



### ขั้นตอนการทำน้ำเผ็งงั่ว

1. คั่วพริกแห้งในกระทะด้วยไฟอ่อน จนมีกลิ่นหอม แล้วนำไปบดจนละเอียด
2. ซอยกระเทียม และหอมแดง เป็นชิ้นเล็กๆ นำไปเจียวด้วยไฟอ่อนๆ จนมีสีเหลือง
3. ตัก กะปิ น้ำตาล เกลือ พริก น้ำมะขามเปียก ใส่ในภาชนะ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. เติม ข้าวคั่ว ถั่วลิสง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. นำส่วนผสมที่ได้ไปคั่วในกระทะโดยใช้ไฟอ่อนๆ คั่วจนน้ำตาลละลายหมดและได้กลิ่นกะปิโชยออกมา จากนั้นเติมหอมแดงเจียว กระเทียมเจียว และน้ำเผ็งงั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน
6. ตักน้ำเผ็งงั่วออกมา โรยหน้าด้วยหอมแดงเจียว และพริกทอด รับประทานกับข้าวแคบหมู ผักสด หรืออื่น ๆ ตามต้องการ



น้ำเผ็งงั่ว...

อาหารพื้นบ้านล้านนาโบราณ

อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

ขอเชิญพวกเรา...

มาร่วมด้วยช่วยกัน

อนุรักษ์อาหารพื้นบ้านล้านนา

ให้คงอยู่



เคียงคู่วัฒนธรรมทั้งดงาม...ของล้านนาไทย



สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ต.ท่าสุด อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

โทรศัพท์ 053-916738 โทรสาร 053-916739

E-mail: theerapong@mfu.ac.th



## น้ำพริกน้ำเผ็งงั่ว จากน้ำเผ็งงั่ว

น้ำเผ็งงั่ว



น้ำเผ็งงั่ว



น้ำพริก  
น้ำเผ็งงั่ว





## เผิงงคืออะไร ?

"เผิง" เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากใบชาอัสสัม (*Camellia sinensis* var. *assamica*) หรือชาเผิง กรรมวิธีการผลิตเผิงเริ่มจากการเก็บใบเผิงหรือ ใบชาอัสสัมสด มัดรวมเป็นกำ นำมาึ่งประมาณ 1-2 ชั่วโมง จากนั้นรวมมัดเป็นก้อนอีกครั้งและ ส่งขายเรียกว่า "เผิงหนึ่ง" หากมีการนำไปหมักใน สภาวะไร้ออกซิเจนจะเรียกว่า "เผิงหมัก"



## น้ำเผิงคืออะไร ?

"น้ำเผิง" เป็นน้ำที่ได้จากการเคี้ยวน้ำที่เกิดขึ้น ระหว่างการึ่งเผิงและหมักเผิงจนได้ของเหลว ข้นหนืดสีน้ำตาลดำเรียกว่า "น้ำเผิง" น้ำเผิง จำหน่ายในตลาดสดของภาคเหนือตอนบนในลักษณะ บรรจุขวดแก้ว และกระบอกไม้ไผ่ น้ำเผิงใช้ในการ ทำเผิงหมัก และน้ำเผิงคั่ว ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้าน ล้านนาโบราณ ปัจจุบันหารับประทานได้ยาก



## ทำไมต้องน้ำเผิงผง ?

เนื่องจากคนรุ่นใหม่นิยมบริโภคอาหารพื้นเมือง ลดลง ประกอบกับรูปลักษณะภายนอกของน้ำเผิง ที่มีสีน้ำตาลดำ ข้น หนืด ดูไม่สะอาดและไม่ชวน รับประทาน ทำให้การบริโภคน้ำเผิงมีแนวโน้มลดลง ดังนั้นโครงการวิจัยนี้จึงได้พัฒนาการแปรรูปน้ำเผิง ให้เป็นน้ำเผิงผง ที่ยังคงคุณภาพไว้ด้วยสารต้านอนุมูลอิสระจากชา เพื่อให้ น้ำเผิงน่ารับประทานมากขึ้น สะดวกต่อการใช้ เข้าถึงผู้บริโภคได้มากขึ้น เพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์ และเป็นการอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านล้านนาให้คงอยู่คู่กับวัฒนธรรมการบริโภค ของชาวล้านนาต่อไป



## สีอะไรในน้ำเผิงผง ?

|                        |        |
|------------------------|--------|
| ความชื้น               | 5.21%  |
| เถ้าทั้งหมด            | 16.18% |
| ไขมัน                  | 0.10%  |
| โปรตีน                 | 23.26% |
| ปริมาณโพลีฟีนอลทั้งหมด | 28.85% |

ความสามารถในการจับอนุมูลอิสระ 423 mmolTrolox/100g  
ความสามารถในการรีดิวซ์ 14,470 mmolascorbic acid/100g

# มาทำน้ำเผิงคั่ว จากน้ำเผิงผงกันเถอะ

## ส่วนประกอบน้ำเผิงคั่ว

|               |     |          |
|---------------|-----|----------|
| กะปิ          | 1/2 | ช้อนชา   |
| น้ำตาล        | 1/2 | ช้อนชา   |
| เกลือ         | 1/2 | ช้อนชา   |
| น้ำมะขามเปียก | 1   | ช้อนชา   |
| พริกแห้ง      | 1/2 | ช้อนชา   |
| ข้าวคั่ว      | 1   | ช้อนชา   |
| ถั่วลิสง      | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| หอมแดงเจียว   | 2   | ช้อนโต๊ะ |
| กระเทียมเจียว | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำเผิงผง     | 1/2 | ช้อนชา   |

