

ด้านอาหารพื้นบ้านของชาติพันธุ์ไทยเขมร

อาหารเขมร

๑. แกงส้มมะขามเทศ (ภาษาเขมร เรียกว่า พะแมงโกลันเตอ)



(ศูนย์ข้อมูลกลาง กระทรวงวัฒนธรรม ใน <http://www.m-culture.in.th>)

เครื่องปรุง :

- มะขามเทศผ่าต ๑/๒ กิโลกรัม
- ปลาช่อน ๕๐๐ กรัม
- น้ำพริกแกง น้ำพริกแกงส้ม ๒-๓ ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะขามเปียก ๕ ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา ๒ ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล ๒ ช้อนชา

วิธีทำ :

๑. มะขามเทศปอกเปลือก แกะเม็ดออก ล้างน้ำให้สะอาด
๒. ปลาช่อนแบ่งเป็น ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งต้มแกะเอาแต่เนื้อโขลกกับน้ำพริก อีกส่วนหนึ่งหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมไว้ใส่ลงในน้ำแกง
๓. นำน้ำพริกที่โขลกแล้ว ละลายในน้ำ ตั้งไฟจนเดือด
๔. ใส่ปลาช่อนที่หั่นไว้ ในน้ำแกงที่เดือดจนปลาสุก
๕. ปรุงรสในน้ำแกงด้วยน้ำส้มมะขาม น้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามชอบ
๖. พอเดือดใส่มะขามเทศ ต้มพอสุกยกลง

๒. ขนมไส้หมู

เครื่องปรุง :

- ข้าวเหนียว
- เนื้อหมู
- กระเทียม

น้ำมันพืช
ใบตอง

วิธีทำ :

๑. แช่วข้าวเหนียวให้นิ่ม
๒. โขลกกระเทียม พริกไทย เกลือ
๓. สับหมูให้ละเอียด
๔. นำกระเทียม พริกไทย เกลือ ที่โขลกไว้ผัดให้หอมแล้วใส่หมูสับลงไป ผัดให้เข้ากัน
๕. นำข้าวเหนียวที่แฉมาแผ่ในใบตอง
๖. วางหมูสับที่ผัดไว้บนข้าวเหนียว
๗. ม้วนใบตอง พับหัว พับท้าย ใช้เชือกมัดหัวกลาง ท้าย
๘. ร้อยเป็นพวง แล้วนำไปนึ่ง

๓. ขนมจ้าง



(ศูนย์ข้อมูลกลาง กระทรวงวัฒนธรรม ใน <http://www.m-culture.in.th>)

เครื่องปรุง :

ผักขม หรือเปลือกนุ่น หรือเปลือกมะพร้าว
ข้าวเหนียว
น้ำปูนใส

วิธีทำ :

๑. เผาผักขมให้ไหม้
๒. เอาไปแช่น้ำ กรองเอาแต่น้ำ จะได้น้ำสีดำ
๓. เอาน้ำปูนใสใส่น้ำที่ได้
๔. เอาข้าวเหนียวไปแช่ในน้ำที่ได้ให้พอดี
๕. นำข้าวเหนียวไปห่อในใบมะพร้าว หรือใบตองมัดให้แน่นเหมือนข้าวต้มน้ำจุ่น
๖. เอาไปนึ่งสุกแล้วข้าวเหนียวจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง

๔. หลนปลาข้าวหมาก : อาหารสูตรเด็ดของชาวเขมรลาวเดิม

ในอดีตชาวเขมรลาวเดิมแถบวัดเพลง วัดเกาะศาลพระ นิยมนำปลาตะเพียนที่หามาได้ มาแปรรูปเป็นปลาต้มและปลาข้าวหมากเก็บไว้กินเองภายในครัวเรือน โดยเฉพาะปลาข้าวหมากจะนิยมนำมาหลนกับกะทิ กินกับผักสดชนิดต่างๆ เป็นอาหารที่ทำกินเป็นประจำ เพราะปลาข้าวหมากนั้นเมื่อหมักใส่ไหแล้วจะเก็บไว้กินได้เป็นเวลานาน

เครื่องปรุง :

ปลาข้าวหมาก

กะทิ

หอมแดง

ตะไคร้

ใบมะกรูด

วิธีทำ :

๑. ใส่กะทิลงในหม้อพอให้ท่วมปลาข้าวหมาก
๒. ทับหัวหอมแดงพอแหลกและซอยตะไคร้เป็นชิ้นใส่รวมลงไป
๓. ตั้งไฟให้เดือดจนเนื้อปลาอยู่รวมไปกับกะทิ ใส่ใบมะกรูด