



สวน. พิมพาสี

เมนูอร่อยจากแมลง

แหล่งโปรตีนแห่งคุณก่จากธรรมชาติ



พิมพาสี

เมนูอร่อยจากแมลง

แหล่งโปรตีนทรงคุณค่าจากธรรมชาติ



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

การนิยมนบริโภคแมลงในปัจจุบันมีใช้แต่ในเฉพาะประเทศไทยที่นิยมนบริโภคแมลงเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เท่านั้น ในต่างประเทศก็มีความนิยมในการรับประทานไม่แพ้กัน สำหรับในประเทศไทยโดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือมีปริมาณการบริโภคแมลงทุกชนิดเพิ่มขึ้นทุกปี โดยแมลงที่เป็นที่นิยมนบริโภค ได้แก่ จิ้งหรีด จิ้งโกร่ง ดักแด้ใหม่ ตั๊กแตนปาทังก้า แมลงกินูน แมลงป่องตัวอ่อนของต่อ และ หนอนไหมไผ่

ทั้งนี้ การที่จะทราบได้ว่าแมลงชนิดใดสามารถกินได้หรือไม่นั้น เป็นความรู้ที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา แมลงที่กินได้บางชนิดจะพบว่ามียอยู่ในเฉพาะบางที่ แต่บางชนิดมีอยู่ทั่ว ๆ ไปในประเทศไทยจึงรู้จักกินกันอย่างกว้างขวางในหมู่คนไทย โดยบางครั้งสามารถหาซื้อได้ตามท้องตลาด

หนังสือ เมนูอร่อยจากแมลง แหล่งโปรตีนทรงคุณค่าจากธรรมชาติ เล่มนี้ ได้รวบรวมความรู้ เกี่ยวกับแมลงที่เป็นแหล่งโปรตีนสำคัญ และเมนูในการทำอาหารจากแมลงชนิดต่าง ๆ ที่เป็นภูมิปัญญาในการรับประทานอาหารตามแบบฉบับคนในสมัยโบราณสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน และมีการนำเอาเมนูต่างๆ มาประยุกต์ในการปรุงอาหารให้เกิดรสชาติ น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

พิมมาดา

สารบัญ

	หน้า
ความนิยมในการรับประทานแมลง	8
การทอดแมลง	11
ตัวอย่างการทอดตั๊กแตน	13
ตัวอย่างแมลงทอด	15
เมนูอร่อยจากแมลง	18
แมลงทอดกระเทียม	19
แมลงทอดหม่าล่า	20
แมลงทอดผัดพริกไทยดำ	22
แมลงทอดผัดกะเพรา	24
แมลงผัดขี้	26
แมลงทอดสามรส	28
แมลงทอดราดพริก	29
แมลงทอดขมิ้น	31
แมลงทอดผัดพริกไทยอ่อน	32

สารบัญ

	หน้า
แมลงทอดกรอบผัดพริกแกง	34
แมลงทอดผัดน้ำพริกเผา	35
ผัดแขนงแมลงทอดกรอบ	36
แมลงทอดกระเจตไฟแดง	38
ผัดเปรี้ยวหวานแมลงทอด	39
ผัดเผ็ดแมลงทอดใส่ใบยี่ห่วย	41
ยำแมลงทอดกรอบทรงเครื่อง	43
ยำแมลง	45
ลาบแมลง	47
ส้มตำแมลงทอดกรอบ	49
เมี่ยงขนมจีน	51
เมี่ยงแมลงทอด	52
ห่อหนึ่งจิ้งหรีด	53
ห่อหมกจิ้งโกร่ง	55

สารบัญ

	หน้า
น้ำพริกแมลงทอดกรอบ	57
น้ำพริกแมลงทอดสูตร 1	58
น้ำพริกแมลงทอดสูตร 2	59
น้ำพริกแมลงทรงเครื่อง	60
น้ำพริกจิ้งโกร่ง	61
แกงส้มต้กแตนทอดใส่ชะอม	62

ความนิยมในการรับประทานแมลง



การนิยมบริโภคแมลงในปัจจุบันมีให้เห็นเฉพาะประเทศไทยที่นิยมบริโภคแมลงเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เท่านั้น ในต่างประเทศก็มีความนิยมในการรับประทานไม่แพ้กัน โดยจากการศึกษาและวิจัยพบว่าแมลงเป็นแหล่งโปรตีนจากธรรมชาติที่สำคัญ และมีประโยชน์จากโปรตีนในปริมาณที่สูงและให้ความเอร็ดอร่อยไม่แพ้ขนมขบเคี้ยวทั่วไปเลย สำหรับในประเทศไทยมีปริมาณการบริโภคแมลงทุกชนิด

เพิ่มขึ้นทุกปี จากข้อมูลของกรมวิชาการเกษตรพบว่า ประเทศไทยมี
แมลงที่มีคุณค่าอาหารอย่างน้อยถึง 194 ชนิด

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงได้
ทดลองนำแมลง 8 ชนิด ที่เป็นที่ยอมรับโรค ได้แก่ จิ้งหรีด จิ้งโกร่ง
ด้กแด้ใหม่ ตั๊กแตนปาทังก้า แมลงจิ้งหูน แมลงป่องตัวอ่อนของต่อ และ
หนอนไม้ไผ่ มาวิจัยพบว่าแมลงหนัก 100 กรัม จะมีพลังงาน 98-231
กิโลแคลอรี มีโปรตีน 9 -28 กรัม ไขมัน 2-20 กรัม คาร์โบไฮเดรต 1-5
กรัม

นอกจากนี้ยังพบว่าโปรตีนในแมลงทุกชนิดมีปริมาณเทียบเท่า
เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลาแห้งและไข่ไก่ในขนาดน้ำหนักเท่ากัน ยกเว้นหนอน
ไม้ไผ่ ที่มีพลังงานและไขมันสูงที่สุด

สำหรับแมลงที่พบว่ามีปริมาณคอเลสเตอรอลสูงสุด คือ จิ้งหรีด
ดังนั้น จึงควรระมัดระวังในการบริโภคแมลงเหล่านี้เป็นพิเศษ โดยไม่
รับประทานต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน เพราะอาจส่งผลทำให้ได้รับ
พลังงาน ไขมันและคอเลสเตอรอลมากเกินไปจนส่งผลต่อสุขภาพ

ทั้งนี้ สิ่งที่ผู้บริโภคควรต้องระวังในการรับประทานแมลงคือ เรื่องของสารพิษตกค้างที่ปนเปื้อนมากับยากำจัดศัตรูพืช โดยหากนำแมลงที่ตายแล้วมาปรุงเป็นอาหาร ผู้บริโภคบางรายที่มีอาการแพ้ภัย ควรระมัดระวังในการรับประทานให้มาก เพราะในแมลงที่ตายแล้วจะมีสารฮีสตามีน (Histamine) ซึ่งเป็นสารกระตุ้นจากแมลงที่ทำให้เกิดอาการของภูมิแพ้ และเมื่อเมื่อนำไปปรุงอาหาร เช่น การนำไปทอดจะทำให้สารดังกล่าวทวีความรุนแรง และทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่อร่างกายได้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ หรือมีอาการตาบวม ปากบวม โดยหากผู้ที่ เป็นโรคภูมิแพ้อยู่แล้ว จะมีอาการอาจหนักจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้นจึงต้องมีการควรเลือกบริโภคแมลงชนิดต่าง ๆ ในปริมาณที่เหมาะสมด้วย