



การทำข้าวเกรียบสมุนไพร

### เครื่องปรุง

ข้าวเกรียบสมุนไพร มีส่วนผสมต่อการทำข้าวเกรียบ 1 กิโลกรัม

ประกอบด้วย

1. พริกไทยป่น 2.5 ช้อนโต๊ะ
2. กระเทียม 2.5 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำตาลทรายขาว 1.5 ช้อนโต๊ะ
4. เกลือป่น 1.2 ช้อนชา
5. แป้งมัน 1 กิโลกรัม



6. สำหรับสมุนไพรเลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เช่น ใบกะเพรา 2 กำมือ หรือตะไคร้ 3 ถ้วยตวง ตำลึง 2 ถ้วยตวง น้ำอัญชัญ 2 ถ้วยตวง

### วิธีทำ

1. นำส่วนผสมข้างต้นทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากันดีแล้ว
2. ใส่น้ำร้อน 1 ลิตร จากนั้นก็ใช้มือขยำให้ส่วนผสมเข้ากัน
3. ใส่มนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งตามอัตราที่กำหนดลงไป
4. นวดแป้ง ให้เข้ากัน จนแป้งเป็นเนื้อเดียวกัน จึงนำมาปั้นเป็นแท่ง ความใหญ่ ความยาวราว 1 ฟุต

5. นำไปนึ่งราว 1 ชั่วโมง จนแป้งได้ที่พอดี จากนั้นก็นำไปแช่ไว้ใน  
ตู้เย็น

ช่องธรรมดา หรือแช่ตู้เย็นน้ำแข็ง 1-2 วัน

6. หลังจากแช่ตู้เย็นแล้วก็นำไปหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ เท่า ๆ กัน หากชิ้นที่  
หั่นมีความหนานางไม่เท่ากัน ก็จะใช้เวลาไปทอดข้าวเกรียบจะ  
สุกไม่ทั่วทั้งแผ่น
7. นำใส่กระดังตึงแดดไว้ 1 แดด
8. นำมาทอดได้ หรือขายขณะที่ยังไม่ทอดก็ได้



วัตถุดิบหลัก :	สมุนไพรร หรือพืชผักผลไม้ตามฤดูกาลที่มีมากเกิน ความต้องการ
วิธีการเก็บรักษา :	เก็บไว้ในที่โปร่งแสง ไม่อับชื้น
ส่วนผสม :	แป้งมัน , น้ำตาล,เกลือ ,พริกไทยป่น, ฟักทอง ,ตระ ไคร้, อัญชัน
คุณประโยชน์ :	บำรุงหัวใจให้แข็งแรง บำรุงกระดูกและฟันช่วยลด พิษของสารแปลกปลอมในร่างกาย คุณค่าทางยา ช่วย ขับลมได้เป็นอย่างดี แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
วิธีการผลิต :	1.นำวัตถุดิบมาบดหรือสับ แล้วลวกหรือต้มให้สุก 2. นำแป้งมัน , น้ำตาล ,เกลือ,วัตถุดิบ,มานวด ให้เข้ากัน 3. ตรงเห็นว่าสมุนไพรรเป็นทั้งยาและอาหารประจำ ครอบครัว ชาติจะเจริญมั่นคงได้ก็ด้วยครอบครัว เล็กๆ ที่มีความมั่นคงแข็งแรง มีสุขภาพพลานามัย สมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจ จึงทรงมีพระกรุณา