



มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

สาขาวิชาเทคโนโลยีและศิลปะการประกอบอาหาร

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

38 หมู่ 8 ตำบล นาวิ้ง อำเภอ เมืองเพชรบุรี จังหวัด เพชรบุรี 76000

น้ำพริกปลาอินทรีขี้กรอบ		โดยวิทยากร อาจารย์ศจีมาศ นันตสุคนธ์ (นก) 089-4041515	
รายการ	ปริมาณ	หน่วย	ขั้นตอนการทำ
พริกแห้งเม็ดเล็กทอด	50	กรัม	1. นำเนื้อปลาหนึ่ง เมื่อสุกแล้วมายีให้ฟู ผสมกับน้ำมัน แล้วนำเนื้อปลาไปทอดด้วยไฟกลางให้เนื้อปลารอบเหลืองฟูแล้วตักพักไว้ก่อน 2. นำหอมแดง กระเทียมจีน ใบมะกรูด พริกแห้ง มาเจียวให้สุกกรอบ เสร็จแล้วพักทุกอย่างให้เย็นตัว ให้เจียวที่ละเอียด 3. ตั้งกระทะแต่ยังไม่ต้องเปิดเตาแก๊ส ให้ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำตาลโตนด น้ำปลา ลงในกระทะแล้วค่อยเปิดเตาแก๊ส ใช้ไฟอ่อน เคี้ยวน้ำเครื่องปรุงให้มีความเข้มข้น 4. เมื่อน้ำเครื่องปรุงเข้มข้นแล้ว ให้ใส่เนื้อปลาทอดกรอบลงไปแล้วผัดคลุกเคล้าให้เนื้อปลาถูกรอบเข้ากับน้ำเครื่องปรุง เมื่อผัดเข้ากันดีให้ใส่หอมแดง กระเทียมตามด้วยใบมะกรูดทอดกรอบ และพริกทอดไปหมดเลย แล้วก็ผัดทุกอย่างให้เข้ากัน ผัดทุกอย่างเข้ากันดี ก็ปิดแก๊สจัดเสิร์ฟ
กระเทียมทอด	200	กรัม	
หอมแดงทอด	250	กรัม	
กระเทียมเจียว	250	กรัม	
น้ำตาลโตนด	500	กรัม	
น้ำมะขามเปียก	100	กรัม	
ใบมะกรูดทอด	30	กรัม	
น้ำปลา	200	กรัม	
ปลาอินทรีขี้หนึ่ง	2000	กรัม	
เกร็ดขนมปัง			
น้ำมันทอด			