



ของดี...  
ประเทศไทย  
อาหารและผลไม้

# ของดี...ประเทศไทย

## อาหารและผลไม้

Copyright

# ของดี...ประเทศไทย

---

จัดพิมพ์เมื่อ: ธันวาคม 2558

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-297-285-0

เจ้าของ: กองส่งเสริมบริการท่องเที่ยว ฝ่ายส่งเสริมสินค้าการท่องเที่ยว  
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

1600 ถ.เพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี

กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0 2250 5500

[www.tourismthailand.org](http://www.tourismthailand.org)

---

# คำนำ



ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของผืนแผ่นดินไทย จึงไม่แปลกที่เมืองไทยจะเป็นแหล่งอาหาร และแหล่งวัตถุดิบสำคัญของโลก แทบทุกจังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน ชุมชน ต่างก็มี “ของดี...ของอร่อย” ทั่วฟ้าเมืองไทย โดยเฉพาะอาหารและผลไม้ เช่นเดียวกับที่อาหารไทยของเราได้รับความนิยมและโด่งดังไปทั่วโลก วัตถุดิบและผลผลิตด้านอาหารของไทยก็กำลังได้รับความสนใจ และเป็นที่ยอมรับไม่แพ้กัน

เพื่อเป็นการส่งเสริมวัตถุดิบโดยเฉพาะอาหารและผลไม้ของไทยให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายไปในวงกว้าง และต่อยอดความเป็นครัวโลก ขณะเดียวกันก็เป็นการแนะนำชาวไทยและชาวต่างชาติให้หันมานิยม ส่งเสริม สนับสนุน และยกระดับ “ของดี...ประเทศไทย” ด้วยการออกเดินทางไปเที่ยวชม ชิม และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้จนถึงแหล่งผลิต ทั้งในชุมชนและท้องถิ่นต่างๆ ทั่วฟ้าเมืองไทย เพื่อให้ได้สัมผัสและลิ้มชิมรส “ของดี...ประเทศไทย” อย่างแท้จริง

หนังสือ “ของดี...ประเทศไทย” จึงได้ทำการรวบรวมวัตถุดิบที่เป็น “ของดี” จากชุมชน และท้องถิ่นต่างๆ ในทุกภาค ทั่วประเทศ เพื่อให้เป็นข้อมูลสำหรับเหล่านักกิน นักทำอาหาร และนักท่องเที่ยว ที่หลงรักในเสน่ห์ของอาหาร ผลไม้ วัตถุดิบ ตลอดจนผลิตภัณฑ์แปรรูปต่างๆ ของไทย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านได้ออกเดินทางไปเปิดประสบการณ์ใหม่ๆ ตามเส้นทางที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยอาหารและผลไม้ของไทยที่มีอยู่ทั่วทุกภาคในเมืองไทย

ของดี...ประเทศไทย

# CONTENTS



ของดี...จากทะเล  
10

ปลาทุ	12
กุ้งมังกร	16
หอยนางรม	20
ปูม้า	26
ปูทะเล	32
ผลิตภัณฑ์แปรรูป	
กุ้งแห้ง	38
หมึกแห้ง หมึกแดดเดียว	40
ปลาอังด้าง	42
ปลาอินทรีเค็ม	44
ปลาทุเสา	46



## ของดี...จากแม่น้ำ 48

กุ้งแม่น้ำ	50
ปลาช่อน	54
ปลากทราย	56
ปลาแรด	59
ปลาบ้า	62
ปลาค้าง	64
ผลิตภัณฑ์แปรรูป	
ปลาสดแดดเดียว	66
ปลาร้า	70



## ของดี...จากท้องทุ่ง 74

ข้าวหอมมะลิ	76
เนื้อหมู	80
เนื้อวัว	84
ผลิตภัณฑ์แปรรูป	
หมูแผ่น หมูหยอง หมูสวรรค์	88
กุนเชียง	90
หมูยออุบลฯ	93
ไข่เค็มไชยา	96



## ของดี...จากสวน 98

มะนาว	100
มะพร้าว	104
มะพร้าวน้ำหอมสามพราน	108
ชมพูเพชร	111
มะยงชิดนครนายก	114
ลองกองต้นหยงมัส	118
มะขามเพชรบูรณ์	122
กล้วยไข่กำแพงเพชร	124
ส้ม	126
ลิ้นจี่	130
มังคุด	134
เงาะโรงเรียน	137



มะม่วง	140
ทุเรียน	146
ส้มโอ	152
สับปะรด	156
กาแฟ	160
<b>ผลิตภัณฑ์แปรรูป</b>	
กล้วยตาก กล้วยกวน	164
ทุเรียนกวน ทุเรียนทอด ทุเรียนเชื่อม	166



## ของดี...จากกันครัว 168

น้ำตาลโตนด	170
เกลือ	172
พริกแห้งบางช้าง	174
หอมแดงและกระเทียม	176
พริกไทยจันทน์	178
ไซไซ	180
น้ำปลา	182
ซอสพริกศรีราชา	186
กะปิ	188

ขนมหม้อแกงเพชรบุรี	194	ข้าวหลาม	208
ขนมสาเล่สุพรรณฯ	196	กาะละแม	212
ลอดช่องวัดเจษฯ	198	ลูกหยีปัตตานี	216
โรตีสายไหมอยุธยา	200	ขนมเปียะ	218
ขนมปังสังขยาอุทัยธานี	202	ฮ้อยจ้อหนองมน	222
เค้กตริง	204	ແหมมเนืองหนองคาย	224
ซาลาเปากับหลี	206	หมูย่างเมืองตรัง	228
		ไก่ทอดหาดใหญ่	230
		ไถย่าง	232



## 5 เส้นทางชิม ของดี...ประเทศไทย 236

เส้นทางของดี...จากทะเล	238
เส้นทางของดี...จากแม่น้ำ	244
เส้นทางของดี...จากท้องทุ่ง	250
เส้นทางของดี...จากสวน	256
เส้นทางของดี...จากกันครัว	262







A tropical beach scene with clear turquoise water and a rocky reef in the foreground. The water is crystal clear, revealing the intricate patterns and textures of the coral reef below. The sky is a bright, clear blue, and the horizon line is visible in the distance. The overall atmosphere is serene and beautiful.

# ทองคำ จากทะเล

# ปลาทุ

เมนูประจำบ้านที่อยู่ในสำหรับกับชาวไทยมาแต่โบราณ เมื่อนึกถึง “ปลาทุ” ที่มีชื่อเสียงที่สุดก็คือ “ปลาทุแม่กลอง” จาก ต.แม่กลอง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม ในลักษณะของปลาทุหนึ่งในช่วงเล็กๆ หน้าจอ คอหัก และมีรสชาติความอร่อยอันโดดเด่น เป็นที่ยอมรับว่าเป็นสุดยอดปลาทุไทยหนึ่งเดียว

เมื่อแม่ค้าปลาร้องเชิญชวนว่า “ปลาทุโปะแม่กลองจ้า” ก็ย่อมเป็นสิ่งที่ยืนยันถึงคุณภาพและถิ่นกำเนิด โดยมีต้องการคำอธิบายใดๆ

โดยธรรมชาติแล้ว การที่ปลาทุธรรมชาติตัวหนึ่งจะกลายมาเป็นปลาทุแม่กลองได้ก็ต่อเมื่อได้เข้ามาอยู่ในอ่าวแม่กลองภายในบริเวณน้ำกร่อยซึ่งเป็นที่บรรจบกันของน้ำจืดจากปากน้ำแม่กลองกับน้ำทะเลบริเวณกันอ่าว ในรัศมีประมาณ 25 กิโลเมตรจากชายฝั่ง มีความลึกเฉลี่ยไม่เกิน 15 เมตร เกิดเป็นระบบนิเวศน้ำกร่อย โดยบริเวณปากแม่น้ำนั้นจะมีตะกอนเลน อุดมไปด้วยสารอาหารได้แก่ แพลงก์ตอน และไรน้ำ

ระบบนิเวศน้ำกร่อยนี้จะมีสารอาหารมาเติมความสมบูรณ์ให้ในช่วงน้ำหลาก (ระหว่างเดือน 8 ถึงเดือน 11 หรือ

กรกฎาคม-ตุลาคม) ซึ่งถือเป็นช่วงที่บริเวณปากแม่น้ำนี้อุดมสมบูรณ์มากที่สุด จึงดึงดูดเหล่าปลาทุ ไม่ว่าจะตัวเล็กหรือใหญ่ให้เข้ามาอยู่ในอ่าว หลังจากได้รับสารอาหารที่สมบูรณ์สุดขีดในช่วงนี้แล้ว ปลาทุเหล่านั้นก็จะเปลี่ยนสภาพจากเนื้อที่ใสเป็นเส้นเป็นริ้ว ให้กลายเป็นเนื้อข้น แน่น มัน หอม และหวาน

สำหรับวิถีชาวแม่กลองนั้นจะมีภูมิปัญญาในการจับปลาทุที่น่าสนใจ ละมุนละม่อมปราศจากความรุนแรง โดยใช้ “โปะ” ที่บรรพชนชาวแม่กลองผู้เข้าใจน้ำ ลม และสัญชาตญาณของปลา ตลอดจนการคำนวณทิศทางกระแสไหลของน้ำ บวกกับองค์ความรู้ว่า สภาพพื้นกันอ่าวตรงไหนเป็นตอน ตรงไหนเป็นหล่ม แล้วทำการกำหนดตำแหน่ง (การประโคนโปะ) เพื่อวางแนวปักโปะในทิศทางที่ปลาทุสาวทั้งหลายจะว่ายละปะปักเข้ามาให้ชาวประมงจับได้โดยละม่อม

ด้วยวิธีการนี้ จึงทำให้ปลาไม่เครียด ส่งผลให้เนื้อหวานไม่แปรเปลี่ยน ช่วยชูความอร่อยของเนื้อปลาได้อย่างคาดไม่ถึง ดังนั้นปลาทุที่ได้เข้ามาพำนักอาศัยในบริเวณกันอ่าวแม่กลองดังว่านี้ จึงจะมีคุณสมบัติมีดีก็คือ ไร้ชื่อและนามสกุลว่า “ปลาทุแม่กลอง” ซึ่งคนกินปลาทุรุ่นเก่าต่าง

ยกให้เป็นราชาแห่งปลาทุ มีราคาย่อมเยา ทั้งยังนำไปทำอาหารได้หลายชนิด เช่น ปลาทุทอดรับประทานคู่กับน้ำพริกกะปิ ต้มยำปลาทุ ปลาทุซาเตี๊ยะ ฯลฯ ยิ่งกว่านั้น ปลาทุยังอุดมไปด้วยคุณค่าสารอาหาร โดยเฉพาะกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ช่วยบำรุงสายตา ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

## เทศกาล

เมื่อ “ปลาทุแม่กลอง” ได้ชื่อว่า เป็นราชาแห่งปลาทุ และเป็นหนึ่งไขทองคำเมืองแม่กลอง จ.สมุทรสงคราม จึงได้จัดงาน “เทศกาลกินปลาทุ” ขึ้นทุกๆ ปี ในช่วงเดือนธันวาคม บริเวณหน้าศาลากลางจังหวัดสมุทรสงคราม สอบถามเพิ่มเติมได้ที่หอการค้าจังหวัดสมุทรสงคราม โทร. 0 3471 8154 หรือการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานสมุทรสงคราม โทร. 0 3475 2847-8







# WHERE TO BUY

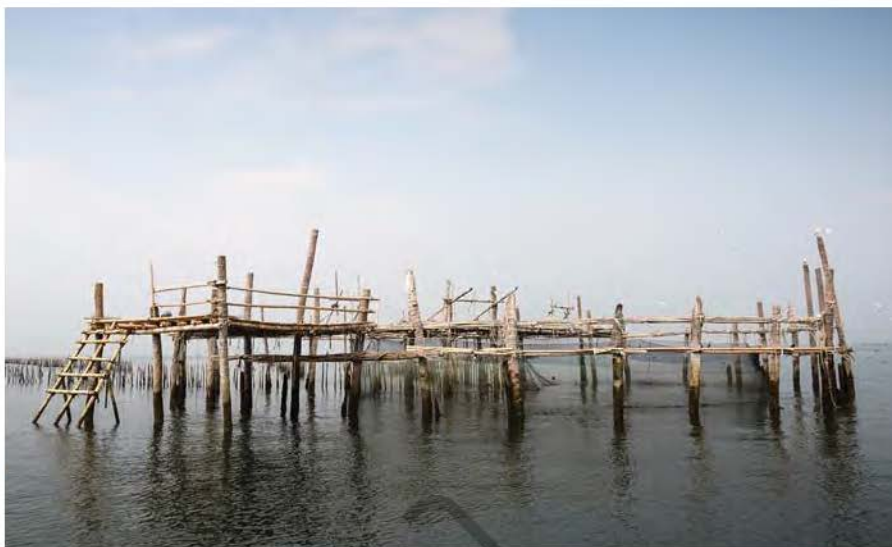
## ต่างจังหวัด

- ตลาดสดเทศบาลแม่กลอง  
ที่ตั้ง : ต.แม่กลอง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม
- ตลาดร่มหุบ  
ที่ตั้ง : ต.แม่กลอง อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม
- โรงนึ่งปลาหู ป้าทองอยู่  
ที่ตั้ง : 72/7 ซ.ลิมศิริ ถ.ไทยพร ต.แม่กลอง  
อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม โทร. 08 1012 8575,  
08 1685 2199
- ตลาดสดสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ นครปฐม  
ที่ตั้ง : 15/13 ถ.ชัยพระ ต.พระปฐมเจดีย์  
อ.เมือง จ.นครปฐม
- ตลาดฉัตรไชย  
ที่ตั้ง : ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
- ตลาดไท  
ที่ตั้ง : กม.42 เข็ยมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ศูนย์รังสิต ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง  
จ.ปทุมธานี

## กรุงเทพฯ

- สะพานปลากรุงเทพฯ  
ที่ตั้ง : เจริญกรุง 62 สาทร กรุงเทพฯ  
โทร. 0 2211 6059, 0 2211 4394
- ตลาดสามย่าน  
ที่ตั้ง : ซ.จุฬฟ้า 9 ถ.พระราม 4 ปทุมวัน  
กรุงเทพฯ  
โทร. 0 2215 3662, 0 2215 4664
- ตลาด ย.ต.ก. (องค์การตลาดเพื่อเกษตรกร)  
ที่ตั้ง : ถ.กำแพงเพชร จตุจักร กรุงเทพฯ  
โทร. 0 2279 2080

# WHERE TO EAT



## ต่างจังหวัด

### ● แดงอาหารทะเล (เจ้าเก่า)

เมนูแนะนำ : ปลาหูชาเตี๊ยะ ต้มยำปลาหูชา  
จากระเม็ดต้มบ๊วย กุ้งอบเกลือ หอยหลอดผัดฉ่า  
ที่ตั้ง : 152 ม.1 ต.บางแก้ว อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม  
โทร. 0 3476 9765

### ● ไสว

เมนูแนะนำ : ปลาหูต้มมะดัน ปลาหูชาเตี๊ยะ  
หอยหลอดผัดฉ่า  
ที่ตั้ง : 50/22 กม.65 ถ.พระราม 2 (ปากทาง  
เข้าดอนหอยหลอด) ต.แม่กลอง อ.เมือง  
จ.สมุทรสาคร โทร. 08 1942 4237

### ● เขาวัวอาหารทะเล

เมนูแนะนำ : ปลาหูแดดเดียวทอด ปลาหู  
ชาเตี๊ยะ ปลาหมึกผัดกะปิ กุ้งอบเกลือ ปูผัด  
ผงกะหรี่  
ที่ตั้ง : 106/8 ถ.ไชยพร ต.แม่กลอง อ.เมือง  
จ.สมุทรสงคราม โทร. 0 3473 6020

### ● คริวน้ำทิพย์

เมนูแนะนำ : ปลาหูชาเตี๊ยะ หอยหลอดผัดฉ่า  
หมึกนึ่งมะนาว  
ที่ตั้ง : 12/1 ม.1 ต.บ้านปรก อ.เมือง  
จ.สมุทรสงคราม  
โทร. 0 3471 3588

### ● คริวคุณจำ

เมนูแนะนำ : ปลาหูทอดน้ำปลา น้ำพริกกะปิ  
ชะคราม ปลาหมึกเทศแดดเดียว  
ที่ตั้ง : 15/2 ซ.วัดยี่สาร อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม  
โทร. 08 1808 2701

### ● ล้าน (ร้าน) ปลาหูจวบ

เมนูแนะนำ : จู๋ปลาทู ต้มยำปลาทู ไข่เจียว  
ปลาทู น้ำพริกกะปิปลาหูทอด  
ที่ตั้ง : 136/1 ซ.หัวหิน 55 ถ.ขมิ้นสุ์ ต.หัวหิน  
อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ โทร. 0 3251 2275

## กรุงเทพฯ

### ● สรงวนศรี

เมนูแนะนำ : น้ำพริกกะปิปลาหูทอด ขนมจีน  
น้ำพริก แกงเขียวหวานไก่ ไข่พะโล้  
ที่ตั้ง : 59/1 ถ.วิฑูย์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ  
โทร. 0 2252 7637

### ● มั่นทะเล

เมนูแนะนำ : ลาบปลาทู น้ำพริกกะปิปลาหู  
ทอด พิซซ่าปลาทู  
ที่ตั้ง : ซ.เฉลิมพระเกียรติ ร.9 48 ถ.เฉลิม-  
พระเกียรติ ร.9 ประเวศ กรุงเทพฯ  
โทร. 0 2726 2083

### ● ส้มตำเด้อ

เมนูแนะนำ : ตำข้าวสกลนคร ส้มตำปลาทู  
ข้าวมัน หมูปิ้งกะทิสด  
ที่ตั้ง : 5/5 ซ.ศาลาแดง ถ.สีลม บางรัก  
กรุงเทพฯ โทร. 08 4764 4291

### ● บ้านยี่สาร

เมนูแนะนำ : ปลาหูชาเตี๊ยะ แดงส้มมะรุ่มกุ้ง  
น้ำพริกกะปิ-ผักชะคราม ปลาหูทอด  
ที่ตั้ง : 16-19 ซ.ศาลาธรรมสพน์ 25 ทวีวัฒนา  
กรุงเทพฯ โทร. 0 2889 7325







# กุ้งมังกร

“ภูเก็ท” ไหม้กัแห่งอันดามัน ไม่เพียงจะเปี่ยมไปด้วยมนต์เสน่ห์อันงดงามของท้องทะเล แต่ภายใต้ท้องทะเลยังมีเพชรเม็ดงามที่ดึงดูดให้ผู้คนทั่วโลกหลงใหล นั่นคือ “กุ้งมังกรภูเก็ท” กุ้งมังกรแห่งทะเลอันดามัน หรือที่เซฟระดับโลกเรียกว่า “ฟิวกราส์แห่งท้องทะเล” วัตถุประสงค์ชั้นเลิศแห่งน่านน้ำทะเลไทย ซึ่งโดดเด่นด้วยขนาด สีสด และรสชาติที่เป็นหนึ่งจนได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง ดังที่ CNN Inside Guide ได้แนะนำให้เมนูที่ปรุงจากกุ้งมังกรเป็นหนึ่งในสิ่งที่ดีที่สุดของภูเก็ท

กุ้งมังกรภูเก็ทนั้นภาษาอังกฤษเรียกว่า “Blue Spiny Lobster” หรือที่รู้จักกันในนาม

“กุ้งมังกร 7 สี” ซึ่งเป็นกุ้งมังกรชนิดที่ไม่มีก้าม ปัจจุบันเป็นที่ต้องการอย่างสูง จึงไม่เพียงพอับความต้องการของตลาด จุดเด่นของล็อบสเตอร์ภูเก็ทไม่ใช่เพียงเนื้อหนาเต็มปากแต่อร่อยมากเพราะอร่อยครบทั้งตัว แล่เนื้อบางๆ แชน้ำแข็งให้เนื้อแข็งสดแบบปลาดิบ แล้วจิ้มกับซีอิ๊วญี่ปุ่นผสมวาซาบิ ถ้าแบบตะวันตกต้องนำไปผาเนย เกลือ กระเทียมโรยหน้า ส่วนหัวกุ้งมังกรเป็นกอนนำไปต้มยำแบบไทย อร่อยที่สุด

นอกจากรสชาติอันเลิศล้ำแล้ว กุ้งมังกรยังให้โปรตีนสูง ตามศาสตร์การแพทย์ของจีน กุ้งมังกรเป็นอาหารที่เป็น “หยาง” ซึ่งให้ประโยชน์บำรุงไตและหัวใจ





## WHERE TO BUY

### ต่างจังหวัด

- หน้าหมู่บ้านชาวเล ริมหาดราไว๋ อ.เมือง จ.ภูเก็ต สามารถซื้ออาหารทะเลสด แล้วเดินข้ามถนนมาหาร้านอาหารทะเลที่ตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามปรุงเป็นอาหารให้ได้

- Pop Lobster Phuket บริการจัดส่งในภูเก็ตทุกวัน และจัดส่งต่างจังหวัดทางเครื่องบิน (ทั้งยังเก็บรักษาอย่างถูกต้อง ไม่มีสารเจือปน และเก็บในห้องเย็นตลอดระยะเวลาขนส่ง) โทร. 08 8826 6896 หรือ [www.phuketlobster.blogspot.com](http://www.phuketlobster.blogspot.com)

- แมคโคร ซูเปอร์มาร์เก็ต สาขาป่าตอง โทร. 07651 2388 แฟกซ์ 0 7651 2300

- นายประกอบ ท่านากกล้า หรือบังโต๊ะ (หนึ่งในสมาชิกกลุ่มชาวประมงเลี้ยงกุ้งมังกร) บ้านช่องตลาด อ.เกาะยาว จ.พังงา เลี้ยงกุ้งมังกร 7 สีในกระชังผูกกลางทะเล โดยภัตตาคาร และโรงแรมจะมาซื้อถึงกระชังกลางทะเล โทร. 08 6277 5958

### กรุงเทพฯ

- คุณจิม ที่ตั้ง : ตลาดสามย่าน ซ.จุฬา 9 อ.พระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ โทร. 0 2214 0723, 08 1656 2515

- ตารณิณีฟู้ด ตลาด อ.ต.ก. (องค์การตลาดเพื่อเกษตรกร) ที่ตั้ง : อ.กำแพงเพชร จตุจักร กรุงเทพฯ โทร. 08 1485 3644

- กลุ่มดี มาร์เก็ต ที่ตั้ง : ชั้น G สยามพารากอน อ.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ

- วิลล่ามาร์เก็ต ที่ตั้ง : เจอเวนิว ทองหล่อ 15 วัฒนา กรุงเทพฯ โทร. 0 2662 1000



# WHERE TO EAT

## ต่างจังหวัด

### ● กั้นแอง 2

เมนูแนะนำ : กุ้งมังกรชาซิมิ ห่อหมกภูเก็ต น้ำพริกกุ้งเสียบ ปลาแมงนาง  
ที่ตั้ง : 9/3 ม.9 อำเภอคลอง ถ.เจ้าฟ้า อ.เมือง จ.ภูเก็ต โทร. 0 7638 1694, 0 7638 1323

### ● แพครูวิทย์

เมนูแนะนำ : กุ้งมังกรชาซิมิ ผัดผักเหมียง กุ้งเสียบ ยำผักกูด  
ที่ตั้ง : ม.6 ต.เกาะแก้ว อ.เมือง จ.ภูเก็ต โทร. 08 6687 0892

### ● The Lobster

เมนูแนะนำ : ล็อบสเตอร์อบชีส ชาซิมิล็อบสเตอร์ ปูดำผัดผงกระหรี่ กุ้งซอสมะขาม  
ที่ตั้ง : บ้านแหลมหิน ต.เกาะแก้ว อ.เมือง จ.ภูเก็ต โทร. 08 6941 9433, 08 1538 9196

### ● มุกดี

เมนูแนะนำ : ชาซิมิล็อบสเตอร์ ต้มยำปลาเก๋า กุ้งลายเสือเผา ล็อบสเตอร์อบ (สามารถซื้อของทะเลสดจากแผงอาหารทะเลสดหาดราไวย์

มาได้ปรุงรสได้ โดยคิดค่าปรุงเมนูละ 100 บาท) ที่ตั้ง : หาดราไวย์ ต.วิเศษ อ.เมือง จ.ภูเก็ต โทร. 08 1719 4880

### ● Beyond The Sea, Siamese Brasserie

เมนูแนะนำ : ล็อบสเตอร์ซอสกะเพรา คั๊กลิ่ง เนื้อเซอร์ลอยน์ ไทยทาปาส  
ที่ตั้ง : ShaSa Resort & Residence ถ.แหลมเสด็จ หาดแดง เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี โทร. 0 7791 3888

### ● บ้านอิสระ

เมนูแนะนำ : กุ้งมังกรชาซิมิ ปูทะเลผัดพริกไทยดำ ยำยอดกระถินหอยนางรม กุ้งผาน้ำปลาสะเดา  
ที่ตั้ง : 7 ถ.แนบเคหาสน์ ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ โทร. 0 3251 1673

## กรุงเทพฯ

### ● ตั้งใจอยู่

เมนูแนะนำ : กุ้งมังกรชาซิมิ กุ้งทอดพริกเกลือ ปูทะเลเนื้อนิ่งหมูสับหน้าเลียบ เนื้อปลาเก๋าทองหม้อไฟ  
ที่ตั้ง : 85-89 ซ.เยาวพานิช ถ.เยาวราช สัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ โทร. 08 1753 0100

### ● หยวน

เมนูแนะนำ : ล็อบสเตอร์ผัดซอสเอ็กซ์โอ เป้าฮ้อสแต็กน้ำมันหอย ขาปูอลาสก้าทอดพริกเกลือ ปลาหิมะไข่ขาวเจี๊ยนซอสหูหนาน  
ที่ตั้ง : ชั้น 2 โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน ถ.เจริญนคร คลองสาน กรุงเทพฯ โทร. 0 2442 2000

### ● ชูยเขียน

เมนูแนะนำ : ล็อบสเตอร์ภูเก็ตผัดซอสเสฉวน นกพิราบหนังกรอบ ไก่แซ่เหล้า  
ที่ตั้ง : ชั้น 10 โรงแรมแลนด์มาร์ค สุขุมวิท 4-6 ถ.สุขุมวิท คลองเตย กรุงเทพฯ โทร. 0 2254 0404





# หอยนางรม



ถ้า “หอยนางรม” ที่เลื่องชื่อที่สุดในโลกอยู่ที่ฝรั่งเศสแล้วละก็ หอยนางรมที่เลื่องชื่อที่สุดในเมืองไทยก็น่าจะอยู่ที่ จ.สุราษฎร์ธานี อย่างที่เราคุ้นหูกันว่า “**หอยนางรมสุราษฎร์**” ที่ขึ้นชื่อว่า ตัวโต และเนื้อหวานอร่อย ถัดมาก็คือ “**หอยนางรมอ่างศิลา**” จ.ชลบุรี ซึ่งจะเป็นหอยนางรมพันธุ์ปากจีบ ขนาดตัวพอดีคำ รสหวานมัน ไม่คาว

หอยนางรมอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร นั่นคือ เป็นแหล่งของวิตามินเอ บี 1 (ไทอามิน) บี 2 (ไรโบ-ฟลาวิน) บี 3 (ไนอาซิน) ซี (กรมแอสคอร์บิค) และดี (แคลเซียมฟอสฟอรัส)

## หอยนางรมสุราษฎร์

ณ บริเวณอ่าวบ้านดอน จ.สุราษฎร์ธานี ซึ่งมีความยาว 156 กิโลเมตร รวมอาณาบริเวณกว่า 400,000 ไร่ และกินพื้นที่ถึง 7 อำเภอ ถือเป็นแหล่งที่เลี้ยงหอยนางรมมากที่สุดในเมืองไทย โดยเฉพาะที่ อ.กาญจนดิษฐ์ มีผู้ประกอบการอาชีพเลี้ยงหอยนางรมมากถึง 1,700 ราย ด้วยคุณภาพของน้ำในบริเวณรอบๆ อ่าวนั้นเหมาะสมกับการเลี้ยงหอยนางรมมากที่สุด เนื่องจากมีลักษณะเป็นน้ำกร่อยซึ่งเกิดจากการไหลมารวมกันของน้ำจืดกับน้ำเค็ม โดยน้ำจืดที่ไหลสู่ปากอ่าวนั้นมีมากถึง 16 สายน้ำ ทั้งเล็กและใหญ่ รวมถึงแม่น้ำตาปีซึ่งเป็นแม่น้ำสายใหญ่ที่สุด

โดยสายน้ำแต่ละสายต่างก็พัดพาสารอาหารหรืออินทรีย์วัตถุที่มีประโยชน์มากองอยู่บริเวณนั้น จนกลายเป็นอาหารของเหล่าหอยนางรมตัวอ้วนพีและสัตว์น้ำอื่นๆ โดยทั่วไปแล้วการเลี้ยงหอยนางรมควรเลี้ยงในพื้นที่ที่มีน้ำท่วมถึง แต่น้ำต้องไม่เค็มหรือจัดเกินไป เมื่อบริเวณรอบอ่าวบ้านดอนนี้มีระดับความเค็มที่พอดี จึงทำให้ได้หอยตัวใหญ่ที่หวานอร่อย

ด้วยเหตุนี้ ตลอดระยะทางจากบริเวณชายฝั่งไปจนถึงท้องทะเลกว่า 5 กิโลเมตร จึงอุดมไปด้วยแหล่งประมงพื้นบ้าน รวมถึงหอยนางรมเพราะมีความหลากหลาย

ทางระบบนิเวศ จนกลายเป็นแหล่งอาหารชั้นเยี่ยมของสัตว์น้ำน้อยใหญ่ ขณะที่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของอ่าวยังมีเกาะสมุยและเกาะพะงันเป็นแนวบังลม ช่วยลดแรงปะทะจากคลื่นลมและน้ำ ที่จะสามารถกวนการเลี้ยงหอย

ดังนั้น เพื่อให้ได้รสชาติและความสดในการรับประทานหอยนางรมสุราษฎร์ จึงอยากเชิญชวนให้ไปลองรับประทานหอยนางรมสดๆ จนถึงถิ่น โดยเฉพาะจากฟาร์มหอยกลางทะเล เพราะที่นั่นคือครัวธรรมชาติที่เรียกว่า “ชนา” (ภาษาใต้ แปลว่าที่ปัก) จากเดิมที่เคยเป็นที่ปัก





สำหรับชาวประมงเวลาออกมาจับสัตว์น้ำ และเฝ้าระวังไม่วันนี้แปรเปลี่ยนมาเป็น ฟาร์มสเตย์สวยงาม โดยมีพื้นที่ด้านล่าง เป็นปอออนบุลหอย

ไม่เพียงจะได้รับประทานหอยนางรม สดๆ แต่ฟาร์มสเตย์กลางทะเลเหล่านี้ ยังพร้อมให้เรียนรู้วิถีประมงแบบดั้งเดิม รวมทั้งเคล็ดลับในการเลือก สังเกต และรับประทานหอยนางรมอย่างถูกวิธี เวลาเลือกก็ดูให้ตัวไม่ใหญ่่มาก และที่สำคัญหอยสดต้องไม่อ้า แต่ที่สุราษฎร์นี้ ไม่ต้องเลือกเพราะใหญ่...มาก...ทุกตัว

### หอยนางรมอ่างศิลา

ถัดจากหอยนางรมสุราษฎร์แล้ว หอยนางรมที่ได้รับความนิยมตามมามาติดๆ

ก็คือ “หอยนางรมอ่างศิลา” ต.อ่างศิลา อ.เมือง จ.ชลบุรี ด้วยชายฝั่งอ่างศิลา คือพื้นที่ที่ดีที่สุดในการเลี้ยงหอยนางรม ของ จ.ชลบุรี

เนื่องจากมีลักษณะเป็นดินเลนและ มีโขดหินมากมาย จึงเป็นที่อยู่อาศัยชั้นดี ของหอยนางรมพันธุ์ปากจีบ ขนาดตัว พอดีค่า รสหวานมันไม่ติดคาว

แต่เดิมคนที่ทำฟาร์มหอยนางรมจะนำ หินมาวางเรียงซ้อนกันริมหาดให้หอยเกาะ เรียกว่าป่าหอยนางรม หรือคอนโดฯ หอยนางรม ทุกเข้าคอนงานจะถือเหล็ก และค้อนไปต่อยหอยออกจากหิน ราวกับ เสียงเพลงเจ็ยแจ้วแทนนาฬิกาปลุก สำหรับคนอ่างศิลา

แต่เดี๋ยวนี้เริ่มหันมาใช้ชีวิตผูกไม้กลาง ทะเล แล้วหย่อนเชือกผูกไม้ไผ่ลงไปให้ หอยเกาะ แบบเดียวกับการเลี้ยงหอย นางรมในภาคใต้

โดยแหล่งหาซื้อ หอยนางรมอ่างศิลา ที่ดีที่สุที่สุดก็คือ สะพานปลาอ่างศิลา ที่เหล่า พ่อค้าแม่ค้าจะนำของทะเลมาวางขายกัน บนสะพานปลา โดยชาวประมงจะทยอย ลำเลียงของขึ้นฝั่งตั้งแต่ตี 5 ก่อนผู้คนที่ จะเริ่มเดินเลือกซื้อของกันอย่างคึกคัก ตั้งแต่ 7 โมงเช้าเป็นต้นไป หอยนางรมที่นี่ จึงทั้งสดและมีราคาย่อมเยาเนื่องจาก ไม่ต้องผ่านพ่อค้าคนกลาง



## วิธีแกะและรับประทาน หอยนางรม

ให้หอยฝาด้านเรียบหันด้านบน ก่อนจะแกะทำให้ฝาเคลื่อนออกจากกัน พอเซาะเนื้อออกมา ควรรับประทานภายใน 1 นาที ซึ่งหอยที่ดีต้องมีสีเหลืองซีดเดียวกับลำตัวคมเพื่อให้รู้ว่าสดมีดี แล้วมีบะนาวลงบนตัวหอยเพื่อเป็นการกระตุ้นให้หอยปล่อยน้ำเค็มในตัวออกมาแทนเกลือไอวี 5 วินาทีก่อน แล้วเคี้ยวกันกระต๊นสดตามไป จะได้ความหวานและสดของหอย



# WHERE TO BUY



## ต่างจังหวัด

- **ทองปานรมสุราษฎร์**
  - **บอย ซีฟู๊ด** ทายาทเจ้าของฟาร์มเลี้ยงหอยนางรม จ.สุราษฎร์ธานี ผู้ส่งหอยนางรมรายใหญ่ที่สุดของประเทศ ส่งเองจากฟาร์มถึงร้านอาหาร โดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลาง โทร. 08 1423 6686
  - **โกตี ซีฟู้ด**  
ที่ตั้ง : บริเวณหน้าร้านอาหารเคียงเล ต.กะแตะ อ.กาญจนดิษฐ์ จ.สุราษฎร์ธานี โทร. 08 1606 7358
  - **นิจนิรันดร์ฟาร์ม** (ฟาร์มหอยนางรมขนาดใหญ่จากบริเวณปากอ่าวบ้านดอน มีพื้นที่เพาะเลี้ยงหอยนางรมบริเวณปากอ่าวบ้านดอนนี้มากกว่า 280 ไร่) ติดต่อได้ที่ 660/5 ถ.สุขุมวิท ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี โทร. 0 3835 8608, 08 1442 2422

## • หอยนางรมอ่างศิลา

- **บ้านปิ่น**  
ที่ตั้ง : ตลาดสดสะพานปลาอ่างศิลา ต.อ่างศิลา อ.เมือง จ.ชลบุรี โทร. 08 5938 4226

## กรุงเทพฯ

- **ดาวดีฟู้ด สลัด อ.ต.ก. (องค์การตลาดเพื่อเกษตรกร)**  
ที่ตั้ง : ถ.กำแพงเพชร จตุจักร กรุงเทพฯ โทร. 08 1485 3644
- **ตลาดยิ่งเจริญ**  
ที่ตั้ง : 259/99 ม.7 ถ.พหลโยธิน บางเขน กรุงเทพฯ โทร. 0 2972 3405-7
- **บ่อจิ้งห๊ะ**  
ที่ตั้ง : ซ.เยาวราช ถ.เยาวราช สัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ โทร. 0 2223 8208





Copyright © 2013