

ด้านอาหาร พืชผักสมุนไพร ภูมิปัญญาการรักษาโรคของชาติพันธุ์ไทยลาวเวียง

อาหารลาวเวียง

๑. หลนปลาแป้งแดงหรือปลาตะเพียนข้าวสุก



(ศูนย์ข้อมูลกลาง กระทรวงวัฒนธรรม ใน [http:// www.m-culture.in.th](http://www.m-culture.in.th))

หลน เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยการใช้กะทิข้น ๆ ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน มีลักษณะข้น นํ้าน้อย เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ชาวลาวเวียงเป็นชาติพันธุ์หนึ่งที่นิยมทำหลนรับประทาน เนื่องจากเมื่อถึงฤดูน้ำหลากหรือหน้าทำนา จะมีปลามาก จึงจับปลามาหมักเป็นปลาข้าวสุกไว้รับประทาน โดยเฉพาะ “หลน” ซึ่งชาวลาวเวียงจะไม่นิยมใช้ความเปรี้ยวจากนํ้ามะขามเปียก

เครื่องปรุง :

- | | |
|--|-----------------------|
| ๑. ปลาแป้งแดงหรือปลาตะเพียนที่หมักเป็นปลาข้าวสุกแล้ว จำนวน ๔ ตัว | |
| ๒. มะพร้าว ๕๐๐ กรัม | ๓. หอมแดง ๑๐ หัว |
| ๔. ตะไคร้ ๔ ต้น | ๔. ใบมะกรูด ๔ ใบ |
| ๕. พริกขี้หนูสด ๑๐ เมล็ด | ๖. น้ำตาลปีบ ๑/๒ ถ้วย |
| ๗. เกลือ ๑ ช้อนชา | ๘. ผักสดต่าง ๆ |

วิธีทำ :

๑. นำมะพร้าวที่ขูดแล้ว คั้นเอาแต่นํ้าหัวกะทิ ๓ ถ้วยตวง หางกะทิ ๓ ถ้วยตวง
 ๒. หอมแดงปอก บุบ หรือซอยบางๆ
 ๓. ตะไคร้หั่นเป็นท่อนสั้นๆ บุบให้แตก
 ๔. ใบมะกรูด ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ
 ๕. พริกขี้หนูสด กุ้งสดสับฝอย หมูสับละเอียด
 ๖. นำหัวกะทิ ตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด ใส่หอมแดง ตะไคร้ เคี้ยวใส่ปลาข้าวสุก น้ำตาลปีบ เกลือ จากนั้นใส่ใบมะกรูด พริกสด หัวกะทิ มะพร้าวขูดนิดหน่อย เคี้ยวพอได้ที่
- หลนปลาแป้งแดงให้คุณค่าทางโภชนาการคือ ได้โปรตีนจากปลา ไขมันจากมะพร้าว และได้วิตามินจากผักต่างๆ

๒. หมกปลา



(ศูนย์ข้อมูลกลาง กระทรวงวัฒนธรรม ใน [http:// www.m-culture.in.th](http://www.m-culture.in.th))

หมก เป็นอาหารที่นิยมรับประทานได้ทุกฤดูกาล ที่ห่อด้วยใบตอง นำมานึ่งหรือปิ้งจนสุกหอม เป็นอาหารที่มีไขมันน้อย โดยใช้ส่วนผสมที่มีตามท้องถิ่น มาปรุงด้วยเครื่องปรุงธรรมชาติ หมกจะมีรสชาติเผ็ด เค็ม กลมกล่อม หมกนั้นเป็นอาหารประเภท “เครื่องเคียง” ได้เหมือนกับเครื่องเคียงอื่นๆ ชาวไทยลาวเวียงมักจะจับปลานำมาหมก เป็นการประกอบอาหารด้วยเครื่องปรุงธรรมชาติที่มีรสชาติเข้มข้น หอม และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หมกปลา มีคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วยคุณค่าโปรตีนสูง สารอาหารครบทุกหมู่ บำรุงกระดูก เสริมสร้างให้วิตามินแก่ร่างกาย

เครื่องปรุง :

๑. เนื้อปลาสด เช่น ปลาสวาย ปลาส่อน ปลาตะเพียน เป็นต้น
๒. ใบมะกรูด หั่นฝอย ๒ ใบ
๓. ผักชีลาว ๒ ต้น
๔. ไบแมงลัก ๑/๒ ถ้วยตวง
๕. น้ำปลาร้าต้ม ๒ ช้อน
๖. น้ำปลา ๒ ช้อน

วิธีทำ :

๑. นำปลาสดล้างน้ำเกลือ หั่น หรือสับ ก็ได้
๒. ใบมะกรูดหั่นฝอย
๓. พริกสด หั่นเป็นเส้น
๔. ผักชีลาวและไบแมงลัก หั่น
๕. นำขึ้นปลาหรือปลาสับ ใส่พริกแกงคนให้ทั่ว ใส่ใบมะกรูด ผักชีลาว พริกสด น้ำปลาร้าคนให้

ทั่ว

๖. นำใบตองมาห่อให้หนา นำไบแมงลักรอง ตักปลาที่ผสมแล้ว ห่อใบตองคล้ายห่อขนมกล้วย หมกบนตะแกรงไม้ไผ่ หรือตะแกรงลวด พลิกไปมาให้สุก

๓. แกงถั่วใน



(ศูนย์ข้อมูลกลาง กระทรวงวัฒนธรรม ใน [http:// www.m-culture.in.th](http://www.m-culture.in.th))

แกงถั่วใน เป็นแกงพื้นบ้านของชาวไทยลาวเวียงที่ใช้ผักที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นและมีประโยชน์สำหรับสุขภาพร่างกาย สามารถปรุงรับประทานได้ทุกฤดูกาล มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เนื่องจากผักที่ใช้ปรุงเป็นผักสมุนไพร อาทิ ดอกมะรุมแก้หวัด ยอดมะขามอ่อน ให้วิตามินซี ใบตำลึงให้วิตามินเอ ถั่วเขียวให้โปรตีน

เครื่องปรุง :

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ๑. พริกแห้ง | ๒. หัวหอม |
| ๓. กระชาย | ๔. ดอกมะรุม |
| ๕. หัวปลี | ๖. ใบตำลึง |
| ๗. ปลาช่อน-ปลาอย่าง | ๘. ยอดมะขามอ่อน |
| ๙. ปลาร้า | ๑๐. เกลือ |
| ๑๑. ถั่วเขียว คั่วสุก | |

วิธีทำ :

๑. โขลกพริกแกง มีพริกแห้ง หัวหอม กระชาย ให้ละเอียด
๒. ตั้งน้ำต้มถั่วเขียวเคี้ยวให้สุกเปื่อย แล้วใส่พริกแกงที่โขลกละเอียดแล้ว ปล่อยให้เดือดจึงคนให้เข้ากัน
๓. ปรุงรสชาติให้ได้ถูกใจแล้ว ใส่ดอกมะรุม ใส่หัวปลี ใส่ใบตำลึงลงไป พอใบผักเปื่อย ใส่ปลาอย่าง ใบมะขามอ่อน ปรุงรสชาติอีกครั้ง จนเป็นที่พอใจ
๔. เสร็จแล้วยกลง ตักใส่ถ้วยรับประทานกับข้าวสวย จะได้รสชาติที่กลมกล่อม เคลิ้ดลับในการปรุงให้อร่อย คือ ปลาที่นำมาแกงต้องย่างก่อน ส่วนใบมะขามอ่อนต้องใส่ลงหม้อที่หลัง เพราะรสเปรี้ยวจะทำให้ผักอื่นๆ ไม่เปื่อย

๔. แกงเปรอะ



(ศูนย์ข้อมูลกลาง กระทรวงวัฒนธรรม ใน [http:// www.m-culture.in.th](http://www.m-culture.in.th))

แกงเปรอะเป็นอาหารพื้นบ้านของคนเชื้อสายลาว ที่ทำกันมาแต่โบราณ เป็นอาหารที่ปรุงด้วยพืชผักพื้นบ้านและสมุนไพร เช่น หน่อไม้ ฟักทอง ไบย่านาง ชะอม เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำมีรสชาติดกมกล่อมและอร่อย คล้ายแกงเลียง เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการคือ หน่อไม้ให้วิตามินเอ ไบย่านาง เป็นสมุนไพร รักษาโรคเก๊าต์ ไบแมงลักและไบชะอม ให้กลิ่นหอม

เครื่องปรุง :

- | | |
|-----------------------|--------------|
| ๑. หน่อไม้สด | ๒. พริกแห้ง |
| ๓. ปลาทุ หรือปลาอย่าง | ๔. ตะไคร้ |
| ๕. ไบชะอม | ๖. กระชาย |
| ๗. ไบแมงลัก | ๘. เกลือ |
| ๙. หัวหอม | ๑๐. ไบย่านาง |

วิธีทำ :

๑. โขลกพริกแกงให้ละเอียด
๒. โขลกปลาทุใส่ในครก โขลกให้ละเอียด
๓. ขยำไบย่านางกับน้ำสะอาดพอแกง
๔. ซอยหน่อไม้สดเป็นแผ่นบางๆ ต้มให้เดือดทิ้งน้ำ
๕. นำน้ำย่านางผสมกับหน่อไม้ที่ต้มแล้ว ตั้งไฟให้เดือด จึงใส่พริกแกง
๖. เมื่อเดือดแล้ว ใส่ปลา ชิมรสชาติตามชอบ ใส่ไบชะอม ใส่ไบแมงลัก
๗. เสร็จแล้วยกลง ตักใส่ถ้วยรับประทานกับข้าวสวย

๕. แกงบอน (นางหวาน)



(ศูนย์ข้อมูลกลาง กระทรวงวัฒนธรรม ใน [http:// www.m-culture.in.th](http://www.m-culture.in.th))

แกงบอน เป็นอาหารพื้นบ้านของชนชาติไทยลาวเวียงในเขตตำบลปากแตร เนื่องจากต้นบอนหรือต้นนางหวาน จะมีมากตามลำคลองในหมู่บ้าน สมัยก่อนชาวบ้านจึงนิยมนำมาทำเป็นอาหารรับประทานกันภายในครอบครัว ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยมีใครนำบอนหรือนางหวานมาทำกินกันเหมือนแต่ก่อน เนื่องจากลูกหลานไม่นิยม

รับประทานกันประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งมีผู้ทำได้น้อยคนเนื่องจากกลวิธีในการทำค่อนข้างยาก มีเคล็ดลับมากมาย จึงทำให้หาคนทำอาหารและปรุงรส ได้ยากยิ่งมากขึ้น

เครื่องปรุง:

- | | |
|------------------|---------------|
| ๑. พริกแห้ง | ๒. กระเทียม |
| ๓. หอม | ๔. ตะไคร้ |
| ๕. ข่า | ๖. กระชาย |
| ๗. เกลือ | ๘. กะทิ |
| ๙. บอน (นางหวาน) | ๑๐. น้ำตาลปีบ |
| ๑๑. มะขามเปียก | ๑๒. ปลาหย่าง |
| ๑๓. หมูสามชั้น | ๑๔. ใบมะกรูด |
| ๑๕. น้ำปลา | ๑๖. พริกใหญ่ |

ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. นำเครื่องปรุง (ตามข้อ ๑-๗) โขลกให้ละเอียด ผสมเนื้อปลาหย่างแล้วโขลกให้เป็นเนื้อเดียวกัน เพื่อทำเป็นพริกแกง

๒. ปอกเปลือกบอนแล้วลวกบอนให้สุก
๓. หั่นหมูสามชั้นเป็นชิ้นพอดีคำ
๔. นำหัวกะทิตั้งไฟให้เดือด
๕. นำพริกแกงใส่ลงไปแล้วเคี่ยวกะทิให้หอม
๖. นำบอนที่ลวกใส่ลงไป ปรุงรสเปรี้ยว หวาน เค็ม ตามใจชอบ
๗. ใส่ใบมะกรูดและพริก เพื่อให้มีสีส้มสวยงาม เป็นอันเสร็จ ยกหม้อแกงลงจากเตา
๘. ใส่ใบมะกรูดและพริก เพื่อให้มีสีส้มสวยงาม เป็นอันเสร็จ ยกหม้อแกงลงจากเตา

๖. กะละแม (ปากแตร)



(ศูนย์ข้อมูลกลาง กระทรวงวัฒนธรรม ใน [http:// www.m-culture.in.th](http://www.m-culture.in.th))

กะละแม ในอดีตเป็นขนมที่นิยมทำขึ้นในงานพิธีมงคล เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานบุญต่างๆ แต่เนื่องจากมีวิธีการทำที่ยุ่งยากหลายขั้นตอน ปัจจุบันจึงไม่นิยมทำกัน และหารับประทานได้ยาก ดังนั้น เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบสานประเพณีวัฒนธรรมไทย องค์การบริหารส่วนตำบลปากแตร ร่วมกับประชาชนหมู่ที่ ๓, หมู่ที่ ๔, หมู่ที่ ๕ และหมู่ที่ ๘ จึงได้ร่วมกันกวนกะละแมขึ้น ในวันที่ ๑๒ เมษายน ของทุกปี ณ วัดโพธิ์รัตนาราม ซึ่งตรงกับประเพณีวันสงกรานต์ และหลังจากทำเสร็จส่วนหนึ่งก็จะนำมาทำบุญที่วัดเนื่องในวันสงกรานต์ อีกส่วนหนึ่งก็จะแจกให้กับชาวบ้านในพื้นที่

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ๑. ข้าวเหนียว ๑ กิโลกรัม | ๒. หัวกะทิ ๑ กิโลกรัม |
| ๓. น้ำตาลปีบ ๑/๒ กิโลกรัม | ๔. เกลือ |

ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. ข้าวเหนียวแช่น้ำสะอาด ๑ คืน จากนั้นล้างน้ำให้สะอาด
๒. นำกะทิใส่กระทะตั้งไฟให้เดือด
๓. นำข้าวเหนียวใส่ลงในกะทิที่ตั้งไฟ กวนไปเรื่อยๆ ให้กะทิและข้าวเหนียวเข้ากันดี (ค่อยๆเติมกะทิเพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวจับตัวหรือเหนียวจนเกินไป)
๔. นำน้ำตาลปีบมาเคี่ยวในกระทะ เคี่ยวจนได้สีของน้ำตาลตามใจชอบ พร้อมทั้งใส่เกลือเล็กน้อยเพื่อลดความหวานของน้ำตาล
๕. นำข้าวเหนียวที่กวนกับกะทิเรียบร้อยแล้วใส่ลงในกระทะน้ำตาลที่เคี่ยวได้ที่ แล้วกวนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันต่อประมาณ ๕ ชั่วโมง (ใช้ไฟปานกลาง พอขนมเริ่มได้ที่ให้ใช้ไฟอ่อน)
๖. นำกะละแมใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ พักไว้ให้เย็นแล้วตัดเป็นชิ้นเล็กๆ (ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะรีบตัดกะละแมใส่ถุงขณะที่ยังร้อนอยู่เพื่อนำมารีดให้แบน เพื่อจะได้เก็บไว้ได้นาน)

ข้าวเหนียวแดง (ปากแตร)



(ศูนย์ข้อมูลกลาง กระทรวงวัฒนธรรม ใน [http:// www.m-culture.in.th](http://www.m-culture.in.th))

ข้าวเหนียวแดง ในอดีตเป็นขนมที่นิยมทำขึ้นในงานพิธีมงคล เช่น งานบวช งานแต่ง งานบุญ ต่างๆ แต่เนื่องจากมีวิธีการทำที่ยุ่งยาก ปัจจุบันจึงไม่เป็นที่นิยมทำกัน และหาซื้อรับประทานได้ยาก ดังนั้น เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบสานประเพณีวัฒนธรรมไทย องค์การบริหารส่วนตำบลปากแรต ร่วมกับประชาชนหมู่ที่ ๓, หมู่ที่ ๔, หมู่ที่ ๕ และ หมู่ที่ ๘ จึงได้ร่วมกันกวนข้าวเหนียวแดงขึ้น ในวันที่ ๑๒ เมษายน ของทุกปี ณ วัดโพธิ์รัตนาราม ซึ่งตรงกับประเพณีวันสงกรานต์ และหลังจากทำเสร็จ ส่วนหนึ่งก็จะนำมาทำบุญที่วัดเนื่องใน วันสงกรานต์ อีกส่วนหนึ่งก็จะแจกให้กับชาวบ้านในพื้นที่

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| ๑. ข้าวเหนียว ๑ กิโลกรัม | ๒. หัวกะทิ ๑ กิโลกรัม |
| ๓. น้ำตาลปี๊บ ๑/๒ กิโลกรัม | ๔. เกลือ |

ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. ข้าวเหนียวแช่น้ำสะอาด ๑ คืน จากนั้นล้างน้ำให้สะอาด
๒. นำข้าวเหนียวมานึ่งให้สุก แล้วนำผึ่งลมให้เย็น
๓. นำหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟให้เดือด
๔. นำน้ำตาลปี๊บลงไปเคี่ยวกับหัวกะทิ เคี่ยวพอให้น้ำตาลมีสีส้มตามใจชอบ พร้อมทั้งใส่เกลือเล็กน้อยเพื่อลดความหวาน (ระวังอย่าให้ไหม้ควรใช้ไฟอ่อน)
๕. ใส่ข้าวเหนียวที่ผึ่งลมไว้ ลงไปกวนกับน้ำตาลที่ผสมหัวกะทิ กวนให้เข้ากันจนข้าวเหนียว เข้ากับน้ำตาลและเริ่มเกาะตัวเป็นก้อน เป็นอันเสร็จขั้นตอนการทำข้าวเหนียวแดง
๖. นำข้าวเหนียวใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ พักไว้ให้เย็นแล้วตัดเป็นชิ้นเล็กๆ (ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะรีบตัดข้าวเหนียวใส่ถุงขณะที่ยังร้อนอยู่เพื่อนำมารีดให้แบน เพื่อจะได้เก็บไว้ได้นาน)

แจ่วบอง (ภาคกลาง เรียก น้ำพริกปลาร้า)

แจ่วเป็นน้ำพริกของชาวไทยลาว นิยมใส่ปลาร้าสับ หรือทำปลาร้า โดยชาวไทยลาวเรียงมักนำปลามาทำปลาร้าเพื่อเป็นการถนอมอาหาร เนื่องจากสมัยก่อนไม่มีตู้เย็น และนำปลาร้ามาปรุงรสด้วยเครื่องปรุงเป็นแจ่วบอง ซึ่งสามารถเก็บไว้รับประทานเมื่อยามจำเป็น รับประทานกับผักสด

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

- | | |
|---|-------------------------|
| ๑. ปลาร้าปลาช่อน ๑ ตัว (ปลานาชนิดใดก็ได้ แต่ปลาช่อนจะมีรสชาติอร่อยดี) | |
| ๒. กระเทียม ๑๐ กลีบ | ๓. หอมแดง ๘ หัว |
| ๔. ตะไคร้ซอย ครึ่งถ้วย | ๕. ข่าหั่น ๑ ถ้วย |
| ๖. พริกขี้หนูแห้ง ๑ ถ้วย | ๗. ใบมะกรูดหั่นฝอย ๔ ใบ |
| ๘. น้ำปลา ๑-๒ ช้อน | ๙. มะขามเปียกนิดหน่อย |
| ๑๐. ผักสดต่างๆ | |

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. นำใบตองมาห่อปลาร้าช่อน แล้วนำไปย่างไฟให้หอม
๒. นำกระเทียม หัวหอมแดง ตะไคร้ ข่า พริกขี้หนูแห้งคั่วให้เหลืองและหอม

๓. นำวัตถุบดตามข้อ ๒ ทั้งหมดที่คั่วแล้ว มาโขลกให้ละเอียด ใส่เนื้อปลาร้าที่ย่างแล้วลงโขลก
รวมกันให้ละเอียด

๔. นำมะขามเปียกลงโขลกรวมกัน เติมน้ำปลาปรุงรส

๕. จัดใส่จาน พร้อมผักสด รับประทานได้