

ขนมกุยช่ายและขนมข้าวเกรียบปากหม้อ จากชะครามอบแห้ง

Chives steamed buns and Thai steamed rice-skin dumplings making from dried Seablite (*Suaeda maritima*)

กัญญาพัชร เพชรารักษ์

อาจารย์ประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

บทคัดย่อ

ชะคราม (*Suaeda maritima*) เป็นผักพื้นบ้าน พบได้ในป่าชายเลนและเจริญเติบโตได้ดีในดินเค็ม และทนต่อความเค็ม โดยทั่วไปนั้นชะครามสด มักจะถูกนำมาใช้ในการประกอบอาหาร เช่น นำมาเป็นส่วนประกอบของแกง ยำ รับประทานจิ้มกับน้ำพริก เป็นเครื่องเคียง แต่เนื่องจากชะครามสดไม่สามารถเก็บไว้ได้นาน ผู้วิจัยเห็นว่าจะเป็นการดีไม่น้อยถ้าสามารถยืดอายุการเก็บของชะครามโดยการอบแห้งแล้วสามารถนำชะครามอบแห้งนั้นมาประกอบอาหารต่อไปได้ โดยเป็นการถนอมอาหารและยังเป็นการพัฒนารูปแบบการยืดอายุของชะครามได้อีกรูปแบบหนึ่งด้วย โดยผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาอาหารว่างที่คนไทยส่วนใหญ่นิยมรับประทาน จากการใช้ชะครามอบแห้งในที่นี้คือขนมกุยช่ายและขนมข้าวเกรียบปากหม้อ จากแต่เดิมผักกุยช่ายนั้นเป็นผักที่มีกลิ่นฉุน อีกทั้งในเทศกาลของการรับประทานเจนั้น ผู้บริโภคก็ไม่สามารถรับประทานขนมกุยช่ายได้ แม้ว่าขนมกุยช่ายนั้นจะไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ก็ตาม ส่วนขนมข้าวเกรียบปากหม้อนั้น ก็เป็นอาหารว่างที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไปตามท้องถนน มีหลากหลายไส้ด้วยกัน อาทิ ไส้หมู ไส้ไก่ โดยเป็นไส้ที่มีส่วนประกอบหลักจากเนื้อสัตว์ ผู้วิจัยเห็นว่าจะเป็นการดีไม่น้อย ถ้ามีการพัฒนาไส้ของขนมข้าวเกรียบปากหม้อให้มีความหลากหลายและน่าสนใจมากขึ้น ทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาข้าวเกรียบปากหม้อไส้ใหม่ ๆ ให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจ อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภคได้อีกด้วย

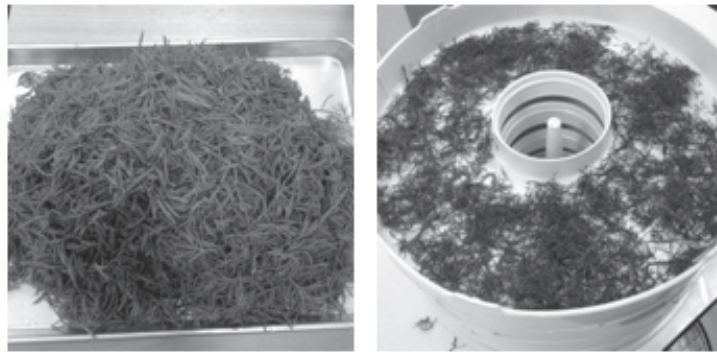
คำสำคัญ : ขนมกุยช่าย / ขนมข้าวเกรียบปากหม้อ / ชะคราม

Abstract

Seablite (*Suaeda maritima*) It is a local vegetable that common found in the mangrove forest, its grown well in saline soil, brackish water and salt water tolerant. Normally, The fresh Seablite usually used for cooking such as being an ingredient for curry, salad, and served with dipping but the fresh Seablite can't be stored for a longer time, so the researcher developed the shelf life extension of fresh Seablite by drying to be used an ingredient for cooking and it is the good way for Seablite preservation development. Researcher used the dried Seablite to be a main ingredient of Thai appetizers such as a Chives steamed buns and Thai steamed rice-skin dumplings for Vegetarian Festival and Vegetarians by using Seablite instead Chives for Chives steamed buns and meat in Thai steamed rice-skin dumplings stuff and to be an interesting products and product developments for consumers.

Keywords: Chives steamed buns / Thai steamed rice-skin dumplings / dried Seablite

บทนำ



ก. ข.

ภาพที่ 1. ชะครามสด (ก) และชะครามอบแห้ง (ข)

ขนมกุยช่ายและขนมข้าวเกรียบปากหม้อ ถือเป็นอาหารว่างที่คนไทยมักนิยมรับประทานเป็นส่วนใหญ่ มักพบมีวางขายทั่วไปตามท้องตลาดและริมถนน ขนมกุยช่ายที่วางขายโดยทั่วไปมีหลายชนิด มีทั้งแบบชนิดทอดและชนิดนึ่ง โดยขนมกุยช่ายนั้นจะใช้ผักกุยช่ายเป็นส่วนประกอบหลักและนับว่าเป็นผักที่มีคุณประโยชน์ ซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาสมุนไพรและมีฟอสฟอรัสสูงอีกด้วย อีกทั้งผักกุยช่ายยังช่วยลดคลอเรสเตอรอล และกลั่นกรองในผักกุยช่ายจากน้ำมันหอมระเหยอัลลิซิน (Alllicin) มีคุณสมบัติในการลดความดันโลหิตได้อีกด้วย กลั่นกรองจากผักกุยช่าย อาจทำให้ผู้บริโภคบางรายอาจหลีกเลี่ยงที่จะไม่รับประทานขนมกุยช่ายเนื่องจากไม่ชอบในกลิ่นของผักกุยช่าย โดยอาจจะไปเลือกรับประทานขนมกุยช่ายไส้อื่นแทนไส้ผักกุยช่ายเช่น ไส้หน่อไม้ ไส้เผือก เป็นต้น อีกทั้งในเทศกาลของการรับประทานเจนั้น ผู้บริโภคก็ไม่สามารถรับประทานขนมกุยช่ายได้ แม้ว่าขนมกุยช่ายนั้นจะไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ก็ตาม แต่ด้วยผักกุยช่ายเป็นผักที่มีกลิ่นแรง ส่วนขนมข้าวเกรียบปากหม้อนั้น ก็เป็นอาหารว่างที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไปตามท้องถนน มีหลากหลายไส้ด้วยกัน อาทิเช่น ไส้หมู ไส้ไก่ ซึ่งเป็นไส้ที่มีส่วนประกอบหลักจากเนื้อสัตว์ทั้งสิ้น ซึ่งผู้ที่ทานมังสวิรัตไม่สามารถทานอาหารว่างชนิดนี้ได้ และจะเป็นการดีไม่น้อยถ้ามีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าวเกรียบปากหม้อให้ผู้ที่ทานมังสวิรัตสามารถรับประทานได้ และยังเป็นแนวทางในการพัฒนาข้าวเกรียบปากหม้อไส้ใหม่ๆ ให้เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่น่าสนใจ อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภคได้อีกด้วย ด้วยเหตุนี้เองผู้วิจัยจึงได้มีการประยุกต์ใช้ชะคราม (ภาพที่ 1) หรือ Seablite (*Suaeda maritima*) ซึ่งเป็นผักพื้นบ้าน พบได้ในป่าชายเลนและเจริญเติบโตได้ดีในดินเค็ม ชะครามมีคุณสมบัติในการเป็นสมุนไพรและมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย (นภาพร, 2556) ผู้วิจัยเลือกใช้ชะครามมาเป็นวัตถุดิบหลักในการทำขนมกุยช่ายและขนมข้าวเกรียบปากหม้อนั้น เนื่องจากกว่าชะครามเป็นพืชที่มีสรรพคุณทางยาที่หลากหลายและน่าสนใจ ขึ้นได้ดีในบริเวณน้ำกร่อยและดินนาเกลือ มีราคาถูกและอาจจะเป็นพืชที่ผู้คนทั่วไปมองว่าไร้ประโยชน์ ด้วยเหตุนี้เองผู้วิจัยเห็นว่าจะเป็นการดีไม่น้อยถ้านำพืชในท้องถิ่นที่สามารถพบได้ทั่วไปมาใช้ประโยชน์และเพิ่มมูลค่าอย่างสูงสุด

ชะคราม เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นเตี้ย ทนต่อความเค็มและสามารถเจริญเติบโตได้ดีในบริเวณน้ำกร่อยและป่าชายเลน โดยทั่วไปชะครามมักจะถูกนำมาใช้ในการประกอบอาหารเช่น นำมาเป็นส่วนประกอบของแกง ยำ รับประทานจิ้มกับน้ำพริก เป็นเครื่องเคียง อีกทั้งยังมีการนำชะครามสดมาทำการอบแห้งเพื่อเพิ่มมูลค่าทางผลผลิตทางการเกษตรและเพิ่มมูลค่าในเชิงพาณิชย์ (อัมพรศรีและคณะ, 2556)

และชะครามที่อบแห้งนั้นจะมีระยะเวลาการเก็บที่นานขึ้น และสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารได้สะดวก และคงคุณภาพ ความสด ไม่แตกต่างจากชะครามสดมากนัก จากงานวิจัยชิ้นนี้ได้ทำการต่อยอดโดยนำเอาชะครามอบแห้ง มาใช้เป็นวัตถุดิบในการทำขนมกุยช่ายและขนมข้าวเกรียบปากหม้อ ซึ่งจะใช้ชะครามแทนไส้กุยช่ายและแทนไส้ดั้งเดิมของขนมข้าวเกรียบปากหม้อ และยังเป็นการเพิ่มคุณประโยชน์ในการประยุกต์ใช้ผักพื้นบ้านมาเป็นส่วนประกอบในการทำ อาหารว่าง ให้เกิดเป็นอาหารว่างชนิดใหม่และสร้างทางเลือกให้กับผู้บริโภคได้อีกทางหนึ่งด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อผลิตขนมกุยช่ายจากการใช้ชะครามอบแห้ง แทนไส้ผักกุยช่าย
2. เพื่อผลิตขนมข้าวเกรียบปากหม้อใช้ชะคราม จากการใช้ชะครามอบแห้ง

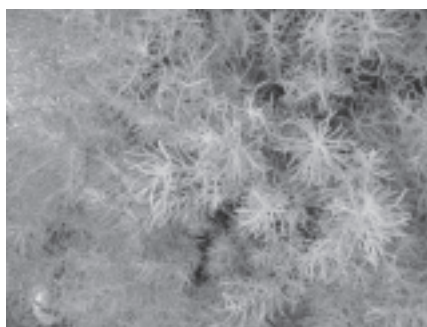
ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้ทำการศึกษาการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารว่างจากขนมกุยช่ายไส้ผักกุยช่ายและข้าวเกรียบปากหม้อไส้ดั้งเดิมกับขนมกุยช่ายและข้าวเกรียบปากหม้อไส้ชะคราม ที่ใช้ชะครามซึ่งมาจากชะครามสดอบแห้งในการเป็นวัตถุดิบแทนผักกุยช่ายในผลิตภัณฑ์ ซึ่งทำให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์อาหารว่างชนิดใหม่ ๆ และสามารถรับประทานอาหารว่างชนิดเหล่านี้ได้ในเทศกาลกินเจ อีกทั้งยังสามารถเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนชนิดใหม่ๆ เพื่อให้เกษตรกร ชาวบ้าน หรือผู้สนใจได้ทำเป็นอาหารว่างเพื่อสร้างอาชีพในอนาคตได้อีกด้วย

การทบทวนวรรณกรรม

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับชะคราม

ชะคราม (ภาพที่ 2) หรือ (*Suaeda maritima* L., Dumort.) อยู่ในวงศ์ *Chenopodiaceae* พืชขนาดเล็กที่ทนทานต่อความเค็มได้ดี ลำต้นตั้งขึ้นอยู่ในช่วงเวลาที่ความเค็มของพื้นดินไม่มากจนเกินไปที่อยู่ในส่วนที่น้ำทะเลท่วมถึงแต่ไม่ต่อเนื่องเช่น ชะคราม หญ้าปรายน้ำเค็ม หญ้าขม เป็นต้น พืชน้ำเค็มที่น่าสนใจและ



ภาพที่ 2. ต้นชะคราม

น่าจะมียุทธศาสตร์ทางด้านการอาหารและสารต้านมะเร็งที่ว่านี้ก็คือ ชะคราม (*Suaeda maritima*) ซึ่งเป็นพืชน้ำเค็ม (saltmarsh Plant) จากภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นซึ่งเป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่วิถีการดำรงชีวิตของชุมชนที่สอดคล้องกับธรรมชาติและสภาพของชุมชนจึงได้เรียนรู้วิธีการนำเอาพืชและไม้ป่าชายเลนมาใช้ประโยชน์ในรูปแบบต่าง ๆ กันเช่น ใช้ประกอบอาหาร ใช้ทำฟืน ใช้เผาถ่าน สีย้อมผ้าธรรมชาติ โดย

ทุกวันนี้ชาวบ้านยังใช้วัชพืชบางชนิดในป่าชายเลนเป็นยาสมุนไพรรักษาโรค ในอนาคตอาจจะมีการแปรรูปของวัชพืชจากป่าชายเลนออกเป็นรูปแบบต่าง ๆ กันออกไปในเชิงพาณิชย์

ลักษณะหรือลักษณะพิเศษของชะครามคือ ชะครามเป็นพืชล้มลุก ใบเลี้ยงเดี่ยว เป็นเส้นเรียวยาวแต่อบน้ำ สีเขียวหรือสีม่วงแดง ออกดอกเป็นช่อบริเวณยอด มีดอกย่อยขนาดเล็กจำนวนมาก ใ้ยอดอ่อนลวกเป็นผักจิ้มได้ แหล่งที่พบนั้น ชะครามจะขึ้นทั่วไปบริเวณดินเค็มตามชายฝั่งทะเลที่น้ำท่วมถึง ที่จังหวัดสมุทรสาครพบที่บริเวณชายฝั่งทะเล ที่ตำบลกระเช้าขาว อำเภอเมืองสมุทรสาคร โดยพบขึ้นอยู่ทั่วไปกับกระเช้าที่ถูกพัดพามากองอยู่ริมชายฝั่ง หากบริเวณใดมีกระเช้าที่นั่นก็จะมีต้นสาครามขึ้นอยู่ทั่วไปและจะเป็นต้นสาครามที่สมบูรณ์ ยอดและลำต้นอบใหญ่เหมาะแก่การนำมาบริโภคและการซื้อขาย ประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่มีต้นสาครามขึ้น จะรู้ถึงวิธีการนำต้นสาครามมาประกอบอาหาร ต้นสาครามเป็นพืชชนิดหนึ่งจึงสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารได้ โดยมีขั้นตอนและวิธีการทำเช่นเดียวกับผักชนิดอื่น ๆ คือนำมาล้างน้ำให้สะอาดแต่ที่ต้องทำเพิ่มคือต้องนำมาขยำเกลืออีกครั้งหนึ่งก่อนนำมาประกอบอาหาร เนื่องจากเป็นการช่วยชะล้างความเค็มของต้นสาคราม ที่ดูดซับเกลือจากบริเวณชายฝั่งทะเลและเป็นการเพิ่มรสชาติของอาหารด้วย

จากข้อมูลสมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทยพบว่ ชะครามมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้ ซึ่งตรงกับรายงานของ Jithesh และคณะ (2006) พบว่า ชะครามมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระหรือที่เรียกกันว่า สารแอนติออกซิแดนท์ (antioxidant) และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ในสารสกัดจากพืชน้ำเค็มในป่าชายเลนหลายชนิดรวมทั้งต้นชะคราม สามารถรักษากิจกรรมต้านอนุมูลอิสระได้ในการทดลองในห้องทดลอง (Seo et al., 2005) นอกจากนี้ต้นชะครามยังมีประโยชน์ในทางการแพทย์โดยไม่ระบุส่วนที่ใช้พบว่าชะครามสามารถขับปัสสาวะ รักษาโรคโกโนเรีย (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, 2549) รักษาโรคผอมและใช้เป็นยาแก้พิษจากยางของต้นตาลุ่มที่ทำให้เกิดอาการผื่น คัน และบวมแดงได้เมื่อสัมผัส จากความเล็ยวฉลาดของปัญญาชาวบ้านได้นำมาใบชะครามและมะพร้าวที่ขูดแล้วมาคั้นรวมกันแล้วกรองน้ำด้วยผ้าขาวบาง จากนั้นจึงนำมาทาผิวบริเวณที่สัมผัสยางของต้นตาลุ่ม หรืออีกวิธีหนึ่งก็คือรับประทานน้ำฝนมาทาหรือล้างบริเวณที่สัมผัส อาการก็จะค่อย ๆ หายลงได้ซึ่งเป็นวิธีชีวิตที่พอเพียง

ชะครามเป็นวัชพืชชนิดหนึ่งและยังเป็นพืชสมุนไพรที่น่าสนใจ ในการนำมาแปรรูปเป็นอาหาร และสามารถสกัดสารเพื่อใช้เป็นยาสมุนไพรรักษาโรคอันเป็นความหวังของผู้วิจัยและผู้ป่วยมะเร็งอีกทางหนึ่ง ซึ่งจะสามารถช่วยชีวิตของผู้ป่วยและยืดอายุต่อไปได้ ในอนาคตคาดว่าชะครามนี้อาจจะเป็นพืชเศรษฐกิจที่นำมาแปรรูปและพัฒนาเป็นรูปแบบอาหารที่มนุษย์นิยมรับประทานเพื่อสุขภาพ และใช้เป็นพืชเพิ่มพลังงานให้แก่ประเทศไทยได้ ทั้งนี้เนื่องจากชะครามเป็นพืชที่หาง่ายพบขึ้นทั่วไปตามป่าชายเลนและที่สำคัญที่สุด สารสกัดจากต้นชะครามยังมีประโยชน์ทางการแพทย์ทางเลือกได้อีกทางหนึ่งในอนาคตซึ่งมนุษย์ไม่ควรจะละเลย

2. ขนมกวยซ่าย



ภาพที่ 2.1 ขนมกวยซ่ายแบบนึ่ง

ขนมกวยซ่าย (ภาพที่ 2.1) หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำแป้งข้าวเจ้าหรือแป้งข้าวเจ้าผสมแป้งชนิดอื่นและน้ำในปริมาณที่เหมาะสม อาจเติมน้ำมันด้วยก็ได้ มาตั้งไฟกวนจนแป้งร้อนออกจากภาชนะ นวดจนเนียนนุ่ม อาจแต่งสีด้วยส่วนประกอบอื่น เช่น ดอกอัญชัน ใบเตย แบ่งเป็นก้อนเล็ก ๆ แผ่เป็นแผ่นบาง บรรจุใส่ที่ทำจากต้นกวยซ่ายที่หั่นเป็นท่อนสั้นๆ ผัดกับน้ำมัน อาจเติมเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำตาลห่อให้ปิดสนิทเป็นรูปร่างต่าง ๆ นำไปนึ่งให้สุกที่อุณหภูมิและระยะเวลาที่เหมาะสม อาจทาน้ำมัน โรยกระเทียมเจียว หรือนำไปทอดให้ผิวด้านนอกกรอบ หรืออาจได้จากการนำแป้งข้าวเจ้าหรือแป้งข้าวเจ้าผสมแป้งชนิดอื่นและน้ำในปริมาณที่เหมาะสม อาจเติมน้ำมันด้วยก็ได้ มาผสมกับต้นกวยซ่ายที่หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ เติมเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว น้ำตาลเทศใส่ถาด นำไปนึ่งให้สุกที่อุณหภูมิและระยะเวลาที่เหมาะสม ตัดเป็นชิ้น อาจโรยกระเทียมเจียวหรือนำไปทอดให้ผิวด้านนอกกรอบ



ภาพที่ 2.2 ขนมกวยซ่ายแบบนึ่งแล้วทอด

ขนมกวยซ่ายเป็นขนมอย่างหนึ่งจากประเทศจีน ซึ่งประเทศไทยก็นำมาจัดกลุ่มอาหารว่างที่นิยมแพร่หลาย มีทั้งไส้กวยซ่ายไส้เผือก มันแกงหน่อไม้หรือไส้ผักเป็นอาหารเจในช่วงเทศกาลกินเจ ตัวแป้งสูตรดั้งเดิมจะใช้แป้งข้าวเจ้า และแป้งมันสำปะหลังเป็นหลักปัจจุบันมีการเติมแป้งข้าวเหนียวเพื่อเพิ่มเนื้อสัมผัสของแป้งที่เหนียวนุ่มยิ่งขึ้น

3. ข้าวเกรียบปากหม้อ



ภาพที่ 2.3 ขนมข้าวเกรียบปากหม้อ

ขนมข้าวเกรียบปากหม้อ (ภาพที่ 2.3) หรือ Bánh Cuốn (เบ้งห์ ก้วน) หรือปากหม้อญวน เป็นเมนูที่หาทานง่ายเหมือนกันกับขนมปากหม้อบ้านเรา หรือเรียกว่าเป็นอาหารประเภทเดียวกันด้วยซ้ำ เพราะเมื่อก่อนชาวเวียดนามได้ย้ายถิ่นฐานเข้ามาตั้งรกรากตามจังหวัดต่างๆของไทย แถบแม่น้ำโขง ฉะนั้นเมนูปากหม้อนี้อาจเป็นเมนูที่ไทยได้รับอิทธิพลจากชาวเวียดนามที่ย้ายเข้ามาตั้งแต่สมัยก่อนหากแต่รสชาติดั้งเดิมที่เคยมีก็หายไป ได้ถูกดัดแปลงให้เข้ากับรสชาติและการกินของคนไทยมากขึ้นในส่วนน้ำจิ้มถ้าเป็นแบบเวียดนามแท้ ๆ จะออก หวาน เปรี้ยวนิดหน่อย แต่ไม่เผ็ดเลยแต่ถ้าเป็นรสชาติแบบไทย ๆ ต้องครบเครื่องเรื่องรสชาติ คือต้องมี ทั้งรส เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ดอยู่ในตัว จึงจะเข้ากับลักษณะการกินแบบคนไทย เวลารับประทานตามแบบชาวเวียดนามก็จะทานกับผัก น้ำจิ้ม และหมุยหากทานแบบคนไทยจะไม่ค่อยพิถีพิถันมากนัก แค่ม้วนกับผักก็พอและเมนู Bánh Cuốn (เบ้งห์ ก้วน) หรือ ปากหม้อญวนนี้หาทานได้ไม่ยาก เรียกได้ว่าแทบทุกจังหวัดในภาคอีสานต้องมี เช่น จังหวัดสกลนคร นครพนม มุกดาหาร อุบลราชธานี ขอนแก่น เป็นต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขั้นตอนการเตรียมหะครามอบแห้ง



ก. ข.

ภาพที่ 2.4 ต้มหะครามในน้ำเดือดจัดที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทรายขาว 0.5% (ก)
และ หะครามที่ผ่านการลวกแช่ในน้ำเย็น (ข)

นำชะครามที่ได้มาจากจังหวัดสมุทรสาคร มาทำการเด็ดเพื่อเลือกเฉพาะส่วนที่รับประทานได้ จากนั้นทำการล้างและบีบเพื่อทำการสเด็ดน้ำออกเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับขั้นตอนการลวก โดยนำชะครามลงทำการต้มในน้ำเดือดจัดที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทรายขาว 0.5% ของปริมาณน้ำ (ภาพที่ 2.4 ก.) ซึ่งมีอัตราส่วนของปริมาณชะครามต่อปริมาณน้ำคือ 2:1 แล้วทำการลวกเป็นเวลา 5 นาที จากนั้นนำชะครามที่ผ่านการลวกแล้วทำการแช่ลงในน้ำเย็น ที่มีอัตราส่วนของปริมาณน้ำต่อปริมาณน้ำแข็งเป็น 2:1 เช่นเดียวกัน (ภาพที่ 2.4 ข.)

2. ขั้นตอนการอบชะคราม



ก. ข.

ภาพที่ 2.5 เครื่องอบแห้งเป่าลมร้อน (abc electro, Kirchheim-Teck, Germany) (ก) และ การอบชะครามที่ระดับความร้อนที่ 3 เป็นเวลา 6-8 ชั่วโมง (ข)

นำชะครามที่ผ่านการลวกในขั้นตอนแรก ทำการบีบน้ำออกครั้งสุดท้าย ก่อนทำการอบในเครื่องอบแห้งเป่าลมร้อน (abc electro, Kirchheim-Teck, Germany) (ภาพที่ 2.5 ก.) โดยการกระจายในถาดสำหรับอบให้ทั่วถึง ซึ่งการอบชะครามจะให้ระดับความร้อนที่ 3 อุณหภูมิภายในตู้อบประมาณ 80 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 6-8 ชั่วโมงดัง (ภาพที่ 2.5 ข.) เมื่อชะครามที่อบแห้งสนิทแล้วทำการเก็บในถังพลาสติกปิดสนิท เพื่อใช้เป็นวัตถุดิบหลักในการทำขนมกุยช่ายและขนมข้าวเกรียบปากหม้อได้ชะครามต่อไป

3. ขั้นตอนการคั่วตัวชะคราม



ภาพที่ 2.6 ขั้นตอนการคั่วตัวของชะคราม

(ภาพที่ 2.6) แสดงการคั้นตัวของชะครามอบแห้งทำได้โดย ทำการต้มน้ำให้เดือดแล้วปิดแก๊ส จากนั้นใส่ชะครามอบแห้งลงไปแล้วปิดฝาหม้อ จากนั้นทำการตักชะครามที่คั้นตัวออกจากน้ำเมื่อได้ลักษณะของชะครามที่คั้นตัวในลักษณะเป็นที่น่าสนใจแล้ว

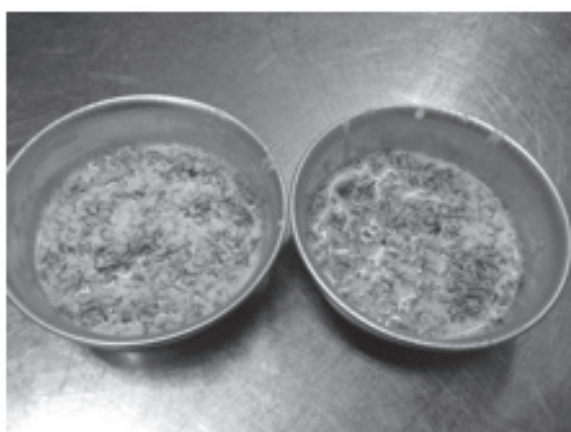
4. ขั้นตอนการทำขนมกุยช่ายใส่ชะคราม



ภาพที่ 2.7 วัตถุดิบและส่วนผสมในการทำขนมกุยช่ายใส่ชะคราม

ในการทำขนมกุยช่ายใส่ชะคราม มีวัตถุดิบ ส่วนผสมและวิธีทำดังต่อไปนี้

ชะครามที่คั้นตัวในน้ำเดือดแล้ว	500	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
แป้งมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำเปล่า	1	ถ้วย
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
เบคกิ้งโซดา	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับผัด	1	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย



ก. ข.

ภาพที่ 2.8 ขนมกุยช่ายใส่ชะครามก่อนทำการนึ่ง (ก)
และ นำขนมกุยช่ายใส่ชะครามที่นึ่งเสร็จและตัดเป็นชิ้น ๆ (ข)

ล้างชะครามที่คั้นตัวในน้ำเดือด แล้วผึ่งให้แห้ง จากนั้นตั้งน้ำในหม้อหนึ่งเตรียมไว้ ตั้งกระทะที่ไฟปานกลาง ใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันเริ่มร้อนก็ใส่ชะครามที่หั่นไว้ลงไป ใส่เบคกิ้งโซดา และผัดให้เข้ากัน จนชะครามนิ่ม พักไว้ให้เย็น จากนั้นผสมแป้ง เกลือ และน้ำเปล่าในชามผสม คนให้ส่วนผสมทั้งหมดละลายเข้ากันดี แล้วใส่ชะครามผัดที่เย็นแล้วลงไป คนให้เข้ากัน เทส่วนผสมที่ได้ลงในถาดแสดงดัง (ภาพที่ 2.8 ก.) จากนั้นนำไปนึ่งในหม้อหนึ่งที่น้ำเดือดแล้วประมาณ 20 นาที จนแป้งสุกใสก็ยกออกจากหม้อหนึ่งและพักไว้ให้เย็น แล้วนำขนมกุยช่ายใส่ชะครามออกจากถาด ตัดแบ่งเป็นชิ้น (ภาพที่ 2.8 ข.) แล้วนำไปทอด โดยทอดให้เหลืองทั้งสองด้าน จากนั้นเอาขึ้นมาพักบนกระดาษซับน้ำมัน จัดขนมกุยช่ายใส่ชะครามใส่จานและเสิร์ฟพร้อมกับน้ำจิ้มแสดงดัง (ภาพที่ 2.9)



ภาพที่ 2.9 ขนมกุยช่ายใส่ชะครามหลังการทอดที่พร้อมรับประทาน

5. ขั้นตอนการทำขนมข้าวเกรียบปากหม้อใส่ชะคราม

ในการทำข้าวเกรียบปากหม้อใส่ชะคราม มีวัตถุดิบ ส่วนผสมและวิธีทำดังต่อไปนี้

5.1 เครื่องปรุง-ส่วนผสมไส้

หมูสับ	300	กรัม
ชะครามที่คั้นตัวในน้ำเดือดแล้ว	250	กรัม
กระเทียมสับ	1 ½	ช้อนชา
หอมแดงสับ	75	กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	100	กรัม
น้ำตาลปีบ	250	กรัม
น้ำตาลทราย	½	ถ้วยตวง
เกลือ	1	ช้อนชา
รากผักชี	½	ช้อนชา
พริกไทยป่น	½	ช้อนชา

5.2 ส่วนผสมตัวแป้ง

แป้งข้าวเจ้า	250	กรัม
แป้งมัน	210	กรัม
แป้งท้าวยายม่อม	40	กรัม
น้ำเปล่า	2 ¼	ถ้วยตวง
เกลือป่น	½	กรัม

ชะครามอบแห้งพอประมาณ

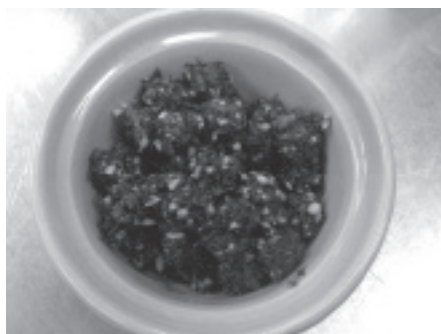


ก. ข.

ภาพที่ 2.10 ส่วนผสมในการทำไส้ (ก) และ ตัวแป้ง (ข) ของขนมข้าวเกรียบปากหม้อไส้ชะคราม

5.3 วิธีทำไส้

ตั้งกระทะบนเตา ใส่น้ำมันเจียวกระเทียมให้หอมถ้าไฟในเตาแรงไปให้ลดลงเป็นไฟอ่อน ใส่น้ำมันหมูลงไปผัดให้เนื้อหมูกระจายไม่จับกันเป็นก้อน พอเนื้อหมูยังไม่ทันต้องสุกดีก็เติมน้ำมันหอย และซีอิ๊วขาวลงไปจะได้ช่วยจะกระจายหมูไม่ให้จับกันเป็นก้อนด้วย จากนั้นก็เติมพริกไทย น้ำตาลเล็กน้อย ผัดไปจนหมูสุกชิมรสดูถ้าจัดไปเติมเกลือได้ ประรสุให้ถูกใจ ไส้ชะครามที่คั้นตัวลงไป ผัดคลุกเคล้าสัก สองสามทีก็เป็นอันใช้ได้ ส่วนผสมในการทำไส้ขนมข้าวเกรียบปากหม้อแสดงดัง (ภาพที่ 2.10 ก.) จากนั้น นำไส้ที่ผัดได้มาปั้นเป็นก้อนให้ได้ขนาดที่เท่า ๆ กันเพื่อที่จะนำเสันั้นไปเป็นเป็นตัวไส้ต่อไป (ภาพที่ 2.11) แสดงไส้ของขนมข้าวเกรียบปากหม้อที่ปั้นเป็นก้อนแล้ว



ภาพที่ 2.11 ไส้ของขนมข้าวเกรียบปากหม้อที่ปั้นเป็นก้อน

5.4 วิธีทำตัวแป้ง

การทำตัวแป้งข้าวเกรียบปากหม้อนั้น ส่วนผสม แสดงดัง (ภาพที่ 2.10 ข.) โดยหารผสม แป้งทั้ง 3 ชนิดและเกลือป่นเข้าด้วยกัน นวดกับน้ำเปล่า โดยค่อยๆ ใส่น้ำแล้วนวดจนน้ำหมด นาน 10-15 นาที แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง อย่าให้เหลือแป้งเป็นเม็ด จากนั้นใส่น้ำร้อน แล้วใช้พายคนเร็วๆ เพื่อไม่ให้แป้ง สุก จับกันเป็นก้อน

5.5 การละเลงข้าวเกรียบปากหม้อ



ภาพที่ 2.12 การละเลงแป้งข้าวเกรียบปากหม้อ ที่มีส่วนผสมของชะครามอบแห้ง

ใช้ผ้าแพรเนื้อแน่นผูกปากหม้อสำหรับละเลง (หม้อปากกว้าง คอคอด) ผูกให้ตั้งเว้นริมไว้นิดหน่อย พอให้อุ่นน้ำขึ้นได้ ใส่ น้ำเกือบเต็ม แต่อย่าให้ถึงผ้าปากหม้อ พอ น้ำเดือด ใช้ช้อนคนแป้งให้ถึงก้น ภาชนะ ตักแป้งขึ้นละเลงบนผ้า ดัง (ภาพที่ 2.12) จากนั้นปิดฝา พอเปิดฝาแป้งพองแสดงว่าสุก หยิบใส่ที่เตรียมไว้ใส่ ใช้พายเล็กพับแป้งให้เป็นก้อนหอย ตักขึ้น ใส่จานหรือถาดที่มีใบตองที่มึ่น้ำมันทาไว้กันติด โรยด้วยกระเทียมเจียว กินกับผักสดและพร้อมรับประทานดัง (ภาพที่ 2.13)



ภาพที่ 2.13 ขนมข้าวเกรียบปากหม้อใส่ชะคราม

ผลการวิจัย

จากงานวิจัยพบว่าชะครามซึ่งเป็นผักพื้นบ้าน สามารถนำมาเป็นส่วนประกอบในการทำอาหารว่าง และทำให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่น่าสนใจ และสามารถยังเป็นการเพิ่มรายได้ อีกทั้งยังสามารถเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนชนิดใหม่ ๆ เพื่อให้เกษตรกร ชาวบ้าน หรือผู้สนใจได้ทำเป็นอาหารว่างเพื่อสร้างอาชีพในอนาคตได้อีกด้วย

อภิปรายผลการวิจัย

ในการใช้ชะครามอบแห้ง มาเป็นส่วนประกอบในการทำขนมกุยช่าย และขนมข้าวเกรียบปากหม้อ ใส่ชะครามนั้น จากการวิจัยทำให้ได้เป็นผลิตภัณฑ์อาหารว่างใหม่ แต่เนื่องด้วยตัวชะครามมีความเค็มอยู่แล้ว ในกระบวนการทำจึงต้องระมัดระวังการใช้เกลือให้มาก และจะสังเกตได้ว่า เมื่อทิ้งผลิตภัณฑ์ขนมกุยช่าย ใส่ชะครามไว้ในระยะเวลาหนึ่ง จะมีความเค็มของชะครามเพิ่มมากขึ้นเมื่ออุ่นรับประทานอีกครั้ง

ข้อเสนอแนะ

1. ชะครามที่อบแห้งนั้นสามารถนำไปเป็นส่วนประกอบในการทำอาหารอื่น ๆ ได้อีกมากมาย เนื่องจากการอบแห้ง ทำให้ชะครามสามารถเก็บไว้ได้เป็นระยะเวลานาน

เอกสารอ้างอิง

นภาพร แก้วดวงดี. (2556). ชะคราม วัชพืชสมุนไพรต้านอนุมูลอิสระในป่าชายเลน. สืบค้นเมื่อ กรกฎาคม 17, 2556, จาก http://www.baanjommyut.com/library_2/extension-4/herb/26.html.

อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรงและคณะ. (2556). การพัฒนารูปแบบชะครามพร้อมประกอบอาหาร จังหวัดสมุทรสงคราม. การประชุมวิชาการระดับชาติและระดับนานาชาติ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ประจำปี 2556 ครั้งที่ 3 หัวข้อ “ชุมชนท้องถิ่น ฐานรากการพัฒนาประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน” 9-12 พฤษภาคม 2556. ขอนแก่น : ประเทศไทย.

Jithesh, M.N., Proshonth, B.R., Sivaprokash, K.R., and Parida, A.K. (2006). **Oxidative response mechanism in halophyte: their role in stress defense**. J. Gent. 85(3): 237-254.

Seo, Y., Lee, H.J., Kim, Y.A., Youn, H.J., and Lee, B.J. (2005). **Effect of several salt marsh plants on mouse spleen and thymus cell proliferation using MTT assay**. Ocen. Sci. J. 40(4) :209-212.