

กรมการค้าภายใน

ปีที่ 15 ฉบับที่ 192 ธันวาคม 2563

Hotline สายด่วน 1569 | www.dit.go.th

เที่ยวเพลินๆ
เดินตลาดต้องชม
หมู่บ้านท่ามาค้าขาย
ช่วงวันหยุดยาวและเทศกาลปีใหม่





กรมการค้าภายใน

DEPARTMENT OF INTERNAL TRADE

ปีที่ 15 ฉบับที่ 192 เดือนธันวาคม พ.ศ.2563

EDITOR'S TALK

บก.วอคุย

สวัสดีค่ะ กลับมาพบกับอีกเช่นเคยกับฉบับเดือนธันวาคม เดือนสุดท้ายของปี 2563 และวอลวอส์สดีปีใหม่วางหน้าเลยนะคะ ช่วงเทศกาลแห่งความสุขนี้ มีช่วงหยุดยาวหลายวัน ทั้งวันหยุดที่รัฐบาลประกาศชดเชยให้จากช่วงสงกรานต์ที่ผ่านมา และช่วงหยุดยาวปลายปี DIT สำนัขอเชิญชวนคุณผู้อ่านในช่วงวันหยุดยาวและเทศกาลปีใหม่นี้ มีตลาดต้องชมและหมู่บ้านทำมาค้าขายแนะนำหลายแห่งเลยกับ “เที่ยวเพลินๆ เดินตลาดต้องชม หมู่บ้านทำมาค้าขาย ช่วงวันหยุดยาวและเทศกาลปีใหม่” เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีอัตลักษณ์ชุมชน ซึ่งกรมการค้าภายในส่งเสริมการจัดกิจกรรมในตลาดต้องชม และหมู่บ้านทำมาค้าขายด้วย แต่ละแห่งมีกิจกรรมวันไหนบ้างสามารถติดตามในเล่มได้เลยค่ะ และช่วงเทศกาลแบบนี้หากคุณผู้อ่านกำลังหาของขวัญไปมอบคนที่คุณรัก เราขอแนะนำกระเช้าของขวัญจาก Farm Outlet ที่มีสินค้าดี มีคุณภาพ และราคาเป็นธรรม สามารถเลือกซื้อได้จาก Farm Outlet ทั่วประเทศเลยนะคะ

นอกจากนั้นพลาดไม่ได้กับหมู่บ้านทำมาค้าขาย “วิสาหกิจชุมชน 100 พันธุ์มะพร้าวไทย” จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่เกษตรกรชาวสวนมะพร้าวได้รวมตัวกันเพื่อพัฒนาและต่อยอดมูลค่าเพิ่มให้กับมะพร้าว สินค้าที่เป็นจุดเด่นจะเป็นอะไรนั้น สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ในเล่มเลยนะคะ และจะพาทุกท่านเข้าครัว รังสรรค์เมนูจากข้าวหอมมะลิของไทยให้กลายเป็นเมนูลูกครึ่งไทยเกาหลีอย่าง “ข้าวหอมมะลิผัดกิมจิ” ที่นอกจากจะได้รับคุณประโยชน์จากข้าวแล้ว ยังถือเป็นการช่วยอุดหนุนเกษตรกรชาวนาอีกด้วยค่ะ [#เพราะรักจึงชวนกินข้าวไทย](#)

CONTENT

กรมการค้าภายใน จัดทัพสินค้า Farm Outlet

รองรับความต้องการของประชาชนในช่วงเทศกาลปีใหม่ 03

เที่ยวเพลินๆ เดินตลาดต้องชม หมู่บ้านทำมาค้าขาย ช่วงวันหยุดยาวและเทศกาลปีใหม่ 04

หมู่บ้านทำมาค้าขาย “วิสาหกิจชุมชนกลุ่ม 100 พันธุ์มะพร้าวไทย” จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 08

ชวนคนไทยกินข้าวกับ “ข้าวหอมมะลิผัดกิมจิ” เมนูลูกครึ่งไทยเกาหลีสุดสร้างสรรค์ 10

Youtube DIT Channel รายการ “ไม่ใช่เล่นๆ” 12

คณะผู้จัดทำ

กลุ่มประชาสัมพันธ์และส่งเสริมการมีส่วนร่วม
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน
โทรศัพท์ 0-2507-5623 โทรสาร 0-2547-5378

เจ้าของ

กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์
563 ถนนพหลโยธิน ต.บางกระสอ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
website: www.dit.go.th

ออกแบบโดย

บริษัท กรีนส คอมนิวส์ จำกัด
786/281 ซอยสุขุมวิท 55 (ทองหล่อ) แขวงคลองตันเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

กรมการค้าภายใน จัดทัพสินค้า Farm Outlet รองรับความต้องการของ ประชาชนในช่วงเทศกาลปีใหม่

ช่วงเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ คุณผู้อ่านก็จะนิยม
หาของขวัญหรือกระเช้าของขวัญ ไม่ว่าจะเป็นของกิน
หรือของใช้ เพื่อมอบให้แก่คนที่คุณรัก กรมการค้าภายใน
จึงจัดการเชื่อมโยงผู้ประกอบการนำสินค้าเด่นจาก
Farm Outlet ทั่วประเทศมาจัดกระเช้าของขวัญ เพื่อเพิ่ม
มูลค่าสินค้าและตอบสนองความต้องการให้ผู้บริโภค
เลือกซื้อได้อย่างหลากหลายในช่วงเทศกาลปีใหม่
สินค้าคุ้มค่า ราคาโดนใจ

ปัจจุบัน Farm Outlet มีทั้งสิ้น 70 แห่ง ใน 41 จังหวัด
ทั่วประเทศ จัดตั้งเพื่อเป็นสถานที่จำหน่ายสินค้าเกษตร
และเพิ่มช่องทางการจำหน่ายสินค้าเกษตร รวมทั้งส่งเสริม
และพัฒนาให้เกษตรกรมีการผลิตสินค้าที่มีคุณภาพเพื่อ
เพิ่มมูลค่า ซึ่งจะช่วยให้เกษตรกรมีรายได้ที่เพิ่มขึ้น
การจัดกิจกรรมครั้งนี้จึงนำสินค้าเด่น Farm Outlet
จากจังหวัดต่างๆ มาจัดกระเช้าของขวัญ ให้ผู้บริโภค
ได้ซื้อในราคาที่ เป็นธรรม ได้สินค้ามีคุณภาพ ตอบโจทย์
ความต้องการซื้อกระเช้าของขวัญเพื่อเป็นของขวัญในช่วง
เทศกาลปีใหม่ อาทิ เห็ดโคนและน้ำผึ้งป่า จ.กาญจนบุรี
ผลไม้สดและอบแห้ง จ.ราชบุรี ผ้าพันคอผ้าคลุมไหล่และ
ผ้าทอมือ จ.สกลนคร ข้าวสารและผลิตภัณฑ์แปรรูป
จากเนื้อสัตว์ จ.อุบลราชธานี เครื่องสำอางจากผลไม้
จ.จันทบุรี และปลากระพงเค็มสามน้ำปากอ จ.สงขลา



ขอเชิญชวนทุกท่านที่กำลังมองหาของขวัญที่สวยงาม
มีคุณภาพ ราคาเป็นธรรม สามารถเลือกซื้อกระเช้าของขวัญ
จาก Farm Outlet Natural House สาขากระทรวงพาณิชย์
จ.นนทบุรี ที่ได้เชื่อมโยงสินค้าจาก Farm Outlet ทั่วประเทศ
มาจัดกระเช้าของขวัญปีใหม่ได้แน่ะ โดยมีราคาเริ่มต้นตั้งแต่
500 บาท ส่วนต่างจังหวัดสามารถเลือกซื้อสินค้าในร้าน
มาจัดกระเช้าได้เช่นกัน อาทิ ศูนย์ OTOP พุแค Farm Outlet
จ.สระบุรี ร้านศรีกระบี่ จ.กระบี่ ร้านฟาร์มอีก ป.อุบล
จ.อุบลราชธานี และศูนย์แสดงสินค้า OTOP จ.น่าน
นอกจากสินค้าแปรรูปแล้ว ยังมีการจำหน่ายกระเช้าผัก
และผลไม้สด ไว้เป็นของขวัญเพื่อสุขภาพในช่วงเทศกาลปีใหม่
จาก Farm Outlet กลุ่มวิสาหกิจชุมชนห้วยพลู จ.นครปฐม
วิสาหกิจชุมชนผู้ผลิตผักและผลไม้ปลอดภัย
เพื่อการส่งออก จ.ราชบุรี นอกจากกระเช้าของขวัญ
จาก Farm Outlet จะเป็นของขวัญที่ถูกต้องใจผู้ให้
โดนใจผู้รับแล้ว ยังสามารถสร้างรายได้ให้แก่
ผู้ประกอบการ วิสาหกิจชุมชน เกษตรกร ส่งเสริม
เศรษฐกิจฐานรากอีกด้วยค่ะ





เที่ยวเพลินๆ เดินตลาดต้องชม

หมู่บ้านทำมาค้าขาย ในช่วงวันหยุดยาวและเทศกาลปีใหม่



▶ สแกนเพื่ออ่านข้อมูลเพิ่มเติม ◀



ในช่วงหยุดยาวตลอดเดือนธันวาคม 2563 - เดือนมกราคม 2564 กรมการค้าภายในจัดกิจกรรมส่งเสริมช่องทางการตลาดและเชื่อมโยงการจำหน่ายสินค้าและบริการในตลาดชุมชนในพื้นที่ส่วนภูมิภาคเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจพอเชิญชวนคนไทยให้เที่ยวตลาดต้องชม และหมู่บ้านทำมาค้าขาย ในความส่งเสริมของกรมฯ มีที่ไหนกันบ้างไปดูกันเลยค่ะ

ภาคกลาง

31 ธ.ค. 63
- 3 ม.ค. 64

ชลบุรี



ตลาดน้ำ 3 วัง

งานชม ชิม ช้อป ส่งท้ายปี
รับคู่มือส่วนลด
แจกคู่มือส่วนลดสำหรับซื้อสินค้า
แข่งขันส้มตำสามัคคีและประกวดร้านต้องชม

8 - 10 ม.ค. 64

สมุทรสาคร



หมู่บ้านเบญจรงค์ดอนไก่ดี

งานเบญจรงค์ดี...ที่กระทู้แบบ
นาททองจำหน่ายสินค้าราคาพิเศษ
แจกคู่มือส่วนลดซื้อสินค้า
เล่นเกมส์

9 - 10 ม.ค. 64

สมุทรปราการ

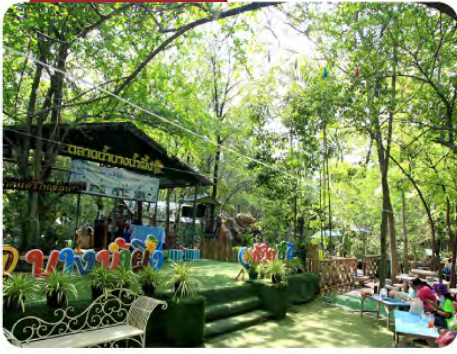


ตลาดคลองสวน 100 ปี

นาททองจำหน่ายสินค้าราคาพิเศษ
แจกคู่มือส่วนลดซื้อสินค้า
ทำของที่ระลึก เช่น ผ้ากันเปื้อน แก้วน้ำ ร่ม เสื้อ
เล่นเกมส์ แข่งขันประกวดร้านค้า

16 - 17 ม.ค. 64

สมุทรปราการ



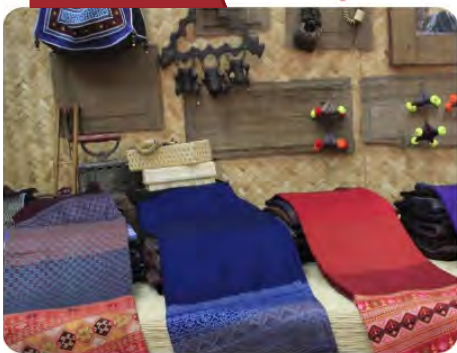
ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง

มาที่กองจำหน่ายสินค้าราคาพิเศษ
ประกวดหุ่นสาวบ้านหงาวสวยหล่อสมวัย
@55-80 ปี

ภาคเหนือ

1 - 31 ธ.ค. 63

สุโขทัย



วิสาหกิจชุมชนทอผ้าบ้านนาต้นจั่น
แจกคู่มือส่วนลดที่ฟักโหมสเดย์และส่วนลด
สำหรับซื้อสินค้าผ้าหมักโคลน พร้อมกิจกรรม
Workshop DIY ที่ใส่กุญแจ

9 - 10 ม.ค. 64

ชัยนาท



วิสาหกิจชุมชนสวนสารพัดดี เพื่อสุขภาพ
สะสมแต้มปีแลกรับคู่มือส่วนลด
กิจกรรมถ่ายภาพเช็คอินรับคู่มือส่วนลด
ชมการแสดงในชุมชน

25 - 27 ธ.ค. 63

น่าน



กาถช่วงเมืองน่าน (ถนนคนเดินวัดภูมินทร์)
แจกคู่มือส่วนลดสำหรับซื้อสินค้า
ชมการแสดงดนตรีโฟล์คซอง

30 - 31 ธ.ค. 63

พิษณุโลก



ตลาด 120 ปี วิถีชาวจังหวัด

กิจกรรมการแสดง
การกระตุ้นการซื้อขายสินค้า
การประกวด

30 ธ.ค. 63
- 2 ม.ค. 64

เชียงใหม่



ชุมชนวัวลาย

จำหน่ายสินค้าราคาพิเศษ
แจกคู่มือส่วนลดสำหรับซื้อสินค้าในตลาด
การสาธิตทำเครื่องเงิน กิจกรรมชมอุโบสถเงิน

31 ธ.ค. 63
- 1 ม.ค. 64

น่าน



ลานร้านค้าชุมชนวัดพระธาตุแช่แห้ง

แจกคู่มือส่วนลดสำหรับซื้อสินค้าในตลาด
การแสดงดนตรีโฟล์คซอง

25 ธ.ค. 63
- 3 ม.ค. 64

มหาสารคาม



ตลาดสะพานไม้แกดำ

งานเทศกาลชมไฟ สะพานไม้แกดำ
จำหน่ายสินค้าราคาพิเศษช่วงนาทีกอง
จำหน่ายสินค้าเกษตร หัตถกรรม OTOP
กิจกรรมช้อปปิ้งมีรางวัล

29 - 30 ธ.ค. 63

ยโสธร



ตลาดถนนคนเดินยโสธร

แจกคู่มือส่วนลดในการซื้อสินค้า
ประกวดภาพถ่าย Unseen ตลาด
จัดแสดงภาพถ่ายตลาด

29 - 30 ธ.ค. 63

อุดรธานี



ตลาดผ้าบ้านนาข่า

กิจกรรม Workshop การผลิตของจากเศษผ้า
ประกวดผลิตภัณฑ์ที่เด่นของร้าน
ชมการแสดงในชุมชน การแข่งขันพับผ้า
Workshop เทคนิคการไถฟลัด

26 ธ.ค. 63

ขอนแก่น



ตลาดถนนคนเดินขอนแก่น

นาทีกองจำหน่ายสินค้าราคาพิเศษ
เล่นเกมส์

30 - 31 ธ.ค. 63

กาฬสินธุ์



ตลาดเทศบาลตำบลกมลาไสย

นาทีกองจำหน่ายสินค้าราคาพิเศษ
เล่นเกมส์

30 ธ.ค. 63
- 2 ม.ค. 64

ชัยภูมิ



ตลาดหม้าช่องสามหมอ

แจกคู่มือเงินสดให้ประชาชนซื้อสินค้า
เล่นเกมส์ชิงรางวัล
จำหน่ายสินค้าธงฟ้า

31 ธ.ค. 63
- 3 ม.ค. 64

มหาสารคาม



ตลาดพันปีจัมปาครินทร์

จำหน่ายสินค้าราคาพิเศษช่วงนาทีกอง
จำหน่ายสินค้าเกษตร หัตถกรรม OTOP
กิจกรรมช้อปปิ้งมีรางวัล

31 ธ.ค. 63
- 3 ม.ค. 64

เลย



ตลาดถนนคนเดินวิถีเชียงคาน

นาทีกองจำหน่ายสินค้าราคาพิเศษ
แจกคู่มือส่วนลดสำหรับซื้อสินค้า
เล่นเกมส์

15 ธ.ค. 63
- 15 ม.ค. 64

นครศรีธรรมราช



กลุ่มทอผ้าบ้านตรอกแค

แจกคู่มือส่วนลดซื้อสินค้า
ประกวดแต่งกายผ้าทอ

27 ธ.ค. 63

นครศรีธรรมราช



ตลาดริมคลองหัวไทร

แจกคู่มือส่วนลดซื้อสินค้า
กิจกรรมประกวดร้องเพลง
ประกวดทำอาหาร (แกงน้ำเค็ม)

26 - 27 มี.ค. 64

ชุมพร



หมู่บ้านเกาะพิทักษ์

เที่ยวเล-เปย์@เกาะพิทักษ์
กิจกรรมแรลลี่ซอปปิงสินค้าชุมชน
Workshop มัดย้อม ปลาเค็มผิงทราย อีเอ็มบอล
พื้นที่เลือกหอยเป็นเครื่องประดับ

1 - 31 ม.ค. 64

ระนอง



ตลาดเทศบาลตำบลหงาว

นาฬิกาทองจำหน่ายสินค้าราคาพิเศษ
ประกวดหุ่นสาวบ้านหงาวสวยหล่อสมวัย
@55-80 ปี





“วิสาหกิจชุมชน 100 พันธุ์มะพร้าวไทย” จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

“วิสาหกิจชุมชนกลุ่ม 100 พันธุ์มะพร้าวไทย” บ้านหนองห้วยผาด อ.บางสะพานน้อย จ.ประจวบคีรีขันธ์ เป็นการรวมกลุ่มของเกษตรกรชาวสวนมะพร้าว เพื่อต่อยอดสร้างรายได้ให้กับครอบครัวและชุมชนหลังจากที่ราคามะพร้าวตกต่ำในช่วงหลายปีที่ผ่านมา การดำเนินกิจกรรมของกลุ่มเริ่มต้นมาตั้งแต่ปี 2553 และในปี 2563 กรมการค้าภายในเล็งเห็นศักยภาพวิสาหกิจชุมชน 100 พันธุ์มะพร้าวไทยและมองเห็นช่องทางการตลาด จึงเข้าไปช่วยพัฒนาผลิตภัณฑ์และสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้า เพิ่มช่องทางการจัดจำหน่ายเป็นการสร้างรายได้ ส่งเสริม พัฒนา และสร้างความเข้มแข็งให้กับวิสาหกิจชุมชนสามารถเป็นธุรกิจที่อยู่คู่กับชุมชนได้อย่างยั่งยืน



สินค้าที่เป็นจุดเด่น ขายดี มาตั้งแต่เริ่มจัดตั้งกลุ่มจนถึงปัจจุบันก็คือ “น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น 100%” แต่ไม่ได้มีดีแค่นั้นนะคะ วิสาหกิจชุมชนกลุ่ม 100 พันธุ์มะพร้าวไทย ยังผลิตสินค้าออกมาอีกมากมาย เช่น น้ำมันบำรุงผม สบู่บาส์มจากน้ำมันมะพร้าว ยาสีฟัน สบู่ น้ำมันมะพร้าวสูตรต่างๆ ที่ใช้ได้ทั้งผิวหน้า และผิวกาย เป็นต้น ซึ่งสินค้าราคาเริ่มต้นเพียง 70 บาท เท่านั้น ในช่วงเทศกาลปีใหม่คุณผู้อ่านอาจซื้อผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจ ไปจัดกระเช้ามอบให้กับคนที่คุณรักก็ได้คะ



ของมันต้องมี 'น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น 100%' สกัดจากมะพร้าวที่ได้รับการคัดเลือกจากสวนในชุมชนที่ได้มาตรฐาน ผลิตด้วยกรรมวิธีธรรมชาติ สะอาด ปลอดภัย เป็นสินค้าที่ได้รับมาตรฐาน OTOP องค์การอาหารและยา สามารถใช้ทาผิวเพื่อบำรุงผิวพรรณ ให้ปลั่งปลั่งสดใสไม่แห้งกร้าน ช่วยชะลอวัยและชะลอความเสื่อมของร่างกาย เพราะน้ำมันมะพร้าวสามารถช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี และสามารถรับประทานได้ด้วย นี่เป็นแค่สรรพคุณบางส่วนของน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นนะคะ ถ้าใครสนใจสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมหรืออุดหนุนสินค้าได้ที่  100 พันธุ์มะพร้าวไทย - น้ำมันมะพร้าว



ชวนคนไทยกินข้าวกับ
"ข้าวหอมมะลิขัณฑ์"
เมนูลูกครึ่งไทยเกาหลีสุดสร้างสรรค์



ในปัจจุบันอาจเกิดความเข้าใจผิดหลายอย่างเกี่ยวกับข้าวไทย โดยเฉพาะกินข้าวแล้วอ้วน จึงทำให้คนรุ่นใหม่หันไปกินคาร์โบไฮเดรตประเภทขนมปัง ประกอบกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบทำให้การบริโภคข้าวลดลง อีกทั้งสถานการณ์โควิด - 19 ยังส่งผลกระทบต่อนักท่องเที่ยวต่างชาติไม่สามารถเดินทางเข้ามาในประเทศไทยได้ ส่งผลให้การบริโภคข้าวลดลงไปอีก กรมการค้าภายในจึงจัดงาน **"มหัศจรรย์ข้าวไทย ความภูมิใจแห่งท้องทุ่ง"** ณรงค์ประชาสัมพันธ์ บริโภคข้าวไทย และสื่อสารคุณประโยชน์ของข้าวไปยังผู้บริโภค ซึ่งในครั้งนี้ได้กำหนดจัดงานในช่วง ที่ผลผลิตข้าวฤดูใหม่กำลังออกสู่ตลาด เพื่อสร้างการรับรู้ให้ผู้บริโภคได้รู้จักพันธุ์ข้าว และทราบถึงคุณประโยชน์ของข้าวไทย และกระตุ้นการบริโภคภายในประเทศ อีกทั้งยังเป็นการเฉลิมฉลองเทศกาลข้าวใหม่ เสริมความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต

ข้าวไทย มีคุณค่าทางอาหารมากมายอย่างข้าวสีม่วง เช่น ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวหอมนิลสุรินทร์ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย มีสารช่วยยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านมและเม็ดเลือดขาว มีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงเลือด ส่วนข้าวหอมมะลิ ก็มีโปรตีนและกรดอะมิโน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรองของร่างกาย มีใยอาหารสูง ช่วยป้องกันการท้องผูก ซึ่งโดยประมาณ ข้าว 1 ถ้วย ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี เท่ากับขนมปัง 1 แผ่น เพราะฉะนั้นจะรับประทานข้าว หรือขนมปังก็ให้ปริมาณแคลอรีเท่ากัน แต่ข้าวมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่านั่นเองค่ะ



ซึ่งนอกจาก "ข้าว" จะเป็นอาหารจานหลักบนโต๊ะอาหารแล้ว ยังสามารถนำมาคิดแปลง และปรุงแต่งให้เป็นเมนูอาหาร คาวหวานนานาชนิดทั้งแบบไทยและประยุกต์ DIT สาสนจึงขอรังสรรค์นำข้าวหอมมะลิ ข้าวที่ขึ้นชื่อของไทย ผิดคู่กับกิมจิ เมนูคู่มือของคนเกาหลี ผสมผสานให้กลายเป็นลูกครึ่งไทยเกาหลีอย่าง “ข้าวหอมมะลิผัดกิมจิ” ที่นอกจากจะถูกใจ สาวกเกาหลีอย่างเราๆ แล้ว ยังทำง่ายอีกด้วยค่ะ

วิธีการทำ ❀ ❀ ❀ ❀

- ผักกระเทียม หอมใหญ่ น้ำมันงา และโคชูจังให้เข้ากัน
- ใส่กิมจิลงไปผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ใส่ข้าวหอมมะลิลงไปผัด ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและน้ำตาลทราย ตักใส่จาน
- วางกิมจิปิ้งด้านบนตามต้องการ กิมจิปิ้งเราสามารถเลือกได้เลยนะคะว่าจะใช้อะไร มีให้เลือกทั้งหมูสไลซ์ผัด ไข่แดงออร์แกนิกแบบทานดิบได้ หรือจะเป็นผักโขมลวก ถั่วงอกลวก แต่งกว่าหั่นสไลด์คลุกน้ำมันงาและงาขาว
- สาหร่าย ไข่สำหรับโรยข้าว เพียงแค่นี้ก็เป็นอันเสร็จสรรพรับประทานได้

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่านทุกท่านให้หันมารับประทานข้าวกันมากขึ้น ที่นอกจากจะมีสรรพคุณครบจักรวาลตามที่กล่าวไปแล้วนั้น ยังถือเป็นการช่วยเกษตรกรไทย อีกด้วยค่ะ #เพราะรักจึงชวนกินข้าวไทย





รายการ

ไม่ใช่เล่นๆ

EP. 42

อีริยมแซ่บ...!!



รายการที่น่าสนใจเรื่องราว กิจกรรม
ที่เกี่ยวข้องกับการกิจของกรมการคำภายใน
ผ่านความสนุก ฮา ปนสาระ ในรูปแบบที่คุณคาดไม่ถึง

ดูได้ทาง



ช่อง "DIT Channel"



SUBSCRIBE



อย่าลืมกด SUBSCRIBE ด้วยนะ
(เพราะภารกิจของกรมการคำภายในจริงจังไม่ใช่เล่น)