

รวมสูตรอาหาร เครื่องดื่ม  
และ ผลิตภัณฑ์ จากกัญชา

# CANNABIS

COOK BOOK

ตำรับ ยี่ม

# บทนำ

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เป็นหน่วยงานที่มีการดำเนินงานด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรอย่างต่อเนื่องเป็นพื้นที่ต้นแบบในการนำนโยบายลงมาสู่การปฏิบัติในพื้นที่ โดยทำงานร่วมกับหน่วยงานในส่วนกลาง

รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายอนุทิน ชาญวีรกูล ได้ลงนามปลดส่วนของ ใบ ราก ลำต้น ของกัญชา ออกจากรายการยาเสพติด เมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2563 โดยมีเจตนารมณ์ให้ประชาชนใช้เพื่อการดูแลสุขภาพและสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจในชุมชนนั้นๆ ทำให้ทางโรงพยาบาลได้เริ่มพัฒนารูปแบบธุรกิจอาหาร ที่มีส่วนผสมของใบกัญชา เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้อาหารไทย อันเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก ในคุณค่าด้านวัฒนธรรมและสุขภาพ

โรงพยาบาลได้ศึกษาค้นคว้าความรู้ดั้งเดิม และการวิจัยสมัยใหม่ของการใช้กัญชา ทำให้พบว่า บรรพบุรุษของเรามีความเฉลียวฉลาด ในการเลือก ใช้พืชพรรณเพื่อดูแลสุขภาพ เพราะความรู้ของบรรพบุรุษช่างสอดคล้องกับการวิจัยสมัยใหม่ จึงนำมาสู่โครงการมาชิมกัญ มีคนเรือนหมื่นที่เดินทางมาชิมอาหารเหล่านี้ และมีสื่อต่างชาติมากมายเดินทางมาถ่ายและเผยแพร่ข้อมูลออกไปให้ประชาชนได้ทราบในครั้งถัดไป

ทางโรงพยาบาลยังได้ดำเนินการติดตามความปลอดภัย ในการรับประทานอาหารที่ปรุงจากกัญชาด้วย เพื่อให้มีข้อมูลอย่างรอบด้านสนับสนุนให้เกิดรูปแบบธุรกิจอย่างยั่งยืน จากการทำงานของเราที่พบว่า ตำรับเมนูกัญชามีความปลอดภัยดี และน่าจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งนำมาต่อยอดทางธุรกิจ

หนังสือเล่มนี้เป็นการถ่ายทอดชุดความรู้และประสบการณ์ที่โรงพยาบาลได้ค้นคว้าขึ้นในระหว่างการดำเนิน โครงการมาชิมกัญและหวังว่าจะเป็นข้อมูลที่ประชาชนและชุมชน รวมถึงผู้ประกอบการได้ใช้ประโยชน์เพื่อดูแลสุขภาพ และเพื่อการประกอบธุรกิจ

ขณะเดียวกันทางโรงพยาบาล กำลังดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องประโยชน์ต่อสุขภาพของอาหารที่มีส่วนผสมของกัญชาเหล่านี้ให้ชัดเจนยิ่งเพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนให้กับภาคธุรกิจหากได้ผลลัพธ์แล้วจะนำมาจัดทำเป็นเอกสารให้ประชาชนทราบ ในครั้งถัดไป



พญ. ไศรยา ธรรมรักษ์  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

## คำนำ

CANNABIS cook book คือคู่มือที่จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวม  
สูตรตำรับ อาหาร ทั้งคาวหวาน เครื่องดื่ม และ  
สูตรผลิตภัณฑ์จากกัญชา เพื่อเป็นแนวทางให้กับประชาชน  
ที่สนใจ อันจะทำให้เกิดการใช้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม

# รู้จักกล้วยชา เปิดตำรับกล้วย

อาหารผสมกล้วยชา  
ขนมผสมกล้วยชา  
เครื่องดื่มผสมกล้วยชา  
ผลิตภัณฑ์จากกล้วยชา

# ปลดล็อคบางส่วนของ กัญชา-กัญชง

## จากยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 5

เล่ม ๑๓๗ ตอนพิเศษ ๒๓๐ ง ราชกิจจานุเบกษา ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๓

### ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕ พ.ศ. ๒๕๖๓

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๖ วรรคหนึ่ง และมาตรา ๘ (๑) และ (๒) แห่งพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๖๒ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขโดยความเห็นชอบของคณะกรรมการควบคุมยาเสพติดให้โทษออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้ยกเลิก

(๑) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕ พ.ศ. ๒๕๖๑ ลงวันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

(๒) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๖๒ ลงวันที่ ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ข้อ ๒ ให้ยาเสพติดให้โทษที่ระบุชื่อดังต่อไปนี้ เป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕ ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๖๒ และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม

(๑) กัญชา (cannabis) พืชซึ่งมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Cannabis และวัสดุหรือสารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในพืชกัญชา เช่น ยาง น้ำมัน ยกเว้นวัสดุหรือสารดังต่อไปนี้ เฉพาะที่ได้รับอนุญาตให้ผลิตในประเทศ ไม่จัดเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕

(ก) เปลือก ลำต้น เส้นใย กิ่งก้าน และราก

(ข) ใบ ซึ่งไม่มียอดหรือยอดออกดอกด้วย

(ค) สารสกัดที่มีสารแคนนาบินอยด์ (cannabinoid, CBD) เป็นส่วนประกอบและต้องมีสารเตตราไฮโดรแคนนาบินอยด์ (tetrahydrocannabinol, THC) ไม่เกินร้อยละ ๐.๒ โดยน้ำหนัก

(ง) กากหรือเศษที่เหลือจากการสกัดกัญชาและต้องมีสารเตตราไฮโดรแคนนาบินอยด์ (tetrahydrocannabinol, THC) ไม่เกินร้อยละ ๐.๒ โดยน้ำหนัก

(๒) กัญชง (hemp) พืชซึ่งมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Cannabis sativa L. subsp. sativa อันเป็นชนิดย่อยของพืชกัญชา (Cannabis sativa L.) และวัสดุหรือสารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในพืชกัญชง เช่น ยาง น้ำมัน ยกเว้นวัสดุหรือสารดังต่อไปนี้ เฉพาะที่ได้รับอนุญาตให้ผลิตในประเทศ ไม่จัดเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕

(ก) เปลือก ลำต้น เส้นใย กิ่งก้าน และราก

(ข) ใบ ซึ่งไม่มียอดหรือยอดออกดอกด้วย

(ค) สารสกัดที่มีสารแคนนาบินอยด์ (cannabinoid, CBD) เป็นส่วนประกอบและต้องมีสารเตตราไฮโดรแคนนาบินอยด์ (tetrahydrocannabinol, THC) ไม่เกินร้อยละ ๐.๒ โดยน้ำหนัก

หน้า ๓๔

เล่ม ๑๓๗ ตอนพิเศษ ๒๓๐ ง ราชกิจจานุเบกษา ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๓

(ง) เมล็ดกัญชง (hemp seed), น้ำมันจากเมล็ดกัญชง (hemp seed oil) หรือสารสกัดจากเมล็ดกัญชง (hemp seed extract)

(จ) กากหรือเศษที่เหลือจากการสกัดกัญชงและต้องมีสารเตตราไฮโดรแคนนาบินอยด์ (tetrahydrocannabinol, THC) ไม่เกินร้อยละ ๐.๒ โดยน้ำหนัก

(๓) พืชกระท่อม พืชซึ่งมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Mitragyna speciosa (Korth.) Havil. และวัสดุหรือสารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในพืชกระท่อม เช่น แอลคาลอยด์

(๔) พืชฝิ่น พืชซึ่งมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Papaver somniferum L. และ Papaver bracteatum Lindl. หรือที่มีชื่ออื่นในสกุลเดียวกันที่ให้น้ำหรือแอลคาลอยด์คือฝิ่น

(๕) เห็ดขี้ควายหรือพืชเห็ดขี้ควาย ซึ่งมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Psilocybe cubensis (Earle) Singer หรือที่มีชื่ออื่นในสกุลเดียวกันที่ให้น้ำสาร psilocybin หรือ psilocin

การนำเข้าวัสดุหรือสารตามวรรคหนึ่ง (๑) (ก) (ข) (ค) และ (ง) และ (๒) (ก) (ข) (ค) (ง) และ (จ) ให้นำเข้าตามกฎหมายว่าด้วยยาเสพติดให้โทษ ยกเว้นเปลือกแห้ง แกนลำต้นแห้ง เส้นใยแห้ง ของกัญชงและกัญชง

ข้อ ๓ กรณียาเสพติดให้โทษตามข้อ ๒ ที่เป็นสารควบคุมคุณภาพในการตรวจวิเคราะห์และควบคุมคุณภาพของการวางสารเสพติดในร่างกาย ซึ่งเป็นเครื่องมือแพทย์ตามกฎหมายว่าด้วยเครื่องมือแพทย์ และต้องใช้ตามวัตถุประสงค์ของเครื่องมือแพทย์นั้น ให้ยกเว้นจากการเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕

ข้อ ๔ ประกาศนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

อนุทิน ชาญวีรกูล

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ให้ส่วนใบ เปลือก ลำต้น  
เส้นใย กิ่งก้านและราก กัญชา พืชจากยาเสพติด  
ให้โทษประเภท 5 มีผลเมื่อวันที่ วันที่ 15 ธันวาคม 2563

**กัญชา กัญชงที่ผลิตในประเทศ**  
ส่วนไหนเป็น - ไม่เป็นยาเสพติด

ตามประกาศ สร. เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 พ.ศ. 2563

- เมล็ดกัญชา เป็นยาเสพติด**  
ใช้เป็นเมล็ดพันธุ์
- ช่อดอก เป็นยาเสพติด**  
ใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์/ สักบาวีชัย/ ผลิตสารสกัด
- สารสกัด CBD และต้องมี THC ไม่เกิน 0.2% ไม่เป็นยาเสพติด**  
ใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์/ สักบาวีชัย/ ผลิตผลิตภัณฑ์ เช่น ยา อาหาร สุนัขเลี้ยง เครื่องสำอาง
- ใบจริง/ใบพัด ไม่เป็นยาเสพติด**  
ใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์/ สักบาวีชัย/ ผลิตผลิตภัณฑ์ เช่น ยา อาหาร สุนัขเลี้ยง เครื่องสำอาง
- กิ่ง ก้าน ไม่เป็นยาเสพติด**  
ใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์/ สักบาวีชัย/ ผลิตผลิตภัณฑ์ เช่น ยา อาหาร สุนัขเลี้ยง เครื่องสำอาง
- กากจากการสกัด ต้องมี THC ไม่เกิน 0.2% ไม่เป็นยาเสพติด**
- เปลือก ลำต้น เส้นใย ไม่เป็นยาเสพติด**  
ใช้สักบาวีชัย/ ใช้ในอุตสาหกรรมต่าง ๆ เช่น สิ่งทอ ยานยนต์ กระดาษ
- ราก ไม่เป็นยาเสพติด**  
ใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์/ สักบาวีชัย/ ผลิตผลิตภัณฑ์ เช่น ยา อาหาร สุนัขเลี้ยง เครื่องสำอาง

### ข้อควรรู้

การนำส่วนของกัญชา และกัญชง ที่ไม่เป็นยาเสพติด มาใช้

1. ต้องผลิตในประเทศไทย
2. ผู้ผลิต/ปลูกต้องได้รับอนุญาตตามกฎหมาย
3. ช่อดอกและเมล็ดเป็นยาเสพติด
4. ผู้ปลูกกัญชาต้องเป็นวิสาหกิจฯ ขออนุญาตร่วมกับภาครัฐ
5. ผู้ใช้ประโยชน์ส่วนของกัญชา ต้องรับจากผู้ปลูกที่ขออนุญาต ถูกต้องตามกฎหมายเท่านั้น

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
www.fda.moph.go.th

# การใช้ใบกัญชาในอาหาร

ใบกัญชา มีประวัติการใช้เป็นอาหาร ของคนไทย มาอย่างยาวนานเป็นสมุนไพรชูรสเพื่อทำให้รสชาติ อร่อยกลมกล่อมนิยมใส่แกง ก๋วยเตี๋ยว หรือผัด

ปริมาณที่ใช้ต่อหนึ่งหม้อมีอาหาร จะอยู่ประมาณ 3 ยอด หรือ 5-8 ใบ



ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ปี 2451-2452  
ภูมิปัญญาการทำอาหารผสมใบกัญชา

สารออกฤทธิ์สำคัญในกัญชา คือ delta-9-tetra-hydrocannabinol (THC) ซึ่งมีฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือชาวบ้านเรียกว่า “สารเมา” และ สาร cannabidiol (CBD) ไม่มีฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ซึ่งในต่างประเทศนิยมใช้ในเมนูอาหาร

ในกัญชาไทยจะมี THC มากกว่า CBD

จากการวิเคราะห์  
ใบกัญชาแห้งสายพันธุ์ไทย  
มีปริมาณสาร THC  
โดยเฉลี่ย 1-2 มิลลิกรัม/ใบ



ใบสด  
ของกัญชา

มีสาร

Tetrahydrocannabinolic acid

หรือ THCA

ไม่มีฤทธิ์ต่อจิตและประสาท  
(ไม่มีสารเมา)

# ความปลอดภัย กัญชา ในอาหาร

## ใบสด

จะมีสาร THCA ไม่มีฤทธิ์เมา และเมื่อถูกแสงหรือความร้อนจะทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลง จาก THCA เป็น THC หรือที่เรียกกันว่า "สารเมา"

การศึกษาเบื้องต้น พบว่า THCA มีฤทธิ์ลดอักเสบ ปกป้องสมอง ด้านการชัก ด้านอาเจียน ในต่างประเทศ นำใบสดมาบริโภค ในรูปของอาหารและเครื่องดื่ม เช่น น้ำคั้น น้ำปั่น ผักเคี้ยว และสลัด

## ใบแห้ง

มีสาร THC หรือ สารเมา เมื่อผ่านความร้อนสูง หรือมีส่วนประกอบไขมันสูง ระยะเวลาในการปรุงที่นาน จะยิ่งทำให้สาร THC เพิ่มขึ้นได้

Tip : ใบอ่อนเมื่อแห้งแล้วมี "สารเมา" มากกว่าใบแก่

"ภูมิปัญญาดั้งเดิมใช้ใบกัญชาช่วยชูรสในอาหาร และทำให้กินข้าวได้ นอนหลับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาสมัยใหม่ ที่พบว่าในใบกัญชา มี Glutamic acid (กรดกลูตามิก) ที่ทำให้อาหารมีรสอูมามิ และสาร THC ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและนอนหลับ แต่ยังคงต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในเรื่องนี้เพื่อให้เกิดการใช้ที่ปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง"

# อร่อยและปลอดภัย **มั่นใจ**

## **ครัว** ตำรับเยี่ยม

**การปรุงที่ผ่านความร้อน**  
ทำให้สาร THCA ในใบสด  
เปลี่ยนเป็น THC



**ระยะเวลา  
การปรุง**



ปรุงนานขึ้น ทำให้ THCA  
ในใบสด เปลี่ยนเป็น THC  
ได้สมบูรณ์ขึ้น

**ใบสด**

อุดมด้วยแร่ธาตุ  
และไอสธสาร มี THCA..

**การปรุงด้วยน้ำ**

ในน้ำจะมี THC  
ละลายอยู่น้อยมาก

**การทอดด้วยน้ำมัน**

สาร THC จากใบละลาย  
อยู่ในน้ำมันส่วนหนึ่งด้วย

ใบแห้ง 1 ใบหนัก = 200 มิลลิกรัม  
มี THC = 1-2 มิลลิกรัม  
(ใบแห้งมี THC = 0.5-1%)

ส่วนของกัญชาที่ไม่ใช่ยาเสพติด  
สามารถนำมาใช้พัฒนา  
ผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นๆได้



**กิ่งก้าน**

THC  $\approx$  0.07 %

**ราก**

มีสาร Friedelin  
ลดการอักเสบ ลดปวด  
ไม่มี THC



- ในต่างประเทศ เช่น แคนาดา เนเธอร์แลนด์ มีการใช้สารสกัดกัญชา/กัญชง ใส่ในผลิตภัณฑ์ที่กินได้หลายรูปแบบ เช่น กัมมี่ เยลลี่ ช็อกโกแลต บราวน์นี
- มีจำกัดปริมาณ THC หรือ สารเมา ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
- ในแคนาดา กำหนดที่ 10 มิลลิกรัม ต่อหนึ่งขนาดบรรจุ และอยู่ในภาชนะที่เด็กเข้าถึงได้ยาก
- มีการให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับผู้บริโภค

**DUTCH PASSION**  
AMSTERDAM  
ESTABLISHED 1987

**1 - 2.5 MG**  
Light  
Mild body and head symptoms relief.

**2.5 - 15 MG**  
Moderate  
Stronger symptoms relief, euphoria.

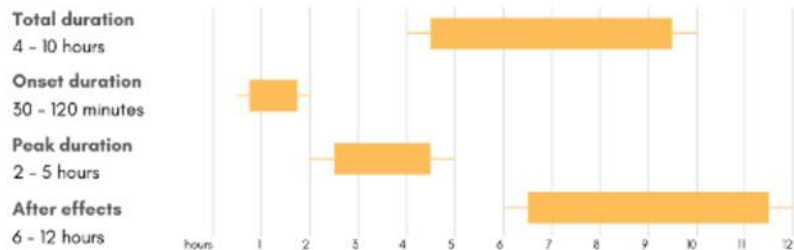
**15 - 30 MG**  
High  
Strong euphoria, altered perception.

**30 - 50 MG**  
Very high  
Very strong euphoria and side effects.

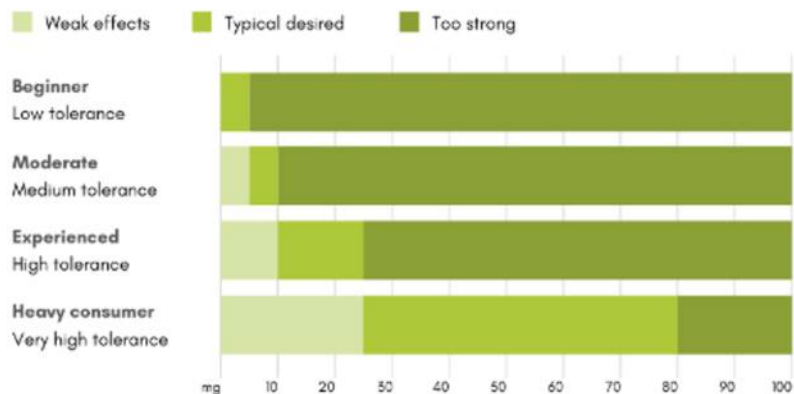
**50 - 100 MG**  
Extremely high  
For high-tolerance THC consumers only.

## THC Edibles Dosage Chart

### How long do the effects of THC edibles last?



### How tolerance may influence effects



www.dutch-passion.com

ในต่างประเทศมีคำแนะนำในผู้ที่เคยรับประทานกัญชามาก่อน ให้เริ่มที่ขนาดต่ำๆ การรับ THC ขนาดสูงอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น สับสน เสียการทรงตัว

# กินกล้วยอย่างไร

## ให้ปลอดภัยและมีผลดีต่อสุขภาพ

- กินใบสด กินเป็นผัก กินเป็นน้ำคั้นสด
- กินแบบไม่ผ่านความร้อนนานๆ เช่น ใส่แบบใบกะเพรา
- อาหารตุ๋นต้มแกง กินแต่น้ำ ไม่กินใบที่ใส่ลงไป
- ใบที่กินทั้งใบ ใส่ลงในอาหาร ใบที่ผ่านความร้อน ไม่ควรเกิน 5-8 ใบ/วัน

## ผู้ที่ไม่ควรรับประทาน



ผู้ที่อายุ  
ต่ำกว่า 25 ปี



หญิงตั้งครรภ์  
ให้นมบุตร



ตับและไตบกพร่อง  
ผู้ป่วยโรคหัวใจ  
และหลอดเลือด



ใช้ยาลาร์พาริน และ  
ใช้ยาที่มีผลต่อระบบ  
ประสาทส่วนกลาง



ฉลาดใช้ "กล้วย"  
ให้อร่อยและปลอดภัย



# ตำรับอาหาร

ผสมใบกัญชา

# กะเพราสุขใจ



## ส่วนประกอบ

|                    |       |              |
|--------------------|-------|--------------|
| หมูสับ             | 50    | กรัม         |
| พริกแห้ง           | 5     | เม็ด         |
| กระเทียม           | 3     | กลีบ         |
| น้ำมันพืชสำหรับผัด | 1     | ช้อนโต๊ะ     |
| ซอสน้ำมันหอย       | 1     | ช้อนชา       |
| ซีอิ๊ว             | 1     | ช้อนชา       |
| น้ำตาล             | ½     | ช้อนชา       |
| น้ำปลา             | 1     | ช้อนชา       |
| ใบกัญชา            | ½     | ใบ           |
| ใบกะเพรา           | 1     | ถ้วย         |
| พริกชี้ฟ้าแดง      | เขียว | สำหรับตกแต่ง |

## วิธีทำ

1. ตำพริกแห้ง กระเทียม แบบหยาบ
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชลงไป ผัดกระเทียมและพริกแห้งให้หอม
3. จากนั้นใส่หมูสับ ผัดให้เข้ากัน ใส่เครื่องปรุงที่เตรียมไว้ พร้อมพริกชี้ฟ้าซอยตามด้วยใบกะเพราและใบกัญชาผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน รับประทานกับข้าวไรซ์เบอร์รี่

# ขนมปังคิกคัก

## ส่วนประกอบ

|              |    |        |
|--------------|----|--------|
| ขนมปังโฮลวีท | 2  | แผ่น   |
| หมูบด 1 ถ้วย | 50 | กรัม   |
| ไข่ไก่       | 1  | ฟอง    |
| รากผักชี     | 1  | ราก    |
| กระเทียม     | 3  | กลีบ   |
| พริกไทย      | 10 | เม็ด   |
| ซีอิ้วขาว    | ½  | ช้อนชา |
| แป้งทอดกรอบ  | ½  | ช้อนชา |
| ใบกัญชาสด    | 2  | ใบ     |

## วิธีทำ

- นำขนมปังโฮลวีทไปปิ้งให้แห้ง หรือผึ่งในตะแกรงจนขนมปังแห้ง การทำขนมปังให้แห้งก่อนทอด จะช่วยให้ขนมปังไม่มน้ำมันมาก
- ผสมเครื่องสำหรับหน้าหมู โดยตำกระเทียม พริกไทย และรากผักชี ให้แหลก นำไปผสมกับหมูสับที่เตรียมไว้ ใส่ไข่ไก่และแป้งทอดกรอบลงไป ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว ผสมให้เข้ากัน จากนั้นนำไปทาบนขนมปังที่เตรียมไว้ให้ทั่วแผ่น วางใบกัญชาลงไปบนเนื้อหมู
- ตั้งกระทะให้ร้อน จากนั้นใส่น้ำมันลงไป เมื่อน้ำมันร้อน ใส่ขนมปังหน้าหมูลงไป โดยคว่ำด้านที่มีใบกัญชาลงไป ในน้ำมันก่อน ทอดจนเหลืองจากนั้นกลับด้าน เมื่อสุกแล้วตักขึ้น พักไว้บนกระดาษซับน้ำมัน เสิร์ฟพร้อมกับน้ำจิ้ม

# ริน เริง บัน เทิง ยำ

## ส่วนประกอบ

|                                |     |          |
|--------------------------------|-----|----------|
| แป้งทอดกรอบ                    | 2   | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำเย็นจัดสำหรับผสมแป้งทอดกรอบ |     |          |
| ใบกัญชาสด                      | 5   | ใบ       |
| หมูสับร่วนสุก                  | 50  | กรัม     |
| หอมแดง                         | 4   | หัว      |
| แครีรอต                        | 1/2 | ถ้วย     |
| ผักชีลาว                       | 2   | ใบ       |
| น้ำมะนาว                       | 3   | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำปลา                         | 2   | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาล                         | 1   | ช้อนชา   |
| พริกชี้หนูแดงหั่น              | 3   | เม็ด     |

## วิธีทำ

- 1.เตรียมแป้งสำหรับทอดกรอบ โดยผสมแป้งสำหรับ ชุบทอดโดยนำแป้งทอดกรอบใส่ชาม เติมน้ำเย็นจัด ลงไป ผสมให้เข้ากันพอเหลว
- 2.นำใบกัญชาที่เตรียมไว้คลุกลงไปนึ่งในแป้งให้ทั่วทั้งด้านหน้าและด้านหลังจากนั้นนำไปทอดด้วยไฟกลาง ควรทอดทีละ 1 ใบ เพื่อไม่ให้ใบติดกันเป็นแพ เมื่อสุกเหลืองแล้วตักขึ้นพักไว้
- 3.เตรียมน้ำยำโดยผสมพริกชี้หนู น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล คนผสมให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย ใส่หมูสับ ร่วนสุกลงไป ตามด้วยหอมแดงซอย และผักชีลาวซอย คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน ตักน้ำยำใส่ถ้วยเสิร์ฟ พร้อมกับใบกัญชาทอดกรอบ

# แก้งแซ่บชดเพลิน

| ส่วนประกอบ           |     |          |
|----------------------|-----|----------|
| กระดูกแก้ง           | 500 | กรัม     |
| น้ำสะอาด             | 2 ½ | ลิตร     |
| เกลือ                | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| หอมแดง               | 2   | หัว      |
| ใบมะกรูด             | 2   | ใบ       |
| ตะไคร้               | 1   | ต้น      |
| ข่า                  | 1   | หัว      |
| น้ำมะนาว             | 3   | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำปลา               | 3   | ช้อนโต๊ะ |
| ผักชีฝรั่ง           | 2   | ต้น      |
| ใบกัญชา              | ½   | ใบ       |
| พริกขี้หนูสวนสีเขียว | 3   | เม็ด     |

## วิธีทำ

- ล้างกระดูกแก้งให้สะอาด จนไม่มีเลือดออกมา ผึ่งให้แห้ง
- ใส่กระดูกแก้งลงในหม้อ ใส่หอมแดง ใบมะกรูด ตะไคร้ ข่าลงไป และน้ำเปล่าลงไปพอท่วม
- ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวประมาณ 2 ชม. เสร็จแล้วตักกระดูกแก้งพักไว้ในถ้วย
- เตรียมน้ำซุปรสแซ่บ โดยนำน้ำซุพที่ต้มกระดูกตั้งไฟ ใส่ใบกัญชาลงไป จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำมะนาวและน้ำปลา ตามด้วยพริกขี้หนูสวนตำจนแหลก รอจนเดือด ยกลงแล้วราดลงไปบนกระดูกหมูที่เตรียมไว้ โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งซอย

# ก๋วยเตี๋ยววออารมณ์ดี

## ส่วนประกอบน้ำซุป

1. ซีโครงอ่อนหมู 40 กิโลกรัม
  2. สามเกลอ 50 กรัม
  3. ใบกัญชา 6 ใบ
  4. พริกไทยเม็ด
  5. กระวานคั่ว
  6. ลูกผักชี
  7. ซีอิ้วดำ
  8. เกลือ
  9. น้ำตาล
  10. หัวไชเท้า
- สูตรสำหรับ น้ำ 10 ลิตร

## วิธีทำ

1. นำซีโครงอ่อนมาล้างควาโดยนำเนื้อหมูเคล้ากับเกลือป่นสัก 1 ช้อนโต๊ะเป็นเวลา 5 นาที แล้วล้างน้ำ
2. ตักน้ำใส่หม้อที่จะตุ๋น พร้อมทั้งใส่ สามเกลอ เกลือ กระวาน พริกไทยเม็ด แล้วตั้งไฟต้มน้ำ
3. พอน้ำเดือดใส่ เม็ดผักชี หัวไชเท้า และเนื้อหมูลงไป เคี่ยวจนหมูเปื่อยนุ่ม







# ก๋วยเตี๋ยวรสดีเด็ด

## ส่วนผสม น้ำก๋วยเตี๋ยว

1. น้ำกรอง 30 ลิตร
2. เฉี้ยวเล้ง 1 กิโลกรัม
3. คาดั่ง 1 กิโลกรัม
4. กระเทียม 300 กรัม
5. รากผักชี 40 กรัม
6. น้ำ 400 มิลลิลิตร (สำหรับชงยากับ รากผักชี/กระเทียม/พริกไทย)
7. รากกัญชาแห้ง 30 กรัม
8. เมล็ดพริกไทยขาว 10 กรัม
9. เถ้าก็ 10 กรัม
10. โป๊ยกั๊ก 15 กรัม
11. ช่วยขั้ว 15 กรัม
12. อบเชย 20 กรัม
13. ผงพะโล้ 1 ช้อนโต๊ะ
14. ซ่า 150 กรัม
15. ก้านกัญชาแห้ง 50 กรัม (คั่วให้สีออกน้ำตาลให้หอม)
15. ก้านกัญชาแห้ง 50 กรัม (คั่วให้สีออกน้ำตาลให้หอม)
16. ซีอิ้วขาวสูตร5 320 มิลลิลิตร
17. ซอสปรุงรส 400 มิลลิลิตร
18. น้ำตาลปีบ 130 กรัม
19. น้ำตาลทราย 80 กรัม
20. ผงชูรส 10-20 กรัม (หรือใส่กระเทียมเจียวกับใบแห้งแทน)
21. น้ำหมูสด. พอประมาณ (นำมาใส่ในสันคอหมูที่หั่นแล้วขยำ)



ต้นตำรับร้านรสดีเด็ด

# ก๋วยเตี๋ยวรสดีเด็ด

## ส่วนผสม น้ำสำหรับตุ๋น

1. น้ำกรอง 5 ลิตร
2. ช่วยข้าว 20 กรัม
3. เก๋ากี้ 20 กรัม
4. ก้านกัญชาแห้งคั่วไฟ 20 กรัม
5. โป๊ยกั๊ก 12 กรัม
6. รากผักชี 40 กรัม
7. กระเทียม 100 กรัม
8. ข่าบุบ 200 กรัม
9. พริกไทยขาวป่น 10 กรัม
10. ผงพะโล้ 10 กรัม
11. น้ำมันหอย 400 มิลลิลิตร
12. ซอสปรุงรส 320 มิลลิลิตร
13. ซีอิ๊วขาวสูตร5 220 มิลลิลิตร
14. น้ำตาลปีบ 280 กรัม
15. ผงชูรส 10-15 กรัม
16. ซีอิ๊วดำ เล็กน้อย (สำหรับแต่งสี)

## วิธีทำ

1. นำน้ำกรองตั้งไฟให้เดือด ใส่ช่วยข้าว โป๊ยกั๊ก เก๋ากี้ และอบเชย ข่าบุบ ตามด้วย รากผักชี กระเทียม รากกัญชา ก้านกัญชา ไชลกละเอียด
2. ปรุงรสชาติด้วยส่วนประกอบในข้อ 9-15 ตั้งเตาเคี่ยว 30-45 นาที จะได้น้ำสำหรับ ตุ๋นเนื้อสัตว์ สามารถนำไปตุ๋นกับเนื้อสัตว์ได้ตามต้องการ

TIP : น้ำตุ๋นนี้อาจทำอาหารได้หลายแบบ เช่น ซาหมู ซีโครงหมอบ แต่ควรนำเก๋ากี้ กับ ช่วยข้าวออก

## เนื้อสัตว์ที่นำมาตุ๋น

### หมูขั้วดับ

- ตั้งน้ำตุ๋นให้เดือด ใส่หมูขั้วดับลงไปต้มสุก ประมาณ 50% จากนั้นตักขึ้น หั่นชิ้นพอคำ
- นำหมูขั้วดับที่หั่นลงหม้อตามด้วยน้ำตุ๋นพอท่วม ตั้งไฟให้เดือดพอเดือดลดไฟกลาง เคี่ยวต่อ 30-40 นาที
- เมื่อหมูขั้วดับเปื่อย ให้ดับไฟ แต่ยังไม่ปิดฝาอยู่เพื่อ ให้รสชาติของน้ำตุ๋นเข้าเนื้อประมาณ 1-2 ชั่วโมง พร้อมตักเสิร์ฟ

### น่องไก่ตุ๋น

- นำน่องไก่ตุ๋นใส่หม้อ ใส่ซีอิ๊วดำลงไปเล็กน้อยเพื่อแต่งสี พร้อมกับเปิดไฟกลาง ให้เดือดประมาณ 30-45 นาที จากนั้นปิดไฟ แล้วปิดฝา ให้ความร้อนที่เหลืออยู่ในหม้อ ทำให้ไก่สุกนุ่ม

### เอ็นแก้ว

- ล้างเอ็นแก้วให้สะอาด หั่นยาว 3-4 นิ้ว เตรียมไว้
- นำเอ็นแก้วใส่หม้อ เทน้ำตุ๋นให้พอท่วม ใส่ซีอิ๊วดำ เล็กน้อยเพื่อแต่งสี
- ตั้งไฟให้เดือด พอเดือดปิดไฟ เปิดฝาทิ้งไว้ เพื่อให้เอ็นแก้ว ดูดซึมน้ำตุ๋น

ข้อควรระวัง : ถ้าน้ำเดือดแล้วไม่ปิดไฟ เอ็นแก้วจะละลายรวมกับน้ำซุ๊ป

TIP : เวลาในการตุ๋น ขึ้นอยู่กับปริมาณของวัตถุดิบ ยิ่งเยอะ การเก็บความร้อนจะยิ่งนานควรลดเวลาลง

## พริกน้ำส้ม

1. พริกจินดาสีแดง 300 กรัม
2. พริกจินดาสีเขียว 700 กรัม
3. พริกกระเหรียง 300 กรัม
4. กระเทียมไทย 150 กรัม
5. กระเทียมดองบดละเอียด 50 กรัม
6. น้ำส้มสายชูหมักตราลูกโลก 3-4 ลิตร
7. เกลือ เล็กน้อย
8. ใบกัญชาแห้งคั่ว 50-80 กรัม

1. นำใบกัญชาต้มกับน้ำส้มสายชูให้เดือดประมาณ 5 นาที ลดไฟเคี่ยวต่อ 5-10 นาทีจนกลิ่น น้ำส้มสายชู จางลง ทิ้งให้เย็น
2. นำพริกกับกระเทียมไทยมาคั่วให้มีกลิ่นหอม จากนั้นนำไปบด ให้ละเอียด นำส่วนผสมข้อที่ 1 ผสมกับ กระเทียมดองบด ผสมน้ำส้มสายชูลงไป ใส่เกลือเล็กน้อยเป็นการตัดรส



# ข้าวยาคุกกี้

## สูตรน้ำยา

1. น้ำบูดู 150 กรัม
2. ตระไคร้หั่น 2 ต้น
3. มะกรูดฉีก 5 ใบ
4. ข่าแก่ 3 แว่น
5. หอมแดงบอบ 4 หัว
6. น้ำตาลมะพร้าว 2 ช้อนโต๊ะ
7. ปลาอินทรีเค็ม ถ้ามมี

## วิธีทำ

เทน้ำบูดูลงในหม้อ ตระไคร้  
มะกรูด ข่าแก่ หอมแดง  
ปลาอินทรีเค็ม เคี่ยวให้เหลือ  
3/4 เปร่งด้วยน้ำตาลมะพร้าว  
กรองไว้ใช้

## ส่วนของผักและข้าว

- ข้าวสุก 1 ถ้วย (จะหุงผสมกัญชาคั้นสดได้ หรือเป็นสมุนไพรอื่น เช่น กล้วยชัน ขมิ้นชัน )
- ใบกัญชาหั่นซอย
- กุ้งแห้งโขก
- มะพร้าวคั่ว
- พริกแห้งป่น
- ใบชะพลู
- ใบมะกรูด
- ตะไคร้ซอย
- ถั่วงอก
- ถั่วฝักยาว
- กะหล่ำปีม่วง
- ดอกดาหลา
- มะนาว 1 ลูก
- ส่วนที่เป็นผัก ใช้ 1 ถ้วย ส่วนที่เป็นเครื่องเทศ 1/4 ถ้วยหรือตามความชอบ  
จัดเรียงในจานให้สวยงาม

# 'ผงรสดี'



## ส่วนประกอบ

ใบกัญชาบดผง 1 ส่วน

พริกไทยบดผง 2 ส่วน

รากผักชีบดผง 3 ส่วน

กระเทียมบดผง 4 ส่วน



## วิธีทำ

- ล้างทำความสะอาดสะอาดกระเทียม รากผักชี พริกไทย นำไปตากให้แห้งสนิท
- นำวัตถุดิบแต่ละชนิดใส่โถปั่น บดให้เป็นผงละเอียด แยกชนิดไว้
- นำส่วนผสมทั้งหมดคลุกเคล้าให้เข้ากันดี (เก็บในขวดปิดสนิทได้นาน 3 เดือน)

ใบกัญชาบดผง 1 ส่วน

พริกไทยบดผง 2 ส่วน

รากผักชีบดผง 3 ส่วน

กระเทียมบดผง 4 ส่วน

สูตรผงรสดีสีเทลอ  
ผสมเกลือ 2 ส่วน  
น้ำตาล 1 ส่วน  
ใช้หมักเนื้อสัตว์สำหรับ  
อบ ทอด ปิ้ง ย่าง



สูตรการผสมผงรสดี

สูตรผงสีเทลออสสมู  
เติมผงหอมใหญ่ 5 ส่วน  
เนื้อหมูบดแห้ง 6 ส่วน  
ใช้ในเมนูผัด แกง ต้ม



สูตรผงสีเทลออสไก่  
เติมผงหอมใหญ่ 5 ส่วน  
เนื้อไก่บดแห้ง 6 ส่วน  
ใช้ในเมนูผัด แกง ต้ม



สูตรผงสีเทลออสเห็ดหอม  
เติมผงหอมใหญ่ 5 ส่วน  
ผงเห็ดหอม 6 ส่วน  
ใช้ในเมนูผัด แกง ต้ม



# น้ำพริกผัด

## ท่านเจ้าพระยา

### ส่วนประกอบน้ำพริก

1. ปลาตุ๋นย่างตัวใหญ่ 4 ตัว
2. เนื้อหมู ½ กก.
3. กุ้ง ½ กก.
4. พริกแห้งใหญ่ 300 กรัม
5. พริกชี้หนูแห้งป่น 100 กรัม
6. น้ำมันสำหรับเจียวน้ำมัน 2 กก.
7. หอมแดง 400 กรัม แบ่งสองส่วน
8. กระเทียมไทย 200 กรัม แบ่งสองส่วน
9. กระเทียมจีน 200 กรัม แบ่งสองส่วน
10. น้ำตาลปีบ 1 กก.
11. มะขามเปียก ½ กก.
12. กะปิดี 3 ชีด
13. น้ำตาลทราย ½ กก.
14. น้ำปลาดี
15. เกลือป่น 100 กรัม
16. น้ำเปล่า
17. ใบกัญชาสด 50 กรัม

### วิธีทำน้ำพริก

1. ตัวพริกแดงบนไฟอ่อน ใส่น้ำมัน ในกระทะเล็กน้อย พอหอม พักแล้วตำให้ละเอียด
2. ปอกหอมแดง คั่วน้ำมันเล็กน้อยให้หอมอย่าไหม้ พักไว้
3. นำกระเทียมไทยและจีน คั่วน้ำมันเล็กน้อยให้หอมอย่าไหม้ พักไว้
4. นำกะปิห่อใบตอง ย่างให้สุก พักไว้
5. ต้มมะขามเปียก ใส่น้ำพอท่วม เอากากออก
6. ปิ้งปลาทูให้สุกหอม ไม่ต้องทาน้ำมัน แกะเอาเนื้อและขูดมันจากหัวปลา ตำในครกให้เนื้อเหนียวฟู
7. นำกระเทียมที่คั่วมาแกะเปลือก ตำรวมกับหอมแดงคั่วให้ละเอียด ใส่อะปิ้งตำต่อ นำใส่กะละมัง
8. ใส่พริกคั่ว เนื้อปลาทูคั่วลงไป ประุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำมันมะขามเปียก เกลือ 1 ถูกละเล็ก คลุกให้เข้ากัน ชิมรสให้ออกหวาน เค็ม เปรี้ยว ให้รสจัดหน่อย พักไว้

9. นำเนื้อหมูมาสับพักไว้ แกะเนื้อกุ้งเอาเส้นดำออก สับเนื้อกุ้งรวมกับมันกุ้งและเนื้อหมูพักไว้
10. นำมันหมูมาเจียวเอาน้ำมัน ก่อนเจียวคลุกเกลือและน้ำส้มสายชูเล็กน้อย ตั้งไฟ กลางคั่วไปเรื่อยๆ ตักกากหมูออกพักไว้ ตักน้ำมันหมูออกให้เหลือ ในกระทะ 3 – 4 ชีด
11. นำใบกัญชาสดมาซอยเจียวกับน้ำมัน ให้กลิ่นเขียว ของ ใบกัญชาหมด กลายเป็นกลิ่นหอม
12. นำหัวหอม กระเทียม ส่วนที่เหลือมาตำให้แตกแล้ว นำมาสับ ใส่อะปิ้งในน้ำมัน ใช้ไฟอ่อนให้สุกหอม
13. ใส่เนื้อหมูและกุ้งสับลงผัดรวมให้สุก ใส่เครื่องที่เตรียมไว้ลงผัดรวมกันจนหอม ชิมรสและปรุงเพิ่มด้วยน้ำตาลทราย นำปลาให้เทรอบกระทะและค่อยคลุก หากชอบเผ็ด ใส่น้ำพริกเพิ่ม ถ้าแห้งไปใส่น้ำมันเพิ่มได้
14. เมื่อได้ที่ดีแล้วให้ปิดเตา แล้วผัดต่ออีกหน่อยไม่ ให้กันกระทะไหม้ จากนั้นตักใส่กะละมังพักไว้ จะได้น้ำพริก ประมาณ 4 กิโลกรัม

# ชี้อ้วหมัก ไบกัณฐา

## ส่วนประกอบ

1. ถั่วเหลืองต้มสุก 100 กรัม
2. ผลไม้รสเปรี้ยว 600 กรัม
3. ไบกัณฐา ไบไชยา และ ไบกัณฐา 100 กรัม
4. น้ำตาลทรายแดง 200 กรัม
5. เกลือเม็ด 100 กรัม

## วิธีทำ

1. นึ่งหรือลวกโหลที่จะใช้หมักเพื่อฆ่าเชื้อ พักไว้ให้เย็น
2. ต้มถั่วเหลืองให้สุกพักจนเย็น นำใส่ไว้ด้านล่างสุดของโหล
3. หั่นสับปะรด มะเฟือง หรือผลไม้รสเปรี้ยวฉาน้ำเป็นชิ้นเล็ก ใส่ทับลงบนถั่วเหลือง
4. ฉีกหรือหั่น ไบกัณฐา ไบไชยา และ ไบกัณฐา ทับลงไป (อาจรวมไบพิชหลายชนิดเป็น 100 กรัมก็ได้)
5. โรยน้ำตาลทรายแดงให้ทับชั้นของไบพิชให้มิด
6. โรยเกลือเม็ดให้ทั่ว เกลี่ยให้เสมอกัน อย่าให้ชั้นของไบพิชโผล่ขึ้นมา
7. เก็บโหลหมักไว้นาน 3 เดือนจึงเปิดนำมาชิมได้ หมักครบ 6 เดือนใช้ปรุงอาหารได้ หมักครบ 1 ปีรสชาติจะดีมาก

# ตำราต้อนรับ

ผสมใบกัญชา

# ช็อคบอลกัญชา

## ส่วนประกอบ

1. ชนมนปัง 1 แถว (500 กรัม)
2. ช็อคโกแลตละลาย 375 กรัม
3. เนยละลาย 1 ถ้วย (150 กรัม)
4. กัญชาผงบดละเอียด 6.8 กรัม

## วิธีทำ

1. ฉีกชนมนปังเป็นชิ้นเล็กๆ ยิ่งละเอียดมากจะผสมง่ายขึ้น
2. ใส่ช็อคโกแลตและเนยละลายลงไปทีละน้อย ผสมให้เข้ากัน
3. ค่อยๆ โรยกัญชาลงไป ผสมให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนพอประมาณ สลับกับส่วนผสมข้อ 2
4. ตกแต่งด้วยท็อปปิง ช็อคโกแลตหรือไวท์ช็อคโกแลตผสมกัญชาผง

Tip : สูตรนี้สามารถใช้ชนมนปังแห้งได้ โดยจะเพิ่มส่วนผสมที่เป็นน้ำเพิ่มขึ้น เช่น นมสด และเนยละลายเพิ่มขึ้น



# ขนมถ้วยฟูกัญชา

## ส่วนประกอบ

1. แป้งข้าวเจ้า 210 กรัม
2. น้ำตาลทราย 170 กรัม
3. ผงฟู 2 ช้อนชา
4. ยีสต์ 1½ ช้อนชา
5. ข้าวหอมมะลินึ่งสุก 80 กรัม
6. น้ำปั่นกัญชาสด 335 กรัม
7. กลิ่นมะลิ 1½ ช้อนชา

## วิธีทำ

1. ปั่นข้าวสุกกับน้ำปั่นกัญชาสดเล็กน้อยผสมกัน
2. นำส่วนอื่นผสมให้เข้ากันพักไว้ 25 นาที
3. หยอดลงพิมพ์หรือถ้วยนึ่งน้ำเดือดจัด 20 นาที

**Tip :** ใช้ฝักทอง มันม่วง 180 กะทิ 200 เกลือ 1½ ช้อนชา  
แทนส่วนข้าวนี้ก็ได้ เพิ่ม ไข่ 1 ฟอง

# ข้าวเกรียบกรอบกัญ

## ส่วนประกอบ

1. ไบผักเหลียง หรือไบผักหวานป่า 400 กรัม
2. แป้งมัน 800 กรัม
3. แป้งทอดกรอบ 200 กรัม
4. พริกไทยขาวป่น 2 ช้อนชา
5. กระเทียมตำละเอียด 4 ช้อนชา
6. เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
8. ไบกัญชาแห้งป่น 6 ช้อนชา

## วิธีทำ

1. ล้างไบผักให้สะอาด นำไปตำจนละเอียด อาจเติมน้ำคั้น ไบเตย เพื่อความหอมและสีเขียวสวยเพิ่มขึ้น
2. ผสมแป้งมัน แป้งทอดกรอบ พริกไทย เกลือ น้ำตาล และ ไบกัญชาแห้ง คลุกเคล้าส่วนผสมแห้งให้เข้ากันทั่ว
3. นำผักบดและกระเทียมบดใส่ซามผสม คลุกเคล้าและนวดส่วนผสม ทั้งหมดให้เข้ากัน จนแป้งไม่ติดมือ
4. หากต่อนวดแป้งแห้งไป ให้เติมน้ำร้อนทีละน้อย ค่อยๆ นวดจน แป้งขึ้นก้อนโดได้ แต่ไม่นิ่มจนเปลี่ยนทรง
5. แบ่งแป้งเป็น 4 - 5 ก้อน ปั้นคลึงเป็นก้อนคล้ายหมุยอ ห่อพันด้วยไบตอง นำไปนึ่งให้สุก 40 นาที
6. นำก้อนแป้งไปแช่ตู้เย็น 1 คืน เพื่อให้เซ็ดตัว แล้วนำมาผาน เป็นแผ่น หนาไม่เกิน 2 - 3 มิลลิเมตร เมื่อแผ่นแป้งแห้งดีแล้ว เก็บในภาชนะ กันอากาศได้นาน 3 เดือน ก่อนนำไปทอดกิน

# เค รื่อง ตี ม

ผลสมกัญชา

# ซูซ่าราเริง

## ส่วนประกอบน้ำเชื่อม

1. ชาไทย 2 ช้อนชา
2. กานพลู 4 ดอก
3. ใบหูเสือ 4 ใบใหญ่
4. น้ำเชื่อม 120 มิลลิลิตร
5. น้ำสะอาด 100 มิลลิลิตร

## วิธีทำ

นำวัตถุดิบทั้งหมดลงไปต้มในน้ำสะอาด นาน 5 นาที จากนั้นใส่น้ำเชื่อมลงไป

## วิธีทำน้ำกัญชาคั้นสด

นำใบกัญชาสด 6 ใบ ปั่นกับน้ำสะอาด 300 มิลลิลิตร กรองกากออก เอาแต่น้ำ (ชงได้ประมาณ 5 แก้ว)

## วิธีชงน้ำ

น้ำเชื่อมชา 60 มิลลิลิตร  
น้ำมะนาว 20 มิลลิลิตร  
ไซดา 100 มิลลิลิตร  
น้ำกัญชาคั้นสด 45 มิลลิลิตร



# น้ำไทยล้นลา

## ส่วนผสมสำหรับ 6 แก้ว

1. ใบกัญชาสด 6 ใบ
2. น้ำมะนาวหรือน้ำผลไม้รสเปรี้ยว 6 ช้อนโต๊ะ
3. ใบชาดำกลิ่นหอม 6 – 8 ช้อนชา
4. ดอกเก๊กฮวย หรือชาดอกไม้อื่นๆ 6 ช้อนชา
5. ใบโรสแมรี่ 1 ช้อนชา
6. เกลือ 1 ช้อนชา
7. น้ำตาล 6 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำเปล่า 500 ml
9. โขดชา 3 ชวด หรือน้ำสะอาด 1 ลิตร
10. น้ำแข็ง

## วิธีทำ

1. นำน้ำเปล่า 200 ml ใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ใบชาดำ ดอกเก๊กฮวย โรสแมรี่ ลงต้มให้เดือด 5 นาที กรองเอาแต่น้ำชาหอม
2. นำน้ำตาลทรายใส่ในน้ำชาหอมขณะยังร้อน หรือตั้งไฟอีกครั้ง คนจนน้ำตาลละลายหมดก็ปิดไฟ
3. ล้างใบกัญชาสด นำไปปั่นกับน้ำเปล่า 200 ml กรองเอาแต่น้ำ
4. คั้นน้ำมะนาว หรือใช้น้ำเสาวรส หรือน้ำเลมอน เตรียมไว้ 6 ช้อนชา หรือประมาณ 100 ml
5. ใส่ น้ำแข็ง ในแก้ว 14 ออนซ์ ตามด้วยน้ำเชื่อมชาหอม 30 ml ตามด้วยน้ำโขดชา 100 ml ตามด้วยน้ำมะนาว 15 ml
6. ปิดท้ายด้วยการเทน้ำคั้นกัญชาลงบนสุด เสร็จแล้วตกแต่งด้วยผลไม้รสเปรี้ยวและใบกัญชาตามชอบใจ



## CRAFT SODA

### กัญชาส์

#### ส่วนประกอบ

1. น้ำเปล่า 1 ลิตร
2. น้ำผึ้ง 60 มิลลิลิตร
3. น้ำตาลทราย 50 กรัม
4. น้ำมะนาว 15 กรัม
5. น้ำเลมอน 5 กรัม
6. เกลือ 0.5 กรัม
7. ใบกัญชาอบแห้ง 4 กรัม

#### ขั้นตอนการทำ

1. ต้มน้ำเดือด 1 ลิตร
2. แบ่งใบกัญชาอบแห้งเป็น 2 ส่วน ส่วนแรก 3.5 กรัม ใส่ลงไปในน้ำเดือด ต้มสกัด 5-10 นาที
3. เติมเกลือ น้ำผึ้ง น้ำตาลทราย คนให้ละลาย
4. เติมน้ำมะนาว น้ำเลมอน และใบกัญชาอบแห้ง ส่วนที่สอง 0.5 กรัม ทำการปิดไฟ
5. รอให้น้ำเครื่องดื่มที่ผสมเย็นลง แล้วน้ำเข้าตู้เย็นที่อุณหภูมิ 2-4 องศาเซลเซียส
6. นำมาอัด CO<sub>2</sub> เพื่อให้เกิดความซ่า

*น้ำอัดลม เน้นวัตถุดิบจากธรรมชาติ ไม่มีแอลกอฮอล์*

Tip : สามารถเลือกสูตรปรับได้ตามต้องการ โดยเลือกวัตถุดิบที่มีคุณสมบัติตามที่ต้องการ เช่น สีแดงจากผง เปรี้ยวจากมะนาว กลิ่นหอมจากมะลิ

# ผลิตภัณฑ์

กัญชา



Canna Blam

# บาล์มกัญชา

ช่วยลดอาการปวด ผ่อนคลายความ ทำให้หลับสบาย

## ส่วนประกอบ

1. สารสกัดกัญชา ในน้ำมันมะพร้าว 20 มิลลิลิตร
2. ซีผึ้งธรรมชาติ 10 กรัม
3. วาสลีน 30 กรัม
4. น้ำมันยูคาลิปตัส 10 มิลลิลิตร
5. น้ำมันระกำ 10 มิลลิลิตร
6. เมนทอล 10 กรัม
7. กลิ่นลาเวนเดอร์ 5 มิลลิลิตร
8. กลิ่นมะลิ 5 มิลลิลิตร
9. เปปเปอร์มินท์ 5 มิลลิลิตร

ขั้นตอนที่ 1 การสกัดน้ำมันกัญชา (สูตรตำรับตาเงื่อน หมอยาพื้นบ้านเกาะเต่า)

ให้นำราก ลำต้น ก้านและใบ อย่างละ 50 กรัม นำมาย่อยให้เป็นชิ้นเล็กๆ  
อบรวมกันที่อุณหภูมิ 120 องศาเซลเซียสใช้เวลา 1 ชั่วโมง จากนั้นนำไปรวมกันในโหลแก้วทดลองพอน้ำมัน เต็มน้ำมันมะพร้าวพอน้ำมันดีปัดผาดองไว้ 10-15 วัน  
จากนั้นนำมาต้มในหม้อตุ๋น ไว้ 6 ชั่วโมง เสร็จแล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง

ขั้นตอนที่ 2 การทำบาล์ม

1. ละลายน้ำมันระกำ เมนทอล น้ำมันยูคาลิปตัส และน้ำมันหอมระเหยเตรียมไว้
2. จากนั้นนำซีผึ้งธรรมชาติและวาสลีนตั้งไฟอ่อนๆจนละลาย เต็มสารสกัดกัญชาในน้ำมันมะพร้าวลงไปคนให้เข้ากัน
3. ยกออกจากเตาเติมน้ำมันหอมระเหยในข้อ 1 คนให้เข้ากัน แล้วตักใส่ตลับทิ้งไว้ให้เย็นจึงปิดฝา



# CANNABIS COOK BOOK

มีนาคม 2564

จัดทำโดย

กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
กลุ่มงานเภสัชกรรม  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สงวนลิขสิทธิ์เจ้าของ

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สงวนลิขสิทธิ์เจ้าของ

- โทร 037-211289 ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์  
ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร

จัดทำพิเศษ งานมหกรรมกัญชา กัญชง 360 เพื่อประชาชน  
5-7 มีนาคม 2564