



# โครงการ หมู่บ้านเฟือกหอม

งบประมาณสนับสนุนตามโครงการหมู่บ้านแม่ข่ายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553

**หลักสูตร**   ผลิตภัณฑจากเฟือกหอม

**วิทยากร**   ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุกา พิรพัชระ  
นายปัญญากร ดงสมจิตต์  
สถาบันวิจัยและพัฒนา

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

399 ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ 0-2282-9009-15 ต่อ 6093,6094

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

## กะหรี่ปั๊ปปิ้งไส้เผือก

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง
<b>ส่วนผสมแป้งนอก</b>		
1. แป้งเอนกประสงค์	400	4 ถ้วย
2. น้ำตาลทราย	15	1 ช้อนโต๊ะ
3. เกลือป่น	2.5	1 ช้อนชา
4. น้ำปูนใส	180	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
5. น้ำมันพืช	100	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
<b>ส่วนผสมแป้งใน</b>		
1. แป้งเอนกประสงค์	200	2 ถ้วย
2. น้ำมันพืช	80	$\frac{1}{4}$ ถ้วย + 2 ช้อนโต๊ะ
<b>ส่วนผสมไส้</b>		
เผือกกวน	500	2 ถ้วย

**วิธีทำ****วิธีทำแป้งชั้นนอก**

1. ผสมแป้งเอนกประสงค์ น้ำตาลทราย เกลือป่นเข้าด้วยกัน
2. ใส่น้ำมันพืชสลับน้ำปูนใส เคล้าให้เข้ากัน นวดจนแป้งเนียน พักไว้ 20 นาที

**วิธีทำแป้งชั้นใน**

1. ปั่นไส้สับประคกวนเป็นก้อนกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 เซนติเมตร

**วิธีทำไส้**

1. แบ่งแป้งชั้นนอกและแป้งชั้นในออกเป็นก้อน หนักก้อนละ 35 กรัม และ 15 กรัม ตามลำดับ คลึงเป็นก้อนกลม
2. นำแป้งชั้นนอกห่อแป้งชั้นใน ทำจนหมดแป้ง
3. คลึงแป้งเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า แล้วม้วนให้แน่น
4. วางแป้งให้เป็นแท่งตรง คลึงให้มีขนาดเท่าเดิมแล้วม้วนอีกครั้ง ตัดเป็น 4 ก้อน นำแต่ละชิ้นคลึงให้แบนไส้ใส่ไส้สับประคก ปิดตะเข็บโดยให้ขอบของแป้งแนบติดกัน ม้วนขอบแป้งให้สวยงาม
5. นำแป้งลงทอดในน้ำมันร้อนจนแป้งสุก ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน

## ขนมเปียะหิมะเผือกหอม

### ส่วนผสม

น้ำตาลทราย	100	กรัม
เบะแซ	170	กรัม
น้ำเปล่า	150	กรัม
แป้งขนมโก๋ร่อน	170	กรัม
เนยขาว	70	กรัม
นมข้นหวาน	50	กรัม
เผือกต้มสุก	100	กรัม
สีม่วงออร์คิด		
น้ำหอมกลิ่นเผือก		

### วิธีทำ

1. ต้มน้ำ น้ำตาลทราย เบะแซ จนกระทั่งเดือดทั่วดี ลักษณะ เป็นน้ำเชื่อมใส ยกลงพักไว้จนกระทั่งอุ่น
2. ผสมแป้งขนมโก๋ กับน้ำเชื่อมที่เตรียมไว้ เติมเผือกขูด คนผสมพอเข้ากัน โดยตะกร้อมือ หรือเครื่องผสม (หัวใบไม้) พอส่วนผสมให้เข้ากันดี เติมนเนยขาว และนมข้นหวาน พักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
3. ตัดแบ่งและ บรรจุใส่ และ ปั้นขึ้นรูป หรือ อัดใส่พิมพ์ขนมเปียะตามต้องการ

### หมายเหตุ

#### การผสมสี

- ถ้าต้องการผสมทั้งหมดเป็นสีเดียวกัน สามารถ ผสมสีในน้ำเชื่อมได้ ตามชอบ
- ถ้าต้องการ ทำหลายสีในแป้งสูตรเดียว ก็ สามารถนำแป้งที่พักไว้ มาแบ่งผสมสีได้ตามต้องการ

\* น้ำหนักรวม 660 -700 กรัม

### ไส้เฟือกกวน

#### ส่วนผสม

เฟือกดิบปอกเปลือกหั่นแว่น	800	กรัม
น้ำตาลทราย	350	กรัม
เบะแซ	50	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	70	กรัม
กะทิผง	30	กรัม
สีม่วงออร์คิด		

#### วิธีทำ

1. นึ่งเฟือกจนกระทั่งสุกทั่วดี
2. ผสมเฟือก น้ำตาลทราย น้ำมันถั่วเหลือง เข้าด้วยกัน ใส่เครื่องบดผสมอาหารจนกระทั่งส่วนผสมที่ได้ มีเนื้อเนียน ใส่ภาชนะสำหรับกวน เติมเบะแซ
3. กวนส่วนผสมที่เตรียมไว้ ด้วยไฟปานกลางจนกระทั่งส่วนผสม ชันลดไฟค่อนข้างอ่อน กวนต่อจนกระทั่งส่วนผสม ร้อน ไม่ติดภาชนะ นำขึ้นพักไว้จนกระทั่งเย็นสนิท จึงนำมาใช้งาน

### ไส้เฟือกแปะก๊วย

#### ส่วนผสม

ไส้เฟือกกวน	1000	กรัม
แปะก๊วยเชื่อมหั่นชิ้น	200	กรัม

#### วิธีทำ

ผสมไส้เฟือกกวน และแปะก๊วยเชื่อมหั่นชิ้น คลุกเคล้าเข้าด้วยกัน

หมายเหตุ : อาจใช้แปะก๊วยทั้งเม็ด อาจสอดไส้แปะก๊วยในไส้เฟือกกวนที่ ปั่นก้อนกลมไว้แล้วก็ได้

## ชาลาเป่าไส้ฝือก เห็ดหอม

### แป้งส่วนที่ 1

แป้งสาลีอเนกประสงค์ฟอกขาว	700	กรัม
น้ำเปล่า	300-350	กรัม
ยีสต์	15	กรัม

### แป้งส่วนที่ 2

แป้งสาลีอเนกประสงค์ฟอกขาว	300	กรัม
ผงฟู	1 ชต.+ 1 ½ ช้อนชา	(12 กรัม)
เกลือป่น	1	ช้อนชา (4 กรัม)
น้ำตาลทราย	250	กรัม
ไข่ขาว	1	ฟอง
น้ำเปล่า	40-60	กรัม
เนยขาว	100	กรัม

### วิธีทำ แป้งส่วนที่ 1

1. ผสมยีสต์ กับน้ำเปล่าพอเข้ากัน นวดรวมกับแป้งจนกระทั่งส่วนผสมทั่วดี เป็นเนื้อเดียวกัน พักไว้ประมาณ 1-2 ชั่วโมง หรือจนกระทั่งขึ้นเป็น 2 เท่า

### วิธีทำแป้งส่วนที่ 2

1. ร่อนแป้งกับผงฟูเข้าด้วยกัน ผสมเกลือป่นคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน
2. ผสมไข่ขาวกับน้ำตาลทรายเข้าด้วยกันเตรียมไว้
3. ผสมแป้งที่เตรียมไว้กับส่วนผสมที่ขึ้นฟู แล้วเข้าด้วยกัน นวดรวมกับไข่ขาว จนเข้ากันดี เติมเนยขาว นวดต่อจนกระทั่งส่วนผสมเนียนดี สามารถดึงเป็นแผ่นฟิล์มบางๆได้
4. ตัดแป้งก้อนละ 20 กรัม คลึงให้เนียน พัก 15 นาที
5. นำแป้งมาห่อไส้ โดยแผ่แป้งริมบางกลางหนา จับจีบให้สวยงาม วางบนกระดาษรองคลุมด้วยผ้าชื้น หมักให้ขึ้นเป็น 2 เท่า ประมาณ 1-2 ½ ชั่วโมง ขึ้นกับสภาพอากาศ ใช้น้ำเดือดไฟแรง ประมาณ 8 – 10 นาที หรือจนกระทั่งสุก

## ไส้เผือกเห็ดหอม

## ส่วนผสม

รากผักชีหั่นหยาบ	2	ซ็อนโตะ
กระเทียมสับหยาบ	2	ซ็อนโตะ
พริกไทยป่น	1	ซ็อนโตะ
เนื้อหมูบด	200	กรัม
เผือกคิบ चुคเป็นเส้น	400	กรัม
เห็ดหอมแช่น้ำจืดนุ่มหั่นหยาบ	100	กรัม ( จากแห้งประมาณ 50 กรัม )
กุ้งแห้งแช่น้ำจืดนุ่ม	80	กรัม
ต้นหอมซอย	60	กรัม
เกลือป่น	1	ซ็อนซา
ผงปรุงรสไก่	1 ½	ซ็อนซา
ซอสหอยนางรม	2	ซ็อนโตะ
ซอสปรุงรส	1	ซ็อนโตะ
ซีอิ๊วขาว	2	ซ็อนโตะ
น้ำมันงา	2	ซ็อนซา
น้ำตาลทราย	2	ซ็อนโตะ
น้ำมันพืช	30	กรัม

## วิธีทำ

- โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยป่น เข้าด้วยกัน จนละเอียด
- ผัดส่วนผสมที่โขลกไว้ กับน้ำมันพืช จนหอม ใส่เห็ดหอม กุ้งแห้ง ลงผัดให้หอม เติมเนื้อไก่ ผัดพอสุก ใส่เผือกลงผัดคลุกเคล้าพอเข้ากัน
- ปรุงรสด้วย เครื่องปรุงรส ทั้งหมด ผัดจกระทั่ง ส่วนผสม สุกทั่วดี ใส่ต้นหอม ผัดให้ เข้ากันดี ยกลงพักให้ ส่วนผสมเย็นสนิท

## เผือกกรอบทรงเครื่อง

### ส่วนผสม

เผือกคิบหั่นเส้นเล็ก	500	กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	300	กรัม
กระเทียมกลีบใหญ่ซอยบาง	100	กรัม
หอมแดงซอยบาง	100	กรัม
ปลาข้าวสาร	200	กรัม
พริกชี้หนูแห้งเด็ดก้าน	100	กรัม
ใบมะกรูดอ่อนฉีก	100	กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	50	กรัม (สำหรับผัด)
กระเทียมสับ	20	กรัม
หอมแดงสับ	20	กรัม
เต้าเจี้ยว	10	กรัม
น้ำส้มสายชู	30	กรัม
น้ำปลา	40	กรัม
น้ำตาลปีบ	140	กรัม
น้ำมะนาวหรือน้ำส้มซ่า	30	กรัม
น้ำมะขามเปียก	15	กรัม
น้ำตาลทรายสำหรับโรยประมาณ	100	กรัม
น้ำมันปาล์มหรับทอด		

### วิธีทำ

1. ทอดเผือกที่หั่นเตรียมไว้ให้กรอบเหลือง ตักขึ้นพักไว้ ทอดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอดหอมแดงซอย กระเทียมซอย ใบมะกรูด ปลาข้าวสาร และพริกชี้หนูแห้ง ให้กรอบ เตรียมไว้
2. ผัดกระเทียม กับน้ำมันถั่วเหลือง 50 กรัม ให้หอม ปูรสด้วย เต้าเจี้ยว น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำตาลปีบ ผัดจนขึ้นเหนียว ใส่ น้ำมะนาว หรือ ส้มซ่า ผัดให้เข้ากัน สามารถชิมรสได้ ตามชอบ เตรียมไว้
3. คลุกเคล้า ผสมเผือกทอด กับ น้ำปรุงที่เตรียมไว้ ด้วยไฟอ่อน ในกระทะ ค่อย ๆ เติมน้ำปรุงทีละน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยน้ำตาลทราย ขณะคลุก คลุกเคล้าให้ส่วนผสมทั่วดี ก่อนยกลง โรยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ กระเทียมเจียว หอมเจียว ปลาข้าวสารทอด พริกชี้หนูทอด ใบมะกรูด คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง พักให้เย็นสนิท ใส่ภาชนะบรรจุ