



ข้าวเบายอดมืองเมืองตรัง

ไอชารสแห่งสี่ม่วง: ความกลมกล่อมแห่งพื้นดิน
และจินตนาการที่ไม่อาจลืมเลือน



หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
แผนงานยุทธศาสตร์การเกษตรสร้างมูลค่า
โครงการส่งเสริมเกษตรปลอดภัย
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2569



ข้าวเบายอดม่วง

มรดกจากพื้นนาสู่จานอาหารร่วมสมัย

ในวัฒนธรรมข้าวของไทย มีข้าวพื้นเมืองบางสายพันธุ์ที่ดำรงอยู่อย่างเงียบๆ แต่ยังรากลึกในวิถีชีวิตของชุมชน และส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นด้วยมือของชาวนาผู้ไม่เคยจดบันทึก หากแต่จดจำด้วยสายเลือดและผืนดิน **“ข้าวเบายอดม่วง”** แห่งจังหวัดตรังคือหนึ่งในมรดกเช่นนั้น

ชาวตรังเรียกข้าวชนิดนี้ว่า **“ข้าวเจ้าเหนียว”** ชื่อที่ฟังดูขัดแย้งในตัวเอง แต่กลับบอกเล่าธรรมชาติอันเป็นเอกลักษณ์ได้อย่างแยบยล เพราะแม้จะเป็นข้าวเจ้า หากเมื่อหุงสุกแล้ว กลับให้เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม พร้อมกลิ่นหอมกรุ่นละมุนที่ยากจะลืมเลือน

ข้าวเบายอดม่วงเป็นข้าวไวต่อแสง ปลูกได้เพียงปีละครั้งตามจังหวะของฟ้าและฝน ใช้เวลาเติบโตราว 140–150 วัน ก่อนจะเก็บเกี่ยวในช่วงเดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ วงจรชีวิตเช่นนี้มิใช่ข้อจำกัด หากเป็นการสอดประสานกับจังหวะธรรมชาติของภาคใต้ สะท้อนภูมิปัญญาของเกษตรกรผู้เรียนรู้ที่จะ **“ฟัง”** เสียงของแผ่นดินและท้องฟ้า

เมล็ดข้าวในรวงเดียวกันมีทั้งโทนสีม่วงอมแดงและสีขาวนวล ราวกับธรรมชาติตั้งใจ วาดภาพความหลากหลายไว้ในทุกรวง ความงามนี้มีได้มิใช่เพียงให้ชื่นชม หากยังเปี่ยมด้วยคุณค่า ทั้งโปรตีน โยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ คำดัชนีน้ำตาลที่ต่ำยิ่งทำให้ข้าวสายพันธุ์นี้ตอบโจทย์ผู้คนยุคใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพ

การได้รับการขึ้นทะเบียนเป็น **“สินค้าบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์(GI)”** จึงมิใช่เพียงตราประทับทางการค้า หากเป็นการยืนยันว่า ข้าวเมล็ดนี้คือ **“ตัวตน”** ของจังหวัดตรัง เป็นจุดบรรจบของผืนดิน สายน้ำ ภูมิอากาศ และน้ำมือของผู้คนที่สืบทอดกันมานับชั่วอายุคน

จากครัวเรือนสู่ห้องทดลอง: การเดินทางของข้าวพื้นบ้าน เมื่อโลกหมุนเร็วขึ้น อาหารพื้นถิ่นหลายชนิดเสี่ยงที่จะถูกลืมเลือน แต่ข้าวเบายอดม่วงกลับเลือกเส้นทางที่ต่างออกไป นั่นคือการ **“แปลงร่าง”** โดยไม่สูญเสียตัวตน

การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากข้าวเบายอดม่วงคือบทสนทนาระหว่างภูมิปัญญาดั้งเดิมกับองค์ความรู้สมัยใหม่ ข้าวที่เคยหุงกินในครัวเรือนถูกนำมาตีความใหม่ในรูปแบบที่หลากหลาย แต่ละผลิตภัณฑ์ล้วนรักษาแก่นแท้ของวัตถุดิบไว้ ขณะเดียวกันก็เปิดประตูให้ผู้บริโภคใหม่ได้เข้าถึง

เมื่อนำมาแปรรูปเป็นเส้น ไม่ว่าจะเป็น **“เส้นขนมจีน”** หรือ **“ก๋วยเตี๋ยวหลอด”** ข้าวเบายอดม่วงให้เนื้อสัมผัสนุ่มเหนียว คงตัวดี เหมาะกับการปรุงอาหารทั้งแบบไทยและจีน เมื่อผสมลงใน **“ไส้กรอก”** และ **“ไส้อั่ว”** ข้าวช่วยลดสัดส่วนไขมัน เพิ่มใยอาหาร และสร้างเนื้อสัมผัสที่นุ่มกลมกล่อม โดยยังคงรักษาเอกลักษณ์ของอาหารไทยแต่ละภูมิภาคไว้อย่างครบถ้วน

ที่น่าสนใจไม่แพ้กันคือ **“น้ำสัลดครีม”** ที่ใช้ความเข้มข้นตามธรรมชาติของข้าวบดละเอียดแทนแป้งหรือสารเพิ่มความหนืด นี่คือตัวอย่างของการคิดนอกกรอบที่ยังคงเคารพวัตถุดิบ

หากจะมีอาหารใดที่บอกเล่าตัวตนของตรังได้ชัดเจน **“ขนมปากหม้อข้าวเบายอดม่วง”** คงเป็นหนึ่งในนั้น ตรังขึ้นชื่อว่าเป็น **“เมืองของคนช่างกิน”** วัฒนธรรมการกินยามเช้าของที่นี่ มีชีวิตชีวาและอบอุ่น ขนมปากหม้อคืออาหารว่างที่ผูกพันกับวิถีชีวิตดังกล่าว เมื่อนำข้าวเบายอดม่วงมาเป็นส่วนผสม จึงเกิดเป็นขนมที่บรรจุทั้งรสชาติและความทรงจำของท้องถิ่นไว้ในคำเดียว





ในทำนองเดียวกัน **“ข้าวหมาก”** จากข้าวเบายอดม่วง คือตัวแทนของภูมิปัญญาการหมักดองแบบไทย รสหวานอ่อนตามธรรมชาติที่เกิดจากกระบวนการหมักสะท้อนความเข้าใจอันลึกซึ้งของบรรพบุรุษต่อจุลินทรีย์และเวลา

ขณะเดียวกัน ข้าวเบายอดม่วงก็ก้าวเข้าสู่โลกของขนมร่วมสมัยอย่างงดงาม **“วaffleกรอบ” “มัทฟิน” และ “คุกกี้ธัญพืช”** ล้วนใช้แป้งข้าวเบายอดม่วงทดแทนแป้งสาลีบางส่วน สร้างเอกลักษณ์ใหม่ให้กับขนมที่ผู้บริโภคยุคใหม่คุ้นเคย พร้อมเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการที่ขนมทั่วไปมักขาดหาย

มากกว่าอาหาร คือความทรงจำร่วม อาหารจากข้าวเบายอดม่วงมิใช่เพียงเรื่องของรสชาติหรือสุขภาพ หากเป็นการถ่ายทอดเรื่องราวของผืนดิน วิถีชีวิต และความทรงจำร่วมของชุมชน ผ่านรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่ายและร่วมสมัย

ทุกครั้งที่เราลิ้มรสอาหารจากข้าวสายพันธุ์นี้ เราไม่ได้เพียงแค่ **“กิน”** หากแต่กำลังสัมผัสประวัติศาสตร์ที่ยังมีลมหายใจ กำลังร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการส่งต่อมรดกทางวัฒนธรรมที่ข้ามผ่านกาลเวลา

“ข้าวเบายอดม่วงจึงพิสูจน์ให้เห็นว่า การก้าวจากผืนนาสู่จานอาหารนั้น สามารถงดงามและเปี่ยมคุณค่าได้เพียงใด”



ภาพเส้นขนมจีนข้าวบាយอดม่วง (AI-generated image: Gemini, 2568)

เส้นขนมจีนข้าวเบายอดม่วง

ส่วนผสม

ปริมาณ

ข้าวเบายอดม่วง	10 กิโลกรัม
เกลือป่น	150 กรัม

วิธีทำ

1. นำข้าวเบายอดม่วง 10 กิโลกรัม ล้างน้ำให้สะอาด 2-3 ครั้ง จากนั้นแช่น้ำเปล่าอุณหภูมิปกติที่ละลายเกลือป่น 150 กรัม ทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อให้ข้าวอมน้ำและนิ่มตัว
2. นำข้าวที่แช่ไว้มาล้างน้ำอีกครั้งเพื่อล้างเกลือออก
3. นำข้าวใส่เครื่องบดเพื่อให้ได้แป้งเหลว โดยระหว่างบดให้เติมน้ำเปล่าอุณหภูมิปกติลงไปด้วย
4. นำแป้งที่ได้มาพักทิ้งไว้อีก 1 คืน เพื่อให้แป้งตกตะกอนแยกชั้นจากน้ำ
5. ต้มหม้อต้มน้ำให้เดือด
6. นำแป้งที่ตกตะกอนไปตีด้วยเครื่องตีแป้ง แล้วปั่นเป็นก้อนนำไปต้มในน้ำเดือดประมาณ 20 นาที
7. นำแป้งที่ต้มสุกแล้วมาตีด้วยเครื่องตีแป้งอีกครั้ง ระหว่างตีให้เทน้ำร้อนลงไปทีละน้อยจนแป้งเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน มีความเหนียวและลักษณะคล้ายครีมข้น
8. นำแป้งที่ได้ใส่ในเครื่องโรยเส้น โรยเส้นขนมจีนลงในหม้อน้ำเดือด รอจนเส้นสุกและมีความยาวตามต้องการ
9. ตักเส้นขึ้นมาแช่น้ำเปล่า 2 ครั้ง เพื่อให้เส้นเย็นตัวและไม่ติดกัน จากนั้นจับพรวดเป็นก้อนพร้อมเสิร์ฟ



ภาพการทำเส้นขนมจีนข้าวเหนียวอดม่อง (AI-generated image: Gemini, 2568)

เทคนิคและข้อเสนอแนะ

1. ผลิตภัณฑ์นี้ไม่ใช่สารกันบูด จึงมีอายุการเก็บรักษาสั้น ควรบริโภคภายในวันที่ผลิตหรือเก็บในตู้เย็น
2. การแช่ข้าวค้างคืนเป็นขั้นตอนสำคัญ หากข้ามขั้นตอนนี้ แป้งจะหยาบไม่ละเอียด ทำให้เส้นพาดง่ายเมื่อโรย

คุณค่าทางโภชนาการ

125–135 กิโลแคลอรี ต่อ 100 กรัม

คำนวณจากฐานข้อมูลพลังงานมาตรฐาน (Thai Food Composition Database)

โอกาสในการเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์

1. จำหน่ายเป็นชุดพร้อมรับประทาน ตะกร้าละ 1 กิโลกรัม พร้อมน้ำแกงและชุดผักเครื่องเคียง
2. วางจำหน่ายในร้านอาหารเพื่อสุขภาพหรือตลาดออร์แกนิก
3. ต่อยอดเป็นเมนูสุขภาพสำหรับกลุ่มผู้บริโภคที่ใส่ใจการดูแลสุขภาพ เช่น ผู้ควบคุมน้ำหนักหรือผู้ป่วยเบาหวาน



ภาพถ้วยเตี้ยหลอดจากแป้งข้าวเบายอดม่วง (AI-generated image: Gemini, 2568)



เส้นก๋วยเตี๋ยวจากแป้งข้าวเบายอดม่วง (ก๋วยเตี๋ยวหลอด)

ส่วนผสม

ปริมาณ

แป้งข้าวเบายอดม่วง	150 กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	150 กรัม
น้ำเปล่า (อุณหภูมิห้อง)	300 มิลลิลิตร
น้ำร้อน	300 มิลลิลิตร
เกลือป่น	1/4 ช้อนชา
น้ำมันรำข้าว (ผสมแป้ง)	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันรำข้าว (ทากระทะและภาชนะ)	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเหนียวและแป้งมันสำปะหลังลงในอ่างผสม เติมน้ำเปล่าอุณหภูมิห้อง คนให้เข้ากัน
2. เติมน้ำร้อนตามลงไป คนให้ส่วนผสมเข้ากันดี จากนั้นเติมเกลือและน้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน แล้วพักแป้งทิ้งไว้ 20 นาที
3. ตั้งกระทะบนไฟกลาง คนแป้งในหม้อผสมให้เข้ากันทุกครั้งก่อนตักลงกระทะ เพราะแป้งจะตกตะกอน
4. ทาน้ำมันบาง ๆ ในกระทะ ยกกระทะขึ้นจากเตา แล้วเทแป้งลงกระทะ หมุนกระทะให้แป้งกระจายทั่วเป็นแผ่นบาง วางกระทะกลับบนเตา ปิดฝารอจนแป้งสุก สังเกตได้จากแป้งจะใสขึ้น
5. เมื่อแป้งสุกแล้ว ยกกระทะมาคว่ำเคาะแผ่นแป้งลงในภาชนะที่ทาน้ำมันไว้ เคาะตรง ๆ อย่าเพิ่งจับแผ่นแป้ง เพราะยังร้อนอยู่จะเหนียวติดมือ ให้ทาน้ำมันบางๆ บนผิวแป้งแล้วรอสักครู่
6. ก่อนวางแผ่นแป้งซ้อนกัน ต้องทาน้ำมันที่ผิวแป้งให้ทั่วและรอให้คลายร้อนก่อน ไม่ควรนำแผ่นที่ยังร้อนมาวางทับกัน
7. เมื่อแผ่นแป้งเย็นตัวแล้ว ม้วนแผ่นแป้งแล้วหั่นเป็นเส้นตามขนาดที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นเส้นใหญ่ เส้นเล็ก หรือเส้นกลาง

เทคนิคและข้อสอแนะ

1. ควรยกกระทะขึ้นจากเตาก่อนเทแป้ง เพื่อควบคุมความร้อนให้แป้งสุกสม่ำเสมอ และอย่าเทแป้งบางเกินไปเพราะจะทำให้แผ่นแป้งเละ ไม่น่ารับประทาน
2. ควรรับประทานให้หมดภายในวันที่ทำ หากเหลือต้องเก็บในตู้เย็น ไม่ควรวางไว้ในอุณหภูมิห้องเกิน 2 วัน

คุณค่าทางโภชนาการ

155–200 กิโลแคลอรี ต่อ 100 กรัม (เส้นใหญ่)

คำนวณจากฐานข้อมูลพลังงานมาตรฐาน (Thai Food Composition Database)

โอกาสในการเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์

1. สร้างความแตกต่างด้วยวัตถุดิบเฉพาะถิ่น

- ข้าวเบายอดม่วงมีสีม่วงธรรมชาติและเอกลักษณ์เฉพาะพื้นที่ ทำให้เส้นก๋วยเตี๋ยวโดดเด่น สามารถตั้งราคาสูงกว่าเส้นทั่วไปได้
- ดึงดูดผู้บริโภคที่ต้องการสินค้ามูลค่าเพิ่มและสินค้าพื้นเมืองระดับพรีเมียม

2. ต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์หลากหลายรูปแบบ

- พัฒนาเมนูใหม่ เช่น ก๋วยเตี๋ยวหลอด ผัดไทย เส้นใหญ่คลุกน้ำมัน สลัดโรล หรือเมนูสุขภาพ
- ขายไลน์สินค้า เช่น เส้นสด เส้นอบแห้ง เส้นพร้อมปรุง เพื่อเพิ่มยอดขายหลายช่องทาง

3. เจาะตลาดอาหารสุขภาพ (Healthy & Functional Food)

- สารแอนโทไซยานินจากข้าวเบายอดม่วงช่วยเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ในตลาดคนรักสุขภาพ
- สื่อสารจุดขายเรื่องสารต้านอนุมูลอิสระและกระบวนการผลิตปลอดสารเคมี

4. ขยายช่องทางจำหน่ายออนไลน์และตลาดโมเดิร์นเทรด

- จำหน่ายผ่าน Facebook, TikTok Shop, Shopee, Lazada รวมถึงร้านกาแฟและร้านอาหารท้องถิ่น
- สร้างคอนเทนต์เล่าเรื่องราว (Storytelling) เพื่อเพิ่มการรับรู้แบรนด์และกระตุ้นยอดขาย

5. เพิ่มรายได้จากการแปรรูปและบรรจุภัณฑ์พรีเมียม

- ออกแบบบรรจุภัณฑ์สวยงามเพื่อทำเป็น “ของฝากสุขภาพ” หรือ “สินค้าเอกลักษณ์ประจำจังหวัด”
- สร้างชุดของขวัญ (Gift Set) เพื่อเพิ่มราคาขายต่อหน่วย

6. นำเสนอเมนูสร้างสรรค์ในร้านอาหารและคาเฟ่

- คาเฟ่หรือร้านอาหารที่ต้องการเมนูแตกต่างสามารถนำเส้นสีม่วงไปประยุกต์เป็นเมนูระดับพรีเมียม เช่น ผัดซีอิ๊วสไตล์ฟิวชัน ก๋วยเตี๋ยวหลอดเวียดนาม ที่เน้นทั้งความสวยงามและสุขภาพ
- ขยายโอกาสธุรกิจแบบ B2B ขายส่งให้ร้านอาหาร โรงแรม และธุรกิจบริการอาหาร

7. สร้างกิจกรรมเชิงท่องเที่ยวและเวิร์กช็อป (Agro-Food Tourism)

- เปิดกิจกรรมสาธิตการทำเส้นก๋วยเตี๋ยวจากข้าวเบายอดม่วง หรือสอนทำเมนูประยุกต์
- สร้างรายได้เสริมจากค่าคอร์สควบคู่กับการขายผลิตภัณฑ์



ภาพไส้กรอกข้าวเบายอดม่วง (AI-generated image: Gemini, 2568)

ไส้กรอกข้าวเบายอดม่วง

ส่วนผสม

ปริมาณ

หมูบด	1,300	กรัม
ข้าวเบายอดม่วงหุงสุก	200	กรัม
รากผักชี	20	กรัม
พริกไทยเม็ด	8	กรัม
กระเทียม	130	กรัม
เกลือป่น	12	กรัม
น้ำตาลทราย	7	กรัม
ผงปรุงรสเห็ด	10	กรัม
ไส้หมูแช่แข็ง	20	กรัม

วิธีทำ

1. สับหรือบดหมูให้ละเอียด
2. หุงข้าวเบายอดม่วงให้สุก พักไว้ให้เย็น
3. โขลกรากผักชี พริกไทย และกระเทียมรวมกันจนละเอียด
4. ผสมหมูบด ข้าวเบายอดม่วง เครื่องที่โขลก เกลือ น้ำตาลทราย และผงปรุงรสเห็ดลงในอ่างผสม
นวดให้ส่วนผสมเข้ากันดี และนวดต่ออีกประมาณ 15 นาที จนส่วนผสมเนียนและเหนียวจับตัวกัน
5. พักส่วนผสมไว้ 15 นาที จากนั้นบรรจุลงในไส้หมูที่แช่น้ำจมนิ่มแล้ว



ภาพการทำส่วนผสมไส้กรอกข้าวเบายอดม่วง (AI-generated image: Gemini, 2568)

เทคนิคและข้อเสนอแนะ

1. ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์มีอายุการเก็บรักษาสั้น ควรเก็บในอุณหภูมิแช่เย็น (0–4 องศาเซลเซียส) หรือแช่แข็ง (-18 องศาเซลเซียส) เพื่อยืดอายุผลิตภัณฑ์
2. การขนส่งด้วยรถห้องเย็นมีต้นทุนสูงและผลิตภัณฑ์มีน้ำหนักมาก จึงต้องคำนึงถึงค่าขนส่งหากจำหน่ายแบบออนไลน์

คุณค่าทางโภชนาการ

100–120 กิโลแคลอรี ต่อ 50 กรัม

คำนวณจากฐานข้อมูลพลังงานมาตรฐาน (Thai Food Composition Database)

โอกาสในการเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์

1. การบรรจุด้วยระบบสุญญากาศและแช่แข็งแบบเฉียบพลัน (Quick Freezing) ช่วยให้ผลิตภัณฑ์เก็บรักษาได้นานกว่า 6 เดือน
2. เป็นสินค้าพร้อมรับประทาน เพียงอุ่นด้วยหม้อทอดไร้น้ำมันหรือเตาไมโครเวฟ สะดวกสำหรับผู้บริโภคยุคใหม่
3. วางจำหน่ายได้หลายช่องทาง ทั้งตลาดท้องถิ่น ร้านของฝาก ร้านอาหารพื้นถิ่น และช่องทางออนไลน์
4. ต่อยอดเป็นเมนูสร้างสรรค์หรือฟิวชันได้ เช่น จัดในงานอาหารเรียกน้ำย่อย (Appetizer) หรือชุดของขวัญประจำถิ่น เพื่อเพิ่มมูลค่าและขยายตลาดเชิงพาณิชย์



ภาพไส้ฉั้วข้าวเบายอดม่วง (AI-generated image: Gemini, 2568)

ไส้จั่วข้าวเบายอดม่วง

ส่วนผสมหลัก

วัตถุดิบ	ปริมาณ
เนื้อหมูติดมันบด	500 กรัม
ข้าวเบายอดม่วงหุงสุก	500 กรัม
ไข่ไก่	3 ฟอง
ไส้หมูแห้งแช่น้ำ	100 กรัม
ต้นหอมและผักชีซอย	1/4 ถ้วย
ใบมะกรูดซอย	3 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมเครื่องแกง

วัตถุดิบ	ปริมาณ
ขมิ้นสด	2 ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	2 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอยฝอย	1/2 ถ้วยตวง
กระเทียม	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	1/4 ถ้วยตวง
พริกแห้งป่น	4 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ผงปรุงรสหมู	3 ช้อนชา
น้ำปลา	3 ช้อนชา
ผงชูรส	2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เตรียมเครื่องแกง: โขลกขมิ้น รากผักชี ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง และเกลือให้ละเอียด จากนั้นใส่พริกแห้งป่น น้ำตาล กะปิ ผงปรุงรส น้ำปลา และผงชูรส โขลกผสมให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียว พักไว้
2. ผสมเนื้อไส้อั่ว: นำหมูบด ข้าวเบายอดม่วงหุงสุก ไข่ไก่ ผักชี ต้นหอม และใบมะกรูดซอยใส่อย่างผสม เติมเครื่องแกง ที่เตรียมไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากันจนเนื้อเหนียวจับตัวดี
3. บรรจุและขึ้นรูป: กรอกส่วนผสมลงในไส้หมูที่แช่น้ำจนนิ่มแล้ว มัดเป็นก้อนด้วยเชือกหรือด้ายสำหรับอาหาร ตามขนาดที่ต้องการ
4. ให้ความร้อน: นำไส้อั่วไปนึ่งประมาณ 10 นาทีเพื่อให้สุกภายใน จากนั้นนำไปอบหรือย่างด้วยไฟอ่อนจนผิวด้านนอก แห้งเล็กน้อยและมีกลิ่นหอม พร้อมเสิร์ฟ

เทคนิคและข้อแนะนำ:

1. สีม่วงของข้าวเบายอดม่วงอาจซีดลงเมื่อผ่านความร้อนสูง ควรควบคุมอุณหภูมิการนึ่งและย่างไม่ให้แรงเกินไป
2. หากใช้ข้าวมากเกินไปอาจทำให้เนื้อไส้อั่วร้อนไม่เกาะตัว อัตราส่วนหมูต่อข้าว 1:1 ในสูตรนี้เหมาะสมแล้ว แต่สามารถปรับได้ตามความต้องการ
3. ผลิตภัณฑ์ที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลัก เสื่อมเสียได้ง่าย ต้องเก็บในอุณหภูมิต่ำ (0–4 องศาเซลเซียส) และกำหนดอายุการเก็บรักษาอย่างเหมาะสม
4. การแช่แข็งนานอาจทำให้เนื้อสัมผัสแห้ง ควรใช้บรรจุภัณฑ์สุญญากาศเพื่อป้องกันการสูญเสียความชื้น

คุณค่าทางโภชนาการ

220–260 กิโลแคลอรี ต่อ 100 กรัม

คำนวณจากฐานข้อมูลพลังงานมาตรฐาน (Thai Food Composition Database)

โอกาสในการเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์

1. พัฒนาจำหน่ายในรูปแบบไส้ฉั้วสดหรือแช่แข็งพร้อมรับประทาน หรือบรรจุสุญญากาศเป็นสินค้าระดับพรีเมียม
2. วางจำหน่ายในตลาดท่องเที่ยว ร้านของฝาก ร้านอาหารพื้นถิ่น หรือช่องทางออนไลน์
3. ต่อยอดเป็นเมนูสร้างสรรค์ เช่น ไส้ฉั้วมีนุ้ ไส้ฉั้วฟัวซัน ข้าวจี๊ไส้ฉั้ว เพื่อเพิ่มมูลค่าและความหลากหลายในการขาย
4. หากพัฒนาอายุการเก็บรักษาและมาตรฐานความปลอดภัยอาหาร สามารถขยายสู่ตลาดเชิงพาณิชย์และผู้ประกอบการ SME ได้



ภาพสลัดครีมข้าวเบายอดม่วง (AI-generated image: Gemini, 2568)

สลัดครีมข้าวเบายอดม่วง

วัตถุดิบ

ปริมาณ

ข้าวเบายอดม่วงหุงสุก	100 กรัม
ไข่แดง	4 ฟอง
เกลือป่น	2 ช้อนชา
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาลทรายขาว	12 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ถ้วยตวง
น้ำมันงา	8 ช้อนโต๊ะ
มีสตาร์ดครีม	1 ช้อนโต๊ะ

ผักสลัดแนะนำ

กรีนโอ๊ค เรดโอ๊ค เรดคอรัล ผักกาดแก้ว แตงกวาญี่ปุ่น มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ แครร์รอต หรือผักตามชอบ

วิธีทำ

1. เตรียมวัตถุดิบ: ทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ทั้งหมด ซึ่งตวงส่วนผสมตามสูตร
2. ผสมส่วนผสม: ใส่ไข่แดง ข้าวเบายอดม่วง เกลือ พริกไทย น้ำตาล และมีสตาร์ดลงในโถปั่น เปิดเครื่องปั่นระดับต่ำ ถึงปานกลาง ปั่นจนส่วนผสมเข้ากันเนียนและสีอ่อนลง
3. เติมน้ำมัน: ค่อย ๆ เติมน้ำมันพืชทีละน้อยในลักษณะหยดช้า ๆ จนปั่นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดอิมัลชัน (Emulsion) จนใช้น้ำมันประมาณ 2/3 ของปริมาณทั้งหมด
4. ปรับเนื้อสัมผัส: เติมน้ำมันที่เหลือสลับกับน้ำมะนาวทีละน้อย ปั่นต่อจนส่วนผสมเกิดอิมัลชันสมบูรณ์ เนื้อน้ำสลัดข้นเนียนเป็นครีม
5. ปรับรสชาติ: ชิมรสและปรับตามต้องการ หากข้นเกินไปให้เติมน้ำมะนาวเล็กน้อย หากรสอ่อนไปสามารถเพิ่มเกลือหรือน้ำตาลตามความเหมาะสม

เทคนิคและข้อเสนอแนะ

1. สูตรมีส่วนผสมของไข่แดงดิบ จึงเสี่ยงต่อการปนเปื้อนจุลินทรีย์ ต้องเก็บในอุณหภูมิตู้เย็น (0–4 องศาเซลเซียส) และมีอายุการเก็บรักษาจำกัด
2. สารแอนโทไซยานินในข้าวเบายอดม่วงไวต่อความร้อนและความเป็นกรด-ด่าง สีอาจเปลี่ยนเมื่อเก็บไว้นานหรือสัมผัสความร้อนสูง
3. หากไม่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์หรือไม่ควบคุมความสะอาดอย่างเหมาะสม อายุการเก็บรักษาจะสั้น ต้องควบคุมสุลักษณะการผลิตอย่างเคร่งครัด

คุณค่าทางโภชนาการ

140–180 กิโลแคลอรี ต่อ 2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)

คำนวณจากฐานข้อมูลพลังงานมาตรฐาน (Thai Food Composition Database)

โอกาสในการเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์

1. พัฒนาเป็นสินค้าพร้อมบริโภค วางจำหน่ายในตลาดอาหารสุขภาพ คาเฟ่ และร้านสลัด
2. ต่อยอดเป็นน้ำสลัดระดับพรีเมียมหรือน้ำสลัดเพื่อสุขภาพ (Functional Dressing) เพื่อเพิ่มมูลค่าเชิงพาณิชย์
3. ขยายสู่ช่องทางออนไลน์และของฝากท้องถิ่น โดยใช้เรื่องราววัตถุดิบพื้นถิ่นสร้างจุดขายและความแตกต่างให้แบรนด์



ภาพขนมปากหม้อข้าวบាយอดม้วน (AI-generated image: Gemini, 2568)

ขนมปากหม้อข้าวเบายอดม่วง

ส่วนผสมแป้ง

วัตถุดิบ	ปริมาณ
แป้งข้าวเจ้า	50 กรัม
แป้งข้าวเบายอดม่วง	100 กรัม
แป้งท้าวยายม่อม	100 กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	50 กรัม
น้ำเปล่า	420 มิลลิลิตร

ส่วนผสมไส้

วัตถุดิบ	ปริมาณ
น้ำมันพืช	20 กรัม
กระเทียมสับ	10 กรัม
กุ้งแห้งซอย	30 กรัม
มันแกวสับ	1 กิโลกรัม
ถั่วงอก	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	300 กรัม
ซีอิ๊วดำ	15 กรัม
เกลือป่น	3 กรัม

ส่วนผสมน้ำจิ้ม (น้ำส้มเจือง)

วัตถุดิบ	ปริมาณ
ซอสส้มเจือง	500 กรัม
น้ำเปล่า	500 กรัม
พริกขี้หนู	10 กรัม
กระเทียม	10 กรัม
หอมแดง	25 กรัม
เกลือป่น	3 กรัม
น้ำส้มสายชู	35 กรัม
น้ำตาลทราย	250 กรัม

เครื่องเคียงและท็อปปิ้ง

วัตถุดิบ	ปริมาณ
แตงกวาหั่น	1 กิโลกรัม
ถั่วงอกคั่วบด	200 กรัม
ข้าวเบายอดม่วงหุงสุก (โรยหน้า)	1 ถ้วย

วิธีทำ

ทำไส้

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมสับผัดจนหอม ตามด้วยกุ้งแห้งผัดพอหอม
2. ใส่มันแกลวสับลงผัด ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ้วดำ และเกลือ ผัดจนน้ำแห้งและไส้มีความเหนียวจับตัว
3. ใส่ถั่วงอกผัดพอสลด ยกลงพักให้เย็น

ทำน้ำจิ้ม (น้ำส้มเจียง)

1. นำพริกขี้หนู กระเทียม หอมแดง และน้ำปลาล้างเล็กน้อยมาปั่นให้ละเอียด
2. ผสมซอสส้มเจียง น้ำปลาล้าง และส่วนผสมที่ปั่นเข้าด้วยกัน ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาล และน้ำส้มสายชู คนให้เข้ากันดี

ทำแป้ง

1. ร่อนแป้งทุกชนิดรวมกันในอ่างผสม
2. เติมน้ำเปล่าลงไป ใช้ตะกร้อมือตีจนส่วนผสมเข้ากันเป็นเนื้อเดียว ไม่เป็นเม็ด

ทำขนมปากหม้อ

1. ตั้งหม้อที่จิ้งฉ้าขาวเรียบร้อย ใส่น้ำเปล่าต้มให้เดือด จากนั้นให้ลดไฟลงเป็นไฟกลาง
2. ตักแป้งลงบนปากหม้อกระจายเป็นแผ่นกลมบาง ปิดฝานึ่งจนแป้งสุก
3. นำไส้ที่เตรียมไว้วางตรงกลางแผ่นแป้ง ใช้พายปาดแป้งขึ้นห่อไส้ให้มิด ตักขึ้นพักในจาน
4. จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้ม (น้ำส้มเจียง) แต่งกวนา ถั่วลิสงคั่ว และโรยข้าวบាយอดม่วงหุงสุกบนหน้า

เทคนิคและข้อเสนอนะ:

1. แป้งจากข้าวกล้องเบายอดม่วงเมื่อสุกจะมีสีน้ำตาลเข้ม อาจทำให้มองไม่เห็นไส้ชัด หากต้องการให้สีสว่างขึ้น สามารถลดสัดส่วนแป้งข้าวเบายอดม่วงลงได้
2. เนื้อสัมผัสของแป้งข้าวกล้องเบายอดม่วงจะหนักและหนากว่าแป้งข้าวเจ้าทั่วไป ควรเทแป้งให้บางเพื่อให้สุกทั่วถึง
3. แป้งบดจากข้าวกล้องเบายอดม่วงไม่ควรเก็บไว้นาน เพราะจะทำให้มีรสขม ควรบริโภคให้หมดในวันเดียว

คุณค่าทางโภชนาการ

130 กิโลแคลอรี ต่อ 1 ชิ้น

คำนวณจากฐานข้อมูลพลังงานมาตรฐาน (Thai Food Composition Database)

โอกาสในการเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์

1. พัฒนาสูตรลดน้ำตาลในน้ำจิ้ม (น้ำส้มเจือจาง) สำหรับกลุ่มผู้บริโภคที่ควบคุมน้ำหนักและใส่ใจสุขภาพ
2. พัฒนาสูตรสำหรับผู้สูงอายุโดยเน้นเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย และโซเดียมต่ำ
3. พัฒนาเป็นขนมปากหม้อแช่แข็งพร้อมอุ่น จำหน่ายได้ทั้งช่องทางออนไลน์และเป็นของฝาก
4. เน้นจุดขายวัตถุดิบท้องถิ่นอย่างส้มเจือจางและข้าวเบายอดม่วง พร้อมเล่าเรื่องราววิถีชีวิตตลาดยามเช้าของเมืองตรัง
5. สร้างรายได้เสริมจากกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอาหาร เช่น เวิร์กช็อปสอนทำขนมปากหม้อข้าวเบายอดม่วง



ภาพข้าวหมากจากข้าวเหนียวอดม่วง (AI-generated image: Gemini, 2568)

ข้าวหมากจากข้าวเบายอดม่วง

วัตถุดิบ

ปริมาณ

ข้าวเบายอดม่วง	1 กิโลกรัม
ลูกแป้งข้าวหมาก	3 กรัม
น้ำเปล่าสำหรับหุงข้าว	1,500 มิลลิลิตร
น้ำสะอาดสำหรับล้างข้าว	ตามความเหมาะสม

วิธีทำ

1. นำข้าวเบายอดม่วงมาชอนน้ำจนน้ำใส จากนั้นแช่น้ำไว้ 15 นาที แล้วเทน้ำออก พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ใส่ข้าวและน้ำลงในหม้อหุงข้าว กดหุงตามปกติ ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที
3. นำข้าวที่หุงสุกแล้วเกลี่ยใส่ภาชนะให้กระจายทั่ว ผึ่งลมไว้ให้เย็นสนิท โดยคอยพลิกกลับด้านเป็นระยะ จากนั้นนำไปล้างน้ำเบา ๆ ให้เมล็ดข้าวแยกออกจากกันเป็นเม็ดสวย แล้วพักให้สะเด็ดน้ำ
4. นำข้าวที่สะเด็ดน้ำแล้วใส่ซามผสมใบใหญ่ บดลูกแป้งข้าวหมากให้ละเอียด โรยบนข้าวให้ทั่ว ใช้มือคลุกเคล้าให้เข้ากันดี
5. ตักข้าวที่ผสมแล้วใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ ปิดฝาให้สนิท พักทิ้งไว้ 2-3 วันในอุณหภูมิห้อง ไม่ต้องแช่เย็น (หากอากาศร้อน จะหมักได้เร็ว แต่หากอากาศเย็นจะใช้เวลานานขึ้น)
6. เมื่อข้าวหมากมีรสหวานได้ที่แล้วให้นำไปแช่ตู้เย็นทันที ไม่ควรวางไว้ในอุณหภูมิห้องต่อ เพราะจะทำให้มีกลิ่นแอลกอฮอล์ จนเกินไปหรือกลายเป็นสาโท

เทคนิคและข้อเสนอแนะ

1. วิธีสังเกตว่าข้าวหมากได้ที่: จะมีกลิ่นหอมหวาน มีน้ำหวานซึมออกมาจากเมล็ดข้าว และข้าวจะยุบตัวลงพอสมควร
2. วิธีรับประทานให้อร่อย: ควรแช่เย็นจัดก่อนรับประทาน จะได้รสหวานเย็นชื่นใจและกลิ่นหอมชัดเจนขึ้น
3. ข้อควรระวัง: ภาชนะและมือที่ใช้ต้องสะอาดและแห้งสนิท หากมีน้ำหรือสิ่งปนเปื้อน อาจทำให้ข้าวหมากบูดเสียได้

คุณค่าทางโภชนาการ

183 กิโลแคลอรี ต่อ 100 กรัม

คำนวณจากฐานข้อมูลพลังงานมาตรฐาน (Thai Food Composition Database)

โอกาสในการเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์

1. ต่อยอดจากความโดดเด่นของวัตถุดิบเฉพาะถิ่น
 - ข้าวเบายอดม่วงเป็นพันธุ์ข้าวพื้นเมืองที่มีสีส้มสวยงาม มีเอกลักษณ์ด้านกลิ่นและรสชาติ สามารถใช้เป็นจุดขายหลักเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ข้าวหมากแบบดั้งเดิม
 - ผู้บริโภคสนใจผลิตภัณฑ์จากวัตถุดิบไทยท้องถิ่นที่มีอัตลักษณ์ ส่งผลให้สามารถตั้งราคาสูงขึ้นได้
2. ขยายไลน์สินค้าเพื่อเพิ่มรายได้หลายช่องทาง
 - พัฒนาข้าวหมากในหลายรูปแบบ เช่น ข้าวหมากพร้อมทาน ข้าวหมากผง ข้าวหมากแช่แข็ง ข้าวหมากผสมผลไม้
 - ทำเมนูประยุกต์ เช่น ไอศกรีมข้าวหมาก น้ำข้าวหมาก เบเกอรี่ที่ใช้ข้าวหมาก เพื่อเข้าถึงผู้บริโภคหลายกลุ่ม
3. เจาะตลาดสุขภาพและอาหารฟังก์ชัน
 - ข้าวหมากเป็นอาหารหมักที่มีจุลินทรีย์ดี (โพรไบโอติก) และวิตามินบีสูง
 - เมื่อใช้ข้าวเบายอดม่วงที่อุดมด้วยสารแอนโทไซยานิน จะช่วยเพิ่มคุณค่าด้านสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้มีมูลค่าสูงขึ้นและทำตลาดสุขภาพได้ดี

4. พัฒนาเป็นสินค้าพรีเมียมและของฝากท้องถิ่น

- ออกแบบบรรจุภัณฑ์สวยงาม บอกเล่าเรื่องราวของชุมชน แหล่งปลูก และภูมิปัญญาท้องถิ่น
- สามารถขายในราคาสูงขึ้น เช่น ชุดของขวัญหรือสินค้ารุ่นพิเศษตามฤดูกาล

5. เพิ่มช่องทางจำหน่ายออนไลน์

- จำหน่ายผ่าน Facebook, TikTok, LINE OA และ Lazada/Shopee
- ถ่ายทอดเรื่องราว “ข้าวเบายอดม่วง” และขั้นตอนการทำแบบภูมิปัญญา ช่วยเพิ่มความน่าสนใจ และกระตุ้นยอดขาย

6. ยกระดับเป็นกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงเรียนรู้

- เปิดกิจกรรมเวิร์กช็อปสอนทำข้าวหมากจากข้าวเบายอดม่วง
- สร้างรายได้เพิ่มทั้งจากค่าคอร์ส การขายผลิตภัณฑ์ และการประชาสัมพันธ์แบรนด์

7. สร้างความน่าเชื่อถือด้วยมาตรฐานและงานวิจัย

- ขอใบรับรอง ออ. หรือ GMP หรือพัฒนาองค์ความรู้ร่วมกับสถาบันการศึกษา
- เมื่อมีงานวิจัยรองรับคุณประโยชน์ สามารถตั้งราคาสูงขึ้นและขยายตลาดได้ง่ายกว่า

8. ขยายสู่ตลาดเฉพาะกลุ่ม

- กลุ่มผู้รักสุขภาพและอาหารหมัก
- ลูกค้าที่ชื่นชอบสินค้าท้องถิ่นระดับพรีเมียม
- นักท่องเที่ยวไทยและต่างชาติที่สนใจอาหารพื้นเมือง
- ตลาดอาหารฟิวชันและคาเฟ่สร้างสรรค์ที่ต้องการวัตถุดิบเฉพาะทาง



ภาพวaffleกรอบข้าวบอยอดม่วง (AI-generated image: Gemini, 2568)

วอฟีฟลกรอบข้าวเบายอดม่วง

วัตถุดิบ

ปริมาณ

แป้งสาธิตเนกประสงค์	100 กรัม
ข้าวเบายอดม่วงหุงสุก	100 กรัม
กล้วยหอมสุก	100 กรัม
น้ำตาลทราย	80 กรัม
เนยละลาย	50 กรัม
นมสด	80 กรัม
ไข่ไก่	50 กรัม (1 ฟอง)
เกลือป่น	2 กรัม

วิธีทำ

1. ละลายเนยด้วยไฟอ่อนหรือไมโครเวฟ พักไว้ให้อุ่น
2. หุงข้าวเบายอดม่วงให้สุก พักไว้ให้เย็น
3. นำข้าวเบายอดม่วง กล้วยหอมสุก ไข่ไก่ และนมสดใส่โถปั่น ปั่นจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
4. เติมแป้งสาธิตเนกประสงค์ น้ำตาลทราย เกลือป่น และเนยละลายลงในโถปั่น ปั่นให้ส่วนผสมเข้ากันดี
5. เทส่วนผสมลงในอ่างผสม ใช้พายซิลิโคนคนให้เข้ากันอีกครั้ง ตรวจสอบว่าไม่มีแป้งเป็นก้อน
6. เปิดเครื่องทำวอฟีฟลกรอบให้ร้อน หยอดแป้งลงบนแม่พิมพ์ 2 จุด จุดละ 1 ช้อนโต๊ะ ปิดฝาเครื่อง รอประมาณ 30 วินาที หรือจนวอฟีฟลเป็นสีเหลืองทอง
7. เปิดฝาเครื่อง ใช้ไม้พายจัดแผ่นวอฟีฟลออกจากเครื่องอย่างระวัง นำไปพักบนตะแกรงให้แห้งและเย็นสนิท จากนั้นบรรจุลงกระปุกปิดฝาสสนิท



ภาพทำวaffleไฟกรอบข้าวบាយอดมั่ว (AI-generated image: Gemini, 2568)

เทคนิคและข้อเสนอนะ

1. ผลิตภัณฑ์ที่มีความกรอบและเป็นแผ่นบาง แดกหักง่าย หากต้องขนส่งควรใช้บรรจุภัณฑ์ที่ป้องกันการกระแทก
2. ควรรอให้วาฟเฟิลเย็นสนิทก่อนบรรจุ หากบรรจุขณะที่ยังอุ่นจะทำให้เกิดไอน้ำและวาฟเฟิลนิ่มไม่กรอบ
3. เก็บในภาชนะปิดสนิทที่แห้งและเย็น หลีกเลี่ยงความชื้นเพื่อรักษาความกรอบ

คุณค่าทางโภชนาการ

100–150 กิโลแคลอรี ต่อ 50 กรัม

คำนวณจากฐานข้อมูลพลังงานมาตรฐาน (Thai Food Composition Database)

โอกาสในการเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์

1. การบรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่ป้องกันความชื้นและอากาศ พร้อมใส่ช่องดูดซับออกซิเจน จะช่วยลดการเกิดกลิ่นหืนจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน ทำให้สินค้าเก็บรักษาได้นานถึง 6 เดือน
2. เป็นสินค้าพร้อมรับประทาน ไม่ต้องเตรียมหรือปรุงเพิ่ม สะดวกสำหรับผู้บริโภค
3. วางจำหน่ายได้หลายช่องทาง ทั้งตลาดท้องถิ่น ร้านของฝาก ร้านอาหารพื้นถิ่น และช่องทางออนไลน์
4. ต่อยอดเป็นเมนูสร้างสรรค์หรือฟิวชันได้ เช่น จัดในงานของหวานสไตล์ยุโรป ของว่างไทยประยุกต์ หรือเสิร์ฟคู่กับไอศกรีม เพื่อเพิ่มมูลค่าและขยายตลาดเชิงพาณิชย์



ภาพมัพฟินแป้งข้าวเบายอดม่วงผสมคาเคาและกล้วยหอม (AI-generated image: Gemini, 2568)

มะพร้าวแป้งข้าวเบายอดม่วง ผสมคาเคาและกล้วยหอม

วัตถุดิบ	ปริมาณ
แป้งสาธิตเนกประสงค์	100 กรัม
แป้งข้าวเบายอดม่วง	100 กรัม
คาเคา (ผงโกโก้)	20 กรัม
ผงฟู	3 กรัม
เบกกิ้งโซดา	3 กรัม
กล้วยหอมสุกจัด (งอม)	80 กรัม
น้ำตาลทรายขาวป่น	80 กรัม
น้ำตาลทรายแดง	40 กรัม
ไข่ไก่เบอร์ 2	110 กรัม (2 ฟอง)
นมสด	110 กรัม
น้ำมันพืช (อุ่นร้อน)	180 กรัม
กลิ่นวานิลลา	2 กรัม

วิธีทำ

วิธีเตรียมแป้งข้าวบายอดม่วง

1. นำข้าวบายอดม่วงมาป่นด้วยเครื่องปั่นเมล็ดแห้งจนละเอียดเป็นผง
2. ร่อนผ่านตะแกรงเบอร์ 120 เมช เพื่อให้ได้แป้งละเอียดสม่ำเสมอ
3. นำแป้งที่ได้ไปใช้ทดแทนแป้งชนิดอื่นได้ หากใช้ไม่หมดให้บรรจุถุงสุญญากาศเก็บไว้

วิธีทำมัพฟิน

1. ร่อนแป้งสาลี แป้งข้าวบายอดม่วง คาเคา (ผงโกโก้) ผงฟู และเบกกิ้งโซดา รวมกัน พักไว้
2. อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 150–160 องศาเซลเซียส
3. บดกล้วยหอมให้ละเอียด ใส่ลงในอ่างผสมพร้อมไข่ไก่ นมสด น้ำตาลทั้งสองชนิด และกลิ่นวานิลลา ใช้ตะกร้อมือคนให้เข้ากันดี
4. ใส่แป้งที่ร่อนไว้ลงไป คนพอเข้ากัน จากนั้นเทน้ำมันพืชที่อุ่นร้อนลงไป คนให้ส่วนผสมเข้ากันจนเนื้อแป้งเหนียวขึ้น
5. ตักแป้งใส่ถ้วยมัพฟินประมาณ 3 ใน 4 ของพิมพ์ เรียงใส่ถาดอบ นำเข้าอบประมาณ 20–25 นาที หรือจนกระทั่งสุกทดสอบโดยใช้ไม้จิ้มฟันแทงตรงกลาง หากไม่มีแป้งติดแสดงว่าสุกแล้ว

เทคนิคและข้อเสนอแนะ

1. การทำมัพฟินต้องใช้เตาอบ หากยังไม่มีต้องลงทุนซื้ออุปกรณ์ ซึ่งจะช่วยให้ผลิตได้ครั้งละมากและประหยัดเวลา
2. หากใช้แป้งข้าวบายอดม่วงเกินอัตราส่วนที่แนะนำ (มากกว่า 50% ของแป้งทั้งหมด) ผลิตภัณฑ์จะแห้งแข็งและเนื้อสัมผัสหยาบกระด้าง
3. กล้วยหอมที่สุกหอมจะให้ความหวานตามธรรมชาติและช่วยให้เนื้อมัพฟินชุ่มชื้น
4. ไม่ควรคนแป้งนานเกินไป เพราะจะทำให้มัพฟินเหนียวและไม่ฟู

คุณค่าทางโภชนาการ

350–500 กิโลแคลอรี ต่อ 80 กรัม (1 ช้อน) ขึ้นอยู่กับความสุกของกล้วยหอมและขนาดถ้วยมัฟฟิน/
คำนวณจากฐานข้อมูลพลังงานมาตรฐาน (Thai Food Composition Database)

โอกาสในการเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์

1. นำไปจัดเบรกในงานประชุมสัมมนาของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน
2. ขายตลาดผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น Facebook, LINE OA หรือแพลตฟอร์มอีคอมเมิร์ซ
3. ปรับสูตรเป็นมัฟฟินรสชาติอื่นๆ ให้หลากหลาย หรือผสมผสานกับวัตถุดิบท้องถิ่นชนิดอื่น เช่น มะพร้าว งาดำ หรือถั่วต่างๆ
4. พัฒนาเป็นของฝากประจำจังหวัด โดยออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่บอกเล่าเรื่องราวของข้าวเบายอดม่วง



ภาพคุกกี้ธัญพืชและผลไม้แห้งผสมแป้งข้าวเบายอดมืองเมืองตรัง (AI-generated image: Gemini, 2568)

คุกกี้ธัญพืชและผลไม้แห้ง ผสมแป้งข้าวเบายอดม่วงเมืองตรัง

วัตถุดิบ

ปริมาณ

ธัญพืชอบสุกและผลไม้แห้งรวม	200	กรัม
แป้งสาลีอเนกประสงค์	92.5	กรัม
แป้งข้าวเบายอดม่วง	92.5	กรัม
ผงฟู	3	กรัม (1/2 ช้อนชา)
เกลือป่น	2	กรัม (1/4 ช้อนชา)
เนยสดจัดหั่นเต๋า	150	กรัม
น้ำตาลทรายขาวละเอียด	35	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	40	กรัม
ไข่ไก่เบอร์ 2	110	กรัม (2 ฟอง)

หมายเหตุ: ธัญพืชและผลไม้แห้งที่แนะนำ ได้แก่ เม็ดมะม่วงหิมพานต์
เมล็ดแตงโม เมล็ดฟักทอง ข้าวโอ๊ต งาขาว งาดำ ลูกเกดดำ และลูกเกดทอง

วิธีทำ

วิธีเตรียมแป้งข้าวเบายอดม่วง

1. นำข้าวเบายอดม่วงมาป่นด้วยเครื่องปั่นเมล็ดแห้งจนละเอียดเป็นผง
2. ร่อนผ่านตะแกรงเบอร์ 120 เมช เพื่อให้ได้แป้งละเอียดสม่ำเสมอ
3. นำแป้งที่ได้ไปใช้ทดแทนแป้งชนิดอื่นได้ หากใช้ไม่หมดให้บรรจุถุงสุญญากาศเก็บไว้

วิธีทำคุกกี้

1. ร่อนแป้งสาลี แป้งข้าวเบายอดม่วง ผงฟู และเกลือรวมกัน พักไว้
2. อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 150–160 องศาเซลเซียส
3. ใส่เนยในอ่างผสม ตีด้วยหัวตีแบบใบพายความเร็วปานกลาง จนเนยอ่อนตัวและฟูขึ้นเล็กน้อย
4. ใส่น้ำตาลทั้งสองชนิด ตีจนเข้ากัน จากนั้นใส่ไข่ไก่ทีละฟอง ตีให้เข้ากันดีก่อนใส่ผงถัดไป
5. ค่อย ๆ ใส่แป้งที่ร่อนไว้ทีละส่วน ตีพอเข้ากัน อย่าตีนานเกินไป
6. ใส่ธัญพืชและผลไม้อบแห้งลงไป ใช้พายคนให้กระจายทั่วเนื้อแป้ง
7. ใช้ที่ตักไอศกรีมหรือช้อนตักแป้งเป็นก้อนกลม วางห่างกันประมาณ 1 เท่าตัวบนถาดอบที่ปูกระดาษไขไว้
8. นำเข้าอบ 20–25 นาที จนคุกกี้สุกเป็นสีเหลืองทอง หอบกรอบเล็กน้อย นำออกพักบนตะแกรงให้เย็นสนิท

เทคนิคและข้อเสนอแนะ

1. การทำคุกกี้ต้องใช้เครื่องตีและเตาอบ หากยังไม่มีต้องลงทุนซื้ออุปกรณ์ ซึ่งจะช่วยให้ผลิตได้ครั้งละมากและประหยัดเวลา
2. หากใช้แป้งข้าวเบายอดม่วงเกินอัตราส่วนที่แนะนำ (มากกว่า 50% ของแป้งทั้งหมด) คุกกี้จะแข็งและเนื้อสัมผัสหยาบกระด้าง
3. เนยควรอยู่ในอุณหภูมิห้อง (ไม่เย็นจัดและไม่ละลาย) เพื่อให้ตีฟูได้ดี
4. รัญพืชที่ใช้ควรอบให้สุกและกรอบก่อน เพื่อให้คุกกี้มีกลิ่นหอมและเนื้อสัมผัสดีขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการ

70–130 กิโลแคลอรี ต่อ 1 ชิ้น ขึ้นอยู่กับชนิดของรัญพืช ผลไม้แห้ง และขนาดชิ้นคุกกี้
คำนวณจากฐานข้อมูลพลังงานมาตรฐาน (Thai Food Composition Database)

โอกาสในการเพิ่มรายได้จากผลิตภัณฑ์

1. วางจำหน่ายในชุมชนที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวหรือศูนย์การเรียนรู้ที่มีนักท่องเที่ยวแวะเวียนมา
2. ขายตลาดผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น Facebook, LINE OA หรือแพลตฟอร์มอีคอมเมิร์ซ
3. ปรับสูตรเป็นคุกกี้รสชาติอื่นๆ ให้หลากหลาย หรือผสมผสานกับวัตถุดิบท้องถิ่นชนิดอื่น เพื่อสร้างเรื่องราวและอัตลักษณ์ให้ผลิตภัณฑ์
4. พัฒนาเป็นของฝากประจำจังหวัดตริง โดยออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่สื่อถึงข้าวเบายอดม่วงและวิถีชุมชน

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Note

[illegible]

E-Book: ข่าวเบาะยอดม่วงเมืองตรัง





มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

295 ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300 โทร. 02-244-5598 / 02-244-5272
295 Nakhon Ratchasima Rd., Dusit, Bangkok 10300 +66-2244-5598 / +66-2244-5272
www.dusit.ac.th