



หลักสูตรสร้างอาชีพ

วิทยาลัยสหวิทยาการ เกาะสมุย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

โดย อาจารย์ สติตรัฐต แก้วมุกดา

หมูสะเต๊ะ

ประเภท : อาหารว่าง

ปริมาณสุทธิ : 5 ไม้/สูตร

ปริมาณเสิร์ฟ : 5 ไม้/เสิร์ฟ

ส่วนผสม

เนื้อหมูสันนอกหั่นเป็นชิ้นบางๆ	180	กรัม
สามเกลอ	1/2	ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	5	กรัม
ผงกะหรี่	1	ช้อนโต๊ะ
ผงขมิ้น	1/4	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนชา
น้ำมัน	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	80	กรัม
เกลือ	1/2	ช้อนชา
น้ำตาลทรายขาว	1	ช้อนชา
ขมิ้นสด	3	กรัม
พริกไทยขาวป่น	1/4	ช้อนชา
ลูกผักชีคั่วป่น	1/2	ช้อนชา
ยี่หระคั่วป่น	1/8	ช้อนชา
นมข้นหวาน	2	ช้อนโต๊ะ
ไม้ปลายแหลม 5 นิ้ว	12	ไม้

เครื่องเคียง

ขนมปัง (ปังหั่น 2-3 ชิ้น) 1 แผ่น

น้ำจิ้มสะเต๊ะ 60 กรัม

น้ำอูจาต 45 กรัม

แตงกวา หั่นสามเหลี่ยม 15 กรัม

หอมแดง (ซอย) 10 กรัม

พริกชี้ฟ้าแดง (หั่นแว่น) 3 กรัม

สำหรับตกแต่ง

พริกชี้ฟ้าแดง / ยอดผักชี

วิธีทำ

1. โขลกสามเกลอและขมิ้น ตะไคร้ ให้ละเอียด ใส่ลงในอ่างผสม ตามด้วยผงกะหรี่ ผงขมิ้น พริกไทยป่น ลูกผักชี ยี่ห่วยป่น น้ำปลา เกลือ น้ำตาลทรายขาว กะทิ และน้ำมัน คนให้ส่วนผสมละลายเข้ากันดี
2. นำหมูหั่นชิ้นลงคลุกเคล้า หมักอย่างน้อย 60 นาที ในตู้เย็น
3. นำหมูที่หมักแล้ว เสียบไม้ (ไม้ละ 20-25 กรัม)
4. นำหมูสะเต๊ะขึ้นย่างบนเตา ย่างด้วยไฟกลาง ให้สุกที่ละด้าน จึงค่อยพลิกกลับด้าน ระหว่างย่างทาด้วยซอสที่เหลือจากการหมักเป็นระยะ จนเนื้อหมูสุกดี
6. จัดเสิร์ฟหมูสะเต๊ะ ตกแต่งด้วยยอดผักชี พริกชี้ฟ้าแดง เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มสะเต๊ะ ขนมปังปิ้ง และอูจาต (แตงกวา หอมแดง พริกชี้ฟ้าแดง)

น้ำจิ้มหมูสะเต๊ะ

ประเภท : น้ำจิ้ม

ปริมาณสุทธิ : 270 กรัม/สูตร

ปริมาณเสิร์ฟ : 60 กรัม/เสิร์ฟ

ส่วนผสม

สามเกลอ	10	กรัม
หัวกะทิ	250	กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	1	ช้อนชา
น้ำพริกแกงมัสมั่น	1	ช้อนโต๊ะ
ผงขมิ้น	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
ถั่วลิสงป่น	25	กรัม
น้ำมัน	2	ช้อนชา
น้ำตาลมะพร้าว	70	กรัม
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำปลา	18	กรัม
น้ำมะขามเปียก	20	กรัม
ลูกกระวานป่น	$\frac{1}{8}$	ช้อนชา
ลูกผักชีคั่วป่น	$\frac{1}{8}$	ช้อนชา
ยี่หระคั่วป่น	$\frac{1}{8}$	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน สามเกลอ ผัดให้สุกหอม ใส่พริกแกงแดง พริกแกงมัสมั่น ผงขมิ้น ลูกผักชี ยี่หระ และ ลูกกระวาน ลงผัดให้หอม
2. ค่อยๆ เติมกะทิลงผัดทีละน้อยจนหมด
3. ใส่น้ำตาลมะพร้าว เกลือ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก เคี่ยวให้ส่วนผสมละลายเข้ากันดี
4. ใส่ถั่วลิสง คนให้เข้ากัน ปิดไฟ จัดเสิร์ฟ พร้อมหมูสะเต๊ะ

น้ำอาจาต

ประเภท : น้ำจืด

ปริมาณสุทธิ : 200 กรัม/สูตร

ปริมาณเสิร์ฟ : 50 กรัม/เสิร์ฟ

ส่วนผสม

น้ำตาลทรายขาว	150	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำส้มสายชู	220	กรัม
น้ำ	50	กรัม
ข้าเหลือง	15	กรัม
ใบเตย	1	ใบ

เครื่องอาจาต

แตงกวา (หั่นแว่น)	30	กรัม
หอมแดง (ซอย)	10	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง (หั่นแว่น)	10	กรัม

วิธีทำ

1. ใส่น้ำตาลทรายขาว เกลือ น้ำส้มสายชู น้ำ ข้าเหลือง ใบเตย ลงในหม้อตั้งไฟกลางค่อนอ่อน
2. เคี่ยวให้น้ำตาลทรายและเกลือละลายหมด ตั้งไฟต่อด้วยไฟอ่อน ให้ได้ลักษณะของน้ำอาจาตข้นเป็นยาง

มะตูม

3. ตักข้าและใบเตยออก พักให้น้ำอาจาตเย็นไว้สำหรับเสิร์ฟคู่กับหมูสะเต๊ะ