



โสภี ทุมลา-พิษณุโลก

“ไข่เค็ม” เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านมาแต่โบราณ ในการถนอมอาหารเพื่อให้เก็บไว้บริโภคได้นานวัน เหมาะแก่การรับประทานกับข้าวต้มร้อน ๆ หรือนำไปยำเป็นกับข้าว หรือกับแกงส้มได้อร่อยไม่แพ้กัน ความนิยมในการบริโภคจึงมีอยู่ไม่เสื่อมคลาย และได้พัฒนาไข่เค็มออกไปอีกหลากหลายรูปแบบ ที่หมู่บ้านสะพาน 4 หมู่ที่ 8 ต.บึงพระ อ.เมือง จ.พิษณุโลก ชาวบ้านในหมู่บ้านโดยการนำของ นางสุชีรา สอนงญาติ อายุ 40 ปี วมกันจัดตั้งเป็นกลุ่มแม่บ้านขึ้นมา หลังจากเห็นว่ามีชาวบ้านในหมู่บ้านที่ยังไม่ฝังงานและรายได้ประจำอยู่เป็นจำนวนมาก โดยริเริ่มการทำไข่เค็มสมุนไพรเสริมเกลือไอโอดีนขึ้นมา และเป็นสูตรโบราณที่ได้รับการส่งต่อมาจากคุณยาย

● ไข่เค็มสูตรโบราณ
นางสุชีรา สอนงญาติ ประธานกลุ่มแม่บ้านไข่เค็มสมุนไพร สะพาน 4 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “เริ่มต้นต้องเตรียมไข่เป็ดสด ขนาดเบอร์ 0 นำมาล้างน้ำทำความสะอาด จากนั้นนำไปล้างแดดให้แห้งสนิท ส่วนขั้นตอนการเตรียมสมุนไพร ประกอบด้วย ขิง ข่า ตะไคร้

คนล้างให้สะอาดปราศจากคราบดิน หั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ และนำไปบดให้ละเอียด จากนั้นจึงเตรียมต้มน้ำสะอาดผสมเกลือไอโอดีนใส่ภาชนะและนำสมุนไพรที่บดไว้ลงไปต้มให้เดือดประมาณ 40 นาที

เมื่อครบเวลาให้พักน้ำเกลือและสมุนไพรให้เย็น นำไข่เป็ดที่เตรียมไว้บรรจุเรียงกันในโถงและนำน้ำสมุนไพรที่ผ่านการต้มและเย็นแล้วลงหมักกับไข่เป็ดเป็นเวลา 15 วัน เมื่อครบกำหนดจึงนำออกไปต้มโดยใช้ไฟอ่อนที่สุด ต้มต่อไปนานประมาณ 2 ชั่วโมง จึงจะนำออกไปแช่ในน้ำเย็นและทำความสะอาด และบรรจุลงในบรรจุภัณฑ์ที่เตรียมไว้จากเป็นกล่อง หรือซองซอง ขึ้นอยู่กับความต้องการของกลุ่มลูกค้าเพื่อนำไปจำหน่ายต่อไป”

สำหรับสูตรการทำไข่เค็มสมุนไพร เป็น

ความคิดของคนโบราณซึ่งเป็นคุณยายของนางสุชีราอดีตเป็นแพทย์แผนโบราณ ที่มีความคิดหรือเป็นภูมิปัญญาที่ต้องการให้คนหันมาบริโภคสมุนไพร เพราะหากรับประทานสมุนไพรที่เป็นยารักษาดีจะชม แต่หากนำมาประกอบเป็นอาหาร จะรับประทานได้ง่ายกว่าและมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ขณะเดียวกันแนวทางการส่งเสริมของกระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำให้กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. ได้ปลูกพืชสมุนไพรไว้ที่บ้าน แต่หลังจากที่ได้มีการปลูกแล้วไม่ทราบว่าจะนำไปจำหน่ายที่ไหนได้ ส่วนทางด้านศูนย์บริการการศึกษาของโรงเรียน อ.เมือง จ.พิษณุโลก มีโครงการส่งเสริมอาชีพให้กลุ่มแม่บ้าน โดยมีสอนและอบรมใน

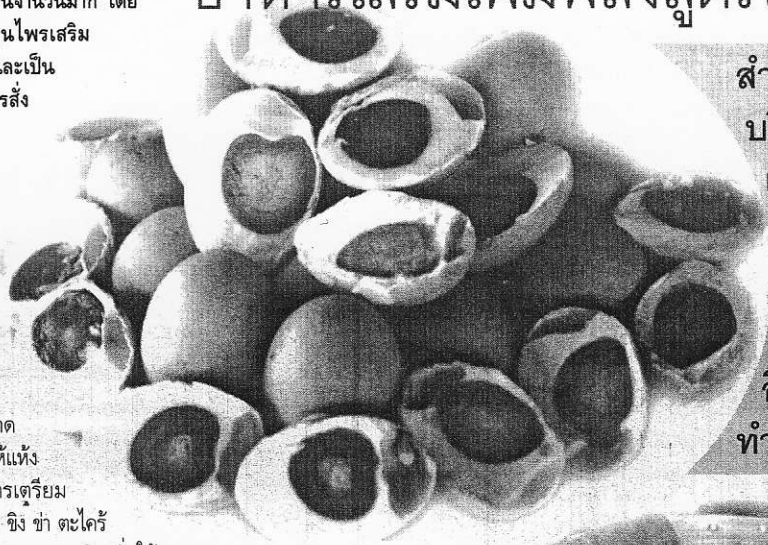


โฉมหน้ากลุ่มแม่บ้านสะพาน 4 กับรางวัลที่ได้รับ

“ไข่เค็มสมุนไพร”

กลุ่มแม่บ้านเมืองสองแคว

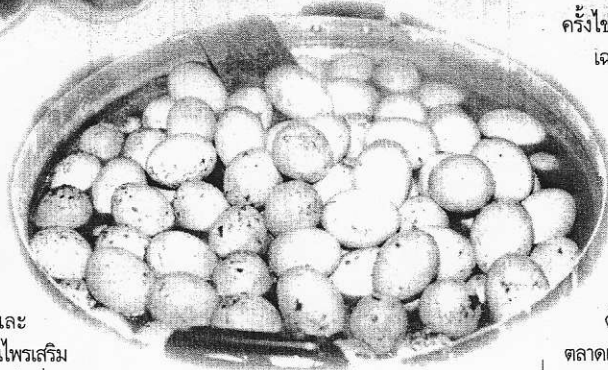
อาหารเสริมเพิ่มพลังสูตรโบราณ



ผลิตภัณฑ์ไข่เค็มสมุนไพรสูตรโบราณ

การทำอาชีพเสริมขึ้นมา ทางกลุ่มแม่บ้านสะพาน 4 จึงได้เสนอแนวทางในการจัดทำไข่เค็มสมุนไพรขึ้นมา และพัฒนาไปเป็นไข่เค็มสมุนไพรเสริมไอโอดีนขึ้นมามากกว่าจำหน่ายไปทั่วประเทศ

“แหล่งเงินทุนครั้งแรกได้มาจากศูนย์การศึกษาของโรงเรียน และได้รับการสนับสนุนจากวัดพุทธาวราม วัดประจำหมู่บ้านเป็นเงินทุนในเบื้องต้น และทางกลุ่มยังได้ยื่นขอเงินจากโครงการกองทุนหมู่บ้าน จำนวน 35,000



ไข่เป็ดในหม้อที่ต้มน้ำสมุนไพรตามสูตร

บาท ส่วนศูนย์การศึกษาของโรงเรียน อำเภอเมืองพิษณุโลก ได้ให้การสนับสนุนต่อยอดเงินมาตลอด แต่ทางกลุ่มยังขาดวัสดุอุปกรณ์ใน

การผลิตอีกหลายอย่าง โดยเฉพาะเงินทุนหมุนเวียนภายในกลุ่ม เนื่องจากต้องใช้เงินหมุนเวียนอีกเป็นจำนวนมาก เพราะปัจจุบันมีกลุ่มลูกค้าส่งเพิ่มมากขึ้น ทำให้ต้องปล่อยเป็นเครดิตส่งสินค้าก่อนและเก็บเงินภายหลัง

● ตลาดสดใส่หลังคว่ำรางวัล
ปัญหาอุปสรรคอีกอย่างคือ ไข่เป็ด บง

สำหรับคุณค่าทางโภชนาการต่อบริโภค ที่เห็นได้ชัดหากได้บริโภคไข่เค็มสมุนไพรคือ ข่า ตะไคร้ และขมิ้น สามารถช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บรรเทาอาการไข้หวัด ส่วนเกลือไอโอดีนป้องกันโรคคอพอก อีกทั้งยังมีกลิ่นหอมจากสมุนไพร ทำให้ช่วยในการเจริญอาหารได้อีกด้วย

ครั้งไข่ที่ได้มีขนาดเล็กมากไม่ได้ขนาด โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนเปิดหมึกไม่ค่อยไขออกมา ทำให้ราคาไข่เป็ดสูงขึ้น ต้นทุนการผลิตจึงสูงตามไปด้วย และปัญหาด้านการตลาดของกลุ่มยังมีความรู้และไม่ค่อยแน่นอน บางครั้งผลิตออกมามากไม่สามารจำหน่ายได้หมด หรือบางครั้งผลิตออกมาน้อยทำให้ไม่พอต่อความต้องการ แต่ในปัจจุบันปัญหาด้านการตลาดเริ่มดีขึ้น หลังจากผ่านการประกวดจมนับพระราชาทรงรางวัลชนะเลิศอันดับ 3 พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระราชทานิตตามาตุ ในการประกวดอาหารทั่วประเทศที่กรุงเทพมหานคร จึงทำให้มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคมากขึ้น ความต้องการซื้อเข้ามาสูงมากขึ้น ความต้อง

ของตลาดดีขึ้นมาก จนทำให้ผลิตไม่ทันต่อความต้องการของตลาด ประธานกลุ่มแม่บ้านไข่เค็มสมุนไพร กล่าว

ในส่วนของกลุ่มแม่บ้านที่เข้ารับการฝึกฝนอาชีพในการทำไข่เค็มสมุนไพร นางบุญส่ง สุขกลิน ได้เปิดเผยว่า "เดิมมีอาชีพรับจ้างทั่วไป เมื่อมีการจัดตั้งกลุ่มแม่บ้านสะพาน 4 ขึ้นมา จึงได้เข้ามาร่วมอยู่ในกลุ่ม โดยมีวิทยากรอบรมและมีการฝึกฝนอาชีพ ในการทำไข่เค็มสมุนไพรเสริมไอโอดีนขึ้นมา ทุกคนที่เข้าร่วมอยู่ในกลุ่มได้ช่วยกันทำงาน เพื่อให้กลุ่มแม่บ้านสะพาน 4 อยู่ได้ นั่นหมายถึงครอบครัวอยู่ได้เราก็มีรายได้มากขึ้น ปัจจุบันมีรายได้วันละ 120 บาท เข้าทำงานตั้งแต่ 08.00-



สมาชิกรวมกลุ่มกันทำ 1 ผลิตรัตถ์ 1 ตำบล ไข่เค็มสมุนไพร

น. แต่หากวันไหนไม่มีงานทำเต็มทั้งวัน ทางศูนย์จะให้เงินเป็นรายชั่วโมง เดิมหากออกไปทำไร่ทำสวนก็มีรายได้วันละ 120 บาทเท่ากัน แต่ของกลุ่มแม่บ้านมีงานเข้ามาเรื่อย ๆ เป็นอาชีพเสริมทำให้อยู่ได้ในภาวะเศรษฐกิจใน

ปัจจุบัน"

ขณะที่แม่บ้านอีกรายได้กล่าวว่า "นอกจากมารับจ้างทำไข่เค็มสมุนไพรแล้ว ยังได้นำสมุนไพรที่ปลูกไว้มาจำหน่ายให้แก่กลุ่มอีกด้วย ที่บ้านปลูกข่า พืช และขมิ้น ในแต่ละครั้งจะนำไปส่งให้อย่างละ 5 กิโลกรัม หากเป็นข่าราคา กิโลกรัมละ 10 บาท ขมิ้นกิโลกรัมละ 50 บาท

● มากด้วยคุณค่าทางโภชนาการ

สำหรับคุณค่าทางโภชนาการต่อผู้บริโภค ที่เห็นได้ชัดหากได้บริโภคไข่เค็มสมุนไพรคือ ข่า ตะไคร้ และขมิ้น สามารถช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บรรเทาอาการไข้หวัด ส่วนเกลือไอโอดีนป้องกันโรคคอพอกอีกด้วยยังมีกลิ่นหอมจากสมุนไพรทำให้ช่วยในการเจริญอาหารได้อีกด้วย

ส่วนประโยชน์ด้านสังคมคือ ช่วยสร้างรายได้ให้แก่กลุ่มแม่บ้าน ทั้งการรับจ้างทำไข่เค็มตามปกติสัปดาห์ละ 3 วัน ในวันจันทร์ พุธ และวันเสาร์ ยอดการผลิตสัปดาห์ละ 5,000 ฟอง ราคาส่งฟองละ 3.50 บาท ราคาขายปลีกฟองละ 4 บาท แต่หากเป็นช่วงเทศกาลหรือมียอดสั่งซื้อเข้ามาเป็นจำนวนมาก สามารถติดตามสมาชิกที่มีอยู่กว่า 20 คน มาทำงานพิเศษได้ตลอดเวลา

นอกจากนี้ ทางกลุ่มยังได้เน้นใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นเป็นอันดับแรกตั้งแต่รับซื้อไข่เป็ดที่สมาชิกในกลุ่มได้เลี้ยงไว้ รวมทั้งพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบ หากไม่เพียงพอจึงจะจัดซื้อจากท้องตลาด ทั้งนี้เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้แก่สมาชิกของกลุ่ม จนถึงปัจจุบันสามารถสร้างงานและรายได้เพิ่ม ลด

ปัญหาการว่างงานและการย้ายถิ่นไปทำงานยังในเมืองใหญ่ ส่งผลให้ชุมชนและครอบครัวมีความอบอุ่นและเข้มแข็งขึ้น ปัญหาสังคมในด้านอื่น ๆ เช่น ปัญหาเสพยาเสพติด ปัญหาการลักขโมย จึงหมดไปจากชุมชนหมู่บ้านสะพาน 4 ต.บึงพระ อ.เมือง จ.พิษณุโลก แห่งนี้

ข้อมูลจำเพาะขั้นตอนการทำไข่เค็มสมุนไพรเสริมไอโอดีน

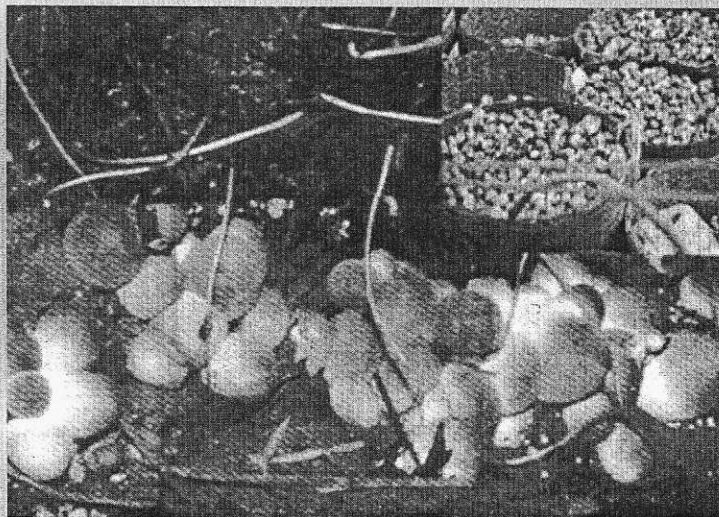
1. เตรียมไข่เป็ด เบอร์ 0 ทำความสะอาดจนเปลือกไข่ขาว ผึ่งไว้ให้แห้งสนิท
2. นำสมุนไพรมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก เพื่อนำไปบดจนเป็นผงละเอียด โดยใช้วัสดุไข่เป็ด 50 ฟอง ข่า ตะไคร้ และขมิ้น อย่างละ 200 กรัม
3. นำสมุนไพรที่บดไว้ไปต้มกับน้ำให้เดือด พร้อมผสมเกลือไอโอดีน นาน 40 นาที ปล่อยให้เย็น
4. นำไข่เป็ดที่เตรียมไว้ไปเรียงไว้ในภาชนะ (โอ่ง) เทน้ำสมุนไพรที่ย่างจนแห้งผึ่งให้แห้ง 15 วัน
5. นำไข่ที่หมักไว้พร้อมกับน้ำสมุนไพรมาต้ม โดยใช้ไฟอ่อนที่สุด นาน 2 ชั่วโมง
6. จากนั้นให้นำไข่ไปแช่ในน้ำเย็น เช็ดให้แห้งและบรรจุลงกล่องเพื่อจัดจำหน่ายหรือนำไปบริโภคต่อไป



แนะเกษตรกรเพาะเห็ดฟางเพิ่มรายได้

สำนักงานเกษตรจังหวัดมหาสารคาม แนะนำเกษตรกรเพาะเห็ดฟางเพิ่มรายได้ให้ครอบครัว โดยใช้ประโยชน์จากฟางข้าวหลังจากเก็บเกี่ยวแล้ว

นายพิบูล เตียสุวรรณ เกษตรจังหวัดมหาสารคาม กล่าวว่า การเพาะเห็ดฟางนิยมทำกันมากในปัจจุบันคือ การเพาะแบบกองเตี้ย เพราะสามารถปฏิบัติงานได้สะดวกรวดเร็ว เหมาะสำหรับผู้ที่จะเพาะเห็ดฟางเป็นอาชีพ การเพาะวิธีนี้ต้องใช้แบบไม้ หรือแบบพิมพ์ช่วย ขนาดของกองกว้างประมาณ 30 เซนติเมตร ยาว 1-1.5 เมตร และสูงไม่เกิน 30 เซนติเมตร ซึ่งเป็นขนาดที่ใช้เชื้อเห็ดฟางกองละ 1 ถุง ขั้นตอนการเพาะให้เกษตรกรนำตอซังหรือฟางข้าววนดมาแช่น้ำจนนุ่ม วางแบบไม้หรือแบบพิมพ์ลงบนพื้นเรียบที่เตรียมไว้ ทั้งนี้พิมพ์ควรมีด้านฐานกว้างกว่าด้านบนเล็กน้อย เพื่อ



ให้ถอดแบบออกง่าย หลังจากนั้นนำฟางที่แช่น้ำแล้วมาวางลงในพิมพ์ เกลี่ยฟางให้หนาเท่า ๆ กัน คือ ประมาณ 2 นิ้ว ขึ้นย่ำพร้อมกับรดน้ำ นำอาหารเสริมมาชุปหน้าแล้วโรยเป็นแถบ กว้างประมาณ 2 นิ้ว ให้ชิดขอบแปลงทั้ง 4 ด้าน โรยเชื้อเห็ดลงบนอาหารเสริมให้ทั่วการทำใน ชั้นที่ 2 และ 3

ต่อไปเหมือน ชั้นที่ 1 สำหรับชั้นสุดท้ายควรโรยอาหารเสริมและเชื้อเห็ดให้เต็มหลังแปลง เพื่อให้มีดอกเห็ดเต็มหลังแปลง เสร็จแล้วนำฟางที่แช่น้ำมาปิดทับบาง ๆ หนา 1-2 นิ้ว หลังจากนั้นจึงทำกองต่อ ๆ ไปให้ขนานกับกองแรกโดยเว้นระยะห่างกัน ประมาณ 1 ฟุต เมื่อเพาะ

เสร็จแล้วให้นำฟางแห้งโรยคลุมกองเห็ดหนา 2-3 นิ้ว แล้วคลุมกองเห็ดด้วยแผงจากหรือพลาสติกอีกครั้งหนึ่ง

เกษตรจังหวัดมหาสารคาม กล่าวต่อไปว่า การเพาะเห็ดฟางกองฟางจะมีความชื้นพอดี ทดสอบได้โดยดึงฟางออกมาเส้นหนึ่ง แล้วบิดดู หากมีน้ำซึมออกมาแสดงว่ากองฟางชื้นดี แต่หากไม่มีน้ำซึมออกมาเลย แสดงว่าแห้งเกินไปก็จำเป็นต้องให้น้ำ ซึ่งต้องระมัดระวังไม่ให้หน้าถูกดอกเห็ดเป็นอันตราย เพราะดอกเห็ดจะผ่อและเน่าเสียหายได้ การเก็บเห็ดฟางเกษตรกรจะเริ่มเก็บเห็ดได้เมื่อเพาะไปแล้ว ประมาณ 9-10 วัน ทั้งนี้ การเก็บเห็ดจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับฤดูกาล ซึ่งหากเกษตรกรเพาะในฤดูหนาวจะเก็บเห็ดได้ช้ากว่าฤดูร้อน

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรชุมชนประจำตำบลหรือสำนักงานเกษตรอำเภอ และสำนักงานเกษตรจังหวัดใกล้บ้านท่าน