



อาหารพื้นถิ่น

ของกินใกล้เรือน





อาหารพื้นถิ่น

ของกินใกล้เรือน

อาหารพื้นถิ่นโซนเทือกเขาลากสกา ชุมชนคีรีวง รสชาติธรรมชาติบนผืนดินสูง

ชุมชนคีรีวง ตั้งอยู่บนเทือกเขาอันอุดมสมบูรณ์ ทำให้มีวัตถุดิบจากธรรมชาติมากมายที่นำมาปรุงเป็นอาหารพื้นบ้านรสชาติอร่อยและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ทำได้จากในท้องถิ่นและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน



สารบัญ

เรื่อง	หน้าที่
ลูกหยีหวานสามรส	1
ทุเรียนหวาน	2
ตำรับอาหารพื้นถิ่นพื้นที่โซนเทือกเขา	
แกงส้มปลาช่อนมันกุ้งคั่ว-ออดิบ	4
สรรพคุณสมุนไพร	5
ผักลวกน้ำกะทิ + น้ำพริก	6
สรรพคุณสมุนไพร	7
บวชกลอย	8
สรรพคุณสมุนไพร	9

ตำรับอาหารพื้นถิ่นพื้นที่โซนเทือกเขา

การทำลูกหยีกวนสามรส

ส่วนผสมที่ 1

1. ลูกหยีตากแห้งแกะเมล็ดออก 3 กิโลกรัม
2. น้ำตาลทราย 8 กรัม
3. พริกป่น 1 ช้อนชา
4. เกลือ 3 ช้อนโต๊ะ
5. แบะแซ 1 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำสะอาด 1 ถ้วยตวง

ส่วนผสมที่ 2

1. น้ำตาลทราย 2 กิโลกรัม
2. พริกป่น 1 ช้อนชา
3. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ

1. นำกะตั้งไฟอ่อนเติมน้ำสะอาด ๑ ถ้วยตวง เติมน้ำตาลทราย เกลือ พริกป่น และแบะแซลงไปคนให้เข้ากัน รอให้เดือด และเคี่ยวต่อไปเรื่อยๆจนกว่าส่วนผสมทั้งหมดเหนียวและข้นจนได้ที่ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. เมื่อส่วนผสมทั้งหมดข้นจนได้ที่แล้ว จากนั้นนำลูกหยีที่แกะเมล็ดเรียบร้อยแล้วส่งไปค่อยๆคนให้ ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน เมื่อเข้ากันดีแล้วจึงยกลงจากเตา
3. พักให้เย็น แล้วจึงเทส่วนผสมที่ 2 ลงไป คลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากัน
4. นำลูกหยีที่ได้ ไปตากแดด 3 ชั่วโมง และคนทุกๆ 1 ชั่วโมง เพื่อให้ลูกหยีแห้งสนิทและใช้ผ้าขาวคลุม เพื่อป้องกันแมลง ฝุ่นผง เศษใบไม้ เมื่อลูกหยีแห้งแล้ว พักให้เย็นตัว แล้วนำไปบรรจุภัณฑ์ เตรียมจำหน่าย ต่อไป



ตำรับอาหารพื้นถิ่นพื้นที่โซนเทือกเขา

ทุเรียนกวน

ส่วนผสมทุเรียนกวน

1. เนื้อทุเรียนสดแกะเมล็ดออก 10 กิโลกรัม
(เป็นทุเรียนสุกพันธุ์พื้นบ้านของศรีวัง)
2. น้ำตาลทราย 6 กิโลกรัม

วิธีการทำทุเรียนกวน

นำส่วนผสมเทลงไปในเครื่องกวนหรือจะตั้งกะทะใช้ไฟกลางเทส่วนผสมลงไป ใช้ไม้พายกวนทุเรียนก็ได้ โดยในการกวนทุเรียนจะใช้เวลา 3 ชั่วโมง เพื่อให้เนื้อทุเรียนแห้งได้ที่จากนั้นยกลงจากเตาพักไว้ให้เย็น นำใส่ปี๊บจะสามารถเก็บไว้ได้เป็นปี

วิธีห่อกาบหมาก

1. นำทุเรียนที่กวนไว้เสร็จแล้วใส่ลงไปในกระบอบิดบิดออกเป็นเส้นยาวๆ แล้วตัดมาเป็นชิ้นๆ ขนาด ความยาว 3 นิ้ว
2. ใช้กาบหมากสดห่อทุเรียนกวน 2 ชิ้น ใช้เชือกมัดส่วนหัวและท้ายให้แน่น ตัดแต่งให้สวยงาม
3. นำทุเรียนกวนที่ห่อกาบหมากแล้วไปย่างไฟอ่อนๆ ซึ่งขั้นตอนนี้จะทำให้ทุเรียนกวนมีกลิ่นหอมมากยิ่งขึ้น พักให้เย็น แล้วบรรจุภัณฑ์ เพื่อจำหน่ายต่อไป



ตำรับอาหารพื้นถิ่นพื้นที่โซนเทือกเขา

แกงส้มปลาช่อนมังกุดคัต-ออดิบ



การเตรียมวัตถุดิบ

ปลาช่อน 1,000 กรัม

มังกุดคัต 250 กรัม

ออดิบ 500 กรัม

ส่วนผสมเครื่องแกง

กะปิแกง 50 กรัม

เครื่องแกงส้ม 50 กรัม

น้ำตาลปี๊ป 20 กรัม

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันงาสด 3 ช้อนโต๊ะ

น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง

วิธีการทำ

1. น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวงใส่ภาชนะตั้งไฟ
2. เอาเครื่องแกงผสมกับกะปิเคล้าให้เข้ากัน พอน้ำเดือดใส่เครื่องแกงลงไป
3. ใส่น้ำตาลปี๊ป น้ำปลา น้ำมันงาสด ลงไป ถ้าขี้เถ้าแกงมีฟองลอยออก ให้ค่อย ๆ ตักฟองออก
4. ใส่ปลา ออดิบ มังกุดคัต รอให้สุก ชิมรสชาติ ยกลงเตรียมเสิร์ฟ



สรรพคุณสมุนไพรในตำรับอาหารพื้นถิ่น

มังคุด

สรรพคุณทางสมุนไพร

มังคุดมีใยอาหารจำนวนมาก ที่ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย และลดความเสี่ยงของโรคที่เกี่ยวข้องกับลำไส้ต่างๆ สารสกัดจากมังคุดมีฤทธิ์ต้านการลุกลามของมะเร็งลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมาก มังคุดมีสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยต้านการอักเสบ



ที่มา: <https://www.agrinewsthai.com/slide/30162>

ออดิบ

สรรพคุณทางสมุนไพร

มีสรรพคุณทางยาต่อต้านได้ดินโซ่ แก้กษัย พิษร้อน พิษตานขวง รักษาแผลกักฝี กัดหนอง ภาวเหนือใช้ผลสดฝนผสมกับน้ำผึ้งกินละลายเสมหะ แม้พืชตระกูลบอนบางชนิด มีสรรพคุณ ทางสมุนไพร แต่อีกหลายสายพันธุ์มีลักษณะสวยงาม นิยมนำมาตกแต่งสวน หากรับประทานเข้าไปจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ



ที่มา: Cr.Pic: www.kasetporpeang.com/forums/index.php?topic=68743.1472

ตำรับอาหารพื้นถิ่นพื้นที่โซนเทือกเขา ผักลวกน้ำกะทิ + น้ำพริก



การเตรียมวัตถุดิบ ผักลวกน้ำกะทิ

ผักลวก

ผักกูด ผักเหียง ผักโหม ข้าวโพดอ่อน มะละกอเลื่อม หยากร มะเขือกลม แครอท ออดิบ

น้ำกะทิ

หัวหอมซอย กุ้งแห้ง กะปิ น้ำตาลทรายแดง เกลือ แป้งมัน น้ำกะทิ

วิธีการทำ

1. ผักทุกอย่างที่ไม่ใช่ผักใบหั่นให้สวยงาม 2. การลวกผัก (เตรียมน้ำผสมน้ำแข็งรอไว้)
2. การลวกผัก (เตรียมน้ำผสมน้ำแข็งรอไว้)
- เอน้ำตั้งไฟ ใช้ไฟค่อนข้างแรง พอน้ำเดือด ใส่มะเขือกลม หยากร สุกแล้วยกไปแช่น้ำแข็ง ใส่ข้าวโพดอ่อน ออดิบ สุกแล้วยกไปแช่น้ำแข็ง ใส่มะละกอเลื่อม สุกแล้วยกไปแช่น้ำแข็ง ใส่ผักกูด ผักเหียง ผัก โหม สุกแล้วยกไปแช่น้ำแข็ง
3. ผักทั้งหมดที่ลวกแล้ว ล้างให้สะอาดแล้วนำไปใส่ตะแกรง เพื่อให้สะเด็ดน้ำ



วิธีการปรุงน้ำกะทิ

1. เอน้ำกะทิ หัวและหางใส่ภาชนะตั้งไฟ
2. นำเครื่องปรุงใส่ลงไปพร้อมกัน ใช้ไฟอ่อน คนตลอดเวลา จนกว่าน้ำกะทิเดือด ชิมรสชาติ แล้วยกลง
3. น้ำกะทิผักลวก ควรตั้งไฟให้เย็นก่อน
4. เอน้ำกะทิที่ลวกแล้วมาใส่ภาชนะ จัดเรียงให้สวยงามแล้วราดน้ำกะทิลงไป



ตำรับอาหารพื้นถิ่นพื้นที่โซนเทือกเขา ผักลวกน้ำกะทิ + น้ำพริก



การเตรียมวัตถุดิบ น้ำพริกกะปิ

เครื่องปรุง

พริกสด หัวหอม กระเทียม น้ำตาลทรายแดง น้ำมันงา กะปิ น้ำ ย่างแล้ว

วิธีการทำ

1. พริกสด หัวหอม กระเทียม ตำให้ละเอียดพอประมาณ
2. ใส่น้ำตาลทรายแดง กะปิ เคล้าให้เข้ากัน แล้วตักใส่ภาชนะ
3. น้ำมันงาใส่ลงไป แล้วเคล้าให้เข้ากัน ใส่น้ำต้มสุกลงไปคลุกเคล้า



สรรพคุณสมุนไพรในตำรับอาหารพื้นถิ่น

ผักกูด

สรรพคุณทางสมุนไพร

ใบของผักกูดใช้ต้มน้ำดื่ม หรือกินสด ช่วยแก้ไข้ ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน และขับปัสสาวะได้ดีขาดมาก ลดความดันโลหิตสูง ลดคอเลสเตอรอลในเม็ดเลือด มีสารเบตาแคโรทีน และธาตุเหล็กสูง



ที่มา: <https://medthai.com>

ผักเหียง

สรรพคุณทางสมุนไพร

มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงประสิทธิภาพชนิดหนึ่ง นอกจากนี้ยังเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ ทำหน้าที่ปกป้องสายตา ช่วยให้เห็นในตอนกลางคืนได้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ในลูกตา ป้องกันปัญหาตาต่อกระจก



ที่มา: <https://www.makro.pro/th>

ผักโหม

สรรพคุณทางสมุนไพร

บำรุงกำลัง , บำรุงสายตา , บำรุงสมอง , บำรุงกระดูกและฟัน, ดับพิษ , แก้ไข้ , แก้บิด , ขับปัสสาวะ



ที่มา: <https://www.allkaset.com>

มะเขือกลม

สรรพคุณทางสมุนไพร

ลดการอักเสบ ลดความดันเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบ กระตุ้นการเผาผลาญ กระตุ้นการขับถ่าย ช่วยขับพยาธิ รักษาเบาหวาน ต้านมะเร็ง และช่วยบำรุงหัวใจได้



ที่มา: <https://www.simuumuangmarket.com/product/38>

ตำรับอาหารพื้นถิ่นพื้นที่โซนเทือกเขา บาชกลอย



การเตรียมวัตถุดิบ กลอย น้ำตาลทรายแดง เกลือ น้ำกะทิสด น้ำใบเตย



วิธีการทำ

1. ซบ้ำใบเตยกับน้ำตาลทรายแดงให้ได้กลิ่นใบเตยหอม
2. เอาหางกะทิตั้งไฟให้เดือดแล้วนำกลอยใส่ลงไป
3. เอาน้ำตาลทรายแดงใส่ ต้มจนสุก ชิมแล้วว่ากลอยสุก
4. ใส่หัวกะทิ ใส่เกลือเม็ดลงไป คนให้เข้ากันจนเดือดคนอยู่ตลอดเวลา ชิมรสชาติแล้วยกลง เตรียมเสิร์ฟ



สรรพคุณสมุนไพรในตำรับอาหารพื้นถิ่น

กลอย

สรรพคุณทางสมุนไพร

ตากแห้ง ประโยชน์เป็นยาแก้ไอหืดหอบ ขับปัสสาวะ แก้ปวดตามข้อ ฝีมะม่วง โรค



ที่มา: <https://www.calforlife.com/th/calories/Dioscoreaceae>



ที่มา: <https://www.disthai.com>



ที่มา: https://krua.co/food_story/kaoneawmoonkloy

อาหารพื้นถิ่น

ของกินใกล้เรือน

