3. อาหารของชาวไทยพื้นถิ่น

การจัดอาหารใส่กระจาดหาบไปทำบุญที่วัดของไทยพื้นถิ่นโพหัก
(ที่มาของภาพ : ทรงศักดิ์ เกษมรุจิภาคย์, 29 กรกฎาคม 2557)

อาหารการกินของกลุ่มคนที่บ้านโพหักมีวิธีการปรุงแต่งและความเชื่อในการบริโภค มีทั้งแบบอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันและแบบพิเศษในงานบุญประเพณีต่าง ๆ

การจัดสำรับจะจัดใส่กระบะไม้สี่เหลี่ยม ในแต่ละกระบะหรือสำรับต้องจัดกับข้าว 5 ถ้วย ถ้าจัด 4 ถ้วย ถือว่าจัดให้ผี ดังนั้นแต่ละสำรับจึงต้องมีถ้วยน้ำพริก จานผัก ถ้วยแกง จานเครื่องเคียง แล้วตักอย่างใดอย่างหนึ่งเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งถ้วย

สมัยก่อน จะใช้ผักพื้นบ้านที่หาได้ทั่วไป อาหารที่นิยมทำเป็นอาหารประเภทแกงส้ม แกงกับกะทิ และปลาเนื้อจากปลามีอยู่มากมายตามคลอง และรับประทานร่วมกับน้ำพริก แกงที่นิยมคือ แกงส้มผักปัง (ผักบุ้งสายบัว) แกงกับปลาหมอ นอกนั้นก็มีแกงหัวตาล แกงขี้เหล็ก กะปิที่ใช้ทำน้ำพริกก็จะทำเอง สมัยก่อนน้ำปลาทำเอง โดยใช้สารพัดปลาที่หาได้จากกระชัง (กะละมัง) เมื่อสมัยผู้ก่อนช่วงหน้ากฐินจะเป็นหน้าน้ำขึ้นมีปลาจำนวนมากขนาดหาได้ครั้งละเต็มลำเรือ

1. ไอ้เห็ด

ที่มาของอาหาร ไอ้เห็ด หรือปลาเห็ด เป็นอาหารประเภทเดียวกับทอดมัน มีเครื่องผสมหลายอย่างเป็นเครื่องทำให้อาหารมีรสอร่อย ทำด้วยเนื้อปลา หรือปลาสับให้ละเอียดแล้วคลุกผสมให้เข้ากับน้ำพริกแกงและแป้งข้าวเจ้า แล้วนำไปทอด ชาวไทยพื้นถิ่นมักจะใช้ปลาหรือกุ้งฝอยทำไอ้เห็ด ซึ่งนิยมรับประทานกันในช่วงวันเข้าพรรษา

เครื่องปรุง/ส่วนผสม พริกแห้ง กระเทียม ผิวมะกรูด ตะไคร้ ข่า กระชาย กะปิ เกลือ ปลาหรือกุ้งฝอย แป้งข้าวเจ้า น้ำมันพืช น้ำปลา

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำพริกแห้ง กระเทียม ผิวมะกรูด ตะไคร้ ข่า กระชาย กะปิ และเกลือ โขลกให้ละเอียด
2) นำเครื่องแกงผสมกับแป้งข้าวเจ้า ใส่น้ำ และน้ำปลา ให้มีรสเค็มเล็กน้อย
3) นำปลาหรือกุ้งฝอยผสมกับเครื่องแกง คนให้เข้ากัน

4) ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชรอให้ร้อน แล้วนำปลาหรือกุ้งฝอยที่ผสมกับเครื่องแกงแล้วลงไปทอดให้สุก เหลืองกรอบ แล้วนำขึ้นมาวางบนภาชนะให้สะเด็ดน้ำมัน

ไอ้เห็ด

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 81)

2. แกงหัวตาล

ที่มาของอาหาร ในอดีตชุมชนตำบลโพหักมีการปลูกต้นตาลมาก และในส่วนของต้นตาลมีลูกตาลที่สามารถนำมาทำอาหารได้หลายอย่าง นำเอาส่วนหัวตาลของลูกตาลอ่อน มาปอกผิวนอกออก แล้วหั่นออกเป็นชิ้นบางๆ ก็จะได้หัวตาลอ่อนนำไปปรุงเป็น “แกงหัวตาล” นับเป็นอาหารที่มีรสอร่อยกลมกล่อมแกงหัวตาลจะทำคล้ายแกงคั่ว มีส่วนผสมของกะทิ กระชาย ปลาย่าง

เครื่องปรุง/ส่วนผสม พริกแห้ง กระเทียม ผิวมะกรูด ตะไคร้ ข่า กระชาย กะปิ เกลือ หัวตาลอ่อน กะทิ ปลาย่าง น้ำปลา หมูสับ

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) โขลกพริกแห้ง กระเทียม ผิวมะกรูด ตะไคร้ ข่า กระชาย กะปิ ปลาย่าง และเกลือ ให้ละเอียด
2) นำหัวตาลอ่อนปอกเปลือกออก ให้เหลือตรงหัวที่นิ่ม หั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วแช่น้ำมะขามบีบน้ำขื่นของหัวตาลออกไป
3) หัวหัวกะทิผัดกับพริกแกงที่โขลกไว้ นำหมูสับลงไปผัดให้หอม
4) นำหางกะมิใส่ลงไปให้น้ำแกงเดือด นำหัวตาลใส่ลงไป เติมน้ำปลา แล้วราดหัวกะทิ เสร็จแล้วรับประทาน

แกงหัวตาล

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 89)

3. ผัดหมี่

ที่มาของอาหาร ผัดหมี่ เป็นกับข้าวพื้นบ้านอย่างหนึ่งของชาวไทยพื้นถิ่น มีกรรมวิธีคล้ายๆ กับผัดไทย ปรุงด้วยเครื่องหลายอย่างที่มีอยู่ในครัว นอกจากนี้แล้ว ยังนิยมนำไปทำบุญหรือใช้ในงานมงคลต่างๆ

เครื่องปรุง/ส่วนผสม หมี่แห้ง ถั่วงอก ต้นหอม น้ำตาลปี๊บ พริกป่น น้ำปลา มะขามเปียก เกลือ

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำหมี่แห้งลวกน้ำร้อนให้พอสุก
2) ทำน้ำหมี่ โดยใส่น้ำตาลปี๊บ มะขามเปียก น้ำปลา พริกป่น เคี่ยวให้เข้ากัน ปรุงรสให้มี 3 รส คือ เปรี้ยว หวาน เค็ม
3) ใส่หมี่ที่ลวกลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอมและถั่วงอก ผัดให้สุก

ผัดหมี่

(ที่มาของภาพ : ทรงศักดิ์ เกษมรุจิภาคย์, 29 กรกฎาคม 2557)

4. ยำหัวปลี

ที่มาของอาหาร หัวปลี เป็นผักที่มีคนนิยมนำมาทำเป็นอาหารกันมาก สามารถกินได้ทั้งแบบดิบหรือสุก ยำหัวปลีจัดเป็นประเภทอาหารว่าง หรือกินเป็นกับข้าวก็ได้ แล้วยังเหมาะกับสตรีที่เพิ่งคลอดลูกใหม่ๆ ด้วย ตามตำราไทยโบราณบอกว่า หัวปลีช่วยขับน้ำนม และยังมีแร่ธาตุเหล็กอยู่มากอีกด้วย เมื่อปรุงเสร็จจะมีรสชาติเปรี้ยว หวาน เผ็ด ยำหัวปลีเป็นอาหารพื้นบ้านของภาคกลาง ที่ทำรับประทานกันเนื่องจากในชุมชนนั้นมีการปลูกกล้วยไว้มาก จึงนำปลีกล้วยมาดัดแปลงเป็นอาหาร

เครื่องปรุง/ส่วนผสม หัวปลีสด กุ้งแห้งทอด ถั่วลิสงคั่ว น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก มะพร้าวคั่ว พริกแห้งคั่ว

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) ลอกเปลือกหัวปลีออก ซอยตามขวางบางๆ แล้วนำไปแช่ในน้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะนาว เพื่อไม่ให้หัวปลีดำ
2) ผสมน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ให้เข้ากันเพื่อทำเป็นน้ำยำ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ราดน้ำยาลงไปคลุกเคล้ากับหัวปลี กุ้งแห้ง ถั่วลิสง เมื่อเข้ากันดีแล้ว ตักใส่จานโรยหน้าพริกแห้งคั่ว

ยำหัวปลี

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 85)

5. ห่อหมกปลาช่อน

ที่มาของอาหาร ห่อหมกปลาช่อนเป็นอาหารไทยที่มีมานาน ทำให้สุกด้วยการนึ่ง ส่วนประกอบสำคัญได้แก่ เนื้อปลา นำมาผสมกับเครื่องแกงและกะทิข้นๆ แล้วกวนให้เข้ากันจนกะทิงวด ใส่ไข่เพื่อช่วยเพิ่มความข้นและรสชาติ นำส่วนผสมมาห่อหรือใส่กระทง รองก้นกระทงด้วยผักชนิดต่างๆ ได้แก่ ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ใบยอ ใบโหระพา แล้วนำไปนึ่งให้สุก ปลาที่นิยมใช้คือปลาช่อน ซึ่งตำบลโพหักมีวิถีชีวิตส่วนใหญ่อาศัยตามลำคลอง ชาวบ้านในสมัยก่อนประกอบอาชีพการทำการประมงทำให้มีปลาน้ำจืดให้รับประทานกันอย่างไม่ขาด จึงได้นำมาดัดแปลงทำอาหารต่างๆ เช่น การทำห่อหมกปลาช่อน

เครื่องปรุง/ส่วนผสม เนื้อปลาช่อน พริกแกงเผ็ด ไข่ไก่ กะทิสด น้ำปลา น้ำตาลทราย ใบยอ ผักชี พริกสด ใบมะกรูด

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำเนื้อปลาช่อนมาแล่เป็นชิ้นบางๆ
2) นำกะทิประมาณ 1 ถ้วยมาใส่ในชามผสม (แบ่งหัวกะทิไว้ในถ้วยเล็กๆ ¼ ถ้วย) ใส่พริกแกงเผ็ดลงไป คนจนพริกแกงละลายเข้ากันดี
3) ใส่ปลาลงไป คนทางเดียวไปเรื่อยๆ ให้ส่วนผสมเข้ากัน คนไปเรื่อยๆ จนส่วนผสมข้นค่อยๆ เติมกะทิที่เหลือลงไปจนหมด
4) ตอกไข่ใส่ลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทราย แล้วคนให้เข้ากัน
5) นำใยยอมาซอยหยาบๆ ลวกในน้ำเดือด
6) เตรียมกระทงหรือใบตองสำหรับห่อ นำใบยอหรือผักมาวางรองที่ด้านล่างใบตอง และเนื้อปลาวางที่ข้างบน นำหัวกะทิที่แบ่งไว้มาโรยหน้า นำผักชี พริกสด และใบมะกรูดซอย

ห่อหมกปลาช่อน

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 87)

6. แกงผักปลัง

ที่มาของอาหาร ผักปลังเป็นผักพื้นบ้านของไทย คือ ผักปลังขึ้นง่าย ปลูกที่ไหนก็ได้ ไม่ต้องคอยดูแล ไม่ต้องแดยาฆ่าแมลง ดังนั้นจึงถือว่าเป็นผักปลอดสารพิษ ในช่วงฤดูฝนผักปลัง มักจะขึ้นตามริมรั้ว ชาวไทยพื้นถิ่นจึงนำผักปลังมาปรุงเป็นอาหาร

เครื่องปรุง/ส่วนผสม พริกแห้ง หัวหอม กะปิ เกลือ ผักปลัง ปลาช่อน มะขามเปียก

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) โขลกพริกแห้ง หัวหอม กะปิ และเกลือให้ละเอียด
2) ตั้งหม้อแกงใส่น้ำแล้วใส่พริกแกงละลายให้ทั่ว ตั้งไฟจนเดือด
3) ใส่ปลาช่อนหั่นลงไป รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ผักปลังที่เด็ดไว้
4) คนให้ทั่ว ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ให้มีรสออกเปรี้ยวเล็กน้อย รอให้เดือด ยกหม้อลง

แกงผักปลัง

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 91)

7. แกงส้มขนุนอ่อน

ที่มาของอาหาร ขนุนนอกจากจะรับประทานเป็นผลไม้แล้ว ยังมีสรรพคุณทางยามากมาย จัดเป็นไม้อเนกประสงค์ที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งต้น เป็นผลไม้ที่มีรสหวาน อีกทั้งยังสามารถนำผลขนุนอ่อนไปประกอบเป็นอาหารได้หลายอย่าง เช่น นำไปปอกเปลือก ฝานเนื้อขนุนเป็นแว่น ต้มจิ้มน้ำพริก หรือนำไปแกงส้ม เป็นต้น

เครื่องปรุง/ส่วนผสม พริกแห้ง หัวหอม กะปิ เกลือ ขนุนอ่อน ปลาช่อน มะขามเปียก

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) โขลกพริกแห้ง หัวหอม กะปิ และเกลือให้ละเอียด
2) นำขนุนอ่อนมาปอกเปลือก และหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
3) ตั้งหม้อแกง ใส่น้ำแล้วใส่พริกแกงละลายให้ทั่ว ตั้งไฟจนน้ำเดือด
4) ใส่ปลาช่อนหั่นลงไป รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ขนุนอ่อนที่หั่นไว้
5) คนให้ทั่ว ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ให้มีรสออกเปรี้ยวเล็กน้อย รอให้เดือด แล้วยกลง

แกงส้มขนุนอ่อน
(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 92)

7. ข้าวโพดทอด

ที่มาของอาหาร ข้าวโพดเป็นอาหารท้องถิ่นของคนไทยที่มีให้รับประทานในทุกฤดูกาล ใช้ทำอาหารได้ทั้งคาวหวานและให้คุณค่าสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีทั้งวิตามินเอ วิตามินบี เบต้าแคโรทีน แคลเซียม แมคนีเซียม โพรแตสเซียม และเมไธโอนีน ข้าวโพดนำมาปรุงอาหารได้ทั้งคาวหวาน ฝักอ่อนใช้แกงเลียง แกงส้ม แกงป่า ผัดจืด ลวกจิ้มน้ำพริก ฝักแก่ทำเป็นของหวานได้หลายชนิด เช่น ข้าวโพดคลุก ข้าวโพดต้ม ข้าวโพดปิ้งหรือข้าโพดทอด โดยชาวบ้านที่อาศัยในพื้นที่อำเภอบางแพประกอบอาชีพเกษตรกรรม จึงหาวิธีทำอาหารที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของครอบครัว โดยการทำข้าวโพดทอด ซึ่งสามารถสรรหาเครื่องปรุงได้ในท้องถิ่น

เครื่องปรุง/ส่วนผสม พริกแห้ง กระชาย เกลือ ข้าวโพดข้าวเหนียว น้ำตาล ไข่ไก่ น้ำปลา น้ำมันพืช

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำพริกแห้งแช่น้ำ แล้วนำไปโขลกให้ละเอียดเกลือ กระชายลงไป
2) หั่นข้าวโพด แล้วนำไปตำ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ไข่ไก่
3) นำไปทอดให้เหลืองโดยใช้น้ำมันพืช

ข้าวโพดทอด
(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 93)

8. ผักเสี้ยนดอง

ที่มาของอาหาร ผักเสี้ยนเป็นผักพื้นบ้านชนิดหนึ่ง เป็นพืชล้มลุก สูงไม่เกิน 1 เมตร แตกกิ่งก้านสาขาเป็นพุ่มกว้างตามลำต้นและกิ่งก้านมีต่อมขนอ่อนปกคลุม ผักเสี้ยนส่วนมากนำมาทำอาหารโดยการดอง

รับประทานคู่กับน้ำพริก ขนมจีน ในช่วงเดือนมีนาคม ต้นผักเสี้ยนจะขึ้นมาก จึงทำให้ชุมชนใช้การถนอมอาหารโดยการดอง

เครื่องปรุง/ส่วนผสม ยอด ใบ ต้น และดอกของผักเสี้ยน เกลือ น้ำตาล

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำยอด ใบ ต้น และดอกของผักเสี้ยนลงไปแช่ในไห โดยใส่น้ำให้ท่วม
2) นำเกลือเม็ดลงไปโรยข้างบน แล้วปิดฝา ทิ้งไว้ 2 คืน
3) นำผักเสี้ยนออกจากไห ล้างน้ำทิ้ง 2-3 ครั้ง เพื่อให้น้ำขื่นของผักเสี้ยนออกไป
4) นำผักเสี้ยนไปแช่ในไหอีกครั้ง ใส่น้ำให้ท่วม โรยเกลือ และน้ำตาลปี๊บหรือน้ำตาลทราย เพื่อให้ผักเสี้ยวเปรี้ยวเร็วขึ้น แช่ไว้ 1 คืน นำมารับประทานได้

ผักเสี้ยนดอง

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 95)

9. ผักกุ่มดอง

ที่มาของอาหาร ต้นกุ่ม เป็นไม้ยืนต้นที่ขึ้นได้ทั่วไป พบทั่วไปตามริมแม่น้ำ ลำห้วยในป่า ลำคลอง จะเห็นว่าส่วนของกุ่มที่นิยมนำมากิน คือ ยอดอ่อน โดยนิยมนำมาดอง ในช่วงประมาณเดือนมีนาคม ต้นกุ่มจะขึ้นมากจึงทำให้ชุมชนนำมาดอง

เครื่องปรุง/ส่วนผสม ยอด ใบ ต้น และดอกของต้นกุ่ม เกลือ และน้ำตาล

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำยอด ใบ ต้น และดอกของต้นกุ่มลงไปแช่ในไห โดยใส่น้ำให้ท่วม
2) นำเกลือเม็ดลงไปโรยข้างบน แล้วปิดฝา ทิ้งไว้ 2 คืน
3) นำผักกุ่มออกจากไห ล้างน้ำทิ้ง 2-3 ครั้ง เพื่อให้น้ำขื่นของผักเสี้ยนออกไป
4) นำผักกุ่มไปแช่ในไหอีกครั้ง ใส่น้ำให้ท่วม โรยเกลือ และน้ำตาลปี๊บหรือน้ำตาลทราย เพื่อให้ผักเสี้ยวเปรี้ยวเร็วขึ้น แช่ไว้ 1 คืน นำมารับประทานได้

ผักกุ่มดอง

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 94)

อาหารที่ใช้ในงานบุญ

อาหารที่ใช้ในงานบุญต่าง ๆ มักเป็นอาหารแบบพิเศษที่ทำขึ้นเฉพาะงานบุญนั้น ๆ ถ้าเป็นงานบุญใหญ่อย่างงานกฐิน งานบวช มักทำขนมจีนน้ำยาและน้ำพริกมาเลี้ยงกัน ของหวานก็เลี้ยงขนมชั้น ฝอยทอง ทองหยิบ เม็ดขนุน และวุ้นน้ำเชื่อม ถ้าเป็นงานแต่งงานก็เลี้ยงลอดช่องน้ำกะทิแทนวุ้นน้ำเชื่อม ส่วนงานหมั้นทางบ้านฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายทำข้าวเหนียวถั่วดำเลี้ยงขบวนขันหมากของฝ่ายชาย สำหรับงานบุญตักบาตรในวันออกพรรษานิยมทำปลาเห็ด (คือทอดมันที่ทำด้วยกุ้งตัวเล็ก ๆ หรือเนื้อปลา เช่น ปลาตะเพียน เป็นต้น มาขูด คลุกเคล้ากับเครื่องแกงที่ประกอบด้วยพริก กระเทียม ตะไคร้ ปรุงรสด้วยน้ำปลา โรยใบมะกรูด ชุบแป้งแล้วทอด) ไปตักบาตร ของหวานคือ ข้าวต้มมัดกับกล้วยไข่

งานบุญวันสารทไทยก็จะกวนกระยาสารท ทั้งทำบุญถวายพระและแจกกันกิน กระยาสารทที่นี่ไม่ใส่แบะแซ จึงไม่เหนียวหนืด หยิบขึ้นมาแต่ละครั้งจะร่วงกราว แต่เดี๋ยวนี้ไม่กวนกันแล้วเพราะไม่มีคนกิน เมื่อถึงวันสารทแต่ละปีก็ซื้อหาจากตลาดมาพอเป็นพิธีเท่านั้น

สำหรับงานศพ เจ้าภาพจะทำแกงคั่วหรือแกงส้มมาเลี้ยงกันก็ได้ แต่ห้ามทำขนมจีนและแกงวุ้นเส้น เพราะถือเคล็ดว่าเป็นอาหารที่มีเส้นยืดยาว คนตายต้องไม่มาผูกพันเกี่ยวข้องกับคนเป็น

ถ้าเป็นงานสังคมชาวนาประเภทขอแรงลงแขก เจ้าภาพต้องเตรียมข้าวปลาอาหารไว้เลี้ยงกันอย่างบริบูรณ์ สำหรับของหวานเจ้าภาพมักใช้สัญลักษณ์ธงและพู่ (ทำจากซังข้าว) ผูกไว้กับเสาไม้รวกที่ปักไว้กลางนา เช่น ถ้ามัดพู่เหนือยอดธงแสดงว่าเจ้าภาพเลี้ยงลอดช่องน้ำกะทิ ถ้ามัดพู่ไว้กลางธงแสดงว่าเจ้าภาพเลี้ยงขนมที่ทำจากข้าวเหนียว อาจจะเป็นข้าวเหนียวสังขยา ข้าวเหนียวหน้ากระฉีก หรือข้าวเหนียวน้ำกะทิก็ได้ แต่ถ้ามัดพู่ไว้ใต้ธงแสดงว่าเจ้าภาพมีเหล้าเลี้ยงแน่นอน

ในงานบวชเมื่อก่อน เจ้าภาพมีธรรมเนียมแจกขนมถ้วยฟูหรือขนมสาลี่ให้กับแขกที่มาช่วยงานติดไม้ติดมือกลับบ้าน แต่ปัจจุบันเลิกราไปหมดแล้ว

อาหารประจำเทศกาลต่างๆ

1) เทศกาลตรุษสงกรานต์คือขนมจีน น้ำพริก น้ำยา ส่วนขนมนิยมทำขนมเปียก ข้าวเหนียวแดง และขนมหักหลัง

2) เทศกาลเข้าพรรษาไม่เน้นว่าจะเป็นชนิดใดแต่จะต้องทำให้มีจำนวนเพียงพอในการนำไปทำบุญและแจกจ่ายญาติพี่น้อง

3) เทศกาลสารทไทย ทำกระยาสารท

4) เทศกาลออกพรรษาและงานกฐินจะเป็นอาหารแห้งที่ห่อด้วยใบบัว ใบตอง เช่น ข้าวต้มมัด ข้าวต้มลูกโยน และหมี่ผัด

ขนมพื้นบ้านของไทยพื้นถิ่นโพหัก

1. ข้าวเม่า (ทำช่วงที่ข้าวในนาออกรวงแก่เริ่มเหลือง)

เครื่องปรุง/ส่วนผสม รวงข้าวที่แก่เริ่มเหลือง มะพร้าวทึนทึก กล้วยสุก

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำรวงข้าวมาขยี้ออกจากรวง นำมาคั่วพอหอม
2) ตำแล้วร่อนฝัดเอาเปลือกออก คลุกกับมะพร้าวและกล้วย

ข้าวเม่า

รูปภาพจาก (https://www.google.co.th/search?q=ข้าวเม่า+ไทยพื้นถิ่น]

2. กาละแม

เครื่องปรุง/ส่วนผสม ข้าวเหนียวขาว กะทิ น้ำตาลปี๊บ

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) แช่ข้าวเหนียวขาวให้นิ่ม
2) นำกะทิใส่กระทะ และนำข้าวเหนียวลงกวนจนเม็ดบาน ใส่น้ำตาลปี๊บ กวนต่อจนกะทิแห้ง

กาละแม

รูปภาพจาก https://www.google.co.th/search?q=กะละแมไทยพื้นถิ่น

3. ขนมพิม

เครื่องปรุง/ส่วนผสม ข้าวตอก และน้ำตาลปี๊บ

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำข้าวตอกมานวดกับน้ำตาลปี๊บให้เข้ากันเพื่อให้นิ่ม
2) นำข้าวตอกที่นวดจนนิ่มแล้วมากดลงพิมแล้วแกะออก

ขนมพิม

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 94)

5. กะยาสารท (ทำเดือนสิบ)

เครื่องปรุง/ส่วนผสม ข้าวตอก ถั่วลิสง งาขาวคั่ว ข้าวเม่า แบะแซ น้ำตาลปี๊บ และกะทิ

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำถั่วลิสง งา ข้าวเม่า มาคั่วให้สุกพอประมาณ แล้วพักไว้
2. นำกะทิมาเคี่ยวกับน้ำตาลปี๊บ จนน้ำตาลละลาย จากนั้นใส่แบะแซลงไปผสม เคี่ยวให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน หรือจนเหนียวข้นเป็นยางมะตูม
3. ใส่ถั่วลิสง ข้าวตอก ข้าวเม่า งาขาวที่คั่วเตรียมไว้ลงไปผสมในน้ำกะทิ เคี่ยวไปเรื่อยๆ โดยใช้ไฟอ่อน ประมาณ 30 นาที พักไว้ให้เย็น

กระยาสารท

(รูปภาพจาก https://www.google.co.th/search?q=กระยาสารท)

6. ข้าวหมาก

เครื่องปรุง/ส่วนผสม ข้าวเหนียว และลูกแป้งข้าวหมาก

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. แช่ข้าวเหนียว 2 กิโลกรัม ประมาณ 3-4 ชั่วโมง นำมานึ่ง และเทผึ่งให้เย็น
2. นำข้าเหนียวที่นึ่งแล้วมาล้างน้ำ ตั้งให้สะเด็ดน้ำ คลุกกับลูกแป้งข้าวหมาก 1 ลูกครึ่ง (บดก่อนให้ละเอียด) ใช้กะละมังครอบไว้ ครึ่งชั่วโมง
3. นำมาห่อด้วยใบตอง นำใส่หม้อ และฝาปิดทิ้งไว้ 2 คืนก็รับประทานได้

กระยาสารท

(รูปภาพจาก https://www.google.co.th/search?q=ข้าวหมาก)

7. ขนมใส่ไส้

เครื่องปรุง/ส่วนผสม แป้งข้าวเจ้า กะทิ มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้น น้ำตาลปี๊บ

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำแป้งข้าวเจ้ามานวดกับกะทิ จนนิ่ม ปั้นเป็นก้อนได้
2) ทำไส้ นำน้ำตาลปี๊บผัดให้เหนียว ใส่มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้น มาผัดให้เข้ากันจนเหนียว และยกลง
3) ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม แผ่ออก ตักไส้ใส่ ปั้นเป็นก้อนกลม ห่อด้วยใบตอง
4) นำไปนึ่งจนขนมสุก ยกลงรับประทาน

ขนมใส่ไส้

(รูปภาพจาก https://www.google.co.th/search?q=ขนมใส่ไส้)

9. ขนมกุบ (ใช้ในงานประเพณีแต่งงานของชาวไทยพื้นถิ่นตำบลโพหัก)

เครื่องปรุง/ส่วนผสม แป้งข้าวเหนียว 5 ขีด แป้งข้าวเจ้า 2 ขีด น้ำตาลปี๊บ 10 ขีด น้ำมันพืช

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำแป้งข้าเหนียวและแป้งข้าวเจ้า นวดให้เข้ากัน
2) นำแป้งที่นวดแล้วมาปั้นให้เป็นลูกกลมขนาดเท่ากับขนมบัวลอย
3) นำน้ำตาลปี๊บไปเคี่ยวให้เหนียว
4) นำขนมที่ปั้นแล้วไปทอดและไปชุบน้ำตาลปี๊บที่เคี่ยวแล้ว นำไปตากให้แห้ง

ขนมกุบ

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 101)

10. ขนมกง (ใช้ในงานประเพณีแต่งงานของชาวไทยพื้นถิ่นตำบลโพหัก)

เครื่องปรุง/ส่วนผสม ถั่วเขียวผ่าซีก 5 ขีด เผือก 5 ขีด แป้งข้าวเจ้า 2 ขีด หัวกะทิ ไข่ไก่ 2 ฟอง น้ำตาลปี๊บ 5 ขีด น้ำมันพืช

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำถั่วเขียวผ่าซีกและเผือกมานึ่งให้สุก
2) กวนน้ำตาลปี๊บให้เหนียว แล้วนำถั่วเขียวและเผือกใส่ลงไป กวนให้แห้ง
3) นำถั่วเขียวและเผือกที่กวนแล้วมาปั้นเป็นวงคล้ายกำไล และปั้นเป็นลูกเล็กๆ คล้ายขนมบัวลอยติดไว้ที่ 4 มุมของวงกำไล
4) ผสมแป้งข้าวเจ้า กะทิ ไข่ไกให้เข้ากัน แล้วนำขนมที่ปั้นไว้ไปชุบ แล้วนำไปทอด

ขนมกง

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 99)

11. ขนมพระยาเสวย (เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวโพหักทำขนมในช่วงเทศกาลต่างๆ เช่น การทำบุญบ้าน งานบวช งานแต่งงาน งานประเพณีสงกรานต์ งานเข้าพรรษา)

เครื่องปรุง/ส่วนผสม หัวหอมแดง หมูบด ไชโป้วหั่นเป็นเส้นเล็ก แฟงหั่นเป็นเส้นเล็ก กะทิ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลปี๊บ ถั่วลิสงคั่ว

ขั้นตอน /วิธีทำ

1) นำเครื่องปรุงทุกอย่างใส่กระทะ แล้วกวนให้เหนียว
2) กวนจนให้เหนียว ใช้เวลากวนประมาณ ๓ ชั่วโมง
3) ตักใส่ถาด รอให้เย็น ตัดเป็นชิ้น นำมารับประทานได้

ขนมพระยาเสวย

http://www.m-culture.in.th/album/174744/ขนมพระยาเสวย

13 หม้อแกง

เครื่องปรุง/ส่วนผสม แป้งข้าวเจ้า ไข่เป็ด 6 ฟอง น้ำตาลปี๊บ กะทิ เปลือกมะพร้าวย่าง หอมซอย หรือหอมแดงเจียว

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำแป้งข้าวเจ้า ไข่เป็ด น้ำตาลปี๊บ กะทิ มาผสมรวมกัน ตีให้เข้ากัน ใส่เปลือกมะพร้าวย่าง
2) นำส่วนผสมที่ตีแล้วมากรองด้วยผ้าขาวบาง
3) เทใส่ถาดขนมหม้อแกง นำไปเข้าเตาอบ
4) ยกถาดขนมออก โรยด้วยหอมซอยหรือหอมแดงเจียว

หม้อแกง

(รูปภาพจาก https://www.google.co.th/search?q=หม้อแกง)

14. ขนมบ้าบิ่น

เครื่องปรุง/ส่วนผสม แป้งข้าวเหนียวดำ แป้งข้าวเหนียวขาว น้ำตาลปี๊บ มะพร้าวน้ำหอมอ่อนขูดเป็นเส้น

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นวดแป้งข้าวเหนียวดำและแป้งข้าวเหนียวขาว ผสมกับน้ำตาลปี๊บ และมะพร้าวน้ำหอมอ่อนขูดเป็นเส้น ให้เข้ากัน
2) นำไปย่างให้สุกบนเตาโดยใช้กระทะก้นแบนทาน้ำมันเล็กน้อย

ขนมบ้าบิ่น

(รูปภาพจาก https://www.google.co.th/search?q=ขนมบ้าบิ่น)

15. ขนมตาล

เครื่องปรุง/ส่วนผสม แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล ลูกตาลสุก มะพร้าว กะทิ เกลือป่น

ขั้นตอน/วิธีทำ

1) นำลูกตาลสุกมาปอกเปลือกและยีลูกตาล ใส่ผ้าขาว แขวนไว้ให้น้ำขึ่นลูกตาลออก
2) นำเนื้อลูกตาลผสมกับแป้งข้าวเจ้า กะทิ น้ำตาล เกลือ ตั้งทิ้งตากแดดไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
3) นำแป้งที่ผสมลูกตาลมานึ่งประมาณ 15 นาที ใส่มะพร้าวขูด เป็นเส้นผสมเกลือ โรยหน้าขนมตาล นำมานึ่งต่อ ประมาณ 5 นาที ยกลงจากเตา

ขนมตาล

(รูปภาพจาก https://www.google.co.th/search?q=ขนมตาล)