



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(แกงส้มหน่อไม้ดองปุม้า)

| | | |
|----------|---------------------------|---------------|
| 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

แกงส้มหน่อไม้ดองปุม้า

| ส่วนผสม | น้ำหนัก (กรัม) | สูตรตวง/ปริมาณ |
|---------------------------|----------------|----------------|
| 1. พริกแห้งเม็ดใหญ่ | 20 | 15 เม็ด |
| 2. ข่าหั่นละเอียด | 30 | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 3. ตะไคร้ | 90 | 6 ช้อนโต๊ะ |
| 4. กระเทียมซอยหั่นละเอียด | 30 | 4 ช้อนโต๊ะ |
| 5. หอมแดง | 100 | ½ ถ้วยตวง |
| 6. เกลือป่น | 10 | 1 ช้อนชา |
| 7. กะปิ | 30 | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. หน่อไม้ดอง | 2,000 | 10 ถ้วยตวง |
| 9. ปุม้า | 3,000 | 12 ต้ว |
| 10. หัวกะทิ | 960 | 4 ถ้วยตวง |
| 11. หางกะทิ | 2,160 | 9 ถ้วยตวง |
| 12. น้ำปลา | 100 | ½ ถ้วยตวง |
| 13. น้ำตาลปีบ | 120 | ½ ถ้วยตวง |
| 14. มะขามเปียก | 200 | 1 ถ้วยตวง |



วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้งกับเกลือป่นให้ละเอียด จากนั้นใส่ข่า ตะไคร้ โขลกให้เข้ากันอีกครั้งใส่หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกจนละเอียด เข้ากันดี ตักใส่ภาชนะพักไว้
2. ล้างปุม้าให้สะอาดแกะในส่วนของกระดองทิ้ง จากนั้นหั่นปูเป็น 4 ส่วน ล้างน้ำให้สะอาด พักไว้บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
3. ล้างหน่อไม้ดอง 2-3 ครั้ง เทน้ำหน่อไม้ดองทิ้งไป จากนั้นเอาหน่อไม้ไปต้มด้วยน้ำสะอาด โดยปล่อยให้เดือดไม่น้อยกว่า 30 นาที จากนั้นใส่ตะแกรงพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
4. นำหม้อตั้งไฟใส่หัวกะทิให้เดือด คอยคนอย่าให้กะทิแตกมัน ใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ตามข้อ 1 ผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่ปุม้า ใส่ใบมะกรูด ตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง เป็นเวลา 20 นาที จากนั้นใส่หน่อไม้ดองที่เตรียมไว้ จากนั้นเทหางกะทิที่เตรียมไว้จนหมดทิ้งไว้ให้เดือดอีกครั้ง
- 5.ปรุงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะขามเปียก คนให้เข้ากัน จากนั้นทิ้งไว้ให้เดือด จนสุกดีแล้ว ปิดไฟยกหม้อลงจากเตา ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ

