

ผัดเคยลูกตอ

PHAT KHOEY LUK TO

[url=http://upic.me/show/11199395][img]http://upic.me/zt/o8w17.gif[/img][/url]

ผัดเคยลูกตอเป็นค่านาม (จักรินย ตันสกุล ให้ข้อมูลเมื่อ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕)

ผัดเคยลูกตอเป็นอาหารพื้นบ้านของภาคใต้ มีลูกตอ(สะตอ)และเคย(กะปิ)เป็นส่วนผสมหลัก (จักรินย ตันสกุล ให้ข้อมูลเมื่อ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕)

เครื่องปรุง

1. สะตอนำมาแกะเอาเม็ด ประมาณ 1 ถ้วย
2. หมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้นๆประมาณ 15 ชิ้น
3. กะปิอย่างดีประมาณ 1-2 ช้อน
4. พริกชี้ฟ้าหั่นยาวๆ ประมาณ 4-5 เม็ด
5. หอมแดงหั่นหยาบ ประมาณ 3-4 หัว
6. กระเทียมปอกประมาณ 7-8 กลีบ
7. น้ำตาลประมาณ 1-2 ช้อน
8. น้ำมันาว ประมาณ 1-2 ช้อน
9. น้ำปลาและน้ำมันพืช

วิธีทำ

1. นำหอม กระเทียมมาโขลกรวมกันกับกะปิให้ละเอียด ตักมาพักไว้ก่อน
2. กระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชลงไปพอสมควร
3. ใส่หอมกระเทียมและกะปิที่โขลกลงไปผัดในกระทะให้หอม แล้วจึงใส่หมูที่หั่นแล้วลงไปผัดให้เข้ากัน แล้วใส่เม็ดสะตอที่แกะเตรียมเอาไว้ ผัดรวม กันในกระทะ
4. ใส่น้ำปลา น้ำตาล และ น้ำมันาว ปรุงรส และผัดให้พอสะตอสุก ก่อนยกลง ให้ใส่พริกชี้ฟ้าหั่นยาวลงไปและ ตักไปรับประทานได้

อ้างอิง : http://suppalak-am.blogspot.com/2008/02/blog-post_4342.html

ชาวต่างชาติออกเสียง PHAT KHOEY LUK TO (มาลี ใจเปียงย ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕)

ชาวพังงาออกเสียง [phat1 kɕ :y5 lu:ʔ6 tɕ :3] (อนุชิต สุวรรณกิจ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕)

ชาวภูเก็ตออกเสียงตรงกับชาวพังงา (สมหมาย ปิ่นพุทธศิลป์)

http://www.phuketdata.net/main/index.php?option=com_content&task=view&id=48&Itemid=5

ย

นามานุกรม

จักรินย ตันสกุล ๑๙ มีนาคม ๒๕๑๐ เพศชาย ภูมิลำเนา จ.พังงา

ที่อยู่ ๗/๓ ต.บางไทร อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา ๘๒๑๐๐ ให้ข้อมูล ภูเก็ต ภูเก็ต ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕

มาลี ใจเปียงย ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๔ เพศหญิง ภูมิลำเนา จ.สงขลา

ที่อยู่ ๑๗/๔๔ ต.ท้ายช้าง อ.เมืองพังงา จ.พังงา ๘๒๐๐๐ ให้ข้อมูล ภูเก็ต ภูเก็ต ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕

วิภาสย เจริญผล เกิด ๒๒ สิงหาคม ๒๕๓๕ เพศชาย ภูมิลำเนา จ.พังงา ๑๘ ถ.เพชรเกษม ต.ท้ายช้าง อ.เมือง จ.พังงา ๘๒๐๐๐ ให้ข้อมูล ภูเก็ต ภูเก็ต ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕

สมหมาย ปิ่นพุทธศิลป์ http://www.phuketdata.net/main/index.php?option=com_content&task=view&id=48&Itemid=5

อนุชิต สุวรรณกิจ ๒๐ กันยายน ๒๕๓๕ เพศชาย ภูมิลำเนา จ.พังงา

๔๑/๑ ม.๓ ต.ตากแดด อ.เมืองพังงา จ.พังงา ๘๒๐๐๐ ให้ข้อมูล ภูเก็ต ภูเก็ต ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕***หมายเหตุผู้จัดทำนามุกรม มทศ.ภูเก็ตพจนานุกรม

[ภาษาถิ่นภูเก็ตพจนานุกรมศัพท์วัฒนธรรม5คหศิลป์](#) [อาหารกรกิน](#) 14ปัญญาใจ ดาจันทร์ ประสานงานคั่นนำเสนอ

http://www.phuketdata.net/main/index.php?option=com_content&task=view&id=1078&Itemid=5 [ขจรศักดิ์](#) ซายอืด อาสาสมัคร PK