

ภาพประกอบกิจกรรม
โครงการส่งเสริมอาชีพแปรรูปอาหารทะเล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗
ในวันที่ ๑๙ - ๒๐ กันยายน ๒๕๖๗
ณ อาคารกองทุนสวัสดิการชุมชน หมู่ที่ ๘ บ้านไต่ะบัน ตำบลบ่อหิน อำเภอสليเกา จังหวัดตรัง





ข้าวเกรียบปลาสด

ส่วนผสม

ปลาทูแขก	1890	กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	945	กรัม
เกลือป่น	54	กรัม
น้ำตาล	105	กรัม
ผงชูรส	6	กรัม

วิธีทำ

1. ปลาทูแขกนำมาขอดเกล็ด ตัดหัว ควักไส้ ล้างให้สะอาด และวางทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. บดปลาจนละเอียด
3. นำเนื้อปลาใส่ในเครื่องนวดผสม เติมเกลือป่น น้ำตาล และผงชูรส นวดผสมนาน 30 วินาที ใส่แป้งมันสำปะหลังแล้วนวดผสมต่ออีก 5 นาที
4. ชั่งส่วนผสม 500 กรัม คลึงเป็นก้อนกลม แล้วปั้นเป็นรูปทรงกระบอก (เส้นผ่านศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร ยาว 24 เซนติเมตร)
5. ต้มในน้ำเดือดที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 นาที
6. วางพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ และให้ก้อนข้าวเกรียบปลาสดมีอุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิห้อง
7. หั่นเป็นแท่งสี่เหลี่ยม กว้าง x ยาว x หนา เท่ากับ 1x8x1 เซนติเมตร นำไปทอดในน้ำมันจนเหลืองกรอบ

ขนมจีบปลา

ส่วนผสม

เนื้อปลา	500	กรัม
สามเกลอ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยขาวป่น	5	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	10	กรัม
ผงปรุงรสเห็ดหอม (ไม่มีผงชูรส)	10	กรัม
แป้งข้าวโพด	10	กรัม
ซอสปรุงรส	10	กรัม
น้ำมันหอย	10	กรัม
น้ำมันงา	10	กรัม
เบคกิ้งโซดา	5	กรัม
น้ำแข็ง	70	กรัม
แครอทสับละเอียดบีบน้ำออก	85	กรัม
มันแกวสับละเอียดต้ม	70	กรัม
ต้นหอมผักชี (ผักชี 2 ต้น ต้นหอม 1 ต้น)	2/3	ถ้วย

วิธีทำ

1. นำปลามาขอดเกล็ด และแล่เอาเฉพาะเนื้อ
2. ล้างเนื้อปลาให้สะอาด กำจัด เลือด ไขมัน และสิ่งสกปรกอื่น ๆ
3. บดเนื้อปลา ด้วยเกลือ และน้ำแข็ง จนละเอียดมีความเหนียว
4. ผสมเนื้อปลาด้วยเครื่องปรุงรสทั้งหมด นวดต่ออีกซักกระยะ แล้วตามด้วย แครอท มันแกว ต้นหอมผักชี
5. ตัดแบ่งเกี้ยวทั้ง 4 มุม ได้ 8 เหลี่ยม ถ้าต้องการให้กลมมากขึ้น ให้ลบเหลี่ยมเพิ่ม
6. ทำการห่อเกี้ยว โดยนำส่วนผสมมาทำให้ทั่วแผ่นเกี้ยว จับจีบให้สวยงาม
7. ล้างแป้งที่ติดที่ตัวเกี้ยวออกด้วยน้ำสะอาด
8. ทาน้ำมันที่ซึ่งสำหรับนึ่ง แล้วนำขนมจีบไปเรียงในซึ้ง
9. นำไปนึ่งบนน้ำเดือดประมาณ 10-15 นาที
10. ยกออกจากน้ำเดือด ทาเกี้ยวด้วยกระเทียมเจียว

ผลิตภัณฑ์ทอดมันกุ้ง



ส่วนผสม

เนื้อกุ้ง (ส่วนที่ 1)	70	กรัม
เนื้อกุ้ง (ส่วนที่ 2)	280	กรัม
น้ำมันรำข้าว	70	กรัม
พริกไทยขาวเม็ด	1	ช้อนชา
รากผักชี	5	ราก
กระเทียมไทยกลีบเล็ก	1 + 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
ผงปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
ซอสหอยนางรม	1/2	ช้อนโต๊ะ
เกล็ดขนมปังแบบหยาบ	2	2 ถ้วย
น้ำมันพืชสำหรับทอด	1	ขวด

วิธีเตรียมส่วนผสม

1. กุ้งสด แกะเปลือก ผ่าหลัง เอาเส้นดำออก ส่วนที่ 1 หั่นชิ้นเล็กเท่าหลายนิ้วก้อย 70 กรัม
2. กุ้งสด แกะเปลือก ผ่าหลัง เอาเส้นดำออก ส่วนที่ 2 280 กรัม
3. มันหมูแข็งสับละเอียด 70 กรัม (ใช้น้ำมันรำข้าวแทน)
4. พริกไทยขาวเม็ด 1-1.5 ช้อนชา

5. รากผักชี 5 ราก ล้างทำความสะอาดหั่นเล็กๆ
6. กระเทียมไทยกลีบเล็ก 1 + 1/2 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาลทราย 1/2 ถึง 1 ช้อนชา
8. ผงปรุงรสตราเด็กสมบูรณ์ 1 ช้อนโต๊ะ
9. ซอสหอยนางรม สูตรเข้มข้น ตราเด็กสมบูรณ์ 1/2 ช้อนโต๊ะ
10. เกล็ดขนมปังแบบหยาบ 2 ถ้วย
11. น้ำมันพืชสำหรับทอด



วิธีทำ

1. โขลกพริกไทย กระเทียม รากผักชีรวมกันให้ละเอียด ตักใส่ภาชนะผสมไว้
2. ใส่กุ้งสดส่วนที่ 2 ลงไปโขลกต่อ โดยเวลาใส่กุ้งใส่ทีละสัปดาห์หัวไม่เกินไป จะได้โขลกง่าย ๆ และพอโขลก
กุ้งจนเหนียวแล้ว ก็ใส่น้ำมันลงไป โขลกรวมกับกุ้งอีกที พอเข้ากันดี
3. จากนั้นใส่ภาชนะสำหรับผสม ให้ใส่กุ้งที่โขลกรวมกับมันหมูลงไป (น้ำมันรำข้าว) ตามด้วยกุ้งหั่นชิ้น ผง
ปรุงรส ตราเด็กสมบูรณ์ ซอสหอยนางรมสูตรเข้มข้น ตราเด็กสมบูรณ์ น้ำตาลทราย และเครื่องที่โขลก
4. แล้วนวดส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันดีจนเหนียวหนึบ ก่อนจะนำไปแช่ตู้เย็น หรือแช่ในถังน้ำแข็งเป็นเวลา
ประมาณสัก 1 ชั่วโมง
5. พอครบเวลา ก็หยิบภาชนะส่วนผสมออกมา จัดการนวดส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันอีกครั้ง จากนั้นก็ปั้น
ส่วนผสมเป็นก้อนกลมแบน ให้มีความหนาประมาณเกือบ ๆ 1 เซนติเมตร เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ
2 นิ้วนะคะ ก่อนจะไปคลุกกับเกล็ดขนมปัง

ผลิตภัณฑ์เกี่ยวชำกุ่ม

ส่วนผสม ไล่

เนื้อปลา	100	กรัม
เนื้อกุ้ง	100	กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	8	กรัม
กะหล่ำปลี	65	กรัม
แครอทสับ	35	กรัม
หอมใหญ่สับ	40	กรัม
ต้นหอมซอย	20	กรัม
กระเทียมสับ	10	กรัม
ขิงสับละเอียด	3	กรัม
ซีอิ๊วญี่ปุ่นโชยุ	10	กรัม
น้ำตาลทรายขาว	3	กรัม
ซีอิ๊วขาว	3	กรัม
เกลือ	2	กรัม
น้ำมันงา	15	กรัม
น้ำมันพืช	10	กรัม

สูตรแป้ง

แป้งสาลีอเนกประสงค์	100	กรัม
น้ำอุ่น	55	กรัม
เกลือ	2	กรัม
น้ำมันพืช	4	กรัม

สูตรน้ำจิ้ม

ซีอิ๊วญี่ปุ่นโชยุ	20	กรัม
น้ำสะอาด	40	กรัม
น้ำส้มสายชู	20	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม
น้ำมันงา	8	กรัม

การเตรียมแป้ง

แป้งสาลีอเนกประสงค์เมื่อผสมกับน้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิประมาณ 35-40 °C จะช่วยให้แป้งกระจายตัวเร็วขึ้น และเมื่อผสมน้ำมันพืช ตัวแป้งห่อจะมีความยืดหยุ่น ไม่หดตัว ไขมันและเมื่อนำแป้งห่อไปทำให้สุกตัวจะมีความนุ่มและไม่แข็งจนเกินไป

วิธีการเตรียมส่วนผสม

- 1.) ใช้ปลาซุดเอาเนื้อ กุ้งปอกเปลือกเอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้น ๆ และสับให้ละเอียด
- 2.) นำกะหล่ำปลีปอกส่วนที่เสียออกผ่า 2 ซีก นำไปแช่ล้างน้ำและล้างให้สะอาด (ล้างน้ำ 2-3 ครั้ง) นำหั่นให้ละเอียดและล้างน้ำอีกครั้งจากนั้นตักใส่ผ้าขาวบางบีบน้ำออกพอประมาณ
- 3.) แครอทนำไปล้างให้สะอาด จากนั้นนำมาปอกเปลือกและสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- 4.) หอมใหญ่นำมาปอกเปลือกและนำไปล้างให้สะอาดจากนั้นนำมาหั่นและสับให้ละเอียด
- 5.) ต้นหอมนำมาล้างให้สะอาด ตัดเอาแต่ใบสีเขียวซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- 6.) กระเทียมล้างให้สะอาดแล้วนำมาปอกเปลือกจากนั้นสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- 7.) ขิงปอกเปลือกออกและนำไปล้างให้สะอาดจากนั้นนำมาสับให้ละเอียด

การเตรียมไส้

- 1.) เตรียมขามนำเครื่องปรุงรสตามส่วนผสมได้แก่ ซีอิ๊วญี่ปุ่นโชยุ น้ำตาลทรายขาว ซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำมันงา น้ำมันพืช และ แป้งมันสำปะหลัง มาละลายให้เข้ากัน
- 2.) นำเนื้อกุ้ง เนื้อปลาบดสับแล้วใส่ในขามและทำการคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- 3.) นำกะหล่ำปลี แครอทสับ หอมใหญ่สับ ต้นหอมซอย กระเทียมสับ ขิงสับละเอียด ใส่ผสมในขามและคลุกเคล้าให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวกัน
- 4.) ใช้พลาสติกหุ้มปิดขามผสมและนำไปพักไว้ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที

การห่อเกี๊ยวซ่า

การทอดและการนึ่ง

- ระยะเวลาในการนึ่งผลิตภัณฑ์เกี๊ยวซ่ากึ่งที่เหมาะสมที่สุด คือ ระยะเวลา 10 นาที
- วิธีการทอดเกี๊ยวซ่าแบบง่ายๆ ให้นำทาน

ทาน้ำมันในกระทะเล็กน้อย ทอดไฟอ่อนสุด จนเป็นสีเหลืองทอง เติมน้ำลงไปแล้วอบไอน้ำ 4-5 นาที เกี๊ยวจะสุกด้านล่างจะเหลืองกรอบ ด้านบนจะหอมนุ่ม ง่ายๆแค่นี้ ก็ได้เกี๊ยวซ่าอร่อยทานกันแล้ว