



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(ต้มกะทิหน่อไม้ดอง)

วิทยากร	ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ	พีรพัชระ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา	มานะโรจน์
	นางสาวอินท์ธิดา	หิรัญอัศวรงค์
	นางสาวชนิตา	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

ต้มกะทิหน่อไม้ดอง

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. พริกไทยดำ	5 กรัม	2 ช้อนชา
2. ตะไคร้ซอย	5 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
3. ข่าหั่นละเอียด	5 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
4. กระเทียมกลีบเล็ก	5 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
5. หอมแดงหั่น	5 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
6. กะปิ	15 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
7. ซีอิ๊วหมูอ่อน	250 กรัม	1 ถ้วย
8. หน่อไม้ดอง	300 กรัม	1 ½ ถ้วย
9. มะพร้าวขูด	300 กรัม	3 ถ้วย
10. เกลือสมุทร	5 กรัม	1 ช้อนชา
11. น้ำปลา	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
12. น้ำตาลปี๊บ	60 กรัม	¼ ถ้วย
13. น้ำมะขามเปียก	20 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
14. ใบมะกรูดฉีก	10 กรัม	4 ใบ
15. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	15 กรัม	2 เม็ด

วิธีทำ

1. โขลก พริกไทยดำ ตะไคร้ ข่า กระเทียม หอมแดง และกะปิ จนละเอียดเข้ากันดี
2. ล้างซีอิ๊วหมู สับเป็นชิ้นตามร่องกระดูก ใส่จาน พักไว้
3. ล้างหน่อไม้ดองให้สะอาด หากเปรี้ยวจัดให้ต้มน้ำทิ้ง 1 – 2 ครั้ง พักไว้
4. คั้นมะพร้าวโดยใส่น้ำอุ่น 1 ถ้วย คั้นให้ได้หัวกะทิ 1½ ถ้วย ใส่น้ำอุ่นอีก ½ ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ 1 ถ้วย
5. ต้มหัวกะทิและกะทิในหม้อด้วยไฟกลาง ใส่เครื่องแกงที่โขลก คนให้ละลาย พอเดือดใส่ซีอิ๊วหมูอ่อน จากนั้นค่อยๆใส่กะทิจนหมด รอกะทิเดือด ใส่นหน่อไม้ดองที่เตรียมไว้
6. ปรับรสด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ และน้ำมะขามเปียก พอเดือด ใส่ใบมะกรูดฉีกและพริกชี้ฟ้าแดง ต้มให้เดือดอีกครั้ง ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟ (4 คนรับประทาน)

เทคนิคการทำ

หน่อไม้ดอง เป็นหน่อไม้ไผ่ตงผ่านแล้วดองอัดปึก บางเจ้าใส่สารฟอกขาวทางเคมี ทำให้มีสีขาว ควรเลือกที่ออกสีขาวตุ๋นๆ ก่อนใช้นำมาล้างน้ำหลายๆครั้ง หรือนำไปต้มเพื่อให้รสเปรี้ยวลดลง

