

# องค์ความรู้ นวัตกรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นทางการเกษตร เพื่อพัฒนาเกษตรกรรมยั่งยืน







# การตลาด

# สารบัญ

๑. [ราชินีผักพื้นบ้าน \(ผักเหลียง\) มากคุณค่า](#)
๒. [การทำน้ำซุบพลก](#)
๓. [การทำชาหอมแดง](#)



# ราชินีผักพื้นบ้าน (ผักเหลียง) มากคุณค่า

## วัสดุอุปกรณ์/ส่วนผสม

๑. แป้งมัน ๒ กิโลกรัม
๒. น้ำตาลทราย ๑ กิโลกรัม ๒ ชีด
๓. เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ
๔. ไข่ไก่ ๑๐ ฟอง
๕. หัวกะทิ ๑.๒ กิโลกรัม (ใช้มะพร้าวขูด ๑ กิโลกรัม)
๖. ใบผักเหลียงนำมาคั้น
๗. นมสดจืด ๑ กระป๋อง

## ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. นำแป้งกับน้ำตาล คนคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน
๒. ใส่กะทินมจืดลงไป ตามด้วยไข่ไก่และเกลือป่น
๓. คนให้เข้ากันเติมน้ำใบผักเหลียงที่คั้นแล้วลงไป คนให้เข้ากัน
๔. นำส่วนผสมทั้งหมดหยอดลงพิมพ์

## ข้อควรระวัง

ควรเก็บไว้ในที่แห้ง และปราศจากความชื้น

## การใช้ประโยชน์

สามารถนำมาเป็นสินค้าและจำหน่ายได้ เพื่อสร้างรายได้เสริม หรือหลักได้



## การทำน้ำซุบพลก

น้ำซุบพลก หรือน้ำพริกกะลาเป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้แท้ จากภูมิปัญญาของคนโบราณ ที่ใช้วัสดุใกล้ตัวในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหาร ทั้งส่วนประกอบและภาชนะ ซึ่งส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดคือ ใบตำม้ง ที่ให้กลิ่นและรสชาติคล้ายกลิ่นแมงดาหนา สรรพคุณช่วยบำรุงประสาท ช่วยเจริญอาหาร

น้ำซุบพลก “แม่สร้อยสินธุ์แพรทอง” จากศูนย์เรียนรู้เครือข่ายสินธุ์แพรทอง เกิดจากตลาดนัดเพื่อสุขภาพประชารัฐของเครือข่ายสินธุ์แพรทอง ที่ให้คนในชุมชนค้นหาอาหารที่บรรพบุรุษของคนลำสินธุ์ทำกินกันมาแต่ก่อน และนำสูตรมาปรับปรุงให้เหมาะกับวิถีชีวิตปัจจุบัน

น้ำซุบพลกแม่สร้อย ได้ขึ้นทะเบียนเป็นสินค้า OTOP ของจังหวัดพัทลุง อีกทั้งได้รับรางวัลการันตีจาก “แม่ซ้อยนางรำ” ในปีพ.ศ.๒๕๖๒

### วัสดุอุปกรณ์

๑. กะลา (พลก) ที่ผ่านการขัดจนสะอาดแล้ว
๒. พริกชี้หนู
๓. กุ้งแห้งหรือปลาหย่าง
๔. หอมแดง
๕. กระเทียม
๖. กะปิ
๗. ใบตำม้ง (แมงดาต้น)

### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. นำส่วนผสมทั้งหมด ได้แก่ พริกชี้หนู กุ้งแห้งหรือปลาแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ และใบตำม้ง ใส่ในครกและโขลกจนละเอียด หากทำในปริมาณมากสามารถให้เครื่องปั่นแทนการโขลกกับครกได้
๒. ตักส่วนผสมที่ได้ลงในกะลา(พลก) เกลี่ยให้สม่ำเสมอไม่หนาหรือบางเกินไป
๓. จากนั้นนำไปย่างไฟประมาณ ๑๐ นาที เพื่อให้แห้งและมีกลิ่นหอม
๔. สามารถนำไปรับประทานได้ทันที

### ข้อควรระวัง

#### เรื่องการใช้วัตถุดิบในการทำ

๑. พริกชี้หนู ควรเป็นพริกชี้หนูสีแดงสุก เพื่อความสวยงามของน้ำซุบและเพิ่มรสชาติให้จัดจ้าน

๒. ปลาย่าง ควรใช้เนื้อปลาอย่างเดียว หากใช้ส่วนอื่นผสมด้วย เช่น หนังปลา จะทำให้เป็นมันและเสี้ง่าย

๓. หอมแดงและกระเทียม ควรใช้หอมแดงและกระเทียมไทย ในปริมาณที่พอเหมาะ

๔. กะปิ ควรใช้กะปิที่มีความเหนียว เพื่อให้ น้ำซุบยัดเกาะกับกะลาได้ดีตอนย่างไฟ

๕. ใบตำม้ง ควรใช้ใบหนาและสั้น จะทำให้รสชาติดี หากใช้ใบที่บางและยาว จะทำให้มีรสขม

๖. ตอนย่างไฟ กะลาต้องแห้งและใช้ไฟอ่อนสม่ำเสมอ หากไปแรงเกินไปจะทำให้ น้ำซุบไหม้ได้

### การใช้ประโยชน์

ใช้รับประทานเป็นอาหารหรือนำไปเป็นของฝากในโอกาสต่างๆ





# การทำชาหอมแดง

## วัสดุอุปกรณ์

1. หอมแดง ๕๐๐ กรัม
2. ใบต้นหอม ๕๐๐ กรัม
3. ใบเตย ๕๐๐ กรัม

## ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำหอมแดง ใบต้นหอม ใบเตย มาหั่นบางๆ ขนาดประมาณ ๒-๓ มิลลิเมตร นึ่งด้วยไอน้ำเดือด ๑-๒ นาที โดยเกลี่ยให้ใบเตยถูกไอน้ำร้อนเป็นเวลา ๒๐ วินาที หลังจากนั้นจุ่มในน้ำเย็นทันที แล้วนำขึ้นผึ่งลมให้แห้งหมาดๆ
2. นำไปคั่วในกระทะด้วยไฟอ่อนๆ ประมาณ ๒๐ -๓๐ นาที จนวัตถุดิบแห้ง
3. นำไปอบด้วยลมร้อน ที่อุณหภูมิ ๘๐ องศาเซลเซียสเป็นเวลา ๓๐ นาที
4. นำไปบดให้ละเอียดผสมให้เข้ากันและบรรจุใส่ถุงชาในอัตรา หอมแดง ๓๐ % ใบหอม ๒๐ % ใบเตย ๕๐ %

## การใช้ประโยชน์

### สรรพคุณหอมแดง

ใช้รักษาโรคเลือดแข็งตัวในหลอดเลือดแดงได้เป็นอย่างดี เป็นยาบำรุงธาตุ แก้กัมวิงเวียนศีรษะ แก้กะโถก ลดเสมหะ แก้ไข้ และพิษต่างๆ ช่วยขับลม ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย บำรุงเส้นผมให้ดกดำ แก้ผมร่วงใช้ทารักษาใช้ต้มน้ำดื่มเป็นยาปลูกกำหนด (Aphrodisiac) หรือเสริมสมรรถภาพทางเพศใช้ฆ่าพยาธิ ช่วยรักษาโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดคอเลสเตอรอล ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด

### สรรพคุณใบต้นหอม

ใช้แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล

### สรรพคุณ

ใบเตยให้กลิ่นหอมหวาน และหอมเย็น ช่วยลดการกระหายน้ำ



ที่มา : ศูนย์เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้าน นางวิลาวัลย์ แก้วคำ จังหวัดศรีสะเกษ