

ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลศรีโก้

อำเภอสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่น
การทำหมากแห้ง โดย...น.ส.มัสดุรา และ น.ส.นุรฮายาดี

หมาก ถือเป็นพืชยืนต้นที่อยู่กับคนไทยมาอย่างช้านาน สามารถปลูกได้ทุกภูมิประเทศของไทย เมล็ดหมากมีสรรพคุณทางยา ช่วยในการรักษาโรคฟัน ทำให้ฟันแข็งแรง คนสมัยก่อนจะกินหมากกับพลูเพื่อให้ปากมีสีแดง และช่วยในการรักษาฟัน รสชาติของหมากจะมีรสฝาด แต่ในปัจจุบันวัฒนธรรมการกินหมากมีน้อยลง เนื่องจากคนสมัยใหม่ ไม่นิยมการกินหมาก จึงทำให้อาชีพการทำหมากแห้งก็มีลดน้อยลงเช่นเดียวกัน

แต่การทำหมากแห้งเป็นอีกอาชีพทางเลือกหนึ่งของเกษตรกรชาวสวนยางพารา ที่สร้างรายได้ในช่วงที่ราคายางตกต่ำและ ต้องหยุดกรีดยางพาราในฤดูยางผลัดใบ เพราะต้นทุน กก.ละ ๗ บาท แต่สามารถขายได้ กก.ละ ๔๘-๕๐ บาทเลยทีเดียว ในช่วงที่หยุดกรีดยางทุกปีนั้น ครอบครัวจะช่วยกันเก็บหมากสุก ซึ่งปลูกไว้รอบๆบ้านมาผ่าทำหมากแห้ง เพื่อทำเป็นอาชีพเสริมโดยแต่ละปีจะสามารถทำหมากแห้งได้ ตั้งแต่เดือนมีนาคม ถึงเดือนพฤษภาคม เพราะช่วงดังกล่าวผลหมากจะสุกเต็มที่ และเป็นช่วงที่ฝนทิ้งช่วง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการตากหมาก และเป็นช่วงหยุดกรีดยางพาราได้มีเวลาเต็มที่ในการทำหมากแห้ง

เคล็ดลับการทำหมากแห้ง ต้องเริ่มจาก สอยหมากที่สุกเต็มที่ผลหมากจะมีสีส้มจัด นำมาผ่าซีกและตากแดดประมาณ ๕ วัน แล้วนำหมากที่แห้งจัดมาแกะเอาเปลือกด้านนอกออกเอาเฉพาะเนื้อหมากที่แห้งแล้วนำมาตากแดดอีกครั้งให้แห้งดี จากนั้นนำบรรจุกระสอบส่งขายให้กับพ่อค้าคนกลางที่รับซื้อ เพื่อนำไปส่งออกขายที่ประเทศอินเดีย และพม่า การทำหมากแห้งมีความนิยม เพราะสามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน โดยหมากแห้งใช้ในอุตสาหกรรมฟอกหนัง ฟอกเส้นใย และทำยารักษาโรค และการใช้บริโภคในลักษณะของสมุนไพร โดยผลหมากสามารถใช้เป็นยาสมุนไพรในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น ใช้สมานแผล แก้อท้องเสีย รักษาโรคเหงือกและฟัน เป็นต้น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การทำหมากแห้ง โดย... น.ส.มัสสุรา และ น.ส.นุรฮายาตี



ภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำส้มแขก โดย...นางมะ อุเชิง

ส้มแขก มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย ศรีลังกา และพบได้ทั่วไปในป่าประเภทร้อนชื้น ในประเทศไทยก็เป็นพืชพื้นบ้านดั้งเดิมของไทย พบมากทางภาคใต้ โดยเฉพาะ ยะลา ปัตตานี นราธิวาส ลงไปถึงประเทศสิงคโปร์ เป็นเพราะอาหารอินเดีย และ มาเลเซีย หลายชนิด เช่น แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น จะใช้ส้มแขกประกอบอาหารแทนมะขามเปียก ก็เลยเรียกกันติดปากว่าส้มแขก ที่จริงส้มแขกสามารถปลูกได้ทุกภาคของประเทศไทย แต่คงเป็นเพราะทางภาคใต้นิยมที่จะนำส้มแขกมาประกอบอาหารกันมาก ก็เลยปลูกกันมากกว่าที่อื่น

ลักษณะทั่วไปของส้มแขก

ต้น ลักษณะของต้นส้มแขก เป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่มกว้างสูงประมาณ ๕-๑๔ เมตร เป็นไม้เนื้อแข็ง ลักษณะของเปลือกต้นหากเป็นต้นอ่อนจะมีสีเขียว หากแก่แล้วจะมีสีน้ำตาลอมดำ เมื่อลำต้นเป็นผลจะมียางสีเหลืองออกมา

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามเป็นคู่ ใบใหญ่ผิวเรียบเป็นมัน ใบอ่อนมีสีน้ำตาลอมแดง ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม ยาวประมาณ ๑๐-๒๐ เซนติเมตร กว้างประมาณ ๔-๕ เซนติเมตร โดยใบแห้งจะมีสีน้ำตาล

ดอก ออกตามปลายยอด ดอกเพศผู้มีกลีบเลี้ยง ๔ กลีบ ด้านในสีแดง ด้านนอกมีสีเขียว มีเกสรเพศผู้เรียงอยู่บนฐานรองดอก ส่วนดอกเพศเมียเป็นดอกเดี่ยวแทงออกจากปลายกิ่ง มีขนาดเล็กกว่าดอกเพศผู้ รังไข่มีรูปทรงกระบอก

ผล ลักษณะของผลส้มแขกเป็นผลเดี่ยว ผิวเรียบสีเขียว เมื่อแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแก่ มีขนาดใกล้เคียงกับผลกระท้อน เปลือกผลเป็นร่องตามแนวข้อไปยังปลายผล มีประมาณ ๘-๑๐ ร่อง ที่ข้อมีกลีบเลี้ยงติดอยู่ ๒ ชั้น ชั้นละ ๔ กลีบ เนื้อแข็งมีรสเปรี้ยวจัด ในผลมีเมล็ดแข็ง ๒-๓ เมล็ด

ผลส้มแขกมีรสเปรี้ยว นิยมนำมาปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม แกงเลียง ต้มเนื้อ ต้มปลา เพื่อให้มีรสเปรี้ยว หรือใช้ทำน้ำแกงขนมจีน ทำเป็นเครื่องดื่มลดความอ้วน โดยการรับประทานส้มแขกในระยะแรกอาจจะทำให้รู้สึกหิวบ่อยมากขึ้น เนื่องจากไปเร่งระบบการเผาผลาญอาหาร โดยร่างกายจะค่อย ๆ ปรับตัวไปเอง ซึ่งอาจจะใช้ระยะเวลาประมาณ ๑-๒ อาทิตย์ ระหว่างนี้ก็ให้ดื่มน้ำมาก ๆ หากรับประทานไปนาน ๆ ก็จะช่วยลดความอยากอาหาร ทำให้รู้สึกไม่หิวได้ และเมื่อหยุดรับประทานส้มแขก ร่างกายจึงไม่กลับมาอ้วนอีกแน่นอน และที่สำคัญก็คือไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างแน่นอน ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ประเมินผลและพบว่า ไม่มีการเปลี่ยนของหน้าที่ของตับและไต รวมไปถึงระดับน้ำตาลในเลือดและความดันเลือดก็ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกันลำต้นส้มแขก เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ไม่ผลัดใบ ทรงพุ่ม เป็นไม้เนื้อแข็ง หากเป็นต้นอ่อนจะมีสีเขียว หากแก่แล้วจะมีสีน้ำตาลอมดำ มียางสีเหลือง สูงประมาณ ๕ - ๑๔ เมตร

สรรพคุณของส้มแขก

๑. ช่วยแก้อาการไอ (ดอก)
๒. ใช้เป็นยาขับเสมหะ (ดอก)
๓. ผลแก่นำมาใช้ทำเป็นชาลดความดันได้ หรือจะใช้ดอกก็ได้ (ผลแก่, ดอก)

๔. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้ดอกตัวผู้แห้งต้มน้ำ (อัตราส่วน ๗ ดอก : น้ำ ๑ ลิตร) เติมน้ำ ครั้งที่สองใส่ดอก ๓ ดอกต่อน้ำ ๑ ลิตร โดยไม่ต้องทิ้งดอกที่ต้มในครั้งแรก แล้วนำมาดื่ม (ดอกตัวผู้)
๕. ใช้เป็นยาสมุนไพรช่วยฟอกโลหิต
๖. ใช้ทำเป็นยาแก้กระษัย ด้วยการนำมาตากแห้งแล้วต้มน้ำผสมกับรากมังคุดและรากจูบ (ราก)
๗. ตำรายาพื้นบ้านใช้สั้มแขกทำเป็นยาบรรเทาอาการปวดท้องในสตรีมีครรภ์
๘. สั้มแขกมีสรรพคุณใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ
๙. ใบสดน้ำมารับประทานช่วยแก้อาการท้องผูก (ใบ)
๑๐. มีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ
๑๑. รากใช้ทำเป็นยารักษานิ่ว ด้วยการนำมาตากแห้งแล้วต้มน้ำผสมกับรากมังคุดและรากจูบ (ราก)
๑๒. ผลสั้มแขกมีสรรพคุณช่วยลดความอยากอาหาร ความรู้สึกหิวอาหาร
๑๓. ช่วยเร่งระบบการเผาผลาญอาหาร
๑๔. ช่วยดักจับแบ่งและไขมันจากอาหารที่รับประทานเข้าไป
๑๕. สารสกัดจากสั้มแขกช่วยให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหวตัวได้เร็วขึ้นและขับไขมันออกมา
๑๖. สั้มแขกลดน้ำหนัก เนื่องจากผลสั้มแขกมีกรดมิกรดไฮดรอกซีซิตริก (HCA) มีสรรพคุณในการช่วยลด น้ำหนักและช่วยลดไขมันส่วนเกินของร่างกายได้
๑๗. มีคุณสมบัติช่วยสกัดกั้นการเปลี่ยนแปลงของคาร์โบไฮเดรต (อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล) ไม่ให้ เปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามร่างกายได้ แต่จะนำไปเป็นพลังงานให้ร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่อ้วนพลี
๑๘. สั้มแขกลดความอ้วน ช่วยกระตุ้นให้มีการดึงเอาไขมันที่สะสมในร่างกายออกมาใช้เป็นพลังงาน ทำให้ไขมันที่สะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดน้อยลง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายมีน้ำหนักลดลงอย่างช้า ๆ ประมาณ ๑ กิโลกรัมภายใน ๓-๔ อาทิตย์

วิธีการทำสั้มแขกตากแห้ง ให้มีรสชาติอร่อยมีขั้นตอนการทำดังนี้

๑. การเก็บลูกสั้มแขก ดันสั้มแขกเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ในการเก็บผลต้องใช้ไม้สอย หรือขึ้นไปเก็บลูกสั้มแขกโดยเลือกลูกที่แก่และใกล้จะสุก ซึ่งจะมีสีเขียวปนเหลือง เพื่อนำมาทำสั้มแขกตากแห้ง ซึ่งบางต้นจะสูงมาก ก็ต้องมีการจ้างแรงงานขึ้นเก็บสั้มแขก สั้มแขกแต่ละต้นจะออกลูกและสุก ๆ พร้อม ๆ กัน ดังนั้นต้องรีบเก็บสั้มแขกให้หมดในช่วงที่สุก และหากเก็บไม่ทันสั้มแขกก็จะสุกเน่า

๒. เมื่อได้ลูกสั้มแขกมาแล้ว ต้องนำมาผ่า และหั่นเป็นแว่นบาง ๆ หากสั้มแขกมีจำนวนมากก็ต้องจ้างแรงงานมาช่วยหั่นสั้มแขกให้เป็นแว่น

๓. นำสั้มแขกไปแช่น้ำเกลือไว้ เพื่อไม่ให้เน่าเสียก่อนการตากแดด เพราะเป็นการผลิตแบบธรรมชาติ ซึ่งในบางวันไม่มีแดด ก็ต้องแช่สั้มแขกไว้ในน้ำเกลือก่อน รอวันที่มีแดด จึงนำสั้มแขกออกมาตากแดดบนตะแกรงต่อไป (ตะแกรงตากสั้มแขกนิยมทำด้วยไม้ไผ่สาน) แต่หากมีแดดจัด จะทำการตากแดดทันที หลังจากผ่าเสร็จ เพราะสั้มแขกที่ไม่แช่น้ำเกลือ จะมีรสเปรี้ยวดีกว่าสั้มแขกที่ผ่านการแช่น้ำเกลือ

๔. การตากแดด จะมีการตากแดดประมาณ ๒-๓ วัน ซึ่งต้องคอยเฝ้า เพื่อพลิกสับแซกจากด้านล่าง ขึ้นข้างบน เพื่อให้สับแซกแห้งสม่ำเสมอทั้งชิ้น โดยสับแซกที่แห้งสนิทจะมีสีน้ำตาลแดง สวยงาม

๕. เมื่อสับแซกแห้งสนิท ก็จะมีการจัดเก็บสับแซกโดยการบรรจุถุง เพื่อเตรียมจำหน่ายต่อไป

จะเห็นได้ว่าขั้นตอนการทำสับแซกตากแห้งมีขั้นตอนหลายอย่าง ตั้งแต่การเก็บลูกสับแซกจากต้น การหั่น การตาก ทำให้ต้นทุนในการทำสับแซกแห้งเพื่อจำหน่ายสูงขึ้น จึงทำให้ในปัจจุบันสับแซกมีราคาที่สูง การทำสับแซกตากแห้ง จึงเป็นอาชีพเสริมที่สามารถสร้างรายได้ให้กับคนในหมู่บ้านได้อีกทางหนึ่ง

ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การทำส้มแขก โดย...นางมะ อูเซ็ง



ภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำผ้าคลุมผม โดย...นางกาเียะ ยาชิง

ผ้าคลุมผม เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในชุดการแต่งกายของชาวมุสลิม ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่เป็นเครื่องอาภรณ์ประดับร่างกายเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่ต้องยึดถือปฏิบัติ ตามหลักศาสนาที่จำเป็นต้องมี จำเป็นต้องใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน

กาเฮงกลุง คือผ้าคลุมศีรษะของผู้หญิงมุสลิม ซึ่งศาสนาอิสลามระบุให้ผู้หญิงสวมผ้าคลุมผมจนปิดหน้าอก เพื่อเป็นการปกปิดร่างกายให้มิดชิด เป็นการสำรวม การคลุมผ้า ของสตรีมุสลิมนั้นไม่ใช่ประเพณีของอาหรับ แต่เป็นบทบัญญัติของศาสนา อิญาบ แปลว่า ปิดกัน การคลุมอิญาบของสตรีอิสลาม เป็นการปฏิบัติธรรม เดกเช่นสตรีในศาสนาอื่นปฏิบัติธรรมนั่นเอง การมีคุณธรรมประจำตน ทำให้สังคมมีศีลธรรมลดปัญหาสังคมต่างๆ

การคลุมอิญาบของสตรีนั้น โดยทั่วไป จะเปิดเผยแค่ใบหน้าและฝ่ามือ ส่วนการปิดจนเหลือแต่ลูกตานั้นเป็นทัศนคติที่ปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากฟิตนะ (ความไม่ดีไม่งามทางสังคม) เช่น ป้องกันการถูกแสว หรือการหยอกล้อเชิงซู้สาวจากเพื่อนชาย เป็นต้น

การปิดหน้าจนเหลือแต่ลูกตา ไม่ได้มีไว้เพื่อปิดบังตัวเอง จากการทำสิ่งไม่ดี หรือ เพื่อเจตนากระทำความต่าง ๆ โดยไม่ให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองเป็นใคร เพื่อไม่ให้ใครจำได้ เช่น ยามปกติ(หมายถึงการใช้ชีวิตปกติทั่วไปก็ใส่อิญาบธรรมดา) ก็ไม่ได้ปิดหน้าปิดตา การกระทำเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เช่นนี้ไม่ใช่เจตนาของอิสลาม ที่ใช้ศาสนาอำพราง กระทำในสิ่งไม่ดี

การปิดหน้านั้นไม่ใช่เพื่อป้องกันฝุ่นทะเลทรายหรือประเพณี เพียงเพราะว่าอิสลามมาจากประเทศแถบอาหรับทะเลทราย แต่มาจากบทบัญญัติศาสนา ในเรื่องการคลุมอิญาบ และป้องกันสิ่งที่ไม่ดี(ภาษาอาหรับเรียกว่าฟิตนะ) และแสดงถึงการมีธรรมะโดยการปฏิบัติธรรม

ราคาของผ้าคลุมผมนั้นอยู่ที่เนื้อผ้า ตามความยากง่ายของลวดลายและอุปกรณ์ตกแต่งบนผ้าคลุม ให้มีความสวยงาม ตามยุคสมัย เช่น การประดับเพชร เม็ดสีต่างๆ ผ้าคลุมผม มีราคาตั้งแต่ 300-1,200 บาท ในช่วงเดือนรอมฎอนที่ใกล้วันรายอ มีชาวบ้านในพื้นที่และนอกพื้นที่สั่งทำผ้าคลุมผมมากกว่าในช่วงปกติถึงเท่าตัว จากเดือนละ 50 ผืน เป็น เดือนละ 80-100 ผืน เพื่อสวมใส่ในวันรายอ

การทำผ้าคลุมผม ก็เป็นอีกอาชีพหนึ่งที่สามารถสร้างรายได้ให้กับสตรีในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้มีเงินมาเลี้ยงครอบครัว นอกเหนือจากการทำงานอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี

อุปกรณ์สำหรับการปักดอกไม้คลุมด้วยมือ

๑. ด้ายสำหรับปักดอก
๒. ด้ายสำหรับปักใบ
๓. ด้ายเย็บลูกบิด
๔. เข็ม
๕. สะตึง
๖. กรรไกร
๗. ลูกบิด
๘. คริสตัล
๙. ดินสอ
๑๐. ผ้าคลุม

ขั้นตอนการทำดอก

๑. ดอกกุหลาบ

เย็บลูกบิดให้ติดกับผ้าก่อน เย็บลงขึ้นแล้วนำด้ายมาหมุนที่เข็ม ๒๐ รอบ แล้วมาจัดเป็นทรงมาล้อมลูกบิดข้างใดข้างหนึ่งก่อน แล้วเย็บลงเพื่อให้ติดกับลูกบิดเย็บลงขึ้นอีกครั้ง แล้วนำด้ายหมุนที่เข็ม ๒๐ รอบ มาจัดทรงแล้วมาล้อมอีกข้างหนึ่ง แล้วทำอย่างนี้เรื่อยๆ จนครบ ๖ เดือน

๒. ดอกพิกุล

เย็บขึ้นลงแล้วก็หมุนที่เข็ม ๒๕ รอบ จัดเป็นทรงให้เป็นรูปวงกลมเย็บลงทำอย่างนี้เรื่อยๆ ให้ครบ ๕ กลีบ ถ้าจะทำดอกพิกุล ๒ ชั้น ก็ทำอย่างนี้เหมือนกัน

๓. ดอกทิวลิป

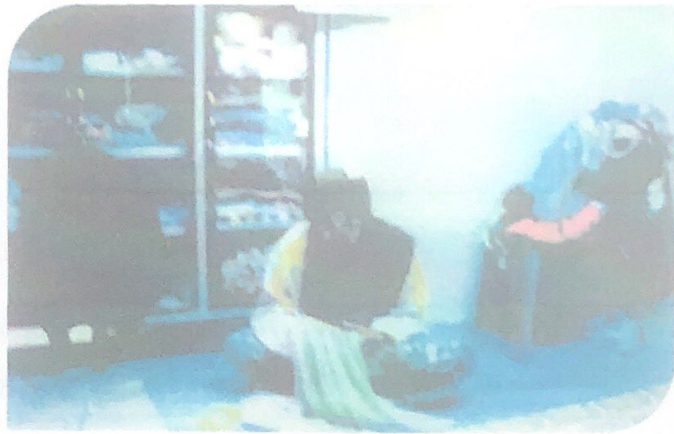
เย็บข้างบนแล้วเย็บลงขึ้นแล้วด้ายมาหมุนที่เข็ม ๑๐ รอบ แล้วจัดเป็นทรงให้ยาวแล้วเย็บลง ทำอย่างนี้ให้ครบ ๒ ข้าง

๔. ดอกตูม

เย็บด้านข้าง แล้วเย็บลงขึ้นแล้วนำด้ายมาหมุนที่เข็ม ๒๐ รอบ แล้วจัดเป็นทรงรูปวงกลมแล้วเย็บลง

ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การทำผ้าคลุมหมม โดย... นางกาย๊ะ ยาซิง



ภูมิปัญญาท้องถิ่น

แพทย์แผนไทย

นายพาริ อารง อายุ 38 ปี อาศัยอยู่ในหมู่บ้านลาแลวส์ บ้านเลขที่ 8 หมู่ที่ 7 ตำบลศรีโก้
อำเภอสุโขทัย จังหวัดนครราชสีมา 96140

นายพาริ หรือเปาะซูพาริ ซึ่งเป็นชื่อที่เรียกขานในหมู่บ้าน อาศัยอยู่กับครอบครัว อาชีพรับจ้าง
ทั่วไป และนอกเหนือจากอาชีพประจำแล้วเขายังมีความสามารถอีกด้านคือ เป็นหมอนวดทางแพทย์
แผนไทย

การเป็นหมอนวดของเขานั้นได้มาจากบรรพบุรุษที่ตกทอดจากรุ่นสู่รุ่น
โดยคนที่เขานั้นได้รับการถ่ายทอดต่อกันมาทางสายเลือด

การนวดนั้น มีหลายแบบ โดยการรักษาตามอาการและมีการกล่าว
คู่มือด้วยอายุตัลกร้ออ่าน ถ้าคนที่มาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อก็จะนวดตามอาการที่เป็นโดยใช้น้ำมัน
มะพร้าวตามอาการที่เป็น กรณีที่แขนหัก ขาหักก็รักษาอาการโดยการพันด้วยสมุนไพรที่เตรียม
มาแล้วรักษาโดยการประคบยาพันไว้ประมาณ 2-4 วัน แล้วเมื่อครบกำหนดก็มาเอาผ้าที่พันไว้ออกมา
แล้วรักษาต่อไป นอกเหนือจากนี้แล้วก็ให้คนที่มารักษากินยาสมุนไพรเพื่อบรรเทาตามอาการ
เนื่องจากการรักษาตามแพทย์แผนไทย ทำให้คนที่มารักษาควรงดอาหารเพื่อรักษาอาการให้ดีขึ้น ซึ่ง
อาหารที่ไม่ควรรับ

ประทานเป็นอาหารที่เป็นธาตุเย็น เช่น ถั่วฝักยาว ข้าวเหนียว เป็นต้น

เมื่อรักษาตามอาการเบื้องต้นแล้วก็ให้ผู้ที่มารักษาดูแลตัวเองต่อไปจนอาการดีขึ้นตามลำดับ
ซึ่งถ้าปฏิบัติตามที่หมอนวดแนะนำอย่างเคร่งครัดก็จะทำให้อาการดีขึ้น

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านการแพทย์แผนไทย



นายพาริ อารง บ้านเลขที่ 8 หมู่ 7 ต.ริโก⁺
อ.สุโขทัย จ.นราธิวาส 96140



ภูมิปัญญาท้องถิ่น
การทำขนมถั่วทอดแผ่น โดย...นางชูโฮนี วาตะ

“ถั่วทอดแผ่น” เป็นขนมที่มีความกรอบหวานมันของแป้ง และความหอมของถั่วลิสง มักนิยมรับประทานคู่กับเครื่องดื่มเย็นๆ ซึ่งส่วนใหญ่ขนมชนิดนี้มักจะถูกบรรจุใส่ขวดโหลส่งขายตามร้านค้า หรือร้านขายของชำทั่วไป หากเราทำขายเองได้แล้วรับรองเลยว่ากลายเป็นรายได้เสริมให้กับเรา หลังจากที่ทำกริดย่างเสร็จในช่วงเช้าได้เลย

ส่วนผสม

๑. แป้งสาลีเอนกประสงค์ ๒๕๐ กรัม
๒. แป้งข้าวเจ้า ๒ ช้อนโต๊ะ
๓. น้ำปูนใส ๓๐๐ มิลลิลิตร
๔. น้ำตาลทราย ๒๐๐ กรัม
๕. กะทิ ๑/๒ ถ้วย
๖. ไข่ไก่ ๑ ฟอง
๗. น้ำมันสำหรับทอด
๘. ถั่วลิสง ๕๐๐ กรัม

วิธีทำ

๑. ร่อนแป้งสาลีเอนกประสงค์กับแป้งข้าวเจ้า ลงตามผสม ทอยเย็นน้ำปูนใสลงไปทีละนิด แล้วคนจนส่วนผสมเข้ากัน
๒. ผสมน้ำตาลทราย กะทิ และไข่ไก่ ตีให้เข้ากัน
๓. ตั้งกระทะหรือหม้อ เติมน้ำมันลงไปให้ท่วม รอให้น้ำมันร้อน จากนั้นก็เอาแม่พิมพ์วงกลมลงไปแช่ลงไปไปในน้ำมัน เพื่อให้ไขมันเคลือบแม่พิมพ์
๔. เทแป้งลงไปแม่พิมพ์ เกลี่ยให้เป็นวงกลม แล้วโรยด้วยถั่วลิสง แล้วนำแม่พิมพ์กดลงไปนําน้ำมันร้อน จนตัวขนมลอยขึ้นมา ทอดจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นมาสะเด็ดน้ำมัน แล้วจัดใส่จาน

ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การทำขนมถั่วแผ่น โดย...นางซูไฮนี วาตะ



ภูมิปัญญาท้องถิ่น ขนมลูกชุบ โดย...นางนุรฮายาตี สือแม

ขนมลูกชุบ เป็นขนมไทยที่มีความโดดเด่นด้วยรูปลักษณ์ที่มีสีสันสวยงามหน้าตาน่ารับประทานและมีรสชาติหวานหอมอร่อย ขนมลูกชুবนั้นทำมาจากถั่วเขียวกวน ปั้นเป็นรูปผลไม้ต่างๆ เช่น ส้ม มะม่วง มังคุด มะละกอ มะยม ชมพู และในปัจจุบันยังสามารถปั้นเป็นรูปแบบต่างๆได้อีกด้วยไม่ว่าจะเป็นรูปสัตว์ หรือ ผัก เนื่องจากลูกชุบเป็นขนมที่มีสีสันสวยงาม จึงนำมาประยุกต์ทำเป็นของหวานอื่นได้อีกด้วย เช่น วุ้นลูกชุบ ตกแต่งหน้าเค้กก็น่ารับประทานยิ่ง และนอกจากรับประทานเป็นของหวานแล้ว เรายังมอบให้เป็นของฝากหรือมอบในวันเทศกาลต่างๆได้อีกด้วย

ส่วนผสม – อุปกรณ์

- ถั่วเขียว ๔๕๐ กรัม
- น้ำตาลทราย ๒๐๐ กรัม (สำหรับผสมถั่ว)
- น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ (สำหรับทำน้ำวุ้น)
- น้ำกะทิ ๔๐๐ กรัม
- วุ้นผง ๓ ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า ๓ ถ้วยตวง (สำหรับทำน้ำวุ้น)
- สีผสมอาหาร (อย่างน้อยแม่สี ๓ สี : สีแดง, สีเหลืองและน้ำเงิน)
- จานสีและฟู่กัน
- ไม้จิ้มฟัน (สำหรับเสียบถั่วที่ปั้นแล้วเพื่อแต่งสีและจิ้มลงในน้ำวุ้น)
- โฟม (สำหรับเสียบถั่วปั้นระหว่างทำ ถ้าวางบนพื้นจะเสียทรง)

วิธีทำขนมไทย ทีละขั้นตอน

๑. นำถั่วเขียวเลาะเปลือกมาทำความสะอาด และแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ ๒ ชั่วโมง จากนั้นจึงนำไปนึ่งให้สุก ใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที)

๒. เมื่อถั่วเขียวสุกดีแล้ว ให้นำไปใส่ในเครื่องปั่นไฟฟ้า พร้อมกับน้ำตาลทรายและน้ำกะทิ ปั่นจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี

๓. จากนั้นจึงเทส่วนผสมลงในกระทะทองเหลือง (หรือกระทะเคลือบเทฟลอนก็ได้)และตั้งบนไฟอ่อนๆ ค่อยๆกวนจนข้นและเหนียว (ใช้เวลาประมาณ ๒๐ - ๓๐ นาที) จึงปิดไฟ และทิ้งไว้ให้เย็น (ถั่วต้องแห้ง มีเช่นนั้นจะไม่สามารถนำไปปั้นได้)

๔. ก่อนปั้นให้ทวนส่วนผสมทั้งหมดอีกครั้งจนเข้ากันเป็นเนื้อเดียว จากนั้นจึงปั้นให้เป็นรูปทรงตามใจชอบ (ผัก, ผลไม้หรือสัตว์น่ารักๆ) เมื่อปั้นเสร็จให้เสียบไม้จิ้มฟันรอไว้ ควรปั้นส่วนผสมทั้งหมดให้เสร็จเรียบร้อยก่อน ถั่วที่ปั้นเสร็จแล้วควรห่อไว้ด้วยผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดๆ

๕. ผสมสีผสมอาหารตามต้องการ แล้วจึงบรรจุแต่งสีลงบนถั่วปั้นให้เหมือนจริง หรือตามแต่ความชอบ

๖. ทำน้ำวุ้นโดยผสมน้ำเปล่า, ผงวุ้นและน้ำตาล ลงในหม้อ นำไปตั้งบนไฟร้อนปานกลาง หมั่นคน
อย่างสม่ำเสมอ รอจนส่วนผสมเดือด ซ้อนฟองที่ลอยหน้าออก จึงหรี่ไฟลง

๗. นำถั่วบดที่แต่งสีแล้วไปชุบในน้ำวุ้น ควรชุบประมาณ ๒ - ๓ ครั้ง ระหว่างชุบวุ้นต้องอุ่นน้ำวุ้นด้วย
ไฟอ่อนเพื่อไม่ให้วุ้นแข็ง ถ้าไม่พอก็ผสมน้ำวุ้นขึ้นใหม่ตามอัตราส่วนข้างต้น

๘. นำลูกชุบออกจากไม้จิ้มฟัน ตัดแต่งเศษวุ้นส่วนเกินออกด้วยกรรไกร จัดใส่จาน เสิร์ฟเป็นของขวัญได้
ทันที

ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การทำขนมลูกชุบ โดย...นางนุรฮายาตี สือแม



ภูมิปัญญาท้องถิ่น ขนมชั้น โดย...นางสุรียานา บินมาฮะมะ

เนื่องจากขนมชั้น เป็นขนมที่เป็นวัฒนธรรมทางด้านอาหารของคนไทยมานานแล้ว ในสมัยโบราณก็มักจะนิยมทำขนมชั้นเพื่อใช้งานมงคลต่างๆ แต่ในปัจจุบันมีการทำขนมชั้นขายกันอย่างแพร่หลาย และด้วยนางสุรียานา ซึ่งมีพื้นฐานการทำขนมชั้นอยู่แล้ว ซึ่งเมื่อก่อนจะมีรูปแบบลักษณะเป็นถาด ๆ หรือไม่ก็นำมาตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม แต่ในปัจจุบันทางด้านกลุ่มแม่บ้านได้มีการลองนำเอาอุปกรณ์เบเกอรี่เข้ามาประยุกต์ใช้ในการทำขนมชั้นด้วย คือแม่พิมพ์ซิลิโคนรูปดอกไม้ต่างๆ เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า และจากการทำขนมชั้นให้เป็นรูปต่างๆ ก็ทำให้ขายดีขึ้น และสามารถสร้างรายได้เป็นกอบเป็นกำให้กับกลุ่มแม่บ้านได้อีกด้วย

ส่วนผสม

- แป้งมันสำปะหลัง ๒๐๐ กรัม
- แป้งข้าวเจ้า ๒๕ กรัม
- แป้งท้าวยายม่อม ๒๕ กรัม
- กะทิ ๗๕๐ กรัม
- น้ำตาลทราย ๔๐๐ กรัม
- กลิ่นใบเตย ๑ ช้อนชา
- สีผสมอาหารตามชอบ
- พิมพ์ซิลิโคนรูปดอกไม้

วิธีทำขนมชั้น

๑. ทำน้ำเชื่อม ใส่กะทิ ๒๐๐ กรัมลงในหม้อ เติมน้ำตาลทรายลงไป นำขึ้นตั้งไฟคนให้น้ำตาลละลาย ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น
๒. ใส่แป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวเจ้า และแป้งท้าวยายม่อมลงอ่างผสม คนผสมให้เข้ากัน ค่อย ๆ เทกะทิที่เหลือลงไป กะปริมาณแค่พอให้นวดแป้งให้เป็นก้อนได้ นวดประมาณ ๕ นาที
๓. เทกะทิที่เหลือทั้งหมดและน้ำเชื่อมลงไป คนผสมให้เข้ากัน กรองด้วยตะแกรงจนไม่มีเม็ดแป้ง เติมน้ำตาลใบเตยลงไป คนผสมพอเข้ากัน
๔. แบ่งแป้งขนมชั้นเทใส่ถ้วย และหยดสีผสมอาหารลงไปตามชอบ คนผสมจนเข้ากัน
๕. ตั้งไฟถึงร้อนน้ำเดือด และนำพิมพ์ดอกไม้วางลงไปบนซึ่ง หยอดแป้งลงไป (จะหยอดสีเดียวหรือหลากสีก็ตามชอบ)
๖. นึ่งขนมชั้นละประมาณ ๕ นาที หรือจนสุก หยอดจนครบจำนวนชั้นตามต้องการ
๗. พอสุกนำออกมาพักไว้พออุ่นหรือเย็นค่อยแกะออกจากพิมพ์ จัดเสิร์ฟ

เคล็ดลับความอร่อยของขนมชั้น

แป้ง แต่ละชนิดที่เป็นส่วนผสมในขนมชั้นล้วนแต่มีความสำคัญแตกต่างกันไป ดังนี้

- แป้งมัน ทำให้เนื้อขนมเนียน นุ่ม เหนียว หนืด ดูใสเป็นมัน
- แป้งท้าวยายหม่อม ทำให้เนื้อขนมเนียน เหนียว แข็ง แต่จะใส่น้อยกว่าแป้งมัน
- แป้งข้าวเจ้า ทำให้เนื้อขนมแข็ง และอยู่ตัว

กะทิ เป็นส่วนของเหลวที่จำเป็นมากในขนมชั้นทำให้ขนมทั้งหอมและมัน

- ถ้าใส่มากจะทำให้ขนมเหลว ลอกชั้นได้ยาก
- ถ้ากะทิน้อย ขนมจะแข็งกระด้างไม่น่ารับประทาน
- ใช้กะทิที่เข้มข้นพอดี จะทำให้ขนมเป็นชั้นลอกออกจากกันได้ง่าย ฝืดดูเป็นมัน เวลาหยิบไม่ติดมือ

น้ำตาล สิ่งเดียวที่จะให้รสชาติความหวานในขนมชั้น ถ้าใส่น้ำตาลมากไปขนมจะหวานจัด และ ลอก

ชั้นได้ยาก ความเหนียวของขนมก็จะน้อยลงด้วย

ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การทำขนมชั้น โดย...นางสุรียานา บินมาฮะมะ



ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การทำซาลาเปาไส้มะพร้าว โดย...นางชูโนดา อาแวมะ

ซาลาเปา อย่างที่รู้กันว่าเป็นอาหารเช้าของชาวจีน ทำมาจากแป้งสาลีและยีสต์ ผ่านขบวนการนึ่งร้อนๆ ออกมาเป็นแป้งนุ่มนิ่มกินได้กินดี ต้นกำเนิดของซาลาเปามาจากก้อนแป้งนึ่งที่เรียกว่า “หมั่นโถว” นานเข้าก็แผลงเป็น “หมั่นโถว” และมีการทำสืบทอดกันมาจนแพร่หลาย โดยเฉพาะทางภาคเหนือของจีน ซึ่งตอนนั้นเป็นเพียงแป้งนึ่งแบบไม่มีไส้ ต่อมาได้กลายมาเป็นอาหารที่ชาวจีนทางภาคเหนือนิยมรับประทานเป็นอาหารเช้าหรืออาหารว่าง โดยการเพิ่มไส้เข้าไปด้วยเป็นเนื้อหรือผัก

ต่อมาได้แพร่จากจีนไปสู่ตุรกี เปอร์เซีย เอเชียกลาง เกาหลี และญี่ปุ่น หมั่นโถวมีรูปร่างลักษณะและรสชาติคล้ายซาลาเปา ต่างกันที่ซาลาเปาเป็นแป้งสาลีหนึ่งทรงกลม ๆ ทำไส้สอดไว้ข้างใน ส่วนหมั่นโถวอาจทำแบบมีไส้หรือไม่มีไส้ก็ได้ ซาลาเปามักจับเป็นรูปจีบด้านบน ส่วนหมั่นโถวทำผิวด้านบนให้เรียบและเนียนคล้ายกับผิวหน้าของคน โดยเหตุที่ซาลาเปาต้องมีไส้เสมอ ในสมัยหลัง ๆ หมั่นโถวจึงมักทำเป็นแบบไม่มีไส้เพื่อให้ต่างออกไป หมั่นโถวที่ทำขายในประเทศไทยก็ล้วนแต่เป็นแบบไม่มีไส้ คนฟิลิปปินส์ก็นิยมรับประทานซาลาเปาเช่นเดียวกัน โดยเรียกว่า “ซัวเปา”

ซาลาเปาสามารถนำมารับประทานได้ในทุกมื้ออาหาร แต่นิยมมากในมื้ออาหารเช้า ส่วน “จุดสีแดง” ที่อยู่บนแป้งซาลาเปานั้น เพราะคนจีนเชื่อว่าสีชาวล้วนซึ่งเป็นสีของแป้งซาลาเปาไม่เป็นมงคล เพราะสีชาวล้วนเป็นสีของการไว้ทุกข์ ดังนั้น จึงมีการแต้มจุดสีแดงซึ่งเป็นสีของความมงคลตามความเชื่อของคนจีนลงไปบนลูกซาลาเปา ปัจจุบันจะเห็นว่ามีมีการนำซาลาเปามาดัดแปลงให้ทันสมัยมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นไส้ใหม่ๆ อย่างเช่น ไส้มะพร้าว รวมถึงรูปลักษณ์ที่ถูกปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย ดังนั้น เรื่องของซาลาเปานอกจากเป็นอาหารเช้าหรืออาหารว่างแสนอร่อยแล้ว ยังเป็นของมงคลที่สามารถเสริมเพิ่มเติมรายได้สร้างอาชีพให้กับชาวบ้านได้เช่นกัน

ส่วนผสมแป้งหัวเชื้อ

๑. แป้งซาลาเปา ๒๕๐ กรัม
๒. ยีสต์ ๕ กรัม
๓. น้ำอุ่น ๑๕๐ กรัม

วิธีทำแป้งหัวเชื้อ

๑. ร่อนแป้งซาลาเปาลงในโถผสม แล้วใส่ยีสต์ลงไป
๒. ใส่น้ำอุ่นลงในโถผสม นวดให้เข้ากันเป็นก้อนเดียว ใช้เวลาไม่นาน ประมาณ ๒-๓ นาที ทุกอย่างก็เข้ากันได้ดี แต่ยีสต์จะยังไม่ละลาย
๓. พักแป้งหัวเชื้อไว้ ๑-๑.๓๐ ชั่วโมง เพื่อให้หัวเชื้อขึ้นฟู ๒-๓ เท่า ถึงจะนำมาใช้ได้
๔. นำพลาสติกถนอมอาหารหรือผ้าขึ้นๆ มาปิดคลุมภาชนะที่ใส่แป้งหัวเชื้อให้มิดชิด ไม่ให้อากาศเข้าได้
๕. เมื่อหมักแป้งหัวเชื้อได้ที่ดีแล้วเราจึงมาทำแป้งห่อซาลาเปากันต่อ

ส่วนผสมแป้งทอด

๑. แป้งข้าวเจ้า ๑๕๐ กรัม
๒. น้ำตาลปั่น ๔๐ กรัม
๓. ผงชู ๒ กรัม (สูตรเดิมใช้ ๖ กรัม)
๔. เกลือ ๑/๒ ช้อนชา
๕. น้ำเปล่า ๖๐ กรัม (สูตรเดิม น้ำเปล่า ๕๐ กรัม และ ไข่ขาว ๑๐ กรัม)
๖. เนยขาว ๒๕ กรัม

วิธีทำแป้งทอด

๑. นำแป้งหัวเชื้อที่หมักได้ทิ้งไว้ นาน ๒ ชั่วโมง ปล่อยให้แป้งแห้งบางส่วนออก
๒. นำแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลปั่น ผงชู และเกลือ นำมาผสมให้เข้ากันและทำการร่อนลงในโถที่หมักแป้งหัวเชื้อเอาไว้
๓. นำส่วนผสมที่ร่อนออกมา ค่อยๆเติมน้ำเปล่าลงไป แล้วนวดให้เป็นเนื้อเดียวกัน
๔. เมื่อ นวดเข้ากันดีแล้ว ให้ใส่เนยขาว นวดต่อจนกว่าแป้งจะเนียน และสามารถขึ้นเป็นฟิล์มได้
๕. เช็กแป้งว่านวดได้ที่หรือยัง โดยทำการดึงแป้งออกมาส่วนนึง มาลองซึ่งเป็นฟิล์ม ถ้าดึงได้ก็ถือว่าใช้ได้
๖. นวดเสร็จแล้ว นำแป้งไปพักไว้ประมาณ ๑๐ นาที หากผิวหน้าแป้งดูชื้นเกินไป ให้เปิดแป้งแห้ง
๗. เมื่อพักแป้งเสร็จแล้ว ให้ตัดแบ่งแป้ง และปั้นแป้งให้เป็นก้อนกลมๆ จากนั้นสามารถนำมาทอดใส่ไฟเคียวไฟได้เลย

ส่วนผสมไส้เมพริ้ว

๑. เมพริ้วทุบ ๑ กิโลกรัม
๒. น้ำตาลทราย ๐.๕ กิโลกรัม
๓. เกลือ ๕ กรัม
๔. น้ำสะอาด ๖๐๐ กรัม
๕. ใบเตยสด

วิธีทำไส้

๑. นำน้ำสะอาดตั้งไฟพออุ่นๆ
๒. ใส่ น้ำตาลทราย เกลือลงไป ในน้ำสะอาด ตั้งไฟไปเรื่อยๆ จนให้น้ำตาลละลาย
๓. ใส่ใบเตยที่ล้างสะอาดแล้วลงไป ในน้ำเชื่อม
๔. รอให้น้ำเชื่อมเดือดเล็กน้อย แล้วใส่เมพริ้วทุบลงไป
๕. ผัดเมพริ้วให้น้ำเชื่อมแห้ง เข้ากับเนื้อเมพริ้วได้ดี แล้วยกออกมาพักไว้ให้เย็น จึงนำแป้งข้าวเจ้าไปทอด

பெரிய அளவு
கொண்டிருக்கிறார்கள்

