



รายงานสรุปผลการดำเนินงาน

กิจกรรมคิดถึงเสน่ห์ไทย

ในวันที่ 3 เมษายน 2564

ณ ล้านนาอารีย์ ซอยอารีย์ 2 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท

กรุงเทพมหานคร

คำนำ

โรงเรียนการเรือน ร่วมกับ ห้างหุ้นส่วน สปาร์กกิ้งเฮด โปรดักชั่น จำกัด ได้ดำเนินการถ่ายทำรายการ “คิดถึงเส้นห้ไทย” โดยการนำความรู้ทางด้านวิชาการและทักษะวิชาชีพของคณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือน ถ่ายทอดผ่านการประวัติและวิธีการประกอบอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก จำนวน 5 เมนู ได้แก่ ถูงทอง ขนมใส่ไส้ ข้าวต้มมัด ทอดมันปลากราย และแกงจืดลูกรอก เพื่ออนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมการประกอบอาหารไทย โดยกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเมื่อวันที่ 3 เมษายน 2564 ณ ลานนาอารีย์ ซอยอารีย์ 2 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้คณะผู้จัดทำหวังว่ารายการเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจ และหากมีข้อเสนอแนะหรือข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำขอน้อมรับไว้และขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ
โรงเรียนการเรือน

สารบัญ

	หน้า
รายงานสรุปผลการดำเนินงาน	1
หลักการและเหตุผล	2
วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
ผลผลิตโครงการ (Output)	2
ผลลัพธ์โครงการ (Outcome)	2
กิจกรรมหลัก	2
กลุ่มเป้าหมาย	3
ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	3
แหล่งที่มาของงบประมาณ	3
กำหนดการ	4
องค์ความรู้และเรื่องราวความเป็นมาของอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก	5
Script	13
สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรม	22
ภาพกิจกรรมต่าง ๆ	23
ภาคผนวก	28

รายงานสรุปผลการดำเนินงาน

กิจกรรมคิดถึงเส้นที่ไทย

วันเสาร์ที่ 3 เมษายน 2564

ณ ลานนาอารีย์ ซอยอารีย์ 2 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร

ความสอดคล้องกับทิศทางของมหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2563-2567 และการประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน

- จุดมุ่งเน้นเชิงกลยุทธ์ (Strategic focus areas) (โปรดใส่เครื่องหมาย ☒ ในประเด็นที่ท่านเลือก)

● ความหลากหลายทางการศึกษา ☐ การพัฒนาหลักสูตรที่ทำนายเพื่อความยั่งยืน ☒ มุ่งเน้นการผสมผสานระหว่างการเรียนรู้ทั้งในและนอกชั้นเรียนกับการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ ☒ การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาคนทุกช่วงวัย ☒ การเชื่อมโยงกับผู้ที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนงานหรือกิจกรรมของมหาวิทยาลัย	● การบริการสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน ☐ ความเสถียรของระบบสนับสนุนการทำงาน ☐ พื้นที่สร้างสรรค์การเรียนรู้และสิ่งอำนวยความสะดวก ☒ สภาพแวดล้อม ☒ ระบบสนับสนุนผู้เรียน
● องค์การที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ☐ การปรับกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับให้เท่าทันสถานการณ์ ☒ การสร้างและหล่อหลอมคนสวนดุสิต ☒ การจัดสรรงบประมาณอย่างคุ้มค่า	● จุดเน้น (SP ซีรีย) <u>ความเป็นเลิศในการผลิต</u> - กำลังคน - พลังสติปัญญา - ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ <u>โดยมีอัตลักษณ์</u> ☐ ด้านการศึกษาปฐมวัยแบบพหุวิทยาการ ☒ ด้านอาหารบนรากฐานแห่งความเชี่ยวชาญด้วยการปฏิบัติ ☐ ด้านการพยาบาลและสุขภาพสำหรับเด็กและผู้สูงวัย ☐ ด้านอุตสาหกรรมบริการด้วยมาตรฐานระดับสากล

- เกณฑ์การประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน ระดับมหาวิทยาลัย

(กรณีสอดคล้องหลายประเด็น กรุณาเรียงลำดับโดยเริ่มจากประเด็นที่สอดคล้องมากที่สุด)

พันธกิจ : SDU 3 การบริการวิชาการ

ตัวชี้วัด : 3.2 การมีส่วนร่วมของบุคคลหรือหน่วยงานในชุมชน พื้นที่ หรือภูมิภาค

พันธกิจ : SDU 4 การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและความเป็นไทย

ตัวชี้วัด : 4.1 ระบบและกลไกการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและความเป็นไทย

หลักการและเหตุผล

โรงเรียนการเรือน เป็นหน่วยงานที่มีการจัดการเรียนการสอนระดับปริญญาตรีในด้านอาหาร โดยมุ่งเน้นพัฒนารายละเอียดหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน ทักษะวิชาชีพและความเข้มแข็งทางด้านวิชาการ บริการวิชาการ และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ในปีการศึกษา 2563 ห้างหุ้นส่วน สปาร์กিংเฮด โปรดักชั่น จำกัด ได้ขออนุญาตถ่ายทำรายการ “คิดถึงเส้นไทย” โดยขอให้คณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือนเป็นวิทยากรสาธิตและถ่ายทอดการปรุงประกอบอาหารไทย ด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก เพื่ออนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมการประกอบอาหารไทย ด้วยการนำความรู้ทางด้านวิชาการและทักษะวิชาชีพของคณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือนถ่ายทอดผ่านการประวัติและวิธีการประกอบอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก จำนวน 5 เมนู ได้แก่ ถูทอง ขนมใส่ไส้ ข้าวต้มมัด ทอดมันปลากราย และแกงจืดลูกรอก

วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อจัดทำสื่อสารคดีสั้นเรื่องการประกอบอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก จำนวน 5 เมนู โดยออกอากาศทางช่องโทรทัศน์รัฐสภา (ช่อง 10)

ผลผลิตโครงการ (Output)

1. สารคดีสั้นชุดการประกอบอาหารไทยด้วยเทคนิคห่อ รัด มัด ร้อย ผูก จำนวน 5 เรื่อง
2. คณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือน จำนวน 5 คน ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้และเรื่องราวความเป็นมาของอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก
3. คณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือนได้นำความรู้และทักษะวิชาชีพรวมทั้งศิลปวัฒนธรรมการประกอบอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก เผยแพร่และสืบสานองค์ความรู้สู่ชนรุ่นปัจจุบัน

ผลลัพธ์โครงการ (Outcome)

1. สารคดีสั้นชุดการประกอบอาหารไทยด้วยเทคนิคห่อ รัด มัด ร้อย ผูก โดยออกอากาศทางช่องโทรทัศน์รัฐสภา (ช่อง 10) ทำให้ประชาชนที่รับชมรายการคิดถึงเส้นไทยได้ทราบองค์ความรู้ ความเป็นมา วัฒนธรรมการประกอบอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปรุงประกอบอาหารไทยได้
2. คณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับการยอมรับและเป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น
3. โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีเครือข่ายความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอก

กิจกรรมหลัก

กิจกรรมหลัก	วันที่/ระยะเวลา ดำเนินการ	สถานที่ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบหลัก
ประชุมประสานงานด้านความต้องการเบื้องต้นกับตัวแทนทีมงานรายการคิดถึงเส้นไทย	24 มีนาคม 2564	สำนักงานโรงเรียนการเรือน	- โรงเรียนการเรือน - ตัวแทนทีมงานรายการคิดถึงเส้นไทย
ประชุมวางแผนการดำเนินงานระหว่างคณาจารย์และทีมงานรายการคิดถึงเส้นไทย	30 มีนาคม 2564	ห้องประชุม Home Bakery	- โรงเรียนการเรือน - ตัวแทนทีมงานรายการคิดถึงเส้นไทย
เตรียมความพร้อมด้านบทพูด (Script) วัตถุดิบและอุปกรณ์	30 มีนาคม – 2 เมษายน 2564	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต	โรงเรียนการเรือน

กิจกรรมหลัก	วันที่/ระยะเวลา ดำเนินการ	สถานที่ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบหลัก
ถ่ายทำรายการอาหารไทย ด้วย เทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก จำนวน 5 เมนู	3 เมษายน 2564	ล้านนาอารีย์ ซอย อารีย์ 2 แขวงสาม เสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร	- โรงเรียนการเรือน - ตัวแทนทีมงานรายการคิดถึง เสนห์ไทย
สรุปผลการดำเนินงาน	9 เมษายน 2564	สำนักงานโรงเรียน การเรือน	- โรงเรียนการเรือน

กลุ่มเป้าหมาย

คณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือน จำนวน 5 คน เป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้และเรื่องราวความเป็นมาของอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการที่ตั้งไว้	ผลการดำเนินการตามตัวชี้วัด	บรรลุ/ ไม่บรรลุ
1. สารคดีสั้นชุดการประกอบอาหารไทยด้วย เทคนิค ห่อ รัด มัด ร้อย ผูก รวมจำนวน 5 เรื่อง	1. ได้สารคดีสั้นชุดการประกอบอาหารไทยด้วยเทคนิค ห่อ รัด มัด ร้อย ผูก รวมจำนวน 5 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 100 ของตัวชี้วัด	บรรลุ
2. คณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือน จำนวน 5 คน ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้และเรื่องราวความ เป็นมาของอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก	2. คณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือน จำนวน 5 คน ได้ ถ่ายทอดองค์ความรู้และเรื่องราวความเป็นมาของอาหาร ไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก คิดเป็นร้อยละ 100 ของตัวชี้วัด	บรรลุ
3. คณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือนได้นำ ความรู้ และ ทักษะ วิชา ชี พ ร ม ท้ ง ศิลปะวัฒนธรรมการประกอบอาหารไทยด้วย เทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก ไปเผยแพร่และ สืบสานองค์ความรู้สู่ชนรุ่นปัจจุบัน	3. คณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือนได้นำความรู้และ ทักษะวิชาชีพรวมทั้งศิลปะวัฒนธรรมการประกอบ อาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก ไป เผยแพร่และสืบสานองค์ความรู้สู่ชนรุ่นปัจจุบัน	บรรลุ

แหล่งที่มาของงบประมาณ

- ☐ ไม่ใช้งบประมาณ
☐ งบประมาณแผ่นดิน
☒ ขอสนับสนุนงบประมาณ ห้างหุ้นส่วน สปาร์กিংเฮด โปรดักชั่น จำกัด
☐ งบประมาณอื่นๆ

รายการ	งบประมาณ	แหล่งงบประมาณ
1. In Cash - ค่าวัสดุดิบ	4,025.10 บาท	ห้างหุ้นส่วน สปาร์กกิ้งเฮด โปรดักชั่น จำกัด
2. In Kind - ค่าตอบแทนบุคลากร 10 คน x 12 ชั่วโมง x ชั่วโมงละ 600 บาท	72,000.00 บาท	โรงเรียนการเรือน

หมายเหตุ : ถัวเฉลี่ยทุกรายการ

กำหนดการ

เวลา 07.30 - 08.00 น.	คณาจารย์สังกัดโรงเรียนการเรือนเดินทางถึงสถานที่ถ่ายทำ และจัดเตรียมวัสดุดิบในการถ่ายทำ
เวลา 08.00 - 09.00 น.	ดำเนินการถ่ายทำเมนูข้าวต้มผัด/ข้าวต้มมัด (เทคนิคการมัด) โดย อาจารย์เป็นเอก ทรัพย์สิน
เวลา 09.30 - 11.00 น.	ดำเนินการถ่ายทำเมนูขนมสอดไส้ (เทคนิคห่อ) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เมฆวิสัย
เวลา 11.00 - 12.30 น.	ดำเนินการถ่ายทำเมนูงูทอง (เทคนิคการผูก) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์
เวลา 13.00 - 14.30 น.	ดำเนินการถ่ายทำเมนูทอดมัน (เทคนิคการร่อน) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายบังอร ปานพรม
เวลา 14.30 - 16.00 น.	ดำเนินการถ่ายทำเมนูต้มจืดลูกรอก (เทคนิคการรัด) โดย อาจารย์จารุณี วิเทศ

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

องค์ความรู้และเรื่องราวความเป็นมาของอาหารไทย ด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก

1. เมนูข้าวต้มผัด/ข้าวต้มมัด (เทคนิคการมัด) โดย อาจารย์เป็นเอก ทรัพย์สิน

ในหนังสือ “ขนมแม่เอ๋ย” ของ ส.พลายน้อย เล่าถึงตอน “ข้าวต้มมัด” ไว้ว่า “พูดถึงชื่อข้าวต้มผัด ก็มักจะมีคนสงสัยอยู่เสมอว่า เหตุใดจึงชื่อข้าวต้มผัดน่าจะเรียกว่าข้าวต้มมัดมากกว่า เพราะว่าห่อมัดเข้าด้วยกัน แต่บางคนก็ว่าน่าจะเรียกว่า “ข้าวต้มกลีบ” เพราะเป็นกลีบ หรือที่บางคนบอกว่าเรียกข้าวต้มไม่เห็นเขาต้มเลย เวลานี้เห็นเขาใช้ชื่อกันทั้งนั้น นี่ก็เป็นเพราะความนิยมเปลี่ยนไป สมัยก่อนใช้ต้มจริงๆ การห่อจึงต้องแน่นไม่ให้น้ำเข้ามาได้ ที่ในสมัยนี้ใช้นึ่งเห็นจะเป็นด้วยใช้ไต้ต้มน้อยขึ้นกว่าแต่ก่อน และเพื่ออุ่นให้ร้อนอยู่เสมอเอง สมัยก่อนต้มสุกแล้วก็แล้วกัน ฉะนั้นที่เรียกว่าข้าวต้มผัดจึงอธิบายวิธีทำไว้เสร็จ คือ ทั้งผัดทั้งต้ม ไม่มีคำว่านึ่งรวมอยู่ด้วยเลย ซึ่งการนึ่งมาทีหลังอย่างแน่นอน”

“ข้าวต้มมัด” มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น อาทิเช่น ทางภาคเหนือจะเรียกข้าวต้มมัดว่า “ข้าวต้มผัด” ทางภาคกลางเรียกว่า “ข้าวต้มมัด” เรียกตามรูปลักษณะที่มีห่อและมัดเป็นกลีบโดยใช้ไต้ต้มนึ่งและเชือกกล้วย ส่วนทางภาคใต้โดยเฉพาะนครศรีธรรมราชจะเรียกว่า “เหนียวห่อกล้วย” เพราะลักษณะที่เห็น ประกอบกับวิธีการทำที่เป็นการนำข้าวเหนียวมาห่อกล้วยเอาไว้และห่อปิดด้วยไต้ต้มนึ่งอีกชั้นหนึ่ง นอกจากนี้ บางท้องถิ่นจะห่อข้าวต้มมัดเป็นทรงกรวยโดยใช้ใบกระพ้อแต่ไม่มัด หรือห่อเป็นก้อนด้วยใบเตยหรือใบอ้อย แล้วไว้หางยาว ซึ่งจะเรียกว่า “ข้าวต้มลูกโยน” ซึ่งเป็นขนมที่ใช้ในเทศกาลออกพรรษา ส่วน “ข้าวต้มมัดได้” เป็นข้าวต้มที่ห่อแล้วมัดให้มีลักษณะเหมือนไต้ที่ใช้จุดไฟ ไล่เป็นถั่วทองโคลกกับรากผักชี กระเทียม พริกไทย ใส่หมู มันหมู ปรงรสด้วยเกลือ น้ำ น้ำตาลทราย ห่อด้วยไต้ต้มนึ่งเป็นแท่ง มัดเป็นเปลาะ 4-5 เปลาะ แล้วนำไปต้ม บางท้องถิ่นใช้เป็นขนมไหว้เจ้าในเทศกาลตรุษจีนและสารทจีนด้วย

ทางภาคอีสาน เรียกข้าวต้มมัดว่า “ข้าวต้มกล้วย” ใช้ข้าวเหนียวดิบมาห่อ ปรงรสด้วยเกลือชนิดน้อย ใส่ถั่วลิสงหรือถั่วดินต้มสุกเคล้าให้เข้ากันแล้วจึงห่อเป็นมัด ใส่ไส้กล้วย เอาไปต้มให้สุก ถ้าเป็นแบบผัด จะผัดข้าวเหนียวกับกะทิก่อนแล้วจึงห่อใส่ไส้กล้วย แล้วต้มให้สุก ถ้าต้องการหวานจะเอามาจมน้ำตาล ส่วนทางภาคเหนือนิยมนำข้าวต้มมัดที่สุกแล้วมาหั่นเป็นชิ้นๆ คลุกกับมะพร้าวขูด โรยน้ำตาลทราย เรียก “ข้าวต้มหัวหงอก” ในประเทศลาวมีข้าวต้มมัดเช่นเดียวกันกับบ้านเรา เรียกว่า “เข้ต้ม” ใส่เค็มใส่มันหมูกับถั่วเขียว ใส่หวานใส่กล้วย ข้าวต้มมัดทางภาคใต้ไม่มีไส้ เป็นข้าวเหนียวผัดกับกะทิ ใส่ถั่วขาว ไม่นิยมใช้ถั่วดำ ออกรสเค็มเป็นหลัก ถ้าต้องการให้มีรสหวานจะเอาไปจมน้ำตาล นอกจากนี้ยังมี “ข้าวต้มญวน” ลักษณะคล้ายข้าวต้มมัดแต่ห่อใหญ่กว่า ทำให้สุกด้วยการต้ม เมื่อจะรับประทานจะหั่นเป็นชิ้นๆ คลุกกับมะพร้าวขูด เกลือและน้ำตาลทราย

ปี พ.ศ. 2557 กรมส่งเสริมวัฒนธรรม (สวธ.) ได้ขึ้นทะเบียน “ข้าวต้มมัด” ให้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ ในสาขาความรู้และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล เพื่อป้องกันมิให้สูญหายไปจากประเทศไทย

เอกสารอ้างอิง

- 1.หนังสือขนมแม่เอ๋ย ผู้เขียน ส.พลายน้อย สำนักพิมพ์สารคดี พิมพ์ครั้งที่ 9 พ.ศ.2561
- 2.เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชวนาไทย จังหวัดสุพรรณบุรี
- 3.เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาขนมไทยพื้นบ้านและขนมไทยร่วมสมัย

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวแช่ขำ	2	ถ้วยตวง
น้ำใบเตย	$\frac{1}{4}$	ถ้วยตวง
หัวกะทิ	1 $\frac{1}{2}$	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	$\frac{3}{4}$	ถ้วยตวง
เกลือป่น	2	ช้อนชา
กล้วยน้ำว้าสุก	10	ผล
ถั่วดำต้มสุก	$\frac{1}{4}$	ถ้วยตวง
ใบตอง	2	กิโลกรัม
ดอกแซ่ซ่า		

ข้อเสนอแนะ : กล้วยน้ำว้าที่นำมาใช้ควรเป็นกล้วยที่สุกงอมเพื่อให้ได้รสชาติหวานจากกล้วย

ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ

1. การเตรียมข้าวเหนียว : นำข้าวเหนียวมาซาวล้างน้ำให้สะอาด แช่น้ำไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง พักไว้
2. การเตรียมกล้วยน้ำว้า : นำกล้วยน้ำว้าปอกเปลือกหั่นครึ่งตามยาวแล้วหั่นขวางจะได้กล้วย 4 ชิ้น
3. การเตรียมถั่วดำ : นำถั่วดำล้างน้ำให้สะอาดแช่ค้างคืน 1 คืน นำมาต้มให้สุก ประมาณ 20 - 30 นาที

วิธีการทำ

1. ฉีกใบตองให้เป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดตามต้องการ (ให้นำไปตากแดด หรือนำไปอังไฟให้ใบตองนิ่ม)
2. ล้างข้าวเหนียวพักให้สะเด็ดน้ำ
3. ผสมหัวกะทิกับน้ำตาลทราย เกลือ คนให้เข้ากันตั้งไฟให้เดือด
4. ใส่ข้าวเหนียวลงผัดให้สุก 50 % ใส่น้ำใบเตยผัดต่อจนแห้งกลงให้เย็น
5. ใส่ข้าวเหนียวลงบนใบตองใส่ถั่วดำ กล้วยน้ำว้า มัดด้วยดอกให้แน่น
6. นำไปนึ่งในลังถึง ประมาณ 2 - 2.30 ชั่วโมง หรือจนกว่าขนมสุก

ลักษณะของอาหาร

ข้าวเหนียวนุ่มไม่แฉกเป็นเม็ด หวานมันจากกะทิและได้ความหอมหวานจากกล้วยที่สอดไส้

2. เมนูขนมสอดไส้หรือขนมสามไฟ (เทคนิคห่อ) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เมฆวิสัย

ขนมชนิดนี้มีไส้หน้ากระฉิก ปั้นเป็นก้อนหุ้มด้วยแป้งข้าวเหนียว แล้วหอยอดด้วยแป้งข้าวเจ้า กะทิ และเกลือ ซึ่งกวนสุกแล้ว ห่อด้วยใบตองแล้วนึ่งให้สุก ว่า ขนมสอดไส้ หรือขนมไส้ไส้ ก็เรียก ” ไส้ไส้หรือสอดไส้เป็นขนมไทยที่ใช้ในพิธีชั้นหมากในสมัยโบราณ ขนมไส้ไส้นี้ห่อด้วยใบตองแล้วมีเตี๋ยวดาค (เตี๋ยก็คือทางมะพร้าว) ห่อเป็นทรงเพรียวสูง ลักษณะขนมที่ได้นั้นแป้งห่อไส้จะหวานมันตามด้วยเค็มเล็กน้อย หอมกะทิแท้ๆ นุ่มและเหนียว ห่อไส้มะพร้าว หอมน้ำตาลปึกและควั่นเทียน ห่อด้วยใบตองพอดีคำ ส่วนของตัวขนมสีขาวมองเห็นไส้ ไส้และตัวขนมพอเหมาะกัน

คนโบราณมักจะเรียกขนมไส้ไส้หรือขนมสอดไส้ว่า ขนม 3 ไฟ ที่มาของขนม 3 ไฟ คือการทำให้สุก 3 ครั้ง

ไฟที่ 1 เป็นการกวนไส้ การกวนไส้ก็จะประกอบไปด้วย มะพร้าวทึนทึกกับน้ำตาล มะพร้าวทึนทึกคือมะพร้าวที่ไม่แก่เกินไปไม่อ่อนเกินไป แล้วจึงนำไปอบกับควั่นเทียน

ไฟที่ 2 คือการนำกะทิมายกวนเป็นการสุกครั้งที่สอง

ไฟที่ 3 คือการนำทั้งสองมาห่อใส่ในใบตอง แล้วก็นำไปนึ่ง เป็นการสุกสามไฟ

เหตุที่โบราณถึงเรียกขนมสามไฟ เพราะ ใช้ไฟแรกในการกวนไส้ ไฟที่สองในการทำตัวขนม และไฟสุดท้ายในการนึ่งขนมนั่นเอง

ส่วนผสม

1. ไส้ขนม

มะพร้าวทึนทึกขูด	2	ถ้วยตวง
น้ำตาลมะพร้าว	1/2	ถ้วยตวง
น้ำ	1/4	ถ้วยตวง
เกลือแกง	1/2	ช้อนชา

2. ตัวขนม

แป้งข้าวเหนียวดำ	1/2	ถ้วยตวง
แป้งข้าวเหนียว	1	ถ้วยตวง
น้ำร้อน	1/2	ถ้วยตวง

3. หน้าขนม

กะทิ	5	ถ้วยตวง
แป้งข้าวเจ้า	3/4	ถ้วยตวง
แป้งท้าวยายม่อม	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 1/2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ

1. ไส้ขนม

- 1.1. นำมะพร้าวขูด น้ำตาลมะพร้าว น้ำและเกลือ ลงในกระทะทองกวนให้เหนียวพอปั้นได้ จากนั้นนำมาพักให้เย็น นำมาปั้นเป็นก้อนกลมประมาณ 1 นิ้ว พักไว้
- 1.2. ผสมแป้งข้าวเหนียวดำและแป้งข้าวเหนียวเข้าด้วยกัน แล้วค่อย ๆ ใส่ น้ำร้อน นวดจนนิ่มไม่ติดมือ หุ้มไส้ขนมให้มิด

2. หน้าขนม

- 2.1. ผสมกะทิ และแป้งข้าวเจ้าให้เข้ากันใส่เกลือและน้ำตาลทราย นำขึ้นตั้งไฟ กวนด้วยไฟกลางจนข้นพักไว้
- 2.2. นำใบตองวางซ้อนกัน ตักตัวขนมใส่ลงไป จากนั้นนำไส้ขนมมาวางตรงกลางหยอดหน้าทับด้วยตัวขนม อีกที ห่อขนมทรงสูง คัดเตี้ยกลมก็ได้
- 2.3. จัดใส่ลังถึงนำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 15-20 นาที หรือจนขนมสุก

ลักษณะของอาหาร

ห่อด้วยใบตองมีเตี้ยวคาค (เตี้ยวก็คือทางมะพร้าว) ห่อเป็นทรงสูง มีกลิ่นหอมและหวานจากตัวไส้ รสเค็มมัน ด้วยหน้ากะทิที่สดใหม่ หน้าชั้นพอดี ไม่เละ

3. เมนูถุงทอง (เทคนิคการผูก) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์

“ถุงทอง” ปรากฏเป็นของว่างชาววัง ในสมัยรัชกาลที่ 5 เป็นอาหารรับประทานเล่นที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน ประกอบด้วยแผ่นแป้งห่อไส้ มีลักษณะใกล้เคียงกับอาหารว่างไทยชนิดอื่น ๆ ที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน เช่นเดียวกัน เช่น ปอเปี๊ยะทอด ขลุ่ยปู เป็นต้น ถุงทองมีส่วนประกอบที่สำคัญ ได้แก่ ส่วนผสมไส้และส่วนแผ่นแป้งปอเปี๊ยะ ผูกถุงและจับจีบให้สวยงามนำไปทอด ดังที่ สรุชัย จิวเจริญสกุล (2556) กล่าวว่า การจัดอาหารที่ตอบสนองความพึงพอใจทางประสาทสัมผัสทางตา ดังคำกล่าวที่ว่า “Eye Eat First” ซึ่งอาหารไทยมีความโดดเด่นมาก มีวิธีการทำให้มีความสวยงาม และยกตัวอย่างการจับแป้งหุ้มไส้อาหารแล้วผูกด้วยใบของต้นหอมลวกน้ำร้อน ให้อาหารมีลักษณะเป็นถุงใส่อาหาร เรียกว่า “ถุงทอง” เป็นการห่อและผูกที่สร้างความหลากหลายให้กับรูปแบบการจัดเสิร์ฟ

ถุงทอง มีชื่อเป็นมงคล มีลักษณะคล้ายถุงที่ใช้ใส่เงิน ใส่ทองและของมีค่าต่าง ๆ มีขนาดพอดีคำ รูปร่างกลม ผูกถุงด้วยวัตถุดิบที่สามารถรับประทานได้ เช่น กุยช่าย ใบเตย ทอดให้มีสีเหลืองทอง รับประทานกับน้ำจิ้มที่ช่วยชูรสชาติ จึงนิยมจัดทำเป็นอาหารว่างหรืออาหารเรียกน้ำย่อยในงานเลี้ยงหรืองานสังสรรค์

ส่วนผสม

แผ่นแป้งปอเปี๊ยะ	20	แผ่น
เนื้อหมูบด	150	กรัม
เนื้อกุ้งสับ	80	กรัม
แครอทหั่นเส้น	60	กรัม
รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1	ช้อนโต๊ะ
กุยช่าย/ต้นหอม/ใบเตย	3	ต้น
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี	1 ½	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับผัด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด	1	ลิตร
น้ำจิ้ม/น้ำจิ้มบ๊วย		

วิธีการทำ

1. ตั้งน้ำเปล่าให้เดือดใส่ใบกุยช่ายลวก นำขึ้นผ่านน้ำเย็นและฉีกเป็นเส้น พักไว้
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ผัดให้มีกลิ่นหอม ใส่น้ำมันหมู ยีให้เนื้อหมูกระจายตัว ใส่น้ำมันง ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน ปูรอส ใส่แครอท คนให้เข้ากันดี ปิดไฟ พักให้ส่วนผสมเย็น
3. ตัดแป้งปอเปี๊ยะขนาด 5 X 5 นิ้ว ตักใส่ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ รวบแผ่นแป้ง ผูกด้วยใบกุยช่าย ตัดแต่งให้สวยงาม
4. นำถุงทองทอดในกระทะก้นลึก ทอดให้เป็นสีเหลืองทอง จัดเสิร์ฟกับน้ำจิ้ม

4. เมนูทอดมัน (เทคนิคการร้อย) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายบังอร ปานพรม

ทอดมันเป็นอาหารพื้นบ้านแบบไทย เป็นอาหารที่เป็นได้ทั้งอาหารหลักและรับประทานกับข้าวสวย

ร้อน ๆ รับประทานกับแกงชนิดอื่น ๆ เป็นอาหารประเภทเครื่องเคียง อ้างถึง สุวัฒน์ เลียบวัน ทอดมันปลาทราย เป็นต้นตำรับหรือเป็นพื้นฐานของทอดมัน อ้างถึง อมราภรณ์ วงษ์พัก แต่ในปัจจุบันได้มีการดัดแปลงโดยใช้เนื้อสัตว์ เช่น ปลาอินทรี หมู ไก่ กุ้ง ปลาหมึก หรือผักชนิดต่าง ๆ ดังเช่นจากข้อมูลศาสตร์และศิลปการกินของไทย : มรดกวัฒนธรรมของโลก รศ.ดร.สุรัช จิวเจริญสกุล ได้กล่าวว่าการนำปลามาเสิร์ฟให้กินกับเครื่องจิ้ม การนำปลาทรายหรือปลาฉลามมาโขลกและนวดกับน้ำพริกแกงทำเป็นปลาทอดมัน หรือบางแห่งเรียกปลาเห็ด

ปลาเห็ดหรือทอดมันเป็นอาหารที่ยังคงได้รับความนิยม คราวไพริน อ้างถึงในข้อมูล หนังสือ 108 ของคำถามของสำนักพิมพ์สารคดีเกี่ยวกับชื่อปลาเห็ด ได้กล่าวถึงคำอธิบายของอาจารย์บรรจบ พันธุเมธา อาจารย์ทองสืบ ศุภะมาร์ค ทั้งสองท่านอธิบายคำว่า “ปลาเห็ด” เป็นคำที่นำมาจากภาษาเขมร ซึ่งเขียนว่า “ปรุหิต” เวลาอ่านให้ออกเสียงว่า “ปรอเฮด” ในพจนานุกรมภาษาเขมรเขาได้อธิบายไว้ว่า “เป็นเครื่องประสมหลายอย่าง เป็นเครื่องช่วยอาหารทำให้มีรสอร่อยเป็นเครื่องช่วยกับข้าว ทำด้วยปลาหรือเนื้อสัตว์ให้ละเอียด แล้วคลุกให้เข้ากันกับเครื่องผสมหลายอย่าง อาทิ เช่น แป้งข้าวเจ้า ปั่นเป็นก้อนเล็ก ๆ แล้วทอดน้ำมัน หรือเอาไปแกง” จากตำราปากะศิลป์ ได้กล่าวไว้ว่า ทอดมัน ปลาเห็ด จันลอนหรือแจลงลอน จัดเป็นอาหารในตระกูลเดียวกัน ในจังหวัดที่มีการเรียกทอดมันปลาเห็ด เช่น จังหวัดสุพรรณบุรี นครสวรรค์ อุทัยธานี ราชบุรี ลพบุรี อ่างทอง เป็นต้น

ส่วนทอดมันของชาวกรุงนี้ พบหลักฐานที่ปรากฏในบทละครเรื่องพระอภัยมณีของสุนทรภู่กับในเสภาขุนช้างขุนแผนในช่วงรัชกาลที่ 2 จนถึง รัชกาลที่ 5 และยังมีบันทึกในหนังสือแม่ครัวหัวป่าก์ที่ได้ระบุวิธีการทำอย่างชัดเจนถึงการทำทอดมันปลาทราย แต่ในตำรับของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ไม่มีน้ำพริกแกง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทอดมันอาจจะพึ่งมาเติมน้ำพริกแกงหลังจากเมื่อเวลาล่วงมากท่านบันทึกตำราไว้แล้ว

คำว่า ร้อย ในพจนานุกรมบัณฑิตยสถาน สอดผูกให้ติดต่อกัน ร้อย ถัก เมื่อนำมาใช้กับการร้อยทอดมัน จึงหมายถึง การร้อยให้เป็นพวงโดยใช้ตอกไม้ไผ่ร้อยเรียงให้ต่อกัน แสดงถึงแนวคิดภูมิปัญญาของคนไทย และความมีเสน่ห์ของอาหารไทย และการร้อยเป็นพวงยังทำให้สะดวกต่อการรับประทาน ในอดีตจากคำบอกเล่าของผู้เฒ่าผู้แก่ นางฐิติญา คำผิว เป็นคนพื้นถิ่น อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้เล่าว่า ได้เห็นการร้อยทอดมันโดยใช้ตอกไม้ไผ่ร้อยมาขายเป็นพวง ๆ ภายในงานวัดบางนมโค เจ้าของร้านขายเนื้อปลาทรายในตลาดสดอำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี และอดีตภรรยานายกเทศมนตรีอำเภอตาคลีจังหวัดนครสวรรค์ ได้เล่าสอดคล้องกันว่าทอดมันมีขายตามงานวัดหรือริมทางสถานีรถไฟ จากอยุธยาขึ้นไปจนถึงปากน้ำโพ ร้อยเป็นพวงใช้ตอกเส้นเล็ก ๆ ร้อยสามถึงสี่ชิ้น ราคาขายเมื่อย้อนไป 50 ปี ก็ไม่ถึงสลึง

ปัจจุบันแบบที่ร้อยเป็นพวงขายจะมีน้อยพบในงานวัดบางพื้นที่จังหวัดสิงห์บุรี ร้อย 5 ชิ้น ราคา ประมาณ 20 บาท แต่ก็ไม่พบเห็นโดยทั่วไปเพราะปัจจุบัน จะนิยมใส่ถุงร้อน หรือกล่องโฟมแทน เพราะปัจจุบันไม้ที่จะนำมาจักเป็นตอกนั้นหายากและมีราคาค่อนข้างแพง

คุณลักษณะของอาหาร

ทอดมันปลาทราย ลักษณะปั้นก้อนกลมแบน ขนาดสามนิ้วซิดกำลังสวย ที่นิยมทอดแบน ๆ เพราะหนังหรือก้างที่ถูกสับละเอียดก็จะกรอบไปด้วย มีลักษณะสีเหลืองน้ำตาล มีกลิ่นหอมของเครื่องแกง

เนื้อและรสสัมผัสของทอดมันปลาทราย จะมีเนื้อเหนียวหนุ่ม กรอบ ๆ กรอบ ๆ เค็มมาจากพริกแกง มันจากน้ำมันที่ทอด และเผ็ดเล็กน้อย สำหรับคนชอบรสจัดจ้าน สามารถปรุงรสพริกแกงให้เผ็ดได้

วัฒนธรรมการบริโภค

ปลาเห็ดหรือทอดมันเป็นอาหารที่รับประทานได้หลายโอกาส เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์มีการคลุกเคล้ากับเครื่องแกง เครื่องปรุงรส แล้วจึงนำไปทอด สามารถทานควบคู่กับอาหารประเภทอื่น ๆ ได้อย่างลงตัว เช่น แกงส้ม ขนมจีนแกงไก่ แกงเขียวหวาน ปัจจุบันได้นำมาดัดแปลงให้เกิดความหลากหลาย ไม่จำเจโดยมีทอดมันผักชนิดต่าง ๆ เช่น ข้าวโพด แครอท ฟักทอง เห็ด เป็นต้น รับประทานเป็นกับแกล้มหรือทานเป็นกับ กับข้าวสวยร้อน ๆ

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สุวัฒนา เลียบวัน. 2542. อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง. กรุงเทพฯ
2. รศ.ดร.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล. ศาสตร์และศิลปะการกินของไทย: มรดกวัฒนธรรมของโลก. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ
3. ครีวไพลิน. 2535. ทอดมันไม้นอนกอดกัน. สำนักพิมพ์ครีวไพลิน. กรุงเทพฯ
4. อมราภรณ์ วงษ์พิทักษ์. 2547. ทอดมัน. สำนักพิมพ์แม่บ้าน. กรุงเทพฯ
5. เป็นเอก ทรัพย์สิน. นิตยสาร Health& Cuisine. กรุงเทพฯ
6. อัมพร พิทักษ์ไพรวัล. 2530. หนังสือหรือตำราอาหาร ปากะศิลป์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ
7. ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2554. นานมีบุ๊คส์ จำกัด. กรุงเทพฯ

ส่วนผสม

1. ทอดมัน

เนื้อปลาทรายขูด	200	กรัม
ไข่ไก่	½	ฟอง
ถั่วพูซอยขวางบาง ๆ	30	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5	กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	40	กรัม
น้ำตาลทราย	½	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
กระชายโขลก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันทอด	2 - 4	ถ้วยตวง

2. น้ำจิ้ม

น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1	ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าแดง	1/2	ช้อนโต๊ะ
แตงกวาผ่าสี่ หั่นท่อนหนายาว 0.5 ซม.	20	กรัม
ถั่วลิสงโหลกละเอียด	10	กรัม
ผักชีเด็ดใบสำหรับตกแต่ง	1	ช่อ

วิธีการทำ

1. ทอดมัน

- 1.1. นวดเนื้อปลาทรายและกระชายพอจับตัวเป็นก้อน
- 1.2. ผสมไข่ไก่ เกลือป่น น้ำตาลทราย ลงในน้ำพริกแกงเผ็ด คนให้เข้ากันเทลงในเนื้อปลาทรายที่นวดไว้ ผสมให้เข้ากันโดยใช้มือนวด และพาดไปมาจนเนื้อปลาทรายเริ่มเหนียว ใส่ถั่วพู ใบมะกรูดซอยขนาดจนวนหนียว
- 1.3. ปั้นส่วนผสมเป็นก้อนกลม ๆ แล้วกดให้แบนพอประมาณ ทอดด้วยน้ำมันร้อน ไฟแรงปานกลางจนสุกดี รับประทานกับน้ำจิ้ม

2. น้ำจิ้ม

- 2.1. เคี้ยว น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือป่น และพริกแดงโหล ด้วยไฟปานกลาง เคี้ยวจนเดือด ปิดไฟ ทิ้งไว้ให้เย็น
- 2.2. ใส่แตงกวาหั่น ถั่วลิสงบด แต่งหน้าด้วยผัก

5. เมนูต้มจืดลูกรอก (เทคนิคการรัด) โดย อาจารย์จารุณี วิเทศ

“การห่อ มัด รัด ร้อย เกิดขึ้นตั้งแต่สมัยบรรพกาลที่ยังชีพด้วยการล่าสัตว์และเก็บของป่าเมื่อได้อาหารมากก็ต้องหาวิธีนำกลับที่พักให้สะดวกและรัดกุมที่สุด จึงหาวัสดุติดจากธรรมชาติที่อยู่รอบ ๆ ตัวไม่ว่าจะเป็นใบไม้ เถาวัลย์ มาห่อหรือมัดอาหาร” (หลักการประกอบอาหารไทย, ผศ.เอกพล อ่อนน้อมพันธุ์)

การรัด จึงเป็นคำพ้องเสียง ที่ใช้ออกกับกริยาคล้ายคลึงกับการมัด ผู้รวมเพื่อให้แน่น รวมถึงการรัดตัวของอาหารเมื่อถูกความร้อน อย่างเห็นได้ชัดใน “ไข่ลูกรอก” ที่เป็นการกรอกไข่ดิบลงไปในไส้หมู มัดห่อท้ายนำไปต้มด้วยน้ำที่ไม่ร้อนจัด หรือนึ่งจนสุก แขน้ำให้เย็นจากนั้นตัดเป็นท่อนยาว 1/2 นิ้ว บั้งทั้ง 2 ข้างเป็นรูปกากบาท นำไปผ่านความร้อนในขั้นตอนการปรุงกับข้าวอีกครั้ง ซึ่งในขั้นตอนนี้ตัวไส้จะรัดตัวไข่ออกมาทั้งสองด้าน ให้มีลักษณะคล้ายลูกบอลแบบโบราณ ซึ่งเป็นศิลปะในการประกอบอาหารและเสน่ห์ของอาหารไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แลดูสวยงามน่ากินเป็นอันมาก จะนำมาทำเป็นกับข้าวที่คุ้นเคยอย่างเช่น แกงจืดลูกรอก หนึ่งในสำหรับเครื่องเสวยของล้นเกล้ารัชกาลที่ 5 ที่ทรงโปรดเสวย และมักทำถวายพระ เป็นสำหรับที่ทำเลี้ยงพระเสมอ

แกงจืดลูกรอกจัดเป็นแกงชาววัง มิใช่เป็นแกงชาวบ้านขั้นตอนการทำก็ยุ่งยาก ต้องนำไส้หมู ไข่สั้ก่อนมาขูดมาล้างจนสะอาด ไข่สั้เล็กๆ หรือตะเกียบช่วย กลับภายในออกแล้วใส่เกลือขาวจนเมื่อทอดออก จึงล้างและถายน้ำขาวอีกสักสองสามครั้งจนกว่าจะหมดกลิ่นแล้วกลับใส่ไว้อย่างเดิม (ตำรับสายเยาวภา) จะได้ไส้หมูสำหรับทำลูกรอก

ส่วนผสม

1. ลูกรอก

ไข่ไก่	8	ฟอง
ไข่หมู	1/2	เมตร

2. แกงจืด

น้ำซุปกระดูกไก่	8	ถ้วยตวง
ลูกรอกหั่น	1 1/2	ถ้วยตวง
กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง	150	กรัม
หมูสับเคล้าพริกไทยเกล็ด	100	กรัม
เนื้ออกไก่หั่นชิ้น	100	กรัม
ผักกาดขาวหั่นชิ้น	250	กรัม
ต้นหอม	50	กรัม
ผักชี	15	กรัม
น้ำปลา	1/4	ถ้วยตวง
กระเทียมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่นเล็กน้อย		

วิธีการทำ

1. ลูกรอก

- 1.1. ตอก ไข่ไก่ แล้วคนเบาๆ ให้ไข่ขาวและไข่แดงให้เข้ากัน แล้วกรอง 1 ครั้ง
- 1.2. ใช้กรวยกรอกไข่ใส่ในไข่หมู แล้วมัดหัวท้ายให้แน่น วางลูกรอกใส่ในหม้อใส่น้ำ ยกขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ ใช้ไฟอ่อนค่อยๆ ต้มระวังอย่าให้น้ำเดือด เมื่อไข่สุกตักขึ้นมาพักให้เย็น
- 1.3. ค่อยๆ ใช้มีดตัดเป็นท่อนๆ ยาวประมาณ 1/2 นิ้วพักไว้

2. แกงจืด

- 2.1. ลวกกุ้ง ไข่ หมูสับเป็นก้อน และผักกาดขาวไว้
- 2.2. ต้มน้ำซุปจนได้ที่ เมื่อซุปเดือด ใส่ หมู กุ้ง ไข่ ผักกาดขาว ไข่ลูกรอก เคี่ยวต่อสักพักจนทุกอย่างสุกดีปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ต้นหอม ชิมรสตามต้องการแล้วยกลง
- 2.3. โรยผักชี และกระเทียมเจียว พร้อมเสิร์ฟ

Script

1. เมนูข้าวต้มผัด/ข้าวต้มมัด (เทคนิคการมัด) โดย อาจารย์เป็นเอก ทรัพย์สิน

ภาพ	เสียง
อาจารย์เป็นเอก ทรัพย์สิน โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต พิธีกร เชมวัฒน์ เรืองธรรม Ins. ข้าวต้ม มัด Ins. เหนียวห่อกล้วย ทำที่เป็นการนำข้าวเหนียวมาห่อกล้วยเอาไว้และห่อปิดด้วยใบตองอีกชั้นหนึ่ง Ins. ข้าวต้มลูกโยน Ins. ข้าวต้มมัดได้ Ins. ข้าวต้มกล้วย วิธีทำ/ห่อข้าวเหนียวดิบใส่เกลือ/ใส่ถั่ว/ต้ม Ins. ข้าวต้มหัวหงอก Ins. ข้าวต้มญวน พิธีกร/อาจารย์เป็นเอก Ins. ขั้นตอนการทำ ฉีกใบตองให้เป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดตามต้องการ ให้นำไปตากแดด หรือนำไปอังไฟให้ใบตองนิ่ม ล้างข้าวเหนียวพักให้สะเด็ดน้ำ ผสมหัวกะทิกับน้ำตาลทราย เกลือ คนให้เข้ากันตั้งไฟให้เดือด ผัดให้สุก 50% ใส่น้ำใบเตยผัดต่อจนแห้งกลงให้เย็น พิธีกร/อาจารย์เป็นเอก ช่วยห่อ Ins. นำไปนึ่ง/ภาพเปิดถึงข้าวต้มสุก พิธีกรแกะข้าวต้มมัดจากห่อ/เปิดออก	อาจารย์เป็นเอก “การมัด เป็นการมัดเข้าหากันหรือรัดให้แน่นด้วยตอก เพื่อให้ใบตองหรือใบไม้หุ้มอาหารมีความ แน่นขึ้น เช่น การห่อข้าวต้มผัดหรือข้าวต้มมัด ด้วยใบตองแล้วใช้ตอกมัดหัวท้ายหรือใช้ใบตองห่อแล้วใช้ตอกมัดเป็นเปลาะ ๆ” พิธีกร : นอกจากข้าวต้มมัดแล้วเรายังมีอาหารหรือขนมไทยชนิดอื่น ๆ ไหมครับที่ใช้การมัด อาจารย์เป็นเอก : จริง ๆ แล้ววิธีการจะเหมือนกับข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มผัด แต่จะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่มากกว่า อย่างทางภาคเหนือจะเรียกข้าวต้มมัดว่า “ข้าวต้มผัด” ทางภาคกลางเรียกว่า “ข้าวต้มมัด” เรียกตามรูปลักษณะที่มีห่อและมัดเป็นกลีบโดยใช้ใบตองและเชือกกล้วย ส่วนทางภาคใต้โดยเฉพาะนครศรีธรรมราชจะเรียกว่า “เหนียวห่อกล้วย” เพราะลักษณะที่เห็น ประกอบกับวิธีการทำที่เป็นการนำข้าวเหนียวมาห่อกล้วยเอาไว้และห่อปิดด้วยใบตองอีกชั้นหนึ่ง นอกจากนี้บางท้องถิ่นจะห่อข้าวต้มมัดเป็นทรงกรวยโดยใช้ใบกระพ้อแต่ไม่มัด หรือห่อเป็นก้อนด้วยใบเตยหรือใบอ้อย แล้วไว้หางยาว ซึ่งจะเรียกว่า “ข้าวต้มลูกโยน” ซึ่งเป็นขนมที่ใช้ในเทศกาลออกพรรษา ส่วน “ข้าวต้มมัดได้” เป็นข้าวต้มที่ห่อแล้วมัดให้มีลักษณะเหมือนได้ที่ใช้จุดไฟ ทางภาคอีสานเรียกข้าวต้มมัดว่า “ข้าวต้มกล้วย” ใช้ข้าวเหนียวดิบมาห่อ ประุงรสด้วยเกลือนิดหน่อย ใส่ถั่วลิสงหรือถั่วดินต้มสุกเคล้าให้เข้ากันแล้วจึงห่อเป็นมัดใส่ใส่กล้วย เอาไปต้มให้ ส่วนทางภาคเหนือนิยมนำข้าวต้มมัดที่สุกแล้วมาหั่นเป็นชิ้นๆ คลุกกับมะพร้าวขูด โรยน้ำตาลทรายเรียก “ข้าวต้มหัวหงอก” ข้าวต้มมัดทางภาคใต้ไม่มีไส้ เป็นข้าวเหนียวผัดกับกะทิ ใส่ถั่วขาว ไม่นิยมใช้ถั่วดำออกรสเค็มเป็นหลัก ถ้าต้องการให้มีรสหวานจะเอาไปจมน้ำตาล

ภาพ	เสียง
	นอกจากนี้ยังมี “ข้าวต้มญวน” ลักษณะคล้ายข้าวต้มมัดแต่ห่อใหญ่กว่า ทำให้สุกด้วยการต้ม เมื่อจะรับประทานจะหั่นเป็นชิ้นๆ คลุกกับมะพร้าวชุดเกลือและน้ำตาลทราย พิธีกร : ที่นี้มาถึงขั้นตอนการทำข้าวต้มมัดครับ อาจารย์ เรามีวิธีการทำอย่างไรบ้างครับ อาจารย์เป็นเอก : ขั้นตอนแรกฉีกใบตองให้เป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดตามต้องการ ให้นำไปตากแดด หรือนำไปอังไฟให้ใบตองนิ่ม 2 ล้างข้าวเหนียวพักให้สะเด็ดน้ำ 3 ผสมหัวกะทิกับน้ำตาลทราย เกลือ คนให้เข้ากัน ตั้งไฟให้เดือด 4 ใส่ข้าวเหนียวลงผัดให้สุก 50% ใส่น้ำใบเตยผัดต่อจนแห้งกลงให้เย็น 5 ใส่ข้าวเหนียวลงบนใบตองใส่ถั่วดำกล้วยน้ำว้า มัดด้วยดอกลีให้แน่น 6 นำไปนึ่งในลังถึง ประมาณ 2-2.30 ชั่วโมง หรือจนกว่าขนมสุก พิธีกร : และนี่คือหน้าตาของข้าวต้มมัดเมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วครับ และนี่ก็คือศิลปะของอาหารไทยในเรื่องการมัด ครับ

2. เมนูขนมสอดไส้ (เทคนิคห่อ) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เมฆวิสัย

ภาพ	เสียง
อาจารย์ราตรี เมฆวิสัย โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต พิธีกร เชมวัฒน์ เรืองธรรม Ins. ภาพขนมไส้ไส้ การกวนไส้/มะพร้าวทึนทึก/น้ำตาล การอบควันเทียน การกวนกะทิ การนึ่ง Ins. มะพร้าวขูด น้ำตาลมะพร้าว น้ำและเกลือ ใส่ลง ในกระทะทองกวนให้เหนียวพอปั้นได้ จากนั้นนำมา พักให้เย็น นำมาปั้นเป็นก้อนกลมประมาณ 1 นิ้ว พัก ไว้ อาจารย์ทำ/พิธีกรช่วย Ins. ผสมแป้งข้าวเหนียวดำและแป้งข้าวเหนียวเข้า ด้วยกันแล้วค่อย ๆ ใส่น้ำร้อน นวดจนนิ่มไม่ติดมือ หุ้มไส้ขนมให้มิด /อาจารย์ทำ/พิธีกรช่วย ns. ผสมกะทิ และแป้งข้าวเจ้าให้เข้ากันใส่เกลือและ น้ำตาลทราย น้ำขึ้นตั้งไฟ กวนด้วยไฟกลางจนข้นพัก ไว้ พิธีกร/อาจารย์ ห่อขนม Ins. การห่อขนม	อาจารย์ราตรี “การห่อเป็นกรรมวิธีในการเก็บรักษาโดยพันหรือ การห่อหุ้ม เช่น การห่ออาหารเพื่อแปรรูป ให้เป็น อาหารสุก เช่นการห่อขนมด้วยใบตองหรือใบบัว เพื่อเก็บรักษาแล้วนำอาหารนั้นไปนึ่งหรือต้มให้สุกอาจารย์อาจจะเพิ่มข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิต คนไทยสมัยก่อนกับเรื่องของการห่อ) พิธีกร : และวันนี้ขนมที่ใช้วิธีในการห่อที่เราจะพูดถึง ก็คือขนมไส้ไส้หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งที่ขนม 3 ไฟ ใช้ไหมครับอาจารย์ อาจารย์ราตรี : ที่คนโบราณมักจะเรียกขนมไส้ไส้ หรือขนมสอดไส้ว่า ขนม 3 ไฟ ที่มาของขนม 3 ไฟ คือการทำให้สุก 3 ครั้ง ได้แก่ ไฟที่ 1 คือ การกวนไส้ จะประกอบไปด้วย มะพร้าวทึนทึกกับน้ำตาล มะพร้าวทึนทึกคือมะพร้าวที่ไม่แก่เกินไปไม่อ่อน เกินไป แล้วจึงนำไปอบกับควันเทียน ไฟที่ 2 คือ การนึ่งกะทิมาจนเป็นการสุกครั้งที่สอง ไฟที่ 3 คือ การนำทั้งสองมาห่อใส่ในใบตอง แล้วก็นำไปนึ่งเป็น การสุกสามไฟ เหตุที่โบราณถึงเรียกขนมสามไฟ เพราะ ใช้ไฟแรกในการกวนไส้ ไฟที่สองในการทำตัว ขนม และไฟสุดท้ายในการนึ่งขนมนั่นเอง พิธีกร : ขั้นตอนการทำขนมไส้ไส้มีอะไรบ้างครับ อาจารย์ราตรี : เราต้องทำ 2 ส่วนคือหน้าขนมและ ไส้ขนม ขั้นตอนแรกเราเริ่มจากการทำไส้ขนม 1 นำมะพร้าวขูด น้ำตาลมะพร้าว น้ำและเกลือ ใส่ ลงในกระทะทองกวนให้เหนียวพอปั้นได้ จากนั้น นำมาพักให้เย็น นำมาปั้นเป็นก้อนกลมประมาณ 1 นิ้ว พักไว้ 2 ผสมแป้งข้าวเหนียวดำและแป้งข้าวเหนียวเข้า ด้วยกันแล้วค่อย ๆ ใส่น้ำร้อน นวดจนนิ่มไม่ติดมือ หุ้มไส้ขนมให้มิด ส่วนหน้าขนม

ภาพ	เสียง
พิธีกรแกะขนมที่สุกแล้ว	1 ผสมกะทิ และแป้งข้าวเจ้าให้เข้ากันใส่เกลือและน้ำตาลทราย น้ำขึ้นตั้งไฟ กวนด้วยไฟกลางจนขึ้นพักไว้ พิธีกร : ตอนนี้ มาถึงขั้นตอนของการห่อแล้วนะ ครับ การห่อเราต้องทำยังไงครับอาจารย์ อาจารย์ราตรี : เราต้องนำใบตองวางซ้อนกัน ตักตัวขนมใส่ลงไป จากนั้นนำไส้ขนมมาวางตรงกลาง หยอดหน้าทับด้วยตัวขนมอีกที ห่อขนมทรงสูง คาดเตี้ยवलัดไม้กลัด (อาจารย์อาจจะเล่ารายละเอียดอื่น ๆ ในเรื่องการห่อเพิ่มเติมได้ค่ะ) อาจารย์ราตรี : ขั้นตอนสุดท้ายใส่ลังถึงนำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 15-20 นาที หรือจนขนมสุก พิธีกร : และนี่ก็คือขนมใส่ไส้หรือขนม 3 ไฟ ศิลปะของอาหารไทยในเรื่องการ ห่อ ครับ

3. เมนูถุ้งทอง (เทคนิคการผูก) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์

ภาพ	เสียง
ผศ.ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต พิธีกร เชมวัฒน์ เรืองธรรม Ins. ถุ้งทอง Ins. การผูกปลายถุ้งด้วยต้นหอม	ผศ.ดร.โสรัจจ์ “อธิบายเรื่องการผูกกับอาหารไทย” การผูก เป็นการนำวัตถุดิบมาสอดคล้องกันให้เกิดเป็นเงื่อน เพื่อให้มันหรือติดต่อกันในตัวหรือกับสิ่งอื่น การผูกกับอาหารไทยมักจะกระทำเมื่อต้องการยึดวัตถุดิบให้ติดกัน เป็นรูปร่างและมีขนาดตามต้องการ เช่น แกงจืดสามกษัตริย์ แกงจืดกระหล่ำปลี ห่อหมก และอาหารว่างไทยที่มีขั้นตอนการทำด้วยวิธีการผูก เช่น ประทัดลม เป็นต้น พิธีกร : สำหรับอาหารที่เราจะทำในวันนี้ก็คือถุ้งทอง นั่นเองครับ อาจารย์ครับสำหรับถุ้งทองมีประวัติความมาอย่างไรบ้างครับ ผศ.ดร.โสรัจจ์ : “ถุ้งทอง” ปรากฏเป็นของว่างชาววัง เป็นอาหารรับประทานเล่นหรือรับประทานยาม

ภาพ	เสียง
Ins. ขั้นตอนการทำถุงทอง/ต้งน้ำเปล่าให้เดือดใส่ใบกุยช่ายลวก นำขึ้นผ่านน้ำเย็นและฉีกเป็นเส้น พักไว้ Ins. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ผัด/ใส่น้ำมันหมู ยี่เนื้อหมู ใส่เนื้อกุ้ง ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน ปรงรส ใส่แครอท คนให้เข้ากัน พักให้ส่วนผสมเย็น พิธีกร/อาจารย์ เตรียมผุก Ins. ตัดแบ่งปอเปี๊ยะขนาด 5X 5 นิ้ว ตักใส่ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ รวบแผ่นแบ่ง ผูกด้วยใบกุยช่าย ตัดแต่ง Ins. พิธีกร/อาจารย์ช่วยกันผูก Ins. ภาพการทอด/ตัดใส่จาน/วางน้ำจิ้ม	ว่าง ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน ประกอบด้วยแผ่นแป้งปอเปี๊ยะห่อไส้ มีลักษณะใกล้เคียงกับอาหารว่างไทยชนิดอื่น ๆ ที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน เช่นเดียวกัน เช่น ปอเปี๊ยะทอด หรือ ซลุ่มปู ที่เราเรียกว่าถุงทองเพราะว่าวิธีการมีวิธีการทำที่มีความสวยงาม คือการจับแบ่งหุ้มใส่อาหารแล้วผูกด้วยใบของต้นหอมลวกน้ำร้อน ให้อาหารมีลักษณะเป็นถุงใส่อาหาร เรียกว่า “ถุงทอง” เป็นการห่อและผูกที่สร้างความหลากหลายให้กับรูปแบบการจัดเสิร์ฟ ถุงทอง มีชื่อเป็นมงคล มีลักษณะคล้ายถุงที่ใช้ใส่เงิน ใส่ทองและของมีค่าต่าง ๆ มีขนาดพอดีคำ รูปร่างกลม พิธีกร :ขั้นตอนการทำถุงทองเริ่มจากอะไรครับ อาจารย์ ผศ.ดร.โสรัจจ์ : ขั้นตอนแรกต้งน้ำเปล่าให้เดือดใส่ใบกุยช่ายลวก นำขึ้นผ่านน้ำเย็นและฉีกเป็นเส้น พักไว้ 2 ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ผัดให้มีกลิ่นหอม ใส่น้ำมันหมู ยี่ให้เนื้อหมูกระจายตัว ใส่เนื้อกุ้ง ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน ปรงรส ใส่แครอท คนให้เข้ากันดี ปิดไฟ พักให้ส่วนผสมเย็น พิธีกร :ตอนนี้เราอยู่ในขั้นตอนของการผูกนะครับ เริ่มจากอะไรครับอาจารย์ ผศ.ดร.โสรัจจ์ : เราต้องตัดแบ่งปอเปี๊ยะขนาด 5X 5 นิ้ว ตักใส่ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ รวบแผ่นแบ่ง ผูกด้วยใบกุยช่าย ตัดแต่งให้สวยงาม ผศ.ดร.โสรัจจ์ : เมื่อผูกเสร็จเรียบร้อยแล้วก็นำถุงทองลงทอดในกระทะก้นลึก ทอดให้เป็นสีเหลืองทอง แล้วนำไปจัด เสริฟกับน้ำจิ้มได้เลย พิธีกร : และนี่ก็คือถุงทอง ศิลปะของอาหารไทยในเรื่องการ ผูก ครับ

4. เมนูทอดมัน (เทคนิคการร้อย) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายบงอร ปานพรม

ภาพ	เสียง
ผศ.ดร.สายบงอร ปานพรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต Ins.ตอก Ins. ทอดมันที่ร้อยแล้ว พิธีกร เชมวัฒน์ เรืองธรรม	ผศ.ดร. สายบงอร “การร้อยเป็นการนำเอาวัสดุจากธรรมชาติ เช่น ไม้ ฝ้ายหรือกากกล้วย มาเหลา ฉีก หรือเจียน ออกเป็นเส้น เพื่อนำมาร้อยรวมผลผลิตหรือสินค้าเข้าไว้ด้วยกัน เมื่อนำมาใช้กับการร้อยทอดมัน จึงหมายถึงการร้อยให้เป็นพวงโดยใช้ตอกไม้ฝ้ายร้อยเรียงให้ต่อกัน แสดงถึงแนวคิดภูมิปัญญาของคนไทย และความมีเสน่ห์ของอาหารไทย และการร้อยเป็นพวงยังทำให้สะดวกต่อการรับประทาน
Ins. การร้อยทอดมัน Ins. ตอก/	พิธีกร : การร้อยทอดมันนี้ต้องถือว่าเป็นเรื่องใหม่ มาก ๆ สำหรับผมเลยนะครับ และเชื่อว่าหลายๆ คน คงไม่ทันเห็นแน่ ๆ ใช่มั้ยครับอาจารย์
Ins. ขั้นตอนการทำทอดมันปลาทราย/นวดเนื้อปลาทรายและกระชายพอจับตัวเป็นก้อน/ผสมไข่ไก่เกลือป่น น้ำตาลทราย ลงในน้ำพริกแกงเผ็ด คนให้เข้ากันเทลงในเนื้อปลาทรายที่นวดไว้ /ใช้มีอนวด/ใส่ถั่วพู ใบมะกรูดซอย Ins. ปั้นเป็นก้อน/กดให้แบน Ins. น้ำมันร้อน/นำทอดมันลงกระทะ Ins. การทำน้ำจิ้ม	ผศ.ดร. สายบงอร : ใช่ค่ะ เพราะปัจจุบันส่วนใหญ่ที่เราเห็นกันก็จะเป็นการใส่ในถุงพลาสติกหรือกล่องโฟม แต่ในสมัยก่อนจากคำบอกเล่าของผู้เฒ่าผู้แก่ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเคยเล่าว่าได้เห็นการร้อยทอดมันโดยใช้ตอกไม้ฝ้ายร้อยมาขายเป็นพวง ๆ ภายในงานวัดหรือที่ จังหวัดสิงห์บุรีหรือนครสวรรค์ก็เคยเล่ากันว่าทอดมันมีขายตามงานวัดหรือริมทางสถานีรถไฟ จากอยุธยาขึ้นไปจนถึงปากน้ำโพ ร้อยเป็นพวงใช้ตอกเส้นเล็ก ๆ ร้อยสามถึงสี่ชิ้น ราคาขายเมื่อย้อนกลับไป 50 ปี ก็ไม่ถึงสลึง ปัจจุบันแบบที่ร้อยเป็นพวงขายจะมีน้อยพบเฉพาะในงานวัดบางพื้นที่จังหวัดสิงห์บุรี ร้อย 5 ชิ้น ราคาประมาณ 20 บาท แต่ก็ไม่พบเห็นโดยทั่วไป
พิธีกร	พิธีกร : อาจารย์ครับแล้วถ้าพูดถึงทอดมันการทำในอดีตกับปัจจุบันมาความแตกต่างกันไหมครับ ผศ.ดร.สายบงอร ปานพรม : รูปลักษณะไม่ต่างไปจากเดิม ซึ่งในอดีตจะใช้ปลาเล็ก ปลาน้อย รวมถึงกุ้งฝอย ที่หามาได้จากลุ่มแม่น้ำ นำมาขอดเกล็ด ตัดคลีบ สับรวมกันให้ละเอียด ใส่ส่วนผสมนวดกับเนื้อปลาให้เข้ากันจนเหนียวแล้วนำไปทอด แต่ในปัจจุบันเปลี่ยนมาใช้เนื้อปลาทรายแทน เพื่อความ

ภาพ	เสียง
Ins. ภาพพิธีกร/อาจารย์ร้อยทอดมัน พิธีกรกับทอดมันที่ร้อยเรียบร้อย	สะดวก ไม่เสียเวลาในการสับ และลักษณะเนื้อปลา กรายยังมีความเหนียว นุ่ม จึงเหมาะเป็นต้นตำรับ หรือเป็นพื้นฐานของการทำทอดมัน ยังดัดแปลงเป็น ทอดมันจากเนื้อสัตว์อื่น ๆ และจากผักต่าง ๆ ได้ตาม ความนิยม พิธีกร : สำหรับสูตรที่เราจะทำในวันนี้มีขั้นตอนยังไง บ้างครับ ผศ.ดร.สายบังอร ปานพรม : สำหรับการทอดมัน ปลากราย ขั้นตอนแรก เราต้อง นวดเนื้อปลากราย และกระชายพอจับตัวเป็นก้อน 2 ผสมไข่ไก่ เกลือป่น น้ำตาลทราย ลงในน้ำพริกแกง เผ็ด คนให้เข้ากันเทลงในเนื้อปลากรายที่นวดไว้ ผสมให้เข้ากันโดยใช้มือนวด และพาดไปมาจนเนื้อ ปลากรายเริ่มเหนียว ใส่ถั่วพู ใบมะกรูดซอยนวดจน เหนียว 3 ปั่นส่วนผสมเป็นก้อนกลม ๆ แล้วกดให้แบน พอประมาณ ทอดด้วยน้ำมันร้อน ไฟแรงปานกลาง จนสุกดี รับประทานกับน้ำจิ้ม ในส่วนของน้ำจิ้มเราจะ เคี้ยวน้ำส้มสายชู น้ำตาล ทราย เกลือป่น และพริกแดงโขลก ด้วยไฟปานกลาง เคี้ยวจนเดือด ปิดไฟ ทิ้งไว้ให้เย็น 2 ใส่แตงกวาหั่น ถั่วลิสงบด แต่งหน้าด้วยผัก พิธีกร : ทีนี้มาถึงขั้นตอนในการร้อยครับอาจารย์ เรา ต้องทำยังไงครับ ผศ.ดร.สายบังอร ปานพรม : (อาจารย์สอนวิธีการ ร้อยทอดมัน) พิธีกร : และนี่ก็คือศิลปะของอาหารไทยในเรื่องการ ร้อย ครับ

5. เมนูต้มจืดลูกรอก (เทคนิคการรัด) โดย อาจารย์จารุณี วิเทศ

ภาพ	เสียง
อาจารย์จารุณี วิเทศ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต พิธีกร เชมวัฒน์ เรืองธรรม Ins. ภาพการทำลูกรอก/พิธีกรช่วยอาจารย์ทำ Ins.การทำไส้หมู การรัดตัวของลูกรอก พิธีกร/อาจารย์จารุณี พิธีกร/อาจารย์ Ins. การหั่นลูกรอก Ins. การลวกกุ้ง ไก่ หมูสับปั้นเป็นก้อน และ ผักกาดขาวไว้ ต้มน้ำซุปจนได้ที่ เมื่อซุปเดือด ใส่ หมู กุ้ง ไก่ ผักกาดขาว ไส้ลูกรอก Ins. ตักแกงจืดใส่ชาม พิธีกรยื่นชามแกงจืดลูกรอกให้กล้อง	อาจารย์จารุณี “การห่อ มัด รัด ร้อย เกิดขึ้นตั้งแต่สมัยบรรพกาลที่ยังชีพด้วยการล่าสัตว์และเก็บของป่าเมื่อได้อาหารมากก็ต้องหาวิธีนำกลับที่พักให้สะดวกและรัดกุมที่สุดจึงหาวัตถุดิบจากธรรมชาติที่อยู่รอบ ๆ ตัวไม่ว่าจะเป็นใบไม้ เถาวัลย์มาห่อหรือมัดอาหาร การรัด จึงเป็นคำพ้องเสียง ที่ใช้อากับกริยาคล้ายคลึงกับการมัด ผู้รวมเพื่อให้แน่น รวมถึงการรัดตัวของอาหารเมื่อถูกความร้อน” พิธีกร : และอาหารไทยที่เกี่ยวข้องกับการ “รัด” ที่เราจะพูดถึงในวันนี้ก็คือแกงจืดลูกรอกใช้ไหมครับ อาจารย์ อาจารย์จารุณี : ใช่ค่ะ ซึ่งการรัดที่เราหมายถึงก็คือการรัดตัวของไข่ที่อยู่ในไส้เมื่อผ่านความร้อน โดยการทำไส้ลูกรอกเรากรอกไข่ดิบลงไปไส้หมู มัดหัวท้ายนำไปต้มด้วยน้ำที่ไม่ร้อนจัด หรือนึ่งจนสุก แขน้ำให้เย็นจากนั้นตัดเป็นท่อนยาว ½ นิ้ว บั้งทั้ง 2 ข้างเป็นรูปกากบาท นำไปผ่านความร้อนในขั้นตอนการปรุงกับข้าวอีกครั้ง ซึ่งในส่วนของไส้หมูเราต้องนำไส้หมู ใช้ส้อมถอนมาขูดมาล้างจนสะอาด ใช้ไม้เล็ก ๆ หรือตะเกียบช่วย กลับภายในออกแล้วใส่เกลือขาวจนเมื่อออก จึงล้างและถายน้ำขาวอีกสักสองสามครั้งจนกว่าจะหมดกลิ่นแล้วกลับใส่ไว้อย่างเดิม พิธีกร : ขั้นตอนในการนำไปทำแกงจืดดูจะไม่ยากเท่ากับการทำตัวลูกรอกนะครับ เพราะเท่าที่เห็นนี้ผมว่าต้องใช้ความพิถีพิถันและความพยายามในการทำมาก ๆ เลยนะครับ อาจารย์จารุณี : (อาจารย์พูดถึงความประณีตพิถีพิถันในการทำอาหารไทย) อย่างแกงจืดลูกรอกถือเป็นหนึ่งในสำหรับเครื่องเสวยของล้านเกล้ารัชกาลที่ 5 ที่ทรงโปรดเสวย และมักทำถวายพระเป็นสำหรับที่ทูลเลี้ยงพระเสมอ

ภาพ	เสียง
	แกงจืดลูกรอกจัดเป็นแกงชาววัง มิใช่เป็นแกงชาวบ้านเพราะมีขั้นตอนการทำที่ยุ่งยาก พิธีกร : เมื่อเราได้ไข่ลูกรอกมาแล้วขั้นตอนต่อไปในการทำแกงจืดลูกรอกคืออะไรครับอาจารย์ อาจารย์จารุณี : หลังจากเราใช้มีดตัดเป็นเป็นท่อนๆ ยาวประมาณ 1/2 นิ้วพักไว้ แล้วก็มาถึงขั้นตอนในการทำแกงจืดขั้นแรกลวกกุ้ง ไข่ หมูสับปั้นเป็นก้อน และผักกาดขาวไว้ ต้มน้ำซุปรองจนได้ที่ เมื่อซุปรเดือด ใส่ หมู กุ้ง ไข่ ผักกาดขาว ไข่ลูกรอก เคี่ยวต่อสักพักจนทุกอย่างสุกดี ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ต้นหอม ชิมรสตามต้องการแล้วยกลง โรย ผักชี และกระเทียมเจียว พร้อมเสิร์ฟ พิธีกร : และนี่คือ แกงจืดลูกรอก ศิลปะของอาหารไทย ในเรื่องการ รัต ครับ

สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรมคิดถึงเสน่ห์ไทย

วันเสาร์ที่ 3 เมษายน 2564

ณ ล้านนาอารีย์ ซอยอารีย์ 2 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร

โรงเรียนการเรือน ร่วมกับ ห้างหุ้นส่วน สปาร์กกิ้งเฮด โปรดักชั่น จำกัด ได้ดำเนินการผลิตสื่อสารคดีสั้นเรื่อง การประกอบอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก จำนวน 5 เมนู ได้แก่ ถูทอง ขนมนไส่ไส้ ข้าวต้มมัด ทอดมันปลาทราย และแกงจืดลูกรอก โดยการนำความรู้ทางด้านวิชาการและทักษะวิชาชีพของคณาจารย์สังกัด โรงเรียนการเรือนถ่ายทอดผ่านการประวัติและวิธีการประกอบอาหารไทย เพื่ออนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมการประกอบอาหารไทยและองค์ความรู้สู่ชนรุ่นปัจจุบัน ซึ่งมีการถ่ายทำรายการเมื่อวันที่ 3 เมษายน 2564 ณ ล้านนาอารีย์ ซอยอารีย์ 2 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร



ภาพกิจกรรม
การถ่ายทำรายการคิดถึงเสน่ห์ไทย
เมนูข้าวต้มมัด/ข้าวต้มมัด (เทคนิคการมัด) โดย อาจารย์เป็นเอก ทรัพย์สิน



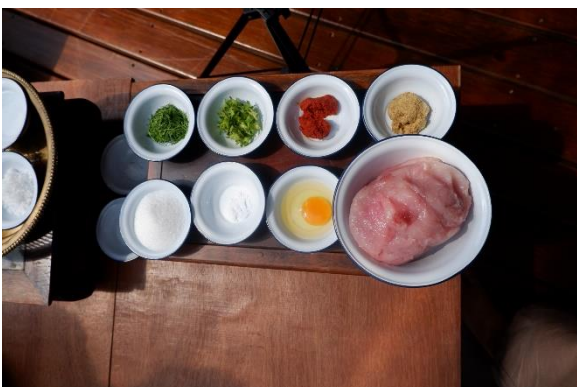
ภาพกิจกรรม
การถ่ายทำรายการคิดถึงเสน่ห์ไทย
เมนูขนมสอดไส้ (เทคนิคห่อ) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เมฆวิสัย



ภาพกิจกรรม
การถ่ายทำรายการคิดถึงเส้นไหมไทย
เมนูงูทอง (เทคนิคการผูก) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์



ภาพกิจกรรม
การถ่ายทำรายการคิดถึงเส้นไหมไทย
เมนูทอดมัน (เทคนิคการร้อย) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายบั้งอร ปานพรม



ภาพกิจกรรม
การถ่ายทำรายการคิดถึงเสน่ห์ไทย
เมนูต้มจืดลูกรอก (เทคนิคการรัด) โดย อาจารย์จารย์ณี วิเทศ



ภาคผนวก

1. หนังสือขออนุญาตถ่ายทำรายการ “คิดถึงเสน่ห์ไทย” ของห้างหุ้นส่วน สปาร์กกิ้งเฮด โปรดักชั่น จำกัด
2. คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
3. ใบเสร็จค่าวัตถุดิบอาหาร

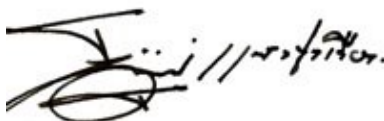
โรงเรียนการเรือน

เลขที่รับ ๑๖/๒๕๖๔
วันที่ ๘ มี.ค. ๖๔
เวลา ๑๐.๒๗ น.

เลขที่หนังสือผู้ส่ง :
จาก : หจก.สปาร์กกิ้งเฮด โปรดักชั่น
ถึง : คณบดีโรงเรียนการเรือน
เรื่อง : ขออนุญาตถ่ายทำรายการ คิดถึงเสน่ห์ไทย
ชั้นความลับ : ปกติ
ชั้นความเร็ว : ปกติ
วัตถุประสงค์เอกสาร : เพื่อดำเนินการ
เอกสารต้นเรื่อง : 1. หจก.สปาร์กกิ้งเฮด โปรดักชั่น.pdf
สรุปย่อ : หจก.สปาร์กกิ้งเฮด โปรดักชั่น ขออนุญาตถ่ายทำรายการ คิดถึงเสน่ห์ไทย หัวข้อ อัตลักษณ์อาหารไทย จำนวน 5 เทป อาหาร 5 ชนิด โดยขออนุญาตครั้งนี้ 1) สัมภาษณ์อาจารย์ รวมทั้งสาธิตการทำอาหาร และ 2) สถานที่ถ่ายทำ (ขอเข้าภายหลัง)

ความเห็นที่1

- 1.รับทราบ
- 2.มอบ หัวหน้าสำนักงานโรงเรียนการเรือน ดำเนินการประสาน นัดหมายเข้าพบและรายงานสรุปให้ทราบ
- 3.มอบ นางสาวฐานิช วงศ์เมือง นำส่งเอกสารเรียนผู้เกี่ยวข้องทราบ ผ่านระบบ e-office



(ว่าที่ร้อยตรี ดร.ธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง)

คณบดีโรงเรียนการเรือน

08 มี.ค. 64 เวลา 20:49:10 Non-PKI Server Sign
Signature Code : RQBEA-EUAQQ-BFAEM-AQwAz

ความเห็นที่2

มอบคุณปริยานิตย์ ดำเนินการ



(นางสาวรณิดา ศรีชนาวงศ์)

หัวหน้าสำนักงานโรงเรียนการเรือน

10 มี.ค. 64 เวลา 08:36:46 Non-PKI Server Sign
Signature Code : NgBCA-DEAMA-BEADc-AMQAY



คำสั่งโรงเรียนการเรือน

ที่ ๑๒/๒๕๖๔

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำรายการอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก

ด้วย หจก.สปาร์กিংเฮด โปรดักชั่น ผู้ผลิตรายการ “คิดถึงเสน่ห์ไทย” ได้ขออนุญาตมายังโรงเรียนการเรือนเพื่อสัมภาษณ์อาจารย์ และสาธิตวิธีการทำอาหารไทย รวมจำนวน ๕ เมนู ในหัวข้อ อัตลักษณ์อาหารไทย ดังนั้นเพื่อเป็นการสืบสาน และเผยแพร่องค์ความรู้ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ตลอดจนภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหารไทยด้วยเทคนิคการห่อ รัด มัด ร้อย ผูก โรงเรียนการเรือนจึงเห็นสมควรแต่งตั้งคณะกรรมการ รายนามดังนี้

ที่ปรึกษา

๑. ว่าที่ ร.ต. ดร.ธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

หน้าที่ ให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

คณะกรรมการดำเนินงาน

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณชนก นุกิจ	ประธานกรรมการ
๒. อาจารย์จารุณี วิเทศ	กรรมการ
๓. อาจารย์เป็นเอก ทรัพย์สิน	กรรมการ
๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เมฆวิสัย	กรรมการ
๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์	กรรมการ
๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายบังอร ปานพรม	กรรมการ
๗. อาจารย์ปรมะ รอดม่วง	กรรมการ

หน้าที่

๑. บุคลากรลำดับที่ ๑ กำกับ ดูแล ติดตามผลการดำเนินงานในภาพรวม และคัดเลือกเมนูอาหารจำนวน ๕ เมนู สำหรับบันทึกเทปรายการ คิดถึงเสน่ห์ไทย เพื่อเผยแพร่ทางช่องโทรทัศน์รัฐสภา (ช่อง ๑๐)

๒. บุคลากรลำดับที่ ๒ ศึกษา ค้นคว้าข้อมูล และเรียบเรียงเรื่องราวประวัติความเป็นมาของอาหารให้มีความน่าสนใจ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ วัตถุดิบและสูตรอาหาร วิธีการทำ ในเมนูต้มจืดลูกรอก พร้อมสาธิตการทำอาหารด้วยเทคนิคการรัด

๓. บุคลากรลำดับที่ ๓ ศึกษา ค้นคว้าข้อมูล และเรียบเรียงเรื่องราวประวัติความเป็นมาของอาหารให้มีความน่าสนใจ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ วัตถุดิบและสูตรอาหาร วิธีการทำ ในเมนูข้าวต้มผัด/ข้าวต้มมัด พร้อมสาธิตการทำอาหารด้วยเทคนิคการมัด

๔. บุคลากรลำดับที่ ๔ ศึกษา ค้นคว้าข้อมูล และเรียบเรียงเรื่องราวประวัติความเป็นมาของอาหารให้มีความน่าสนใจ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ วัตถุดิบและสูตรอาหาร วิธีการทำ ในเมนูขนมสอดไส้ พร้อมสาธิตการทำอาหารด้วยเทคนิคการห่อ

๕. บุคลากรลำดับที่ ๕ ศึกษา ค้นคว้าข้อมูล และเรียบเรียงเรื่องราวประวัติความเป็นมาของอาหารให้มีความน่าสนใจ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ วัตถุดิบและสูตรอาหาร วิธีการทำ ในเมนูถุงทอง พร้อมสาธิตการทำอาหารด้วยเทคนิคการผูก

๖. บุคลากรลำดับที่ ๖ และ ๗ ศึกษา ค้นคว้าข้อมูล และเรียบเรียงเรื่องราวประวัติความเป็นมาของอาหารให้มีความน่าสนใจ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ วัตถุดิบและสูตรอาหาร วิธีการทำ ในเมนูทอดมัน พร้อมสาธิตการทำอาหารด้วยเทคนิคการร้อย

คณะกรรมการประสานงาน

๑. นางสาวณิดา ศรีธนาพร
๒. นางสาวฐานิช วงศ์เมือง
๓. นางสาวปริญญ์ ตั้งธนาภักดี

หน้าที่

๑. ประสานงานนัดหมาย สรุปลงข้อมูลจากการประชุม และเสนอข้อมูลให้คณะกรรมการดำเนินงานรับทราบ
๒. รวบรวมรายการวัสดุอุปกรณ์ วัตถุดิบอาหาร เรื่องราวประวัติความเป็นมาของเมนูอาหาร จำนวน ๕ เมนู นำส่ง หจก.สปาร์กิ้งเฮด โปรดักชั่นเพื่อดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป
๓. ประสานงานเรื่องรถยนต์สำหรับรับ-ส่งอาจารย์ที่จะเดินทางไปบันทึกเทปรายการ คิดถึงเส้นไหม
๔. สรุปลงผลการดำเนินงาน

นักศึกษาช่วยงาน

๑. นางสาวณัฏฐา ธุถาวร
๒. นางสาวณิชา บุญญานนท์

หน้าที่ ช่วยจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ วัตถุดิบสำหรับสาธิตการทำอาหาร

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๔ เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



(ว่าที่ ร.ต. ดร.ธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง)
คณบดีโรงเรียนการเรือน

บริษัท นิญตาวัตถุติบสดแห่ง จำกัด

696/419 ถนน จรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700

โทร.094-1491168 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0105562129042

ใบเสร็จรับเงิน

เรียน หจก.สปาร์กกิงเฮด โปรดักชั่น

ที่อยู่ 55/235 หมู่บ้านสราญรมย์ ซอยประเสริฐมนูกิจ 42 ถนนเกษตรนวมินทร์

แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10230

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0103556046759

ลำดับที่	รายการ	จำนวน		หน่วยละ	จำนวนเงิน (บาท)
1	ปลาทรายสดแท้	0.6	กก.	330.00	198.00
2	ไข่ไก่เบอร์ 0	2	ฟอง	4.30	8.60
3	ถั่วพู	0.1	กก.	180.00	18.00
4	ใบมะกรูด	0.1	กก.	70.00	7.00
5	น้ำพริกแกงเผ็ดตราฉัตร	1	กก.	150.00	150.00
6	น้ำตาลทรายขาวตรามิตรผล 1 กก.	1	ถุง	27.00	27.00
7	เกลือป่นปรุงทิพย์ 120 กรัม	1	กระปุก	10.00	10.00
8	กระชายแห้ง	0.1	กก.	70.00	7.00
9	แตงกวา	0.1	กก.	35.00	3.50
10	พริกชี้ฟ้าแดง	0.1	กก.	120.00	12.00
11	ถั่วลิสงดิบตราไร่ทิพย์ 500 กรัม	1	ถุง	45.00	45.00
12	น้ำมันถั่วเหลืองตราไก่ 1 ลิตร	1	ขวด	60.00	60.00
13	ผักชี	0.1	กก.	160.00	16.00
14	น้ำส้มสายชูกลั่นตราควี 300 มล.	1	ขวด	15.00	15.00
ศูนย์บาทถ้วน				ราคารวม	-

บริษัท นิญตาวัตถุติบสดีแห่ง จำกัด

696/419 ถนน จรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700

โทร.094-1491168 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0105562129042

ใบเสร็จรับเงิน

เรียน หจก.สปาร์กกิ้งเฮด โปรดักชั่น

ที่อยู่ 55/235 หมู่บ้านสราญรมย์ ซอยประเสริฐมนูกิจ 42 ถนนเกษตรนวมินทร์

แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10230

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0103556046759

ลำดับที่	รายการ	จำนวน		หน่วยละ	จำนวนเงิน (บาท)
15	กระดาษเช็ดมือ M-Fold	5	ห่อ	90.00	450.00
16	แก๊สกระป๋อง 3 กระป๋อง/แพ็ค	1	แพ็ค	135.00	135.00
17	น้ำยาล้างจานซันไลต์ 500 มล.	1	ถุง	30.00	30.00
18	สก๊อตไบรท์ติดฟองน้ำ 3M	2	อัน	15.00	30.00
19	ถุงมือพลาสติก 100 ชิ้น/แพ็ค	1	แพ็ค	55.50	55.50
20	แป้งข้าวเหนียวดำตราช้างสามเศียร 500 กรัม	2	ถุง	60.00	120.00
21	แป้งข้าวเจ้าตราช้างสามเศียร 1 กก.	1	ถุง	41.00	41.00
22	ใบเตย	0.5	กก.	66.00	33.00
23	แป้งท้าวยายม่อม 500 กรัม	1	ถุง	42.00	42.00
24	แป้งข้าวเหนียวตราช้างสามเศียร 1 กก.	1	ถุง	47.00	47.00
25	มะพร้าวทึนทึก	3	ลูก	55.00	165.00
26	เทียนอบขนม	1	อัน	33.00	33.00
27	กะทิอ้อยดี 1 ลิตร	2	กล่อง	77.00	154.00
28	น้ำตาลทรายขาวตรามิตรผล 1 กก.	1	ถุง	30.00	30.00
ศูนย์บาทถ้วน				ราคารวม	-

บริษัท นิญดาวัตอุตสาหกรรม จำกัด

696/419 ถนน จรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700

โทร.094-1491168 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0105562129042

ใบเสร็จรับเงิน

เรียน หจก.สปาร์กกิงเฮด โปรดักชั่น

ที่อยู่ 55/235 หมู่บ้านสราญรมย์ ซอยประเสริฐมนูกิจ 42 ถนนเกษตรนวมินทร์

แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10230

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0103556046759

ลำดับที่	รายการ	จำนวน		หน่วยละ	จำนวนเงิน (บาท)
29	น้ำตาลปีบ	1	ถุง	42.00	42.00
30	ทางมะพร้าว	1	มัด	0.00	-
31	ใบตองตานี	3	กก.	33.00	99.00
32	น้ำส้มสายชู 700 มล.	1	ขวด	24.00	24.00
33	พริกชี้ฟ้าแดง	0.5	กก.	120.00	60.00
34	เกลือไทย 100 กรัม	1	ถุง	1.50	1.50
35	กระดาสทึบชั้นน้ำมันแบบหนา	1	ม้วน	18.00	18.00
36	แก๊สกระป๋อง 3 กระป๋อง/แพ็ค	1	แพ็ค	135.00	135.00
37	แตงกวา	0.5	กก.	35.00	17.50
38	ถุงมือแพทย์ไซส์ M	1	กล่อง	165.00	165.00
39	ไข่ไก่เบอร์ 1	30	ฟอง	4.10	123.00
40	ไส้หมูทำแกงจืดลูกรอก	1	กก.	50.00	50.00
41	ไส้ฮ้อนหมู	0.5	กก.	140.00	70.00
42	อกไก่เนื้อล้วน	0.3	กก.	100.00	30.00
ศูนย์บาทถ้วน				ราคารวม	-

บริษัท นิญดาวัตถุติบสดีแห่ง จำกัด

696/419 ถนน จรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700

โทร.094-1491168 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0105562129042

ใบเสร็จรับเงิน

เรียน หจก.สปาร์กกิงเฮด โปรดักชั่น

ที่อยู่ 55/235 หมู่บ้านสราญรมย์ ซอยประเสริฐมนูกิจ 42 ถนนเกษตรนวมินทร์

แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10230

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0103556046759

ลำดับที่	รายการ	จำนวน		หน่วยละ	จำนวนเงิน (บาท)
43	กุ้งซีแฮนด์ขนาดใหญ่	0.3	กก.	300.00	90.00
44	ผักกาดขาว	0.3	กก.	40.00	12.00
45	หมูติดมันบด	0.3	กก.	155.00	46.50
46	แผ่นแป้งปอเปี๊ยะแช่แข็ง 660 กรัม	2	แพ็ค	100.00	200.00
47	หมูเนื้อแดงบด	0.8	กก.	155.00	124.00
48	กุ้งซีแฮนด์ขนาดใหญ่	0.8	กก.	300.00	240.00
49	แครอท	1	กก.	50.00	50.00
50	รากผักชี	0.1	กก.	160.00	16.00
51	กระเทียมไทย	0.3	กก.	160.00	48.00
52	พริกไทยขาวป่นตรามือที่ 1 (60 กรัม)	2	กระปุก	75.00	150.00
53	กุยช่าย	0.3	กก.	70.00	21.00
54	ซีอิ๊วขาวสูตร 1 ตราเด็กสมบูรณ์ 300 มล.	1	ขวด	30.00	30.00
55	น้ำมันถั่วเหลือง 1 ลิตร	1	ขวด	66.00	66.00
56	น้ำมันปาล์ม 1 ลิตร	2	ขวด	50.00	100.00
ศูนย์บาทถ้วน				ราคารวม	-

บริษัท นิญตาวัตถุติบสดแห่ง จำกัด

696/419 ถนน จรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700

โทร.094-1491168 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0105562129042

ใบเสร็จรับเงิน

เรียน หจก.สปาร์กกิ้งเฮด โปรดักชั่น

ที่อยู่ 55/235 หมู่บ้านสราญรมย์ ซอยประเสริฐมนูกิจ 42 ถนนเกษตรนวมินทร์

แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10230

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0103556046759

ลำดับที่	รายการ	จำนวน		หน่วยละ	จำนวนเงิน (บาท)
57	น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี 500 กรัม	2	ถุง	27.00	54.00
สิ้นที่ยี่สิบห้าบาทสิบสตางค์				ราคารวม	4,025.10

ลงชื่อ.....ผู้จ่ายเงิน

ลงชื่อ.....ผู้รับเงิน
(นางสาวนิญตา ชาติบัวทอง)