



# บทนำ

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เป็นหน่วยงานที่มีการดำเนินงานด้านการแพทย์แผนไทยและสมนไพรมาอย่างต่อเนื่องเป็นพื้นที่ดั้นแบบในการนำนโยบายลงมาสู่การปฏิบัติในพื้นที่ โดยทำงานร่วมกับหน่วยงานในส่วนกลาง

รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายอนุทิน ชาญวีรกุล ได้ลงนามปลดส่วนของ ใน ราช ลำดัน ของกัญชา ออกจากรายการยาเสพติด เมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2563 โดยมีเจตนาرمย์ให้ประชาชนใช้เพื่อการดูแลสุขภาพ และสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจในชุมชนนั้นๆ ทำให้ทางโรงพยาบาลได้เริ่มพัฒนา รูปแบบธุรกิจอาหาร ที่มีส่วนผสมของใบกัญชา เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้อาหารไทย อันเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก ในคุณค่าด้านวัฒนธรรมและสุขภาพ

โรงพยาบาลได้ศึกษาด้านความรู้ดังเดิม และการวิจัยสมัยใหม่ของการใช้กัญชา ทำให้พบว่า บรรพบุรุษของเรามีความเชื่อว่าลดในการเลือกใช้พิชพรรณเพื่อตัดและสุขภาพ เพราะความรู้ของบรรพบุรุษช่างสอดคล้องกับการวิจัยสมัยใหม่ จึงนำมาสู่โครงการมาชิมกัญ มีคนเรียนหมืนที่เดินทางมาชิมอาหารเหล่านี้ และมีสือต่างชาติ มากมายเดินทางมาถ่ายและเผยแพร่ข้อมูลออกไปให้ประชาชนได้ทราบในครั้งถัดไป

ทาง โรงพยาบาลยังได้ดำเนินการติดตามความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร ที่ปูรุจากกัญชาด้วย เพื่อให้มีข้อมูลอย่างรอบด้านสนับสนุนให้เกิดรูปแบบธุรกิจ อย่างยั่งยืน จากการทำงานของเราที่พบว่า ตัวรับเมญากัญชา มีความปลอดภัยดี และน่าจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งนำมาต่อยอดทางธุรกิจ

หนังสือเล่มนี้เป็นการถ่ายทอด ชุดความรู้และประสบการณ์ที่ โรงพยาบาลได้ค้นคว้าขึ้นใน ระหว่างการดำเนินโครงการ มาชิมกัญและห่วงว่าจะเป็น ข้อมูลที่ประชาชนและชุมชน รวมถึงผู้ประกอบการได้ใช้ ประโยชน์เพื่อดูแลสุขภาพ และเพื่อการประกอบธุรกิจ

ขณะเดียวกันทาง โรงพยาบาล กำลังดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่อง ประโยชน์ต่อสุขภาพของอาหาร ที่มีส่วนผสมของกัญชาเหล่านี้ ให้ ชัดเจนยิ่งเพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุน ให้กับภาคธุรกิจหากได้ผลลัพธ์ แล้วจะนำมาตัดทำเป็นเอกสาร ให้ประชาชนทราบในครั้งถัดไป



dr.

พญ. ศรรยา ธรรมรักษ์  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

## คำนำ

CANNABIS cook book คือคู่มือที่จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวม  
สูตรต้มรับ อาหาร ทั้งความหวาน เครื่องดื่ม และ  
สูตรผลิตภัณฑ์จากกัญชา เพื่อเป็นแนวทางให้กับประชาชน  
ที่สนใจ อันจะทำให้เกิดการใช้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม

# รู้จักกัญชา เปิดตำรับกัญ

อาหารผสมกัญชา  
ขนมผสมกัญชา  
เครื่องดื่มผสมกัญชา  
ผลิตภัณฑ์จากกัญชา

# ปลดล็อกบางส่วนของ กัญชา-กัญชง

เมื่อ ๑๐๙ ๒๕๖๓ ๔ ราชกิจจานุเบกษา ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

**ประกาศกระทรวงสาธารณสุข  
เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕**

---

พ.ศ. ๒๕๖๓

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๖ วรรคหนึ่ง และมาตรา ๘ (๑) และ (๒) แห่งพระราชบัญญัติ  
เบ็ดเตล็ดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๖๒ รัฐสภาได้วางพระมหามงคลราชนราชนิรันดร์ให้ความเห็นชอบของคณะกรรมการ  
ควบคุมยาเสพติดให้โทษของประกาศฯ ดังต่อไปนี้

ขอ ๑ ให้ยกเลิก

(๑) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕ พ.ศ. ๒๕๖๒  
ลงวันที่ ๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

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

ขอ ๒ ให้ยกเว้นให้โทษที่ระบุไว้ดังต่อไปนี้ เป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท  
สามหรือยาเสพติดที่ออกกฎหมายให้โทษ พ.ศ. ๒๕๖๒ และยับยั้งไว้เพื่อความเดียว

(๓) กัญชา (cannabis) ที่ไม่ใช่ Cannabis sativa L. หรือสารตัวต่าง ๆ ที่มีอยู่ในพืชที่ใช้สูบ  
เช่น ยา บ้า บ๊ะ บ๊ะ ยอกบ้านที่ออกกฎหมายให้โทษที่ออกกฎหมายให้โทษที่ออกกฎหมาย ไม่จัดเป็น  
ยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕

(๔) บันทัด ลังนั่น เส้นน้ำ กินกัน และรา

(๕) ใบ ซึ่งมีเม็ดหรือร่องรอยของติดภารศร

(๖) สารกลีเซอร์ฟิล์มเปนไบโอดอล (tetrahydrocannabinol, CBD) เป็นสารประกอบเคมีของ  
สารเคมีไว้ต่อต้านมนุษย์ (tetrahydrocannabinol, THC) ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ในใบบ้านที่

(๗) การที่ออกกฎหมายให้โทษจากการหักหามษและต้องมีการตรวจสอบได้โดยแบบบันทึก  
(tetrahydrocannabinol, THC) ในใบบ้านที่เกินร้อยละ ๑๐ ในใบบ้านที่

(๘) กัญชา ( hemp) ที่มีชื่อเรียกว่ากัญชาแล้วกับ Cannabis sativa L. subsp. sativa  
ยังคงมีผลต่อออกฤทธิ์ทางเพศ เช่น Cannabis sativa L. และร่วมด้วยสารตัวต่าง ๆ ที่มีอยู่ในพืชที่ใช้สูบ  
เช่น ยา บ้า บ๊ะ บ๊ะ ยอกบ้านที่ออกกฎหมายให้โทษที่ออกกฎหมาย ไม่จัดเป็น  
ยาเสพติดให้โทษในประเภท ๕

(๙) เบ็นโซ ลังนั่น เส้นน้ำ กินกัน และรา

(๑๐) ใบ ซึ่งมีเม็ดหรือร่องรอยของติดภารศร

(๑๑) สารกลีเซอร์ฟิล์มเปนไบโอดอล (cannabidiol, CBD) เป็นสารประกอบเคมีของ  
สารเคมีไว้ต่อต้านมนุษย์ (tetrahydrocannabinol, THC) ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ในใบบ้านที่

ประกาศกรุงเทพมหานคร เรื่อง ให้ส่วนใน เปเลือก ลำต้น  
เส้นใย กิงก้านและราก กัญชา พ้นจากยาเสพติด  
ให้ไทยประเภท 5 มีผลเมื่อวันที่ วันที่ 15 ธันวาคม 2563

กัญชา กัญชงที่ผลิตในประเทศไทย  
ส่วนใหญ่เป็น - ไม่เป็นยาเสพติด

ตามประกาศ สธ. เรื่อง ระเบียบยาเสพติดให้โทษในประเทศไทย 5 พ.ศ. 2563

เมล็ดกัญชา  
เป็นยาเสพติด  
ให้เป็นผลิตภัณฑ์

เมล็ดกัญชง  
หัวน้ำและสารสกัด  
จากวานิชกัญชง<sup>1</sup>  
ไม่เป็นยาเสพติด  
ให้เป็นผลิตภัณฑ์/<sup>2</sup> ศึกษาวิจัย/<sup>3</sup>  
ผลิตเพื่อการค้า/<sup>4</sup> เช่น ยา อาหาร  
สมุนไพร เครื่องสำอาง

สารสกัด CBD และต้องมี  
THC ไม่เกิน 0.2%  
ในส่วนของยาเสพติด

เปลือก ลำต้น เส้นใย  
ไม่เป็นยาเสพติด

ใช้เพื่อประโยชน์ในการแพทย์/  
ศึกษาวิจัย/<sup>3</sup> ผลิตเพื่อการค้า/<sup>4</sup> เช่น  
ยา อาหาร สมุนไพร เครื่องสำอาง

ใบห้อง/ใบพัด  
ไม่เป็นยาเสพติด

ใช้เพื่อประโยชน์ในการแพทย์/  
ศึกษาวิจัย/<sup>3</sup> ผลิตเพื่อการค้า/<sup>4</sup> เช่น  
ยา อาหาร สมุนไพร เครื่องสำอาง

หากจำกัดก็ต้อง  
เผชิญกับโทษทางอาชญากรรมตาม

กัญชา กัญชงที่ผลิตในประเทศไทย  
ส่วนใหญ่เป็น - ไม่เป็นยาเสพติด

ข้อควรรู้

## การนำส่วนของกัญชา และกัญชง ที่ไม่เป็นยาเสพติด มาใช้

1. ต้องผลิตในประเทศไทย
  2. ผู้ผลิต/ปลูกต้องได้รับอนุญาตตามกฎหมาย
  3. ชื่อ docks และเมล็ดเป็นภาษาสเปนดิล
  4. ผู้ปลูกกัญชาต้องเป็นวิสาหกิจฯ ขออนุญาตร่วมกับภาครัฐ
  5. ผู้ใช้ประโยชน์ส่วนของกัญชาต้องรับจากผู้ปลูกที่ขออนุญาตถูกต้องตามกฎหมายเท่านั้น

# การใช้ใบกัญชาในอาหาร

ใบกัญชา มีประวัติการใช้เป็นอาหาร ของคนไทย  
มาอย่างยาวนานเป็นสมุนไพรชูรสเพื่อทำให้รสชาติ  
อร่อยกลมกล่อมนิยมใส่แกง กุ้ยเตี้ยยว หรือผัด

ปริมาณที่ใช้ต่อหนึ่งหม้อมื้ออาหาร  
จะอยู่ประมาณ 3 ยอด หรือ 5-8 ใบ



ตำราแม่ครัวพ่อป้า ปี 2451-2452  
ภูมิปัญญาการทำอาหารสมัยก่อน

สารออกฤทธิ์สำคัญในกัญชา คือ delta-9-tetra-hydrocannabinol (THC)  
ซึ่งมีฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือชาวบ้านเรียกว่า “สารเมา”  
และสาร 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 ไม่มีฤทธิ์เม้า และเมื่อถูก  
แสงหรือความร้อนจะทำให้เกิดกระบวนการ  
การเปลี่ยนแปลง จาก THCA เป็น THC  
หรือที่เรียกว่า "สารเม้า"

การศึกษาเบื้องต้น พบว่า THCA มีฤทธิ์ลดอักเสบ  
ปกป่องสมอง ต้านการชัก ต้านอาเจียน ในต่างประเทศ  
นำใบสดมาบริโภค ในรูปของอาหารและเครื่องดื่ม  
 เช่น น้ำคั้น น้ำปั่น ผักเคียง และสลัด

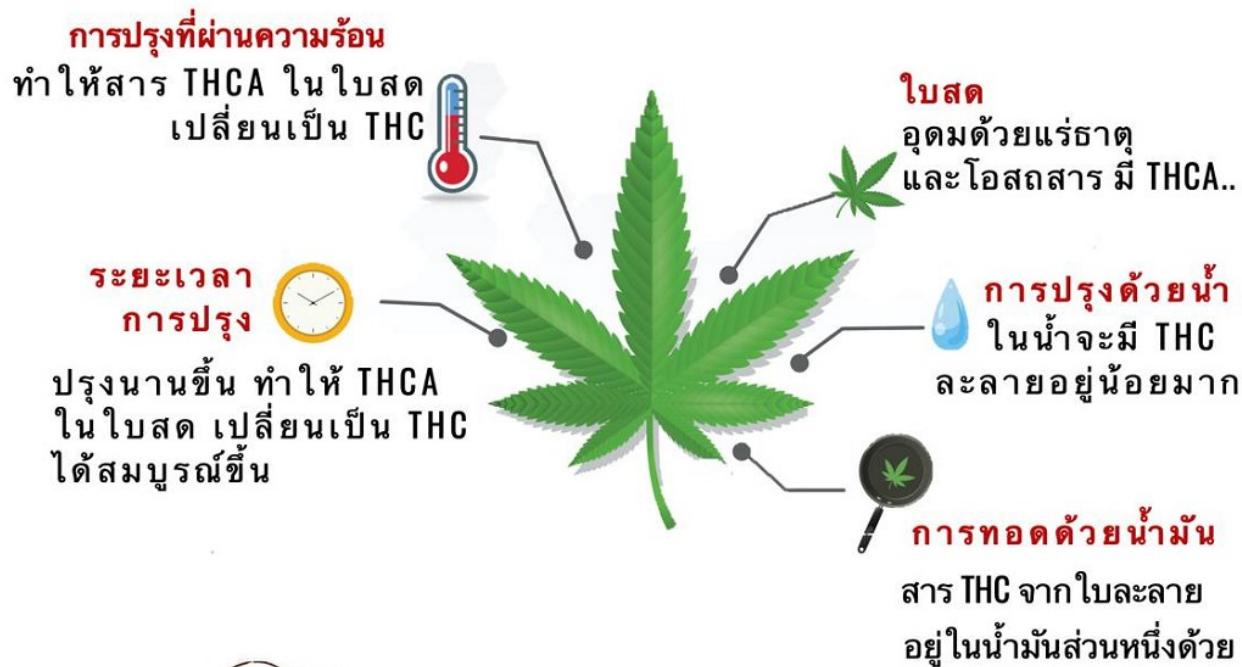
## ใบแห้ง

มีสาร THC หรือ สารเม้า  
เมื่อผ่านความร้อนสูง  
หรือมีส่วนประกอบไขมันสูง  
ระยะเวลาในการปรุงทีนาน  
จะยิ่งทำให้สาร THC เพิ่มขึ้นได้

Tip : ใบอ่อนเมื่อแห้งแล้วมี "สารเม้า" มากกว่าใบแก่

"ภูมิปัญญาดั้งเดิม ใช้ใบกัญชาช่วยชูรสในอาหาร และทำให้กินข้าวได้นอนหลับ  
ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาสมัยใหม่ ที่พบว่าในใบกัญชา มี Glutamic acid  
(กรดกลูตามิก) ที่ทำให้อาหารมีรสอุ่นมาก และสาร THC ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและนอนหลับ แต่ยังคงต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ในเรื่องนี้เพื่อให้เกิดการใช้ที่ปลอดภัยและ มีประโยชน์ต่อชีวภาพอย่างแท้จริง"

# อร่อยและปลอดภัย มั่นใจ ครัว ต้มรับยิ่ม



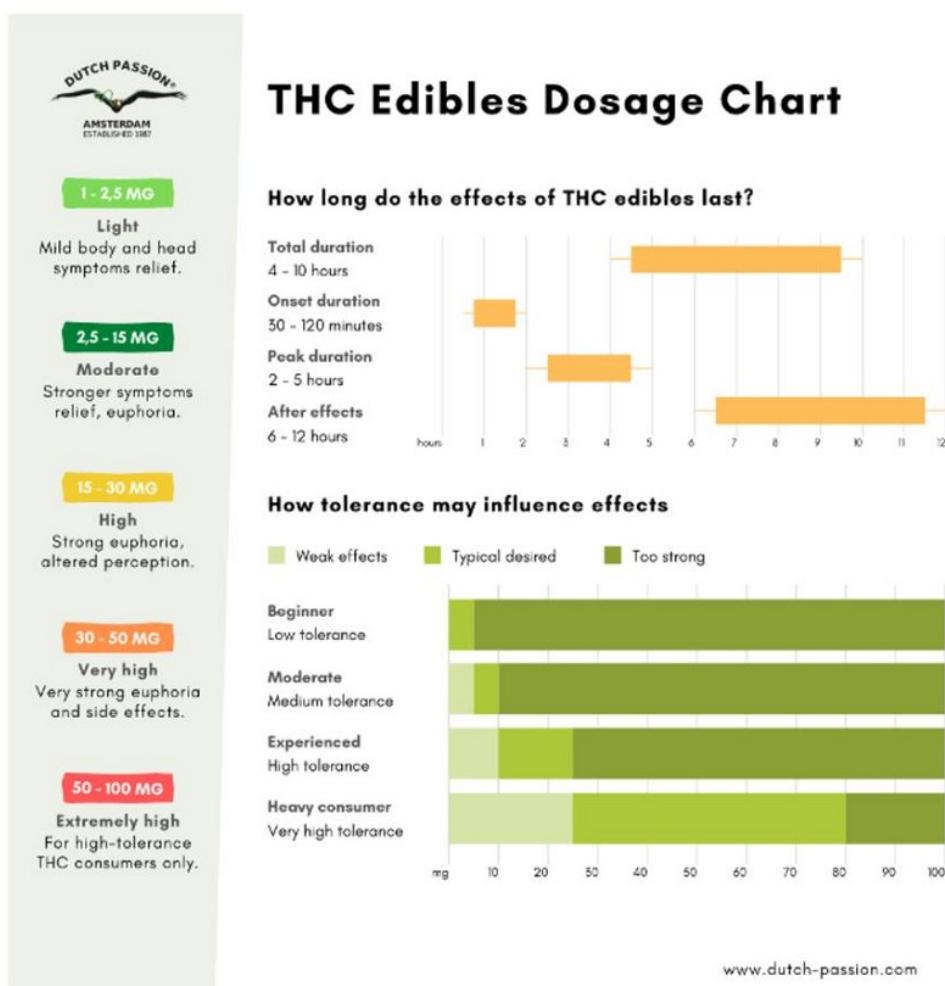
ใบแห้ง 1 ใบ หนัก = 200 มิลลิกรัม  
มี THC = 1-2 มิลลิกรัม  
(ใบแห้งมี THC = 0.5-1%)

ส่วนของกัญชาที่ไม่ใช่ยาเสพติด  
สามารถนำมาใช้พัฒนา  
ผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นๆได้



มีสาร Friedelin  
ลดการอักเสบ ลดปวด  
ไม่มี THC

- ในต่างประเทศ เช่น แคนาดา เนเธอร์แลนด์ มีการใช้สารสกัดกัญชา/กัญชง ใส่ในผลิตภัณฑ์ที่กินได้หลายรูปแบบ เช่น กัมมี่ เยลลี่ ช็อกโกแลต บรรวนี
- มีจำกัดปริมาณ THC หรือ สารมา ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
- ในแคนาดา กำหนดที่ 10 มิลลิกรัม ต่อหนึ่งขนาดบรรจุ และอยู่ในภาชนะที่เด็กเข้าถึงได้ยาก
- มีการให้คำแนะนำนำที่เหมาะสมกับผู้บริโภค



ในต่างประเทศมีคำแนะนำในผู้ที่เคยรับประทานกัญชามาก่อน ให้เริ่มที่ขนาดต่ำๆ การรับ THC ขนาดสูงอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น สับสน เสียการทรงตัว

# กินกัญอย่างไร

## ให้ปลอดภัยและมีผลดีต่อสุขภาพ

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

### ผู้ที่ไม่ควรรับประทาน



ผู้ที่อายุ  
ต่ำกว่า 25 ปี



หญิงตั้งครรภ์  
ให้นมบุตร



ตับและไตบพร่อง  
ผู้ป่วย โรคหัวใจ  
และหลอดเลือด



ใช้ยาหาร์ฟาริน และ<sup>1</sup>  
ใช้ยาที่มีผลต่อระบบ  
ประสาทส่วนกลาง

▲ ฉลาดใช้ "กัญ"  
ให้อร่อยและปลอดภัย ▼

# ຕាំរ៉បօាតារ

ផសម ឲកក្មេង

# กะเพราสูขใจ



## ส่วนประกอบ

หมูสับ	50	กรัม
พริกแห้ง	5	เม็ด
กระเทียม	3	กลีบ
น้ำมันพืชสำหรับผัด	1	ช้อนโต๊ะ
ซอสนำมันหอย	1	ช้อนชา
ซีอิ้ว	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 พร้อมพริกชี้ฟ้าซอย  
ตามด้วยใบกะเพราและใบกัญชาผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน รับประทานกับข้าวໄร์เบอร์รี่

# ข้าวมันปังคิกคัก



## ส่วนประกอบ

ข้าวมันปังโอลีวีท	2	แผ่น
หมูบด 1 กิโล	50	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
راكผักชี	1	rak
กระเทียม	3	กลีบ
พริกไทย	10	เม็ด
ซีอิ๊วขาว	½	ช้อนชา
แป้งทอดกรอบ	½	ช้อนชา
ใบกัญชาสด	2	ใบ

## วิธีทำ

- นำข้าวมันปังโอลีวีทไปปิ้งให้แห้ง หรือผึ่งในตะแกรงจนข้าวมันปังแห้ง การทำข้าวมันปังให้แห้งก่อนทอด จะช่วยให้ข้าวมันปังไม่มอมน้ำมันมาก
- ผสมเครื่องสำหรับหน้าหมู โดยตำกระเทียม พริกไทย และรากผักชี ให้แหลก นำไปผสมกับหมูสับที่เตรียมไว้ ใส่ไข่ไก่และแป้งทอดกรอบลงไป ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ผสมให้เข้ากัน จากนั้นนำไปทابนข้าวมันปังที่เตรียมไว้ให้ทั่วแผ่น วางใบกัญชาลงไปบนเนื้อหมู
- ตั้งกระทะให้ร้อน จากนั้นใส่น้ำมันลงไป เมื่อน้ำมันร้อน ใส่ข้าวมันปังหน้าหมูลงไป โดยคร่ำด้านที่มีใบกัญชาลงไป ในน้ำมันก่อน ทอดจนเหลืองจากนั้นกลับด้าน เมื่อสุกแล้วตักขึ้น พักไว้บนกระดาษซับน้ำมัน เสิร์ฟพร้อมกับน้ำปลาจัด

# รีนเริงบันเทิงยำ



## ส่วนประกอบ

แป้งทอดกรอบ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเย็นจัดสำหรับผสมแป้งทอดกรอบ		
ใบกัญชาสด	5	ใบ
หมูสับรวมสุก	50	กรัม
หอมแดง	4	หัว
แคร์รอร์ต	½	ถ้วย
ผักชีลาว	2	ใบ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1	ช้อนชา
พริกขี้หนูแดงหั่น	3	เม็ด

## วิธีทำ

- 1.เตรียมแป้งสำหรับทอดกรอบ โดยผสมแป้งสำหรับ ชุบทอดโดยนำแป้งทอดกรอบใส่ขาม เติมน้ำเย็นจัด ลงไป ผสมให้เข้ากันพอเหลว
- 2.นำไปบดกรอบในกระทะที่เตรียมไว้คูลกอลงไปในแป้งให้ทั่วทั้งด้านหน้าและด้านหลังจากนั้นนำไปทอดด้วยไฟกลาง ควรทอดทีละ 1 ใบ เพื่อไม่ให้ติดกันเป็นแพ เมื่อสุกเหลืองแล้วตักขึ้นพักไว้
- 3.เตรียมน้ำยำโดยผสมพริกขี้หนู น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล คนผสมให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย ใส่หมูสับ รวมสุกลงไป ตามด้วยหอมแดงซอย และผักชีลาวซอย คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน ตักน้ำยำใส่ถ้วยเสร็ฟ พร้อมกับใบกัญชาทอดกรอบ

# ເລັ່ງແຊ່ບຊົດເພີ້ນ



## ส่วนประกอบ

กระดูกเล้ง	500	กรัม
น้ำสะอาด	2 ½	ลิตร
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
หومแดง	2	หัว
ใบมะกรูด	2	ใบ
ตะไคร้	1	ตัน
ข่า	1	หัว
น้ำมานา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่ง	2	ตัน
ใบกัญชา	½	ใบ
พริกขี้หนูสวนสีเขียว	3	เม็ด

## วิธีทำ

- ล้างกระดูกเล้งให้สะอาด จนไม่มีเลือดออกมาก ผึ่งให้แห้ง
- ใส่กระดูกเล้งลงในหม้อ ใส่หومแดง ใบมะกรูด ตะไคร้ ข่าลงไป และน้ำเปล่าลงไปพอท่วม
- ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวประมาณ 2 ชม. เสร็จแล้วตักกระดูกเล้งพักไว้ในถ้วย
- เตรียมน้ำซุปสแซบ โดยนำน้ำซุปที่ต้มกระดูกตั้งไฟ ใส่ใบกัญชาลงไป  
จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำมานาและน้ำปลา ตามด้วยพริกขี้หนูสวนตำจนแหลก รอจนเดือด  
ยกลงแล้วราดลงไปบนกระดูกหมูที่เตรียมไว้ โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งซอย

# ก๋วยเตี๊ยวaramณ์ดี

## ส่วนประกอบน้ำซุป

1. ชีโครงอ่อนหมู 40 กิโลกรัม
  2. สามเกลอ 50 กรัม
  3. ใบกัญชา 6 ใบ
  4. พริกไทยเม็ด
  5. กระวนคั่ว
  6. ลูกผักชี
  7. ชีอิ้วดำ
  8. เกลือ
  9. น้ำตาล
  10. หัวใช้เท้า
- สูตรสำหรับ น้ำ 10 ลิตร

## วิธีทำ

1. นำชีโครงอ่อนมาล้างควรโดยนำเนื้อหมูเคล้ากับเกลือป่นสัก 1 ช้อนโต๊ะเป็นเวลา 5 นาที แล้วล้างน้ำ
2. ตักน้ำใส่หม้อที่จะตุ๋น พร้อมทั้งใส่ สามเกลอ เกลือ กระวน พริกไทยเม็ด และตั้งไฟต้มน้ำ
3. พอน้ำเดือดใส่ เม็ดผักชี หัวใช้เท้า และเนื้อหมูลงไป เคี่ยวจนหมูเปื่อยนุ่ม





# กวยเตี๋ยวรสตีเด็ด

## ส่วนผสม น้ำกวยเตี๋ยว

1. น้ำกรอง 30 ลิตร
2. เอียวเล้ง 1 กิโลกรัม
3. คาดัง 1 กิโลกรัม
4. กระเทียม 300 กรัม
5. รากผักชี 40 กรัม
6. น้ำ 400 มิลลิลิตร (สำหรับขยำกับ  
รากผักชี/กระเทียม/พริกไทย)
7. รากกัญชาแห้ง 30 กรัม
8. เมล็ดพริกไทยขาว 10 กรัม
9. เก้าอี้ 10 กรัม
10. ไปยีก็ 15 กรัม
11. ช่วยชัว 15 กรัม
12. อบเชย 20 กรัม
13. ผงพะโล้ 1 ช้อนโต๊ะ
14. ชา 150 กรัม
15. ก้านกัญชาแห้ง 50 กรัม  
(คั่วให้สีออกน้ำตาลให้หอม)
15. ก้านกัญชาแห้ง 50 กรัม  
(คั่วให้สีออกน้ำตาลให้หอม)
16. ชีอิ้วขาวสูตร 5 320 มิลลิลิตร
17. ซอสปรุงรส 400 มิลลิลิตร
18. น้ำตาลปีบ. 130 กรัม
19. น้ำตาลทราย 80 กรัม
20. ผงชูรส 10-20 กรัม  
(หรือ ใส่กระเทียมเจียวกับใบแพ้แทน)
21. นำมสต. พอประมาณ  
(นำน้ำใส่ในสันคอหมูที่หั่นแล้วซ้ำๆ)



ต้นตำรับร้านรสตีเด็ด

# กวยเตี๊ยวรสตีเด๊ด

## ส่วนผสม น้ำสำหรับตุ๋น

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. น้ำกรอง 5 ลิตร                  | 9. พริกไทยขาวป่น 10 กรัม            |
| 2. ช่วยชัว 20 กรัม                 | 10. ผงพะโล้ 10 กรัม                 |
| 3. เก้าอี้ 20 กรัม                 | 11. น้ำมันหอย 400 มิลลิลิตร         |
| 4. ก้านกัญชาแห้งหั่นคั่วไฟ 20 กรัม | 12. ซอสปรุงรส 320 มิลลิลิตร         |
| 5. โปยก๊ก 12 กรัม                  | 13. ซีอิ๊วขาวสูตร 5 220 มิลลิลิตร   |
| 6. รากผักชี 40 กรัม                | 14. น้ำตาลปีบ 280 กรัม              |
| 7. กระเทียม 100 กรัม               | 15. ผงชูรส 10-15 กรัม               |
| 8. ข้าวบุบ 200 กรัม                | 16. ซีอิ๊วดำ เสกน้อย (สำหรับแต่งสี) |

## วิธีทำ

- นำน้ำกรองตั้งไฟให้เดือด ใส่ช่วยชัว โปยก๊ก เก้าอี้ และอบเชย ข้าวบุบ ตามด้วย รากผักชี กระเทียม รากกัญชา ก้านกัญชา โขลงละเอียด
- ปรุงรสชาติด้วยส่วนประกอบในข้อ 9-15 ตั้งเตาเดี่ยว 30-45 นาที จะได้น้ำสำหรับ ตุ๋นเนื้อล็อตต์ สามารถนำไปตุ๋นกับเนื้อล็อตต์ได้ตามต้องการ

TIP : นำตุ๋นนี้สามารถทำอาหารไก่หลายแบบ เช่น ขาหมู ซึ่งหมูนุ่ม แต่ควรนำเก้าอี้ กับ ช่วยชัวออก

## เนื้อสัตว์ที่นำมาตุ๋น

### หมูชั้วดัน

- ตั้งน้ำตุ๋นให้เดือด ใส่หมูชั้วดันลงไปต้มสุก ประมาณ 50% จากนั้นตักขึ้น หันชิ้นพอคำ
- นำหมูชั้วดันที่หันลงหม้อตามด้วยน้ำตุ๋นพอท่วม ตั้งไฟให้เดือดพอเดือดลดไฟกลาง เดี่ยวต่อ 30-40 นาที
- เมื่อหมูชั้วดันเปื่อย ให้คั่นไฟ แต่ยังปิดฝาอยู่เพื่อ ให้รสชาติ ของน้ำตุ๋นเข้าเนื้อประมาณ 1-2 ชั่วโมง พร้อมตักเสิร์ฟ

### น่องไก่ตุ๋น

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

### เอ็นแก้ว

- ล้างเอ็นแก้วให้สะอาด หั่นยาวยาว 3-4 นิ้ว เตรียมไว้
- นำเอ็นแก้วใส่หม้อ เก็บตุ๋นให้พอท่วม ใส่ซีอิ๊วดำ เล็กน้อยเพื่อแต่งสี
- ตั้งไฟให้เดือด พอดีดีบดไฟ เปิดฝาหม้อ เพื่อให้เอ็นแก้ว ดูดซึมน้ำตุ๋น

ข้อควรระวัง : ถ้าเอ็นแก้วไม่ปิดไฟ  
เอ็นแก้วจะละลายรวมกับน้ำซุป

TIP : เวลาในการตุ๋น ขึ้นอยู่กับปริมาณของวัตถุต้น  
ยิ่งเยอะ การเก็บความร้อนจะยิ่งนานควรลดเวลาลง

## พริกน้ำส้ม

- |                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 1. พริกจินดาสีแดง 300 กรัม   | 5. กระเทียมดองบดละเอียด 50 กรัม       |
| 2. พริกจินดาสีเขียว 700 กรัม | 6. น้ำส้มสายชูหมักตราลูก โลก 3-4 ลิตร |
| 3. พริกกระเทียม 300 กรัม     | 7. เกลือ เล็กน้อย                     |
| 4. กระเทียมไทย 150 กรัม      | 8. ใบกัญชาแห้งหั่นคั่ว 50-80 กรัม     |

- นำใบกัญชาต้มกับน้ำส้มสายชูให้เดือดประมาณ 5 นาที ลดไฟเดี่ยวต่อ 5-10 นาทีจนกลืน น้ำส้มสายชู จางลง ทิ้งให้เย็น
- นำพริกกับกระเทียมไทยมาคั่ว ให้มีกลิ่นหอม จานนั้นนำไปปด ให้ละเอียด นำส่วนผสมข้อที่ 1 ผสมกับ กระเทียมดองบด ผสมน้ำส้มสายชูลงไป ใส่เกลือเล็กน้อยเป็นการตัดรส



# ข้าวยำคุกคัญ

## สูตรน้ำยำ

- น้ำบูด 150 กรัม
- ตระไครหัน 2 ตัน
- มะกรูดฉีก 5 ใบ
- ข่าแก่ 3 แวย
- ห้อมแดงบุบ 4 หัว
- น้ำตาลมะพร้าว 2 ช้อนโต๊ะ
- ปลาอินทรีเค็ม ถ้ามี

## ส่วนของผักและข้าว

- ข้าวสุก 1 ถ้วย (จะหุงผสมกับชาคั้นสดได้ หรือเป็นสมุนไพรอื่น เช่น อัญชัน ขมิ้นชัน )
- ใบกัญชาหันชอย
- กุ้งแห้ง โขก
- มะพร้าวคั่ว
- พริกแห้งป่น
- ใบชะพลู
- ใบมะกรูด
- ตะไคร้ชอย
- ถั่วงอก
- ถั่ฝักยาว
- กะหล่ำปีม่วง
- ดอกดาหลา
- มะนาว 1 ถูก
- ส่วนที่เป็นผัก ใช้ 1 ถ้วย ส่วนที่เป็นเครื่องเทศ 1/4 ถ้วยหรือตามความชอบ  
จัดเรียงในจานให้สวยงาม

## วิธีทำ

เทน้ำบูดลงในหม้อ ตระไคร มะกรูด ข่าแก่ ห้อมแดง ปลาอินทรีเค็ม เคี่ยวให้เหลือ 3/4 ปรุงด้วยน้ำตาลมะพร้าว กรองไว้ใช้

# 'ຝຈຣສມ'



## ສ່ວນປະກອບ

ໃບກັນຫາບຄັງ 1 ສ່ວນ  
ພຣິກໄກຍບຄັງ 2 ສ່ວນ  
ຮາກຜັກຊັບຄັງ 3 ສ່ວນ  
ກະເຖິມບຄັງ 4 ສ່ວນ

## ວິທີກຳ

1. ລັງກາໆຄວາມສະວາດກະເຖິມ ຮາກຜັກຊັ ພຣິກໄກຍ ນໍາໄປຕາກໃຫ້ແໜ້ງສົນກ
2. ນໍາວັດດຸດີບແຕ່ລະໜົດໃສ່ໂດປັ້ນ ບດໃຫ້ເປັນຜົງລະເວີຍດ ແຍດໜົດໄວ
3. ນໍາສ່ວນຜສມກັ້ງໝາດຄລຸກເຄົາໃຫ້ເຂົາກັນດີ (ເກັບໃນຂວດປົກສົນກໄດ້ນານ 3 ເດືອນ)  
ໃບກັນຫາບຄັງ 1 ສ່ວນ  
ພຣິກໄກຍບຄັງ 2 ສ່ວນ  
ຮາກຜັກຊັບຄັງ 3 ສ່ວນ  
ກະເຖິມບຄັງ 4 ສ່ວນ

ສູຕຣຜົງຮສດສື່ເກລອ  
ຜສມເກລືອ 2 ສ່ວນ  
ບ້າຕາລ 1 ສ່ວນ  
ໃຫ້ມັກເນື້ອສັຕວົວສໍາຫຼັບ  
ອບ ກອດ ປັ້ນ ຢ່າງ



## ສູຕຣກາຮຜສມຜົງຮສດ

ສູຕຣຜົງສື່ເກລອຮສູ  
ເຕີມຜົງຫອມໃຫຍ່ 5 ສ່ວນ  
ເນື້ອຫມູບຄແໜ້ງ 6 ສ່ວນ  
ໃຫ້ໃນເມບູຜັດ ແກ້ງ ຕັມ



ສູຕຣຜົງສື່ເກລອຮສໄກ  
ເຕີມຜົງຫອມໃຫຍ່ 5 ສ່ວນ  
ເນື້ອໄກ່ບຄແໜ້ງ 6 ສ່ວນ  
ໃຫ້ໃນເມບູຜັດ ແກ້ງ ຕັມ



ສູຕຣຜົງສື່ເກລອຮສເຫັດຫອມ  
ເຕີມຜົງຫອມໃຫຍ່ 5 ສ່ວນ  
ຜົງເຫັດຫອມ 6 ສ່ວນ  
ໃຫ້ໃນເມບູຜັດ ແກ້ງ ຕັມ



# ນ້ຳ ພຣິກ ຜັດ

## ທ່ານເຈົ້າພຣະຍາ

### ສ່ວນປະກອບນ້ຳພຣິກ

1. ປລາດຖຸຍ່າງຕົວໄຫຍ່ 4 ຕົວ
2. ເນື້ອຫມູ ½ ກກ.
3. ກຸງ ½ ກກ.
4. ພຣິກແທ້ງ ໃຫຍ່ 300 ກຮມ
5. ພຣິກຂຶ້ນຫຼຸງແທ້ງປັນ 100 ກຮມ
6. ມັນໝູ້ສໍາຫັບເຈິຍວ່ານ້ຳມັນ 2 ກກ.
7. ທອມແಡງ 400 ກຮມ ແບ່ງສອງສ່ວນ
8. ກຣະເທີຍມໄທ 200 ກຮມ ແບ່ງສອງສ່ວນ
9. ກຣະເທີຍມຈິນ 200 ກຮມ ແບ່ງສອງສ່ວນ

10. ນ້ຳຕາລີບ 1 ກກ.
11. ມະຂາມເປີຍ ½ ກກ.
12. ກະປິດ 3 ຂືດ
13. ນ້ຳຕາລທຣາຍ ½ ກກ.
14. ນ້ຳປລາດີ
15. ເກລືອປັນ 100 ກຮມ
16. ນ້ຳເປົ່າ
17. ໃບກັ້ງໝາສດ 50 ກຮມ

### ວິທີທຳນ້ຳພຣິກ

1. ຄົ້ວພຣິກແດນບນໄຟອ່ອນ ໃສ່ນ້ຳມັນ ໃນກຣະເທີນອ້າຍ ພອຫອມ ພັກແລ້ວຕຳໄທລະເອີຍ
2. ບອກທອມແດງ ດ້ວຍ້ານ້ຳມັນເລັກນອຍ ໃຫ້ທອມອຍ່າໄໝ້ ພັກໄວ້
3. ນໍາກຣະເທີຍມໄທ ແລະ ມຈິນ ດ້ວຍ້ານ້ຳມັນເລັກນອຍ ໃຫ້ທອມອຍ່າໄໝ້ ພັກໄວ້
4. ນໍາກະປິທ່ອໃນດອງ ຍ່າງ ໃຫ້ສຸກ ພັກໄວ້
5. ຕັມມະຂາມເປີຍ ໃສ່ນ້ຳພອທ່າວມ ເຂົາກາກອອກ
6. ປັ້ງປລາດຸກ ໃຫ້ສຸກທອມ ໄມດ້ວຍທານ້ຳມັນ ແກະເອາເນື້ອແລະຊຸດມັນຈາກທັວປລາ ຕຳໃນຄຽກ ໃຫ້ເນື້ອທຶນບຸກ
7. ນໍາກຣະເທີມທີ່ດ້ວຍມາແກະເປີລືອກ ຕໍາຮ່ວມກັນທອມແດງດ້ວຍໄທລະເອີຍ ໄສ່ກະປິລົງຕຳຕ່ອງ ນໍາໄສ່ກະລະນັ້ນ
8. ໃສ່ພຣິກດ້ວຍເນື້ອປລາດຸກເຕີມລົງໄປ ປຽງຮສດ້ວຍ້າຕາລມະພຣວ້າ ນ້ຳມະຂາມເປີຍ ເກລືອ 1 ຄຸງເລັກ ຄລຸກ ໃຫ້ເຫັນກັນ ຂົມຮສ ໃຫ້ອອກຫວານ ເຄີມ ເປົ່າ ໃຫ້ຮສຈັດໜ່ອຍ ພັກໄວ້

9. ນ້ຳເນື້ອຫມູ້ມາສັບພັກໄວ້ ແກະເນື້ອກຸງເຂາເລັ້ນດໍາອອກ ສັບເນື້ອກຸງຮ່ວມກັນມັນກຸງ ແລະເນື້ອຫມູ້ພັກໄວ້
10. ນ້ຳມັນໝູ້ມາເຈິຍວ່າເອານ້ຳມັນ ກ່ອນເຈິຍຈຸກເລືອກ ແລະນ້ຳສັ້ມສາຍໜູ້ເລັກນອຍ ຕັ້ງໄຟ ກາລາງຄ້ວາໄປເຮື່ອຢ່າ ຕັກກາກໝູ້ອອກພັກໄວ້ ຕັກນ້ຳມັນໝູ້ອອກໃຫ້ເກລືອ ໃນກຣະ 3 – 4 ຂືດ
11. ນໍາໃບກັ້ງໝາສດມາຂອຍເຈິຍກັນ້ຳມັນ ໃຫ້ກັ່ນເຂົ້າ ຂອງໃບກັ້ງໝາສດ ກລາຍເປັນກັ່ນຫອມ
12. ນໍາຫັ້ວທອມ ກຣະເທີຍມ ສ່ວນທີ່ເທີລືອມາຕຳໄທແຕກແລ້ວ ນໍາມາສັນ ໃສ່ກຣະເຈິຍໃນ້ຳມັນ ໃໃໝ່ໄຟອ່ອນ ໃຫ້ສຸກທອມ
13. ໃສ່ເນື້ອຫມູ ແລະກຸງສັນລົງຜັດຮ່ວມກັນຈັນທອມ ຂົມຮສ ແລະປຽງເພີ່ມດ້ວຍ້າຕາລທຣາຍ ນໍາປລາ ໃຫ້ເທິ່ງກຣະເຈິຍ ແລະຄ່ອຍຄລຸກ ຮ້າກຂອບເຝຶດ ໃສ່ພຣິກເພີ່ມ ດ້ວຍໄຫຼົງໄປໃສ່ນ້ຳມັນເພີ່ມໄດ້
14. ເມື່ອໄຕທີ່ດ້ແລ້ວ ໃຫ້ປິດເຕາ ແລ້ວຜັດຕ່ອອິກຫຸ່ນຍ່ອຍໄຟໄໝ ໃຫ້ກັນກຣະໃໝ່ ຈາກນັ້ນຕັກໃສ່ກະລະມັງພັກໄວ້ ຈະໄດ້ນ້ຳພຣິກ ປະມານ 4 ກິໂລກຮມ

# ซีอิ๊วหมักใบกัญชา

## ส่วนประกอบ

- ถั่วเหลืองต้มสุก 100 กรัม
- ผลไม้รสดับเบรี้ยว 600 กรัม
- ใบหม่อน ใบไซยา และใบกัญชา 100 กรัม
- น้ำตาลทรายแดง 200 กรัม
- เกลือเม็ด 100 กรัม

## วิธีทำ

- นึ่งหรือลวกโหลที่จะใช้หมักเพื่อฆ่าเชื้อ พักไว้ให้เย็น
- ต้มถั่วเหลืองให้สุกพักจนเย็น นำไปไว้ด้านล่างสุดของโหล
- หั่นสับปะรด มะเขือเทศ  
หรือผลไม้รสดับเบรี้ยวจานน้ำเป็นชิ้นเล็ก ใส่ทับลงบนถั่วเหลือง
- ฉีกหรือหั่นใบหม่อน ใบไซยา และ ใบกัญชาทับลงไป  
(อาจรวมใบพิชหลายชนิดเป็น 100 กรัมก็ได้)
- โรยน้ำตาลทรายแดง ให้ทับชั้นของใบพิชใหมิด
- โรยเกลือเม็ด ให้ทั่ว เกลี่ยให้เสมอ กัน  
อย่าให้ชั้นของใบพิช ผลลัพธ์ขึ้นมา
- เก็บโหลหมักไว้นาน 3 เดือน จึงเปิดนำมาชิมได้ หมักครบ 6  
เดือน ใช้ปรุงอาหารได้ หมักครบ 1 ปีรสชาติจะดีมาก

# ຕាំរំបុខនម

ផសម ឲកក្មេង

# ช็อคบลอกกัญชา

## ส่วนประกอบ

- ข้าวปัง 1 ถาด (500 กรัม)
- ช็อค โกแลตละลาย 375 กรัม
- เนยละลาย 1 ถ้วย (150 กรัม)
- กัญชาผงบดละเอียด 6.8 กรัม

## วิธีทำ

- ฉีกข้าวปังเป็นชิ้นเล็กๆ  
ยิ่งละเอียดมากจะผสมง่ายขึ้น
- ใส่ช็อค โกแลตและเนยละลายลงใน  
ที่ลับน้อย ผสมให้เข้ากัน
- ค่อยๆ โรยกัญชาลงไป ผสมให้เข้ากัน  
ปั้นเป็นก้อนพอประมาณ  
สลับกับส่วนผสมข้อ 2
- ตกแต่งด้วยหัวปี๊บ ช็อค โกแลตหรือ  
ไวท์ช็อค โกแลตผสมกัญชาผง

Tip : สูตรนี้สามารถใช้ข้าวปังแห้งได้ 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. ปั่นข้าวสุกับน้ำปั่นกัญชาสดเล็กน้อยผสมกัน
2. นำส่วนอื่นผสมให้เข้ากันพักไว้ 25 นาที
3. ทยอยดลงพิมพ์หรือถ้วยนึ่งน้ำเดือดจัด 20 นาที

Tip : ใช้ฝักทอง มันม่วง 180 กะทิ 200 เกลือ 1½ ช้อนชา  
แทนส่วนข้าวนึ่งได้ เพิ่ม ไข่ 1 พอง

# ข้าวเกรียบกรอบกัญชง

## ส่วนประกอบ

1. ใบผักเหลียง หรือใบผักหวานป่า 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. ใบกัญชาแห้งป่น 6 ช้อนชา

## วิธีทำ

1. ล้างใบผักให้สะอาด นำไปตำจนละเอียด อาจเติมน้ำคั้น ใบเตย เพื่อความหอมและสีเขียวสวยเพิ่มขึ้น
2. ผสมแป้งมัน แป้งทอดกรอบ พริกไทย เกลือ น้ำตาล และ ใบกัญชาแห้ง คลุกเคล้าส่วนผสมแห้งให้เข้ากันทั่ว
3. นำผักบดและกระเทียมบดใส่ชามผสม  
คลุกเคล้าและวนวดส่วนผสม  
ทั้งหมดให้เข้ากัน จนแป้งไม่ติดมือ
4. หากตอนนวดแป้งแห้งไป ให้เติมน้ำร้อนทีละน้อย ค่อยๆ นวดจน แป้งขึ้นก้อนโดได้ แต่ไม่นิ่มจนเปลี่ยนทรง
5. แบ่งแป้งเป็น 4 – 5 ก้อน ปั้นคลึงเป็นท่อนคล้ายหมูยอ ห่อพันด้วยใบตอง นำไปนึ่งให้สุก 40 นาที
6. นำก้อนแป้งไปแซ่ตตูเย็น 1 คืน เพื่อให้เซ็ตตัว และนำมาฝาน เป็นแผ่น หนาไม่เกิน 2 - 3 มิลลิเมตร เมื่อแผ่นแป้งแห้งดีแล้ว เก็บในภาชนะ กันอากาศได้นาน 3 เดือน ก่อนนำไปทอดกิน

# ເຄຣົອງດືມ

ຜສມກັບໝາຍາ

# ชูช่าร่าเริง

## ส่วนประกอบน้ำเชื่อม

- ชาไทย 2 ช้อนชา
- กานพลู 4 ดอก
- ใบหญ้าลีอ 4 ใบ ใหญ่
- น้ำเชื่อม 120 มิลลิลิตร
- น้ำสะอาด 100 มิลลิลิตร

## วิธีทำ

นำวัตถุดิบทั้งหมดลงไปต้มในน้ำสะอาด นาน 5 นาที  
จากนั้นใส่น้ำเชื่อมลงไป

## วิธีทำน้ำกัญชาคันส์ด

นำใบกัญชาสด 6 ใบ  
ปั่นกับน้ำสะอาด 300 มิลลิลิตร  
กรองกรากออก เอาแต่น้ำ  
(หงไดประมาณ 5 แก้ว)

## วิธีชงน้ำ

น้ำเชื่อมชา 60 มิลลิลิตร  
น้ำมังน้ำว 20 มิลลิลิตร  
โซดา 100 มิลลิลิตร  
น้ำกัญชาคันส์ด 45 มิลลิลิตร



# น้ำไทยลั่นลา

## ส่วนผสมสำหรับ 6 แก้ว

- ใบกัญชาสด 6 ใบ
- น้ำมะนาวหรือน้ำผลไม้รสเปรี้ยว 6 ช้อนโต๊ะ
- ใบชาดำกลิ่นหอม 6 – 8 ช้อนชา
- ดอกเกีกชวย หรือชาดอกไม้กลิ่นหอมอื่นๆ 6 ช้อนชา
- ใบโرسแมรี่ 1 ช้อนชา
- เกลือ 1 ช้อนชา
- น้ำตาล 6 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า 500 ml
- โซดา 3 ขวด หรือน้ำละอاد 1 ลิตร
- น้ำแข็ง

## วิธีทำ

- นำน้ำเปล่า 200 ml ใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ใบชาดำ ดอกเกีกชวย โรมแมรี่ ลงต้มให้เดือด 5 นาที กรองเอาแต่น้ำชาหมุน
- นำน้ำตาลทรายใส่ในน้ำชาหมุนขณะยังร้อน หรือตั้งไฟอีกครั้ง คนจนน้ำตาลละลายหมดก็ปิดไฟ
- ล้างใบกัญชาสด นำไปปั่นกับน้ำเปล่า 200 ml กรองเอาแต่น้ำ
- คั้นน้ำมะนาว หรือใช้น้ำสาวรส หรือน้ำเลม่อน เตรียมไว้ 6 ช้อนชา หรือประมาณ 100 ml
- ใส่น้ำแข็งในแก้ว 14 ออนซ์ ตามด้วยน้ำเชื่อมชาหมุน 30 ml ตามด้วยน้ำโซดา 100 ml ตามด้วยน้ำมะนาว 15 ml
- ปิดท้ายด้วยการเทน้ำคั้นกัญชาลงบนสุด เสร็จแล้วตกแต่งด้วยผลไม้รสเปรี้ยวและใบกัญชาตามชอบใจ



## CRAFT SODA

# กัญชาส์

### ส่วนประกอบ

- น้ำเปล่า 1 ลิตร
- น้ำผึ้ง 60 มิลลิลิตร
- น้ำตาลทราย 50 กรัม
- น้ำมะนาว 15 กรัม
- น้ำเลม่อน 5 กรัม
- เกลือ 0.5 กรัม
- ไบกัญชาอบแห้ง 4 กรัม

### ขั้นตอนการทำ

- ต้มน้ำเดือด 1 ลิตร
- แบ่งใบกัญชาอบแห้งเป็น 2 ส่วน ส่วนแรก 3.5 กรัม ใส่ลงในน้ำเดือด ต้มสักดี 5-10 นาที
- เติมเกลือ น้ำผึ้ง น้ำตาลทราย คนให้ละลาย
- เติมน้ำมะนาว น้ำเลม่อน และไบกัญชาอบแห้ง ส่วนที่สอง 0.5 กรัม ทำการปิดไฟ
- รอให้น้ำเครื่องดื่มที่ผสมเย็นลง แล้วนำเข้าตู้เย็นที่ อุณหภูมิ 2-4 องศาเซลเซียส
- นำมาอัด CO<sub>2</sub> เพื่อให้เกิดความซ่า

น้ำอัดลม เน้นวัตถุดิบจากธรรมชาติ ไม่มีแอลกอฮอล์

Tip : สามารถเลือกสูตรปรับได้ตามต้องการ โดยเลือกวัตถุดิบที่มีคุณสมบัติตามที่ต้องการ เช่น สีแดงจากฝาง เปรี้ยวจากมะนาว กลิ่นหอมจากมะลิ

# ຜ ລ ໒ ກ ປ ຊ

ກັບໝາ



# บาล์มกัญชา

ช่วยลดอาการปวด ผ่อนคลายความ ทำให้หลับสบาย

## ส่วนประกอบ

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| 1.สารสกัดกัญชาในน้ำมันมะพร้าว 20 มิลลิลิตร | 6.เมนทอล 10 กรัม             |
| 2.ชีสีงธรรมชาติ 10 กรัม                    | 7.กลีนลาเวนเดอร์ 5 มิลลิลิตร |
| 3.วาสเลิน 30 กรัม                          | 8.กลีนมะลิ 5 มิลลิลิตร       |
| 4.น้ำมันยูคอลิปตัส 10 มิลลิลิตร            | 9.เปปเบอร์มินท์ 5 มิลลิลิตร  |
| 5.น้ำมันระกำ 10 มิลลิลิตร                  |                              |

## ขั้นตอนที่ 1 การสกัดน้ำมันกัญชา (สูตรสำหรับตาเจื่อน หมอยาพื้นบ้านเก่าแก่)

ให้นำราก ลำต้น ก้านและใบ อายุประมาณ 50 กรัม นำมาหยอดไว้เป็นชั้นเล็กๆ อบรวมกันที่อุณหภูมิ 120 องศาเซลเซียสใช้เวลา 1 ชั่วโมง จากนั้นนำไปรวมกันในโถแล้วกักดลงพอแน่น เติมน้ำมันมะพร้าวพอท่วมพอดีปิดฝาดองไว้ 10-15 วัน จากนั้นนำมาต้มในหม้อตุ๋น ไว้ 6 ชั่วโมง เสร็จแล้วนำมารองด้วยผ้าขาวบาง

## ขั้นตอนที่ 2 การทำบาล์ม

- ละลายน้ำมันระกำ เมนทอล น้ำมันยูคอลิปตัส และน้ำมันหอมระ夷เตรียมไว้
- จากนั้นนำชีสีงธรรมชาติและวาสเลินตั้งไฟอ่อนๆ คนจนละลาย เติมสารสกัดกัญชาในน้ำมันมะพร้าวลงไปคนให้เข้ากัน
- ยกลงจากเตาเติมน้ำมันหอมระ夷ในข้อ 1 คนให้เข้ากัน แล้วตักใส่ตับ ทิ้งไว้ให้เย็นจึงปิดฝา

# 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