	สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม	
	เรื่อง : 'ข้าวเป็็บ' เมนูพื้นๆ ทำเงินสร้างอาชีพ ผู้เขียน : เซาวลี ชุมจำ	
CP 157/1	ที่มา: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ปีที่ - ฉบับที่ 25658 หน้า 16 วันอาทิตย์ ที่ 12 เดือนมกราคม พ.ศ. 2563	subject heading 1. อาหาร-- สุโขทัย 2. จังหวัดสุโขทัย



# 'ข้าวเป็็บ'

## เมนูพื้น ๆ ทำเงินสร้างอาชีพ

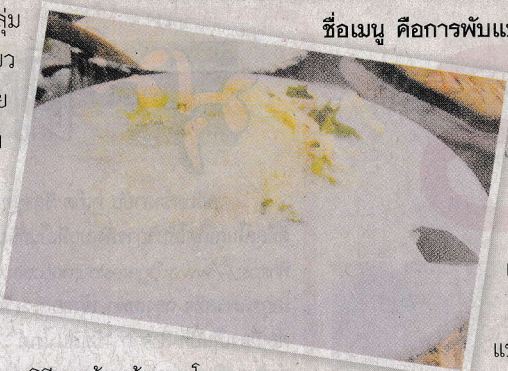


อาชีพขายอาหารหลายอย่างที่เกิดจากความคุ้นเคยในชีวิตประจำวัน นำมาดัดแปลงใหม่ให้เมนูนั้น ๆ มีสีสันและรสชาติให้เป็นที่ถูกปากถูกใจคนซื้อเพื่อต่อยอดสร้างอาชีพและรายได้ได้อย่างน่าทึ่ง กับ "ข้าวเป็็บ" หรือ "ก๋วยเตี๋ยวพระร่วง" อาหารพื้นถิ่นที่เกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่อยากจะกินก๋วยเตี๋ยวจากบ้านนาต้นจั่น อ.ศรีสัชนาลัย จ.สุโขทัย ซึ่งวันนี้คอลัมน์ "ช่องทางทำกิน" นำข้อมูลนี้มาเสนอ เพราะนอกจากมีเอกลักษณ์และความอร่อยที่ไม่เหมือนใครแล้วยังมีคุณค่าทางอาหารสูง สามารถทำขายอาชีพได้สบาย...

□□□□□

ผู้ที่จะมาให้ข้อมูลเรื่อง "ข้าวเป็็บ" คือ

**ป้าจอม-จอม แก้วคุด** เทร่ญญิกกลุ่มทอผ้าและโอมสเตย์ศูนย์การทอผ้าที่บ้านนาต้นจั่น อ.ศรีสัชนาลัย จ.สุโขทัย ซึ่งเล่าถึงจุดเริ่มต้นว่า ปัจจุบันกลุ่มฯ มีสมาชิก 206 คน เดิมเน้นชาวบ้านมีอาชีพเกษตรกร เสร็จจากทำไร่ทำนาที่ว่าง จึงมีการรวมตัวกันทำอาชีพเสริมจัดตั้งเป็นกลุ่มทอผ้า เพื่อให้ผ้าที่ทางกลุ่มทอมีความเป็นเอกลักษณ์โดดเด่น จึงนำผ้ามาหมักกับโคลน กรรมวิธีการย้อมผ้าแบบโบราณที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ออกขาย ซึ่งได้รับความนิยมอย่างมาก ต่อมาจึงมีแนวคิดที่จะเปิดโอมสเตย์ขึ้น




**ชื่อเมนู** คือการพับแม่ไปมาเรียกว่า...เป็็บ หากนักท่องเที่ยวหรือแขกคนไหนสนใจอยากลองทำดู ทางกลุ่มฯ ก็จัดให้ทำ ซึ่งกระแสตอบรับแรงมาก เพราะเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมโบราณที่คนกำลังเสาะหา จึงมีการติดต่อให้ไปออกงาน จนปัจจุบันมีการไปออกงานต่าง ๆ ทั้งบูธงานโอท็อป, งานการทอเที่ยว และงานประจำจังหวัด"

**อุปกรณ์** ที่ใช้ในการทำขายก็มี...หม้อดินหรือหม้อแขกอะลูมิเนียม มีฝาครอบไม้ไผ่สาน (หม้อที่ใช้ทำข้าวเกรียบปากหม้อ), ผ้าขาวบางหรือผ้าขาวโพล, เชือก, ทัพพีกลม, เต้าแก๊ส, ไม้พายสำหรับปาด, มีด, เขียง, หม้อสเตนเลส, กะละมัง, ตะแกรง, ถาด, ทัพพี, เครื่องไม้เครื่องมืออื่น ๆ หยิบยืมมาจากในครัวได้

**วัตถุดิบ** ที่ใช้ในการทำ...แม่ข้าวเจ้า, ไข่ไก่สด, ผักสดต่าง ๆ เช่น กะหล่ำปลี, ผักบุ้ง, ถั่วงอก, รุนเส้น, ต้นหอม, ผักชี, เนื้อหมูสับ, กระเทียมเจียว, แคนหมูโร้มัน, เกลือ และน้ำสะอาด

"เปิดโอมสเตย์เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับธรรมชาติ และวิถีชีวิตของคนบ้านนาต้นจั่นจริง ๆ จึงได้ทำเมนูเด็ด ซึ่งเป็นอาหารพื้นถิ่นโบราณ คือข้าวเป็็บ ให้แขกที่มาพักได้ลองชิมดู และมีการปรุงรสให้สุด ๆ ให้ดู พร้อมบอกเล่าความเป็นมาของเมนูชนิดนี้ และที่มาของ

	สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม	
	เรื่อง : 'ข้าวเป็็บ' เมนูพื้นๆ ทำเงินสร้างอาชีพ ผู้เขียน : เซาวลี ชุมขำ	
CP 157/2	ที่มา: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ปีที่ - ฉบับที่ 25658 หน้า 16 วันอาทิตย์ ที่ 12 เดือนมกราคม พ.ศ. 2563	subject heading 1. อาหาร-- สุโขทัย 2. จังหวัดสุโขทัย

ปล่อยให้เนื้อเดียวกัน ต้มพักไว้ ต่อไปก็เตรียม ส่วนผสมอื่น ๆ ให้พร้อม เช่น ผักสดล้างให้ สะอาด หั่นตามขนาดที่ต้องการเตรียมไว้ วนเส้น แขน้ำแล้วตัดให้สั้นเตรียมไว้ นำหมูสับมาปั้นเป็น ก้อน ๆ ขนาดเท่าไข่เปิดลงต้มในหม้อให้สุก ตักขึ้น มาแล้วยก้อนหมูสับเตรียมไว้ แคมหมูตัดให้เป็น ชั้น ๆ ขนาด 2-3 ซม. เตรียมไว้ หั่นผักโรย (ต้น หอม-ผักชี) เตรียมไว้

เตรียมหม้อหนึ่งให้พร้อม (ประมาณ 3-4



เต้า) ใส่น้ำให้เลยครึ่งหม้อ เอาผ้าขาวมาขึงปากหม้อ รัดเชือกให้แน่น ดึงให้ตึง เจาะรูที่ผ้าด้านหนึ่งเพื่อให้ ไอน้ำระบายออก ยกขึ้น ตั้งไฟ พอน้ำเดือดจัด ให้ หรีไฟลงนิดหน่อย เริ่ม ทำไข่ดาวนึ่งก่อน โดยนำ ไข่ 2-3 ฟอง มาตอกวาง

ลงบนผ้าขาวบางขึงตึงบนปากหม้อ ปิดฝารอไข่สุก ตักขึ้นเตรียมไว้

ต่อไปเป็นการทำตัวข้าวเป็็บ ตักแป้งมาละเลงบนผ้าขาวบางอีกหม้อ ละเลงให้ทั่วและเสมอ ปิดฝา รอแป้งสุก ให้นำวนเส้น ผักบุงหั่น ท่อน ผักกะหล่ำขอย ถั่วงอก ใส่วางบนแผ่นแป้ง ปิดฝา ลักครู่ พอผักสุกใช้ ไม้พายปาดแป้งไปพับมาปิดผักให้มิด (ทำเหมือนการทำข้าวเกรียบปาก หม้อ) เสร็จแล้วตักใส่ชามพักไว้

เวลาจัดเสิร์ฟ เอาไข่ดาวนึ่งไปละบนตัวข้าวเป็็บ ใส่ตามด้วยหมูสับ แคมหมูโรยมัน กระเทียมเจียว โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีหั่น ตักน้ำซุปกระดูก ใส่ตบท้าย เพียงเท่านี้ก็จะได้ข้าวเป็็บร้อน ๆ รับประทานแล้ว (หากต้องการ กินข้าวเป็็บแบบแห้ง ก็ไม่ต้องใส่น้ำซุป) ส่วนเครื่องปรุงรสชาติก็เหมือนกับ ซุดก้วยเตี่ยวทั่วไป มี น้ำตาล น้ำปลา พริกน้ำส้ม และพริกป่น

ราคาขายข้าวเป็็บ ชามละ 40 บาท!!



ใครสนใจจะลองชิม "ข้าวเป็็บ" อาหารพื้นถิ่นบ้านนาต้นจัน เจ้านี้ ต้องแวะเวียนไปตามงานโอท็อป, งานท่องเที่ยวไทย และงานประจำจังหวัด ต้องการสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ติดต่อ ป้าจอม-จอม แก้วคุด ได้ที่ โทร.09-1559-8482 และ 08-9642-0150 ทุกวัน ทั้งนี้ ใครมีโอกาสไป เที่ยวที่สุโขทัย อย่าลืมแวะเวียนไปที่กลุ่มทอผ้าและโอมสเตย์ศูนย์การท่องเที่ยวบ้านนาต้นจัน อ.ศรีสัชนาลัย จ.สุโขทัย เพื่อชมผลิตภันท์ผ้าหมักโคลน และชิมข้าวเป็็บ อาหารพื้นถิ่นโบราณ

ขายอาหารที่ "ชุมชนปัญญาชาวบ้าน" ดึงลูกค้าได้อย่างน่า สนใจ...

**สูตรน้ำซุปรกระดูกหมู** เริ่มจากล้างกระดูกหมูเอียงเล็งและคั่วตั้ง รวม 3 กิโลกรัม ให้สะอาด ใส่ลงในหม้อที่บรรจุน้ำ 40 ถ้วย, หัวไชเท้าล้าง สะอาด 5-6 หัว ปอกเปลือกหั่นเป็นแว่นหนาประมาณ 1/2 นิ้ว ใส่ลงใน หม้อน้ำ ตามด้วยรากผักชีหุบ 15 ราก กระเทียมหุบ 1 กำมือ พริกไทยเม็ด บุกพอแตก 3 ช้อนโต๊ะ ยกขึ้นตั้งไฟกลาง พอน้ำเริ่มเดือดลดไฟอ่อนลง หมั่น ช้อนฟองทิ้ง ปรุงด้วยเกลือแกง 5 ช้อนโต๊ะ, ซีอิ้วขาว 6 ช้อนโต๊ะ, น้ำตาล กรวด 1/2 ถ้วย ต้มเคี่ยวไปเรื่อย ๆ ด้วยไฟอ่อนจนน้ำซุปรสกลมกล่อม ชิม รสชาติกลมกล่อมก็เป็นอันใช้ได้ จากนั้นตั้งไฟอ่อน ๆ อุณหภูมิไว้

**ขั้นตอนการทำ "ข้าวเป็็บ"**  
 เริ่มจากทำแป้งข้าวเป็็บก่อน โดยนำผสมแป้งข้าวเจ้ากับน้ำ คนละ

**เซาวลี ชุมขำ : เรื่อง**

**ช่องทางทำกิน...เล่ม 6**

ไม่ต้องเสียต้นทุน-อ่านแล้วก็มีสิทธิ์รวยได้! สร้างงาน-สร้าง เงินกับสารพันอาชีพเศรษฐกิจพอเพียง แบบใหม่!! ราคาเพียง 120 บาท

สั่งซื้อได้ตามเอเจนต์หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ทั่วประเทศหรือสั่ง ช่องทางไปรษณีย์โดยเขียนจดหมายแจ้งความจำนง ชื่อ-ที่อยู่พร้อมแบบ ตัวแลกเงินหรือธนบัตร 135 บาท (รวมค่าจัดส่ง) ส่งจ่าย ป.ณ.จตุจักร ไบพาส "นิต วชิรวงศ์" ส่งมาที่...บริษัท ประชุมช่าง จำกัด 1/14 ถนน วิทยาวชิรวิไล แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 วงเล็บมุม ของว่า...สั่งซื้อ "ช่องทางทำกิน เล่ม 6" รั้นหนังสือต้องการส่งไปจำหน่าย คิดคือที่...ฝ่ายจัดจำหน่าย (คุณบุญเสริม) โทร. 0-2940-9400-5 ต่อ 117 วันจันทร์-เสาร์ ในเวลาราชการ (เล่ม 1-5 ยังสั่งซื้อได้).

**คู่มือลงทุน...ข้าวเป็็บ**

ทุนอุปกรณ์	ประมาณ 5,000 บาทขึ้นไป
ทุนวัตถุดิบ	ประมาณ 60% ของราคา
รายได้	ราคา 40 บาท / ชาม
แรงงาน	ตั้งแต่ 1-2 คนขึ้นไป
ตลาด	ตลาดน้ำ, ชุมชน, ตลาดนัด
จุดน่าสนใจ	อาหารพื้นถิ่นทำเงินสร้างอาชีพ