



## เรื่อง กระบองจ้อ



### รายละเอียด

#### กระบองจ้อ

กระบอง เป็นอาหารว่าง หรือของกินเล่นชนิดหนึ่ง นิยมใช้ฟักทองในการปรุง นอกจากฟักทอง อาจใช้หัวปลี มะละกอ น้ำเต้าอ่อน ปลาตัวเล็ก หรือกุ้งฝอย มาทอดกับน้ำแป้งข้าวเจ้า สวมกะทิ น้ำตาล เกลือ และมะพร้าวขูด ถ้าอยากให้กระบองมีรสชาติ ใส่พริกแกงเผ็ดลงไปนิดหน่อย ของกินลักษณะนี้ ชาวไทใหญ่เรียกว่า ข่างปอง คือการนำเอาผักหลายชนิด เช่น มะละกอดิบ หอม หัวปลี หัน แล้วคลุกเคล้ากับกะปิ พริกป่น ตะไคร้ เกลือ และแป้ง แล้วนำไปทอดกรอบ

#### ส่วนผสม

1. ฟักทอง 300 กรัม
2. แป้งข้าวเจ้า 2 ถ้วย
3. น้ำพริกแกงเผ็ด 1 ช้อนโต๊ะ
4. มะพร้าว 1 ถ้วย
5. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ



6. กะทิ 1 ถ้วย
7. เกลือ 1 ช้อนชา
8. น้ำส้มสายชู 1 ถ้วย
9. พริกชี้ฟ้าแดง 1 เม็ด
10. น้ำตาลทราย 1 ถ้วย
11. เกลือ 1 ช้อนชา
12. ถั่วลิสงคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. หั่นผักทองเป็นแผ่นบาง หั่นเป็นเส้นๆ
2. นวดแป้งข้าวเจ้ากับน้ำกะทิ ใส่ น้ำกะทิทีละน้อย นวดจนแป้งกับกะทิเข้ากัน
3. ใส่มะพร้าวขูดขาว
4. ใส่น้ำพริกแกงเผ็ด น้ำตาลทราย (1 ช้อนโต๊ะ) เกลือป่น (1 ช้อนชา) คนให้เข้ากัน
5. ใส่ผักทองลงคลุกกับส่วนผสม
6. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อน ตักส่วนผสม 1 ช้อน ลงทอดจนเหลืองทั่ว
7. ใช้ตระแกรงตักขึ้น ให้สะเด็ดน้ำมัน
8. การทำน้ำจิ้ม ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล (1 ถ้วย) เกลือป่น (1 ช้อน ชา) พริกชี้ฟ้าแดงโขลก ในหม้อรวมกัน

นำไปตั้งไฟให้ละลาย เคี่ยวต่อจนงวด ปิดไฟ

คำสำคัญ : อาหารพื้นบ้าน

ที่มา : <http://library.cmu.ac.th>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2018-08-15

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=693&code\\_db=610008&code\\_type=TK001](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=693&code_db=610008&code_type=TK001)