



## โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร      อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี  
(แกงผักทองปุม้า)

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](http://www.clinictech.mutp.ac.th)

## แกงฟักทองปูม้า

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออก แช่น้ำจนนุ่ม	30	25 เม็ด
2. กระเทียมหั่นหยาบ	50	¼ ถ้วยตวง
3. หอมแดงหั่นหยาบ	50	3 ช้อนโต๊ะ
4. ตะไคร้หั่นบาง	30	3 ช้อนโต๊ะ
5. ข่าหั่นละเอียด	10	1 ช้อนชา
6. ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	10	1 ช้อนชา
7. รากผักชีหั่นละเอียด	15	1 ช้อนโต๊ะ
8. ลูกผักชี	20	2 ช้อนชา
9. ยี่หระ	15	1 ช้อนชา
10. เกลือป่น	10	1 ช้อนชา
11. พริกไทยเม็ด	10	1 ช้อนชา
12. กะปิ	20	1 ช้อนโต๊ะ
13. ฟักทอง	700	4½ ถ้วยตวง
14. หัวกะทิ	480	2 ถ้วยตวง
15. หางกะทิ	720	3 ถ้วยตวง
16. ปูม้า	1,500	7 ตัวใหญ่
17. ใบโหระพา	70	½ ถ้วย
18. พริกสด	15	3 เม็ด
19. น้ำปลา	70	3 ช้อนโต๊ะ
20. น้ำตาลทราย	40	2 ช้อนโต๊ะ



## วิธีทำ

1. คั่วลูกผักชีและยี่หระ โดยคั่วทีละอย่างจนหอม โขลกลูกผักชีและยี่หระให้ละเอียด ตักขึ้น พักไว้
2. โขลกพริก ใส่เกลือโขลกให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ ผีวมะกรูด รากผักชี พริกไทย หอมแดง และกระเทียม โขลกจนละเอียดดี ใส่กะปิและเครื่องเทศ โขลกจนเข้ากันดี ตักใส่ถ้วยพักไว้
3. ล้างปูม้าให้สะอาด นำในส่วนของกระดองปูทิ้ง แบ่งตัวปูออกเป็น 4 ส่วน ล้างให้สะอาดพักไว้
4. ผ่าฟักทอง คว้านเมล็ดออก ปลอกเปลือกแล้วนำไปล้างให้สะอาดและหั่นเป็นชิ้นประมาณ 1 นิ้ว พักไว้
5. ล้างใบโหระพาและพริกสดให้สะอาด สะเด็ดน้ำแล้วเด็ดใบโหระพาเป็นใบๆ และหั่นพริกเฉียงๆ พักไว้
6. ใส่หัวกะทิลงในหม้อประมาณ 1/2 ถ้วย พอหัวกะทิเริ่มเดือดใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงไป ผัดให้น้ำพริกกับหัวกะทิเข้ากันจนกะทิแตกมันได้ที่แล้วจึงใส่เนื้อปูที่เตรียมไว้ลงไป ผัดจนปูสุก ทอยยเติมกะทิที่เหลือลงไป ครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ ประมาณ 3 ครั้ง และคนเรื่อยๆ
7. ใส่ฟักทองที่หั่นไว้ลงไป คนให้เข้ากัน ใส่กะทิที่เหลือลงไปจนหมดปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลทราย คนให้เข้ากันอีกและชิมรสตามชอบ
8. เคี่ยวด้วยไฟอ่อนประมาณ 30 นาที จึงใส่ใบโหระพา และพริกสดที่หั่นไว้ลงไป คนให้เข้ากันก็ปิดเตาและยกลงได้



### เทคนิคการทำ

1. ถ้าเคี้ยวแล้วน้ำแกงข้นเกินไป ให้ค่อยๆ เติมน้ำลงไปนะคะ จากนั้นชิมรสอีกที แล้วปรุงรสที่ขาดเพิ่มได้
2. การเคี้ยวกะทิหมั่นคนเป็นระยะ เพราะจะทำให้กะทิติดกับกันกระทะและไหม้ได้

