

**กะหรี่ปั๊ปลั้เห็นและแทนมเห็น**

นางวันทนา นาคีลินธ์  
 นางสาวกาญจนา สุราภา  
 นางสาวศิริประภัสสร รัช่าย้อย  
 นางสาวดุจดาว น้อยมณี

**ส่วนผสมแป้งชั้นใน**

- |                        |     |          |
|------------------------|-----|----------|
| 1. แป้งสาลีเอนกประสงค์ | 150 | กรัม     |
| 2. น้ำมันพืชตราอรุณ    | 5   | ช้อนโต๊ะ |

**ส่วนผสมแป้งชั้นนอก**

- |                                 |     |          |
|---------------------------------|-----|----------|
| 1. แป้งสาลีเอนกประสงค์          | 450 | กรัม     |
| 2. น้ำปูนใส                     | 150 | กรัม     |
| 3. น้ำมันพืช (น้ำมันถั่วเหลือง) | 150 | ซีซี     |
| 4. น้ำตาลทราย                   | 4   | ช้อนโต๊ะ |
| 5. เกลือป่น                     | ½   | ช้อนชา   |

**ส่วนผสมไส้กะหรี่ปั๊**

- |                     |     |          |
|---------------------|-----|----------|
| 1. มันเทศ           | 1   | กิโลกรัม |
| 2. หอมหัวใหญ่       | 270 | กรัม     |
| 3. เห็ดนางฟ้า/นางรม | 1.4 | กิโลกรัม |
| 4. ผงกะหรี่ปั๊      | 5   | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำตาลทราย       | 200 | กรัม     |
| 6. ซอสภูเขาทอง      | 60  | ซีซี     |
| 7. น้ำมันพืช        | 150 | ซีซี     |
| 8. เกลือ            | 3   | ช้อนชา   |



งานเทคโนโลยีและนวัตกรรมของจอย ประจำปี ๒๕๕๔

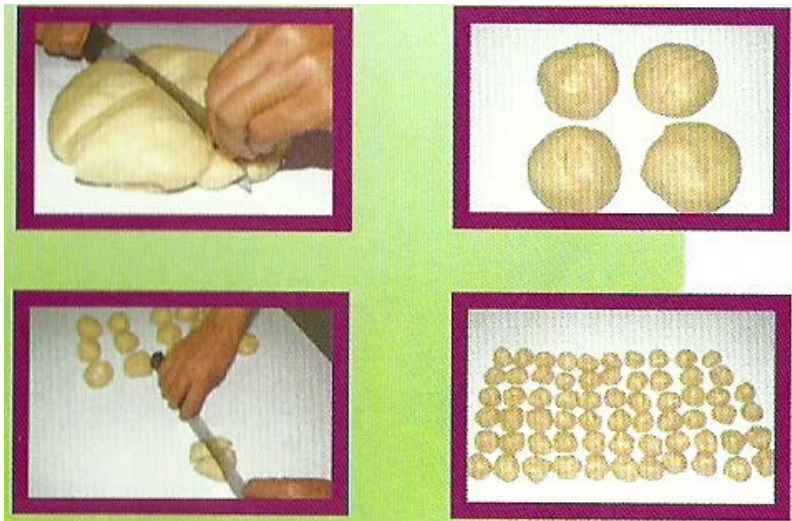
TechnoMart  
InnoMart  
2012

### ขั้นตอนการผัดไส้

1. หั่นมันเทศ หอมหัวใหญ่ ให้เป็นลูกเต๋าชิ้นเล็กๆ (มันเทศหั่นแล้วนำไปต้มให้สุกก่อน) เท็ดนำมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ พร้อมหัวหอมแล้วผัดให้หอมสุกและมีกลิ่นหอมใส่เต็ดมันเทศแล้วปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซอสภูเขาทองผงกะหรี่ ผัดให้แห้งมากที่สุด

### ขั้นตอนการทำแป้งชั้นนอก

1. ตวงน้ำปูนใสตามสัดส่วนไส้ถ้วย ใส่น้ำตาลทราย น้ำมันพืช คนให้ละลายเข้ากันจนเป็นเนื้อครีม
2. ชั่งแป้งสาลีเอนกประสงค์ 450 กรัม ใส่ในกะละมังแล้วเทส่วนผสมข้อ 1 ลงไป นวดให้ส่วนผสมเข้ากับเนื้อแป้งจนเนียน
3. แบ่งแป้งออกเป็น 4 ส่วน จำนวน 3 ครั้ง จะให้แป้งทั้งหมด 64 ก้อน



### การทำแป้งชั้นใน

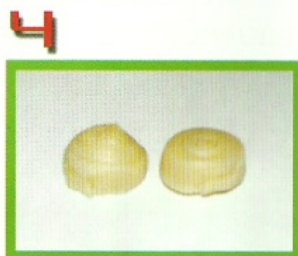
ทำเช่นเดียวแป้งชั้นนอก เพียงแต่แป้งชั้นในใช้เพียงน้ำมันพืชเป็นส่วนผสมเพียงอย่างเดียว แล้วนวดแป้งกับน้ำมันให้เข้ากัน (นำมาแบ่งเหมือนแป้งชั้นนอก)

### วิธีพับตัวกะหรี่ปั๊

1. นำแป้งนอกที่ได้มากดให้แบนแล้วนำเอาแป้งใสในใส่ตรงกลาง หลังจากนั้นใช้แป้งชั้นนอกห่อปิดทับแป้งชั้นในให้สนิท



2. หลังจากห่อแป้งเสร็จแล้ว ใช้ไม้นวดรีดแป้งให้เป็นแผ่น 2 ครั้ง แล้วแบ่งออกเป็น 2 ส่วน







งานเทคโนโลยีและนวัตกรรมของไทย ประจำปี ๒๕๕๔

TechnoMart  
InnoMart  
2012

### วิธีใส่ไส้และพับตัวกะหรี่ปั๊



### การทอด

หลังจากห่อแล้วนำไปทอด เวลาทอดไม่ต้องใช้ไฟแรงใช้ไฟปานกลาง โดยให้น้ำมันร้อนก่อน จึงใส่กะหรี่ปั๊ลงไปทอด เพื่อป้องกันการไหม้และการอมน้ำมัน

## แหนมเห็ด

### ส่วนผสม

1. เห็ดนางฟ้า/นางรม สดฉีกฝอย(เห็ดหนึ่งสุกบีบน้ำออก)	1	กิโลกรัม
2. กระเทียม	70	กรัม
3. ข้าวเหนียวสุก	80	กรัม
4. เกลือ	20	กรัม

### วิธีทำ

1. เลือกเห็ดนางฟ้า/นางรมสด มาล้างน้ำสะอาดแล้วฉีกฝอยหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ประมาณ 1.5 กิโลกรัม
2. นำเห็ดที่ฉีกแล้วไปนึ่งประมาณ 5 นาที แล้วยกลงจากเตา ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำมาคั้นน้ำออกให้มากที่สุด
3. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วมาล้างน้ำเพื่อล้างยางข้าวออก
4. นำกระเทียมปอกเปลือกทุบให้ละเอียด ใส่เกลือ และข้าวเหนียวสุกลงไปในเห็ด นวดให้เข้ากันจนส่วนผสมทั้งหมดเกาะตัวรวมกันเกิดความเหนียว
5. ใส่ถุงพลาสติกห่อให้แน่น (มัดเป็นลูกตุ้ม หรือ มัดเป็นข้าวต้มมัด) รัดด้วยยางวง
6. เก็บไว้ประมาณ 4-5 วัน (เกิดความเปรี้ยว) นำมารับประทานได้

### เกร็ดความรู้

แหนมเห็ดที่เก็บรักษาไว้ในตู้เย็นนาน 1 สัปดาห์ รสชาติยังคงเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลงทั้งนี้ เนื่องจากความเย็นช่วยชะลอการทำงานของจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดการสูญเสียไปได้นานพอสมควรถ้าไว้นานกว่านี้รสชาติจะเปลี่ยนไป (เปรี้ยวมากขึ้น) เนื่องจากแหนมเห็ดที่หมักยังมีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดความเปรี้ยวเจริญเติบโตอยู่