

อาหารจาก

ไผ่

พืชเศรษฐกิจยุคใหม่
รองศาสตราจารย์ วัฒนภรณ์ โชครัตนชัย

ไผ่



คุณ:
มหา

อาหารจากไผ่ พืชเศรษฐกิจยุคใหม่..
TX ว398อ 2554



B0052404
bib:13399114680

สารบัญ

	หน้า
คำนิยาม	(1)
คำนำ	(5)
สารบัญ	(7)
สารบัญตาราง	(27)
สารบัญภาพ	(29)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาของไม้	2
ประวัติความเป็นมาของไม้ทองสยาม	3
คุณลักษณะของไม้ทองสยาม	5
ข้อดีของไม้ทองสยาม	6
การใช้ประโยชน์จากไม้ทองสยาม	7
การใช้ประโยชน์จากลำต้นไม้ทองสยาม	8
การใช้ประโยชน์จากหน่อไม้ทองสยาม	13
การใช้ประโยชน์จากใบไม้ทองสยาม	31
การใช้ประโยชน์จากรากไม้ทองสยาม	31
คุณค่าทางโภชนาการในหน่อไม้ทองสยาม	31
โทษและพิษภัยจากไม้	32
สรุป	34
เอกสารอ้างอิง	34
บทที่ 2 การขยายพันธุ์และปลูกไม้ทองสยาม	37
การขยายพันธุ์ไม้และการเตรียมกล้า	37
การขยายพันธุ์ไม้โดยใช้เมล็ด	38
การขยายพันธุ์ไม้โดยใช้ส่วนของตอหรือเหง้า	39
การขยายพันธุ์ไม้โดยใช้ข้อหรือการปักชำลำ	40
การขยายพันธุ์ไม้โดยการใช้กิ่งแขนง	41
การขยายพันธุ์ไม้โดยการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ	42

	หน้า
วิธีการปลูกไม้ทองสยาม	44
การปลูกไม้ทองสยามในพื้นที่นา	44
การปลูกไม้ทองสยามในพื้นที่ไร่	45
การปลูกไม้ทองสยามในพื้นที่ขนาดใหญ่	47
การปลูกไม้ทองสยามเพื่อเป็นแนวกันลมหรือแนวรั้ว	48
การดูแลรักษาไม้ทองสยาม	49
ประมาณการผลผลิตไม้ทองสยามและรายได้ต่อปี	52
ผลพลอยได้จากการปลูกไม้ทองสยาม	53
สรุป	61
เอกสารอ้างอิง	61
บทที่ 3 ตำรับอาหารควาประเภทต้ม แกง ผัด และอาหารจานเดียว	63
กระตักหมูตุ๋นยาจีนหน่อไม้	64
เครื่องปรุง	64
วิธีทำ	65
กระเพาะปลา	66
เครื่องปรุง	66
วิธีทำ	67
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหน่อไม้	68
เครื่องปรุง	68
วิธีทำ	69
ก๋วยเตี๋ยวลอดใส่หน่อไม้	70
เครื่องปรุง	70
วิธีทำ	71
แกงไก่หน่อไม้เปรี้ยว	72
เครื่องปรุง	72

	หน้า
วิธีทำ	73
แกงเขียวหวานปลาทรายหน่อไม้	74
เครื่องปรุง	74
วิธีทำ	75
แกงจืดหน่อไม้แห้งซี่โครงหมู	76
เครื่องปรุง	76
วิธีทำ	77
แกงไตปลาหน่อไม้	78
เครื่องปรุง	78
วิธีทำ	79
แกงเปรอะหน่อไม้	80
เครื่องปรุง	80
วิธีทำ	81
แกงเผ็ดไก่หน่อไม้	82
เครื่องปรุง	82
วิธีทำ	83
แกงเหลืองหน่อไม้	84
เครื่องปรุง	84
พริกแกง	85
วิธีทำ	85
ขนมจีนน้ำยาปลากะทิหน่อไม้ (ปักซี่ได้)	86
เครื่องปรุง	86
พริกแกง	87
วิธีทำ	87
ข้าวห่อใบบัวหน่อไม้	88
เครื่องปรุง	88

	หน้า
วิธีทำ	89
เช่าแพะ	90
เครื่องปรุง	90
วิธีทำ	91
ต้มข่าไก่หน่อไม้	92
เครื่องปรุง	92
วิธีทำ	93
ต้มพะโล้หน่อไม้	94
เครื่องปรุง	94
วิธีทำ	95
ต้มยำปลาช่อนหน่อไม้เปรี้ยว	96
เครื่องปรุง	96
วิธีทำ	97
น้ำยาปลากะทิหน่อไม้ (บ้านประโดก)	98
เครื่องปรุง	98
วิธีทำ	99
น้ำยาป่าหน่อไม้ (บ้านประโดก)	100
เครื่องปรุง	100
วิธีทำ	101
ผัดเผ็ดไก่หน่อไม้เปรี้ยว	102
เครื่องปรุง	102
วิธีทำ	103
ผัดหมีโคราซ (เส้นหมีหน่อไม้)	104
เครื่องปรุง	104
วิธีทำ	105
สรุป	106

	หน้า
เอกสารอ้างอิง	106
บทที่ 4 ตำรับอาหารคาวประเภททอด นึ่ง ยำ น้ำพริก	107
ไข่ตุ๋นหน่อไม้	108
เครื่องปรุง	108
วิธีทำ	109
ซุบหน่อไม้แห้ง	110
เครื่องปรุง	110
วิธีทำ	111
ทอดมันปลาทรายหน่อไม้	112
เครื่องปรุง	112
วิธีทำ	113
ทอดมันหน่อไม้	114
เครื่องปรุง	114
วิธีทำ	115
เครื่องปรุง (น้ำจิ้มทอดมัน)	115
วิธีทำน้ำจิ้ม	115
ทอดมันหมูหน่อไม้	116
เครื่องปรุง	116
วิธีทำ	117
เครื่องปรุงน้ำจิ้ม	117
วิธีทำ	117
น้ำพริกกะปิ	118
เครื่องปรุง	118
วิธีทำ	119
น้ำพริกปลาร้า	120
เครื่องปรุง	120

	หน้า
วิธีทำ	121
ปะจางหน่อไม้	122
เครื่องปรุง	122
วิธีทำ	123
ลาบปลาตาก	124
เครื่องปรุง	124
วิธีทำ	125
ส้มตำโคราชพื้นบ้านหน่อไม้	126
เครื่องปรุง	126
วิธีทำ	127
ส้มตำโคราชหน่อไม้	128
เครื่องปรุง	128
วิธีทำ	129
ส้มตำไทยโคราชหน่อไม้	130
เครื่องปรุง	130
วิธีทำ	131
สลัดทูน่าหน่อไม้	132
เครื่องปรุง	132
วิธีทำ	133
สะเอะไข่หน่อไม้	134
เครื่องปรุง	134
วิธีทำ	135
ห่อหมกหน่อไม้	136
เครื่องปรุง	136
วิธีทำ	137
หน่อไม้ชุบแป้งทอด	138

	หน้า
เครื่องปรุง	138
วิธีทำ	139
เครื่องปรุงน้ำจิ้มปอเปี๊ยะ	139
วิธีทำ	139
สรุป	140
เอกสารอ้างอิง	140
บทที่ 5 ตำรับอาหารหวานประเภทต้มและนึ่ง	141
ขนมถั่วแปบไส้หน่อไม้	142
ส่วนผสม	142
วิธีทำ	143
ขนมเทียนไส้เค็มหน่อไม้	144
ส่วนผสมแป้ง	144
วิธีทำ	144
ส่วนผสมไส้ขนมเทียน	145
วิธีทำ	145
ขนมหน่อไม้คูลูกมะพร้าว	146
ส่วนผสม	146
วิธีทำ	147
ขนมหน่อไม้ถ้วยตะไล	148
ส่วนผสม	148
วิธีทำ	149
ข้าวต้มมัดหน่อไม้	150
ส่วนผสม	150
วิธีทำ	151
ข้าวเหนียวดำเปียกหน่อไม้	152
ส่วนผสม	152

	หน้า
วิธีทำ	153
ส่วนผสมน้ำกะทิราดหน้า	153
วิธีทำ	153
ข้าวเหนียวเปียกหน่อไม้	154
ส่วนผสม	154
วิธีทำ	155
ข้าวเหนียวมูนหน้ากุ้งหน่อไม้และหน้าสังขยาหน่อไม้	156
ส่วนผสม	156
วิธีทำ	157
น้ำกะทิราดหน้าข้าวเหนียว	157
วิธีทำ	157
ส่วนผสมหน้ากุ้งหน่อไม้	157
วิธีทำ	158
ส่วนผสมหน้าสังขยาหน่อไม้	158
วิธีทำ	158
เต้าฮวยหน่อไม้แช่อิ่ม	159
ส่วนผสม	159
วิธีทำ	160
ทับทิมและมรกตกรอบหน่อไม้	161
ส่วนผสม	161
วิธีทำ	162
ทับทิมและมรกตกรอบหน่อไม้แช่อิ่ม	163
ส่วนผสม	163
วิธีทำ	164
บัวลอยสามสีหน่อไม้	165
ส่วนผสม	165

	หน้า
วิธีทำ	166
เมล็ดเต๋อยเปียกหน่อไม้	167
ส่วนผสม	167
วิธีทำ	168
เยลลี่หน่อไม้แช่ส้ม	169
ส่วนผสม	169
วิธีทำ	170
เยลลี่หน่อไม้แช่ส้ม (แบบปั่น)	171
ส่วนผสม	171
วิธีทำ	172
สาคุเปียกหน่อไม้	173
ส่วนผสม	173
วิธีทำ	174
สรุป	175
เอกสารอ้างอิง	175
บทที่ 6 ตำรับอาหารหวานประเภทกวน อบ แช่ส้ม	177
กระยาสารหน่อไม้แช่ส้ม	178
ส่วนผสม	178
วิธีทำ	179
ขนมครกหน้าหน่อไม้	180
ส่วนผสม	181
วิธีทำหน้าขนม	181
วิธีหยอด	181
ขนมเม็ดขนุนหน่อไม้	182
ส่วนผสม	182
วิธีทำ	183

	หน้า
ขนมหม้อแกงหน่อไม้	184
ส่วนผสม	184
วิธีทำ	185
ตะโก้หน่อไม้	186
ส่วนผสมตัวตะโก้	186
วิธีทำ	187
ส่วนผสมหน้ากะทิ	187
วิธีทำ	187
แยมหน่อไม้	188
ส่วนผสม	188
วิธีทำ	189
แยมหน่อไม้แช่อิ่ม	190
ส่วนผสม	190
วิธีทำ	190
ลอดช่องไทยหน่อไม้	191
ตัวลอดช่อง	191
วิธีทำ	192
น้ำกะทิลอดช่องไทยหน่อไม้	192
วิธีทำ	192
๑๘๘ ลอดช่องสิงคโปร์หน่อไม้	193
๑๘๙ ส่วนผสม	193
๑๙๐ วิธีทำ	194
ส่วนผสมน้ำกะทิลอดช่องสิงคโปร์	194
วิธีทำ	194
ส่วนผสมน้ำเชื่อมลอดช่องสิงคโปร์	194
วิธีทำ	194

	หน้า
วุ้นหน่อไม้	195
ส่วนผสม	195
วิธีทำ	196
ส่วนผสมหน้ากะทิ	196
วิธีทำ	196
หน่อไม้กวน	197
ส่วนผสม	197
วิธีทำ	198
หน่อไม้กวนสลัดงา	199
เครื่องปรุง	199
วิธีทำ	200
หน่อไม้กวนสามรส	201
เครื่องปรุง	201
วิธีทำ	202
หน่อไม้แช่อิ่มลดยแก้ว	203
ส่วนผสมที่ 1	203
ส่วนผสมที่ 2	204
วิธีทำ	204
สรุป	205
เอกสารอ้างอิง	205
บทที่ 7 ตำรับอาหารว่าง	207
กระทงทองไส้หน่อไม้	208
เครื่องปรุง	208
วิธีทำ	209
เครื่องปรุงไส้กระทงทอง	209
วิธีทำ	209

	หน้า
กะหรี่ปั๊บไส้กุ้งและไส้ไก่หน่อไม้	210
แป้งนอก	210
วิธีทำ	210
แป้งใน	211
วิธีทำ	211
เครื่องปรุงไส้ไก่หน่อไม้	211
วิธีทำ	212
เครื่องปรุงไส้กุ้งหน่อไม้	212
วิธีทำ	212
ขนมกุยช่ายไส้กุ้งหน่อไม้	213
ตัวแป้ง	213
วิธีทำ	213
เครื่องปรุงไส้	214
เครื่องปรุงน้ำจิ้ม	214
วิธีทำ	214
ขนมจีบไส้หน่อไม้	215
ส่วนผสม	215
วิธีทำ	216
ขนมทองม้วนหน่อไม้	217
ส่วนผสม	217
วิธีทำ	218
ขนมปังหน้าหน่อไม้	219
เครื่องปรุง	219
วิธีทำ	220
เครื่องปรุงน้ำจิ้ม	220
วิธีทำ	220

	หน้า
ขนมเปียะไส้หน่อไม้	221
ส่วนผสมแป้งนอก	221
วิธีทำ	222
ส่วนผสมแป้งใน	222
วิธีทำ	222
ข้าวเกรียบหน่อไม้	223
ส่วนผสม	223
วิธีทำ	224
ข้าวเกรียบปากหม้อไส้หน่อไม้	225
ส่วนผสมตัวแป้ง	225
วิธีทำ	226
เครื่องปรุงไส้	226
วิธีทำ	226
ข้าวเกรียบว่าวหน่อไม้ (ข้าวโป่ง)	227
เครื่องปรุง	227
ส่วนผสม	228
ข้าวตังหน้าตังหน่อไม้	229
ส่วนผสม	229
วิธีทำ	230
ข้าวแตงนาค้าไส้หน่อไม้กวน	231
ส่วนผสม	231
วิธีทำ	232
ขอม่วงไส้หน่อไม้	233
ส่วนผสมไส้หน่อไม้	233
วิธีทำ	234
ส่วนผสมตัวแป้ง	234

	หน้า
วิธีทำ	234
ซาลาเปาไส้กุ้งเส้นเห็ดหอมหน่อไม้และไส้หมูสับหน่อไม้	235
เครื่องปรุง	235
วิธีทำ	236
เครื่องปรุงซาลาเปาไส้หมูสับหน่อไม้	236
วิธีทำ	236
ตัวแป้งซาลาเปาไส้หมูสับหน่อไม้	236
แป้งส่วนที่ 1	236
วิธีทำ	237
แป้งส่วนที่ 2	237
วิธีทำ	237
ปอเปี๊ยะทอดไส้หน่อไม้	238
เครื่องปรุง	238
วิธีทำ	239
เครื่องปรุงน้ำจิ้ม	239
วิธีทำ	239
บั้นขลิบไส้หน่อไม้ทอด	240
เครื่องปรุงตัวแป้ง	240
วิธีทำ	241
เครื่องปรุงไส้	241
วิธีทำ	241
ฟองเต้าหู้ห่อสามสหาย	242
เครื่องปรุง	242
วิธีทำ	243
สาหร่ายไส้หน่อไม้	244
เครื่องปรุงตัวแป้ง	244

	หน้า
วิธีทำ	244
เครื่องปรุงได้	245
วิธีทำ	245
หน่อไม้แช่อิ่ม	246
ส่วนผสมที่ 1	246
ส่วนผสมที่ 2	247
วิธีทำ	247
สรุป	248
เอกสารอ้างอิง	248
บทที่ 8 ตำรับขนมอบ	249
ขนมปังไส้ไก่หน่อไม้	250
ส่วนผสม	250
วิธีทำ	251
เครื่องปรุงไส้ไก่หน่อไม้	251
วิธีทำ	252
คุกกี้หน่อไม้ตำรับ (1)	253
ส่วนผสม	253
วิธีทำ	254
คุกกี้หน่อไม้ตำรับ (2)	255
ส่วนผสม	255
วิธีทำ	256
คุกกี้รังไหมไส้หน่อไม้กวน	257
ส่วนผสม	257
วิธีทำ	258
เค้กชิฟฟอนคัสตาร์ดหน่อไม้แช่อิ่ม	259
ส่วนผสมคาราเมล	259

วิธีทำ	259
ส่วนผสมเค้กสตาร์ต	260
วิธีทำ	260
ส่วนผสมเนื้อเค้ก	260
วิธีทำ	261
ส่วนผสมไข่ขาว	261
วิธีทำ	261
เค้กชิฟฟอนหน่อไม้แช่อิ่ม	262
ส่วนผสมเนื้อเค้ก	262
วิธีทำ	263
ส่วนผสมไข่ขาว	263
วิธีทำ	263
เค้กเนยสดหน้าแยมหน่อไม้แช่อิ่ม	264
ส่วนผสม	264
วิธีทำ	265
ส่วนผสมแยมหน่อไม้	265
วิธีทำ	265
แซนวิชทูน่าหน่อไม้	266
ส่วนผสม	266
วิธีทำ	267
โดนัททอดไส้ไก่หน่อไม้	268
ส่วนผสมตัวแป้ง	268
วิธีทำ	269
ส่วนผสมไส้ไก่หน่อไม้	269
วิธีทำ	270
บราวนี่หน่อไม้แช่อิ่ม	271

	หน้า
ส่วนผสม	271
วิธีทำ	272
แบบมูชทูเค้ก	273
ส่วนผสม	273
วิธีทำ	274
พายชั้นไส้หน่อไม้กวนและไส้ไก่หน่อไม้	275
ส่วนผสม	275
วิธีทำ	276
พิชซ่าหน้าหน่อไม้	277
ส่วนผสม	277
วิธีทำ	278
มัฟฟินหน่อไม้แช่อิ่ม	279
ส่วนผสม	279
วิธีทำ	280
โรลครีมหน่อไม้แช่อิ่ม	281
ส่วนผสม	281
วิธีทำ	282
ส่วนผสมการทำครีม	282
วิธีทำ	282
เอแคลร์ไส้หน่อไม้	283
ส่วนผสมตัวแป้งเอแคลร์	283
วิธีทำ	283
เครื่องปรุงไส้ไก่หน่อไม้	284
วิธีทำ	284
สรุป	285
เอกสารอ้างอิง	285

บทที่ 9 ตำรับอาหารสุวิสาห์กิจชุมชน	287
ความเป็นมาของวิสาห์กิจชุมชน	288
ลักษณะสำคัญของวิสาห์กิจชุมชน	289
การส่งเสริมวิสาห์กิจชุมชน	289
ประโยชน์ของวิสาห์กิจชุมชน	290
ตัวอย่างตำรับอาหารจากใฝ่สุวิสาห์กิจชุมชน	290
กระยาสารหน่อไม้แช่อิ่ม	291
ขนมทองม้วนหน่อไม้	293
ข้าวเกรียบว่าวหน่อไม้ (ข้าวโป่ง)	294
ข้าวเกรียบหน่อไม้	298
ข้าวแตงนาคำไส้หน่อไม้กวน	300
เส้นหมี่โคราชหน่อไม้	301
ตำรับอาหารจากหน่อไม้สู่กิจกรรมงานเกษตรแฟร์โคราช ครั้งที่ 1	304
ตำรับอาหารจากหน่อไม้สู่กิจกรรม “กินเขาค่ำ”	306
สรุป	309
เอกสารอ้างอิง	309
บรรณานุกรม	311
ภาคผนวก ก รายงานผลการทดสอบคุณค่าทางโภชนาการในหน่อไม้ใฝ่ทองสยาม	321
ภาคผนวก ข พระราชบัญญัติส่งเสริมวิสาห์กิจชุมชน พ.ศ. ๒๕๔๘	325
ภาคผนวก ค (สำเนา) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข(ฉบับที่ 193) พ.ศ.2543 เรื่อง วิธีการผลิต เครื่องมือเครื่องใช้ในการผลิต และการเก็บรักษาอาหาร	341
ภาคผนวก ง (สำเนา) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 239) พ.ศ. 2544 เรื่อง แก้ไขเพิ่มเติมประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 193) พ.ศ. 2543	351
ภาคผนวก จ มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนกระยาสารท	355
ภาคผนวก ฉ มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนข้าวเกรียบ	363
ภาคผนวก ช มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนข้าวเกรียบว่าว	371

	หน้า
ภาคผนวก ช มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนข้าวแตน	379
ภาคผนวก ฉ มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนเส้นไหมแห้ง	287
ภาคผนวก ช มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนหน่อไม้ดอง	395
ภาคผนวก ฉ มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนหน่อไม้ต้ม	403
ภาคผนวก ช มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนหน่อไม้รวกแห้ง	411
ดรรชนี	419