

# 4 เมนูอาหาร

แนวทางการใช้อย่างชาญฉลาด  
ของชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน  
**ปลาหมอคางดำ**





# แนวทางการใช้อย่างชาญฉลาด ของชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน **ปลาหมอคางดำ**



## คำนำ

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

ปลาหมอคางดำจัดเป็นชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกรานของประเทศไทยทำให้เกิดความเสียหายและส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จากปัญหาดังกล่าว ได้มีความพยายามของทุกภาคส่วนในการจัดการต่อปัญหานี้ ซึ่งการใช้ประโยชน์ถือเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหาคาการแพร่กระจายของปลาหมอคางดำในระหว่างรอการดำเนินการกำจัดให้หมดไปได้ หนังสือเล่มนี้จึงได้รวบรวมขั้นตอนและวิธีการในการใช้ประโยชน์จากปลาหมอคางดำเพื่อเป็นแนวทางในการลดปริมาณและลดผลกระทบที่เกิดจากปลาหมอคางดำ

กรมทรัพยากรน้ำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือแนวทางการใช้อย่างชาญฉลาดของชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน : ปลาหมอคางดำ จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานและทุกท่านที่ได้ศึกษาเรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้

คณะผู้จัดทำ

มิถุนายน 2567

## บทนำ

โครงการเสริมสร้างการรับรู้และแนวทางการใช้ประโยชน์จากชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน : ปลาหมอคางดำ เป็นโครงการความร่วมมือระหว่าง กรมทรัพยากรน้ำ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และศูนย์แรมซาร์ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียง (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 เพื่อกำรุกรานหรือหากำไรที่เพิ่มมากขึ้น 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





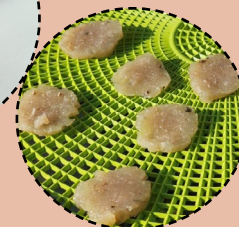
## อุปกรณ์

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 วุฒิเวทย์  
ตำแหน่งโภชนากร สำนักงานประมงพื้นที่กรุงเทพมหานคร



# น้ำปลา

## ส่วนผสม

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





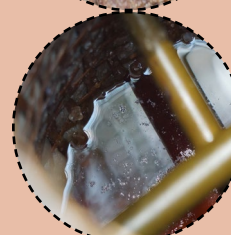
## อุปกรณ์

1. โอ่งมังกรขนาด 100 - 120 ลิตร
2. กระจูไม้ไผ่หุ้มผ้าขาวบาง
3. ภาชนะ
4. ภาชนะ
5. ภาชนะ
6. ผ้าขาวบาง
7. แผ่นพลาสติก
8. เชือกจันทะเนาะ
9. ฝาปิดโอ่ง
10. ปืนน้ำดื่ม



## วิธีทำ

1. ตักปลาและเกลือใส่ในโอ่ง โดยเกลี่ยให้เสมอกันเป็นชั้นสลับกันไปสัดส่วนปลา 3 ถ้วยต่อเกลือ 1 ถ้วยจนเต็มโอ่ง (สูตรนี้ไม่ต้องเคล้าปลากับเกลือ)
2. ใช้พลาสติกปิดฝาเพื่อไม่ให้น้ำเข้า ปิดปากโอ่งด้วยเชือกจันทะเนาะ ปิดฝาโอ่งให้สนิท
3. หมั่นตรวจเช็คการเสื่อมสภาพของพลาสติกหากเสื่อมสภาพให้เปลี่ยนทันที (เปิดฝาโอ่งเมื่อจำเป็นเท่านั้น)
4. หมักทิ้งไว้ 12 เดือนในที่โล่งแจ้ง จะเริ่มกรองน้ำปลาที่ได้ด้วยกากปลาที่หมักในโอ่ง โดยนำกระจูที่ทำจากไม้ไผ่สานหุ้มด้วยผ้าขาวบางกดลงในโอ่งหมักน้ำปลา โดยกดลงไปจนก้นกระจูแตะก้นโอ่งและขอบด้านบนของกระจูอยู่เหนือระดับของเหลวหรือน้ำปลาที่ได้ในโอ่ง
5. จองเหลวหรือน้ำปลาที่ได้จากการหมักจะไหลผ่านกระจูที่มีผ้าขาวบางหุ้มอยู่ออกมา จะมองเห็นน้ำปลามีสีน้ำตาลแกมเหลืองแดง ค่อยข้างใสอยู่ด้านในของกระจู ตักน้ำปลาที่อยู่ด้านในออกมาใส่ลงบนกากปลาที่อยู่รอบ ๆ กระจูในโอ่งเดียวกัน
6. ตักจมน้ำปลาด้านในหมด น้ำปลาที่เทผ่านกากปลาที่จะไหลซึมเข้าสู่ด้านในของกระจูอีก
7. การตักจมน้ำปลา วันละประมาณ 2-3 รอบ สัปดาห์ละ 2-3 วัน เป็นเวลานาน 1 เดือน สามารถทำได้ 2 วิธี ได้แก่ 1) ใช้กระบวยหรือทัพพี 2) ใช้ปืนน้ำดื่มดูด ซึ่งวิธีนี้จะค่อนข้างเร็วกว่า ไม่ทำให้สะเทือนกับกระจู 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

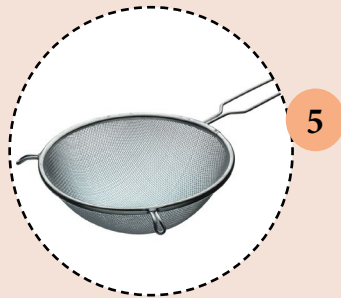
1. เนื้อปลาแล่ 500 กรัม
2. น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
3. แม็กกี้ฝาเขียว ครึ่งขวด  
(ขวดขนาด 680 มล.)
4. น้ำปลาครึ่งขวดใหญ่
5. ดอกเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
6. ผงปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ
7. งาขาว
8. น้ำมันสำหรับทอด





## อุปกรณ์

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



## วิธีทำ

1. ขอดเกล็ด แล่เอาเฉพาะเนื้อปลา นำมาหั่นตามยาว ความกว้าง 1 ซม.
2. นำไปล้างน้ำเกลือ ช่วยลดความคาว ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
3. ผสมเครื่องปรุงรสคล้าให้ทั่วเนื้อปลา โรยงาตามชอบ
4. จัดเรียงในตะแกรง นำไปผึ่งแดดจัด 2 - 3 ชั่วโมง
5. นำมาทอดให้เหลืองด้วยไฟปานกลาง



โดย นางสมหมาย เข็นงาม  
ประธานวิสาหกิจชุมชนบ้านบางพลี จ.สมุทรสาคร





## ผู้จัดทำ

นายนิทัศน์ พรหมพันธ์

ผู้อำนวยการกองอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ

คณะทำงานโครงการเสริมสร้างการรับรู้และแนวทางการใช้ประโยชน์

จากชนิดพันธุ์ต่างถิ่นที่รุกราน (invasive alien species) : ปลาหมอหางดำ

- |                                |  |                      |
|--------------------------------|--|----------------------|
| 1. นายพิพัฒน์ เรืองงาม         | ผู้เชี่ยวชาญด้านส่งเสริมและประสานมวลชน                           | ประธานคณะทำงาน       |
| 2. นายนิรุติ คุณผล             | ผู้เชี่ยวชาญด้านความร่วมมือระหว่างประเทศ<br>เกี่ยวกับทรัพยากรน้ำ | ที่ปรึกษา            |
| 3. นายพงษ์พันธ์ สุรินทร์       | ผู้อำนวยการส่วนหลักเกณฑ์และมาตรการ                               | คณะทำงาน             |
| 4. นายชนาวัชร อรุณรัตน์        | ผู้อำนวยการส่วนบริหารจัดการทรัพยากรน้ำสาธารณะ                    | คณะทำงาน             |
| 5. นางสาวนันทิชา จันทรกระจ่าง  | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ                                 | คณะทำงาน             |
| 6. นางสาวรัชฎาพร สุวรรณลาภ     | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ  | คณะทำงาน             |
| 7. นางสาวนาถวรรณ ริมผดี        | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ  | คณะทำงาน             |
| 8. นางสาวชมนนุพร มงคล          | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ  | คณะทำงาน             |
| 9. นายศศิพิมพ์ ใต้ชัยภูมิ      | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ  | คณะทำงาน             |
| 10. นายพัทธรพล ยิ่งประยุทธ์    | นักวิชาการสิ่งแวดล้อมปฏิบัติการ                                  | คณะทำงาน             |
| 11. นางสาววรรณรัตน์ อุ่นตระกูล | นักวิชาการสิ่งแวดล้อมปฏิบัติการ                                  | คณะทำงาน             |
| 12. นายอภิเดช เกิดถิ่น         | นักวิชาการสิ่งแวดล้อมปฏิบัติการ                                  | คณะทำงาน             |
| 13. นายกวอดล บุญรอด            | เจ้าพนักงานธุรการ  | คณะทำงาน             |
| 14. นางสาวปรีศินี 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