ภูมิปัญญา
เมนูอาหาร
จากพืชป่าชายเลน











กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม







ภูมิปัญญา เมนูอาหาร จากพืชป่าชายเลน

กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

คำนิยม



ป่าชายเลนเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีความสำคัญและคุณค่าอย่างยิ่ง เป็นทรัพย์สินที่สำคัญของชายฝั่งทะเล เป็นแหล่งอู่ข้าวอู่น้ำของชุมชนชายฝั่งและพื้นที่ใกล้เคียง ป่าชายเลนเป็นที่รวมของสรรพสิ่งของสิ่งมีชีวิตนานาประเภท โดยเฉพาะพืชในป่าชายเลน ซึ่งมีความหลากหลายชนิดและมีความสมบูรณ์สูง ชุมชนบริเวณพื้นที่ป่าชายเลนและพื้นที่ชายฝั่ง มีวิถีชีวิตที่เชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับป่าชายเลน ได้อาศัยพืชป่าชายเลนในการดำรงชีวิตและเป็นรายได้มาอย่างช้านาน

กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงในการบริหารป่าชายเลน ในการรักษาป่าชายเลนไว้เป็นสมบัติของชาติ เพื่อประโยชน์แก่ชุมชนและสังคมส่วนรวม ได้ศึกษาวิจัย รวบรวมข้อมูล เพื่อเป็นฐานในการเผยแพร่สู่สังคมอย่างต่อเนื่อง

หนังสือ “ภูมิปัญญาเมนูอาหารจากพืชป่าชายเลน” เป็นการรวบรวมพืชและประเภทอาหารจากป่าชายเลนไว้อย่างละเอียดสมบูรณ์ โดยกลุ่มนักวิชาการป่าไม้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเรื่องป่าชายเลน สังกัดกองอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง

ในฐานะที่ผมได้ศึกษาวิจัย และทำงานด้านระบบนิเวศป่าชายเลนมาเป็นเวลานาน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เมื่อได้ศึกษาหนังสือ “ภูมิปัญญาเมนูอาหารจากพืชป่าชายเลน” เล่มนี้แล้ว นับว่าเป็นหนังสือที่มีคุณค่าในการเรียนรู้ และที่สำคัญเป็นการรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพึ่งพิงจากป่าชายเลนมาใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหาร ทั้งคาว หวาน และเครื่องดื่ม ทั้งยังสามารถนำองค์ความรู้มาใช้ประโยชน์และเป็นฐานในการพัฒนาให้มีคุณภาพ เกิดคุณค่าเพิ่ม พร้อมกันนี้ยังใช้ในการสื่อสารให้ทุกภาคส่วนได้เห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของป่าชายเลน และมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ ปกป้อง ฟื้นฟูป่าชายเลนให้มีความมั่นคง ยั่งยืนสืบไป

(ศาสตราจารย์ ดร.สนิท อักษรแก้ว)
ราชบัณฑิต สำนักวิทยาศาสตร์
ประธานสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
ประธานสมาคมป่าชายเลนนานาชาติ



คำนำ

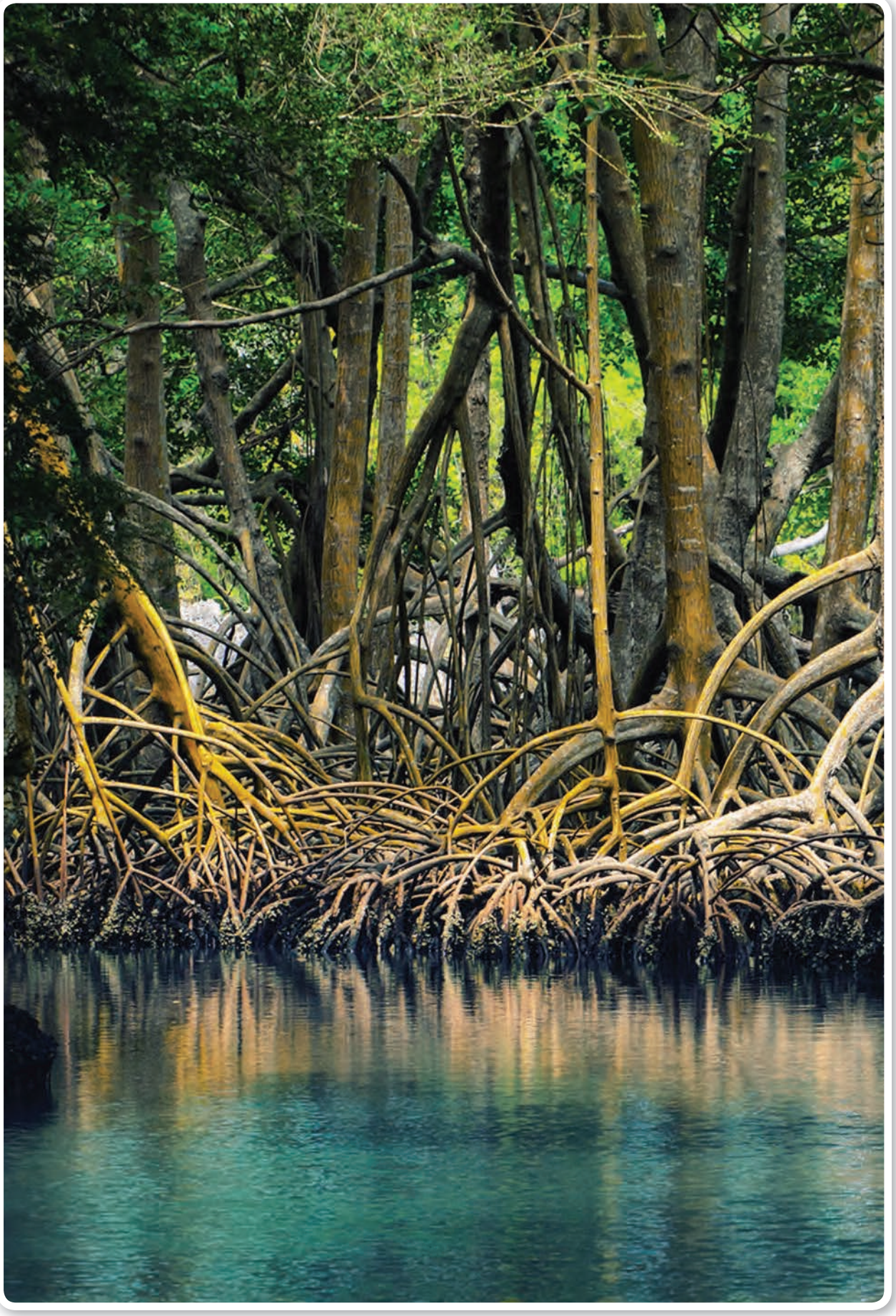
หนังสือเรื่อง “ภูมิปัญญาเมนูอาหารจากพืชป่าชายเลน”เป็นหนังสือที่ได้รับความสนใจจากพี่น้องชุมชนชายฝั่ง สถานศึกษา หน่วยงานราชการและผู้สนใจทั่วไปเป็นอย่างมาก กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง โดยกองอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน ได้จัดพิมพ์หนังสือนี้มาแล้ว 3 ครั้ง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556 การจัดพิมพ์ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4 เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ได้จากการสืบค้นสัมภาษณ์ข้อมูลจากพี่น้องชุมชนชายฝั่งของประเทศ ที่ได้ใช้ส่วนต่าง ๆ ของพรรณไม้ป่าชายเลน มาประกอบอาหาร ทั้งคาว หวาน รวมทั้งเครื่องดื่มต่าง ๆ รวม 20 ชนิดพันธุ์ 76 เมนู

กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรื่อง “ภูมิปัญญาเมนูอาหารจากพืชป่าชายเลน” นี้ จะเป็นประโยชน์ในการรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่ให้สูญหาย รวมทั้งผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหารจากพืชป่าชายเลนได้จริง และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันอนุรักษ์ป่าชายเลน ให้คงความสมบูรณ์ ให้ป่าชายเลนสามารถเอื้อประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมแก่พี่น้องประชาชนและประเทศตลอดไป



(นายโสภณ ทองดี)

อธิบดีกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง



สารบัญ

หน้า

พันธุ์ไม้ กระแตไต่ไม้ 1

เมนูอาหารจากพืชกระแตไต่ไม้

- ข้าวยำสมุนไพรป่าชายเลน 2

พันธุ์ไม้ โกงกางใบใหญ่ 3

เมนูอาหารจากต้นโกงกาง

- น้ำพริกผักป่าชายเลน 4
- เทมปุระป่าชายเลน 5

พันธุ์ไม้ ขลู่ 6

เมนูอาหารจากใบขลู่

- ยำกุ้งแห้งใบขลู่ 8
- ยำขลู่กุ้งสด 9
- น้ำพริกกุ้งสดสับยอดขลู่ 10
- แกงส้มใบขลู่ชุบไข่ทอด 11
- ปลาหมึกยัดไส้ใบขลู่ 12
- เต้าฮวยใบขลู่ 13
- ชานมใบขลู่ 14
- วุ้นชาใบขลู่ 15
- ข้าวเกรียบใบขลู่ 16

พันธุ์ไม้ จาก 17

เมนูอาหารจากต้นจาก

- ส้มตำลูกจาก 18
- แกงคั่วเนื้อหัวจากอ่อน 19
- นกจากแกล้มขนมจีน 21
- ยำนกจาก 22
- แกงกะทิแกนจากอ่อน 23
- แกงบวดลูกจาก 24
- ลูกจากลอยแก้ว 25
- ลูกจากเชื่อม 26

หน้า

พันธุ์ไม้ ชะคราม 27

เมนูอาหารจากต้นชะคราม

- แกงส้มกุ้งยอดชะคราม 28
- แกงกะทิใบชะคราม(ปลาย่าง,หอยปะ,หอยขาว) 29
- ยำยอดชะครามกุ้งสด 31
- ไข่เจียวชะคราม 33
- ใบชะครามชุบแป้งทอด 34
- น้ำพริกกุ้งชะคราม 35
- น้ำพริกถั่วชะคราม 36
- น้ำพริกหวานชะครามลวก 37
- ห่อหมกใบชะคราม 38
- ชะครามลอยแก้ว 39
- ชะครามสามรส 40
- พายชะครามอบชีส 41
- น้ำชะคราม 44

พันธุ์ไม้ ถอบแถบน้ำ (สาวดำ) 45

เมนูอาหารจากต้นถอบแถบน้ำ (สาวดำ)

- ต้มกะทิสาวดำ (ถอบแถบน้ำ) หอยกัน 46
- น้ำพริกกุ้งสดสับสาวดำ 47

พันธุ์ไม้ ถั่วขาว (โร๊ย) 48

เมนูอาหารจากต้นถั่วขาว

- แกงบวดถั่วขาว 49
- ฝักถั่วขาวเชื่อม 50
- ยำฝักโร๊ย (ถั่วขาว) 51

พันธุ์ไม้ ปรงทะเล 52

เมนูอาหารจากต้นปรงทะเล

- แกงส้มกุ้งยอดอ่อนปรงทะเล 53
- น้ำพริกลี่เส่ (มะพร้าวคั่ว) ยอดปรง 54

พันธุ์ไม้ ปรงหนู 55

เมนูอาหารจากต้นปรงหนู

- แกงส้มปรงหนู (ปีใหญ่) กุ้ง 56

หน้า

พันธุ์ไม้ เป้งทะเล 57

เมนูอาหารจากเป้งทะเล

- แกงกะทิหยวกเป้งกุ้งสด 58
- แกงส้มหยวกเป้งกุ้ง 59
- น้ำพริกหวานหยวกเป้งลวก 60
- ยำหยวกเป้งกุ้งสด 61

พันธุ์ไม้ ผักเบี้ยทะเล 62

เมนูอาหารจากผักเบี้ย

- คุกกี้เนยสดผักเบี้ย 63
- พายผักเบี้ยอบชีส 65

พันธุ์ไม้ ผักหวานทะเล 68

เมนูอาหารจากผักหวานทะเล

- ต้มกะทิผักหวานทะเลกุ้งสด 69

พันธุ์ไม้ พังกาหัวสุมดอกแดง 70

เมนูอาหารจากพังกาหัวสุมดอกแดง

- ขนมต้มฝักพังกาหัวสุมดอกแดง 71
- ข้าวเหนียวนั่งห้างฝักพังกาหัวสุมดอกแดง 72
- ขนมปังไส้พังกาหัวสุมดอกแดงกวน 73
- พังกาหัวสุมดอกแดงเชื่อม 74

พันธุ์ไม้ ลำเท็ง 75

เมนูอาหารจากต้นลำเท็ง

- แกงเลียงลำเท็งกุ้งสด 76
- ต้มส้มยอดลำเท็งปลาย่าง 77
- ยอดลำเท็งผัดน้ำมันหอย 78

พันธุ์ไม้ ลำพู 79

เมนูอาหารจากต้นลำพู

- น้ำพริกกุ้งสดสับยอดลำพู 80

หน้า

พันธุ์ไม้ ลำแพน 81

เมนูอาหารจากต้นลำแพน

- โป๊ะแตกลำแพน 82
- น้ำพริกลำแพน 83
- ส้มตำลำแพน 84
- น้ำพริกเผาลำแพน 85
- น้ำลูกลำแพน 86
- น้ำลูกลำแพนปั่น 87
- ลำแพนกวน 88
- ลำแพนแก้ว 89

พันธุ์ไม้ ส้มหลากลม(เถาคัน,เขาคัน) 90

เมนูอาหารจากต้นส้มหลากลม (เถาคัน, เขาคัน)

- ต้มส้มปลาทูลูกหลากลม(เถาคัน) 91
- แกงส้มปลานิลกับยอดอ่อนส้มหลากลม(เถาคัน) 92
- น้ำพริกโจรลูกเถาคัน 93
- แกงส้มลูกเขาคัน 94
- ลูกเขาคันกวน 95
- แยมลูกเขาคัน 96

พันธุ์ไม้ สาหร่ายทะเล (seaweed) 97

เมนูอาหารจากสาหร่ายทะเล (สาหร่ายสาย หรือ ลาโต๊ด)

- น้ำพริกลาโต๊ด 99

พันธุ์ไม้ แสมขาว 100

เมนูอาหารจากแสมขาว

- ขนมเม็ดแสม 101
- ขนมลูกแสม 102
- ขนมลูกชุบเม็ดแสม 103

พันธุ์ไม้ เหงือกปลาหมอดอกม่วง 104

เมนูอาหารจากต้นเหงือกปลาหมอ

- ยำกรุบกรอบดอกเหงือกปลาหมอ 106
- ข้าวเกรียบเหงือกปลาหมอ 107
- เหงือกปลาหมอดอกม่วงชุบแป้งทอด 108

รายนามวิทยากรสาธิตการทำอาหารจากพืชป่าชายเลน 109

กระแตไต่ไม้



ชื่อวิทยาศาสตร์ :

Drynaria sparsisora (Desv.) S. Moore

วงศ์ : POLYPODIACEAE

ชื่ออื่น : กระแตไต่ไม้ (ภาคกลาง), กระปรอก (จันทบุรี), กระปรอกว่าว (ประจวบคีรีขันธ์, ปราจีนบุรี), กูดขาฮอก เช้าวะนะ พุดองแคะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), เดาน์กาโละ (มลายู-ปัตตานี), ใบหูช้าง สไบนาง (กาญจนบุรี), สะโมง (ส่วย-สุรินทร์), หัวว่าว (ประจวบคีรีขันธ์)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เฟิร์นอิงอาศัย เหง้าทอดยาว เส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5-4 ซม. ยาวได้ถึง 1 ม. หรือมากกว่า มีเกล็ดสีน้ำตาลเข้ม เกล็ดแคบ กว้างประมาณ 1 มม. ยาวประมาณ 1.8 ซม. ปลายเรียวยาว รากสั้นๆ มีรากขนอ่อนสีน้ำตาล

ใบเดี่ยว มีรูปร่างและหน้าที่ต่างกัน 2 แบบ ใบไม่สร้างอับสปอร์เป็นรูปไข่ กว้าง 10-25 ซม. ยาว 15-35 ซม. ปลายแหลม โคนมน ขอบหยักเว้ามนตื้นๆ เข้าหาเส้นกลางใบทั้ง 2 ด้าน ปลายมนไม่มีก้านใบ ใบชนิดนี้จะมีสีเขียวอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ต่อมาจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและแห้งแต่ยังคงติดอยู่กับต้น ดังนั้นจะเห็นซ้อนกันหลายใบ เป็นที่สะสมของใบไม้แห้งที่ตกลงมา ซึ่งจะกลายเป็นปุ๋ยให้ต้น ใบสร้างอับสปอร์กว้าง 20-35 ซม. ยาว 0.6-1 ม. รูปคล้ายใบประกอบแบบขนนก ขอบหยักเว้าลึกเข้าหาเส้นกลางใบทั้ง 2 ด้าน แต่ละหยักลึกเกือบถึงเส้นกลางใบ ใบชนิดนี้มีสีเขียวตลอดอายุ เมื่อใบแก่แผ่นใบจะร่วงไป คงเหลือส่วนก้านใบและเส้นกลางใบติดอยู่กับต้น เส้นใบเป็นร่างแห

กลุ่มอับสปอร์รูปกลมหรือรูปไข่ เรียงตัวค่อนข้างมีระเบียบ 2 ข้างของเส้นใบที่แบ่งกลางแต่ละแฉก

การใช้ประโยชน์และสรรพคุณ

- หัวปรุงเป็นยาต้มรับประทานเป็นยาขับปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้ปัสสาวะพิการและกะปริบกะปรอย ขับระดูขาว แก้เบาหวาน แก้ไตพิการ เป็นยาคุมธาตุ เป็นยาเบื่อพยาธิ
- ใบตำพอกแผล แก้แผลเรื้อรังและแผลพุพอง (http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_27.htm)

เมนูอาหารจากพืชกระแตไต่ไม้

ข้าวยำสมุนไพรป่าชายเลน

ส่วนผสม





- ข้าวสวย 6 ½ ถ้วยตวง
- ปลาคั่ว 1 ½ ถ้วยตวง
- มะม่วงขูดฝอย 1 ½ ถ้วยตวง
- น้ำต้มกะปิหรือน้ำบูดู ¾ ถ้วยตวง
- มะพร้าวขูดคั่ว 1 ½ ถ้วยตวง
- พริกสดหั่นฝอย 3 ช้อนชา
- หอมแดงหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ
- ถั่วฝักยาวซอยบาง 3 ½ ถ้วยตวง
- ตะไคร้ตำละเอียด 1 ถ้วยตวง
- ใบมะกรูดหั่นฝอย ½ ถ้วยตวง
- ใบขลู่หั่นฝอย 2 ถ้วยตวง
- ใบกระแตไต่ไม้ 2 ถ้วยตวง
- ใบพาโหม 1 ถ้วยตวง
- ใบชะพลู 1 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. หุงข้าวสวย โดยให้ข้าวที่หุงเม็ดค่อนข้างแข็งนิดหน่อย
2. มะพร้าวขูดคั่วให้เหลือง แล้วตำให้ละเอียด
3. ปลาสดนำมานึ่งให้สุก แกะเอาแต่เนื้อมาตำและคั่วให้แห้งด้วยไฟอ่อน
4. นำผักสดที่เตรียมมาหั่นฝอยหรือหั่นบางๆ ตามชนิดของผัก
5. ตักข้าวใส่จาน ใส่มะพร้าวคั่ว ปลาคั่ว คลุกกับน้ำต้มกะปิ ชิมรส แล้วจึงใส่ผัก ใส่พริก มะม่วงขูด โรยหน้าด้วยหอมแดงซอยและถั่วฝักยาวที่เตรียมไว้ คลุกให้เข้ากัน






โกงกางใบใหญ่



***Rhizophora mucronata* Poir.**

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

ชื่ออื่น : กงกอน (ชุมพร); กงกางนอก (เพชรบุรี); กงเกง (นครปฐม);

เป็นไม้ไม่ผลัดใบ ที่มีขนาดใหญ่ สูง 30-40 เมตร เปลือกหยาบสีเทาถึงดำ แตกเป็นร่องทั้งตามยาวและขวาง หรือแตกเป็นร่องตาราง สี่เหลี่ยม หากทุบเปลือกทิ้งไว้สักครู่ ด้านในของเปลือกจะเป็นสีเหลืองถึงส้ม รอบๆ โคนต้นมีรากค้ำจุน ทำหน้าที่ พยุงลำต้น บางครั้งพบว่า มีรากอากาศที่งอกจากกิ่งอยู่บ้าง แต่ไม่มากนัก



ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบอวบใหญ่ รูปรีกว้าง หรือรูปรีขนาด 5-12 x 8-24 ซม. ปลายใบแหลม มีติ่งแหลม เล็ก และแข็ง ฐานใบสอบเข้าหากันรูปลิ่ม ก้านใบสีเขียว ยาว 2.5-6 ซม. หูใบ ที่ปลายยอด มีสีเขียวอมเหลือง ยาว 5-9 ซม. ใบเกลี้ยงใบด้านบนสีเขียวอ่อน ท้องใบสีออกเหลือง มีจุดสีดำเล็กๆ กระจายอยู่เต็มท้องใบ



ดอก ออกเป็นช่อที่ง่ามใบ ก้านช่อดอกยาว 3-7 ซม. ก้านดอกย่อยยาว 0.4-1 ซม. ช่อหนึ่งๆ มี 2-12 ดอก กลีบเลี้ยงสีเหลืองอ่อน 4 กลีบ รูปไข่ แต่ละกลีบมีขนาด 0.5-0.8 x 1.2-1.5 ซม. กลีบดอก 4 กลีบ ร่วงง่าย สีขาว รูปใบหอก ยาว 0.6-1 ซม. มีขนปกคลุมตามขอบออกดอกเดือนกันยายน-ตุลาคม



ผล รูปไข่ ยาว แคบลงทางส่วนปลาย ผล ขนาด 2-3.5 x 3-8 ซม. สีน้ำตาล-เขียว ผิวผลหยาบ งอกตั้งแต่ผลยังติดอยู่บนต้น ลำต้นใต้ใบเลี้ยง หรือ “ฝัก” สีเขียว มีตุ่ม ทั่วทั้งฝัก ขนาด 1.4 - 1.9 x 30-80 ซม. ฝักตรง โคนแหลม ใบเลี้ยงที่ยื่นออกมา ยาว 3-4 ซม. สีเขียว ฝักแก่เดือนมีนาคม - สิงหาคม

โกงกางใบใหญ่ ขึ้นได้มีบริเวณที่เป็นดินเลนอ่อนหรือลึก ริมชายฝั่งทะเล ริมคลองที่น้ำทะเลท่วมถึงสม่ำเสมอ และเป็นเวลานาน

เมนูอาหารจากต้นโกงกาง

น้ำพริกผักป่าชายเลน

เครื่องปรุง



- ยอดอ่อนโกงกางใบใหญ่ 10 ใบ
- ผลลำแพนอ่อน 4 ผล
- ดอกลำพูอ่อน 3-4 ดอก
- นกจากอ่อน 3-4 อัน
- ยอดมะคะอ่อน 4-5 ยอด
- ชะครามลวก 1 ถ้วย
- น้ำกะทิ 1 ถ้วย
- แป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงน้ำพริกกะปิ



- พริกสด 10 ดอก
- กระเทียม 4-5 กลีบ
- หอมแดง 2 หัว
- กะปิดี 2 ช้อนชา
- น้ำปลา 1 ช้อนชา
- น้ำตาล 1 ช้อนชา
- น้ำมะนาว 2 ผล

วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกกะปิ โดยตำพริกสดกับกะปิก่อนเพื่อไม่ให้พริกกระเด็น ตามด้วยกระเทียม หอมแดง ปรุงรสตามชอบด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว
2. ตั้งน้ำกะทิพอเดือดระวังอย่าให้แตกมัน ใส่เกลือ นำยอดอ่อนโกงกาง ยอดอ่อนใบมะคะลงลวกพอสุก
3. ลวกผักชะครามในน้ำเดือดแล้วขยำน้ำทิ้งหนึ่งน้ำ จัดวางใส่จานเป็นคำๆหยอดด้วยน้ำกะทิผสมแป้งข้าวโพด โรยหน้าเพื่อความสวยงามน่ารับประทาน หรือทำเป็นไข่เจียวชะครามรับประทานคู่กับน้ำพริก
4. ลวกผักอื่นๆในน้ำเดือด พอสุก รับประทานผักลวกจิ้มน้ำพริกกะปิ พร้อมผักอื่นๆที่ได้ทำไว้ อร่อยรสชาติดี

เทมปุระป่าชายเลน



ส่วนผสม

- แป้งทอดกรอบ 1 ½ ถ้วย
- น้ำเย็นจัด 1 ½ ถ้วย
- ใบโกงกาง ใบต่อไส้ ไม่แก่หรืออ่อนจนเกินไป (ใบเพสลาด)

วิธีทำ

1. ละลายแป้งทอดกรอบด้วยน้ำเย็นทีละน้อยตีให้เข้ากัน
2. นำใบโกงกาง และใบต่อไส้ลงชุบแป้งแล้วทอดในน้ำมันร้อน จนสุกเหลืองรับประทานเป็นอาหารว่างคู่กับซอสหรือน้ำจิ้ม



ขลู่



ชื่อสามัญ : ขลู่

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Pluchea indica* (L.) Less.

ชื่อท้องถิ่น : หลู่ใต่ (บ้านเกาะกลาง กระบี่)

วงศ์ : Asteraceae (Compositae)

ชื่ออื่น : หนวดงั่ว หนวดงิ้ว หนวดงัว หนาดวัว (อุดรธานี) ขี้ป้าน (แม่ฮ่องสอน) คลู ขลู (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่มขนาดเล็ก พุ่มตั้งตรง ขึ้นอยู่รวมกันเป็นกอ แตกกิ่งก้านมาก สูง 1-1.5 เมตร มีขนเล็กๆ ละเอียดปกคลุมตามกิ่ง มักขึ้นริมน้ำตอนบนของป่าชายเลน ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตัวแบบสลับ แผ่นใบรูปไข่กลับ หรือรูปช้อนแกมขอบขนาน คล้ายใบพุทรา ปลายใบมน หรือกลม ฐานใบเรียวสอบ ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อยห่างๆ สีเขียว มีขนปกคลุมเล็กน้อย ก้านใบสั้นมาก ใบมีกลิ่นหอมฉุน ดอก ออกเป็นช่อกระจุกแน่น เป็นพุ่มคล้ายสาบเสือ ผล เป็นผลแห้งเมล็ดล่อน รูปทรงกระบอก (สำนักอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน, 2552)

การใช้ประโยชน์และสรรพคุณ



ทั้งต้นสด หรือแห้ง ปรุงเป็นยาต้มรับประทานขับปัสสาวะ แก้โรคนิ่วในไต แก้ปัสสาวะพิการ แก้วัณโรคที่ต่อมน้ำเหลือง เป็นยาช่วยย่อย แก้ริดสีดวงทวารหนัก ริดสีดวงจมูก

เปลือก ใบ เมล็ด แก้ริดสีดวงทวาร ริดสีดวงจมูก แก้กระษัย เป็นยาอายุวัฒนะ

ใบ มีกลิ่นหอม ต้มน้ำดื่ม แทนเป็นน้ำชา เพื่อลดน้ำหนัก แก้ปวดเมื่อย ขับระดูขาว แก้แผลอักเสบ และต้มน้ำอาบบำรุงประสาท สำหรับแก้แผลอักเสบ อาจใช้ใบสดตำพอกบริเวณที่เป็น แก้ริดสีดวงทวาร ยาอายุวัฒนะ

ใบและราก รับประทานเป็นยาฝาดสมาน แก้บิด แก้ไข้ ขับเหงื่อ แก้แผลอักเสบ ใช้รากสดตำพอกบริเวณที่เป็น

ดอก แก้โรคนิ่ว

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

เป็นยาแก้อาการขัดเบา ใช้ทั้งต้นขลู่ 1 กำมือ (สดหนัก 40-50 กรัม แห้งหนัก 15-20 กรัม) หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มกับน้ำดื่ม ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร) วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

เป็นยาริดสีดวงทวาร ริดสีดวงจมูก ใช้เปลือกต้น ต้มน้ำ เอาไอรมทวารหนัก และรับประทาน แก้โรคริดสีดวงทวาร หรือใช้เปลือกต้น (ขูดเอาขนออก) แบ่งเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 นำมาตากแห้ง ทำเป็นยาสูบ

ส่วนที่ 2 นำมาต้มน้ำรับประทาน

ส่วนที่ 3 ต้มน้ำเอาไปรมทวารหนัก



เมนูอาหารจากใบขลู่

ยำกุ้งแห้งใบขลู่

ส่วนผสม

• ใบขลู่อ่อน ล้างสะอาด	2	ถ้วยตวง
• มะพร้าวคั่ว	½	ถ้วยตวง
• กุ้งแห้ง	2	ช้อนโต๊ะ
• หอมแดงซอย	3	หัว
• พริกขี้หนูสด	15	เม็ด
• น้ำปลา	1 ½	ช้อนโต๊ะ
• น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
• น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ซอยหอมแดง พริกขี้หนู ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว และใบขลู่เคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน จัดใส่จานเสิร์ฟ





ยำขลู่กุ้งสด



เครื่องปรุง



• ยอดขลู่ซอย	2	ถ้วย
• กุ้งลวกสับหยาบๆ	½	ถ้วย
• หัวกะทิ	¼	ถ้วย
• มะพร้าวคั่วตำละเอียด	½	ถ้วย
• พริกขี้หนูสวน	20	เม็ด
• พริกไทยดำ	½	ช้อนชา
• กะปิเผา	2	ช้อนโต๊ะ
• เกลือ	½	ช้อนชา
• น้ำมะขามเปียก	¼	ถ้วย

วิธีทำ

ตำพริกขี้หนูสวน พริกไทยดำ กะปิ เกลือให้ละเอียด ตักใส่ถ้วย เติมน้ำมะขามเปียก มะพร้าวคั่วตำละเอียด หัวกะทิ หอมแดงซอย ใส่กุ้งลวก ยอดขลู่ซอย เคล้าให้เข้ากัน ชิมรส เปรี้ยว มัน เค็ม ตามชอบ รับประทานได้

น้ำพริกกุ้งสดสับยอดขลู่

เครื่องปรุง



- พริกขี้หนูสวน 10 เม็ด
- กะปิเผา 1 ช้อนชา
- หอมแดงซอย 2 หัว
- น้ำมะขามเปียก 1 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งลวกสับละเอียด ½ ถ้วย
- น้ำอุ่น 1 ถ้วย
- เกลือ
- ผักที่ใช้ ยอดขลู่

วิธีทำ

เทน้ำอุ่นใส่ถ้วย เติมพริกขี้หนูสวนซอย กะปิเผา หอมแดงซอย เกลือ มะขามเปียก ใส่กุ้งลวกสับละเอียด แล้วคนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เตรียมผักสด ยอดขลู่จัดใส่จานรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ โดยมีปลาทูทอดเป็นเครื่องเคียงอร่อยยิ่งนัก



แกงส้มใบขลู่ชุบไข่ทอด

ส่วนผสม



- ใบขลู่อ่อน ล้างสะอาด 2 ถ้วยตวง
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- น้ำมะขามเปียก 5 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปี๊ป 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำ 1 ลิตร

ส่วนผสมพริกแกง



- พริกขี้หนูแห้ง 10 เม็ด
- หัวหอม 1 หัว
- กระเทียม 5 กลีบ
- ขมิ้นซอย 5 แว่น
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียมและขมิ้นซอย กะปิและเกลือให้ละเอียด
2. ตักพริกแกงใส่หม้อปรุงรสด้วย น้ำมะขาม น้ำตาลปี๊บ ชิมรสชาติที่ถูกใจ เป็นอันใช้ได้
3. นำใบขลู่ที่เตรียมไว้ผสมกับไข่ ปรุงรสด้วยน้ำปลา ทอดให้เหลืองแล้วตักขึ้นมาพักให้สะเด็ดน้ำมัน
4. หั่นเป็นชิ้นพอคำ ตักราดด้วยน้ำแกงส้ม เสิร์ฟร้อนๆ





ปลาหมึกยัดไส้ใบขลู่

ส่วนผสม





- ปลาหมึก 5 ตัว
- ไก่สับหรือหมูสับ 200 กรัม
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- ซีอิ้วขาว 4 ช้อนชา
- เกลือ 1/3 ช้อนชา
- ใบขลู่สดสับ 1 ถ้วย
- ชาขลู่ (แห้ง) 1 ถ้วย
- กระเทียมสับ 1 ช้อนชา
- พริกไทยป่น 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างทำความสะอาดปลาหมึก เอาหนวดออก
2. นำไก่หรือหมูสับที่เตรียมไว้หมักกับน้ำตาลทราย 1 ช้อนชา และซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา กระเทียมสับ พริกไทยป่นและใบขลู่สดที่สับไว้ คลุกเคล้ากันจนทั่ว
3. นำไก่หรือหมูสับที่หมักไว้ยัดใส่ในตัวปลาหมึก แต่อย่าให้แน่นจนล้นออกมา ใส่หนวดปลาหมึก กันไม่ให้ไส้ทะลักออกมาเวลาสุก
4. ตั้งหม้อน้ำซุป ใส่ชาขลู่แห้ง ปรุงรสด้วยเกลือและซีอิ๊วขาว รอจนน้ำเดือด
5. ใส่ปลาหมึกที่ยัดไส้แล้วลงไป รอจนปลาหมึกและไส้สุกดีก็ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟร้อนๆ





เต้าฮวยใบขลู่



ส่วนผสม

• ใบขลู่ล้างสะอาด	1	ถ้วยตวง
• ผงวุ้น	1	ช้อนโต๊ะ
• น้ำเปล่า	1	ลิตร
• นมสดจืด	1	กล่อง
• นมข้นหวาน	1	กระป๋อง
• นมข้นจืด	1	กระป๋อง

วิธีทำ

1. นำใบขลู่ปั่นกับน้ำเปล่า 1 ลิตร จนละเอียด
2. กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่หม้อต้มให้เดือด
3. ใส่ผงวุ้นลงไปคนให้ละลาย รอให้เดือด เติมนมข้นจืดและนมข้นหวาน รอให้เดือดอีกรอบ
4. ยกลงจากเตา ตักใส่ถ้วยที่ต้องการแช่เย็นจนเต้าฮวยเซ็ทตัว อาจจะใช้เวลา 2-3 ชม.
5. เมื่อเต้าฮวยเซ็ทตัวแล้วราดด้วยนมสดจืดด้านบน









ชานมใบขลู่



ส่วนผสม

• ชาขลู่แห้ง	2	ถ้วยตวง
• น้ำเปล่า	1	ลิตร
• นมข้นหวาน	1	กระป๋อง
• น้ำตาลทรายขาว	½	กิโลกรัม

วิธีทำ

1. นำชาขลู่ปั่นแห้งจนละเอียด นำไปต้มในน้ำ 1 ลิตร ที่ผสมน้ำตาลทรายขาว
2. รอให้เดือดกรองด้วยผ้าขาวบาง นำมาชงใส่นมข้นหวาน ทานได้ทั้งแบบร้อนและเย็น







วุ้นชาใบขลู่



ส่วนผสม

• ใบขลู่ตากแห้ง	200	กรัม
• น้ำเปล่า	1	ลิตร
• น้ำตาลทราย	350	กรัม
• ผงวุ้น	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำน้ำเปล่าต้มให้ร้อน ใส่ใบขลู่แห้ง แล้วกรองเอาน้ำทิ้ง แล้วนำใบชาใส่ในน้ำร้อนอีกหนึ่งครั้ง แช่ไว้ประมาณหนึ่งนาทีรีบกรองเอาใบชาออก จะได้น้ำชาสีทองมีกลิ่นหอม
2. นำน้ำชาใบขลู่มาตั้งไฟให้เดือดใส่น้ำตาล คนให้ละลาย
3. นำผงวุ้นละลายกะน้ำเปล่า แล้วใส่ในน้ำชาที่ต้มจนเดือด ปิดไฟพออุ่นนำมาหยอดใส่พิมและใส่ตู้เย็น รับประทานตอนอากาศร้อนๆหอมอร่อยชื่นใจ

เคล็ดลับ

ในการทำชาควรทิ้งน้ำแรกที่ลวกใบทิ้งไปและใช้น้ำที่สองในการรับประทาน และไม่ควรแช่ใบชาไว้ในน้ำร้อนนานๆเพราะจะทำให้สีเข้มและมีรสขม







ข้าวเกรียบใบขลู่

ส่วนผสม



• ใบขลู่ปั่นละเอียด	2	ถ้วยตวง
• พริกไทยป่น	2 ½	ช้อนโต๊ะ
• กระเทียม	2 ½	ช้อนโต๊ะ
• น้ำตาลทรายขาว	1	ช้อนโต๊ะ
• เกลือป่น	1 ½	ช้อนชา
• แป้งมัน	1	กิโลกรัม

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมข้างต้นทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากันดีแล้ว ใส่น้ำร้อน 1 ลิตร จากนั้นก็ใช้มือขยำให้ส่วนผสมเข้ากัน
2. นวดจนแป้งเป็นเนื้อเดียวกัน จึงนำมาปั้นเป็นแท่งกลมๆ ความยาวราว 1 ฟุต
3. นำไปนึ่งราว 1 ชั่วโมง จนแป้งสุก
4. นำไปแช่ไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา หรือแช่ตู้เย็นช่องน้ำแข็ง 1-2 วัน
5. หลังจากที่แช่ตู้เย็นแล้วก็นำไปหั่นเป็นชิ้นบางๆ เท่าๆ กัน
6. นำไปตากแดดจนแห้ง ก็นำมาทอดได้







จาก



ชื่อวิทยาศาสตร์ :

Nypa fruticans Wurmb.

วงศ์ : ARECACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว ไม้ตระกูลเดียวกับปาล์ม เป็นกอ ขนาดเล็ก สูง 3 - 5 เมตร มีรากอวบอ้วนอัดแน่น ออกเป็นกระจุกบริเวณโคนลำต้น ลำต้น สั้นเห็นไม่ชัดเจน สูงจากพื้นดินไม่มาก ส่วนใหญ่เป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน มีลักษณะคล้ายฟองน้ำ มักจะจมอยู่ในโคลน และอยู่ใต้น้ำขณะน้ำท่วม ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ยาว 3-5 เมตร ลักษณะแข็ง ตั้งตรงขึ้น ก้านใบใหญ่สีเขียว ใบย่อยรูปหอก ปลาย และโคนเรียว ยาว 0.5-1 เมตร เรียงตัวสองแถวคล้ายใบมะพร้าว กาบใหญ่ ฐานใบอ้วนซ้อนทับกัน ผิวใบด้านบนมีสีเขียวเป็นมัน ท้องใบสีเขียวเหลือง มีติ่งหนามเล็กๆ อยู่ที่เส้นกลางใบด้านท้องใบ และจะหลุดร่วงไปเมื่อใบย่อยแก่ ดอก ดอกช่อแยกเพศอยู่ต้นเดียวกัน ออกที่ง่ามใบบริเวณใกล้ปลายยอด ดอกเพศเมียเป็นช่อกระจุกแน่น มีรังไข่ 1 อันเป็นแบบรังไข่เหนือวงกลีบ ภายในมี 3 carpel รวมกันเป็น 1 ห้อง มีเม็ดไข่ 1 เม็ด ล้อมรอบด้วยดอกเพศผู้ เป็นช่อเชิงลด ขนาดสั้น ซึ่งดอกเพศผู้นี้จะเรียงอยู่บนช่อดอกแบบหางกระรอก เกสรเพศผู้มี 3 อัน ก้านดอกสีน้ำตาล ดอกสีเหลืองแสด ผล ออกเป็นช่อหรือลักษณะเป็นทะลาย แต่ละช่อมีผลจำนวนมาก ช่อผลห้อยลง ผลอัดกันแน่น เป็นรูปทรงกลม เส้นผ่าศูนย์กลางของทะลาย ประมาณ 30 เซนติเมตร ผลเป็นเหลี่ยมรูปทรงรี ยาว 7-10 เซนติเมตร ผลอ่อนเป็นสีเขียว เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลดำ ผลแห้งติดอยู่บนต้นก่อนที่จะร่วงหล่น เปลือกของผลแข็ง เป็นเส้นใยอัดกันแน่น ลอยน้ำได้ เมล็ดรูปไข่ แข็ง ยาว 2-3 เซนติเมตร สีขาว

การใช้ประโยชน์และสรรพคุณ

ใบ มีรสฝาดแก้ลมจรต่าง ๆ ขับเสมหะ ดับพิษทั้งปวง น้ำตาลจาก สมานริดสีดวงทวาร ยอด เคี้ยวแก้เมาเหล้า เมาคลื่น ราก ต้มดื่ม แก้ปัสสาวะขุ่นข้น หัวและรากต้มกับสารส้ม ดื่มเป็นยาแก้นิ่วในไต ขับหินปูน ดอกจาก ผสมดอกระกำและดอกหลุมพี เผาไฟละลายด้วยน้ำอ้อย แก้โรคตานขโมย เนื้อในผล รับประทาน น้ำจากดอก ใช้ทำน้ำส้มจาก หรือน้ำตาลจากประกอบอาหาร คาว หวาน ใบทำเป็นตับจาก ใช้มุงหลังคาบ้านพัก ที่อยู่อาศัย ยอดอ่อนเรียวแหลม ใช้มวนทำบุหรี่

เมนูอาหารจากต้นจาก

ส้มตำลูกจาก

ส่วนผสม

• เนื้อลูกจาก	1	ถ้วย
• กระเทียมไทยแกะเปลือก	5	กลีบ
• พริกขี้หนูสวน	5	เม็ด
• ถั่วลิสงคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
• น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
• น้ำตาลปี๊บ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
• น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
• กุ้งแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ
• มะเขือเทศหั่น	4	ลูก
• ถั่วฝักยาวหั่นท่อน	½	ถ้วย





วิธีทำ

โขลกกระเทียม พริกขี้หนูสวน เข้าด้วยกันพอหยาบ ใส่ถั่วลิสงคั่ว พอแตก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะนาว เคล้าให้เข้ากันพอน้ำตาลละลาย ใส่กุ้งแห้ง มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว และลูกจาก เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จานเสิร์ฟ



แกงคั่วเนื้อหัวจากอ่อน



เครื่องปรุง

• เนื้อสัน	1	ถ้วย
• หัวจากอ่อน	2	ถ้วย
• หัวกะทิ	½	ถ้วย
• หางกะทิ	3	ถ้วย
• น้ำตาลปี๊บ	½	ช้อนโต๊ะ
• เกลือ		

เครื่องแกง

• พริกแห้ง	40	เม็ด
• พริกขี้หนูสด	20	เม็ด
• ตะไคร้	2	ต้น
• พริกไทย	½	ช้อนชา
• ขมิ้น	2	ช้อนชา
• กระเทียม	5	กลีบ
• กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ







วิธีทำ

โขลกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด ตักใส่หม้อเติมหางกะทิ 1 ถ้วย คนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟคนเรื่อยๆ ให้เครื่องแกงสุก ใส่เนื้อรอจนน้ำเนื้อแห้งจึงใส่หางกะทิที่เหลือ คนเรื่อยๆ จนเดือด ใส่หัวจากอ่อน ชิมรสตามชอบ ใส่หัวกะทิเดือดอีกครั้งยกลงรับประทานได้

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

หัวจากอ่อนต้องลวกในน้ำเดือดก่อน 2-3 ครั้ง รสชาติจะไม่ฝาดเกินไป และในการเลือกลูกจากอ่อน สำหรับแกงสังเกตได้จากสีของผลจะมีสีน้ำตาลแดงนิด ๆ ถ้ามีสีน้ำตาลเข้มจะแก่เกินไป ไม่เหมาะสำหรับนำไปแกง

การแกงกะทิหรือต้มกะทิต่างๆ เมื่อสุกแล้วให้รีบยกลงจากเตาทันที เพราะถ้าตั้งไว้ความร้อนที่ยังหลงเหลืออยู่บนเตาจะทำให้กะทิแตกมัน

นกจากแกล้มขนมจีน

เครื่องปรุง

- นกจากอ่อน 2 หน่อ
- เกลือ 3-4 ช้อนโต๊ะ
- น้ำสะอาด 1 ลิตร



วิธีทำ

1. นำนกจากหรือส่วนของก้านเกสรตัวเมียนำมาผ่าเอาเปลือกนอกออก จนถึงส่วนเนื้อในสีขาว

2. นำมาสับเป็นชิ้นแช่ในน้ำจืดหนึ่งคืน และนำมาล้างน้ำเปล่า นำมาแช่อีกครั้งกับน้ำเกลือ 3 คืน

3. นำมารับประทานแกล้มกับขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้รสจัด หรือรับประทานเป็นผักแกล้มกับข้าวและแกงเผ็ด





ยำนกจาก





เครื่องปรุง



นกจากอ่อน	2-3	หน่อ
พริกสด	15-20	ดอก
น้ำมะนาว	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2-3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2	ช้อนชา
หอมแดงซอย	4-5	หัว
มะเขือเทศ	3-4	ลูก
กุ้งแชบ๊วยลวก	5-6	ตัว
หมูสับรวนสุก	3	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำนกจากอ่อนมาผ่าออกจนถึงเนื้อในสีขาวและสับเนื้อในเป็นชิ้นๆ แช่ในน้ำเกลือ
2. นำนกจากอ่อนมาลวกจนสุกกรอบ
3. ปรุงน้ำยำ โดยนำน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว พริกสด ปรุงรสยำตามชอบ
4. ผสมน้ำยำคลุกเคล้ากับนกจากลวก และ ส่วนผสมอื่นๆ คลุกเคล้าจนเข้ากัน นกจากที่นำมายำ รสชาติจะเหมือนเนื้อไก่ มีรสดีและอร่อย

แกงกะทิแกนจากอ่อน

เครื่องปรุง



- หัวและหางกะทิ 1 ลิตร
- ไก่ ½ กิโลกรัม
- แกนจากอ่อน ½ กิโลกรัม
- น้ำตาล 1 ช้อนชา
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชา
- โหระพาและใบมะกรูดอย่างละ 10 ใบ



เครื่องแกง

- ลูกผักชีคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
- ยี่หร่าคั่ว 1 ช้อนชา
- พริกไทยเม็ด 5 เม็ด
- พริกขี้หนูสีเขียวเม็ดใหญ่ 20 เม็ด
- เกลือป่นและกะปิอย่างละ 1 ช้อนชา
- ข่าแก่หั่นละเอียด 1 ช้อนชา
- ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ
- ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ½ ช้อนชา
- รากผักชีหั่น 1 ช้อนชา
- กระเทียม 9 กลีบ
- หอมแดงซอย 3 หัว





วิธีทำ

1. นำจากทั้งทลายมาสับเอาผลออกไป และนำแกนกลางของทลายจาก สับให้เป็นชิ้นเล็กๆ ล้างให้สะอาดนำไปต้มเทน้ำทิ้ง ตักแกนจากนั้นขึ้นมาพักให้สะเด็ดน้ำ

2. ผัดเครื่องแกงที่โขลกละเอียด โดยเอาหัวกะทิ ลงไปเคี่ยวในกะทะให้แตกมันและใส่เครื่องพริกแกงลงไปผัด พอส่วนผสมเริ่มแห้งเติมกะทิลงไป ต้มให้เดือด และมีกลิ่นหอม

3. ใส่เนื้อไก่ และแกนจากอ่อน ปรุงรสด้วยน้ำปลาให้พอมีรสตามชอบพอเดือดใส่ใบโหระพาและใบมะกรูดเพิ่มความหอม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อนๆ หรือรับประทานคู่กับขนมจีน

แกงบวดลูกจาก



ส่วนผสม

• เนื้อลูกจาก	1	กิโลกรัม
• กะทิ	1	กิโลกรัม
• น้ำตาลทรายขาว	1 ½	กิโลกรัม
• เกลือป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำ

ใส่กะทิลงในหม้อ ตั้งเตาด้วยไฟแรงปานกลาง ให้กะทิเดือด ใส่น้ำตาลและเกลือ จากนั้นใส่ลูกจาก ปิดฝา รอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟยกลงจากเตา








ลูกจากลอยแก้ว

เครื่องปรุง



1.	เมล็ดจากอ่อนๆ หรือแก่ปานกลาง	½	กิโลกรัม
2.	น้ำเปล่า	1	ลิตร
3.	น้ำตาลทรายขาว	½	กิโลกรัม
4.	ใบเตยหอม	10	ใบ
5.	เกลือ	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. เลือกลูกจากที่อ่อนๆ ผ่าครึ่งแคะเมล็ดออก ล้างฝุ่นผงให้สะอาดแล้วพักไว้
2. ต้มน้ำสะอาดกับน้ำตาลทรายขาว รอจนเดือด ใส่ใบเตยหอม
3. นำลูกจากใส่ในน้ำเชื่อมแล้วปิดแก๊ส น้ำเชื่อมจะเข้าเนื้อลูกจากและมีความหอมของใบเตย พักไว้ให้เย็น รับประทานพร้อมน้ำแข็งเย็นๆ

เคล็ดลับ

ควรเลือกผลจากที่มีขนาดและอายุที่เหมาะสม ไม่ควรแก่หรืออ่อนจนเกินไป เลือกผลจากที่มีสีน้ำตาลออกแดงๆ ขนาดกลาง ในขั้นตอนแรกหากไม่ล้างเมล็ดที่แคะจากผลจาก จะทำให้น้ำเชื่อมหวานมากกว่าแต่น้ำลอยแก้วจะขุ่นไม่น่ารับประทาน



ลูกจากเชื่อม

เครื่องปรุงและส่วนผสม



- ลูกจาก
- น้ำตาลทราย
- เกลือ
- ใบเตย

วิธีการทำ

1. เลือกจากที่กำลังได้ที่ไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไป แล้วผ่าครึ่งใช้ช้อนแคะเอาเนื้อจากเตรียมไว้

2. นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด เติมน้ำตาลเคี่ยวให้ได้น้ำเชื่อม ใส่ลูกจากที่เตรียมไว้ลงไป พร้อมด้วยใบเตยเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม เติมเกลือนิดหน่อย ต้มต่อไปจนเนื้อลูกจากเปลี่ยนเป็นสีขาวใสจึงยกลงจากเตา พักไว้ให้เย็น รับประทานกับน้ำแข็งหรือไอศกรีมหวานเย็นชื่นใจ

ภาพส่วนผสมลูกจากเชื่อม



ภาพวิธีการทำลูกจากเชื่อม



ชะคราม



Suaeda maritime Roxb.

ชื่อพ้อง : *Chenopodium maritimum L.*

วงศ์ : AMARATHACEAE

ชื่ออื่น : ชักคราม(กลาง);
ส่าคราม (สมุทรสาคร)

เป็นไม้ล้มลุกที่มีอายุหลายปี เมื่ออายุมากขึ้นจะพัฒนาจนลำต้นมีเนื้อไม้ ขึ้นเป็นพุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 1 เมตร ลำต้นเดี่ยว ทรงพุ่มแผ่กระจาย แตกกิ่งก้าน ตั้งแต่โคนต้น มักมีรากงอกบริเวณข้อในระดับต่ำ ลำต้นแก่มีผิวหยาบจากรอยแผลที่เกิดจากใบที่ร่วงหล่นไปแล้ว

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนสลับ เบียดกันแน่น ไม่มีก้านใบ ใบรูปแถบยาว 1-6 ซม. ใบอวบน้ำ มีนวล สีเขียวสดหรือสีเขียวอมม่วง ในฤดูแล้งจะเปลี่ยนเป็นสีแดงอมม่วงอ่อนๆ

ดอก ออกที่ปลายยอด เป็นช่อแบบแยกแขนง ช่อดอกยาว 3-18 ซม. แต่ละกระจุกประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก ใบประดับที่อยู่ระดับต่ำมีขนาดใหญ่ ลักษณะคล้ายใบและมีขนาดเล็กลงไปทางปลายช่อ ใบประดับย่อยที่ฐานวงกลีบรวม 2-3 ใบ รูปขอบขนานมน โปร่งใสและติดคงทน วงกลีบรวมมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.1-0.2 ซม. หรือเขียวอมม่วง ออกดอกตลอดปี

ผล มีลักษณะกลม ขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 2-2.56 ซม. อยู่ภายในวงกลีบรวม แต่ละผลมีเมล็ดจำนวนมาก

ชะคราม ขึ้นได้ดีในดินเกือบทุกชนิด มักพบตามพื้นที่ราบโล่งที่เป็นดินเลนและดินที่มีความเค็มสูง ทนแล้งและความเค็มได้ดี





เมนูอาหารจากต้นชะคราม

แกงส้มกุ้งยอดชะคราม

เครื่องปรุงและส่วนผสม



- ยอดชะคราม
- หอมแดง
- พริกแห้ง
- เกลือ
- กุ้งสด
- ข่า
- กระเทียม
- มะขามเปียก
- กะปิ

วิธีการทำ

1. เลือกยอดอ่อนชะครามเฉพาะยอดสีเขียวอ่อน (ถ้ายอดสีแดงจะแก่และเค็มจัด) เด็ดยอดแล้วล้างน้ำให้สะอาด

2. ใส่น้ำเปล่าลงหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ยอดชะครามที่เตรียมไว้ลงต้มเพื่อลดความเค็ม เปลี่ยนน้ำและนำยอดชะครามลงต้มอีกครั้ง แล้วนำยอดชะครามมาบีบเบาๆให้น้ำออกจากใบและไล่ความเค็ม พักไว้ก่อน

3. โขลกพริก กระเทียม ข่า หอมแดง กะปิ จนละเอียดเป็นเครื่องแกงส้ม

4. ล้างกุ้งแกะเปลือกเหลือหางกุ้งไว้เพื่อความสวยงาม

5. นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกงส้มลงไป ตามด้วยกุ้ง รอให้กุ้งสุก โดยเนื้อกุ้งเปลี่ยนเป็นสีแดง แล้วใส่ยอดชะครามลงไป ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก เกลือ ชิมรสชาติให้มีรสเผ็ดเปรี้ยวนำเค็ม

ภาพส่วนผสมแกงส้มกุ้งยอดชะคราม



ภาพวิธีการทำแกงส้มกุ้งยอดชะคราม



แกงกะทิใบชะคราม
(ปลาย่าง, หอยปะ, หอยขาว)



เครื่องปรุง

- ใบชะครามอ่อนลวก 1 ถ้วย
- ปลาย่างขนาด ½ กิโลกรัม 1 ตัว
  (อาจใช้เนื้อหอยปะแกะเปลือก หรือ ใช้เนื้อหอยขาวแทนก้อได้)
- หัวกะทิ 1 ถ้วย
- หางกะทิ ½ กิโลกรัม 1 ถ้วย

เครื่องแกง

- พริกขี้หนูแห้ง 15 ดอก
- ตะไคร้ซอย 2 ต้น
- ขมิ้น 1 แว่น
- กระเทียม 8 กลีบ
- พริกไทยดำ 10 เม็ด
- ข่าหั่นบาง 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชา
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 1 ช้อนชา






วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด นำใบชะครามมาล้างน้ำให้สะอาด ผสมเครื่องแกงกับหัวกะทิเคี่ยวไฟสักพัก

2. นำหัวกะทิตั้งไฟให้ร้อนแล้วใส่เครื่องแกง คนให้ละลาย ใส่หางกะทิตั้งไฟแล้วตั้งไฟต่อระวังอย่าให้กะทิแตกมัน

3. เมื่อกะทิเดือดใส่เนื้อปลาย่างที่แกะไว้ พร้อมใบชะครามที่ลวกแล้ว ตั้งให้เดือดแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาล ชิมให้ได้รสชาติที่ถูกปากแล้วตักเสิร์ฟพร้อมด้วยข้าวสวยร้อน

เคล็ดลับ

ชะครามสดต้องนำมาลวกก่อนปรุงเป็นอาหาร ลวกด้วยน้ำร้อนแล้วล้างขยำด้วย น้ำเปล่าอีกครั้งเพื่อลดความเฝื่อนและความเค็มในใบชะคราม แกงกะทิควรระวังกะทิแตกมัน พอหัวกะทิเริ่มร้อนก็ใส่เครื่องแกงได้ เมื่อแกงเดือดแล้วรีบปิดไฟเพราะกะทิจะแตกมัน ทำให้รสชาติเปลี่ยน

ยำยอดชะครามกุ้งสด



เครื่องปรุงและส่วนผสม

- ยอดชะครามลวก 1 ถ้วย
- หัวหอมแดงซอย 3 หัว
- กระเทียม
- พริกแห้ง/พริกขี้หนูสด 15 เม็ด
- มะขามเปียก/น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- มะพร้าวคั่ว 1 ถ้วย
- กุ้งสดหรือปลาย่างแกะเนื้อ ½ ตัว
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- ถั่วลิสงคั่ว 3 ช้อนโต๊ะ







วิธีการทำ

1. เลือกยอดอ่อนชะครามเฉพาะยอดสีเขียวอ่อน (ถ้าสีแดงจะแก่และเค็มจัด) เด็ดยอดแล้วล้างน้ำให้สะอาด

2. ใส่น้ำเปล่าลงหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ยอดชะครามที่เตรียมไว้ลงต้มเพื่อลดความเค็ม เปลี่ยนน้ำและนำยอดชะครามลงต้มอีกครั้ง แล้วนำยอดชะครามมาบีบเบาๆ ให้น้ำออกจากใบพักไว้ก่อน

3. นำหอมแดง กระเทียม พริกแห้ง คั่วบนกระทะด้วยไฟอ่อนๆ แล้วพักไว้

4. ขูดมะพร้าว แบ่งเป็นสองส่วน เพื่อส่วนหนึ่งคั้นเอาน้ำกะทิ และอีกส่วนนำไปคั่วบนกระทะด้วยไฟอ่อนๆ

5. ล้างกุ้งแกะเปลือก ต้มในน้ำเดือดให้สุกแล้วพักไว้

6. นำหอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ที่คั่วแล้ว โขลกให้ละเอียด เตรียมภาชนะสำหรับยำ ละลายพริกที่โขลกกับน้ำกะทิ ใส่เนื้อกุ้งต้มสุกหรือปลาย่าง ยอดชะครามต้มสุก มะพร้าวคั่ว ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาล ชิมรสชาติให้มีรสเผ็ดเปรี้ยวหวานของน้ำยำและได้ความเค็มอ่อนๆ จากยอดชะครามลวก



ภาพส่วนผสม
ยำยอดชะครามกุ้งสด



ภาพวิธีการทำ
ยำยอดชะครามกุ้งสด

ไข่เจียวชะคราม



เครื่องปรุง

• ไข่ไก่	2	ฟอง
• ชะครามลวก	1	ถ้วย
• น้ำปลาดีหรือซีอิ๊ว	1	ช้อนชา
• น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำชะครามไปลวกแล้วเทน้ำทิ้ง และนำไปขยำกับน้ำเปล่าหนึ่งครั้ง พักให้สะเด็ดน้ำ
2. ตีไข่ไก่ให้ขึ้นฟูใส่ใบชะคราม ปรุงรสด้วยน้ำปลาดีหรือซีอิ๊ว
3. นำน้ำมันตั้งไฟ ให้ร้อน ใส่ไข่ลงทอดให้สุกพอเหลืองหอม ตักเสิร์ฟพร้อมด้วยน้ำพริกกะปิ

เคล็ดลับ

ชะครามควรนำมาลวกก่อนนำไปปรุงอาหาร และควร ขยำน้ำเปล่าทิ้งไปประมาณหนึ่งรอบ เพื่อลดความเฝื่อนและความเค็มของใบชะคราม และการลวกใบนั้น ควรนำไปลวกแล้วจึงเด็ดใบออกจากก้าน เพราะจะทำให้รูดใบออกได้ง่ายกว่า







ใบชะครามชุบแป้งทอด



เครื่องปรุง

• ชะคราม	1	ถ้วย
• แป้งโกกิ	6	ช้อนโต๊ะ
• น้ำเย็น	1	แก้ว
• น้ำมันพืช	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. นำชะครามลวกในน้ำเดือดแล้วเอาขึ้นแช่น้ำเย็นจัด ล้างใบชะครามกับน้ำเปล่าอีกหนึ่งรอบ แล้วพักให้สะเด็ดน้ำ

2. นำแป้งโกกิหรือแป้งสาลีเอนกประสงค์สำหรับชุบแป้งทอด ผสมด้วยน้ำเย็นพอเข้ากัน

3. นำชะครามมาชุบแป้งแล้วนำไปทอดในน้ำมันร้อนๆ ทอดพอแป้งสุกเหลือง ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานเป็นของว่างพร้อมกับน้ำจิ้มไก่หรือน้ำจิ้มรสจัดอื่นๆ

เคล็ดลับ

น้ำที่นำมาผสมแป้ง ควรใช้น้ำเย็นเพราะจะทำให้กรอบและน้ำมันที่ใช้ทอด ควรใส่ในปริมาณที่เยอะ จะทำให้ผักที่ชุบแป้งไม่อมน้ำมัน







น้ำพริกกุ้งชะคราม

ส่วนผสม



- ยอดชะคราม
- น้ำพริกเผา
- น้ำตาลปี๊บ
- น้ำมะขามเปียก
- กุ้งแห้ง

วิธีการทำ

1. ต้มยอดชะครามให้สุก แล้วหั่นขนาดพอประมาณ พักไว้ก่อน
2. นำกุ้งแห้งแช่น้ำให้นิ่ม นำมาพักให้สะเด็ดน้ำ
3. ตั้งกระทะใส่น้ำพริกเผาลงผัด ตามด้วยยอดชะครามหั่น และกุ้งแห้งที่เตรียมไว้
4. ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก ชิมรสตามใจชอบ



ภาพส่วนผสม
น้ำพริกกุ้งแห้งชะคราม



ภาพวิธีการทำ
น้ำพริกกุ้งแห้งชะคราม

น้ำพริกถั่วชะคราม

ส่วนผสม



- ชะคราม
- ถั่วลิสง
- พริกแห้ง
- กระเทียม
- หอมแดง
- มะขามเปียก
- น้ำตาลปึก
- น้ำปลา

วิธีการทำ

1. นำชะครามล้างน้ำให้สะอาด ต้มให้สุก บีบน้ำไล่ความเค็มเด็ดเอาเฉพาะยอดอ่อน พักไว้ก่อน
2. เผาพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ให้มีกลิ่นหอม แล้วโขลกละเอียด ตักพักไว้
3. คั่วหรืออบถั่วลิสงให้สุก ลอกเปลือกหุ้มเมล็ดถั่วออก นำมาโขลกละเอียด ตักพักไว้
4. แช่มะขามเปียกด้วยน้ำต้มสุกเพื่อคั้นน้ำมะขามเปียก
5. นำพริก กระเทียม หอมแดงที่โขลกแล้วใส่ในชาม เติมน้ำต้มสุก ลงไปคนให้ละลาย ใส่ถั่วลิสงลงไป (ถ้าข้นมากก็เติมน้ำต้มสุกได้)
6. ปรุงรสด้วยน้ำตาลปึก (ตำละเอียดเพื่อละลายง่ายขึ้น) น้ำมะขามเปียก น้ำปลา ชิมรสตามใจชอบ
7. การรับประทาน ให้จัดยอดชะครามต้มสุกเป็นคำพอประมาณ ตักน้ำพริกถั่วราดบนยอดชะครามให้ชุ่ม จะได้รสชาติความมันเค็มของยอดชะครามผสานกับรสหวานเผ็ดอ่อนๆ ของน้ำพริกถั่วที่หอมมัน



ภาพส่วนผสมน้ำพริกถั่วชะคราม



ภาพวิธีการทำน้ำพริกถั่วชะคราม

น้ำพริกหวานชะครามลวก



เครื่องปรุง

• พริกขี้หนูสวน	10	เม็ด
• กระเทียม	2	กลีบ
• มะนาว	2	ผล
• กะปิเผา	1	ช้อนโต๊ะ
• กุ้งแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ
• น้ำตาลปี๊บ	1	ช้อนโต๊ะ
• หยวกเป้ง	2	หยวก

วิธีทำ

ตำพริกขี้หนูสวน กระเทียม กะปิเผา กุ้งแห้ง น้ำตาลปี๊บ เกลือ ให้ละเอียด เติมน้ำมะนาว ชิมรสเปรี้ยว หวาน เค็ม ตามชอบ ใบชะครามมาลวกกินกับน้ำพริกหวาน



ห่อหมกใบชะคราม

เครื่องปรุง



- กะทิคั้นสด 1 กิโลกรัม
- ชะครามลวก 1 ถ้วย
- ไข่ไก่ 4 ฟอง
- พริกชี้ฟ้าแดง 1 ดอก
- ใบมะกรูดหั่นฝอย 4-5 ใบ
- เกลือ 2 ช้อนชา
- น้ำตาล 1 ช้อนชา
- แป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ
- เครื่องแกงกะทิ 2 ช้อนโต๊ะ



ส่วนผสมเครื่องแกงกะทิ

- ขมิ้น 1-2 แว่น
- ข่า 1 แว่น
- พริกแห้ง 3 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม 5-6 กลีบ
- เกลือ 1 ช้อนชา
- พริกไทย 1 ช้อนชา
- ตะไคร้ 2-3 ช้อนชา



วิธีทำ

1. นำน้ำกะทิมาผสมกับเครื่องแกง ไข่ไก่ คนให้เข้ากัน

2. ใส่ชะครามที่ลวกแล้วลงไปในน้ำกะทิในข้อที่ 1 และปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล

3. ตักใส่กระทงใบตอง และนำไปนึ่งในน้ำเดือด ประมาณ 10 พอเริ่มสุก หยอดน้ำกะทิโรยหน้าพร้อมกับใบมะกรูดฝอยและพริกชี้ฟ้าแดงหั่น เพื่อความสวยงาม นึ่งต่ออีกประมาณ 2-5 นาที พร้อมเสิร์ฟรับประทาน

ชะครามลอยแก้ว

ส่วนผสม

1. ชะคราม
2. น้ำตาลทรายขาว



วิธีการทำ

1. ต้มชะครามให้สุก เด็ดเอาเฉพาะยอดอ่อน บีบให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ พักไว้ก่อน

2. เคี่ยวน้ำเปล่ากับน้ำตาลทรายขาวจนเดือด ใส่ยอดชะครามหั่นลงไปเคี่ยวสักครู่ ยกลงจากเตา พักไว้ให้เย็น

3. เวลารับประทาน ตักใส่ถ้วยให้น้ำหวานซุ่มๆ เติมน้ำแข็งลงไป



ภาพส่วนผสม
ชะครามลอยแก้ว



ภาพวิธีการทำ
ชะครามลอยแก้ว

ชะครามสามรส

ส่วนผสม



- ชะคราม
- น้ำตาล
- เกลือ
- แบะแซ
- ผงบ๊วย
- กะทิ
- มะพร้าวขูด

วิธีการทำ

1. เด็ดชะครามเอาแต่ใบ ล้างให้สะอาด แล้วต้มให้สุก
2. บีบไล่ความเค็มให้สะเด็ดน้ำ
3. ตั้งกระทะใส่แบะแซเคี่ยวให้ละลาย ใส่ชะคราม น้ำตาล มะพร้าวขูด ผงบ๊วย กะทิ เกลือ กวนด้วยไฟอ่อนๆ จนข้นเหนียว พักให้เย็นสักครู่
4. ปั้นเป็นเม็ดเล็กๆ คลุกกับผงบ๊วยอีกครั้ง
5. เก็บในกล่องอย่าให้โดนลม

ภาพวิธีการทำ ชะครามสามรส



ภาพส่วนผสมชะครามสามรส



พายชะครามอบชีส



ส่วนผสม

• ชะคราม	200	กรัม
• มอสซาเลลาชีส	100	กรัม
• นมสด	150	กรัม
• เนยสด	30	กรัม
• หอมใหญ่สับ	40	กรัม
• น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
• เกลือป่น	¼	ช้อนชา
• พริกไทยป่น	¼	ช้อนชา
• ซุปไก่ก้อน	½	ก้อน
• แป้งข้าวโพด	2	ช้อนชา

ภาพส่วนผสม
พายชะครามอบชีส



วิธีการทำ

1. ล้างยอดชะครามให้สะอาด นำไปต้มในน้ำเดือดเพื่อลดความเค็มของชะคราม แล้วบีบเบาๆ ไล่ความเค็มออกจากใบ แล้วนำไปสับพอหยาบๆ

2. นำหอมใหญ่หั่นเต๋า

3. ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่เนยลงผัดให้ละลาย ตามด้วยหอมใหญ่แล้วผัดพอให้หอมใหญ่สุก

4. ใส่ยอดชะครามที่เตรียมไว้ ปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือ พริกไทย ซุปไก่ก้อน และนมสด ผัดให้เครื่องปรุงคลุกเคล้าจนทั่ว

5. ละลายแป้งข้าวโพดกับน้ำเปล่าเตรียมไว้ รอจนให้เครื่องปรุงในกระทะเดือดเดือด

6. ค่อยๆเทแป้งข้าวโพดที่ละลายน้ำลงไป คนจนข้นได้ที่แต่ไม่ถึงกับเหนียวมาก เสร็จแล้วตักพักไว้ก่อน

ทีนี้เราจะมาทำตัวแป้งพายกัน



ภาพวิธีการทำพายชะครามอบชีส



ส่วนผสมแป้งพาย

- แป้งอเนกประสงค์
- เนยขาว
- เนยสด
- นมสด
- น้ำเปล่า
- เกลือ
- น้ำตาลไอซ์ซิง
- ถ้วยพิมพ์อลูมิเนียม



วิธีทำแป้งพาย

1. นำเนยขาวและเนยสดมาผสมกันในชามให้เข้ากัน
2. ใส่แป้งอเนกประสงค์ลงไป ตามด้วยนมสด เกลือและน้ำตาลไอซ์ซิงละลายกับน้ำลงไป แล้วใช้เบนเนอร์ (ถ้าไม่มีใช้มือก็ได้) นวดให้ส่วนผสมเข้ากัน
3. เมื่อทุกอย่างเข้ากันดีแล้วแป้งจะเหนียวนุ่ม แล้วเราจะพักแป้งไว้ 20 นาที
4. เรานำเอาเนยขาวมาทาที่ถ้วยพิมพ์เพื่อไม่ให้แป้งติดถ้วย
5. แป้งได้ที่แล้วนำมารีดให้เป็นแผ่นขนาดไม่หนาไม่บางเกินไป แล้วนำมาวางใส่ในถ้วยพิมพ์
6. นำแป้งที่ใส่ในถ้วยพิมพ์เข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 150 องศาเซลเซียส 15 นาที
7. พอแป้งพายได้ที่แล้ว ก็นำไส้พายที่เราพักไว้มาตักใส่พิมพ์ โรยหน้าด้วยมอสซาเรลลาชีส
8. นำแป้งที่นวดไว้มาทำเป็นเส้นเล็กๆ วางสานกันทับลงด้านบนของตัวพาย
9. ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน นำมาทาหน้าพาย เพื่อเพิ่มความสวยงาม
10. นำเข้าอบ สักครู่ สังเกตว่าแป้งเหลืองก็ใช้ได้เลย

น้ำชะคราม

ส่วนผสม



- ชะคราม
- น้ำตาล
- เกลือ

วิธีการทำ

1. เด็ดใบชะครามแล้วล้างให้สะอาด ต้มจนสุก บีบไล่ความเค็มให้สะเด็ดน้ำ
2. ปั่นกับน้ำจนละเอียด
3. ใช้ตะแกรงกรองเอาแต่น้ำ
4. นำน้ำชะครามที่กรองแล้วไปต้ม เติมน้ำตาล เกลือ ชิมรสตามชอบ (อาจจะเพิ่มรสชาติด้วยน้ำมะนาว)
5. ต้มต่อจนเดือด เสร็จแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้ง พักให้เย็น บรรจุใส่ขวดเก็บแช่ในตู้เย็น เวลาดื่มเติมน้ำแข็งเพื่อความสดชื่น

ภาพส่วนผสมน้ำชะคราม



ภาพวิธีการทำน้ำชะคราม



ถอบแถบน้ำ (สาวดำ)

Derris trifoliate Lour.

ชื่อพ้อง : D.uliginosa (Willd.) Benth.

วงศ์ : LEGUMINASAE-PAPILIONOIDEAE

ชื่ออื่น : แควบทะเล,ถอบแถบทะเล, ผักแถบ(กลาง), ทับแถบ (สมุทรสงคราม), ถั่วน้ำ (นราธิวาส)



เป็นไม้เถา ลำต้นมักเลื้อยทอดไปตามพื้นดิน ยาว 5-10 เมตร กิ่งเรียวยาว

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ เรียงเวียน ก้านใบยาว 10-15 ซม.มีใบย่อย 1-2 คู่ และที่ปลายอีก 1 ใบ ก้านใบย่อยสั้น แผ่นใบย่อยรูปไข่แกมรูปขอบขนาน รูปรีแกมรูปขอบขนาน ถึงรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับขนาด 1.5-5 x 3-10 ซม. ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน ปลายแหลม ถึงเรียวแหลม โคนทู่ ถึงมนกลม เส้นใบ 8-10 คู่

ดอก ออกเป็นช่อเดี่ยวตามง่ามใบ ช่อดอกยาว 5-15 ซม. ดอกมีสีขาวก่อนจะเปลี่ยนเป็นสีชมพูอ่อน เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม ออกดอกระหว่างเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม

ผล เป็นฝัก รูปขอบขนาน ขอบฝักเป็นสันบางแคบ สันฝักด้านบนกว้างกว่าด้านล่างสองเท่า ขนาด 3 x 3.5 ซม. มี 1 เมล็ด เมล็ดรูปไต ยาว 1-1.2 ซม.

ถอบแถบน้ำ ขึ้นตามฝั่งแม่น้ำและพื้นที่พรุใกล้ทะเล





ต้มกะทิสาวดำ
(ถอบแถบน้ำ) หอยกัน

เครื่องปรุง



• ยอดสาวดำเด็ดใบ	4	ถ้วย
• หอยกันแกะเอาเนื้อ	1	ถ้วย
• หัวกะทิ	½	ถ้วย
• หางกะทิ	2 ½	ถ้วย
• หอม	4	หัว
• กะปิ	½	ช้อนชา
• เกลือ		

วิธีทำ

นำหางกะทิใส่หม้อ กะปิละลายน้ำและเกลือ ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด บุบหอมพอแตกใส่ลงไปใส่หอย ใส่ยอดสาวดำ เดือดอีกครั้งชิมรสให้ถูกปาก ใส่หัวกะทิพอเดือด ยกลง

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

การต้มกะทิผักต่างๆ ส่วนมากไม่นิยมใส่น้ำตาลเพราะกะทิมีความหวานในตัวอยู่แล้ว

การแกงกะทิหรือต้มกะทิต่างๆ เมื่อสุกแล้วให้รีบยกลงจากเตาทันที เพราะถ้าตั้งไว้ความร้อนที่ยังหลงเหลืออยู่บนเตาจะทำให้กะทิแตกมัน











น้ำพริกกุ้งสดสับสาวดำ







เครื่องปรุง

• พริกขี้หนูสวน	10	เม็ด
• กะปิเผา	1	ช้อนชา
• หอมแดงซอย	2	หัว
• น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนโต๊ะ
• กุ้งลวกสับละเอียด	½	ถ้วย
• น้ำอุ่น	1	ถ้วย
• เกลือ		
• ผักที่ใช้ ยอดอ่อนสาวดำ		

วิธีทำ

เทน้ำอุ่นใส่ถ้วย เติมพริกขี้หนูสวนซอย กะปิเผา หอมแดงซอย เกลือ มะขามเปียก ใส่กุ้งลวกสับละเอียด แล้วคนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เตรียมผักสด ยอดสาวดำ (ถอบแถบน้ำ) จัดใส่จานรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ โดยมีปลาทูทอดเป็นเครื่องเคียงอร่อยยิ่งนัก

ถั่วขาว (โ๊ย)



***Bruguiera cylindrical* (L.) Blume**

ชื่อพ้อง : Rhizophora cylindrical L.

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

ชื่ออื่น : ถั่วแดง, ประสักขาว (จันทบุรี); โปรง,โปรย (มลายู-ใต้); ปรุ้ย (มลายู-สตูล); ลุ่ย (เพชรบุรี)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลาง สูง 8-15 เมตร พูพอนน้อย แต่บริเวณโคนต้นพองขยายออก เรือนยอดแน่นทึบ รูปพีระมิดเปลือกสีเทา หรือสีน้ำตาล เรียบ ถึงหยาบเล็กน้อย ตามลำต้นมีช่องอากาศ กิ่งอ่อนสีเขียว มีรากหายใจรูปคล้ายเข่า ยาว 15-20 ซม. เหนือผิวดิน

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปรี ขนาด 3-8 x 7-19 ซม. ปลายใบแหลม ฐานใบรูปลิ่ม ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้ม ท้องใบสีจางกว่า เกลี้ยงทั้งสองด้านขอบใบม่วงลง เส้นกลางใบสีเขียว เส้นใบ 7 คู่ ไม่เด่นชัด ก้านใบยาว 1-5.4 ซม. หูใบยาว 3-5 ซม.สีเขียว

ดอก ออกเป็นช่อกระจุกที่ง่ามใบช่อละ 3 ดอก ก้านช่อดอกยาว 0.6-0.9 ซม. ดอกยาว 1-1.4 ซม. สีเขียวอ่อน ก้านดอกย่อยยาว 0.1-0.5 ซม. วงกลีบเลี้ยงรูประฆัง โคนกลีบติดกันเป็นหลอด ขนาด 0.2-0.3 x 0.4-0.6 ซม. ผิวเรียบ สีเขียว ปลายแยกเป็น 8 แฉก กลีบเลี้ยงยาวเท่าหลอด ปลายกลีบโค้งกลับ กลีบดอก 8 กลีบ สีขาว รูปขอบขนานยาว 0.3-0.4 ซม. ปลายแยกเป็น 2 แฉก ขอบกลีบมีขนสีขาว ปลายกลีบมีขนแข็งสีน้ำตาล 2-3 เส้น ยาว 0.1 ซม.

ผล เป็นผลแบบงอกตั้งแต่ยังติดอยู่บนต้น ผลสีเขียวยาว 1-1.4 ซม. กลีบเลี้ยงหุ้มผล รูปดาว กลีบโค้งกลับ ลำต้นใต้ใบเลี้ยงหรือ “ฝัก” รูปทรงกระบอกเรียวโค้ง ขนาด 0.4-0.6 x 7-14 ซม. เมื่อยังอ่อนสีเขียวและ เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอมเขียวเมื่อแก่ ออกดอกและผลเกือบตลอดปี ขึ้นในพื้นที่ดินเลนตื้น เหนียวและแข็งตามริมชายฝั่ง หรือพื้นที่ที่ถูกเปิดโล่ง ไม่เหมาะกับพันธุ์ไม้ป่าชายเลนชนิดอื่น



เมนูอาหารจากต้นถั่วขาว

แกงบวดถั่วขาว

เครื่องปรุงและส่วนผสม

- ฝักถั่วขาว (*Bruguiera cylindrica*)
- กะทิ
- น้ำตาลปี๊บ
- เกลือ



อุปกรณ์อื่นๆ

- ขี้เถ้า ผ้าขาวบาง

วิธีการทำ

1. เลือกเก็บฝักถั่วขาว (Bruguiera cylindrica) ที่แก่จัด โดยดูจากสีผิวเปลือกมีสีน้ำตาลแดง จากนั้นใช้มีดบางขูดเอาผิวเปลือกออกให้หมด

2. นำผ้าขาวบางห่อขี้เถ้าแล้วนำไปต้มในน้ำให้เดือด จากนั้นนำฝักถั่วขาวลงต้มกับน้ำขี้เถ้านาน 10 นาที น้ำขี้เถ้าจะมีสีแดงของน้ำฝาดจากฝักถั่วขาว ถ่ายน้ำทิ้ง แล้วนำผ้าห่อขี้เถ้าชิ้นใหม่ลงต้มกับน้ำและฝักถั่วขาวต้มและถ่ายน้ำทิ้ง ทำขั้นตอนนี้จนไม่มีน้ำฝาดสีแดงออกมาอีก หรือจนกว่าฝักถั่วขาวจะหายขม

3. นำน้ำกะทิตั้งไฟโดยใช้ไฟปานกลางต้มอย่าให้กะทิแตกมัน แล้วนำเอาฝักถั่วขาวที่ต้มน้ำขี้เถ้าแล้วลงไปต้มกับน้ำกะทิ

4. ใส่น้ำตาลปี๊บและเกลือป่น ชิมดูให้มีรสชาติหวานมันมีรสเค็มตัดเล็กน้อย ตักใส่ถ้วยรับประทานร้อนๆ

ภาพส่วนผสมแกงบวดถั่วขาว



ภาพวิธีการทำแกงบวดถั่วขาว



ฝักถั่วขาวเชื่อม



เครื่องปรุง

- ฝักถั่วขาวตามปริมาณที่ต้องการ
- น้ำตาลทราย
- เกลือ



วิธีทำ

นำฝักถั่วขาวมาขูดเปลือกแช่น้ำเกลือทิ้งไว้ประมาณ 5 - 10 นาที นำไปล้างให้สะอาด ต้มน้ำพออุ่น ใส่ฝักถั่วขาว ต้มต่อไปจนเดือด แล้วเทน้ำทิ้ง ทำอย่างนี้ประมาณ 5 - 7 ครั้ง เพื่อล้างความขมของฝัก



วิธีการเชื่อม

ต้มน้ำพออุ่น ใส่ถั่วขาวลงไปต้มให้เดือด แล้วค่อยๆ เติมน้ำตาลทรายลงไปเรื่อยๆ จนน้ำตาลทรายซึมเข้าเนื้อฝักถั่วขาว และเป็นมันเงา จนได้ความหวานตามที่ต้องการ

ใช้รับประทานเป็นของหวาน อาหารว่าง อาจจะเติมกะทิ ใส่น้ำแข็ง รสชาติชื่นใจดีแท้ (นิมนต์ สานพรรณ์)

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

ฝักที่จะนำมาเชื่อมต้องเลือกฝักที่แก่พอประมาณไม่ต้องแก่มาก ฝักมีสีเขียว

ยำฝักโ๊ย (ถั่วขาว)

เครื่องปรุง

• ฝักถั่วขาว	50	ฝัก
• มะพร้าวขูดขาว	1	ถ้วย
• น้ำตาล	½	ถ้วย
• เกลือ	½	ช้อนชา
• น้ำขี้เถ้า	5	ถ้วย
• น้ำเปล่า	5	ถ้วย

วิธีทำ

ขูดเปลือกฝักถั่วขาวออกให้หมด เติมน้ำเปล่าใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟให้เดือดสักพัก ยกลงรินน้ำออก ใส่น้ำขี้เถ้า ยกขึ้นตั้งไฟให้เดือดอีกครั้งคอยดูว่าฝักถั่วขาวที่ต้มนิ่มหรือยัง แล้วชิมดูว่าฝักยังฝาดอีกหรือเปล่า ถ้าไม่ฝาดและนิ่มได้ที่แล้วให้ใช้ตะแกรงตักขึ้นมาใส่จาน นำมะพร้าว น้ำตาล และเกลือ มาเคล้าให้เข้ากัน ชิมรส รับประทานเป็นของหวาน



ปรงทะเล



ชื่อวิทยาศาสตร์ :

Acrostichum aureum L.

วงศ์ : PTERIDACEAE

ชื่ออื่น : ปรงไข่ ปรงทอง ปรงใหญ่ (ทั่วไป) บีโย (มลายู-สตูล)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นพืชพวกเฟิน มีลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน สืบพันธุ์โดยการสร้างสปอร์ ราก ระบบรากฝอย บริเวณโคนต้นมีรากค้ำยัน ลำต้น เป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน ชูส่วนของใบขึ้นมาเป็นกอ เหง้ามีเกล็ดใหญ่สีน้ำตาลคล้ำ

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก แผ่นใบรูปใบหอก ขนาด 30 - 60 x 60 - 180 เซนติเมตร ก้านใบมีหนามแข็งสั้นๆ ใบย่อยรูปขอบขนานแคบ ขนาด 4 - 8 x 30 - 50 เซนติเมตร มี 15 - 30 คู่ เรียงสลับ ผิวเรียบเป็นมัน ใบที่ไม่สร้างสปอร์ ปลายใบกลม ถึงหยักเว้า และมีติ่งหนามสั้นๆ ฐานใบรูปลิ่มถึงมนกลม สองข้างไม่เท่ากัน เส้นกลางใบนูนเด่น เส้นใบสานกันเป็นร่างแห ก้านใบย่อยสั้น ใบย่อยที่สร้างสปอร์อยู่ตอนปลายกิ่ง มีขนาดเล็กกว่าใบย่อยที่ไม่สร้างสปอร์ซึ่งอยู่ทางด้านโคนใบ กลุ่มของอับสปอร์เรียงตัวชิดกันเต็มพื้นที่ด้านล่างของแผ่นใบย่อยที่ปลายยอด สีน้ำตาล

การใช้ประโยชน์และสรรพคุณ

ยางจากต้นใช้ทาแผล หรือ ฝีเพื่อดูดหนอง และดับพิษ หัวฝนผสมน้ำข้าวสารทาแก้เริม ต้มพอกแผลที่มีอาการบวมฟกช้ำดำเขียว หัวปรงกับหัวว่าวและหัวจากตำเข้าด้วยกัน ใส่น้ำใช้ทาแผลแก้เริม งูสวัด หัวหรือยอดอ่อน นำมาสับหรือทุบห่อผ้าแล้วต้มประคบบริเวณที่ปวดบวม

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน

เมนูอาหารจากต้นปรงทะเล

แกงส้มกุ้งยอดอ่อนปรงทะเล

เครื่องปรุงและส่วนผสม



- ยอดอ่อนปรงทะเล
- หอมแดง
- พริกแห้ง
- เกลือ
- กุ้งสด
- ข่า
- กระเทียม
- มะขามเปียก
- กะปิ

วิธีการทำ

1. เด็ดยอดอ่อนของปรงทะเลล้างให้สะอาด นำไปต้มในน้ำเดือดเพื่อลดความฝาด นำมาพักให้สะเด็ดน้ำ
2. โขลกพริก กระเทียม ข่า หอมแดง กะปิ ให้ละเอียดจนเป็นเครื่องแกงส้ม
3. ล้างกุ้งให้สะอาดแล้วแกะเปลือกออกให้เหลือหางกุ้งไว้เพื่อความสวยงาม
4. นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟต้มให้เดือด ใส่พริกแกงส้มลงไป แล้วตามด้วยกุ้ง เมื่อเนื้อกุ้งเริ่มเปลี่ยนเป็นสีแดง ใส่ยอดอ่อนปรงทะเลลงไป ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก เกลือ ให้มีรสเผ็ดเปรี้ยวนำเค็ม



ภาพส่วนผสม
แกงส้มกุ้งยอดอ่อนปรงทะเล



ภาพวิธีการทำแกงส้มกุ้ง
ยอดอ่อนปรงทะเล

น้ำพริกลี่เส่ (มะพร้าวคั่ว) ยอดปรง

ส่วนผสม

มะพร้าวคั่ว	1	ถ้วย
ตะไคร้	½	ถ้วย
พริกสด	5	เม็ด
กระทียม	5	กลีบ
หัวหอม	3	หัว
ปลานึ่ง	½	ถ้วย
กะปิเผา	1	ช้อนชา
น้ำมะนาว	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

นำตะไคร้ มะพร้าวคั่ว พริก กระเทียม และหัวหอมไปตำจนละเอียด แล้วใส่ปลานึ่ง กะปิเผา น้ำมะนาว และน้ำตาล คนให้ละลายเข้ากัน ชิมปรุงรสให้กลมกล่อม รับประทานกับผักลวก อย่างยอดปรง ยอดเถาคัน







ปรงหนู

Acrostichum speciosum Willd

วงศ์ : PTERIDACEAC

ชื่ออื่น : ปรง (ตราด)

มีลักษณะคล้ายกับปรงทะเล แต่ส่วนมากจะขึ้นแยกเป็นต้นน้อยครั้งที่จะพบขึ้นเป็นกลุ่ม

ใบ เหมือนปรงทะเล แต่สั้นกว่า ขนาด 3-4 x 30-40 ซม. ใบที่ไม่สร้างสปอร์ ปลายใบเรียวแหลม ก้านใบไม่มีหนามแหลมคม

ปรงหนู พบในป่าชายเลนที่ค่อนข้างสูง มีน้ำทะเลท่วมถึงเป็นบางครั้ง





เมนูอาหารจากต้นปรงหนู

แกงส้มปรงหนู (ปีใหญ่) กุ้ง

เครื่องแกง

- พริกสด 25 เม็ด
- ขมิ้น 2 ซม.
- กระเทียม 4 กลีบ
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ



เครื่องปรุง

- ปรงหนูเด็ดใบ 2 ถ้วย
- กุ้งสด 1 ถ้วย
- น้ำมะขามเปียก ½ ถ้วย
- เกลือและน้ำตาลปี๊บ

วิธีทำ

โขลกพริกสด ขมิ้น กระเทียม กะปิให้ละเอียด ตักใส่หม้อ เติมน้ำมะขามเปียก คนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด ใส่ปรงหนู กุ้งสด เกลือ น้ำตาลปี๊บ เดือดอีกครั้ง ชิมรสตามชอบ ยกลง

เคล็ดไม่ลับ

การแกงปรงหนูควรลวกด้วยน้ำร้อนก่อน 1 ครั้ง เพื่อให้ความเมือกของใบหมดไป



เป้งทะเล



Phoenix paludosa Roxb.

วงศ์ : PALMAE

ชื่ออื่น : เป้ง

เป็นพวกปาล์ม มีลำต้นรูปทรงกระบอก สูง 4-10 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 5-9 ซม. มีใบหนาแน่นเป็นกลุ่ม ส่วนบนของลำต้นมีก้านใบซึ่งมีหนามติดอยู่และมีกาบซึ่งเป็นเส้นใยสีเทาหุ้ม

ใบ ใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียว เอนและห้อยลงจำนวน 10-20 ทาง เรียงเวียนสลับ เป็นกระจุกที่ปลายยอด ขนาด 0.45 x 1.5 เมตร ใบโค้ง สีเขียวเป็นมัน หรือ สีเขียวอมเหลือง ท้องใบสีเทาคล้ายควัน โคนใบมีเส้นใยเป็นกาบหุ้มลำต้น ใบย่อยเล็ก แคบ ยาว ขอบพับเข้าค่อนข้างแข็ง และตรงปลายใบห้อยลง ตามก้านใบด้านล่าง มีหนามเรียวยาวแหลมและแข็ง

ดอก เป็นดอกแยกเพศต่างต้น ช่อดอกตั้งตรงออกที่ง่ามใบ มีกาบขนาดใหญ่ 1 อัน หุ้ม แต่กาบนี้จะหลุดไปในไม่ช้า ก้านช่อดอกยาว 60 ซม.ประกอบด้วยกลุ่มของช่อดอกย่อย ซึ่งเป็นช่อเชิงลดเรียวตรงจำนวนมาก เรียงทำมุมแคบกันแกนหลักไปทางปลายช่อ

ผล เป็นผลสด อ่อนนุ่ม รูปไข่ขนาด 0.8-1 x 1-1.5 ซม. ผลแก่สีส้ม มีผนังชั้นในบางคล้ายกระดาษ มีเมล็ดเดียว



เมนูอาหารจากเป้งทะเล

แกงกะทิหยวกเป้งกุ้งสด

เครื่องแกง



- ตะไคร้ซอย 2 ต้น
- พริกแห้ง 40 เม็ด
- ขมิ้น 3 ซม.
- พริกไทยดำ ½ ช้อนชา
- กระเทียม 5 กลีบ
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง



- หางกะทิ 3 ถ้วย
- หัวกะทิ 1 ถ้วย
- กุ้งสด 1 ถ้วย
- หยวกเป้งฝานหยาบๆ 2 ถ้วย
- เกลือและน้ำตาลปี๊บ

วิธีทำ

โขลกตะไคร้ พริกแห้ง ขมิ้น พริกไทยดำ กระเทียม กะปิ เกลือให้ละเอียด ตักใส่หม้อ ใส่หางกะทิ คนให้เข้ากัน ใส่หยวกเป้ง ยกขึ้นตั้งไฟรอให้เดือดสักพัก พอหยวกเป้งเริ่มนิ่ม ใส่กุ้ง น้ำตาลปี๊บ หัวกะทิ เดือดอีกครั้งชิมรสตามชอบ ยกลงรับประทานได้

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

การแกงกะทิหรือต้มกะทิต่างๆ เมื่อสุกแล้วให้รีบยกลงจากเตาทันที เพราะถ้าตั้งไว้ความร้อนที่ยังหลงเหลืออยู่บนเตาจะทำให้กะทิแตกมัน



แกงส้มหยวกเป้งกุ้ง

เครื่องแกง

• พริกสด	20	เม็ด
• ขมิ้น	2	เซนติเมตร
• กระเทียม	4	กลีบ
• กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

• น้ำมะขามเปียก	½	ถ้วย
• กุ้งชีแฮ้	10	ตัว
• น้ำเปล่า	3	ถ้วย
• หยวกเป้งฝานชิ้นบาง ๆ	1	ถ้วย
• เกลือ น้ำปลาและน้ำตาลปี๊บ		

วิธีทำ

โขลกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด ลวกหยวกเป้งในน้ำเดือดสักพัก ยกลงตักใส่น้ำเย็นทันที น้ำเปล่าใส่หม้อ น้ำมะขามเปียก เครื่องแกง เกลือ น้ำตาลปี๊บ คนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด ใส่หยวกเป้ง ชิมรสเปรี้ยวหวานเค็มตามใจชอบ ใส่กุ้งสด เดือดอีกครั้งยกลง





น้ำพริกหวานหยวกเป้งลวก

เครื่องปรุง

• พริกขี้หนูสวน	10	เม็ด
• กระเทียม	2	กลีบ
• มะนาว	2	ผล
• กะปิเผา	1	ช้อนโต๊ะ
• กุ้งแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ
• น้ำตาลปี๊บ	1	ช้อนโต๊ะ
• หยวกเป้ง	2	หยวก

วิธีทำ

ตำพริกขี้หนูสวน กระเทียม กะปิเผา กุ้งแห้ง น้ำตาลปี๊บ เกลือ ให้ละเอียด เติมน้ำมะนาว ชิมรสเปรี้ยว หวาน เค็ม ตามชอบ ตักใส่ถ้วย ฝานหยวกเป้งใส่หม้อ เติมน้ำแล้วต้มให้เดือดสักพัก ยกลงใส่น้ำเย็นทันที ตักขึ้นใส่จานรับประทานกับน้ำพริกหวานได้อร่อยนัก



ยำหยวกเป้งกุ้งสด



เครื่องปรุง

• หยวกเป้งลวกสำเร็จฝานบาง ๆ	2	ถ้วย
• กุ้งลวก	1	ถ้วย
• หัวกะทิ	½	ถ้วย
• มะพร้าวคั่วตำละเอียด	1	ถ้วย
• พริกขี้หนูสวน	25	เม็ด
• พริกไทยดำ	½	ช้อนชา
• กะปิเผา	3	ช้อนโต๊ะ
• น้ำมะขามเปียก	½	ถ้วย
• หอมแดงซอย	7	หัว
• เกลือ		

วิธีทำ

โขลกพริกขี้หนูสวน พริกไทยดำ กะปิ เกลือให้ละเอียดตักใส่ถ้วย น้ำมะขามเปียก หัวกะทิ มะพร้าวคั่วตำละเอียด หอมแดงซอย หยวกเป้ง กุ้งสดเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

ผักเบี้ยทะเล



ชื่อพฤกษศาสตร์ :

Sesuvium portulacastrum L.

ชื่อพื้นเมือง : ผักเบี้ยทะเล

ชื่อท้องถิ่น : ผักเบี้ย

วงศ์ AIZOACEAE



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

นิสัย เป็นไม้ล้มลุก เป็นพืชทนแล้งได้ดี แตกกิ่งก้านสาขามาก สูงไม่เกิน 50 เซนติเมตร

ราก ระบบรากฝอย มีรากงอกตามข้อลำต้นที่สัมผัสดิน ลำต้น แตกกิ่งก้านโปร่ง แผ่ราบตามพื้นดินอวบน้ำ ทอดเลื้อยไปตามผิวดิน แผ่กระจาย ชูยอดสูง 15 - 30 เซนติเมตร ยอดใหม่แตกตามข้อปล้อง ลำต้นสีเขียวปนแดงหรือม่วง ใบ ใบเดี่ยว อวบน้ำ เรียงแบบตรงข้าม รูปขอบขนาน เป็นมัน ขนาดใบ 3 - 4 เซนติเมตร ก้านใบสั้น ปลายใบโค้งมน ฐานใบเข้าหา เส้นกลางใบ ดอก สมบูรณ์เพศ ออกดอกปลายยอด, ตามซอกใบ ดอกขนาดเล็กสีชมพู กลีบเลี้ยง 5 กลีบ กลีบดอก 5 กลีบ สีชมพู เกสรเพศผู้มีจำนวนมาก เกสรเพศเมีย 4 - 5 อัน รังไข่อยู่เหนือฐานรองดอก ผล เป็นแคปซูล มี 4 carpel กลีบเลี้ยงห่อหุ้ม คล้ายดอกยังตูม เมื่อผลแก่จะแตกออก มีหลายเมล็ดสีดำ หลุดออกเหลือเพียงกลีบเลี้ยงแห้งติดต้น

ลักษณะเด่น ลำต้น และใบอวบน้ำ ทนแล้งได้ดี

นิเวศวิทยา ขึ้นทั่วไปบริเวณป่าชายเลน ชอบขึ้นในที่ชื้นแฉะ น้ำท่วมไม่ถึง ออกดอก - ผล ตลอดปี

ประโยชน์ ต้นเป็นอาหารสัตว์ เช่น สุกร

คุกกี้เนยสดผักเบี้ย



ส่วนผสม

• ผักเบี้ย	200	กรัม
• แป้งเอนกประสงค์	350	กรัม
• เนยสด	225	กรัม
• น้ำตาลทรายขาว	300	กรัม
• ผงฟู	½	ช้อนโต๊ะ
• น้ำตาลไอซ์ซิง	175	กรัม
• เกลือ	½	ช้อนโต๊ะ
• นมสด	45	กรัม
• ไข่ไก่	1	ฟอง

วิธีการทำ

1. นำผักเบี้ยล้างให้สะอาด ต้มจนสุกแล้วสับพอหยาบๆ พักไว้ก่อน
2. นำเนยลงเครื่องผสมแป้ง รอจนเนยละเอียด ใส่น้ำตาล น้ำตาลไอซ์ซิง ไข่ไก่ เกลือ ลงไปผสม
3. นำผงฟูร่อนผ่านตะแกรงลงในแป้งเอนกประสงค์ แล้วค่อยๆใส่ลงในเครื่องผสมแป้ง ใส่นมสดตามลงไป ใส่สลับกับแป้งจนหมด รอให้ส่วนผสมเข้ากันจนเนื้อเนียนละเอียด และขึ้นฟู
4. ปิดเครื่องผสมแป้ง แล้วใส่ผักเบี้ยที่เตรียมไว้ลงไปผสมให้เข้ากัน
5. นำแป้งที่ได้ใส่ถุงพลาสติกที่มีจุกสำหรับบีบเป็นแผ่นคุ้กกี้ (ถ้าไม่มีถุงก็ใช้ช้อนเกลี่ยให้เป็นแผ่นก็ได้) แล้วบีบลงบนถาด แล้วเข้าเตาอบที่ อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส 20 นาที
6. พอคุ้กกี้สุกแล้ว ก็แซะออกจากถาด รอให้เย็นแล้วบรรจุภาชนะให้มิดชิดกันอากาศเข้า

ภาพส่วนผสมคุ้กกี้เนยสดผักเบี้ย



ภาพวิธีการทำคุ้กกี้เนยสดผักเบี้ย



พายผักเบี้ยอบชีส



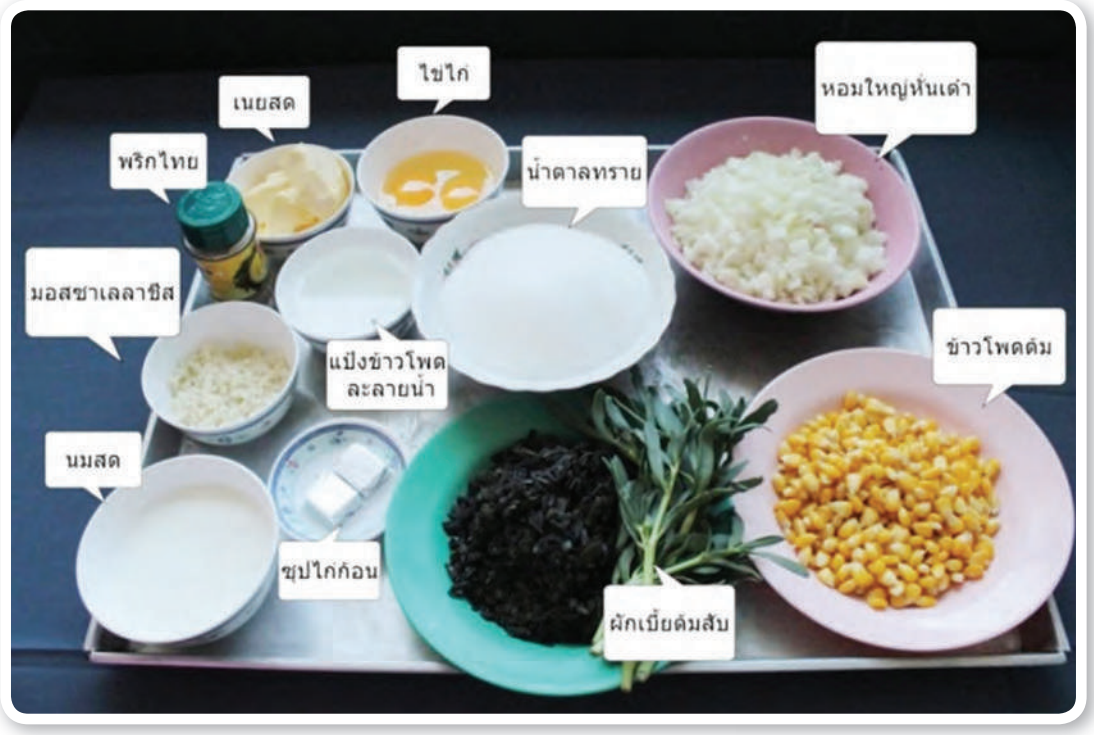
ส่วนผสม

• ผักเบี้ยต้มสุก	200	กรัม
• มอสซาเลลาชีส	100	กรัม
• นมสด	150	กรัม
• เนยสด	30	กรัม
• หอมใหญ่หั่นเต๋า	40	กรัม
• ข้าวโพดต้มสุก	100	กรัม
• น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
• เกลือป่น	¼	ช้อนชา
• พริกไทยป่น	¼	ช้อนชา
• ซุปไก่ก้อน	½	ก้อน
• แป้งข้าวโพด	2	ช้อนชา

วิธีการทำ

1. นำผักเบี้ยล้างน้ำให้สะอาดแล้วต้มในน้ำเดือด (ต้มพอสุกไม่ต้องเปื่อยมาก เพราะต้องเอาไปผัดอีกครั้ง) แล้วบีบเบาๆ เพื่อไล่ความเค็มออก แล้วสับพอหยาบๆ
2. นำหอมใหญมาหั่นเต๋า
3. ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่เนยลงผัดให้ละลายแล้วตามด้วยหอมใหญ่ ผัดพอให้หอมใหญ่สุก
4. ใส่ผักเบี้ยที่เตรียมไว้ ปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือ พริกไทย ซุปไก่ก้อน และนมสด ผัดไปสักพักค่อยๆ ใส่แป้งข้าวโพดที่ละลายน้ำลงไป คนจนข้นได้ที่แต่ไม่ถึงกับเหนียวมาก เสร็จแล้วตักพักไว้ก่อนทีนี้เราจะมาทำตัวแป้งพายกัน

ภาพส่วนผสมพายผักเบี้ยอบชีส



ส่วนผสมแป้งพาย

- แป้งอเนกประสงค์
- นมสด
- น้ำตาลไอซ์ซิง
- เนยขาว
- น้ำเปล่า
- ถ้วยพิมพ์อลูมิเนียม
- เนยสด
- เกลือ

วิธีทำแป้งพาย

1. นำเนยขาวและเนยสด มาผสมกันในชามให้เข้ากัน
2. ใส่แป้งอเนกประสงค์ลงไป ตามด้วยนมสด เกลือและน้ำตาลไอซ์ซิงละลายกับน้ำลงไป แล้วใช้เบนเนอร์ (ถ้าไม่มีใช้มือก็ได้) นวดให้ส่วนผสมเข้ากัน
3. เมื่อทุกอย่างเข้ากันดีแล้วแป้งจะเหนียวนุ่ม แล้วเราจะพักแป้งไว้ 20 นาที
4. เรานำเอาเนยขาวมาทาที่ถ้วยพิมพ์เพื่อไม่ให้แป้งติดถ้วย
5. แป้งได้ที่แล้วนำมารีดให้เป็นแผ่นขนาดไม่หนาไม่บางเกินไป แล้วนำมาวางใส่ในถ้วยพิมพ์
6. นำแป้งที่ใส่ในถ้วยพิมพ์เข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 150 องศาเซลเซียส 15 นาที
7. พอแป้งพายได้ที่แล้ว ก็นำไส้พายที่เราพักไว้มาตักใส่พิมพ์ โรยหน้าด้วยมอสซาเรลลาชีส
8. นำแป้งที่นวดไว้มาทำเป็นเส้นเล็กๆ วางสานกันทับลงไปด้านหน้าตัวพาย
9. ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน นำมาทาหน้าพาย จะทำให้มีสีเหลืองเพื่อเพิ่มความสวยงาม
10. นำเข้าอบ สักครู่ สังเกตว่าแป้งเป็นสีเหลืองก็ใช้ได้เลย

ภาพวิธีการทำพายผักเบี้ยอบชีส



ภาพส่วนผสมแป้งพาย



ภาพวิธีการทำแป้งพาย



ผักหวานทะเล



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Colubrina asiatica* L. ex Brongn.

วงศ์ : RHAMNACEAE

ชื่ออื่น : ผักก้านถึง ก้านตรง กะทรง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

หน้าตาคล้ายๆ ผักหวานบ้าน มีหลายชื่อแล้วแต่ละท้องถิ่นจะเรียกผักคันทรง ผักก้านตรง ผักก้านถึง เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 2 - 3 เมตร กิ่งก้านเล็กกลม สีเขียวใบเดี่ยว เรียงสลับกัน รูปหอกกว้าง 1.5 - 2 ซม. 3 - 4 ซม. ปลายและฐานใบแหลม ขอบใบหยัก เส้นใบมี 3 คู่ ก้านใบยาว 0.5 - 1 ซม. ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มกว่าด้านล่างดอกขนาดเล็ก สีเหลืองปนเขียว กลิ่นหอมอ่อนๆออกตามซอกใบตามกิ่งก้านเรียงเป็นแถว เป็นช่อเล็กๆ ดอกย่อย 8-14 ดอกดอกรูปจาน ดอกบานกว้างประมาณ 0.2-0.3 ซม. ก้านดอกสั้นยาว 0.3-0.4 ซม. รูปกลมแป้นสีเขียวเข้ม เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5-0.6 ซม.

การใช้ประโยชน์และสรรพคุณ

ใบและเปลือก ต้มอาบแก้บวมเนื่องจากไตและหัวใจพิการ แก้น้ำเหลืองเสีย แก้เหน็บชา (สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

เมนูอาหารจากผักหวานทะเล

ต้มกะทิผักหวานทะเลกุ้งสด

ส่วนผสม



- ยอดผักหวานทะเล 2 ถ้วย
- กุ้ง ½ ถ้วย
- วุ้นเส้น ½ ถ้วย
- หัวหอม 1-2 หัว
- กะปิ ½ ช้อนชา
- กะทิคั้นสด 1 ถ้วย
- เกลือ ½ ช้อนชา
- น้ำตาลตาล 1 ช้อนชา

วิธีทำ

เคี่ยวกะทิพอเดือด ทุบหัวหอมพอแตก ใส่วุ้นเส้นและกุ้ง ปรุงรสด้วยเกลือ กะปิ และน้ำตาล ชิมให้กลมกล่อม ใส่ยอดผักหวานที่เตรียมไว้ พอสุก ยกลงตักใส่ภาชนะพร้อมเสิร์ฟ





พังกาหัวสุมดอกแดง



ชื่อสามัญ : พังกาหัวสุมดอกแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Bruguiera gymnorrhiza* (L.) Savigny

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

ชื่ออื่น : ประสักดอกแดง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้ต้นขนาดกลาง-ขนาดใหญ่ สูง 25-35 เมตร มีรากพิเศษออกตามลำต้น เป็นรากหายใจคล้ายเข่า ลำต้นตั้งตรง เนื้อไม้แข็ง เรือนยอดเป็นพุ่มกลม เป็นชั้นเหมือนฉัตร ทึบ โคนต้นเป็นเหลี่ยม ต้นใหญ่มีลักษณะเป็นพูพอนสูง มีช่องอากาศขนาดใหญ่อยู่ทั่วไป เปลือกลำต้นหยาบ เปลือกเป็นเกล็ดหนา แตกเป็นร่องสม่ำเสมอตามยาวไม่เป็นระเบียบ ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก รูปรี หรือ รูปไข่แกมรี ฐานใบมน ปลายใบแหลมสั้น ไม่มีติ่ง ผิวใบเรียบหนา คล้ายแผ่นหนัง ใบด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน ท้องใบเขียวอมเหลือง เส้นกลางใบด้านล่างมีสีแดงเรื่อๆ ก้านใบกลมยาว 2 - 5 เซนติเมตร มีสีแดงเรื่อๆ หูใบแหลมยาวมักมียางขาว ดอกสมบูรณ์เพศ ดอกเดี่ยว ตามง่ามใบ สีแดง หรือ แดงอมชมพู ก้านดอกยาว 3 - 4 เซนติเมตร โค้งลงล่าง ดอกตูมรูปกระสวย ยาว 2.5 - 3.5 เซนติเมตร กลีบเลี้ยงสีแดงปนเขียว โคนติดกัน ปลายแยกเป็นแฉกแคบๆ ถึงลึกลงครึ่งหนึ่ง ท้องกลีบเลี้ยงส่วนบนที่ปลายมีสัน กลีบดอก 10 - 16 กลีบ รูปขอบขนาน ปลายกลีบเว้า หยักลึกลงเกือบถึงกลางกลีบ เป็น 2 แฉก ปลายแหลม มีขนสั้นๆ ปกคลุมและมีเส้นแข็งติดที่ปลาย 3 - 4 เส้น ยาว 0.1 เซนติเมตร สีขาว หรือสีเหลืองอมเขียว เมื่อดอกบานจะมีลักษณะคล้ายสุ่ม ผลรูปลูกข่าง ยาว 2 - 3 เซนติเมตร ผิวเรียบ จะงอกตั้งแต่ผล ติดอยู่บนต้นเรียกว่า “ฝัก” หรือ ลำต้นใต้ใบเลี้ยง รูปกระสวย ขนาด 1.5 - 2 X 7 - 25 เซนติเมตร เป็นเหลี่ยม หรือมีสันเล็กน้อย สีเขียวเข้มแกมม่วง เมื่อแก่จัดมีสีม่วงดำ



ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ผล ยอดอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อนเป็นผักเหนาะ ฝักปรุงอาหารคาว-หวาน คล้ายเผือก

การใช้ประโยชน์และสรรพคุณ

เป็นยาฝาดสมานแก้ท้องเสียและมาลาเรีย ใช้กินกับหมากในบางครั้งและใช้หยอดตา

(http://tanhakit.blogspot.com/2010/12/blog-post_1207.html)

เมนูอาหารจากพังกาหัวสุมดอกแดง

ขนมต้มฝักพังกาหัวสุมดอกแดง

ส่วนผสม



- ฝักพังกาหัวสุมดอกแดงต้มแล้ว 20 ฝัก
- ข้าวเหนียวเขี้ยวงูคัดพิเศษ 1 กิโลกรัม
- มะพร้าวขูด 1 กิโลกรัม
- น้ำตาลทราย 2 ถ้วยตวง
- เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
- ใบกะพ้อ สำหรับห่อขนม



วิธีทำ

1. เริ่มจากนำข้าวเหนียวมาแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง ระหว่างรอข้าวเหนียว ก็คั้นกะทิโดยใช้มะพร้าวขูดน้ำหนักเท่ากับข้าวเหนียว คั้นด้วยน้ำอุ่นให้ได้น้ำกะทิหนักเท่าข้าวเหนียว ซึ่งจากสูตรนี้เมื่อนำมาผัดกับกะทิ จะได้ข้าวเหนียวผัดที่พอดีๆ ไม่แฉะหรือดิบเกินไป

2. ล้างข้าวเหนียวที่แช่น้ำตามเวลาแล้วให้สะอาด สงขึ้นพักในกระชอนให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นก็ทำการผัดข้าวเหนียวด้วยน้ำกะทิ โดยการเทข้าวเหนียวลงในกระทะ ใส่น้ำกะทิตามลงไป ใช้ความร้อนปานกลาง ผัดข้าวเหนียวกับน้ำกะทิสักครู่ ใส่ฝักพังกาหัวสุมที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ลงไป เติมเกลือลงไปด้วย ผัดไปเรื่อยๆ ให้ทั่ว จนน้ำงวดก็เติมน้ำตาลให้ออกรสหวาน มัน เค็ม

3. ผัดให้แห้งพอหยิบข้าวเหนียวได้ ยกลงพักให้เย็น นำใบกะพ้อออกมาคลี่และเช็ดให้สะอาด แบ่งส่วนใบกะพ้อให้มีความกว้างของแต่ละใบเท่ากัน เพื่อที่เวลาห่อจะได้ขนมขนาดเท่า ๆ กัน พับส่วนปลายใบกะพ้อเป็นรูปกรวย ตักข้าวเหนียวใส่ ใช้มือกดลงให้แน่นจนสุดกรวย แล้วพับเป็นรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่ว แล้วสอดส่วนโคนของใบกะพ้อออกมาทางยอดแหลมของกรวย ดึงให้แน่น หรือจะขมวดปมตรงปลายกรวยเพื่อกันหลุด

4. นำไปนึ่งให้สุก ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง เมื่อขนมสุกตัวขนมจะเป็นรูปสามเหลี่ยม เนื้อแน่น









ข้าวเหนียวนั่งห้างฝักพังกาหัวสุมดอกแดง

ส่วนผสม



- ฝักพังกาหัวสุมดอกแดงต้มแล้ว 10 ฝัก
- ข้าวเหนียวเก่า ½ กิโลกรัม
- มะพร้าวขูด ½ กิโลกรัม
- น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง
- เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
- ใบตองสำหรับย่างข้าวเหนียว

วิธีทำ

1. เริ่มจากนำข้าวเหนียวแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง ระหว่างรอข้าวเหนียว ก็คั้นกะทิโดยใช้มะพร้าวขูด ใส่น้ำตาลและเกลือ นำขึ้นตั้งไฟให้พอเดือด

2. ล้างข้าวเหนียวที่แช่น้ำตามเวลาแล้วให้สะอาด แล้วนำมานึ่งด้วยไฟแรงประมาณ 30 นาที ไม่ต้องให้ข้าวสุกดี

3. ยกลงเทใส่กะละมังที่เตรียมไว้ ใช้ไม้พายเกลี่ยให้แผ่ทั่วกะละมัง ใส่ฝักพังกาหัวสุมที่หั่นไว้ เทน้ำกะทิที่เตรียมไว้ลงในกะละมัง แล้วใช้ไม้พายคลุกเคล้าข้าวเหนียวให้ทั่วกะละมัง จนข้าวเหนียวดูดซับน้ำกะทิจนแห้ง เป็นอันเสร็จขั้นตอนการมูน

4. นำใบตองรองกระทะก่อนเทข้าวเหนียวที่เตรียมไว้ เกลี่ยให้บางเท่ากัน ใช้ไฟอ่อนๆ ให้ข้าวเหนียวสุกทีละด้าน



ขนมปังไส้พังกาหัวสุมดอกแดงกวน

ส่วนผสมแป้ง

- แป้งขนมปัง 403 กรัม
- แป้งบัวแดง 90 กรัม
- ยีสต์ 1 ½ ช้อนโต๊ะ
- นมผง 3 ½ ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย ½ ถ้วย
- เกลือ ½ ช้อนชา
- น้ำอุ่น 1 ¼ ถ้วย
  (ใส่ไป 1 ถ้วยก่อน ถ้าส่วนผสมแห้ง ค่อยๆ เพิ่มน้ำทีละน้อย)
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ไข่แดง 2 ฟอง
- เนยสด 1/3 ถ้วย



ส่วนผสมไส้

- ฝักพังกาหัวสุมต้มสุก 500 กรัม
- น้ำตาลทราย 300 กรัม
  (เพิ่มเติมหรือลดได้)
- นมสด 1 กล่อง
- เกลือ ½ ช้อนชา

วิธีการกวนไส้

ปั่นฝักพังกาหัวสุมดอกแดงต้มให้เนื้อละเอียด แล้วเทใส่หม้อเติมนมสด น้ำตาลทราย และเติมเกลือลงไป เคี่ยวไปเรื่อยๆ ต้องหมั่นคนตลอดเวลาเพื่อไม่ให้ไหม้ กวนจนเนื้อพังกาหัวสุมดอกแดงเหนียวได้ที่ ก็ยกลง พักไว้จนเย็นรอนำไปใส่แป้งขนมปัง

วิธีทำขนมปัง

1. เทแป้งสองชนิด นมผง ยีสต์ คนให้เข้ากัน น้ำอุ่น น้ำตาล เกลือ ไข่ คนให้เข้ากัน เทลงในส่วนผสมของแป้ง นวดด้วยมือจนแป้งเข้ากันดี จึงใส่เนย นวดต่อให้เข้ากันดีจนแป้งเนียนไม่ติดมือ

2. หมักแป้งในชามแสตนเลสปิดด้วยแรฟพลาสติก ให้ขึ้นสองเท่าประมาณ 45 นาที ขึ้นอยู่กับอากาศ เมื่อแป้งขึ้นสองเท่า กดแป้งไล่อากาศ

3. ตัดก้อนแป้ง 50 กรัม คลึงกลม แผ่แป้งใส่ไส้ฝักพังกาหัวสุมดอกแดงที่กวนไว้ ประมาณ 30 กรัม ห่อไส้บีบปิดแป้งให้สนิท คลึงกลม วางในถาด

4. พักแป้งให้ขึ้นสองเท่าประมาณ 45 นาที ก่อนนำเข้าอบทาไข่แดงเจือน้ำ

5. นำเข้าอบไฟบนไฟล่าง อุณหภูมิ 175 องศาเซลเซียส ประมาณ 15 นาที หรือจนสุก

พังกาหัวสุมดอกแดงเชื่อม

ส่วนผสม



- ฝักพังกาหัวสุมดอกแดง 50 ฝัก
- น้ำปูนใส 1 ลิตร
- น้ำด่าง 1 ลิตร
- น้ำเปล่า 1 ลิตร
- น้ำตาลทรายขาว 1 กิโลกรัม
- เกลือ ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. เลือกฝักพังกาหัวสุมดอกแดงที่โตเต็มที่แต่ยังไม่แก่ นำมาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำไปต้มจนสุก
3. ปลอกเปลือกแล้วนำไปต้มในน้ำด่าง จนฝักเริ่มนิ่ม รินน้ำด่างออก
4. ล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วนำมาแช่ในน้ำปูนใส
5. แล้วนำไปต้มอีกครั้งและรินน้ำออกให้หมด นำไปเชื่อมกับน้ำตาลทรายโดยใช้ไฟอ่อน







ลำเท็ง



ชื่อสามัญ : ลำเท็ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ :

Stenochlaena palustris

วงศ์ : PTERIDACEAE

ชื่ออื่น : ปรงสวน, ผักยอดแดง, ผักกูดแดง (กลาง), ลำเท็ง, ละเท็ง, ลำเพ็ง (ใต้) ปากุ๊มะดิง (มลายู)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นพืชเฟิร์นเลื้อย มีใบออกจากเหง้า ใบประกอบขนนกเรียงสลับ แผ่นใบรูปขอบขนาน ก้านสั้น ปลายใบเรียวแหลมฐานใบกลม ขอบใบหยักไม่เป็นระเบียบ มีหนามแหลมคมที่ปลายหยัก เส้นใบตรงขนานกันเป็นระเบียบ ใบย่อยสร้างสปอร์รูปเรียวแคบ ขอบใบม้วนขึ้นด้านบน ด้านล่างมีอับสปอร์ สีน้ำตาลปกคลุม ใบอ่อนสีแดงอ่อนถึงแดงเข้ม ลำเท็งพบทั่วไปในป่าน้ำท่วมขังที่มีแสงแดดรำไร แต่ก็พบบ้างในที่มีแดดเต็มวัน หากขึ้นในที่โล่งจะแผ่ขยายเป็นวงกว้าง หนาแน่น

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร

ยอดอ่อน

การใช้ประโยชน์และสรรพคุณ

ใบใช้ใบตำผสมกับดินประสิวดิบเล็กน้อยโปะกระหม่อมเด็กแก้ร้อนใน ทั้งต้น ต้มแก้ไข้ปวดหัวตัวร้อน ไข้หวัด หืดหอบ ไข้สันนิบาต รากสามารถใช้รักษาแผลงูกัด ยอดอ่อนมีสรรพคุณบำรุงเลือด เถาใช้เป็นยาบำรุงหญิงที่เพิ่งคลอดลูก

(http://thaiherb-tip108.blogspot.com/2011/02/blog-post_24.html)

เมนูอาหารจากต้นลำเท็ง

แกงเลียงลำเท็งกุ้งสด

เครื่องแกง

• กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
• พริกไทยดำ	½	ช้อนชา
• หอมแดง	2	หัว

เครื่องปรุง

• กุ้งสด	½	ถ้วย
• ลำเท็งเด็ดเอาใบ	2	ถ้วย
• น้ำเปล่า	2	ถ้วย
• เกลือ		

วิธีทำ

โขลกกะปิ หอมแดง พริกไทยดำรวมกันให้ละเอียด ใส่น้ำเปล่าต้มให้เดือด ใส่เครื่องปรุงที่โขลกไว้ คนให้เข้ากัน ใส่ลำเท็ง กุ้งสด เดือดอีกครั้ง ชิมรสตามชอบ ยกลงรับประทานร้อนๆ



ต้มส้มยอดลำเท็งปลาย่าง

ส่วนผสม



• ยอดลำเท็ง	2	กำ
• กะปิ	1	ช้อนชา
• มะขามเปียก	1-2	ช้อนโต๊ะ
• หอมแดง	1	หัว
• เกลือ	½	ช้อนชา
• ปลาย่างฉีก	½	ถ้วย

วิธีทำ

ใส่น้ำในหม้อพอประมาณ ทุบหอมแดง และมะขามใส่ต้มน้ำจนเดือด ใส่กะปิและเกลือปรุงรส ใส่ปลาย่างฉีก และยอดลำเท็งที่เตรียมไว้ รอเดือดอีกครั้ง ยกลงรับประทานร้อนๆ



ยอดลำเท็งผัดน้ำมันหอย

ส่วนผสม

• ยอดลำเท็ง	2	กำ
• น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
• น้ำตาลทราย	½	ช้อนโต๊ะ
• น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
• น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
• กระเทียม	5	กลีบ
• พริกสด	2	เม็ด



วิธีทำ

เด็ดยอดลำเท็ง แล้วล้างให้สะอาด ทุบกระเทียม และเทเครื่องปรุงทุกอย่างที่เตรียมไว้ใส่ด้านบน ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันพืช เปิดไฟแรงๆ เทยอดลำเท็งที่ใส่เครื่องปรุงไว้แล้วลงไป สุกแล้วตักขึ้นใส่จาน





ลำพู

Sonneratia caseolaris(L.) Engl.

วงศ์ : LYTHRACEAE

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง - ใหญ่ สูง 8-20 เมตร ไม่ผลัดใบ กิ่งห้อยย้อยลง ต้นที่อายุน้อยเปลือกเรียบ แต่เมื่ออายุมากขึ้นเปลือกจะหยาบ แตกเป็นร่องลึก เป็นสะเก็ด รากหายใจยาว 70 ซม. หรือยาวกว่า เส้นผ่าศูนย์กลางที่โคนราก 4-5 ซม. เรียวแหลมไปทางปลายราก

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปรี รูปขอบขนานแกมรูปรี ขนาด 2-5 x 4-13 ซม. ปลายใบแหลมทู่ ถึงเป็นติ่งสั้น ฐานใบรูปลิ่ม เส้นใบไม่เด่นชัด ก้านใบค่อนข้างแบนยาว 0.2-0.4 ซม. สีแดงเรื่อๆ

ดอก ออกเดี่ยวๆ ที่ปลายกิ่ง วงกลีบเลี้ยงเป็นหลอดตื้นๆ รูปถ้วย ปลายแยกเป็นแฉกลึก 8 แฉก รูปใบหอกแกมรูปสามเหลี่ยม แฉกยาวกว่าหลอด โคนกลีบเลี้ยงด้านในสีออกแดง กลีบดอกรูปแถบ ขนาด 0.1-0.2 x 1.5-2.5 ซม. สีแดงเข้ม อยู่ระหว่างกลีบเลี้ยง เกสรเพศผู้จำนวนมาก ก้านชูอับเรณูยาว 2.5-4 ซม. โคนก้านสีแดง ปลายสีขาว ร่วงง่ายกว่าในวันเดียว ออกดอกเดือนสิงหาคม - ธันวาคม

ผล เป็นผลมีเนื้อ และ มีเมล็ดขนาดเล็กหลายเมล็ดฝังอยู่ในเนื้อผล ผลรูปกลมด้านแนวนอนยาวกว่าแนวตั้ง 4.5-7 x 2.5-3.5 ซม. สีเขียวอ่อน กลีบเลี้ยงแผ่บานออก ผลสุก มีกลิ่นหอมและนิ่ม ออกผลเดือนตุลาคม - กุมภาพันธ์

ขึ้นในป่าชายเลนที่น้ำค่อนข้างจืด หรือ มีช่วงระยะเวลาที่ระดับความเค็มของน้ำน้อยเป็นเวลานาน มักขึ้นเป็นกลุ่มตามริมชายฝั่งแม่น้ำที่เป็นดินเลนเหนียวและลึก



เมนูอาหารจากต้นลำพู

น้ำพริกกุ้งสดสับยอดลำพู

เครื่องปรุง

• พริกขี้หนูสวน	10	เม็ด
• กะปิเผา	1	ช้อนชา
• หอมแดงซอย	2	หัว
• น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนโต๊ะ
• กุ้งลวกสับละเอียด	½	ถ้วย
• น้ำอุ่น	1	ถ้วย
• เกลือ		
• ผักที่ใช้ ดอกลำพู		

วิธีทำ

เทน้ำอุ่นใส่ถ้วย เติมพริกขี้หนูสวนซอย กะปิเผา หอมแดงซอย เกลือ มะขามเปียก ใส่กุ้งลวกสับละเอียด แล้วคนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เตรียมผักสด ดอกลำพูจัดใส่จาน รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ โดยมีปลาทูทอดเป็นเครื่องเคียงอร่อยยิ่งนัก





ลำแพน

ชื่อสามัญ : ลำแพน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sonneratia ovata* Back.

ชื่อวงศ์ : SONNERATIACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :



เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก - กลาง สูง 4 - 12 เมตร กิ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยม เปราะ รากหายใจรูปคล้ายหมุด ยาว 15 - 30 ซม. เหนือผิวดิน ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม แผ่นใบรูปไข่กว้าง ถึงรูปเกือบกลม ขนาด 3 - 8 x 4 - 9 ซม. ปลายใบกลม กว้าง ฐานใบกลมสีเขียวเข้ม ก้านใบยาว 0.3 - 1.5 ซม. ลำต้นที่มีอายุมาก ใบมักจะบิดเบี้ยวไม่สมมาตร ดอกออกดอกเดี่ยวๆ หรือเป็นช่อกระจุก ช่อละ 3 ดอก ก้านดอกย่อยยาว 1 - 2 ซม. บางครั้งไม่มีก้านดอกย่อย เมื่อเป็นตาดอกวงกลีบเลี้ยง รูปไข่กว้าง ยาว 2 - 3 ซม. หลอดกลีบเลี้ยงรูปถ้วย สีสันเด่นชัด กลีบเลี้ยงมี 6 กลีบ รูปสามเหลี่ยมแกมรูปไข่ ยาวกว่าหลอดเล็กน้อย ด้านบนนุ่มคล้ายกำมะหยี่ สีเหลืองอมเขียวและสีชมพูเรื่อๆ ที่โคนกลีบด้านใน กลีบดอกไม่ปรากฏ ผล เป็นผลมีเนื้อและมีเมล็ด ผลกลมด้านแนวนอนยาวกว่าแนวตั้ง ขนาด 3 - 4.5 x 2.5 - 3.5 ซม. กลีบเลี้ยงงอหุ้มติดผล

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ผล ยอดอ่อน ดอก

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ ปรุงอาหารให้มีรสเปรี้ยว เช่น ต้ม แกง พล่า ยำ จิ้มน้ำพริก

การใช้ประโยชน์และสรรพคุณ

ผลตำให้ละเอียดพอกบริเวณที่ปวด ลดอาการ ปวด บวม เคล็ดขัดยอก และตำคั้นน้ำดื่มขับพยาธิ แก้ท้องผูก หรือตำคั้นน้ำหมัก ใช้ทาแผลห้ามเลือด (ส่วนบริหารจัดการทรัพยากรป่าชายเลนที่ 3, 2551)

เมนูอาหารจากต้นลำแพน

โป๊ะแตกลำแพน



เครื่องปรุง

• หอยแมลงภู่ขนาดกลางแกะเนื้อ	10	ตัว
• กุ้งสด	10	ตัว
• หมึกหั่นชิ้นพอคำ	5	ตัว
• เนื้อปลากะพง	2	ชิ้น
• ลูกลำแพน	5	ผลใหญ่
• ตะไคร้	2	ต้น
• ข่าหั่นแว่น	6	แว่น
• กระเทียม	4	กลีบ
• ใบมะกรูด	5	ใบ
• พริกขี้หนูสวน	10	เม็ด
• น้ำพริกเผา	2	ช้อนโต๊ะ
• น้ำเปล่า	5	ถ้วย
• น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา

วิธีทำ

หั่นผลลำแพนเป็นชิ้น ใส่หม้อ เติมน้ำเปล่ายกขึ้นตั้งไฟต้มให้เปื่อย ยกลง ยีผลลำแพนให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ ยกขึ้นตั้งไฟอีกครั้งให้เดือด ใส่เกลือ ตะไคร้ กระเทียมบุบพอแตก ข่าหั่นแว่น หอยแมลงภู่ กุ้ง หมึก และปลา เดือดอีกครั้งใส่พริกขี้หนูสวนบุบพอแตก น้ำพริกเผา ใบมะกรูดฉีก ชิมรสเปรี้ยว เผ็ด เค็ม ตามชอบ กินกับข้าวสวยร้อนๆ ซดน้ำโป๊ะแตกคล่องคอยิ่งนัก

น้ำพริกลำแพน

เครื่องปรุงและส่วนผสม

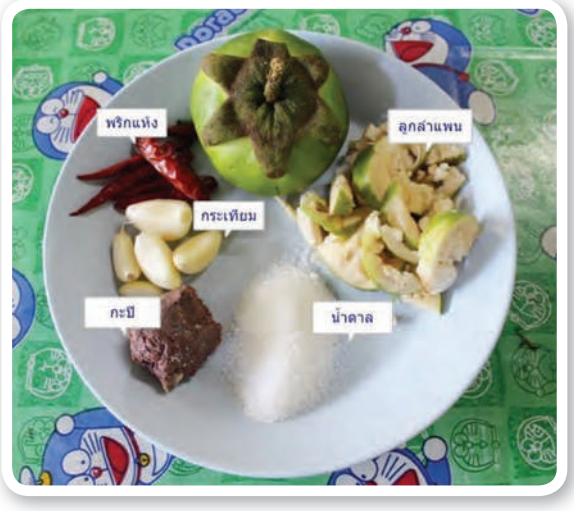


- ผลลำแพน
- พริกสด
- กระเทียม
- น้ำตาล
- กะปิ

วิธีการทำ

1. เลือกผลลำแพนที่ไม่อ่อนไม่แก่เกินไป ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

2. โขลกพริก กระเทียม กะปิ ให้ละเอียด แล้วใส่ลำแพนลงไปตำให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาล ชิมรสชาติให้มีรสเปรี้ยวเผ็ดตัดหวานอ่อนๆ รับประทานคู่กับชะครามต้มราดกะทิเข้ากันได้ดีโดยมีความมันเค็มของยอดชะครามราดกะทิมาช่วยเติมรสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น



ภาพส่วนผสม น้ำพริกลำแพน



ภาพวิธีการทำ น้ำพริกลำแพน

ส้มตำลำแพน

เครื่องปรุง



• ลำแพน	3	ผล
• ปูแสมดอง (ปูเปรี้ยว)	1	ตัว
• พริกขี้หนู	7	เม็ด
• กระเทียม	4	กลีบ
• มะเขือเทศสีดา	3	ผล
• ถั่วฝักยาว	2	ฝัก
• ถั่วลิสง	1	ช้อนโต๊ะ
• น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
• น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตำกระเทียม พริกสด มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว ถั่วลิสงพอเข้ากัน ปรุงรสตามชอบด้วยน้ำปลาและน้ำมะนาว

2. ใส่ลำแพนฝานบางๆ ตำคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง พร้อมด้วยปูแสมดอง ตักเสิร์ฟพร้อมรับประทานกับผักแกล้มต่างๆ

เคล็ดลับ

ลำแพนที่นำมาทำส้มตำควรใช้ลูกที่สุกปานกลาง สีเขียวเนื้อแน่น ฝานบางๆ ตำให้เข้ากันกับเครื่องปรุงและควรใส่ถั่วลิสงคั่วเพื่อตัดรสเปรี้ยวจัดของลำแพน



น้ำพริกเผาลำแพน



เครื่องปรุง

เนื้อผลลำแพนสุก พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปี (ทอดพอมีกลิ่นหอม) น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ กุ้งแห้ง (แช่น้ำจนนิ่ม)

วิธีการทำ

นำพริกแห้ง กระเทียม หอม (หั่นเป็นชิ้น) คั่วในกระทะจนกระเทียมหอมพอเหลือง แล้วนำมาโขลกรวมกันจนละเอียด นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อน ใส่เครื่องปรุงทั้งหมดลงไปผัด เติมน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา กุ้งแห้ง ผัดต่อจนสุกและแห้ง ยกกระทะลง ทิ้งไว้ให้เย็น เก็บไว้รับประทานได้นานประมาณ 3 วัน (ปราศจากสารกันบูด) ใช้คลุกข้าวสวยร้อนๆ หรือจิ้มกับผักสดก็ได้

น้ำลูกลำแพน

ส่วนผสม

- ลูกลำแพน
- น้ำตาล
- เกลือ



วิธีการทำ

1. เลือกเก็บลูกลำแพนที่แก่จัด (แต่ยังไม่สุก) แล้วล้างให้สะอาด
2. ปั่นกับน้ำเปล่าจนละเอียด
3. ใช้ตะแกรงกรองเอาแต่น้ำ
4. นำน้ำลำแพนที่กรองแล้วไปต้ม เติมน้ำตาล เกลือ ชิมรสตามชอบ
5. ต้มต่อจนเดือด เสร็จแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้ง พักให้เย็น บรรจุใส่ขวดเก็บแช่ในตู้เย็น เวลาดื่มเติมน้ำแข็งเพื่อความสดชื่น

ภาพส่วนผสมน้ำลูกลำแพน



ภาพวิธีการทำน้ำลูกลำแพน



น้ำลูกลำแพนปั่น

เครื่องปรุง



- ลูกลำแพน 4-5 ผล
- น้ำเชื่อม 300 มิลลิลิตร
- เกลือ ½ ช้อนชา
- น้ำสะอาด ½ ลิตร

วิธีทำ

1. ลูกลำแพน ใกล้สุก สีเขียว มีรสเปรี้ยวจัด นำมาล้างให้สะอาด และนำไปต้มในน้ำเดือดจนสุก
2. นำมาปั่นจนละเอียดแล้ว กรอง เอาแต่น้ำ
3. ใส่น้ำแข็ง น้ำเชื่อม เกลือ น้ำลำแพน ปั่นรวมกัน ชิมรสตามชอบ รับประทานตอนอากาศร้อนๆ มีรสเปรี้ยวหวานเย็นชื่นใจ







ลำแพนกวน

เครื่องปรุง



• ลูกลำแพน	2	กิโลกรัม
• น้ำตาล	2	กิโลกรัม
• เกลือป่น	2	ช้อนชา
• น้ำเปล่า	1	ลิตร
• มะนาว	1	ผล

วิธีทำ

1. นำผลลำแพนมาล้างให้สะอาด นำมาต้มในน้ำเดือดจนสุกเละ นำมาปั่นและกรองเอาเมล็ดออก

2. นำมาตั้งไฟอ่อนๆ ใส่น้ำตาลทราย เกลือ กวนจนเหนียวหนืด ใช้เวลากวนประมาณ 3-4 ชั่วโมง

3. เมื่อกวนจนเหนียวได้ที่แล้วตักใส่ถาดที่โรยแป้งมันไว้เพื่อไม่ให้ติดภาชนะ ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น นำมาคลึงเป็นเส้นยาวๆ ตัดให้ได้ขนาดพอดีคำ ห่อในกระดาษแก้ว เพื่อความสวยงามและสามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน มีรสชาติหวานอมเปรี้ยว

เคล็ดลับ

เมื่อกวนจนได้ที่แล้วบีบน้ำมะนาวประมาณหนึ่งผล เพื่อให้มีความหนืดเหนียวมากยิ่งขึ้นและตัวขนมแวววาว ส่วนลูกลำแพนควรเลือกผลสีเขียว แข็งและเปรี้ยวจัด







ลำแพนแก้ว

ส่วนผสม

• ผลลำแพนสุก	1	กิโลกรัม
• น้ำตาลทราย	1 ½	กิโลกรัม
• เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. ล้างผลลำแพนให้สะอาด (ล้างหลายๆ น้ำ) ตัดขั้วและหางออกต้มน้ำเติมน้ำสะอาด ประมาณ 2 ลิตร

2. นำผลลำแพนไปต้มพอสุก ตั้งไว้ให้เย็นนำมาปั่นจนเมล็ดละเอียด

3. นำน้ำตาลทราย เกลือและน้ำลำแพนผสมกัน แล้วกวนใส่หม้อด้วยไฟปานกลาง ค่อยๆ เคี่ยวไปเรื่อยๆ ประมาณ 3-4 ชั่วโมง จนกระทั่งน้ำลำแพนเริ่มหนืด มีสีน้ำตาลเข้มจึงค่อยยกลง

4. ตั้งไว้ให้เย็น นำมาปั้นคลุกน้ำตาลทรายละเอียด

5. นำมาใส่บรรจุภัณฑ์









ส้มหลากลม (เถาคัน,เขาคัน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cayratia trifolia* (L.) Domin.

วงศ์ : VITACEAE

ชื่ออื่น : เถาคัน เครือพัดสาม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์



เป็นไม้เลื้อย มีมือเกาะลักษณะใบเป็นใบประกอบแบบนิ้วมือ เรียงสลับ ใบย่อย 3 ใบ ใบย่อยรูปวงรีหรือรูปใบหอก ลักษณะดอกออกช่อ แบบช่อผสมกระจุกรอบ ตามง่ามใบ ซอกใบ กลีบดอกสีเขียวอ่อน ลักษณะผลผลสดมีเนื้อหลายเมล็ด ฉ่ำน้ำ รูปกลมแป้น เมื่อสุกสีดำ (สรายุทธ บุณยะเวชชีวิน และรุ่งสุริยา บัวสาลี,2554)

การใช้ประโยชน์และสรรพคุณ

โดยทั่วไปนิยมนำส่วนยอดอ่อนของเถาคันมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปลวกแกล้มกับน้ำพริกที่ชื่นชอบ หรือจะนำไปรับประทานแบบสดๆ ก็สามารถทำได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังสามารถนำไปผัดอย่างเช่นผักอื่นๆ ทั่วไปได้อีกด้วย และที่สำคัญ ยังให้รสที่ชาติที่ถูกปากไม่ต่างจากผักอื่นที่ท่านเคยรับประทานอีกด้วยใบและราก เถาคันช่วยในเรื่องคลายเส้น ไม่ให้เกิดอาการเส้นยืด และเส้นตึง ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายบรรเทาอาการปวดเมื่อย โดยนำไปต้มรับประทานเป็นยาสมุนไพร ส่วนใบของเถาคันนำมาลนกับไฟหรืออาจจะนำไปต้มประคบแปะที่แผลหรือฝีที่เป็น โดยเถาคันจะกลัดหนองออกมา ช่วยให้แผลแห้งและไม่ทำให้เกิดอาการอักเสบ อีกทั้งยังลดอาการจุกเสียด ระบายลมในกระเพาะอาหาร ลดกรดได้ดีมาก นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาฟกช้ำต่างๆ โดยนำเถาคันไปพอกหรือทาให้ทั่วๆ (http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/siri/index.php?page=search_detail&medicinal_id=258)

เมนูอาหารจากต้นส้มหลากลม (เถาคัน,เขาคัน)

ต้มส้มปลาทูลูกหลากลม (เถาคัน)

ส่วนผสม

• ลูกเถาคัน	1	ถ้วย
• ปลาทูสด	5	ตัว
• รากผักชีหั่น	1	ช้อนโต๊ะ
• พริกสด	4	เม็ด
• หอมแดงซอย	5	หัว
• กระเทียม	3	กลีบ
• กะปิ	1	ช้อนชา
• น้ำตาลปีบ	½	ช้อนโต๊ะ
• เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ





วิธีทำ

1. ล้างปลาทู ตัดหัวตัดหาง ควักไส้ออก ล้างให้หมดเมือกพักไว้

2. ทุบรากผักชี พริกสด หอมแดง กระเทียม ลูกเถาคัน ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะปิ ปรุงรสด้วยเกลือและน้ำตาล พอเดือดอีกครั้งใส่ปลาทู รับประทานร้อนๆ









แกงส้มปลานิลกับยอดอ่อนส้มหลากลม (เถาคัน)

เครื่องปรุงและส่วนผสม



- ยอดอ่อนและผลอ่อนส้มหลากลม(เถาคัน)
- ข่า
- หอมแดง
- พริกแห้ง
- เกลือ
- ปลานิล
- ตะไคร้
- กระเทียม
- มะขามเปียก
- กะปิ

วิธีการทำ

1. นำยอดอ่อนและผลส้มหลากลมล้างน้ำให้สะอาด
2. โขลกพริก กระเทียม ข่า ตะไคร้ หอมแดง กะปิ ให้ละเอียดจนเป็นเครื่องแกงส้ม
3. ล้างปลานิล ตัดหัว ขอดเกล็ด ควักไส้ แล้วหั่นเป็นชิ้น
4. ใส่น้ำเปล่าลงหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกงส้มลงไป ตามด้วยปลานิล รอให้เนื้อปลาสุกแล้วใส่ยอดอ่อนและผลอ่อนส้มหลากลม ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก เกลือ ชิมรสชาติให้มีรสเผ็ดเปรี้ยวนำเค็ม

ภาพส่วนผสมแกงส้มปลานิล กับยอดอ่อนส้มหลากลม (เถาคัน)



ภาพวิธีทำแกงส้มปลานิลกับ ยอดอ่อนส้มหลากลม (เถาคัน)



น้ำพริกโจรลูกเถาคัน





เครื่องปรุง

ลูกเขาคัน พริกสด กะปิ หอมแดง น้ำตาล

วิธีการทำ

นำลูกเถาคันมาเด็ดออกเป็นลูกๆ ล้างน้ำสะอาดแล้วนำมาต้ม คั้นเอาแต่น้ำ หั่นพริกสดเป็นชิ้นเล็กๆ กะปิย่าง นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาผสมรวมกัน แล้วโรยด้วยหอมแดงหั่น ใช้รับประทานกับผักลวก ปลาย่าง ปลานึ่ง อร่อยอย่าบอกใคร

แกงส้มลูกเขาคัน

เครื่องปรุง



- ลูกเขาคัน 400 กรัม
- ปลากระบอกไข่ ½ กิโลกรัม
- กะปิ 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 2-3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 2 ช้อนชา

เครื่องแกงส้ม

- ขมิ้น 3 แว่น
- เกลือ 1 ช้อนชา
- กะปิ 1 ช้อนชา
- กระเทียม 5-6 กลีบ
- พริกแห้ง 15-20 ดอก

วิธีทำ

1. นำลูกเขาคันมาล้างให้สะอาด และนำไปต้มในน้ำเดือด และบี้ลูกเขาคันจนเละ
2. นำน้ำลูกเขาคันที่บี้จนเละและมีน้ำเปรี้ยวออก เอามาขึ้นไฟใส่เครื่องแกง จนเดือด ใส่ปลากระบอก ห้ามคนน้ำแกงเพราะจะทำให้คาว
3. ปรุงรสตามชอบด้วยน้ำปลา น้ำตาล กะปิ ตั้งไฟจนเดือด ตักเสิร์ฟพร้อมรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ



ลูกเขาคันกวน

เครื่องปรุง

• ลูกเขาคัน	2	กิโลกรัม
• น้ำตาล	2	กิโลกรัม
• เกลือป่น	2	ช้อนชา
• น้ำเปล่า	1	ลิตร
• มะนาว	1	ผล





วิธีทำ

1. ลูกเขาคันล้างให้สะอาด นำมาต้มในน้ำเดือดจนสุกและนำไปปั่นจนละเอียด

2. นำมาตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทราย เกลือ กวนจนเหนียวหนืด ใช้เวลากวนประมาณ 3-4 ชั่วโมง

3. เมื่อกวนจนเหนียวได้ที่แล้วตักใส่ถาดที่โรยแป้งมันไว้เพื่อไม่ให้ติดภาชนะ ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น นำมาคลึงเป็นเส้นยาวๆ ตัดให้ได้ขนาดพอดีคำ ห่อในกระดาษแก้ว เพื่อความสวยงามและสามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน มีรสชาติหวานอมเปรี้ยว

เคล็ดลับ

ควรระวังอย่าให้ลูกเขาคันดิบแตกในขั้นตอนการล้าง เพราะจะทำให้คันมาก เมื่อต้มแล้วมีรสเปรี้ยวและไม่คัน หากชอบเนื้อสัมผัสของขนมที่กรุบกรอบก็สามารถนำมากวนทั้งเมล็ดได้โดยไม่ต้องกรองออก เมื่อกวนจนได้ที่แล้วบีบน้ำมะนาวใส่ประมาณหนึ่งผล เพื่อให้มีความหนืดเหนียวมากยิ่งขึ้นและตัวขนมแวววาว







แยมลูกเขาคัน

เครื่องปรุง

• ลูกเขาคัน	1	กิโลกรัม
• น้ำตาล	2	กิโลกรัม
• เกลือ	1	ช้อนชา
• น้ำสะอาด	1	ลิตร
• เจลาตินผง	2-3	ช้อนโต๊ะ
• น้ำมะนาว	1	ผล



วิธีทำ

1. นำลูกเขาคัน มาล้างให้สะอาดแล้วต้มในน้ำเดือดจนเปื่อย

2. ใส่น้ำตาลลงไปเคี่ยวในลูกเขาคันที่ต้มในข้อหนึ่งและใส่ผงวุ้นหรือเจลาตินที่ละลายในน้ำร้อนลงไป แล้วเคี่ยวไฟอ่อนๆนาน ประมาณ 2 ชั่วโมง

3. เมื่อเหนียวได้ที่แล้วใส่น้ำมะนาว ลงไปเล็กน้อยเพิ่มความแวววาวของเนื้อแยม











สาหร่ายทะเล (seaweed)

ถูกจัดอยู่ในกลุ่มพืชชั้นต่ำ ที่ยังไม่มีราก ลำต้น และใบที่แท้จริง ไม่มีระบบท่อลำเลียงอาหารจากรากสู่ลำต้นแบบพืชชั้นสูง เช่น หญ้าทะเล แต่จะใช้วิธีดูดซับน้ำและแร่ธาตุจากน้ำทะเลสู่เซลล์ต่างๆ โดยตรง สาหร่ายทะเลเป็นพืชที่ไม่มีดอกและผล แต่แพร่กระจายพันธุ์ด้วยการสร้างสปอร์และแบ่งตัว ลักษณะของสาหร่ายมีมากมายหลายแบบ ตั้งแต่แบบที่เป็นแพลงก์ตอนลอยไปลอยมาในน้ำ ซึ่งพวกนี้จะมีขนาดเล็กมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า บางชนิดมีเซลล์เดียว บางชนิดก็จับตัวกันเป็นกลุ่ม หรือเป็นสาย จนถึงชนิดที่มีขนาดใหญ่เห็นเป็นต้นคล้ายกับพืชชั้นสูง สาหร่ายทุกชนิดมีความสามารถในการสร้างอาหารโดยการสังเคราะห์แสง ซึ่งสารสังเคราะห์แสงที่อยู่ในสาหร่ายแต่ละชนิดยังสามารถใช้ในการแบ่งกลุ่มสาหร่ายทะเลได้ ดังนี้

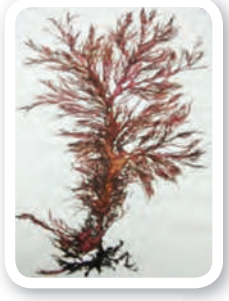
สาหร่ายสีเขียว (green algae) กลุ่ม Cholorophyceae เช่น *Caulerpa peltata*
สาหร่ายสีน้ำตาล (brown algae) กลุ่ม Phaeophyceae เช่น *Dictyota cilialata*
สาหร่ายสีแดง (red algae) กลุ่ม Rhodophyceae เช่น *Halymenia dutyillei*



สาหร่ายสีเขียว



สาหร่ายสีน้ำตาล



สาหร่ายสีแดง

จากการศึกษาทั่วโลกพบสาหร่ายทะเลประมาณ 12,000 ชนิด เป็นสาหร่ายสีเขียว 4,000 ชนิด สาหร่ายสีแดง 6,000 ชนิด และสาหร่ายสีน้ำตาล 2,000 ชนิด

ในขณะที่ประเทศไทยพบสาหร่ายทะเลประมาณ 350 ชนิด เป็นสาหร่ายสีเขียว 100 ชนิด สาหร่ายสีแดง 180 ชนิด และสาหร่ายสีน้ำตาล 70 ชนิด

นอกจากทำหน้าที่ดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์จากน้ำทะเลเพื่อใช้ในการสังเคราะห์แสงแล้ว สาหร่ายทะเลยังมีประโยชน์หลายอย่างกับสัตว์น้ำในทะเล และมนุษย์ โดยเฉพาะการใช้เป็นอาหาร

สัตว์น้ำในทะเลกินสาหร่ายเป็นอาหาร ใช้เป็นที่หลบภัย ที่อยู่อาศัย แหล่งอนุบาลสัตว์น้ำ

มนุษย์เองก็ใช้สาหร่ายเป็นอาหารเช่นเดียวกัน โดยมีทั้งใช้บริโภคโดยตรง และนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ใช้ในการทำวุ้น เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง และเวชภัณฑ์ยาหลายชนิด เนื่องจากสาหร่ายมีแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อมนุษย์อยู่หลายชนิด เช่น แคลเซียม คลอรีน โครเมียม โคบอลต์ ทองแดง (คอปเปอร์) ไอโอดีน เหล็ก แมกนีเซียม ซีลีเนี่ยม โซเดี่ยม ซัลเฟอร์ วานาเดียม และสังกะสี เป็นต้น อีกทั้งสาหร่ายยังมีศักยภาพในการช่วยลดภาวะโลกร้อนโดยการช่วยดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ที่อยู่ในน้ำ ด้วยการนำคาร์บอนไดออกไซด์มาเปลี่ยนรูปเป็นหินปูนและสะสมไว้ตามลำต้นและใบ

ตัวอย่างของสาหร่ายทะเลที่มีประโยชน์

สาหร่ายพวงองุ่น (*Caulerpa racemosa*) ใช้ลวกกินเป็นเครื่องเคียงน้ำพริก

สาหร่ายผมนาง (*Gracilaria tenuistipitata*) นิยมนำไปทำ ยำสาหร่ายผมนาง

สาหร่ายข้อ (*Gracilaria salicomia*) นำไปทำ ยำสาหร่ายข้อ

สาหร่ายสีแดง (*Gelidella accerasa*) ใช้ในการสกัดวุ้น

สาหร่ายสีแดง (*Asparagopsis* sp.) มีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระ ถูกนำไปสกัดและเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง และอาหารเสริม



สาหร่ายใบมะกรูด (*Halimeda macroloba*) มีศักยภาพช่วยลดโลกร้อน

นี้เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของประโยชน์จากสาหร่ายทะเลเท่านั้น แต่สาหร่ายทะเลอีกหลายชนิดที่มีประโยชน์ หรือหลายชนิดอาจยังไม่มีการค้นพบประโยชน์ที่ซ่อนเร้นอยู่ ซึ่งต้องอาศัยการศึกษาวิจัยต่อไปในอนาคต



สาหร่ายพวงองุ่น



สาหร่ายผมนาง



สาหร่ายข้อ



สาหร่ายสีแดง (Gelidella accerasa)



สาหร่ายสีแดง (Asparagopsis sp.)

น้ำพริกลาโต๊ด





เครื่องปรุง

• พริกขี้หนูสวน	25	เม็ด
• กะปิเผา	2	ช้อนโต๊ะ
• มะพร้าวคั่วตำละเอียด	1	ถ้วย
• เกลือ	½	ช้อนชา
• กะทิ	1	ถ้วย
• น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
• หอมซอย	5	หัว
• สาหร่ายสายสด	1	จาน

วิธีทำ

ตำพริกขี้หนูสวน กะปิเผา เกลือให้ละเอียดตักใส่ถ้วย ใส่น้ำมะขามเปียก กะทิ มะพร้าวคั่วตำละเอียด หอมซอย คนให้เข้ากัน ชิมรสตามใจชอบ รับประทานกับสาหร่ายสด และที่ลืมไม่ได้ต้องมีปลาทูหรือปลาหางแข็งย่างคู่กับน้ำพริกสาหร่ายสด กินเวลาเที่ยงอร่อยยิ่งนัก



แสมขาว

***Avicennia alba* BL.**

ชื่อพ้อง : *A. marina* (Forsk.) Vierh. Var. *alba* (Blume) Bakh.

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : พีพีเล(ตรัง) ; แหม, แหมเล (ใต้)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง-ใหญ่ สูง 8-20 เมตร ไม่มีพูพอน ลำต้นแตกกิ่งระดับต่ำ เรือนยอดค่อนข้างกลม แผ่กว้าง หนาทึบ กิ่งห้อยลง เปลือกเรียบ สีเทา ถึงดำ มักจะมีสีสนิมเกิดจากพวกเชื้อราติดตามกิ่งและผิวของลำต้น มีรากหายใจรูปคล้ายดินสอยาว 15-30 ซม. เหนือผิวดิน หนาแน่นบริเวณโคนต้น

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปใบหอกแกมรี หรือรูปใบหอกแกมขอบขนาน ขนาด 2-5 x 5-16 ซม. ปลายใบแหลม ถึงเรียวแหลม ฐานใบแหลมผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน ด้านท้องใบมีขนยาวนุ่ม สีเทาอ่อน หรือสีเทาเงิน ถึงสีออกขาว แผ่นใบเมื่อแห้งจะเป็นสีดำ ก้านใบยาว 1-2 ซม.

ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง หรือ ง่ามใบใกล้ปลายกิ่ง เป็นช่อเชิงลด ยาว 3-8 ซม. มีขนยาวนุ่มสีน้ำตาลเหลืองหม่นปกคลุม ดอกมีขนาดเล็ก ดอกย่อยไม่มีก้านดอก เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.4-0.6 ซม. กลีบเลี้ยง 5 กลีบ กลีบดอก 4 กลีบ ยาว 0.2 - 0.3 ซม. โคนกลีบติดกัน สีเหลืองส้ม เกสรเพศผู้ 4 อัน ออกดอกระหว่างเดือนมกราคม - เมษายน

ผล รูปคล้ายพริก หรือ รูปไข่ เบี้ยว แบน ขนาด 1.5-2 x 2.5-4 ซม. ปลายผลมีจะงอย เปลือกอ่อนนุ่ม สีเหลืองอมเขียว มีขนยาวนุ่ม สีเขียวอ่อน ผลแก่เปลือกจะแตกด้านข้างตามยาวผล และม้วนเป็นหลอดกลม แต่ละผลมี 1 เมล็ด

เป็นไม้เบิกนำที่ขึ้นได้ดีในพื้นที่ดินเลนอ่อนที่ระบายน้ำดี ส่วนมากจะอยู่ในป่าเลนด้านนอกสุดส่วนที่ติดกับทะเล เป็นไม้ที่ช่วยให้มีการตกตะกอน ทำให้เกิดแผ่นดินงอก

ใช้ประโยชน์ด้านสมุนไพรเช่นเดียวกับแสมดำ

เมนูอาหารจากแสมขาว

ขนมเม็ดแสม

ส่วนผสม



- เม็ดแสมขาว *Avicennia alba* Bl.
- น้ำตาล
- เกลือ
- แป้งข้าวเจ้า
- กะทิ
- มะพร้าวขูด
- แป้งมัน

วิธีการทำ

1. นำลูกแสมมาล้างแกะเปลือกที่หุ้มเม็ดแสมออก
2. นำเม็ดแสมมาแช่ในน้ำขี้เถ้าหนึ่งคืน แล้วนำมาต้มจนน้ำใส หรือจนเม็ดแสมหายขม พักไว้ให้เย็น
3. นำเม็ดแสมมาตำให้ละเอียด พักไว้ก่อน
4. ขูดมะพร้าวทึนทึกให้เป็นเส้นๆ
5. ผสมเม็ดแสมที่ตำละเอียดกับ น้ำกะทิ แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำตาล เกลือ ให้เข้ากัน ชิมรสชาติให้หวานมัน ใส่มะพร้าวขูดบางส่วนลงไปผสม (เหลือมะพร้าวขูดอีกส่วนไว้โรยหน้า)
6. เย็บใบตองเป็นกระทงสำหรับใส่ขนม
7. นำส่วนผสมมาหยอดลงในกระทงใบตอง แล้วนำไปนึ่ง 20 นาที พอขนมใกล้จะสุกก็โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด

ภาพส่วนผสมขนมเม็ดแสม



ภาพวิธีการทำขนมเม็ดแสม ►



ขนมลูกแสม

เครื่องปรุง

• เนื้อลูกแสมขาวที่ต้มและบดละเอียด	1	กก.
• แป้งข้าวเหนียว	2	ขีด
• แป้งข้าวจ้าว	2	ขีด
• น้ำตาล	4	ขีด
• มะพร้าวขูดผสมเกลือครึ่งช้อนชา	3	ขีด
• น้ำมันพืช	2	ขีด

วิธีทำ

1. คัดเลือกลูกแสมกึ่งแก่กึ่งอ่อน นำมาแกะเปลือกและเอาเกสรออก
2. นำไปต้มให้สุก และรินน้ำทิ้ง 3 ครั้ง
3. นำมาผสมตามอัตราส่วน ดังนี้
   - เนื้อลูกแสมที่บดละเอียด 1 กก.
   - แป้งข้าวเหนียว 2 ขีด, แป้งข้าวจ้าว 2 ขีด
   - น้ำตาล 4 ขีด, น้ำมันพืช 2 ขีด
   - มะพร้าวขูด 3 ขีด ผสมเกลือครึ่งช้อนชา
4. นำส่วนผสมที่ได้มาห่อ และนำไปนึ่ง ประมาณ 20 นาที จะได้ขนมลูกแสมที่มีความหอมและหวานอร่อย







ขนมลูกชุบเม็ดแสม

ส่วนผสม



- เม็ดแสมขาว *Avicennia alba* Bl.
- น้ำตาลทราย
- เกลือ
- ไข่เป็ด
- กะทิ

วิธีการทำ

1. นำเม็ดแสมขาวมาล้างและแกะเปลือกหุ้มเม็ดออก
2. แช่ในน้ำขี้เถ้าหนึ่งคืน
3. นำเม็ดแสมมาต้มจนน้ำเปลี่ยนจากสีน้ำตาลเป็นน้ำใสๆ หรือจนเม็ดแสมหายขม
4. นำเม็ดแสมมาตำจนละเอียด
5. ตั้งกระทะ ใช้ไฟปานกลาง เติมน้ำกะทิ ใส่เม็ดแสมที่ตำละเอียดแล้ว ลงไป เติมน้ำตาล เกลือ ชิมรสชาติหวานมัน (ต้องการเพิ่มรสชาติสามารถเติมมันต้มตำละเอียดด้วยก็ได้) เสร็จแล้ว พักไว้หนึ่งคืน
6. นำส่วนผสมมาปั้นเป็นเม็ดเล็กๆ (คล้ายขนมเม็ดขนุน)
7. ตอกไข่เป็ดใช้แต่ไข่แดง แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เพื่อให้เนื้อไข่แดงละเอียดยิ่งขึ้น
8. ตั้งกระทะเคี่ยวน้ำตาลให้เดือด
9. นำเม็ดขนมที่ปั้นไว้ ชุบไข่แดง แล้วหยอดลงในน้ำเชื่อมรอให้เม็ดแสมลอยขึ้นมา ใช้กระชอนช้อนขึ้นมาพักไว้ให้เย็นเพื่อให้ไข่แดงเกาะกับตัวเม็ดขนมยิ่งขึ้น

ภาพส่วนผสมขนมเม็ดแสม



ภาพวิธีการทำขนมเม็ดแสม ►



เหงือกปลาหมอดอกม่วง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Acanthus ilicifolius* L.

ชื่อวงศ์ : ACANTHACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้พื้นล่างของป่าชายเลน เป็นไม้พุ่มลำต้นเลื้อย หรือไม้ล้มลุกขนาดเล็ก สูง 0.50 - 2 เมตร รากพบทั้งรากค้ำจุน และรากหายใจซึ่งเกิดจากลำต้นที่เอนนอน ลำต้น ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นแข็งตั้งตรง กลวงตามแนวจุดศูนย์กลาง มีหนามอ่อนๆ ตามข้อ แต่เมื่ออายุมากมักจะเอนนอน ลำต้นแก่จะแตกกิ่งออกไป สีเหลืองอ่อนถึงเหลืองเข้ม ใบ เป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ออกเรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก มักมีหนามที่โคนก้านใบ 1 คู่ ใบเกลี้ยง ก้านใบยาว 1 - 1.5 เซนติเมตร แผ่นใบรูปหอก ขนาด 3 - 6.5 x 7 - 18 เซนติเมตร เรียวสอบลงมาทางฐานใบ ขอบใบเรียบ ปลายใบกลม หรือเป็นติ่งหนามหรือขอบใบเว้าหยักเป็นลูกคลื่น มีหนามแหลมที่ปลายหยัก หนามแหลมนี้มักเกิดที่ปลายเส้นใบหลัก และมีหนามขนาดเล็กกว่าแทรก ปลายใบเป็นสามเหลี่ยมกว้างมีหนามที่ปลายใบ ใบสีเขียวอ่อนถึงเข้ม ดอกออกเป็นช่อตั้งตรงที่ปลายกิ่งแบบช่อเชิงลด ยาว 10 - 15 เซนติเมตร ดอกย่อยไม่มีก้านดอก ออกรอบแกนประมาณ 20 คู่ ใบประดับล่างสุดของแต่ละดอกยาวประมาณ 0.5 เซนติเมตร ร่วงหลุดเร็ว ใบประดับย่อยสีเขียวด้านข้าง 2 ใบ รองรับดอกมีความยาวประมาณ 0.7 เซนติเมตร เด่นชัดและติดคงทน วงกลีบเลี้ยงมี 4 กลีบ สีเขียวอ่อนถึงสีน้ำตาลอมเขียว แยกเป็นกลีบล่าง และกลีบบน กลีบบนใหญ่กว่ากลีบล่าง วงกลีบดอกสมมาตรด้านข้าง ดอกบานเส้นผ่านศูนย์กลาง 3.5 - 4 เซนติเมตร กลีบในด้านบนสั้นมาก ความยาวเท่ากับกลีบเลี้ยงประมาณ 1 - 1.5 เซนติเมตร กลีบล่างใหญ่แผ่กว้างและโค้งลง ปลายกลีบเว้าเป็น 3 พูตื้นๆ ยาว 2 - 2.5 เซนติเมตร เกสรเพศผู้มี 4 อัน สีชมพู ดอกสีฟ้าหรือฟ้าอมม่วง หรือ สีน้ำเงินอ่อนหรือม่วงอ่อน มีสีเหลืองตรงกลางกลีบดอก เกสรเพศเมีย รังไข่เหนือ วงกลีบ ตอนบนเป็นจะงอย ภายในมี 2 ห้อง มีเม็ดไข่มากก้านเกสรยาวพ้นระดับกลีบดอก ผล เป็นฝักมีสีเขียวเข้มเป็นมัน ขนาด 0.5 - 0.7 x 1.5 - 2.0 เซนติเมตร ที่ปลายมียอดเกสรเพศเมียแห้งติดอยู่ เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ภายในมีเมล็ด 4 เมล็ด



การใช้ประโยชน์และสรรพคุณ

ลำต้นสดตำให้ละเอียดฟอกฝีหรือแผลเรื้อรัง หรือนำมาต้มเอาน้ำอาบแก้เป็นผดและผื่นคัน ตำผสมน้ำรักษาวัณโรค ซูบผอม ทาแก้โรคเหน็บชา ใบสดนำมาต้มกิน เป็นยาแก้ไข้หัวลม เบาหวาน ขับน้ำเหลืองเสีย พิษฝี แก้ฝีทรวง แก้โรคผิวหนังผื่นคัน แก้ประดง และแก้ฝีทั้งภายนอกและภายใน เมล็ด ใช้ต้มรวมกับเมล็ดมะเฟือง เปลือกอบเชย และน้ำตาลกรวด เป็นยาแก้ไอ ขับเลือด หรือนำเมล็ดคั่วให้เกรียม ป่นละเอียด ชงกินกับน้ำเป็นยาแก้ฝี และขับโลหิตระดู ราก แก้หืด แก้ไอ ขับเสมหะ หรือ รากสดต้มเอาน้ำดื่มแก้โรคงูสวัด ต้นและรากตำกับขิง คั้นน้ำดื่มแก้ไข้จับสั่น (ไข้หนาวสั่น) ใช้หยอดตารักษาตาเจ็บตาแดง ตำกับขมิ้นอ้อย พอกแก้พิษงู ทาแก้ฟกช้ำบวม ตำผสมพริกไทย น้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน เป็นยาอายุวัฒนะ

เมนูอาหารจากต้นเหงือกปลาหมอ

ยำกรุบกรอบดอกเหงือกปลาหมอ



ส่วนผสม

- ดอกเหงือกปลาหมอ 2 ถ้วย
- แป้งทอดกรอบผสมน้ำพอข้น 1 ถ้วย
- น้ำมันสำหรับทอด 2 ถ้วย

ส่วนผสมน้ำยำ

- หอมแดง 2 หัว
- กระเทียม 5 กลีบ
- พริกขี้หนูตำ 5 เม็ด
- น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ
- มะม่วงหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งแห้งเนื้อ ½ ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ผสมเครื่องปรุงน้ำยำทั้งหมดเข้าด้วยกัน ชิมรสตามชอบ พักไว้
2. นำดอกเหงือกปลาหมอไปชุปแป้งแล้วนำไปทอดจนกรอบ ตักขึ้นใส่จาน ราดด้วยน้ำยำเสิร์ฟทันที





ข้าวเกรียบเหงือกปลาหมอ

เครื่องปรุง



- ใบเหงือกปลาหมอ 500 กรัม
- แป้งมัน 500 กรัม
- เกลือ 1 ช้อนชา
- กระเทียม 6 กลีบ
- พริกไทย 1 ช้อนชา



วิธีทำ

1. นำใบเหงือกปลาหมอมาปั่นกับน้ำสะอาด และนำมาต้มจนสุก

2. นำแป้งมันใส่น้ำใบเหงือกปลาหมอสุกที่ต้มและยังร้อน ใส่เครื่องปรุงจนครบ นวดจนเข้ากัน น้ำใส่ลงไปแค่ครึ่งส่วนก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มเติมส่วนที่เหลือทีละน้อย จนนวดได้ที่ก็หยุดเติมได้

3. นวดได้ที่แล้วก็คลึงเป็นแท่งยาวๆ ขนาดพอประมาณ แล้วเรียงใส่ภาชนะสำหรับนึ่งใช้ผ้าขาวบางรองหรือใช้ผักที่มีใบใหญ่ๆ เช่นผักกาดขาวหรือกะหล่ำปลีรองก็ได้ นึ่งน้ำเดือดไฟแรงจนแป้งสุกใสใช้ได้ นึ่งสุกแล้วพักให้เย็นจนแข็งตัว ของเอาพาสติกห่อแล้วแช่ตู้เย็นค้างไว้คืนหนึ่งก็ใช้ได้ แป้งจะแข็งได้ที่และหั่นเป็นแผ่นบางๆ ได้ง่าย

4. เอาข้าวเกรียบมาเรียงใส่ถาดหรือจานตากแดดให้แห้งสนิท ไม่มีแดดก็ตากลมก็ได้ นำมาทอดรับประทานเป็นของกินเล่น อร่อยและมีกลิ่นหอม



เหงือกปลาหมอดอกม่วงชุบแป้งทอด



เครื่องปรุง

- ดอกเหงือกปลาหมอดอกม่วงที่เริ่มบาน 1 ถ้วย
- แป้งทอดกรอบ 1 ถ้วย
- น้ำเปล่า ½ ถ้วย
- น้ำมันพืช 2 ถ้วย

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

- พริกแห้ง 10 เม็ด
- พริกขี้หนูสด 5 เม็ด
- น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะขามเปียก ½ ถ้วย
- น้ำเปล่า 2 ถ้วย
- กระเทียม 2 กลีบ
- เกลือ

วิธีทำ

โขลกพริกแห้ง พริกขี้หนูสด น้ำตาลปี๊บ เกลือ กระเทียมเข้าด้วยกัน ตักใส่หม้อ เติมน้ำเปล่า น้ำมะขามเปียก คนให้เข้ากันยกขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวไปเรื่อยๆ ชิมรสตามชอบ ยกลงตักใส่ถ้วย

ผสมแป้งทอดกรอบและแป้งข้าวจ้าวกับน้ำปูนใสคนให้เข้ากัน เทน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอน้ำมันร้อน นำดอกเหงือกปลาหมอลงชุบในแป้งที่ผสมเสร็จลงทอดในน้ำมันที่ร้อนปานกลาง ทอดไปเรื่อยๆ จนมีสีเหลืองทอง รับประทานกับน้ำจิ้มสูตรเด็ดได้อร่อยแบบรสชาติแปลกดี



ภาคผนวก

รายนามวิทยากรสาธิตการทำอาหารจากพืชป่าชายเลน

นางรวิวรรณ ธาราบัญฑิต
อายุ 38 ปี
44 ม.2 ต.บางตะบูน
อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี
โทร.08 6123 9714

นางวันดี รัตนะ
อายุ 63 ปี
85/8 ม.1 ต.ขนอม
อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

นายโพยม บุญกอง
อายุ 74 ปี
579 ซอยผาสุกวนิช 17 ม.2
ต.ปากน้ำปราณ
อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์
โทร.08 6766 8755

น.ส.โสภา เกาะกลาง
อายุ 43 ปี
192 ม.1 ต.คลองประสงค์
อ.เมืองกระบี่ จ.กระบี่

นางบุญรอน บำรุงนา,ชุมชนบ้านบางลา
หมู่ 8 ต.ป่าคลอก
อ.ถลาง จ.ภูเก็ต
โทร.08 2813 9690

นางรัตนวดี ชูฝา
อายุ 53 ปี
85/7 ม.2 ต.บางหญ้าแพรก
อ.เมือง จ.สมุทรสาคร
โทร 08 5153 0675

นางจำปา ทองพยงค์
อายุ 63 ปี
49/11 ม.2 ต.บ้านบ่อ
อ.เมือง จ.สมุทรสาคร

โรงเรียนเทศบาลบ้านมหาชัย (อนุกูลราษฎร์)
1300/72 ถนน นรราชอุทิศ ต.มหาชัย
อ.เมือง จ.สมุทรสาคร 74000
โทร 0 3441 2003

ผู้อำนวยการสถานศึกษา
นายคำรณ ใจซื่อสกุล

ครูที่ปรึกษา
นางสาวอมรา อากาศ
นายสฤษฎ์ คล้ายมุข
นางปิยะมาศ ปะรักกมานนท์

นักเรียน
น.ส.ฐิติพร แก้วปาน, น.ส.กิตติพร ดอนไพรเณร
น.ส.วริดา เจริญขาว, ด.ช.สรสิทธิ์ ศิริสุวรรณ,
ด.ญ.ขวัญชนก เอื้อนภาพร,
ด.ญ.กัญญารัตน์ เมฆนามนิตย์

รายนามวิทยากรสาธิตการทำอาหารจากพืชป่าชายเลน

ชุมชนบ้านในไร่ และกลุ่มรสทช.
ต.ด่านสวี
อ.สวี จ.ชุมพร

นางสุมาลี ชัยภักดี
ม.1 ต.ม่วงกลวง
อ.กะเปอร์ จ.ระนอง

นางแอสะ ปูหยัง
อายุ 72 ปี
125 ม.3 ต.ตำมะลัง
อ.เมือง จ.สตูล

นางอ๊ะ ซูงาม
อายุ 80 ปี
110 ต.ควนขัน
อ.เมือง จ.สตูล

นางรอนี นาวา
อายุ 69 ปี
299 ม.3 ต.ตำมะลัง
อ.เมือง จ.สตูล

นางสาวยามาลียะ หมัดดี
อายุ 43 ปี
299 ม.3 ต.ตำมะลัง
อ.เมือง จ.สตูล

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทรัพยากร
ป่าชายเลนที่ 1 (ตราด)
522/1 หมู่ 8 ต.วังกระแจะ อ.เมือง
จ.ตราด 23000
โทร. 0 3951 0962

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทรัพยากร
ป่าชายเลนที่ 2 (สมุทรสาคร)
120 ม.6 ต.บางหญ้าแพรก อ.เมือง
จ.สมุทรสาคร 74000
โทร.0 3449 8262-3

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทรัพยากร
ป่าชายเลนที่ 3 (นครศรีธรรมราช)
199/6 ม.1 ต.ขนอม อ.ขนอม
จ.นครศรีธรรมราช 80210
โทร. 0 7552 8319

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทรัพยากร
ป่าชายเลนที่ 4 (พังงา)
23 ม.1 ต.กะไหล อ.ตะกั่วทุ่ง
จ.พังงา 82130
โทร.0 7647 3122

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทรัพยากร
ป่าชายเลนที่ 5 (สตูล)
ม.3 ต.ตำมะลัง อ.เมือง
จ.สตูล 91000
โทร.0 7471 0656

บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยมหิดล. มปป. เครือพัดสาม. **อุทยานพรรณไม้สมุนไพร**. เข้าถึงได้จาก http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/siri/index.php?page=search_detail&medicinal_id=258. เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 2557.

วรรณ ทีทัพกิจ. 2553. พังกาหัวสุมดอกแดง. **พันธุ์ไม้ป่าชายเลน**. เข้าถึงได้จาก http://tanhakit.blogspot.com/2010/12/blog-post_1207.html. เข้าถึงเมื่อ 18 มีนาคม 2557.

สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. 2552. เข้าถึงได้จาก **สรรพคุณ...สมุนไพร**. http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_27.htm) เข้าถึงเมื่อ 19 มีนาคม 2557.

สำนักอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน. กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง. 2552. **พันธุ์ไม้ป่าชายเลนในประเทศไทย (ฉบับปรับปรุงใหม่)**. พิมพ์ครั้งที่ 3. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

สุวิทย์ มนัสไธสง. 2552. **มหัศจรรย์แห่งสมุนไพรไทย**. เข้าถึงได้จาก http://thaiherb-tip108.blogspot.com/2011/02/blog-post_24.html. เข้าถึงเมื่อ 18 มีนาคม 2557.

หน่วยงานเจ้าของ

ส่วนส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรป่าชายเลน

กองอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน

กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ที่ปรึกษา

นายโสภณ ทองดี	อธิบดีกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง
นายอภิชัย เอกวนากุล	ผู้อำนวยการกองอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน

คณะผู้จัดทำ

นายไชยภูมิ สิทธิวัง	ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรป่าชายเลน
นางพูลศรี วันธงไชย	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
นางสาวอมราพร ศรีพัวเจริญ	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
นายศุภฤกษ์ ริมใหม่	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
นายไชยวัฒน์ แสงวิสุทธิ์	เจ้าพนักงานป่าไม้ชำนาญงาน
นายสมบัติ กาญจนไพหาร	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
นางดรุณี เจียมจำรัสศิลป์	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
นางประนอม ชุมเรียง	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
นายกฤษฎา สุทธินุ่น	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ

พิมพ์ครั้งที่ 4 กุมภาพันธ์ 2564

จำนวนพิมพ์ จำนวน 1,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ 2564 กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

อ้างอิง กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง. 2556. ภูมิปัญญาเมนูอาหารจากพืชป่าชายเลน.
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ. 120 หน้า

เรื่อง/ภาพ กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง
120 ม.3 อาคารรัฐประศาสนภักดี ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550
ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
โทรศัพท์ 0 2143 9258 โทร/โทรสาร 0 2143 9258





www.dmcr.go.th