



เอกสารโครงการส่งเสริมอาชีพ แปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร ปี พ.ศ. 2566

เฟือกรงนก ม้งรงนก



งานส่งเสริมการเกษตร สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะกู

โทร 034-300737 ต่อ 15



เผือก

เผือก ชื่อสามัญ Taro (ภาษาจีนเรียกว่า โฉ่วโน, โฉ่วถิง, โทวจือ)

เผือก ชื่อวิทยาศาสตร์ Colocasia esculenta (L.) Schott

จัดอยู่ในวงศ์บอน (ARACEAE)

เผือกมีสายพันธุ์มากกว่า 200 พันธุ์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ประเภทเอโด (eddoe) ได้แก่ Colocasia esculenta var. antiquorum หรือ Colocasia esculenta var. globulifera ประเภทนี้จะเป็นเผือกที่มีหัวขนาดเล็กและหัวเล็กกว่าล้อมรอบอยู่หลายหัว ทุกหัวใช้รับประทานและใช้ทำพันธุ์ได้
2. ประเภทแดชีน (dasheen) ได้แก่ Colocasia esculenta var. esculenta ประเภทนี้เป็นเผือกที่มีหัวขนาดใหญ่และมีหัวขนาดเล็กล้อมรอบ ใช้รับประทานได้ เผือกประเภทนี้ได้แก่ เผือกหอม ซึ่งเป็นพันธุ์ที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา เผือกในเมืองไทยเท่าที่ทราบจะมีอยู่ด้วยกัน 4 ชนิด ได้แก่ เผือกหอม (ชนิดหัวใหญ่ แต่ละหัวมีน้ำหนักประมาณ 2-3 กิโลกรัม และมีหัวเล็กติดอยู่กับหัวใหญ่เล็กน้อย ใช้รับประทานได้ มีกลิ่นหอม ส่วนกาบใบเป็นสีเขียว มีขนาดใหญ่), เผือกเหลือง (หัวสีเหลืองขนาดย่อม), เผือกไม้ หรือ เผือกไหหลำ (หัวมีขนาดเล็ก) และเผือกตาแดง (ตาของหัวเป็นสีแดงเข้ม มีหัวเล็กล้อมรอบหัวใหญ่เป็นกลุ่มจำนวนมาก กาบใบและเส้นใบเป็นสีแดง)

สรรพคุณของเผือก

ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการใช้หัวเผือก 100 กรัม นำมาต้มใส่กับข้าวสวย 100 กรัม แล้วต้มให้เป็นโจ๊ก รับประทาน ใช้เป็นยาลดไข้ ด้วยการใช้หัวเผือก 100 กรัม นำมาต้มใส่กับข้าวสวย 100 กรัม ต้มให้เป็นโจ๊ก รับประทานจะช่วยทำให้ฟื้นไข้ได้เร็วขึ้น (หัว)[1] เผือกมีธาตุเหล็กและฟลูออไรด์สูง จึงช่วยป้องกันฟันผุ ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรงได้ (หัว)[1] เผือกเป็นอาหารที่ช่วยบำรุงลำไส้และแก้อาการท้องเสียได้ด้วย (หัว)[1] ช่วยบำรุงไต (หัว)[1] ใช้เป็นยาทาแก้แมลงสัตว์กัดต่อย ด้วยการใช้หัวเผือกสดนำมาโขลกให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันงาแล้วคลุกจนเข้ากัน แล้วนำมาใช้ทา (หัว)[1] น้ำยางใช้ถอนพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย (น้ำยาง)[4] ใช้รักษาโรคเรื้อนกว้าง ด้วยการใช้ต้นกระเทียม 100 กรัม นำมาโขลกกับเผือกสดอีก 100 กรัม โดยโขลกให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำมาใช้ทาบริเวณที่เป็นเรื้อนกว้าง จะช่วยทำให้อาการดีขึ้น (หัว)[1] ช่วยแก้อาการอักเสบ ระงับอาการปวด (หัว)[1] หากมีอาการปวดเมื่อย ปวดเมื่อยเส้นเอ็น ปวดกระดูกให้นำหัวเผือกสดมาโขลกให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันงา คลุกจนเข้ากัน ใช้เป็นยาทาบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย

ข้อมูลอ้างอิง (Source) : <https://medthai.com/>



มันเทศ

มันเทศ ชื่อสามัญ Sweet potato

มันเทศ ชื่อวิทยาศาสตร์ Ipomoea batatas (L.) Lam. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Convolvulus batatas L.)

จัดอยู่ในวงศ์ผักบุ้ง (CONVOLVULACEAE)

มันเทศ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มันแกว มันหลา มันหลอง มันแก้วแดง

มันจะมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ ชนิดหวานและชนิดไม่หวาน โดยชนิดหวานเราจะเรียกว่ามันเทศ(Sweet potato)

ส่วนชนิดไม่หวานเราจะเรียกว่า มันฝรั่ง (Irish potato)

สรรพคุณของมันเทศ

1. หัวมันเทศช่วยลดไขมันในเลือดได้ ด้วยการนำผลมาปรุงเป็นอาหารรับประทาน
2. หัวใช้ชงกับน้ำดื่มช่วยแก้กระหายน้ำ
3. หัวใช้ชงกับน้ำดื่มช่วยแก้เมาคลื่นได้
4. รากเป็นยาระบาย
5. หัวเป็นยาแก้บิด
6. หัวใช้ชงกับน้ำดื่มช่วยบำรุงม้ามไต
7. น้ำคั้นจากหัวใช้เป็นยาทาแก้แผลไฟไหม้ได้
8. ใบใช้ตำพอกรักษาฝีได้ หรือจะใช้ใบตำผสมกับเกลือใช้พอกฝีก็ได้
9. ส่วนตำรับยาพื้นบ้านล้านนาจะใช้ยอดและใบมันเทศนำมาตำผสมกับยอดและใบผักขมใบแดงเป็นยาพอกฝี
10. ตำรายาไทยจะใช้หัวนำมาตำให้ละเอียดใช้พอกแผล รักษาเริม และงูสวัด ทั้งต้นและหัวมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา
11. หัวใช้ตำพอกเป็นยาถอนพิษรักษาแผล ช่วยเร่งการสมานแผล
12. รากและใบใช้ตำพอกบาดแผล แก้พิษแมลงป่อง
13. เถาใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ไข้ช้ออักเสบ
14. ยอดอ่อนนำมาแกงให้สตรีหลังคลอดบุตรรับประทานจะช่วยทำให้มีน้ำนม

ข้อมูลอ้างอิง (Source) : <https://medthai.com/>



เผือกรังนก มันรังนก

เผือกรังนก /มันรังนก ของกินเล่นยอดฮิตจากรุ่นสู่รุ่น นอกจากจากวิธีทำง่ายแล้ว วัตถุดิบก็หาง่าย และใช้แค่ไม่กี่อย่างเองค่ะ แต่วันนี้จะเพิ่มสีสัน และความน่ากินมากยิ่งขึ้น โดยจะทำออกมาเป็นสองสี สีเหลืองจากมันเทศ และสีม่วงจากมันม่วงค่ะ ถ้าพร้อมแล้วรีบสวมผ้ากันเปื้อนแล้วตามเข้าครัวมาเลย

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

1. มันม่วงหั่นยาว 500 กรัม
2. มันเทศหั่นยาว 500 กรัม
3. น้ำตาลปี๊บ 200 กรัม
4. เกลือ 1/2 ช้อนชา
5. เนย 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

STEP 1 : ทอดมันเทศ

- นำกระทะขึ้นตั้งไฟปานกลาง เทน้ำมันพืช ใส่เกลือ และรอจนร้อน
- ใส่มันเทศซอยประมาณหนึ่งกำมือ และตักน้ำตาลปี๊บใส่ลงไป ทอดจนเหลืองกรอบ

STEP 2 : ทอดมันม่วง

- ใส่มันม่วงซอยประมาณหนึ่งกำมือ และตักน้ำตาลปี๊บใส่ลงไป ทอดจนเหลืองกรอบ

STEP 3 : จัดเสิร์ฟ

- จัดมันใส่จาน หรือทำเป็นก้อนกลมก่อนเสิร์ฟก็ได้
- พร้อมกินจ้า



อ้างอิง <https://www.wongnai.com>



เผือก รังนก

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

1. เผือกหัวใหญ่ น้ำหนัก 1.5 กิโลกรัม ชูดให้เป็นเส้น
2. น้ำตาลโตน 200 กรัม
3. เนย 1 ช้อนโต๊ะ
4. ใบเตย 5 ใบ
5. น้ำมันพืช 1-1.5 ลิตร

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกเผือก แล้วชูดให้เป็นเส้น
2. นำกระทะขึ้นตั้งไฟปานกลาง เทน้ำมันพืชร้อน นำใบเตยลงทอดให้หอมแล้วตักออก เพื่อดับกลิ่นน้ำมัน
3. นำเส้นเผือกที่ชูดไว้ลงทอดด้วยไฟกลาง ทอดไปซักพัก ตักน้ำตาลโตนดและเนยใส่ลงไป ทอดจนเหลืองกรอบ
4. ทอดเผือกกรอบได้ที่ตักขึ้นมา นำมาใส่ถ้วยเล็กที่เตรียมไว้ แล้วคว่ำลง จะได้รังนกที่สวยงาม พักไว้ให้แห้งตัว
5. รอกนเย็น จัดใส่กล่อง พร้อมรับประทาน