



ภูมิปัญญา  
ผู้สูงอายุ  
ขนมหวาน  
อาหารคาว



ກຸ່ມປະຖົມສາ  
ຜູ້ສູງອາຍຸ  
ບັນຫວານ  
ອາກາດ



## ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ขนมหวาน อาหารกาว

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2556

จำนวน : 8,000 เล่ม

เลขมาตรฐานสากล : 978-616-331-000-2

จัดพิมพ์โดย : สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)  
 สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก  
 เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)  
 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

คณะผู้จัดทำ :	ญาณี เลิศไกร	ผอ.สท.	ที่ปรึกษา
	เสรีย์ วชิรถาวรชัย	รอง ผอ.สท.	ที่ปรึกษา
	สุนทรี พัวเวส	ผอ.สทส.	ที่ปรึกษา
	โอภาส พิมลวิชยาภิจ	ผู้เชี่ยวชาญงานด้านผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา
	วิลาวัลย์ เอี่ยมศรีสกุล	ผอ.กลุ่มการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ	ประธานคณะผู้จัดทำ
	สุนันทนา จันทนยิ่งยง	นักสังคมสงเคราะห์	คณะผู้จัดทำ
	ผิ่งพันธ์ุ เผ่าจินดา	นักพัฒนาสังคม	คณะผู้จัดทำ
	ปาริชาติ สุวรรณราช	นักสังคมสงเคราะห์	คณะผู้จัดทำ
	ศรัณญา รุ่งขวัญจิตต์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	คณะผู้จัดทำ
	รัตนศิริ ศิระพานิชย์กุล	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	ผู้ช่วยบรรณาธิการ
	พิชาญพงศ์ อำพันธ์ยุทธ์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	ถ่ายภาพ
	วัฒนสินธุ์ สุวรรตนาพันธ์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	รูปเล่ม

# คำนำ

วิชา*ภูมิปัญญา*เป็นของดีมีคุณค่าของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นเรื่องแพทย์แผนไทย สมุนไพร นวดแผนโบราณ การเกษตร ศิลปะ จักรสาน การดนตรี ทอผ้า ข้าวปลาอาหารทั้งหวานคาว ฯลฯ หากได้สืบสานไว้กับอนุชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ ก็จะเป็นความสุขใจยิ่งของผู้สูงอายุ ที่ได้ทำหน้าที่ยังประโยชน์ให้แก่สังคมและยังช่วยอนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญา ความรู้ให้คงอยู่คู่สังคมไทย ตราบนานเท่านาน

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ ร่วมกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทุกจังหวัด จัดทำโครงการคลังปัญญาผู้สูงอายุ โดยริเริ่มจากการสืบค้นผู้สูงอายุที่ทรงภูมิปัญญา 77 จังหวัด ซึ่งขณะนี้ มีผู้ขึ้นทะเบียน 23 ความรู้ ไร่รวมจำนวน 22,394 คน แล้วจัดพิมพ์หนังสือทำเนียบภูมิปัญญาเผยแพร่ไปยังโรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานต่างๆ และชุมชน เพื่อเชิญให้สังคมรู้จักแล้วชักชวนผู้สูงอายุไปร่วมสร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณะเพื่อพัฒนาสังคมด้วยภูมิปัญญา การถ่ายทอดรหัสความรู้และรวบรวม เป็นตำรับหรือคลังปัญญาไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่มีความสำคัญ ทั้งนี้ เพื่อรักษาสูตรเด็ดเคล็ดวิชาไว้ไม่ให้สูญหายหรือเกิดความคลาดเคลื่อนในองค์ความรู้ของผู้สูงอายุที่อาจค่อยๆ ไปด้วยกาลเวลา ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นที่มาของหนังสือสองเล่มในปี 2556 นี้ เล่มแรกที่ท่านถืออยู่ในมือคือ **“ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ขนมหวาน อาหารคาว”** และโปรดติดตามเล่มที่สอง **“ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ สวนครัวลอยฟ้า สวนถาด สมุนไพร”**

ขอขอบคุณ คุณป้านิยม ศาทรทูลสิงห์ คุณป้าลำยอง นาคะ ผศ.กัญญา แต่งฉำ คุณป้าพิมพ์มาต์เดช และคุณป้าสมร บุญประธรรม เจ้าของตำรับกวยเตี๋ยวเรือรังสิต (หมู่น้ำตก) ผัดไทยโบราณ น้ำพริกฯ ขนมหองหยอด ผอยทอง เม็ดขนุน และขนมสังขยา เลิศรส ซึ่งนอกจากจะกรุณาบอกสูตรให้แล้ว ยังยินดีเป็นวิทยากรทำให้ชมพร้อมชิม และมอบวิชาซีพีให้แก่ผู้สนใจในวาระต่างๆ อีกด้วย

*สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์*



# สารบัญ

ถ้วยเตี่ยวเรือรังสิตหมูน้ำตก อาหารยอดนิยม 6  
โดย คุณป้านิยม ศาตกุลสิงห์

พุดไทยโบราณ พุดเช้า-กินเย็น เส้นก็ยังไม่ 16  
โดย คุณป้าลำยอง นาคะ

“น้ำพริก” อาหารคู่ครัวไทย 24  
โดย ผศ.กัญชนา แดงว่า

ขนมไทย ในห่อใบตอง 52  
โดย คุณป้าพิมพ์มา เมตตาเดช

ทองหยอด ฟอยทอง เม็ดขนุน 66  
สังขยา ขนมหวานๆ  
โดย คุณป้าสมร บุญประธม

น้ำพริกเผากุ้ง	26
น้ำพริกกะปิกุ้งสดสมุนไพร	30
น้ำพริกหนุ่ม	34
น้ำพริกขี้หนุ่ย	38
น้ำพริกตาแดง	44
น้ำพริกตาแดงประยุกต์	47
น้ำพริกปลาร้า และ	
น้ำพริกปลาร้าสุก (บอง)	48

ขนมสอดไส้หรือขนมไส้ไส้	54
ข้าวต้มมัดหรือข้าวต้มมัด	60

ขนมทองหยอด	72
ขนมฟอยทอง	76
ขนมเม็ดขนุน	79
ขนมสังขยา	83

# ก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิตหมูน้ำตก อาหารยอดนิยม

โดย คุณปานิยม ศารทูลสิงห์

คุณปานิยมเป็นอดีตหัวหน้าโรงครัว (หน่วยคหกรรม) สถานสงเคราะห์คนไร้ที่พึ่งหญิงธัญบุรี จ.ปทุมธานี มีฝีมือทำอาหารเป็นที่เลื่องลือในแวดวงคนทำงานสถานสงเคราะห์ แม้ว่าจะไม่ได้เรียนจบทางด้านคหกรรมมา แต่คุณป้าก็มีพรสวรรค์เรื่องการคิดค้นสูตรอาหารต่างๆ และทำการฝึกฝนพลิกแพลงสูตรเรื่อยมา จนกระทั่งอาหารแต่ละชนิดมีรสชาติดีจนเป็นที่ยอมรับ อาทิ การทำก๋วยเตี๋ยวน้ำตกสูตรเดิม โดยทั่วไปจะใช้เลือดหมูกัน ซึ่งคุณปานิยมพิจารณาเห็นว่าเลือดหมูมีขั้นตอนการทำที่ไม่สะอาดนัก หากเก็บไว้นานหรือตกบ่ายจะมีกลิ่นคาวจัดมากขึ้น บางเจ้าจะใส่สารกันบูด บางเจ้าใส่เกลือจนทำให้น้ำซุซุเค็มเสีรส นอกจากนี้ ขั้นตอนการลวกน้ำตก หากน้ำไม่ร้อนพอก็จะไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคหรือพยาธิที่แฝงอยู่ในเลือดหมูได้ ลูกค้าบางคนอาจมีอาการแพ้รับประทานแล้วทำให้ท้องเสีย คุณปานิยมจึงทดลองหาวัสดุอื่นมาทดแทน ปรากฏว่าสูตรนมสดนี้ดีที่สุด คนชอบเนื่องจากน้ำซุซุยังต้มยิ่งหอม รสเด็ด กลมกล่อมเข้มข้น

ในอดีตคุณปานิยมต้องทำอาหารเลี้ยงผู้รับการสงเคราะห์ เป็นจำนวนกว่า 700 คน อีกทั้งยังมีโอกาสได้ทำอาหารเพื่อเลี้ยงรับรองแขกผู้หลักผู้ใหญ่ที่มาเยี่ยมผู้รับบริการในสถานสงเคราะห์ รวมทั้งทำอาหารตามคำเชิญของสถานสงเคราะห์อื่นๆ ในบางโอกาสด้วย ซึ่งทุกคนก็ติดใจในรสชาติอาหารของคุณปานิยม โดยเฉพาะเมนูก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิตหมูน้ำตก ที่คุณป้าคิดค้นสูตรเองนั้น ทำให้สถานสงเคราะห์คนไร้ที่พึ่งหญิงธัญบุรี กลายเป็นที่กล่าวขานว่ามีก๋วยเตี๋ยวเรืออร่อย ภายหลังคุณป้าได้ย้ายแผนกมาอยู่หน่วยฝึกวิชาชีพของสถานสงเคราะห์ก็ได้สอนให้ผู้รับการสงเคราะห์หัดทำก๋วยเตี๋ยวเรือและเปิดร้านทดลองขายในสถานสงเคราะห์ด้วย ทำให้ผู้รับการสงเคราะห์หลายรายมีความรู้ติดตัว นำไปประกอบอาชีพเมื่อพ้นการดูแลจากทางราชการ

คุณปานิยม ศารทูลสิงห์  
100 ซ.รังสิต-ปทุมธานี 12  
ต.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี  
จ.ปทุมธานี 12130  
โทรศัพท์  
0 2567 3367





# ก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิต หมูนํ้าตก

การทำก๋วยเตี๋ยว จะไม่ทำตามสูตรก็ได้  
การทำก๋วยเตี๋ยวเป็นเรื่องที่ค่อนข้างละเอียด  
**ต้องเริ่มทำไปเรื่อยๆ แล้วเราก็จะเริ่มรัก**  
**และเริ่มจำวิธีได้ขึ้นมาเอง**

ก็ต้องฝึกมือให้ชำนาญก่อน  
ฝึกคลุกเส้น ฝึกปรุง  
และเมื่อถึงเวลาเราก็จะมีหัวใจเพลงสูตรเอง  
คุณป้านิยม ศาทรกุลสิงห์





# ก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิต หมูน้ำตก

สูตรสำหรับ 50 ชาม

ค่าส่วนผสมและเครื่องปรุงทั้งหมด

ไม่รวมอุปกรณ์ประมาณ 500 บาท

ราคาขายชามละ 25 บาท

## เครื่องปรุงน้ำซุบ

### ส่วนผสม

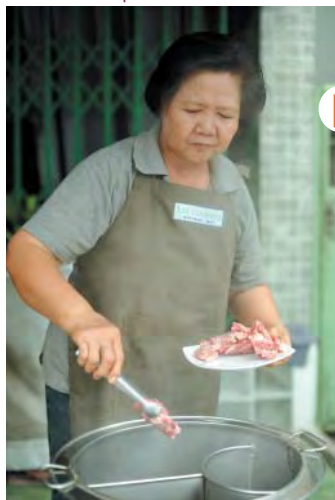
- |                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 1. เครื่องเทศยาจีน               | 1 ห่อ      |
| 2. โป๊ยกั๊ก                      | 1 ห่อ      |
| 3. น้ำตาลทรายกรวด                | 3 ชีด      |
| 4. กระเทียมดอง                   | 2 ชีด      |
| 5. ซีอิ้วขาวสูตร 5               | 1/2 ขวด    |
| 6. ซีอิ้วดำ                      | 3 ซ่อนโต๊ะ |
| 7. ซอสปรุงรส                     | 1/2 ขวด    |
| 8. เกลือป่น                      | 3 ซ่อนโต๊ะ |
| 9. ผงปรุงรส รสหมู                | 3 ซ่อนโต๊ะ |
| 10. พริกไทยเม็ด                  | 1/2 ชีด    |
| 11. รากผักชี                     | 1 ชีด      |
| 12. กระเทียม                     | 1 ชีด      |
| 13. กระดูกสันหลังหมู(เอี้ยวเล้ง) | 1 กิโลกรัม |
| 14. หัวไชเท้า                    | 1 กิโลกรัม |
| 15. นมจืดสำหรับการปรุงอาหาร      | 1 กระป๋อง  |
| 16. ผงซ็อคโกแลต                  | 3 ซ่อนโต๊ะ |



## ส่วนผสม



## วิธีทำน้ำซุป



1. ใส่กระดูกหมูเอียวเล้ง



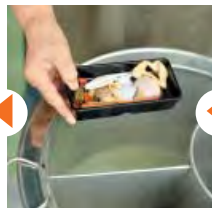
2. ซ้อนฟองสกปรกทิ้ง



3. ทิ้งรากผักชี



5. เคี้ยวน้ำซุป



4. ใส่เครื่องปรุง  
ทั้งหมดเตลงหม้อ



นำรากผักชี กระเทียม  
และพริกไทยเม็ด ตำรวมกันให้แหลก



“สูตรคือจุดเริ่มต้น  
แต่จะอร่อยหรือไม่อร่อย  
อยู่ที่เราสร้างสรรค์  
อยู่กับเทคนิคในการปรุง”  
คุณป้านิยม ภารกุลสิงห์

## วิธีทำน้ำซุปล

1. นำน้ำสะอาดตั้งไฟใส่กระดูกหมูเอียวเล้งต้มจนเดือด
2. ซ้อนฟองสกปรกทิ้ง
3. หั่นรากผักชี จากนั้นนำไปตำรวมกับกระเทียมและเม็ดพริกไทยให้แหลก
4. นำเครื่องปรุงทั้งหมดใส่ลงหม้อ ต้มให้เดือด
5. เคี่ยวน้ำซุปลด้วยไฟขนาดปานกลางต่อประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อที่จะทำให้ความหวานของกระดูกซุปลออกมา

## วิธีหมักหมู

1. หั่นหมูให้เป็นชิ้นบางๆ พอคำ
2. ใส่น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรส 2 ช้อนโต๊ะ ผงปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่าครึ่งถ้วยคลุกเคล้าให้เข้ากันหมักทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง



## เครื่องปรุงการลวกก๋วยเตี๋ยว

### ส่วนผสม

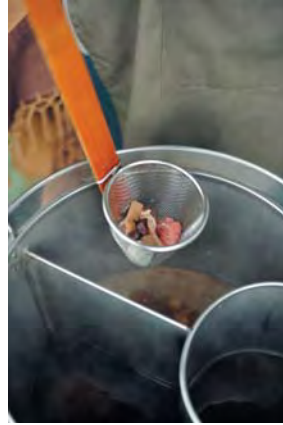
- |                           |            |
|---------------------------|------------|
| 1. เนื้อสะโพกหมู          | 1 กิโลกรัม |
| 2. ลูกชิ้นหมู             | ½ กิโลกรัม |
| 3. ตับหมู                 | ½ กิโลกรัม |
| 4. เนื้อหมูติดมัน และเอ็น | 1 กิโลกรัม |
| 5. ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก     | 1 กิโลกรัม |
| 6. ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่     | ½ กิโลกรัม |
| 7. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่     | ½ กิโลกรัม |
| 8. บะหมี่                 | ½ กิโลกรัม |
| 9. ถั่วงอก                | 1 กิโลกรัม |
| 10. ยอดคะน้า              | ½ กิโลกรัม |
| 11. ต้นหอม                | 2 ซีด      |
| 12. ผักชี                 | 1 ซีด      |
| 13. ขึ้นฉ่าย              | 2 ซีด      |
| 14. น้ำมันพืช             | 1 ขวด      |
| 15. กระเทียมเจียว         | 3 ซีด      |
| 16. กากหมู                | ½ กิโลกรัม |
| 17. โหระพา                | 1 กิโลกรัม |

หมายเหตุ : มีโหระพา และถั่วงอกดิบเป็นเครื่องเคียง

## วิธีปรุงก๋วยเตี๋ยว



1. ใส่เครื่องปรุงลงในชาม



2. ลวกหมู ตับ



3. ลวกเส้นและผัก



4. โรยด้วยแคบหมู ผักชี



5. ราดน้ำซุปร

## วิธีปรุงก๋วยเตี๋ยว

### วิธีทำ

1. ใส่เครื่องปรุงลงในชาม
2. ลวกหมู ตับ ลูกชิ้น เนื้อหมู ใส่ชาม เทน้ำซุปรใส่ชามลงไปเล็กน้อย
3. ลวกเส้น พร้อมผัก ใส่ชามที่เราเตรียมเครื่องและน้ำซุปรไว้
4. โรยด้วยแคบหมู ต้นหอม ผักชี ขึ้นฉ่าย ที่ซอຍแล้ว
5. ตักน้ำซุปร้อนๆ ราดลงในชามพอประมาณ พร้อมเสิร์ฟ



“สูตรคือจุดเริ่มต้น  
แต่จะอร่อยหรือไม่  
อยู่ที่เราสร้างสรรค์  
เทคนิคการปรุง”

คุณป้านิยม ศาตรกุลสิงห์



## เครื่องปรุงรส

1. น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม
2. น้ำปลา 1 ขวด
3. พริกแดง 1 ขวด
4. พริกป่น ½ กิโลกรัม

## วิธีทำเครื่องปรุงรส พริกแดง

1. ใช้พริกชี้แดงแห้งเสี้ยว ½ กิโลกรัม กระเทียม 1 ชีด บดรวมกันให้ละเอียด
2. เทน้ำส้มสายชู 1 ขวดใหญ่ และเติมเกลือเล็กน้อย

## เคล็ดลับ ก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิต หมูน้ำตก

- การเลือกใช้วัตถุดิบที่ดี มีคุณภาพปรุงน้ำซุปล และการปรุงน้ำซุปลให้เข้มข้นจะช่วยให้ก๋วยเตี๋ยวมีรสชาติอร่อย
- เวลาหมักหมูให้เติมน้ำเปล่าลงไปด้วย เพราะจะทำให้หมูนิ่ม และเนื้อหมูจะมีสีขาวน่ารับประทาน
- การเทนมจืดสำหรับปรุงอาหาร ต้องเทตอนน้ำเดือดๆ น้ำจึงจะข้น
- เวลาทำน้ำซุปลิ่งที่ขาดไม่ได้คือหัวไชเท้า ถ้าไม่ใส่น้ำซุปลจะไม่อร่อย
- การทำก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิตหมูน้ำตก โดยการใช้นมจืดนั้น ต้นทุนราคานมจืดจะมีราคาสูงกว่าเลือดหมู ดังนั้นเวลาทำก๋วยเตี๋ยวเรือขาย จึงต้องมีเทคนิคช่วยเพื่อไม่ให้ขาดทุน โดยการใส่เส้นไม่ต้องมาก และหันเนื้อหมูให้บาง เพื่อที่เนื้อหมูจะได้ฟู ดูเยอะเวลาลวก แต่ทั้งนี้ส่วนผสมต่างๆ ต้องใช้ของดี มีคุณภาพ และน้ำซุปลต้องเข้มข้น
- น้ำซุปลก๋วยเตี๋ยวจะเข้มข้นมากขึ้นทุกครั้งที่เราลวกเนื้อหมู





# ผัดไทยโบราณ

“น้ำปรุงสูตรของป้าเอง  
ป้าจะใส่น้ำมะพร้าว ใส่กะทิ ใส่ตามขั้นตอนของเรา  
สูตรนี้เป็นสูตรโบราณนะ  
ถ้าสมัยใหม่ที่เขาขายกันทั่วไปเขาไม่ใส่กะทิ  
เส้นก็จะไม่นิ่ม **แต่ผัดไทยสูตรของป้า  
ผัดเช้า - กินเย็น เส้นก็ยังเหนียวนุ่ม  
น่ารับประทาน”**

คุณป้าลำยอง นาคะ

คุณป้าลำยอง นาคะ  
ที่อยู่ เลขที่ 50/6 ม.10  
ซ.เพชรเกษม 51  
แขวงบางแค เขตบางแค  
กรุงเทพฯ 10160  
โทรศัพท์ 0 2413 1294



# มัดไทยโบราณ

มัดเข้า-กินเย็น เส้นก็ยังเหนียวนุ่ม

โดย คุณป้าลำยอง นาคะ

คุณป้าลำยองได้สูตรมัดไทยโบราณจากลูกชาย จากนั้นคุณป้าก็ได้ฝึกหัดทำมัดไทยโบราณเรื่อยมาจนกระทั่งมีความชำนาญ และด้วยรสชาติที่อร่อย และเส้นที่เหนียวนุ่มไม่เหมือนใคร จึงทำให้เพื่อนบ้านรวมทั้งลูกค้าต่างติดใจในฝีมือการทำมัดไทยของคุณป้าลำยองเป็นอย่างมาก จากนั้นคุณป้าจึงได้ทำมัดไทยโบราณขายควบคู่กับการเปิดร้านขายของชำที่บ้านในซอยเล็กๆ เรื่อยมา

มัดไทยโบราณของคุณป้าลำยองมีเคล็ดลับพิเศษที่แตกต่างจากมัดไทยสมัยใหม่ ตรงที่มีกะทิเป็นส่วนผสมพิเศษของน้ำปรุงที่ทำให้เส้นมีความนุ่มเหนียวยาวนานจนสามารถกักรันตีได้อย่างมันนอกมันใจว่า “มัดเข้า-กินเย็น เส้นก็ยังเหนียวนุ่ม” และแม้ว่าร้านอาหารตามสั่งเล็กๆ ของคุณป้าจะอยู่ในซอยลึก แต่คุณป้าก็มักจะได้รับคำชื่นชมจากลูกค้าให้ไปแสดงฝีมือทำมัดไทยโบราณตามงานต่างๆ มาโดยตลอดไม่ว่าจะเป็นงานบุญ ในวัด หรืองานเลี้ยงในโรงเรียน และในบางครั้งคุณป้าก็จะถูกเชิญให้ไปทำมัดไทยโบราณในงานบุญที่จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งเป็นบ้านเกิดของคุณป้าลำยองด้วย

คุณป้าลำยอง เล่าว่า มัดไทยของคุณป้า นั้นจะเลือกใช้วัตถุดิบชั้นดีในการทำ แต่ว่าคุณป้าก็ยังคงขายในราคาที่ถูกลงกว่าท้องตลาด คือขายแค่จานละ 25 บาท เพราะไม่ได้ต้องการกำไรมากมาย และหากถามถึงต้นทุนคุณป้าก็ไม่เคยคำนวณเอาไว้ ตอบได้แต่เพียงว่าต้นทุนต่อจานราคาไม่ถึง 25 บาท ซึ่งถึงแม้จะได้กำไรไม่มาก แต่นี่ก็ถือเป็นกำไรความสุขที่คุณป้าได้รับทุกครั้งที่ทำมัดไทยโบราณสูตรนี้



## ผัดไทยโบราณ

“ผัดเช้า - กินเย็น เส้นก็ยิ่งเหนียวนุ่ม”

### เครื่องปรุงน้ำซุปล

ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์	20 กรัม
ไชโป้วสับ	10 กรัม
กุ้งสด	10 ตัว
กุ้งแห้ง	20 กรัม
เต้าหู้	10 กรัม
ไข่	2 ฟอง
ถั่วลิสงคั่วป่น	20 กรัม
น้ำมะขามเปียก	1½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1½ ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอก ขึ้นฉ่าย ต้นหอม	
พริกป่น น้ำตาลทราย เกลือ มะนาว	



## วิธีทำผัดไทยโบราณ



ส่วนผสมน้ำปรุงรสผัดไทยโบราณ



1. นำส่วนผสมน้ำปรุงรสผัดรวมกัน



2. แช่เส้นจันท์ให้นุ่ม



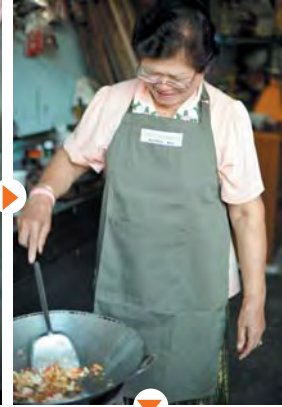
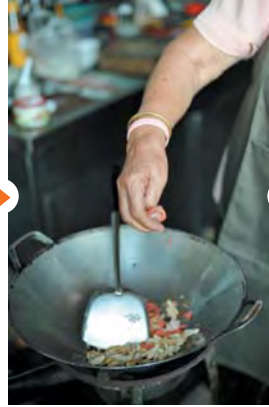
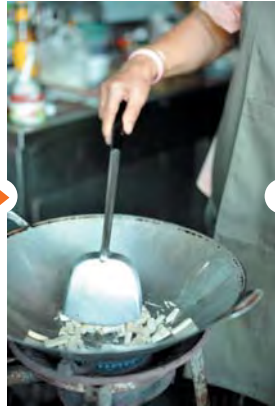
3. ปอกเปลือกกุ้ง ผ่าหลังดึงเลือดดำออก



หั่นต้นหอม



5. หั่นเต้าหู้




## วิธีทำผัดไทยโบราณ

1. ผสมน้ำปรุงรสผัดไทยโบราณ โดยการนำ น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำกะทิ และเกลือ ลงไปผัดในกระทะร้อนให้เข้ากัน แล้วพักไว้
2. แช่ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์ในน้ำอุ่นรจนเส้นนุ่ม แล้วสะเด็ดน้ำพักไว้
3. ปอกเปลือกกุ้งสด ผ่าหลังดึงเส้นเลือดดำ ออกจากกุ้ง
4. นำถั่วงอกมาเด็ดหางออก หั่นต้นหอมเตรียมไว้
5. นำเต้าหู้มาหั่นเป็นสี่เหลี่ยมชิ้นเล็กๆ แล้วทอด ให้เหลือง จากนั้นนำกระเทียม กุ้งสด กุ้งแห้ง ไข่โป้วสับ ผัดให้เข้ากันพอเหลือง



นำส่วนผสมผสมผัดรวมกันให้สุกพอเหลือง





“ผัดไทยสูตรโบราณ  
ทำไม่ยาก หากมีใจรัก  
มีความตั้งใจ ลองหัดทำ  
ฝึกฝน  
ก็สามารถทำได้ง่ายๆ  
เหมือนป้า”

คุณป้าคำยอง นาคะ



6. ใส่เส้นจันท์



8. ปรงรส

ใส่ถั่วงอกกับต้นหอมลงไปผัด

6. เมื่อส่วนผสมคลุกเคล้าเข้ากันดีแล้วให้นำเส้นจันท์มาใส่ พร้อมกับน้ำปรงรส แล้วผัดคลุกเคล้าให้เส้นจันท์และน้ำปรงเข้ากัน
7. นำไข่ไก่ตอกใส่กระทะ ผัดรวมกับเครื่องผัดไทยทั้งหมด
8. จากนั้นจึงปรงรสด้วยน้ำตาลทราย และซีอิ้วขาว นำถั่วงอก และต้นหอมที่หั่นไว้ใส่ลงในกระทะ คนให้พอสุกจึงดับไฟเตาแก๊ส
9. ตักผัดไทยโบราณใส่จาน เสริฟพร้อมเครื่องปรงรส น้ำตาล พริกป่น มะนาว และผักเครื่องเคียง





# “น้ำพริก” อาหารคู่ครัวไทย

โดย ผศ.กัญชญา แดงฉำ

เพราะได้ซึมซับเรื่องการทำอาหารจากครอบครัวมาตั้งแต่เด็กๆ ทำให้อาจารย์กัญชญามีความรักในการปรุงอาหารเป็นอย่างมาก จวบจนเจริญวัยอาจารย์กัญชญาจึงได้มุ่งมั่นศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และยังเข้ารับการอบรมหลักสูตรระยะสั้นเกี่ยวกับการแปรรูปและถนอมอาหาร จากสถาบันผลิตภัณฑ์และการแปรรูป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เพิ่มเติมอีกด้วย ทักษะ ความรู้ ความชำนาญของอาจารย์มีมากมาย และได้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ นักศึกษาภาควิชาชีววิทยาประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม สาขาวิชาจุลชีววิทยา ด้านการแปรรูปและถนอมอาหาร เป็นเวลากว่า 17 ปี นับตั้งแต่ปี 2530 เป็นต้นมา

นอกจากนี้ อาจารย์ยังเคยเผยแพร่ความรู้เรื่อง การแปรรูปและถนอมอาหารในสื่อต่างๆ ทั้งรายการ โทรทัศน์และนิตยสารจนถึงปัจจุบัน แม้ว่าอาจารย์ จะเกษียณอายุราชการมากกว่า 6 ปี แต่อาจารย์ก็ไม่เคยหยุดที่จะให้ความรู้แก่บุคคลที่สนใจในเรื่องการแปรรูป และถนอมอาหาร โดยยังคงเดินทางเผยแพร่ความรู้ ให้กับกลุ่มคนในชุมชนตลอดเวลาที่มีโอกาส



ผศ.กัญชญา แดงฉำ  
236/25 หมู่บ้านสหกรณ์ครูไทย  
ซอยสรณคมนัน 14 ตำบลสีกัน  
เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ 10210  
โทรศัพท์ 08 5009 8353  
0 2565 1383

# “น้ำพริก”

เป็นความภาคภูมิใจ  
ที่ได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้คนและสังคม  
โดยให้ความรู้เรื่องการประกอบอาหาร  
ผศ.กัญชนา แตงจ๋า





## น้ำพริกเผากุ้ง

สูตรนี้จะได้น้ำพริกเผากุ้งประมาณ 3-3 ½ กิโลกรัม

ค่าวัสดุในการทำน้ำพริกเผาขึ้นอยู่กับวัตถุดิบ

โดยเฉพาหอมแดง และกระเทียม ราคาจะสูงมาก

หอมแดงราคากิโลกรัมละ 50-110 บาท

กระเทียมราคากิโลกรัมละ 120-160 บาท

ดังนั้นต้นทุนในการทำโดยประมาณจะอยู่ที่ สูตรละ 450-600 บาท

จึงควรขายในราคาซีตละ 30-35 บาท

หรือกิโลกรัมละ 300-350 บาท จะได้กำไรร้อยละ 50-80 บาท

### ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดใหญ่คั่ว	2 ซีต
พริกแห้งเม็ดเล็กคั่ว	1 ซีต
หอมแดง	2 กิโลกรัม
กระเทียมไทย	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	
หรือน้ำตาลปีบ	½ กิโลกรัม
มะขามเปียก	4 ซีต
กุ้งแห้ง	1-2 ซีต
กะปಿಯ่างดี	3 ซีต
น้ำมันพืช	1 ขวด



## วิธีทำน้ำพริกเผากุ้ง



2. คั่วพริก



ป่นพริก



3. เจียวกระเทียม



เจียวหอม



4. โขลกกุ้งแห้งให้พอแหลก



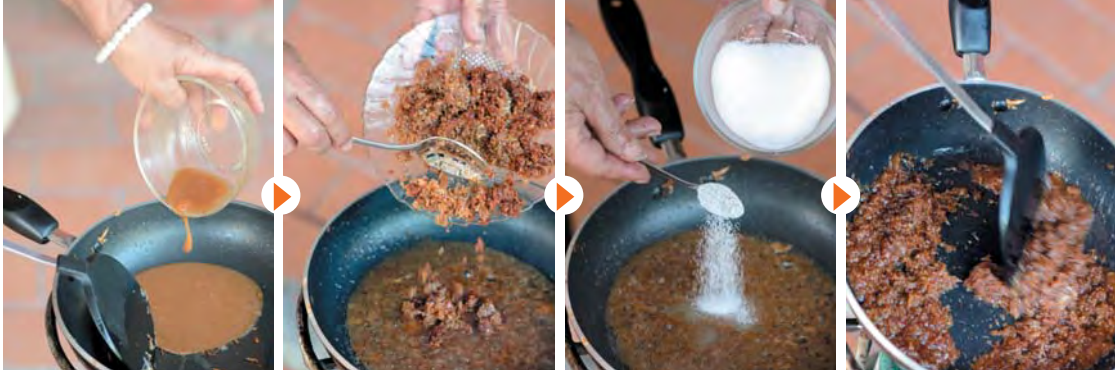
5. โขลกหอมกับกระเทียมเจียวรวมกับกุ้งแห้ง



6. นำกะปิมาท่อใบตอง

## วิธีทำน้ำพริกเผากุ้ง

1. นำพริก หอมแดง และกระเทียม ล้างน้ำ แล้วนำมาผึ่งให้แห้ง
2. คั่วหรือทอดพริกให้เหลือง แล้วจึงนำมาป่นให้ละเอียดด้วยครก หรือเครื่องปั่นไฟฟ้า
3. ซอยหอมแดง โขลกกระเทียม หลังจากนั้นจึงเจียวกระเทียม และหอมแดงให้เหลืองนำมารับประทาน
4. นำกุ้งแห้งมาโขลกให้แหลก
5. นำกุ้งโขลกรวมกับหอมแดงและกระเทียมเจียว แล้วจึงปั่นส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
6. นำกะปิมาท่อใบตอง แล้วย่างบนกระทะร้อนๆ
7. นำมะขามเปียกมาล้างน้ำ แล้วคั้นด้วยน้ำสะอาด
8. นำน้ำมะขามเปียกและกุ้งที่โขลกรวมกับหอมแดงและกระเทียมเจียวผัดรวมกันในกระทะ จากนั้นปรุงรสให้กลมกล่อม เติมพริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ รสชาติจะเผ็ดมากขึ้น ถ้าต้องการเผ็ดมากกว่านี้ให้เติมพริกเม็ดเล็กเพิ่มลงไป จากนั้นผัดให้เข้ากัน หรือไฟอ่อนๆ ระวังไหม้ เติมน้ำมันพืชลงไปเล็กน้อย เพื่อไม่ให้น้ำพริกเผากุ้งชั้นจมนเกินไป



8. นำน้ำมะขามเปียก  
ใส่กระทะ

ผัดน้ำพริกเข้ากับ  
น้ำมะขามเปียก

ปรุงรส

ผัดให้เข้ากัน



เติมน้ำมันพืช



เติมพริกป่น

9. ตักน้ำพริกเผาเก็บไว้ในภาชนะที่แห้ง มีฝาปิด หากต้องการรับประทานให้ใช้ช้อนที่สะอาดและแห้ง ตักแบ่งออกมา แล้วจึงปิดฝาให้แน่น สามารถเก็บได้นานเป็นเดือน
10. น้ำพริกเผากุ้งรับประทานร่วมกับผักสด ผักต้ม ไข่เจียว ไข่ต้ม หรือปลาทอด
11. ในการผัดหอยลาย ทำต้มยำ สามารถนำน้ำพริกเผากุ้งเป็นส่วนประกอบเพิ่มรสชาติให้น่ารับประทาน หรือทาเป็นหน้าขนมปังก็เพิ่มรสชาติให้กับอาหารอีกด้วย







## น้ำพริกกะปิกุ้งสดสมุนไพร

สูตรนี้จะได้น้ำพริกกะปิกุ้งสดสมุนไพร

ประมาณ 1 - 1½ กิโลกรัม

ต้นทุนประมาณ 200 - 300 บาท

ราคาขายซีตละ 30 - 35 บาท

หรือ กิโลกรัมละ 300 - 350 บาท

คิดเป็นกำไรร้อยละ 50 - 80

### ส่วนผสม

หอมแดง	2 ซีต
กระเทียม	1 ซีต
กะปิอย่างดี	2 ซีต
กุ้งสด	½ กิโลกรัม
พริกขี้หนูสด	1 ซีต
มะอึกผล	5 ผล
มะนาว	5 ผล
มะม่วงดิบ	1 ผล
มะดัน	10 ผล
หรือ ตะลิงปลิง	10 ผล
หรือ ระกำ	5 ผล

ใส่ทุกอย่างถ้ามี หรือ เลือกใส่เฉพาะที่มีตามฤดูกาล





## วิธีทำน้ำพริกกะปิกุ้งสดสมุนไพร



1. ล้างมะอึ๊ก เอาขนที่เปลือกออก



หั่นซอยมะอึ๊ก และ ตะลิงปลิง



2. หั่นเนื้อมะนาว



3. นำกะปิมาห่อใบตอง



4. ลวกกุ้ง



หั่นกุ้งเป็นชิ้นเล็กๆ พอตาน



5. คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดในภาชนะให้เข้ากัน



ปรุงรส



เติมน้ำกุ้ง

## วิธีทำน้ำพริกกะปิกุ้งสดสมุนไพร

1. นำหอมแดง กระเทียม พริก มะนาว มะม่วง มะอึก ตะลิงปลิง ล้างให้สะอาด การล้างมะอึกให้เอา มีดขูดขมมะอึกออกด้วย จากนั้นหั่นซอยส่วนผสมต่างๆ ให้เป็นชิ้นเล็กๆ บางๆ ยกเว้นมะนาว
2. นำผลมะนาวมาปอกผิวออก เอามีดหั่นและฝานเอาเฉพาะเนื้อมะนาวมาประกอบอาหาร
3. นำกะปิมาห่อใบตอง แล้วย่างบนกระทะร้อนๆ
4. ลวกกุ้งพอสุก เก็บน้ำลวกกุ้งไว้ จากนั้นนำกุ้งมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอกทานเป็นคำให้น้ำรับประทาน
5. คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดในภาชนะให้เข้ากัน เติมน้ำที่ได้จากการลวกกุ้งให้พอขลุกขลิก ปรุงรส เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย ชิมให้ได้รสกลมกล่อม
6. รับประทานพร้อมผักสดและผักต้ม







## น้ำพริกหนุ่ม

สูตรนี้จะได้น้ำพริกหนุ่มประมาณ ½ กิโลกรัม

ต้นทุนประมาณ 60 - 100 บาท

ราคาขายซีตละ 20 - 25 บาท

หรือ กิโลกรัมละ 200 - 250 บาท

คิดเป็นกำไรร้อยละ 50 - 80

### ส่วนผสม

หอมแดง	2 ซีต (20 หัว)
กระเทียมไทย	1 ซีต (10 หัว)
พริกชี้ฟ้า เขียว แดง สด	½ กิโลกรัม
เกลือป่น	3 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ



## วิธีทำน้ำพริกหนุ่ม



น้ำพริกหนุ่มสีแดง น้ำพริกหนุ่มสีเขียว น้ำพริกปลาย่าง(น้ำพริกหนุ่มโขลกกับปลาทุย่าง)



2. ย่างพริก



3. ลอกเปลือกพริกออก



4. โขลกพริก หอมแดง และกระเทียม

## วิธีทำน้ำพริกหนุ่ม

1. นำพริก หอมแดง กระเทียม ล้างน้ำแล้วผึ่งไว้
2. นำพริก หอมแดง กระเทียม ย่างไฟพอให้เหลือง หรือ อบในกระทะไฟปานกลางพอสุก
3. แกะเปลือกหอมแดงและกระเทียม ลอกเปลือกพริกและแยกส่วนที่เป็นเมล็ดออก เพื่อไม่ให้รสเผ็ดมากเกินไป
4. โขลกกระเทียม หอมแดง พริกให้ส่วนผสมเข้ากัน เติมเกลือป่น 1-2 ช้อนชา ถ้าต้องการรสหวาน ให้เติมน้ำตาลทรายเล็กน้อย



เติมเกลือ



6. แกะปลาทุ



โขลกส่วนผสมทั้งหมดรวมกัน

### เคล็ดลับการปรุงรสน้ำพริกหนุ่มให้ถูกปาก

1. น้ำพริกหนุ่มสีแดงได้จากส่วนประกอบหลัก คือ พริกชี้ฟ้าแดง น้ำพริกหนุ่มสีเขียว ได้จาก ส่วนประกอบหลัก คือ พริกชี้ฟ้าสีเขียว
2. หากชอบรสจัด อาจเติมเกลือ น้ำมะนาว 1-2 ผล ตามความชอบ และสามารถตักแบ่งเก็บไว้ใน ตู้อุ่นสำหรับรับประทานในมือต่อไปได้
3. หากต้องการทำน้ำพริกปลาอย่าง ให้นำปลาทุอย่าง หรือทอด แกะเนื้อปลาแล้วผสมกับน้ำพริกโขลก ให้เข้ากัน เก็บในตู้อุ่น เวลาจะรับประทาน นำออกมาตักใส่ภาชนะ ปิบมะนาว 1-2 ผล ปรุงรสตามชอบ จะได้น้ำพริกปลาอย่าง หรือเรียกว่า ตำป่น รับประทานกับผักสด หรือแคบหมู
4. น้ำพริกชนิดนี้เหมาะสำหรับผู้ไม่ชอบรับประทาน กะปิ แต่อยากทานน้ำพริก





## น้ำพริกหลงเรือ

สูตรนี้จะได้น้ำพริกหลงเรือประมาณ 1-1½ กิโลกรัม

ต้นทุนประมาณ 200-300 บาท

ราคาขายซีตละ 40-45 บาท

หรือกิโลกรัมละ 400-450 บาท

คิดเป็นกำไรร้อยละ 50-80 บาท

### ส่วนผสม

หอมแดง	2 ซีต
กระเทียม	1 ซีต
กะปiony่างดี	2 ซีต
กุ้งสด	½ กิโลกรัม
พริกชี้หนูสด	1 ซีต
มะอึ๊กผล	5 ผล
มะนาว	5 ผล
มะม่วงดิบ	1 ผล
มะดัน	10 ผล
หรือ ตะลิงปลิง	10 ผล
หรือ ระกำ	5 ผล

ใส่ทุกอย่างอย่างละมี หรือ เลือกใส่เฉพาะที่มีตามฤดูกาล





## วิธีทำน้ำพริกขิงเจือ



1. ล้างวัตถุดิบต่างๆ ให้สะอาด



ซอยตะลิงปลิง และวัตถุดิบอื่นๆ



2. ปอกเปลือกมะนาว



หั่นเนื้อมะนาวออกจากลูก



3. นำกะปิมาท้อไบ๊ตอง



4. ลวกกุ้ง



หั่นกุ้ง



5. คลุกส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

เติมน้ำลวกกุ้ง



7. โขลกส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันอีกครั้ง

6. ปรงรส

### วิธีทำน้ำพริกlinger

1. ล้าง หอมแดง กระเทียม พริก มะนาว มะม่วง มะอึก ตะลิงปลิง ให้สะอาด เมื่อล้างมะอึกให้เอามีดขูดขนมะอึกออกด้วย จากนั้นหั่นซอยส่วนผสมต่างๆ ให้เป็นชิ้นเล็กๆ บางๆ ยกเว้นมะนาว
2. นำมะนาวมาปอกเปลือกออก เอามีดหั่นและฝานเอาเฉพาะเนื้อมะนาวสำหรับประกอบอาหาร





8. นำน้ำพริกลงผัดในกะทะ



9. ใส่หมูสับ



ผัดหมูให้สุก





### ปรุงรส

3. นำกะปิห่อด้วยใบตอง แล้วย่างบนกระทะร้อนๆ
4. ลวกกุ้งพอสุก เก็บน้ำลวกกุ้งไว้ จากนั้นหั่นกุ้งเป็นชิ้นเล็กๆ พอคำนำมารับประทาน
5. นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำลวกกุ้งที่เหลือจากการลวกกุ้งลงไปเล็กน้อย
6. ปรุงรส เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย ซิมให้ได้รับรสกลมกล่อม เปรี้ยว เค็ม หวาน
7. นำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกรวมกันอีกครั้งในครก เพื่อให้ส่วนผสมเข้ากันมากยิ่งขึ้น
8. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย นำน้ำพริกที่โขลกแล้วมาผัดด้วยไฟปานกลาง
9. ใส่หมูสับแล้วผัดให้เข้ากัน ปรุงรสให้กลมกล่อม แล้วจึงตักใส่ภาชนะ
10. รับประทานกับไข่เค็ม หมูหวาน หรือปลาตุ๋น และผักสด อาทิ แตงกวา ถั่วพู ถั่วฝักยาว มะเขือขมื่นขาว เป็นต้น







## น้ำพริกตาแดง

สูตรนี้จะได้น้ำพริกตาแดงประมาณ 1 กิโลกรัม

ต้นทุนประมาณ 80 - 100 บาท

ราคาขายชืดละ 20 บาท หรือกิโลกรัมละ 200 บาท

ถ้าใช้กุ้งแห้งแทนปลาป่นจะต้องขายชืดละ 25 บาท

คิดเป็นกำไรร้อยละ 50 - 80

### ส่วนผสม

หอมแดง	2 ชีด (20 หัว)
กระเทียมกลีบเล็ก	1 ชีด (10 หัว)
พริกแห้งเม็ดใหญ่	1 ชีด
พริกแห้งเม็ดเล็ก	½ ชีด
เกลือป่น	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
ปลาอย่างป่น	1 ชีด
มะขามเปียก	1 ชีด



## วิธีทำน้ำพริกตาแดง



2. แกะเปลือกหอมแดงและกระเทียม 3. คั่วพริก



คั่วหอมแดง



4. นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ในครก



โขลกส่วนผสมทั้งหมดให้ละเอียด

## วิธีทำน้ำพริกตาแดง

1. ล้างพริก หอมแดง และกระเทียม แล้วผึ่งไว้
2. แกะเปลือกหอมแดงและกระเทียม
3. นำ พริก หอมแดง กระเทียม คั่วในกระทะพอให้สุกเหลืองนำมารับประทาน หรืออบในกระทะไฟปานกลาง
4. นำส่วนผสมทั้งหมด ปลาย่าง กระเทียม หอมแดง และพริกที่คั่วในกระทะจนเหลืองแล้ว มาโขลกรวมกัน ให้ละเอียด จากนั้นเติมเกลือป่น 1-2 ช้อนชา ปรงรสให้กลมกล่อม ถ้าต้องการรสหวาน เติมน้ำตาลทรายเล็กน้อย จะได้น้ำพริกตาแดงแบบพื้นบ้านซึ่งสามารถรับประทานพร้อมข้าวสวยร้อนๆ พร้อมไข่ต้ม หรือไข่เจียว ปลาทอด ผักต้ม และผักสด

## วิธีทำน้ำพริกตาแดงประยุกต์



2. เทน้ำมะขามเปียกลงในกระทะ



ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ



นำส่วนผสมที่โขลกเข้ากันแล้วผัดในกระทะ



ผัดให้เข้ากันจนกระทะทั้งส่วนผสมแห้ง



น้ำพริกตาแดง และน้ำพริกตาแดงประยุกต์

## วิธีการทำน้ำพริกตาแดงแบบประยุกต์ มีขั้นตอน ดังนี้

1. นำส่วนผสมน้ำพริกตาแดงที่โขลกรวมกันเรียบร้อยแล้ว ตักพักไว้
2. เตรียมน้ำมะขามเปียก 1 ถ้วย น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำมะขามเปียกลงในกระทะ ผัดให้สุก จากนั้นจึงนำน้ำพริกตาแดงที่โขลกส่วนผสมรวมกันละเอียดแล้วมาใส่กระทะ ผัดให้เข้ากันแล้วปรุงรสให้กลมกล่อม เปรี้ยว เค็ม หวาน จากนั้นผัดต่อให้แห้ง น้ำพริกตาแดงประยุกต์นี้จะสามารถเก็บได้นานเช่นเดียวกับน้ำพริกเผา
3. รับประทานกับผักสด ผักต้ม ไข่ต้ม ไข่เจียว และปลาทอด









## น้ำพริกปลาร้า และน้ำพริกปลาร้าสุก (บอง)

### ส่วนผสม

หอมแดง	2 ชีด (20 หัว)
กระเทียมกลีบเล็ก	1 ชีด (10 หัว)
พริกขี้หนูสด	1 ชีด
พริกแห้ง	1 ชีด
ข่า	3 ชีด
ปลาร้าปลากระดี	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
มะกรูด	3 ลูก
ใบมะกรูด	10 ใบ
กระชาย	3 ชีด
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ



## วิธีทำน้ำพริกปลาร้า



2. ปอกเปลือกหอมแดงและกระเทียม ซอยกระชาย



ซอยข่า



4. สับปลาร้าให้ละเอียด



5. นำส่วนผสมที่ซอยไว้มาสับรวมกับปลาร้า



6. ปอกเปลือกมะกรูดแล้วหั่นแบ่งซีก



บีบน้ำมะกรูดใส่น้ำพริก





7. นำน้ำพริกปลาร้าไปผัดให้สุก



น้ำพริกปลาร้าสุก (บอง)

### วิธีทำน้ำพริกปลาร้า และน้ำพริกปลาร้าสุก (บอง)

1. ล้างพริกแห้ง พริกชี้หนูสุด หอมแดง กระเทียม ข่า กระจาย มะกรูด และใบมะกรูด ด้วยน้ำสะอาดแล้ว ผึ่งไว้
2. ปอกเปลือกหอมแดงและกระเทียม ซอยกระจาย และข่า
3. ซอยกระเทียม หอมแดง พริกแห้ง
4. นำปลาร้ามาสับให้ละเอียด เลือกก้างแข็งๆ ออก
5. สับเครื่องปรุงจากข้อ 2. - 3. และปลาร้าเข้าด้วยกัน ปรุงรส แล้วแบ่งเป็น 2 ส่วน
6. ส่วนที่ 1 รับประทานสด ปีบน้ำมะกรูดคนให้เข้ากัน ซอยใบมะกรูด พริกชี้หนูสุด โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่ง จะได้น้ำพริกปลาร้าสับ
7. ส่วนที่ 2 นำไปผัด จะได้น้ำพริกปลาร้าสุก (บอง) เก็บได้นาน รับประทานพร้อมผักสด ผักต้ม ไข่ต้ม และไข่เจียว



# ขนมไทย ในห่อใบตอง ของคุณป้าพิมพ์มา มัตเดช

คุณป้าพิมพ์มาเป็นผู้สูงอายุที่มีความรู้เรื่องการทำขนมไทยมากมายหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นขนมใส่ไส้ ขนมข้าวต้มมัด ขนมเทียน ขนมดั่ง ขนมเล็บมือนาง ถั่วแปบ ฯลฯ ซึ่งความรู้เรื่องการทำขนมเหล่านี้ คุณป้าพิมพ์มาได้เรียนรู้มาจากคุณแม่ซึ่งทำงานอยู่ในวังเพชร โดยเริ่มเรียนรู้ตั้งแต่เรื่องการฉีกใบตองไปจนถึงเรื่องการขายขนมมาตั้งแต่สมัยที่ยังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และได้นำความรู้เหล่านั้นมาพลิกแพลงดัดแปลงให้เป็นสูตรเฉพาะของตัวเองเพื่อทำขาย ซึ่งสูตรขนมต่างๆ ที่ดัดแปลงนี้ก็ได้กลายเป็นที่ชื่นชอบของลูกค้าในเวลาต่อมา และด้วยรสชาติที่กลมกล่อมจึงทำให้มีลูกค้ามาสั่งทำขนมเป็นจำนวนมาก บางครั้งสั่งมากกว่า 1,000 ห่อ

แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป เด็กไทยได้หันไปนิยมขนมฝรั่ง ขนมญี่ปุ่น หรือขนมถุงสำเร็จรูปกันมากขึ้น ทำให้คุณป้าเกิดความเป็นห่วงว่าในวันหนึ่งเด็กไทยอาจจะไม่รู้จักขนมไทยอีกต่อไป จึงต้องการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้ที่สนใจ เพื่อนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ อีกทั้งทำให้องค์ความรู้ของการทำขนมไทยไม่จางหายไปตามกาลเวลา

คุณป้าพิมพ์มา มัตเดช  
ที่อยู่ เลขที่ 163  
ซอยเฉลิมพระเกียรติ 14  
ล๊อค 5/11 แยกที่ 30  
แขวงหนองบอน เขตประเวศ  
กทม. 10250  
เบอร์โทรศัพท์  
08 2024 8193



# ขนมไทย ในห้องใบตอง

ขนมไทยไม่เหมือนขนมฝรั่ง  
ที่เขาขังดวงจิตมาแล้ว

**แต่ขนมไทยจะต้องพลิกแพลงสูตรอยู่เรื่อยๆ**

ต้องอยู่ในดุลยพินิจของเราว่า

เราจะทำยังไงให้รสชาติกลมกล่อม  
และถูกปาก

คุณป้าพิมพ์พา มัตเดซ



## ขนมสอดไส้ หรือขนมใส่ไส้

สูตรนี้สามารถทำขนมใส่ไส้ได้ประมาณ 70 ห่อ  
ต้นทุนราคาส่วนผสมและวัตถุดิบประมาณ 180 บาท  
ราคาขาย 5 ห่อ 20 บาท

### ส่วนผสม การทำไส้

มะพร้าวทึนทึก	1 ลูก
น้ำตาลปีบอย่างดี	3 ชีด
แบะแซ	2 ช้อนโต๊ะ
แป้งหอมสำหรับขนม	1 ช้อนชา
ถั่วเขียวทอดหรือคั่ว	1 ชีด

### ส่วนผสม แป้งหุ้มไส้

แป้งข้าวเหนียวขาว	3 ชีด
แป้งข้าวเหนียวดำ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1/2 แก้ว หรือ 60 ซีซี

### ส่วนผสม ตัวขนม

แป้งข้าวเจ้า	2 ชีด
หัวกะทิ	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทรายขาว	1 ชีด
เกลือป่น	2 ช้อนชา
ใบตองกล้วยน้ำว้า	2 1/2 กิโลกรัม

ทางมะพร้าวและก้านกลางใบออก และไม่กั๊ด





## วิธีทำไส้ขนม



1. ตั้งเตาใส่น้ำ น้ำตาลปึก และแปะแซ่ กวนให้น้ำตาลละลาย



2. ใส่มะพร้าวทึนทึก



3. กวนให้แห้งเหนียวพอปั้นได้



4 ใส่ถั่ว คลุกให้ทั่ว



5 ปั้นเป็นลูกกลมๆ ประมาณครึ่งนิ้ว

## วิธีทำไส้ขนม

- นำกระทะทองเหลืองตั้งเตาใส่น้ำ น้ำตาลปึก และแปะแซ่ กวนพอน้ำตาลละลาย
- ใส่มะพร้าวที่ขูดเตรียมไว้ลงกระทะ (มะพร้าวที่ใส่ขนมต้องเป็นมะพร้าวทึนทึกที่ขูดด้วยกระต่ายมือ เพราะถ้าใช้มะพร้าวห้าวมัน เวลากวนจะมีน้ำมันออกมา เวลาทานจะไม่อร่อย ส่วนการขูดด้วยมือ นั้นจะอร่อยกว่า เพราะเราจะได้เคี้ยวเนื้อมะพร้าวด้วย)
- กวนให้แห้งเหนียวพอปั้นได้ (การกวนไส้ ถ้ากวนไม่แห้งน้ำตาลจะไหลออกมา ทำให้ทานยาก ไม่สามารถกัดแบ่งครึ่งได้)
- ใส่ถั่วชิกหรือถั่วคั่วลงคลุกให้ทั่ว
- เมื่อไส้เริ่มอุ่นให้ปั้นเป็นลูกกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณครึ่งนิ้ว วางพักไว้ในภาชนะ
- หากต้องการอบควันเทียนให้จุดเทียนอบ เมื่อไส้เทียนติดไฟดีแล้ว วางเทียนลงในถ้วยกระเบื้อง นำถ้วยเทียนไปวางไว้ในภาชนะที่เก็บไส้ที่ปั้น ดับเทียนแล้วปิดฝาภาชนะให้สนิท

## วิธีทำแป้งหุ้มไส้



แป้งข้าวเหนียวขาว



แป้งข้าวเหนียวดำ



1. ผสมแป้งข้าวเหนียวขาวและแป้งข้าวเหนียวดำให้เข้ากัน เติมน้ำทีละน้อย และนวดให้เหนียว

2. นวดแป้งให้เนื้อเข้ากัน



3 นำแป้งมาหุ้มไส้แล้วพักไว้



## วิธีทำแป้งหุ้มไส้

1. ผสมแป้งข้าวเหนียวขาว และแป้งข้าวเหนียวดำเข้าด้วยกัน (หากใช้แป้งข้าวเหนียวดำล้วนๆ แป้งที่ได้จะแข็งเกินไป จากนั้นค่อยๆ เติมน้ำ และนวดแป้งให้เข้ากันจนนิ่ม ไม่แห้งหรือแฉะจนเกินไป หากไม่ต้องการใช้แป้งข้าวเหนียวดำให้ใช้น้ำที่ขยำกับดอกอัญชัญจะได้สีครามแทน)
2. นวดแป้งให้เนื้อแป้งเข้ากัน
3. นำแป้งที่นวดเสร็จแล้วมาหุ้มไส้ที่ปั้นแล้วพักไว้



## วิธีทำตัวขนม



1. นำส่วนผสมของตัวขนม  
มากรองด้วยผ้าขาวบาง

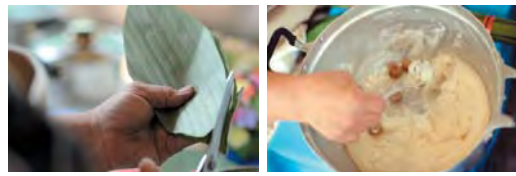
## วิธีทำตัวขนม

1. นำผ้าขาวบางมาคลุมที่หม้ออะลูมิเนียม จากนั้นนำแป้งข้าวเจ้า น้ำกะทิ น้ำตาลทราย และเกลือป่น เทใส่ผ้าขาวบางเพื่อกรองให้ขนมมีเนื้อเนียนละเอียดเมื่อนึ่งสุก (ขนมใส่ไส้สูตรโบราณ ตัวขนมจะไม่มี การใส่น้ำตาล แต่สูตรนี้เป็นสูตรที่ประยุกต์ให้ตรงกับความต้องการของลูกค้า โดยการใส่น้ำตาลเพื่อ เพิ่มความหวานให้กับตัวขนม นอกเหนือจากความหวานที่มีอยู่ในไส้ ซึ่งหลังจากปรับสูตรแล้ว ลูกค้า ส่วนใหญ่มักถูกใจในรสชาติ ทำให้ขนมขายดีมากชิ้นด้วย)
2. ค่อยๆ กวนด้วยไม้พาย โดยใช้ไฟอ่อน กวนไปในทิศทางเดียวกันไม่หยุดมือจนกว่าแป้งจะสุก ซึ่งใช้ เวลาประมาณ 15-20 นาที แป้งจะมีลักษณะเหนียวข้นเหมือนกาวขุ่น การกวนไม่ควรสลับซ้ายทีขวาที และไม่ควรหยุดมือ เพราะจะทำให้แป้งจับตัวเป็นก้อน ขนมจะไม่น่ารับประทาน อาจติดกันหม้อ หรือ แป้งไหม้ มีกลิ่นเหม็นได้ ทั้งนี้การกวนด้วยไฟอ่อน แม้จะเสียเวลานานแต่ก็คุ้มค่า เพราะจะทำให้แป้ง ไม่คืนตัวเป็นน้ำเอิ้มง่าย แม้เวลาจะผ่านไปหลายชั่วโมง

## วิธีห่อขนมใส่ไส้



1. ฉีกใบตอง



2. เจียนใบตอง

3. นำไส้ไปคลุกกับตัวขนม



ตักมาใส่ใบตอง

4. ห่อใบตอง



5. เรียงใส่หม้อนึ่ง

## วิธีห่อขนมใส่ไส้

1. ฉีกใบตอง 2 ชั้น ขนาดกว้าง 5 นิ้ว ยาว 8 นิ้ว และกว้าง 4 นิ้ว ยาว 6 นิ้ว โดยฉีกไปทางปลายใบ จากนั้นจึงเช็ดใบตองให้สะอาด (ใบตองที่ใช้ควรเป็นใบตองกล้วยน้ำว้า หากใช้ใบตองกล้วยตานี เวลานึ่งใบตองจะดำ และสีจะตกใส่ขนมทำให้ขนมมีสีเขียวหม่นๆ ไม่น่ารับประทาน แต่ถ้าเป็นใบตองกล้วยน้ำว้า เมื่อนึ่งแล้วใบตองจะมีสีสวย และขนมจะขาวนวลน่ารับประทาน)
2. เจียนใบตองให้หัวท้ายรี วางใบตองด้านที่มีสีอ่อนประกบกันให้ชิ้นเล็กอยู่ด้านใน ข้อควรระวัง คืออย่าใช้ใบตองสีเหลืองเป็นใบตองชั้นใน เพราะเวลานึ่งขนมจะติดสีเหลืองของใบตองทำให้ไม่น่ารับประทาน
3. นำไส้ขนมไปคลุกกับตัวขนมแล้วตักขึ้นมา โดยกะสัดส่วนแบ่งของตัวขนมประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ แล้วนำมาวางบนใบตองที่เตรียมไว้ หรือจะใช้วิธีตักตัวขนม 1 ช้อน วางลงบนใบตองแล้ววางไส้ขนม 1 ลูก จากนั้นจึงตักตัวขนมอีก 1 ช้อนครึ่ง วางทับไส้ขนมลงไปก็ได้
4. ปิดห่อแล้วใช้ทางมะพร้าวคาดขวาง (คาดเตี๋ยว) กลัดไม้กลัดทรงสูง
5. เรียงใส่หม้อนึ่งและนึ่งไฟแรงปานกลาง ประมาณ 30 นาที







## ข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มมัด

สูตรนี้สามารถทำข้าวต้มมัดได้ประมาณ 28 มัด  
ราคาขายมัดละ 8 บาท

### ส่วนผสม

ข้าวเหนียว	1 กิโลกรัม
หัวกะทิ	1 กิโลกรัม
กล้วยน้ำว้าสุกเกือบอม	1 หัว
น้ำตาลทรายขาว	2 ชีด
เกลือ	2 ช้อนชา
ถั่วดำหรือถั่วแดงต้ม	1 ชีด
ใบตองกล้วยน้ำว้า	2½ กิโลกรัม

(ถ้าได้ใบตองอ่อน เวลานึ่งสุก สีของใบตองจะสวยกว่าใช้ใบตองแก่)  
และตอกสำหรับมัด



## วิธีทำข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มมัด



1. ล้างข้าวเหนียวในน้ำสะอาด



2. แช่ข้าวเหนียวในน้ำพอปริ่มๆ



4. นำข้าวที่แช่น้ำไปใส่ในกระทะหรือหม้อ พร้อมกับหัวกะทิที่ผสมแล้ว



6. ผัดให้ข้าวสุกๆ ดิบๆ

## วิธีทำข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มมัด

1. นำข้าวเหนียวมาล้างน้ำสะอาด
2. นำข้าวเหนียวไปแช่น้ำพอปริ่มๆ
3. เตรียมน้ำหัวกะทิ โดยใส่เกลือและน้ำตาลผสมและชิมให้ได้รสชาติหวานมัน
4. นำข้าวที่แช่น้ำใส่ในกระทะหรือหม้อ พร้อมกับหัวกะทิที่ผสมแล้ว
5. กวนข้าวกับน้ำกะทิเข้ากัน
6. จากนั้นนำข้าวที่คลุกน้ำกะทิแล้วมาตั้งไฟ ผัดพอให้ข้าวสุกๆ ดิบๆ แล้วพักไว้



7. หั่นกล้วยเป็นชิ้นๆ



8. ฉีกใบตอง



9. นำใบตองมาวางทับกัน



10 นำข้าวเหนียวผัดวางบนใบตอง



นำกล้วยวางบนข้าวเหนียว



ตักข้าวเหนียวผัดใส่บนกล้วย



เพิ่มคุณค่าทางอาหารด้วยถั่วดำหรือถั่วแดง

7. หั่นกล้วยเป็นชิ้นๆ (เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่กล้วยที่ใช้จะต้องเป็นกล้วยน้ำว่าสุกค่อนข้างอม เพราะจะหวานอร่อยกว่ากล้วยที่ห่าม)
8. เตรียมใบตองด้วยการฉีกออกเป็นชิ้นๆ ขนาดประมาณฝ่ามือ หรือขนาดใหญ่เล็กตามต้องการ แล้วเช็ดใบตองให้สะอาด
9. นำใบตองมาวางทับกัน 2 ชั้น เพื่อให้เกิดความหนาป้องกันการฉีกขาด







11. จับประกบคู่มัดด้วยตอก



12. เรียงลงหม้อนึ่ง

10. การห่อข้าวต้มมัด โดยใส่ข้าวเหนียวที่ผัดลงไปใบตองประมาณ 1 ซ้อนโต๊ะพูนๆ แล้วกดทับเบา ให้ข้าวเหนียวแผ่ออก ใส่กล้วย 1 ชิ้นและตามด้วยข้าวเหนียวผัดอีก 1 ซ้อนโต๊ะ จากนั้นนำถั่วดำ หรือถั่วแดงวางตามความเหมาะสม
11. นำข้าวต้มมัดที่ห่อแล้ววางประกบคู่กัน แล้วใช้ตอกมัด
12. เมื่อห่อข้าวต้มมัดจนหมดแล้ว นำไปนึ่งประมาณ 2 ชั่วโมง พร้อมรับประทาน

### เคล็ดไม่ลับของคุณป้าพิมพ์มา มัตเดซ

1. ขนมไทยอาจจุกจิกบ้าง แต่หากฝึกทำบ่อยขึ้น จะคล่องตัวสามารถทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งเท่ากับเราได้ช่วยอนุรักษ์สืบสานมรดกขนมไทยที่งดงาม รสเลิศ เอาไว้ให้ลูกหลาน และความจึ้งแล้วขนมไทยหรืออาหารไทยเป็นจุดแข็งที่มีเสน่ห์ยิ่งนัก ชาวต่างชาติมักหลงใหลได้ปลื้ม ผู้ใหญ่ต่างสืบทอดมาได้ทุกยุคสมัย พอถึงคนรุ่นเราก็คอยากให้ชวนกันทำชวนกันรับประทานอย่าให้หายไปกับกาลเวลา
2. สมัยนี้มีผู้ใช้กระทงฟรอยด์ กระทงกระดาษ แทนห่อใบตองคาดเดียว ซึ่งก็ทำให้ขนมใส่ไส้ดูน่ามองไปอีกแบบหนึ่ง แต่ถ้าถามใจคุณป้าพิมพ์มา ขอเลือกใช้การห่อใบตองคาดเดียวที่เป็นเอกลักษณ์แบบดั้งเดิมดีกว่า เพราะนี่คือภูมิปัญญาที่จะช่วยให้ขนมมีกลิ่นหอมใบตอง และยังทำให้แป้งขนมมีสีขาวนวล ไม่แห้งแตกหรือกระด้าง เวลาแกะห่อรับประทาน ขนมยังคงความนุ่มละมุนอยู่เสมอ และยังปราศจากฝุ่นหรือแมลงไต่ตอมอีกด้วย



## เรื่องน่ารู้

การมัดข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มมัดสมัยใหม่บางสูตรจะใช้ข้าวเหนียวมูนในการทำข้าวต้มมัด แต่สูตรที่ป่าทำจะเป็นสูตรโบราณที่ต้องมัดข้าวแบบโบราณก่อนที่จะนำมาห่อ ซึ่งแบบนี้จะอร่อยกว่า และข้าวกับกล้วยจะกอดกันเวลายิ่งสุก (ติดกัน) แต่ถ้าเป็นข้าวเหนียวมูน ระยะเวลาในการนึ่งจะน้อยกว่า แต่กล้วยกับข้าวจะไม่กอดกัน และรสชาติก็ต่างกันด้วย




# ทองหยอด ฟอยทอง เม็ดขนุน สังขยา ขนมหวานๆ ของคุณป้าสมร บุญประธรม

คุณป้าสมรฝึกหัดทำขนมไทยจากการร่วมงานพิธีต่างๆ ในครอบครัว เช่น งานบุญ งานแต่งงาน เป็นต้น โดยเริ่มจากการช่วยตอกไข่ แยกไข่แดง ตีไข่ และร่อนแป้ง ต่อมาไม่นานญาติผู้ใหญ่ก็เริ่มสอนให้ผสมแป้ง และหยอดแป้งเอง ช่วงแรกที่หัดทำขนมใหม่ๆ ก็ยังทำได้ไม่ดี เม็ดทองหยอดไม่กลม แต่ด้วยใจรักจึงหมั่นฝึกฝน และขยันสะสมประสบการณ์ทุกครั้งที่มีโอกาส จนเกิดความชำนาญสามารถทำขนมทองหยอดและสังขยาได้อย่างคล่องแคล่วในที่สุด

นอกจากนี้คุณป้าสมรยังสามารถทำขนมได้หลายอย่าง อาทิ ขนมฟอยทอง เม็ดขนุน ขนมต้ม ข้าวเม่าทอด ขนมด้วง และขนมถั่วแปบ เป็นต้น

ฝีมือการทำขนมของคุณป้าสมรได้รับการยอมรับจากคนในชุมชนและลูกค้าเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังมีโอกาสแสดงฝีมือลงในนิตยสาร และยังเคยเข้าร่วมประกวดการทำขนมทองหยอดในงานเมาลิตกลาง ซึ่งเป็นงานใหญ่ประจำปีของชาวมุสลิมจนได้รับรางวัลชนะเลิศ ดังนั้นคุณป้าสมรจึงได้รับการยกย่องให้เป็นผู้มีความรู้ ความชำนาญในการทำขนมหวาน คนสำคัญของชุมชนศาลาลอนพระโขนง หากนึกถึงขนมทองหยอด ฟอยทอง และเม็ดขนุน ที่ทั้งนุ่มลิ้น หวาน หอม อร่อย ต้องนึกถึงขนมฝีมือของ “คุณป้าสมร” เท่านั้น

สำหรับการทำขนมทองหยอด ฟอยทอง และเม็ดขนุน เราจะใช้เฉพาะไข่แดง ทำให้ไข่ขาวเหลือ ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่ม และเพื่อไม่ให้ทรัพยากรสูญเปล่าไปโดยไร้ประโยชน์ จึงได้มีการเพิ่มสูตรการทำสังขยาซึ่งใช้ไข่ขาวเป็นส่วนผสมหลัก เรียนรู้ควบคู่กับการฝึกหัดทำขนมทองหยอด ฟอยทอง และเม็ดขนุนในคราวเดียวกัน



คุณป้าสมร บุญประธรม  
149/1 ซอยปรีดีพินมยงค์ 14  
ถนนสุขุมวิท 71  
แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา  
กรุงเทพฯ 10110  
โทรศัพท์ 0 2390 1006  
เบอร์คุณจนุษฐ์ (ลูกสาว)  
08 1659 5923



# ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน สังขยา

“สมัยใหม่ เขาต้องมีสูตร  
และอุปกรณ์ ซึ่ง ตวง วัด  
แต่สมัยป่าไม่มีสูตรหรอก  
ป่าจะใช้วิธีกะประมาณ”  
คุณป้าสมร บุญประธรรม





## การทำขนมทองหยอด ฝอยทอง และเม็ดขนุน

### เตรียมอุปกรณ์

1. กระทะทองเหลือง 1 ใบ
2. เต้าแก๊ส 1 เต้า
3. ไม้แหลม 2 อัน
4. กระทะร้อนแบ่ง 1 อัน
5. ชันใบเล็ก 2 ใบ
6. อ่างผสม 2 ใบ
7. เครื่องตีไข่ 1 เครื่อง
8. กะละมังสแตนเลส 1 ใบ
9. ถาดสำหรับใส่ขนม
10. ผ้าขาวบาง
11. กรวยสำหรับโรยฝอยทอง

สามารถประยุกต์ใช้กระป๋องนมเจาะรูเล็กๆ  
หรือใช้ใบตอง / กระจดาชไซ ทำกรวย  
(แต่ถ้าเป็นกระจดาชไซต้องทำไว้หลายๆ  
อันเพราะจะเปื่อยง่าย)

12. ช้อนหยอดทองหยอด
13. กระทะสำหรับช้อนฟอง  
และตักขนมจากกระทะ





การทำขนมทองหยอด ฝอยทอง และเม็ดขนุน จำเป็นจะต้องใช้น้ำเชื่อมในปริมาณที่มาก โดยการใช้ไข่แดงทำขนม 100 ฟอง จะต้องใช้น้ำตาลทรายทำน้ำเชื่อม 5 กิโลกรัม และถึงแม้ว่าจะใช้ไข่ในการทำขนมในปริมาณที่น้อยกว่านั้นก็ยังคงจำเป็นต้องใช้น้ำตาลทรายทำน้ำเชื่อม 5 กิโลกรัม เช่นเดิม ดังนั้นการทำขนมในปริมาณมากจะเกิดความคุ้มค่ามากกว่าทำในปริมาณน้อย

และการทำขนมทองหยอดเพียงอย่างเดียว จะสามารถเก็บน้ำเชื่อมไว้ใช้ทำขนมขายได้อีกหลายวัน ซึ่งหากน้ำเชื่อมเริ่มลดปริมาณลงก็สามารถเติมน้ำตาลเพิ่มได้

การทำขนมฝอยทองเพียงอย่างเดียว เส้นฝอยทองที่ได้ไม่สวยเท่ากับกับการทำฝอยทองในน้ำเชื่อมที่ผ่านการทำทองหยอดมาก่อนซึ่งเส้นฝอยทองที่ได้จะออกมาสวยกว่า

การทำขนมทั้งสามอย่างโดยใช้น้ำเชื่อมเดียวกัน ให้เริ่มทำขนมทองหยอดก่อน เพราะขนมทองหยอดต้องทำในน้ำเชื่อมที่ใหม่ ทองหยอดจะออกมาสีสวยจากนั้นจึงตามด้วยการทำขนมฝอยทอง และสุดท้ายคือการทำขนมเม็ดขนุน ดังนั้นน้ำตาลเชื่อมแบบชั้นเหนียวที่เหลือสามารถนำมาทำขนมฝอยทอง และเม็ดขนุนได้หลายครั้ง แต่การทำขนมทองหยอดต้องใช้น้ำตาลเชื่อมใหม่เท่านั้น ขนมจึงจะมีสีสวยงาม



การทำน้ำเชื่อมต้องช้อนฟองทิ้งเพื่อให้น้ำเชื่อมใส

## การเตรียมน้ำเชื่อม 2 แบบ

### 1. น้ำตาลเชื่อมแบบข้นเหนียว

ตั้งกระทะทองเหลืองด้วยไฟอ่อน ใส่น้ำตาลทรายขาว 3 กิโลกรัม ใส่น้ำกรองพอท่วมน้ำตาล เคี่ยวไปเรื่อยๆ ประมาณ 1 - 1½ ชั่วโมง ช้อนฟองทิ้งตลอด อย่านำน้ำตาลทรายติดขอบกระทะ คนจนได้น้ำเชื่อมสุกใสเป็นสีเหลืองอ่อนๆ แล้วพักไว้

### 2. น้ำตาลเชื่อมแบบใส

ใช้หม้อตั้งไฟปานกลางใส่น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม ใส่น้ำให้ท่วมน้ำตาลมากกว่าแบบที่ 1 ให้มีลักษณะใส คลายน้ำตาลเชื่อมใส่ขนมทับทิมกรอบ เคี่ยวให้ละลาย เดือด ใส เรียกว่า “น้ำหล่อ” ตรงนี้ใช้เวลาไม่นาน







## ขนมทองหยอด

### ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ (เฉพาะไข่แดง) 25 ฟอง
2. แป้งทองหยอด ½ ถุง

หมายเหตุ :

แป้งทองหยอดสามารถหาซื้อได้ตามร้านของชำในตลาดสด แป้ง 1 ถุง ใช้สำหรับไข่จำนวน 50 ฟอง สูตรนี้ใช้แป้งประมาณ ½ ถุง

### วิธีทำทองหยอด

1. ตอกไข่ใส่กะละมัง โดยตอกครึ่งละฟองแล้วแยกไข่แดงใส่ภาชนะไว้ หรือจะตอกทั้งหมดก็ได้ตามถนัด จากนั้นแยกไข่แดงด้วยการเทไข่แดงใส่ฝ่ามือ แล้วรีดไข่ขาวออกให้เกลี้ยง นำไข่แดงที่ได้รีดในผ้าขาวบาง แล้วเทใส่ในภาชนะสำหรับตีไข่ ตีด้วยเครื่องความเร็วสูง ประมาณ 15 - 20 นาที จนไข่ขึ้นฟูแล้วลดความเร็วให้ต่ำสุดประมาณ 2 นาที เพื่อไล่ลมและปิดเครื่อง
2. ร่อนแป้งทองหยอดกับกระชอนถี่ๆ เพื่อกรองเอาแป้งที่ไม่ละเอียดทิ้งไป
3. ระหว่างตีไข่แดงให้ขึ้นฟู ให้นำน้ำเชื่อมแบบข้นเหนียวที่เตรียมไว้แล้วตั้งไฟจนน้ำเชื่อมเดือดเป็นฟองขาว

## วิธีทำขนมทองหยอด



1. แยกไข่แดง



ลดความเร็วให้ต่ำลง



รีดไข่แดง



ตีไข่แดงให้ฟู



2. ร่อนแป้ง



3. ตั้งกระทะน้ำเชื่อมแบบชั้นเหนียวให้เดือดเป็นฟองขาว



4. นำแป้งมาผสมกับไข่ที่ตีแล้ว



ตะล่อมแป้งกับไข่ให้เข้ากัน



คนจนส่วนผสมเนียนดี





6. หยอดไข่ลงในน้ำเชื่อมที่เดือดจนขึ้นฟอง



7. รดน้ำเพื่อให้ฟองยุบ

รอให้เดือดอีกรอบ

ตักทองหยอดมาใส่  
ในน้ำหล่อ

ทองหยอดในน้ำหล่อ  
(น้ำเชื่อมแบบใส)

4. นำไข่ที่ขึ้นฟูใส่ถ้วยใบเล็กๆ ประมาณ 2 ทศพิ จากนั้นจึงนำแบ่งมาผสมที่ละน้อย แล้วคนไปทางเดียวกันตะล่อมเบาๆ อย่าให้เหลวหรือแข็งเกินไป คนจนส่วนผสมเนียนดี
5. ลองหยอดลงในถ้วย ถ้ายังเหลวให้เติมแป้งลงที่ละน้อย คนและทดลองหยอดใหม่จนรู้สึกเหนียว จากนั้นให้ลองหยอดจริงในน้ำเชื่อมแบบข้นเหนียวที่เดือด เพื่อดูว่าไข่ที่ผสมแบ่งแล้วมีความเหนียวได้ที่หรือยังรอประมาณ 1-2 นาที จากนั้นตักขึ้นมาดู ถ้าเม็ดที่หยอดมีลักษณะต่างๆ หรือใช้ไม้จิ้มฟันแทง หากยุบแฟบ แสดงว่าแป้งน้อยเกินไป (ถ้าเม็ดที่หยอดแข็งเกินไป ห้ามเติมไข่เด็ดขาด วิธีแก้ไขที่ถูกต้องคือต้องต้มให้นานกว่าปกติเพื่อให้แป้งสุก ถ้าผสมเข้าที่จะหยอดแล้วออกมาเนียน ไม่มีรูอากาศหรือรอยแตก แสดงว่าส่วนผสมใช้ได้แล้ว)

6. เมื่อส่วนผสมใช้ได้แล้วก็ให้เริ่มหยอดจริง โดยการใช้ช้อนตักเพียงบริเวณปลายช้อน ใช้นิ้วโป้งดันไข่ไปที่ปลายช้อนแล้วสะบัดข้อมือเบาๆ ทองหยอดก็จะหยดลงไปในน้ำเชื่อม หยอดจนหมดชั้น
7. ตักน้ำกรวดลงในกระทะน้ำเชื่อม ไม่ต้องมากแค่พอให้น้ำเชื่อมยุบลง แล้วปล่อยให้เดือด ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง เมื่อครบแล้วรอน้ำตาลเดือดครั้งสุดท้าย ตักทองหยอดลงในกะละมังน้ำตาลเชื่อมแบบใส (น้ำหล่อ) แช่ไว้สักครู่ ตักขึ้นใส่ถาดรอให้เย็น เก็บใส่ภาชนะปิดฝา

### เคล็ดลับของคุณป้าสมร

1. ถ้าไข่ที่ใช้ทำขนมเป็นไข่เก่าจะตีได้ขึ้นฟู ทำให้ไม่เป็ลียงแป้ง แต่ถ้าเป็นไข่ใหม่จะตีขึ้นฟูได้น้อยกว่า และจะเป็ลียงแป้งมากกว่า
2. หากเม็ดยอดทองหยอดแข็งเกินไป ให้ต้มให้นานกว่าปกติเพื่อให้เป็ล้งสุก ถ้าผสมเข้าที่หยอดแล้วจะออกมาเนียน ไม่มีรูอากาศหรือรอยแตก แสดงว่าส่วนผสมใช้ได้แล้ว
3. หากเม็ดยอดทองหยอดมีลักษณะแตกหรือจิ้มแล้วยุบแฟบ แสดงว่าเป็ล้งทองหยอดน้อยเกินไป ให้เติมเป็ล้งทองหยอดทีละน้อยคนให้หนืดมือ





## ขนมฝอยทอง

### ส่วนผสม

1. ไข่เป็ด (เฉพาะไข่แดง) 20 ฟอง
2. ไข่ไก่ (เฉพาะไข่แดง) 5 ฟอง
3. ไข่ น้ำคั้น ½ ถ้วยตวง

### วิธีทำขนมฝอยทอง

1. การทำขนมฝอยทองต่างจากทองหยอดตรงที่ต้องเก็บ ไข่ น้ำคั้นด้วย เพื่อนำไข่ น้ำคั้นมาเป็นส่วนผสมในตัวขนม วิธีเก็บไข่ น้ำคั้นคือ ตอกไข่แล้วเทไข่แดงออกมา น้ำที่เหลือคั้นในเปลือกไข่ใส่ๆ ให้แยกใส่ถ้วยเอาไว้ ทำเช่นนี้ทุกฟอง ส่วนไข่แดงที่ได้ให้นำมารีดเอาไข่ขาวออกจากไข่แดง พยายามรีดให้เกลี้ยงที่สุด เสร็จแล้วใส่ในภาชนะที่รองด้วยผ้าขาวบาง
2. เมื่อได้ไข่แดงที่รองด้วยผ้าขาวบางแล้ว ให้เติมไข่ น้ำคั้น แล้วกรองไข่แดงด้วยผ้าขาวบาง 2 ชั้น รีดให้หมด
3. ตั้งกระทะทองเหลืองที่มีน้ำเชื่อมบนเตา ให้น้ำเชื่อมเดือด ปุดๆ เป็นฟองขาว (ถ้า น้ำเชื่อมเดือดเป็นฟองขาว ละเอียดจะทำให้ได้เส้นฝอยทองที่สวยงาม) เมื่อน้ำตาลได้ที่

## วิธีทำขนมฝอยทอง



1. แยกไข่แดง



ไข่ น้ำคั่ง



เทไข่แดงลงในผ้าขาวบาง



2. เติมไข่ น้ำคั่งร่วมกับไข่แดง



รีดไข่แดง



เทไข่ใส่กรวย

เทไข่ใส่กรวยที่มีรูเล็กๆ ตรงปลาย ถ้าไม่มีกรวย สามารถนำใบตองมาม้วนให้มีรูตรงปลายแทนได้ จากนั้นให้โรยไข่ไปรอบๆ กระทะ ฝอยทองที่ดีจะต้องเส้นไม่ทับกัน เรียงเส้นสวยงาม นับจำนวนรอบประมาณ 30 รอบ เพื่อให้ได้ฝอยทองหัวเล็กเท่าๆ กัน เมื่อครบจำนวนรอบแล้วให้ตัมสักครู่ ลดไฟลง





3. โรยไข่ไปรอบๆ กระทะ



4. ช้อนฝอยทองขึ้นมาแฉ่ง



5. ช้อนฝอยทองขึ้นมาใส่น้ำหล่อ

4. ใช้ไม้แหลมช้อนเส้นฝอยทอง โดยก่อนนำขึ้นให้แฉ่งเส้นกับน้ำเชื่อมจนขึ้นเงา
5. ตักขึ้นใส่น้ำเชื่อมชนิดใส (น้ำหล่อ) แซ่ไว้สักครู่
6. นำฝอยทองขึ้นผึ่งกับตะแกรงให้น้ำเชื่อมหยดออกจนหมด
7. รอให้เย็น เก็บใส่กล่องที่มีฝาปิด



## ขนมเม็ดขนุน

### ส่วนผสม

- |                                |        |
|--------------------------------|--------|
| 1. ถั่วเขียวซีก                | ½ กก.  |
| 2. น้ำตาลทราย                  | ½ กก.  |
| 3. กะทิ<br>(คั้นหัวจากมะพร้าว) | ½ กก.  |
| 4. ไข่เป็ด (เฉพาะไข่แดง)       | 20 ฟอง |

### วิธีทำขนมเม็ดขนุน

1. เตรียมส่วนของถั่วกวน โดยแช่น้ำถั่วเขียวซีกไว้ค้างคืน เพื่อให้ถั่วอมน้ำ
2. นำถั่วมาต้มให้สุกนิ่ม จากนั้นนำมาเทน้ำออก แล้วตำหรือบดให้ละเอียด
3. ตั้งกระทะทองเหลือง ใส่หัวกะทิ ถั่วเขียวซีกสุกบดละเอียดลงไปกวนด้วยไฟปานกลาง กวนไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถั่วนิ่ม เนียน
4. เติมน้ำตาลทราย กวนต่อไปจนส่วนผสมเข้ากันดี ไม่ติดกระทะ สังเกตว่าถั่วจะร้อนไม่เหลว เพราะถ้าเหลวถั่วจะปั้นไม่ได้





## วิธีทำขนมเม็ดขนุน



1. แช่ถั่วเขียวซีกในน้ำ 1 คืน



2 ต้มถั่วเขียวซีกให้สุก



เหนียวออก



ตำให้ละเอียด



เตรียมหัวกะทิ และถั่วเขียวซีกสุกบด

5. ยกกลงให้พอรุ่นๆ ปั่นเป็นก้อนเล็ก กลม หรือรีตามต้องการ เรียงไว้ในถาด เพื่อรอชุปกับไข่
6. เตรียมกะละมัง และโถผสม เพื่อแยกไข่ให้ตอกไข่ที่ลະฟองในกะละมัง ใช้มือช้อนไข่แดงขึ้นมา รีดไข่ขาวออกให้หมด (ถ้ารีดไม่เกลี้ยงขนมจะเหม็นคาวได้) เมื่อได้ไข่แดงให้ใส่ในโถผสมที่รองด้วยผ้าขาวบาง ทำทุกใบจนหมด
7. รวบผ้าขาวบาง แล้วบีบกรองไข่แดง 1 ครั้ง



3. ใส่หัวกะทิ ถั่วเขียวซีกสุกบดละเอียดกวนด้วยไฟปานกลาง



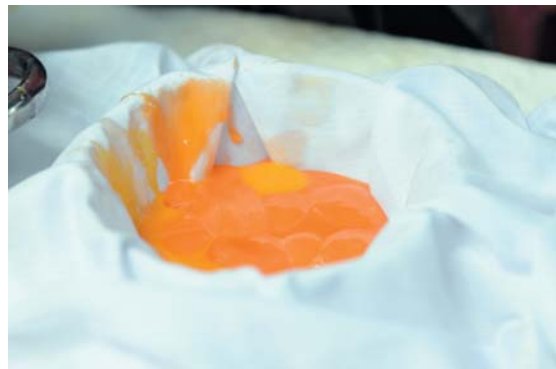
4. กวนจนตัวร้อนไม่เหลว



5. ปั้นเป็นก้อนกลมๆ รีๆ



6. ริดไข่ขาวออกจากไข่แดง





7. กรองไข่แดง



9. นำถั่วที่เป็นรูปทรงกลมรีไปชุบไข่



หยอดขนมลงกระทะ



10. นำมาใส่ในน้ำหล่อ

8. ตั้งกระทะทองเหลืองที่มีน้ำตาลเชื่อมแบบข้นเหนียวให้เดือด เบาไฟ ให้อุณหภูมิของน้ำตาลเย็นลง
9. นำถั่วที่ป่นเรียบร้อยแล้ว ชุบด้วยไข่แดงที่เตรียมไว้ แล้วหยอดลงในน้ำตาลเชื่อมแบบข้นเหนียว พยายามหยอดให้ห่างกัน ขนมจะได้ไม่ติดกัน หยอดจนเต็มกระทะ เร่งไฟให้น้ำตาลเดือด
10. ใช้กระชอนกลับข้างขนมอีกด้านลง เมื่อสุกดีแล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำตาล แช่น้ำหล่อ แล้วเอาใส่ถาด
11. เมื่อเม็ดยุ่ยเย็นแล้ว เก็บใส่กล่องปิดฝา



## ขนมสังขยา

### ส่วนประกอบ

1. ไข่ขาวที่เหลือ  
จากการทำขนมทองหยอด 25 ฟอง
2. กะทิ 1.2 ถ้วยตวง
3. น้ำตาลปีบ 4 ชีด
4. แป้งทองหยอด ½ ช้อนโต๊ะ
5. ฟักทอง ขนฝอยทอง  
หรือขนมทองหยอดผ่าซีก  
สำหรับโรยหน้า
6. ใบเตย

### วิธีทำขนมสังขยา

1. นำไข่ขาวผสมกับกะทิ แป้งทองหยอด และน้ำตาลปีบ คนส่วนผสมให้เข้ากันดีจนน้ำตาลละลาย จากนั้นใช้ใบเตยขยำให้ส่วนผสมขึ้นฟูแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เอาสิ่งสกปรกออก และเป็นการไล่ฟองอากาศด้วย
2. นำส่วนผสมเทใส่แบบหรือพิมพ์ที่เตรียมไว้ แล้วนำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 20 นาที
3. อาจหั่นฟักทองเป็นฝอยหรือโรยหน้าขนมสังขยา แล้วนึ่งต่ออีกประมาณ 5 - 10 นาที จนกว่าขนมจะสุกทั่ว หรือจะใช้ขนมทองหยอดผ่าซีก แต่งหน้าหลังจากขนมสุกแล้วก็ได้ จากนั้นนำออกมาทิ้งไว้ให้เย็น พร้อมรับประทาน



## วิธีทำขนมสังขยา



1. แยกไข่แดงและไข่ขาวออกจากกัน



ผสมไข่ขาวกับกะทิ น้ำตาลและแป้งทองหยอด



ขยำใบเตยกับไข่จนขึ้นฟู



2. นำส่วนผสมใส่แม่พิมพ์

### เคล็ดลับในการทำขนมสังขยาในกรณีที่ไม่ใส่ไข่แดง

1. การกรองส่วนผสมด้วยผ้าขาวบาง หากกรอง 2-3 ครั้งได้ จะทำให้ขนมสังขยามีเนื้อละเอียดเนียนนุ่มลิ้น และไม่มีฟองเวลายิ่งเสร็จ
2. การนึ่งควรใช้ไฟกลาง และแง้มฝาหม้อหนึ่งหรือซึ่งเอาไว้เล็กน้อยหลังจากนึ่งขนมเสร็จ เพื่อให้ขนมเย็นตัวลง และมีหน้าขนมที่ตึง เรียบ สวย น่ารับประทาน
3. วิธีทดสอบว่าขนมสุกได้ที่ ให้ใช้ไม้จิ้มฟันจิ้มลงที่เนื้อขนมแล้วยกขึ้น หากมีของเหลวติดที่ไม้ขึ้นมาแสดงว่ายังไม่สุก แต่ถ้าเห็นไม้จิ้มฟันสะอาดดีแสดงว่าขนมสุกแล้ว
4. ขนมสังขยาสูตรนี้ทำขึ้นเพื่อการใช้ประโยชน์จากไข่ขาวที่เหลือจากการทำขนมทองหยอด ดังนั้นเมื่อนึ่งสุกแล้วขนมจะมีสีค่อนข้างขาวซีด วิธีปรุงแต่งให้ขนมน่ารับประทานก็อาจหันพักทองเป็นฝอยและโรยหน้าสังขยาหลังจากนึ่งไปแล้วประมาณ 10-15 นาที แล้วจึงปิดฝาซึ่งนั่งต่อหรืออาจแต่งหน้าภายหลังนึ่งขนมเสร็จด้วยฝอยทองหรือขนมทองหยอดผ่าซีก จะทำให้สวยงามและน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

## ต้นทุน ราคาวัตถุดิบในการทำขนมทองหยอด ขนมฝอยทอง และเม็ดขนุน

ไข่ไก่ เบอร์ 1 ฟองละประมาณ 3.70 บาท

ไข่เป็ด (ใช้ไข่ขนาดใหญ่ที่สุด) ฟองละประมาณ 4.35 บาท

แป้งแม่บัววย สำหรับทำทองหยอด ถูงละประมาณ 30 บาท

ถั่วเขียวซีก ราคาประมาณกิโลกรัมละ 75-80 บาท

น้ำตาลทราย ราคาประมาณ 23.50 บาท

กะทิ ราคาประมาณกิโลกรัมละ 70 บาท

## ราคาขายทองหยอด ถ้าทำแล้วขนมไม่เสียเลย

สูตรไข่ 1 ฟอง จะได้ทองหยอดประมาณ 12 เม็ด

ถ้าใช้ไข่ 25 ฟอง จะทำขนมได้ 300 เม็ด

ขายราคาเม็ดละ 1 บาท ถึง 1.2 บาท ขึ้นอยู่กับขนาดของเม็ดทองหยอด

บางแห่งจะขายแบบราคาเหมาคือ ทองหยอด (ไข่ 100 ฟอง) เหมา 1,200 บาท

## ราคาขายฝอยทอง

ราคาขายฝอยทอง ถ้าใช้ไข่ 100 ฟอง จะทำขนมฝอยทองได้ 2.8-3 กิโลกรัม

ราคาขายประมาณกล่องละ 122 บาท (ขนมฝอยทอง 350 กรัม) หรือกิโลกรัมละ 350 บาท

บางแห่งจะขายแบบราคาเหมาคือ ฝอยทอง (ไข่ 100 ฟอง) เหมา 1,200 บาท

สำหรับสูตรนี้ สามารถทำขนมฝอยทองได้ ½ กิโลกรัม

## ราคาขายเม็ดขนุน

ราคาขึ้นอยู่กับว่าช่วงเวลานั้น กะทิกับถั่ว ราคาเป็นอย่างไร

ถ้าเป็นราคาเหมาจะคิดราคาตามจำนวนน้ำหนักของถั่วที่ใช้

คือถ้าใช้ถั่ว 1 กิโลกรัม จะขายในราคาไม่ต่ำกว่า 700 บาท

## ราคาขายสังขยา

สูตรจะทำสังขยาได้ 1 ถาด ขนาดถาด 15 นิ้ว

สามารถแบ่งสังขยาได้ 20 ชิ้น

ราคาชิ้นละ 10-12 บาท



## อ้างอิงข้อมูล

### 1. การทำขนมสังขยา

(online). available:<http://www.ezythaicooking.com>. พ.ศ.2554

### 2. การทำขนมสังขยา และขนมใส่ไส้

(online).available:<http://www.kruklaibann.com/forum/index.php>. พ.ศ.2554

### 3. การทำขนมไทย

(online).available:<http://www.ladyinter.com>. พ.ศ.2554

## ขอบคุณผู้มีปัญญาผู้สูงอายุผู้สร้างอาชีพ

1. คุณป้านิยม ศารทูลสิงห์      เพื่อเพื่อข้อมูลการทำก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิต หมูน้ำตก
2. คุณป้าลำยอง นาคะ            เพื่อเพื่อข้อมูลการทำผัดไทยโบราณ
3. ผศ.กัญชนา แดงฉำ            เพื่อเพื่อข้อมูลการทำน้ำพริกต่างๆ
4. คุณป้าพิมพ์มา มัดเดช        เพื่อเพื่อข้อมูลการทำขนมใส่ไส้, ข้าวต้มมัด
5. คุณป้าสมร บุญประจรรรม      เพื่อเพื่อข้อมูลการทำขนมทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน และสังขยา

## จัดทำโดย

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

โทรศัพท์/โทรสาร 0 2651 6783, 0 2651 7796

เว็บไซต์ : [www.oppo.opp.go.th](http://www.oppo.opp.go.th)

Email : [older@opp.go.th](mailto:older@opp.go.th)



ประเทศไทย  
ด้วยภูมิปัญญาผู้สูงอายุ  
ประเทศไทย  
ผู้สูงอายุคือกำลังสำคัญ



สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)  
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

โทรศัพท์/โทรสาร 0 2651 6783, 0 2651 7796

เว็บไซต์ : [www.oppo.opp.go.th](http://www.oppo.opp.go.th)

Email : [older@opp.go.th](mailto:older@opp.go.th)