

4 เมนูอาหาร

แนวทางการใช้อย่างชาญฉลาด
ของชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน
ปลาหมอคางดำ



แนวทางการใช้อย่างชาญฉลาด ของชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน **ปลาหมอคางดำ**



คำนำ

พื้นที่ชุ่มน้ำ เป็นระบบนิเวศที่มีบทบาทและหน้าที่อันหลากหลาย เช่น เป็นแหล่งฐานทรัพยากรชีวภาพที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ พืช และสัตว์ แต่ในปัจจุบันพบว่าพื้นที่ชุ่มน้ำเกิดการเสื่อมโทรมลงจากหลายปัจจัย เช่น การเปลี่ยนแปลงการใช้ประโยชน์ที่ดิน การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ รวมถึงชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อความหลากหลายทางชีวภาพและนำไปสู่การสูญหายของระบบนิเวศพื้นที่ชุ่มน้ำ

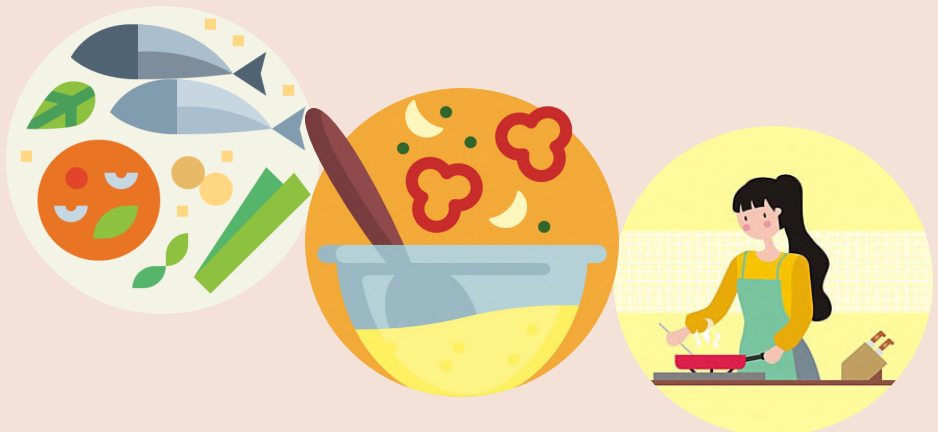
ปลาหมอคงคำจัดเป็นชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกรานของประเทศไทยทำให้เกิดความเสียหายและส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จากปัญหาดังกล่าว ได้มีความพยายามของทุกภาคส่วนในการจัดการต่อปัญหานี้ ซึ่งการใช้ประโยชน์ถือเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหาคาการแพร่กระจายของปลาหมอคงคำในระหว่างรอการดำเนินการกำจัดให้หมดไปได้ หนังสือเล่มนี้จึงได้รวบรวมขั้นตอนและวิธีการในการใช้ประโยชน์จากปลาหมอคงคำเพื่อเป็นแนวทางในการลดปริมาณและลดผลกระทบที่เกิดจากปลาหมอคงคำ

กรมทรัพยากรน้ำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือแนวทางการใช้อย่างชาญฉลาดของชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน : ปลาหมอคงคำ จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานและทุกท่านที่ได้ศึกษาเรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้

คณะผู้จัดทำ
มิถุนายน 2567

บทนำ

โครงการเสริมสร้างการรับรู้และแนวทางการใช้ประโยชน์จากชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน : ปลาหมอคางดำ เป็นโครงการความร่วมมือระหว่าง กรมทรัพยากรน้ำ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และศูนย์แรมซาร์ภูมิภาคเอเชียตะวันออก (The Ramsar Regional Center – East Asia) RRC-EA มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา รวบรวมข้อมูล จัดทำเอกสาร ตลอดจนสร้างความตระหนักถึงและแนวทางการใช้ประโยชน์ของปลาหมอคางดำ เนื่องจากปัจจุบันพื้นที่ชุ่มน้ำเป็นระบบนิเวศที่มีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ มีชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน ส่งผลต่อความเป็นอยู่ รายได้ และวิถีชีวิตของประชาชน พร้อมทั้งระบบนิเวศ การดำเนินการโครงการดังกล่าว จึงเป็นส่วนหนึ่งในความพยายามอนุรักษ์ และรักษาพื้นที่ชุ่มน้ำ ด้วยการจัดการและใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม ลดผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมจากชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน โดยไม่เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจที่สูง ซึ่งเป็นผลให้เกิดการนำพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกรานไปเพาะเลี้ยง เพื่อทำธุรกิจหรือหากำไรที่เพิ่มมากขึ้น และ 4 เมนูอาหาร ที่นำเสนอต่อไปนี้ได้มาจากการระดมความคิดเห็น โดยการมีส่วนร่วมของพื้นที่คลองพิทยาลงกรณ์ จังหวัดสมุทรสาคร



สารบัญ

เรื่อง

หน้า

คำนำ

บทนำ

สารบัญ

ข้าวเกรียบปลา

7

น้ำปลา

11

น้ำพริกปลารอบสมุนไพร

15

ปลาเส้นโรยงา

19





ข้าวเกรียบปลา



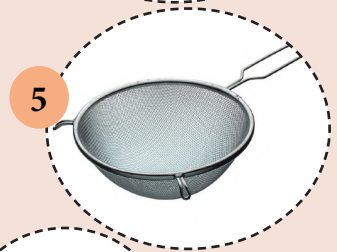
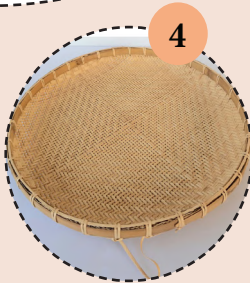
ส่วนผสม

1. แป้งมัน 500 กรัม
2. แป้งข้าวเจ้า 150 กรัม
3. เนื้อปลาสด 150 กรัม
4. ผงปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ
5. เกลือป่น 2 ช้อนโต๊ะ
6. พริกไทยขาวป่น 2 ช้อนโต๊ะ
7. กระเทียม 2 ช้อนโต๊ะ
8. รากผักชี 2 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำมัน 1 ถ้วยตวง
10. น้ำมันสำหรับทอด

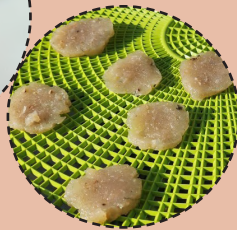


อุปกรณ์

1. กระทะ
2. ตะหลิว
3. กะละมัง
4. ตะแกรงสำหรับผึ่งแดด
5. ตะแกรงสะเด็ดน้ำมัน
6. เครื่องบดปั่น
7. ฟอยล์
8. ชั่งนึ่ง
9. ช้อนตวง
10. ถ้วยตวง



วิธีทำ



1. นำแป้งมัน แป้งข้าวเจ้า เกลือป่น พริกไทยป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตามด้วยกระเทียม รากผักชี และเนื้อปลาบด นวดให้เข้ากัน
2. ค่อย ๆ เติมน้ำร้อนจัด นวดจนเหนียวเนียนไม่ติดมือ แล้วลองปั้นดู แป้งไม่แตกจึงใช้ได้
3. นำแป้งที่นวดได้ที่แล้วมาปั้นเป็นแท่งกลม ขนาด 250 – 300 กรัม เส้นผ่าศูนย์กลาง 5 ซม. แล้วนำไปนึ่ง 50 นาที
4. เมื่อสุกแล้วให้ผ่านน้ำเย็นทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำไปแช่ตู้เย็นทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อให้แข็งสะดวกในการหั่น
5. นำข้าวเกรียบที่แช่ตู้เย็นแล้ว ออกมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ ประมาณ 3 มม. แล้วนำไปตากแดดจัด 2 – 3 วัน ให้แห้งสนิท
6. เวลารับประทานนำมาทอดใช้ไฟร้อนปานกลาง

โดย นางสาวพรสูง จุฑาเวทย์
ตำแหน่งโภชนากร สำนักงานประมงพื้นที่กรุงเทพมหานคร



น้ำปลา

ส่วนผสม

1. ปลาหมอคางดำ 120 กิโลกรัม
2. เกลือสมุทร 40 กิโลกรัม (อัตราส่วน 3 : 1)



อุปกรณ์

1. โอ่งมังกรขนาด 100 - 120 ลิตร
2. กระชुไม้ไผ่หุ้มผ้าขาวบาง
3. กะละมัง
4. ถ้วยตวง
5. ชามข้าว
6. ผ้าขาวบาง
7. แผ่นพลาสติก
8. เชือกจันชะเนาะ
9. ฝาปิดโอ่ง
10. ป้อน้ำดื่ม



วิธีทำ



1. ตักปลาและเกลือใส่ในโอ่ง โดยเกลี่ยให้เสมอกันเป็นชั้นสลับกันไปสัดส่วนปลา 3 ถ้วยต่อเกลือ 1 ถ้วยจนเต็มโอ่ง (สูตรนี้ไม่ต้องเคล้าปลากับเกลือ)
2. ใช้พลาสติกปิดฝาเพื่อไม่ให้น้ำเข้า ปิดปากโอ่งด้วยเชือกขันชะเนาะ ปิดฝาโอ่งให้สนิท
3. หมั่นตรวจเช็คการเสื่อมสภาพของพลาสติกหากเสื่อมสภาพให้เปลี่ยนทันที (ปิดฝาโอ่งเมื่อจำเป็นเท่านั้น)
4. หมักทิ้งไว้ 12 เดือนในที่โล่งแจ้ง จะเริ่มกรองน้ำปลาที่ได้ด้วยกากปลาที่หมักในโอ่ง โดยนำกระชุกที่ทำจากไม้ไผ่สานหุ้มด้วยผ้าขาวบางกดลงไปโอ่งหมักน้ำปลา โดยกดลงไปจนก้นกระชุกแตะก้นโอ่งและขอบด้านบนของกระชุกอยู่เหนือระดับของเหลวหรือน้ำปลาที่ได้ในโอ่ง
5. จองเหลวหรือน้ำปลาที่ได้จากการหมักจะไหลผ่านกระชุกที่มีผ้าขาวบางหุ้มอยู่ออกมา จะมองเห็นน้ำปลามีสีน้ำตาลแกมเหลืองแดง ค่อยข้างใสอยู่ด้านในของกระชุก ตักน้ำปลาที่อยู่ด้านในออกมาใส่ลงบนกากปลาที่อยู่รอบ ๆ กระชุกในโอ่งเดียวกัน
6. ตักจมน้ำปลาด้านในหมด น้ำปลาที่เทผ่านกากปลาที่จะไหลซึมเข้าสู่ด้านในของกระชุกอีก
7. การตักจมน้ำปลา วันละประมาณ 2-3 รอบ สัปดาห์ละ 2-3 วัน เป็นเวลานาน 1 เดือน สามารถทำได้ 2 วิธี ได้แก่
1) ใช้กระบวยหรือทัพพี 2) ใช้บีบีน้ำดื่มดูด ซึ่งวิธีนี้จะค่อนข้างเร็วกว่า ไม่ทำให้สะเทือนกับกระชุก จะได้น้ำปลาที่ใสไม่ขุ่น สีสวยและมีกลิ่นหอม

โดย นายจิตรกร บัวดี

เกษตรกรเพชรบุรี และเจ้าของแบรนด์น้ำปลา “ชาววัง”



น้ำพริกปลารอบสมุนไพร



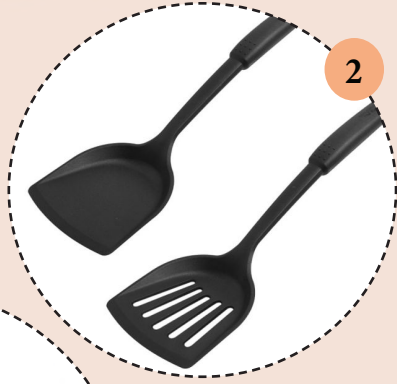
ส่วนผสม

1. เนื้อปลา 1 ถ้วยตวง
2. ตะไคร้ทอดกรอบ 1 ถ้วยตวง
3. ใบมะกรูดทอดกรอบ 1 ถ้วยตวง
4. หอมเจียว 1 ถ้วยตวง
5. กระเทียมเจียว 1 ถ้วยตวง
6. พริกแห้งทอด (เม็ดใหญ่) 1/2 ถ้วยตวง
7. พริกแห้งทอด (เม็ดเล็ก) 1/2 ถ้วยตวง
8. เกลือ 1 ช้อนชา
9. น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
10. น้ำมันสำหรับทอด



อุปกรณ์

1. กระทะ
2. ตะหลิว
3. กะละมัง
4. ตะแกรงสะเด็ดน้ำมัน



วิธีทำ



1. ขอดเกล็ด แล่เอาเฉพาะเนื้อปลา หั่นตามขวาง เป็นชิ้นบางๆ



2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ทอดเนื้อปลาให้เหลืองกรอบ จากนั้นนำมาพักให้เย็น

3. นำตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ที่หั่นซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลงไปทอดให้เหลืองกรอบ (ทอดทีละอย่าง) แล้วนำมาพักให้เย็น

4. ผสมปลาทอดและส่วนผสมที่ทอดทั้งหมด รวมกันเติมเกลือและน้ำตาลทราย เคล้าให้เข้ากัน



โดย นางประไพ ยศวิไล
ประธานวิสาหกิจชุมชนพัฒนาอาชีพบ้านพันท้ายนรสิงห์



ปลาเส้นโรยงา



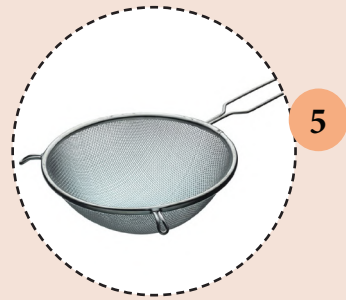
ส่วนผสม

1. เนื้อปลาแล่ 500 กรัม
2. น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
3. แม็กกี้ฝาสีเขียว ครึ่งขวด
(ขวดขนาด 680 มล.)
4. น้ำปลาครึ่งขวดใหญ่
5. ดอกเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
6. ผงปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ
7. งาขาว
8. น้ำมันสำหรับทอด



อุปกรณ์

1. กระทะ
2. ตะหลิว
3. กะละมัง
4. ตะแกรงสำหรับผึ่งแดด
5. ตะแกรงสะเด็ดน้ำมัน



วิธีทำ



1. ขอดเกล็ด แล่เอาเฉพาะเนื้อปลา นำมาหั่นตามยาว ความกว้าง 1 ซม.

2. นำไปล้างน้ำเกลือ ช่วยลดความคาว ปล่อยให้สะเด็ดน้ำ

3. ผสมเครื่องปรุงรสคล้าให้ทั่วเนื้อปลา โรยงาตามชอบ



4. จัดเรียงในตะแกรง นำไปผึ่งแดดจัด 2 - 3 ชั่วโมง

5. นำมาทอดให้เหลืองด้วยไฟปานกลาง



โดย นางสมหมาย เย็นงาม
ประธานวิสาหกิจชุมชนบ้านบางพลี จ.สมุทรสาคร



ผู้จัดทำ

นายนิทัศน์ พรหมพันธุ์

ผู้อำนวยการกองอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ

คณะทำงานโครงการเสริมสร้างการรับรู้และแนวทางการใช้ประโยชน์
จากชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน (invasive alien species) : ปลาหมอหางดำ

1. นายพิพัฒน์ เรืองงาม	ผู้เชี่ยวชาญด้านส่งเสริมและประสานมวลชน	ประธานคณะทำงาน
2. นายนิรุติ คุณผล	ผู้เชี่ยวชาญด้านความร่วมมือระหว่างประเทศ เกี่ยวกับทรัพยากรน้ำ	ที่ปรึกษา
3. นายพงษ์พันธุ์ สุรินทร์	ผู้อำนวยการส่วนหลักเกณฑ์และมาตรการ	คณะทำงาน
4. นายชนาวัชร อรุณรัตน์	ผู้อำนวยการส่วนบริหารจัดการทรัพยากรน้ำสาธารณะ	คณะทำงาน
5. นางสาวกัญญา จันทรกระจ่าง	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ	คณะทำงาน
6. นางสาวรัชฎาพร สุวรรณลาภ	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ	คณะทำงาน
7. นางสาวนาถวรรณ ริมผดี	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ	คณะทำงาน
8. นางสาวชมนุมพร มงคล	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ	คณะทำงาน
9. นายศศิพิมพ์ ไต้ชัยภูมิ	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ	คณะทำงาน
10. นายพัทพล ยิ่งประยุทธ์	นักวิชาการสิ่งแวดล้อมปฏิบัติการ	คณะทำงาน
11. นางสาววรรณรัตน์ อุ่นตระกูล	นักวิชาการสิ่งแวดล้อมปฏิบัติการ	คณะทำงาน
12. นายอภิเดช เกิดถิ่น	นักวิชาการสิ่งแวดล้อมปฏิบัติการ	คณะทำงาน
13. นายกวดล บุญรอด	เจ้าพนักงานธุรการ	คณะทำงาน
14. นางสาวปรีศณี ใจสะอาด	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ	คณะทำงานและเลขานุการ

ได้รับความสนับสนุนจาก

Ramsar Regional Center - East Asia

กองอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ กรมทรัพยากรน้ำ
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

มิถุนายน 2567





ดาวน์โหลด
เอกสารโครงการ



Facebook
กองอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ



Website
กองอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ



กองอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ กรมทรัพยากรน้ำ
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
180/3 ถนนพระรามที่ 6 แขวงพญาไท เขตพญาไท
กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 0-2271-6000 ต่อ 6726