

องค์ความรู้ นวัตกรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นทางการเกษตร เพื่อพัฒนาเกษตรกรรมยั่งยืน





การแปรรูป

สารบัญ

๑. การทำสบู่สมุนไพร
๒. การทำน้ำยาเอนกประสงค์
๓. เจลล้างมือ สูตรฆ่าเชื้อ
๔. การทำสบู่ถ่านไม้ไผ่
๕. ผงฟอกหน้าด้วยถ่านไบโอชา
๖. การทำน้ำผักกูด (เครื่องดื่ม)
๗. กาแฟชีซัด
๘. การทำปลาตุ๋น ภูมิปัญญาของชาวน้ำ
๙. การทำกล้วยฉาบเสริมรายได้
๑๐. น้ำมันวานิลาเหลือง
๑๑. ปลาร้าทอดสมุนไพร
๑๒. น้ำยาซักผ้าชีวภาพจากมะละกอ
๑๓. น้ำเอ็นไซม์เพื่อสุขภาพ

การทำสบู่สมุนไพร

วัสดุอุปกรณ์

๑. N๗๐ ๑ กิโลกรัม
๒. หัวน้ำหอม ๑๐ CC
๓. น้ำสบู่น้ำมัน ๒ ชีด
๔. แม่พิมพ์ (กระป๋องแบ่งที่ใช้หมดแล้วขนาด ๕๐๐ กรัม ๑ กระป๋อง และขนาด ๒๐๐ กรัม



ส่วนผสมทำน้ำสบู่น้ำมัน

๑. หัวไชเท้า	๒	ชีด
๒. แครอท	๒	ชีด
๓. ว่านหางจระเข้	๒	ชีด
๔. ขมิ้นชัน	๒	ชีด
๕. มะขามเปียก	๒	ชีด
๖. น้ำผึ้ง	๒	ชีด
๗. นมแพะ	๒	ขวด

ขั้นตอน/วิธีทำ

น้ำสบู่น้ำมัน

๑. นำอุปกรณ์ที่เตรียมตั้งแต่ ๑ ถึง ๔ ปั่นจนละเอียดเป็นชิ้นเล็ก และนำมะขามเปียกแกะเป็นชิ้นเล็ก ๆ โดยเอาเฉพาะเนื้อมะขาม (ต้องเอาใยออก) แล้วนำของทั้งหมดลวกน้ำร้อนเพื่อทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
๒. นำอุปกรณ์ในข้อ ๑ มาใส่เครื่องปั่นเติมน้ำผึ้งและนมแพะ ปั่นให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง จะใช้น้ำสบู่น้ำมันประมาณ ๑ ลิตร (ต้องใช้ให้หมดภายใน ๒๕ วัน และต้องแช่ตู้เย็น)

สบู่สมุนไพร

นำ N๗๐ ๑ กิโลกรัม ใส่หม้อเคลือบ ตั้งบนน้ำร้อน (เหมือนนึ่งไข่) ใช้ไม้ขนาดเล็กคนจนกว่า N๗๐ จะละลายจนหมด เติมน้ำสบู่น้ำมันที่เตรียมไว้จำนวน ๔ ช้อนแกง คนต่อไปประมาณ ๒ นาที (สังเกตว่าน้ำสบู่น้ำมันกับ N๗๐ เข้ากันดี) ยกขึ้นเติมน้ำหอมคนให้ทั่ว เทใส่แม่พิมพ์ ตั้งทิ้งไว้ประมาณ ๓ ชั่วโมง สามารถตัดออกเป็นสบู่ใช้ได้ทันที

หมายเหตุ ถ้าต้องการสบู่มะขามหรืออื่นๆ ให้ใช้จำนวน ๒ ชีดแต่ต้องปั่นให้ละเอียดและกรองด้วยผ้าขาวบาง

ข้อควรระวัง

ไม่ควรใช้ไฟแรง เพราะอาจทำให้ส่วนผสมไหม้ได้

การใช้ประโยชน์

ใช้กับผิวกายและผิวหน้าได้ ช่วยบำรุงผิวพรรณ

การทำน้ำยาเอนกประสงค์

วัสดุอุปกรณ์

หัวเชื้อ N ๗๐	๑	ส่วน
เกลือป่น	๕	ส่วน
น้ำหมักผลไม้เปรี้ยวที่กรองแล้ว	๕	ส่วน
น้ำด่างซีเถ้า	๕	ส่วน

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. นำเอ็น ๗๐ ใส่ถังและคนด้วยไม้พายในทิศทางใดทิศทางหนึ่งใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที จนเอ็น ๗๐ มีเนื้อเป็นสีขาวครีม
๒. เติมน้ำเกลือที่ละลายแล้วลงไปผสมคนให้เอ็น ๗๐ ละลาย
๓. เติมน้ำด่าง สลับกับน้ำหมักผลไม้เปรี้ยวลงไปและคนให้เข้ากัน
๔. ปรับความเข้มข้นของน้ำยาเอนกประสงค์ด้วยน้ำเกลืออีกครั้ง

ข้อควรระวัง

ไม่ควรใส่น้ำเกลือไปหมดในทีเดียว เพราะจะทำให้คนส่วนผสมนาน

การใช้ประโยชน์

สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายทาง เช่น ล้างจาน ล้างผัก



เจลล้างมือ สูตรฆ่าเชื้อ (HAND GEL ANTI-BACTERIA)

วัสดุอุปกรณ์

๑. น้ำ	๕,๓๘๐	กรัม
๒. CARBOPOL ๙๔๐	๓๐	กรัม
๓. AQV PEC	๓๐	กรัม
๔. แอลกอฮอล์	๔,๕๐๐	กรัม
๕. TRICOLOSAN	๑๐	กรัม
๖. TRIETHANOLAMINE	๓๐	กรัม
๗. น้ำหอม	๕๐	กรัม
๘. ว่านหางจระเข้	๕๐๐	กรัม

วิธีทำ

๑. ปั่นน้ำกับ CARBOPOL ๙๔๐ และ AQV PEC โดยค่อยๆ โรย CARBOPOL ๙๔๐ ปั่นจนกระจายตัวหมด
๒. นำ แอลกอฮอล์ และ TRICOLOSAN กวนให้ละลายจนเข้ากันแล้ว เทลงในข้อ ๑
๓. เติม TRIETHANOLAMINE แล้วปั่นต่ออีก ๑๐ นาที
๔. เติมว่านหางจระเข้ แล้วปั่นต่ออีก ๕ นาที จนเข้ากันดี
๕. เติมน้ำหอม แล้วปั่นต่ออีก ๕ นาที จึงหยุด

ข้อควรระวัง

๑. ห้ามใช้ Methyl alcohol (เมทิล แอลกอฮอล์) แทนเอทิลแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด
๒. แอลกอฮอล์ จะติดไฟง่าย ต้องระวังการเกิดเปลวไฟ ในส่วนของน้ำที่นำมาใช้ควรเป็นน้ำบริสุทธิ์ (น้ำ RO หรือ น้ำกลั่น) เท่านั้น ห้ามใช้น้ำบาดาลเด็ดขาดเพราะจะทำให้เกิดตะกอน

ประโยชน์

๑. เจลล้างมือผสมแอลกอฮอล์ สามารถพกพาได้ สะดวก ง่ายต่อการใช้งาน และประหยัดเวลา
๒. จากการวิจัยพบว่า ความเสี่ยงจากโรคทางเดินอาหาร และ การติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ ลดลง ระหว่างการใช้เจลล้างมืออย่างประจำ
๓. ประสิทธิภาพในการปกป้องและยับยั้งเชื้อโรคดีกว่าผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดทั่วไป
๔. ทำความสะอาดได้อย่างรวดเร็ว โดยใช้เวลาต่อครั้งเพียง ๒๐- ๓๐ วินาที ซึ่งน้อยกว่าการล้างมือแบบปกติ และมีขั้นตอนไม่ซับซ้อน
๕. ป้องกันการแพร่กระจายของผิวหนัง เนื่องจากมักมีสารให้ความชุ่มชื้นและอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองน้อยกว่าการใช้สบู่และน้ำ

การใช้เจลล้างมืออย่างถูกต้อง

วิธีการใช้เจลล้างมือมักเป็นสิ่งที่หลายคนละเลยและคิดว่าเพียงแค่ถูมือไปมาก็สามารถปกป้องความสะอาดของมือได้อย่างทั่วถึง แต่ในความเป็นจริงอาจหลงเหลือเชื้อโรคและสิ่งสกปรกอยู่ อาจทำให้ประสิทธิภาพในการปกป้องเชื้อโรคของเจลล้างมือลดลง ซึ่งขั้นตอนการใช้เจลล้างมือที่ถูกต้อง มีดังนี้

๑. กัดหรือเทเจลล้างมือลงบนฝ่ามือ
๒. ฝ่ามือถูฝ่ามือ-แบมือและถูฝ่ามือด้านในทั้ง ๒ ข้างด้วยกันในลักษณะหมุนเป็นวงกลม
๓. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว-นำมือข้างใดข้างหนึ่งซ้อนทับอีกข้าง โดยให้นิ้วแต่ละนิ้วอยู่ระหว่างกัน ถูขึ้นลงบริเวณด้านหลังมือและซอกนิ้ว จากนั้นทำสลับกันกับอีกข้าง
๔. ประคบฝ่ามือถูซอกนิ้ว-เอาฝ่ามือทั้ง ๒ ข้างประสานกันในลักษณะที่แต่ละนิ้วคั่นกัน และถูขึ้นลง
๕. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ-งอนิ้วมือทั้ง ๒ ข้าง และเกี่ยวเข้ากับมืออีกข้าง โดยให้ปลายนิ้วทั้ง ๒ มือสัมผัสกับฝ่ามือของแต่ละข้าง ถูไปมาจนรู้สึกว่ามีสะอาด
๖. ถูนิ้วหัวแม่มือ-กางนิ้วหัวแม่มือไปก่อนใช้ฝ่ามืออีกข้างหุ้มนิ้วหัวแม่มือและถูขึ้นลง ทำให้สะอาดทั้งสองด้าน
๗. ถูปลายนิ้วด้วยฝ่ามือ-แบมือข้างหนึ่ง แล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างถูที่ฝ่ามือเป็นลักษณะหมุนตามเข็มนาฬิกาและหมุนทวนเข็มนาฬิกา แล้วสลับข้างทำวิธีเดียวกัน



การทำสบู่ถ่านไม้ไผ่

วัสดุอุปกรณ์

- | | |
|---|--------------|
| ๑. กลิเซอริน Soap Bar | ๑ กิโลกรัม |
| ๒. ผงถ่านไม้ไผ่บริสุทธิ์ (ผ่านการเผาที่ ๑๐๐๐ °c) | ๒ ซ้อนโต๊ะ |
| ๓. น้ำผึ้ง | ๑/๒ ซ้อนโต๊ะ |
| ๔. น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น) | ๑/๒ ซ้อนโต๊ะ |
| ๕. หัวน้ำหอมตามชอบ (จะใช้หรือไม่ใช้ก็ได้) | ๑/๒ ออนซ์ |
| ๖. ภาชนะสำหรับตุ๋นสบู่ | ๒ ใบ |
| ๗. ไม้พาย | ๑ อัน |
| ๘. กระบาย | ๑ อัน |
| ๙. เต้าแก๊ส | |
| ๑๐. แบบพิมพ์สบู่ | |

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. นำภาชนะใบที่ ๑ ใส่น้ำตั้งบนเต้าแก๊สแล้วนำกลีเซอรินใส่ภาชนะใบที่ ๒ วางซ้อนลงในภาชนะใบที่ ๑ ตุ่นด้วยไฟปานกลาง ใช้ไม้พายกวนให้กลีเซอรินละลาย ประมาณ ๒๐ นาที
๒. นำผงถ่านไม้ไผ่ใส่ลงในภาชนะตุ๋นกลีเซอริน กวนให้เป็นเนื้อเดียวกันประมาณ ๑๐ นาที
๓. เติมน้ำผึ้ง น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ และหัวน้ำหอมตามลงไป กวนอีก ๒ นาที
๔. เทสบู่ใส่พิมพ์ทิ้งไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง สบู่จะแข็งตัวแล้วนำออกจากพิมพ์สามารถนำไปใช้ได้เลย

ข้อควรระวัง

ห้ามใช้ไฟแรง และอย่าให้เดือดจนเกิดฟองเพราะจะทำให้เนื้อสบู่เป็นฟอง

การใช้ประโยชน์

ใช้ทำความสะอาดร่างกายเพื่อขจัดสิ่งสกปรกและเชื้อแบคทีเรียและบำรุงผิวพรรณ



ผงพอกหน้าด้วยถ่านไบโอชา

วัสดุอุปกรณ์

- | | | |
|----------------------------|-------|----------|
| ๑. ดินสอพอง | ๖ | ส่วน |
| ๒. น้ำใบย่านาง | ๑ | ส่วน |
| ๓. กากสมุนไพรรุทียี่เหี้ยน | ๒ - ๘ | ส่วน |
| ๔. ถ่านไม้ | ๑ | กิโลกรัม |
| ๕. กากใบเตย | ๒ | ส่วน |
๕. ภาชนะกั้นลึกลับสำหรับผสมผงถ่าน



(สมุนไพรรุทียี่เหี้ยน เช่น กระเจี๊ยบ, ใบบัวบก, มะตูม, ว่านหางจระเข้, อัญชัน, ตะไคร้)

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ต้มน้ำใบย่านางให้ละลายเป็นผงถ่าน
๒. ใส่ดินสอพอง/น้ำใบย่านาง/กากสมุนไพรรุทียี่เหี้ยน/กากใบเตย (เพื่อเพิ่มความหอม) คลุกเค้าในภาชนะ ที่เตรียมไว้ผสมส่วนประกอบเข้าด้วยกัน
๓. ร้อนด้วยตระแกรงกรองเอาเฉพาะผงถ่านที่คลุกเคล้าเข้ากันดีแล้วเป็นอันเรียบร้อย
๔. แบ่งบรรจุหรือเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด
๕. สามารถใช้ได้ทั้งใบหน้า และลำตัว หรือในบริเวณที่รู้สึกไม่สบาย

ข้อควรระวัง

ถ้าพอกที่ใบหน้า ควรทิ้งไว้ไม่เกิน ๒๐ นาที บริเวณร่างกายส่วนต่างๆ สามารถพอกทิ้งไว้ได้ตั้งแต่ ๓๐ นาที จนถึง ๒ ชั่วโมง หมั่นพรมน้ำคลอรีนเพื่อไม่ให้แห้ง

การใช้ประโยชน์

ผงถ่านไบโอชาถือว่าเป็นผงถ่านที่ควรมีไว้ใช้ในครัวเรือน สามารถใช้พอกหน้า พอกตัว เพื่อดูดซับสารเคมีตกค้างจากเครื่องสำอางหรือสารเคมีทางการเกษตรที่สัมผัสทางผิวหนังก็ได้ หรือจะใช้กับงานสปาขัดผิวก็ได้ ในส่วนครัวเรือนจะไว้เป็นผงล้างผัก ไข่ผสมครีมนวดผมเพื่อเป็นการดีท็อกซ์เส้นผมให้สุขภาพดีก็ได้ จะเอาไว้ผสมกับมาร์คที่ไว้สำหรับมาร์คหน้าก็ได้เช่นกัน



ที่มา : ศูนย์เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้าน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

การทำน้ำผักกูด (เครื่องดื่ม)

ผักกูด หรือกูดกิน ความจริงแล้วผักกูดไม่ได้เป็นพืชผัก แต่เป็นพืชที่เป็นเฟิร์นชนิดหนึ่งที่สามารถนำมารับประทานเป็นผักได้ เป็นพืชที่มีลำต้นเป็นเหง้าแบบตั้งตรง ต้นเมื่อมีอายุน้อยมักจะเป็นใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียว เมื่ออายุมากขึ้นจะพบว่าเป็นใบประกอบแบบสองชั้น โดยส่วนที่นำมาปรุงเป็นอาหารก็คือส่วนของฟรอนด์ (Fron) หรือก้านใบใหม่ที่โผล่ขึ้นมาจากลำต้น มีส่วนปลายม้วนงอ และส่วนปลายนี้แหละจะค่อยๆ พัฒนาไปเป็นใบอ่อนและใบแก่ตามลำดับ แต่จะนิยมรับประทานฟรอนด์อ่อนๆ ซะมากกว่า นอกจากนี้ ผักกูด ยังมีอยู่ด้วยกันอีกหลายชนิด และเกือบทุกชนิดสามารถนำมารับประทานได้ แต่บางชนิดยอดใบจะมีรสขมมาก บางชนิดมีขนสีน้ำตาลปกคลุมตามต้น และแต่ละชนิดก็มีรสชาติที่แตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยาที่ต่างกันไปอีกด้วย

วัสดุอุปกรณ์

- ๑ ผักกูด
- ๒ น้ำตาลทรายแดง
- ๓ เกลือป่น
- ๔ หม้อ
- ๕ ที่กรองน้ำ



ขั้นตอน/วิธีทำ

- ๑ นำใบผักกูดส่วนที่แก่ต้ม
- ๒ ต้มจนน้ำเดือดเต็มที่ ประมาณ ๕ นาที
- ๓ นำใบผักกูดออก
- ๔ ต้มน้ำต่ออีกประมาณ ๒-๓ นาที
- ๕ ใส่ น้ำตาลทรายแดง และเกลือป่นเพียงเล็กน้อย
- ๖ กรองน้ำ ใส่ภาชนะที่เหมาะสม
- ๗ ทดลองชิม เพื่อกำหนดรสชาติที่ต้องการ



การใช้ประโยชน์

- ๑ คุณค่าทางโภชนาการที่มีสารอาหารประเภทเบต้าแคโรทีน และธาตุเหล็กสูง
- ๒ มีสรรพคุณ เช่น แก้ไข้หัวร้อน พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับปัสสาวะได้ดี และแก้ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

กาแฟชีชะมัด

วัสดุอุปกรณ์

๑. เมล็ดกาแฟ
๒. ภาชนะสำหรับใส่เมล็ดกาแฟ
๓. ถาด
๔. เครื่องบดกาแฟ

ขั้นตอน/วิธีทำ

วิธีการที่ให้กำเนิดกาแฟนี้เพิ่มคุณภาพผ่านกลไกสองอย่าง คือ การคัดเลือกเมล็ดและการย่อย คือ ชะมัดจะเลือกกินเมล็ดกาแฟซึ่งมีคุณภาพที่ดีกว่า และกลไกการย่อยของชะมัดอาจเพิ่มรสชาติของเมล็ดกาแฟ ชะมัดจะกินเมล็ดกาแฟพร้อมกับเนื้อเข้าไป และจะเกิดการหมักในทางเดินอาหาร เอนไซม์ Protease ซึ่งช่วยย่อยโปรตีนจะซึมเข้าไปในเมล็ดทำให้เกิดเพปไทด์ที่สั้นกว่าและจำนวนกรดอะมิโนอิสระที่มากกว่าส่วนเมล็ดจะผ่านระบบทางเดินอาหารของตัวชะมัดจนกระทั่งถ่ายออกมาซึ่งชาวไร่จะเก็บและนำผ่านกระบวนการผลิตต่อไป

ข้อควรระวัง

โรงเก็บ ควรตั้งอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี อากาศไม่ร้อน ความชื้นสัมพัทธ์ในโรงเก็บไม่ควรเกิน ๖๐% ตั้งกระสอบที่บรรจุกาแฟบนพื้นที่ยกสูง ๑๕ ซม. ห่างจากฝาผนังและหลังคาประมาณ ๕๐ และ ๑๐๐ ซม. และระยะเวลาในการเก็บรักษา คุณภาพเมล็ดกาแฟเปลี่ยนแปลงได้เร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับอุณหภูมิ ความชื้นสัมพัทธ์ และระยะเวลาในการเก็บรักษาเป็นระยะเวลานาน ความชื้นในเมล็ดกาแฟไม่ควรเกิน ๑๓%

การใช้ประโยชน์

กาแฟเพิ่มไขมันชนิดดีให้ร่างกายป้องกันหลอดเลือดแข็งตัวตามผลการวิจัยพบว่าคนที่ดื่มกาแฟชีชะมัดจะมีไขมันชนิด HDL เพิ่มขึ้น ซึ่งไขมันชนิดนี้จะขับไล่อคอเลสเตอรอลออกไป ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ช่วยป้องกันโรคหอบโดยทั่วไปเมื่อมีประสาทสำรอกไม่ถูกกระตุ้นจะไม่มีอาการหอบเกิดขึ้นง่ายแต่ถ้าหากประสาทสัมผัสสำรอกถูกกระตุ้นจะเกิดอาการหอบทันทีและยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในสมอง



การทำปลาตากแห้ง

วัสดุอุปกรณ์/ วัตถุดิบ

- | | | |
|-----------------------|----------|----------|
| ๑. ปลาตาก | ๑๐ | กิโลกรัม |
| ๒. เกลือป่น | ๓ | กิโลกรัม |
| ๓. น้ำตาลทราย ๒ | กิโลกรัม | |
| ๔. กระดาษซับมัน | | |
| ๕. ถุงพลาสติก | | |
| ๖. ก่องกระดาษ | | |
| ๗. ตะแกรงสำหรับตากปลา | | |
| ๘. เครื่องซีล | | |

ขั้นตอน/วิธีทำ

- นำปลามาล้างเมื่อออกให้หมดตัดหัวเอาไส้ออกล้างปลาให้สะอาดผ่าหลังให้ติดกันที่ส่วนท้องเอากระดูกกลางออก
- นำเนื้อปลามาเคล้ากับเกลือ น้ำตาล หมักทิ้งไว้ ๑ คืน
- นำมาเรียงบนตะแกรงและตากแดด ๕ แดด
- เมื่อปลาแห้งเก็บปลาโดยใส่ถังรอการบรรจุเพื่อจำหน่ายและบริโภคสำหรับการบรรจุลงถุงพลาสติกโดยชั่งน้ำหนักถุงละ ๐.๕ กิโลกรัมหรือตามความเหมาะสม แล้วซีลด้วยเครื่องซีล

ข้อควรระวัง

เก็บไว้ในที่อากาศเย็นและแช่ในตู้แช่แข็งจะเก็บไว้ได้นานยิ่งขึ้น

การใช้ประโยชน์

- การปรุงเพื่อบริโภค
- เพื่อส่งจำหน่ายเป็นของฝาก



การทำกล้วยฉาบเสริมรายได้

วัสดุอุปกรณ์/ส่วนผสม

- | | |
|----------------------|----------------|
| ๑. กล้วยดิบ | ๑๐. มีด |
| ๒. กะทะ | ๑๑. ถาด |
| ๓. ตะแกรงลวด | ๑๒. เต้า |
| ๔. กะละมัง | ๑๓. น้ำ |
| ๕. ที่ใส่กล้วย | ๑๔. มีดคู่ |
| ๖. เครื่องชั่ง | ๑๕. กระทง |
| ๗. ถังน้ำหรือโอ่งน้ำ | ๑๖. ถ้วยตวง |
| ๘. ตะหลิว | ๑๗. น้ำตาลทราย |
| ๙. ทัพพี | |



ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกกล้วยหั่นดิบด้วยมีด
๒. นำกล้วยที่ปอกเปลือกให้หมดทั้งหัว ล้าง และแช่ไว้ในน้ำสะอาดที่ผสมเกลือเล็กน้อย (เพื่อไม่ให้กล้วยมีสีดำ) ตั้พักไว้
๓. ผานกล้วยดิบเป็นแผ่นบาง ๆ ตาม ความยาวของผล ด้วยมีดคู่ แล้วนำกล้วยที่ผานแล้วตากแดดเพื่อให้สามารถหยิบกล้วยได้ง่าย กล้วยจะไม่ติดกัน
๔. ตั้งกระทะให้ร้อนเติมน้ำมันพืชลงในกระทะ เมื่อน้ำมันร้อนพอดี มีควันลอยบ้าง บางๆ ใส่กล้วยตามข้อ ๓ ลงทอดในน้ำมันทันที เมื่อกล้วยลอยตัวขึ้นมาบนผิวน้ำมัน ให้หมั่นคนและพลิกขึ้นกล้วยกลับให้ถูกน้ำมัน เพื่อความร้อนสม่ำเสมอทั่วกันทุกชิ้น จนเหลืองดีแล้ว (อย่าเหลืองมาก เพราะกว่าจะเย็นคลายตัว กล้วยจะไหม้ มีสีดำ และมีรสขม) ตักขึ้นใส่กระทงให้สะเด็ดน้ำมัน
๕. พักไว้จนเย็นสนิท จึงเก็บใส่ขวดโหล หรือภาชนะฝาปิดสนิท หรือจะบรรจุใส่ถุง เพื่อป้องกันลมเข้ารับประทานกันในครอบครัว หรือจะทำเพื่อเป็นอาชีพเสริม

ข้อควรระวัง

ควรเก็บไว้ในที่แห้ง และปราศจากความชื้น

การใช้ประโยชน์

สามารถนำมาเป็นสินค้าและจำหน่ายได้ เพื่อสร้างรายได้เสริม หรือหลักได้

น้ำมันว่านเอ็นเหลียง

วัสดุอุปกรณ์

- | | |
|---------------------|---------------|
| ๑. ว่านเอ็นเหลียง | ๑ กิโลกรัม |
| ๒. ขมิ้น | ๑ กิโลกรัม |
| ๓. ว่านไพธ | ๑ กิโลกรัม |
| ๔. ว่านนางคำ | ๑ กิโลกรัม |
| ๕. น้ำมันมะพร้าว | ๒ ลิตร |
| ๖. น้ำมันยูคาลิปตัส | ๒๐ ซีซี |
| ๗. การบูร | ๒ ชีด |
| ๘. พิมเสน | ๑ ชีด |
| ๙. เมลทอล | ๑ ชีด |
| ๑๐. เถาเอ็นอ่อน | ครึ่งกิโลกรัม |
| ๑๑. ผ้าขาว | ๑ ผืน |

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. นำว่านทุกชนิดมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำมาทอดโดยใช้น้ำมันมะพร้าวจนกรอบ แล้วกรองด้วยผ้าขาวเพื่อกรองน้ำมัน
๒. นำพิมเสน การบูร เมลทอล และน้ำมันยูคาลิปตัส มาเคี่ยวกับว่านที่ทำการทอดไว้แล้ว และนำมากรองด้วยผ้าขาวอีกครั้งเพื่อที่จะได้น้ำมันว่านเอ็นเหลียง ก่อนที่จะนำไปบรรจุภัณฑ์

การใช้ประโยชน์

ใช้นวดบริเวณแก้อาการปวดเมื่อย ฟกช้ำดำเขียว เคล็ดขัดยอก



ปลาร้าทอดสมุนไพร

วัสดุอุปกรณ์

๑. ปลาร้าตัวใหญ่	๑	กก.
๒. ใบเตย, ใบมะกรูดหั่นฝอย	๒	ขีด
๓. กระเทียม, หอมแดงหั่นฝอย	๔	ขีด
๔. พริกแห้ง, เมล็ดถั่วลิสง	1/2	กก.
๕. น้ำซาวข้าว	๔	กก.
๖. น้ำมันพืช	๑	ขวด

ขั้นตอน / วิธีทำ

นำน้ำปลาร้ามาล้างให้สะอาด แล้วเอาแช่น้ำซาวข้าวทิ้งไว้ประมาณ ๔ ชั่วโมงแล้วนำน้ำปลาร้ามาหมักด้วยน้ำตาลแล้วนำมาทอดด้วยไฟอ่อนๆ นำเครื่องเคียงที่เตรียมไว้มาทอดให้หอมแล้วมาแต่งหน้าให้น่ากินแล้วแพ็คใส่กล่องแล้วเก็บรักษาได้นาน ๑ อาทิตย์

ข้อควรระวัง

สำหรับคนที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่เคยรับประทาน อาจจะมีอาการแพ้กลิ่นของปลาร้าได้

การใช้ประโยชน์

สมุนไพรพื้นบ้านมีสรรพคุณช่วยขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ บรรเทาอาการหวัด แก้อ่อนในและเป็นอาหารต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองในงานบุญหรือในโอกาสพิเศษต่างๆ ต้นทุนการผลิตราคาจำหน่าย กล่องละ ๕๐ - ๑๐๐ บาท



น้ำยาซักผ้าชีวภาพจากมะละกอ

วัสดุอุปกรณ์

- ๑) N ๗๐ จำนวน ๑ กิโลกรัม
- ๒) เกลือวิทยาศาสตร์ จำนวน ๒ กิโลกรัม
- ๓) ผงคราม จำนวน ๑ กระปุก
- ๔) หัวน้ำหอมโดฟ ขนาด ๒๐ ซีซี
- ๕) น้ำหมักมะกรูด หรือ มะนาว จำนวน ๑ ลิตร
- ๖) น้ำมะละกอ (ดิบ) ต้ม (ที่เย็นแล้ว) จำนวน ๒๐ ลิตร
- ๗) แกลลอนบรรจุน้ำยาล้างจาน (๕ ลิตร)
- ๘) ถังพลาสติกสำหรับกวนน้ำยา

ขั้นตอน/วิธีการทำ

- ๑) นำส่วนผสม ข้อ ๑ - ๕ มากวนจนเข้ากันดีแล้ว นำน้ำมะละกอที่เตรียมไว้ จำนวน ๒ ลิตร เทลงไปกวนในถังให้เป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นให้เติมน้ำมะละกอ จำนวน ๒ ลิตร ลงไปกวนเพิ่มอีก จนน้ำเหลวเป็นเนื้อเดียวกันอีกครั้ง
- ๒) ให้เทน้ำที่กวนได้ จากข้อ ๑ แบ่งเป็น ๒ ถัง ให้มีปริมาณเท่าๆ กัน จากนั้นให้นำน้ำมะละกอ ที่เหลือ ทั้งหมดมาแบ่งเป็น ๒ ส่วนเท่าๆ กัน เทใส่ถังที่ ๑ กวนไปเรื่อยๆ และก็เติมน้ำมะละกอไปเรื่อยๆ จนกว่า ส่วนผสมจะเข้ากันดี ส่วนถังที่ ๒ ก็ทำเช่นเดียวกับถังที่ ๑

ข้อควรระวัง

ต้องพักน้ำมะละกอให้เย็นก่อนจึงสามารถนำไปใช้ได้

ข้อแนะนำ

มะละกอจะช่วยให้มีฟองมาก และช่วยให้ผ้านุ่ม ควรใช้ในปริมาณมาก

ประโยชน์

ซักผ้าสะอาดเร็ว มีปริมาณฟองเยอะ สามารถปรับผ้านุ่มในตัว และเป็นมิตรต่อ

สิ่งแวดล้อม



น้ำเอ็นไซม์เพื่อสุขภาพ

วัสดุ/อุปกรณ์

- ๑) ผลไม้ตามฤดูกาล จำนวน ๓ กิโลกรัม
- ๒) น้ำตาลอ้อยแดง จำนวน ๒ กิโลกรัม (แบ่งใส่ ๒ ครั้ง)
- ๓) น้ำสะอาด จำนวน ๓๐ ลิตร
- ๓) ถังพลาสติกสีขาว (มีฝาปิด) จำนวน ๑ ใบ
- ๔) ขวดแก้ว (สีทึบ) สำหรับบรรจุ ขนาด ๗๕๐ มิลลิลิตร

ขั้นตอน/วิธีการทำ

- ๑) นำผลไม้ที่เตรียมไว้มาล้างน้ำให้สะอาด แล้วใส่ถังพลาสติกที่เตรียมไว้
- ๒) นำน้ำตาลอ้อยแดงที่เตรียมไว้เทลงผลไม้ไว้ชั้นบนสุด (ไม่ต้องคน) ปิดฝาทิ้งไว้ ๓ เดือน
- ๓) เมื่อหมักได้ระยะเวลา ๓ เดือน ให้นำน้ำตาลอ้อยแดง จำนวน ๑ กิโลกรัม ผสมน้ำสะอาด แล้วเท ลงไปในถังหมักผลไม้เพื่อเพิ่มน้ำให้มีปริมาณมากขึ้น

ข้อควรระวัง

- ๑) ไม่ควรเติมน้ำเต็มถัง ควรเว้นระยะไว้ประมาณ ๒๐ เซนติเมตร เป็นอย่างน้อย เพื่อให้จุลินทรีย์ได้เจริญเติบโต
- ๒) ระยะเวลาการหมักระหว่าง ๑-๕ เดือน น้ำหมักจะมีปริมาณแอลกอฮอล์มากขึ้นตามลำดับ ไม่ควรรับประทาน (ระยะเวลา ๓ เดือน น้ำหมักจะกลายเป็นไวน์ และระยะเวลา ๔ - ๕ เดือน น้ำหมักจะกลายเป็นเหล้า)
- ๓) ระยะเวลาการหมักในเดือนที่ ๖ น้ำหมักจะเริ่มมีปฏิกิริยาขจัดแอลกอฮอล์ออกไป ให้หมักต่อไป จนได้ระยะเวลา ๑๒ เดือน ขึ้นไป ซึ่งจะได้สารอาหารจากผลไม้ที่มีประโยชน์มาก จึงจะสามารถนำมารับประทานได้

การใช้ประโยชน์

นำน้ำหมักที่ได้มารับประทานเพื่อบำรุงสุขภาพ โดยรับประทานสดก็ได้ หรือนำมาผสมกับน้ำผึ้งรับประทานก็จะดียิ่งขึ้น

