



โครงการ บูรณาการการมีส่วนร่วมของชุมชน เรื่องหมู่บ้านเหือกหอมและข้าวเจ้า

(งบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555)

หลักสูตร ผลิตภัณฑ์อาหารจากเหือกหอม

วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์

นางสาวอินท์ธิมา หิรัญอัศวรงค์

นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร

นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

399 ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ 0 2281 0492 โทรสาร 0 2282 0423

www.clinictech.rmutp.ac.th

ขนมเปียะดอกกุหลาบไส้เผือก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พิรพัชระ

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง
ส่วนผสมแป้งชั้นนอก		
1. แป้งเอนกประสงค์	425 กรัม	4¼ ถ้วย
2. เกลือป่น	5 กรัม	½ ช้อนชา
3. น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช	150 กรัม	¾ ถ้วย
4. น้ำเย็น	180 กรัม	¾ ถ้วย
5. น้ำตาลทรายป่น	25 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
6. แปะแซ	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
7. ไข่แดงของไข่ไก่	40 กรัม	2 ฟอง

วิธีทำแป้งชั้นนอก

1. ผสมแป้งเอนกประสงค์และเกลือป่นเข้าด้วยกัน
2. ผสมน้ำเย็น น้ำตาลทรายป่น แปะแซ และไข่แดงเข้าด้วยกัน เป็นส่วนผสมน้ำ
3. เทน้ำมันสลักกับส่วนผสมน้ำลงในแป้ง ผสมให้เข้ากัน แล้วนวดจนเนื้อเนียน พักไว้ 20 นาที

ส่วนผสมแป้งชั้นใน

- | | | |
|---------------------------|----------|----------|
| 1. แป้งเอนกประสงค์ | 275 กรัม | 2¾ ถ้วย |
| 2. น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช | 70 กรัม | 1/3 ถ้วย |

วิธีทำแป้งชั้นใน

ผสมแป้งเอนกประสงค์และน้ำมันเข้าด้วยกันโดยไม่ต้องนวด ปั้นเป็นก้อนกลม พักไว้ 20 นาที

วิธีคลึงแป้ง

1. แบ่งแป้งชั้นนอกและชั้นในให้เป็นก้อน หนักก้อนละ 40 กรัม และ 15 กรัม ตามลำดับ
2. แผ่แป้งชั้นนอกออก ใส่แป้งชั้นใน หุ้มให้มิด
3. ใช้ไม้คลึงแป้งให้เป็นที่เกลี้ยงผืนผ้า ม้วนให้แน่น
4. คลึงแป้งออก แล้วม้วนอีกเป็นครั้งที่ 2
5. ตัดแป้งออกเป็น 4 ชิ้นเท่าๆ กัน แล้วคลึงให้เป็นแผ่นกลม
6. ใส่ไส้หุ้มให้มิด ทำจนหมดแป้ง แล้ววางเรียงในถาดอบที่ทาไขมันแล้ว นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 350-375 ฟาเรนไฮต์ เวลาประมาณ 15-20 นาที

ส่วนผสมไส้เผือก

- | | | |
|------------------------------|------------|---------|
| 1. เผือกนึ่งสุกบดละเอียด | 1,000 กรัม | 5 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | 500 กรัม | 2½ ถ้วย |
| 3. หัวกะทิ | 240 กรัม | 1 ถ้วย |
| 4. เนยสด | 60 กรัม | ¼ ถ้วย |
| 5. ไข่แดงดิบ (ไข่เค็ม) ผ่าสี | | 20 ฟอง |

วิธีทำไส้

- ผสมเผือกบด น้ำตาลทราย หัวกะทิ ลงในกระทะแล้วกวนจนงวดจึงใส่เนยสด กวนต่อไปจนแห้ง พักไว้ให้เย็น จึงปั้นเป็นก้อนกลม 1 ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1 นิ้ว พร้อมกับไข่แดงอีก 1 ชิ้น

ขนมเปียะทานตะวันไส้เผือก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พิรพัชระ

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)		สูตรตวง	
ส่วนผสมแป้งชั้นนอก				
1. แป้งเอนกประสงค์	425	กรัม	4¼	ถ้วย
2. เกลือป่น	5	กรัม	½	ช้อนชา
3. น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช	150	กรัม	¾	ถ้วย
4. น้ำเย็น	180	กรัม	¾	ถ้วย
5. น้ำตาลทรายป่น	25	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
6. แปะแซ	30	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
7. ไข่แดงของไข่ไก่	40	กรัม	2	ฟอง

วิธีทำแป้งชั้นนอก

1. ผสมแป้งเอนกประสงค์และเกลือป่นเข้าด้วยกัน
2. ผสมน้ำเย็น น้ำตาลทรายป่น แปะแซ และไข่แดงเข้าด้วยกัน เป็นส่วนผสมน้ำ
3. เทน้ำมันสลักกับส่วนผสมน้ำลงในแป้ง ผสมให้เข้ากัน แล้วนวดจนเนื้อเนียน พักไว้ 20 นาที

ส่วนผสมแป้งชั้นใน

- | | | | | |
|---------------------------|-----|------|-----|------|
| 1. แป้งเอนกประสงค์ | 275 | กรัม | 2¾ | ถ้วย |
| 2. น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช | 70 | กรัม | 1/3 | ถ้วย |

วิธีทำแป้งชั้นใน

ผสมแป้งเอนกประสงค์และน้ำมันเข้าด้วยกันโดยไม่ต้องนวด ปั้นเป็นก้อนกลม พักไว้ 20 นาที

ส่วนผสมที่ใช้แต่งหน้า

ไข่แดง และ งามดำ

วิธีคลึงแป้ง

1. แบ่งแป้งชั้นนอกและแป้งชั้นในให้เป็นก้อน หนักก้อนละ 50 กรัม และ 20 กรัม ตามลำดับ
2. นำแป้งชั้นนอกห่อแป้งชั้นใน ปิดตะเข็บให้สนิท
3. คลึงเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า แล้วพับทบ 3 ทบ
4. คลึงแป้งให้เป็นแผ่นยาว ตัดแบ่งเป็น 4-6 ชิ้น ขึ้นอยู่กับขนาดของไส้
5. นำแป้งที่ตัดมาคลึงให้เป็นแผ่นบางๆ ใส่ไส้ แล้วกดแป้งให้แบน จากนั้นนำกรรไกรมาตัดริมแป้ง (12 กลีบ) แล้วบิดแป้งให้โชว์ไส้ ลักษณะคล้ายดอกไม้ วางบนถาดอบ ทาไข่แดง แล้วโรยงามดำ
6. อบไฟที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮน์ เวลาประมาณ 15-20 นาที หรือจนสุก

ส่วนผสมไส้เผือก

- | | | | | |
|------------------------------|-------|------|----|------|
| 1. เผือกนึ่งสุกบดละเอียด | 1,000 | กรัม | 5 | ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | 500 | กรัม | 2½ | ถ้วย |
| 3. หัวกะทิ | 240 | กรัม | 1 | ถ้วย |
| 4. เนยสด | 60 | กรัม | ¼ | ถ้วย |
| 5. ไข่แดงดิบ (ไข่เค็ม) ผ่าสี | | | 20 | ฟอง |

วิธีทำไส้

- ผสมเผือกบด น้ำตาลทราย หัวกะทิ ลงในกระทะแล้วกวนจนงวดจึงใส่เนยสด กวนต่อไปจนแห้ง พักไว้ให้เย็น จึงปั้นเป็นก้อนกลม 1 ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1 นิ้ว พร้อมกับไข่แดงอีก 1 ชิ้น

ขนมเปียะกระต่ายไล่เผือก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พิรพัชระ

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	
ส่วนผสมแป้งชั้นนอก		
1. แป้งเอนกประสงค์	500	กรัม
2. เนยขาว	100	กรัม
3. นมผง	20	กรัม
4. น้ำตาลทราย	50	กรัม
5. เกลือป่น	5	กรัม
6. น้ำเย็น	250	กรัม

วิธีทำแป้งชั้นนอก

1. ร่อนแป้งหนึ่งครั้ง พักไว้
2. ละลายน้ำตาล เกลือ ในน้ำเย็น
3. ผสมแป้งเอนกประสงค์ เนยขาว นมผงเข้าด้วยกัน ใส่ส่วนผสมน้ำ นวดจนกระทั่งแป้งเนียนนุ่ม ไม่ติดมือ แล้วแบ่งแป้งเป็นก้อน หนักก้อนละ 20 กรัม คลึงเป็นก้อนกลม พักไว้

ส่วนผสมแป้งชั้นใน

1. แป้งเอนกประสงค์	300	กรัม
2. เนยขาว	150	กรัม

วิธีทำแป้งชั้นในและคลึงแป้ง

1. ผสมแป้งเอนกประสงค์กับเนยขาวด้วยกัน ผสมจนเข้ากันดี นำมาแบ่งเป็นก้อน หนักก้อนละ 10 กรัม คลึงเป็นก้อนกลม พักไว้
2. นำแป้งชั้นนอกห่อแป้งชั้นใน คลึงเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า พับแป้งเป็น 3 ทบ จากนั้นคลึงให้เป็นแผ่นยาว แบ่งแป้งเป็น 2 ชิ้น ใส่ไส้เผือกกวน แล้วแต่งเป็นรูปกระต่าย โดยใช้กรรไกรตัดหูและหาง
3. วางขนมลงในถาดที่ทาไขมันบางๆ แล้ว นำเข้าที่อุณหภูมิ 300-320 องศาฟาเรนไฮด์ หรือจนสุกทั่วกัน

ส่วนผสมไส้เผือก

1. เผือกนึ่งสุกบดละเอียด	1,000	กรัม	5	ถ้วย
2. น้ำตาลทราย	500	กรัม	2½	ถ้วย
3. หัวกะทิ	240	กรัม	1	ถ้วย
4. เนยสด	60	กรัม	¼	ถ้วย
5. ไข่แดงดิบ (ไข่เค็ม) ผ่าสี			20	ฟอง

วิธีทำไส้

- ผสมเผือกบด น้ำตาลทราย หัวกะทิ ลงในกระทะแล้วกวนจนงวดจึงใส่เนยสด กวนต่อไปจนแห้ง พักไว้ให้เย็น จึงปั้นเป็นก้อนกลม 1 ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1 นิ้ว พร้อมกับไข่แดงอีก 1 ชิ้น

เม็ดยาสมุนไพร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง
1. เม็ดยาสมุนไพรหรือบดละเอียด	1,000 กรัม	5 ถ้วย
2. น้ำตาลทราย (1)	400 กรัม	2¼ ถ้วย
3. กะทิ	500 กรัม	2 ถ้วย
4. น้ำลอยดอกมะลิ	1,500 กรัม	6 ถ้วย
5. น้ำตาลทราย (2)	1,080 กรัม	6 ถ้วย
6. ไข่เป็ด (ไข่แดง)	500 – 625 กรัม	20 – 25 ฟอง
7. ใบเตย		

วิธีทำ

1. ใส่เม็ดยาและกะทิลงในโถปั่น ปั่นให้เม็ดยาเนียน เทใส่ลงในกระทะทอง
2. กวนเม็ดยาให้พอแห้ง ใส่น้ำตาล (1) ลงในส่วนผสม กวนต่อไปจนปั่นได้ ยกลงพักไว้ให้เย็น
3. ปั่นเป็นก้อนรีๆ ให้ดูคล้ายเม็ดยาสมุนไพร ปั่นใส่ภาชนะพักไว้
4. ผสมน้ำตาลทราย (2) น้ำลอยดอกมะลิ ลงในกระทะทอง ยกขึ้นตั้งไฟใส่ใบเตย ตั้งไฟจนน้ำตาลทรายละลายและเดือดทั่วกัน ยกลงกรอง
5. แบ่งน้ำเชื่อมที่กรองเรียบร้อยแล้ว ออกมาประมาณ 2 ถ้วยตวง พักไว้
6. เคี้ยวน้ำเชื่อมที่เหลือให้ขึ้น นำเม็ดยาที่ปั่นไว้ชุปลงในไข่แดงให้ทั่ว ใส่ลงในน้ำเชื่อมจนเต็มกระทะ ขณะใส่ต้องยกลงจากเตาไฟหรือปิดไฟ ค่อยๆเปิดไฟต้มจนเม็ดยาสุก จะได้เม็ดยาสมุนไพรที่สุกเป็นเงาสวยงาม
7. ตักเม็ดยาสมุนไพรใส่ลงในน้ำเชื่อมใส่ที่เย็นแล้ว แช่ไว้สักครู่ พอคลายร้อนเม็ดยาเป็นเงา ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำเชื่อม เทใส่จานพักไว้ให้เย็น

เมี่ยงคำเผือกเสวย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญา มานะโรจน์

ส่วนผสม	น้ำหนัก(กรัม)	สูตรตวง
1. เผือกหั่นเส้นเล็กๆ ยาวประมาณ 1-1½ เซนติเมตร ทอดกรอบ(เผือกหั่นฝอยสด 600 กรัม ทอดสุกแล้วได้ 300 กรัม)	300 กรัม	4½ ถ้วย
2. ถั่วลิสงคั่วหั่นหรือบดหยาบๆ	120 กรัม	1 ถ้วย
3. กุ้งแห้งป่นหยาบๆ	20 กรัม	¼ ถ้วย
เครื่องปรุงน้ำกะปิ		
1. หัวหอมแดงเผาหั่นหยาบๆ	25 กรัม	¼ ถ้วย
2. ชিংแก่หั่นฝอยคั่วให้หอม	5 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ
3. ข่าหั่นฝอยคั่ว	2 กรัม	1 ช้อนชา
4. น้ำตาลปีบ	200 กรัม	¾ ถ้วย
5. น้ำตาลทราย	30 กรัม	3 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำสะอาด	78 กรัม	1/3 ถ้วย
7. น้ำมะขามเปียก	37 กรัม	3 ช้อนโต๊ะ
8. แป๊ะแซ	30 กรัม	2 ช้อนโต๊ะ
9. มะพร้าวคั่ว	15 กรัม	¼ ถ้วย
10. กะปิตีเผา	10 กรัม	2 ช้อนชา
11. เกลือป่น (เกลือสมุทร)	1 กรัม	1 ช้อนชา
12. พริกขี้หนูแห้งป่น	3 กรัม	1 ช้อนชา
13. น้ำมันพืช	8 กรัม	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ใส่เผือกให้เป็นแผ่นบางๆหั่นให้มีความยาวประมาณ 1 - 1½ เซนติเมตร ซอยตามขวางให้ฝอย ฝึ่งให้พอหมาดๆ
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟให้ร้อนใส่เผือกทอดให้กรอบเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พักไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะปิดฝาไว้
3. โขลก ชিং ข่า หอมแดงให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะลงในกระทะ ตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องโขลกข้อ 3 ลงผัดให้หอม ใส่น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย น้ำ เกลือป่น น้ำมะขาม พริกป่น ลงเคี่ยว ใส่น้ำสะอาด เคี่ยวต่อไปจนเหนียว (เคี่ยวไฟอ่อน ไม่ควรคนบ่อย)
5. ปิดไฟที่เคี่ยว ใส่เผือกทอด ถั่วลิสง มะพร้าว กุ้งแห้ง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
6. ปั่นเป็นก้อนเล็กหรือเป็นคำทานคู่กับเครื่องดื่มตามชอบ