



## โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร      อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี  
(แกงส้มหน่อไม้ดองกับปูม้า)

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

## แกงส้มหน่อไม้ดองกับปุม้า

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. ปุม้าไข่ (500 กรัม)	150 กรัม	2 ตัว
2. หน่อไม้ดอง	300 กรัม	2 ถ้วย
3. น้ำ	1,000 กรัม	4 ถ้วย
4. น้ำพริกแกงส้ม	50 กรัม	¼ ถ้วย
5. เกลือสมุทร	10 กรัม	2 ช้อนชา
6. น้ำปลา	60 กรัม	4 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาลปี๊บ	15 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำมะขามเปียก	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
9. ใบมะกรูดฉีก	2 กรัม	3 ใบ

### วิธีทำ

- ล้างปุม้า และตะปิ้งและกระดองออก แกะเอากระเพาะที่อยู่ตรงกระดองทิ้ง ตีงูงลมออก ล้างให้สะอาด สับครึ่งตัว แล้วสับปลายเล็บทิ้ง ทุบก้ามปุม้าออก ใส่จาน พักไว้
- ล้างหน่อไม้ดองให้สะอาด หากเปรี้ยวจัดให้ต้มน้ำทิ้ง 1-2 ครั้ง เทใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำ
- ต้มน้ำในหม้อด้วยไฟกลาง ใส่ น้ำพริกแกงส้ม คนให้ละลาย เมื่อเดือดจึงใส่หน่อไม้ดอง ต้มสักครู่ พอเดือดใส่ปุม้า ต้มจนปุม้าสุก
- ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะขามเปียก คนพอทั่ว ชิมรสให้ออกเค็ม เปรี้ยว หวาน เมื่อเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยใบมะกรูด เสิร์ฟ (4 คนรับประทาน)

## เทคนิคการทำ

ปูทะเลสด จะมีสีเขียวเข้ม อ้วน หนัก ก้ามใหญ่ ตาใส กลางหน้าอกจะแข็งกดไม่ลง ถ้าเป็นปูตัวเมียฝาปิดหน้าอกจะใหญ่ ส่วนตัวผู้ฝาปิดหน้าอกจะเล็ก ปูตัวผู้เนื้อจะมากกว่าตัวเมีย วิธีทดสอบว่าปูยังเป็น หรือตาย ให้ลองเหยย่ลูกตาปูดู ถ้ายังกระดุกกระดิกอยู่ แสดงว่ายังไม่ตาย ส่วนจะเลือกซื้อปูไข่ ให้ใช้นิ้วดีดกระดองดู จะมีเสียงแน่นทึบ

