

## ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น

### ผัดหมี่

เจ้าของเรื่อง : นางลำยอง ดวงเนตร หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยโรง อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี เป็นผู้มีความสามารถในการทำผัดหมี่ ผัดหมี่ เป็นอาหารไทยโบราณชนิดหนึ่งนิยมทำขึ้นในงานบวช งานบุญต่างๆ ตามความเชื่อคือเปรียบเส้นหมี่ที่ยาวกับช่วงชีวิต ซึ่งเส้นหมี่หรือหมี่ขาว คือ เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ทำจากข้าว มีลักษณะเป็นเส้นกลม เสมอสีขาว เส้นเล็กและยาวคล้ายวุ้นเส้น แต่ไม่มีความใส นำไปใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารหลายชนิด

**ส่วนผสม** ๑. เส้นหมี่ ๑ กิโลกรัม ๒. ถั่วงอก ๑ กิโลกรัม ๓. ต้นหอม ผักชี ๓ ชีด ๔. กุ้งแห้ง ครึ่งชีด ๕. ไข่ ๕ ฟอง ๖. ซอสมะเขือเทศ ๔ ช้อนโต๊ะ ๗. น้ำตาลปีบ ๑ กิโลกรัม ๘. ส้มมะขาม ๑ ชีด ๙. เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ ๑๐. หัวหอมแดง ๒ ชีด ๑๑. หมูสามชั้น ๒ ชีด ๑๒. เต้าหู้แผ่น ๓ แผ่น ๑๓. น้ำมัน ๑ ถ้วย

#### วิธีทำ

๑. นำเส้นหมี่แช่ในน้ำเปล่า ประมาณ ๕ นาที ตัดเป็นท่อนยาวประมาณ ๑ คืบ
๒. นำเส้นหมี่ไปลวกกับน้ำเดือด ประมาณ ๑ นาที เทใส่กระชอนพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
๓. จากนั้นนำน้ำมันเป็ยก เกลือ น้ำตาล และน้ำเปล่าลงในกระทะเคี่ยวให้น้ำข้น (ชิมให้ได้ ๓ รสเปรี้ยว เค็ม หวาน)
๔. ทอดเต้าหู้ด้วยไฟกลางให้ด้านนอกเหลือง แต่ด้านในยังนุ่มอยู่ ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน พอหายร้อนก็เอามาหั่นไว้เป็นชิ้นเล็กๆ
๕. ทำไข่ฝอย (ไม่ต้องปรุงรส) แล้วนำไปทอดในกระทะเป็นแผ่นบางๆ ทอดเสร็จพักไว้พอหายร้อน ก็เอามาซอยไว้เป็นเส้นฝอยๆ
๖. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใสหอมแดงลงไปผัดพอส่งกลิ่นหอมก็ใส่หมูลงไปผัดให้สุก หลังจากนั้นใส่เส้นหมี่ แล้วนำน้ำซอสที่เราเคี่ยวไว้ และซอสมะเขือเทศลงไปผัดคลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากันจนกระทั่งแห้ง แล้วใส่ เต้าหู้ กุ้งแห้ง ถั่วงอก ต้นหอม ผักชี ผัดให้เข้ากันอีกที ก่อนรับประทานโรยด้วยไข่ฝอย

