

อาหารจากธัญพืช



50 ปี กรมส่งเสริมการเกษตร (พ.ศ. 2510 - 2560)



ความหมายของตราสัญลักษณ์

- ตัวเลข 50 พร้อมข้อความ “50 ปี กรมส่งเสริมการเกษตร” และตราสัญลักษณ์กรมส่งเสริมการเกษตร แทนวาระครบรอบ 50 ปี สถาบันกรมส่งเสริมการเกษตร ออกแบบให้ตัวเลข 50 เกี่ยวพันกันเหมือนสัญลักษณ์ infinity ซึ่งหมายถึง ความไม่มีที่สิ้นสุด
- ใบไม้ แสดงถึงสัญลักษณ์ทางการเกษตร มาจากตราสัญลักษณ์ประยุกต์ของกรมส่งเสริมการเกษตร

ความหมายเป็น 50 ปีที่มุ่งมั่นปฏิบัติงานส่งเสริมการเกษตรอย่างต่อเนื่องด้วยความสามัคคีและเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เป็นผู้ส่งเสริมนำความสำเร็จ ความก้าวหน้ามาสู่กิจการเกษตรกรรมด้านต่างๆ และมีการพัฒนางานส่งเสริมการเกษตรเพื่อประโยชน์แก่เกษตรกรตลอดไป

อาหารจากธัญพืช





เอกสารคำแนะนำที่ 1/2561

อาหารจากธัญพืช

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 5,000 เล่ม เมษายน พ.ศ. 2561

จัดพิมพ์ : กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

พิมพ์ที่ : บริษัท นิวัตรมตาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด

คำนำ

กระแสการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ธัญพืช นับเป็นพืชอาหารอีกทางเลือกหนึ่งที่มีความน่าสนใจ ได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่าทางอาหารสูง เพราะมีทั้งวิตามิน แร่ธาตุต่างๆ รวมทั้งยังให้โปรตีนสูง และมีไขมันดีที่เป็น ประโยชน์ต่อร่างกาย ธัญพืชเป็นอาหารที่เหมาะสมกับคน ทุกเพศทุกวัย แต่ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม กับช่วงวัยตามหลักโภชนาการ

กรมส่งเสริมการเกษตร จึงได้จัดทำเอกสารคำแนะนำ เรื่อง **“อาหารจากธัญพืช”** ขึ้น เพื่อรวบรวมสูตรอาหาร ทั้งคาวหวาน จากธัญพืชชนิดต่างๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ แก่ผู้ที่สนใจ สามารถนำไปปรุงประกอบอาหารและสามารถ นำไปประยุกต์สูตรอาหารได้อย่างหลากหลายอีกด้วย

กรมส่งเสริมการเกษตร

2561



สารบัญ



3



5



7



9



11



13



15



17

อาหารคาว

ข้าวอบธัญพืช	3
ข้าวเกรียบกล้วยดำ	5
โจ๊กลูกเต๋อย	7
น้ำสลัดครีม (มายองเนส)	9

พ้อหมกปลาทราย	11
หมี่กรอบ	13
หลนถั่วทรงเครื่อง	15
ฮ่อยจื้อปู	17

สารบัญ



อาหารหวาน

น้ำนมข้าวโพด	19
วุ้นธัญพืช	20
บัวลอยน้ำขิง	21
ลูกเต๋อยเปียกทรงเครื่อง	23

ลูกเต๋อยกรอบ	25
หม้อแกงข้าวโพดหวาน	26
ไอศกรีมรสวานิลลา	27

บทนำ

ธัญพืช เป็นคำใช้เรียกพืชที่ให้เมล็ดสำหรับใช้เป็นอาหาร และได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่าทางอาหารสูง เพราะมีทั้งวิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ให้โปรตีนสูง และมีไขมันดีที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สำหรับประเทศไทยเรามีความหลากหลายของธัญพืชในเขตร้อนอยู่มาก เนื่องจากมีสภาพภูมิอากาศร้อนชื้นที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 20 องศาเซลเซียส ทำให้สามารถปลูกธัญพืชหลักอย่าง “ข้าว” ในปริมาณมากได้ และเมื่อหลังฤดูกาลเก็บเกี่ยวข้าวแล้ว พื้นที่นาข้าวยังเหมาะสมที่จะเพาะปลูกธัญพืชชนิดอื่นได้อีกด้วย เช่น ข้าวโพด ลูกเดือย ข้าวเหนียวดำ เม็ดบัว งาขาว งาดำ เมล็ดถั่วต่างๆ เป็นต้น พืชเหล่านี้ไม่ต้องการน้ำมาก มีความทนแล้งในระยะเจริญเติบโตได้ การปลูกธัญพืชเหล่านี้เป็นพืชหลังนาขึ้น นอกจากจะทำให้เกษตรกรมีรายได้ที่เพิ่มขึ้นแล้ว ยังช่วยปรับสภาพดิน เพิ่มแร่ธาตุ และลดปัญหาโรคและแมลงได้อีกด้วย สำหรับผู้บริโภคอย่างเรา การเลือกรับประทานธัญพืชขึ้นนั้น ควรเลือกรับประทานธัญพืชให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้น ต้องรับประทานธัญพืชที่ไม่ผ่านกระบวนการ ชัด สี บด หรือแปรรูปให้เป็นผง (แป้ง) เพราะธัญพืชเหล่านี้จะสูญเสียคุณค่าทางอาหารไปค่อนข้างมากในระหว่างการแปรรูป การนำธัญพืชเต็มเมล็ดมาประกอบอาหารโดยตรง จึงทำให้ได้รับประโยชน์จากธัญพืชได้มากกว่า งานวิจัยมากมาย

พูดถึงประโยชน์ของการรับประทานธัญพืชว่า ช่วยบำรุงร่างกาย

ในด้านต่างๆ ช่วยต้านความเสื่อมถอย ช่วยชะลอวัย

ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ลดไขมัน

ในร่างกายได้ จะช่วยให้ผิวพรรณดี

ยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ต่อเชื้อโรคจากภายนอกได้เป็น

อย่างดี



การรับประทานอาหารจากธัญพืช
หลากหลายชนิด นอกจากจะได้รับ
สารอาหารที่มีคุณค่าหลากหลายชนิดแล้ว ยังช่วยไม่ให้
สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งสะสมอยู่ในร่างกายมากเกินไป
จนกลับกลายเป็นโทษกับร่างกายเสียเอง ดังนั้น ธัญพืชจึงเป็นอาหาร
ที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นไปประกอบอาหารหรือรับประทานเล่น
เป็นอาหารว่าง อย่างไรก็ตามก็ควรรับประทานให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมกับ
ช่วงวัยตามหลักโภชนาการ และนอกจากนี้ก่อนที่จะนำธัญพืชมาประกอบอาหารหรือ
มารับประทานทุกครั้ง ควรสังเกตบรรจุภัณฑ์และสถานที่เก็บให้ดีเสียก่อน
เพราะหากบรรจุภัณฑ์ชำรุด อาจทำให้เมล็ดธัญพืชได้รับความชื้นที่เหมาะสมแก่
การเจริญของจุลินทรีย์ เชื้อรา ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียต่อผู้บริโภคได้

แท้จริงแล้วการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพนั้นควรเริ่มจากอาหารที่มี
อยู่ในท้องถิ่นอย่างประเทศไทยเราก่อน เนื่องจากเมล็ดธัญพืชหาง่าย ราคาถูก
และสามารถปลูกได้ในประเทศไทย ซึ่งมีให้เลือกสรรอยู่มากมายตามความต้องการ
และยังสามารถนำไปประกอบอาหารได้อย่างหลากหลายเมนู
ตามความต้องการของผู้บริโภค

ในการจัดทำเอกสารครั้งนี้ จึงเป็นการ
รวบรวม และคิดค้นตำรับอาหารจากธัญพืช
เพื่อให้สามารถนำไปดัดแปลงหรือเป็น
ต้นแบบสูตรในการปรุงประกอบอาหาร
ที่มีความหลากหลายและมีสารอาหาร
ที่เหมาะสมแก่ร่างกาย โดยไม่จำเจ
ได้อีกด้วย





ข้าวอบธัญพืช

ส่วนผสม

ข้าวสารหอมมะลิ	2 ถ้วยตวง	ถั่วแดงต้มสุก	1 ถ้วยตวง
(ควรเป็นข้าวเก่า)		เมล็ดบัวต้มสุก	1/2 ถ้วยตวง
เห็ดหอมแห้ง	5 ดอก	ซอสหอยนางรม	2 ช้อนโต๊ะ
เผือก	1 1/2 ถ้วยตวง	ซอสปรุงรส	2 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแช่แข็ง	100 กรัม	น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
หมู 3 ชิ้น	100 กรัม	น้ำมันพืชสำหรับทอด	2 ถ้วยตวง
กุ้งแห้ง	30 กรัม	น้ำมันพืชสำหรับผัด	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับหยาบๆ	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำเปล่า (สำหรับหุงข้าว)	2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ข้าวข้าวด้วยน้ำสะอาด 1 ครั้ง ใส่กระชอนพักไว้
2. นำเห็ดหอมแห้งแช่น้ำทิ้งไว้ รอจนเห็ดหอมนิ่ม นำขึ้นบีบน้ำออก ตัดขั้วทั้งหั่นเป็นชิ้นตามยาว
3. ปอกเปลือกเผือก และหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
4. กุ้งแช่แข็งหั่นแนวเฉียงๆ ให้ชิ้นค่อนข้างหนา
5. หมู 3 ชิ้น ล้างน้ำ ผึ่งให้แห้ง หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดี
6. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันใช้ไฟกลาง น้ำเผือกลงไปทอด พอผิวตึงๆ ตักขึ้นพักไว้ กุ้งแห้งทอดพอสุกตักขึ้นพักไว้
7. เทน้ำมันที่ใช้ทอดแล้วออก ใส่น้ำมันสำหรับผัดพอน้ำมันร้อนได้ที่ ใส่กระเทียมเจียวให้หอม
8. ใส่หมู 3 ชิ้น ผัดให้เข้ากันสักครู่ ใส่เห็ดหอม เผือก กุ้งแช่แข็ง ที่เตรียมไว้ ลงผัดในกระทะ
9. ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส น้ำตาลทรายลงไป ปรุงรสตามชอบ
8. ใส่กุ้งแห้ง ถั่วแดง เมล็ดบัว ผัดต่อให้เข้ากัน
9. นำข้าวสารที่เตรียมไว้ ลงไปผัดในกระทะ จนเมล็ดข้าวสารเปลี่ยนสี
10. ตักใส่หม้อเติมน้ำเปล่า หุงจนสุก
11. จัดใส่จาน หรือภาชนะอื่นๆ เช่น กระบอกไม้ไผ่ ตกแต่งให้สวยงาม



ข้าวเกรียบกล้วยดำ

ส่วนผสม

กล้วยดำต้มบดละเอียด	1/3 ถ้วยตวง	พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
ผงชาโค	2 ช้อนชา	เกลือป่น	1 1/2 ช้อนชา
แป้งมันสำปะหลัง	2 ถ้วยตวง	น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำเดือด	4/3 ถ้วยตวง
รากผักชี	1 ช้อนชา		

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม และพริกไทยป่นเข้าด้วยกันจนละเอียด
2. ผสมเครื่องที่โขลกกับกล้วยดำ และผงชาโค นวดให้เข้ากันใส่แป้งลงนวด
3. ละลายเกลือป่น น้ำตาลลงในน้ำเดือด 1/3 ถ้วยตวง ค่อยๆ ใส่น้ำลงในส่วนผสมในข้อที่ 2 นวดให้ส่วนผสมขึ้นได้เป็นก้อนยาว เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว
4. ปูลังถึงด้วยผ้าขาวบางหรือใบตอง วางแป้งที่ปั้นแล้วลงในลังถึง นึ่งด้วยน้ำเดือดไฟแรงจนสุก ประมาณ 45 นาที
5. นำออกมาจากลังถึงพิ้งลมให้หมด หั่นเป็นแว่นบางๆนำไปตากแดดจนแห้งสนิท
6. เวลารับประทานทอดในน้ำมันร้อนพอสุกพองกรอบตักขึ้น

หมายเหตุ :

- น้ำเดือดที่นำมานวดแป้งควรเป็นน้ำเดือดและเทลงในแป้งใช้พายคนให้เข้ากัน
- การปั้นแป้งเพื่อนำไปนึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น เมื่อปั้นแท่งแป้งเรียบร้อยแล้ว สามารถห่อด้วยพลาสติกทวนความร้อนมิดหนึ่งข้างทั้งด้านบนและล่างนำไปนึ่งในไอน้ำเดือดจนสุก พักให้เย็น เก็บไว้ในตู้เย็นพอแข็งนำมาหั่นบางๆ ตากแดด



โรยลูกเต๋อย

ส่วนผสม

ปลายข้าวหอมมะลิ	1/4 ถ้วยตวง	ต้นหอมซอย	1 ช้อนชา
ลูกเต๋อยต้มสุก	1/4 ถ้วยตวง	พริกไทยป่น (สำหรับโรยหน้า)	
หมูสับละเอียด	3 ช้อนโต๊ะ	น้ำ	300 มิลลิลิตร
ซีอิ๊วขาว	1/4 ช้อนชา	ซิงอ่อนซอยละเอียด	1 ช้อนชา
เกลือป่น	1/4 ช้อนชา		

วิธีทำ

1. นำลูกเต๋อยคัตสิ่งสกปรกออก ล้างน้ำสะอาด และแช่น้ำ ค้างคืน 1 คืน ก่อนนำไปนึ่งควรล้างน้ำให้สะอาดหลายๆครั้ง
2. นึ่งลูกเต๋อยให้สุกนิ่ม พักไว้
3. ข้าวปลายข้าวหอมมะลิด้วยน้ำสะอาด 1 ครั้ง ใส่กระชอนพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
4. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟแรง รอให้เดือดจึงใส่ข้าวลงไป คนเป็นระยะๆ ให้เข้ากัน
5. พอเริ่มเดือดอีกครั้งให้หรี่ไฟอ่อน คนไปเรื่อยๆ จนข้าวสุกและเนื้อเนียน
6. ใส่หมูสับ ใส่ลูกเต๋อยต้มสุก หมั่นคนให้เข้ากัน
7. ทิ้งไว้พอเริ่มเดือด เติมซีอิ๊วขาว หรือ เกลือป่น เล็กน้อย คนไม่ให้ติดกันหม้อ ชิมดูให้พอดี
8. ตักเสิร์ฟร้อนๆ ใส่ไข่ลวก โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย ซิงซอย พริกไทยป่น เล็กน้อย

หมายเหตุ : ลูกเต๋อยที่สุกแล้ว สามารถเก็บใส่ภาชนะสะอาดปิดสนิทไว้ในตู้เย็นได้ 3 – 5 วัน
ถ้าต้องการใส่ไข่ ให้ใส่ไข่ลวก (โดยใช้ไข่ไก่ลวกในน้ำเดือด ประมาณ 3 นาที)



น้ำสัลดครีม (มาฆองเนส)

ส่วนผสม

ไข่ไก่	2 ฟอง	พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
นมข้นหวาน	1/2 ถ้วยตวง	น้ำตาลทราย	1 ถ้วยตวง
น้ำมันขาว	1/3 ถ้วยตวง	น้ำมันพืช	2 ถ้วยตวง
น้ำส้มสายชู	1/3 ถ้วยตวง	ถั่วดำต้มสุก	1/4 ถ้วยตวง
เกลือป่น	3 ช้อนชา	งาขาวคั่วบดละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
มัสตาร์ดครีม	2 ช้อนชา	งาดำคั่วบดละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ใส่ส่วนผสมนมข้นหวาน น้ำมันขาว น้ำส้มสายชู เกลือป่น มัสตาร์ดครีม พริกไทยป่น น้ำตาลทราย และไข่ไก่ ลงในโถปั่น เปิดเครื่องให้ทำงานด้วยความเร็วสูงสุดของเครื่องนาน 1 นาที
2. ใส่น้ำมันพืชหรือน้ำมันมะกอกทีละน้อยลงในโถปั่นที่มีส่วนผสมในข้อที่ 1 ใส่ถั่วดำ งาขาว และงาดำ ตีจนส่วนผสมเข้ากันเทส่วนผสมที่เสร็จแล้วลงในภาชนะ
3. เก็บใส่ภาชนะสะอาด ปิดสนิท แช่ตู้เย็นสำหรับรับประทานกับผักสลัด

หมายเหตุ :

- ปริมาณน้ำสลัดครีมทำสำเร็จประมาณ 900 กรัม
- บรรจุภาชนะ ถ้วยละ 90 กรัม ได้ 10 ถ้วย



ขนมกล้วยตาก

ส่วนผสม

กล้วยตาก	1 ถ้วยตวง	ใบโหระพา	1 1/2 ถ้วยตวง
หัวกะทิ	1 3/4 ถ้วยตวง	ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ใบ
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนชา	พริกชี้ฟ้า	1 เม็ด
เกลือป่น (ใส่ในกะทิราดหน้า)	1/2 ช้อนชา	ผักชี	1 ต้น
น้ำพริกแกงเผ็ด	1/3 ถ้วยตวง	น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
ถั่วดำต้มสุก	1/2 ถ้วยตวง	น้ำตาลปี๊บ	1-2 ช้อนชา
ถั่วเขียวซีกเลาะเปลือกต้มสุก	1/4 ถ้วยตวง	หัวกะทิ (สำหรับราดหน้าทั้งหมด)	1/2 ถ้วยตวง
ไข่ไก่	1 ฟอง	ใบตองสำหรับทำกระทง	
ผักกาดขาวฝอย	2 ถ้วยตวง		

วิธีทำ

1. ใส่หัวกะทิสำหรับราดหน้าทั้งหมด 1/2 ถ้วยตวง เกลือป่น แป้งข้าวเจ้า ผสมคนให้เข้ากัน ตั้งไฟอ่อนพอขึ้น ยกขึ้นเตรียมไว้หยอดหน้าทั้งหมด
2. ทำกระทงใบตองโดย ตัดใบตองเป็นรูปวงกลม ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 นิ้ว นำใบตอง รูปวงกลม 2 ชิ้น วางซ้อนกันแนวนอน 1 ชิ้น แนวตั้ง 1 ชิ้น เพื่อไม่ให้ใบตองขาดเย็บมุมสี่มุม เป็นกระทงประมาณ 12 ชิ้น
3. เตรียมผัก ใบโหระพาเด็ดใบ ผักกาดขาวฝอย ลวกสุกผ่านน้ำเย็นบีบออกให้แห้ง ใบมะกรูดหั่นฝอย พริกชี้ฟ้าหั่นเอาเส้นยาวเล็ก ผักชีเด็ดใบ
4. ใส่ น้ำพริกแกงเผ็ด กล้วยตาก หัวกะทิ 1 3/4 ถ้วยตวง ค่อยๆ เติมหะทิ ในอ่างผสมใช้พายไม้ คนไปในทางเดียวกัน จนส่วนผสมขึ้น ใส่ถั่วดำต้มสุกและถั่วเขียวซีกเลาะเปลือกต้มสุก คนให้เข้ากัน ใส่ไข่คนต่อให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ คนต่อจนส่วนผสมเข้ากันดี
5. ใส่ผักที่เตรียมไว้ในกระทงใบตอง ใส่ส่วนผสมข้อที่ 4 ให้เต็มกระทง วางเรียงลงล่างถึง นึ่งใช้ไฟปานกลาง 10 นาที เปิดฝาลงถึง หยอดกะทิ ตกแต่งหน้าด้วยใบมะกรูด พริกแดง และผักชี นึ่งต่ออีก 2 นาที
6. ยกลงจัดเสิร์ฟ



เขม็กรอบ

ส่วนผสม

เส้นหมี่	1 ห่อ
กุ้งสดหั่นชิ้นเล็กๆ	1/4 ถ้วยตวง
เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็กๆ	1/4 ถ้วยตวง
เต้าหู้เหลืองหั่นชิ้นเล็กๆ	1/2 ถ้วยตวง
เท่าก้านไม้ขีดทอดกรอบ	
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงสับ	1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอก	1/2 ถ้วยตวง
กุยช่าย	1 ถ้วยตวง

พริกแดงหั่นฝอย	1 เม็ด
ผักชีเด็ดเป็นใบๆ	1 ต้น
กระเทียมดองหั่นบางๆ	2 ช้อนโต๊ะ
ไข่เป็ด	2 ฟอง
เปลือกผิวส้มซ่าหั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงขอยตามยาวเม็ดคั่ว	1/2 ถ้วยตวง
ถั่วเขียวเลาะเปลือก อบ	1/2 ถ้วยตวง
น้ำมัน (สำหรับทอด)	4 ถ้วยตวง
น้ำมัน (สำหรับผัด)	5 ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

เต้าเจี้ยว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	3 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	3/4 ถ้วยตวง
น้ำมันงาและน้ำส้มซ่า	3 1/2 ช้อนโต๊ะ
ขอสมะเชื้อเทศ	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/4 ช้อนชา
น้ำตาลทราย (สำหรับโรยคลุกห่อกรอบ)	1 ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. แช่เส้นหมี่ในน้ำ 1 นาที่ นำขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ผึ่งเส้นหมี่บนตะแกรงผึ่งพอมหาด ทอดในน้ำมันร้อนๆ ให้เหลืองกรอบใช้ไฟปานกลาง
2. ใส่น้ำมัน ผัดกระเทียม หอมแดง เจียวให้เหลืองอ่อนๆ จากนั้นใส่ขอสมะเชื้อเทศกับน้ำมัน สำหรับผัด 5 ช้อนโต๊ะ ลงในกระทะตั้งไฟ ใส่หอม ใส่หมูและกุ้งลงผัด ปรงรสด้วยเต้าเจี้ยว น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำตาลปีบ เกลือป่น พริกป่น ผัดจนเหนียว ใส่น้ำมันงาและน้ำส้มซ่า ผัดหรือคนให้เข้ากันชิมรส 3 รส
3. ใส่เส้นหมี่ลงคลุกไฟอ่อนๆ ให้ทั่วเส้นเกาะกัน โรยน้ำตาลทรายให้ทั่ว ใส่เต้าหู้ ถั่วลิสงคั่ว ถั่วเขียวและเปลือกฝักส้มซ่าหั่นฝอย คลุกให้เข้ากัน จัดใส่จานใส่ไข่ทอดกรอบ
4. โรยกระเทียมดอง ผักชี พริกแดง ถั่วงอก ใบกุยช่ายขั้วๆ จาน

วิธีทำไข่ทอดกรอบ

ตีไข่พอแตก เทลงในกระชอน ใส่น้ำมันร้อน ใช้ไฟปานกลาง แกว่งกระชอนไปมา สูงพอประมาณ ไข่จะลงกระทะเป็นสายๆ พอเต็มกระทะทอดจนเหลืองกรอบ



ถั่วถั่วทองเครื่อง

ส่วนผสม

เต้าเจี้ยวขาวอย่างดี	1/2 ถ้วยตวง	หอมแดงซอย (2)	1/2 ถ้วยตวง
หอมแดงซอย (1)	5 ซ่อนโต๊ะ	พริกชี้ฟ้าแดง เขียว เหลือง	3 เม็ด
เนื้อหมูสับละเอียด	1/2 ถ้วยตวง	ถั่วเขียวต้มสุก	1/4 ถ้วยตวง
กุ้งสับหยาบ	3/4 ถ้วยตวง	ถั่วแดงต้มสุก	1/2 ถ้วยตวง
กะทิ	2 ถ้วยตวง	ถั่วดำต้มสุก	1/4 ถ้วยตวง

เครื่องปรุง

น้ำตาลปีบ 3 1/2- 4 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก 1/2 ถ้วยตวง
เกลือสมุทรป่น

ผักสด

แตงกวา	5 ลูก	ถั้วฝักยาว	8 ฝัก
ขมิ้นขาว	10 แ่ง	ถั้วพู	15 ฝัก
มะเขือเปราะ	5 ลูก		

วิธีทำ

1. ใส่เต้าเจี้ยวในกระชอน เปิดน้ำไหลผ่านล้างเต้าเจี้ยวให้คลายความเค็ม ซอยหอมแดงบางๆ เนื้อหมูสับให้ละเอียด กุ้งล้างสะอาดแกะเปลือกกุ้งเอาหัวหางออก ผ่าหลังดึงเส้นดำออกสับหยาบ
2. โขลกเต้าเจี้ยวหลนกับหอมแดงซอย (1) 5 ช้อนโต๊ะ ให้ละเอียด ใส่เนื้อหมู เนื้อกุ้ง โขลกต่อให้เข้ากันหรือคนให้เข้ากัน พักไว้
3. ละลายเครื่องที่โขลกไว้กับกะทิ ตั้งไฟใช้ไฟปานกลาง พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก เกลือสมุทรป่น ใส่ถั้วเขียว ถั้วแดง ถั้วดำ ตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง ชิมรส ใส่หอมแดงซอย (2) 1/2 ถ้วยตวง พริกชี้ฟ้าเมื่อพริกสุกยกลง
4. รับประทานกับผักสด เช่น แตงกวา ขมิ้นขาว มะเขือเปราะ ถั้วฝักยาว ถั้วพู ฯลฯ

หมายเหตุ

- การหลนเต้าเจี้ยวระวังการต้มอย่าให้แตกมัน เนื้อหลนจะเป็นลูกๆ
- การเติมเนื้อหมู และกุ้งลงในส่วนผสมอย่าให้กะทิร้อนมาก เนื้อสัตว์ จะเป็นก้อนๆ
- การต้มถั้วทุกชนิด ควรแช่น้ำ ประมาณ 3 ชั่วโมง ก่อนนำไปต้มให้สุก



ช่องวุ้นปู

ส่วนผสม

เนื้อปู	1 ถ้วยตวง
กุ้งแช่แข็ง	2 1/2 ถ้วยตวง
เนื้อหมู	1 ถ้วยตวง
หมูบด	1 ถ้วยตวง
มันหมูหั่นสี่เหลี่ยม	3/4 ถ้วยตวง
แป้งมันสำปะหลัง	1/2 ถ้วยตวง
พริกไทยขาว	1 ช้อนโต๊ะ

กระเทียม	2 ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	2 ช้อนโต๊ะ
มันแกวขูดป็นน้ำทิ้ง	1/2 ถ้วยตวง (แห้วหั่นสี่เหลี่ยม 100 กรัม)
ไข่ไก่	1 ฟอง
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย	1/3 ถ้วยตวง
ผงปรุงรส	2 ช้อนโต๊ะ
เบคกิ้งโซดา	1 ช้อนโต๊ะ
ฟองเต้าหู้ (ฮู้กั)	2 แผ่น
น้ำจิ้มบ๊วย	1 ถ้วย

วิธีทำ

1. แกะเปลือกกุ้งผ่าหลังดึงเส้นดำออกมาคลุกเคล้ากับแป้งมันสำปะหลังแล้วจึงล้างผ่านน้ำจนน้ำใส นำขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำแช่ช่องแข็ง 30 นาที
2. โขลกรากผักชีกระเทียมพริกไทยให้ละเอียด
3. ตีกุ้งให้แตกห้ามสับ เตรียมไว้
4. นำส่วนผสมข้อที่ 2 ข้อที่ 3 และมันหมู หมุดลงเครื่องผสมอาหารใช้หัวตีรูปตัว k เติมเบคกิ้งโซดา เปิดเครื่องใช้ความเร็วปานกลางนาน 5 นาที ปรับความเร็วต่ำ เติมเกลือป่น น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ผงปรุงรส และมันแกวขูดให้ส่วนผสมเข้ากัน เติมไข่ไก่ แป้งมันสำปะหลัง เนื้อปู และต้นหอมซอยลงไปพอเข้ากันพักไว้ในช่องแช่แข็งประมาณ 20 นาที
5. เตรียมฟองเต้าหู้ตัดชิ้นสี่เหลี่ยม พรมน้ำบนฟองเต้าหู้ให้นุ่มเล็กน้อย ใส่ไส้ม้วนที่เตรียมไว้ให้เป็นรูปทรง มัดด้วยเชือกเป็นปล้องๆ ขนาด 1 - 1 1/2 นิ้ว ตามต้องการ
6. นำไปนึ่ง 15 - 20 นาที นำออกมาผึ่งบนตะแกรงให้คลายร้อนตัดเชือกทิ้ง นำไปทอดในน้ำมันร้อนไฟปานกลางให้ฟองเต้าหู้ด้านนอกกรอบ ด้านในนุ่ม
7. จัดเสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้มบ๊วย

หมายเหตุ : ถ้าไม่มีเครื่องผสมอาหาร สามารถใช้มิดสับส่วนผสมที่เป็นเนื้อสัตว์ให้ละเอียดแล้วใช้มือนวดหรือใช้พายคนให้เข้ากัน



น้ำนมข้าวโพด

ส่วนผสม

ข้าวโพดหวาน	3 ฝัก	น้ำเปล่า	3/4 ถ้วยตวง
น้ำใบเตย	5 ถ้วยตวง	เกลือป่น	1 1/2 ช้อนชา
น้ำตาลทรายหรือน้ำผึ้ง	3/4 ถ้วยตวง		

วิธีทำ

1. ข้าวโพดหวานปอกเปลือก ล้างให้สะอาด ฝานเอาแต่เนื้อต้มกับน้ำจนสุก ประมาณ 5-10 นาที
2. นำข้าวโพดหวานที่ต้มแล้วมาปั่นให้ละเอียด ค่อยๆ ใส่น้ำใบเตย ปั่นจนเข้ากันดี กรองด้วยกระชอนตาละเอียด
3. นำข้าวโพดหวานที่ปั่นแล้วมาต้มให้เดือดปรุงรสด้วยเกลือป่น น้ำเชื่อม จนเข้ากัน
4. บรรจุน้ำนมข้าวโพดใส่ขวด เก็บไว้ในตู้เย็น

หมายเหตุ :

- การทำน้ำเชื่อม น้ำตาลทราย 3/4 ถ้วยตวง น้ำเปล่า 3/4 ถ้วยตวง ต้มรวมกันและกรอง
- น้ำนมข้าวโพดควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อไม่ให้เสียเร็ว



วุ้นธัญพืช

ส่วนผสม

ผงวุ้น	10 กรัม	ลูกเดือยต้มสุก	30 กรัม
น้ำเปล่า	1,000 กรัม	ถั่วแดงต้มสุก	30 กรัม
น้ำตาลทราย	280 กรัม	เม็ดบัวต้มสุก	30 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมวุ้นกับน้ำเปล่าคนให้เข้ากัน นำไปตั้งไฟอ่อนๆ ต้มให้เดือด
2. ใส่น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน ยกจากเตาพักไว้
3. นำลูกเดือยต้มสุก ถั่วแดงต้มสุก เม็ดบัวต้มสุก ใส่ลงพิมพ์ที่เตรียมไว้ หยอดส่วนผสมลงไป นำไปแช่เย็นให้วุ้นเซตตัว

หมายเหตุ : ถ้าต้องการให้วุ้นมีสีสวยงาม ให้ใช้น้ำใบเตยแทนที่น้ำเปล่า 100 กรัม



บัวลอยน้ำขิง

ส่วนผสมไส้วุ้น

เนยขาว	1/2 ถ้วยตวง	น้ำตาลทราย	1/2 ถ้วยตวง
งาดำคั่ว	2 ถ้วยตวง	น้ำมันกลั่นผิวส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนชา		

วิธีทำไส้वाद้า

1. ล้างงาด้าให้สะอาด ใส่ภาชนะตากงาด้าให้แห้ง คั่วงาด้าด้วยไฟอ่อนจนงาด้าสุกและมีกลิ่นหอม บดงาด้าให้ละเอียด พักไว้
2. ใส่น้ำตาลทรายลงในกระทะพอน้ำตาลละลายและมีกลิ่นน้ำตาลไหม้เล็กน้อยใส่เนยขาว เกลือป่นลงผสมให้เข้ากัน
3. ใส่งาด้าบดผสมให้เข้ากันใส่น้ำมันกลิ้งผิวสัมผัสคลุกเคล้าให้เข้ากันและจับตัวกันเป็นก้อน ตักใส่ภาชนะนำเข้าตู้เย็น 1 คืน
4. แบ่งงาด้าออกชั่งน้ำหนักประมาณ 8 กรัม ปั้นเป็นก้อนกลมนำไปแช่ตู้เย็นให้ไส้จับตัวเป็นก้อนแข็ง

ส่วนผสมแป้ง

แป้งข้าวเหนียว	2 ถ้วยตวง	ใบเตย	5 ใบ
น้ำเย็น	1/2-1/3 ถ้วยตวง		

วิธีทำแป้ง

1. ใส่แป้งข้าวเหนียวลงในภาชนะค่อยๆ ใส่น้ำเย็นลงในแป้งทีละน้อยจนแป้งจับตัว นวดให้แป้งนุ่ม แบ่งแป้งน้ำหนักประมาณ 10 กรัม
2. แผ่แป้งออกใส่ไส้งาด้าลงตรงกลางห่อแป้งเข้าหากัน ระวังอย่าให้เป็นรูโดยการหุ้มให้ปิดสนิทนำไปแช่เย็น 1 คืน
3. ใส่ใบเตยลงในน้ำ ต้มน้ำให้เดือดตักใบเตยออก ใส่แป้งบัวลอยลงต้มประมาณ 3-4 นาที หรือให้แป้งบัวลอย ลอยขึ้นมาตักใส่น้ำเย็นพอคลายร้อนตักใส่ถ้วย เติมน้ำขิง จัดเสิร์ฟพร้อมๆ

ส่วนผสมน้ำขิง

ขิงแก่ทุบให้แตก	3 แ่งใหญ่	น้ำตาลอ้อย	3 ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	10 ถ้วยตวง		

วิธีทำ

ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ขิงแก่ลงต้มประมาณ 20 นาที เติมน้ำตาลอ้อย คนให้น้ำตาลละลายพอเดือดอีกครั้ง ยกลงกรองจะได้น้ำขิงที่มีกลิ่นหอม

หมายเหตุ : การต้มน้ำขิงไม่ควรต้มนานเกินไปจะได้ น้ำขิงที่มีรสเผ็ดเกินและมีกลิ่นแรงเกินไป



ลูกเต๋อยเป็ชกทรงเครื่อง

ส่วนผสม

ลูกเต๋อย	1	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1 - 1 1/2	ถ้วยตวง
เนื้อมะพร้าวอ่อน (ขูดเป็นเส้น)	1/2	ถ้วยตวง
เผือกนึ่งสุกหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/2	ถ้วยตวง
เม็ดบัวต้มสุก	1/4	ถ้วยตวง
หัวกะทิ	1	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
แป้งข้าวโพด (ละลายกับน้ำ 1/4 ถ้วย)	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	3	ถ้วยตวง

หมายเหตุ : จะใส่ข้าวโพด แปะก๊วย ถั่วต่างๆ เพิ่มเติมตามชอบก็ได้

วิธีทำ

1. นำลูกเต๋อยคัสดึงสกปรกออก ล้างน้ำสะอาด และแช่น้ำ ค้างคืน 1 คืน ก่อนนำไปต้มคลล้างน้ำให้สะอาดหลายๆ ครั้ง
2. ต้มลูกเต๋อยให้สุกนุ่ม ประมาณ 10 - 15 นาที ตักลูกเต๋อยขึ้นให้สะเด็ดน้ำ พักไว้
3. น้ำเปล่า ค่อยๆ เติมน้ำตาลทราย ชิมรสหวานตามชอบ ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อน เผือก เม็ดบัวลงไปคนให้เข้ากัน
4. นำแป้งข้าวโพดมาละลายกับน้ำเปล่า จากนั้นเทลงใส่หม้อคนให้เข้ากันสักพัก ยกลง
5. ผสมหัวกะทิและเกลือป่นเข้าด้วยกัน ตั้งไฟให้เดือด สำหรับราดหน้าลูกเต๋อยเป็ชให้มีรสเค็มตัดหวาน
6. เวลาเสิร์ฟก็ตักขนมใส่ถ้วยแล้วราดด้วยน้ำกะทิ



ลูกเดือยของกรอบ

ส่วนผสม

ลูกเดือย	500 กรัม	พริกไทยดำเม็ด	20 กรัม
ใบมะกรูด	100 กรัม	น้ำมันพืช	1 ลิตร (1,000 กรัม)
เกลือป่น	10 กรัม	น้ำเปล่า สำหรับต้มลูกเดือย	
น้ำตาลทราย	50 กรัม		

วิธีทำ

1. นำลูกเดือยคัดสิ่งสกปรกออก ล้างน้ำสะอาด และแช่น้ำ ค้างคืน 1 คืน ก่อนนำไปนึ่งควรล้างน้ำให้สะอาดหลายๆครั้ง
2. นึ่งลูกเดือยให้สุกนุ่ม พักไว้
3. จากนั้นนำเข้าตู้อบ อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส นาน 4 ชั่วโมง (ถ้าไม่มีตู้อบให้นำมาตากแดด)
4. นำลูกเดือยที่อบไว้มาแบ่งทอดในน้ำมันที่ร้อนจัด จนมีลักษณะพองฟูมีสีเหลืองทอง (แบ่งทอดครั้งละไม่ต้องมาก ทอดจนหมด)
5. ซอยใบมะกรูดเป็นฝอยแล้วนำลงทอดในน้ำมัน พักไว้
6. ทอดพริกไทยเม็ดที่เตรียมไว้ในน้ำมันพอสุก พักไว้
7. นำลูกเดือยที่ทอดแล้วใส่ภาชนะที่สามารถคลุกเคล้าได้ โรยด้วยน้ำตาลทราย พริกไทยเม็ดที่ทอดแล้ว เกลือป่น ใบมะกรูดฝอยที่ทอดแล้ว คลุกเคล้าเบาๆ ให้เข้ากัน
8. บรรจุในภาชนะปิดสนิท พร้อมรับประทานหรือนำไปจำหน่าย



หม้อแก้วข้าวโพดหวาน

ส่วนผสม

ไข่ไก่/ไข่เป็ด	8 ฟอง
น้ำตาลมะพร้าว	2 1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ
ใบเตย	5 ใบ
หัวกะทิ	2 ถ้วยตวง
ข้าวโพดหวานฝานบางๆ	1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเจียว	7 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตีไข่ไก่ขึ้นฟูเติมน้ำตาลมะพร้าวลงในไข่
2. ขยำส่วนผสมไข่ น้ำตาลมะพร้าว ด้วยใบเตยให้น้ำตาลมะพร้าวละลายและไข่ขึ้นฟู กรองด้วยผ้าขาวบาง
3. ผสมส่วนผสมหม้อแก้วกับข้าวโพดหวานคนให้เข้ากัน
4. เทส่วนผสมใส่ถาดนำเข้าอบที่อุณหภูมิ 350-400 องศาฟาเรนไฮต์ จนหน้าขนมเหลืองและสุก ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
5. วางพักให้ขนมคลายความร้อนโรยหน้าด้วยหอมแดงเจียว

ที่มาของสูตรอาหาร : อภิญญา มานะโรจน์ เจตนิพัทธ์ บุญยสวัสดิ์ และจักรารุญ ภู่อสม. 2557. “การพัฒนาผลิตภัณฑ์ขนมหม้อแก้วจากข้าวโพดหวาน” งานวิจัยที่ได้รับทุนสนับสนุนงบประมาณเงินรายได้ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ไอศกรีมรสวานิลลา

ส่วนผสม

ถั่วเขียวต้มสุก	1/2 ถ้วยตวง	วิปป์ครีม	1 ถ้วยตวง
ถั่วแดงต้มสุก	1/2 ถ้วยตวง	ผงเจลาติน	1/2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วดำต้มสุก	1/2 ถ้วยตวง	นมสด	2 ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1/2 ถ้วยตวง+1 ช้อนโต๊ะ	กลิ่นวานิลลาผง	1 ช้อนชา
น้ำเดือด	1/2 ถ้วยตวง		

วิธีทำ

- ผสมส่วนผสมที่เป็นของแห้งเข้าด้วยกัน
- ต้มน้ำให้เดือดเทใส่ลงในข้อที่ 1 คนส่วนผสมให้ละลาย
- จากนั้นเติมนมสด วิปป์ครีม กลิ่นวานิลาลงไป คนให้เข้ากัน นำส่วนผสมที่ได้เข้าตู้เย็นแช่ไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง หรือนานกว่านั้น
- เทส่วนผสมข้อที่ 3 ใส่ลงเครื่องปั่นไอศกรีม ใส่ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ลงผสมรวมกัน เปิดเครื่องปั่นไอศกรีมปั่นจนไอศกรีมจับตัวกัน
- ตักใส่ถ้วยนำไปแช่ในตู้แช่แข็ง

หมายเหตุ

- นอกจากถั่วที่กล่าวมาเราสามารถเลือกใช้ถั่วชนิดอื่นๆ ก็ได้
- เนื้อสัมผัสของถั่วเมื่อปั่นเป็นไอศกรีมแล้วจะมีลักษณะแข็ง
- สามารถใช้กะทิแทนนมสดและวิปป์ครีมได้

เอกสารคำแนะนำที่ 1/2561

อาหารจากธัญพืช

ผู้ปรึกษา

นายสมชาย ชาญณรงค์กุล
นายประสงค์ ประไพตระกูล
นายสำราญ สารบรรณ
ว่าที่ร้อยตรี ดร.สมสวย ปัญญาสิทธิ์
นางดาราศร์ กิตติโยภาส
นางอัญชลี สุวจิตตานนท์
นางสาวภาณี บุญยเกื้อกุล

อธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร
รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร
รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร
รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร
รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
ผู้อำนวยการกองพัฒนาเกษตรกร

เรียงบเรียง

นางสาวฉัฐสินี หาญกิตติชัย
นางขวัญจิตต์ เกตุกัน
นางสาวพิชญลักษณ์ จันทน์นิมมาธรณ์
นางสาวสุตาภา ทองสมจิต
นายเอนก มีชนะ
นางสาวสุทิศา พุทธา
นางสาวลลิตา ศิริสารี
นายวิโรจน์ กิจไมตรี
กลุ่มพัฒนาแม่บ้านเกษตรกรและเคหกิจเกษตรกร
กองพัฒนาเกษตรกร
กรมส่งเสริมการเกษตร

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาแม่บ้านเกษตรกรและเคหกิจเกษตรกร
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ

ภาพ

นายอภิสิทธิ์ ลือพัทธร หัวหน้ากลุ่มโสตทัศนูปกรณ์
นายภฤตวัฒน์ ชันธุเสชา นายช่างเทคนิคปฏิบัติงาน
กลุ่มโสตทัศนูปกรณ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมส่งเสริมการเกษตร

จัดทำ

นางรุจิพร จารุพงศ์
นางสาวอำไพพงษ์ เกษะเทียน
กลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร
สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
กรมส่งเสริมการเกษตร

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร
นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ

www.doae.go.th



กรมส่งเสริมการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์



ดาวนโหลดเอกสาร

สื่อเกษตรครบวงจร

<http://agrimedia.agritech.doae.go.th>

