



อาหารและผลิตภัณฑ์แปรรูป จากปูนา

“ปูนา” เป็นทั้งอาหารและยาสมุนไพรสัตว์วัตถุที่มีฤทธิ์ช่วย
การไหลเวียนของโลหิต เมื่อนำมาปรุงผสมผสานกับพืชผักสมุนไพร
พื้นถิ่นจึงช่วยปรับสมดุลรวมของร่างกาย ชาวบ้านกลุ่มเครือข่าย
เลี้ยงปูนาในโครงการ “การยกระดับการเลี้ยงปูนาด้วยวิทยาศาสตร์
เทคโนโลยี และนวัตกรรมตามวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น
ประจำปี 2665-2566” ได้นำปูนาเป็นวัตถุดิบปรุงเป็นสำหรับอาหาร
พื้นถิ่นหลากหลายเมนู



เมนูที่ 1 มັນปูนึ่งย่างในกระดอง

เมนูที่ 2 ละแวกะดามใส่มะละกอ

เมนูที่ 3 ก้อยปู

เมนูที่ 4 ข้าวกล็อง

เมนูที่ 5 ต้มยำปูนาทั้งตัวใส่ผัดแดง

เมนูที่ 6 จ่อมปูทรงเครื่อง

เมนูที่ 7 ตำปูใส่มะเฟือง

เมนูที่ 8 ยำปูมะม่วง

เมนูที่ 9 ขนมนจีนน้ำยาปูนา

เมนูที่ 10 ปูนาซุบแป็งทอด

เมนูที่ 11 แกงส้มปูนา

เมนูที่ 12 ข้าวหอมมะลิแดง

เมนูที่ 13 พืชผักสมุนไพรท้องถิ่น

เมนูอาหาร จากปูนา



ปูนาอย่างเกลือ



ปูนาหนึ่งสมุนไพร



น้ำพริกปูนา
กับยอดอ่อนใบมะขาม



ก๋วยเตี๋ยวน้ำซุப்புปูนา



ขนมจีนน้ำยาปูนา



น้ำพริกมันปูขยำ



รำปูทรงเครื่อง



ตำป้าปูนา



แกงอ่อมปูนา



ลาบปูนา



น้ำพริกกะปิปูนา



น้ำพริกหลนปูนา



ปูนาอย่างน้ำจิ้มแจ่ว



มันปูในกระดองอย่าง



ยำปูนาดอง



ปูนาผัดผงกะหรี่

นอกจากนี้ชาวบ้านได้นำองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีอาหาร
ยกระดับปูนาเป็นผลิตภัณฑ์หลากหลายที่ได้มาตรฐานการผลิต
สร้างรายได้ให้ชุมชน

ผลิตภัณฑ์แปรรูป จากปูนา



ผงปูนาละแวกะตาม
กิ่งสำเร็จรูป



ผงโรยข้าวปูนา
สมุนไพรกระชายขาว



ผงปูนาแกงอ่อม



ผงปูนาแท้ 100%



ขนมปังกรอบหน้าปู



ข้าวเกรียบปูนาฟักทอง



ปูนาอบกรอบ 3รส



น้ำพริกเผาปูนา



น้ำพริกปูนาสมุนไพร



ปูนาดอง (แยกน้ำกับตัวปู)



น้ำปลาปูนา



กะปิปูนา



รสดีปูนา



สารปรับปรุงดิน
จากกากกระดองปูนา

ข้อมูลโดย

ผศ.ดร.นิภาศักดิ์ คงงามและคณะ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

โครงการ “การยกระดับการเลี้ยงปูนาด้วยวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมตามวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นประจำปี 2665-2566”
ผลิตสื่อโดย

สถาบันการจัดการเทคโนโลยีและนวัตกรรมเกษตร (สท.) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)

111 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 0 2564 7000 โทรสาร 0 2564 7004 อีเมล agritec@nstda.or.th | www.nstda.or.th/agritec