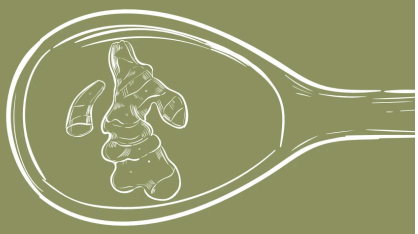

อาหารพื้นถิ่นไทยพวน
บ้านดงกระทงยาม
บนพื้นแผ่นดินทวารวดีปราจิณบุรี

อาหารพื้นถิ่นไทยทรงดำ บ้านดงมะทงยาม

บนพื้นแผ่นดินทวารวดีปราจีนบุรี



ได้รับการสนับสนุนโดย
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
และหน่วยบริหารและจัดการทุนด้านการพัฒนาระดับพื้นที่ (บพท.)



เพราะความหลากหลายทางวัฒนธรรม คือเสน่ห์ของชาติพันธุ์ "ไทยพวน" ที่ไม่ได้มีเพียงถ่ายทอดเรื่องราวผ่านวิถีชีวิตแต่ยังรังสรรค์รสชาติอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์จากรากเหง้าทางวัฒนธรรมสู่จานอาหาร หนังสือเล่มนี้คือการเดินทางผ่านรสชาติเพื่อเข้าใจและชื่นชมวัฒนธรรมไทยพวนอย่างลึกซึ้ง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ	1
ทวารวดี	2
ชาวไทยพวน	3-4
แผนที่แสดงการอพยพของชาวพวน	5
อาหารชาวไทยพวน	6-11
ปลาแดะทอด (ปลาร้าทอด)	12-13
ปลาปัน (ปลาทอดมัน)	14-15
ปลาแดะสับ (ลาบปลาแดะ)	16-17
แกงหน่อไม้ (แกงเปรอะ)	18-20
แกงขี้เหล็ก	21-23
แกงจาน (แกงหน่อไม้ดองใส่ปลา)	24-25
หมกหม้อปลาแขยง	26-27

อาหารพื้นถิ่นไทยพวน
บ้านดงกระทงยาม
บนพื้นแผ่นดินทวารวดีปราจีนบุรี

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
แกงบอน	28-30
แกงมะมี้ (แกงขนุน)	31-33
แกงปลาดุกใส่ว่านม่วง (ขมิ้นขาว)	34-36
ขนมหมะโตน	37-38
ขนมเติบเต๊อะ	39
ขนมข้าวปาด	40
ขนมตาควาย	41-42
ขนมดาดกระทะ	43-44
ประเพณีของชาวไทยพวน	45
ปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหารไทยพวน	46
รูปภาพกิจกรรม	47-48
อ้างอิง	49

อาหารพื้นถิ่นไทยพวน บ้านดงกระทงยาม บนพื้นแผ่นดินทวารวดีปราจีนบุรี

บทนำ

อาหารพื้นถิ่นไทยพวน บ้านดงกระทงยาม เกิดจาก ชาวพวน กลุ่มคนชาติพันธุ์ที่อพยพมาจากเมืองเชียงขวาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 ชาวพวนอพยพเข้ามาในประเทศไทยจำนวนมากในหลายครั้งด้วยกัน ชาวพวนมีการกระจายตัวตั้งถิ่นฐานในจังหวัดต่าง ๆ ทั่วทุกภูมิภาคในประเทศไทย ในภาคตะวันออกได้แก่ จังหวัดนครนายก ปราจีนบุรี ฉะเชิงเทรา ชลบุรี

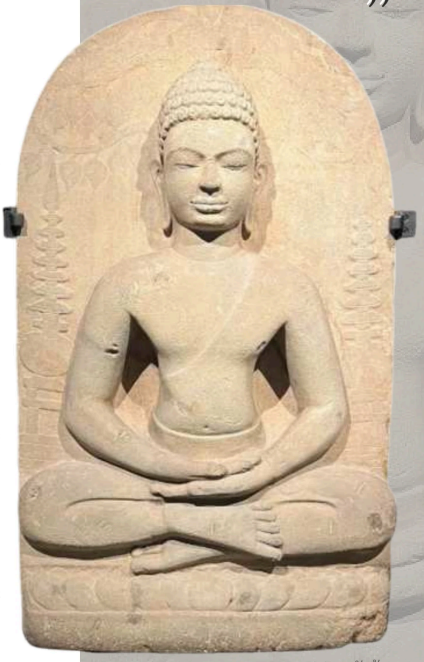
จังหวัดปราจิณบุรี หรือ จังหวัดปราจีนบุรี ก่อนที่ผู้คนชาวพวนอพยพเข้ามา พบว่า เคยเป็นหัวเมืองเก่ามาตั้งแต่ครั้งอาณาจักรสุวรรณภูมิ อาณาจักรทวารวดี อาณาจักรฟูนัน อาณาจักรอิศานปุระและอาณาจักรลพบุรี โดยมีชื่อตามหลักศิลาจารึกว่า เมืองอวัธยปุระ เมืองพระรถและเมืองมโหสถซึ่งตรงกับหลักฐานการขุดค้นพบซากเมืองโบราณที่เรียกว่า เมืองศรีมโหสถ ที่ตำบลโคกปีบ อำเภอศรีมโหสถ (mbookstore, 2017) ทำให้ชาวไทยพวน บ้านดงกระทงยาม ที่อาศัยอยู่บนพื้นที่บริเวณใกล้เคียงนี้ในปัจจุบัน มีวัฒนธรรมที่ผสมผสานระหว่างคนพวนและการใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นเดิมของทวารวดีปราจิณบุรี ดำเนินชีวิตในปัจจุบันการใช้วิถีชีวิตที่เรียบง่าย รวมถึงวัตถุดิบอาหารที่มีในท้องถิ่นนั้น ๆ ทำให้เกิดหนังสือ อาหารพื้นถิ่นไทยพวน บ้านดงกระทงยาม บนพื้นแผ่นดินทวารวดีปราจิณบุรี ที่ยังเป็นกลุ่มคนที่มีวัฒนธรรมอันโดดเด่น และเป็นกลุ่มคนที่ยังมีชีวิตขับเคลื่อนวัฒนธรรมไม่ให้สูญหายไปตามกาลเวลาเป็นที่มาของการรักษาตำรับอาหารพื้นถิ่นที่บ่งบอกวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของกลุ่มคนชาวไทยพวนอีกทั้งในปัจจุบันยังเป็นที่ตั้งถิ่นฐานของกลุ่มชาวไทยพวนขนาดใหญ่ในอำเภอศรีมหาโพธิและอำเภอศรีมโหสถ คือ ไทยพวนบ้านดงกระทงยาม เป็นพื้นที่ของชาวไทยพวนที่มีความตระหนักในการอนุรักษ์และรักษาประเพณีวัฒนธรรมของตน เช่น การจัดตั้งพิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยพวนบ้านดงกระทงยาม การจัดตั้งชมรมไทยพวนปราจีนบุรี การรวมกลุ่มเครือข่ายชาวพวนผ่าน ชมรมไทยพวนแห่งประเทศไทย ที่มีการจัดงานประจำปีที่มีชาวไทยพวนทุกจังหวัดเข้าร่วมงานเป็นประจำทุกปี

ไชยสิทธิ์ พันธุ์ฟูจินดา และคณะ

เมื่อย้อนเวลากลับไปประมาณ 1,000 – 1,400 ปี ที่ผ่านมา ดินแดนที่เป็นประเทศไทยปัจจุบันก้าวเข้าสู่ยุคประวัติศาสตร์โดยมีการรับวัฒนธรรมจากภายนอกเข้ามาประสานกับวัฒนธรรมแบบดั้งเดิม ทำให้ชุมชนโบราณต่างๆพัฒนาขึ้นเป็นเมืองภายใต้วัฒนธรรมสำคัญที่รู้จักในชื่อทวารวดี ความหมายของคำว่าทวารวดี มีผู้ให้คำจำกัดความคำว่าทวารวดี ไว้หลายประการดังนี้ ประการแรก ทวารวดีเป็นชื่อของเมือง หรืออาณาจักรโบราณ เมื่อประมาณพุทธศตวรรษที่ 12 - 16 หรือ 1,000 – 1,400 ปี ที่ผ่านมา ประการที่สอง ทวารวดีเป็นชื่อของวัฒนธรรมโบราณ ที่เกิดขึ้นในดินแดนประเทศไทยโดยเป็นวัฒนธรรมที่มีคติความเชื่อในศาสนาพุทธแบบเถรวาทเป็นหลัก และปรากฏหลักฐานการนับถือพุทธแบบมหายานและพราหมณ์ฮินดูร่วมอยู่ด้วยประการที่สามทวารวดีเป็นชื่อของรูปแบบศิลปกรรมที่ได้รับอิทธิพลมาจากศิลปะอินเดีย และมีการพัฒนาจนเป็นรูปแบบเฉพาะตัว ดังนั้นคำว่า ทวารวดี จึงมีความหมายครอบคลุมในหลายมิติ ทั้งการปกครอง ศาสนา ศิลปกรรมรวมถึงวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของผู้คน

จุดเชื่อมโยงประวัติศาสตร์โลกสู่ประวัติศาสตร์ไทย หลักฐานสำคัญที่เกี่ยวกับคำว่าทวารวดี คือ บันทึกการเดินทางของภิกษุชาวจีน ที่ชื่อว่า เทียนจั๋ง หรือ พระถังซัมจั๋ง ซึ่งได้เดินทางจาริกแสวงบุญไปยังประเทศอินเดีย ราวพุทธศักราช 1172 – 1188 ได้บันทึกถึงเมืองชื่อ โตโลโปตี้ ที่ตั้งอยู่ในระหว่างบริเวณที่เป็นประเทศเมียนมาร์และกัมพูชาในปัจจุบัน พุทธศักราช 2427 แซมมวล บีล นักวิชาการชาวอังกฤษ ตีความคำว่าโตโลโปตี้ ในบันทึกดังกล่าว ตรงกับคำว่าทวารวดี ในภาษาสันสกฤต ต่อมาพุทธศักราช 2447 ปอล เปลลิโยต์ นักวิชาการชาวฝรั่งเศส สันนิษฐานว่าอาณาจักรแห่งนี้ตั้งอยู่ตรงทางใต้ของลุ่มน้ำเจ้าพระยาซึ่งสอดคล้องกับหลักฐานจารึกต่างๆซึ่งมีคำว่าทวารวดีปรากฏอยู่ที่พบในประเทศไทย หลักฐานสำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง คือเหรียญเงิน มีจารึก “ศฺรีทฺวารวตี ศฺวรปุณฺย” มีความหมาย การบุณย์แห่งพระเจ้าศรีทวารวดี นอกจากเป็นหลักฐานที่กล่าวถึงคำว่าทวารวดีแล้วยังเป็นข้อสันนิษฐานได้อีกชั้นหนึ่งว่า ทวารวดี คงเป็นเมืองหรือรัฐที่มีกษัตริย์ปกครองแล้ว (พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติอู่ทอง, 2567)

“ทวารวดีเมืองวัฒนธรรมสำคัญที่เก่าแก่ที่สุดเมืองหนึ่งในประเทศไทยทวารวดีปฐมบทแห่งประวัติศาสตร์ไทย”



พระพุทธรูปปางตรัสรู้
(พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ จังหวัดปราจีนบุรี)



กลุ่มชาติพันธุ์ ไทยพวน

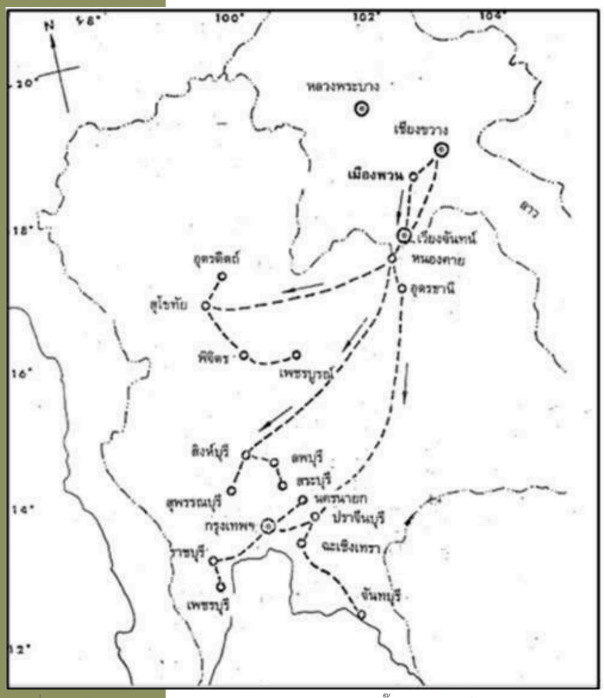
ภาพการแต่งกายชาวไทยพวน (พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยพวน วัดใหม่ดงกระทงยาม)

ชาวไทยพวนเป็นกลุ่มชาติพันธุ์
ที่มีความเป็นมายาวนานในสังคมไทย

ชาวไทยพวนเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีความเป็นมายาวนานในสังคมไทย พวกเขาเป็นผู้อพยพมาจากแคว้นเชียงขวางหรือบริเวณที่ราบสูงในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และได้เข้ามาตั้งถิ่นฐานร่วมกับชุมชนไทยตั้งแต่สมัยกรุงธนบุรี กว่า 230 ปีที่ผ่านมา ในปัจจุบัน ชาวไทยพวนได้กระจายตัวอาศัยอยู่ใน 19 จังหวัดของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภูมิภาคตะวันออก อาทิ จังหวัดนครนายก ฉะเชิงเทรา ชลบุรี และปราจีนบุรี ซึ่งในจังหวัดปราจีนบุรีนั้นพวกเขาได้ตั้งถิ่นฐานอย่างหนาแน่นในพื้นที่อำเภอกบินทร์บุรี อำเภอศรีมโหสถ ได้แก่ ตำบลคู้ลำพัน ตำบลโคกปีบ ตำบลโคกไทย ในอำเภอนาดี คือ ตำบลสำพันตา ในอำเภอบ้านสร้าง คือ ตำบลบ้านสร้าง และในอำเภอศรีมหาโพธิ คือ ตำบลดงกระทงยาม ชาวไทยพวนเป็นชาติพันธุ์ที่มีการถ่ายทอดดำรงรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของตนเองที่สืบทอดมาอย่างช้านาน แสดงให้เห็นว่าชาวไทยพวนยังคงมีบทบาทสำคัญ และธำรงรักษาอัตลักษณ์ของชุมชนตลอดมาจนถึงปัจจุบัน (สุภาภรณ์ ประสงค์ทัน, 2556)



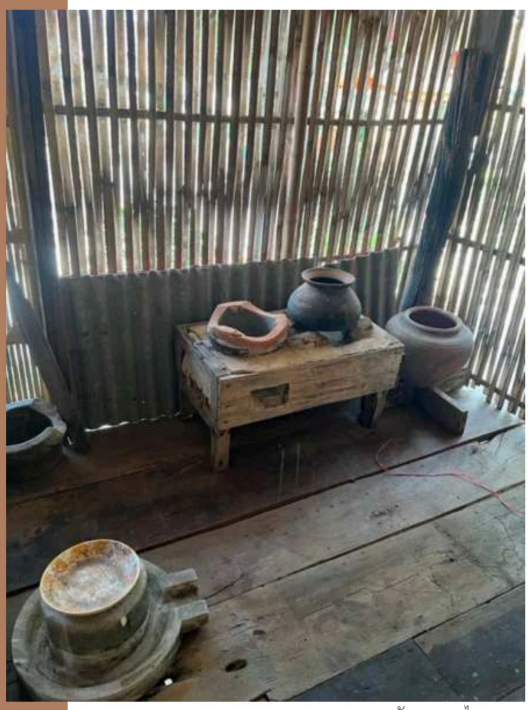
พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยพวน วัดใหม่ดงกระทงยาม



แผนที่แสดงเส้นทางการอพยพของชาวพวน (ปรารถนา แซ่อึ้ง, 2543, หน้า54)

> “ชาวไทยพวนยังมีอาชีพหลักทางด้านเกษตรกรรม การทำสวน การจักสาน และการนวดแผนไทยพร้อมทั้งมีอุปนิสัยรักความสงบมีความโอบอ้อมอารีเป็นชาวพุทธที่ยึดมั่นในศาสนามีความรักอิสระขยันขันแข็งในการประกอบอาชีพและมีความผูกพันในระบบเครือญาติ เผ่าพันธุ์ รวมถึงการเคารพผู้อาวุโส (ปรารถนา แซ่อึ้ง, 2556)”

อาหารของชาวไทยพวน
เป็นภาพสะท้อนของวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ



ครัวของชาวไทยพวน

อาหารของชาวไทยพวน เป็นภาพสะท้อนอันงดงามของวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษผ่านการปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย แต่แฝงไปด้วยภูมิปัญญาอันล้ำค่าโดยวัตถุดิบหลักในการปรุงอาหารของชาวไทยพวนมาจากแหล่งใกล้ตัวจำพวกผักและสมุนไพรต่างๆทั้งสวนครัวหลังบ้านทุ่งนาและป่าใกล้เคียงหมู่บ้านของตนเอง เช่น บอน ขนุน หน่อไม้ และขี้เหล็ก เป็นต้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ผูกพันกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ

วิธีการปรุงอาหารของชาวไทยพวนมีความเรียบง่ายแต่หลากหลาย ทั้งแกง ผัด ต้ม ยำ ตำ นึ่ง ทอด โดยการประกอบอาหารไม่ค่อยพิถีพิถันหรือใช้เวลามากนักแต่กลับให้รสชาติหลายรส ที่อร่อยกลมกล่อม และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ชาวไทยพวนยังมีวัฒนธรรมการกินที่เรียกว่า “พาแลง” ซึ่งเป็นการจัดสำรับอาหารคาว อาหารหวาน พื้นถิ่นสำหรับมื้อเย็นสะท้อนให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบและความประณีตในการปรุงอาหาร

อาหารของชาวไทยพวนมีความหลากหลายและน่าสนใจ ที่แสดงถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม เช่น แกงเปรอะหน่อไม้ ที่มีรสชาติเฉพาะตัว ปลาปิ้นซึ่งเป็นทอดมันปลาแบบไทยพวน และเมนูปลาแดะ (ปลาแดก) หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นปลาแดะตำ ส้มตำปลาแดะ หรือแม้แต่น้ำพริกปลาแดะที่เรียกว่า“แจ่ว”ซึ่งแทบทุกบ้านจะต้องมีไว้รับประทานคู่กับผักสดนอกจากนี้ยังมีเมนูอื่นๆที่น่าสนใจเช่นลาบปลาดุกที่ปรุงด้วยสมุนไพรพื้นบ้านและหมกหม้อซึ่งเป็นการนำเนื้อสัตว์มาหมักกับเครื่องเทศแล้วห่อด้วยใบตองนึ่งจนสุก ในมื้ออาหารของชาวไทยพวนจะพบเมนูอาหารคาวที่น่าสนใจและโดดเด่นเช่น แกงมะมี้ (แกงขนุน) แกงบอน (นางหวาน) ซึ่งสะท้อนถึงการนำเอาวัตถุดิบท้องถิ่นมาใช้อย่างชำนาญ สำหรับอาหารหวาน ชาวไทยพวนมีขนมพื้นบ้านที่แสดงถึงความประณีตและความคิดสร้างสรรค์ในการนำเอาวัตถุดิบท้องถิ่นมาแปรรูป ไม่ว่าจะเป็นขนมหมะโตน (ขนมฟัก) ขนมล้อมแล้ม (ขนมบัวลอย) ขนมดาดกระทะ เป็นต้น นอกจากนี้ชาวไทยพวนยังมีภูมิปัญญาในการแปรรูปอาหารจากปลาโดยเฉพาะการทำปลาร้าหมักกับเกลือและข้าวคั่วหรือที่เรียกว่า“ปลาส้ม”เพื่อเก็บไว้รับประทานภายในครัวเรือน หรือแม้แต่นำไปขาย เป็นรายได้เสริม ความสวยงามและความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบในท้องถิ่น ผสานกับความประณีตและความคิดสร้างสรรค์ในการปรุงอาหาร ได้สร้างวัฒนธรรมการกินที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของชาวไทยพวน (เทิดศักดิ์ และสมควร แนวจันทร์, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2558)



แกงบอน



แกงมะมี้



ขนมตาควาย

ทั้งนี้ จากการศึกษาของศูนย์ข้อมูลท้องถิ่น หอสมุดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ วิทยาเขตปราจีนบุรี ในปี 2558 ได้เรียบเรียงเกร็ดตำนานเกี่ยวกับวัฒนธรรมการกินของชาวไทยพวนในเมืองปราจีนบุรี โดยพบว่ามีบทขับลำไทยพวนที่กล่าวถึงการกินอาหารว่า

"โอ้....น้อ ไทยพวนเอย.... เจ้าได้กิ่นลาบเส่อถ้วย
แล้วอย่าลืมแจ่วกับผัก ได้กิ่นพาเจินพาคำ อย่าชุลืมพาไม้"

บทขับลำดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายและความสำคัญของอาหารในวิถีชีวิตของชาวไทยพวน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริโภคลาบ ผักแจ่ว อาหารที่มีปลาเป็นส่วนประกอบ ซึ่งล้วนแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญา ความเชี่ยวชาญในการนำเอาวัตถุดิบท้องถิ่นมาประกอบอาหารที่ขึ้นชื่อของชาวไทยพวน ดังนั้น วัฒนธรรมการกินของชาวไทยพวนจึงเป็นส่วนสำคัญที่สะท้อนถึงลักษณะเฉพาะตัว บ่งบอกอัตลักษณ์ของชุมชน อันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่าควรค่าแก่การอนุรักษ์สืบไป





“ผู้เล่าเรื่องราว พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยพวน วัดใหม่ดงกระทงยาม”

ร.ต.ต.วิบูลย์ งามวงศ์



บ้านดงกระทงยาม

อาหารพื้นเมืองไทยพวน



ปลาแดะทอด (ปลาร้าทอด)

"ปลาแดะทอดหมักด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น กรอบ หอม นัว"

ส่วนผสม

ปลาร้าตัว (ปลานิล)	600	กรัม
หอมแดงเจียว	200	กรัม
พริกขี้หนูแห้งทอด	10	กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)		

ผักสดสำหรับรับประทานเป็นเครื่องเคียง

ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ แตงกวา ถั่วพู

วิธีทำ

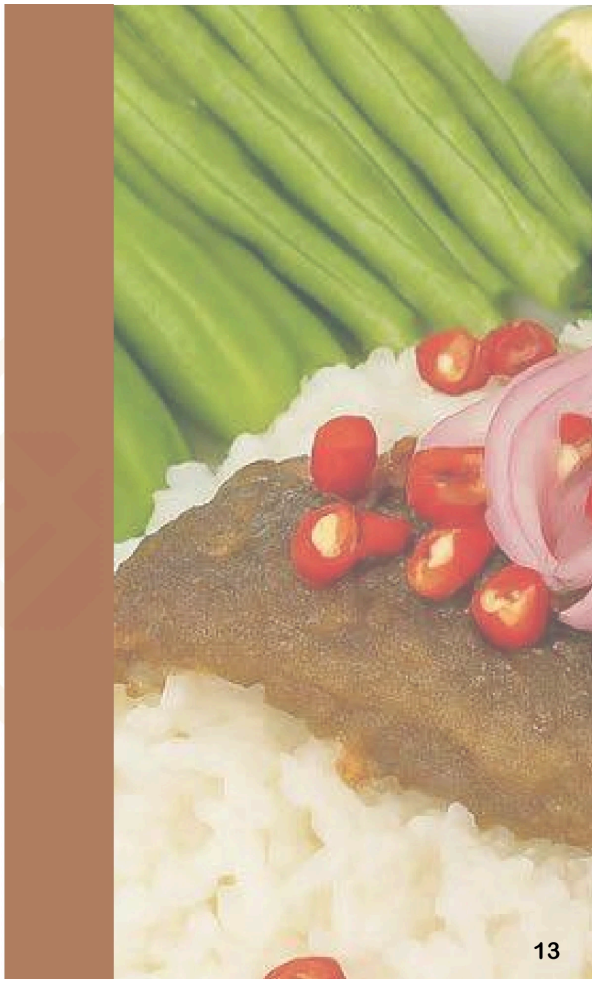
นำปลาร้าที่ได้ทำการทอดด้วยน้ำมันร้อน ไฟกลาง จนปลาร้าสุกเหลืองทั้ง 2 ด้าน เสิร์ฟกับผักสด โรยด้วยหอมเจียว พริกทอด รับประทานคู่กับข้าวเหนียวหรือข้าวสวยร้อน ๆ

เทคนิคการประกอบ

1. ขณะทอดควรใช้ไฟกลางและน้ำมันร้อน จะทำให้ปลาร้าไม่ติดกระทะ
2. สามารถนำปลาร้าไปคลุกกับข้าวคั่ว หรือชุบไข่ก่อนทอด เพื่อลดการติดกระทะได้

ลักษณะที่ดีของอาหาร

ปลาร้าทอดสุกเหลืองทั้งสองด้าน มีลักษณะเป็นตัว เนื้อไม่หลุดหรือเปื่อยยุ่ย รสชาติเค็มนำ



ปลาปัน(ปลาทอดมัน)

"รสแท้พื้นถิ่นไทยพวน เหนียวนุ่ม หอมสมุนไพร ตำรับโบราณที่ยังมีชีวิต"



อาหารพื้นบ้านวัฒนธรรมของไทยพวน ที่สืบทอดกันมายาวนาน “ปลาปัน” คือหนึ่งในเมนูโบราณที่สะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านรสชาติ เนื้อปลากรายสดตำมือจนเหนียวนุ่ม ตำคลุกเคล้ากับพริกแกง และสมุนไพรพื้นบ้าน ปรุงด้วยกรรมวิธีดั้งเดิมที่ใส่ใจในทุกขั้นตอน กลิ่นหอมจากเครื่องแกงและความกลมกล่อมในทุกคำ

ส่วนผสม

เนื้อปลากรายขูด	500	กรัม
พริกแกงคั่ว	100	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
ใบมะกรูดซอยละเอียด	5	กรัม

ส่วนผสมพริกแกง

พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำ	8	เม็ด
ตะไคร้ซอย	2	ต้น
ผิวมะกรูดซอย	1	ช้อนชา
หอมแดงซอย	30	กรัม
กระเทียมซอย	30	กรัม
กระชายหั่น	30	กรัม
กะปิ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

โขลกน้ำพริกแกงคั่วให้พอละเอียด นำไปผสมกับเนื้อปลากราย และส่วนผสมอื่น ๆ ตีส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากันประมาณ 10 นาที จากนั้นปั้นเป็นก้อน ๆ ก้อนละ 30 กรัม ทอดในน้ำมันร้อน จนสุก

เทคนิคการประกอบ

1. น้ำพริกแกงควรโขลกให้พอละเอียด ไม่ควรโขลกให้ละเอียดมาก
2. ในขั้นตอนการผสมเนื้อปลากรายกับน้ำพริกแกงคั่ว เนื้อปลาจะต้องเย็นจัด จะทำให้เนื้อสัมผัสมีความเด้ง และเหนียวนุ่ม

ลักษณะที่ดีของอาหาร

ทอดมันเป็นชิ้นกลม สีสวยสม่ำเสมอ สุกทั่วทั้งชิ้น เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม รสชาติเค็มเล็กน้อย หวานจากเนื้อปลา





ปลาแดะสับ(ลาบปลาแดะ)

"หอมกลิ่นปลาร้า รสชาติจัดจ้านจากสูตรพื้นบ้านแท้ ๆ"

ส่วนผสม

ปลาร้าตัว (ปลากระดี่)	200	กรัม
ข่าซอย	60	กรัม
ตะไคร้ซอย	40	กรัม
พริกจินดาแดงสด	55	กรัม
หอมแดงซอย	60	กรัม
ใบมะกรูดซอย	2	กรัม

วิธีทำ

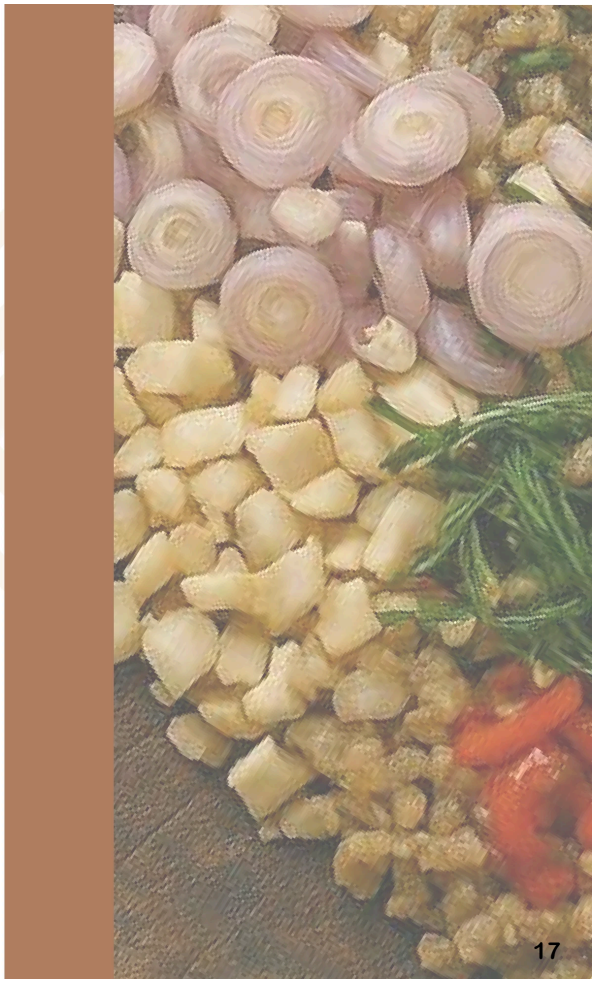
นำปลาร้าตัว (ปลากระดี่) สับให้ละเอียด ตามด้วยข่าซอย ตะไคร้ซอย พริกแดงสด หอมแดง ใบมะกรูด สับรวมกันพอละเอียด รับประทานกับข้าวเหนียวและผักสดตามชอบ

เทคนิคการประกอบ

1. ควรเอาก้างปลาออกก่อนแล้วจึงสับเนื้อปลาให้ละเอียด จะทำให้น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น
2. หากต้องการทำปลาร้าสับแบบสุก สามารถนำไปผัดกับน้ำมันพืชหรือน้ำมันหมูให้สุก

ลักษณะที่ดีของอาหาร

ปลาร้าสับมีความข้นหนืดกำลังดี มีกลิ่นหอมสมุนไพร รสเผ็ดนำและเค็มตามจากเนื้อปลาร้า





แกงหน่อไม้(แกงเปรอะ)

"หอมใบย่านาง เคี่ยวนานจนกลมกล่อม"

แกงหน่อไม้ หอม นัว จะมีกลิ่นหอมของใบย่านาง ตะไคร้ และหน่อไม้สด มักลอยมาจากครัวในยามบ่าย “แกงเปรอะหน่อไม้” ไม่ใช่แค่อาหารประจำบ้าน แต่คือรสชาติของความผูกพันสูตรโบราณที่ถูกถ่ายทอดมาจากรุ่นสู่รุ่น หอม กลมกล่อม และเปี่ยมด้วยวิถีชีวิตที่ยังมีลมหายใจ

ส่วนผสม

หน่อไม้สดต้ม	400	กรัม
น้ำใบย่านาง	80	กรัม
พริกจินดาแดง	15	กรัม
พริกขี้หนู	10	กรัม
ตะไคร้ซอย	40	กรัม
ข่าอ่อนซอย	30	กรัม
หอมแดงซอย	50	กรัม
ฟักทองหั่นชิ้นพอคำ	250	กรัม
เห็ด	140	กรัม
มะเขือพวง	70	กรัม
ข้าวเบือ	ข้าวสาร 25 กรัม + น้ำเปล่า 50 กรัม	
น้ำปลาร้า	90	กรัม
น้ำปลา	45	กรัม
เกลือ	8	กรัม
ผงปรุงรส	10	กรัม
ผงชูรส	8	กรัม
บวบหั่นชิ้นพอคำ	260	กรัม
ใบแมงลักเด็ดใบ	20	กรัม
ชะอม	50	กรัม

ใบย่านางสด 80 กรัม คั้นน้ำ 1,500 กรัม





วิธีทำ

1. โขลกพริกจินดาแดง พริกขี้หนู ตะไคร้ซอย ข่าอ่อนซอย และหอมแดงซอย
2. นำน้ำใบย่านางใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องที่โขลกไว้ต้มให้เดือดใส่หน่อไม้ ฟักทอง เห็ด มะเขือพวง
3. ปรุงรสด้วย ข้าวเบือ น้ำปลาร้า น้ำปลา เกลือ ผงปรุงรส ผงชูรส ตามด้วยบวบ พอเดือด ใส่ใบแมงลัก และชะอม ปิดไฟ ยกลงจากเตา ตักเสิร์ฟ

เทคนิคการประกอบ

1. ควรเลือกหน่อไม้ที่อ่อน จะให้รสชาติหวานและเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่มน่ารับประทาน
2. การต้มหน่อไม้ก่อน จะเป็นการช่วยลดความเฝื่อนของหน่อไม้ลงได้ ในขณะต้มควรเปิดฝาหม้อและใช้ไฟอ่อนจะช่วยให้หน่อไม้หายเฝื่อนได้ดี

ลักษณะที่ดีของอาหาร

น้ำแกงสีออกดำไม่เข้มมาก หน่อไม้สุกนุ่ม ไม่มีรสเฝื่อน กลิ่นหอมสมุนไพร รสชาติเค็มนำ หวานจากผัก

แกงขี้เหล็ก

"ลิ้มรสขี้เหล็ก ขมกล่อม พร้อมเครื่องแกงเข้มข้น"

ขมกลมกล่อม หอมสมุนไพรไทย แกงขี้เหล็กตำรับพื้นบ้าน ที่ซ่อนความอร่อยไว้ในรสชาติขมละมุน คลุกเคล้าด้วยกะทิเข้มข้น และเครื่องแกงหอมฉุย เคียงคู่ใบขี้เหล็กต้มจนเปื่อยนุ่ม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อน ๆ เป็นเมนูที่บำรุงร่างกายตามแบบตำรับวัฒนธรรมไทยพวน



ส่วนผสม

ใบขี้เหล็กต้มแล้วบีบน้ำออก	500	กรัม
พริกแกง	100	กรัม
หนังหมูย่างหั่นชิ้นพอคำ	200	กรัม
น้ำใบย่านาง	500	กรัม
กะทิ	850	กรัม
น้ำปลาร้า	100	กรัม
กระชายโขลก	100	กรัม
ใบแมงลักเด็ดเป็นใบ	15	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	5	ใบ

ส่วนผสมพริกแกง

พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำให้นุ่ม	5	เม็ด
ตะไคร้ซอย	2	ช้อนโต๊ะ
ข่าซอย	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	50	กรัม
กระเทียมซอย	50	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา



วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงรวมกันให้ละเอียด ตักขึ้นพักไว้
2. ต้มใบขี้เหล็ก 3 น้ำ เทน้ำทิ้ง บีบน้ำออก
3. ย่างหนังหมู ขูดเอาขนออก ต้มให้นุ่ม ตักขึ้นพักให้เย็นแล้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ
4. นำใบขี้เหล็กที่ต้มแล้วบีบน้ำออกจนหมดมาโขลกรวมกันกับพริกแกงให้พอเข้ากันดี
5. นำน้ำใบย่านาง และกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟ พอเดือด ใส่ขี้เหล็กกับพริกแกงที่โขลกรวมกัน ตามด้วยกระชายโขลก จากนั้นใส่น้ำปลาร้า ใส่หนังหมูต้มสุกลงไป ต้มให้เดือด ชิมรส ให้ได้รสเค็มนำ ใส่ใบแมงลักและใบมะกรูดฉีก พอเดือด ปิดไฟ ยกลงจากเตา ตักเสิร์ฟ

เทคนิคการประกอบ

ควรเลือกใบขี้เหล็กที่ไม่แก่ และการต้มขี้เหล็กควรใส่เกลือเพื่อช่วยลดความขมของขี้เหล็กลงได้

ลักษณะที่ดีของอาหาร

แกงมีความข้นจากใบขี้เหล็ก สีเขียว ใบขี้เหล็กอ่อนนุ่ม ไม่ขม รสชาติน้ำแกงมีรสชาติเค็มนำ หวานจากกะทิ และเนื้อสัตว์





แกงจาน (แกงหน่อไม้ดองใส่ปลา)

"หน่อไม้ดองเปรี้ยวพอดี เคี่ยวรวมกับเนื้อปลานุ่ม รสเปรี้ยวเค็มเผ็ดกลมกล่อม"

ส่วนผสม

ปลาดุกนาหั่นชิ้นเป็นแว่น	500	กรัม
หน่อไม้ดอง	500	กรัม
น้ำเปล่า	750	กรัม
ตะไคร้ซอย	60	กรัม
พริกขี้หนูสด	25	กรัม
หอมแดงซอย	100	กรัม
น้ำปลาร้า	120	กรัม
ใบแมงลัก	65	กรัม
ชะอม	45	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกตะไคร้ พริกขี้หนู และหอมแดงรวมกันให้พอละเอียด พักไว้
2. นำน้ำใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด ใส่พริกแกงที่โขลกไว้ ต้มให้เดือด ใส่หน่อไม้ดอง ต้มให้หน่อไม้ดองสุกนุ่ม ตามด้วยปลาดุก ปล่อยให้เดือดอีกครั้ง ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า ชิมรสให้ออกเค็ม จากนั้นใส่ใบแมงลัก และชะอม ปิดไฟ ยกลงจากเตา ตักเสิร์ฟ



เทคนิคการประกอบ

1. ควรเลือกหน่อไม้ดองที่อ่อน จะทำให้มีความนุ่ม และมีรสชาติที่ดี
2. หน่อไม้ดองไม่ควรมีรสเปรี้ยวเกินไป หากมีรสเปรี้ยวมาก ควรล้างน้ำทิ้งหลาย ๆ น้ำ

ลักษณะที่ดีของอาหาร

หน่อไม้ดองสีขาวนวลสวย ปลาดุกนาสุกทั่วทั้งชิ้น หอมกลิ่นสมุนไพรที่โขลกและหอมน้ำปลาร้า รสชาติเค็มนำ หวานจากปลา และมีความเปรี้ยวเล็กน้อยจากหน่อไม้ดอง



หมกหม้อปลาแขยง

"น้ำแกงขลุกขลิก หอมเผ็ดสะใจในสไตล์พื้นถิ่น"

ใช้ปลาแขยงสดเนื้อแน่นคลุกเคล้ากับพริกแกงและสมุนไพรพื้นบ้านอย่างใบแมงลัก ใบกะเพรา และใบมะกรูด หอมอบอวลด้วยกลิ่นปลาร้าหมักรสกลมกล่อม หมกในหม้อจนเนื้อปลาสุก น้ำงวดขลุกขลิก รสเค็มนำ หวานปลายจากเนื้อปลาแท้ ๆ รสชาติแห่งวัฒนธรรมไทยพวนดั้งเดิม

ส่วนผสม

ปลาแขยงควักไส้ออก	500	กรัม
น้ำปลาร้า	60	กรัม
ใบกะเพราเด็ดใบ	30	กรัม
ใบแมงลัก	30	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	5	ใบ
น้ำเปล่า	250	กรัม

ส่วนผสมพริกแกง

ตะไคร้ซอย	2	ต้น
พริกจินดาแดงสด	10	เม็ด
หอมแดงซอย	50	กรัม
เกลือไทย	1	ช้อนชา

วิธีทำ

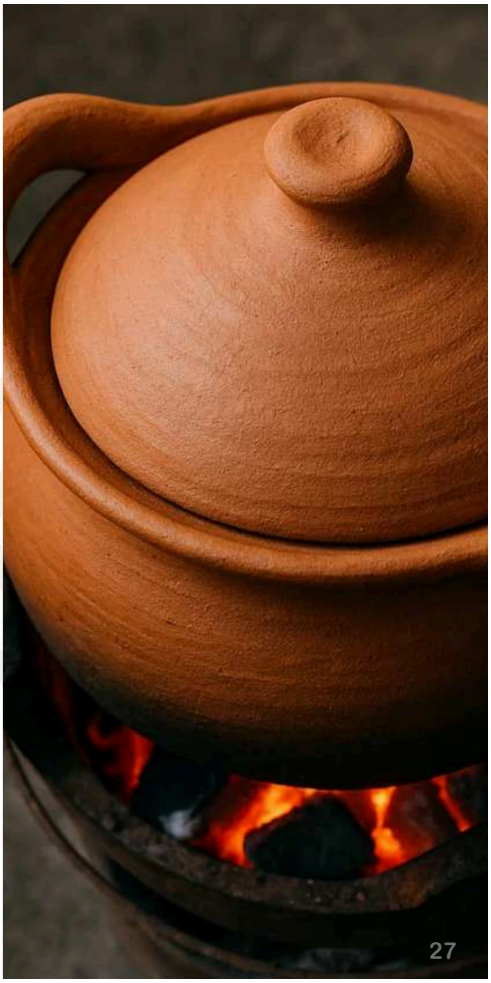
1. โขลกพริกแกงรวมกันให้พอละเอียด ตักขึ้นพักไว้
2. นำปลาแขยงใส่ลงในหม้อ ใส่พริกแกงลงไปคนกับปลาแขยงให้เข้ากัน ใส่น้ำปลาร้า ใส่ใบกะเพรา ใบแมงลัก และใบมะกรูดฉีกลงไป คนส่วนผสมให้เข้ากัน ใส่น้ำเปล่า ปิดฝาหม้อ
3. นำขึ้นตั้งไฟ ต้มให้เดือด ให้ปลาสุก น้ำแกงจะงวดพอดี

เทคนิคการประกอบ

การหมกหม้อนั้น ควรระวังไม่ให้เนื้อปลาเละ หรือเนื้อปลาแตก ควรคนอย่างเบามือ

ลักษณะที่ดีของอาหาร

เนื้อปลาแขยงสุกทั่วทั้งชิ้น ไม่เละ น้ำแห้งหรือมีความขลุกขลิก มีกลิ่นหอมสมุนไพร รสชาติเค็มนำ และหวานจากเนื้อปลาแขยง





แกงบอน

"บอนนุ่ม เครื่องแกงนัว วัฒนธรรมของไทยพวน"

แกงบอน คือแกงไทยพื้นบ้านที่ใช้ต้นบอน เป็นวัตถุดิบหลัก สะท้อน ภูมิปัญญาในการปรุงพืชพื้นบ้านให้ไร้ความคัน และได้รสชาติที่อร่อยล้ำ โดยเฉพาะ แกงบอนไทยพวน ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทำให้ได้รสชาติหอม มัน นัว กลมกล่อม เป็นเอกลักษณ์เมนูที่สืบทอดมาอย่างยาวนาน

ส่วนผสม

ก้านบอนก้านอวบ ๆ	1	กิโลกรัม
หัวกะทิ	400	กรัม
หางกะทิ	600	กรัม
พริกแกง	75	กรัม
หมูสันนอกหั่นชิ้น	300	กรัม
กระชายโขลก	80	กรัม
ถั่วลิสงคั่วบด	60	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	200	กรัม
น้ำมะขามเปียก	150	กรัม
น้ำปลาร้า	150	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	5	ใบ

ส่วนผสมพริกแกง

พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำให้นุ่ม	5	เม็ด
ตะไคร้	2	ช้อนโต๊ะ
ข่า	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	30	กรัม
กระเทียม	30	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา



วิธีทำ

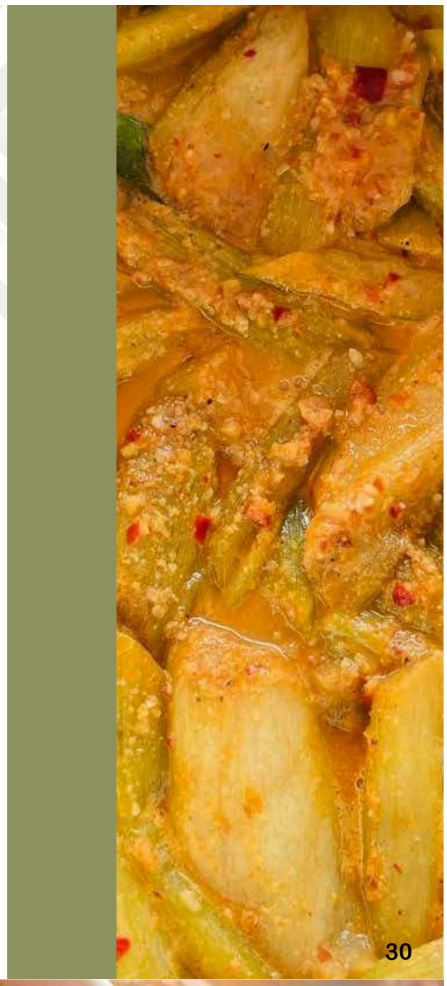
1. โขลกพริกแกงรวมกันให้ละเอียด ตักขึ้นพักไว้
2. ลอกเปลือกบอน หั่นเป็นท่อนยาวประมาณ 2 นิ้ว ต้มน้ำให้เดือด เติมเกลือใส่บอน ต้มจนบอนสุกนุ่มตักบอนขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำ
3. นำหัวกะทิใส่หม้อ ต้มให้เดือด ใส่พริกแกงผัดให้หอม ใส่หมู ผัดให้หมูสุก
4. เติมหางกะทิลงไป ใส่ถั่วลิสงคั่วบด น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก น้ำปลาร้า เคี่ยวให้เดือด จากนั้นใส่บอนลงไปต้มต่อให้บอนเข้ากันกับน้ำแกงและสุกใส่ใบมะกรูดฉีก ชิมรสให้ได้รสเค็ม หวาน เปรี้ยว

เทคนิคการประกอบ

1. การลอกเปลือกบอนควรใส่ถุงมือเพื่อป้องกันการสัมผัสกับบอนโดยตรง ซึ่งจะทำให้คันมือ
2. ในการต้มบอน ควรต้มจนบอนสุก จะไม่ทำให้คันเมื่อรับประทาน

ลักษณะที่ดีของอาหาร

น้ำแกงสีส้มแดงสวย มีความข้นจากกะทิและถั่วลิสง บอนสุกนุ่ม หมูสุกนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง รสชาติเค็มหวานเท่ากัน ตามด้วยรสเปรี้ยว ไม่เผ็ดมาก หอมกลิ่นปลาร้าเล็กน้อย และใบมะกรูด





แกงมะมี่(แกงขนุน)

"เผ็ดร้อนแต่ละมุนลิ้น แกงขนุนไทยพวนรสจัดจ้าน เคล็ดลับอยู่ที่เครื่องแกงตำเอง"

ส่วนผสม

ขนุนอ่อนหั่นชิ้นพอคำ	1	กิโลกรัม
ซี่โครงหมูหั่นชิ้นพอคำ	400	กรัม
พริกแกง	120	กรัม
หัวกะทิ	600	กรัม
หางกะทิ	1,200	กรัม
น้ำปลาร้า	100	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	5	ใบ

ส่วนผสมพริกแกง

พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำให้นุ่ม	5	เม็ด
ตะไคร้	2	ช้อนโต๊ะ
ข่า	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	30	กรัม
กระเทียม	30	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
กะปิ	1	ช้อนชา



วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงรวมกันให้ละเอียด ตักขึ้นพักไว้
2. นำหัวกะทิใส่หม้อเล็กน้อย ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือด ใส่พริกแกงลงไปผัดให้หอม ค่อย ๆ เติมหัวกะทิทีละน้อย แบ่งไว้ใส่ในขั้นตอนสุดท้ายเล็กน้อย
3. ใส่ซี่โครงหมูลงไปผัดกับพริกแกงให้พอผิวตึง เติมหางกะทิ เคี่ยวจนซี่โครงหมูนุ่ม จนน้ำแกงงวดขึ้นพอประมาณ
4. ใส่ขนุนลงไป ต้มให้เดือดและให้ขนุนสุกนุ่ม จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า ชิมรสให้ได้รสเค็มนำ เติมหัวกะทิที่เหลือลงไป ใส่ใบมะกรูดฉีก ปิดไฟ ยกลงจากเตา ตักเสิร์ฟ

เทคนิคการประกอบ

ขนุนที่นำมาใช้แกง ควรเป็นขนุนอ่อน จะทำให้นุ่ม สุกง่าย และมีเนื้อสัมผัสที่น่ารับประทาน

ลักษณะที่ดีของอาหาร

น้ำแกงสีแดงสวย มีกะทิลอยหน้าพอประมาณ ขนุนสุกนุ่ม ซี่โครงหมูสุกนุ่ม มีกลิ่นหอมน้ำปลาร้าเล็กน้อย รสชาติเค็มนำและหวานจากกะทิ เนื้อสัตว์และขนุน





แกงปลาดุกใส่ว่านม่วง (ขมิ้นขาว)

"เผ็ดร้อนกลมกล่อมจากขมิ้นขาว ผสานความนุ่มละมุนของปลาดุก"

ส่วนผสม

ปลาดุก	3	ตัว (400 กรัม)
ขมิ้นขาว	300	กรัม
พริกแกง	100	กรัม
หัวกะทิ	200	กรัม
หางกะทิ	800	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	5	ใบ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	2	เม็ด
น้ำปลา	60	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	5	กรัม

ส่วนผสมพริกแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำจนนุ่ม	4	เม็ด
พริกจินดาแห้ง	10	เม็ด
ข่าซอย	2	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	50	กรัม
กระเทียมซอย	50	กรัม
ผิวมะกรูดซอย	1	ช้อนชา
เกลือ	½	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. นำปลาดุกมาล้างน้ำเกลือ แล้วหั่นเป็นแว่นหนา 1 เซนติเมตร แล้วล้างน้ำเกลืออีกครั้ง เป็นอันว่าเสร็จแล้วพักไว้
2. ขูดผิวว่านม่วง หั่นเป็นท่อน 1 ½ นิ้ว แล้วหั่นเป็นเส้นตามยาว ไม่ต้องเล็กมาก เป็นอันว่าเสร็จแล้วพักไว้
3. โขลกพริกแกงรวมกันให้ละเอียด ตักขึ้นพักไว้
4. นำหม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชลงไป รอน้ำมันร้อนใส่พริกแกงลงไปผัดให้หอม ใส่หางกะทิ ใส่น้ำปลา ให้น้ำแกงเดือดใส่ปลาดุกลงไป ใส่หัวกะทิ ตามด้วยขมิ้นขาว รอจนเดือด 3 นาที ใส่ใบมะกรูดฉีก ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ปิดไฟ ยกลงจากเตา ตักเสิร์ฟ

เทคนิคการประกอบ

ก่อนใส่ปลาดุกลงไปในแกง น้ำแกงจะต้องเดือด และไม่ควรใช้ทัพพีคนแกง จะทำให้คาวควรปล่อยให้ปลาเดือดจนสุก แล้วค่อยคนอย่างเบามือ

ลักษณะที่ดีของอาหาร

น้ำแกงกะทิไม่ข้นและไม่เหลวจนเกินไป สีน้ำแกงมีสีแดงสวย มีน้ำมันลอยหน้าเล็กน้อย รสชาติเค็มนำ หวานตาม มีกลิ่นหอมขมิ้นขาว







ขนมหมะโตน

“ขนมพื้นบ้านรสละมุน เคี้ยวนุ่ม หอมหวานแบบดั้งเดิม”

ส่วนผสม

เนื้อฟักเขียวขูด (ทับน้ำออกหรือบีบน้ำออก)	2	กิโลกรัม	แป้งมันสำปะหลัง	300	กรัม
หัวกะทิ	3	กิโลกรัม	เกลือไทย	5	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	1.5	กิโลกรัม	น้ำใบเตย	240	กรัม
น้ำตาลทราย	500	กรัม	หอมแดงเจียว	500	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	500	กรัม	ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ	500	กรัม

วิธีทำ

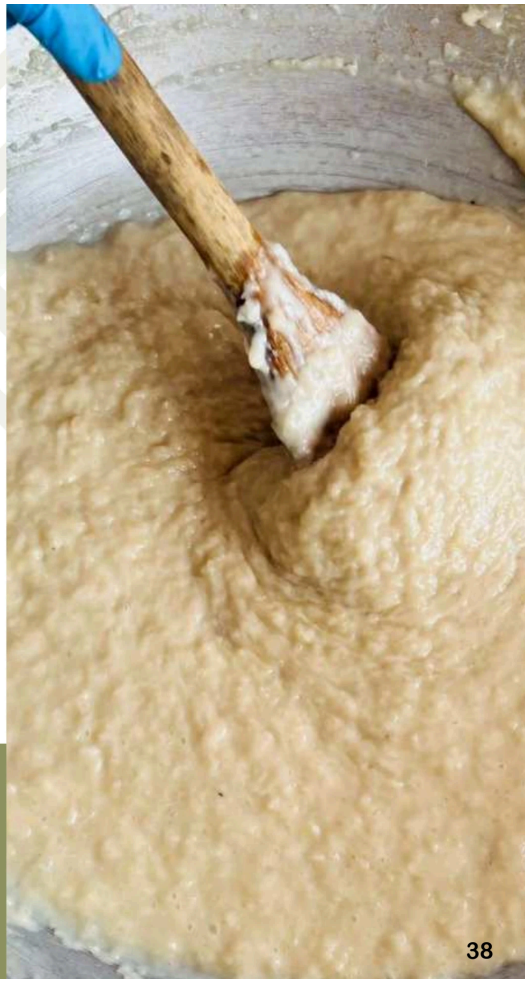
1. กวนกะทิ กับเนื้อฟักเขียวขูดจนสุก และเริ่มข้นจึงใส่น้ำตาลทราย และน้ำตาลปี๊บ ลงกวน
2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง เกลือ น้ำใบเตย คนให้ละลายเข้ากันดี เทใส่ลงในกระทะ กวนจนแป้งสุกและส่วนผสมเริ่มเหนียวขึ้น
3. ใส่หอมแดงเจียว กวนจนส่วนผสมร่อนกระทะ กะทิแตกมัน ตักใส่ถาด เกลี่ยให้เสมอในถาด ทิ้งไว้ให้เย็น รับประทานโดยการ ตัดเป็นชิ้นพอคำ โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่วบดหยาบ

เทคนิคการประกอบ

1. ควรเลือกใช้ฟักเขียวแก่จัดที่มีนวลสีขาวตามผิวเปลือกฟัก จะทำให้ขนมมีเนื้อสัมผัสที่ดีขึ้น
2. ควรใช้ไฟอ่อนในการกวนแป้ง เพราะจะไม่ทำให้แป้งไหม้ติดกระทะ

ลักษณะที่ดีของอาหาร

ขนมมีความเหนียวนุ่ม รสชาติหวานมัน เป็นชิ้นสวยงาม





ขนมเติบเตือะ

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	250	กรัม
น้ำเปล่า	150	กรัม
มะพร้าวทึนทึกขูด	250	กรัม
น้ำตาลทราย	50	กรัม
งาขาวคั่วบด	50	กรัม

วิธีทำ

1. นวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำเปล่าประมาณ 30 นาที
2. ปั้นแป้งเป็นก้อน ๆ ละ 10 กรัม กดแบนพอประมาณ ต้มในน้ำเดือด 3 นาที จนสุกลอยขึ้นมา ตักขึ้นคลุกด้วยมะพร้าวทึนทึกขูด รับประทานกับน้ำตาลทรายที่ผสมกับงาขาวคั่วบด

เทคนิคการประกอบ

ในการต้มแป้งควรใส่น้ำ ¾ ของหม้อ น้ำเดือดปานกลาง จะทำให้แป้งสุกง่ายและเป็นชิ้นสวยงาม

ลักษณะที่ดีของอาหาร

ขนมมีความเหนียวนุ่ม แป้งสุกใส มะพร้าวทึนทึกไม่แก่และไม่อ่อนจนเกินไป รสชาติหวานกำลังดี และหอมกลิ่นงาขาวคั่ว



ขนมข้าวปาด

ส่วนผสม

กะทิ	1	กิโลกรัม
แป้งข้าวจ้าว	200	กรัม
แป้งข้าวเหนียว	100	กรัม
น้ำเปล่า	2	กิโลกรัม
น้ำตาลมะพร้าว	500	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งข้าวเหนียวรวมกัน ค่อยๆ ใส่น้ำทีละน้อย นวดแป้งประมาณ 20 นาที ใส่น้ำที่เหลือ และน้ำตาลมะพร้าวคนให้ละลายเข้ากันดี และเติมกะทิลงไป คนให้เข้ากัน
2. เทลงกระทะทองเหลืองนำขึ้นตั้งไฟ กวนด้วยไม้พายใช้ไฟแรงจนส่วนผสมข้นหนืดแล้วลดไฟลง กวนต่อจนขนมได้ที่ยกลงจากเตา ตักใส่กระทงพักให้เย็นแล้วรับประทาน

เทคนิคการประกอบ

1. การนวดแป้งก่อนจะช่วยให้เนื้อสัมผัสของขนมข้าวปาดมีความเหนียวนุ่มมากยิ่งขึ้น
2. ในการกวนแป้งช่วงแรก ควรใช้ไฟแรงจะทำให้แป้งไม่กระด้าง เมื่อแป้งงวดควรลดไฟลงมิเช่นนั้นจะทำให้แป้งไหม้ติดกระทะ

ลักษณะที่ดีของอาหาร

ขนมเหนียวนุ่ม กลิ่นหอมน้ำตาลมะพร้าว และมีรสชาติหวานมัน



ขนมตาควาย

"หนึบ นุ่ม หอมหวานกลิ่นมะพร้าว"

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	250	กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	125	กรัม
มะพร้าวทึนทึกขูด (ทำไส้)	400	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	300	กรัม
เกลือไทย (สำหรับผัดไส้)	2	กรัม
มะพร้าวทึนทึกขูด (คลุก)	250	กรัม
เกลือไทย (สำหรับคลุกมะพร้าวทึนทึก)	2	กรัม
น้ำเปล่า (นวดแป้ง)		
ใบเตย มัดเป็นช่อ		

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเหนียว แป้งมันสำปะหลัง ให้เข้ากัน เติมน้ำทีละน้อย นวดแป้งให้เข้ากันประมาณ 15 นาที ให้มีลักษณะปั้นได้ พักไว้
2. ผัดไส้โดยนำมะพร้าวทึนทึกขูด น้ำตาลมะพร้าว เกลือ (สำหรับผัดไส้) ด้วยไฟอ่อน จนสามารถปั้นเป็นก้อนได้ ปั้นเป็นก้อนกลมพักไว้ จากนั้นนำแป้งมาห่อเป็นก้อนกลมให้คลุมไส้ ต้มด้วยน้ำเดือดที่ใส่ใบเตยจนสุก ประมาณ 3 นาที เมื่อแป้งลอยขึ้นมาตักขึ้นคลุกกับมะพร้าวที่คลุกด้วยเกลือ

เทคนิคการประกอบ

1. ไส้ขนมกับแป้งชั้นนอกควรมีขนาดเท่ากัน จะทำให้มีรสชาติอร่อยพอดี ไม่หวานหรือจืดเกินไป
2. มะพร้าวที่นำมาคลุก ควรเป็นมะพร้าวทึนทึกผสมเกลือและนึ่งก่อนนำมาคลุก เพราะจะลดการบูดเสียของมะพร้าว

ลักษณะที่ดีของอาหาร

แป้งชั้นนอกมีความเหนียวนุ่ม มะพร้าวทึนทึกไม่แก่และไม่อ่อนจนเกินไปและมีรสเค็มเล็กน้อย ไส้เหนียวนุ่มกำลังดี ไม่แข็งกระด้างและเหนียวจนเกินไป รสชาติหวานพอดี





ขนมดาดกระทะ
(ขนมข้าชิ่น)

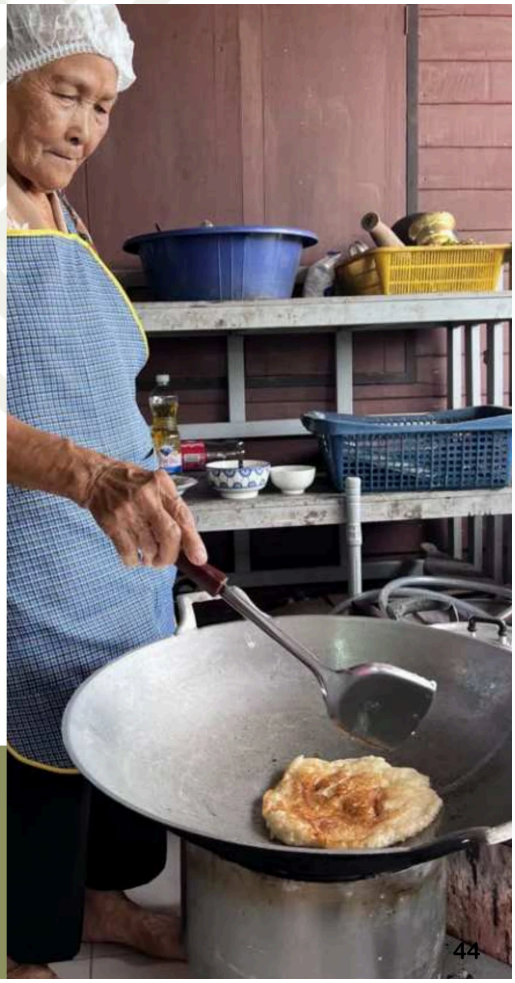
"หอมมะพร้าวคั่ว กรอบนอกนุ่มใน อบอวลกลิ่นความหอม"

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	1	กิโลกรัม
แป้งท้าวยายม่อม	100	กรัม
แป้งทอดกรอบ	100	กรัม
มะพร้าวขูดขาว	300	กรัม
มะพร้าวทึนทึกขูดเส้น	350	กรัม
น้ำตาลทรายขาว	650	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
น้ำเปล่า	720	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	1	กิโลกกรัม
เกลือไทย	15	กรัม

วิธีทำ

1. นำแป้งข้าวเหนียว แป้งท้าวยายม่อม แป้งทอดกรอบ น้ำตาลทรายขาว เกลือ ไข่ไก่ มะพร้าวขูดขาว ลงในชามผสม
2. ผสมน้ำเปล่าทีละน้อย ลงในอ่างผสมที่มีแป้งจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันนำมะพร้าวขูดเส้นใส่ลงไปในขั้นตอนสุดท้าย
3. ขั้นตอนการทอด นำกระทะตั้งเตาให้ร้อน ใส่น้ำมันพืชลงไปในกระทะพอประมาณ ใช้ไฟกลางค่อนไปทางอ่อน ใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้ลงทอดจนเหลืองน่ารับประทาน จากนั้นรอขนมเย็น จัดใส่จานพร้อมรับประทาน



เทคนิคการประกอบ

ควรใช้มะพร้าวอ่อนหรือมะพร้าวทึนทึกในการขูดเส้น จะทำให้มีเนื้อสัมผัสที่ดีและมีรสชาติอร่อยมากยิ่งขึ้น

ลักษณะที่ดีของอาหาร

ขนมมีความกรอบนอก ข้างในมีความเหนียวนุ่ม มีกลิ่นหอมของมะพร้าวรสชาติหวานมัน และเค็มเล็กน้อย

ประเพณีของชาวไทยพวน บ้านดงกระทงยาม

ประเพณีบุญผะเหวด
(เทศน์มหาชาติ)
ขึ้น 12 ค่ำ เดือน 12

ประเพณีบุญกลางบ้านไหว้ศาลปู่ตา
เดือน 6 ข้างขึ้นวันอังคาร

ประเพณีบุญสารทพวน
แรม 14 ค่ำ เดือน 9
คนพวนเชื่อว่าวันดังกล่าวเป็นวันที่ประตูสวรรค์และนรกเปิด เพื่อให้ผีไม่มีญาติได้รับส่วนบุญ ส่วนกุศลมีกิจกรรมการกวนกระยาสารท

ประเพณีบุญข้าวหลาม
ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3

ประเพณีบุญสลากภัตรมะม่วง
ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6



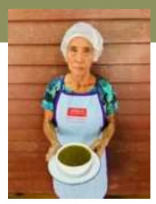


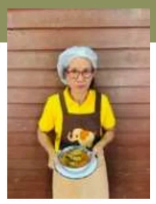


ปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหาร ที่เป็นคนไทยพวนในพื้นที่บ้านดงกระทงยาม ที่นำความรู้ด้านอาหารมาถ่ายทอดเป็นตำรับอาหารพื้นถิ่น

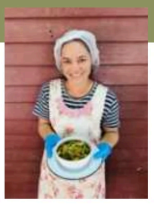


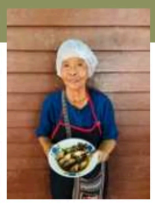












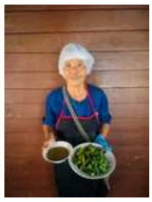
อาหารประเภทแกง





อาหารประเภททอด



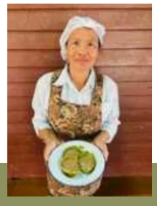


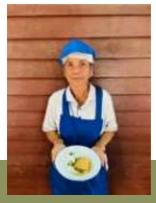
อาหารประเภทน้ำพริก

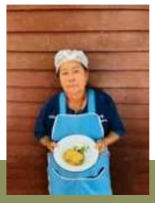


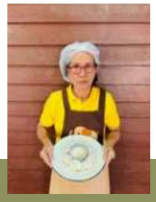
หุงข้าว

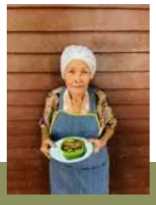
อาหารประเภทขนม

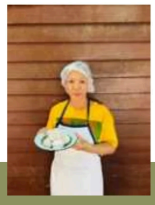












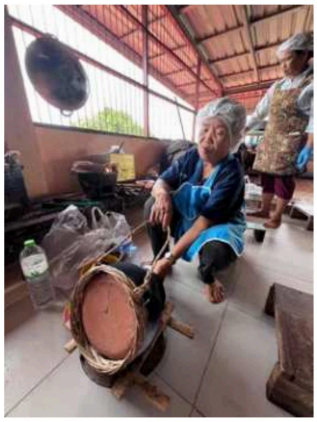





ชุมชนไทยพวน บ้านดงกระทงยาม เผยแผ่วัฒนธรรมอาหาร ขนมหมะโตน
งาน PRACHINBURI Night at The Museum ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติปราจีนบุรี








อาหารพื้นถิ่นไทยพวน
บ้านดงกระทงยาม
ขนพื้นแผ่นดินทวารวดีปราจีนบุรี

อ้างอิง

เทิดศักดิ์ แนวจันทร์ และสมควร แนวจันทร์. (2558, 23 พฤศจิกายน). สมาชิกบ้านดงโฮมสเตย์ [การสัมภาษณ์ส่วนตัว].

ปรารถนา แซ่อึ๊ง. (2556). การตั้งถิ่นฐานและพัฒนาการของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวในภาคตะวันออก: พลวัตในบริบทสังคมไทย(ปริญญาดุษฎีนิพนธ์, สาขาไทยศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา).

พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติอู่ทอง. (2567). ทวารดี เมืองวัฒนธรรมสำคัญที่เก่าแก่ที่สุดเมืองหนึ่งในประเทศไทย. พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติอู่ทอง.

สุภาภรณ์ ประสงค์ทัน. (2556). ทุนทางสังคมกับแนวทางส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนเชิงสร้างสรรค์: กรณีศึกษาชาวไทยพวน อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 16(มกราคม–ธันวาคม), 225–235.

mbookstore. (2017). เยือนถิ่นประวัติศาสตร์ทวารวดี. สืบค้นจาก https://travel.mthai.com/region/149773.html.

อาหารพื้นถิ่นไทยพวน
บ้านดงกระทงยาม
บนพื้นแผ่นดินทวารวดีปราจิณบุรี