



กูมปักญา ผู้สูงอายุ ขนมหวาน อาหารคำ



Let's cooking
NATURAL MIX

กูมป์กุนยา[™]
ผู้สูงอายุ
ขนมหวาน
อาหารคาว



กูมปังญาญัสูงอายุ บมจหวน อาหารคาว

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2556

จำนวน : 8,000 เล่ม

เลขมาตราฐานสากล : 978-616-331-000-2

จัดพิมพ์โดย : สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สหส.)
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก
เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สห.)
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

คณะกรรมการ	ณูณี เลิศไกร	ผล.สห.	ที่ปรึกษา
เชรีย วชิรavarชัย	รอง ผล.สห.	ที่ปรึกษา	
สุนทรี พัวเวส	ผล.สหส.	ที่ปรึกษา	
โอลกาส พิมลวิชัยกิจ	ผู้เชี่ยวชาญงานด้านผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา	
วิลาวันย์ เอี่ยมศรีสกุล	ผล.กลุ่มการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ	ประธานคณะกรรมการ	
สุนันนา จันทนยิ่งยง	นักสังคมสงเคราะห์	คณะกรรมการ	
ผึ้งพันธุ์ แผ่นจินดา	นักพัฒนาสังคม	คณะกรรมการ	
ประชิชาติ สุวรรณราช	นักสังคมสงเคราะห์	คณะกรรมการ	
ศรีญญา รุ่งขวัญจิตต์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	คณะกรรมการ	
รัตนศิริ ศิริระพานิชย์กุล	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	ผู้ช่วยบรรณาธิการ	
พิชาญพงศ์ คำพันธุ์ยุทธ์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	ถ่ายภาพ	
วัฒนสินธุ์ สรวัตนานนท์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	รูปเล่ม	

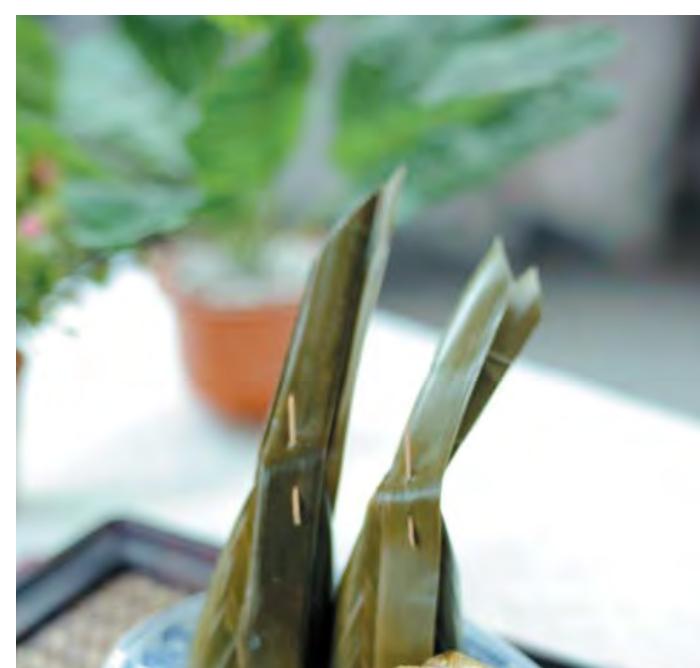
คำนำ

วิชาภูมิปัญญาเป็นของดีมีคุณค่าของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นเรื่องแพทย์แผนไทย สมุนไพร นวดแผนโบราณ การเกษตร ศิลปะ จักราน การดนตรี ทอผ้า ข้าวปลาอาหารทั้งหวานเค็ว ๆ ฯลฯ หากได้สืบสานไว้กับอนุชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ ก็จะเป็นความสุขใจยิ่งของผู้สูงอายุ ที่ได้ทำหน้าที่ยังประโยชน์ให้แก่สังคมและยังช่วยอนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญา ความรู้ให้คงอยู่คู่สังคมไทย ตราบนานเท่านาน

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ ร่วมกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทุกจังหวัด จัดทำโครงการคลังปัญญาผู้สูงอายุ โดยเริ่มจาก การสืบค้นผู้สูงอายุที่ทรงภูมิปัญญา 77 จังหวัด ซึ่งขณะนี้มีผู้เข้าลงทะเบียน 23 ความรู้ ไว้รวมจำนวน 22,394 คน แล้วจัดพิมพ์หนังสือทำเนียบทภูมิปัญญาเผยแพร่ไปยังโรงเรียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานต่างๆ และชุมชน เพื่อเชิญให้สังคมรู้จักแล้วซักชวนผู้สูงอายุไปร่วมสร้างสรรค์กิจกรรม สาธารณสุขเพื่อพัฒนาสังคมด้วยภูมิปัญญา การถ่ายทอดรหัสความรู้และรวบรวม เป็นตัวรับหรือ คลังปัญญาไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่มีความสำคัญ ทั้งนี้ เพื่อรักษาสูตรเด็ด เคล็ดวิชาไว้ไม่ให้สูญหายหรือเกิดความคลาดเคลื่อนในองค์ความรู้ของผู้สูงอายุที่อาจคลายไปกับ กาลเวลา ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นที่มาของหนังสือสองเล่มในปี 2556 นี้ เล่มแรกที่ท่านถืออยู่ในมือคือ “ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ขนมหวาน อาหารคาว” และโปรดติดตามเล่มที่สอง “ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ สวนครัวloyฟ้า สวนถاد สมุนไพร”

ขอขอบคุณ คุณป้านิยม สารทูลสิงห์ คุณป้าลำยอง นาคนะ ผศ.กัญชนา แตงฉ่า คุณป้าพิมพา มัตเดช และคุณป้าสมร บุญประธรรม เจ้าของตัวรับกำยเตี้ยยวเรืองสิต (หมูน้ำตก) ผัดไทยโบราณ น้ำพริกฯ ขนมทองหยุด ฝอยทอง เม็ดขันนุน และขนมสังขยา เลิศรส ซึ่งนอกจากจะกรุณาบอกรสตร ให้แล้ว ยังยินดีเป็นวิทยากรทำให้ชมพร้อมชิม และมอบวิชาชีพให้แก่ผู้สนใจในวาระต่างๆ อีกด้วย

**สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์**



สารบัญ

กวยเตี๋ยวเรือรังสิตหมูน้ำตก อาหารยอดนิยม 6
โดย คุณป้าปิยม ภารกุลสิงห์

พัดไก่ปูรา่น พัดเส้า-กินเย็น เส้นกึ้งบุ่ม 16
โดย คุณป้าคำยอง บากะ

“น้ำพริก” อาหารคู่ครัวไทย
โดย ผศ.กัญชา ॥ตงว่า

ขวยไก่ ไนห่อใบตอง
โดย คุณป้าพิมพา มัตเดช

กองหยด ฟอยกอง เม็ดขบุน
สังขยา ขวยหวานๆ
โดย คุณป้าสมร บุญประเสริฐ

16

24

52

66

น้ำพริกเผา กุ้ง	26
น้ำพริกกะปิ กุ้งสดสมุนไพร	30
น้ำพริกหนุ่ม	34
น้ำพริกลงเรือ	38
น้ำพริกต้าแดง	44
น้ำพริกต้าแดงประยุกต์	47
น้ำพริกปลาร้า และ	
น้ำพริกปลาร้าสุก (บอง)	48

ขนมสอดไส้หรือขนมใส่ไส้	54
ข้าวต้มมัดหรือข้าวต้มผัด	60

ขนมทองหยด	72
ขนมฟอยทอง	76
ขนมเม็ดขบุน	79
ขนมสังขยา	83

ก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิตหมูน้ำตก อาหารยอดนิยม

โดย คุณปานิยม สารทูลสิงห์

คุณปานิยมเป็นอดีตหัวหน้าโรงพยาบาล (หน่วยคหกรรม) สถานส่งเสริมสุขภาพคนไร้ที่พึ่งหญิงรัฐบุรี จ.ปทุมธานี มีฝีมือทำอาหารเป็นที่เลื่องลือในแวดวงคนทำงานสถานส่งเสริมสุขภาพ แม้ว่าจะไม่ได้เรียนจบทางด้านคหกรรมมา แต่คุณปานิยมพร้อมรับใช้ความสามารถในการคิดค้นสูตรอาหารต่างๆ และทำการฝึกฝนพลิกแพลงสูตรเรื่อยมา จนกระทั่งอาหารแต่ละชนิดมีรสชาติดีจนเป็นที่ยอมรับ อาทิ การทำก๋วยเตี๋ยวน้ำตก สูตรเดิม โดยทั่วไปจะใช้เลือดหมูกัน ซึ่งคุณปานิยมพิจารณาเห็นว่า เลือดหมูมีขั้นตอนการทำที่ไม่สะอาดนัก หากเก็บไว้นานหรือตกปลาก็จะมีกลิ่นควรจัดมากขึ้น บางเจ้าจะใส่สารกันบูด บางเจ้าใส่เกลือจนทำให้น้ำซุปเป็นเสียรส นอกจากรสชาติแล้ว ขั้นตอนการลวกน้ำตก หากน้ำไม่ร้อนพอ ก็จะไม่สามารถผ่าเชือโกรคหรือพยาธิที่แฝงอยู่ในเลือดหมูได้ ลูกค้าบางคนอาจมีอาการแพ้รับประทานแล้วทำให้ห้องเสีย คุณปานิยมจึงทดลองหาวัสดุอื่นมาทดแทน ปรากฏว่าสูตรนั้นมีส่วนผสมที่สุด คนชอบเนื้องจากน้ำซุปยิ่งต้มยิ่งหอม รสเด็ด กลมกล่อมเข้มข้น

ในอดีตคุณปานิยมต้องการทำอาหารเลี้ยงผู้รับการส่งเสริมสุขภาพ เป็นจำนวนกว่า 700 คน อีกทั้งยังมีโอกาสได้ทำอาหารเพื่อเลี้ยงรับรองแขกผู้หลักผู้ใหญ่ที่มาเยี่ยมผู้รับบริการในสถานส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการทำอาหารตามคำเชิญของสถานส่งเสริมสุขภาพอื่นๆ ในบางโอกาสด้วย ซึ่งทุกคนก็ติดใจในรสชาติอาหารของคุณปานิยม โดยเฉพาะเมนู ก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิตหมูน้ำตก ที่คุณปานิยมคิดค้นสูตรเองนั้น ทำให้สถานส่งเสริมสุขภาพคนไร้ที่พึ่งหญิงรัฐบุรี กลายเป็นทอกล่าวขานว่ามีก๋วยเตี๋ยวเรืออร่อย ภายหลังคุณปานิยมได้ย้ายแผนกมาอยู่ห้องฝึกวิชาชีพของสถานส่งเสริมสุขภาพก็ได้สอนให้ผู้รับการส่งเสริมสุขภาพหัดทำก๋วยเตี๋ยวเรือ และเปิดร้านทดลองขายในสถานส่งเสริมสุขภาพด้วย ทำให้ผู้รับการส่งเสริมสุขภาพหลายรายมีความรู้ติดตัว นำไปประกอบอาชีพเมื่อพ้นการดูแลจากทางราชการ

คุณปานิยม สารทูลสิงห์
100 ช.รังสิต-ปทุมธานี 12
ต.ประชาธิปัตย์ อ.รัฐบุรี
จ.ปทุมธานี 12130
โทรศัพท์
0 2567 3367



ກ່ວຍເຕື່ຍວເຮືອຮົງສູຕ ຫມູນ້າຕັກ

การກໍາກ່ວຍເຕື່ຍວ ຈະໄມ່ກໍາຕາມສູຕຣົກໄດ້
การກໍາກ່ວຍເຕື່ຍວເປັນເຮືອງທີ່ຄ່ອນຂ້າງລະເວີຍດ
ຕ້ອງເຮັ່ນກຳໄປເຮືອຍໆ ແລ້ວເຮົາກີຈະເຮັ່ນຮັກ
ລະເຮັ່ນຈຳວິທີໄດ້ຂັ້ນມາເວັງ
ຄືອຕ້ອງຝຶກນູ້ອີ້ຫ້ໍາບາળຸກ່ອນ
ຝຶກລວກເສັນ ຝຶກປຽງ
ແລະເນື່ອດິງເວລາເຮົາກີຈະມີຫັວພົລິກແພລງສູຕຣອງ
ຄຸນປ້ານີຍມ ສາຣຖຸລສິງຫຼ



กวยเตี๋ยวเรือรังสิต หมูน้ำตก

สูตรสำหรับ 50 ชาม
ค่าส่วนผสมและเครื่องปรุงทั้งหมด
ไม่รวมอุปกรณ์ประมาณ 500 บาท
ราคาขายขามละ 25 บาท

เครื่องปรุงน้ำซุป

ส่วนผสม

1. เครื่องเทศยาจีน	1 ห่อ
2. โป๊ยก๊ก	1 ห่อ
3. น้ำตาลทรายกรวด	3 ชีด
4. กระเทียมดอง	2 ชีด
5. ซีอิ๊วขาวสูตร 5	1/2 ขวด
6. ซีอิ๊วดำ	3 ช้อนโต๊ะ
7. ซอสปรุงรส	1/2 ขวด
8. เกลือป่น	3 ช้อนโต๊ะ
9. ผงปรุงรส รสหมู	3 ช้อนโต๊ะ
10. พริกไทยเม็ด	1/2 ชีด
11. รากผักชี	1 ชีด
12. กระเทียม	1 ชีด
13. กระดูกสันหลังหมู(เอี้ยวเล้ง)	1 กิโลกรัม
14. หัวไชเท้า	1 กิโลกรัม
15. น้ำมันสำหรับการปรุงอาหาร	1 กระป่อง
16. ผงข้าวคอกโภแลต	3 ช้อนโต๊ะ



ส่วนผสม



วิธีทำน้ำซุป



1. ใส่กระดูกหมูเอี้ยวเล็ก

5. เคี่ยวน้ำซุป

4. ใส่เครื่องปรุง
ทั้งหมดเหลงหม้อ

นำรากผักชี กระเทียม
และพริกไทยเม็ด ตำรวมกันให้แหลก



“สูตรคือจุดเริ่มต้น
แต่จะอร่อยหรือไม่อร่อย
อยู่ที่เราสร้างสรรค์
อยู่กับเทคนิคในการปรุง”
คุณป้าบิยม ภารกุลสิงห์

วิธีทำน้ำซุป

1. นำน้ำ祭祀อาดตั้งไฟใส่กระดูกหมูอียาลังต้มจนเดือด
2. ซ่อนฟองสกปรกทิ้ง
3. หันรากผักชี จากนั้นนำไปตำรวมกับกระเทียมและเม็ดพริกไทยให้แห้ง
4. นำเครื่องปรุงทั้งหมดใส่ลงหม้อ ต้มให้เดือด
5. เคี่ยวน้ำซุปด้วยไฟขนาดปานกลางต่อประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อที่จะทำให้ความหวานของกระดูกซุปออกมาก

วิธีหมักหมู

1. หันหมูให้เป็นชิ้นบางๆ พอกำ
2. ใส่น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรส 2 ช้อนโต๊ะ ผงปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่าครึ่งถ้วยคลุกเคล้าให้เข้ากันหมักทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง



เครื่องปรุงการลวกก๋วยเตี๋ยว

ส่วนผสม

- | | |
|---------------------------|------------|
| 1. เนื้อสะโพกหมู | 1 กิโลกรัม |
| 2. ลูกชิ้นหมู | ½ กิโลกรัม |
| 3. ตับหมู | ½ กิโลกรัม |
| 4. เนื้อหมูติดมัน และเอ็น | 1 กิโลกรัม |
| 5. ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก | 1 กิโลกรัม |
| 6. ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ | ½ กิโลกรัม |
| 7. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ | ½ กิโลกรัม |
| 8. มะมี | ½ กิโลกรัม |
| 9. ถั่วงอก | 1 กิโลกรัม |
| 10. ยอดคะน้า | ½ กิโลกรัม |
| 11. ต้นหอม | 2 ขีด |
| 12. ผักชี | 1 ขีด |
| 13. ขี้นฉ่าย | 2 ขีด |
| 14. น้ำมันพีช | 1 ขวด |
| 15. กระเทียมเจียว | 3 ขีด |
| 16. ากาศ | ½ กิโลกรัม |
| 17. โหระพา | 1 กิโลกรัม |

หมายเหตุ : มีโหระพา และถั่วงอกดิบเป็นเครื่องเคียง

ວິທີປຽບກ່າວຍເຕື່ອງ



1. ໄສ່ເຄື່ອງປຽບລົງໃນຂາມ



2. ລວກໜູ້ ຕັບ



3. ລວກເສັ້ນແລະຜັກ



4. ໂຮຍດ້ວຍແຄບໜູ້ ຜັກຊື່



5. ຮາດນໍ້າຫຼຸບ

ວິທີປຽບກ່າວຍເຕື່ອງ

ວິທີໝາຍ

1. ໄສ່ເຄື່ອງປຽບລົງໃນຂາມ
2. ລວກໜູ້ ຕັບ ລູກຊັ້ນ ເນື້ອໜູ້ ໄສ່ໜາມ ແນ້້າຫຼຸບໄສ່
ຂາມລົງໄປເລັກນ້ອຍ
3. ລວກເສັ້ນ ພຣ້ອມຜັກ ໄສ່ໜາມທີ່ເຮົາເຕີມເຄື່ອງແລະ
ນໍ້າຫຼຸບໄດ້
4. ໂຮຍດ້ວຍແຄບໜູ້ ຕັນໜອມ ຜັກຊື່ ຂຶ້ນຈ່າຍ ທີ່ໜອຍແລ້ວ
5. ຕັກນໍ້າຫຼຸບປ້ອນໆ ຮາດລົງໃນຂາມພອປະມານ
ພຣ້ອມເສີ່ຽນ



“สูตรคือจุดเริ่มต้น
แต่จะอร่อยหรือไม่
อยู่ที่เราสร้างสรรค์
เกณฑ์การปรุง”

คุณปานายม ภาครุ่งสิงห์



เครื่องปรุงรส

- น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม
- น้ำปลา 1 ขวด
- พริกดอง 1 ขวด
- พริกป่น $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม

วิธีทำเครื่องปรุงรส พริกดอง

- ใช้พริกป่นหุบแดง夷ยา $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม กระเทียม 1 ขีด บดรวมกันให้ละเอียด
- เทน้ำส้มสายชู 1 ขวดใหญ่ และเติมเกลือเล็กน้อย

เคล็ดลับ ก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิต หมูน้ำตก

- การเลือกใช้วัตถุดิบที่ดี มีคุณภาพปูน้ำซุป และการปรุงน้ำซุปให้เข้มข้นจะช่วยให้ก๋วยเตี๋ยวมีรสชาตiorอย
- เวลาหมักหมูให้เติมน้ำเปล่าลงไปด้วย เพราะจะทำให้หมูนิ่ม และเนื้อหมูจะมีสีขาวน่ารับประทาน
- การเหنمจีดสำหรับปรุงอาหาร ต้องเหตุอน้ำเดือดๆ น้ำจึงจะข้น
- เวลาทำน้ำซุบสิ่งที่ขาดไม่ได้คือหัวไชเท้า ถ้าไม่ใส่น้ำซุบจะไม่อร่อย
- การทำก๋วยเตี๋ยวเรือรังสิตหมูน้ำตก โดยการใช้นมจีดนั้น ตันทุนราคานมจีดจะมีราคาสูงกว่าเลือดหมู ดังนั้นเวลาทำก๋วยเตี๋ยวเรือขาย จึงต้องมีเทคนิคช่วยเพื่อไม่ให้ขาดทุน โดยการใส่เส้นไม่ต้องมาก และหันเนื้อหมูให้บาง เพื่อที่เนื้อหมูจะได้ฟู ดูเยอะเวลาลวก แต่ทั้งนี้ส่วนผสมต่างๆ ต้องใช้ของดี มีคุณภาพ และน้ำซุปต้องเข้มข้น
- น้ำซุปก๋วยเตี๋ยวจะเข้มข้นมากขึ้นทุกครั้งที่เราลวกเนื้อหมู

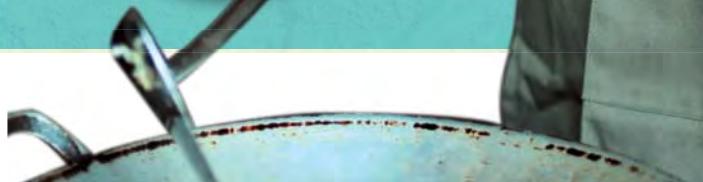


ຝັດໄທຍໂບຮານ

“ນ້ຳປຽງສູຕຣອອງປ້າເວັງ
ປ້າຈະໃສ່ນ້ຳມະພຣ້າວ ໃສ່ກະຖີ ໃສ່ຕາມຂັ້ນຕອນຂອງເຮົາ
ສູຕຣນີ້ເປັນສູຕຣໂບຮານນະ
ດ້າສມັຍໃໝ່ກໍ່ເຂາຫຍກັນກ່ຽວໄປເຂາໄມ້ໃສ່ກະຖີ
ເລື່ບກີຈະໄປໜີ່ມ ແຕ່ຝັດໄທຍສູຕຣອອງປ້າ
ຝັດເຊົາ - ກົນເຢືນ ເສັບກີຍັງເහັນຍົວນຸ່ມ
ນ່າຮັບປະການ”

ຄຸນປ້າລໍາຍອງ ນາຄະ

ຄຸນປ້າລໍາຍອງ ນາຄະ
ທີ່ອູ່ຢູ່ ເລີ່ມ 50/6 ມ.10
ບະບາດ ພະເທດ ພະເທດ
ແຂວງບາງແດ ເບຕບາງແດ
ກຣູງເທິງ 10160
ໂທຣັບພໍ 0 2413 1294





ผัดไทยโบราณ

พัดเซ้า-กินเย็น เส้นกียังเหนี่ยวนุ่ม โดย คุณป้าคำยอง นาค

คุณป้าคำยองได้สูตรผัดไทยโบราณจากลูกชาย จากนั้นคุณป้าก็ได้ฝึกหัดทำผัดไทยโบราณเรื่อยมาจนกระทั่งมีความชำนาญ และด้วยรสชาติที่อร่อย และเส้นที่เหนียวแน่นุ่มไม่เหมือนใคร จึงทำให้เพื่อนบ้านรวมทั้งลูกค้าต่างติดใจในฝีมือการทำผัดไทยของคุณป้าคำยองเป็นอย่างมาก จากนั้นคุณป้าจึงได้ทำผัดไทยโบราณขายควบคู่กับการเปิดร้านขายของชำที่บ้านในซอยเล็กๆ เรื่อยมา

ผัดไทยโบราณของคุณป้าคำยองมีเคล็ดลับพิเศษที่แตกต่างจากผัดไทยสมัยใหม่ ตรงที่มีกะทิเป็นส่วนผสมพิเศษของน้ำปรุงที่ทำให้เส้นมีความนุ่มนวลยาวนานจนสามารถการันตีได้อย่างมั่นคงมั่นใจว่า “ผัดเซ้า-กินเย็น เส้นกียังเหนี่ยวนุ่ม” และแม้ว่าร้านอาหารตามสั่งเล็กๆ ของคุณป้าจะอยู่ในซอยลึก แต่คุณป้าก็มักจะได้รับคำเชื้อเชิญจากลูกค้าให้ไปแสดงฝีมือทำผัดไทยโบราณตามงานต่างๆ มาโดยตลอดไม่ว่าจะเป็นงานบุญ ในวัด หรืองานเลี้ยงในโรงเรียน และในบางครั้งคุณป้าก็จะถูกเชิญให้ไปทำผัดไทยโบราณในงานบุญที่จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งเป็นบ้านเกิดของคุณป้าคำยองด้วย

คุณป้าคำยอง เล่าว่า ผัดไทยของคุณป้านั้นจะเลือกใช้วัตถุดีบชั้นดีในการทำ แต่ว่าคุณป้าก็ยังคงขายในราคาน้ำเงินกว่าห้องตลาด คือขายแค่จานละ 25 บาท เพราะไม่ได้ต้องการทำจำนวนมาก และหากถามถึงต้นทุนคุณป้าก็ไม่เคยคำนวณเอาไว้ ตอบได้แต่เพียงว่าต้นทุนต่อจานราคาไม่ถึง 25 บาท ซึ่งถึงแม้จะได้กำไรไม่มาก แต่นี่ก็ถือเป็นกำไรความสุขที่คุณป้าได้รับทุกครั้งที่ทำผัดไทยโบราณสูตรนี้





ผัดไทยโบราณ

“ผัดเข้า - กินเย็น เส้นกี้ยังเหนียววนຸ່ມ”

เกร็งปรุงน้ำซุป

กวยเตี๋ยวเส้นจันท์	20 กรัม
ไข่เปิ่วสับ	10 กรัม
กุ้งสด	10 ตัว
กุ้งแห้ง	20 กรัม
เต้าหู้	10 กรัม
ไก่	2 พอง
ถั่วลิสงค์ป่น	20 กรัม
น้ำมะขามเปียก	1½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1½ ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอก ขี้นฉ่าย ตันหอม	
พริกป่น น้ำตาลราย เกลือ มะนาว	



วิธีทำผัดไทยโบราณ



ส่วนผสมน้ำปรุงรสผัดไทยโบราณ



1. นำส่วนผสมน้ำปรุงผัดรวมกัน



2. แช่เล็บจันท์ให้ทั่วๆ



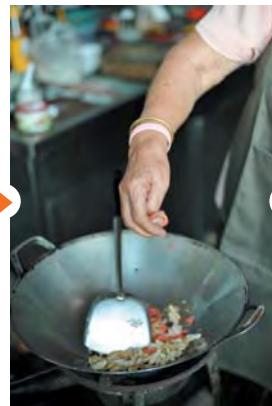
3. ปอกเปลือกถึง ผ่าหลังดึงเลือดดำออก



หั่นต้นหอม



5. หั่นเต้าหู้



วิธีการทำผัดไทยโบราณ

1. ผสมน้ำปรุงรสผัดไทยโบราณ โดยการนำ
น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำกะทิ และเกลือ
ลงไปผัดในกระทะร้อนให้เข้ากัน แล้วพักไว้
2. แซ่บวัยเตี้ยวนำเงินที่ในน้ำอุ่นรองรับเส้นนุ่ม
แล้วสะเด็ดน้ำพักไว้
3. ปอกเปลือกกุ้งสด ผ่าหางดึงเส้นเลือดดำ
ออกจากราก
4. นำถั่วงอกมาเด็ดหางออก หันตันห้อมเตรียมไว้
5. นำเต้าหู้มาหั่นเป็นสี่เหลี่ยมชิ้นเล็กๆ แล้วหยอด
ให้เหลือง จากนั้นนำกระเทียม กุ้งสด กุ้งแห้ง
ไข่โป๊วสับ ผัดให้เข้ากันพอเหลือง



นำส่วนผสมผัดรวมกันให้สุกพอเหลือง





“ผัดไทยสูตรโบราณ
ทำไม่ยาก หากมีใจรัก
มีความตั้งใจ ลองหัดทำ
ฝึกฝน
ก็สามารถทำได้ออร์อย
เหมือนป้า”

คุณป้าลำยอง นาค:



6. ใส่เส้นจันท์



8. ปรุงรส

ใส่ถั่วงอกกับต้นหอมลงไปผัด

6. เมื่อส่วนผสมคลุกเคล้าเข้ากันดีแล้วให้นำเส้นจันท์มาใส่ พร้อมกับน้ำปรุงรส แล้วผัดคลุกเคล้าให้เส้นจันท์และน้ำปรุงเข้ากัน

7. นำไข่ไก่ตอกใส่กระทะ ผัดรวมกับเครื่องผัดไทยทั้งหมด

8. จากนั้นจึงปรุงสดด้วยน้ำตาลทราย และซีอิ๊วขาว นำถั่วงอก และต้นหอมที่หั่นไว้ใส่ลงในกระทะ คนให้พอสุกจึงดับไฟเตาแก๊ส

9. ตักผัดไทยโบราณใส่จาน เสิร์ฟพร้อมเครื่องปรุงรส น้ำตาล พริกป่น มะนาว และผักเครื่องเคียง



“น้ำพริก” อาหารคู่ครัวไทย

โดย พศ.กัญชนา แต่งฉ่า

เพราะได้ชื่มชันเรื่องการทำอาหารจากครอบครัว มาตั้งแต่เด็กๆ ทำให้อาจารย์กัญชนา มีความรักในการปรุงอาหารเป็นอย่างมาก จนจนเจริญขึ้นอาจารย์ กัญชนาจึงได้มุ่งมั่นศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ และยังเข้ารับการอบรมหลักสูตรระยะสั้น เกี่ยวกับการปรับรูปและถนอมอาหาร จากสถาบัน ผลิตภัณฑ์และการปรับรูป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพิ่มเติมอีกด้วย ทักษะ ความรู้ ความชำนาญของ อาจารย์มีมากmany และได้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ นักศึกษาภาควิชาชีววิทยาประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม สาขาวิชาจุลชีววิทยา ด้านการปรับรูปและถนอมอาหาร เป็นเวลากว่า 17 ปี นับตั้งแต่ปี 2530 เป็นต้นมา

นอกจากนี้ อาจารย์ยังเคยเผยแพร่ความรู้เรื่อง การปรับรูปและถนอมอาหารในสื่อต่างๆ ทั้งรายการ โทรทัศน์และนิตยสารจนถึงปัจจุบัน แม้ว่าอาจารย์ จะเกียรติอายุราชการมากกว่า 6 ปี แต่อาจารย์ก็ไม่เคย หยุดที่จะให้ความรู้แก่บุคคลที่สนใจในเรื่องการปรับรูป และถนอมอาหาร โดยยังคงเดินหน้าเผยแพร่ความรู้ ให้กับกลุ่มคนในชุมชนตลอดเวลาที่มีโอกาส



พศ.กัญชนา แต่งฉ่า^๑
236/25 หมู่บ้านสหกรณ์ครุไทย
ซอยสรณคุณ 14 ตำบลสีกัน
เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ 10210
โทรศัพท์ 08 5009 8353
0 2565 1383

“បាំរិក”

ត្រូវបានគ្រប់គ្រង
ដើម្បីបង្កើតសាស្ត្រភាគជាមុន
ដើម្បីបង្កើតសាស្ត្រភាគជាមុន
ដើម្បីបង្កើតសាស្ត្រភាគជាមុន
ដើម្បីបង្កើតសាស្ត្រភាគជាមុន







น้ำพริกเผา กุ้ง

สูตรนี้จะได้น้ำพริกเผากุ้งประมาณ 3 - 3 ½ กิโลกรัม
ค่าวัสดุในการทำน้ำพริกเผาขึ้นอยู่กับวัตถุดิบ
โดยเฉพาะหอมแดง และกระเทียม ราคาจะสูงมาก
หอมแดงราคากิโลกรัมละ 50 - 110 บาท
กระเทียมราคากิโลกรัมละ 120 - 160 บาท
ดังนั้นต้นทุนในการทำโดยประมาณจะอยู่ที่ สูตรละ 450 - 600 บาท
จึงควรขายในราคากิโลกรัมละ 30 - 35 บาท
หรือกิโลกรัมละ 300 - 350 บาท จะได้กำไรร้อยละ 50 - 80 บาท

ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดใหญ่คั่ว	2 ชีด
พริกแห้งเม็ดเล็กคั่ว	1 ชีด
หอมแดง	2 กิโลกรัม
กระเทียมไทย	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	
หรือน้ำตาลปีบ	½ กิโลกรัม
มะขามเปียก	4 ชีด
กุ้งแห้ง	1-2 ชีด
กะปิอย่างดี	3 ชีด
น้ำมันพืช	1 ขวด



วิธีทำน้ำพริกเผาถุง



2. คั่วพริก



บ่วนพริก



3. เจียวกระเทียม



เจียวหอม



4. โขลกถุงแห้งให้พอแหลก



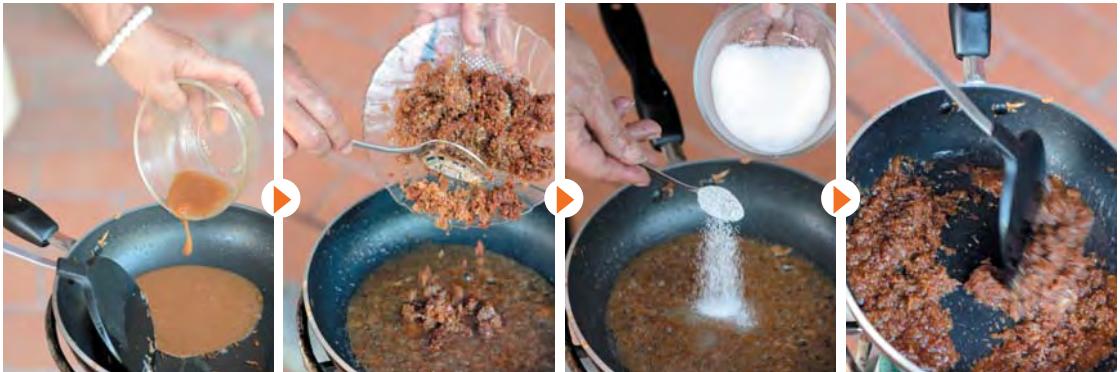
5. โขลกหอมกับกระเทียมเจียวรวมกับถุงแห้ง



6. นำกะปิมาห่อใบตอง

วิธีทำน้ำพริกเผาถุง

1. นำพริก หอมแดง และกระเทียม ล้างน้ำ แล้วนำมาผึ่งให้แห้ง
2. คั่วหรือทอดพริกให้เหลือง แล้วจึงนำมาป่นให้ละเอียดด้วยครก หรือเครื่องป่นไฟฟ้า
3. ซอยหอมแดง โขลกระเทียน หลังจากนั้นจึงเจียวกระเทียม และหอมแดงให้เหลืองน่ารับประทาน
4. นำถุงแห้งมาโขลกให้แหลก
5. นำถุงโขลกรวมกับหอมแดงและกระเทียมเจียว แล้วจึงป่นส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
6. นำกะปิมาห่อใบตอง แล้วย่างบนกระทะร้อนๆ
7. นำมะขามเปียกมาล้างน้ำ แล้วคั้นด้วยน้ำสะอาด
8. นำน้ำมะขามเปียกและถุงที่โขลกรวมกับหอมแดงและกระเทียมเจียวผัดรวมกันในกระทะ จากนั้นปรุงรสให้กลมกล่อม เติมพริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ รสชาติจะเผ็ดมากขึ้น ถ้าต้องการเผ็ดมากกว่านี้ให้เติมพริกเม็ดเล็กเพิ่มลงไป จากนั้นผัดให้เข้ากัน หรือไฟอ่อนๆ ระวังไฟ猛 เติมน้ำมันพืชลงไปเล็กน้อย เพื่อไม่ให้น้ำพริกเผาถุงขันจนเกินไป



8. นำน้ำมะขามเปียก
ใส่กระถาง

ผัดน้ำพริกเข้ากับ
น้ำมะขามเปียก

ปรุงรส

ผัดให้เข้ากัน



เติมน้ำมันพีช

เติมพริกป่น

9. ตักน้ำพริกเผาเก็บไว้ในภาชนะที่แห้ง มีฝาปิด หากต้องการรับประทานให้ใช้ช้อนที่สะอาดและแห้ง ตักแบ่งออกมา แล้วจึงปิดฝาให้แน่น สามารถเก็บได้นานเป็นเดือน
10. น้ำพริกเผากุ้งรับประทานร่วมกับผักสด ผักต้ม ไข่เจียว ไข่ต้ม หรือปลาทอด
11. ในการผัดหอยลาย ทำต้มยำ สามารถนำน้ำพริกเผากุ้งเป็นส่วนประกอบเพิ่มรสชาติให้น่ารับประทาน หรือทาเป็นหน้าขนมปังก์เพิ่มรสชาติให้กับอาหารอีกด้วย







ນ້ຳພຣິກກະປົກັງສດສມູນໄພ

ສູຕຣນີຈະໄດ້ນ້ຳພຣິກກະປົກັງສດສມູນໄພ

ປະມານ 1 - 1½ ກິໂລກຮັມ

ຕັ້ນທຸນປະມານ 200 - 300 ບາທ

ຮາຄາຂາຍໜື້ລະ 30 - 35 ບາທ

ຫວີ່ອ ກິໂລກຮັມລະ 300 - 350 ບາທ

ຄິດເປັນກຳໄຮຮ້ອຍລະ 50 - 80

ສ່ວນຜສນ

ຫອມແດັງ	2 ຈື່ດ
ກະເຖິ່ງມ	1 ຈື່ດ
ກະປົອຢ່າງດີ	2 ຈື່ດ
ກັ້ງສດ	½ ກິໂລກຮັມ
ພຣິກໜີ້ຫຼູສດ	1 ຈື່ດ
ມະວັກຜລ	5 ພລ
ມະນາວ	5 ພລ
ມະມ່ວງຕົບ	1 ພລ
ມະດັນ	10 ພລ
ຫວີ່ອ ຕະລົງປິງ	10 ພລ
ຫວີ່ອ ຮະກຳ	5 ພລ

ໃສ່ທຸກອ່າງຄ້າມີ ຫວີ່ອ ເລືອກໃສ່ແນພາະທີ່ມີຕາມຄຸດກາລ



วิธีทำน้ำพริกกะปิกุ้งสดสมุนไพร



1. ล้างมะอึก เอาขนที่เปลือกออก



หั่นชอยมะอึก และ ตะลิงปลิง



2. หั่นเนื้อมะนาว



3. นำกะปิมาห่อใบตอง



4. ลวกกุ้ง



หั่นกุ้งเป็นชิ้นเล็กๆ พอกาน



5. คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดในภาชนะให้เข้ากัน



ปรุงรส



เติมน้ำกุ้ง

วิธีทำน้ำพริกกะปิกุ้งสดสมุนไพร

- นำห้อมแดง กระเทียม พริก มะนาว มะม่วง มะอึก ตะลิงปลิง ล้างให้สะอาด การล้างมะอึกให้เอามีดขูดจนมะอึกออกด้วย จากนั้นหั่นซอยส่วนผสมต่างๆ ให้เป็นชิ้นเล็กๆ บางๆ ยกเว้นมะนาว
- นำผลมะนาวมาปอกผิวออก เอาเม็ดหันและฝานเอาเฉพาะเนื้อมะนาวมาประกอบอาหาร
- นำกระปิมาห่อใบตอง แล้วย่างบนกระทะร้อนๆ
- ลวกกุ้งพอสุก เก็บน้ำลวกกุ้งไว้ จากนั้นนำกุ้งมาหันเป็นชิ้นเล็กๆ พอทานเป็นคำให้น่ารับประทาน
- คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดในภาชนะให้เข้ากัน เติมน้ำที่ได้จากการลวกกุ้งให้พอคลุกคลิก ปรุงรส เติมน้ำปลา น้ำตาลราย ซิมให้ได้รสนกลมกล่อม
- รับประทานพร้อมผักสดและผักต้ม







น้ำพริกหบุ่ม

สูตรนี้จะได้น้ำพริกหนุ่มประมาณ $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม

ต้นทุนประมาณ 60 - 100 บาท

ราคาขายขีดละ 20 - 25 บาท

หรือ กิโลกรัมละ 200 - 250 บาท

คิดเป็นกำไรร้อยละ 50 - 80

ส่วนผสม

หอมแดง 2 ชีด (20 หัว)

กระเทียมไทย 1 ชีด (10 หัว)

พริกչี้ฟ้า เขียว แดง สด $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม

เกลือป่น 3 ช้อนชา

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำน้ำพริกหนุ่ม



น้ำพริกหนุ่มสีแดง น้ำพริกหนุ่มสีเขียว น้ำพริกปลาย่าง(น้ำพริกหนุ่มไข่ลอกกับปลาทูย่าง)



2. ย่างพริก



3. ลอกเปลือกพริกออก



4. ไข่ลอกพริก ห้อมแดง และกระเทียม

วิธีทำน้ำพริกหนุ่ม

1. นำพริก ห้อมแดง กระเทียม ล้างน้ำแล้วผึ่งไว้
2. นำพริก ห้อมแดง กระเทียม ย่างไฟพอให้เหลือง หรือ อบในกระทะไฟปานกลางพอสุก
3. แกะเปลือกห้อมแดงและกระเทียม ลอกเปลือกพริกและแยกส่วนที่เป็นเมล็ดออก
เพื่อไม่ให้รสเผ็ดมากเกินไป
4. ไข่ลอกกระเทียม ห้อมแดง พริกให้ส่วนผสมเข้ากัน เติมเกลือป่น 1-2 ช้อนชา ถ้าต้องการรสหวาน
ให้เติมน้ำตาลรายเดือนน้อย



เติมเกลือ



6. แกะปลาทู



ไขลกส่วนผสมทั้งหมดรวมกัน

เก็บดักการปรุงรสน้ำพริกหุ่มให้ถูกปาก

1. น้ำพริกหุ่มสีแดงได้จากส่วนประกอบหลัก คือ พริกชี้ฟ้าแดง น้ำพริกหุ่มสีเขียว ได้จาก ส่วนประกอบหลัก คือ พริกชี้ฟ้าสีเขียว
2. หากชอบสจัด อาจเติมเกลือ น้ำมันนوا 1-2 ผล ตามความชอบ และสามารถตักแบ่งเก็บไว้ใน ตู้เย็นสำหรับรับประทานในเมื้อต่อไปได้
3. หากต้องการทำน้ำพริกปลาย่าง ให้นำปลาทูย่าง หรือทอด แกะเนื้อปลาแล้วผสมกับน้ำพริกโขลก ให้เข้ากัน เก็บในตู้เย็น เวลาจะรับประทาน นำออกมาตักใส่ภาชนะ บีบมันนوا 1-2 ผล ปรุงรสตามชอบ จะได้น้ำพริกปลาย่าง หรือเรียกว่า ตำป่น รับประทานกับผักสด หรือแคบหมู
4. น้ำพริกชนิดนี้เหมาะสมสำหรับผู้ไม่ชอบรับประทาน กะปี แต่อยากทานน้ำพริก







น้ำพริกลงเรือ

สูตรนี้จะได้น้ำพริกลงเรือประมาณ 1 - ½ กิโลกรัม

ต้นทุนประมาณ 200 - 300 บาท

ราคาขายขีดละ 40 - 45 บาท

หรือกิโลกรัมละ 400 - 450 บาท

คิดเป็นกำไรร้อยละ 50 - 80 บาท

ส่วนผสม

หอมแดง	2 ชีด
กระเทียม	1 ชีด
กะปิอย่างดี	2 ชีด
กุ้งสด	½ กิโลกรัม
พริกขี้หนูสด	1 ชีด
มะอึกผล	5 ผล
มะนาว	5 ผล
มะม่วงดิบ	1 ผล
มะดัน	10 ผล
หรือ ตะลิงปลิง	10 ผล
หรือ ระกำ	5 ผล

ใส่ทุกอย่างถ้ามี หรือ เลือกใส่เฉพาะที่มีตามฤดูกาล



វិធីធាំងប្រិកលងរៀន



1. តាំងវត្ថុគិប់ពារេ ให់សមតាត



ចូយទាបតិក ប្រិក និងវត្ថុគិប់ដីប៊ីន។



2. ប្រើប្រាស់កម្មនារា



ខ្លែនដឹងមនារាយក្នុងក្នុង



3. ដឹងបិមាណអោប៊ូន



4. តាក់កំង



ខ្លែនកំង



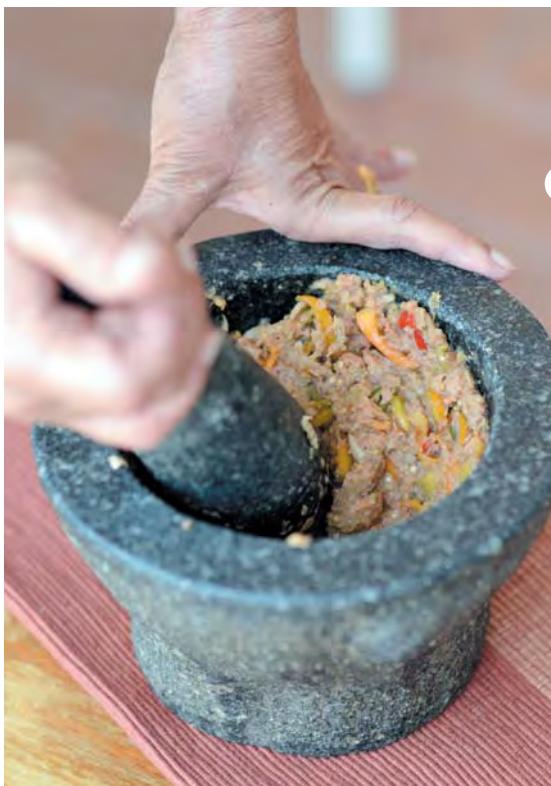
5. คลุกส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน



เติมน้ำมะนาว



เติมน้ำปลาคุ้ง



7. โขลกส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันอีกครั้ง



6. ปรุงรส

วิธีทำน้ำพริกกลงเรือ

1. ล้าง หอนแดง กระเทียม พริก มะนาว มะม่วง มะอึก ตะลิงปลิง ให้สะอาด เมื่อล้างมะอึกให้ เอาเม็ดขุดขนมะอึกออกด้วย จากนั้นหั่นชิ้อย ส่วนผสมต่างๆ ให้เป็นชิ้นเล็กๆ บางๆ ยกเว้น มะนาว

2. นำมามาปอกเปลือกออก เอาเม็ดหั่นแล้ว ฝานเอาเฉพาะเนื้อมะนาวสำหรับประกอบอาหาร





8. นำน้ำพริกลงผัดในกระทะ



9. ใส่หมูลับ



ผัดหมูให้สุก





ปรุงรส

3. นำกะปิห่อด้วยใบตอง แล้วย่างบนกระทะร้อนๆ
4. ลาภกุ้งพอสุก เก็บน้ำลาภกุ้งไว้ จากนั้นหั่นกุ้งเป็นชิ้นเล็กๆ พอกำน่าให้รับประทาน
5. นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำลาภกุ้งที่เหลือจากการลวกกุ้งลงไปเล็กน้อย
6. ปรุงรส เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย ซิมให้ได้รสนมกล่อม เปรี้ยว เค็ม หวาน
7. นำส่วนผสมทั้งหมดมาขอกรวมกันอีกรอบในครก เพื่อให้ส่วนผสมเข้ากันมากยิ่งขึ้น
8. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย นำน้ำพริกที่ขอกแล้วมาผัดด้วยไฟปานกลาง
9. ใส่หมูสับแล้วผัดให้เข้ากัน ปรุงรสให้กลมกล่อม แล้วจึงตักใส่ภาชนะ
10. รับประทานกับไข่เค็ม หมูหวาน หรือปลาดุกฟู และผักสด อร่อย แต่งกวาง ถั่วฟักยาว มะเขือขมีน้ำ เป็นด้าน







น้ำพริกตาแดง

สูตรนี้จะได้น้ำพริกตาแดงประมาณ 1 กิโลกรัม

ต้นทุนประมาณ 80 - 100 บาท

ราคาขายขีดละ 20 บาท หรือกิโลกรัมละ 200 บาท

ถ้าใช้กุงแห้งแทนปลาป่นจะต้องขายขีดละ 25 บาท

คิดเป็นกำไรอยละ 50 - 80

ส่วนผสม

หอมแดง	2 ชีด (20 หัว)
กระเทียมกลีบเล็ก	1 ชีด (10 หัว)
พริกแห้งเม็ดใหญ่	1 ชีด
พริกแห้งเม็ดเล็ก	½ ชีด
เกลือป่น	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
ปลาย่างป่น	1 ชีด
มะขามเปียก	1 ชีด



วิธีทำน้ำพริกตาแดง



2. แกะเปลือกห้อมแดงและกระเทียม 3. คั่วพริก



คั่วห้อมแดง



4. นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ในครก



ใช้ลงส่วนผสมทั้งหมดให้คละเอียด

วิธีทำน้ำพริกตาแดง

1. ล้างพริก ห้อมแดง และกระเทียม แล้วผึ่งไว้
2. แกะเปลือกห้อมแดงและกระเทียม
3. นำพริก ห้อมแดง กระเทียม คั่วในกระทะพอให้สุกเหลืองน่ารับประทาน หรืออบในกระทะไฟปานกลาง
4. นำส่วนผสมทั้งหมด ปลาย่าง กระเทียม ห้อมแดง และพริกที่คั่วในกระทะจนเหลืองแล้ว มาโขลกรวมกัน ให้หลังเอียด จากนั้นเติมเกลือป่น 1-2 ช้อนชา ปรุงรสให้กลมกล่อม ถ้าต้องการรสหวาน เติมน้ำตาล รายละเอียด จะได้น้ำพริกตาแดงแบบพื้นบ้านซึ่งสามารถรับประทานพร้อมข้าวสวยร้อนๆ พร้อมไข่ต้ม หรือไข่เจียว ปลาทodor ผักต้ม และผักสด

วิธีทำน้ำพริกตาแดงประยุกต์



2. เทน้ำมะขามเปียกลงในกระทะ



ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ



นำส่วนผสมที่已被อกเข้ากันแล้วผัดในกระทะ



ผัดให้เข้ากันจนกระทะทั่งส่วนผสมแห้ง



น้ำพริกตาแดง และน้ำพริกตาแดงประยุกต์

วิธีการทำน้ำพริกตาแดงแบบประยุกต์ มีขั้นตอน ดังนี้

- นำส่วนผสมน้ำพริกตาแดงที่已被กรวมกันเรียบร้อยแล้ว ตักพักไว้
- เตรียมน้ำมะขามเปียก 1 ถ้วย น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ ราดน้ำมะขามเปียกลงในกระทะ ผัดให้สุก จากนั้นจึงนำน้ำพริกตาแดงที่已被กรวมกันแล้วมาใส่กระทะ ผัดให้เข้ากันแล้วปรุงรสให้กลมกล่อม เปรี้ยว เค็ม หวาน จากนั้นผัดต่อให้แห้ง น้ำพริกตาแดงประยุกต์นี้จะสามารถเก็บได้นาน เช่นเดียวกับน้ำพริกเผา
- รับประทานกับผักสด ผักต้ม ไข่ต้ม ไข่เจียว และปลาทอด







น้ำพริกปลาร้า และน้ำพริกปลาร้าสุก (บอง)

ส่วนผสม

หอมแดง	2 ชีด (20 หัว)
กระเทียมกลีบเล็ก	1 ชีด (10 หัว)
พริกขี้หนูสด	1 ชีด
พริกแห้ง	1 ชีด
ข่า	3 ชีด
ปลาร้าปลากระดี่	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
มะกรูด	3 ถูก
ใบมะกรูด	10 ใบ
กระชาย	3 ชีด
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำน้ำพริกปลาร้า



2. ปอกเปลือกหอยดงและกระเทียม ซอยกระชาย



ซอยช่า



2. ปอกเปลือกหอยดงและกระเทียม ซอยกระชาย



4. สับปลาร้าให้ลักษณะยืด



5. นำส่วนผสมที่ซอยไว้มาลับ
รวมกับปลาร้า



6. ปอกเปลือกมะกรุดแล้วหั่นแบ่งชีก



บีบเนื้อมะกรุดใส่น้ำพริก





7. นำน้ำพริกปลาร้าวไปผัดให้สุก



น้ำพริกปลาร้าวสุก (บอง)

วิธีทำน้ำพริกปลาร้าว และน้ำพริกปลาร้าวสุก (บอง)

1. ล้างพริกแห้ง พริกขี้หนูสด หومแดง กระเทียม ข่า กระชาย มะกรูด และใบมะกรูด ด้วยน้ำสะอาดแล้ว ผึงๆ
2. ปอกเปลือกหอมแดงและกระเทียม ซอยกระชาย และข่า
3. ซอยกระเทียม หอมแดง พริกแห้ง
4. นำปลาร้ามาสับให้ละเอียด เลือกก้างแข็งๆ ออก
5. สับครึ่งปรุ่งจากข้อ 2. - 3. และปลา_r้าเข้าด้วยกัน ปรุ่งรส แล้วแบ่งเป็น 2 ส่วน
6. ส่วนที่ 1 รับประทานสด ปีบน้ำมะกรูดคนให้เข้ากัน ซอยใบมะกรูด พริกขี้หนูสด โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่ง จะได้น้ำพริกปลา_r้าสับ
7. ส่วนที่ 2 นำไปผัด จะได้น้ำพริกปลา_r้าสุก (บอง) เก็บได้นาน รับประทานพร้อมผักสด ผักต้ม ไข่ต้ม และไข่เจียว



บุปผาไทย ในห่อใบตอง^ก ของคุณป้าพิมพา มัตเดช

คุณป้าพิมพาเป็นผู้สูงอายุที่มีความรู้เรื่องการทำขนมไทยมากมายหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นขนมใส่ไส้ ขนมข้าวต้มมัด ขนมเทียน ขนมด้วง ขนมเล็บมือนาง ถัวแปบ ฯลฯ ซึ่งความรู้เรื่องการทำขนมเหล่านี้ คุณป้าพิมพาได้เรียนรู้มาจากคุณแม่ซึ่งทำงานอยู่ในวังเทเวศ์ โดยเริ่มเรียนรู้ตั้งแต่เรื่องการฉีกใบตองไปจนถึงเรื่องการทำขนมมาตั้งแต่สมัยที่ยังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และได้นำความรู้เหล่านั้นมาพลิกแพลงดัดแปลงให้เป็นสูตรเฉพาะของตัวเองเพื่อทำขาย ซึ่งสูตรขนมต่างๆ ที่ดัดแปลงนี้ก็ได้กล่าวเป็นที่ชื่นชอบของลูกค้าในเวลาต่อมา และด้วยรสชาติที่กลมกล่อม จึงทำให้มีลูกค้ามาสั่งทำขนมเป็นจำนวนมากบางครั้งสั่งมากกว่า 1,000 ห่อ

แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป เด็กไทยได้หันไปนิยมขนมฝรั่ง ขนมญี่ปุ่น หรือขนมถุงสำเร็จรูป กันมากขึ้น ทำให้คุณป้าเกิดความเป็นห่วงว่าในวันหนึ่งเด็กไทยอาจจะไม่รู้จักขนมไทยอีกต่อไป จึงต้องการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้ที่สนใจ เพื่อนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ อีกทั้งทำให้องค์ความรู้ของการทำขนมไทยไม่จางหายไปตามกาลเวลา



คุณป้าพิมพา มัตเดช
ที่อยู่ เลขที่ 163
ซอยเฉลิมพระเกียรติ 14
ล็อก 5/11 แยกที่ 30
แขวงหนองบอน เขตประเวศ
กทม. 10250
เบอร์โทรศัพท์
08 2024 8193

ขบมไทย ໃນຫ່ອໃບຕອງ

ขบมไทยໄມ່ເໜີອນຂນມົັງ
ທີ່ເຂົາຊັ້ນຕະວັດມາແລ້ວ

ແຕ່ຂບມໄກຍຈະຕ້ອງພລິກແພລງສູຕຣອຢູ່ເຮືອຍໆ
ຕ້ອງອຢູ່ໃນດຸລຍພິນີຈຂອງເຮົາວ່າ
ເຮົາຈະທຳຍັງໄໝໃຫ້ສ໌າຕິກລມກລ່ອມ
ແລະຖຸກປາກ

ຄຸນປໍາພິນພາ ມັຕະດຊ



ขบ媚สอดไส้ หรือขบ媚ใส่ไส้

สูตรนี้สามารถทำขึ้นมาใส่ไส้ได้ประมาณ 70 ห่อ
ต้นทุนราคาส่วนผสมและวัสดุติดประมาณ 180 บาท
ขาย 5 ห่อ 20 บาท

ส่วนผสม การกำไส้

มะพร้าวหินทึก	1 ถุง
น้ำตาลปีบอย่างดี	3 ช้อนโต๊ะ
แบบะแซ	2 ช้อนโต๊ะ
แป้งหมอมำหรับขนม	1 ช้อนชา
ถั่วเขียวทอดหรือคั่ว	1 ชีด

ส่วนผสม แป้งหุ้มไส้

แป้งข้าวเหนียวขาว	3 ชีด
แป้งข้าวเหนียวดำ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	½ แก้ว หรือ 60 มิลลิลิตร

ส่วนผสม ตัวขบ媚

แป้งข้าวจ้าว	2 ชีด
หัวกะทิ	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทรายขาว	1 ชีด
เกลือป่น	2 ช้อนชา
ใบตองกล้วยน้ำว้า	2½ กิโลกรัม
ทางมะพร้าวเลาะก้านกลางใบออก	และไม่กลัด



วิธีทำไส้ขันม



1. ตั้งเตาใส่น้ำ น้ำตาลปีบ
และแบบะแซ กวนให้น้ำล่ำลาย



2. ใส่มะพร้าวทินทึก



3. กวนให้แห้งเหนียวพอปั้นได้



4. ใส่ถั่ว คลุกให้ทั่ว



5. ปั้นเป็นลูกกลมๆ ประมาณครึ่งนิ้ว

วิธีทำไส้ขันม

1. นำกระทะทองเหลืองตั้งเตาใส่น้ำ น้ำตาลปีบ และแบบะแซ กวนพอน้ำล่ำลาย
2. ใส่มะพร้าวที่ขูดเตรียมไว้ลังกระทะ (มะพร้าวที่ใส่ขันมต้องเป็นมะพร้าวทินทึกที่ขูดด้วยกระต่ายมือ เพราะถ้าใช้มะพร้าวหัวมัน เวลากรองจะมีน้ำมันออกมาก เวลาทานจะไม่อร่อย ส่วนการขูดด้วยมือนั้น จะอร่อยกว่า เพราะเราจะได้เดียวกับมะพร้าวด้วย)
3. กวนให้แห้งเหนียวพอปั้นได้ (การกวนใส่ ถ้ากวนไม่แห้งน้ำตาลจะหลอกมา ทำให้ทานยาก ไม่สามารถกัดแบ่งครึ่งได้)
4. ใส่ถั่วซีกหรือถั่วคั่วลงคลุกให้ทั่ว
5. เมื่อใส่เริ่มอุ่นให้ปั้นเป็นลูกกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณครึ่งนิ้ว วางพักไว้ในภาชนะ
6. หากต้องการอบควันเทียนให้จุดเทียนอบ เมื่อไส้เทียนติดไฟดีแล้ว วางเทียนลงในถ้วยกระเบื้อง นำถ้วยเทียนไปวางไว้ในภาชนะที่เก็บไส้ที่ปั้น ดับเทียนแล้วปิดฝาภาชนะให้สนิท

วิธีทำแป้งหุ่มไส้



แป้งข้าวเหนียวขาว



แป้งข้าวเหนียวดำ



- ผสมแป้งข้าวเหนียวขาวและแป้งข้าวเหนียวดำให้เข้ากัน เติมน้ำทีละน้อย และนวดให้นิ่ม

- นวดแป้งให้เนื้อเข้ากัน



3 นำแป้งมาหุ่มไส้แล้วพักไว้



วิธีทำแป้งหุ่มไส้

- ผสมแป้งข้าวเหนียวขาว และแป้งข้าวเหนียวดำเข้าด้วยกัน (หากใช้แป้งข้าวเหนียวดำล้วนๆ แป้งที่ได้จะแข็งเกินไป จากนั้นค่อยๆ เติมน้ำ และนวดแป้งให้เข้ากันจนนิ่ม ไม่แห้ง หรือจะจนเกินไป หากไม่ต้องการใช้แป้งข้าวเหนียวดำให้ใช้น้ำที่ขยำ กับดอกอัญชัญจะได้สีครามแทน)
- นวดแป้งให้เนื้อแป้งเข้ากัน
- นำแป้งที่นวดเสร็จแล้วมาหุ่มไส้ที่ปั้นแล้วพักไว้



วิธีทำตัวขนม



1. นำส่วนผสมของตัวขนม
มากรองด้วยผ้าขาวบาง

วิธีกำตัวขนม

1. นำผ้าขาวบางมาคลุกที่หม้ออะลูมิเนียม จากนั้นนำไปปั่นให้ละเอียดเมื่อเนื้อเนียนและเอียด เมื่อนึ่งสุก (ขนมใส่สีสูตรโบราณ ตัวขนมจะไม่มีการใส่น้ำตาล แต่สูตรนี้เป็นสูตรที่ประยุกต์ให้ตรงกับความต้องการของลูกค้า โดยการใส่น้ำตาลเพื่อเพิ่มความหวานให้กับตัวขนม นอกเหนือจากความหวานที่มีอยู่ในไส้ ซึ่งหลังจากปรับสูตรแล้ว ลูกค้าส่วนใหญ่ก็ถูกใจในรสชาติ ทำให้ขนมขายดีมากขึ้นด้วย)
2. ค่อยๆ กวนด้วยไม้พาย โดยใช้ไฟอ่อน กวนไปในทิศทางเดียวกันไม่หยุดเมื่อจนกว่าแป้งจะสุก ซึ่งใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที แป้งจะมีลักษณะหนืดข้นเหมือนการขุ่น การกวนไม่ควรสลับซ้ายที่ขวาที่ และไม่ควรหยุดมือ เพราะจะทำให้แป้งจับตัวเป็นก้อน ขนมจะไม่น่ารับประทาน อาจติดกันหม้อ หรือแป้งไหม้ มีกลิ่นเหม็นได้ ทั้งนี้การกวนด้วยไฟอ่อน แม้จะเสียเวลานานแต่ก็คุ้มค่า เพราะจะทำให้แป้งไม่คื่นตัวเป็นน้ำเยิ่นจ่าย แม้เวลาจะผ่านไปหลายชั่วโมง

วิธีห่อขنمใส่สี



1. ฉีกใบตอง



5. เรียงใส่หม้อน้ำ

วิธีห่อขنمใส่สี

1. ฉีกใบตอง 2 ชิ้น ขนาดกว้าง 5 นิ้ว ยาว 8 นิ้ว และกว้าง 4 นิ้ว ยาว 6 นิ้ว โดยฉีกไปทางปลายใบ จากนั้นจึงเช็ดใบตองให้สะอาด (ใบตองที่ใช้ควรเป็นใบตองกลวยน้ำว้า หากใช้ใบตองกลวยตามี เวลานึงใบตองจะคำ และสีจะตกใส่ขنمทำให้ขนมมีสีเขียวหม่นๆ ไม่น่ารับประทาน แต่ถ้าเป็น ใบตองกลวยน้ำว้า เมื่อนึ่งแล้วใบตองจะมีสีสวย และขنمจะขาววนล่าน่ารับประทาน)
2. เจียนใบตองให้หัวท้ายรี วางใบตองด้านที่มีสือ่อนประกับกันให้ชินเล็กอยู่ด้านใน ข้อควรระวัง คือ อย่าใช้ใบตองสีเหลืองเป็นใบตองข้นใน เพราะเวลา_nึ่งขnmจะติดสีเหลืองของใบตองทำให้มีน่า รับประทาน
3. นำไส้ขنمไปคลุกกับตัวขnmแล้วตักขึ้นมา โดยกะสัดส่วนแป้งของตัวขnmประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ แล้ว นำมารางบนใบตองที่เตรียมไว้ หรือจะใช้วิธีตักตัวขnm 1 ช้อน วางลงบนใบตองแล้ววางไส้ขnm 1 ลูก จากนั้นจึงตักตัวขnmอีก 1 ช้อนครึ่ง วางทับไส้ขnmลงไปก็ได้
4. ปิดห่อแล้วใช้athamพาราคาดขวง (คาดเตี่ยง) กลัดไม้กัดทรงสูง
5. เรียงใส่หม้อน้ำและนึ่งไฟแรงปานกลาง ประมาณ 30 นาที







ข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มผัด

สูตรนี้สามารถทำข้าวต้มมัดได้ประมาณ 28 มัด
ราคาขายมัดละ 8 บาท

ส่วนผสม

ข้าวเหนียว	1 กิโลกรัม
หัวกะทิ	1 กิโลกรัม
กล้วยน้ำว้าสุกเกือบงอม	1 หีบ
น้ำตาลทรายขาว	2 ชีด
เกลือ	2 ช้อนชา
ถั่วดำหรือถั่วแดงต้ม	1 ชีด
ใบตองกล้วยน้ำว้า	2½ กิโลกรัม
(ถ้าได้ใบตองอ่อน เวลาเนื้อสุก สีของใบตองจะสวยกว่าใช้ใบตองแก่)	
และตอกสำหรับมัด	



วิธีทำข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มผัด



1. ล้างข้าวเหนียวในน้ำสะอาด



2. แช่ข้าวเหนียวในน้ำพอปริ่มๆ



4. นำข้าวที่แช่น้ำไปใส่ในกระทะหรือหม้อ
พร้อมกับหัวกะทิที่ผสมแล้ว



6. ผัดให้ข้าวสุกๆ ดิบๆ

วิธีทำข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มผัด

1. นำข้าวเหนียวมาล้างน้ำสะอาด
2. นำข้าวเหนียวไปแช่น้ำพอปริ่มๆ
3. เตรียมน้ำหัวกะทิ โดยใส่เกลือและน้ำตาลผสมและซิมให้ได้รสชาติหวานนัน
4. นำข้าวที่แช่น้ำใส่ในกระทะหรือหม้อพร้อมกับหัวกะทิที่ผสมแล้ว
5. กวนข้าวกับน้ำหัวกะทิเข้ากัน
6. จากนั้นนำข้าวที่คุกน้ำหัวกะทิแล้วมาตั้งไฟผัดพอให้ข้าวสุกๆ ดิบๆ แล้วพักไว้



7. หั่นกล้วยเป็นชิ้นๆ



8. ฉีกใบตอง



9. นำไปตองมาวางทับกัน



10 นำข้าวเหนียวผัดดาวบันใบตอง



นำกล้วยวางบนข้าวเหนียว



ตักข้าวเหนียวผัดใส่บนกล้วย



เพิ่มคุณค่าทางอาหารด้วยถั่วดำหรือถั่วแดง



7. หั่นกล้วยเป็นชิ้นๆ (เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่กล้วยที่ใช้จะต้องเป็นกล้วยน้ำว้าสุกค่อนข้างงอม เพราะจะหวานอร่อยกว่ากล้วยที่ห่ำ)
8. เตรียมใบตองด้วยการฉีกออกเป็นชิ้นๆ ขนาดประมาณฝ่ามือ หรือขนาดใหญ่เล็กตามต้องการแล้วเชิดใบตองให้สะอาด
9. นำไปตองมาวางทับกัน 2 ชั้น เพื่อให้เกิดความหนาป้องกันการซึมขาด





11. จับประกบคู่มัดด้วยตอก



12. เรียงลงหม้อนึ่ง

10. การห่อข้าวต้มมัด โดยใส่ข้าวเหนียวที่ผัดลงใบในใบตอบประมาณ 1 ช้อนโต๊ะพูนๆ แล้วกดทับเบาให้ข้าวเหนียวแผ่นออก ใส่กากลวย 1 ชิ้นและตามด้วยข้าวเหนียวผัดอีก 1 ช้อนโต๊ะ จากนั้นนำถั่วคำหรือถั่วแดงวางตามความเหมาะสม
11. นำข้าวต้มมัดที่ห่อแล้ววางประกบคู่กัน แล้วใช้ตอกมัด
12. เมื่อห่อข้าวต้มมัดจนหมดแล้ว นำไปป่นประมาณ 2 ชั่วโมง พร้อมรับประทาน

เคล็ดไม่ลับของคุณป้าพิบพา มัตเดช

1. ขนมไทยอาจจุกจิกบ้าง แต่หากฝึกทำบ่อยขึ้น จะคล่องตัวสามารถทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งเท่ากับเราได้ช่วยอนุรักษ์สืบสานมรดกขนมไทยที่ดีงาม รสเลิศ เอาไว้ให้ลูกหลาน และความจริงแล้วขนมไทยหรืออาหารไทยเป็นจุดแข็งที่มีเสน่ห์ยิ่งนัก ชาวต่างชาติมักหลงใหลได้ปริ่ม ผู้ใหญ่ต่างสืบทอดมาได้ทุกยุคสมัย พอยังคงรุ่นเรารักษ์อย่างให้ชวนกันทำชวนกันรับประทานอย่าให้หายไปกับกาลเวลา
2. สมัยนี้ผู้ใช้กระแหฟรอยด์ กระแหกระดาษ แทนห่อใบตอบคาดเตียวนะ ซึ่งก็ทำให้ขนมใส่เส้นดูน่ามองไปอีกแบบหนึ่ง แต่ถ้าสามารถใจคุณป้าพิบพา ขอเลือกใช้การห่อใบตอบคาดเตียวนะที่เป็นเอกลักษณ์แบบดั้งเดิมดีกว่า เพราะนี่คือภูมิปัญญาที่จะช่วยให้ขนมมีกลิ่นหอมใบตอง และยังทำให้เป็นขนมมีสีขาวนวลไม่แห้งแตกหรือกระด้าง เวลาแกะห่อรับประทาน ขนมยังคงความนุ่มละมุนอยู่เสมอ และยังปราศจากผุนหรือแมลงไก่ตอมอีกด้วย



เรื่องน่ารู้

การผัดข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มผัดสมัยใหม่บางสูตรจะใช้ข้าวเหนียวมูนในการทำข้าวต้มมัด แต่สูตรที่ป้าทำจะเป็นสูตรโบราณที่ต้องผัดข้าวแบบโบราณก่อนที่จะนำมาห่อ ซึ่งแบบนี้จะอร่อยกว่า และข้าวกับกลิ่ยจะกอดกันเวลาเนื่งสุก (ติดกัน) แต่ถ้าเป็นข้าวเหนียวมูน ระยะเวลาในการนึ่งจะน้อยกว่า แต่กลิ่ยกับข้าวจะไม่กอดกัน และรสชาติก็ต่างกันด้วย



กองหยอด ฟอยกอง เม็ดขันนุน สังขยา บمامหวานๆ ของคุณป้าสมร บุญประธรรม

คุณป้าสมรฝึกหัดทำขนมไทยจากการร่วมงานพิธีต่างๆ ในครอบครัว เช่น งานบุญ งานแต่งงาน เป็นต้น โดยเริ่มจากการช่วยตอกไข่ แยกไข่แดง ตีไข่ และร่อนแป้ง ต่อมานำน้ำยาติดผู้ให้กลิ่น เริ่มสอนให้ผสมแป้ง และหยอดแป้งเอง ช่วงแรกที่หัดทำขนมใหม่ๆ ก็ยังทำได้ไม่ดี เม็ดหยอดหยอดไม่กลม แต่ด้วยใจรักจึงหมั่นฝึกฝน และขยันสะสมประสบการณ์ทุกรดังที่มีโอกาส จนเกิดความชำนาญ สามารถทำขนมทองหยอดและสังขยาได้อย่างคล่องแคล่วในที่สุด

นอกจากนี้คุณป้าสมรยังสามารถทำขนมได้หลายอย่าง ออาทิ ขนมฟอยทอง เม็ดขันนุน ขนมต้ม ข้าวเม่าหยอด ขนมดั้ง และขนมถั่วแป้ง เป็นต้น

ฝีมือการทำขนมของคุณป้าสมรได้รับการยอมรับจากคนในชุมชนและลูกค้าเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังมีโอกาสแสดงฝีมือลงในนิตยสาร และยังเคยเข้าร่วมประกวดการทำขนมทองหยอดในงานเมอลิดกลาง ซึ่งเป็นงานใหญ่ประจำปีของชาวมุสลิมจังหวัดรับรางวัลชนะเลิศ ดังนั้นคุณป้าสมรจึงได้รับการยกย่องให้เป็นผู้มีความรู้ ความชำนาญในการทำขนมหวาน คนสำคัญของชุมชนศาลาลอน พระโขนง หากนึกถึงขนมทองหยอด ฟอยทอง และเม็ดขันนุน ที่ทั้งนุ่มลิ้น หวาน หอม อร่อย ต้องนึกถึงขนมฝีมือของ “คุณป้าสมร” เท่านั้น

สำหรับการทำขนมทองหยอด ฟอยทอง และเม็ดขันนุน เราจะใช้เฉพาะไข่แดง ทำให้ไข่ขาวเหลือ ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างมูลค่าเพิ่ม และเพื่อไม่ให้ทรัพยากรสูญเปล่าไปโดยไร้ประโยชน์ จึงได้มีการเพิ่มสูตรการทำสังขยาซึ่งใช้ไข่ขาวเป็นส่วนผสมหลัก เรียนรู้ควบคู่กับการฝึกหัดทำขนมทองหยอด ฟอยทอง และเม็ดขันนุนในคราวเดียวกัน



คุณป้าสมร บุญประธรรม
149/1 ซอยบีดีพนมยังค์ 14
ถนนสุขุมวิท 71
แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา
กรุงเทพฯ 10110
โทรศัพท์ 0 2390 1006
เบอร์คุณจุนทร์ (ลูกสาว)
08 1659 5923



ກອງຫຍອດ ຝ່ອຍກອງ ເນື້ດຂນຸນ ສັງຂຢາ

“ສມັຍໃຫມ່ ເຂາຕ້ອງມີສູຕຣ
ແລະອຸປກຮນໍ ຂັ້ງ ຕວງ ວັດ
ແຕ່ສມັຍປ້າໄມມີສູຕຣໂຮກ
ປ້າຈະໃຫວທີກະປະມາລີ”

ຄຸນປ້າສມຣ ບຸນປະຮຣນ





การกําขบນทองหยอด ฟอยทอง และเบ็ดขบุน

เตรียมอุปกรณ์

1. กระทะทองเหลือง 1 ใบ
2. เตาแก๊ส 1 เตา
3. ไม้แหลม 2 อัน
4. กระชอนร่อนแป้ง 1 อัน
5. ขันใบเล็ก 2 ใบ
6. อ่างผสม 2 ใบ
7. เครื่องตีไข่ 1 เครื่อง
8. กะละมังสแตนเลส 1 ใบ
9. ถาดสำหรับใส่ขนม
10. ผ้าขาวบาง
11. กรวยสำหรับโรยฟอยทอง
สามารถประยุกต์ใช้กระป๋องนมเจาะรูเล็กๆ
หรือใช้ใบตอง / กระดาษไข ทำกรวย
(แต่ถ้าเป็นกระดาษไขต้องทำไว้หลายๆ
อัน เพราะจะเป็นอย่างง่าย)
12. ช้อนหยอดทองหยอด
13. กระชอนสำหรับช้อนฟอง
และตักขนมจากกระทะ





การทําขنمทองหยด ฟอยทอง และเม็ดขนุน จะเป็นจะต้องใช้น้ำเชื่อมในปริมาณที่มาก โดยการใช้ไข่แดงทําขnm 100 พอง จะต้องใช้น้ำตาลทรายทำน้ำเชื่อม 5 กิโลกรัม และถึงแม้ว่าจะใช้ไข่ในการทําขnmในปริมาณที่น้อยกว่านั้นก็ยังคงจะเป็นต้องใช้น้ำตาลทรายทำน้ำเชื่อม 5 กิโลกรัม เช่นเดิม ดังนั้นการทำขnm ในปริมาณมากจะเกิดความคุ้มค่ามากกว่าทําในปริมาณน้อย

และการทําขnmทองหยดเพียงอย่างเดียว จะสามารถเก็บน้ำเชื่อมไว้ใช้ทําขnmขายได้อีกหลายวัน ซึ่งหากน้ำเชื่อมเริ่มลดปริมาณลงก็สามารถเติมน้ำตาลเพิ่มได้

การทำขnmฟอยทองเพียงอย่างเดียว เส้นฟอยทองที่ได้มีส่วนที่ไม่สูญเสียกับการทำฟอยทองในน้ำเชื่อมที่ผ่านการทำทองหยดมาก่อนซึ่งเส้นฟอยทองที่ได้จะอกร้าวมากกว่า

การทำขnmทั้งสามอย่างโดยใช้น้ำเชื่อมเดียวกัน ให้เริ่มทําขnmทองหยดก่อน เพราะขnmทองหยดต้องทำในน้ำเชื่อมที่ใหม่ ทองหยดจะอกร้าวสีขาวจากนั้นจึงตามด้วยการทำขnmฟอยทอง และสุดท้ายคือการทำขnmเม็ดขนุน ดังนั้นน้ำตาลเชื่อมแบบขันเหนียวที่เหลือสามารถนำมาทําขnmฟอยทอง และเม็ดขนุนได้หลายครั้ง แต่การทำขnmทองหยดต้องใช้น้ำตาลเชื่อมใหม่เท่านั้น ขnmจึงจะมีสีสวยงาม



การทำน้ำเชื่อมต้องข้อนฟองทึ้งเพื่อให้น้ำเชื่อมใส

การเตรียมน้ำเชื่อม 2 แบบ

1. น้ำตาลเชื่อมแบบขันเหนียว

ตั้งกระทะทองเหลืองด้วยไฟอ่อน ใส่น้ำตาลทรายขาว 3 กิโลกรัม ใส่น้ำกรองพอท่วมน้ำตาล เคี่ยวไปเรื่อยๆ ประมาณ $1 - 1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง ช้อนฟองทึ้งตลอด อย่าให้น้ำตาลทรายติดขอบกระทะ คนจนได้น้ำเชื่อมสุกใสเป็นสีเหลืองอ่อนๆ แล้วพักไว้

2. น้ำตาลเชื่อมแบบใส

ใช้หม้อตั้งไฟปานกลางใส่น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม ใส่น้ำให้ท่วมน้ำตาลมากกว่าแบบที่ 1 ให้มีลักษณะใส คล้ายน้ำตาลเชื่อมใส่ขنمทับทิมกรอบ เคี่ยวให้ละลาย เดือด ใส เรียกว่า “น้ำหล่อ” ตรงนี้ใช้เวลาไม่นาน





ขนมกองหยอດ

ส่วนผสม

- | | |
|-------------------------|--------|
| 1. ไข่ไก่ (เฉพาะไข่แดง) | 25 พอง |
| 2. แป้งทองหยอດ | ½ ถุง |

หมายเหตุ :

แป้งทองหยอດสามารถหาซื้อได้ตามร้านของชำในตลาดสด แป้ง 1 ถุง ใช้สำหรับไข่จำนวน 50 พอง สูตรนี้ใช้แป้งประมาณ ½ ถุง

วิธีการทำหยอດ

1. ตอกไข่ใส่ส่วนผสม โดยตอกครึ่งละฟองแล้วแยกไข่แดง ใส่ภาชนะไว้ หรือจะตอกทั้งหมดก็ได้ตามถนัด จากนั้นแยกไข่แดงด้วยการเทไข่แดงใส่ฝาเมือ แล้วรีดไข่ขาวออกให้เกลี้ยง นำไข่แดงที่ได้รีดในผ้าขาวบาง แล้วเทใส่ในภาชนะสำหรับตีไข่ ตีด้วยเครื่องความเร็วสูง ประมาณ 15-20 นาที จนไข่ขึ้นฟูแล้วลดความเร็วให้ต่ำสุดประมาณ 2 นาที เพื่อไม่ให้ล้มและปิดเครื่อง
2. ร่อนแป้งทองหยอດกับกระชอนถึง เพื่อกรองเอาแป้งที่ไม่ล่อนเอียงทิ้งไป
3. ระหว่างตีไข่แดงให้ขึ้นฟู ให้นำน้ำเชื่อมแบบขันเหนียวที่เตรียมไว้แล้วตั้งไฟจนน้ำเชื่อมเดือดเป็นฟองข้าว

วิธีทำขนมทองหยอດ



1. แยกไข่แดง



ลดความเร็วให้ต่ำลง



รีดไข่แดงให้ฟู



ตีไข่แดงให้ฟู



2. ร่อนแป้ง



3. ตั้งกระทะน้ำเชื่อมแบบชั้นเหนียวให้เดือดเป็นฟองขาว



4. นำแป้งมาผสานกับไข่ที่ตีแล้ว



ตะล่อมแป้งกับไข่ให้เข้ากัน



คนจนส่วนผสมเนียนดี





6. หยดไข่ลงในน้ำเชื่อมที่เดือดจนขึ้นฟอง



7. ราดน้ำเพื่อให้ฟองยุบ

รอให้เดือดอีกรอบ

ตักทองหยอดมาใส่
ในน้ำหล่อ

ทองหยอดในน้ำหล่อ
(น้ำเชื่อมแบบใส)

4. นำไข่ที่ขึ้นฟูใส่ถ้วยใบเล็กๆ ประมาณ 2 ทัพพี จากนั้นจึงนำแป้งมาผสมทีละน้อย แล้วคนไปทางเดียวกันตะล่อมเบาๆ อย่าให้เหลวหรือแข็งเกินไป คนจนส่วนผสมเนียนดี

5. ลองหยอดลงในถ้วย ถ้ายังเหลวให้เติมแป้งลงทีละน้อย คนและทดลองหยอดใหม่จนรู้สึกเหนียวจากนั้นให้ลองหยอดจริงในน้ำเชื่อมแบบข้นเหนียวที่เดือด เพื่อคุ้ว่าไข่ที่ผสมแป้งแล้วมีความเหนียวได้ทีหรือยังรอประมาณ 1 - 2 นาที จากนั้นตักขึ้นมาดู ถ้าเม็ดที่หยอดมีลักษณะแตกๆ หรือใช้มีแม่น้ำที่แห้ง หากยุบแพบ แสดงว่าแป้งน้อยเกินไป (ถ้าเม็ดที่หยอดแข็งเกินไป **ห้ามเติมไข่เด็ดขาด** วิธีแก้ไขที่ถูกต้องคือต้องต้มให้นานกว่าปกติเพื่อให้แป้งสุก ถ้าผสมเข้าที่จะหยอดแล้วออกมานี่น ไม่มีรากาศหรือรอยแตก แสดงว่าส่วนผสมใช้ได้แล้ว)

- เมื่อส่วนผสมใช้ได้แล้วก็ให้เริ่มทยอดจริง โดยการใช้ช้อนตักเพียงบริเวณปลายช้อน ใช้นิ้วโป้งดันไปปิดที่ปลายช้อนแล้วสะบัดข้อมือเบาๆ ทองยอดก็จะหายดลงไปในน้ำเชื่อม หยอดจนหมดข้น
- ตักน้ำกรองรำถลงในกระ坛น้ำเชื่อม ไม่ต้องมากแค่พอให้น้ำเชื่อมยุบลง แล้วปล่อยให้เดือด ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง เมื่อครบแล้วรอน้ำตาลเดือดครั้งสุดท้าย ตักทองยอดลงในกระละมังน้ำตาลเชื่อมแบบใส (น้ำหล่อ) แซ่บสักครู่ ตักขึ้นใส่ถ้วยหรือให้เย็น เก็บใส่ภาชนะปิดฝา

เคล็ดลับของคุณป้าสม

- ถ้าไข่ที่ใช้ทำข้นมเป็นไข่เก่าจะต้องตีขึ้นฟู ทำให้ไม่เปลือยแป้ง แต่ถ้าเป็นไข่ใหม่จะตีขึ้นฟูได้น้อยกว่า และจะเปลือยแป้งมากกว่า
- หากเม็ดทองยอดแข็งเกินไป ให้ต้มให้นานกว่าปกติเพื่อให้แป้งสุก ถ้าผอมเข้าที่ยอดแล้วจะออกมาเนียน ไม่มีรูอากาศหรือรอยแตก แสดงว่าส่วนผสมใช้ได้แล้ว
- หากเม็ดทองยอดมีลักษณะแตกหักหรือจมแล้วยุบแฟบ แสดงว่าแป้งทองยอดน้อยเกินไป ให้เติมแป้งทองยอดที่ลงน้อยคนให้หนึ่งมือ





ขนมฟอยทอง

ส่วนผสม

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. ไข่เบ็ด (เฉพาะไข่แดง) 20 พอง | |
| 2. ไข่ไก่ (เฉพาะไข่แดง) 5 พอง | |
| 3. ไข่น้ำค้าง ½ ถ้วยตวง | |

วิธีการทำขนมฟอยทอง

1. การทำขนมฟอยทองต่างจากทองหยอตตรงที่ต้องเก็บไข่น้ำค้างด้วย เพื่อนำไข่น้ำค้างมาเป็นส่วนผสมในตัวขนม วิธีเก็บไข่น้ำค้างคือ ตอกไข่แล้วเทไข่แดงออกมา น้ำที่เหลือค้างในเปลือกไข่ใส่ให้แยกใส่ถ้วยเอาไว้ ทำเช่นนี้ทุกพอง ส่วนไข่แดงที่ได้ให้นำมารีดเอาไข่ขาวออกจากไข่แดง พยายามรีดให้เกลี้ยงที่สุด เสร็จแล้วใส่ในภาชนะที่รองด้วยผ้าขาวบาง
2. เมื่อได้ไข่แดงที่รองด้วยผ้าขาวบางแล้ว ให้เติมไข่น้ำค้างแล้วกรองไข่แดงด้วยผ้าขาวบาง 2 ชั้น รีดให้หมด
3. ตั้งกระทะทองเหลืองที่มีน้ำเข้มบันเตา ให้น้ำเชื่อมเดือดปุดๆ เป็นพองขava (ถ้าน้ำเชื่อมเดือดเป็นพองขava ละเอียดจะทำให้ได้เส้นฟอยทองที่สวยงาม) เมื่อน้ำตาลได้ที่

วิธีทำขนมฟอยทอง



1. แยกไข่แดง



ไข่น้ำค้าง



เทไข่แดงลงในผ้าขาวบาง



2. เติมไข่น้ำค้างรวมกับไข่แดง



รีดไข่แดง



เทไข่สีกรวย

เทไข่สีกรวยที่มีรูเล็กๆ ตรงปลาย ถ้าไม่มีกรวย สามารถนำไปต้มในน้ำเดือด หรือนำไปต้มในน้ำอุ่นๆ ก็ได้ ต้มให้เข้มข้น แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ โรยหน้า ฟอยทองที่ดีจะต้องเส้นไม่หักกัน เรียงเส้นสวยงาม นับจำนวนรอบประมาณ 30 รอบ เพื่อให้ได้ฟอยทองหัวเล็กเท่าๆ กัน เมื่อครบจำนวนรอบแล้วให้ต้มสักครู่ ลดไฟลง





3. โรยไข่ไก่probๆ กระแทก



4. ข้อนฟอยทองขึ้นมาแก่วง



5. ข้อนฟอยทองขึ้นมาใส่ในน้ำหล่อ

4. ใช้ไม้แหลมข้อนเส้นฟอยทอง โดยก่อนนำขึ้นให้แก่วงเส้นกับน้ำเชื่อมจนขึ้นเงา
5. ตักขึ้นใส่น้ำเชื่อมชนิดใส (น้ำหล่อ) แซ่บสักครู่
6. นำฟอยทองขึ้นผึ่งกับตะกรงให้น้ำเชื่อมหมายดออกจนหมด
7. รอให้เย็น เก็บใส่กล่องที่มีฝาปิด



ขนมเม็ดไข่

ส่วนผสม

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1. ถั่วเขียวซีก | ½ กก. |
| 2. น้ำตาลทราย | ½ กก. |
| 3. กะทิ | ½ กก.
(คั้นหัวจากมะพร้าว) |
| 4. ไข่เบ็ด (เฉพาะไข่แดง) | 20 ฟอง |

วิธีการทำขนมเม็ดไข่

- เตรียมส่วนของถั่กวาน โดยแช่น้ำถั่วเขียวซีกไว้ค้างคืน เพื่อให้ถั่วอิ่มน้ำ
- นำถั่วมาต้มให้สุกนิ่ม จากนั้นนำมาเทน้ำออก แล้วตำ หรือบดให้ละเอียด
- ตั้งกระทะทองเหลือง ใส่หัวกะทิ ถั่วเขียวซีกสุกบด ลงเอียงดังไปกรุณาด้วยไฟปานกลาง กรุนำไปเรือยๆ จนกระพี้กระริบ เนียน
- เติมน้ำตาลทราย กรุณาไปจุนส่วนผสมเข้ากันดี ไม่ติดกระทะ สังเกตว่าถ้าจะร่อนไม่เหลว เพราะถ้าเหลวถ้วงจะปั้นไม่ได้



วิธีทำข้นเม็ดขุนน



1. แซ่ตัวเขียวซีกในน้ำ 1 คืน



2 ต้มตัวเขียวซีกให้สุก



เทน้ำออก



ตำให้ละเอียด



เตรียมหัวกะทิ และตัวเขียวซีกสุกบด

5. ยกลงให้พออุ่นๆ ปั้นเป็นก้อนเล็ก กลม หรือรีตามต้องการ เเรียงไว้ในถาด เพื่อรอชูบกับไข่



6. เตรียมกะละมัง และโถผสม เพื่อแยกไข่ เหตอกไข่ที่ลิ่ฟองในกะละมัง ใช้มือ ซ่อนไปแแดงขึ้นมา รีดไข่ขาวออกให้หมด (ถ้ารีดไม่เกลี้ยงขนมจะเหม็นคาวได้) เมื่อได้ไข่แดงให้ใส่ในโถผสมที่รองด้วยผ้าขาวบาง ทำทุกใบจนหมด



7. วางผ้าขาวบาง แล้วปีบกรองไข่แดง 1 ครั้ง

3. ใส่หัวกะทิ ตัวเขียวซีกสุกบดละเอียดกวนด้วยไฟปานกลาง



4. กวนจนถ้วนไม่เหลว



5. บีบเป็นก้อนกลมๆ รีๆ



6. รีดไข่ขาวออกจากไข่แดง





7. กรองไข่แดง



9. นำถั่วที่เป็นรูปทรงกลมหรือไปชุบปู๊ปู๊



หยดลงในน้ำหล่อ



10. นำไปใส่น้ำหล่อ

8. ตั้งกระทะทองเหลืองที่มีน้ำตาลเชื่อมแบบขันเหนียวให้เดือด เบ้าไฟ ให้อุณหภูมิของน้ำตาลเย็นลง
9. นำถั่วที่ปั้นเรียบร้อยแล้ว ชุบด้วยไข่แดงที่เตรียมไว้ แล้วหยดลงในน้ำตาลเชื่อมแบบขันเหนียว

พยายามหยดให้ห่างกัน ขนมจะได้ไม่ติดกัน หยุดจนเต็มกระทะ เร่งไฟให้น้ำตาลเดือด

10. ใช้กระทะอนกับข้างบนมอคิด้านลง เมื่อสุกดีแล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำตาล เชื่อน้ำหล่อ แล้วเอ้าใส่ถาด

11. เมื่อเม็ดขันยืนแล้ว เก็บใส่กล่องปิดฝา



ขนมสังขยา

ส่วนประกอบ

- ไข่ขาวที่เหลือ
 - จากการทำขนมทองหยด 25 พอง
- กะทิ 1.2 ถ้วยตวง
- น้ำตาลปีบ 4 ชีด
- แป้งทองหยด $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
- ฟักทอง ขนมฟอยทอง
หรือขนมทองหยดผ่าซีก
สำหรับโรยหน้า
- ใบเตย

วิธีการทำขนมสังขยา

- นำไข่ขาวผสมกับกะทิ แป้งทองหยด และน้ำตาลปีบ คนส่วนผสมให้เข้ากันดีจนน้ำตาลละลาย จากนั้น ใช้ใบเตยขย้ำให้ส่วนผสมขึ้นฟูแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เอาสิ่งสกปรกออก และเป็นการไล่ฟองอากาศด้วย
- นำส่วนผสมเทใส่แบบหรือพิมพ์ที่เตรียมไว้ แล้วนำไปปิ้ง ในน้ำเดือดประมาณ 20 นาที
- อาจหันฟักทองเป็นฝอยหรือโรยหน้าขนมสังขยา แล้วนึ่งต่ออีกประมาณ 5 - 10 นาที จนกว่าขนมจะสุกทั่ว หรือจะใช้ขนมทองหยดผ่าซีก แต่งหน้าหลังจากขนม สุกแล้วก็ได้ จากนั้นนำออกมาก็ไว้ให้เย็น พร้อมรับประทาน



วิธีทำขنمสังขยา



1. แยกไข่แดงและไข่ขาวออกจากกัน



ผสมไข่ขาวกับกะทิ น้ำตาลและแป้งทองหยด



ขี้้าใบเตยกับไข่จนเข็นฟู



2. นำส่วนผสมใส่แม่พิมพ์

เก็บดักในการทำขنمสังขยาในกรณีที่ไม่สำเร็จ

1. การกรองส่วนผสมด้วยผ้าขาวบาง หากกรอง 2-3 ครั้งได้ จะทำให้ขنمสังขยาไมเนื้อละเอียดเนียนนุ่มลื่น และไม่มีฟองเวลาเนื้อเร济
2. การนึ่งควรใชไฟกลาง และแจ่มไฟหม้อนึงหรือซึ้งเอาไว้เล็กน้อยหลังจากนึ่งขنمเสร็จ เพื่อให้ขنمเย็นตัวลง และมีหน้าขنمที่ตึง เรียบ สวย น่ารับประทาน
3. วิธีทดสอบว่าขنمสุกได้ที่ ให้ใช้นิ้วจิ่มพื้นจิ่มลงที่เนื้อขنمแล้วยกขึ้น หากมีของเหลวติดที่ไม่ขึ้นมาแสดงว่ายังไม่สุก แต่ถ้าเห็นนิ้วนิ่มนิ่มพื้นสะอาดดีแสดงว่าขنمสุกแล้ว
4. ขنمสังขยาสูตรนี้ทำขึ้นเพื่อการใช้ประโยชน์จากไข่ขาวที่เหลือจากการทำขنمทองหยด ดังนั้นมีอัตราส่วนไข่ขาวต่อขนำมสูงกว่าสูตรอื่นๆ แต่ถ้าหากห้ามใช้ไข่ขาวที่เหลือจากการทำขنمทองหยด ดังนั้นเมื่อห้ามใช้ไข่ขาวแล้วขنمจะมีสีค่อนข้างขาวซีด วิธีปูรุงแต่งให้ขนมน่ารับประทานก็อาจหันฟากทองเป็นฝอย และรอยหน้าสังขยาหลังจากนึ่งไปแล้วประมาณ 10 - 15 นาที แล้วจึงปิดฝาซึ้งนึงต่อหรืออาจแต่งหน้าภัยหลังนึ่งขنمเสร็จด้วยฝอยทองหรือขنمทองหยดผ่าซีก จะทำให้สวยงามและน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

ต้นทุน ราคาวัตถุดิบในการทำขนมทองหยอດ ขนมฟอยทอง และเม็ดขบุน

ไข่ไก่ เบอร์ 1 พองละประมาณ 3.70 บาท

ไข่เบ็ด (ไข่ไข่นาดใหญ่ที่สุด) พองละประมาณ 4.35 บาท

แป้งแมวบัว สำหรับทำทองหยอດ ถุงละประมาณ 30 บาท

ถั่วเขียวซีก ราคาประมาณกิโลกรัมละ 75-80 บาท

น้ำตาลทราย ราคาประมาณ 23.50 บาท

กะทิ ราคาประมาณกิโลกรัมละ 70 บาท

ราคาขายทองหยอດ ถ้ากำลังจะเอื้อมไม่เสียเลย

สูตรไข่ 1 พอง จะได้ทองหยอດประมาณ 12 เม็ด

ถ้าใช่ไข่ 25 พอง จะทำขนมได้ 300 เม็ด

ขายราคาเม็ดละ 1 บาท ถึง 1.2 บาท ขึ้นอยู่กับขนาดของเม็ดทองหยอດ

บางแห่งจะขายแบบราคาเหมาคือ ทองหยอດ (ไข่ 100 พอง) เหมา 1,200 บาท

ราคาขายฟอยทอง

ราคาขายฟอยทอง ถ้าใช่ไข่ 100 พอง จะทำขนมฟอยทองได้ 2.8 - 3 กิโลกรัม

ราคาขายประมาณกล่องละ 122 บาท (ขนมฟอยทอง 350 กรัม) หรือกิโลกรัมละ 350 บาท

บางแห่งจะขายแบบราคาเหมาคือ ฟอยทอง (ไข่ 100 พอง) เหมา 1,200 บาท

สำหรับสูตรนี้ สามารถทำขนมฟอยทองได้ $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม

ราคาขายเม็ดขบุน

ราคาน้ำมันอยู่กับว่าช่วงเวลาหนึ่ง กะทิกับถั่ว รา飮เป็นอย่างไร

ถ้าเป็นรา飮เหมาจะคิดราคาตามจำนวนน้ำหนักของถั่วที่ใช้

คือถ้าใช้ถั่ว 1 กิโลกรัม จะขายในรา飮ไม่ต่ำกว่า 700 บาท

ราคาขายสังขยา

สูตรจะทำสังขยาได้ 1 ถาด ขนาดถาด 15 นิ้ว

สามารถแบ่งสังขยาได้ 20 ชิ้น

รา飮น้ำหนัก 10-12 บาท



ວ້າງອົງຂ້ອມຸກ

1. ການທໍາຂົນມສັງໝາຍາ

(online). available:<http://www.ezythaicooking.com>. พ.ศ.2554

2. ການທໍາຂົນມສັງໝາຍາ ແລະ ຂົນມໄສ່ໄສ້

(online).available:<http://www.kruklaibann.com/forum/index.php>, พ.ศ.2554

3. ການທໍາຂົນມໄທຍ

(online).available:<http://www.ladyinter.com>. พ.ศ.2554

ຂອບຄຸນກູມປັກງາຜູ້ສູງອາຍຸຜູ້ສ້າງວາເຊີຍ

1. ຄຸນປ້ານິຍມ ສາຈຸຖຸລືສິງ	ເຄື່ອງເພື່ອຂໍ້ມູນກາຣທຳກ່າວຍເຕີຍວາເຮືອຮັງສິຕ ທ່ານ້ຳດັກ
2. ຄຸນປໍາລຳຍອງ ນາຄະ	ເຄື່ອງເພື່ອຂໍ້ມູນກາຣທຳຜັດໄທຢູ່ບ່າຮານ
3. ຜ.ສ.ກັບໝານາ ແຕງຈໍາ	ເຄື່ອງເພື່ອຂໍ້ມູນກາຣທຳນໍ້າພຣິກຕ່າງໆ
4. ຄຸນປໍາພິມພາ ມັຕເດົ	ເຄື່ອງເພື່ອຂໍ້ມູນກາຣທຳຂົນມໄສ່ໄສ້, ຊ້າວຕໍ່ມັນມັດ
5. ຄຸນປໍາສມຮ ບຸນໍພະໂຮມ	ເຄື່ອງເພື່ອຂໍ້ມູນກາຣທຳຂົນມທອງຫຍຼອດ ຝ່ອຍທອງ ເມືດຂຸນນຸ້ນ ແລະ ສັງໝາຍາ

ຈັດກຳໂດຍ

ສໍານັກສ່າງເສຣິນແລະພິທັກໝູ້ສູງອາຍຸ (ສຖສ.)

ສໍານັກງານສ່າງເສຣິນລວັສດີກາພແລະພິທັກໝູ້ເຕີກ ເຍການ ຜູ້ດ້ອຍໂຄກາສ ແລະຜູ້ສູງອາຍຸ (ສຖ.)

ກະທຽວງານກາຮັດນາສັກຄມແລະຄວາມມັນຄງຂອງມນຸ່ມຢ່າງ (ພມ.)

ໂທຮັດພົດ/ໂທສາງ 0 2651 6783, 0 2651 7796

ເວີບໄຊ໌ : www.opp.go.th

Email : older@opp.go.th



ປະເທດກັວທິ
ດ້ວຍກຸມປັງງາຟູສູງວັຍ
ປະເທດກັວໄກລ
ຟູສູງວັຍຄົວກຳສັງສຳຄັນ



ສຳນັກສັງເສຣີນແລະພົກບົງສູງວາຍ (ສກສ.)

ສຳນັກຈານສົ່ງເສຣີນສວັດຕິພາພແລະພົກບົງເຕີກ ເຢາວະນ ພູດ້ອຍໂອກາສ ແລະພູສູງວາຍ (ສກ.)

ກະກຽວງານພັດນາສັງຄນແລະຄວາມມັນຄງຂອງນຸ່ມຍ (ພມ.)

ໂທຮັບພາກ/ໂທຮສາຣ 0 2651 6783, 0 2651 7796

ເວີບໄຊທ : www.oppo.opp.go.th

Email : older@opp.go.th