



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(ข้าวเหนียวเหลืองหน้าปลา)

วิทยากร	ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ	พีรพัชระ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา	มานะโรจน์
	นางสาวอินท์ธิดา	หิรัญอัศวรงค์
	นางสาวชนิดา	ประจักษ์จิตร์
	นางสาวเจนจิรา	บ.ป.สูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๐๔๒๓

www.clinictech.rmutp.ac.th

ข้าวเหนียวเหลืองหน้าปลา

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. ข้าวเหนียว	1,000 กรัม	6 ถ้วย
2. ไขมันสดหั่นเป็นแว่น	20 กรัม	¼ ถ้วย
3. หัวกะทิ	480 กรัม	2 ถ้วย
4. เกลือ	4 กรัม	1 ช้อนชา
5. น้ำตาลทราย	570 กรัม	3 ถ้วย
6. ใบเตยหั่นท่อน		3 – 5 ใบ

วิธีทำข้าวเหนียวมูน

- ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด ใส่ไขมันสด หรือสียผสมอาหาร (สีเหลือง) ใส่ลงไปด้วย จากนั้นแช่ทิ้งไว้ 1 คืน
- รองผ้าขาวบางไว้ในลังถึง ใส่ข้าวเหนียวที่แช่แล้ว ลงใจลังถึง นึ่งจนสุก ประมาณ 15 – 20 นาที พอด้านหนึ่งสุก แล้วกลับข้าวเหนียวอีกด้านหนึ่งที่อยู่ด้านล่าง จากนั้นนึ่งต่ออีกสักครู่ จึงยกกลง
- ผสมน้ำตาลทราย เกลือ ลงในหัวกะทิ ตั้งไฟคนให้ละลาย ใส่ใบเตย รอให้เดือดยกกลง
- ใส่ข้าวเหนียวลงในภาชนะ ใส่ส่วนผสมที่ 3 คนส่วนผสมให้เข้ากันจนทั่ว ทิ้งไว้ 30 นาที ก็สามารถนำไปเสิร์ฟได้

ส่วนผสมหน้าปลาแห้ง

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. ปลาช่อนทะเล หรือปลาริวกิว	100 กรัม	2 ถ้วย
2. หอมแดงซอยเฉียง	80 กรัม	1 ถ้วย
3. เกลือป่น	4 กรัม	1 ช้อนชา
4. น้ำตาลทราย	150 กรัม	¾ ถ้วย
5. ซีอิ๊วขาว	5 กรัม	1 ช้อนชา

วิธีทำ

- ย่างปลาริวกิวให้เหลืองจนสุก แกะเอาแต่เนื้อ โขลกให้เนื้อฟู
- เจียวหอมแดงจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน น้ำมันที่เหลืออย่าทิ้งให้ใช้สำหรับผัดหน้าปลา
- นำเนื้อปลาที่โขลกไว้ลงผัดในน้ำมันที่เหลือจากข้อที่ 2 ใส่ซีอิ๊วขาวลงไปชิมรสอย่าให้เค็มมาก นำขึ้นคลุกกับน้ำตาลทรายและหอมแดงเจียว เคล้าให้เข้ากันดี เสิร์ฟคู่กับข้าวเหนียวเหลืองมูน

เทคนิคการทำ

- หากปลาแห้งเค็มมาก ควรลดปริมาณเกลือลง
- หากไม่มีขมิ้นสด ขมิ้นผง อาจใช้สีผสมอาหารสีเหลืองแทนก็ได้
- การแช่ข้าวเหนียว ให้ใส่ขมิ้นสดหรือขมิ้นผงลงไปด้วยจะช่วยทำให้สีข้าวเหนียวสวยขึ้น
- หากไม่มีปลาริวกิว อาจใช้ปลาช่อนทะเลแทนได้

