



จดหมายข่าว
กมลศิลป์
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2565

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2565

งานบริการประชาชน/
กองคลัง

ผู้ประกอบการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อยื่นแบบพร้อมชำระภาษี และค่าธรรมเนียมองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ได้ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 16.30 น. ณ ฝ่ายพัฒนารายได้ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5310



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5310

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2565

งานบริการประชาชน
กองคลัง

สามารถติดต่อรับเช็คได้ ทุกวันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์ ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา 08.30 น. – 12.00 น. และช่วงบ่าย ตั้งแต่เวลา 13.00 น. – 16.30 น. ณ กองคลังองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0-5317-5312



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2565

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 11 มีนาคม 2565 ร่วมพิธีเปิดงานเทศกาลกล้วยไม้เชียงราย ณ สวนไม้งามริมน้ำกก ตำบลริมกก
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2565

ประมวลภาพกิจกรรม

วันจันทร์ที่ 14 มีนาคม 2565 ตรวจเยี่ยมเร่งรัดจัดเก็บภาษีผู้ประกอบการโรงแรมและน้ำมัน อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กมลศิลป์ กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2565

ประมวลภาพกิจกรรม

วันอังคารที่ 15 มีนาคม 2565 ตรวจเยี่ยมเร่งรัดจัดเก็บภาษีผู้ประกอบการโรงแรมและน้ำมัน อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2565

ประมวลภาพกิจกรรม

วันศุกร์ที่ 18 มีนาคม 2565 ร่วมโครงการองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงรายสัญจร ณ ที่ว่าการอำเภอเวียงเชียงรุ้ง จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2565

ประมวลภาพกิจกรรม

วันจันทร์ที่ 21 มีนาคม 2565 ตรวจเยี่ยมเร่งรัดจัดเก็บภาษีผู้ประกอบการโรงแรมและน้ำมัน อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กองคลัง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2565

สารความรู้ท้ายบท กองคลัง

เหากัวย สูตรแคลอรีต่ำไม่ผสมแป้ง

วิธีทำเหากัวยจากหญ้าเหากัวย เมนูของหวานที่กินเมื่อไหร่ก็เย็นชื่นใจ สูตรนี้ดัดแปลงให้เหากัวยมีพลังงานน้อยลงโดยการใช้ผงวุ้นและผงเจลาติน ผสมน้ำตาลและน้ำผึ้ง สำหรับหลายคนภาพคุ้นตาของเหากัวยก็คือ เยลลี่สีดำ ที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ ชมนิดๆ ทานคู่กับน้ำเชื่อม และน้ำตาลทรายแดง แบบไม่ฟอกสี หรือที่คนจีนเรียกว่า โอวทัง ซึ่งจริงๆ แล้ว เหากัวย ไม่จำเป็นต้องเป็นเยลลี่เนื้อหนึบหนับเท่านั้น คนสมัยก่อนทานเหากัวยในแบบเครื่องดื่มกันด้วย หรือใช้เหากัวยเป็นส่วนประกอบของสูตรยาแผนโบราณหลายสูตร

เหากัวยที่เราทานอยู่ ได้มาจากการนำน้ำไปเคี่ยวกับหญ้าเหากัวยจนเกิดยางเหนียวสีดำ แล้วนำน้ำที่ได้ไปทำเครื่องดื่ม หรือนำไปเคี่ยวกับแป้งมัน ผงวุ้น หรือเจลาติน เพื่อให้เซตตัว ใช้ทานเป็นของหวานคลายร้อนได้



ซึ่งหญ้าเหากัวยเป็นพืชตระกูลเดียวกับสะระแหน่

โหระพา และแมงลัก มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ มีรสเย็นซ่า มีสรรพคุณช่วยแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ช่วยบรรเทาอาการหวัด และอาการอักเสบ สำหรับสูตรที่

lovefitt ทำ เป็น 2 แบบคือ แบบใช้ผงวุ้น และแบบใช้ผงเจลาติน เนื้อเหากัวยที่ได้จะแตกต่างกัน สูตรนี้ใช้ทดแทนการใช้ แป้งมันหรือ แป้งท้าวยายม่อมได้ อาจจะได้เหากัวย

ที่มีเนื้อหนึบหนับสไตล์เหากัวยซากังราว แต่ก็ช่วยลดพลังงานในตัวเหากัวยลงได้มากเลยทีเดียว

ส่วนผสมของเหากัวย

- หญ้าเหากัวย 150 กรัม ให้พลังงานประมาณ 4 kcal
- น้ำสะอาด 2 ลิตร
- เบคกิ้งโซดา 2 ช้อนชา
- ผงวุ้น 2 ช้อนชา (สำหรับน้ำเหากัวย 2 ถ้วยตวง) ให้พลังงาน 29 kcal
- ผงเจลาติน 4 ช้อนชา (สำหรับน้ำเหากัวย 2 ถ้วยตวง) ให้พลังงาน 33 kcal
- น้ำตาลทรายไม่ฟอกขาว 2 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงาน 48 kcal
- น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงาน 128 kcal



เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>

จดหมายข่าว

กมลิ่ง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2565

สารแนะนำรายบทย กมลิ่ง

วิธีการทำเฉาก๊วย

สำหรับวิธีการจะแบ่งเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือการเตรียมน้ำเฉาก๊วย และการนำน้ำเฉาก๊วยไปทำให้เซตตัวด้วย ผงวุ้น และ เฉาก๊วย การเตรียมน้ำเฉาก๊วย จะเริ่มจากการล้างเฉาก๊วยให้สะอาด อย่างน้อย 2-3 น้ำ ขั้นตอนนี้ก็มีความสำคัญ เนื่องจาก เฉาก๊วยเป็นพืชคลุมดิน เฉาก๊วยที่ตากแห้งมาจะมีเศษดินเศษฝุ่นติดมามาก ถ้าล้างไม่สะอาดอาจจะทำให้มีทราย หรือ เศษดินผสมอยู่ในเนื้อเฉาก๊วยได้ เมื่อได้เฉาก๊วยที่ล้างสะอาด และคลายตัวดีแล้ว ให้นำลงหม้อที่จะต้ม เติมน้ำลงไป ใครที่ อยากให้น้ำเฉาก๊วยมีสีเข้ม ให้เติม เบคกิ้งโซดา ลงไปต้มด้วย ต้มและคนไปเรื่อยๆ ถ้ามีฟองก็ให้ช้อนฟองทิ้งไป สังเกตปริมาณน้ำ ที่ต้มลดลงเหลือ 2 ใน 3 ส่วนของน้ำที่ใส่ไปตอนแรก และน้ำมีสีดำ เมื่อจับดูตัวเฉาก๊วยจะมีความลื่น แสดงว่าใช้ได้แล้ว ซึ่งขั้นตอนนี้อาจกินเวลาประมาณ 1-2 ชม. จากนั้นทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำไปกรองเอาแต่น้ำด้วยผ้าขาวบาง

วิธีการทำเฉาก๊วยเซตตัว นำน้ำเฉาก๊วยที่คั้นได้ตวงด้วยถ้วยตวง ลองชิมดูถ้ามีรสขมมากสามารถเติมน้ำเพื่อเจือจางความ เข้มข้นได้ อัตราส่วนของผงวุ้นที่เหมาะสมคือ 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1 ถ้วยตวง โดยนำผงวุ้น ละลายลงในน้ำเฉาก๊วย เติมน้ำตาล และน้ำผึ้ง นำขึ้นตั้งไฟเคี่ยวจนเดือดแล้วนำมาเทใส่ พิมพ์ที่เตรียมไว้อัตราส่วนของผงเฉาก๊วยที่เหมาะสมคือ 2 ช้อนชาต่อน้ำ 1 ถ้วยตวง วิธีการจะต่างกับการใช้ผงวุ้นเล็กน้อย คือนำผงเฉาก๊วยใส่ในน้ำก่อนเพื่อให้ฟองตัว จากนั้นนำไปผสมกับน้ำเฉาก๊วย น้ำตาล และน้ำผึ้ง แล้วนำขึ้นตั้งไฟอ่อน ค่อยๆ คน เอา แค้มี่ควั่นอ่อนๆ และน้ำตาลละลายหมด ก็นำไปเทใส่พิมพ์ที่เตรียม



ที่มา [https://www.lovefitt.com/diet-](https://www.lovefitt.com/diet-menu/%E0%B9%80%E0%B8%89%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B9%8A%E0%B8%A7%E0%B8%A2-%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B3%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%9C%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B9%81%E0%B8%9B%E0%B9%89%E0%B8%87/)

[menu/%E0%B9%80%E0%B8%89%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B9%8A%E0%B8%A7%E0%B8%A2-%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B3%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%9C%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B9%81%E0%B8%9B%E0%B9%89%E0%B8%87/](https://www.lovefitt.com/diet-menu/%E0%B9%80%E0%B8%89%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B9%8A%E0%B8%A7%E0%B8%A2-%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B3%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%9C%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B9%81%E0%B8%9B%E0%B9%89%E0%B8%87/)

เบอร์โทรศัพท์ 0-5317-5312

เว็บไซต์ <http://finance.chiangraipao.go.th>