

ภูมิปัญญาคลองเรือ



ตำบลคลองเรือ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี





การผลิตก้อนเห็ด



ชื่อ **หุยุด แชมประเสริฐ (ลุงหุยุด หรือ ลุงยuth)**
 สถานที่ตั้ง/ ที่อยู่ 441 หมู่ 9 ตำบลคลองเรือ อำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดสระบุรี
 การศึกษา ประถมศึกษา
 เบอร์โทรศัพท์ 087-068-6953

ประวัติโดยย่อ

นายหุยุด แชมประเสริฐ หรือลุงหุยุด เคยประกอบอาชีพเป็นพนักงานขับรถ แต่มีใจรักในการทำสวนเกษตร เช่น การขยายพันธุ์พืช ฯลฯ ทำให้เขาได้ไปศึกษาเรียนรู้ในการขยายพันธุ์พืช (เรื่องการทาบกิ่งมะม่วง) จนสามารถจำหน่ายพันธุ์ไม้ที่ใช้ในการจัดสวนได้ทุกชนิด จนกระทั่งได้รับรางวัลชนะเลิศระดับประเทศ

เมื่อพบกับวิกฤตในปี 2540 ทำให้ตลาดไม้ปืเปียเขียนที่นิยมปลูกเริ่มซบเซา ทำให้ลุงหุยุดมองหาอาชีพใหม่ที่สามารถจุนเจือครอบครัวได้ จึงเกิดความคิดในการเพาะเห็ด โดยลองผิดลองถูกเรื่อยมา จนสามารถเพาะเห็ดขายได้ภายใน 1 ปี นอกจากนี้ยังสามารถปลูกบ้าน และซื้อทรัพย์สินที่จำเป็น เช่น ที่ดิน โรงเรือนเพาะเห็ด อีกด้วย

วัสดุอุปกรณ์ในการทำก้อนเชื้อ

ขี้เลื่อยยางพารา	100 kg
ล่ำละเอียด	10 kg
กูไมค์	500 g
ปูนขาว	500 g
ดีเกลือ	100 g
อามิ	500 g
ปุ๋ยหมัก	1 ถังเล็ก
น้ำ	

สูตรการทำปุ๋ยหมัก

กากถั่วเขียว 3 ส่วน

ขี้ม้าแห้ง 1 ส่วน

วิธีหมัก นำส่วนผสมคลุกผสมกัน ใส่ไว้ในน้ำยาทิ้งไว้ 1 คืน ปล่อยให้ น้ำที่เจือจางนั้นหมักทิ้งไว้ กลับทุกๆ 3 วัน จนถึง 7 วัน จึงนำมาใช้ได้ หรือรอจนกว่ามีกลิ่นหอม



ถุงพลาสติก(ไซส์ 6.5*12.5) ยางรัด คอขวดและสำลี





วิธีการและขั้นตอนการทำก้อนเชื้อเห็ด

ขั้นตอนที่ 1. นำขี้เลื่อยและส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน เทน้ำใส่เข้าไปในปริมาณที่พอสมควร แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ต่อจากนั้นตรวจสอบความชื้น โดยการใช้มือกำขี้เลื่อยถ้าเป็นก้อนแสดงว่าใช้ได้(ความชื้นประมาณ 60-70%)



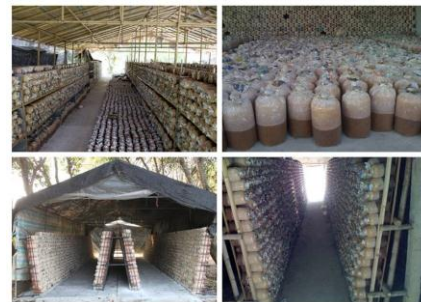
ขั้นตอนที่ 2. นำขี้เลื่อยขางพาราที่ผสมแล้วกรอกใส่ถุงพลาสติกน้ำหนักประมาณ 8-9 กิโลกรัม ใช้มือทุบให้แน่น จากนั้นใส่คอขวด รัดยาง ใส่สำลี ปิดฝาแล้วนำไปใส่ตะแกรงหนึ่ง เชื้อเพลิงที่ใช้จะเป็นฟืนหรือแก๊สหุงต้ม อบต่อเนื่อง 100 องศา เป็นเวลา 4-6 ชั่วโมง





ขั้นตอนที่ 3 วิธีการหยอดหัวเชื้อ

1. ล้างมือให้สะอาด นิดแอลกอฮอล์เพื่อฆ่าเชื้อที่มือ
2. นิดแอลกอฮอล์ที่เข็ม เข็ม แล้วนำไปปนไฟซักครั้ง
3. จากนั้นนำเข็ม เข็ม เมล็ดข้าวฟ่างให้แตกออกจากกัน
4. นำไปหยอดใส่ก้อนเชื้อที่นิ่งไว้แล้ว ประมาณ 20-40 เมล็ด
5. แล้วปิดด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ แล้วนำเข้าโรงเรือนต่อไป



การวางพักก้อนเชื้อ
ต้องวางในที่โล่ง
อากาศถ่ายเทสะดวก
ไม่ร้อนไม่โดนน้ำ ไม่โดนฝน

การเก็บเกี่ยวผลผลิตและการดูแลรักษา

เห็ดภูฐาน เห็ดอังกะรี นางรม นางฟ้า

ปัจจัยทั่วไป	เห็ดภูฐาน	เห็ดอังกะรี	เห็ดเป่าฮื้อ
การเดินสายใยในถุง PDA	7-10 วัน		14 วัน
การเดินสายใยในเมล็ดข้าวฟ่าง	10 วัน		14 วัน
การเดินสายใยในขี้เลื่อย	30 วัน		45-50 วัน
อายุก่อน(การเปิดดอก)	5-6 เดือน		5-6 เดือน
วิธีการเปิดดอก	ตั้งกระดาษ เปิดจุดสำลี (และข้าวฟ่าง)		
อุณหภูมิในการเปิดดอก (เซลเซียส)	28-35 องศา		
ความต่างของอุณหภูมิ (เซลเซียส)	2-5 องศา		
ความชื้นในโรงเรือน (%)	80-90 %		
ความถี่ในการรดน้ำ/วัน	1-3 ครั้ง		
แสงและอากาศ	ปานกลาง อากาศถ่ายเทได้ดี		
ดอกออกครั้งแรกหลังจากเปิดดอก	3-7 วัน		
ดอกออกครั้งที่ 2 หลังจากเก็บชุดแรก	5-7 วัน		15-20 วัน
ดอกชุดที่ 3 เป็นต้นไป	7 วัน/ครั้ง		15-20 วัน/ครั้ง
วิธีการเก็บดอก	ใช้มือจับที่โคนดอกแล้วดึงเบาๆ และจึงนำมาตัดโคนดอกออก		

เห็ด 3 ชนิดนี้สามารถเพาะเปิดดอกได้ในโรงเรือนเดียวกัน



เห็ดขอน

ปัจจัยทั่วไป	เห็ดขอน
การเดินเส้นใยในรุ่น PDA	7 วัน
การเดินเส้นใยในเมล็ดข้าวฟ่าง	7 วัน
การเดินเส้นใยในขี้เลื่อย	30 วัน
อายุก่อน(การเปิดดอก)	3-4 เดือน
วิธีการเปิดดอก	ตั้งกระดาด เปิดจุกสำลี ถอดคอขวด กรีดถุงพลาสติกครอบๆ ออก
อุณหภูมิในการเปิดดอก (เซลเซียส)	30-38 องศา
ความต่างของอุณหภูมิ (เซลเซียส)	2 องศา
ความชื้นในโรงเรือน (%)	80-90 %
ความถี่ในการรดน้ำ/วัน	1-3 ครั้ง
แสงและอากาศ	ปานกลาง อากาศถ่ายเทได้
ดอกออกรุ่นแรกหลังจากเปิดดอก	3-7 วัน
ดอกออกรุ่นที่ 2 หลังจากเก็บชุดแรก	5-7 วัน
ดอกชุดที่ 3 เป็นต้นไป	จะเริ่มทยอยออก จะออกไม่พร้อมกัน
วิธีการเก็บดอก	ใช้มีดคมๆ ตัดชิดโคนดอก
การพักตัวแต่ละรุ่น	7 วัน
ผลผลิตเฉลี่ยต่อก้อน	200-300 กรัม
ราคาส่งเฉลี่ย	70-80 บาท/กิโลกรัม

ข้าวอินทรีย์

ชื่อ สุดารัตน์ กรอกแก้ว(พี่เพ็ญ)
อาชีพ เกษตรกร ทำนาอินทรีย์
การศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 6
ที่อยู่ 170 ม.4 ต.คลองเรือ อ.วิหารแดง จ.สระบุรี
เบอร์ติดต่อ 087-8042187



“ชาวนาผู้มองทุกโอกาสเป็นเรื่องของการเรียนรู้แม้แต่เศษกระดาษห่อแก้ว”

ประวัติโดยย่อ

มีชื่อเดิมว่า “เพ็ญ” เป็นคนหมู่ 4 ตำบลคลองเรือโดยกำเนิด โดยใช้ชีวิตอยู่กับย่าสมัยเด็กๆ ได้เห็นย่าทำนาและมีครกกระเดื่องไว้ตำข้าวกินเอง เป็นวิถีที่เกื้อกูลของชาวนาในชนบท เดิมโตมาในครอบครัวชาวนา โดยมีย่าคนเดียวเป็นหลักเลี้ยงดูๆ หลานๆ ปู่มาเสียชีวิตไปก่อน เดิมมีการพึ่งตนเองสูง มีความสุขตามอัตภาพ เรียนหนังสือจนจบ มัธยมศึกษาปีที่ 6



สมัครงานโรงงานกระเบื้อง อยู่ได้สองเดือน แล้วย้ายมาสมัครที่โรงงานภัทรา เซรามิกซ์ เขียนลายจาน อยู่ได้สองเดือนก็ย้ายตำแหน่งไปทำตำแหน่งบรรจุหีบห่อ อยู่ประมาณ 12 ปี โดยใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ห่อ ทำงานอย่างนี้ทุกวัน พอกลับบ้านพ่อชอบฟังรายการวิทยุเรื่องการเกษตรก็เลยได้ฟัง พอฟังไปเรื่อยๆ ก็ชอบตามพ่อ รายการวิทยุที่ฟังประจำคือรายการเกษตรของ อ.ดิพร้อม ชัยวงษ์เกียรติ

การทำงานก็เป็นปกติเช่นทุกวัน มีวันหนึ่งกำลังห่อด้วยกาแฟด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ ไปเห็นคอลัมน์เกี่ยวกับการเกษตร (ของ อ.ดิพร้อม) จึงสนใจอ่าน จากนั้นมาจึงสนใจอ่านกระดาษหนังสือพิมพ์ที่เราจับมาห่อด้วยกาแฟ ที่เราแพ็คของทำงานทุกวัน อ่านไปเรื่อยๆ ดูทุกวันๆ โดยดึงเก็บไปอ่านที่บ้าน มีความเป็นอิสระดีในการคิด หยิบจับอะไรมาอ่าน ทำอย่างนี้มาตลอด พอเริ่มรู้สึกว่าการทำนาไม่ถ้าวหน้า เงินเดือนไม่ขึ้น จึงลาออกมาทำนา

เริ่มมาทบทวนว่า เราเป็นชาวนา ปลูกข้าวอินทรีย์ เริ่มคิดพันธุ์ข้าวเอง ทำปุ๋ยใช้เอง ทำน้ำหมัก ปุ๋ยพืชสด น้ำส้มควันไม้ สารไล่แมลงไว้ใช้เอง น่าจะต้องมีเครื่องสีข้าวเอง เอาไว้สีข้าวกิน เหลือกิน ก็สามารถแพ็คถุงขายเป็นข้าวกล้องอินทรีย์ น่าจะทำให้เราพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริง ไม่ต้องถูกใครเขามาเอาเปรียบเรา ตอน



นั้นไม่มีเงินเลย แต่ทบทวนอย่างรอบคอบแล้วมั่นใจว่ามาถูกทางแล้ว จึงไปกู้เงินมาซื้อเครื่องสีข้าวกลิ้ง แล้วค่อยๆผ่อนส่งเขาไป

การเตรียมดิน

ใช้ปุ๋ยหมักประมาณ 1 ไร่ ต่อ 1 ตัน ปรับปรุงสภาพดิน

สูตรปุ๋ยหมัก

มูลสัตว์แห้ง	1	ตัน
ตำระเอียด	60	กิโลกรัม
ยิปซัม	25	กิโลกรัม
กระดูกป่น	25	กิโลกรัม
ยูเรีย	2	กิโลกรัม
พด. 1	1	ซอง

นำ ตำระเอียด ยิปซัม กระดูกป่น ยูเรีย พด. 1 ผสมน้ำรดที่กองปุ๋ยหมักหลายๆชั้นแล้วคลุมผ้าไว้กันแดดฝน 15 วัน กลับกองปุ๋ย 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 เดือนจึงนำไปใช้

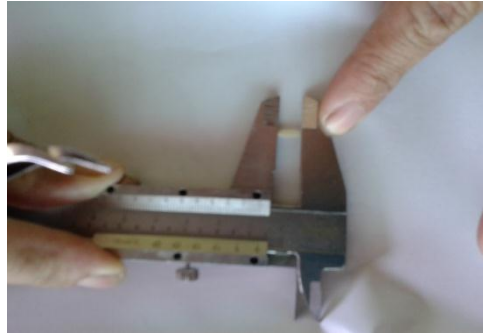
การคัดเมล็ดพันธุ์ข้าว



พันธุ์ข้าวหลักๆที่ใช้คือข้าวนาปรัง ต้องแกะให้เป็นข้าวกล้องเพื่อทำการคัดให้ได้ประมาณ 20 เมล็ด ซึ่งเมล็ดข้าวต้องมี คุณสมบัติดังนี้

คุณสมบัติของเมล็ดพันธุ์ข้าว

1.เมล็ดโต 2.งอกข้าวยังอยู่ 3.ไม่ลาย 4.ไม่ร้าว 5.เมล็ดตรง 6.เมล็ดเท่ากัน



การเพาะพันธุ์ข้าว

นำเมล็ดพันธุ์ที่คัดแล้วเพาะในกระถางที่เตรียมดินไว้ให้น้ำให้ชุ่ม ปกติเหมือนข้าวทั่วไปจนกระทั่ง 15 วันนำต้นกล้าไปปักดำ แล้วให้สังเกตว่าต้นกล้าต้นใด แตกกอดี แล้วคัดว่ารวงข้าวรวงใด ให้เมล็ดสมบูรณ์และมีเมล็ดข้าวมากกว่ารวงอื่น และเก็บเป็นเมล็ดพันธุ์



สมุนไพรลูกประคบ



ชื่อ	ประไพ ทองประดับ (ป้าไพ)
อาชีพ	นวดแผนไทย
การศึกษา	ประถมศึกษา
ที่อยู่	15 หมู่ 8 ต.คลองเรือ อ.วิหารแดง จ.สระบุรี
โทรศัพท์	087-8279702

จากการส่งเสริมกลุ่ม อสม. สาธารณสุขจังหวัด จัดอบรมนวดแผนไทย เกิดเป็นกลุ่มสมาชิก ๒๕ คน เพื่อดูแลรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยใช้ภูมิปัญญาไทย ทั้งการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน การนวด อบ และประคบ เป็นต้น



วัสดุและอุปกรณ์

1.สมุนไพร 16 ชนิด	อย่างละ	3 ชีด
2.การบูร		1 ถ้วยตวง
3.พิมเสน		1 ถ้วยตวง
4.เกลือ		1 ช้อนแกง
5.ผ้าขาวดิบ	30 X 30 ซม.	10 ผืน
6.เชือกฟ้ายาว		10 เส้น

สรรพคุณของสมุนไพร

1.ว่านไพร(3 ปี)	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวด แก้อักเสบ
2.ว่านไพรดำ	รักษาอัมพฤต
3.ว่านกระเทอ	ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี
4.ขมิ้นชัน	แก้โรคผิวหนัง กระเพาะอาหาร



- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| 5.เถาวัลย์เหียง | แก้ปวดเมื่อย |
| 6.ผลมะกรูด | รักษาเส้นผม รากผม |
| 7.เถาเอ็นอ่อน | รักษาอัมพฤกษ์ เส้นเอ็นหย่อน |
| 8.ใบพริบพริง | แก้บวม ลดบวมซ้ำ |
| 9.ว่านน้ำ | ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี |
| 10.ผักเสี้ยนผี | ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี |
| 11.ใบส้มป่อย | ลดน้ำมูก |
| 12.ผักบุ้งนา | บำรุงสายตา |
| 13.ใบมะขาม | แก้ปวด |
| 14.ตะไคร้หอม | ใช้กลิ่นแก้หวัด |
| 15.เถากิ่งมัน | บำรุงเลือด |
| 16.ว่านสาวหลง | แก้วิงเวียน ลดน้ำมูก ลดความดัน |
| 17.การบูร | เลือดลมไหลเวียนดี |
| 18.พิมเสน | เลือดลมไหลเวียนดี |
| 19.เกลือ | รักษาแผล |

วิธีการทำ

- นำสมุนไพรทุกชนิดมาหั่นรวมกัน ส่วนสมุนไพรที่เป็นหัว เช่นขมิ้น ว่านไพร ฯลฯ ใช้การตำด้วยครกหิน



2. นำเกลือ การบูร และพิมเสนที่เตรียมไว้ผสมให้เข้ากันกับสมุนไพร



3. นำส่วนผสมทั้งหมดตักลงในผ้าขาวดิบที่เตรียมไว้ประมาณ 0.5 กก. แล้วห่อให้แน่นทำหูกับเหมือนในรูป

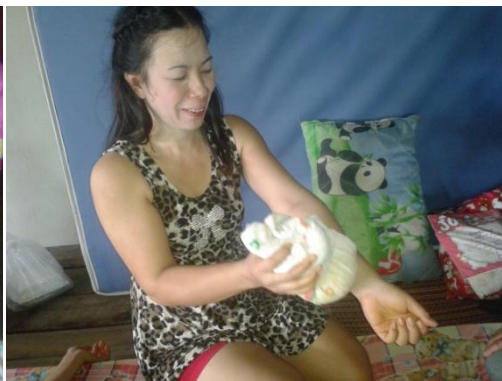


วิธีใช้ลูกประคบ

1. นำลูกประคบไปนึ่ง ประมาณ 20 นาที



2. ก่อนนวดประคบใช้ผ้าขนหนูห่อลูกประคบแล้ว ให้แตะที่แขนตัวเองก่อนเป็นการตรวจสอบความร้อนว่าร้อนมากไปหรือไม่



3. ใช้ผ้าขนหนูหรือใบพริบพริบรองประคบลดความร้อนอีก 1 ชั้นนวดบริเวณที่ปวดหรือทั่วร่างกายสามารถนวดได้ทุก 15 วัน



การแปรรูปเห็ด(เห็ดสามรส)



ชื่อ มะลิวัลย์ เมธายาวุฒิ (พี่เล็ก หรือ เร็กเก้)

อาชีพ รับจ้าง

การศึกษา ประถมศึกษา

ที่อยู่ 112 หมู่ 9 ตำบลคลองเรือ อำเภовิหารแดง จังหวัดสระบุรี

เบอร์ติดต่อ 089-2392204

เห็ดสามรส

ส่วนผสม

- | | |
|--------------------|------------|
| 1.เห็ดสามอย่างแห้ง | 1 กก. |
| 2.น้ำตาลปี๊บ | 8 จีด |
| 3.เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4.ซอส | 1 ถ้วยตวง |
| 5.พริกแห้ง | 1 จีด |
| 6.งา | 3 จีด |
| 7.ใบมะกรูด | |
| 8.ใบเตย | |

วิธีทำ

1.นำเห็ดสามอย่างแห้ง พริกแห้ง ใบมะกรูด ใบเตย ทอดในกระทะไฟอ่อนพอกรอบ แล้วนำมาเทในภาชนะ รวมกันพร้อมโรยพริกแห้ง



2. นำน้ำตาลปี๊บเคี้ยวไฟอ่อนพร้อมปรุงรสด้วยเกลือและซอสประมาณ 10 นาที



3. นำส่วนผสมทั้งหมดลงในกระทะคลุกให้เข้ากันประมาณ 5 นาทีแล้วโรยลงไปคลุก



4. นำไปรับประทานหรือบรรจุหีบห่อเป็นของฝากต่อไป





การแปรรูปเห็ด(แหนมเห็ด)



ชื่อ	สุรินทร์ จงแจ้งกลาง (พรีนทร์)
อาชีพ	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 9 ตำบลคลองเรือ
การศึกษา	ประถมศึกษา
ที่อยู่	509 หมู่ 9 ตำบลคลองเรือ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี
เบอร์ติดต่อ	080-6671493

แหนมเห็ด

ส่วนผสม

- | | |
|------------------|------------|
| 1.เห็ดสด | 2 กก. |
| 2.ข้าวเหนียวนึ่ง | 2 จีด |
| 3.เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4.น้ำตาล | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5.พริกขี้หนู | |
| 6.กระเทียม | 1 จีด |



วิธีทำ

- 1.นำเห็ดสดมาฉีกเป็นฝอยนำไปนึ่งแล้วผึ่งให้แห้ง



2.ตำกระเทียมให้ละเอียด แล้วใส่ในภาชนะผสม เกลือ น้ำตาล และข้าวเหนียวหนึ่งและคลุกเคล้าให้เข้ากัน



3.นำบรรจุลงมูมถุงพลาสติกโดยการใส่พริกลงก่อน แล้วใช้หนังยางรัดให้แน่นเป็นอันเสร็จสิ้น เก็บไว้ 2 วันรับประทานได้





แป้งกล้วย สารพัดประโยชน์

ขั้นตอนการทำ

1. คัดเลือกกล้วยน้ำว้าดิบ แก่จัด (ลูกกล้วยไม่มีเหลี่ยม)
2. ตัดแยกหวี ล้างทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่า ทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อให้ยางกล้วยออกหมด
3. เตรียมน้ำเกลือสำหรับแช่ โดยใช้ น้ำสะอาด 10 ลิตร / เกลือ 200 กรัม ละลายให้เข้ากัน

*****น้ำเกลือ ช่วยลดยางกล้วยและช่วยให้สีของกล้วยขาวขึ้น*****

4. นำกล้วยมาแยกเป็นลูกๆ ตัดบริเวณหัวและท้ายผล แล้ว ใช้มีดกรีดเปลือกกล้วย

ตามแนวทางยาว 3-4 รอย/ผล แช่ในน้ำเกลือประมาณ 1/2 ชั่วโมง

5. เตรียมน้ำเกลือสำหรับการล้างครั้งที่ 2 โดยใช้ น้ำ 10 ลิตร / เกลือ 100 กรัม

6. นำกล้วยที่แช่น้ำเกลือไว้มาปอกเปลือกออกให้หมด และแช่ในน้ำเกลือ 5-10 นาที

7. นำกล้วยที่ได้มาผ่าน/สไลด์ด้วยเครื่องสไลด์หรือมีด



8. นำกล้วยที่ได้ ฝึ่งให้เสร็จน้ำ แล้วนำมาตากแดดด้วยการ ตู้อบพลังแสงอาทิตย์ อุณหภูมิ 55-65 องศา เป็นเวลา 6-8 ชม.

9. นำกล้วยที่แห้งได้ที่ มาบดด้วย เครื่องบดปั่น

10. นำผงกล้วยที่ได้มาคัดกรองด้วย ตะแกรงร่อนแป้ง

11. หากได้ขนาดตามที่ต้องการแล้ว นำกลับไปตากในตู้อบอีกครั้งก่อน เก็บในที่แห้ง



คุณประโยชน์ ของแป้งกล้วย

- กล้วยดิบจะช่วยกระตุ้นเซลล์ให้เยื่อกระเพาะให้หลังสารมิวซิน (Mucin) ออกมาช่วยเคลือบกระเพาะ พร้อมกับหลังสารเซโรโทนิน (Serotonin) ให้ออกมาช่วยยับยั้งการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ทำให้บรรเทาอาการกรดไหลย้อนและยับยั้งอาการท้องเสียได้
- โพแทสเซียมสูง (High Potassium) ช่วยปรับสมดุลความเป็นกรด-ด่าง , หลอดเลือด , ความดันโลหิต
- มีเส้นใยอาหารชนิดละลายน้ำ (Dietary Fiber) ช่วยให้อิ่มท้อง ลดน้ำตาล ลดคอเลสเตอรอล ลดความอ้วนและเบาหวาน
- แป้งกล้วยมีคุณสมบัติเป็น Resistant Starch (RS) ชนิดของแป้งที่ไม่สามารถถูกย่อยด้วยเอนไซม์และถูกดูดซึมในลำไส้เล็กของมนุษย์ จึงเป็นอาหารของจุลินทรีย์ในลำไส้ (Prebiotic) ช่วยสร้างสมดุลในลำไส้
- แทนนิน (Tannin) ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย สมองแลผล รักษาอาการท้องเสีย

การนำไปใช้ประโยชน์

1. ชงน้ำอุ่นดื่มช่วยลดอาการ กรดไหลย้อน ท้องอืด ท้องเฟ้อ
2. ส่วนประกอบอาหาร เช่น ทองม้วนแป้งกล้วย เส้นกล้วยเดียว ทาร์ตไข่ ฟัฟเฟอร์ ขนมะกรอก เค้ก แป้งพิชชา ฯลฯ
3. ใช้แทนแป้งสาลี แป้งมันสำปะหลัง



ความคุ้มค่า คำนวณ (ทองม้วนแบ่งกล้วย)

แบ่งกล้วย 2 กิโลกรัม

ทำทองม้วนได้ 44 กล้อง

กล่องละ 50 บาท

1 ปี 580 กล้อง

26400 บาท

ค่าใช้จ่าย 13,980 บาท

คงเหลือ 12,420 บาท

2.

ค่าใช้จ่ายที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

(ระบุ จำนวนเงินที่จ่ายในแต่ละช่วงเวลา)

รายการ
ค่าใช้จ่าย(*)

จำนวนเงิน (บาท)

รวม
(บาท)

	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ธ.	พ.ย.	ธ.ค.	
1 ค่ากลว่ย ^{ค่าเช่า ๑ ปี : 1200}	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1800
2. ค่าบริการตำรวจเขต	๒๐												7200
3. ค่าไฟฟ้า - อุปกรณ์	10												120
4. ค่าบรรจุภัณฑ์	220												2640
๕. ค่าส่วนผลผลิต ^{10% = 25 + 10% = 10}	๓๖												2220
๖.													
๗.													
๘.													
๙.													
10.													
11													
รวม (บาท)	1765												13980

หมายเหตุ (*)

ระบุกิจกรรม เช่น ค่าพันธุ์ ต้นปลูก ค่าอุปกรณ์ ค่าวัสดุ ค่าแรงงาน เงินต้น

รวม 26400

กำไร 12420



ทอดมันเห็ด

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| 1.เห็ดสด | 3 กก. |
| 2.ไข่ไก่ | 5 ฟอง |
| 3.รสดี | 2 ช้อนแกง |
| 4.น้ำตาลทราย | 5 ช้อนแกง |
| 5.แป้งทอดกรอบ(ครัววังทิพย์) | 1 กก. |
| 4.ซอสปรุงรสฝาเขียว | 2 ช้อนแกง |
| 5.พริกแกงเผ็ด | 2 ชีด |
| 6.งา | 1 ชีด |
| 7.ใบมะกรูด | |
| 8.ใบเตย | |
| 9.น้ำมันปาล์ม | 2 ขวด |



วิธีทำ

- 1.นำเห็ดสด 3 กก.มาฉีกเป็นชิ้นแบบหยาบๆไม่เล็กมาก
- 2.นำแป้งทอดกรอบ มานวดผสมกับพริกแกง และไข่ไก่ ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย รสดี ซอสปรุงรส โรยด้วย งาขาว และใบมะกรูด ใช้ไม้เย้นค่อยๆหยอดไปด้วยเพื่อให้แป้งเกาะตัว
- 3.นำเห็ดสดมาขยำรวมกับแป้งที่ผสมแล้วให้เข้ากัน
- 4.นำไปทอดด้วยน้ำมันปาล์มด้วยไฟระดับปานกลางให้เหลืองได้ที่นำใบเตยโรยลงในกระทะ แล้วนำมาพักไว้ที่ตะแกรง เพื่อไม่ให้อมน้ำมัน แล้วใส่ภาชนะนำไปรับประทาน

