



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(แกงคั่วใบมะขามอ่อน)

วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์
 นางสาวอินท์ธิมา หิรัญอัศวรงค์
 นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร
 นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๑ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๐๔๒๓

www.clinictech.rmutp.ac.th

แกงคั่วใบมะขามอ่อน

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. น้ำพริกแกงส้ม	36 กรัม	3 ช้อนโต๊ะ
2. น้ำพริกแกงเผ็ด	12 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
3. มะพร้าวขูด	300 กรัม	3 ถ้วย
4. เนื้อหมูสามชั้น	250 กรัม	1 ¼ ถ้วย
5. น้ำปลา	15 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
6. เกลือสมุทร	5 กรัม	1 ช้อนชา
7. น้ำตาลปีบ	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
8. กุ้งชีแฮ้	100 กรัม	10 ตัว
9. ใบมะขามอ่อน	100 กรัม	1 ถ้วย
10. ผักบุ้งไทยหั่นเป็นท่อนๆ	50 กรัม	½ ถ้วย

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกแกงส้มกับน้ำพริกแกงเผ็ดเข้าด้วยกันให้ละเอียด ตักใส่ถ้วยพักไว้
2. คั้นมะพร้าวโดยใส่น้ำอุ่น ¼ ถ้วย คั้นให้ได้หัวกะทิ ½ ถ้วย ใส่น้ำอุ่นอีก 1½ ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ 2 ถ้วย
3. เคี่ยวหัวกะทิในกระทะด้วยไฟอ่อนจนแตกมันใส่น้ำพริกแกงที่พักไว้ ผัดจนมีกลิ่นหอม และมีมันสีส้ม ลอยหน้าเล็กน้อย
4. ใส่นเนื้อหมูสามชั้นลงผัดจนทั่ว พอเนื้อหมูสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ และน้ำตาลปีบ ผัดอีกครั้งจนทั่ว จากนั้นค่อยๆใส่กะทิจนหมด รอเดือด
5. ใส่ใบมะขามอ่อน และผักบุ้ง ต้มจนรสเปรี้ยวของใบมะขามอ่อนออกมา ชิมรสให้ออกเปรี้ยว หวาน เค็ม ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟ (ปริมาณเสิร์ฟ 2-3 คนรับประทาน)

เทคนิคการทำ

- ใบมะขามอ่อน ให้เลือกที่อ่อนกำลังดี จึงจะได้รสเปรี้ยวกลมกล่อม
- ผักบุ้งไทยทอดยอดบนผิวน้ำ เรียก “ผักบุ้งน้ำ” ยอดอวบ สีเขียว ใบเรียวยาว เลือกที่สด ลำต้นอวบใหญ่ ไม่แก่หรืออ่อนจนเกินไป

