

การขยายผล

ผู้สนใจสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อนำไปประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้อีกหนทางหนึ่งให้กับตนเองและครอบครัว

ความยั่งยืน

ความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของครอบครัวและชุมชนที่ดีขึ้น



กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ

การทำขนมหม้อแกง



องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน
ตำบลบ่อหิน อำเภอสีกา จังหวัดตรัง
92150

คุณค่าทางโภชนาการ/ประโยชน์

ขนมหม้อแกงขนมหม้อแกง หรือ ขนมกุมภมาส คือขนมที่ใช้ไข่ แป้ง และกะทิเป็นส่วนประกอบสำคัญ นำผสมกันในภาชนะตามสัดส่วน แล้วจึงนำไปอบจนหน้าของขนมหม้อแกงมีสีน้ำตาลทอง นำรับประทาน ปัจจุบันมีการทำเผือก เม็ดบัว ถั่ว และหอมเจียว มาผสม และแต่งหน้าขนมหม้อแกง ทำให้ขนมหม้อแกงมีรสชาติที่กลมกล่อมมากขึ้น

ส่วนผสมที่ต้องใช้

* ถั่วเขียว 250 กรัม (เผือก, เม็ดบัว, อื่นๆ)

* น้ำเปล่า 4 ถ้วยตวง

* หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง

* น้ำตาลปี๊บ 250 กรัม

* เกลือป่น 1/4 ช้อนชา

* ไข่เป็ด 3 ฟอง

* หอมแดงซอยละเอียด 3 ลูก

* ใบเตย 3 ใบ

วิธีทำขนมไทย ที่ละขั้นตอน

1. นำหอมแดงไปเจียวในน้ำมันจนเหลืองและกรอบ (ระวังไหม้ ควรเจียวด้วยไฟอ่อนๆ)
2. นำถั่วเขียวและเปลือกไปแช่น้ำและนำไปนึ่งจนสุก หรือถ้าใช้เผือกก็ปอกเปลือกและนำไปนึ่งจนสุก จากนั้นจึงนำเผือกไปยีให้เป็นชิ้นเล็กๆ
3. ในชามขนาดกลาง, ผสมไข่ น้ำตาลปี๊บและเกลือ แล้วขยำโดยใช้ใบเตยให้เข้ากันดี น้ำตาลละลายหมด จากนั้นจึงใส่หัวกะทิลงไป ขยำต่ออีกจนส่วนผสมเข้ากันดี แล้วจึงนำไปกรองด้วยผ้าขาวบางเพื่อเอาสิ่งสกปรกออก
4. เอาถั่วหรือเผือกใส่ลงในส่วนผสมที่กรองแล้ว และใส่น้ำมันที่เหลือจากการเจียวหอมแดง (ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ) คนจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
5. นำส่วนผสมที่ได้ไปกวนด้วยไฟร้อนปานกลางในกระทะทองเหลือง (หรือกระทะเทฟลอนก็ได้) กวนจนส่วนผสมเริ่มข้นก็พอ ถ้ากวนมากเมื่อนำไปอบจะไม่น่าทานเพราะจะแตกมัน ที่เรานำมากวนก็เพื่อป้องกันไม่ส่วนผสมแยกชั้นเมื่อนำไปอบเนื่องจากไข่กับกะทิ ไม่เข้ากันดี
6. นำส่วนผสมที่กวนแล้วไปอบ โดยใส่ถาดหรือแบบที่ต้องการ ใช้ความร้อน 180 องศาเซลเซียส (360 องศาฟาเรนไฮต์) อบประมาณ 30 - 40 นาที จากนั้นจึงนำหอมเจียวไปโรยหน้าและอบต่ออีกประมาณ 5 นาที
7. ถ้าวอบโดยใส่ถาดไว้ เวลาเสิร์ฟก็ตัดแบ่งเป็นชิ้นขนาดตามความเหมาะสม ถ้าวอบโดยใส่แบบอื่นๆไว้ ถ้างานแบบไม่ใหญ่มาก อาจเสิร์ฟได้พร้อมแบบทันที