



Innovation of tastes, Sweet rice in Bamboo
Nakhon Pathom

นวัตกรรมรสใหม่ของรสชาติที่แตกต่าง

ต้อนรับ
ชาวหลาม สูตรใหม่
นครปฐม

Innovation of tastes
Sweet rice in **Bamboo Nakhon Pathom**



นวัตกรรมของรสชาติที่แตกต่าง

โครงการข้าวหอมหวานมันจังหวัดนครปฐม

มีคุณภาพเป็นที่หนึ่งของประเทศ

ภายในปี 2550



สารจากผู้ว่าราชการจังหวัด

จากคำขวัญของจังหวัดนครปฐมที่ว่า “ส้มโอหวาน ข้าวสารขาว ลูกสาวงาม ข้าวหลามหวานมัน สนามจันทร์ งามล้น พุทธมณฑลคู่ธานี พระปฐมเจดีย์เสียดฟ้า” แสดงให้เห็นว่า ข้าวหลามถือเป็นสิ่งบ่งบอกความเป็น “นครปฐม” ได้เป็นอย่างดี

เอกลักษณ์ของข้าวหลามนครปฐมอยู่ที่ความอร่อย หวาน

มัน ข้าวเหนียวเขี้ยวงู เม็ดเล็กอ่อนนุ่มในตัว ไม่แฉะจนเกินไป กลิ่นของกระบอกไม้ไผ่ ใบตองปิดจุก และถ่านไม้จากการเผา เพิ่มความหอมชวนรับประทานยิ่งขึ้น เคล็ดลับการชิมอยู่ที่ ต้องชิมจากกันกระบอก จะได้ว่า ข้าวหลามนั้นๆ รสชาติทั่วถึงทั้งกระบอกหรือไม่ หากใครได้ลองชิมและนึกถึงประวัติความเป็นมาของข้าวหลาม คงทำให้อรชรสนั่นอร่อยเพิ่มเป็นทวีคูณ และยิ่งภูมิใจกับศิลปะการทำอาหารแบบไทย ๆ ของเรา ซึ่งเป็นมรดกทางภูมิปัญญาที่ควรอนุรักษ์ไว้ให้คงอยู่ต่อไป ไม่สูญหายไปกับกาลเวลา

(นายประสาท พงษ์ศิวกัญ)

ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม

สารจากนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครปฐม



ข้าวหลามเป็นอาหารที่บริโภคกันมานาน มีความสะดวกในการบริโภค และรสชาติเป็นที่ชื่นชอบ โดยเฉพาะกลิ่นหอมของกระบอกข้าวหลามเผาไฟ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของข้าวหลาม ถือเป็น การอนุรักษ์และพัฒนาข้าวหลามให้คงอยู่กับสังคมไทย ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกๆ คน ต้องช่วยกันอนุรักษ์ไว้ตลอดไป

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม ได้ดำเนินการปรับปรุงและพัฒนาสถานที่ กระบวนการผลิต และคุณภาพ

ของข้าวหลามนครปฐม ตามเกณฑ์มาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข เพื่อสร้างความมั่นใจในเรื่องความปลอดภัยแก่ผู้บริโภค จนถือเป็นจังหวัดแรกและจังหวัดเดียวของประเทศไทยที่ข้าวหลาม ได้มาตรฐาน มีเครื่องหมาย อย. รับรอง นอกจากนี้ ได้มีการคิดค้นข้าวหลามสูตรใหม่ๆ สร้างทางเลือก ที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อกลุ่มผู้บริโภคได้รู้จักและลิ้มชิมรสข้าวหลาม โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่

ชาวนครปฐมมีความภาคภูมิใจในผลิตภัณฑ์ข้าวหลามนครปฐมทั้งในด้านคุณภาพ ความสะอาด และรูปแบบหลากหลาย และมีความคาดหวังว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่จังหวัดนครปฐมและประเทศไทยตลอดไป

(นายสมจิตร ศรีศุภกร)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครปฐม

Innovation of tastes, Sweet rice in Bamboo Nakhon Pathom

บทนำ

“ข้าวหอม” ผลิตภัณฑ์ชุมชนที่ถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรม สืบทอดเป็นอาชีพ มานานหลายชั่วอายุคน สะท้อนวิถีชีวิต ภูมิปัญญา และพฤติกรรมของชาวนครปฐม จนกลายเป็นหนึ่งในคำขวัญของจังหวัดที่ว่า “ส้มโอหวาน ข้าวสารขาว ลูกสาวงาม ข้าวหอมหวานมัน สนามจันทร์งามล้น พุทธมณฑลคู่ธานี พระปฐมเจดีย์เสียดฟ้า”

แม้ปัจจุบันอาชีพทำข้าวหอมจะลดลงเหลือไม่กี่ราย เมื่อเทียบกับอดีต เนื่องจากประสบปัญหาด้านต้นทุน และช่องทางการจำหน่าย จนเกือบจะสูญหายไป เหลือไว้เพียงคำบอกเล่า แต่ด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วน นำโดยผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม ได้ช่วยกันพลิกฟื้นและพัฒนาข้าวหอม นครปฐม ให้กลับมามีชื่อเสียงดังแต่ก่อน โดยได้มอบหมายให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐมจัดทำโครงการ “ข้าวหอมหวานมันจังหวัดนครปฐม มีคุณภาพเป็นที่หนึ่งของประเทศ ภายในปี 2550” ผลักดันให้มีการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพของข้าวหอมและสถานที่ผลิต ให้ได้ตามมาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข เป็นที่เชื่อมั่นต่อผู้บริโภคในด้านความสะอาดปลอดภัย ซึ่งในปี 2548 จนถึงปัจจุบัน มีผู้ผลิตข้าวหอมที่ผ่านเกณฑ์และได้ใบรับรองจำนวน 17 ราย สำหรับในปี 2549 ได้คิดค้นข้าวหอมสูตรใหม่ๆ ทั้งสูตรอาหารคาวและอาหารหวานรวม 12 สูตร เพื่อสร้างความหลากหลายของรสชาติ ให้ตรงตามความต้องการของตลาด เป็นทางเลือกใหม่ให้กับผู้บริโภคแต่ยังคงไว้ซึ่งศาสตร์และศิลป์ในทุกขั้นตอนการทำ อันเป็นเอกลักษณ์ของข้าวหอม นครปฐม รวมทั้งร่วมผลักดันให้ข้าวหอมเข้าสู่การค้าตราเป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ระดับประเทศ (OTOP) หวังสร้างชื่อให้กับข้าวหอม นครปฐม อวดสายตาชาวโลกต่อไป



ประวัติและความเป็นมา

“พระงาม” ต้นกำเนิดข้าวหอมนครปฐม

สำหรับประวัติข้าวหอมนครปฐมยังไม่ทราบประวัติแน่นอน แต่น่าจะมีมาก่อน สมัยรัชกาลที่ 5 เพราะจากภาพถ่ายครั้งที่พระองค์ท่านเสด็จมานครปฐมผ่านบริเวณ สถานีรถไฟมาองค์พระปฐมเจดีย์ ในภาพมีคนขายข้าวหอมสองข้างทาง แสดงว่า ข้าวหอมนครปฐมมีประวัติมายาวนานแล้ว และเมื่อสอบถามจากผู้ยังมีชีวิตอยู่ ทราบว่าแหล่งกำเนิดการทำข้าวหอมนครปฐมขณะนั้นทั้งจังหวัดมีทำเพียงแห่งเดียวคือบริเวณ ชุมชนหมู่บ้าน พระงาม ตำบลพระปฐมเจดีย์ โดยบรรพบุรุษซึ่งอพยพมาจากถิ่นอื่นซึ่ง มีอาชีพหลักคือการทำนา ส่วนการทำข้าวหอมมีทำทุกครัวเรือนปีละครั้ง ช่วงเทศกาลหลัง 3 ค่ำ เดือน 3 จนถึงเดือน 4 (ราวเดือนกุมภาพันธ์ มีนาคม) และไม่มีการทำในช่วงอื่น ต่อมาเมื่อมีผู้นำข้าวหอมมาประกอบเป็นอาชีพจึงมีการทำขายตลอดปี

นอกจากนี้ยังพบว่าบริเวณวัดพระงามและวัดไผ่ล้อมในอดีตมีไม้ไผ่มากและผู้คน นิยมทำข้าวหอมสำหรับเป็นอาหารเดินทาง ทั้งอาหารและของทุกอย่างที่ใส่กระบอก และนำไปเผาไฟจะเรียกว่า “หอม” เช่น ปลาหอม ยาหอม (ยาสมุนไพรที่เผาใน กระบอกให้สุก) ดังนั้นข้าวเหนียวผสมกะทิในกระบอกจึงเรียกว่า “ข้าวหอม”

“ข้าวหอมเสวย” ยุคทองข้าวหอมนครปฐม

ยุคแรกเริ่มของข้าวหอมไม่ปรากฏแน่ชัด แต่เชื่อว่าแม่ทรัพย์เป็นผู้บุกเบิกเป็นเจ้าของ แรก ๆ และเริ่มขายกันเป็นลำเป็นสันที่หน้าสถานีรถไฟนครปฐม เนื่องจากเมือง นครปฐมตั้งอยู่ในเส้นทางระหว่างกรุงเทพฯกับภาคใต้ ดังนั้นจึงมีผู้สัญจรผ่านไปมา มากมายและผู้คนในพื้นที่ใกล้เคียงต่างมุ่งหน้าสู่นครปฐมเพื่อโดยสารรถไฟไปจังหวัดอื่น ทำให้ข้าวหอมเป็นหนึ่งในอาหารที่มีการนำมาขายให้กับคนที่รอโดยสารรถไฟในสมัยนั้น ข้าวหอมที่เร่ขาย ที่สถานีรถไฟในระยะแรกมี 3 เจ้าด้วยกัน คือ แม่ทรัพย์ ยายหมา และยายเพา ซึ่งเป็นเครือญาติกัน ต่อมายายหมา กับยายเพาเลิกกิจการไป แม่ทรัพย์ จึงเป็นเจ้าเดียวที่เหลืออยู่ในขณะนั้น ถือได้ว่าเป็นผู้บุกเบิก “ตลาดข้าวหอม” โดย ขายอยู่ที่หน้าสถานีรถไฟราวสิบปี กระทั่งในบริเวณวัดพระปฐมเจดีย์มีโรงภาพยนตร์

และโรงลิเกตาเซี่ยะตาเฮงเกิดขึ้น แม่ทรัพย์และลูก ๆ จึงย้ายไปขายที่นั่น จากนั้นเริ่มมีคนมาขอช่วยแม่ทรัพย์ทำข้าวหลามแล้วศึกษาวิธีการและสูตรจากแม่ทรัพย์ไปประกอบอาชีพทำข้าวหลามกันมากขึ้น

ต่อมาทางวัดพระปฐมเจดีย์จะล้อมกำแพงแก้ว โรงหนังและโรงลิเกต้องย้ายออกไปแม่ทรัพย์กับ ลูก ๆ จึงย้ายไปขายที่โคนต้นมะขามชอยกลางหน้าองค์พระปฐมเจดีย์ที่มีเพิงให้ขายของอยู่แล้ว ซึ่งช่วงนี้มีผู้ทำข้าวหลามเกิดขึ้นมากมาย

ยุครุ่งเรืองของข้าวหลามนครปฐมคือยุคที่เรียกว่า “ยุคข้าวหลามเสวย” ซึ่งเกิดจากผู้ว่าราชการจังหวัดในสมัยนั้นคือ นายพล วงศาโรจน์ และนายสว่าง แก้ววิจิตร นายกเทศมนตรี ขอให้แม่ทรัพย์ จากชุมชนพระงาม ผู้มีฝีมือการทำอาหารและข้าวหลามได้ร่อยமாக มาสาธิต การทำข้าวหลามถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ให้ทอดพระเนตรในคราวที่เสด็จ ฯ พระราชวังสนามจันทร์จังหวัดนครปฐม พร้อมด้วยพระราชอาคันตุกะ เมื่อปี พ.ศ.2503 ทำให้ชื่อเสียงของข้าวหลามนครปฐมได้แพร่หลายออกไปมากขึ้น และกลายเป็นที่มาของคำว่า “ข้าวหลามเสวย”

ยุคข้าวหลามชบเซา

ภายหลังเมื่อมีผู้บริโภคจำนวนมากขึ้น ผู้ผลิตจึงได้เร่งเพิ่มจำนวนการผลิตทำให้ข้าวหลามสุก ไม่ทั่วถึง ประกอบกับการจำหน่ายผ่านพ่อค้าคนกลางพบว่า มีการนำข้าวหลาม เหลือจำหน่ายซึ่งบูดไปจำหน่ายต่อ ทำให้การจำหน่ายข้าวหลามนครปฐมเริ่มประสบปัญหา เมื่อผนวกกับการขาดสถานที่จำหน่ายที่เป็นหลักแหล่ง และภายหลังจากการตัดถนนพระรามที่ 2 กรุงเทพฯ - สมุทรสงคราม ทำให้รถที่เคยวิ่งระหว่างกรุงเทพฯกับภาคใต้ ไม่ผ่านตัวเมืองนครปฐม และขาดจุดจำหน่ายสินค้าประจำจังหวัดและต้นทุนการผลิตที่สูงขึ้น ทำให้อาชีพการทำข้าวหลามชบเซาลง

จากการเก็บข้อมูลภาคสนามของนักศึกษา* พบว่า ปัญหาความชบเซาของอาชีพข้าวหลามยังมีสาเหตุอีกประการหนึ่งจาก ผู้ผลิตขาดการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ตรงกับความต้องการของผู้บริโภค ยังคงทำตามแบบเดิม ที่ทำกันมาทำให้ข้าวหลามจำกัติดอยู่ในกลุ่มผู้บริโภคจำนวนน้อย

ปัจจุบันมีผู้ประกอบการที่มีรายได้หลักจากการผลิตข้าวหลามเพื่อจำหน่ายในจังหวัดนครปฐม มีประมาณ 20 รายและเฉพาะที่ชุมชนพระงามมีผู้ผลิตเพียง 9 ราย ทั้งที่ในอดีตชุมชนพระงามมีคนทำข้าวหลามกว่าร้อยหลังคาเรือน

* รายงานการศึกษาวิจัยชุมชน (Community Study and Research) ของนักศึกษาคณะ

ข้าวหลามหมูคั่วกลิ้ง

ส่วนประกอบ

ข้าวเหนียว	1,000 กรัม
กะทิ	400 กรัม
เนื้อหมู	300 กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	85 กรัม
เกลือ	10 กรัม
ใบมะกรูดซอย	10 กรัม
น้ำมัน (เนื้อหมู 10 กรัม)	2 ถ้วยตวง



กรรมวิธีการผลิต

- แช่ข้าวเหนียวในน้ำมันทิ้งไว้ 6 ชั่วโมงแล้วนึ่งประมาณ 40 นาที
- หั่นหมูเป็นเส้นๆ คั่วด้วยไฟอ่อนจนเกือบแห้ง ผสมน้ำพริกแกงเผ็ดผัดให้เข้ากัน
- เทกะทิที่ผสมเกลือลงในข้าวเหนียวนึ่ง ตามด้วยหมูคั่วกลิ้ง และใบมะกรูด เคล้าให้เข้ากัน
- กรอกใส่กระบอบก ปิดจุก นำไปเผาไฟประมาณ 50 นาที



ข้าวหลามเขียวหวานไก่

ส่วนประกอบ

ข้าวเหนียว	1,000	กรัม
กะทิ	400	กรัม
เนื้อไก่	300	กรัม
น้ำพริกแกงเขียวหวาน	100	กรัม
นมสดขาดมันเนย	40	กรัม
ใบโหระพา	20	กรัม
เกลือ	10	กรัม
ใบมะกรูดซอย	10	กรัม
น้ำใบเตย(ใบเตย 20 กรัม)	2	ถ้วยตวง



กรรมวิธีการผลิต

- แช่วข้าวเหนียวในน้ำใบเตย ทิ้งไว้ 6 ชั่วโมงแล้วนึ่งประมาณ 40 นาที
- หั่นไก่เป็นเส้น ๆ คั่วด้วยไฟอ่อน ผสมน้ำพริกแกงเขียวหวาน ใบมะกรูด ใบโหระพา และนมสดขาดมันเนย ผัดให้เข้ากัน
- เทกะทิที่ผสมเกลือลงในข้าวเหนียวนึ่ง ตามด้วยเขียวหวานไก่เคล้าให้เข้ากัน
- กรอกใส่กระบอกรอก ปิดจุก นำไปเผาไฟประมาณ 50 นาที



ข้าวหลามพริกขิงกุ้ง

ส่วนประกอบหลัก

ข้าวเหนียว	1,000	กรัม
กะทิ	400	กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	170	กรัม
กุ้งแห้ง	150	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	40	กรัม
น้ำตาลทราย	40	กรัม
น้ำมันพืช	20	กรัม
เกลือ	10	กรัม
ใบมะกรูดซอย	10	กรัม



กรรมวิธีการผลิต

- แช่วข้าวเหนียวในน้ำสะอาดทิ้งไว้ 6 ชั่วโมงแล้วนึ่งประมาณ 40 นาที
- โขลกกุ้งแห้งให้เนื้อนุ่ม ผัดกับน้ำมันด้วยไฟอ่อน ตามด้วยน้ำพริกแกงเผ็ด น้ำตาล ใบมะกรูดซอย
- เทกะทิที่ผสมเกลือลงในข้าวเหนียวนึ่งตามด้วย พริกขิงกุ้ง เคล้าให้เข้ากัน
- กรอกใส่กระบอกรูป ไม้ดุก นำไปเผาไฟประมาณ 50 นาที



ข้าวหลามอัญชัญ



ส่วนประกอบหลัก

ข้าวเหนียว	1,000	กรัม
กะทิ	400	กรัม
น้ำตาลทราย	300	กรัม
ลำไย	300	กรัม
เกลือ	18	กรัม
น้ำอัญชัญ (ดอกอัญชัญ 20 กรัม)	2	ถ้วยตวง

กรรมวิธีการผลิต

- แช่ข้าวเหนียวในน้ำอัญชัญ ทิ้งไว้ 6 ชั่วโมงแล้วนึ่งประมาณ 40 นาที
- เทกะทิที่ผสมเกลือและน้ำตาล ลงในข้าวเหนียวนึ่งตามด้วยลำไย เคล้าให้เข้ากัน
- กรอกใส่กระบอกลูกจุก นำไปเผาไฟประมาณ 50 นาที



ข้าวหลามกาแฟ

ส่วนประกอบหลัก

ข้าวเหนียว	1,000	กรัม
กะทิ	400	กรัม
น้ำตาลทราย	300	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	100	กรัม
ถั่วแดงต้มสุก	200	กรัม
ผงกาแฟ	20	กรัม
เกลือ	15	กรัม



กรรมวิธีการผลิต

- แช่ข้าวเหนียวในน้ำสะอาดทิ้งไว้ 6 ชั่วโมงแล้วนึ่งประมาณ 40 นาที
- เทกะทิที่ผสมเกลือ น้ำตาล และผงกาแฟ ลงในข้าวเหนียวนึ่งตามด้วยถั่วแดงต้มสุกเคล้าให้เข้ากัน
- กรอกใส่กระบอกรอก ปิดจุก นำไปเผาไฟประมาณ 50 นาที



ข้าวหลามาซ้อคโกแลต



ส่วนประกอบหลัก

ข้าวเหนียว	1,000	กรัม
กะทิ	400	กรัม
น้ำตาลทราย	250	กรัม
เม็ดบัวต้มสุก	200	กรัม
ซ้อคโกแลต	120	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	100	กรัม
เกลือ	15	กรัม

กรรมวิธีการผลิต

- แช่ข้าวเหนียวในน้ำสะอาดทิ้งไว้ 6 ชั่วโมงแล้วนึ่งประมาณ 40 นาที
- ตุ่นซ้อคโกแลตพอละลาย
- เทกะทิที่ผสมเกลือ น้ำตาล และซ้อคโกแลต ลงในข้าวเหนียวนึ่งตามด้วยเม็ดบัวต้มสุกเคล้าให้เข้ากัน
- กรอกใส่กระบอกรอก ปิดจุก นำไปเผาไฟประมาณ 50 นาที



ข้าวหลามหมกปลาทูน่า

ส่วนประกอบหลัก

ข้าวเหนียว	1,000	กรัม
ปลาทูน่า	560	กรัม
นมสดขาดมันเนย	200	กรัม
น้ำซूप	200	กรัม
หอมเจียว	60	กรัม
กระเทียมเจียว	40	กรัม
ผงกะหรี่	30	กรัม
เกลือ	10	กรัม
พริกไทย	4	ช้อนชา
ซूपก้อนปรุงรส	2	ก้อน
น้ำมัน (เนื้อไขมัน 7 กรัม)	2	ถ้วยตวง



กรรมวิธีการผลิต

- แช่ข้าวเหนียวในน้ำมันทิ้งไว้ 6 ชั่วโมงแล้วนึ่งประมาณ 40 นาที
- ผสมน้ำซूप ซุปก้อน นมสดขาดมันเนย ผงกะหรี่ พริกไทย และ เกลือ คนให้ละลาย
- เทส่วนผสมข้างต้น ลงในข้าวเหนียวนึ่งตามด้วยปลาทูน่าและหอมเจียว เคล้าให้เข้ากัน
- กรอกใส่กระบอกรวม ปิดจุกนำไปเผาไฟประมาณ 50 นาที



ข้าวหลามกระเพรากุ้ง

ส่วนประกอบหลัก

ตัวข้าวเหนียว

ข้าวเหนียว	1,000	กรัม
กุ้ง	300	กรัม
น้ำซุปล	250	กรัม
แครอทบด	100	กรัม
น้ำมันพืช	60	กรัม
ใบกระเพรา	50	กรัม
น้ำตาล	20	กรัม
ใบมะกรูดซอย	20	กรัม
เกลือ	15	กรัม
น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ

ซุปลก่อนปรุงรสข้าวกระเทียม 2 ก้อน

เครื่องน้ำพริก

พริกชี้ฟ้าเหลือง	100	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	100	กรัม
กระเทียม	50	กรัม
รากผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
ข่า	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2	ช้อนชา



กรรมวิธีการผลิต

- แช่ข้าวเหนียวในน้ำสะอาดทิ้งไว้ 6 ชั่วโมง แล้วนึ่งประมาณ 40 นาที
- ผสมน้ำซุปล ซุปลก่อน และเกลือ คนให้ละลาย
- ต้วเครื่องน้ำพริกที่โขลกละเอียด กับน้ำมันในกระทะแล้วใส่กุ้งลวก น้ำซุปลผสมและแครอทบด ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา แล้วใส่ ใบมะกรูดซอย ใบกระเพรา
- กรอกใส่กระบอกล ปิดจุก นำไปเผา ไฟประมาณ 50 นาที



ข้าวหลามทรงเครื่อง

ส่วนประกอบหลัก

ตัวข้าวเหนียว

ข้าวเหนียว	1,000	กรัม
น้ำซूप	400	กรัม
ไข่แดงไข่เค็มหนึ่ง	180	กรัม
กุ้งแห้งทอด	100	กรัม
น้ำมันพืช	60	กรัม
หอมเจียว	60	กรัม
กะปิ	50	กรัม
กระเทียมสับ	40	กรัม
กระเทียมเจียว	40	กรัม
พริกไทย	2	ช้อนชา

หมูหวาน

เนื้อหมู	400	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	80	กรัม
น้ำตาลทราย	50	กรัม
น้ำมันหอย	50	กรัม
น้ำปลา	30	กรัม
รากผักชี	20	กรัม
กระเทียม	20	กรัม
น้ำ	1.5	ถ้วย



กรรมวิธีการผลิต

- แช่ข้าวเหนียวในน้ำสะอาดทิ้งไว้ 6 ชั่วโมงแล้วล้างประมาณ 40 นาที
- ผัดหมูหวาน ตามส่วนผสมข้างต้น
- ผัดกระเทียม กะปิในน้ำมันพืชพอร่ม ตามด้วยน้ำซूप และพริกไทย
- เทส่วนผสมข้างต้นในข้าวเหนียวหนึ่ง ตามด้วย กุ้งแห้งทอด หอมเจียว กระเทียมเจียว
- กรอกใส่กระบอกลง แต่งหน้าด้วยไข่แดง ปิดจุก นำไปเผาไฟประมาณ 50 นาที



ข้าวหลามหน้ากุ้ง

ส่วนประกอบหลัก

ตัวข้าวเหนียว

ข้าวเหนียว	1,000	กรัม	มะพร้าว	150	กรัม
กะทิ	400	กรัม	น้ำมันพืช	30	กรัม
น้ำตาลทราย	300	กรัม	หอมเจียว	20	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	100	กรัม	ใบมะกรูดซอย	10	กรัม
เกลือ	15	กรัม	รากผักชี	2	ช้อนชา
น้ำมัน (เนื้อขมิ้น 15 กรัม)	2	ถ้วยตวง	กระเทียม	2	ช้อนชา

หน้ากุ้ง

เนื้อกุ้งสับหรือหั่นเส้นยาว - เล็กๆ	300	กรัม	เกลือ	2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	170	กรัม	พริกไทยป่น	1.5	ช้อนชา

กรรมวิธีการผลิต

- แช่วข้าวเหนียวในน้ำมันทิ้งไว้ 6 ชั่วโมงแล้วนึ่งประมาณ 40 นาที
- ผัดไส้กุ้งตามส่วนผสมข้างต้น
- เทกะทิที่ผสมเกลือ ลงในข้าวเหนียวหนึ่ง ตามด้วยไส้กุ้ง เคล้าให้เข้ากัน
- กรอกใส่กระบอกลูก ปิดจุก นำไปเผาไฟประมาณ 50 นาที



ข้าวหลามเบญจพรรณ

ส่วนประกอบหลัก

ข้าวเหนียว	1,000	กรัม	ถั่วแดง	100	กรัม
กะทิ	400	กรัม	ลูกเดือย	100	กรัม
น้ำตาลทราย	300	กรัม	แห้ว	100	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	100	กรัม	เกลือ	18	กรัม
มะพร้าวอ่อน	100	กรัม	ชาเขียว	10	กรัม
ข้าวโพด	100	กรัม	น้ำใบเตย(ใบเตย 20 กรัม)	2	ถ้วยตวง



กรรมวิธีการผลิต

- แช่ข้าวเหนียวในน้ำขมิ้นทิ้งไว้ 6 ชั่วโมง แล้วนึ่งประมาณ 40 นาที
- เทกะทิที่ผสมเกลือ และน้ำตาล ลงในข้าวเหนียวหนึ่งตามด้วยส่วนผสมที่เหลือ เคล้าให้เข้ากัน
- กรอกใส่กระบอกรอก ปิดจุก นำไปเผาไฟประมาณ 50 นาที



ข้าวหลามหม้อแกงเผือก

ส่วนประกอบหลัก

ตัวข้าวเหนียว

ข้าวเหนียว	750	กรัม
กะทิ	400	กรัม
น้ำตาลทราย	300	กรัม
ข้าวเหนียว(ดำ)	250	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	100	กรัม
เกลือ	15	กรัม

ตัวหม้อแกง

กะทิ	200	กรัม
น้ำตาลโตนด	160	กรัม
ไข่ไก่	200	กรัม
เผือกนึ่งสุก	100	กรัม
หอมแดงซอย	100	กรัม
น้ำมันพืช	60	กรัม
ใบเตย	5	ใบ



กรรมวิธีการผลิต

- แช่ข้าวเหนียวในน้ำสะอาดทิ้งไว้ 6 ชั่วโมง แล้วนึ่งประมาณ 40 นาที
- ทำตัวหม้อแกงโดยขยำไข่ไก่ ใบเตย กะทิ น้ำตาล ให้เข้ากัน กรอง แล้วใส่เผือกบด
- เทกะทิที่ผสมเกลือ และน้ำตาล ลงในข้าวเหนียวนึ่ง เคล้าให้เข้ากัน
- กรอกใส่กระบอกรูป ปิดจุก นำไปเผาไฟประมาณ 20 นาที
- ใช้ไม้ไผ่กุดตรงกลางกระบอกรูป เทส่วนผสมหม้อแกง ปิดจุกเผาไฟต่อประมาณ 30 นาที แต่งหน้าด้วยหอมเจียว





เคล็ดลับการทำ

1. ข้าวเหนียวดิบควรแช่น้ำซัดด้วยสารส้มประมาณ 3 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดจนใส จะทำให้ข้าวเม็ดขาว สะอาด ไม่เป็นยางเหนียว
2. ควรเทส่วนผสมต่างๆ ลงไปคลุกเคล้ากับข้าวเหนียวหนึ่ง ที่ยังร้อนจะทำให้ส่วนผสมเข้ากันได้ดี แล้วกรอกใส่กระบอກทันที
3. สีต่างๆที่ได้มาจากธรรมชาติ ควรผสมน้ำมะนาวลงไป จะทำให้สีสดขึ้น
4. ธัญพืชต่างๆ เช่น ถั่วแดง เม็ดบัว ลูกเดือย ควรแช่น้ำ 1 ชั่วโมง ก่อนนำไปต้ม จะช่วยให้สุกและนิ่มเร็วยิ่งขึ้น หลังสุกควรใส่น้ำตาลลงไปเล็กน้อย แล้วต้มต่อประมาณ 3 นาที จะทำให้รสชาติ กลมกล่อมขึ้น
5. ไม่ควรตุ๋นซ็อกโกแลตทิ้งไว้ เพราะจะเกิดการแยกตัว และแข็ง ควรผสมซ็อกโกแลตขณะที่เพิ่งละลายเสร็จใหม่ๆ
6. ภาชนะที่นำมาใช้ ควรนึ่งประมาณ 5 นาที ก่อนนำไปผสม
7. ควรใช้น้ำซุ้ต้มจากซีโคร่งไก่ จะทำให้รสชาติดียิ่งขึ้น
8. สามารถใช้เนื้อสัตว์อย่างอื่นแทนได้ตามชอบ

ข้าวหอม มาตราฐาน อย.

ข้าวหอมนครปฐม สะอาด ถูกหลักอนามัย สบายใจทั้งคนซื้อและคนขาย

ด้วยวิสัยทัศน์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐมที่วางไว้ ภายใต้ “โครงการ

ข้าวหอม หวานมันจังหวัดนครปฐม มีคุณภาพเป็นที่หนึ่งของประเทศ ภายในปี 2550”

เพื่อพัฒนาข้าวหอมจังหวัดนครปฐมให้มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับของนักท่องเที่ยวและ

คนทั่วไป ในเบื้องต้นสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม ได้หารือกับผู้ประกอบ

การข้าวหอมนครปฐมเพื่อกำหนดหลักเกณฑ์การผลิตข้าวหอมให้ได้ ตามมาตรฐาน

อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที โดยอ้างอิงจากเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวง

สาธารณสุขผลการหารือได้ข้อสรุปเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการผลิต-จำหน่ายข้าวหอมดังนี้

1. กระบอกลังไม่ไฟที่เลื้อยเป็นท่อนให้อุดจุกทันที ใส่เชง แล้ววางไว้บนโต๊ะหรือชั้นวางของ ไม่วางกับพื้นนำมาจัดเก็บไว้ในห้องบรรจุ
2. สร้างห้องบรรจุข้าวหอม เพื่อใช้สำหรับผสมส่วนประกอบต่าง ๆ และกรอกใส่กระบอกลังโดยทำเป็นห้องปิดมิดชิด มีผ้าเพดาน ติดมุ้งลวด
3. ข้าวเหนียว น้ำตาล น้ำกะทิ น้ำที่ใช้แช่ผสม หรือส่วนประกอบอื่น ๆ ใหม่และสะอาด
4. ผสมส่วนประกอบ และกรอกข้าวบนโต๊ะสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ไม่นั่งกรอกกับพื้น
5. มีการตรวจสอบความสะอาดภายในกระบอกลังไม่ไฟก่อนกรอกบรรจุทุกครั้ง
6. ปอกเปลือกกระบอกลังทุกกระบอกลังก่อนจำหน่าย เป็นเอกลักษณ์ของข้าวหอมนครปฐม และป้องกันการนำมอดช้ำ พร้อมกับการแสดงฉลากที่กระบอกลังข้าวหอม และทำสติ๊กเกอร์คาดจุกข้าวหอม เพื่อป้องกันไม่ให้สิ่งแปลกปลอมเข้าไปในกระบอกลัง
7. ห้ามจำหน่ายข้าวหอมที่หมดอายุ
8. ผู้ผลิตต้องตรวจสอบสุขภาพประจำปี และมีใบรับรองแพทย์
9. ถ้าผ่านเกณฑ์ จะได้ใบรับรองมาตรฐานและเครื่องหมาย อย.





ทำเนียบผู้ผลิตและจำหน่ายข้าวหอมจังหวัดนครปฐม

1.ข้าวหอมแม่แอ็ด ดันเสียงสม ชุมชนพระงาม 2 อ.เมือง จ.นครปฐม	☎ 034-256-523
2.ข้าวหอมแม่เล็ก รอดบางยาง ชุมชนพระงาม 3 อ.เมือง จ.นครปฐม	☎ 01-644-2437
3.ข้าวหอมแม่ลูกจันทร์ ชุมชนพระงาม 3 อ.เมือง จ.นครปฐม	☎ 09-920-5116
4.ข้าวหอมแม่อำพร หมู่ที่ 8 ต.นครปฐม อ.เมือง จ.นครปฐม	☎ 09-547-5743
5.ข้าวหอมแม่เล็ก จูเภา ชุมชนพระงาม 2 อ.เมือง จ.นครปฐม	☎ 034-214-652
6.ข้าวหอมแม่อารมณี (เล็ก) ชุมชนพระงาม 2 อ.เมือง จ.นครปฐม	☎ 034-214-376
7.ข้าวหอมเจ้ารำพัน บ้านลาดหญ้าไทร อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม	☎ 034-291-397
8.ข้าวหอมแม่ปิ่น บ้านทุ่งน้อย อ.เมือง จ.นครปฐม	☎ 034-348-544
9.ข้าวหอมป้าสุดใจ บ้านมาบแค อ.เมือง จ.นครปฐม	☎ 034-203-304
10.ศูนย์แปรรูปเนื้อสัตว์จังหวัดนครปฐม บ้านห้วยพระ อ.ดอนตูม จ.นครปฐม	☎ 034-381-329



11. ข้าวหلامสุนิศา

ชุมชนพระงาม 2 อ.เมือง จ.นครปฐม

☎ 01-433-0535

12. ข้าวหلامแม่มาลัย

ชุมชนพระงาม 3 อ.เมือง จ.นครปฐม

☎ 01-572-4262

13. ข้าวหلامลูกแม่เล็ก

ชุมชนพระงาม 3 อ.เมือง จ.นครปฐม

☎ 01-644-2437

14. ข้าวหلامแม่वासนา

ชุมชนพระงาม 2 อ.เมือง จ.นครปฐม

☎ 034-214-223

15. ข้าวหلامแม่สมพร

หมู่ที่ 10 ต.พระปฐมเจดีย์ อ.เมือง จ.นครปฐม

☎ 01-846-1368

16. ข้าวหلامแม่หนู

ซอยพระงาม 5 อ.เมือง จ.นครปฐม

☎ 034-214-156

17. ข้าวหلامแม่ทองหล่อ

หมู่ที่ 8 ต.นครปฐม อ.เมือง จ.นครปฐม

☎ 06-168-7053

จุดจำหน่ายหลัก : ณ สถานที่ผลิตต่างๆ, ตลาดโอเดียน, หน้าสถานีรถไฟ นครปฐม, หน้าร้านแม่ศรี, ที่ว่าการอำเภอเมืองนครปฐม, ภายในองค์พระปฐมเจดีย์,

หรือติดต่อได้ที่ : ชมรมข้าวหلامจังหวัดนครปฐม เลขที่ 45 ถ.พญาพาน ลานโพธิ์วัดพระงาม ต.พระปฐมเจดีย์ อ.เมือง จ.นครปฐม โทรศัพท์ 034 - 218512, 034 - 215213 , 01-298 4506

คณะที่ปรึกษาจัดพิมพ์เอกสาร

นายประสาท พงษ์ศิวกัญัย
นายสมจิตร ศรีศุภร
นายเสรินทร์ แก้วพิจิตร
พระครูประภัทรธรรมมาทร

ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครปฐม
นายกเทศมนตรีนครนครปฐม
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระงาม

คณะทำงาน

1. นายองอาจ โตติเทพ
2. นายขนาน ศรีจันทร์
3. นายสมเกียรติ อินเทียน
4. นายสงฆ์ เอี้ยวตระกูล
5. นายสุรพล ทองน้อย
6. นางสาวลิ้ม ศรีจันทร์
7. นางสาวน้ำฝน ทำจะดี
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิดา ธรรมมณีวงศ์
9. นางสมปอง มีสลิตะ
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอี่ยม ทองดี
11. อาจารย์อินดา แต่งอ่อน
12. อาจารย์สุชัย เพื่อนพงษ์
13. อาจารย์จินตนา ศิริธัญญารัตน์
14. นายชวลิตร์ เวชวงศ์วาน
15. นายวิระศักดิ์ เหล่าตระกูล
16. นางสาวพจนา แก้วทินกร
17. นางภัทรภรณ์ เตชะเทียนวิจิตร
18. นางจรรณา ตั้งเพ็ง

ชมรมข้าวหอมนครปฐม
ชมรมข้าวหอมนครปฐม
ชมรมข้าวหอมนครปฐม
ชมรมข้าวหอมนครปฐม
ชมรมข้าวหอมนครปฐม
สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครปฐม
มหาวิทยาลัยศิลปากร
มหาวิทยาลัยศิลปากร
มหาวิทยาลัยศิลปากร
มหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม
เทศบาลนครนครปฐม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม

ขอขอบคุณ

1. วัดพระงาม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
 2. ผู้ประกอบการข้าวหอมนครปฐมทุกท่าน
 3. วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม
 4. ชมรมข้าวหอมจังหวัดนครปฐม
 5. หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์ , และนักศึกษาคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ขอขอบคุณ ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน และต้องขออภัยที่ไม่สามารถกล่าวชื่อนามได้ทั้งหมด

ผู้จัดทำ

กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม

นางสาวพจนา แก้วทินกร ภาสัชกร 5

นางภัทรภรณ์ เตชะเทียนวิจิตร เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชุมชน 6

นายวิระศักดิ์ เหล่าตระกูล ภาสัชกร 8 วช

ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากงบบูรณาการจังหวัดนครปฐม (CEO) ปี 2549

ออกแบบและรูปเล่ม

White Post Gallery , Bangkok 01-854-5469, 01-559-9363 02-422-0579

Conclusions

Khao Larm, sticky rice mixed with coconut milk and black bean, baked in bamboo trunk, is one of the well-known products of Nakhon Pathom province. Its recipe and baking process reflect ways of life, local wisdom, culture, and behaviour of people of Nakhon Pathom, as the name of Khao Larm is put into the province slogan. **"Sweet Pamelo, White Rice, Pretty Daughter, Sweet Khao Larm, Gorgeous Snam Chan Palace, Respective Buddha Mandela, Towering PraPathom Chedi Pagoda"**.

The popularity of Khao Larm of Nakhon Pathom has been declining through the past decade because of its marketing difficulties and high product cost. These factors lead the producers to turn their heads to other careers. Nevertheless, with coordination led by the governor, public and private sectors in Nakhon Pathom is starting to bring back the popularity of Khao Larm by assigning the Provincial Health Office to initiate the project called **"the Best Khao Larm of the Country within the Year 2007"** in order to certify Khao Larm of Nakhon Pathom as **"safe and clean"** as well as to bring Nakhon Pathom's old career back to Thai society.

Since 2005, there have been 17 Khao Larm producers certified. In the year 2006 there have been 12 recipes of Kham Larm, both for being main dish and dessert, developed. Based on the identity of Nakhon Pathom's culinary art of Khao Larm, this development aims to create variation of tastes as well as to expand market opportunities. It would also be the way to propose Khao Larm to be **"One Tambon One Product"** (OTOP) of Nakhon Pathom, which could make both Khao Larm and Nakhon Pathom province well known nationally and globally in the future.

A close-up photograph of a bamboo steamer basket filled with yellow sticky rice, topped with fried shallots. In the background, another bamboo steamer basket contains a bright orange, steamed vegetable, possibly pumpkin. The entire scene is set against a vibrant green background.

Sweet rice in Bamboo

Innovation of tastes, Sweet rice in Bamboo
Nakhon Pathom