เต็มเมล็ด
3. ฉေးเอาจาวตาล เพื่อทำเป็นจาวตาลเชื่อม