



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(แกงคั่วลูกตำลึง)

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

แกงคั่วลูกตำลึง

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. น้ำพริกแกงคั่ว	120 กรัม	10 ช้อนโต๊ะ
2. กระชายแห้ง	20 กรัม	¼ ถ้วย
3. ปลาทุย่างแกะเอาแต่เนื้อ	80 กรัม	½ ถ้วย
4. ลูกตำลึงอ่อน	120 กรัม	35 ลูก
5. กุ้งชีแฮ้	250 กรัม	25 ตัว
6. มะพร้าวขูด	800 กรัม	8 ถ้วย
7. เกลือสมุทร	8 กรัม	2 ช้อนชา
8. น้ำตาลปีบ	7 กรัม	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกแกงคั่วกับกระชายเข้าด้วยกันให้ละเอียด จากนั้นใส่เนื้อปลาทุย โขลกต่อจนละเอียดเข้ากันดี ตักใส่ถ้วย พักไว้
2. ล้างลูกตำลึง บุบให้แตกหรือผ่าครึ่งตามยาว ใส่ลูกตำลึงลงในอ่างผสม ใส่เกลือป่น 2 ช้อนโต๊ะ ขยำจนนุ่มและเอาเมล็ดในลูกตำลึงออกจนหมด แล้วนำไปล้างหลายๆ ครั้ง ในน้ำให้สะอาด จนหมดรสเฝื่อนและฝาด ใส่ลงในอ่างน้ำปูนใสนาน 15 นาที แล้วล้างน้ำอีกครั้ง จนสะอาด เทใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำ
3. ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวไว้หาง ตึงเส้นดำออกโดยไม่ต้องผ่าหลัง ใส่จาน พักไว้
4. คั้นมะพร้าวโดยใส่น้ำอุ่น 1½ ถ้วย คั้นให้ได้หัวกะทิ 2 ถ้วย ใส่น้ำอุ่นอีก 3 ถ้วย คั้นให้ได้หางกะทิ 3½ ถ้วย
5. ต้มหัวกะทิและหางกะทิ 1 ถ้วย ในกระทะด้วยไฟกลาง ใส่น้ำพริกแกงที่โขลกจนมีกลิ่นหอม จึงใส่ลูกตำลึง ผัดให้ทั่ว เติมหะทิที่เหลือ ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาล คนให้ทั่ว ใส่กุ้ง พอกุ้งสุก ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย เสริฟ (6-8 คน รับประทาน)

เทคนิคการทำ

ลูกตำลึงดิบมีรสฝืด ก่อนนำมาทำอาหารบุบหรือผ่าล้างเอาเมล็ดออกให้หมด นำมาขยำเกลือล้างหลายๆน้ำ เพื่อให้รสฝืดลดลง ใส่แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงเขียวหวาน ต้มจิ้มกับน้ำพริก นำมาดองเค็มหรือแช่อิ่มได้

