















EECO

สำนักงานคณะกรรมการนโยบาย
เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก

30 เมนู ภูมิปัญญาพื้นที่อีอีซี

โครงการยกระดับภูมิปัญญาอาหาร
สู่การสร้างมูลค่าเพิ่มในพื้นที่ EEC
ฉะเชิงเทรา I ชลบุรี I ระยอง

























EECO
สำนักงานคณะกรรมการนโยบาย
เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก



รากฐานแห่งภูมิปัญญา สร้างมูลค่าชุมชนอย่างยั่งยืน

สารจาก

ดร.จุฬา สุขมานพ

เลขาธิการคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก



ยุทธศาสตร์ประการหนึ่งของสำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (สกพอ.) คือ การสร้างศักยภาพของพื้นที่และชุมชนให้เป็นห่วงโซ่อุปทานของกิจการที่จะเกิดขึ้นจากการลงทุน ซึ่งเท่าที่ผ่านมาได้พยายามขับเคลื่อนให้พื้นที่และชุมชนในบริเวณที่มีการลงทุนสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการอาหาร การพักอาศัย และการสันทนาการ โดยพยายามดึงศักยภาพของแต่ละพื้นที่และชุมชนผ่านองค์ความรู้หรือภูมิปัญญาของท้องถิ่นเพื่อสร้างความแตกต่างและความหลากหลายของพื้นที่อีอีซีโดยรวม

“ต้นทุนทางวัฒนธรรมอาหาร” จะเป็นกลไกสำคัญในการยกระดับภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กลายเป็นอัตลักษณ์ขับเคลื่อนเศรษฐกิจฐานรากเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดย “อาหารและวัตถุดิบท้องถิ่น” จะเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการกระจายรายได้สู่ชุมชนทั้งในภาคการผลิตและภาคบริการ

โครงการยกระดับภูมิปัญญาอาหารสู่การสร้างมูลค่าเพิ่มในพื้นที่อีอีซี เป็นความร่วมมือกันระหว่าง สกพอ. กับสถาบันการศึกษาในพื้นที่อีอีซีและภาคีเครือข่าย เพื่อร่วมกันยกระดับองค์ความรู้ในด้านวัตถุดิบและอัตลักษณ์อาหารของชุมชนโดยผู้เชี่ยวชาญให้เป็นนวัตกรรมที่สร้างมูลค่าเพิ่มจากเมนูอาหารและวัตถุดิบท้องถิ่นพร้อมทั้งส่งเสริมและขับเคลื่อนการมีส่วนร่วมของคนในท้องถิ่นอย่างแท้จริง

สกพอ. ดำเนินการเชื่อมโยงนวัตกรรมที่สร้างมูลค่าเพิ่มสู่ภาคการศึกษาโดยจัดทำหลักสูตรการเรียนและการถ่ายทอดตำรับอาหารถิ่นให้เป็น 30 เมนูต้นแบบที่สะท้อนการนำวัตถุดิบในท้องถิ่นมาพัฒนาต่อยอด โดยหวังว่าจะเกิดจากการขยายผลไปสู่ภาคธุรกิจบริการ ภาคอุตสาหกรรม และภาคการท่องเที่ยว และจะทำให้วัตถุดิบท้องถิ่นกลายเป็นห่วงโซ่อุปทานของอาหารไทยที่มีนวัตกรรมและมีคุณค่าและมาตรฐาน

E-Book ฉบับนี้จะสะท้อนถึงศักยภาพและความพร้อมของชุมชนในพื้นที่อีอีซี พร้อมการเตรียมความพร้อมในการรองรับโอกาสการเติบโตทางเศรษฐกิจที่จะเกิดจากการลงทุนในอนาคตเพื่อให้พื้นที่อีอีซีเกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

คำนิยม

นายชุมพล แจ้งไพร

ทูตอาหารเพื่อความยั่งยืน แห่งองค์การสหประชาชาติ และเชฟมิชิลินสตาร์ 2 ดาว

ภาคตะวันออกของประเทศไทยนับเป็นพื้นที่ที่มีศักยภาพและความอุดมสมบูรณ์อย่างยิ่ง ทั้งในด้านทรัพยากรธรรมชาติ ป่าไม้ ความอุดมสมบูรณ์ของผืนดิน ชายฝั่งทะเล ตลอดจนทรัพยากรทางทะเลอันทรงคุณค่า ซึ่งล้วนเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิต การตั้งถิ่นฐาน การค้า การประกอบอาชีพ และการสร้างสรรค์วัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ของชุมชนในภูมิภาค อันนำไปสู่การพัฒนาทางเศรษฐกิจ สังคม และคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างต่อเนื่อง

ด้วยศักยภาพดังกล่าว ภาคตะวันออกจึงได้รับการกำหนดให้เป็นพื้นที่ยุทธศาสตร์สำคัญของประเทศในการส่งเสริมการลงทุน การพัฒนาเขตเศรษฐกิจ และการยกระดับขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ ภายใต้แนวทางการพัฒนาที่มุ่งสร้างความสมดุลระหว่างการเติบโตทางเศรษฐกิจกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

ในบริบทของการพัฒนาประเทศยุคใหม่ “ซอฟต์พาวเวอร์ (Soft Power)” ถือเป็นกลไกสำคัญในการสร้างมูลค่าเพิ่มและเสริมสร้างภาพลักษณ์ของประเทศบนเวทีโลก โดยประเทศไทยมีต้นทุนทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และวิถีชีวิตที่โดดเด่น โดยเฉพาะด้านอาหารซึ่งได้รับการยอมรับในระดับสากล ประกอบกับความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรและวัตถุดิบคุณภาพสูงที่มีอยู่ในภาคตะวันออก ไม่ว่าจะเป็นผลไม้เมืองร้อนที่มีชื่อเสียงระดับโลก หรือทรัพยากรทางทะเลที่มีปริมาณการผลิตรวมกันไม่น้อยกว่า 1,400,000 ตันต่อปี ซึ่งล้วนสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้แก่ประเทศอย่างมหาศาล และเป็นฐานสำคัญในการต่อยอดสู่อุตสาหกรรมอาหารแห่งอนาคต



การดำเนินโครงการยกระดับภูมิปัญญาอาหารสู่การสร้างมูลค่าเพิ่มในพื้นที่อีอีซี จึงนับเป็นอีกหนึ่งกลไกสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ การสืบสานและถ่ายทอดองค์ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตลอดจนสร้างความตระหนักรู้ถึงคุณค่าและความสำคัญของทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนภาคตะวันออก ภายใต้พื้นที่บริการของ สำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (สกพอ.) อันจะนำไปสู่การสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากร การใช้ประโยชน์อย่างรู้คุณค่า และการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารบนฐานของความยั่งยืน สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาประเทศในระยะยาว

ในโอกาสนี้ ข้าพเจ้าขอชื่นชมและขอบคุณโครงการยกระดับภูมิปัญญาอาหาร สู่การสร้างมูลค่าเพิ่มในพื้นที่อีอีซี ที่ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาทุนมนุษย์ การสร้างองค์ความรู้ และการส่งเสริมศักยภาพของชุมชน อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศอย่างมั่นคงและยั่งยืน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสาร องค์ความรู้ และตำรับอาหารที่ได้รวบรวมและจัดทำขึ้นภายใต้โครงการนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ศึกษา ชุมชน สังคม ตลอดจนภาคเศรษฐกิจของประเทศ และสามารถนำไปต่อยอดเพื่อสร้างคุณค่าและมูลค่าเพิ่มให้แก่ทรัพยากรและภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยสืบไป

คำนิยม

นายณัฐพงศ์ ธีรนันทพิชิต

ผู้อำนวยการ
สถาบันการอาหารไทย ทีซีเอ



อาหารมิได้เป็นเพียงปัจจัยสี่ที่หล่อเลี้ยงการดำรงชีวิตของมนุษย์เท่านั้น หากยังเป็นศาสตร์และศิลป์ที่สะท้อนความสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ วิถีชีวิต วัฒนธรรม ภูมิปัญญาและอารยธรรมที่สั่งสมมาอย่างยาวนาน ความหลากหลายของอาหารในแต่ละท้องถิ่นจึงเป็นภาพสะท้อนของความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากร ความเชื่อ ค่านิยม และอัตลักษณ์เฉพาะถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ดังคำกล่าวที่ว่า “อาหารเป็นจุดเชื่อมต่อทางมนุษย์ศาสตร์”

ในพื้นที่เขตเศรษฐกิจภาคตะวันออกของประเทศไทย อันประกอบด้วย จังหวัดชลบุรี จังหวัดระยอง จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นพื้นที่ที่มีศักยภาพโดดเด่น ทั้งด้านทรัพยากรทางบกและทางทะเล ก่อให้เกิดความหลากหลายของวัตถุดิบอาหารและวัฒนธรรมการบริโภคที่เป็นเอกลักษณ์ โดยเฉพาะการผสมผสานวัตถุดิบจากผืนป่าและท้องทะเล หรือที่ในวงการอาหารสากลเรียกว่า “Surf and Turf” ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศและภูมิปัญญาด้านอาหารของผู้คนในภูมิภาคได้อย่างชัดเจน

นอกจากคุณค่าทางวัฒนธรรมแล้ว อาหารยังมีบทบาทสำคัญในฐานะกลไกขับเคลื่อนเศรษฐกิจการท่องเที่ยว และการพัฒนาชุมชน การต่อยอดองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านการใช้วัตถุดิบในพื้นที่อย่างสร้างสรรค์และรู้คุณค่าเป็นแนวทางสำคัญในการเพิ่มมูลค่าให้กับทรัพยากร สร้างรายได้ให้แก่ชุมชนและยกระดับขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ

การพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องอาศัยการเชื่อมโยง ตลอดห่วงโซ่คุณค่าตั้งแต่ต้นน้ำซึ่งเป็นแหล่งผลิตวัตถุดิบ กลางน้ำซึ่งเป็นภาคธุรกิจอาหาร ผู้ประกอบการ ไปจนถึงปลายน้ำ ซึ่งครอบคลุมอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว การบริการ และการผลิตเชิงพาณิชย์ ทั้งหมดล้วนเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจฐานรากสู่การเติบโตอย่างสมดุลและยั่งยืน

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ฉบับนี้จัดทำขึ้นตามดำริของ ดร.จุฬา สุขมานพ เลขาธิการคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก เพื่อรวบรวม ต่อยอด และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านอาหารจากวัตถุดิบท้องถิ่นของภาคตะวันออกให้แก่เยาวชน นักศึกษา ผู้ประกอบการ ตลอดจนผู้สนใจทั่วไป อันจะนำไปสู่การศึกษา ค้นคว้า และพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ให้เกิดประโยชน์ในวงกว้างต่อไป

คำนำ

สำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (สกพอ.) มุ่งขับเคลื่อนการพัฒนาพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) อย่างสมดุล ใน 3 มิติ ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงประโยชน์จากการลงทุนสู่ชุมชนในพื้นที่ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจให้แก่ประชาชนในพื้นที่อีอีซีทั้ง 3 จังหวัด ได้แก่ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี และระยอง

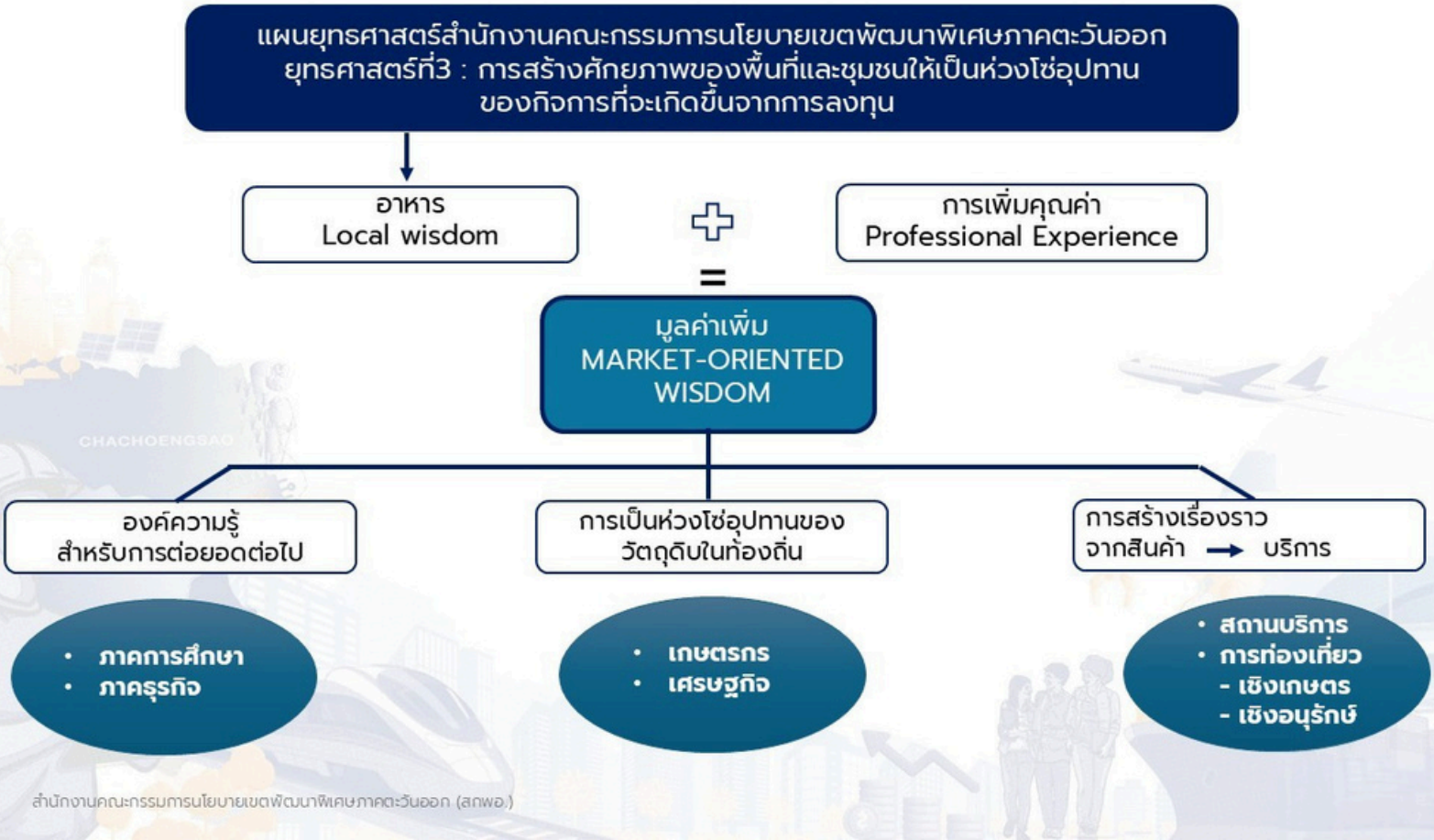
อาหารท้องถิ่นนับเป็นทุนทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่สะท้อนอัตลักษณ์อันโดดเด่นของพื้นที่ ทั้งยังมีศักยภาพในการต่อยอดสู่การสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ ด้วยเหตุนี้ สกพอ. จึงได้ริเริ่ม "โครงการยกระดับภูมิปัญญาอาหารสู่การสร้างมูลค่าเพิ่มในพื้นที่อีอีซี" ผ่านการบูรณาการความร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร เพื่อยกระดับองค์ความรู้และภูมิปัญญา พร้อมนำวัตถุดิบและอัตลักษณ์เฉพาะถิ่นมาสร้างสรรค์ให้เกิดมูลค่าเพิ่มที่สอดรับกับความต้องการของตลาดและทิศทางอุตสาหกรรมอาหารในอนาคต ตลอดจนขยายผลสู่ภาคการศึกษา ภาคธุรกิจบริการ ภาคอุตสาหกรรม และภาคีเครือข่าย เพื่อต่อยอดสู่การสร้างอาชีพและรายได้อย่างเป็นรูปธรรม

โครงการนี้มุ่งสร้างสรรค์ต้นแบบภูมิปัญญาด้านอาหารที่สะท้อนอัตลักษณ์ของพื้นที่อีอีซี ควบคู่ไปกับการพัฒนาต่อยอดอย่างมีคุณค่าและมีมาตรฐานสากล ที่นำไปสู่การประกอบอาชีพได้จริง ขณะเดียวกัน ความสำเร็จจากการพัฒนา ต่อยอดองค์ความรู้ในครั้งนี้ จะนำไปถ่ายทอดสู่ผู้ประกอบการ นักเรียน นักศึกษา และประชาชนในพื้นที่เพื่อสร้างโอกาสและพัฒนาคุณภาพชีวิต พร้อมเชื่อมโยงสู่การท่องเที่ยวเชิงอาหาร อันจะเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากให้เติบโตอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

สำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก

การเชื่อมโยงประโยชน์การลงทุนสู่การพัฒนาศักยภาพของพื้นที่และชุมชนในพื้นที่อีอีซี





สำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (สกพอ.)



สารบัญ

สารจาก ดร.จุฬา สุขมานพ
เลขาธิการคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก

คำนิยมจาก นายชุมพล แจ้งไพร
ทูตอาหารเพื่อความยั่งยืนแห่งองค์การสหประชาชาติ
และเชฟมิชิลินสตาร์ 2 ดาว

คำนิยมจาก นายณัฐพงศ์ ธีรนันทพิชิต
ผู้อำนวยการสถาบันการอาหารไทย ทีซีเอ

คำนำ

องค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านวัตถุดิบ จ.ฉะเชิงเทรา **1**
มะพร้าวน้ำหอม 2
กล้วยตาก 3
มะม่วงกวน 4
ก๋วยเตี๋ยวปากหม้อ 5
กุยช่าย (ก๋วยเตี๋ยวปากหม้อ) 6
ขนมจาก 7
มะพร้าวกะทิ (ขนมจาก) 8
ข้าวแช่ 9
ปลาช่อนแดดเดียวฉาบ (ข้าวแช่) 10
กระยาสารท 11
น้ำตาลมะพร้าว 12
ปลากะพง 13
กุ้งขาว 14
น้ำตาล ขนมกง 15

องค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านวัตถุดิบ จ.ชลบุรี **16**
ขนุนหนองเหียง 17
คะนองนิล 18
หมู 19
แป้งท้าวยายม่อม 20
ปลาตะเพียน 21
พริกแกง 22
ข้าวหลาม 23
สับปะรดศรีราชา 24
กะปิ 25
มะพร้าว 26

องค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านวัตถุดิบ จ.ระยอง **27**
ปลากะพง 28
ทุเรียน 29
ผักกระชับ 30
กะปิ 31
น้ำปลา 32



สารบัญ

ใบชะมวง	33
กระวาน	34
ปลาหมึก	35
น้ำผึ้ง	36
ผักกูด	37
เมนูอาหาร จ.ฉะเชิงเทรา	**38**
ฉู่ฉี่เนื้ออ่อน นอนยอดมะพร้าว	41
เผาพล่ากุ้งน้ำขึ้น น้ำลง	43
ช่อนแปดบั้ง สามน้ำ สามรสสมุนไพร	45
ลาบเป็ดเพชรสังฆาต	47
แปดริ้วปลาส้ม กะพงทรงเครื่อง	49
ปลานิลพริกขิงกรอบทรงเครื่อง	51
Mango Puff บางคล้า	53
บัวลอยน้ำหอมหน้าวัด	55
EEC Sunset	57
Infinity Bangpakong	59
เมนูอาหาร จ.ชลบุรี	**60**
หมูกรอบไก่ดำ	63
ในกะลาแกงป่าไก่บ้าน	65
ทอดมันกระวานอินทรี	67
ห่อหมกปิ้งอิงมะพร้าวอ่อน	69
ยำข้าวหอมสมุนไพรนางสิบสอง	71
ทะเลกรอบทรงเครื่อง ครบเรื่องสมุนไพร	73
หลามชล ข้าวมันไก่	75
ขนมสามไฟ สามสี	77
EEC Sunkissed	79
Bang Nang Chon	81
เมนูอาหาร จ.ระยอง	**82**
ผัดขี้เมาไก่บ้าน หน่อกระทือลือเลื่อง	85
ต้มโจโป๊ะแตก	87
แกงส้มกระชับกาย กระชายขาว	89
กะปิคั่วกุ้งฮิ สองขาว	91
เส้นแกลง แกล้งลิง	93
น้ำพริกสละประแส ปลาแดดเดียว	95
ข้าวเหนียวทุเรียน เมืองแกลงกรอบ	97
ขนมควนลิงมันม่วงน้ำกะทิ	99
EEC Sunrise	101
พระอภัยเวลเนส	103
คณะผู้จัดทำ	**104**



องค์ความรู้

ภูมิปัญญาด้านวัตถุดิบ

จ.ฉะเชิงเทรา



มะพร้าวน้ำหอม

1. คุณลักษณะ
- เป็นมะพร้าวน้ำหอมที่ปลูกในพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา
- ผลทรงกลมถึงรี เปลือกสีเขียวอ่อน
- น้ำมะพร้าวใส หวาน มีกลิ่นหอมเด่น
- เนื้อนุ่ม สีขาว รับประทานง่าย
- คุณภาพดีจากพื้นที่ดินและน้ำที่เหมาะสม

2. คุณประโยชน์
- ช่วยให้ร่างกายสดชื่นและทดแทนน้ำ
- มีแร่ธาตุสำคัญ เช่น โพแทสเซียม แมกนีเซียม
- มีน้ำตาลธรรมชาติ ให้พลังงานรวดเร็ว
- เนื้อมะพร้าวมีไขมันดี ให้พลังงานและความอิ่ม
- มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณเล็กน้อย

3. ข้อมูลโภชนาการ

น้ำมะพร้าว 100 มล.

พลังงาน:	15-20 กิโลแคลอรี
น้ำตาล:	3-5 กรัม
โพแทสเซียม:	สูง
ไขมัน:	0 กรัม

เนื้อมะพร้าว 100 กรัม

พลังงาน:	300-350 กิโลแคลอรี
ไขมัน:	สูง (ส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว)
คาร์โบไฮเดรต:	ปานกลาง
ใยอาหาร:	มีพอสมควร

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร
- ดื่มน้ำมะพร้าวสด หรือทำเครื่องดื่ม
- ใช้เนื้อทำขนม เช่น วุ้นมะพร้าว ขนมไทยต่าง ๆ
- คั้นกะทิใช้ในอาหาร เช่น แกงกะทิ แกงเผ็ด
- ใช้เป็นส่วนผสมในของหวาน เช่น ไอศกรีม สมูทตี้

5. ข้อจำกัด
- เนื้อมะพร้าวมีไขมันสูง ควรบริโภคพอเหมาะ
- น้ำมะพร้าวมีน้ำตาล หากดื่มมากอาจไม่เหมาะกับผู้ควบคุมระดับน้ำตาล
- เสียง่ายเมื่อเปิดแล้ว ต้องเก็บในตู้เย็น
- หากเก็บไม่ถูกวิธี อาจเกิดการบูดหรือปนเปื้อน
- ผู้ที่แพ้มะพร้าว (พบได้น้อย) ควรหลีกเลี่ยง





กล้วยตาก

1. คุณลักษณะ
- ทำจากกล้วยน้ำว้าสุก นำไปตากแดดจนแห้ง
- สีออกน้ำตาลเข้มหรือทองคล้ำ เนื้อเหนียวนุ่ม หนึบ
- รสหวานธรรมชาติ มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- บางสูตรอาจมีการอบหรือเคลือบน้ำผึ้งเพิ่มความเงา

2. คุณประโยชน์
- ให้พลังงานสูง เหมาะเป็นอาหารว่างหรือพลังงานระหว่างวัน
- มีใยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย
- มีโพแทสเซียม ช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อและหัวใจ
- มีวิตามินบีบางชนิด ช่วยระบบประสาท
- ให้ความหวานจากธรรมชาติ ลดการใช้น้ำตาลเพิ่ม

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน:	*250-300 กิโลแคลอรี*
คาร์โบไฮเดรต:	*สูง (~60-70 กรัม)*
น้ำตาล:	*สูง*
ใยอาหาร:	*2-4 กรัม*
ไขมัน:	*ต่ำมาก*
โพแทสเซียม:	*สูง*

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร
- รับประทานเป็นของว่าง ใช้ทำขนม เช่น กล้วยตากเชื่อมเค้กหรือขนมปังกล้วย
- ใส่ในซีเรียลหรือโยเกิร์ต
- ประยุกต์ในเมนูฟิวชัน เช่น กล้วยตากทอด หรือโรล

5. ข้อจำกัด
- มีน้ำตาลสูง ไม่เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำตาลหรือผู้ป่วยเบาหวาน
- ให้พลังงานสูง หากทานมากอาจทำให้น้ำหนักเพิ่ม
- อาจมีความเหนียว ติดฟัน
- หากเก็บไม่ดี อาจขึ้นราได้
- บางผลิตภัณฑ์อาจมีการเติมน้ำตาลเพิ่ม ควรตรวจสอบก่อนบริโภค



มะม่วงกวน

1. คุณลักษณะ
- ทำจากมะม่วงสุกนำไปบดและตากแดดจนแห้ง
- ลักษณะเป็นแผ่นบางหรือม้วน สีเหลืองส้มถึงน้ำตาล
- เนื้อเหนียว หนึบ เคี้ยวง่าย
- รสหวานอมเปรี้ยว กลิ่นหอมของมะม่วง
- บางสูตรอาจเติมน้ำตาลหรือเกลือเล็กน้อย

2. คุณประโยชน์
- ให้พลังงานจากน้ำตาลธรรมชาติ
- มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา
- มีใยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย
- มีสารต้านอนุมูลอิสระจากมะม่วง
- เป็นของว่างที่เก็บได้นานกว่ามะม่วงสด

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน:	*250-320 กิโลแคลอรี*
คาร์โบไฮเดรต:	*สูง (~60-75 กรัม)*
น้ำตาล:	*สูง*
ใยอาหาร:	*2-4 กรัม*
ไขมัน:	*ต่ำมาก*
วิตามินเอ:	*มีในปริมาณหนึ่ง*

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร
- รับประทานเป็นของว่าง
- ใช้เป็นส่วนผสมในขนม เช่น เค้ก คุกกี้
- ใส่ในโยเกิร์ตหรือซีเรียล
- ประยุกต์ทำของหวาน เช่น มะม่วงกวนทอด หรือโรล
- ใช้ตกแต่งจานขนมเพิ่มสีสันและรสชาติ

5. ข้อจำกัด
- มีน้ำตาลสูง ไม่เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำตาลหรือผู้ป่วยเบาหวาน
- ให้พลังงานสูง หากรับประทานมาก
- อาจทำให้น้ำหนักเพิ่ม มีความเหนียวติดฟัน
- หากเก็บไม่ดี อาจขึ้นราหรือแข็งเกินไป
- บางผลิตภัณฑ์อาจมีการเติมน้ำตาลหรือวัตถุกันเสีย ควรตรวจสอบฉลาก





ก๋วยเตี๋ยวปากหม้อ

1. คุณลักษณะ

ตัวแป้ง: มีความเหนียวนุ่ม บางใสจนมองเห็นไส้ด้านในทำจากแป้งข้าวเจ้าผสมแป้งมันในสัดส่วนที่พอเหมาะ

ไส้: มีความหลากหลาย ทั้งแบบผักและเนื้อสัตว์ เช่น ไส้กุยช่าย, ไส้หน่อไม้, ไส้ถั่วฝักยาว, ไส้ถั่วงอก, ไส้เต้าหู้ และไส้ไชโป๊หวาน

น้ำซุป: เป็นน้ำซุปใสรสกลมกล่อม หอมกลิ่นกระดูกหมู รากผักชี กระเทียม พริกไทย มักใส่เครื่องเคียงในน้ำซุป เช่น ลูกชิ้น หมูเด้ง เลือดหมู หรือตีนไก่

รูปแบบการทาน: เอกลักษณ์ คือ การนั่งล้อมวงรอบเตาและคนขายจะทำแป้งสดๆ ทีละตัวใส่ลงในชามน้ำซุปของผู้ทานทันที

2. คุณประโยชน์

พลังงานคาร์โบไฮเดรต: ได้จากแป้งข้าวเจ้าและแป้งมัน ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานหลัก

วิตามินและใยอาหาร: ได้จากไส้ผักต่างๆ ที่ปรุงแบบสุกเร็ว ช่วยในระบบขับถ่าย

โปรตีน: ได้จากหมูสับที่ผสมในไส้ รวมถึงเครื่องเคียงในน้ำซุป (ลูกชิ้น, หมูเด้ง, ตีนไก่)

ความสดใหม่: เป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ตลอดเวลา ทำให้ลดความเสี่ยงจากการปนเปื้อนของอาหารที่ค้างคืน

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงานทั้งหมด:	ประมาณ 300 - 450 กิโลแคลอรี่ (ขึ้นอยู่กับไส้และเครื่องเคียงในน้ำซุป)
โปรตีน:	12 - 18 กรัม
ไขมัน:	10 - 15 กรัม
คาร์โบไฮเดรต:	40 - 55 กรัม
โซเดียม:	800 - 1,500 มิลลิกรัม

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

การเตรียมแป้ง: ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน และน้ำเปล่า

การเตรียมไส้: นำวัตถุดิบแต่ละชนิด (กุยช่าย, หน่อไม้ ฯลฯ) มาผัดกับกระเทียม พริกไทย และปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวหรือเกลือให้พอมีรสชาติ

การนึ่ง: ขึงผ้าขาวบางให้ตึง ละเลงแป้งเป็นแผ่นบางบนผ้าที่ไอน้ำเดือด ปิดฝาให้แป้งสุก ใส่ไส้แล้วพับปิด

น้ำซุป: เคี่ยวกระดูกหมูกับรากผักชี กระเทียมบุบ พริกไทยเม็ด และเกลือ/ซีอิ๊วขาว จนได้น้ำซุปที่ใสและหวานน้ำต้มกระดูก

5. ข้อจำกัดในการใช้ปรุงประกอบอาหาร

ความคงตัว: แป้งปากหม้อจะ อืด และ เละ ได้ง่ายหากทิ้งไว้ในน้ำซุปนาน

การเก็บรักษา: ตัวปากหม้อที่ห่อเสร็จแล้วไม่เหมาะกับการเก็บค้างคืน เพราะแป้งจะแข็งกระด้างหรือแฉะติดกันจนเสียเนื้อสัมผัส

ความร้อน: การนึ่งแป้งต้องใช้ไฟที่สม่ำเสมอ

โซเดียม: ผู้ที่ต้องจำกัดโซเดียมควรระวังการปรุงรสในน้ำซุปและการซดน้ำซุปปริมาณมาก





กุยช่าย (ก๋วยเตี๋ยวปากหม้อ)

1. คุณลักษณะ
นิยมใช้ ใบกุยช่ายเขียว (Chinese Chive) นำมาซอยเป็นชิ้นเล็กๆ ขนาดประมาณ 0.5 - 1 เซนติเมตร
เนื้อสัมผัส: เมื่อนึ่งอยู่ในแป้งปากหม้อ ใบกุยช่ายจะนุ่มแต่ยังมีความหนึบเล็กน้อย (Crunchy soft) ไม่เละจนเกินไป
รสชาติและกลิ่น: มีรสหวานธรรมชาติของผักสด และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวที่จะทวีความหอมขึ้นเมื่อถูกความร้อนจากไอน้ำในหม้อนึ่ง

2. คุณประโยชน์
กุยช่ายมีใยอาหาร (Fiber) สูงมาก ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ มีธาตุเหล็กและโฟเลตสูง ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง

ตามตำรายาจีน กุยช่ายมีฤทธิ์อุ่น ช่วยขับลม แก้ท้องอืด และช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

เบต้าแคโรทีน: ช่วยบำรุงสายตาและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	10 - 15 kcal
ใยอาหาร	0.8 - 1.2 g

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร
การเตรียมผัก: ล้างกุยช่ายให้สะอาด ผึ่งให้แห้งสนิทก่อนซอย เพื่อไม่ให้ไส้แฉะ
การปรุงไส้: นำกุยช่ายซอยมาคลุกเคล้ากับน้ำมันเจียว กระเทียม เกลือ และเบกกิ้งโซดาเล็กน้อย อาจนำไปผัดเร็วๆ ด้วยไฟแรงเพื่อให้หอมกลิ่นกระทะ
การห่อ: ตักไส้กุยช่ายวางลงบนแผ่นแป้งที่สุกใส แล้วพับปิดทันทีเพื่อให้ความร้อนจากแป้งระอุช่วยให้กุยช่ายสุกพอดี

5. ข้อจำกัด
หากเตรียมไส้ทิ้งไว้นานเกินไปหรือโดนลม ใบกุยช่ายจะสลดและเปลี่ยนเป็นสีคล้ำ ดูไม่น่ารับประทาน

กุยช่ายมีสารซัลเฟอร์สูง ทำให้มีกลิ่นปากหลังรับประทาน

หากล้างกุยช่ายแล้วสะเด็ดน้ำไม่ดี เมื่อนำไปทำไส้จะทำให้น้ำออกมาเยอะ แป้งปากหม้อจะขาดง่ายและห่อยาก





ขนมจาก

1. คุณลักษณะ

รูปลักษณ์: ห่อด้วยใบจากสดสองใบประกบกัน กลัดด้วยไม้กลัด แล้วนำไปย่างบนเตาถ่านจนใบจากไหม้เกรียมและมีกลิ่นหอม

เนื้อสัมผัส: เหนียวนุ่ม หนึบหนับจากแป้งข้าวเหนียว มีความกรุบกรอบของมะพร้าวทึนทึก และมีความมันวาวเล็กน้อย

รสชาติ: หวานมันจากน้ำตาลมะพร้าวและกะทิ มีกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์จากการย่างใบจาก

2. คุณประโยชน์

พลังงานสูง: ให้พลังงานจากแป้งและไขมันดีจากมะพร้าว เหมาะสำหรับกินเป็นของว่างเติมพลังงาน

สารอาหารจากธรรมชาติ: ใช้น้ำตาลมะพร้าวซึ่งมีค่าดัชนีน้ำตาล (GI) ต่ำกว่าน้ำตาลทรายขาว และมีแร่ธาตุเล็กน้อย

ไร้สารกันบูด: โดยส่วนใหญ่เป็นขนมสดที่ทำจากวัตถุดิบธรรมชาติและใช้วิธีการย่างช่วยยืดอายุการเก็บได้เล็กน้อย

3. ข้อมูลโภชนาการ

โดยประมาณพลังงาน	120 - 150 กิโลแคลอรี
ไขมัน	5 - 7 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	18 - 22 กรัม
โปรตีน	1 - 2 กรัม
น้ำตาล	8 - 10 กรัม

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

การเตรียมแป้ง: ผสมแป้งข้าวเหนียวดำหรือขาว น้ำตาลมะพร้าว และกะทิ คนให้เข้ากันจนเนียน

การใส่เครื่อง: ผสมมะพร้าวทึนทึกขูดหรือมะพร้าวอ่อนลงไปในเนื้อแป้ง

การห่อ: ตักเนื้อขนมวางลงบนใบจากที่ทำความสะอาดแล้ว พยายามเกลี่ยให้แบนเพื่อให้สุกทั่วถึง

การย่าง: ย่างด้วยไฟกลางค่อนข้างอ่อนบนเตาถ่าน พลิกไปมาจนใบจากมีสีน้ำตาลไหม้และส่งกลิ่นหอม

5. ข้อจำกัด

วัตถุดิบเฉพาะถิ่น: ใบจากสดหาซื้อยากในบางพื้นที่ หากใช้ใบอย่างอื่นแทน กลิ่นหอมจะต่างไป

ระยะเวลาการเก็บ: ขนมจากบูดค่อนข้างง่ายเนื่องจากมีส่วนผสมของกะทิและมะพร้าวขูด

ความร้อน: หากย่างด้วยไฟแรงเกินไป ใบจากจะไหม้ก่อนที่เนื้อขนมข้างในจะสุก หรือทำให้เนื้อขนมแข็งกระด้าง





มะพร้าวกะทิ (ขนมจาก)

1. คุณลักษณะ

มะพร้าวในฉะเชิงเทราส่วนใหญ่เป็นมะพร้าวน้ำหอมและมะพร้าวแกงที่ปลูกในพื้นที่ "น้ำกร่อย" ซึ่งดินมีแร่ธาตุสูง ทำให้กะทิมีความหวานมันและกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์

มะพร้าวทึนทึก (The Grated Coconut): ในขนมจากจะใช้มะพร้าวทึนทึก (มะพร้าวที่กะลาเริ่มเป็นสีน้ำตาลแต่ยังไม่ดำสนิท) มาขูดเป็นเส้นยาว เพื่อให้มีเนื้อสัมผัสที่เคี้ยวสนุก (Chewy texture) และมีความมันในตัว

กะทิหัว (The Cream): ขนมจากสูตรดั้งเดิมจะใช้กะทิสดที่คั้นจากมะพร้าวขูดในวันเดียวกัน ซึ่งจะมีไขมันอิ่มตัวที่เข้มข้น เมื่อผสมกับแป้งข้าวเหนียวดำจะเกิดความเงาวาว (Glistening) หลังจากการย่าง

2. คุณประโยชน์

กะทิมีกรดลอริก (Lauric acid) ซึ่งช่วยเพิ่มระดับไขมันดี (HDL) และให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างรวดเร็ว

Emulsifier ธรรมชาติ: กะทิทำหน้าที่เป็นตัวประสานให้แป้งข้าวเหนียวและน้ำตาลมะพร้าวรวมตัวกันเป็นเนื้อเนียน (Smooth batter) ทำให้เมื่อย่างแล้วขนมจะไม่กระด้าง

กลิ่นบำบัด (Aromatic Value): เมื่อไขมันในกะทิถูกความร้อนจากการย่างใบจาก จะเกิดปฏิกิริยา Maillard Reaction ทำให้ส่งกลิ่นหอมรื่นรมย์ ช่วยกระตุ้นความยากอาหาร

3. ข้อมูลโภชนาการ

ปริมาณกะทิและมะพร้าวในขนมจาก 1 ชิ้น (ประมาณ 20-30 กรัมของเนื้อขนม)

ไขมัน	4 - 6 g
ใยอาหาร จากเนื้อมะพร้าวขูด	1 - 2 g

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

ต้องขูดมะพร้าวทึนทึกให้เป็นเส้นไม่สั้นไม่ยาวจนเกินไป หากขูดละเอียดเกินไปจะไม่มีเนื้อสัมผัส (Texture) หากใหญ่เกินไปขนมจะแตกออกจากกัน

การเคี่ยวแป้งกับกะทิ: ต้องผสมกะทิกับแป้งข้าวเหนียวและน้ำตาลมะพร้าว แล้วทิ้งไว้ (Resting) ประมาณ 30 นาที เพื่อให้แป้งดูดซับกะทิเข้าไปจนอิ่มตัว ขนมจึงจะมีความ "หนึบ" และไม่คืนตัวง่าย

การคุมความมัน: หากใส่กะทิมากเกินไป ขนมจะ "แฉะ" และย่างไม่แห้ง แต่ถ้าน้อยเกินไป ขนมจะ "แข็ง" และติดใบจาก

การนวดผสาน: ต้องนวดเนื้อมะพร้าวทึนทึกเข้ากับเนื้อแป้งกะทิเบาๆ เพื่อไม่ให้เนื้อมะพร้าวแตกหักจนเสียรูปทรง

5. ข้อจำกัด

เนื่องจากกะทิและเนื้อมะพร้าวสดมีความชื้นและไขมันสูง จึงเป็นอาหารที่แบคทีเรียชอบมาก ขนมจากที่ทำจากกะทิสดจึงมีอายุการเก็บสั้น (ไม่ควรเกิน 2 วันในอุณหภูมิห้อง)

กะทิสดหากทิ้งไว้นานก่อนนำมาย่าง ไขมันจะเริ่มทำปฏิกิริยากับอากาศทำให้มีรสเปรี้ยวหรือกลิ่นแปลกปลอม

หากใช้มะพร้าวอ่อนเกินไป ขนมจะเละและมีน้ำออกมามากขณะย่าง หากใช้มะพร้าวแก่เกินไป ขนมจะแข็งและหยาบเหมือนทานกากมะพร้าว



ข้าวแช่

1. คุณลักษณะ
ข้าวที่ใช้ทำข้าวแช่ที่ดีต้องเป็น "ข้าวสารเก่า" (ข้าวที่เก็บไว้นานกว่า 1 ปี) เมล็ดจะมีความแกร่ง เมื่อนำไปขัดและหุงจะยังคงรูปสวยงาม
ความใสและขึ้นเงา: หลังผ่านกระบวนการ "ขัดข้าว" และ "นึ่ง" เมล็ดข้าวต้องใส วาว และเรียงตัวสวย ไม่แตกหัก
กลิ่นหอม: เมื่อรวมกับน้ำลอยดอกมะลิและควันเทียน ข้าวต้องสามารถดูดซับความหอมของน้ำแช่ได้ดีโดยที่กลิ่นข้าวเดิมไม่ไปกลบกลิ่นหอมของดอกไม้

2. คุณประโยชน์
เป็นเมนูคลายร้อนตามภูมิปัญญาไทย ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายได้ดีในช่วงฤดูร้อน
ย่อยง่าย: ข้าวแช่ผ่านการขัดยางข้าวออกและนึ่งจนสุก ทำให้เป็นคาร์โบไฮเดรตที่เบาท้องและย่อยง่ายกว่าข้าวสวยปกติ
คุณค่าทางสารอาหารเสริม: มักได้รับจากเครื่องเคียงที่หลากหลาย เช่น โปรตีนจากลูกกะปิ ไขมันดีจากถั่วและกะทิในพริกหยวกสอดไส้ และวิตามินจากผักแนม (กระชาย, มะม่วงดิบ)

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	350 - 500 kcal
ไขมัน (จากเครื่องเคียงทอด)	15 - 25 g
คาร์โบไฮเดรต	45 - 55 g
โปรตีน	10 - 15 g
โซเดียม (จากกะปิและเครื่องเคียง)	600 - 1,000 mg

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร
การขัดข้าว: นำข้าวสารเก่ามาช้อนสารส้มขัดกับน้ำในกะละมังอย่างเบามือจนยางข้าวออกหมด เมล็ดข้าวจะใส
การหุงแบบต้ม : ต้มข้าวในน้ำเดือดเพียงให้เนื้อข้าวข้างนอกสุก แต่ข้างในยังเป็นไตแข็ง แล้วรีบเทน้ำออก
การนึ่ง: นำข้าวที่ต้มแล้วไปล้างน้ำเย็นอีกครั้งเพื่อหยุดความร้อน แล้วนำไปนึ่งในลังถึงที่ปูผ้าขาวบางจนสุกทั่ว เมล็ดข้าวจะบานเพียงเล็กน้อยและเรียงเม็ดสวย
การอบควันเทียน: นำน้ำลอยดอกมะลิที่อบควันเทียนแล้วมาเทใส่ข้าวที่เย็นลงแล้ว

5. ข้อจำกัด
ข้าวใหม่ฉะเชิงเทรามียางเยอะเกินไป หากนำมาทำข้าวแช่จะทำให้เมล็ดข้าวบานเละและน้ำขุ่น ไม่น่าทาน
- การทำข้าวแช่ต้องอาศัยความใจเย็นในการขัดข้าว หากแรงเกินไปเมล็ดจะหัก หากขัดไม่สะอาดน้ำแช่จะขุ่นและบูดง่าย
- ข้าวแช่ควรทานวันต่อวัน หากเก็บไว้นานเกินไปเมล็ดข้าวจะดูดน้ำจนอืดและเสียรสสัมผัสที่กรุบเด้ง





ปลาช่อนแดดเดียวฉาบ (ข้าวแช่)

1. คุณลักษณะ
ใช้เนื้อปลาช่อนแดดเดียว (นิยมปลาช่อนนา) นำมาโขลกจนฟู หรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วแต่สูตรตระกูล
เนื้อสัมผัส: มีความกรอบนอกนุ่มใน และมีความหนึบเหนียวเล็กน้อยจากน้ำตาลที่เคลือบ (ฉาบ) ผิวปลา
รสชาติ: รสชาติเค็มนำตามด้วยหวานกลมกล่อม มีกลิ่นหอมของหอมแดงเจียวและน้ำตาลมะพร้าวเคี่ยว
รูปลักษณ์: มีสีน้ำตาลทองเงาวาว มักโรยหน้าด้วยหอมเจียวกรอบๆ เพื่อเพิ่มเลเยอร์ของกลิ่น

2. คุณประโยชน์
ปลาช่อนเป็นปลาที่มีโปรตีนสูงและย่อยง่าย แม้จะผ่านการตากแห้งและทอดก็ยังคงคุณค่าโปรตีนไว้ได้ดี
พลังงาน: ให้พลังงานที่เพียงพอต่อมื้ออาหารจากทั้งเนื้อปลาและน้ำตาลเคี่ยว

3. ข้อมูลโภชนาการ
1 ช้อนโต๊ะ (จากการเป็นเครื่องเคียง)

พลังงาน	60 - 80 kcal
โปรตีน	4 - 5 g
ไขมัน	3 - 4 g
คาร์โบไฮเดรต	5 - 7 g
โซเดียม	150 - 200 mg

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร
นำปลาช่อนแดดเดียวไปนึ่งให้สุก แกะเอาเฉพาะเนื้อ แล้วนำไปโขลกให้ขึ้นฟู หรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตามชอบ
การทอด: นำเนื้อปลาไปทอดในน้ำมันร้อนจนเหลืองกรอบและหอม พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
การฉาบ: เคี่ยวน้ำตาลมะพร้าวกับน้ำเปล่าและเกลือเล็กน้อยจนเป็นยางมะตูม ใส่หอมแดงเจียวลงไปครึ่งหนึ่ง จากนั้นนำปลาทอดลงไปคลุกเคล้าให้ทั่วจนน้ำตาลเคลือบผิวปลาใสเงา
การจัดเสิร์ฟ: โรยหน้าด้วยหอมเจียวที่เหลือ ทานคู่กับข้าวแช่น้ำลอยดอกมะลิ

5. ข้อจำกัด
หากคลุกน้ำตาลไม่แห้งพอ หรือเก็บในที่ชื้น ปลาจะหายกรอบและเหนียวติดกันเป็นก้อน (ควรเก็บในภาชนะปิดสนิท)
กลิ่นคาว: หากใช้ปลาที่ตากไม่แห้งสนิทหรือล้างไม่สะอาดจะมีกลิ่นคาวเด่นซึ่งจะไม่เข้ากับกลิ่นหอมของน้ำลอยดอกมะลิ
ความหวาน: เป็นเครื่องเคียงที่มีน้ำตาลสูง ผู้ที่ควบคุมระดับน้ำตาลควรทานในปริมาณที่จำกัด
ความแข็ง: หากเคี่ยวน้ำตาลนานเกินไปจนเป็นเกล็ดแข็งจะทำให้ปลาแข็งกระด้างและเสียรสสัมผัสที่ดี





กระยาสารท

1. คุณลักษณะ

เนื้อสัมผัส: มีความกรอบกรุบจากข้าวเม่าและข้าวพอง ผสานกับความเหนียวหนึบจากน้ำอ้อยเคี่ยว และความมันกรุบจากถั่วลิสงและงาคั่ว

รสชาติ: หวานแหลมและหอมมัน มีกลิ่นหอมเด่นของน้ำตาลมะพร้าวและแบะแซที่เคี่ยวจนได้ที่

สีสัน: สีน้ำตาลทองเงาวาว เมล็ดธัญพืชต้องกระจายตัวสม่ำเสมอ ไม่จับตัวเป็นก้อนแข็งจนเกินไป

2. คุณประโยชน์

พลังงานสูง: เป็นแหล่งพลังงานชั้นดีจากคาร์โบไฮเดรตและไขมัน เหมาะสำหรับทานเป็นของว่างเพิ่มพลัง

โปรตีนและไขมันดี: ได้จากถั่วลิสงและงาคั่ว ซึ่งมีโอเมก้าและวิตามินอีสูง ช่วยบำรุงผิวพรรณและระบบประสาท

แร่ธาตุ: น้ำตาลมะพร้าวและน้ำอ้อยแท้มีแร่ธาตุอย่างโพแทสเซียมและธาตุเหล็กสูงกว่าน้ำตาลทรายขัดสี

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	450 - 500 kcal
ไขมัน	20 - 25 g
คาร์โบไฮเดรต	60 - 70 g
โปรตีน	8 - 10 g
น้ำตาล	35 - 45 g

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

การเคี่ยวน้ำปรุง: เคี่ยวน้ำตาลมะพร้าว กะทิ และแบะแซเข้าด้วยกันจนงวดเป็นยางมะตูม (ขั้นตอนนี้สำคัญมากต่อความเหนียว)

การเตรียมธัญพืช: คั่วถั่วลิสง งา ข้าวเม่า และข้าวพองให้กรอบหอมและคัดเศษที่ไม่ต้องการออก

การกวน: นำธัญพืชทั้งหมดลงไปคลุกกับน้ำปรุงที่เคี่ยวไว้ขณะยังร้อน ใช้ไฟอ่อนและกวนให้เข้ากันอย่างรวดเร็ว

การขึ้นรูป: เทใส่ถาด เกลี่ยให้เรียบขณะยังร้อน แล้วตัดเป็นชิ้นเมื่อขนมเริ่มเย็นตัวลง

5. ข้อจำกัด

ความชื้น: หากเก็บไม่มิดชิด ข้าวพองจะเหนียวหนึบและเสียความกรอบ

อุณหภูมิการเคี่ยว: หากเคี่ยวน้ำตาลน้อยเกินไปขนมจะแฉะและเสียเร็ว แต่ถ้าเคี่ยวนานไปขนมจะแข็ง

ระยะเวลาการเก็บ: แม้จะเก็บได้นานกว่าขนมสด แต่หากทิ้งไว้นานเกิน 1 เดือน กลิ่นหอมของงาและถั่วอาจเริ่มมีกลิ่นหืนได้







น้ำตาลมะพร้าว

1. คุณลักษณะ

น้ำตาลมะพร้าว (Coconut Palm Sugar): เป็นน้ำตาลที่ได้จากช่อดอกมะพร้าวในพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งมีความ "นวล" และหอมหวานลึก ไม่หวานแหลมเหมือนน้ำตาลทราย และมีสีน้ำตาลอ่อนเป็นธรรมชาติ

น้ำตาลอ้อย (Cane Sugar): ในสูตรโบราณบางเจ้าจะใส่น้ำตาลอ้อยเคี่ยวผสมลงไปเล็กน้อย เพื่อช่วยให้สีของกระยาสารทดูเป็นสีทองเงาอาวสวยงาม

โครงสร้างเมื่อถูกเคี่ยว: น้ำตาลเมื่อเคี่ยวกับกะทิจนถึงจุด "Soft Ball Stage" (เหนียวหนืบแต่ยืดหยุ่น) จะทำหน้าที่เป็นเหมือน "กาวธรรมชาติ" (Natural Glue) ที่ยึดโยงธัญพืชทั้งข้าวพอง ข้าวเม่า ถั่ว และงา ให้เกาะตัวกันโดยไม่ร่วงกราว

2. คุณประโยชน์

น้ำตาลมะพร้าวแท้มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าน้ำตาลทรายขาว ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่พุ่งสูงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเป็นน้ำตาลที่ผ่านการขัดสีน้อย จึงยังคงมีโพแทสเซียม แมกนีเซียม และธาตุเหล็กหลงเหลืออยู่

การถนอมอาหาร: น้ำตาลที่เคี่ยวจนงวดทำหน้าที่ลดค่า Water Activity ในขนม ทำให้เชื้อจุลินทรีย์เติบโตยาก กระยาสารทจึงเก็บได้นานกว่าขนมสดชนิดอื่นๆ

3. ข้อมูลโภชนาการ

ปริมาณน้ำตาลในกระยาสารท 1 ชิ้น (ประมาณ 40 กรัม)

พลังงานจากน้ำตาล	
คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว มาจากน้ำตาลมะพร้าว	60 - 80 kcal 15 - 20 g

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

นำน้ำตาลมะพร้าว กะทิ และน้ำตาลอ้อย มาตั้งไฟเคี่ยวร่วมกับ "แบะแซ" ซึ่งแบะแซจะช่วยป้องกันไม่ให้น้ำตาลตกผลึก ทำให้ขนมมีความใสเงาและยืดหยุ่น

การสังเกต "ยางมะตูม": ช่างทำขนมจะสังเกตฟองอากาศที่เดือด หากฟองเริ่มละเอียดและหนืดจนเป็นสายนิ่งๆ เมื่อยกพายขึ้น แสดงว่าน้ำปรุงพร้อมใช้งาน

อุณหภูมิที่เหมาะสม: การคลุกธัญพืชต้องทำขณะที่น้ำตาลยังมีอุณหภูมิสูงประมาณ 110°C - 115°C เพื่อให้น้ำตาลเคลือบเมล็ดธัญพืชได้ทั่วถึงก่อนที่จะแข็งตัว

เทคนิคการดับไฟ: เมื่อใส่เครื่องทุกอย่างแล้วต้องรีบปิดไฟทันที เพื่อไม่ให้น้ำตาลถูกความร้อนนานเกินไปจนเปลี่ยนสีเป็นสีเข้มและมีรสขม

5. ข้อจำกัด

หากเคี่ยวน้ำตาลโดยคนแรงเกินไปในช่วงเริ่มเดือด อาจกระตุ้นให้น้ำตาลเกิดการตกผลึก ทำให้ขนมกระยาสารทที่ได้มีเนื้อ "ทราย" และแข็งกระด้าง

ความสมดุลของแบะแซ: หากใส่แบะแซน้อยเกินไป ขนมจะแข็งกัดยาก หากใส่มากเกินไป ขนมจะเหนียวติดมือและติดฟัน จนเสียอรรถรส

ผลกระทบจากอากาศ: น้ำตาลมะพร้าวเป็นสาร Hygroscopic (ดูดความชื้นจากอากาศได้ดีมาก) หากวางกระยาสารททิ้งไว้ข้างนอกนานๆ น้ำตาลจะดูดน้ำในอากาศจนเยิ้มละลาย (Weeping) และทำให้ขนมเสียความกรอบ



ปลากะพง

1. คุณลักษณะ

เนื้อสัมผัส: เนื้อแน่น ขาวละเอียด มีความนุ่มแต่ไม่เละ และมีความเด้งที่เป็นเอกลักษณ์

รสชาติ: รสชาติหวานธรรมชาติจากแหล่งน้ำกร่อยที่มีสารอาหารสมบูรณ์ ไม่มีกลิ่นคาวโคลนเหมือนปลาที่เลี้ยงในน้ำจืดสนิท

ขนาด: ปลากะพงฉะเชิงเทรามักถูกคัดขนาดตามความต้องการของตลาด ตั้งแต่ขนาดจาน (600-800 กรัม) ไปจนถึงปลาขนาดใหญ่ (3-5 กิโลกรัม) สำหรับทำเนื้อปลาแล่ (Fillet)

2. คุณประโยชน์

มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย มีกรดไขมันดีช่วยบำรุงสมอง หัวใจ และช่วยลดการอักเสบในร่างกาย เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ปลากะพงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	90 - 110 kcal
โปรตีน	18 - 20 g
ไขมัน	2 - 3 g
คอเลสเตอรอล	40 - 50 mg

วิตามินและแร่ธาตุ มีฟอสฟอรัส, ซีลีเนียม และวิตามินบี 12

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

ปลากะพงทอดน้ำปลา, ปลากะพงนึ่งมะนาว, และปลากะพงลวกจิ้ม

การเตรียมปลา: การล้างด้วยเกลือหรือน้ำปูนใสช่วยให้เนื้อปลาคงความเด้งและขจัดเมือกออกได้ดี

การแล่เนื้อ: หากเป็นปลาไซส์ใหญ่ มักนำมาแล่เป็นชิ้นหนาๆ เพื่อทำข้าวต้มปลากะพง หรือทำเป็นสเต็กปลากะพง

5. ข้อจำกัด

ปลากะพงสุกเร็วมาก หากใช้เวลาปรุงนานเกินไป (Overcook) เนื้อจะแห้ง แข็ง และเสียความหวาน

กลิ่นคาว: แม้ปลาแปดริ้วจะคาวน้อย แต่หากล้างไม่สะอาดโดยเฉพาะบริเวณเหงือก ก็อาจจะมีกลิ่นคาวหลงเหลือได้

ความสด: เนื้อปลากะพงจะเสียรสสัมผัสอย่างรวดเร็วหากไม่เก็บรักษาในอุณหภูมิที่เย็นจัด (ควรแช่น้ำแข็งตลอดเวลาหากยังไม่ปรุง)





กุ้งขาว

1. คุณลักษณะ

เนื้อสัมผัส: เนื้อแน่น เด้ง ไม่ยุ่ย เปลือกบางใสและแกะง่าย
รสชาติ: มีความหวานธรรมชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของกุ้ง น้ำกร่อย และไม่มีกลิ่นดินหรือกลิ่นคาวแรง
มาตรฐาน: กุ้งขาวจากฉะเชิงเทรามักผ่านการเลี้ยงในฟาร์มที่ได้มาตรฐาน GAP (Good Agricultural Practices) ทำให้มั่นใจเรื่องความสะอาดและปลอดภัยจากสารตกค้าง

2. คุณประโยชน์

โปรตีนสูง ไขมันต่ำ: เป็นแหล่งโปรตีนที่ยอดเยี่ยมสำหรับผู้ที่ต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและควบคุมน้ำหนัก
แร่ธาตุสำคัญ: เป็นแหล่งของไอโอดีน ฟอสฟอรัส และซีลีเนียม ซึ่งช่วยในการทำงานของต่อมไทรอยด์และระบบภูมิคุ้มกัน

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	85 - 95 kcal
โปรตีน	18 - 20 g
ไขมัน	1 - 1.5 g
คอเลสเตอรอล	150 - 180 mg
แคลเซียม	50 - 60 mg

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

การน็อกกุ้งด้วยน้ำแข็งผสมเกลือทันทีหลังทำความสะอาดจะช่วยรักษาความเด้งและกรอบของเนื้อกุ้ง
เมนูยอดนิยม: กุ้งขาวคั่วพริกเกลือ, ต้มยำกุ้งน้ำใส, กุ้งอบวุ้นเส้น และกุ้งแช่น้ำปลา
การปรุง: ควรปรุงแบบ "สุกพอดี"

5. ข้อจำกัด

ความร้อน: หากปรุงนานเกินไปเนื้อกุ้งจะหดตัว แข็งกระด้าง และสูญเสียความหวาน
คอเลสเตอรอล: แม้เนื้อกุ้งจะมีไขมันต่ำ แต่มีคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง (โดยเฉพาะบริเวณหัวกุ้ง) ผู้ที่มีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดควรจำกัดปริมาณ
การแพ้อาหาร: เป็นหนึ่งในอาหารทะเลที่ก่อให้เกิดการแพ้ได้บ่อย ควรระมัดระวังในการเสิร์ฟ
การเก็บรักษา: กุ้งเสียสภาพเร็วมาก (Black spot) หากเก็บในอุณหภูมิที่ไม่เย็นจัดเพียงพอ





น้ำตาล ขนมกง

1. คุณลักษณะ

ประเภทน้ำตาล: นิยมใช้ น้ำตาลมะพร้าว หรือ น้ำตาลโตนดจากท้องถิ่น ผสมกับน้ำตาลทรายเล็กน้อยเพื่อให้เกิดการตกผลึกที่พอเหมาะ

เนื้อสัมผัส: น้ำตาลที่เคี่ยวจนได้ที่เมื่อนำไปกวนกับถั่วเขียวและข้าวตอก จะทำให้เนื้อขนมเหนียวนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง และมีความฉ่ำ (Moist)

กลิ่นและสี: มีสีน้ำตาลนวลสวยธรรมชาติ และมีกลิ่นหอมกรุ่นของน้ำตาลไหม้ (Caramelized) ที่เข้ากับกลิ่นถั่วเขียวคั่วได้เป็นอย่างดี

2. คุณประโยชน์

น้ำตาลมะพร้าว/โตนด มีแร่ธาตุ เช่น โพแทสเซียม แมกนีเซียม และเหล็ก มากกว่าน้ำตาลทรายขาว น้ำตาลมะพร้าวมีค่า GI ต่ำกว่าน้ำตาลทรายขาว ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นช้ากว่า ให้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายนำไปใช้ได้ทันที

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	150 - 180 kcal
คาร์โบไฮเดรต	25 - 30 g
น้ำตาล	12 - 15 g
ไขมัน (จากการทอดและกะทิ)	6 - 8 g
โปรตีน (จากถั่วเขียว)	2 - 3 g

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

การเคี่ยวน้ำตาล: ต้องเคี่ยวน้ำตาลมะพร้าวกับกะทิให้งวดจนก่อนที่จะใส่ถั่วเขียวบดและข้าวตอก

การคุมความหวาน: สูตรฉะเชิงเทรามักเน้นหวานนำแต่กลมกล่อมด้วยการตัดเกลือ เพื่อขับความหอมของน้ำตาลให้โดดเด่น

การชุบแป้ง: หลังจากปั้นเป็นรูปกงจักรแล้ว จะต้องนำไปชุบแป้งทอด ซึ่งน้ำตาลในตัวขนมจะช่วยให้ขนมมีกลิ่นหอมยิ่งขึ้นเมื่อผ่านความร้อนจากการทอด

5. ข้อจำกัด

น้ำตาลมะพร้าวหากทอดด้วยไฟแรงเกินไป แป้งด้านนอกอาจจะดูสุกแต่ถั่วและน้ำตาลด้านในจะไหม้และมีรสขม หากเคี่ยวน้ำตาลไม่ได้ที่ (อ่อนเกินไป) ขนมจะเละ ปั้นรูปทรงกงจักรไม่ได้ หรือหากเคี่ยวแก่เกินไป เนื่องจากเป็นขนมที่ใช้น้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก ผู้ป่วยเบาหวานหรือผู้ที่ควบคุมน้ำหนักควรบริโภคด้วยความระมัดระวัง





องค์ความรู้

ภูมิปัญญาด้านวัตถุดิบ

จ.ชลบุรี



ขนุนหนองเหียง

1. คุณลักษณะ

เป็นผลไม้ GI ของประเทศไทย จากพื้นที่ อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

- ผล ขนาดใหญ่
- เปลือกบาง ซังน้อย
- ยวง (เนื้อ) ใหญ่ หนา แห้ง และกรอบ
- สีเนื้อ เหลืองทอง → เหลืองเข้ม → เหลืองส้ม → แดงอมส้ม

จุดเด่น "เนื้อแห้ง กรอบ หวานหอม" แตกต่างจากขนุนทั่วไป

- รสชาติ หวานกำลังดี ไม่เลี่ยน
- กลิ่นหอม แต่ไม่ฉุน
- มีหลายสายพันธุ์ เช่น ทองประเสริฐ, มาเลย์, เพชรราชา

2. คุณประโยชน์

- เป็นแหล่ง พลังงานจากธรรมชาติ (คาร์โบไฮเดรตสูง)
- มี ใยอาหาร (Dietary fiber) ช่วยระบบขับถ่าย
- มีวิตามินสำคัญ ได้แก่ วิตามิน C เสริมภูมิคุ้มกัน และ วิตามิน A บำรุงสายตา
- มีแร่ธาตุ ได้แก่ โพแทสเซียม ช่วยสมดุลความดันโลหิต
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ (จากรงควัตถุสีเหลือง-ส้ม)
- จัดเป็นอาหารให้พลังงาน อาหารสุขภาพเชิง functional (เมื่อบริโภคในปริมาณเหมาะสม)

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	117 kcal
คาร์โบไฮเดรต	27.1 g
โปรตีน	0.3-0.8 g
ไขมัน	0.4 g
วิตามิน C	10-15
แคลเซียม (Calcium)	20-30 mg
โพแทสเซียม (Potassium)	300 mg
แมกนีเซียม (Magnesium)	20-30 mg

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

จุดเด่น: ใช้ได้ "ทั้งผลสุก ผลอ่อน และเมล็ด" (Zero waste concept) สามารถพัฒนาเป็นอาหารสุขภาพ / Functional food Plant-based ingredient

1. ผลสุก (Sweet applications)

- รับประทานสด
- ขนุนเชื่อม
- ขนมไทย เช่น ข้าวเหนียวขนุนบัวลอยขนุน
- สมูทตี้ / ไอศกรีม / น้ำผลไม้

2. ขนุนอ่อน (Savory applications)

- แกงขนุน
- แกงคั่ว
- ผัดขนุน
- ใช้แทนเนื้อสัตว์ (Plant-based meat)

3. เมล็ดขนุน

- ต้ม / คั่ว
- ใส่แกง / ของหวาน

5. ข้อจำกัด

- น้ำตาลสูง
- พลังงานค่อนข้างสูง
- ย่อยยากในบางคน อาจทำให้ท้องอืด
- มียาง (latex) อาจก่ออาหารแพ้ในบางราย
- เสื่อมคุณภาพเร็วหลังสุก ต้องเก็บรักษาอย่างเหมาะสม





คะนองนิล

1. คุณลักษณะ

อาหารพื้นบ้านเชิงสมุนไพร ของชลบุรี

- **มีลักษณะเป็น**
  - o เมนูผสม “พืชสมุนไพร/ผักพื้นบ้าน/ เครื่องแกง”
- **รสชาติ**
  - o เผ็ดร้อน หอมสมุนไพร
  - o กลมกล่อมแบบอาหารพื้นถิ่น
- **จุดเด่น**
  - o ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล
  - o มีความหลากหลายสูตร (ไม่มีสูตรตายตัว)

2. คุณประโยชน์

สมุนไพร (ข่า ตะไคร้ พริก ฯลฯ) ต้านการอักเสบ กระตุ้นการย่อย

- ผักพื้นบ้าน ให้ใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ
- เครื่องเทศ มีสารต้านอนุมูลอิสระ

ภาพรวม

- ช่วยระบบย่อยอาหาร
- เสริมภูมิคุ้มกัน
- เป็นอาหาร “functional local cuisine”

3. ข้อจำกัด

- ไม่มีสูตรมาตรฐาน คุณค่าทางโภชนาการแปรผันสูง
- อาจมีโซเดียมสูง จากเครื่องปรุง/น้ำปลา
- รสเผ็ดร้อน ไม่เหมาะกับบางกลุ่ม (โรคกระเพาะ)
- ความปลอดภัยวัตถุดิบ ผักพื้นบ้านต้องมั่นใจแหล่งที่มา
- ขาดข้อมูลวิจัยเชิงลึกเฉพาะเมนู

4. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน 80-150 kcal

โปรตีน:	3-8 g (ขึ้นกับมีเนื้อสัตว์หรือไม่)
ไขมัน:	3-10 g (จากน้ำมันผัด)
คาร์โบไฮเดรต:	8-15 g
ใยอาหาร:	2-4 g

วิตามิน : วิตามิน A (จากผักใบเขียว/สมุนไพร)
วิตามิน C (จากพริก/สมุนไพรสด)
วิตามิน B-complex (จากวัตถุดิบผสม)

แร่ธาตุ : โพแทสเซียม (จากผักพื้นบ้าน)
แคลเซียม (จากผักพื้นบ้าน)
เหล็ก (จากผักพื้นบ้าน)

จุดเด่น : สารพฤกษเคมี (Phytochemicals) สูง

คุณค่าทางสุขภาพขึ้นกับ “ความหลากหลายของสมุนไพร”

5. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

รูปแบบดั้งเดิม

- ผัดคะนองนิล
- แกง/ต้มสมุนไพร

เมนูประยุกต์

- ข้าวผัดคะนองนิล
- คลุกข้าวแบบอาหารจานเดียว
- ใช้เป็น “เครื่องเคียงสมุนไพร”

แนวสุขภาพ

- เมนู plant-based (ไม่ใส่เนื้อสัตว์)
- อาหาร functional / detox



หมู

1. คุณลักษณะ

“หมู” เป็นเนื้อสัตว์จากสุกร (Pork) ที่นิยมบริโภคทั่วโลก ในพื้นที่ พนัสนิคม มีการเลี้ยงสุกรเชิงเกษตรและแปรรูปเป็นอาหารท้องถิ่น เช่น เมนู หมูเย็น ซึ่งเป็นการต้มและทำให้เซตตัวแบบเจล ลักษณะเนื้อสีชมพูอ่อน-แดงอ่อน มีทั้งส่วนเนื้อแดงและไขมันแทรก

คุณสมบัติเนื้อ

o นุ่ม ปรุงง่าย ดูดซับรสชาติได้ดี

o มีหลายส่วน เช่น สันใน สันคอ สามชั้น

จุดเด่น: เป็นวัตถุดิบ “versatile protein” ใช้ได้หลากหลายเมนู

2. คุณประโยชน์

- แหล่ง โปรตีนคุณภาพสูง (High biological value protein)
- มีวิตามิน B-complex สูง
  - o โดยเฉพาะ Vitamin B1 (Thiamine) สำคัญต่อระบบประสาท
- มีแร่ธาตุ
  - o เหล็ก (Iron) ป้องกันโลหิตจาง
  - o สังกะสี (Zinc) เสริมภูมิคุ้มกัน
- ให้พลังงานและช่วยซ่อมแซมร่างกาย

เหมาะกับ

- ผู้ใช้พลังงานสูง
- ผู้ฟื้นฟูร่างกาย
- อาหารโปรตีนหลักในครัวเรือนไทย

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน 240-260 kcal

สารอาหารหลัก

- โปรตีน: 25-27 g
- ไขมัน: 14-20 g
- คาร์โบไฮเดรต: 0 g

วิตามิน

- วิตามิน B1: สูง (0.6-0.9 mg)
- วิตามิน B6, B12
- วิตามินไนอะซิน (Niacin)

แร่ธาตุ

- เหล็ก: 0.8-1.2 mg
- สังกะสี: 2-3 mg
- ฟอสฟอรัส: 180-220 mg
- โพแทสเซียม: 350-400 mg

จุดเด่นโภชนาการ

- โปรตีนสูง
- วิตามิน B1 สูงกว่าสัตว์อื่นหลายชนิด

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

อาหารไทยพื้นบ้าน

- ผัดกะเพราหมู
- แกงเผ็ด / แกงคั่วหมู
- ต้มจืดหมูสับ

อาหารปิ้ง/ย่าง

- หมูปิ้ง
- หมูกระทะ
- หมูย่าง

อาหารแปรรูป/พื้นถิ่น

- หมูแดดเดียว
- หมูกรอบ

อาหารจานเดียว

- ข้าวหมูทอด
- ก๋วยเตี๋ยวหมู

- หมูเย็นพนัสนิคม (เอกลักษณ์ท้องถิ่น)

จุดเด่น

- ใช้ได้ทั้ง “สด + แปรรูป”
- เหมาะกับทุกเทคนิคการปรุง (ทอด ต้ม ย่าง อบ)

5. ข้อจำกัด

- ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) สูง เสี่ยงโรคหัวใจหากบริโภคมาก
- คอเลสเตอรอล ต้องควบคุมในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ความปลอดภัยอาหาร เสี่ยงพยาธิ/จุลินทรีย์ หากปรุงไม่สุก
- เนื้อแปรรูป (Processed pork) มีโซเดียม/ไนไตรต์สูง
- ความแปรผันคุณภาพ ขึ้นกับการเลี้ยงและแหล่งผลิต



แป้งท้าวยายม่อม

1. คุณลักษณะ
- เป็นแป้งที่ได้จากหัวของพืช ท้าวยายม่อม (Arrowroot) ซึ่งเป็นพืชหัวใต้ดิน (พิพิธภัณฑ์ผ้าทอมือยายหง่วน ยายไอ๊)
- กระบวนการผลิต
  ล้าง → บด → กรอง → ตกตะกอน → ตากแห้ง
- ลักษณะทางกายภาพ
  - เนื้อแป้ง ละเอียด สีขาวใส
  - เมื่อนำไปปรุงอาหารจะให้ความ ข้นเหนียว หนืด ใส เมื่อเย็นตัวจะ เซตตัวดี (gel formation)
- พบมากในพื้นที่ดินร่วนปนทราย เช่น จังหวัดชลบุรี (mybest)

จุดเด่น: “ความใส ความหนืด คงรูปดี” ต่างจากแป้งชนิดอื่น

2. คุณประโยชน์
- เป็นแหล่ง พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต (HDmall Thailand)
- ย่อยง่าย เหมาะกับระบบทางเดินอาหาร (mybest)
- ปราศจากกลูเตน (Gluten-free) เหมาะกับผู้แพ้กลูเตน
- มีใยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย (HDmall Thailand)
- มีแร่ธาตุ เช่น เหล็ก แคลเซียม

เชิงโภชนาการ: จัดเป็น functional carbohydrate source ที่เหมาะกับอาหารสุขภาพ

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน 291 kcal (HDmall Thailand)

สารอาหารหลัก
- คาร์โบไฮเดรต: 55.5 g
- โปรตีน: 18.8 g
- ไขมัน: 6.4 g
- ใยอาหาร: 10.1 g

แร่ธาตุ
- แคลเซียม: 63 mg
- เหล็ก: 6.3 mg
- โซเดียม: 20 mg

วิตามิน
- วิตามิน A: 19 µg
- วิตามิน C: 2.5 mg

จุดเด่น
- ให้พลังงาน
- มีใยอาหารและแร่ธาตุบางชนิด
- เหมาะใช้เป็นแป้งทางเลือกเพื่อสุขภาพ



4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

ขนมไทย ช่วยให้เนื้อ ใส เหนียว นุ่ม
- ขนมชั้น
- ขนมน้ำดอกไม้
- ขนมเปียกปูน

อาหารคาว ใช้เป็น สารเพิ่มความข้น (Thickening agent) (mybest)
- กระเพาะปลา
- ออส่วน
- ซอส/น้ำราด

อาหารสุขภาพ/สมัยใหม่
- ซุปข้น Low gluten
- อาหารสำหรับผู้แพ้กลูเตน
- อาหารผู้ป่วย/ผู้สูงอายุ

5. ข้อจำกัด
- ราคาสูง / หายาก ผลผลิตน้อย เก็บเกี่ยวปีละครั้ง
- มีของ “แป้งทดแทน” ในตลาด อาจไม่ใช่ของแท้
- ให้พลังงานสูง (คาร์โบไฮเดรตสูง) ควรจำกัด ในผู้ควบคุมน้ำหนัก/เบาหวาน
- ต้องใช้ร่วมกับแป้งอื่นในบางเมนู เพื่อปรับ texture
- ขาดมาตรฐานเฉพาะแหล่ง GI ชัดเจน



ปลาตะเพียน

1. คุณลักษณะ
- ชื่อสามัญ: ปลาตะเพียน (Common silver barb)
- เป็นปลาน้ำจืดในวงศ์ปลาคาร์พ
- ลักษณะเด่น
  - ลำตัวแบนข้าง เกล็ดสีเงิน
  - ขนาดกลาง (นิยมบริโภค 0.5-1 กก.)
- เนื้อปลา
  - เนื้อขาว แน่น มีก้างมาก
- พบมากในพื้นที่
  - หนองน้ำ คลอง บ่อเลี้ยง พบได้ในชลบุรี
- จุดเด่น
  - เลี้ยงง่าย โตเร็ว
  - เป็นปลาเศรษฐกิจพื้นบ้าน

2. คุณประโยชน์
- เป็นแหล่ง โปรตีนคุณภาพสูง (~20-24 g/100 g)
- มีกรดไขมันโอเมก้า-3 ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ
- มีแร่ธาตุสำคัญ
  - แคลเซียม บำรุงกระดูก
  - เหล็ก ป้องกันโลหิตจาง
- มีวิตามิน B-complex ช่วยระบบประสาทและการเผาผลาญ
- ไขมันไม่สูงมาก (เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์บางชนิด)

เหมาะสำหรับ
- อาหารโปรตีนสูง
- อาหารฟื้นฟูร่างกาย
- อาหารสุขภาพ

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน 110-128 kcal

สารอาหารหลัก
- โปรตีน: 20-23.7 g
- ไขมัน: 3-4.4 g
- คาร์โบไฮเดรต: 0-1.6 g

แร่ธาตุ
- แคลเซียม: ~117-121 mg
- ฟอสฟอรัส: ~236 mg
- เหล็ก: ~1.9-5.6 mg

วิตามิน
- วิตามิน A: ~14 µg
- วิตามิน C: ~2-3 mg
- วิตามิน B1, B2, B3 (พบในระดับดี)

จุดเด่นโภชนาการ
- โปรตีนสูง
- แคลเซียมและฟอสฟอรัสดี
- มีไขมันดี (omega-3)

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

อาหารไทยพื้นบ้าน
- แกงส้มปลาตะเพียน
- ต้มยำปลา
- แกงคั่ว

เมนูยอดนิยม
- ปลาตะเพียนทอดกรอบ
- ปลาตะเพียนนึ่งมะนาว

การแปรรูป
- ปลาเค็ม
- ปลาแดดเดียว
- ปลาร้า / ปลาเจ่า (HDmall Thailand)

จุดเด่น
- ใช้ได้ทั้งสดและแปรรูป
- เหมาะกับอาหารไทยรสจัด

5. ข้อจำกัด
- ก้างมาก อาจไม่เหมาะกับเด็ก/ผู้สูงอายุ
- กลิ่นคาว (ในบางแหล่งน้ำ) ต้องปรุงด้วยสมุนไพรช่วยลดกลิ่น
- เสี่ยงปนเปื้อน หากเลี้ยงในแหล่งน้ำไม่สะอาด
- เนื้อค่อนข้างแข็ง ต้องใช้วิธีปรุงเหมาะสม (ทอด/ต้ม)
- อายุการเก็บสั้น เน่าเสียง่ายเหมือนปลาสดทั่วไป



พริกแกง

1. คุณลักษณะ

“พริกแกง” คือ ส่วนผสมของสมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิดที่โขลกรวมกัน “พริกแกง จังหวัดชลบุรี” เครื่องแกงพื้นบ้านที่สะท้อนอัตลักษณ์ “หวานนำ” ของอาหารชลบุรี

- **ส่วนประกอบหลัก** เช่น
  - o พริกแห้ง/พริกสด
  - o ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด
  - o หอม กระเทียม
  - o กะปิ และเครื่องเทศ
- **ลักษณะ**
  - o เนื้อ ข้น เปียก มีกลิ่นหอมเข้มข้น
- ***ในบริบทชลบุรี***
  - o มีเอกลักษณ์ “รสหวานนำ” จากน้ำตาลปี๊บ/กะทิ
- ***มีหลายประเภท*** เช่น พริกแกงเผ็ด แกงส้ม แกงคั่ว (พบในวิสาหกิจชุมชนชลบุรี)

จุดเด่น: เป็น “หัวใจของอาหารไทย” กำหนดกลิ่น รส สีของอาหาร

2. คุณประโยชน์

เนื่องจากประกอบด้วยสมุนไพรหลากหลาย ให้คุณค่าด้านสุขภาพสูง สมุนไพรหลัก

- ข่า ตะไคร้ ต้านการอักเสบ ช่วยย่อย
- กระเทียม ลดไขมันในเลือด
- พริก กระตุ้นการเผาผลาญ

สารสำคัญ

- สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants)
- สารพฤกษเคมี (Phytochemicals)

ผลต่อสุขภาพ

- ช่วยระบบย่อยอาหาร
- กระตุ้นการไหลเวียนเลือด
- เสริมภูมิคุ้มกัน

จัดเป็น functional seasoning (เครื่องปรุงเชิงสุขภาพ)

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน 80-120 kcal

สารอาหารหลัก

- โปรตีน: 2-5 g
- คาร์โบไฮเดรต: 10-20 g
- ใยอาหาร 3-6 g
- ไขมัน: 2-6 g (จากกะปิ/เครื่องเทศ)

วิตามิน

- วิตามิน A (จากพริก)
- วิตามิน C (จากสมุนไพรสด)
- วิตามิน B-complex

แร่ธาตุ

- โพแทสเซียม (จากสมุนไพรสด)
- แคลเซียม (จากสมุนไพรสด)
- เหล็ก (จากสมุนไพรสด)

จุดเด่น

- มี “สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ” สูง
- ให้พลังงานไม่สูงมากเมื่อใช้ในปริมาณปกติ

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

“base” หลักของอาหารไทย มักมี “รสหวานนำ” ตามเอกลักษณ์พื้นที่

อาหารแกง

- แกงเผ็ด
- แกงเขียวหวาน
- แกงส้ม

อาหารประยุกต์

- ซอสสำเร็จรูป
- Marinade (หมักเนื้อ)
- Fusion cuisine

อาหารผัด

- ผัดพริกแกงหมู/ไก่
- ผัดพริกแกงปลา

อาหารพื้นบ้านชลบุรี

- แกงคั่ว
- อาหารทะเลผัดพริกแกง

5. ข้อจำกัด

- โซเดียมสูง จากกะปิ/เกลือ
- เผ็ดจัด ไม่เหมาะกับผู้มีโรคกระเพาะ
- สูตรไม่คงที่ คุณค่าทางโภชนาการแปรผัน
- เก็บรักษายาก พริกแกงสดเสียง่าย (3-5 วัน)
- อาจมีน้ำมัน/กะทิในบางสูตร เพิ่มพลังงาน



ข้าวหลาม

1. คุณลักษณะ
- เป็นอาหารพื้นบ้านไทย
- ทำจากข้าวเหนียว กะทิ น้ำตาล และถั่ว
- หุงในกระบอกไม้ไผ่ ทำให้มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- เนื้อข้าวเหนียวนุ่ม มัน หวานเล็กน้อย
- มีเอกลักษณ์จากการเผาด้วยไฟ ทำให้เกิดกลิ่นควันอ่อน ๆ

2. คุณประโยชน์
- ให้พลังงานสูงจากข้าวเหนียวและน้ำตาล
- กะทิให้ไขมันที่ช่วยให้พลังงานและความอิ่ม
- ถั่วช่วยเพิ่มโปรตีนและใยอาหาร
- เหมาะสำหรับเป็นอาหารว่างหรืออาหารรองท้อง

3. ข้อมูลโภชนาการ
- พลังงาน: 200-300 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต: สูง
- ไขมัน: ปานกลางถึงสูง
- โปรตีน: เล็กน้อย
- ใยอาหาร: มีบ้าง

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร
- รับประทานได้ทันที
- สามารถนำไปย่างซ้ำเพื่อเพิ่มความหอม
- ประยุกต์ทำเป็นของหวาน เช่น ข้าวหลามทอด หรือราดซอส
- ใช้ในเมนูฟิวชัน เช่น ไอศกรีมข้าวหลาม

5. ข้อจำกัด
- มีน้ำตาลและไขมันค่อนข้างสูง
- เก็บรักษาได้ไม่นาน
- ต้องระวังในการแกะกระบอกไม้ไผ่
- ไม่เหมาะกับผู้แพ้ถั่ว





สับปะรดศรีราชา

1. คุณลักษณะ
- เป็นสับปะรดพันธุ์ปัตตาเวีย ปลูกมากในพื้นที่ศรีราชา จังหวัดชลบุรี
- ผลขนาดปานกลางถึงใหญ่ เปลือกสีเหลืองทองเมื่อสุก
- เนื้อสีเหลืองเข้ม ฉ่ำน้ำ รสชาติหวานอมเปรี้ยว กลิ่นหอมเฉพาะตัว มีตาตื้น ทำให้ปอกง่าย

2. คุณประโยชน์
- อุดมด้วยวิตามินซี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
- มีเอนไซม์โบรมีเลน (Bromelain) ช่วยย่อยโปรตีน
- มีใยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์
- ให้พลังงานต่ำ เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำหนัก (เมื่อทานในปริมาณพอดี)

3. ข้อมูลโภชนาการ

• พลังงาน:	50 กิโลแคลอรี
• คาร์โบไฮเดรต:	13 กรัม
• น้ำตาล:	9-10 กรัม
• ใยอาหาร:	1-1.5 กรัม
• วิตามินซี:	สูง (~40-50 มก.)
• ไขมัน: 0 กรัม	0 กรัม

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร
- รับประทานสดเป็นผลไม้ ใช้ทำอาหารคาว เช่น แกงส้มสับปะรด ผัดเปรี้ยวหวาน
- ทำของหวาน เช่น สับปะรดลอยแก้ว เค้กหรือพายสับปะรด
- แปรรูปเป็นน้ำผลไม้ แยม หรือสับปะรดกวน

5. ข้อจำกัด
- มีความเป็นกรด อาจระคายเคืองกระเพาะในบางคน
- เอนไซม์โบรมีเลนอาจทำให้ระคายเคืองลิ้นหรือปากหากกินมาก
- ไม่เหมาะกับผู้แพ้สับปะรด เมื่อใช้ในอาหารบางชนิด (เช่น เจลาติน) อาจทำให้ไม่เซ็ตตัว
- สุกเร็ว เสียได้ง่าย ต้องเก็บรักษาอย่างเหมาะสม





กะปิ

1. คุณลักษณะ
- เป็นผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเคย (กุ้งตัวเล็ก) หมักกับเกลือ
- มีสีม่วงอมชมพูถึงน้ำตาลเข้ม เนื้อเนียนละเอียด
- กลิ่นหอมเฉพาะตัว ค่อนข้างแรง
- รสเค็ม กลมกล่อม มีรสอูมามิ
- เป็นวัตถุดิบพื้นบ้านที่มีชื่อเสียงของจังหวัดชลบุรี

2. คุณประโยชน์
- เป็นแหล่งโปรตีนจากสัตว์น้ำขนาดเล็ก
- มีแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และไอโอดีน
- ช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร ทำให้อาหารน่ารับประทานมากขึ้น
- มีจุลินทรีย์จากการหมัก (ในบางกระบวนการ) ที่อาจเป็น เป็นประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร

3. ข้อมูลโภชนาการ
- พลังงาน: 20-30 กิโลแคลอรี
- โปรตีน: 3-5 กรัม
- ไขมัน: ต่ำ
- โซเดียม: สูง
- แคลเซียม: มีในปริมาณหนึ่ง

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร
- ใช้เป็นเครื่องปรุงหลัก เช่น น้ำพริกกะปิ แกงเลียง แกงส้ม
- ใช้ผัดหรือโขลกรวมกับพริก กระเทียม เพื่อเพิ่มกลิ่นหอม
- ใช้หมักหรือปรุงรสอาหารทะเล ใช้เป็นส่วนผสมในน้ำจิ้มต่างๆ

5. ข้อจำกัด
- มีโซเดียมสูง ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงหรือโรคไต กลิ่นแรง อาจไม่เป็นที่ชอบของบางคน
- ต้องปรุงให้สุกก่อนรับประทาน เพื่อลดความเสี่ยงจากเชื้อจุลินทรีย์
- ไม่เหมาะกับผู้แพ้อาหารทะเล หากเก็บไม่ดี อาจเกิดเชื้อราหรือกลิ่นผิดปกติได้







มะพร้าว

1. คุณลักษณะ
- เป็นมะพร้าวน้ำหอมที่ปลูกในพื้นที่จังหวัดชลบุรี
- ผลมีขนาดปานกลาง เปลือกสีเขียวอ่อน
- น้ำมะพร้าวใส มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- เนื้อนุ่ม สีขาว รสหวานมัน
- นิยมบริโภคทั้งน้ำและเนื้อ

2. คุณประโยชน์
- ให้น้ำและช่วยเติมความสดชื่นแก่ร่างกาย
- มีแร่ธาตุ เช่น โพแทสเซียม ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย
- มีไขมันดีจากเนื้อมะพร้าว ให้พลังงาน
- ช่วยบำรุงผิวพรรณ (จากวิตามินและไขมันธรรมชาติ)
- น้ำมะพร้าวช่วยทดแทนการสูญเสียเหงื่อในระดับหนึ่ง

3. ข้อมูลโภชนาการ

น้ำมะพร้าว 100 มล.

พลังงาน:	15-20 กิโลแคลอรี
น้ำตาล:	3-5 กรัม
โพแทสเซียม:	สูง
ไขมัน:	0 กรัม

เนื้อมะพร้าว 100 กรัม

พลังงาน:	300-350 กิโลแคลอรี
ไขมัน:	สูง (ส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว)
คาร์โบไฮเดรต:	ปานกลาง
ใยอาหาร:	มีพอสมควร

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร
- ดื่มน้ำมะพร้าวสด หรือใช้ในเครื่องดื่มต่าง ๆ
- ใช้เนื้อมะพร้าวทำขนม เช่น วุ้นมะพร้าว ขนมถ้วย ขนมชั้น
- คั้นกะทิเพื่อใช้ในอาหารคาวและหวาน เช่น แกงกะทิ ต้มยำกะทิ
- ใช้เป็นส่วนผสมในสมูทตี้หรือไอศกรีม

5. ข้อจำกัด
- เนื้อมะพร้าวมีไขมันสูง ควรบริโภคในปริมาณพอเหมาะ
- น้ำมะพร้าวมีน้ำตาล ไม่เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำตาลในเลือด (หากดื่มมาก)
- เก็บรักษาได้ไม่นาน โดยเฉพาะเมื่อเปิดแล้ว
- อาจเกิดการปนเปื้อนหากไม่สะอาดหรือเก็บไม่ดี
- ผู้แพ้มะพร้าว (พบได้น้อย) ควรหลีกเลี่ยง







องค์ความรู้

ภูมิปัญญาด้านวัตถุดิบ

จ.ระยอง



ปลากะพง

1. คุณลักษณะ

ปลากะพงขาว (ชื่อวิทยาศาสตร์: Lates calcarifer) เป็นปลาทะเลชนิดหนึ่งที่สามารถปรับตัวให้อยู่ในน้ำจืดหรือน้ำกร่อยได้ อยู่ในวงศ์ปลากะพงขาว (Latidae) มีรูปร่างลำตัวหนาและด้านข้างแบน หัวโต จะงอยปากค่อนข้างยาวและแหลม นัยน์ตาโต ปากกว้างยืดหดได้ มุมปากอยู่เลยไปทางหลังนัยน์ตา ฟันเป็นฟันเขี้ยวอยู่บนขากรรไกรบนและล่าง ขอบกระดูกแก้มเป็นหนามแหลม ขอบกระดูกกระพุ้งเหงือกแข็งและคม ครีบหางมีขนาดใหญ่และแข็งแรง เกล็ดใหญ่ มีขอบหยักเป็นหนาม เมื่อลูบจะสากมือ ครีบหลังอันแรกมีก้านครีบเป็นหนามแข็ง ปลายแหลม อันที่สองเป็นครีบอ่อน มีขนาดใกล้เคียงกัน ครีบใหญ่ปลายกลมมน พื้นลำตัวสีขาวเงินปนน้ำตาล แนวสันท้องสีขาวเงิน มีขนาดความยาวประมาณ 20-40 เซนติเมตร พบใหญ่สุดถึง 2 เมตร หนักได้ถึง 60 กิโลกรัม โดยปลาที่พบในทะเลจะมีขนาดใหญ่กว่าปลาที่พบในน้ำจืด

2. คุณประโยชน์

ปลากะพงเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง ช่วยในการเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย มีไขมันต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักหรือผู้รักสุขภาพ อีกทั้งยังมีกรดไขมันโอเมก้า-3 ที่ช่วยบำรุงสมอง ระบบประสาท และหัวใจ มีฟอสฟอรัสและแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน รวมถึงวิตามินบีรวมที่ช่วยในการเผาผลาญพลังงานและการทำงานของระบบประสาท จึงเหมาะสำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยพักฟื้น

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน:	97-124 กิโลแคลอรี
โปรตีน:	20-23 กรัม
ไขมัน:	1-3 กรัม
คาร์โบไฮเดรต:	0 กรัม
แคลเซียม:	10-20 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส:	150-200 มิลลิกรัม
โซเดียม:	50-70 มิลลิกรัม
โอเมก้า-3:	มีในปริมาณปานกลาง

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

ปลากะพงสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู เนื่องจากเนื้อมีความแน่น ไม่เละง่าย และมีรสชาติอ่อน จึงเหมาะกับทั้งอาหารไทยและอาหารนานาชาติ เช่น ปลากะพงนึ่งมะนาว ปลากะพงทอดน้ำปลา ปลากะพงสามรส ต้มยำปลากะพง แกงส้มปลากะพง ปลากะพงเผาเกลือ ข้าวต้มปลา รวมถึงการนำไปทำซาชิมิในกรณีที่เป็นปลาคุณภาพสูง การประกอบอาหารสามารถทำได้ทั้งการทอด นึ่ง ต้ม ย่าง และอบ

5. ข้อจำกัด

ปลากะพงมีราคาค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับปลาน้ำจืดทั่วไป หากปลาไม่สดจะมีกลิ่นคาวชัดเจนและเนื้อสัมผัสลดลง แม้ว่าก้างจะไม่มาก แต่ยังคงต้องระวังในบางส่วน โดยเฉพาะสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ ผู้ที่แพ้อาหารทะเลอาจเกิดอาการแพ้ได้ นอกจากนี้ หากปลามาจากแหล่งเพาะเลี้ยงที่ไม่ได้มาตรฐาน อาจมีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนสารตกค้างหรือจุลินทรีย์ที่เป็นอันตราย และหากนำไปทอดด้วยน้ำมันมากเกินไป อาจทำให้คุณค่าทางโภชนาการลดลงและเพิ่มไขมันที่ไม่ดีต่อสุขภาพ





ทุเรียน

1. คุณลักษณะ

ทุเรียนเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ (สูง 20-40 เมตร) ไม่ผลัดใบ ใบเดี่ยวแข็งรูปไข่ยาว สีเขียวแก่ด้านบนและน้ำตาลด้านล่าง ผลเป็นทรงกลม-ยาวรี มีหนามแหลมแข็งปกคลุม เปลือกหนา สีเขียวถึงน้ำตาล เนื้อในมีสีเหลืองอ่อนถึงจำปา แบ่งเป็นพู กลิ่นฉุน รสหวานมัน ซึ่งลักษณะผล หนาม และเนื้อ จะแตกต่างกันไปตามแต่ละสายพันธุ์

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์และภายนอกที่สำคัญ

ลำต้น/ทรงพุ่ม: เป็นไม้เนื้ออ่อนยืนต้นขนาดใหญ่ ทรงพุ่มแผ่กว้าง เปลือกต้นสีน้ำตาลเข้มหยาบ มีรอยแตกตามยาว

ใบ: ใบเดี่ยวหนาแข็ง ปลายใบแหลมเรียว ท้องใบเป็นสีน้ำตาล ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน

ดอก: ดอกสมบูรณ์เพศ ออกเป็นช่อตามกิ่งแก่ กลีบดอกแข็งและหนา

ผลและหนาม: ผลขนาดใหญ่ มีหนามแหลมคมทั่วผล เปลือกหนา เมื่อแก่จัดจะหล่นเอง

เนื้อ (พู): ภายในแบ่งเป็นพู สีนวลถึงเหลืองจำปา รสชาติหวานมัน กลิ่นหอมฉุน

ลักษณะเด่นของสายพันธุ์ยอดนิยม

หมอนทอง: ผลขนาดใหญ่ ทรงรี/ยาว ปลายแหลม หนามแหลมสูง เขี้ยวงู เนื้อสีเหลืองนวล เนื้อเยอะ แห้ง ไม่แฉะติดมือ

ชะนี: ผลกลาง-ใหญ่ ทรงหวด/ป่องกลาง ก้นตัด ร่องพูชัด เนื้อละเอียดสีเหลืองจัด กลิ่นหอมแรงกว่าหมอนทอง

ก้านยาว: ผลกลม ก้านผลยาว เนื้อละเอียดสีเหลือง เนื้อหนาปานกลาง รสหวานมัน

2. คุณประโยชน์

ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมด้วยใยอาหาร วิตามินบี 9 แคลเซียม และโพแทสเซียม ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน บำรุงสายตา และเป็นแหล่งพลังงานชั้นดี การบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม (ประมาณ 1 พู/วัน) ช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีได้ เนื่องจากมีสารโพลีฟีนอลและไขมันดี อีกทั้งยังช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

ประโยชน์ของทุเรียนต่อร่างกาย

ให้พลังงานสูงและเผาผลาญ: เป็นแหล่งพลังงานชั้นดี และช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้ดีขึ้น

บำรุงสายตาและสมอง: มีเบต้าแคโรทีนสูงช่วยบำรุงสายตา วิตามินต่างๆ บำรุงสมอง

เสริมภูมิต้านทาน: โพแทสเซียมและวิตามินซีในทุเรียนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง

ระบบขับถ่ายดีขึ้น: มีกากใยอาหารสูงช่วยในการขับถ่าย

บำรุงกระดูกและเลือด: เนื้อทุเรียนมีแคลเซียมและโฟเลตสูง ช่วยบำรุงกระดูก ฟัน และสร้างเม็ดเลือด

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน:	147-160 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต:	27-30 กรัม
โปรตีน:	1.5-2.5 กรัม
ไขมัน:	5-6 กรัม
ใยอาหาร:	3-4 กรัม
วิตามินซี:	19-20 มิลลิกรัม
โพแทสเซียม:	430-440 มิลลิกรัม
แคลเซียม:	6-10 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส:	35-40 มิลลิกรัม

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

- รับประทานสดเป็นผลไม้
- ทำข้าวเหนียวทุเรียน
- ทำไอศกรีมทุเรียน
- ทำเค้กทุเรียน ชีสเค้ก หรือเบเกอรี่ต่าง ๆ
- ทำทุเรียนกวน
- ทำขนมหวาน เช่น บัวลอยทุเรียน
- แปรรูปเป็นทุเรียนทอด หรือทุเรียนฟรีซดราย

5. ข้อจำกัด

- ให้พลังงานและน้ำตาลสูง หากรับประทานมาก อาจทำให้น้ำหนักเพิ่ม
- ผู้ป่วยเบาหวานควรควบคุมปริมาณการบริโภค
- ผู้ที่มีโรคไตควรระวัง เพราะมีโพแทสเซียมสูง
- มีกลิ่นแรง อาจไม่เหมาะในบางสถานที่ เช่น โรงแรม รถสาธารณะ หรือเครื่องบิน
- ราคาค่อนข้างสูงในบางฤดูกาล
- เก็บรักษาได้ไม่นานเมื่อสุกแล้ว



ผักกระชับ

1. คุณลักษณะ

ผักกระชับ หรือหญ้าผมยุ่ง เป็นพืชล้มลุกพื้นบ้าน (พบมากในระยอง) ที่เคยเป็นวัชพืชแต่มีคุณค่าทางอาหารสูง ลำต้นตรงสูงได้ถึง 1.5 เมตร ใบรูปไข่สามเหลี่ยม ขอบหยัก ต้นอ่อนและใบมีรสชุ่มคอ มัน กรอบ นิยมกินสดหรือปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม ผัดน้ำมันหอย มีสรรพคุณทางยาช่วยบำรุงกำลัง ขับเหงื่อ และแก้ผื่นแพ้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์: เป็นไม้ล้มลุกปีเดียว ลำต้น ตั้งตรง ผิวลำต้นมีขนสาก ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปร่างไข่แกมสามเหลี่ยม โคนใบเว้า ขอบใบหยักเว้าแหว่ง

ดอกและผล: ดอกเพศผู้และเพศเมียอยู่ในช่อเดียวกันตามง่ามใบ ผลมีลักษณะเป็นรูปไข่ มีหนามนุ่มเป็นตะขอปกคลุม

รสชาติ: ต้นอ่อนมีรสชาติมัน กรอบ คล้ายทานตะวันงอก แต่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

แหล่งที่พบ: พบมากในเขตภาคตะวันออก โดยเฉพาะพื้นที่ทำนาปีใน จ.ระยอง เช่น ต.ทางเกวียน และ ต.พังราด อ.แกลง มักเก็บเกี่ยวในช่วงหลังทำนา

2. คุณประโยชน์

มีใยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย มีวิตามินและแร่ธาตุจากผักสด ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยเพิ่มความสดชื่น และเหมาะกับเมนูอาหารสุขภาพ ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านใช้เป็นสมุนไพร เช่น ช่วยขับเหงื่อ บรรเทาอาการข้ออักเสบ และช่วยเจริญอาหาร เป็นพืชเศรษฐกิจสร้างรายได้ให้ชุมชนท้องถิ่น

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน:	20-30 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต:	3-5 กรัม
โปรตีน:	1-2 กรัม
ไขมัน:	น้อยกว่า 1 กรัม
ใยอาหาร:	2-3 กรัม
วิตามินเอ:	ปริมาณปานกลาง
วิตามินซี:	ปริมาณปานกลาง
แคลเซียม และธาตุเหล็ก:	พบในระดับหนึ่ง

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

- แกงส้มผักกระชับ (เมนูขึ้นชื่อของระยอง)
- กินสดกับน้ำพริก
- ผัดน้ำมันหอย
- ผัดผักรวม
- ยำผักกระชับ
- ผัดไทยผักกระชับ
- ประยุกต์เป็นพิซซ่า สลัด หรือเมนูฟิวชันต่าง ๆ

5. ข้อจำกัด

เป็นผักตามฤดูกาล หากไม่ได้เพาะจะหายากในบางช่วง ต้องเลือกต้นอ่อนที่เหมาะสม เพราะบางส่วนของต้นมีสารบางชนิดที่ควรระวัง ควรปรุงให้สุกก่อนรับประทาน เนื่องจากมีสาร xanthostrumarin glycoside ที่อาจเป็นพิษได้ ในบางส่วนของพืช ผู้ที่ไม่คุ้นเคยอาจไม่ชอบกลิ่นเฉพาะตัว การเก็บรักษาทำได้ไม่นาน เพราะต้นอ่อนเหี่ยวง่าย



กะปิ

1. คุณลักษณะ

กะปิเป็นผลิตภัณฑ์จากการหมักเคยหรือกุ้งฝอยกับเกลือ มีลักษณะกึ่งแข็งเนียนนุ่ม สีม่วงแดงหรือแดงอมชมพูธรรมชาติ มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ไม่คาว ไม่ฉุนแอมโมเนีย รสชาติเค็มกลมกล่อม ไม่ขม กะปิคุณภาพดีต้องเนื้อละเอียดสม่ำเสมอ เป็นแหล่งโปรตีน ไอโอดีน และแคลเซียมสูง คุณลักษณะของกะปิคุณภาพดี (กะปิแท้)

เนื้อสัมผัส: เนื้อเนียนนุ่ม ละเอียด เหนียวสม่ำเสมอ ไม่แห้งหรือเปียกจนเกินไป

สี: สีม่วงเข้ม, ม่วงแดง, หรือชมพูธรรมชาติ ขึ้นอยู่กับชนิดของเคย ไม่ควรดำสนิท

กลิ่น: กลิ่นหอมหมักตามธรรมชาติ ไม่มีกลิ่นคาวปลา กลิ่นอับหรือกลิ่นแอมโมเนียฉุน

รสชาติ: รสชาติเค็มพอดี กลมกล่อม ไม่ขมปาก

ส่วนผสม: ทำจากเคย (Krill) 100% ไม่ผสมแป้ง น้ำตาล หรือเนื้อปลา

2. คุณประโยชน์

เป็นแหล่งโปรตีนจากสัตว์น้ำขนาดเล็ก มีกรดอะมิโนที่ช่วยเพิ่มรสชาติอาหารตามธรรมชาติ มีแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และไอโอดีนในระดับหนึ่ง ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและทำให้อาหารมีรสชาติเข้มข้น เป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารของไทย ช่วยยืดอายุการเก็บรักษาวัตถุดิบทะเล

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน:	80-100 กิโลแคลอรี
โปรตีน:	15-20 กรัม
ไขมัน:	1-3 กรัม
คาร์โบไฮเดรต:	3-5 กรัม
แคลเซียม:	300-500 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส:	150-250 มิลลิกรัม
โซเดียม:	สูงมาก (เนื่องจากใช้เกลือในการหมัก)
ธาตุเหล็ก:	พบในปริมาณหนึ่ง

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

- น้ำพริกกะปิ
- แกงเลียง
- แกงส้ม
- แกงคั่ว
- ข้าวคลุกกะปิ
- ผัดสะตอกะปิกุ้ง
- หลนกะปิ
- ใช้ปรุงรสในน้ำพริก ผัด และแกงต่าง ๆ

5. ข้อจำกัด

- มีโซเดียมสูง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหรือโรคไต ควรจำกัดการบริโภค
- มีกลิ่นแรง อาจไม่เป็นที่ชอบของบางคน
- หากผลิตไม่ถูกสุขลักษณะ อาจมีการปนเปื้อน จุลินทรีย์หรือสิ่งแปลกปลอม
- ผู้ที่แพ้อาหารทะเลควรหลีกเลี่ยง หากเก็บรักษาไม่ดีอาจเกิดเชื้อราและคุณภาพลดลง





น้ำปลา

1. คุณลักษณะ

น้ำปลาแท้เป็นเครื่องปรุงรสที่เกิดจากการหมักปลา (ส่วนใหญ่คือปลาไส้ตัน/ปลากะตัก) กับเกลือตามธรรมชาติ มีคุณลักษณะสำคัญคือสีน้ำตาลแดงอมทอง ใส ไม่ขุ่นตะกอน กลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ (ไม่มีกลิ่นคาวจัดหรือกลิ่นเน่า) รสเค็มกลมกล่อมและนัว (Umami) มีโปรตีนและกรดอะมิโนสูง

คุณลักษณะสำคัญของน้ำปลาแท้ (Genuine Fish Sauce):

สี: สีน้ำตาลแดง ใส หรือสีอำพัน ไม่ควรมีตะกอนสีดำหรือขุ่น

กลิ่น: หอมกลิ่นปลาหมักที่เป็นเอกลักษณ์ หากเป็นน้ำปลาแท้กลิ่นจะหอมนวล ไม่ใช่กลิ่นคาวคอหรือกลิ่นเหม็นเน่า

รสชาติ: เค็มนำแต่กลมกล่อม มีความนัว (Umami) ไม่ใช่เค็มจัดโดดแบบเกลือ

ส่วนประกอบ: ทำจากปลาทะเล (เช่น ปลากะตัก) และเกลือเป็นหลัก

ประโยชน์: ให้โปรตีนสูงและแร่ธาตุจำเป็น มีไลซีน (Lysine) และวิตามินบี 12

คุณภาพ: น้ำปลาแท้จะมี "ปริมาณไนโตรเจนทั้งหมด" (Total Nitrogen) สูง

ข้อสังเกตน้ำปลาแท้-ปลอม:

น้ำปลาแท้: ข้นกว่าเล็กน้อย หอม กลิ่นปลาชัดเจน

น้ำปลาปลอม/ผสม: มักมีสีเข้มจัดหรืออ่อนเกินไป กลิ่นเค็มจัดหรือกลิ่นสังเคราะห์ และมักจะใสเกินไป

2. คุณประโยชน์

ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหารมีความกลมกล่อม มีกรดอะมิโนจากการย่อยสลายโปรตีนปลา ช่วยเสริมรสอูมามิ มีแร่ธาตุบางชนิด เช่น ไอโอดีน ฟอสฟอรัส และแคลเซียมในระดับหนึ่ง เป็นผลิตภัณฑ์ถนอมอาหารที่ช่วยยืดอายุการใช้วัตถุดิบจากปลา ใช้แทนเกลือในการปรุงอาหารบางชนิดได้

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน:	40-60 กิโลแคลอรี
โปรตีน:	8-12 กรัม
ไขมัน:	0 กรัม
คาร์โบไฮเดรต:	2-5 กรัม
โซเดียม:	5,000-7,000 มิลลิกรัม (สูงมาก)
แคลเซียม:	พบในปริมาณเล็กน้อย
ฟอสฟอรัส:	พบในปริมาณหนึ่ง
ไอโอดีน:	พบในระดับหนึ่ง

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

- ปรุงรสในต้มยำ แกงจืด และแกงต่าง ๆ
- ใช้ผัดผัก ผัดกะเพรา และอาหารผัดทั่วไป
- ใช้ทำน้ำจิ้ม เช่น น้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำจิ้มแจ่ว
- ใช้หมักเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา
- ใช้ปรุงน้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาทู
- ใช้เหยาะเพิ่มรสชาติในอาหารพร้อมรับประทาน

5. ข้อจำกัด

- มีโซเดียมสูงมาก ผู้ป่วยโรคไต ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจควรจำกัดการบริโภค
- มีกลิ่นเฉพาะตัว อาจไม่เหมาะกับอาหารบางประเภท หากใช้มากเกินไป อาจทำให้อาหารเค็มจัด
- ผู้ที่แพ้อาหารทะเลหรือปลาอาจต้องหลีกเลี่ยง
- หากผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาจมีสิ่งปนเปื้อน หรือ คุณภาพคุณภาพไม่สม่ำเสมอ



ใบชะมวง

1. คุณลักษณะ

ใบชะมวง เป็นใบของต้นชะมวง (ชื่อวิทยาศาสตร์ Garcinia cowa Roxb.) จัดเป็นไม้ยืนต้น พบมากในภาคตะวันออกและภาคใต้ของประเทศไทย

ลักษณะเด่นของใบ

- เป็นใบเดี่ยว รูปรีถึงรูปขอบขนาน หรือรูปใบหอก
- กว้างประมาณ 2.5-5 ซม. ยาว 8-13 ซม.
- ผิวใบเรียบ เป็นมัน ขอบใบเรียบ
- ใบอ่อนมีสีแดงอมม่วงหรือเขียวอ่อน
- ใบแก่มีสีเขียวเข้ม
- มีรสเปรี้ยวอ่อน ๆ เป็นเอกลักษณ์ เหมาะสำหรับใช้ปรุงอาหารรสเปรี้ยว

2. คุณประโยชน์

ด้านโภชนาการ

- มีวิตามินซี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ
- มีแคลเซียมและแร่ธาตุบางชนิด
- ช่วยเพิ่มรสชาติอาหารโดยไม่ต้องพึ่งกรดจากน้ำส้มมากนัก

ด้านสมุนไพรพื้นบ้าน

- ช่วยกัดเสมหะ
- ช่วยฟอกโลหิต
- บรรเทาอาการไอ
- ใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ
- มีการศึกษาพบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและมีแนวโน้มด้านการต้านเซลล์ผิดปกติ (ยังต้องศึกษาเพิ่มเติม)

3. ข้อมูลโภชนาการ

โดยประมาณ ต่อใบสด 100 กรัม

พลังงาน:	35 - 45 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต:	6 - 8 กรัม
โปรตีน:	1 - 2 กรัม
ไขมัน:	น้อยมาก
ใยอาหาร:	ปานกลาง
แคลเซียม:	มี
วิตามิน C:	มี
สารต้านอนุมูลอิสระ:	สูง

หมายเหตุ: ค่าอาจแตกต่างตามอายุใบและแหล่งปลูก

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

นิยมใช้ “ยอดอ่อน” หรือใบอ่อน เพราะรสเปรี้ยวกำลังดีและ เนื้อนุ่ม เมนูที่นิยม ได้แก่

- แกงหมูชะมวง (เมนูขึ้นชื่อของจังหวัดจันทบุรี)
- แกงไก่ชะมวง
- ต้มกระดูกหมูใบชะมวง
- น้ำพริกใบชะมวง
- ต้มปลาใบชะมวง
- ต้มไก่ใบชะมวง

การใช้ก่อนปรุง

- ล้างให้สะอาด
- ขยำหรือฉีกใบเล็กน้อยก่อนใส่แกง เพื่อช่วยให้รสเปรี้ยวออกมาได้ดี

5. ข้อจำกัด

- ใบแก่เกินไปจะเหนียวและมีรสฝาด
- หากใช้มากเกินไป อาหารจะเปรี้ยวจัดเกินสมดุล
- หาได้ไม่ทั่วทุกภาคของประเทศ พบมากในภาคออกและภาคใต้
- การใช้เป็นสมุนไพรควรใช้ในปริมาณเหมาะสม ไม่ควรใช้แทนการรักษาทางการแพทย์โดยตรง



กระวาน

1. คุณลักษณะ

กระวาน หรือที่รู้จักในชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Amomum krervanh Pierre ex Gagnep เป็นพืชในวงศ์ขิง (Zingiberaceae) ที่มีถิ่นกำเนิดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กระวานถูกใช้เป็นเครื่องเทศและสมุนไพรมาอย่างยาวนานในวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะในตำรับยาแผนโบราณและอาหารหลายชนิด ในประเทศไทย กระวานพบได้ในป่าดิบชื้นทางภาคใต้และภาคตะวันออก พืชชนิดนี้มีความสำคัญทั้งในเชิงเศรษฐกิจและวัฒนธรรม เนื่องจากผลแห้งของกระวานเป็นที่ต้องการในตลาดเครื่องเทศและสมุนไพรทั้งในและต่างประเทศ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์และการสังเกตกระวาน

กระวานเป็นไม้ล้มลุกหลายปีที่มีลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ ความสูงประมาณ 1-3 เมตร ลำต้นใต้ดินเป็นเหง้าทอดไปตามพื้นดิน ส่วนลำต้นเหนือดินเกิดจากกาบใบที่ซ้อนกันแน่น มีสีเขียวอ่อน ถึงเขียวเข้ม ใบกระวานเป็นใบเดี่ยว รูปขอบขนานหรือรูปใบหอก ปลายใบแหลม โคนใบมน ขอบใบเรียบ แผ่นใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน สีเขียวเข้มเป็นมัน ใบมีกลิ่นหอมอ่อนเมื่อขยี้ ก้านใบสั้นและมีลิ้นใบที่โคน ดอกกระวานออกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด โผล่ขึ้นมาจากโคนกอที่ระดับพื้นดินหรือใกล้ผิวดิน ดอกมีสีขาวหรือขาวอมเหลือง กลีบดอกบอบบาง ผลเป็นผลแห้งแบบแคปซูล รูปค่อนข้างกลมหรือรี มี 3 พู เมื่อแก่จัดจะมีสีขาวนวลหรือสีครีม ภายในมีเมล็ดจำนวนมากสีน้ำตาลดำ มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

2. คุณประโยชน์

- ช่วยแต่งกลิ่นอาหารให้หอม ลดกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์
- ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหารและเจริญอาหาร
- มีสารต้านอนุมูลอิสระบางชนิด
- ตามภูมิปัญญาไทยใช้ช่วยบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะและช่วยให้ลมหายใจสดชื่น

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน:	300-320 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต:	65-70 กรัม
โปรตีน:	10-11 กรัม
ไขมัน:	6-7 กรัม
ใยอาหาร:	25-30 กรัม
แคลเซียม:	350-400 มิลลิกรัม
ธาตุเหล็ก:	10-15 มิลลิกรัม
แมกนีเซียม:	พบในปริมาณสูง
โพแทสเซียม:	พบในระดับหนึ่ง

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

- ใช้ในพะโล้
- ใช้ในมัสมั่น
- ใช้ในแกงกะหรี่
- ใช้ในข้าวหมกไก่
- ใช้ต้มพะโล้และตุ๋นเนื้อสัตว์
- ใช้แต่งกลิ่นขนม เช่น ขนมหวานอินเดีย ชาเครื่องเทศ
- ใช้ชงเป็นชาสมุนไพร

5. ข้อจำกัด

- มีกลิ่นค่อนข้างแรง หากใช้มากเกินไปอาจกลบรสชาติอาหาร
- ราคาค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับเครื่องเทศทั่วไป
- ต้องเก็บในภาชนะปิดสนิทเพื่อรักษากลิ่นหอม
- ผู้ที่แพ้สมุนไพรบางชนิดควรระวัง
- การบริโภคในปริมาณมากอาจระคายเคืองกระเพาะอาหารในบางราย



ปลาหมึก

1. คุณลักษณะ

ปลาหมึก (Squid/Octopus) เป็นสัตว์ทะเลไม่มีกระดูกสันหลังในชั้น Cephalopoda (สัตว์หัว-เท้า) จัดเป็นกลุ่มเดียวกับหอยแต่มีวิวัฒนาการสูง มีจุดเด่นที่ลำตัวอ่อนนุ่มแต่มีวิวัฒนาการสูง มีจุดเด่นที่ลำตัวอ่อนนุ่มแต่มีโครงสร้างกระดูกอ่อนภายในพยุงร่างกาย เคลื่อนที่ได้รวดเร็วด้วยการพ่นน้ำ สามารถพ่นหมึกสีดำเพื่อพรางตัวและหนีศัตรู

คุณลักษณะเด่นของปลาหมึก:

โครงสร้างร่างกาย: ลำตัวกลมยาว (หมึกกล้วย) หรือถุง (หมึกสาย) มีหนวดรอบปาก 4-5 คู่ (รวม 8-10 เส้น) ซึ่งมีปุ่มดูด (Suckers) ใช้จับเหยื่อ

การพรางตัว: มีผิวหนังอัจฉริยะที่สามารถเปลี่ยนสีและลวดลายได้อย่างรวดเร็วเพื่อพรางตัวจากศัตรูและล่าเหยื่อ

ระบบเลือดและหัวใจ: มีหัวใจ 3 ดวง และเลือดสีน้ำเงิน เนื่องจากมีสารประกอบทองแดง (Hemocyanin) เป็นองค์ประกอบ

การเคลื่อนที่: เคลื่อนที่อย่างรวดเร็วด้วยการดูดน้ำเข้าและพ่นออกทางท่อไซฟอน (Siphon)

การหายใจ: หายใจด้วยเหงือก ความแตกต่างในกลุ่ม

ปลาหมึก:

หมึกกล้วย (Squid): มี 10 หนวด (8 แขน + 2 หนวดจับคู่ยาว โครงร่างภายในเป็นแผ่นใสคล้ายปากกา

หมึกกระดอง (Cuttlefish): มี 10 หนวด โครงร่างภายในแข็งคล้ายกระดอง (ลิ้นทะเล)

หมึกสาย (Octopus): มี 8 หนวด ไม่มีกระดูกภายใน มักหลบซ่อนตามรูหรือซอกหิน

2. คุณประโยชน์

เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย มีไขมันต่ำเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์บางชนิด มีวิตามินบี 12 ช่วยบำรุงระบบประสาทและการสร้างเม็ดเลือด มีแร่ธาตุ เช่น ฟอสฟอรัส ซีลีเนียม ทองแดง และสังกะสี มีโอเมกา 3 ในระดับหนึ่ง ช่วยสนับสนุนสุขภาพหัวใจและสมอง ให้พลังงานไม่สูงมากเมื่อปรุงแบบต้ม นึ่ง หรือย่าง

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน:	90-100 กิโลแคลอรี
โปรตีน:	15-18 กรัม
ไขมัน:	1-2 กรัม
คาร์โบไฮเดรต:	2-3 กรัม
คอเลสเตอรอล:	ค่อนข้างสูง
ฟอสฟอรัส:	200-250 มิลลิกรัม
โพแทสเซียม:	250-300 มิลลิกรัม
วิตามิน B12:	พบในปริมาณสูง
ซีลีเนียม:	พบในระดับดี

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร



- ปลาหมึกย่าง
- ปลาหมึกนึ่งมะนาว
- ต้มยำปลาหมึก
- ผัดกะเพราปลาหมึก
- ปลาหมึกผัดไข่เค็ม
- ปลาหมึกทอดกระเทียม
- ยำปลาหมึก
- ซูชิและอาหารทะเลแปรรูปต่าง ๆ

5. ข้อจำกัด

มีคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง ผู้ที่ควบคุมไขมันในเลือดควรบริโภคพอเหมาะ เสี่ยงต่อการแพ้อาหารทะเลในบางคน หากไม่สด อาจมีกลิ่นคาวแรงและเสี่ยงต่อการปนเปื้อนจุลินทรีย์ เนื้อเหนียว หากปรุงไม่เหมาะสมอาจเคี้ยวยาก ราคาสูงขึ้นในบางฤดูกาลหรือบางชนิด





น้ำผึ้ง

1. คุณลักษณะ

เป็นน้ำผึ้งจาก ผึ้งชันโรง (Stingless bee) ซึ่ง “ไม่มีเหล็กใน” ลักษณะเด่นของใบ ผลผลิต “หายาก” เพราะชันโรงผลิตน้ำผึ้งได้น้อยมากต่อปี

- รสชาติ หวานอมเปรี้ยว (ต่างจากน้ำผึ้งทั่วไป)
- สีและกลิ่น แตกต่างตามชนิดดอกไม้ในพื้นที่
- มี ความชื้นสูง กว่าน้ำผึ้งทั่วไป
- ในพื้นที่จังหวัดระยอง มีสารเฉพาะถิ่น เช่น Mangosteen flavonoid จากต้นมังคุด

2. คุณประโยชน์

ด้านโภชนาการ

- มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง (Antioxidants)
- ช่วยต้านการอักเสบและยับยั้งเชื้อ
- เสริมภูมิคุ้มกัน
- สมานแผล
- ลดการอักเสบ
- ชะลอความเสื่อมของเซลล์

ด้านมีฤทธิ์เชิงสมุนไพร

- สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ (Functional compounds) 8nv CAPE (Caffeic acid phenethyl ester)
- บรรเทาไอ เจ็บคอ
- ช่วยระบบย่อยอาหาร

3. ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	300-320 kcal
คาร์โบไฮเดรต	75-82 g
โปรตีน	0.3-0.8 g
ไขมัน	0 g
วิตามิน B2 (Riboflavin)	ปริมาณเล็กน้อย
วิตามิน B3 (Niacin)	ปริมาณเล็กน้อย
วิตามิน B5 (Pantothenic acid)	ปริมาณเล็กน้อย
วิตามิน C	ปริมาณเล็กน้อย
แคลเซียม (Calcium)	5-15 mg
โพแทสเซียม (Potassium)	50-150 mg
แมกนีเซียม (Magnesium)	2-10 mg
เหล็ก (Iron)	0.3-1.0 mg

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

อาหารคาว

- น้ำจิ้มซีฟู้ดผสมน้ำผึ้งชันโรง
- ซอสหมักเนื้อ/ปลา (ให้รสเปรี้ยวหวานธรรมชาติ)
- น้ำสลัด (Honey vinaigrette)

อาหารหวาน

- ขนมไทย เช่น บัวลอย น้ำผึ้ง
- โยเกิร์ต / สมูทตี้
- เบเกอรี่ (แทนน้ำผึ้งทั่วไป เพิ่มมิติรสชาติ)

เครื่องดื่มสุขภาพ

- น้ำผึ้งมะนาว
- ชาสมุนไพร
- Functional drink / Detox drink

เหมาะกับสาย อาหารเพื่อสุขภาพและชะลอวัย (anti-aging cuisine) Functional Food ท้องถิ่น สารต้านอนุมูลอิสระสูง

5. ข้อจำกัด

- ความชื้นสูง เสี่ยงการหมัก/บูดง่าย ต้องเก็บดี
- มาตรฐานยังไม่ชัดเจนในบางประเทศ
- ผลผลิตน้อย ราคาสูง และมีของปลอมปน
- รสเปรี้ยว ไม่เหมาะกับบางเมนู
- ผู้ป่วยบางกลุ่ม (เช่น เบาหวาน) ต้องจำกัดปริมาณ
- อาจมีจุลินทรีย์หากไม่ผ่านการควบคุมคุณภาพ



ผักกูด

1. คุณลักษณะ
- ชื่อวิทยาศาสตร์: Diplazium esculentum
- จัดเป็นพืชในกลุ่ม เฟิร์นกินได้ (Edible fern)
- ลักษณะเด่น
  - ยอดอ่อน ม้วนเป็นเกลียวคล้ายก้นหอย
  - สีเขียวสด เนื้อกรอบนุ่ม
- พบมากในพื้นที่ ชื้นแฉะ เช่น ริมน้ำ สวนผลไม้ (สอดคล้องบริบทระยอง)
- รสชาติ
  - จืดอมหวานเล็กน้อย
  - ไม่มีกลิ่นฉุน

2. คุณประโยชน์
- มี เบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) บำรุงสายตา (ฐานข้อมูลพืชผัก บทความเกษตร)
- มีธาตุเหล็กสูง ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง (ฐานข้อมูลพืชผัก บทความเกษตร)
- มีฤทธิ์
  - ต้านอนุมูลอิสระ
  - เสริมภูมิคุ้มกัน (tamsuan ทำสวน)
- เป็นผัก พลังงานต่ำ ไขมันต่ำ เหมาะกับอาหารสุขภาพ
- มีใยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย เหมาะกับแนวทาง “อาหารเพื่อสุขภาพและชะลอวัย (anti-aging diet)”

3. Nutrition Fact (โดยประมาณ ต่อใบสด 100 กรัม)

พลังงาน:	19 - 48 kcal
โปรตีน:	1.1-1.7 g
ไขมัน:	0-1.0 g
คาร์โบไฮเดรต:	3.6-8.0 g
ใยอาหาร:	1.4-4.0 g
น้ำ:	89-94 g
วิตามิน A:	สูง (≈113-652 µg)
วิตามิน C:	15-106 mg
วิตามิน B-complex (B1, B2, B3):	พบในระดับดี
แคลเซียม:	5-85 mg
ฟอสฟอรัส:	35 mg
เหล็ก:	2-36 mg (ค่อนข้างสูง)
โพแทสเซียม:	พบในระดับปานกลาง

4. การนำไปปรุงประกอบอาหาร

อาหารพื้นบ้านไทย
- ยำผักกูด
- แกงส้มผักกูด
- แกงเลียง

อาหารผัด/ต้ม
- ผัดผักกูดน้ำมันหอย
- ต้มจืดผักกูด
- ผัดกับหมู/กุ้ง

อาหารสุขภาพ
- ลวกจิ้มน้ำพริก
- สลัดผักพื้นบ้าน
- Smoothie green (เชิง functional food)

5. ข้อจำกัด
- ต้องปรุงให้สุกก่อนบริโภค ลดสารธรรมชาติบางชนิดที่อาจระคายเคือง
- แหล่งน้ำมีผลต่อความปลอดภัย เสี่ยงปนเปื้อน (โลหะหนัก/จุลินทรีย์)
- เสื่อมคุณภาพเร็ว ใบอ่อนเหี่ยวไว ต้องบริโภคสด
- มีออกซาเลต (Oxalate) ผู้มีปัญหานิ่วควรจำกัด
- ความแปรผันสูง สารอาหารขึ้นกับพื้นที่ เช่น ระยอง (สวนผลไม้/ดิน/น้ำ)



ฉะเชิงเทรา

วัตถุดิบสรรสร้าง ภูมิปัญญาต่อยอด
สะท้อนอัตลักษณ์เมืองอาหารแห่งฉะเชิงเทรา











ฉะเชิงเทรา















ฉู่ฉี่เนื้ออ่อน นอนยอดมะพร้าว

ปริมาณ 1,100 กรัม/สูตร I 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

- ปลาเนื้ออ่อน 500 กรัม
- น้ำพริกแกงฉู่ฉี่ 130 กรัม
- หัวกะทิ 150 กรัม
- หางกะทิ 250 กรัม
- น้ำมันพืช 2 ช้อนชา
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลมะพร้าว 1 ½ ช้อนโต๊ะ
- ใบมะกรูดซอย 2 ใบ
- น้ำต้มกระดูก 1 ช้อนชา
- ยอดมะพร้าวอ่อนหั่นหนา 2 มม. 80 กรัม

สำหรับตกแต่ง

- พริกชี้ฟ้าแดง ½ เม็ด
- ใบมะกรูดซอย 1 ใบ
- หัวกะทิ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. บั้งปลาเนื้ออ่อนลงทอดจนสุกกรอบ พักไว้
2. ตั้งกระทะใส่หางกะทิ ½ ส่วน ใส่น้ำมัน และใส่น้ำพริกแกงลงผัด ผัดจนพริกแกงสุก ใส่กะทิที่เหลือตามด้วยยอดมะพร้าวอ่อน
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลมะพร้าว ใส่ใบมะกรูดซอยตามลงไป
4. จัดเสิร์ฟ โดยนำน้ำแกงฉู่ฉี่ราดลงบนปลาทอด ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูดและหัวกะทิ

น้ำพริกแกงฉู่ฉี่

วัตถุดิบ

- พริกชี้ฟ้าแดงซอย 8 เม็ด
- พริกขี้หนูแห้งยอดสน 3 เม็ด
- ผิวมะกรูดซอย 6 กรัม
- ตะไคร้ซอย 15 กรัม
- ข่าแก่ซอย 5 กรัม
- รากผักชีซอย 5 กรัม
- กระเทียมซอย 20 กรัม
- หอมแดงซอย 50 กรัม
- เกลือ ½ ช้อนชา
- กะปิ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกพริกชี้ฟ้าแดงแห้ง พริกขี้หนูแห้งยอดสน กับเกลือจนละเอียดดี
2. ใส่ผิวมะกรูด ตะไคร้ ข่าแก่ รากผักชี กระเทียม และหอมแดง ลงโขลกจนละเอียดดี ตามลำดับ และ และใส่กะปิ ลงโขลกจนเป็นเนื้อเดียวกัน

เทคนิค

1. เลือกยอดมะพร้าวอ่อนที่ค่อนอ่อนไม่มีเสี้ยน สัมผัสกรอบนุ่ม
2. ทอดปลาเนื้ออ่อนก่อนนำมาเข้าน้ำแกงทำให้เนื้อมีความกรอบและคงตัวไม่เละง่าย



เผาพล่ากุ้งน้ำขึ้น น้ำลง

ปริมาณ 730 กรัม/สูตร I 1 - 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• กุ้งแม่น้ำ ขนาด 5 ตัว/โล	3	ตัว
• ตะไคร้ซอย	50	กรัม
• หอมแดงซอย	40	กรัม
• กระเทียมไทยซอย	20	กรัม
• ผักชีฝรั่งซอย	8	กรัม
• ใบมะกรูดซอย	2	ใบ
• พริกขี้หนูซอย	8	เม็ด
• ใบสะระแหน่	10	กรัม
• น้ำพริกเผา	2	ช้อนโต๊ะ
• น้ำมะนาว	4	ช้อนโต๊ะ
• น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
• น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตั้งเตาถ่าน นำกุ้งลงเผาพอสุก นำขึ้นพักไว้
2. ใส่น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน แล้วจึงใส่น้ำพริกเผา พริกขี้หนู
3. ใส่หอมแดงซอย กระเทียมซอย ผักชีฝรั่งซอย ตะไคร้ซอยและใบมะกรูดซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักราดลงบนกุ้งที่เผาเตรียมไว้ โรยด้วยใบสะระแหน่ จัดเสิร์ฟ

เทคนิค

1. เผากุ้งใช้ไฟค่อนแรง หาฝาครอบกุ้งเพื่อสะท้อนความร้อนบนล่างทำให้เนื้อกุ้งสุก ฉ่ำ
2. ปรุงรสให้ออกเปรี้ยวนำ เผ็ด เค็มตาม เมื่อรับประทานกับเนื้อกุ้งจะได้รสหวานให้รสชาติที่เข้ากัน



ช่อนแปดบั้ง สามน้ำ สามรสสมุนไพร

ปริมาณ 950 กรัม/สูตร I 1 - 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• ปลาช่อน (หั่นชิ้นยาว 8 ชิ้น)	1	ตัว
• พริกชี้ฟ้าแดง	20	กรัม
• พริกจินดาแดง	20	กรัม
• หอมแดง	20	กรัม
• กระเทียมไทย	20	กรัม
• กระเทียมไทยดอง	30	กรัม
• น้ำกระเทียมไทยดอง	35	กรัม
• รากผักชี	5	กรัม
• ขิงแก่	20	กรัม
• น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี	80	กรัม
• น้ำมะขามเปียก	40	กรัม
• น้ำส้มสายชู	10	กรัม
• น้ำปลา	40	กรัม
• น้ำ	40	กรัม
• น้ำมัน	25	กรัม
• แป้งทอดกรอบ	10	กรัม
• เกลือ (สำหรับปลา)	½	กรัม
• น้ำมันทอด		

ตกแต่ง

• ยอดผักชี	2	ยอด
• พริกขี้หนูแห้งทอด	3	เม็ด
• ใบมะกรูดทอด	3	ใบ
• ใบโหระพาทอด	8 – 10	ใบ
• ขมิ้นขาว	100	กรัม
• กระชายขาว	100	กรัม
• แป้งชุบทอด	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะน้ำมันสำหรับทอดปลา
2. ทาเกลือที่ปลา แล้วคลุกแป้งเล็กน้อยพอเคลือบปลา นำลงทอดจนปลาสุก พักไว้
3. โขลกหอมแดง กระเทียมไทย กระเทียมไทยดอง รากผักชี ให้ละเอียด พริกชี้ฟ้าแดง พริกชี้ฟ้าเหลือง เอาเม็ดออก พริกจินดาแดง ขิง สับพอหยาบๆ
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดเครื่องที่โขลกจนหอม ใส่พริกชี้ฟ้าแดง พริกชี้ฟ้าเหลือง พริกจินดาแดง ขิง ที่สับหยาบลงผัดต่อให้พริกสุก
5. ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำกระเทียมดอง น้ำมะขามเปียก เคี่ยวซอสสักครู่พอข้นหนืด ปิดไฟ ยกลง
6. นำเนื้อปลาที่ทอดเตรียมไว้ จัดลงจาน ราดด้วยซอสให้ทั่ว แต่งหน้าด้วยผักชี พริกขี้หนูแห้งทอด ใบมะกรูดทอด และใบโหระพาทอด จัดเสิร์ฟ

เทคนิค

1. การทอดปลาหากต้องการให้กรอบนอกนุ่มในเลือกวิธีการทอดสองครั้ง คือ ทอดครั้งที่หนึ่งให้เนื้อพอสุก ผิวด้านนอกตึงนำขึ้นพักก่อนนำลงทอดอีกครั้งช่วยไล่ความชื้นและให้ผิวสัมผัสกรอบนุ่มกว่าการทอดเป็นเวลานาน
2. ปลาทอดเคล้าก่อนเสิร์ฟ ไม่ควรเคล้าทิ้งไว้เป็นเวลานานจะทำให้ของทอดเหนียวกระด้างเสียผิวสัมผัสกรอบ



ลาบเป็ดเพชรสังฆาต

ปริมาณ 520 กรัม/สูตร I 1 - 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

- เนื้อเป็ดสับ 280-300 กรัม
- หนังเป็ด 20 กรัม
- หอมแดงซอย 40 กรัม
- ผักชีฝรั่งซอย 10 กรัม
- ผักชีไทยซอย 5 กรัม
- ต้นหอมซอย 5 กรัม
- ใบมะกรูดซอย 2 ใบ
- ใบสะระแหน่ 10 กรัม
- พริกลาบ 45-50 กรัม
- น้ำปลาร้า 2 ช้อนโต๊ะ
- ข้าวคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 15 กรัม
- น้ำปลา 1-1 ½ ช้อนโต๊ะ
- น้ำต้มกระดูกไก่ 30 กรัม
- น้ำมันเจียวหนังเป็ด 10 กรัม

สำหรับตกแต่ง

- ใบมะกรูดทอด 3 ใบ
- ยอดสะระแหน่ 1-2 ยอด
- พริกแห้งทอด 5 เม็ด

ผักแนม

- ถั่วฝักยาว, ถั่วฝักยาวลาย, ผักกาดหิ่น, กะหล่ำปลี, ยอดมะตูมแขก, ผักกาดนกเขา, ยอดมะกอก, ผักแพว (จัดเสิร์ฟตามความเหมาะสม)

วิธีทำ

1. เจียวหนังเป็ดให้กรอบ พักไว้
2. ตั้งกระทะรวนเป็ด ใส่น้ำต้มกระดูกลงไปรวนจนสุก ตักใส่อ่างผสม
3. ใส่ข้าวคั่ว พริกลาบ พริกป่น น้ำมะนาว น้ำปลา ใบมะกรูดซอย ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง และใบสะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
4. ใส่หนังเป็ดกรอบ จัดเสิร์ฟคู่กับผักแนม ตกแต่งด้วยใบมะกรูดทอด พริกทอดและใบสะระแหน่

พริกลาบ

ปริมาณ 220 กรัม/สูตร I 4 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

- เพชรสังฆาตหั่นแว่น 10 กรัม
- หอมแดงหั่นหยาบ 80 กรัม
- กระเทียมไทย 25 กรัม
- ข่าสับละเอียด 35 กรัม
- ตะไคร้ 40 กรัม
- พริกแห้งซอย 15 กรัม
- พริกแห้งเม็ดเล็ก 2 เม็ด
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- มะแขว่น 2 ½ ช้อนชา
- เม็ดผักชี 1/2 ช้อนชา
- ยี่หร่า 1/8 ช้อนชา
- พริกไทยขาว 1/4 ช้อนชา
- กานพลู 1/8 ช้อนชา
- โป๊ยกั๊ก 1/8 ช้อนชา
- อบเชย 1/8 ช้อนชา
- ลูกจันทน์ 1/8 ช้อนชา
- ดอกจันทน์ 1/8 ช้อนชา
- น้ำมันพืชหรือน้ำมันเป็ด 35 กรัม

วิธีทำ

1. คั่วพริกแห้งจนกรอบ หอม
2. คั่วหอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า เพชรสังฆาต พอหอม
3. โขลกพริกกับเกลือพอละเอียด ใส่ส่วนผสมทั้งหมด โขลกต่อจนละเอียด เติมเครื่องเทศทั้งหมด
4. เมื่อส่วนผสมเข้ากันแล้ว ผัดกับน้ำมันพืช หรือน้ำมันเป็ด

เทคนิค

1. แยกเนื้อเป็ดกับหนัง หั่นหนังชิ้นเล็กเจียวไฟอ่อนเพื่อให้น้ำมันหนังเป็ดออกทั้งหมด หนังเป็ดมีลักษณะกรอบ เนื้อรวนไฟกลางค่อนแรงให้สุกฉ่ำจะได้ลักษณะผิวสัมผัสดี
2. ข้าวคั่ว คั่วข้าวจนมีสีนวลเติมข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดซอย ลงในข้าวแล้วคั่วจนสุกกรอบหอมก่อนบดให้เป็นผงหยาบ ได้ข้าวคั่วมีกลิ่นหอมพิเศษ



แปดริ้วปลาส้ม กะพงทรงเครื่อง

ปริมาณ 1,150 กรัม/สูตร I 2 - 3 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

ปลาส้ม

• เนื้อปลากะพงหั่นชิ้น	900	กรัม
• เกลือ (สำหรับหมัก)	5	กรัม
• ข้าวเหนียวนึ่งสุก	200	กรัม
• ผงชูรส	5	กรัม
• เกลือ (สำหรับแช่ปลา)	60	กรัม
• น้ำ	250	กรัม

สำหรับทอด

• แป้งทอดกรอบ	½	ถ้วยตวง
• น้ำมันสำหรับทอด	800	กรัม

เครื่องเคียง

• พริกขี้หนูสวน	15	เม็ด
• ตะไคร้ซอย	2	ต้น
• มะนาวหั่นเต๋า	1-2	ลูก
• หอมแดงหั่นเต๋า	30	กรัม
• ขิงอ่อนหั่นเต๋า	30	กรัม
• พริกขี้หนูแห้งทอด	10	เม็ด
• ใบมะกรูดทอด	5	ใบ
• ผักชีสำหรับตกแต่ง		

วิธีทำ

1. ล้างปลาให้สะอาด แช่น้ำเกลือ ประมาณ 20 นาที ยกขึ้นสะเด็ดน้ำ
2. โขลกกระเทียม พอหยาบ ตักขึ้นผสมเกลือ ผงชูรส ข้าวเหนียวนึ่งสุก ให้เข้ากัน เติมน้ำเล็กน้อยพอส่วนผสมเปียก ตักส่วนผสมเคล้าให้เข้ากับปลา ใส่ภาชนะปิดฝา หมักไว้ 1 คืน นำเข้าตู้เย็น พักรอทอด
3. รินน้ำที่ออกจากปลา นำปลาเคล้ากับแป้งทอดกรอบ นำลงทอดในน้ำมันร้อน ไฟกลางค่อนอ่อนจนสุกเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้
4. จัดเสิร์ฟ คู่กับ เครื่องเคียง

เทคนิค

1. ล้างเนื้อปลากะพงด้วยเกลือ เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียตัวไม่ดีก่อนหมักด้วยข้าวและกระเทียมสร้าง lactic acid bacteria ทำให้ปลามีรสเปรี้ยว หากหมักจนได้ที่แล้ว นำเก็บใส่ตู้เย็นจะเก็บได้นาน
2. การทำงานของ lactic acid bacteria สัมพันธ์กับอุณหภูมิ วันที่อากาศร้อนจะใช้ระยะเวลาในการหมักสั้น วันที่อากาศเย็นใช้ระยะเวลาในการหมักนานกว่า หมั่นศึกษาสังเกตลักษณะและกลิ่นของการเป็นปลาส้ม



ปลานิลพริกขิงกรอบทรงเครื่อง

ปริมาณ 395 กรัม/สูตร I 1 - 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• เนื้อปลานิลนึ่งแกะ 1 ตัว	200-250	กรัม	(นำไปทอดจนฟูกรอบ)
• น้ำพริกแกงผัดพริกขิง	80-90	กรัม	
• กุ้งแห้งป่น	10	กรัม	
• น้ำมันพืช	20	กรัม	
• น้ำปลา	20	กรัม	
• น้ำตาลมะพร้าว	80	กรัม	
• ใบมะกรูดซอย	3	กรัม	

ตกแต่ง

• ใบมะกรูดทอด	2	ใบ
• พริกขี้หนูแห้งทอด	5	กรัม

วิธีทำ

1. ผัดน้ำพริกแกงให้สุกหอม ได้ลักษณะเป็นเงาสวย
2. ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว เมื่อน้ำตาลละลายเข้ากัน เบาไฟ ใส่กุ้งแห้งป่น ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่ปลาฟูที่ทอดเตรียมไว้ เคล้าส่วนผสมให้เข้ากันอย่างเบามือ โรยด้วยใบมะกรูดซอย ยกลงพักให้เย็น
4. จัดเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยใบมะกรูดทอด และ พริกขี้หนูแห้งทอด

เทคนิค

1. ปลานิลตัวใหญ่ขนาด 800 - 1,000 กรัม จะให้ปริมาณเนื้อที่ดีกว่าปลาตัวเล็กและมีปริมาณน้ำในเนื้อน้อยกว่า ทำให้ทอดกรอบฟูได้ดี
2. เคี่ยวน้ำปรุงรสให้ได้ที่ก่อนใส่เนื้อปลาลงเคล้า อาจใช้ตะหลิวสองอันช่วยในการเคล้าเนื้อสัตว์กับน้ำปรุงรส บางท่านอาจใส่ถุงมือและใช้มือเคล้าทำให้เนื้อปลาคงรูปสวยกว่า



Mango Puff บางคล้า

ปริมาณ 1,600 กรัม/สูตร I 40 ชิ้น/สูตร

วัตถุดิบ

แป้งนอก

• แป้งสาลีอเนกประสงค์	2.2	กิโลกรัม
• น้ำตาลทราย	100	กรัม
• เกลือ	10	กรัม
• น้ำปูนใส (แช่เย็น)	1.15	ลิตร
• น้ำมันพืช	350	กรัม

แป้งใน

• แป้งสาลีอเนกประสงค์	1.6	กิโลกรัม
• น้ำมันพืช	650	กรัม

วิธีทำ

1. ทำแป้งนอก ผสมแป้งสาลี น้ำตาลทราย เกลือ คนให้เข้ากัน ใส่น้ำมันพืช ค่อยๆ เทน้ำปูนใสลงในแป้งนวดจนเนียนไม่ติดมือ นำมาแบ่งเป็นชิ้นให้ขนาดเท่าๆ กัน 20 ชิ้น
2. ทำแป้งใน ผสมแป้งสาลีและน้ำมันพืชให้เข้ากัน แล้วแบ่งเป็นชิ้นๆ ให้ขนาดเท่าๆ กัน 20 ชิ้น
3. แผ่แป้งชั้นนอกให้แบน แล้วนำมาห่อแป้งชั้นในให้มิด ใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำบิดให้หมาด คลุมให้มิด พักไว้ 15 นาที (ปริมาณนี้ สำหรับไส้ 4 สูตร)

ไส้ Mango Puff บางคล้า

วัตถุดิบ

• แป้งข้าวโพด	30	กรัม
• เกลือป่น	1	กรัม
• น้ำตาลทราย	100	กรัม
• เนื้อมะม่วงปั่น	250	กรัม
• น้ำ	50	กรัม
• เนื้อมะม่วงหั่นเต๋า	100	กรัม
• นมข้นจืด	40	กรัม
• เนย	10	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมส่วนผสม นมข้นจืด น้ำ แป้ง ให้เข้ากันแล้วตั้งไฟกวนจนสุก
2. ใส่ส่วนผสมของน้ำตาลและเกลือ ละลายดีจึงใส่น้ำมะม่วงปั่น
3. ส่วนผสมข้นชิมรสแล้วจึงใส่เนื้อมะม่วงหั่น
4. กวนส่วนผสมต่อจนข้นเนียนเนื้อมะม่วงสุกชิมรสอีกครั้ง พักให้เย็นจึงใช้เป็นไส้

การห่อ

1. นำแป้งที่พักไว้ออกมา ใช้ไม้คลึงแป้งรีดเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าบางพอประมาณ ม้วนจากปลายให้สุด ใช้ไม้คลึงแป้งรีดตามยาวอีกครั้งแล้วม้วนเป็นท่อนกลม
2. ใช้มีดตัดแป้งแต่ละก้อนออกเป็นสองส่วนเท่าๆ กัน หันด้านหน้าตัดลง แล้วคลึงเป็นแผ่นกลม
3. ตักไส้ใส่ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ไว้ตรงกลางแล้วพับครึ่งเข้าหากัน (ถ้าแป้งแห้งใช้น้ำเปล่าทาเล็กน้อย) กดริมแป้งให้ติดสนิท ใช้นิ้วหัวแม่มือ ขลิบตามขอบให้รอบ
4. ทอดในน้ำมันไฟอ่อนจนกระทั่งเหลือง ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน

เทคนิค

1. กวนไส้ให้ค่อนข้างแห้งจะช่วยให้อายุการเก็บรักษานานและมีรสชาติเข้มข้น
2. เวลาทอด puff ให้ทอดไฟอ่อนจนแป้งสุกกรอบจึงเร่งไฟเพื่อเพิ่มสีแป้งให้ดูสวยน่ารับประทาน



บัวลอยน้ำหอมหน้าวัด

ปริมาณ 400 กรัม/สูตร I 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• แป้งข้าวเหนียว	35	กรัม
• แป้งมัน	5	กรัม
• มันม่วงนึ่งสุก	45	กรัม
• ฟักทอง	45	กรัม
• น้ำคั้นใบเตย	20	กรัม
• น้ำ	40	กรัม
• หัวกะทิ	100	กรัม
• น้ำมะพร้าว	100	กรัม
• น้ำตาลทราย	40	กรัม
• น้ำตาลมะพร้าว	25	กรัม
• เนื้อมะพร้าวอ่อน	50	กรัม
• เกลือป่น	½	ช้อนชา
• ใบเตย	1	ใบ

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเหนียวและแป้งมัน ค่อยๆ เติมน้ำลงไปนวด
2. แบ่งส่วนผสม ข้อ 1. เป็น 3 ส่วน นำแต่ละส่วนไปผสมกับ มันม่วงบด ฟักทองบด และน้ำใบเตย
3. นวดส่วนผสมแต่ละส่วนจนเนียน ไม่ติดมือ จึงปั้นเป็นลูกกลม ขนาดประมาณ 3/4 เซนติเมตร
4. ตั้งน้ำให้เดือดแล้วนำแป้งที่ปั้นลงต้ม เมื่อเม็ดแป้งสุกจะลอยตักขึ้นผ่านน้ำเย็นพักไว้
5. ผสมกะทิ น้ำมะพร้าว น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว และเกลือป่นลงในหม้อ ตั้งไฟใส่ใบเตย พยายามคนอย่าให้กะทิแตกมันเป็นก้อน ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อน รอให้เดือดอีกครั้ง ปิดไฟตักเสิร์ฟ

เทคนิค

1. นวดแป้งข้าวเหนียวอย่างน้อย 10 - 15 นาที จะช่วยให้แป้งข้าวเหนียวดูดซับน้ำมากขึ้น เมื่อสุกจะนุ่มเหนียวดีกว่า
2. ลักษณะขนมต้มน้ำกะทิที่ดีจะต้องไม่แตกมัน ต้มเม็ดแป้งกับหางกะทิ หรือต้มในน้ำก่อนนำมาใส่กะทิ จะช่วยลดเวลาน้ำกะทิที่โดนไฟ ทำให้น้ำกะทิไม่แตกมัน ดูน่ารับประทาน


ออยใจ
AOUAJ

EEC Sunset

ปริมาณ 240 มิลลิลิตร/สูตร I 1 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

- เหล้าอ้อยใจ 45 มิลลิลิตร
- สาโท (ฉะเชิงเทรา) 15 มิลลิลิตร
- มะม่วงสีทองบางคล้าสุก 50 กรัม
- มะม่วงมหาชนกสุก 50 กรัม
- น้ำมะม่วง 30 มิลลิลิตร
- ชาไทย 15 มิลลิลิตร
- น้ำเชื่อมผลไม้ 15 มิลลิลิตร
- น้ำมะนาว 20 มิลลิลิตร

ของตกแต่ง

- มะม่วงหั่นเต๋า
- ไม้เสียบ
- ใบมิ้นต์

วิธีทำ

1. ใส่เนื้อมะม่วงลงเชคเกอร์ บดให้ละเอียด
2. ใส่ส่วนผสมทุกอย่างที่เหลือลงเชคเกอร์
3. เขย่า และเทลงแก้วด้วยการกรอง
4. ตกแต่งด้วยมะม่วงหั่นเต๋า เสียบไม้ วางบนปากแก้ว และใบมิ้นต์วางบนน้ำ

เทคนิค

1. น้ำมะม่วงอาจมีระดับความหวานไม่เท่ากันผู้ทำตรวจสอบปรับสัดส่วนน้ำมะม่วงกับน้ำมะนาวให้รสชาติเปรี้ยวหวานเหมาะสม
2. ชาไทยเวลาต้มอย่าต้มนานเกินไปควรต้ม 7-12 นาที แล้วตักใบชาออก การต้มหรือแช่ใบชาในน้ำนานแทนนินลงมาในน้ำชาทำให้มีรสเฝื่อนฝาด

น้ำเชื่อมผลไม้ (สำหรับทำเมนูเครื่องดื่ม)

วัตถุดิบ

- น้ำเปล่า 2 ลิตร
- น้ำตาลทราย 2 กิโลกรัม
- น้ำและเนื้อมะพร้าว 2 ลูก
- ลำไย 200 กรัม
- เงาะ 200 กรัม
- ลิ้นจี่ 200 กรัม
- สับปะรด 200 กรัม
- มังคุด 200 กรัม
- มะม่วงสุก 200 กรัม
- เกลือ หรือ ดอกเกลือ 2 ช้อนชา
- พริกไทยป่น 2 ช้อนชา
- เปราะหอมแห้ง หรือ เร่วหอมแห้ง 50 กรัม

วิธีทำ

1. นำผลไม้ทั้งหมดลงต้มในน้ำเปล่า เป็นเวลา 1 ชั่วโมง
2. ใส่น้ำตาลทราย เกลือ หรือ ดอกเกลือ พริกไทยป่น และเปราะหอมแห้ง หรือ เร่วหอมแห้ง เคี่ยวต่ออีก 1 ชั่วโมง
3. กรองเอาเฉพาะน้ำเชื่อม พักไว้ให้เย็น สำหรับทำเครื่องดื่ม



Infinity Bangpakong

ปริมาณ 165 มิลลิลิตร/สูตร I 1 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• เสาวรสสด	1/2	ลูก
• น้ำมะม่วง	90	มิลลิลิตร
• น้ำทับทิม	10	มิลลิลิตร
• น้ำเชื่อมผลไม้	25	มิลลิลิตร
• น้ำมะนาว	20	มิลลิลิตร

ของตกแต่ง

- มะม่วงหั่นแผ่น
- ไม้เสียบ
- ใบเตย

วิธีทำ

1. ขูดเนื้อเสาวรสลงในแก้วที่ใช้เสิร์ฟ
2. เทส่วนผสมลงในแก้ว และคนให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำแข็งหลอดเล็ก
4. ตกแต่งด้วยเนื้อมะม่วงหั่นแผ่นเสียบไม้ วางตกแต่งในแก้วด้วยใบเตย

เทคนิค

1. น้ำทับทิมในตำรับ หมายถึง เกรนาดีนไซรัป
2. การบีบน้ำมะนาวให้คลึงผิวมะนาว ล้างก่อนหั่นเป็นชิ้นและบีบจะช่วยลดปริมาณน้ำมันผิวมะนาวลงในน้ำมะนาว ทำให้น้ำมะนาวไม่มีรสขม

ชลบุรี

ความสดจากชายฝั่งที่รังสรรค์ด้วยภูมิปัญญา
สะท้อนรสชาติวิถีชลบุรี











ชลบุรี















หมูกรอบไก่ดำ

ปริมาณ 500 กรัม/สูตร I 1 - 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

- เนื้อสามชั้นหมู 1 กิโลกรัม
- ดอกเกลือ (1) 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำสำหรับต้มหมู 1.5 ลิตร
- ผงพะโล้ 1 กรัม
- ผงปรุงรส 3 กรัม
- เหล้าขาว 15 กรัม
- น้ำตาลทราย 2 กรัม
- น้ำมันงา 2 กรัม
- น้ำ (สำหรับผสมเครื่องหมัก) 5 กรัม
- น้ำส้มสายชู 100 กรัม
- เกลือ (2) 50 กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำ ผสมเกลือ พอเดือดนำหมูลงต้ม นาน 10 นาที
2. ยกหมูจากหม้อต้ม นำลงน้ำเย็นจัด เพื่อคลายร้อน ยกขึ้นซับให้แห้ง
3. ใช้เหล็กแหลมหรือส้อมจิ้มบริเวณหนังหมูให้ทั่วทั้งชิ้น
4. นำผงปรุงรส ผงพะโล้ เหล้าขาว น้ำตาลทราย น้ำมันงา และน้ำ ผสมให้เข้ากัน แล้วนำมาทาลงบนเนื้อหมูให้ทั่ว
5. นำน้ำส้มสายชูเทลงถาดแล้ววางด้านหนังลงไป พักหมูโดยให้หนังแช่อยู่ในน้ำส้มสายชู นาน 4 - 5 ชั่วโมง ยกขึ้นซับน้ำให้แห้ง
6. นำหมูห่อด้วยฟอยล์ เฉพาะบริเวณเนื้อ แล้วนำเกลือส่วนที่ 2 ทาบริเวณหนังให้ทั่ว เข้าอบที่อุณหภูมิ 145 - 150 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 50 - 60 นาที
7. นำหมูออกพักเข้าตู้เย็น แช่ให้เย็นสนิท และเข้าอบอีกครั้ง ทำแบบนี้ 2 ครั้ง ในอุณภูมิ 145 - 150 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 20 - 30 นาที หรือจนหนังหมูแห้ง กรอบและเนื้อหมูสุก จากนั้นนำหมูออกมาขูดเกลือและบริเวณรอยไหม้ออก ยกลงพักไว้ให้เย็น
8. หั่นจัดเสิร์ฟชิ้นพอคำ คู่กับน้ำจิ้ม

น้ำจิ้ม (หมูกรอบไก่ดำ)

วัตถุดิบ

- ใบกระดูกไก่ดำ 20 ใบ
- น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี 500 กรัม
- น้ำ 200 กรัม
- ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนโต๊ะ
- ซอสพริกศรีราชา 4 ช้อนโต๊ะ
- พริกป่น 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 2 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 60 กรัม
- ซีอิ๊วดำหวาน 60 กรัม
- น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพริกเผา 2 ช้อนโต๊ะ
- ข้าวคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
- ใบมะกรูดซอย 1-2 ใบ

วิธีทำ

ผสมส่วนผสมน้ำจิ้มทั้งหมด ตั้งไฟจนเดือดและงวดลงเล็กน้อย ใส่ใบมะกรูดและข้าวคั่ว พักให้เย็น เสิร์ฟคู่กับหมูกรอบไก่ดำ

เทคนิค

1. เลือกหมูสามชั้นส่วนท้องที่มันไม่หนามากนักจะช่วยทำให้หมูกรอบไม่เลี่ยนเวลารับประทาน
2. ย่างหมูกรอบต้องให้แน่ใจว่าหนังหมูแห้งดีแล้วเท่านั้นก่อนเร่งไฟ หรือว่านำไปทอดเพื่อให้หนังกรอบ หากไม่แห้งหนังจะไม่กรอบและมีความเหนียว



ในกะลาแกงป่าไก่บ้าน

ปริมาณ 1,650 กรัม/สูตร I 2 - 3 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• น้ำพริกแกงป่า	120	กรัม
• น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
• น้ำต้มกระดูก	750-800	กรัม
• เกลือ	1	กรัม
• น้ำปลา	30	กรัม
• ผงปรุงรส	1-2	ช้อนโต๊ะ
• ไก่บ้านสับ	450-500	กรัม
• ใบมะกรูด	4	ใบ
• กระชายซอย	50	กรัม
• ยอดมะพร้าวอ่อน	100	กรัม
• กะลาอ่อน	150	กรัม
• ปลาป่น	1	ช้อนโต๊ะ
• ข้าวคั่ว	5	กรัม
• พริกไทยอ่อน	15	กรัม
• พริกชี้ฟ้าแดง	1	เม็ด
• พริกเหลือง	2	เม็ด
• ใบกะเพราแดง	30	กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน นำพริกแกงลงผัดให้พอหอม ใส่ไก่ลงผัดกับพริกแกง ใส่ใบมะกรูด เติมน้ำต้มกระดูก ละลายพริกแกง รอเดือดและไก่สุก
2. ปรุงรสด้วย ผงปรุงรส น้ำปลา เกลือ ตามด้วย กะลาอ่อน และยอดมะพร้าว เคี่ยวจนไก่นุ่ม ประมาณ 10 - 15 นาที ใส่ปลาป่น พริกไทยอ่อน กระชาย ใบมะกรูดฉีก ลงผัดให้เข้ากัน หากน้ำแห้งเกินไปสามารถเติมน้ำต้มกระดูกได้
3. ใส่ข้าวคั่ว พริกชี้ฟ้าแดง เหลือง และใบกะเพราลงไป ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ปิดไฟ ยกลง
4. ตักใส่ภาชนะแล้วจัดเสิร์ฟ

น้ำพริกแกง

วัตถุดิบ

• พริกชี้ฟ้าแดงแห้ง (ไม่แช่น้ำ)	25	กรัม
• พริกขี้หนูแห้งยอดสน (ไม่แช่น้ำ)	25	กรัม
• ผิวมะกรูด	20	กรัม
• ตะไคร้	50	กรัม
• ข่า	25	กรัม
• กระเทียมไทย	50	กรัม
• หอมแดง	50	กรัม
• พริกไทยขาวเม็ด	5	กรัม
• เกลือ	15	กรัม
• กะปิ	30	กรัม

วิธีทำ

โขลกพริกชี้ฟ้าแดงแห้ง พริกขี้หนูแห้งยอดสน เกลือ ผิวมะกรูด และพริกไทยขาวเม็ดจนแหลก ตามด้วยตะไคร้ ข่า กระเทียม หอมแดง ตามลำดับ เมื่อเครื่องแกงละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากันดี

เทคนิค

1. เลือกใช้ใบกะเพราบ้านโดยเฉพาะใบกะเพราที่ติดดอกจะให้กลิ่นหอมฉุนที่ดีกว่ากะเพราใบใหญ่
2. ระยะเวลาในการปรุงประกอบอาหารของไก่บ้าน ตัวเล็ก ตัวใหญ่ อ้วน ผอม มีความแตกต่างกัน ผู้ปรุงหมั่นศึกษาสังเกตปรุงให้เนื้อสุกนุ่มใช้เวลาในการปรุงประกอบอาหารไม่เท่ากัน



ทอดมันกระวานอินทรี

ปริมาณ 400 กรัม/สูตร I 1 - 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

- เนื้อปลาอินทรีขูด 300 กรัม
- น้ำพริกแกงคั่ว 75 กรัม
- ไข่ไก่ 1 ฟอง 50 กรัม
- ไข่ขาว ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ปลาอินทรีเค็มย่างป่น 20 กรัม
- น้ำตาลปีบ 10 กรัม
- น้ำปลา 4 – 6 กรัม
- ใบมะกรูดซอย 4 ใบ
- ถั่วพู หรือ ถั่วฝักยาวซอย 40 กรัม
- ใบกะเพราทอด 10 กรัม
- น้ำ 1/4 ถ้วย
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำ

1. ผสมน้ำพริกแกง ไข่ และเครื่องปรุงรสให้เข้ากัน ใส่เนื้อปลาลงผสม
2. นวดเนื้อปลาที่ผสมแล้วจนเหนียว (หากติดมือจุ่มน้ำเกลือที่มือ)
3. ผสมผักให้เข้ากัน ปั้นชิ้นกลมแบน ขนาด 40 – 60 กรัม นำไปทอดจนสุก ตักขึ้นจัดเสิร์ฟ

น้ำพริกแกงคั่ว

วัตถุดิบ

- พริกชี้ฟ้าแดงแห้งแกะเมล็ดออก 4 เม็ด
- พริกขี้หนูแห้ง 20 เม็ด
- ผิวมะกรูด 5 กรัม
- ตะไคร้ซอย 20 กรัม
- ข่าซอย 10 กรัม
- กระเทียมไทย 15 กรัม
- หอมแดงซอย 20 กรัม
- รากผักชี 5 กรัม
- พริกไทยขาวเม็ด 12 เม็ด
- เกลือ 3 กรัม
- กะปิ 10 กรัม

วิธีทำ

1. พริกขี้ฟ้าแดงแห้งและพริกขี้หนูแห้งแช่น้ำ
2. โขลกพริกชี้ฟ้าแดง พริกขี้หนูแห้ง กับเกลือ พริกไทยขาวเม็ดให้ละเอียด
3. ตามด้วยข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี กระเทียมไทย หอมแดงซอย โขลกให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกอีกครั้งให้เข้ากันดี

น้ำอาจาด

วัตถุดิบ

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

เครื่องอาจาด

- แตงกวาหั่นแว่น 30 กรัม
- หอมแดงซอย 10 กรัม
- พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแว่น 10 กรัม
- ถั่วลิสงคั่วป่น 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ใส่น้ำตาลทรายขาว เกลือ น้ำส้มสายชู น้ำ ข่าเหลือง ใบเตยลงในหม้อ ตั้งไฟกลางค่อนอ่อน
2. เคี่ยวให้น้ำตาลทรายและเกลือละลายหมด ลักษณะของน้ำอาจาดข้นเป็นยางมะตูม
3. ตักข่าและใบเตยออก พักให้น้ำอาจาดเย็นใส่เครื่องอาจาด ไว้สำหรับเสิร์ฟคู่กับทอดมัน

เทคนิค

1. เลือกเนื้อปลาอินทรีสดจะทำให้ทอดมันมีความเหนียวนุ่มเด้งดีกว่า
2. ในการทอดทอดมันใช้อุณหภูมิน้ำมันต่ำช่วง 150 - 160 องศาเซลเซียส ค่อยๆ ทอดจะทำให้ทอดมันไม่ดำและมีความเหนียวนุ่มดี



ห่อหมกปิ้งอิงมะพร้าวอ่อน

ปริมาณ 465 กรัม/สูตร I 2 - 3 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• น้ำพริกแกงคั่ว	60	กรัม
• หัวกะทิ	80	กรัม
• ไข่ไก่	1	ฟอง
• เนื้อปลาเก๋าหั่นชิ้นพอคำ	80	กรัม
• เนื้อกุ้งแชบ๊วย	60	กรัม
• เนื้อปลาหมึกบั้ง	60	กรัม
• น้ำมะพร้าวอ่อน	40	กรัม
• น้ำปลา	4	กรัม
• น้ำตาลปีบ	6	กรัม
• ใบมะกรูดซอย	2	ใบ
• พริกชี้ฟ้าแดงซอยเส้น	20	กรัม
• ใบโหระพา	40	กรัม
• หัวกะทิข้นๆ	45	กรัม
• ใบตองฉีกกว้าง 5 นิ้ว	8	ทาง
• ไม้กลัด	8	อัน

วิธีทำ

1. ผสมน้ำพริกแกง ไข่ หัวกะทิเล็กน้อย คนพอเข้ากัน
2. ใส่ส่วนผสมเนื้อสัตว์สลับหัวกะทิ คนนาน 30 นาที หรือ คนส่วนผสมข้น ปรุงรส โรยใบมะกรูดซอยเล็กน้อย
3. นำส่วนผสมมาห่อใบตอง กลัดหัวท้าย นำไปปิ้งไฟอ่อน หรือ อบด้วยไฟ 150 องศาเซลเซียส นาน 18 - 20 นาที หรือจนสุก
4. จัดเสิร์ฟ ราดหัวกะทิ แต่งใบมะกรูดซอย พริกชี้ฟ้าแดงซอยเส้น เสิร์ฟขณะร้อน

เทคนิค

1. อย่าใส่เนื้อห่อหมกมากนักและใช้ไฟอ่อนในการปิ้ง เพื่อให้เนื้อห่อหมกสุกทั่ว
2. กะทิสดจะช่วยทำให้เนื้อห่อหมกหอมนุ่มมีรสชาติกลมกล่อมดี



ยำข้าวหอมสมุนไพรนางสิบสอง

ปริมาณ 480 กรัม/สูตร I 1 - 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• ข้าวสวยหุงสุก	180	กรัม
• กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง ลวกสุก	40	กรัม
• ปลาหมึกลวกสุก	50	กรัม
• เนื้อปลาเก๋าทอด	50	กรัม
• พริกขี้หนูสวน	20	กรัม
• กระเทียมไทย	30	กรัม
• เกลือป่น	2	ช้อนชา
• น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
• ไข่ต้ม	1	ฟอง
• รากผักชี	5	กรัม
• น้ำตาลปีบ	12	กรัม
• ตะไคร้ซอย	30	กรัม
• ใบมะกรูดซอย	2	ใบ
• หอมแดงซอย	25	กรัม
• ผักชีสำหรับตกแต่ง		

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกขี้หนู และเกลือจนละเอียด
2. ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลปีบ
3. นำน้ำยำ ½ ส่วน มาเคล้ากับกุ้ง ปลาหมึก ปลาทอด เคล้าให้เข้ากัน ตักขึ้นพัก
4. นำข้าวสวยหุงสุกมาเคล้า ตามด้วยสมุนไพรซอย นำเนื้อสัตว์ที่เคล้าลงผสม จัดเสิร์ฟ

เทคนิค

1. การซอยเครื่องสมุนไพรฝึกซอยให้เล็กบาง ช่วยลดความขม ฝาด เผื่อนของสมุนไพรและเพิ่มกลิ่นหอม
2. หุงข้าวสุกเม็ดงามเวลาคลุกผสมจะไม่แฉะให้ผิวสัมผัสที่พอดี



ทะเลกรอบทรงเครื่อง ครบเรื่องสมุนไพร

ปริมาณ 320 กรัม/สูตร I 1 - 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• กุ้งแห้งเนื้อ หรือกุ้งเสียบทอด	60	กรัม
• ปลาหมึกแห้งบดเส้น	30	กรัม
• ปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ	40	กรัม
• หอมแดงเจียว	20	กรัม
• กระเทียมเจียว	20	กรัม
• ตะไคร้ทอดกรอบ	15	กรัม
• น้ำตาลปีบ	60	กรัม
• น้ำปลา	10	กรัม
• น้ำมะขามเปียก	20	กรัม
• พริกป่น	1	ช้อนชา
• น้ำมันสำหรับทอด		

สำหรับคลุกน้ำพริก

• น้ำพริกนรกปลาย่าง	3	ช้อนโต๊ะ
• ใบมะกรูดทอด	8	ใบ
• พริกแห้งทอด	6	เม็ด
• เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด	50	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก พริกป่น คนให้เข้ากันตั้งไฟอ่อน พอข้น ใส่น้ำพริกนรกปลาย่าง
2. นำส่วนผสมเครื่องทอดต่างๆ ลงเคล้า พักให้เย็น จัดเสิร์ฟ

เทคนิค

1. ของทะเลแต่ละชนิดใช้ไฟในการทอดที่แตกต่างกัน ของชิ้นหนาใช้ไฟกลาง ของชิ้นบางใช้ไฟแรง ทอดให้แน่ใจว่ากรอบดีก่อนตักขึ้นพัก
2. การเคี่ยวน้ำซอสก่อนนำเครื่องทะเลทอดลงคลุกให้น้ำซอสมีลักษณะเหนียวข้น เมื่อทดสอบลงหยดในน้ำ จับตัวก้อนนุ่มๆ เพื่อลดปริมาณความชื้นในน้ำซอสจะทำให้เครื่องทอดกรอบนาน



หลามชล ข้าวมันไก่

ปริมาณ 2,380 กรัม/สูตร I 10 - 12 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• ข้าวเหนียวใหม่	500	กรัม	• ขิงแก่หั่นแว่น	40	กรัม
• น้ำมันพืช	50	กรัม	• ใบเตย	2	ใบ
• มันไก่	100	กรัม	• เกลือ	1	ช้อนชา
• หนังไก่	100	กรัม	• พริกไทยป่น	½	ช้อนชา
• น่องไก่ติดสะโพกเลาะเนื้อหั่น	500	กรัม	• ซีอิ๊วขาว	20	กรัม
• กระเทียมสับหยาบ	40	กรัม	• ผงปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
• ตะไคร้บุบ	1	ต้น	• น้ำต้มกระดูก	1.2-1.5	ลิตร

อุปกรณ์

• กระบอกข้าวหลามและจุกปิด	10	กระบอก	• เตาถ่าน และ ถ่าน

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียว ล้างสะอาด แช่น้ำอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
2. ตั้งกระทะไฟกลางใส่น้ำมัน มันไก่ หนังไก่ ใบเตย เจียวให้น้ำมันออก ตามด้วยผัดกระเทียม รากผักชี และขิงให้หอม ใส่ไก่ลงผัด จากนั้นใส่ข้าวเหนียวลงผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงทั้งหมด เติมน้ำต้มกระดูกผัดจนน้ำเริ่มงวด
3. ตักข้าวมันไก่ที่ผัดไว้ กรอกลงกระบอกไม้ไผ่ ปิดจุกกระบอก นำไปปิ้งไฟจนข้าวสุก

คำแนะนำ : เพื่อลดระยะเวลาในการสุกของข้าว สามารถนำกระบอกที่กรอกข้าวเตรียมไว้ไปต้มก่อน แล้วนำไปปิ้งไฟต่อให้สุกหอม หรือนึ่งข้าวให้สุกก่อน บรรจุลงกระบอกแล้วนำไปปิ้งไฟให้พอหอมก่อนจัดเสิร์ฟ

น้ำจิ้ม

วัตถุดิบ

• รากผักชี	25	กรัม	• ซีอิ๊วดำหวาน	15	กรัม
• กระเทียมจีนปอก	55	กรัม	• เต้าเจี้ยวเม็ด	65	กรัม
• ขิงแก่	35	กรัม	• ซีอิ๊วขาว	50	กรัม
• พริกขี้หนู	30	กรัม	• น้ำสามสายชู	120	กรัม
• พริกจินดาเขียว	10	กรัม	• น้ำตาลทราย	90	กรัม
• พริกจินดาแดง	10	กรัม			

วิธีทำ

นำส่วนผสมทุกอย่างไปปั่นหยาบๆ ให้พอเข้ากัน

เทคนิค

1. เลือกข้าวกลางปีเพื่อให้ได้ผิวสัมผัสกำลังดีไม่แฉะหรือแห้งแข็งเกินไป
2. อัตราส่วนของน้ำและข้าวผันแปลตามความเก่าใหม่ของข้าวหมั่นศึกษาสังเกตในการปรุงประกอบอาหาร



ขนมสามไฟ สามสี

ปริมาณ 1,200 กรัม/สูตร I 30 ชิ้น/สูตร

วัตถุดิบ

ส่วนผสมตัวขนม

• แป้งข้าวเจ้า	140	กรัม
• กะทิ	1,000	กรัม
• เกลือ	10	กรัม
• น้ำตาลทราย	30	กรัม
• น้ำคั้นใบเตยข้นๆ	30	กรัม
• น้ำคั้นดอกอัญชัญข้นๆ	30	กรัม

ส่วนผสมไส้ขนม

• แป้งข้าวเหนียวขาว	150	กรัม
• แป้งข้าวเหนียวดำ	30	กรัม
• มะพร้าวทึนทึกขูด	240	กรัม
• น้ำตาลโตนด	130	กรัม
• น้ำมะพร้าวอ่อน	120	กรัม
• กะทิ	120	กรัม
• เกลือ	6	กรัม

ส่วนประกอบอื่น ๆ

• ใบเตยเจียนหัวท้ายเรียว	40	คู่	(1 แผ่นใหญ่ / 1 แผ่นเล็ก)
• ไม้กลัด	40	ก้าน	
• ใบมะพร้าวหรือใบตองทางยาวๆ	40	เส้น	

วิธีทำ

1. ทำตัวขนมโดยผสมแป้งข้าวเจ้า กะทิ ทีละน้อย ค่อย ๆ คนจนละลายเข้ากัน ตั้งไฟกวนจนส่วนผสมสุก ปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือ
2. ตักส่วนผสม ข้อ 1. ออก 2 ใน 3 ใส่น้ำคั้นใบเตยลงกวนจนสุกหอม ตักขึ้นพัก ได้หน้าขนมสีเขียว
3. แบ่งส่วนผสมอีก 1/3 ลงกระทะใส่น้ำคั้นดอกอัญชัน กวนจนเข้ากันดี ตักขึ้นพักได้หน้า ขนมสีฟ้า
4. ทำส่วนไส้โดยผัดกระฉีก (มะพร้าวทึนทึกขูดกับน้ำตาลปีบและเกลือ) ผัดจนกระฉีกแห้งพอปั้นได้ ปั้นเป็นลูกกลมๆ ขนาด 1 ซม.
5. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียวดำให้เข้ากันแล้วนวดด้วยน้ำมะพร้าวอ่อนสลับกับกะทิทีละน้อย จนส่วนผสมเนียนนุ่มไม่ติดมือ
6. นำส่วนผสม ข้อ 5. ปั้นเป็นก้อนขนาด 1 ซม. แผ่และหุ้มไส้
7. ตักส่วนผสมหน้าขนมลงใบตอง 1 ช้อนโต๊ะ วางไส้จากข้อ 6. และตักส่วนหน้าทับอีก 1 ช้อนโต๊ะ ห่อสวมคาดเตี่ยวและกลัดด้วยไม้กลัด
8. นำขนมไปนึ่งนาน 10 – 20 นาที เพื่อให้ส่วนผสมสุก เซ็ทตัว พักให้เย็น จัดเสิร์ฟ

เทคนิค

1. เทคนิคการกวนจะกวนส่วนผสมขนมในทิศทางเดียวกันไม่กวนกลับไปมาทำให้แป้งคืนตัว
2. เลือกใช้มะพร้าวขูดขาวเพื่อคั้นกะทิได้น้ำกะทิขาวและไม่มีกลิ่นหืน



EEC Sunkissed

ปริมาณ 235 มิลลิลิตร/สูตร I 1 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• เหล้าซัมเมอร์บีช	45	มิลลิลิตร
• เหล้าเตยหอม	15	มิลลิลิตร
• สับปะรดศรีราชาสุกสับ	100	กรัม
• ใบมะกรูด	4	ใบ
• น้ำมะพร้าว	30	มิลลิลิตร
• น้ำสับปะรด	15	มิลลิลิตร
• น้ำเชื่อมผลไม้	15	มิลลิลิตร
• น้ำมะนาว	15	มิลลิลิตร

ของตกแต่ง

- สับปะรดหั่นเต๋าใหญ่
- ไม้เสียบ
- ใบมะกรูด

วิธีทำ

1. นำเนื้อสับปะรดสับลงเชคเกอร์ บดให้ละเอียด
2. ฉีกใบมะกรูดลงเชคเกอร์
3. เทส่วนผสมทุกอย่างลงเชคเกอร์
4. เขย่า และเทลงแก้วด้วยการกรอง
5. ใส่น้ำแข็งหลอดเล็ก
6. ตกแต่งด้วยสับปะรดหั่นเต๋าใหญ่ เสียบไม้ วางปากแก้ว
7. เสียบด้วยใบมะกรูด

เทคนิค

1. สับปะรดศรีราชาเลือกสับปะรดเนื้อหนึ่งหรือเนื้อแก้วมีความฉ่ำหวานตามเอกลักษณ์ของสับปะรดศรีราชา
2. เลือกใบมะกรูดสีเขียวสดไม่อ่อนหรือแก่เกินไปจะทำให้มีกลิ่นหอมกว่าใบมะกรูดอ่อนหรือใบมะกรูดแก่


SILPIN

Bang Nang Chon

ปริมาณ 130 มิลลิลิตร/สูตร I 1 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• น้ำสับปะรด	45	มิลลิลิตร
• น้ำมะม่วง	30	มิลลิลิตร
• ชาไทย	15	มิลลิลิตร
• น้ำเชื่อมข้าวหอมมะลิ	10	มิลลิลิตร
• น้ำเชื่อมสมุนไพร	15	มิลลิลิตร
• น้ำมะนาว	15	มิลลิลิตร

ของตกแต่ง

- สับปะรดหั่นเต๋าเล็ก
- อบเชย
- ดอกป๊วยกั๊ก

วิธีทำ

1. เทส่วนผสมทุกอย่างลงในแก้วที่ใช้เสิร์ฟ และคนให้เข้ากัน
2. ใส่น้ำแข็งหลอดเล็ก
3. ตกแต่งด้วยสับปะรดหั่นเต๋าเล็ก โดยบนปากแก้ว เสียบด้วยอบเชย และจุดไฟที่ปลายอบเชย ให้มีควันวางด้วยดอกป๊วยกั๊ก

เทคนิค

1. น้ำมะม่วงและน้ำสับปะรด เลือกใช้สับปะรดสดและมะม่วงสดหั่นชิ้นเล็กคั้นน้ำออก จะให้กลิ่นหอมที่ดีกว่าน้ำที่ผ่านกระบวนการผลิตจากโรงงาน
2. น้ำมะนาวหั่นเป็นชิ้นแล้วบีบน้ำใช้ภายในไม่เกิน 15 นาที จะให้กลิ่นหอมที่ดีกว่าน้ำมะนาวที่คั้นทิ้งไว้เป็นเวลานาน

ระยอง

เมืองเสน่ห์รสชาติ หลากหลายวัฒนธรรม
สู่เอกลักษณ์สร้างสรรค์เมืองระยอง









ระยอง















ผัดขี้เมาไก่บ้าน หน่อกระทือลือเลื่อง

ปริมาณ 1,320 กรัม/สูตร I 2 - 3 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• ไก่บ้าน ขนาด 1 ตัว/กิโลกรัม	350	กรัม
• กระเทียมไทย	50	กรัม
• พริกจินดาแดง	25	กรัม
• พริกเหลือง	25	กรัม
• ข่า	20	กรัม
• ตะไคร้	20	กรัม
• หอมแดง	50	กรัม
• พริกขี้หนูสวน	25	กรัม
• กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
• เกลือ	1/2	ช้อนชา
• หน่อกระทืออ่อนหั่นชิ้นบาง	45	กรัม
• ใบกะเพราแดง	15	กรัม
• ใบโหระพา	15	กรัม
• ยอดมะพร้าว	250	กรัม
• กระชาย	15	กรัม
• พริกไทยขาวเม็ดบุบ	2	ช้อนชา
• ซอสหอยนางรม	50	กรัม
• น้ำปลา	25	กรัม
• ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา
• น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
• ผงปรุงรสไก่	1	ช้อนชา
• น้ำต้มกระดูก	550	กรัม
• น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกพริกจินดาแดง พริกเหลือง ตะไคร้ ข่า หอมแดง พริกขี้หนูสวน กระเทียม กะปิ เกลือ พอหยาบ
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อนใส่ส่วนผสมที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม
3. ใส่ไก่ ลงผัดให้สุกเติมน้ำต้มกระดูก ตามด้วยหน่อกระทือ ผัดให้เข้ากัน
4. ปรุงรสด้วย ซอสหอยนางรม น้ำตาล น้ำปลา ซอสปรุงรส ผงปรุงรสไก่ ผัดให้เข้ากัน เคี่ยวสักครู่ ไก่พอสุกนุ่ม ใส่ใบกะเพรา ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ
5. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วย หน่อกระทือซอยเส้น

เทคนิค

1. เลือกไก่บ้านตัวเมียขนาดตัว 1.6 - 1.8 กิโลกรัม ไก่ผอมจะมีเนื้อเหนียว
2. เครื่องโขลกผัดขี้เมาหากโขลกใหม่และผัดให้หอมจะมีกลิ่นที่ดีกว่าเครื่องโขลกที่โขลกโดยข้ามคืน ในกรณีที่ทำปริมาณมากต้องทำเครื่องโขลกไว้ก่อน ให้ผัดเครื่องโขลกกับน้ำมันก่อนเก็บจะช่วยเก็บรักษากลิ่นหอมได้ดีกว่า



ต้มโจโป๊ะแตก

ปริมาณ 1,025 กรัม/สูตร I 1 - 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• น้ำต้มกระดูก	650	กรัม
• กุ้งแกะเปลือกไว้หัวและหาง	2	ตัว
• ปลาหมึกหั่นแว่น	1	ตัว
• หอยแมลงภู่	2	ตัว
• เนื้อปลากะพง	60	กรัม
• เห็ดฟาง	50	กรัม
• ผักกาดดองสไลด์บาง	50	กรัม
• ตะไคร้ซอยแฉลบบาง	40	กรัม
• ใบมะกรูดฉีก	4	ใบ
• รากผักชี	2	ราก
• พริกขี้หนูสวนบุบ	30	กรัม
• ใบกะเพราเด็ดใบ	15	กรัม
• ผักชีฝรั่งซอย	8	กรัม
• น้ำปลา	35	กรัม
• น้ำมะนาว	35	กรัม

สำหรับตกแต่ง

• พริกแห้งทอด หรือคั่ว	2	เม็ด

วิธีทำ

1. ใส่น้ำต้มกระดูกลงในหม้อต้มให้เดือด
2. ใส่ตะไคร้ และรากผักชี
3. ต้มให้เดือดส่งกลิ่นหอมแล้วใส่เห็ดฟาง ผักกาดดอง
4. เมื่อน้ำเดือดอีกครั้งจึงใส่เนื้อสัตว์
5. ปรุงรสด้วยน้ำปลา แล้วใส่พริกขี้หนูบุบ ใบมะกรูด ใบกะเพรา ผักชีฝรั่ง พริกแห้งทอด แล้วจึงปิดไฟ
6. ใส่น้ำมะนาว จัดเสิร์ฟ

เทคนิค

1. เลือกผักกาดดองเค็มส่วนใจ สไลด์แผ่นบางก่อนต้มทดสอบรสชาติหากเค็มเกินไปลวกน้ำร้อนหนึ่งครั้ง จะช่วยลดความเค็มได้
2. เนื้อสัตว์ทะเลปรุงสุกได้เร็ว เมื่อใส่เนื้อสัตว์ในน้ำเดือดให้รีบปรุงรสและจัดเสิร์ฟจะทำให้เนื้อสัตว์มีชิ้นใหญ่ ผิวสัมผัสนุ่ม เด้ง หากปรุงสุกเกินไปเนื้อสัตว์จะแข็ง



แกงส้มกระชับกาย กระชายขาว

ปริมาณ 1,480 กรัม/สูตร I 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• ยอดผักกระชับ	150	กรัม
• กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง	6-8	ตัว
• น้ำต้มกระดูก	900	กรัม
• เนื้อปลานึ่งโขลก	60	กรัม
• กุ้งแห้งป่น	2	ช้อนชา
• น้ำปลา	50-60	กรัม
• น้ำตาลมะพร้าว	40	กรัม
• น้ำมะขามเปียก	40	กรัม
• น้ำมะนาว	20-25	กรัม
• กระชายขาวซอยเส้น	30	กรัม

ส่วนผสมพริกแกง

• พริกขี้หนูสด	25	กรัม
• หอมแดงซอย	50	กรัม
• กระชายขาวซอยหยาบ	20	กรัม
• ขมิ้นเหลือง	10	กรัม
• กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
• พริกไทยขาว	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกส่วนผสมพริกแกงให้เข้ากันโดยละเอียด
2. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ละลายพริกแกงลงในน้ำแกง ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว และน้ำมะขามเปียก
3. ใส่กุ้งแห้งและเนื้อปลาโขลกลงไป
4. เมื่อน้ำเดือดอีกครั้งจึงใส่กุ้งลงไปต้มจนสุก ใส่ผักกระชับ กระชายขาวซอยเส้น แล้วปิดไฟ
5. ตักใส่ชามจัดเสิร์ฟ

เทคนิค

1. ปรุงน้ำแกงส้มอย่าใช้น้ำหรือน้ำต้มกระดูกมากเกินไปเพราะผักจะคลายน้ำเมื่อเวลาต้มหากใส่น้ำมากไปทำให้ส่วนผสมรสชาติอ่อนปรุงอร่อยได้ยาก
2. แกงส้มมีส่วนผสมของน้ำมะขามเปียกแนะนำให้ต้มในภาชนะโลหะแข็งไม่ควรต้มในภาชนะอะลูมิเนียมหรือทองเหลืองมีความเสี่ยงการปนเปื้อนโลหะหนักในอาหาร



กะปิคั่วกุ้งฮิ สองขาว

ปริมาณ 570 กรัม/สูตร I 1 - 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• เนื้อกุ้งหั่นเต๋าหยาบ	30	กรัม
• พริกแห้งเอาเม็ดออก	1	เม็ด
• ตะไคร้ซอย	1	ต้น
• รากผักชีซอย	5	ราก
• พริกไทยป่น	½	ช้อนชา
• กระชาย	8-10	ราก
• หอมแดง	7	หัว
• กระเทียมไทย	7	กลีบ
• กะปิ	3	ช้อนโต๊ะ
• หัวกะทิ	300	กรัม
• หางกะทิ	300	กรัม
• เนื้อปลาช่อนนึ่งโขลกละเอียด	50-60	กรัม
• น้ำตาลมะพร้าว	35	กรัม
• พริกชี้ฟ้า-แดง-เหลือง-เขียว หั่นยาว 2 ซม.	อย่างละ 1	เม็ด

เครื่องเคียง

- ผักยอด อาทิ ยอดมะตูมแขก ยอดมะกอก ยอดมะม่วง
- แตงกวา, แตงไทยอ่อน, แตงร้าน
- ถั่วฝักยาว, ถั่วพู
- มะเขือ 3 สี, มะเขือเปราะ
- ขมิ้นขาว, ผักกาดขาว, มะระขี้นก

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ รากผักชี พริกไทย กระชาย หอมแดง กระเทียม และกะปิ ให้ละเอียด
2. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องโขลกลงผัด ใส่เนื้อปลาช่อน ผัดไฟอ่อนๆ จนกระทั่งหอม เติมหางกะทิ
3. ใส่กุ้งหั่นเต๋า ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว ชิมรส ใส่พริกชี้ฟ้า ปิดไฟ จัดเสิร์ฟพร้อมผักสด

เทคนิค

1. เลือกใช้กะปิใหม่เนื้อสีชมพูม่วง ทำให้กะปิคั่วสีไม่ดำดูน่ารับประทานกว่ากะปิดำเก่าเก็บ
2. กะปิคั่วเป็นเครื่องจิ้มเข้ากะทิรับประทานกับเครื่องทอดเค็ม ผิวสัมผัสกรุบกรอบจะช่วยเสริมรสในการรับประทาน



เส้นแกลง แกล้งลิง

ปริมาณ 565 กรัม/สูตร I 1 - 2 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• ก๋วยเตี๋ยวเส้นแกลงแช่น้ำ	200	กรัม	• หอมแดงสับ	1	ช้อนโต๊ะ
• ไข่ไก่	2	ฟอง	• น้ำมันสำหรับผัด	50	กรัม
• ปลาหมึกศอก	100	กรัม	• น้ำต้มกระดูก	100	กรัม
• กุ้งแชบ๊วย	3	ตัว	• ซอสผัดเส้นแกลง	150	กรัม
• กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ	• ต้นหอมหั่นท่อน	20	กรัม

วิธีทำ

1. แช่เส้นแกลงในน้ำประมาณ 30 นาที ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
2. แบ่งน้ำมันสำหรับผัดออกมาเล็กน้อย ผัดกระเทียม หอมแดงให้หอม ใส่กุ้งและปลาหมึก ลงผัดให้สุกเติมน้ำต้มกระดูก เติมซอสลงผัดเล็กน้อยพอเข้ากัน ตักพักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน นำไข่ไก่ลงผัดพอสุก ใส่เส้นลงผัด ผัดให้เส้นนิ่ม ใส่ซอสที่เหลือลงผัด ใส่ส่วนผสม ข้อ 2. ลงผัดให้เข้ากัน โรยต้นหอม ยกลงตักใส่จานเสิร์ฟ

ซอสผัดเส้นแกลง

ซอสผัดได้ 3 - 4 เสิร์ฟ

วัตถุดิบ

• พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ	6	เม็ด	• น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
• พริกขี้หนูแห้งแช่น้ำ	2	เม็ด	• น้ำมันพริกเผา	1	ช้อนโต๊ะ
• หอมแดงสับหยาบ	60	กรัม	• กะปิ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
• กระเทียมสับหยาบ	3	ช้อนโต๊ะ	• กุ้งแห้งป่น	1	ช้อนโต๊ะ
• กระเทียมดองหั่นหยาบ	15	กรัม	• เกลือป่น	½	ช้อนชา
• น้ำตาลมะพร้าว	150	กรัม	• น้ำกระเทียมดอง	30	กรัม
• น้ำมะขามเปียก	60	กรัม	• น้ำเปล่า	350	กรัม
• น้ำปลา	1 ½	ช้อนโต๊ะ	• หัวกุ้งจากการแกะใส่ผัดเส้น	3-4	ชิ้น

วิธีทำ

1. โขลกพริก เกลือ กระเทียม หอมแดง กระเทียมดอง กะปิ ให้ละเอียด
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่หัวกุ้ง และส่วนผสมที่โขลกเตรียมไว้ ผัดให้หอม ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะขามเปียก น้ำมันพริกเผา เติมน้ำกระเทียมดองและน้ำลงเคี่ยวให้เข้ากันพอข้น ใช้เป็นซอส

เทคนิค

1. เลือกเส้นที่มีความเหนียวนุ่มจะทำให้อาหารมีผิวสัมผัสที่ดี
2. เนื่องจากมีส่วนผสมของน้ำตาลในเครื่องปรุงเยอะ ควรใช้ไฟกลางค่อนอ่อนในการผัด เพื่อไม่ให้น้ำตาลไหม้มีรสขมและสีดำ



น้ำพริกสละประแส ปลาแดดเดียว

ปริมาณ 185 กรัม/สูตร I 1 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• เนื้อสละฝาน	40	กรัม
• กะปิปิ้ง	30	กรัม
• กระเทียมไทยปอก	8	กรัม
• พริกขี้หนูสำหรับตำ	6	กรัม
• พริกขี้หนูสำหรับบุบ	10	กรัม
• มะอึกเกลาขน 1 ผล	25	กรัม
• กุ้งแห้งเนื้อป่น	10	กรัม
• กุ้งแชบ๊วยต้มสุก	20	กรัม
• น้ำมะนาว	2 – 3	ช้อนโต๊ะ
• น้ำตาลปีบ	14	กรัม
• น้ำปลา	8	กรัม

ผักแนม

- ถั่วพู, ถั่วฝักยาว, ขมิ้นขาว, ยอดมะตูมแขก, ผักกาดหิ่น, ผักก้านจ่อง (ผักพาย), สายบัว, แตงกวา, แตงร้านอ่อน, ผักกาดขาวปลี, ยอดมะกอก, มะเขือเปราะ, มะเขือสามสี

เลือกตามชอบ

- ปลากุเลาแดดเดียว, ปลาช่อนแดดเดียว, ปลาวงทอด

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียมกับกะทิ และพริกให้แหลก ใส่กุ้งแห้งป่น
2. ปรุงรสใส่เนื้อกุ้ง มะอึก ลงตำพอช้ำ ใส่สละ ชิมรส
3. จัดเสิร์ฟกับผักสดและเครื่องเคียงเค็ม

เทคนิค

1. โขลกกะปิกับกระเทียมช่วยลดกลิ่นของกะปิและกระเทียมให้มีความหอมมากขึ้น
2. ปิ้งกะปิก่อนนำไปประกอบอาหาร ทำให้ลดความคาวของกะปิและมีกลิ่นหอมที่ดีกว่าการใช้กะปิสด



ข้าวเหนียวทุเรียน เมืองแกลงกรอบ

ปริมาณ 640 กรัม/สูตร I 1 - 2เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

- ข้าวเหนียวเขี้ยวงู 250 กรัม
- หัวกะทิ 150 กรัม
- น้ำตาลทราย 110 กรัม
- เกลือ 6 กรัม
- ใบเตย 2 ใบ

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวซาวน้ำ 3 ครั้ง แล้วใส่น้ำให้ท่วมข้าวเหนียว ใช้สารส้มแกว่งประมาณ 3 นาที แล้วล้างข้าวเหนียวจนน้ำซาวข้าวใส แช่ไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง
2. นำหัวกะทิ น้ำตาลทราย ใส่ลงหม้อตั้งไฟอ่อน ใส่ใบเตย คนให้น้ำตาลทรายละลาย หัวกะทิพอร้อน ยกลงเตาพักให้เย็น
3. นำลังถึงหรือหม้อนึ่งข้าวใส่น้ำ ¾ ของหม้อ ตั้งไฟให้น้ำเดือด นำข้าวเหนียวเทใส่ในผ้าขาวบาง แล้วนำไปนึ่ง 60 นาที ให้ข้าวเหนียวสุก
4. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกร้อนๆ เทใส่ภาชนะใส่น้ำมูนที่เตรียมไว้ลงในข้าวเหนียวร้อนๆ คนให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้ 20 นาที แล้วใช้พายไม้คนข้าวเหนียวให้ทั่ว พักไว้อีก 30 นาที
5. จัดเสิร์ฟข้าวเหนียวมูนพร้อมน้ำกะทิทุเรียนและทุเรียนกรอบ

น้ำกะทิทุเรียน

วัตถุดิบ

- น้ำกะทิ 200 กรัม
- น้ำตาลทราย 30 กรัม
- น้ำตาลมะพร้าว 20 กรัม
- เกลือ ½ ช้อนชา
- น้ำมะพร้าวอ่อน 40 กรัม
- ใบเตย 1 ใบ
- เนื้อทุเรียน 150 กรัม

วิธีทำ

นำกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ น้ำมะพร้าวอ่อน ใบเตยใส่หม้อตั้งไฟอ่อน ให้น้ำตาลละลาย ใส่เนื้อทุเรียนลงต้ม 10 นาที คนให้เข้ากัน แล้วปิดไฟ จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวมูน

ทุเรียนกรอบ

วัตถุดิบ

- ทุเรียนกรอบและถั่วต่างๆ 60 กรัม
- น้ำตาลทราย 50 กรัม
- น้ำผึ้ง 40 กรัม
- เกลือ 2 กรัม
- แป้งสาลีเอนกประสงค์ 15 กรัม
- เนย 60 กรัม
- เนื้อทุเรียนปั่น 20 กรัม

วิธีทำ

1. ทุเรียนกรอบ น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง เกลือ ตั้งไฟให้ละลายจนเดือดเป็นฟอง ปิดไฟ ใส่แป้งสาลี เนย เนื้อทุเรียน คนให้เข้ากัน
2. ตักใส่ถาดอบทีละ 1 ช้อนโต๊ะ กดให้แบนเล็กน้อย นำเข้าอบไฟ 180 องศาเซลเซียส เวลา 4 – 6 นาที หรือจนกรอบ จัดเสิร์ฟกับข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน

เทคนิค

1. เลือกข้าวเหนียวเขี้ยวงูเชียงรายให้ข้าวเหนียวเม็ดยาวเรียว มีคุณสมบัติเหนียวนุ่มเหมาะสำหรับการทำขนม
2. ทำขนมใส่ผลไม้ก่อนปรุงรสหวานหมดชิมรส หากผลไม้มีรสหวานปริมาณน้ำตาลที่ใส่ในขนมอาจลดลงได้ตามความเหมาะสม



ขนมควนลิงมันม่วงน้ำกะทิ

ปริมาณ 450 กรัม/สูตร I 8 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

ส่วนผสมตัวขนม

• แป้งข้าวเหนียว	70	กรัม
• แป้งมัน	10	กรัม
• กะทิ	30	กรัม
• มันม่วงนึ่งสุก	50	กรัม

วิธีทำ ตัวขนม

ผสมแป้งทั้งสองชนิดเข้าด้วยกัน ค่อยๆ ใส่กะทินวดจนแป้งนุ่มมือ นวดนานประมาณ 15 นาที เมื่อแป้งนุ่มเนียนดีแล้ว จึงแบ่งมาผสมสีอ่อนๆ พักไว้

ส่วนผสมไส้ขนม

• มะพร้าวทึนทึกขูดเส้น	80	กรัม
• น้ำ	20	กรัม
• น้ำตาลมะพร้าว	50	กรัม
• เกลือ	1/4	ช้อนชา

วิธีทำ ไส้ขนม

1. แบ่งไส้ขนาด 1 ช้อนชา ปั้นเป็นก้อนกลมๆ
2. นำแป้งที่เตรียมไว้ปั้นเป็นก้อนกลมๆ แผ่ใส่ไส้ที่เตรียมไว้ หุ้มแป้งคลึงเป็นก้อนกลมๆ นำมาวางบนใบตอง
3. นึ่งบนลังถึงน้ำเดือดจัดไม่เกิน 5 นาที ยกลง
4. นำตัวแป้งที่นึ่งสุกมาใส่ถ้วย ตักน้ำกะทิราดและโรยงาขาว จัดเสิร์ฟ

ส่วนผสมกะทิราด

• กะทิ	100	กรัม
• น้ำตาลทราย	30	กรัม
• น้ำตาลมะพร้าว	25	กรัม
• เกลือป่น	½	ช้อนชา
• ใบเตย	1	ใบ
• น้ำมะพร้าว	40	กรัม

วิธีทำ กะทิราด

ผสมน้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว พยายามคนอย่าให้กะทิแตกมันพอเดือดยกลง

เทคนิค

1. นวดมันกับแป้งข้าวเหนียวอย่างน้อย 15 นาที ช่วยทำให้แป้งข้าวเหนียวพองตัวเพิ่มผิวสัมผัสเหนียวนุ่ม
2. มะพร้าวขูดขาวเลือกใช้มะพร้าวทึนทึก คือ มะพร้าวกลางอ่อนแก่ให้เนื้อสัมผัสนุ่ม


RAYONO
CRAFT
ANONO

EEC Sunrise

ปริมาณ 135 กรัม/สูตร I 1 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• เหล้าระยองคราฟ	45	มิลลิลิตร
• เหล้าอณงค์	15	มิลลิลิตร
• น้ำมะพร้าว	30	มิลลิลิตร
• น้ำส้ม	15	มิลลิลิตร
• น้ำมะนาว	15	มิลลิลิตร
• น้ำเชื่อมผลไม้	15	มิลลิลิตร
• น้ำแข็งก้อนใหญ่	1	ก้อน

ของตกแต่ง

• มะนาวหั่นแว่น	1	ชิ้น

วิธีทำ

1. เทส่วนผสมทุกอย่างลงเชคเกอร์
2. เขย่า และเทลงแก้ว
3. สโมค (รมควัน) ด้วยไม้เชอร์รี่
4. ใส่น้ำแข็งก้อนใหญ่ 1 ก้อน
5. ตกแต่งด้วย มะนาวหั่นแว่น วางบนน้ำแข็ง

เทคนิค

1. น้ำมะพร้าวเลือกน้ำมะพร้าวอ่อนที่เป็นมะพร้าวน้ำหอมจะให้กลิ่นรสที่ดี
2. น้ำแข็งก้อนใหญ่ หมายถึง rock ice ช่วยทำให้เครื่องดื่มเย็นโดยไม่เพิ่มสัดส่วนน้ำในเครื่องดื่มมากนัก การใช้น้ำแข็งบดในการผสมจะทำให้เครื่องดื่มมีรสอ่อนลง



พระอภัยเวลเนส

ปริมาณ 145 กรัม/สูตร I 1 เสิร์ฟ/สูตร

วัตถุดิบ

• น้ำมังคุด	45	มิลลิลิตร
• น้ำมะพร้าว	60	มิลลิลิตร
• น้ำผึ้ง	20	มิลลิลิตร
• น้ำมะนาว	20	มิลลิลิตร

ของตกแต่ง

- เนื้อมะพร้าว
- ไม้เสียบ
- ยอดใบโหระพา

วิธีทำ

1. เทส่วนผสมทุกอย่างลงในแก้วที่ใช้เสิร์ฟ
2. คนให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำแข็งหลอดเล็ก
4. แต่งแก้วด้วยเนื้อมะพร้าวม้วน เสียบไม้ วางปากแก้ว
5. เสียบด้วยยอดใบโหระพา

เทคนิค

1. น้ำมังคุดในตำรับ หมายถึง น้ำมังคุดสำเร็จหากได้มังคุดสดคั้นน้ำ จะให้กลิ่นหอมที่ดีกว่าแต่จะเปลี่ยนสีได้เร็ว
2. น้ำผึ้งเลือกน้ำผึ้งป่าเดือนห้าจะให้กลิ่นหอมของน้ำผึ้งที่ดีกว่า



ผู้จัดทำ

สำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก

คณะที่ปรึกษาด้านเนื้อหาและการจัดทำตำรับ

นายชุมพล แจ้งไพร
ดร.จันทร์จนา ศิริพันธ์วัฒนา
นายณัฐพงศ์ ธีรนันทพิชิต


EECO
สำนักงานคณะกรรมการนโยบาย
เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก