

สารพัดสารพันข้าวเกรียบ

เพลินใจ ถังคนะกุล

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ตั้งแต่โครงการ "หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์" เริ่มขึ้น ข้าวเกรียบดูเหมือนจะเป็นผลิตภัณฑ์ของหลาย ๆ ตำบล แตกต่างกันไปตรงชนิดของข้าวเกรียบเท่านั้น ขึ้นกับวัตถุดิบที่เป็นส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ หากเป็นภาคใต้ที่อุดมด้วยทรัพยากรทางทะเล ข้าวเกรียบก็จะเป็นข้าวเกรียบปลา ข้าวเกรียบกุ้ง แต่หากเป็นพื้นที่ในภาคเหนือ หรืออีสานจะเป็นข้าวเกรียบผักและผลไม้ชนิดต่าง ๆ ปัจจุบันข้าวเกรียบสมุนไพรมีมากหลากหลายชนิด เนื่องจากข้อมูลคุณค่าของสมุนไพรไทยต่อสุขภาพได้มีการเผยแพร่สู่ประชาชนอย่างกว้างขวาง จึงมีการนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ชนิดต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภค

ทำไมข้าวเกรียบจึงเป็นผลิตภัณฑ์พื้นฐานในการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร เมื่อลองพิจารณาดูแล้ว น่าจะมีเหตุผลอยู่หลายข้อด้วยกัน เริ่มตั้งแต่วัตถุดิบหลักอันได้แก่ แป้งมันสำปะหลัง หาซื้อได้ง่าย ราคาถูก ส่วนผสมอื่น ๆ รองลงมา คือ ส่วนผสมที่อาจจะเป็นเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ชนิดต่าง ๆ วัตถุดิบเหล่านี้มักจะเป็นผลผลิตทางการเกษตร ที่มีเหลือเฟือ ชนิดขายก็ไม่ได้ กินก็ไม่หมด ทั้งเปลวก็เสียดาย นอกจากนี้ก็มีส่วนผสมอื่น ๆ ที่เป็นเครื่องปรุงรส เช่น กระเทียม พริกไทย เกลือ เป็นต้น เมื่อมีวัตถุดิบต่าง ๆ พร้อมแล้ว ก็สามารถทำการผลิตได้ด้วยการรวมวิธีการผลิตที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน อธิบายได้คร่าว ๆ คือ





ผสมส่วนผสมทุกชนิดเข้าด้วยกัน เติมน้ำเดือด นวดจนเนื้อเนียน ปั้นเป็นแท่งทรงกระบอก หนึ่งให้สุก หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดด หรืออบให้แห้ง เมื่อจะรับประทานก็นำไปทอด อุปกรณ์เครื่องมือส่วนใหญ่มีอยู่ในครัวเรือน หรือ ถ้าเป็นการผลิตในระดับอุตสาหกรรมจะมีการนำเครื่องมือ เครื่องจักร บางตัวมาใช้แทนการทำด้วยมือ เช่น เครื่องนวด หม้อนึ่ง เครื่องหั่น ตู้อบลมร้อน ซึ่งเครื่องจักรเหล่านี้สามารถผลิตได้ในประเทศ ราคาจึงไม่แพงเท่ากับการนำเข้าจากต่างประเทศ ข้อดีอีกประการหนึ่งของข้าวเกรียบคือ มีอายุการเก็บนาน หากยังไม่ทอดสามารถเก็บไว้ได้นานหลาย ๆ เดือน แต่เมื่อทอดแล้วจะเก็บได้ประมาณ 2 - 3 สัปดาห์ ถ้าเก็บนานจะมีกลิ่นหืน จึงนิยมจำหน่ายในรูปของข้าวเกรียบที่ยังไม่ทอด ผู้บริโภคยังนิยมบริโภคข้าวเกรียบกันอยู่มาก ดังนั้นผลิตภัณฑ์ชนิดนี้จึงยืนหยัดอยู่จนถึงทุกวันนี้ และคงต้องมีการปรับปรุงคุณภาพ รสชาติ รูปแบบให้แปลกใหม่ และเพื่อเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ จึงขอเสนอตำรับข้าวเกรียบชนิดต่างๆ เพื่อที่ว่าหากมีผู้ใดสนใจก็สามารถทดลองทำได้เป็นเบื้องต้นก่อน จากนั้นก็จะสามารถพัฒนาข้าวเกรียบชนิดใหม่ ๆ ไม่ซ้ำแบบกับผู้อื่นได้ โดยอาศัยกรรมวิธีเดียวกันอยู่ที่จะสร้างความแตกต่างแปลกใหม่ให้กับผลิตภัณฑ์ได้อย่างไร

ข้าวเกรียบฟักทอง

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	120	กรัม
แป้งสาลี	80	กรัม
ฟักทองนึ่งสุก (บดละเอียด)	60	กรัม
กระเทียม (โขลกละเอียด)	20	กรัม
พริกไทย	5	กรัม
เกลือ	4	กรัม
ผงชูรส	1.5	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้ง เกลือ พริกไทย ผงชูรส แล้วใส่กระเทียม และฟักทอง คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำเดือด ประมาณ 100 - 110 มิลลิลิตร นวดให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. ปั้นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก เส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 1 1/2 นิ้ว ความยาว 7 - 8 นิ้ว
3. นึ่งในลังถึง (น้ำเดือด) นาน 30 นาที จะสุกใสตลอดแท่ง
4. เก็บในตู้เย็น ค้างคืน
5. หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หนาประมาณ 2 - 3 มิลลิเมตร เรียงแผ่บนถาด ตากแดดประมาณ 1 - 2 วัน หรืออบด้วยตู้อบลมร้อนอุณหภูมิ 60 ° ซ. 4 ชั่วโมง
6. บรรจุในถุงพลาสติก หรือเก็บในภาชนะมีฝาปิด เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทอดในน้ำมันร้อน ๆ อุณหภูมิประมาณ 180 ° ซ.

หมายเหตุ :- น้ำหนักข้าวเกรียบอบแห้งประมาณ 220 กรัม

ข้าวเกรียบเฟือก

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	120	กรัม
แป้งสาลี	80	กรัม
เผือกนึ่งสุก (บดละเอียด)	60	กรัม
กระเทียม (โขลกละเอียด)	15	กรัม
พริกไทย	5	กรัม
เกลือ	4	กรัม
ผงชูรส	1.5	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้ง เกลือ พริกไทย ผงชูรส แล้วใส่กระเทียม และเผือกคูลูกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำเดือด ประมาณ 100 – 110 มิลลิลิตร นวดให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. ปั้นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก เส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 1 ½ นิ้ว ความยาว 7 – 8 นิ้ว
3. นึ่งในลังถึง (น้ำเดือด) นาน 30 นาที จะสุกใสตลอดแท่ง
4. เก็บในตู้เย็น ค้างคืน
5. หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หนาประมาณ 2 – 3 มิลลิเมตร เรียงแผ่นบนถาด ตากแดดประมาณ 1 – 2 วัน หรืออบด้วยตู้อบลมร้อนอุณหภูมิ 60 °ซ. 4 ชั่วโมง
6. บรรจุในถุงพลาสติก หรือเก็บในภาชนะมีฝาปิด เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทอดในน้ำมันร้อน ๆ อุณหภูมิประมาณ 180 °ซ.

หมายเหตุ :- น้ำหนักข้าวเกรียบอบแห้งประมาณ 240 กรัม

ข้าวเกรียบกุ้งแห้ง

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	160	กรัม
แป้งสาลี	40	กรัม
กุ้งแห้งป่นละเอียด	30	กรัม
กระเทียม(โขลกละเอียด)	20	กรัม
พริกไทยป่น	5	กรัม
เกลือ	3	กรัม
ผงชูรส	1	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้ง เกลือ พริกไทย ผงชูรส แล้วใส่กระเทียม และกุ้งแห้ง คูลูกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำเดือด ประมาณ 110 มิลลิลิตร นวดให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. ปั้นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก เส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 1 ½ นิ้ว ความยาว 7 – 8 นิ้ว
3. นึ่งในลังถึง (น้ำเดือด) นาน 30 นาที จะสุกใสตลอดแท่ง
4. เก็บในตู้เย็น ค้างคืน
5. หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หนาประมาณ 2 – 3 มิลลิเมตร เรียงแผ่นบนถาด ตากแดดประมาณ 1 – 2 วัน หรืออบด้วยตู้อบลมร้อนอุณหภูมิ 60 °ซ. 4 ชั่วโมง
6. บรรจุในถุงพลาสติก หรือเก็บในภาชนะมีฝาปิด เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทอดในน้ำมันร้อน ๆ อุณหภูมิประมาณ 180 °ซ.

หมายเหตุ :- น้ำหนักข้าวเกรียบอบแห้งประมาณ 235 กรัม

ข้าวเหนียว

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	150	กรัม
แป้งสาลี	40	กรัม
เนื้อกุ้งสด	50	กรัม
กระเทียม (โขลกละเอียด)	20	กรัม
พริกไทยป่น	5	กรัม
เกลือ	4	กรัม
ผงชูรส	1	กรัม

วิธีทำ

1. รวนกุ้งให้สุก แล้วโขลกให้ละเอียด
2. คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมด (แป้ง เครื่องปรุงรส เนื้อกุ้ง) ให้เข้ากันดี
3. เติมน้ำเดือดประมาณ 80 มิลลิลิตร ลงในส่วนผสม นวดให้เข้ากันจนเนื้อเนียน ปั้นเป็นแท่ง รูปทรงกระบอก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ $1\frac{1}{2}$ นิ้ว ยาว 7 - 8 นิ้ว
4. วางแท่งข้าวเหนียวในลังถึง ห่างกันเล็กน้อย แล้วนำไปนึ่งในรังถึงน้ำเดือด นาน 30 นาที จะสุกใสตลอดแท่ง
5. เก็บในตู้เย็น ค้างคืน
6. หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หนาประมาณ 2-3 มิลลิเมตร วางเรียงบนถาด อบด้วยตู้อบลมร้อนอุณหภูมิ 60°C . 4 ชั่วโมง หรือตากแดดประมาณ 1 - 2 วัน
7. บรรจุในถุงพลาสติก เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทอดในน้ำมันร้อน ๆ อุณหภูมิประมาณ 180°C .

หมายเหตุ :- น้ำหนักข้าวเหนียวอบแห้ง 195 กรัม

ข้าวเหนียวไข่

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	120	กรัม
แป้งสาลี	80	กรัม
เนื้อข้าวโพดสด	60	กรัม
กระเทียม (โขลกละเอียด)	15	กรัม
พริกไทยป่น	5	กรัม
เกลือ	4	กรัม
ผงชูรส	1.5	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้ง เกลือ พริกไทย ผงชูรส แล้วใส่กระเทียม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. บดข้าวโพดให้ละเอียด โดยใช้เครื่องบดไฟฟ้า เติมน้ำเล็กน้อยเพื่อบดให้ง่ายขึ้น นำไปเคี่ยวให้น้ำงวด แล้วจึงผสมกับส่วนผสมในข้อ 1. คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำเดือดประมาณ 80 มิลลิลิตร นวดจนเนื้อเนียน
3. ปั้นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ $1\frac{1}{2}$ นิ้ว ความยาว 7 - 8 นิ้ว
4. นึ่งในลังถึง (น้ำเดือด) นาน 30 นาที จะสุกใสตลอดแท่ง
5. เก็บในตู้เย็น ค้างคืน
6. หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หนาประมาณ 2-3 มิลลิเมตร เรียงแผ่บนถาด ตากแดดประมาณ 1 - 2 วัน หรืออบด้วยตู้อบลมร้อนอุณหภูมิ 60°C . 4 ชั่วโมง
7. บรรจุในถุงพลาสติก หรือเก็บในภาชนะมีฝาปิด เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทอดในน้ำมันร้อน ๆ อุณหภูมิประมาณ 180°C .

หมายเหตุ :- น้ำหนักข้าวเหนียวอบแห้งประมาณ 240 กรัม

ข้าวเหนียวข้าวกล้อง

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	240	กรัม
ข้าวกล้องหอมมะลิสุก	70	กรัม
กระเทียม (โขลกละเอียด)	20	กรัม
พริกไทยป่น	5	กรัม
เกลือ	4	กรัม
ผงชูรส	2	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้ง เกลือ พริกไทย ผงชูรส แล้วใส่กระเทียมคูลูกเคล้าให้เข้ากัน
2. บดข้าวกล้องสุกให้ละเอียด โดยใช้เครื่องบดไฟฟ้า เติมน้ำเล็กน้อยเพื่อบดให้ง่ายขึ้น นำไปเคี่ยวให้น้ำงวดแล้ว จึงผสมกับส่วนผสมในข้อ 1. คลุกเคล้าให้เข้ากันเติมน้ำเดือดเล็กน้อย นวดจนเนื้อเนียน
3. ปั้นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ $1\frac{1}{2}$ นิ้ว ความยาว 7-8 นิ้ว
4. นึ่งในลังถึง (น้ำเดือด) นาน 30 นาที จะสุกใสตลอดแท่ง
5. เก็บในตู้เย็น ค้างคืน
6. หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หนาประมาณ 2-3 มิลลิเมตร เรียงแผ่นบนถาด ตากแดดประมาณ 1-2 วัน หรืออบด้วยตู้อบลมร้อนอุณหภูมิ 60°C . 4 ชั่วโมง
7. บรรจุในถุงพลาสติก หรือเก็บในภาชนะมีฝาปิด เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทอดในน้ำมันร้อน ๆ อุณหภูมิประมาณ 180°C .

หมายเหตุ :- น้ำหนักข้าวเหนียวอบแห้งประมาณ 240 กรัม

ข้าวเหนียวข้าวฟ่าง

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	160	กรัม
แป้งสาลี	40	กรัม
เห็ดนางฟ้า (ตัดโคนออก)	60	กรัม
กระเทียม (โขลกละเอียด)	20	กรัม
พริกไทยป่น	5	กรัม
เกลือ	4	กรัม
ผงชูรส	2	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างเห็ดนางฟ้าให้สะอาด ลวกหรือนึ่งให้สุก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปบดให้ละเอียดด้วยเครื่องบดไฟฟ้า (เติมน้ำเล็กน้อยเพื่อบดให้ง่ายขึ้น นำไปเคี่ยวให้น้ำงวด)
2. ผสมเห็ดและส่วนผสมอื่นๆ ให้เข้ากัน
3. เติมน้ำเดือดประมาณ 45 มิลลิเมตร ลงในส่วนผสมนวดให้เข้ากันจนเนื้อเนียน ปั้นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ $1\frac{1}{2}$ นิ้ว ความยาวพอที่จะวางเรียงในลังถึงได้
4. นึ่งในลังถึง (น้ำเดือด) นาน 30 นาที จะสุกใสตลอดแท่ง
5. เก็บในตู้เย็น ค้างคืน
6. หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หนาประมาณ 2-3 มิลลิเมตร เรียงแผ่นบนถาด ตากแดดประมาณ 1-2 วัน หรืออบด้วยตู้อบลมร้อนอุณหภูมิ 60°C . 4 ชั่วโมง
7. บรรจุในถุงพลาสติก หรือเก็บในภาชนะมีฝาปิด เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทอดในน้ำมันร้อน ๆ อุณหภูมิประมาณ 180°C .

หมายเหตุ :- น้ำหนักข้าวเหนียวอบแห้งประมาณ 215 กรัม

ข้าวเหนียวใบมะพร้าว

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	290	กรัม
แป้งสาลี	70	กรัม
ใบชะพลู (โขลกละเอียด)	40	กรัม
กระเทียม (โขลกละเอียด)	12	กรัม
พริกไทยป่น	4	กรัม
เกลือ	6	กรัม
ผงชูรส	2	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้ง เกลือ พริกไทย ผงชูรส ให้เข้ากันก่อน แล้วใส่กระเทียม ใบชะพลู คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน เติมน้ำเดือดทีละน้อยค่อยๆ นวดจนเนื้อเนียน
2. ปั้นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก เส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 1 1/2 นิ้ว ความยาว 7-8 นิ้ว
3. วางเรียงในลังถึงนึ่งให้สุกใช้เวลาประมาณ 30 นาที จะสุกใสตลอดแท่ง
4. เก็บในตู้เย็น ค้างคืน
5. หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หนาประมาณ 2-3 มิลลิเมตร เรียงแผ่นนวดตากแดดประมาณ 1 วัน หรืออบด้วยตู้อบลมร้อนอุณหภูมิ 60 °ซ. 4 ชั่วโมง
6. บรรจุในถุงพลาสติก หรือเก็บในภาชนะมีฝาปิด เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทอดในน้ำมันร้อน ๆ อุณหภูมิประมาณ 180 °ซ.

หมายเหตุ:- สามารถใช้ผักพื้นบ้าน สมุนไพร ชนิดอื่นๆ เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย ใบกระเพรา ใบบัวบก ทดแทนได้

ข้าวเหนียวถั่วดำ

ส่วนผสม

แป้งมันสำปะหลัง	150	กรัม
ถั่วเน่าย่าง (บดละเอียด)	50	กรัม
กระเทียม (โขลกละเอียด)	20	กรัม
พริกไทยป่น	3	กรัม
เกลือ	3	กรัม
ผงชูรส	1.5	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้ง เกลือ พริกไทย ผงชูรส แล้วใส่กระเทียม และถั่วเน่า คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำเดือด ประมาณ 120 มิลลิเมตร นวดให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. ปั้นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก เส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 1 1/2 นิ้ว ความยาว 7-8 นิ้ว
3. นึ่งในลังถึง (น้ำเดือด) นาน 30 นาที จะสุกใสตลอดแท่ง
4. เก็บในตู้เย็น ค้างคืน
5. หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หนาประมาณ 2-3 มิลลิเมตร เรียงแผ่นนวดตากแดดประมาณ 1-2 วัน หรืออบด้วยตู้อบลมร้อนอุณหภูมิ 60 °ซ. 4 ชั่วโมง
6. บรรจุในถุงพลาสติก หรือเก็บในภาชนะมีฝาปิด เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทอดในน้ำมันร้อน ๆ อุณหภูมิประมาณ 180 °ซ.

หมายเหตุ :- นำหน้าข้าวเหนียวอบแห้งประมาณ 195 กรัม