

คำนำ



วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าวิถีชีวิตของชุมชน และได้พัฒนาสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต โดยแสดงออกในรูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย ทั้งในรูปแบบของชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณี ภูมิปัญญา ศิลปะ เป็นต้น ปัจจุบันวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ของบรรพบุรุษชาติการถ่ายทอดไปสู่คนรุ่นใหม่ ในขณะที่ความหลากหลาย ทางวัฒนธรรมจากสังคมภายนอก ได้เข้ามาคุกคามสังคมไทยมากขึ้น ดังนั้น การสืบสานอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมให้ประชาชน เป็นผู้สืบทอดภูมิปัญญาจากผู้รู้ สู่อนุชนรุ่นหลัง

โครงการจัดการแหล่งเรียนรู้ตามภูมิปัญญาชาวบ้าน ตอน “ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตำบลทุ่งควายกิน” ประจำปี ๒๕๖๓ จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นจากผู้เฒ่าผู้แก่ในพื้นที่ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งควายกิน โดยเริ่มรวบรวมภูมิปัญญาของตำบลทุ่งควายกิน ในครั้งแรก และครั้งที่สองเมื่อปี ๒๕๖๑-๒๕๖๒ โดยมีภูมิปัญญาที่สำรวจได้จำนวน ๔๓ ภูมิปัญญา และในครั้งนี้สำรวจเพิ่มเติม ๒๑ ภูมิปัญญา โดยแบ่งเป็นภูมิปัญญาทางด้านโภชนาการ , ศิลปกรรม , เกษตรกรรม , การแพทย์แผนไทย , ด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม และด้านปรัชญา ศาสนา และประเพณีเพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนและเยาวชนในตำบลทุ่งควายกินได้เรียนรู้ถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อจะได้ช่วยกันสืบทอดภูมิปัญญาต่อไป

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ แก่หมู่บ้าน วัด โรงเรียน ประชาชนผู้สนใจทั่วไป และจะเป็นเอกสารอ้างอิงในการสืบค้นภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลทุ่งควายกินต่อไป

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งควายกิน
กันยายน ๒๕๖๓

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	๑
ประวัติตำบลทุ่งควายกิน	๕
ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลทุ่งควายกิน	๖
นางกัญญา ประหยัด	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๑๐
นางประทิพย์ ประกอบธรรม	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๑๒
นางจรรยา ยับยั้ง	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๑๔
นางสายรุ้ง คล่องแคล้ว	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๑๖
นางลาวัญญ์ บุญแต่ง	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๑๘
นางเรียม บุญแต่ง	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๒๐
นางสาลิณี คล่องแคล้ว	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๒๒
นางกัญหา ใจดี	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๒๔
นางแสง วิสมล	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๒๘
นางสาวลาวัลย์ หวานเสนาะ	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๓๐
นางอรัญญา ไพบุลย์	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๓๒
นางเฉลียว ศรีวรรณเจริญ	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๓๔
นางจุไร ปัดป้อง	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๓๖
นางสาวพิกุล แก้วพริ้งเพริด	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๓๘
นางกัลยา เจือจุล	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๔๐
นางกุมาร เผื่อแผ่	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๔๔
นางนงเยาว์ เจริญมี	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๔๖
นางนิภา นิสัยสือ	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๕๐
นางมนัส แซ่มซ้อย	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๕๔
นางกุหลาบ อภิณู	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๕๖
นางสมควร ราษฎร์รอน	“ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ” ๕๘
นางจันทรา สุขาจิตร	“ภูมิปัญญาด้านศิลปกรรม” ๖๐
นายบุญรอด วรรณประภา	“ภูมิปัญญาด้านศิลปกรรม” ๖๒
นายเสน่ห์ บุญเฟื่องฟู	“ภูมิปัญญาด้านศิลปกรรม” ๖๔
นายวิเทพ คีตรอบคอบ	“ภูมิปัญญาด้านศิลปกรรม” ๖๖
นายจำลอง ประกอบธรรม	“ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรม” ๖๘
นางรอน จำเริญสุข	“ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรม” ๗๐
นายวินัย แซ่มซ้อย	“ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรม” ๗๒
นายอำ พรมไธสง	“ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรม” ๗๔
นางจันทรา สุขาจิตร	“ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย” ๘๐
นายธารา มุ่งต่อกิจ	“ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย” ๘๒

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

32.	นายศรีม โปรงอากาศ	“ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย”	๘๔
33.	นางบังอร เกิดศิริ	“ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย”	๘๖
34.	นายบุญธรรม ใจตรง	“ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย”	๘๘
35.	นายไพโรจน์ ปรีक्षा	“ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย”	๙๐
36.	นายประจวบ เทียงแท้	“ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย”	๙๒
37.	นายกอ ตระกูลดี	“ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย”	๙๔
38.	นายวงศ์ आयูยีน	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๙๖
39.	นางสมศรี ปลื้มผล	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๙๘
40.	นายจำลอง ประกอบธรรม	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๐๐
41.	นายรินทร์ บังเกิดลาภ	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๐๒
42.	นายบุญรอด วรรณประภา	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๐๖
43.	นางวิริติ คุ่มวงศ์ดี	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๐๘
44.	นางจำนง แวดดี	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๑๐
45.	นางพุดชา จันทศิริ	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๑๔
46.	นางประสงค์ เจริญมี	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๑๖
47.	นางชูศรี นิสัยมัน	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๑๘
48.	นางสอ แซ่ตัน	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๒๐
49.	นายสิงห์ บุญร่มเย็น และนางคำ ไพรส	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๒๒
50.	นางแดงอ่อน สุทธิสถิตย์	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๒๔
51.	นางประเสริฐ เพิ่มพูล	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๒๖
52.	นางกุหลาบ เพิ่มพูล	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๒๘
53.	นายวุฒิสักดิ์ เพิ่มพูล	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๓๔
54.	นางบุญปลูก วงศ์จันทร์	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๓๖
55.	นางกิมหยวน เผื่อให้	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๓๘
56.	นางลำไย บุญผดุง	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๔๐
57.	นางกรรณิการ์ ศิริธรรม	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๔๒
58.	นางสมบุรณ์ อินทรเจริญ	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๔๔
59.	นางสว่าง ชาญด้วยกิจ	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๔๖
60.	นางชุลุด วงศ์แหวดี	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๔๘
61.	นายยงยุทธ เจริญมี	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๕๐
62.	นายประจวบ เทียงแท้	“ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม”	๑๕๔
63.	นายเคลื่อน มุ่งตอกิจ	“ภูมิปัญญาด้านปรัชญา ศาสนา และประเพณี”	๑๕๘
64.	นายธารา มุ่งตอกิจ	“ภูมิปัญญาด้านปรัชญา ศาสนา และประเพณี”	๑๖๐

ประวัติตำบลทุ่งควายกิน

ตำบลทุ่งควายกิน เป็นตำบลที่เก่าแก่ตำบลหนึ่งของอำเภอแกลง จังหวัดระยอง และเป็นตำบลที่มีอาณาเขตกว้างใหญ่ มีประวัติการจัดตั้งมาช้านานแล้ว ตามคำบอกเล่าของผู้เฒ่าผู้แก่สืบต่อกันมามีทุ่งร้างกลางป่าล้อม รอบอยู่ทางทิศตะวันตกของตำบลทุ่งควายกินในปัจจุบัน และในบริเวณสถานที่แห่งนี้ เป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยหญ้า และพืชพันธุ์ธัญญาหาร มีที่ราบกว้างใหญ่ เป็นทุ่งนา จึงเป็นสถานที่สำหรับเลี้ยงสัตว์ที่ใช้เป็นพาหนะ เช่น วัว ควาย และมีการปลูกข้าวกันมาก

ในสมัยกรุงธนบุรี (สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช) เมื่อประมาณ ปี พ.ศ. ๒๓๐๐ มีจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้นและมีการ เลี้ยงควายกันมากในบริเวณนี้ ชาวบ้านแถบนี้ จึงเรียกว่า “ทุ่งควายกิน” โดยมีนายเขียวกับนายเพชร เป็นผู้ริเริ่มสร้างวัด โดยมอบที่ดินให้ ๘ ไร่ ๑ งาน ๙๒ ตารางวา และเมื่อสร้างวัดเสร็จแล้วได้ใช้ชื่อว่า “วัดทุ่งควายกิน” (อรัญญะคามเขตร) เหตุที่มี คำว่า “อรัญญะคามเขตร” ต่อท้าย เพราะทางทิศใต้ของวัด เป็นป่าชายเลนหนาแน่นต่อมาทางราชการได้ตั้งให้บริเวณ “ทุ่งควายกิน” แห่งนี้เป็นตำบลทุ่งควายกิน และแต่งตั้งกำนันประจำตำบลทุ่งควายกินคนแรก คือ ขุนสัจจา (โหมต ยั่งยืน)

ทำเนียบกำนันตำบลทุ่งควายกิน มีดังนี้

๑. ขุนสัจจา (นายโหมต ยั่งยืน)
๒. ขุนมะหิงรักษาเขต (นายแสด เจริญมี)
๓. ขุนเดชทุ่งกระบือ (นายสอ เจริญมี)
๔. นายท่า ยั่งยืน
๕. นายนี้ ธนาภรณ์
๖. นายจาม เจริญมี
๗. นายเส็ง ประธานราษฎร
๘. นายเจียง ประธานราษฎร
๙. นายธรรมเนียม เล่าหทัยกุล
๑๐. นายสมชาย สันทสนะโชค
๑๑. นายวิฑูรย์ วงศ์จันทร์
๑๒. นายอรรณพ ตันวิมล (ปัจจุบัน)

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลทุ่งควายกิน ประจำปี ๒๕๖๓

องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล เจ้าของภูมิปัญญา	ที่อยู่	ชื่อภูมิปัญญา	ประเภทภูมิปัญญา	หมายเหตุ
๑	นางกัญญา ประหยัด	๖๖ หมู่ที่ ๒ บ้านมงคล ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมจีนชามน้ำ	โภชนาการ	
๒	นางปรางทิพย์ ประกอบธรรม	๑๓๔ / ๒ หมู่ที่ ๒ บ้านมงคล ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมเทียน	โภชนาการ	
๓	นางจรรยา ยับยั้ง	๕ / ๑ หมู่ที่ ๓ บ้านทุ่งควายกิน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมเปี๊ยะ	โภชนาการ	
๔	นางสายรุ้ง คล่องแคล่ว	๖ / ๙ หมู่ที่ ๓ บ้านทุ่งควายกิน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมเปี๊ยะ	โภชนาการ	
๕	นางลาวัญญ์ ประจักษ์	๘ หมู่ที่ ๓ บ้านทุ่งควายกิน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมเปี๊ยะ	โภชนาการ	
๖	นางเรียม บุญแต่ง	๗๘ / ๑ หมู่ที่ ๓ บ้านทุ่งควายกิน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมเปี๊ยะ	โภชนาการ	
๗	นางสาธินี คล่องแคล่ว	๗๙ / ๑ หมู่ที่ ๓ บ้านทุ่งควายกิน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมเปี๊ยะ	โภชนาการ	
๘	นางกัญหา ใจดี	๓๗ หมู่ที่ ๔ บ้านโนไร่ ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ข้าวต้มมัด, ข้าวหมาก	โภชนาการ	
๙	นางแสง วิสมล	๙๗ / ๖ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองไทร ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมเทียน	โภชนาการ	
๑๐	นางสาวลาวัลย์ หวานเสนาะ	๔๖ / ๖ หมู่ที่ ๒ บ้านหนองกะพ้อ ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมถ้วยตะไล	โภชนาการ	
๑๑	นางอรุณญา ไพบูลย์	๗๓ / ๒ หมู่ที่ ๖ บ้านหนองกะพ้อ ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	กะปิ	โภชนาการ	
๑๒	นางเฉลียว ศรีวรรณเจริญ	๑๗ หมู่ที่ ๗ บ้านขุมนมสูง ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ถั่วเคลือบช็อกโกแลต	โภชนาการ	
๑๓	นางจุไร ปัดป้อง	๓๑ หมู่ที่ ๗ บ้านขุมนมสูง ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	น้ำพริกแกง	โภชนาการ	
๑๔	นางสาวพิกุล แก้วพริ้งพลิต	๒๔ หมู่ที่ ๙ บ้านหนองหว้า ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ข้าวเหนียวเหลือง	โภชนาการ	
๑๕	นางกัลยา เจือจุล	๑๐๐ / ๑ หมู่ที่ ๙ บ้านหนองหว้า ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมกล้วย, ขนมบ้าบิ่น	โภชนาการ	
๑๖	นางกุมาร เพื้อแม่	๑๕ / ๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านโพธิ์ฐาน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การทำต้มหมูชะมวง	โภชนาการ	
๑๗	นางนงเยาว์ เจริญมี	๙๖ หมู่ที่ ๑๐ บ้านโพธิ์ฐาน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมเทียน, ขนมมัดไต้	โภชนาการ	
๑๘	นางนิภา นิสัยสือ	๑๑๖/๖ หมู่ที่ ๑๑ บ้านหนองน้ำเย็น ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ข้าวเหนียวแดง , กาละแม	โภชนาการ	
๑๙	นางมนัส แซ่มซ้อย	๑๗๖/๖ หมู่ที่ ๑๑ บ้านหนองน้ำเย็น ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	น้ำพริกแกง	โภชนาการ	
๒๐	นางกุหลาบ อภิภู	๒๗๑ หมู่ที่ ๑๑ บ้านหนองน้ำเย็น ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ต้มหมูชะมวง	โภชนาการ	

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลทุ่งควายกิน ประจำปี ๒๕๖๓

องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล เจ้าของภูมิปัญญา	ที่อยู่	ชื่อภูมิปัญญา	ประเภทภูมิปัญญา	หมายเหตุ
๒๑	นางสมคร รามรอน	๕๓ / ๑ หมู่ที่ ๑๓ บ้านโนนไร่ ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ขนมตากวาย,บัวลอย	โภชนาการ	
๒๒	นางจันทรา สุชาจิตร	๒๐ / ๑ หมู่ที่ ๒ บ้านมงคล ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	อังกะลุง	ศิลปกรรม	
๒๓	นายบุญรอด วรรณประภา	๖ / ๒ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองไทร ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การสอนดนตรีไทย	ศิลปกรรม	
๒๔	นายเสน่ห์ บุญเฟื่องฟู	๑๔๘ / ๓ หมู่ที่ ๖ บ้านหนองกะพ้อ ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ทำขวัญนาคน	ศิลปกรรม	
๒๕	นายวิฑเฑ คีตรอบคอบ	๔๔ หมู่ที่ ๑๐ บ้านโพธิ์ฐาน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	หล่อตันเทียน	ศิลปกรรม	
๒๖	นายจำลอง ประกอบธรรม	๑๓๔ / ๒ หมู่ที่ ๒ บ้านมงคล ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การทำสวนทุเรียน	เกษตรกรรม	
๒๗	นางลอน จำเริญสุข	๑๑๘ / ๒ หมู่ที่ ๖ บ้านหนองกะพ้อ ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ลอกใบจาก	เกษตรกรรม	
๒๘	นายวินัย แซ่มซ้อย	๑๗๖/๖ หมู่ที่ ๑๑ บ้านหนองน้ำเย็น ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การทำสวนทุเรียน	เกษตรกรรม	
๒๙	นายอำ พรมไธสง	๒๒ / ๓ หมู่ที่ ๑๓ บ้านตรอกไฟไหม้ ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ข้าวกล้องหอมมะลิดำ (หอมข้ามทุ่ง) , การปลูกข้าวนาโยน , ปุ๋ยเบญจคุณ	เกษตรกรรม	
๓๐	นางจันทรา สุชาจิตร	๒๐ / ๑ หมู่ที่ ๒ บ้านมงคล ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ยาหม่องสมุนไพร	การแพทย์แผนไทย	
๓๑	นายธรา มุ่งตอกิจ	๑๗๑/ ๕ หมู่ที่ ๒ บ้านมงคล ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	หมอปั้นเป่ารักษาโรค	การแพทย์แผนไทย	
๓๒	นายศรีม โปร่งอากาศ	๓๙ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองปลาไหล ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	หมอปั้นรักษาโรค	การแพทย์แผนไทย	
๓๓	นางบังอร เกิดศิริ	๓๖ หมู่ที่ ๗ บ้านชุมชุมสูง ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ลูกประคบ	การแพทย์แผนไทย	
๓๔	นายบุญธรรม ใจตรง	๓ / ๒ หมู่ที่ ๑๐ บ้านโพธิ์ฐาน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	หมอกระดูก	การแพทย์แผนไทย	
๓๕	นายไพโรจน์ ปรีกษา	๑๓๐ / ๓ หมู่ที่ ๑๒ บ้านท่ากระ ชาย ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	นวดจับเส้น	การแพทย์แผนไทย	
๓๖	นายประจวบ เทียงแท้	๘๑ หมู่ที่ ๑๓ บ้านตรอกไฟไหม้ ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	หมอปั้นรักษาโรค	การแพทย์แผนไทย	
๓๗	นายก่อ ตระกูลดี	๒๒๕ หมู่ที่ ๑๓ บ้านท่ากะพัก ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	หมอปั้นรักษาโรค	การแพทย์แผนไทย	
๓๘	นายวงศ์ อายูอิน	๒๖ / ๑ หมู่ที่ ๒ บ้านมงคล ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การสานแห	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๓๙	นางสมศรี ปลื้มผล	๘๕ / ๒ หมู่ที่ ๒ บ้านหนองหว้า ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การสานเสื่อคล้า	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลทุ่งควายกิน ประจำปี ๒๕๖๓

องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล เจ้าของภูมิปัญญา	ที่อยู่	ชื่อภูมิปัญญา	ประเภทภูมิปัญญา	หมายเหตุ
๔๐	นายจำลอง ประกอบธรรม	๑๓๔ / ๒ หมู่ที่ ๒ บ้านมงคล ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การทำคานหาบ	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๔๑	นายณรินทร์ บังเกิดลาภ	๔๑ หมู่ที่ ๓ บ้านทุ่งควายกิน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ต่อเรือ , สอดดักปลา	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๔๒	นายบุญรอด วรรณประภา	๖ / ๒ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองไทร ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การทำซอฮู้	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๔๓	นางวิรัตน์ คุ่มวงศ์ดี	๙๗ / ๖ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองไทร ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	จักสานกระบุง	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๔๔	นางจำนง แววดี	๓๑ หมู่ที่ ๖ บ้านหนองกะพ้อ ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การทำไม้กวาดดอกอ้อ จักสานข้อง	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๔๕	นางพุดชา จันทศิริ	๑๗๗ หมู่ที่ ๖ บ้านท่ากรวด ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การทำบายศรีปากขาม	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๔๖	นางประสงค์ เจริญมี	๓ หมู่ที่ ๗ บ้านขุมนมสูง ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	จักสานกระดัง	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๔๗	นางชุศรี นิสัยมัน	๒๔ หมู่ที่ ๗ บ้านขุมนมสูง ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การสานเสื่อก้นตอง กะพ้อ	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๔๘	นางสอ แซ่ตัน	๔๐ หมู่ที่ ๗ บ้านขุมนมสูง ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การสานเสื่อก้นตอง กะพ้อ	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๔๙	นายสิงห์ บุญรัมย์ และนางดำ ไพรสน	๔๘ หมู่ที่ ๗ บ้านวังสะตอ ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	จักสานข้อง	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๕๐	นางแดงอ่อน สุทธิสถิตย์	๗๗ หมู่ที่ ๗ บ้านขุมนมสูง ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	จักสานข้อง	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๕๑	นางประเสริฐ เพิ่มพูล	๗๘ หมู่ที่ ๗ บ้านขุมนมสูง ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การสานเสื่อคล้า	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๕๒	นางกุหลาบ เพิ่มพูน	๙๕ หมู่ที่ ๗ บ้านขุมนมสูง ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การสานเสื่อคล้า , จักสานข้อง , พวงมาลัย มะกรูดใบเตย	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๕๓	นางวุฒิศักดี เพิ่มพูล	๒ / ๑ หมู่ที่ ๘ บ้านเขาจุก ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	กรงดักสัตว์/ที่ดักหนู	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๕๔	นางบุญปลุก วงศ์จันทร์	๑๐๐ / ๑ หมู่ที่ ๙ บ้านหนองหว้า ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การสานเสื่อคล้า	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๕๕	นางกิมหยวน เผื่อให้	๑๗๐ หมู่ที่ ๙ บ้านหนองหว้า ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การจักสานกระบุง	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๕๖	นางลำไย บุญผดุง	๑๐๘ หมู่ที่ ๑๐ บ้านโพธิฐาน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การทำบายศรีปากขาม	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๕๗	นางกรรณิการ์ ศิริธรรม	๑๑๔ / ๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านโพธิฐาน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การสานปลาตะเพียน	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๕๘	นางสมบูรณ์ อินทร เจริญ	๑๓๓ / ๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านโพธิฐาน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การเผาถ่าน	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๕๙	นางสว่าง ขาญด้วยกิจ	๒๖๓ หมู่ที่ ๑๐ บ้านโพธิฐาน ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การสานเสื่อก้นตอง กะพ้อ	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลทุ่งควายกิน ประจำปี ๒๕๖๓

องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งควายกิน อำเภอกงหรา จังหวัดระยอง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล เจ้าของภูมิปัญญา	ที่อยู่	ชื่อภูมิปัญญา	ประเภทภูมิปัญญา	หมายเหตุ
๖๐	นางชลูด วงศ์แหวดี	๒๐๒/๑ หมู่ที่ ๑๑ บ้านหนองน้ำเย็น ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การสานเสื่อคล้า	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๖๑	นายยงยุทธ เจริญมี	๒๐๒/๔ หมู่ที่ ๑๑ บ้านหนองน้ำเย็น ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	การทำเกวียน	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๖๒	นายประจวบ เทียงแท้	๘๑ หมู่ที่ ๑๓ บ้านตรอกไฟไหม้ ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	งานจักสานจากไม้ไผ่, เครื่องบริหารมือ	อุตสาหกรรมและ หัตถกรรม	
๖๓	นายเคลื่อน มุ่งตอกิจ	๑๓๔ / ๑ หมู่ที่ ๒ บ้านมงคล ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	ถ่ายทอดวรรณกรรม	ปรัชญา ศาสนา และ ประเพณี	
๖๔	นายธรรมา มุ่งตอกิจ	๑๗๑/ ๕ หมู่ที่ ๒ บ้านมงคล ต.ทุ่งควายกิน อ.แกลง จ.ระยอง	สัปเหร่อ	ปรัชญา ศาสนา และ ประเพณี	

ขนมจีนชาน้ำ



ชื่อภูมิปัญญา..... **ขนมจีนชาน้ำ**

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**

ชื่อ-นามสกุล..... **นางกัญญา ประหยัด** อายุ..... **๘๐** ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... **๖๖** หมู่ที่..... **๒** ชื่อหมู่บ้าน..... **มงคล**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา

ขนมจีนขาวน้ำ

ชื่อ-สกุล

นางกัญญา ประหยัด

อายุ

๘๐ ปี

ประเภทของภูมิปัญญา

ด้านโภชนาการ

สถานที่ตั้ง

บ้านเลขที่ ๖๖ หมู่ที่ ๒ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแมลง จังหวัดระยอง

โทรศัพท์

๐๘๙-๒๕๓๕๗๑๙

ที่มาของภูมิปัญญา

สนใจที่อยากจะทำเอง

อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

- | | | |
|--------------------|-----------------------|-------------|
| ๑. หม้อ | ๕. กะทิ | ๙. น้ำตาล |
| ๒. ครกตำแป้ง | ๖. กุ้งแห้ง (ป่นหยาบ) | ๑๐. แป้งมัน |
| ๓. ที่บีบ (แวนบีบ) | ๗. สับปะรด | ๑๑. เกลือ |
| ๔. ข้าวเจ้า | ๘. กระทียมดอง | ๑๒. พริกป่น |

วิธีการทำ

๑. นำข้าวเจ้าไปแช่น้ำ ๒ คืน ล้างน้ำทั้งตอนเช้า และตอนเย็น
๒. ยีแป้งใส่กะละมัง และใส่ลงในผ้ากรอง จากนั้นนำของแข็งมาทับเอาไว้ให้แห้ง
๓. ปั่นเป็นก้อน ทำการต้มในน้ำเดือด และร่อนแป้งสุกประมาณ ๑ ชม.
๔. ยีใส่กะละมังสลับกับน้ำสะอาดจนแป้งนิ่ม ทำการใส่แวนบีบ จากนั้นทำการโรยในน้ำเดือดให้เป็นเส้น
๕. นำเส้นมาล้างน้ำจนเย็นตัว และนำใส่ภาชนะที่เตรียมไว้
๖. นำน้ำตาลไปเคี่ยวจนเป็นน้ำเชื่อม แต่ต้องไม่ข้นมากพอให้เป็นยางเล็กน้อย
๗. นำกะทิตั้งไฟใส่เกลือเล็กน้อย พอให้เดือดและยกลง
๘. ใส่กุ้งแห้งป่นหยาบ ลงในภาชนะที่ใส่เส้นขนมจีนตามด้วยใส่สับปะรดที่หั่นจนเป็นชิ้นเล็ก ละเอียดลงไป ใส่ น้ำเชื่อมและพริกป่นตามใจชอบ

เคล็ดลับความเชื่อ

- ถ้าแป้งยังเป็นเม็ดให้นำไปครูดจนแป้งนั้นละเอียด

หมายเหตุ

- ปัจจุบันไม่ได้ทำเส้นขนมจีนเองแล้ว แต่จะซื้อตามร้านแทน

ขนมเทียน

ชื่อภูมิปัญญา..... **ขนมเทียน**ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**ชื่อ-นามสกุล..... **นางประทิพย์ ประกอบธรรม** อายุ..... **๖๒** ปีที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... **๑๓๔/๒** หมู่ที่..... **๒** ชื่อหมู่บ้าน..... **มงคล**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา ชนมเทียน
ชื่อ-สกุล นางประทีพย์ ประกอบธรรม
อายุ ๖๒ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง บ้านเลขที่ ๑๓๔/๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแมลง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์ -
ที่มาของภูมิปัญญา สืบทอดการทำมาจากมารดา ทำมา ๒๐ ปี
อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ



๑. ใบตอง

๒. หม้อหุง

ส่วนผสมไส้

๑. น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ

๔. รากผักชี ๒ ราก

๗. พริกไทยป่น ๒ ช้อนชา

๒. หอมแดงสับละเอียด ๔๐ กรัม

๕. น้ำตาลทราย ๕๐ กรัม

๘. เกลือ ๑ ช้อนชา

๓. ถั่วเขียวผ่าซีกเลาะเปลือก 150 กรัม

๖. หอมแดงสับละเอียด ๔๐ กรัม

ส่วนผสมแป้ง

๑. แป้งข้าวเหนียว ๓๐๐ กรัม

๓. แป้งข้าวเจ้า ๑๐๐ กรัม

๒. น้ำกะทิ ๒๐๐ กรัม

๔. น้ำตาลปีบ ๑๐๐ กรัม

วิธีการทำ

๑. ผัดหอมแดงกับน้ำมันถั่วเหลืองให้เหลือง เติมน้ำมันลงไป ผัดจนสุกด้วยเกลือป่นพริกไทยป่น และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากันประมาณ ๕-๑๐ นาที และพักไว้ให้เย็น
๒. เทกะทิครึ่งหนึ่งลงไปผสมกับน้ำตาลปีบ ใช้มือบี้ให้น้ำตาลปีบละลาย เติมน้ำมันลงไป จากนั้นค่อยๆ เติมหะทิสวนที่เหลือลงไป ผสมกันจนแป้งเริ่มเป็นก้อน และพักทิ้งไว้ก่อน
๓. ปั่นไส้ถั่วให้เป็นก้อนกลม ขนาด ๑ นิ้ว และปั้นแป้งให้เป็นลูกกลม ขนาดหนึ่งนิ้วครึ่ง กดแป้งให้แบน และนำแป้งไปห่อไส้ให้มิด
๔. นำใบตองใบเล็กซ้อนใบใหญ่ (ให้ด้านหลังใบตองชนกัน) จากนั้นม้วนให้เป็นกรวย นำขนมวางในกรวยและรมใบตองทั้ง ๔ ด้าน
๕. นำลงนึ่งในน้ำเดือดจัด ๓๐ นาที เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

เคล็ดลับความเชื่อ

- ควรนำใบตองไปตากแดดเพื่อไม่ให้ใบตองแตกตอนห่อ และใช้น้ำมันพืชหาใบตองเล็กน้อยก่อนห่อ เพื่อที่ขนมจะได้ไม่ติดใบตอง

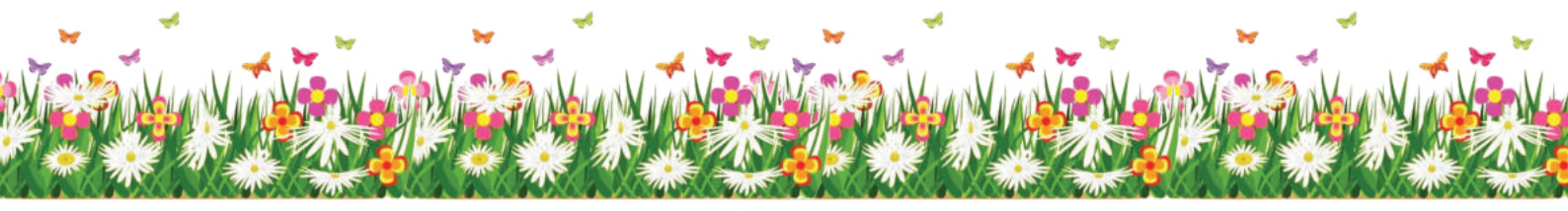
หมายเหตุ

- ในปัจจุบันนี้ยังหาวัตถุดิบในการทำขนมเทียนต่างๆได้อยู่ ทำตามออเดอร์ที่ลูกค้าสั่ง

ขนมเปี๊ยะ

ชื่อภูมิปัญญา..... **ขนมเปี๊ยะ**ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**ชื่อ-นามสกุล..... **นางจรรยา ยิ้มยัง** อายุ..... **๖๐** ปีที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... **๕/๑** หมู่ที่..... **๓** ชื่อหมู่บ้าน..... **ทุ่งควายกิน**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา ขนมเปี้ยะ
ชื่อ-สกุล นางจรรยา ยิ้มยัง
อายุ ๖๐ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง บ้านเลขที่ ๕/๑ หมู่ที่ ๓ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแม่กลอง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์ ๐๘๔-๗๘๑๘๑๑๓
ที่มาของภูมิปัญญา เคยรับจ้างทำขนมเปี้ยะ จนได้เป็นสูตรของตนเอง
อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ



- | | | |
|----------------------|-------------------|---------------------------------|
| ๑. เตาอบ | ๔. เกลือ ๑ ช้อนชา | ๗. ถั่วเขียวเราะเปลือก ๕๐๐ กรัม |
| ๒. แป้งสาลี ๙๒๐ กรัม | ๕. ไข่ | ๘. น้ำตาล ๕๘๐ กรัม |
| ๓. น้ำมันพืช ๕๐ กรัม | ๖. ที่อบควันเทียน | ๙. น้ำเปล่า ๑/๒ ถ้วย |

วิธีการทำ

๑. กวนไส้ นำถั่วเขียวเราะเปลือกมาล้างทำความสะอาดหลาย ๆ น้ำจนน้ำใส แล้วแช่ถั่วในน้ำไว้อย่างน้อย ๕ ชั่วโมง จากนั้นนำมาปั่น โดยแบ่งน้ำตาลและน้ำมันใส่ไปพร้อมกัน เทถั่วที่ปั่นใส่ลงกระทะแล้วใส่น้ำตาลที่เหลือลงไป กวนด้วยไฟกลางจนถั่วเหนียวไม่ติดกระทะ พอเย็นแล้วก็นำมาปั้นเป็นลูกกลม ปั้นประมาณลูกละ ๒๐-๒๕ กรัม
๒. นำแป้งสาลีเนกประสงค์ ๕๒๐ กรัม ทำการร่อนแป้งใส่ในอ่างผสม และนำน้ำตาลทราย มาผสมในน้ำเปล่าคนให้ละลาย ต่อมานำน้ำมันพืชมาวัดกับแป้งให้เข้ากันค่อย ๆ ใส่น้ำเปล่าที่ผสมน้ำตาลแล้วลงไป แล้ววัดต่อประมาณ ๓-๕ นาทีหรือจนเนียน ไม่ติดภาชนะที่ใส่ และไม่ติดมือ ปิดคลุมด้วยพลาสติก แล้วทิ้งไว้นอกตู้เย็น ๓๐ นาที
๓. ตวงแป้งสาลีเนกประสงค์ ๔๒๐ กรัม นำมาร่อนใส่ในอ่างผสม ใส่น้ำมันพืช และวัดให้เข้ากันจนแป้งไม่ติดภาชนะ และไม่ติดมือ
๔. แบ่งแป้งขึ้นนอกเป็นก้อนเล็ก ประมาณก้อนละ ๓๐ กรัม แบ่งแป้งขึ้นใน แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็ก ประมาณก้อนละ ๘ กรัม ห่อแป้งขึ้นนอกและขึ้นใน นำแป้งขึ้นนอก ๑ ก้อน และเลือกแป้งขึ้นในมา ๑ ก้อน นำแป้งขึ้นนอกมาแผ่ ใช้ไม้คลึงให้แบนพอห่อแป้งขึ้นในได้ จากนั้นนำแป้งขึ้นในมาวางเรียงกัน
๕. นำแป้งที่ขึ้นรูปห่อไส้ถั่ว และนำมาผสมไข่แดงและน้ำลงบนหน้าขนม
๖. ทำการอบ อบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ นำขนมเปี้ยะเข้าไปอบประมาณ ๒๐ นาที
๗. ต้มสีผสมอาหารสีส้มลงบนหน้าขนมให้เป็นจุดๆ จากนั้นนำเข้าเตาอบเสร็จ แป้งจะแห้ง นำขนมออกจากเตาใส่ลงในหม้อสำหรับอบควันเทียน

เคล็ดลับความเชื่อ

- * ต้องรอให้ตัวขนมเปี้ยะเย็นตัวลงก่อนที่จะนำไปอบควันเทียน เพื่อให้กลิ่นหอมและน่ารับประทาน

หมายเหตุ

- * ปัจจุบันนี้ยังหาวัตถุดิบในการทำขนมเปี้ยะได้อยู่

ขนมเปี๊ยะ

ชื่อภูมิปัญญา..... **ขนมเปี๊ยะ**ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**ชื่อ-นามสกุล..... **นางสายรุ้ง คล่องแคล้ว** อายุ..... **๕๐** ปีที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... **๖/๙** หมู่ที่..... **๓** ชื่อหมู่บ้าน..... **ทุ่งควายกิน**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา ชนมเปี้ยะ
ชื่อ-สกุล นางสาวรุ่ง คล่องแคล่ว
อายุ ๕๐ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง บ้านเลขที่ ๖/๙ หมู่ที่ ๓ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแก่ง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์ ๐๘๖-๑๔๙๖๕๓๕
ที่มาของภูมิปัญญา เกิดจากความชอบส่วนตัว และต่อมาทำเป็นอาชีพ
อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ



- | | | |
|----------------------|-------------------|---------------------------------|
| ๑. เต้าอบ | ๔. เกลือ ๑ ช้อนชา | ๗. ถั่วเขียวเราะเปลือก ๕๐๐ กรัม |
| ๒. แป้งสาลี ๙๒๐ กรัม | ๕. ไข่ | ๘. น้ำตาล ๕๘๐ กรัม |
| ๓. น้ำมันพืช ๕๐ กรัม | ๖. ที่อบควันเทียน | ๙. น้ำเปล่า ๑/๒ ถ้วย |

วิธีการทำ

๑. นำถั่วเขียวเราะเปลือกมาล้างทำความสะอาดหลาย ๆ น้ำจนน้ำใส แล้วแช่ถั่วในน้ำไว้ อย่างน้อย ๕ ชั่วโมง จากนั้นนำมาปั่น โดยแบ่งน้ำตาลและน้ำมันใส่ไปพร้อมกัน เทถั่วที่ปั่นใส่ลง กระทะแล้วใส่น้ำตาลที่เหลือลงไป กวนด้วยไฟกลางจนถั่วเหนียวไม่ติดกระทะ พอเย็นแล้วก็นำมา ปั้นเป็นลูกกลม ปั้นประมาณลูกละ ๒๐-๒๕ กรัม
๒. นำแป้งสาลีเนกประสงค์ ๕๒๐ กรัม ทำการร่อนแป้งใส่อ่างผสม และนำน้ำตาลทราย มาผสมในน้ำเปล่า คนให้ละลาย ต่อมานำน้ำมันพืชมาวัดกับแป้งให้เข้ากันค่อย ๆ ใส่น้ำเปล่าที่ผสมน้ำตาลแล้วลงไป แล้ววัดต่อประมาณ ๓-๕ นาทีหรือจนเนียน ไม่ติดภาชนะที่ใส่ และไม่ติดมือ ปิด คลุมด้วยพลาสติก แล้วทิ้งไว้ นอกตู้เย็น ๓๐ นาที
๓. ตวงแป้งสาลีเนกประสงค์ ๔๒๐ กรัม นำมาร่อนใส่อ่างผสม ใส่น้ำมันพืช และวัดให้เข้ากันจนแบ่งไม่ติด ภาชนะ และไม่ติดมือ
๔. แบ่งแป้งขึ้นนอกเป็นก้อนเล็ก ประมาณก้อนละ ๓๐ กรัม แบ่งแป้งขึ้นใน แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็ก ประมาณ ก้อนละ ๘ กรัม ห่อแป้งขึ้นนอกและขึ้นใน นำแป้งขึ้นนอก ๑ ก้อน และเลือกแป้งขึ้นในมา ๑ ก้อน นำแป้งขึ้นนอกมาแผ่ ใช้ไม้คลึงให้แบนพอห่อแป้งขึ้นในได้ จากนั้นนำแป้งขึ้นในมาวางเรียงกัน
๕. นำแป้งที่ขึ้นรูปห่อไส้ถั่ว และนำมาผสมไข่แดงและน้ำลงบนหน้าขนม
๖. ทำการอบ อบที่อุณหภูมิ ๓๕๐ องศาฟาเรนไฮต์ นำขนมเปี้ยะเข้าไปอบประมาณ ๒๐ นาที
๗. ต้มสีผสมอาหารสีส้มลงบนหน้าขนมให้เป็นจุดๆ จากนั้นนำเข้าเตาอบเสร็จ แบ่งจะแห้ง นำขนมออกจาก ภาชนะใส่ลงในหม้อสำหรับอบควันเทียน

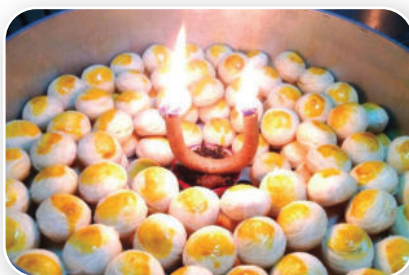
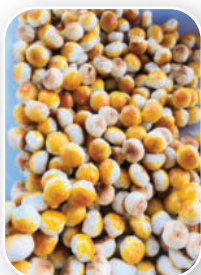
เคล็ดลับความเชื่อ

- * วัตถุดิบที่ใช้จะต้องสดใหม่ทุกครั้ง

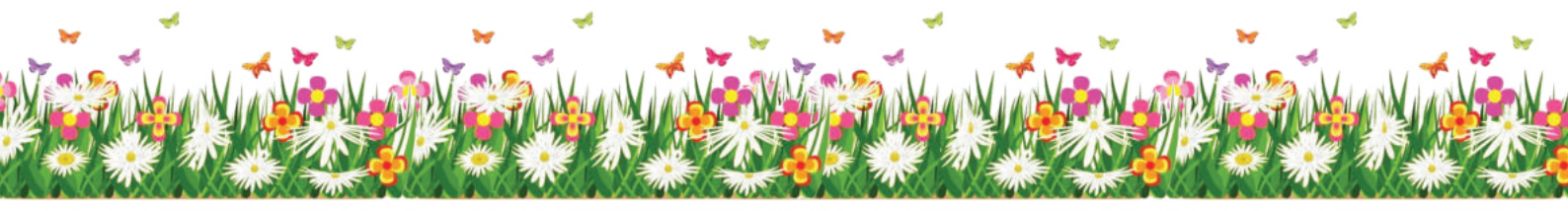
หมายเหตุ

- * ปัจจุบันนี้ยังหาวัตถุดิบในการทำขนมเปี้ยะได้อยู่

ขนมเปี๊ยะ

ชื่อภูมิปัญญา..... **ขนมเปี๊ยะ**ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**ชื่อ-นามสกุล..... **นางลาวัณย์ บุญแต่ง** อายุ **๔๙** ปีที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... **๘** หมู่ที่..... **๓** ชื่อหมู่บ้าน..... **ทุ่งควายกิน**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา ขนมเปียะ
ชื่อ-สกุล นางลาวัลย์ บุญแต่ง
อายุ ๔๙ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง บ้านเลขที่ ๘ หมู่ที่ ๓ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์ ๐๘๗-๑๓๓๑๑๙๔
ที่มาของภูมิปัญญา รับจ้างทำขนมเปียะมามากกว่า ๒๐ ปี จนได้เป็นสูตรของตนเอง
อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

- | | | |
|----------------------|-------------------|---------------------------------|
| ๑. เตาอบ | ๔. เกลือ ๑ ช้อนชา | ๗. ถั่วเขียวเราะเปลือก ๕๐๐ กรัม |
| ๒. แป้งสาลี ๙๒๐ กรัม | ๕. ไข่ | ๘. น้ำตาล ๕๘๐ กรัม |
| ๓. น้ำมันพืช ๕๐ กรัม | ๖. ไข่อบควันเทียน | ๙. น้ำเปล่า ๑/๒ ถ้วย |

วิธีการทำ

๑. กวนไส้ นำถั่วเขียวเราะเปลือกมาล้างทำความสะอาดหลาย ๆ น้ำจนน้ำใส แล้วแช่ถั่วในน้ำไว้ อย่างน้อย ๕ ชั่วโมง จากนั้นนำมาปั่น โดยแบ่งน้ำตาลและน้ำมันใส่ไปพร้อมกัน เทถั่วที่ปั่นใส่ลง กระทะแล้วใส่น้ำตาลที่เหลือลงไป กวนด้วยไฟกลางจนถั่วเหนียวไม่ติดกระทะ พอเย็นแล้วก็นำมา ปั่นเป็นลูกกลม ปั่นประมาณลูกละ ๒๐-๒๕ กรัม
๒. นำแป้งสาลีเอนกประสงค์ ๕๒๐ กรัม ทำการร่อนแป้งใส่ในอ่างผสม และนำน้ำตาลทราย มาผสม ในน้ำเปล่าคนให้ละลาย ต่อมานำน้ำมันพืชมาวัดกับแป้งให้เข้ากันค่อย ๆ ใส่น้ำเปล่าที่ผสม น้ำตาลแล้วลงไป แล้ววัดต่อประมาณ ๓-๕ นาทีหรือจนเนียน ไม่ติดภาชนะที่ใส่ และไม่ติดมือ ปิด ครอบด้วยพลาสติก แล้วทิ้งไว้นอกตู้เย็น ๓๐ นาที
๓. ตวงแป้งสาลีเอนกประสงค์ ๔๒๐ กรัม นำมาร่อนใส่อ่างผสม ใส่น้ำมันพืช และนวดให้เข้ากันจนแป้ง ไม่ติดภาชนะ และไม่ติดมือ
๔. แบ่งแป้งขึ้นนอกเป็นก้อนเล็ก ประมาณก้อนละ ๓๐ กรัม แบ่งแป้งขึ้นใน แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็ก ประมาณก้อนละ ๘ กรัม ห่อแป้งขึ้นนอกและขึ้นใน นำแป้งขึ้นนอก ๑ ก้อน และเลือกแป้งขึ้นในมา ๑ ก้อน นำแป้งขึ้นนอกมาแผ่ ไขไม้คลึงให้แบนพอห่อแป้งขึ้นในได้ จากนั้นนำแป้งขึ้นในมาวางเรียงกัน
๕. นำแป้งที่ขึ้นรูปห่อไส้ถั่ว และนำมาผสมไข่แดงและน้ำลงบนหน้าขนม
๖. ทำการอบ อบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ นำขนมเปียะเข้าไปอบประมาณ ๒๐ นาที
๗. ต้มสีผสมอาหารสีส้มลงบนหน้าขนมให้เป็นจุดๆ จากนั้นนำเข้าเตาอบเสร็จ แบ่งจะแห้ง นำขนมออก จากถาดใส่ลงในหม้อสำหรับอบควันเทียน

เคล็ดลับความเชื่อ

- * ต้องรอให้ตัวขนมเปียะเย็นตัวลงก่อนที่จะนำไปอบควันเทียน เพื่อให้กลิ่นหอมและนำรับประทาน

หมายเหตุ

- * ปัจจุบันนี้ยังหาวัตถุดิบในการทำขนมเปียะได้อยู่

ขนมเปี๊ยะ



ชื่อภูมิปัญญา.....ขนมเปี๊ยะ

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน.....โภชนาการ

ชื่อ-นามสกุล.....นางเรียม บุญแต่ง.....อายุ..... ๕๐ ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... ๗๘/๑ หมู่ที่..... ๓ ชื่อหมู่บ้าน..... ทุ่งควายกิน.....

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา ขนมเปี๊ยะ
ชื่อ-สกุล นางเรียม บุญแดง
อายุ ๕๐ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง บ้านเลขที่ ๗๘/๑ หมู่ที่ ๓ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแก่ง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์ ๐๘๗-๑๔๕๕๙๒๔
ที่มาของภูมิปัญญา เคยรับจ้างทำขนมเปี๊ยะ จนได้เป็นสูตรของตนเอง
อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

- | | | |
|----------------------|-------------------|---------------------------------|
| ๑. เตาอบ | ๔. เกลือ ๑ ช้อนชา | ๗. ถั่วเขียวเราะเปลือก ๕๐๐ กรัม |
| ๒. แป้งสาลี ๙๒๐ กรัม | ๕. ไข่ | ๘. น้ำตาล ๕๘๐ กรัม |
| ๓. น้ำมันพืช ๕๐ กรัม | ๖. ไข่อบควันเทียน | ๙. น้ำเปล่า ๑/๒ ถ้วย |

วิธีการทำ

๑. กวนไส้ นำถั่วเขียวเราะเปลือกมาล้างทำความสะอาดหลาย ๆ น้ำจนน้ำใส แล้วแช่ถั่วในน้ำไว้ อย่างน้อย ๕ ชั่วโมง จากนั้นนำมาปั่น โดยแบ่งน้ำตาลและน้ำมันใส่ไปพร้อมกัน เทถั่วที่ปั่นใส่ลง กระทะแล้วใส่น้ำตาลที่เหลือลงไป กวนด้วยไฟกลางจนถั่วเหนียวไม่ติดกระทะ พอเย็นแล้วก็นำมา ปั่นเป็นลูกกลม ปั่นประมาณลูกละ ๒๐-๒๕ กรัม
๒. นำแป้งสาลีเนกประสงค์ ๕๒๐ กรัม ทำการร่อนแป้งใส่ในอ่างผสม และนำน้ำตาลทราย มาผสม ในน้ำเปล่าคนให้ละลาย ต่อมานำน้ำมันพืชมาวัดกับแป้งให้เข้ากันค่อย ๆ ใส่น้ำเปล่าที่ผสม น้ำตาลแล้วลงไป แล้วนวดต่อประมาณ ๓-๕ นาทีหรือจนเนียน ไม่ติดภาชนะที่ใส่ และไม่ติดมือ ปิด คลุมด้วยพลาสติก แล้วทิ้งไว้นอกตู้เย็น ๓๐ นาที
๓. ตวงแป้งสาลีเนกประสงค์ ๔๒๐ กรัม นำมาร่อนใส่อ่างผสม ใส่น้ำมันพืช และนวดให้เข้ากันจนแป้ง ไม่ติดภาชนะ และไม่ติดมือ
๔. แบ่งแป้งขึ้นนอกเป็นก้อนเล็ก ประมาณก้อนละ ๓๐ กรัม แบ่งแป้งขึ้นใน แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็ก ประมาณก้อนละ ๘ กรัม ห่อแป้งขึ้นนอกและขึ้นใน นำแป้งขึ้นนอก ๑ ก้อน และเลือกแป้งขึ้นในมา ๑ ก้อน นำแป้งขึ้นนอกมาแผ่ ไขไม้คลึงให้แบนพอห่อแป้งขึ้นในได้ จากนั้นนำแป้งขึ้นในมาวางเรียงกัน
๕. นำแป้งที่ขึ้นรูปห่อไส้ถั่ว และนำมาผสมไข่แดงและน้ำลงบนหน้าขนม
๖. ทำการอบ อบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ นำขนมเปี๊ยะเข้าไปอบประมาณ ๒๐ นาที
๗. ต้มสีผสมอาหารสีส้มลงบนหน้าขนมให้เป็นจุดๆ จากนั้นนำเข้าเตาอบเสร็จ แบ่งจะแห้ง นำขนมออก จากถาดใส่ลงในหม้อสำหรับอบควันเทียน

เคล็ดลับความเชื่อ

- * ต้องรอให้ตัวขนมเปี๊ยะเย็นตัวลงก่อนที่จะนำไปอบควันเทียน เพื่อให้กลิ่นหอมและนำรับประทาน

หมายเหตุ

- * ปัจจุบันนี้ยังหาวัตถุดิบในการทำขนมเปี๊ยะได้อยู่

ขนมเปี๊ยะ



ชื่อภูมิปัญญา.....ขนมเปี๊ยะ

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน.....โภชนาการ

ชื่อ-นามสกุล.....นางสาลิณี คล่องแคล้ว.....อายุ.....๔๙ ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่.....๗๙/๑.....หมู่ที่.....๓.....ชื่อหมู่บ้าน.....ทุ่งควายกิน.....

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา ชนมเปี้ยะ
ชื่อ-สกุล นางสาวลิณี คล่องแคล่ว
อายุ ๔๙ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง บ้านเลขที่ ๗๙/๑ หมู่ที่ ๓ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแก่ง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์ ๐๖๑-๔๔๔๓๘๗๑
ที่มาของภูมิปัญญา เคยรับจ้างทำขนมเปี้ยะ จนได้เป็นสูตรของตนเอง
อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ



- | | | |
|----------------------|-------------------|---------------------------------|
| ๑. เต้าออบ | ๔. เกลือ ๑ ช้อนชา | ๗. ถั่วเขียวเราะเปลือก ๕๐๐ กรัม |
| ๒. แป้งสาลี ๙๒๐ กรัม | ๕. ไข่ | ๘. น้ำตาล ๕๘๐ กรัม |
| ๓. น้ำมันพืช ๕๐ กรัม | ๖. ไข่อบควันเทียน | ๙. น้ำเปล่า ๑/๒ ถ้วย |

วิธีการทำ

๑. กวนไส้ นำถั่วเขียวเราะเปลือกมาล้างทำความสะอาดหลาย ๆ น้ำจนน้ำใส แล้วแช่ถั่วในน้ำไว้อย่างน้อย ๕ ชั่วโมง จากนั้นนำมาปั่น โดยแบ่งน้ำตาลและน้ำมันใส่ไปพร้อมกัน เทถั่วที่ปั่นใส่ลงกระทะแล้วใส่น้ำตาลที่เหลือลงไป กวนด้วยไฟกลางจนถั่วเหนียวไม่ติดกระทะ พอเย็นแล้วก็นำมาปั้นเป็นลูกกลม ปั้นประมาณลูกละ ๒๐-๒๕ กรัม
๒. นำแป้งสาลีเอนกประสงค์ ๕๒๐ กรัม ทำการร่อนแป้งใส่ในอ่างผสม และนำน้ำตาลทราย มาผสมในน้ำเปล่าคนให้ละลาย ต่อมานำน้ำมันพืชมาวัดกับแป้งให้เข้ากันค่อย ๆ ใส่น้ำเปล่าที่ผสมน้ำตาลแล้วลงไป แล้ววัดต่อประมาณ ๓-๕ นาทีหรือจนเนียน ไม่ติดภาชนะที่ใส่ และไม่ติดมือ ปิดคลุมด้วยพลาสติก แล้วทิ้งไว้รอตุ๋น ๓๐ นาที
๓. ตวงแป้งสาลีเอนกประสงค์ ๔๒๐ กรัม นำมาร่อนใส่ในอ่างผสม ใส่น้ำมันพืช และนวดให้เข้ากันจนแป้งไม่ติดภาชนะ และไม่ติดมือ
๔. แบ่งแป้งขึ้นนอกเป็นก้อนเล็ก ประมาณก้อนละ ๓๐ กรัม แบ่งแป้งขึ้นใน แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็ก ประมาณก้อนละ ๘ กรัม ห่อแป้งขึ้นนอกและขึ้นใน นำแป้งขึ้นนอก ๑ ก้อน และเลือกแป้งขึ้นในมา ๑ ก้อน นำแป้งขึ้นนอกมาแผ่ ไข่มั้คลึงให้แบนพอห่อแป้งขึ้นในได้ จากนั้นนำแป้งขึ้นในมาวางเรียงกัน
๕. นำแป้งที่ขึ้นรูปห่อไส้ถั่ว และนำมาผสมไข่แดงและน้ำลงบนหน้าขนม
๖. ทำการอบ อบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ นำขนมเปี้ยะเข้าไปอบประมาณ ๒๐ นาที
๗. ต้มสีผสมอาหารสีส้มลงบนหน้าขนมให้เป็นจุดๆ จากนั้นนำเข้าเตาอบเสร็จ แป้งจะแห้ง นำขนมออกจากเตาใส่ลงในหม้อสำหรับอบควันเทียน

เคล็ดลับความเชื่อ

- * ต้องรอให้ตัวขนมเปี้ยะเย็นตัวลงก่อนที่จะนำไปอบควันเทียน เพื่อให้กลิ่นหอมและน่ารับประทาน

หมายเหตุ

- * ปัจจุบันนี้ยังหาวัตถุดิบในการทำขนมเปี้ยะได้อยู่

ข้าวต้มมัด



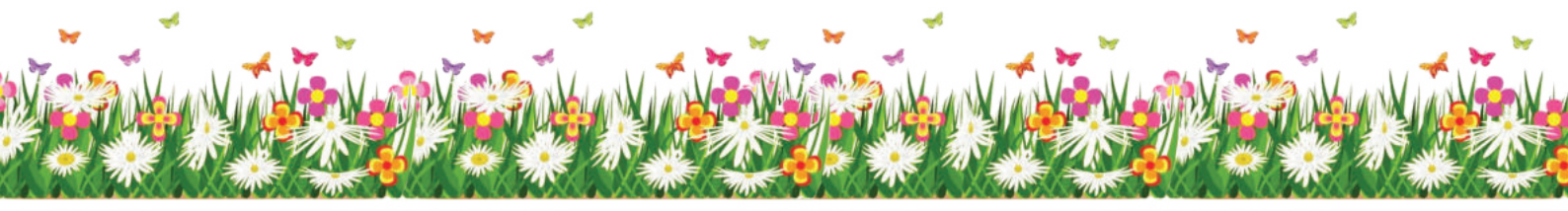
ชื่อภูมิปัญญา..... **ข้าวต้มมัด**

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**

ชื่อ-นามสกุล..... **นางกัญหา ใจดี** อายุ **๗๗** ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่ **๓๗** หมู่ที่ **๔** ชื่อหมู่บ้าน **ในไร่**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา	ข้าวต้มมัด
ชื่อ-สกุล	นางกัญหา ใจดี
อายุ	๗๗ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา	ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง	บ้านเลขที่ ๓๗ หมู่ที่ ๔ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์	๐๘๗-๑๔๗๕๗๙๗
ที่มาของภูมิปัญญา	การทำข้าวต้มมัด เริ่มจากการทำกินเอง โดยแม่เป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาให้ จึงเริ่มทำขายตามหมู่บ้าน



อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

- | | | |
|--------------------|-------------------|---------------|
| ๑. ข้าวเหนียวแช่ขง | ๔. กล้วยน้ำว้าสุก | ๗. ถั่วดำ |
| ๒. ใบเตย | ๕. หัวกะทิ | ๘. น้ำตาลทราย |
| ๓. เกลือปน | ๖. ใบตองกะพ้อ | |

วิธีการทำ

๑. แช่วัวดำทิ้งไว้ข้ามคืนแล้วนำมาล้างให้พอสุก
๒. ล้างข้าวเหนียวให้สะอาดแล้วนำไปแช่น้ำ ทิ้งไว้ ๔ ชั่วโมง เสร็จแล้วตักขึ้นมา
สะเด็ดน้ำพักไว้
๓. ตั้งกะทิในกระทะ ใส่ใบเตยลงไปเปิดไฟแรงปานกลาง เมื่อกะทิเริ่มเดือด
ตักใบเตยออกแล้วใส่เกลือกับน้ำตาลลงไป
๔. ลดไฟลงใส่ข้าวเหนียวลงไปผัดกับกะทิ ผัดไปในทิศทางเดียวกัน ผัดจนข้าว
เหนียวแห้ง ใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที พอข้าวเหนียวเริ่มแห้งก็ปิดไฟ
พักข้าวเหนียวไว้ให้เย็น
๕. ปลอกกล้วยแล้วผ่าครึ่งเตรียมไว้ วางใบตองกะพ้อประกบเข้าหากัน ใบใหญ่ไว้
ข้างนอกใบเล็กไว้ข้างใน
๖. ใส่ข้าวเหนียวลงไปประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ ใช้ช้อนเกลี่ยข้าวเหนียวให้แบน จากนั้น
ก็วางกล้วยลงไปตรงกลางและปิดด้วยข้าวเหนียวอีกที โรยหน้าด้วยถั่วดำ
๗. ห่อใบตองกะพ้อให้แน่นแล้วมัดด้วยดอกรหรือเชือก นำข้าวต้มมัดไปเรียงใส่ลังหนึ่ง
หนึ่งด้วยไฟแรงใช้เวลา ๒๐ นาที

เคล็ดลับความเชื่อ ขนมอบ่อยต้องมีขั้นตอนในการทำ ใช้เวลานานเพราะต้องใช้ความพิถีพิถัน

หมายเหตุ ปัจจุบันนี้ใช้ใบตองทดแทนใบตองกะพ้อได้



ข้าวหมาก



ชื่อภูมิปัญญา..... **ข้าวหมาก**

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**

ชื่อ-นามสกุล..... **นางกัญญา ใจดี** อายุ **๗๗** ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่ **๓๗** หมู่ที่ **๔** ชื่อหมู่บ้าน **ในไร่**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา	ข้าวหมาก
ชื่อ-สกุล	นางกัญญา ใจดี
อายุ	๗๗ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา	ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง	บ้านเลขที่ ๓๗ หมู่ที่ ๔ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์	๐๘๗-๑๔๗๕๗๙๗
ที่มาของภูมิปัญญา	ได้เรียนการทำข้าวหมากมาจากมารดา และต่อมาได้ทำขายเป็นอาชีพ



อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

๑. ข้าวเหนียว ๑ กิโลกรัม ๓. ลูกแป้งข้าวหมาก ๒ - ๓ ลูก

วิธีการทำ

๑. เลือกข้าวเหนียวที่ไม่ไหม้หรือเก่าเกินไป นำข้าวเหนียวล้างน้ำเปล่า ๑-๒ ครั้ง แล้วแช่น้ำประมาณ ๓ ชั่วโมง
๒. รินน้ำแช่ข้าวเหนียวออก ล้างข้าวเหนียวอีกครั้ง และสะเด็ดน้ำออก
๓. นำข้าวเหนียวไปนึ่งประมาณ ๑๐ นาทีแล้วกลับข้าวเหนียวและนึ่งต่อเพื่อให้ข้าวสุกทั่วถึง ข้าวไม่เป็นไต (ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ ๒๐-๓๐ นาที) แล้วนำข้าวออกผึ่งในภาชนะจนข้าวคลายความร้อน
๔. นำข้าวเหนียวมาล้างในน้ำสะอาด ๒-๓ ครั้ง ใช้มือถูเบาๆ จนข้าวหมดเมือกหรือให้น้ำใส แล้วใส่ตะแกรงผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๕. นำลูกแป้งข้าวหมากที่เตรียมไว้ (ลูกแป้งข้าวหมาก ๒-๓ ลูก ต่อข้าวเหนียว ๑ กิโลกรัม) มาบดให้ละเอียด โรยแป้งข้าวหมากบนข้าวเหนียว ใช้ไม้พายคลุกเคล้าข้าวเหนียวให้ทั่ว
๖. บรรจุข้าวเหนียวที่ได้ใส่ภาชนะ ปิดฝาให้สนิทเก็บไว้ ๒ วัน (ประมาณ ๔๘ ชั่วโมง) ก็จะได้ข้าวหมากไว้รับประทาน

เคล็ดลับความเชื่อ

เมื่อหมักข้าวหมาก ๒-๓ วันแล้ว สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดาหรือช่องแช่แข็งก็ได้ จะช่วยให้เก็บข้าวหมากไว้รับประทานได้นาน มีรสหวานเหมือนเดิม

หมายเหตุ

ข้าวหมาก นอกจากจะทำเพื่อเป็นของหวานรับประทานแล้ว ยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์อื่นๆได้อีกด้วย เนื่องจากมีจุลินทรีย์ที่ยังมีชีวิตเป็นส่วนประกอบ เช่น การทำขนมถ้วยฟู การทำขนมปัง ซาลาเปา เป็นส่วนประกอบสำหรับหมักหมัสมั้ให้หมูนุ่มอร่อย



ขนมเทียน



ชื่อภูมิปัญญา..... **ขนมเทียน**

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**

ชื่อ-นามสกุล..... **นางแสง วิสมล** อายุ **๖๗** ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่ **๙๗/๖** หมู่ที่ **๕** ชื่อหมู่บ้าน..... **หนองไทร**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา	ขนมเทียน
ชื่อ-สกุล	นางแสง วิสมล
อายุ	๖๗ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา	ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง	บ้านเลขที่ ๗๙/๖ หมู่ที่ ๕ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแสลง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์	๐๙๘-๓๖๙๒๔๖๓
ที่มาของภูมิปัญญา	สืบทอดการทำมาจากบรรพบุรุษ

อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

ส่วนผสมไส้

- | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| ๑. ถั่วเขียวผ่าซีก ๑ ถ้วย | ๒. น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ | ๓. รากผักชี ๒ ราก |
| ๔. เกลือ ๑ ช้อนชา | ๕. น้ำตาลปีบ ๓ ช้อนโต๊ะ | ๖. น้ำตาลทราย ตามชอบ |
| ๗. พริกไทย ตามชอบ | ๘. กระทะหยาบหรือ หอมแดงเจียว ๑/๔ ถ้วย | |

ส่วนผสมแป้ง

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ๑. แป้งข้าวเหนียว ๔๐๐ กรัม | ๒. แป้งข้าวเจ้า ๑๐๐ กรัม |
| ๓. น้ำกะทิ ๓ ถ้วย | ๔. น้ำตาลปีบ ๑ ถ้วย |

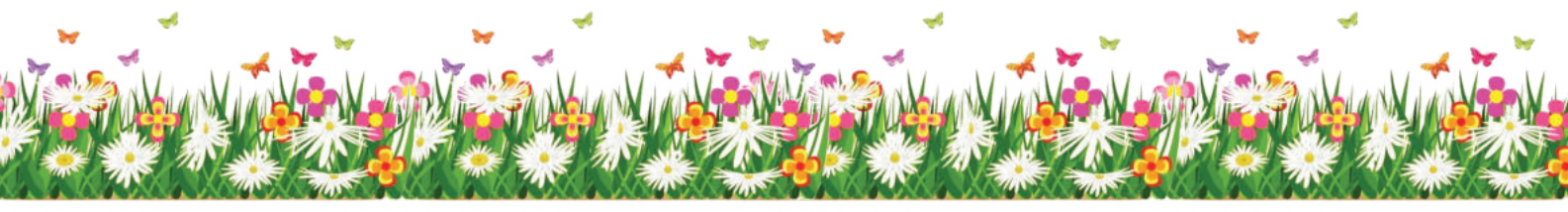
วิธีการทำ

๑. เทแป้งใส่ชาม ละลายน้ำตาลปีบกับน้ำอุ่นเล็กน้อย แล้วค่อยนวดผสมไปกับแป้ง
๒. ค่อยๆ เทกะทิใส่แล้วนวดให้เข้ากัน ทิ้งไว้ ๓-๔ ชม.
๓. นำถั่วเขียวซีกไปแช่น้ำไว้ ๓ ชม. และนำถั่วไปนึ่งให้สุก
๔. นำถั่วที่นึ่งสุกแล้วเข้าเครื่องบดให้ละเอียด พักไว้
๕. ตั้งกระทะเจียวกระเทียมพอเหลือง
๖. ใส่ถั่วที่เตรียมไว้ (ข้อ.๔) ในกระทะ ใส่น้ำตาล เกลือ พริกไทย ชิมรสตามชอบผัดไปจนแห้ง
๗. นำมาปั้นเป็นก้อนกลม ขนาดไม่เล็กไม่ใหญ่ ประมาณ ๑๐ กรัม
๘. นำแป้งที่หมักไว้ (ข้อ.๒) จนได้ที่แล้ว มาปั้นเป็นก้อน (ประมาณ ๓๐ กรัม) ห่อไส้ที่เตรียมไว้
๙. ห่อใบตองให้สวยงาม นำไปนึ่งด้วยไฟแรง ๓๐ นาที

เคล็ดลับความเชื่อ

ควรนำใบตองไปตากแดดเพื่อไม่ให้ใบตองแตกตอนห่อ และใช้น้ำมันพืชทาใบตองเล็กน้อยก่อนห่อ เพื่อขนมจะได้ไม่ติดใบตอง

หมายเหตุ ในปัจจุบันนี้ยังหาวัตถุดิบในการทำขนมเทียนต่างๆได้ยาก



ขนมถ้วยตะไล



ชื่อภูมิปัญญา.....ขนมถ้วยตะไล

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน.....โภชนาการ

ชื่อ-นามสกุล.....นางสาวลววัลย์ หวานเสนาะ อายุ.....๖๖ ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่.....๕๖ หมู่ที่.....๖ ชื่อหมู่บ้าน.....หนองกะพ้อ

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา ขนมถ้วยตะไล
ชื่อ-สกุล นางสาวลาวัลย์ หวานเสนาะ
อายุ ๖๖ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง บ้านเลขที่ ๔๖ หมู่ที่ ๖ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแม่กลอง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์ ๐๘๙-๑๔๐๔๕๕๗
ที่มาของภูมิปัญญา เกิดจากความชอบส่วนตัว และได้เรียนรู้มาจากการตา
อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

- | | | | |
|------------------|------------|--------------------------------|---------------|
| ๑. แป้งข้าวเจ้า | ๑/๒ ถ้วย | ๒. แป้งท้าวยายม่อม | ๓. ช้อนโต๊ะ |
| ๓. แป้งถั่วเขียว | ๑ ช้อนโต๊ะ | ๔. น้ำใบเตย | ๑/๔ ถ้วย |
| ๕. น้ำตาลปีบ | ๑/๒ ถ้วย | ๖. กะทิ | ๒๕๐ มิลลิลิตร |
| ๗. เกลือ | ๑/๒ ช้อนชา | ๘. แป้งข้าวเจ้า ส่วนผสมหน้าขนม | ๒ ช้อนโต๊ะ |

วิธีการทำ

๑. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม และ แป้งถั่วเขียว เข้าด้วยกัน
๒. เทน้ำใบเตยและน้ำตาลปีบลงไป ตามด้วยน้ำกะทิ คนจนน้ำตาลปีบละลายและทุกอย่างเข้ากัน เมื่อเสร็จแล้ววางพักทิ้งไว้
๓. ทำตัวหน้าขนมโดยผสมกะทิกับเกลือ และใส่แป้งข้าวเจ้าลงไปเล็กน้อย คนให้เข้ากัน
๔. นึ่งถ้วยรอไว้ ๑๐ นาที จากนั้นก็ตักขนมลงไปให้ได้ ๗/๔ ของถ้วย ปิดฝานึ่งต่ออีก ๕ -๗ นาที
๕. เปิดฝาแล้วหยอดหน้าขนมลงไป ปิดฝานึ่งต่ออีก ๕ นาที
๖. เสร็จแล้วก็นำขนมออกมาจากตานึ่ง วางพักไว้ให้เย็นเพื่อให้ขนมแข็งตัวไม่เละ แล้วแคะขนมถ้วยใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับความเชื่อ

- * ก่อนหยอดขนมทุกครั้งต้องคนก่อน เนื่องจากแป้งอาจจะนอนกัน ทำให้เนื้อขนมที่ไต่เป็นก้อน

หมายเหตุ

- * ในปัจจุบันนี้ยังคงหาวัตถุดิบในการทำขนมถ้วยตะไลได้อยู่

กะปิ



ชื่อภูมิปัญญา.....กะปิ

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน.....โภชนาการ

ชื่อ-นามสกุล.....นางอรุณญา ไพบูลย์.....อายุ.....๕๓ ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่.....๗๓/๒.....หมู่ที่.....๖.....ชื่อหมู่บ้าน.....หนองกะพ้อ.....

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา กะปิ
ชื่อ-สกุล นางอรัญญา ไพบูลย์
อายุ ๕๓ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง บ้านเลขที่ ๗๓/๒ หมู่ที่ ๖ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์ ๐๙๙-๔๙๖๙๒๖๖
ที่มาของภูมิปัญญา เคยได้เรียนรู้มาจากบรรพบุรุษ และต่อมาได้ทำขาย
อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

๑. กุ้ง(เคย) ๒. เกลือ ๓. ครกไม้

วิธีการทำ

๑. นำเคยมาคลุกเคล้ากับเกลือ หมักให้เข้ากัน จากนั้นก็นำไปหมักทิ้งไว้ 2-3 คืน เพื่อให้ น้ำใน ตัวเคยไหลออกมาเรียกว่า "น้ำเคย" มีรสเค็ม ร่อยคล้ายกับ น้ำปลา
๒. นำเคยที่ได้มาแผ่อบบนตะแกรงถี่ จากนั้นนำไปตากแดดให้แห้ง ๑-๓ วัน
๓. นำเคยไปตำให้ละเอียดในครกไม้ โดยไม่ต้องใส่เครื่องปรุงใดๆเลย เคยที่ถูกตำได้ที่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีแดงโดยธรรมชาติ หากตำจนเยื่อเคยเนียนติดสากขึ้นมาเป็นก้อนแสดงว่าเคยกลายเป็นกะปิได้ที่แล้ว
๔. นำกะปิที่ได้ใส่เก็บไว้ในถังพลาสติกอัดกะปิให้แน่นจนเต็ม ปิดด้วยผ้าพลาสติก
๕. นำกะปิที่ได้มาบรรจุลงในโหลและพร้อมจำหน่าย

เคล็ดลับความเชื่อ

- * ก่อนจะนำเคยที่ตากแดดไว้มาตำ จะต้องทิ้งไว้ให้หายร้อนก่อน ไม่อย่างนั้นกะปิที่ได้จะมีรสขมและเก็บไว้ได้ไม่นาน
- * ครกที่ตำจะต้องเป็นครกไม้ เนื่องจากครกหินและครกปูน จะมีเศษฝุ่นหิน ทรายหลุดออกมาปะปนในกะปิได้
- * เคยที่ใช้ในการทำกะปิจะต้องเป็นเคยที่สดใหม่ เพื่อที่จะได้กะปิที่หอม ร่อย

หมายเหตุ

- * ปัจจุบันยังหาวัตถุดิบในการทำกะปิได้อยู่

ถั่วเคลือบช็อคโกแลต



ชื่อภูมิปัญญา..... **การทำถั่วเคลือบช็อคโกแลต**

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**

ชื่อ-นามสกุล..... **นางเฉลียว ศรีวรรณเจริญ**..... อายุ..... **๕๖** ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... **๑๗**..... หมู่ที่..... **๗**..... ชื่อหมู่บ้าน..... **ขุมนมสูง**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา	การทำถั่วเคลือบช็อคโกแลต
ชื่อ-สกุล	นางเฉลียว ศรีวรรณเจริญ
อายุ	๕๖ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา	ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง	บ้านเลขที่ ๑๔ หมู่ที่ ๗ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์	๐๘๔-๓๔๘๙๒๓๓
ที่มาของภูมิปัญญา	เดิมมีที่มาจากการว่างงาน และผู้สูงอายุที่บ้านทำถั่วเคลือบน้ำตาล จึงเกิดเป็นแนวทางในการนำถั่วมาทำให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบัน โดยนำมาเคลือบช็อคโกแลต มาสร้างเป็นรายได้เลี้ยงครอบครัว

อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ๑. ถั่วลิสง ๑ กิโลกรัม | ๕. เกลือใส่ตามความเหมาะสม |
| ๒. น้ำตาล ๑ กิโลกรัม | ๖. งาใส่ตามความเหมาะสม |
| ๓. ผงโอวัลติน ๑ ซ้อนโต๊ะ | ๗. ถาดสีเหลือง ๒ ถาด |
| ๔. น้ำโพลาลิส ๑ ขวด | |

วิธีการทำ

๑. นำถั่วลิสง ๑ กิโลกรัม มาคัดแยกถั่วที่เสียออก
๒. ตั้งกระทะให้ร้อน นำถั่วที่คัดแล้วมาเทใส่
๓. นำน้ำและน้ำตาล เทใส่กระทะลงไป คนให้เหนียว
๔. นำผงโอวัลตินที่เตรียมไว้ เทใส่ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน
๕. พอถั่วได้ที่แล้วใส่ลงไปตามความเหมาะสม คลุกเคล้าให้เข้ากัน พอได้ที่จากนั้นให้ยกกระทะออก เทถั่วลงในถาดที่เตรียมไว้
๖. พอถั่วแห้ง และเย็นลง ให้โรยเกลือใส่ไปตามความเหมาะสม

เคล็ดลับความเชื่อ การทำถั่วเคลือบช็อคโกแลต ต้องเปิดไฟกลางๆ ถ้าใช้ไฟแรงถั่วอาจจะไหม้ได้

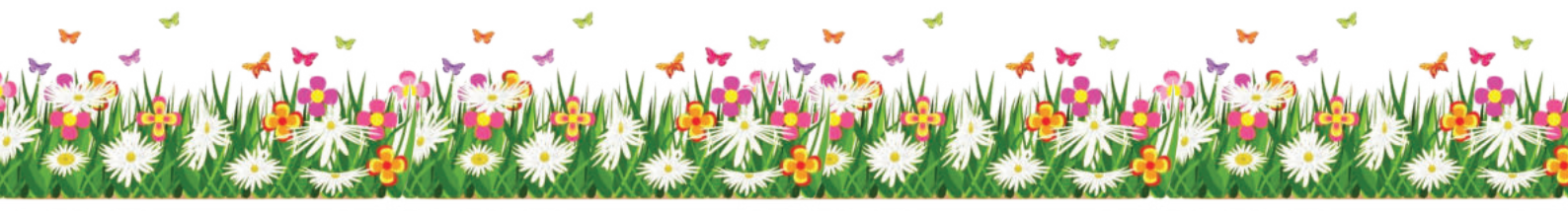
หมายเหตุ ปัจจุบันนี้ยังคงใช้แรงงานคนในการทำถั่วเคลือบช็อคโกแลต



น้ำพริกแกง

ชื่อภูมิปัญญา..... **น้ำพริกแกง**ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**ชื่อ-นามสกุล..... **นางจุไร ปัดป้อง** อายุ..... **๖๘** ปีที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... **๓๑** หมู่ที่..... **๗** ชื่อหมู่บ้าน..... **ชุมชนมสูง**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา	การทำน้ำพริกแกง
ชื่อ-สกุล	นางจุไร ปัดป้อง
อายุ	๖๘ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา	ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง	บ้านเลขที่ ๓๑ หมู่ที่ ๗ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแก่งเลิง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์	๐๘๕-๔๓๑๑๘๙๑
ที่มาของภูมิปัญญา	เรียนรู้ด้วยตนเอง และทำน้ำพริกแกงเป็นอาชีพหลักมา ๑๕ ปี

อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

- | | |
|--------------------------|----------------|
| ๑. พริกแห้ง | ๗. ผิวมะกรูด |
| ๒. ลูกผักชี | ๘. หอมแดง |
| ๓. เม็ดพริกไทยขาว | ๙. กระเทียมสับ |
| ๔. รากผักชีหรือก้านผักชี | ๑๐. เกลือทะเล |
| ๕. ตะไคร้ | ๑๑. ครกหิน |
| ๖. ข่า | |

วิธีการทำ

- ล้างทำความสะอาด ตะไคร้ รากผักชี ผิวมะกรูด และข่าให้เรียบร้อย
- ตัดขั้วพริกแห้งแล้วกรีดฝักเพื่อนำเม็ดออก
- ตัดพริกเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาทีจนนุ่ม
- ใส่ลูกผักชีและเม็ดพริกไทยขาวลงไปโขลกในครกให้ละเอียด ตามด้วยรากผักชี

ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือทะเล และพริกแห้งที่แช่น้ำ

ไว้ลงไปโขลกให้เข้ากันจนเนียนละเอียด ประมาณ ๕ นาที

- เก็บใส่ภาชนะ นำเข้าแช่เย็น เก็บไว้ใช้ได้นานเป็นอาทิตย์

เคล็ดลับความเชื่อ

- * พริกแห้งที่ใช้ถ้าเป็นพริกขีหนูแห้งจะมีรสเผ็ด ถ้าใช้พริกขีฟ้าแห้งจะเผ็ดน้อยลง และพริกหยวกแห้งจะไม่เผ็ดแต่ได้สีที่สวยงาม

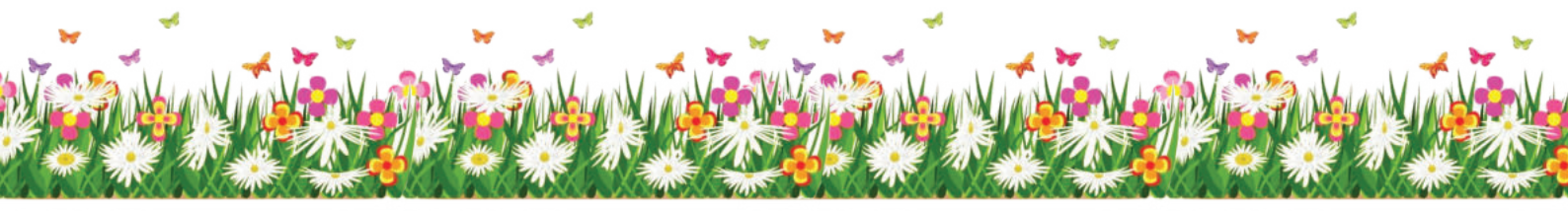
หมายเหตุ

- * ปัจจุบันนี้ได้นิยมใช้เครื่องปั่นในการปั่นน้ำพริกแทนการใช้ครกหิน

ข้าวเหนียวเหลือง

ชื่อภูมิปัญญา..... **ข้าวเหนียวเหลือง**ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**ชื่อ-นามสกุล..... **นางสาวพิกุล แก้วพริ้งเพริด** อายุ..... **๗๓** ปีที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... **๒๔** หมู่ที่..... **๙** ชื่อหมู่บ้าน..... **หนองหว้า**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา	ข้าวเหนียวเหลือง
ชื่อ-สกุล	นางสาวพิกุล แก้วพริ้งเพริด
อายุ	๗๓ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา	ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง	บ้านเลขที่ ๒๔ หมู่ที่ ๙ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์	๐๘๔-๗๑๓๐๑๖๐
ที่มาของภูมิปัญญา	ได้เรียนการทำข้าวเหนียวเหลืองมาจากมารดา และต่อมาได้ทำขายเป็นอาชีพ



อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

- | | | |
|---------------|----------------|---------------------------------------|
| ๑. ข้าวเหนียว | ๒. ขมิ้นชัน | ๓. กระเทียม |
| ๔. น้ำตาลทราย | ๕. น้ำอ้อยผง | ๖. กุ้งสด (แกะเปลือก เอาหัวกับหางออก) |
| ๗. หัวกะทิข้น | ๘. เกลือป่น | ๙. ใบมะกรูดซอย |
| ๑๐. รากผักชี | ๑๑. พริกไทยป่น | ๑๒. มะพร้าวขูดละเอียด |

วิธีการทำ

ขั้นตอนการทำข้าวเหนียว

๑. ล้างข้าวเหนียวในน้ำสะอาด เติมน้ำผสมผงขมิ้นชันลงไปจนท่วมข้าวเหนียว จากนั้นคลุกเคล้า จนเข้ากัน แช่ทิ้งไว้อย่างน้อย ๓ ชั่วโมง
๒. ล้างข้าวเหนียวที่แช่ไว้จนสะอาด เทข้าวเหนียวลงในหวดหนึ่งข้าว ใส่ใบเตยลงไป นำหวดไปวางลงในน้ำเดือด นึ่งนานประมาณ ๒๐ นาที หรือจนข้าวเหนียวสุก
๓. ผสมหัวกะทิกับน้ำผสมผงขมิ้นชัน น้ำตาลทราย และเกลือป่นในอ่างผสม คนจนเข้ากัน เอน้ำขึ้นตั้งไฟกลางพอร้อน ปิดไฟพักไว้
๔. เทข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วลงไป คนผสมจนเข้ากัน พักทิ้งไว้ ๓๐ นาที

ขั้นตอนการทำไส้ขนม

๑. โขลกรากผักชี กระเทียม และพริกไทยจนละเอียด
๒. สับกุ้งจนละเอียดใส่อ่างผสม ใส่มะพร้าวขูดลงไปคลุกจนเข้ากัน
๓. ตั้งกระทะใส่หัวกะทิกับเครื่องโขลก ผัดจนกลิ่นหอม ใส่ส่วนผสมกุ้งคลุกมะพร้าวลงไป เติมน้ำตาลทรายกับเกลือ ผัดไปเรื่อย ๆ จนกะทิเกือบแห้ง



ขนมกล้วย



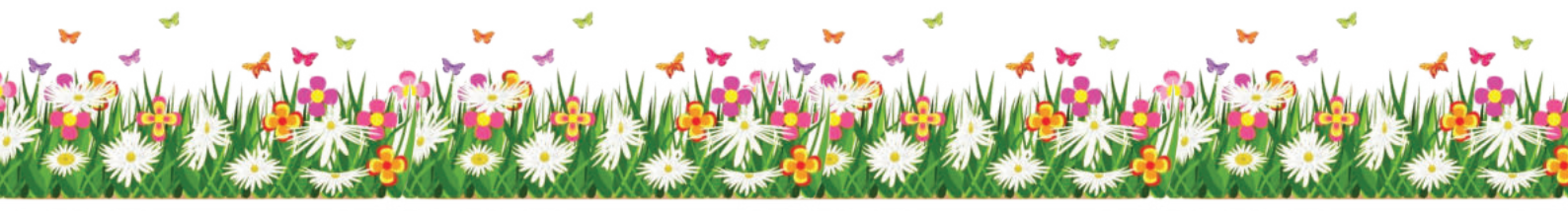
ชื่อภูมิปัญญา..... **ขนมกล้วย**

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**

ชื่อ-นามสกุล..... **นางกัลยา เจือจุล** อายุ **๖๗** ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่ **๑๐๐/๑** หมู่ที่ **๙** ชื่อหมู่บ้าน **หนองหว้า**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา	การทำขนมกล้วย
ชื่อ-สกุล	นางกัลยา เจือจุล
อายุ	๖๗ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา	ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง	บ้านเลขที่ ๑๐๑/๑ หมู่ที่ ๙ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแมลง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์	๐๘๑-๑๕๖๔๑๑๗
ที่มาของภูมิปัญญา	สืบทอดการทำขนมกล้วยมาจากบรรพบุรุษ



อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ๑. กล้วยน้ำหว่า ๑ หวี (บดละเอียด) | ๒. แป้งข้าวเจ้า ๑ ถ้วยตวง |
| ๓. แป้งมัน $\frac{๑}{๔}$ ถ้วยตวง | ๔. น้ำตาล $\frac{๑}{๔}$ ถ้วยตวง |
| ๕. เกลือป่น $\frac{๑}{๒}$ ช้อนชา | ๖. หัวกะทิ $\frac{๑}{๒}$ ถ้วยตวง |
| ๗. เนื้อมะพร้าวขูด ๒ ถ้วยตวง | |

วิธีการทำ

- นำส่วนผสมทุกอย่างใส่ลงในชามผสม เหลือเนื้อมะพร้าวไว้ $\frac{๑}{๔}$ ถ้วยตวง เอาไว้โรยหน้าในตอนท้าย นวดส่วนผสมทั้งหมดให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- ตักส่วนผสมลงใบตอง เพื่อเพิ่มความหอมของขนมไทย เสร็จแล้วนำมะพร้าวขูดที่เหลือโรยหน้าขนม
- นำไปนึ่งเป็นเวลา ๓๐ นาที หรือนำไปอบ โดยใช้ความร้อนที่อุณหภูมิประมาณ ๑๘๐ องศาเซลเซียส ใช้เวลา ๓๐ นาที
- เสร็จแล้วยกหม้อหนึ่งลง ขนมกล้วยนี้จะทานตอนร้อนหรือตอนเย็นก็ได้ ร่อยเหมือนกัน

เคล็ดลับความเชื่อ ใส่แป้งมันจะทำให้ขนมกล้วยเหนียวนุ่มขึ้น

หมายเหตุ ในปัจจุบันนี้ยังหาวัตถุดิบในการทำขนมกล้วยต่างๆได้อยู่



ขนมบ้าบิ่น



ชื่อภูมิปัญญา..... **ขนมบ้าบิ่น**

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**

ชื่อ-นามสกุล..... **นางกัลยา เจือจุล** อายุ..... **๖๗** ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... **๑๐๐/๑** หมู่ที่..... **๙** ชื่อหมู่บ้าน..... **หนองหว้า**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา	ขนมบ้าบิ่น
ชื่อ-สกุล	นางกัลยา เจือจุล
อายุ	๖๗ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา	ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง	บ้านเลขที่ ๑๐๐/๑ หมู่ที่ ๙ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์	๐๘๑-๑๕๖๔๑๑๗
ที่มาของภูมิปัญญา	ได้เรียนรู้การทำขนมบ้าบิ่นมาจากบรรพบุรุษ และต่อมาได้ทำขายเป็นอาชีพ

อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

๑. กะทิ ๑/๒ ถ้วย
๒. น้ำตาลมะพร้าว ๑/๒ ถ้วย
๓. แป้งข้าวเหนียว ๑ ถ้วย
๔. แป้งท้าวยายม่อม ๑ ช้อนโต๊ะ
๕. มะพร้าวทึนทึกขูด ๒ ถ้วย

วิธีการทำ

๑. ผสมน้ำกะทิ น้ำตาลมะพร้าว คนจนน้ำตาลละลาย
๒. ใส่แป้งข้าวเหนียวและแป้งท้าวยายม่อม คนให้เข้ากันอีกครั้ง เสร็จแล้วก็ใส่มะพร้าวขูดลงไปแล้วคลุกให้เข้ากัน
๓. เตรียมกระทะเซฟลอนเปิดไฟกลาง เมื่อกระทะร้อนดีแล้ว ตักขนมแล้วหยอดลงไปขนาดขึ้นพอดีคำ
๔. ทำให้สุกทั้งสองด้าน เสร็จแล้วก็นำขึ้นมาใส่จานหรือใบตอง

เคล็ดลับความเชื่อ ขนมบ้าบิ่นถ้าเป็นแบบดั้งเดิมจะใช้วิธีผิงให้สุก แต่วิธีการทอดบนกระทะจะทำให้สุกเร็วและไม่ยุ่งยาก

หมายเหตุ ปัจจุบันนี้ ยังหาวัตถุดิบในการทำขนมบ้าบิ่นได้อยู่



การทำต้มหมูชะมวง



ชื่อภูมิปัญญา.....การทำต้มหมูชะมวง

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน.....ด้านโภชนาการ

ชื่อ-นามสกุล.....นางกุมาร เพื้อแผ่.....อายุ ๗๙ ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่ ๑๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ ชื่อหมู่บ้าน.....โพธิฐาน

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา	การทำต้มหมูชะมวง
ชื่อ-สกุล	นางกุมาร เพื้อแผ่
อายุ	๗๙ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา	ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง	บ้านเลขที่ ๑๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดระยอง
โทรศัพท์	๐๘๑-๑๕๖๔๑๑๗
ที่มาของภูมิปัญญา	ใบชะมวงเป็นพืชของพื้นถิ่นชาวจังหวัดจันทบุรี ระยอง และตราด มีการนำมาเป็นส่วนผสมของอาหารตั้งแต่สมัยโบราณและเริ่มทำสืบทอดมาเรื่อยๆ ตามคำบอกเล่าของบรรพบุรุษ แต่ละพื้นที่จะมีรสชาติ สูตรการทำแตกต่างกันออกไป

อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

น้ำพริกแกงหมูชะมวง

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ๑. พริกแห้ง ๓ เม็ด | ๒. ข่าซอย ๒ ช้อนชา |
| ๓. กระเทียม ๓ ช้อนโต๊ะ | ๔. หอมแดง ๕ ช้อนโต๊ะ |
| ๕. กะปิ ๑ ช้อนโต๊ะ | ๖. พริกไทย ๑ ช้อนชา |
| ๗. เกลือ ½ ช้อนโต๊ะ | |

แกงหมูชะมวง

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| ๑. น้ำพริกแกงหมูชะมวง | ๒. หมูเนื้อแดง ½ กิโลกรัม |
| ๓. ใบชะมวง ๑-๒ ถ้วย | ๔. น้ำตาลปี๊บ ๒ ½ ช้อนโต๊ะ |
| ๕. น้ำปลา ¾ ช้อนโต๊ะ | ๖. ซีอิ๊วดำหวาน |

วิธีการทำ

- นำหมูไปล้างให้สะอาด แล้วใส่เครื่องปรุง น้ำตาลปี๊บ ซีอิ๊วดำหวาน และเกลือคลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักให้ส่วนผสมเข้ากัน
- จากนั้นมาเตรียมเครื่องแกง นำพริกมาแช่น้ำไว้ จากนั้นนำข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ไปคั่วจนหอม แล้วนำส่วนผสมที่ได้แล้วไปตำ และใส่เกลือกะปilingไปตำให้แหลก
- ใบชะมวงให้เด็ดคล้ายใบมะกรูด เอาแกนกลางออก
- เอาน้ำมันใส่กระทะตามด้วยพริกแกง ผัดให้เข้ากันจนมีกลิ่นหอม ใส่หมูที่หมักลงไป ผัดให้หมูสุกแล้วเติมน้ำใส่ลงไปปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ ซีอิ๊วดำหวานให้เข้ากัน
- จากนั้นใส่ใบชะมวงลงไป รอจนใบชะมวงเปลี่ยนสี เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ จนน้ำงวด

เคล็ดลับความเชื่อ ควรเลือกใบชะมวงที่ไม่อ่อนหรือไม่แก่จนเกินไป

หมายเหตุ ในปัจจุบันนี้ยังหาวัตถุดิบในการทำต้มหมูชะมวงต่างๆได้อยู่



ขนมเทียน



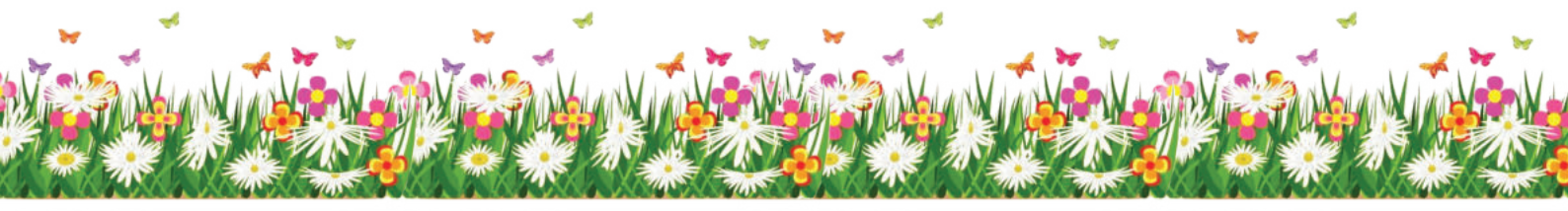
ชื่อภูมิปัญญา..... **ขนมเทียน**

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน..... **โภชนาการ**

ชื่อ-นามสกุล..... **นางนงเยาว์ เจริญมี** อายุ **๕๒** ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่..... **๙๖** หมู่ที่ **๑๐** ชื่อหมู่บ้าน..... **โพธิฐาน**

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา ชนมเทียน
ชื่อ-สกุล นางนงเยาว์ เจริญมี
อายุ ๕๒ ปี
ประเภทของภูมิปัญญา ด้านโภชนาการ
สถานที่ตั้ง บ้านเลขที่ ๙๖ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแม่กลอง จังหวัดระยอง
โทรศัพท์ ๐๘๕-๔๓๙๗๗๔๖
ที่มาของภูมิปัญญา เกิดจากความชอบและได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ต่อมาได้ทำเป็นอาชีพ
อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ



ส่วนผสมไส้

- | | | |
|---------------------------|---|-------------------|
| ๑. ถั่วเขียวผ่าซีก 1 ถ้วย | ๔. น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ | ๗. รากผักชี ๒ ราก |
| ๒. เกลือ 1 ช้อนชา | ๕. น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ | ๘. น้ำตาลทราย |
| ๓. พริกไทย | ๖. กระทะเยียว หรือ หอมแดงเจียว ๑/๔ ถ้วย | |

ส่วนผสมแป้ง

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ๑. แป้งข้าวเหนียว ๔๐๐ กรัม | ๓. แป้งข้าวเจ้า ๑๐๐ กรัม |
| ๒. กะทิ ๓ ถ้วย | ๔. น้ำตาลปีบ ๑ ถ้วย |

วิธีการทำ

๑. เทแป้งใส่ชาม ละลายน้ำตาลปีบกับน้ำอุ่นเล็กน้อย แล้วค่อยนวดผสมไปกับแป้ง
๒. ค่อยๆ เทกะทิใส่แล้วนวดให้เข้ากัน ทิ้งไว้ ๓-๔ ชม.
๓. นำถั่วเขียวซีกไปแช่น้ำไว้ ๓ ชม. และนำถั่วไปนึ่งให้สุก
๔. นำถั่วที่นึ่งสุกแล้วเข้าเครื่องบดให้ละเอียด พักไว้
๕. ตั้งกระทะเจียวกระทะเยียวพอเหลือง
๖. ใส่ถั่วที่เตรียมไว้ (ข้อ.๔) ในกระทะ ใส่น้ำตาล เกลือ พริกไทย ชิมรสตามชอบผัดไปจนแห้ง
๗. นำมาปั้นเป็นก้อนกลม ขนาดไม่เล็กไม่ใหญ่ ประมาณ ๑๐ กรัม
๘. นำแป้งที่หมักไว้ (ข้อ.๒) จนได้ที่แล้ว มาปั้นเป็นก้อน (ประมาณ ๓๐ กรัม) ห่อไส้ที่เตรียมไว้
๙. ห่อใบตองให้สวยงาม นำไปนึ่งด้วยไฟแรง ๓๐ นาที

เคล็ดลับความเชื่อ

- * การทำต้องใส่ใจรายละเอียด และต้องใจเย็นในการห่อ

หมายเหตุ

- * ในปัจจุบันนี้ยังหาวัตถุดิบในการทำขนมเทียนต่างๆได้อยู่

ขนมมัดไต้



ชื่อภูมิปัญญา.....ขนมมัดไต้

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน.....โภชนาการ

ชื่อ-นามสกุล.....นางนงเยาว์ เจริญมี.....อายุ.....๕๒ ปี

ที่อยู่/สถานที่ติดต่อ บ้านเลขที่.....๙๖.....หมู่ที่.....๑๐ ชื่อหมู่บ้าน.....โพธิฐาน.....

ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง





ชื่อภูมิปัญญา

ขนมเทียน

ชื่อ-สกุล

นางนงเยาว์ เจริญมี

อายุ

๕๒ ปี

ประเภทของภูมิปัญญา

ด้านโภชนาการ

สถานที่ตั้ง

บ้านเลขที่ ๙๖ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง

โทรศัพท์

๐๘๕-๔๓๙๗๗๔๖

ที่มาของภูมิปัญญา

เกิดจากความชอบและได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ต่อมาได้ทำเป็นอาชีพ

อุปกรณ์เครื่องมือ ส่วนผสม และส่วนประกอบ

- | | |
|---|----------------------------------|
| ๑. ข้าวเหนียว ๑/๒ กิโลกรัม | ๖. มันหมู ๒ ช้อนโต๊ะ |
| ๒. มะพร้าวขูด ๑/๒ กิโลกรัม | ๗. น้ำมันสำหรับผัดไส้ ๔ ช้อนโต๊ะ |
| ๓. น้ำตาลทราย ๓ ถ้วยตวง | ๘. พริกไทยป่น ๑ ช้อนโต๊ะ |
| ๔. เกลือป่น ๒ ช้อนโต๊ะ | ๙. ใบตองสำหรับห่อ |
| ๕. ถั่วเขียวเราะเปลือกนึ่งสุก ๒ ถ้วยตวง | ๑๐. หม้อหุง |

วิธีการทำ

๑. แช่วข้าวเหนียวไว้ ๓-๔ ชั่วโมงแล้วใส่กระชอนทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
๒. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ ประมาณ ๓ ถ้วยตวง เติมเกลือและน้ำตาลลงในกะทิคนให้ละลายแล้วกรองใส่กระชอน ใส่น้ำตาลทรายลงผัดจนแห้ง
๓. เตรียมผัดไส้โดยโขลกถั่วให้ละเอียด นำมาเคล้ากับเกลือ น้ำตาล พริกไทย และมันหมูให้เข้ากัน
๔. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตักถั่วใส่ลงผัด ชิมให้รสจัดแล้วยกลงทิ้งไว้ให้เย็น
๕. ฉีกใบตองกว้าง ๘ นิ้ว วางซ้อนกันสลับหัวท้าย โดยหันด้านในเข้าหากัน ตักข้าวเหนียวใส่แล้วใส่ไส้ที่ผัดไว้ ตักข้าวเหนียวเกลี่ยทับอีกครั้ง ห่อให้แน่นแล้วมัดให้เป็นปลาทูๆ นึ่งนาน ๔๐ นาที

เคล็ดลับความเชื่อ

- * การห่อข้าวต้มมัดได้นั้น จะเหลือปลายด้านหนึ่งไว้แล้วกระทุ้งให้แน่น เพื่อให้ข้าวเกาะกันเหนียวเมื่อสุก

หมายเหตุ

- * ในปัจจุบันนี้ยังหาวัตถุดิบในการทำขนมมัดได้ต่างๆ ได้อยู่