

วิธีทำ : ทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. คั้นพริกแห้งแช่น้ำ โขลกกับตะไคร้และผิวมะกรูดให้ละเอียด
๒. โขลกกระชาย หอมแดงรวมกับเครื่องปรุงในข้อ ๑
๓. ใส่กะปิ เนื้อปลาล้าง โขลกให้เข้ากัน
๔. ละลายเครื่องแกง ตั้งไฟ ใส่ผักบุงที่หั่นไว้ ต้มให้เดือด
๕. โขลกพุทราให้แตก ใส่ลงไป เติมน้ำปลา น้ำตาล ส้มมะขาม ปรุงรสตามต้องการ บางสูตรตำใส่ข้าวเปือ (ข้าวสารแช่น้ำ) ลงในเครื่องปรุง ทำให้น้ำแกงข้น รสจะออกเปรี้ยวเค็มหวานเล็กน้อย

๓. แกงส้มบอน (ภาษามอญ เรียกว่า พะกราว)



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

เครื่องปรุง :	พริกแห้ง ๘-๑๐ เม็ด	ข่า ๔-๕ ชิ้นบาง ๆ
	ผิวมะกรูดครึ่งซีกน้โตะ	ตะไคร้ ๑-๒ ต้น
	หอมแดง ๔-๕ หัว	กระเทียม ๒ หัว
	พริกไทย ๑๕-๒๐ เม็ด	หัวกระชาย ๑ หัว
	รากกระชาย ๕-๗ ราก	ใบมะกรูด
	น้ำตาล	น้ำปลา
	มะขามเปียก	

วิธีทำ : ทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. ตำพริกแห้งที่ฉีกแช่น้ำพร้อมกับข่า ผิวมะกรูด ตะไคร้และพริกไทยให้ละเอียด
๒. โขลกหัวกระชาย รากกระชาย หอมแดงและกระเทียมเข้ากับเครื่องปรุงข้อที่ ๑
๓. ละลายเครื่องแกง ตั้งไฟเดือด ใส่บอนที่ลอกเปลือกออกหั่นเป็นท่อนๆ ต้มให้เดือด บอนจะ

ยุบลงมาก

๔. ต้มให้แกงเดือดพล่าน ใส่ปลา ปล่อยให้เดือด
๕. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาล ปรุงรสตามต้องการ
๖. โรยใบมะกรูดฉีกเป็นชิ้นๆ คนให้เข้ากันแล้วยกลง รสจะออกเปรี้ยวหวานนำ

๔. แกงกล้วยดิบกับใบมะขามอ่อน (ภาษามอญ เรียกว่า พะปราดกาอะนะฮ์แมงโกล่น)



เครื่องปรุง : พริกแห้งฉีกแช่น้ำ ๒-๓ เม็ด กระชาย ๕ ราก
หอมแดง ๔-๕ หัว กะปิ
น้ำปลา ปลาย่าง
ใบมะขามอ่อน

วิธีทำ : ทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. ตำพริกให้ละเอียด
๒. โขลกกระชาย หอมแดงและกะปิ ให้เข้ากับเครื่องปรุงในข้อ ๑
๓. โขลกเนื้อปลาย่าง ละลายน้ำแกง
๔. ใส่กล้วยดิบที่สับไว้เป็นชิ้นยาว เล็ก ๆ หั่นบาง ๆ ตั้งไฟให้เดือด
๕. สับใบมะขามอ่อนใส่ลงไป คนให้ทั่ว รอให้เดือด ใส่น้ำปลาปรุงรสตามต้องการ

๕. แกงส้มผักรวม (ภาษามอญ เรียกว่า พะคะเนญ)

เครื่องปรุง : พริกแห้งฉีกแช่น้ำ ๒-๓ เม็ด กระชาย ๕ ราก
ผิวมะกรูดเล็กน้อย กะปิ
น้ำปลา ปลาย่าง
ลูกกระเจี๊ยบเขียว ใบกระเจี๊ยบแดง
มะเขือเปาะ

วิธีทำ : ทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. ตำพริก ตะไคร้ ผีวมะกรูดให้ละเอียด
๒. โขลกกระชาย หอมแดง กะปิและเนื้อปลาล้างให้เข้ากับเครื่องปรุงในข้อ ๑
๓. ละลายน้ำแกง ใส่ผักรวมและใบกระเจี๊ยบแดงอ่อน ตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำปลาปรุงรสตามต้องการจะมีรสเปรี้ยวเค็ม (ใส่น้ำตาลนิดหน่อย)

๖. แกงส้มลูกสั้น หรือแกงลูกมะสั้น (ภาษามอญ เรียกว่า พะอะลัด)



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

เครื่องปรุง : พริกแห้ง ๕ เม็ด ฉีกแช่น้ำ กระชาย ๕ ราก หอมแดง ๔-๕ หัว
ผีวมะกรูดเล็กน้อย ตะไคร้เล็กน้อย กะปิ
น้ำปลา ลูกสั้น ส้มมะขาม

วิธีทำ : ทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. คั้นพริกแช่น้ำคั้นแห้ง ตำพร้อมกับผีวมะกรูดและตะไคร้ให้ละเอียด
๒. โขลกตะไคร้ หอมแดง กระชายและกะปิเข้ากับเครื่องปรุงในข้อ ๑
๓. ละลายเครื่องแกงใส่น้ำพอสสมควร ใส่ลูกสั้นที่โขลกหรือสับให้ละเอียด
๔. ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาสดหรือปลาล้างตามต้องการ
๕. ลูกสั้นมีรสเปรี้ยว ปรุงรสด้วยน้ำปลา หากรสเปรี้ยวไม่พอ เติมน้ำมะขามตามใจชอบ

๗. แกงส้มมะตาด (ภาษามอญ เรียกว่า พะอะเปร้า)





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

เครื่องปรุง : พริกแห้ง ๕ เม็ด ฉีกแช่น้ำ กระชาย ๕ ราก
 หอมแดง ๔-๕ หัว ผิวมะกรูดเล็กน้อย
 ตะไคร้เล็กน้อย กะปิ
 น้ำปลาต้มมะขาม ปลาสด , ปลาอย่าง

วิธีทำ : ทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. ฉีกพริกแห้งแช่น้ำ ตำพร้อมกับผิวมะกรูดและตะไคร้ให้ละเอียด
๒. โขลกตะไคร้ หอมแดง กระชายและกะปิเข้ากับเครื่องปรุงในข้อ ๑
๓. ละลายเครื่องแกงใส่น้ำพอสสมควร ใส่มะตาดที่สับแล้วหันตามทางยาวเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๔. ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาสดหรือปลาอย่างตามต้องการ ถ้าหากต้องการน้ำแกงข้น แบ่งเนื้อปลา

โขลกกับเครื่องแกง

๕. มะตาดมีรสเปรี้ยว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล หากรสเปรี้ยวไม่พอ เติมน้ำมะขามตามใจ

ชอบ

๘. ข้าวแช่ (ภาษามอญ เรียกว่า เป็งด้าจก)



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

ชาวมอญ สมัยโบราณถือว่าวันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่ นับเป็นความเชื่อที่ได้แบบอย่างมาจากอินเดียพร้อมๆกับการยอมรับนับถือพุทธศาสนา ต่อมาชาวมอญก็ได้ประยุกต์แบบแผนและถ่ายทอดประเพณีปฏิบัตินี้มายังชาวไทยด้วย

อาหารมอญ ที่นิยมทำกันในช่วงสงกรานต์เท่านั้น ก็คือ ขนมกะละแม และ ข้าวแช่ หรือ ข้าวสงกรานต์

คนมอญเรียกว่า “เป็งดำจก” ที่แปลว่า ข้าวน้ำ โดยเฉพาะข้าวแช่นั้นเป็นอาหารที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรม มีขั้นตอนในการทำค่อนข้างพิถีพิถัน ใช้เวลาในการจัดเตรียมมาก และเมื่อปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ต้องนำไปถวายบูชาต่อเทวดาเป็นเวลา 3 วัน จากนั้นจะนำไปถวายพระและแบ่งไปส่งผู้หลักผู้ใหญ่ ที่เหลือจากนั้นจึงจะนำมาตั้งวงแบ่งกันกินกันเองภายในครัวเรือนการกินข้าวแช่ เป็นการกินอาหารที่สอดคล้องกับสภาพภูมิอากาศได้เป็นอย่างดี เพราะช่วงฤดูร้อน การกินอาหารที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบมากๆ ทำให้ย่อยง่าย ลดอุณหภูมิภายในร่างกาย คลายร้อน สร้างสมดุลภายในร่างกาย ผิวพรรณชุ่มชื้น ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บไข้ได้ป่วย เช่น ผิวแห้ง ปากแตก จากอาการร้อนใน ท้องผูก

ตำนานข้าวแช่ การทำข้าวแช่สืบเนื่องมาจากตำนานสงกรานต์ของมอญ ดังที่พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดให้จารึกไว้ที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (จารึกไว้ในแผ่นศิลารวม ๗ แผ่น ติดไว้ที่คอสองในศาลาล้อมพระมณฑปทิศเหนือ ปัจจุบันบางแผ่นหายไปแล้ว) กล่าวคือ มีเศรษฐีผู้หนึ่งไม่มีบุตรธิดา เป็นที่อับอายแก่ชาวบ้านและวิตกทุกข์ร้อนใจในอันที่ยังขาดผู้สืบทอดมรดกทรัพย์สินบรรดามิ่งปวง ทำการบวงสรวงบูชาแก่พระอาทิตย์ พระจันทร์ ทว่ากาลเวลาผ่านไป ๓ ปี ก็หาเป็นผลแต่อย่างใดไม่ ต่อมาในวันหนึ่งเป็นวันในคิมหันตฤดูเจตมาศ คนทั้งหลายเล่นนักษัตรฤกษ์ต้นปีใหม่ทั่วชมพูทวีป คือพระอาทิตย์ก็จากราศีมีนประเวศสู่เมษราศี โลกสมมุติว่า วันมหาสงกรานต์ เศรษฐีได้พาบริวารไปยังโคนต้นไทรใหญ่ริมน้ำ อันเป็นที่อยู่ของรุกขเทวดาทั้งหลาย นำข้าวสารล้างน้ำ ๗ ครั้ง แล้วหุงบูชารุกขเทวดาประจำพระไทรนั้น ตั้งจิตอธิษฐานขอบุตร และรุกขเทวดาพระไทรนั้นก็เมตตาให้เทพบุตร (ธรรมบาลกุมาร) มาจุติเป็นบุตรของเศรษฐีสมความปรารถนา

ครั้นต่อมา ชาวมอญ มีความเชื่อว่าหากได้กระทำพิธีเช่นว่านี้ บูชาต่อเทวดาในเทศกาลสงกรานต์แล้วสามารถตั้งอธิษฐานจิตสิ่งใดๆย่อมนำดังหวัง บางคนก็พาลเชื่อเลยเถิดไปถึงว่า เป็นการบูชาทำวักบิลพรหม ซึ่งเข้ามาเกี่ยวข้องกับลูกชายเศรษฐีในภายหลังด้วยการตั้งปัญหามาทาย เกี่ยวกับ “ราศี” ของมนุษย์เราตามตำแหน่งในช่วงเวลาต่างๆของวันหนึ่งๆ และท้ายที่สุดเมื่อธรรมบาลกุมารตอบถูก ทำวักบิลพรหมก็ต้องตัดพระเศียรตามคำทำของตนบูชาธรรมบาลกุมาร กระทั่งเดือดร้อนให้ลูกสาวทั้ง ๗ คน ต้องผลัดเวรกันมาถือพานรองรับพระเศียรพระบิดาปีละคน กันมิให้พระเศียรตกถึงพื้นดิน อันจะนำมาซึ่งไฟบรรลัยกัลป์ล้างผลาญโลก หรือแม้แต่ล่องลอยอยู่ในอากาศ ก็ยังทำฝนแล้ง รวมทั้งน้ำจะเหือดแห้ง หากตกลงมหาสมุทร และนั่นก็เป็นที่มาของตำนานการกำเนิดนางสงกรานต์อีกด้วย

๙. น้ำปลายำ (ภาษามอญ เรียกว่า อะวอจกอะจอม)



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

ที่มาของอาหาร

น้ำปลายำ เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวไทยเชื้อสายมอญในจังหวัดราชบุรี เป็นอาหารรับประทานร่วมกับผักต่างๆ เช่น ขนุนอ่อน มะเขือเปราะ ขมิ้นขาว กะทือ ชিংอ่อน ผลมะเดื่อทอง เป็นต้น

เครื่องปรุง :	น้ำปลา	น้ำตาลปีบ
	มะขามเปียก	มะนาว
	ตะไคร้	กระชาย
	หอมแดง กระเทียม	พริกชี้หนูสดและแห้ง
	พริกชี้ฟ้า	ใบมะกรูด

วิธีทำ : ทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. คั่วพริกชี้ฟ้าแห้งและพริกชี้หนูแห้งให้กรอบ ตำให้ละเอียดเล็กน้อย
๒. ซอยตะไคร้ กระชาย หอมแดง กระเทียม พริกชี้หนูสด ใบมะกรูด แล้วสับให้ละเอียด
๓. ขยำมะขามเปียกในน้ำปลา บีบเอากากออก ใส่น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว ชิมรสตามต้องการเปรี้ยว , หวาน, เค็ม
๔. ใส่เครื่องปรุงในข้อ ๑ และ ข้อ ๒ ผสมให้เข้ากัน
๕. หั่นพริกชี้หนูสดใส่ลงไป เพื่อให้มีกลิ่นหอม ชวนรับประทานผักที่รับประทานกับน้ำปลายำ ได้แก่ ขนุนอ่อนต้ม มะเขือเปราะ ขมิ้นขาว กะทือ ชিংอ่อน ผลมะเดื่อทอง เป็นต้น

๑๐. แกงคั่วหัวตาลกับถั่วเขียว



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

ที่มาของอาหาร

ย้อนหลังไปในราว ๑๐๐ ปี ตามทุ่งนาของคนไทยเชื้อสายมอญในอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี มีต้นตาลจำนวนมาก ชาวบ้านมักเก็บส่วนต่าง ๆ ของต้นตาลมารับประทาน เป็นต้นว่า ลอนตาล ใช้รับประทานเล่นๆ หรือนำมาลอยแก้ว จาวตาลนำมาเชื่อม ลูกตาลสุกนำมายีเพื่อทำขนมตาล ผลตาลส่วนหัวของลูกตาลนั้นนำมาแกง ปัจจุบันจำนวนต้นตาลลดลง แต่คนไทยเชื้อสายมอญยังคงนำหัวตาลมาทำเป็นอาหารสืบทอดต่อจากบรรพบุรุษมาจนถึงปัจจุบัน แกงหัวตาลมีคุณค่าทางโภชนาการคือ ปลาและถั่วเขียวให้สารโปรตีนและแคลเซียม กระชาย ปรับความดันโลหิต แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด หอมแดงป้องกันโรคท้องผูก ริดสีดวงทวาร ลูกตาลช่วยละลายเสมหะ แก้ไอ กระจายน้ำ ลดความร้อนในร่างกาย แกงหัวตาลจะมีรสชาติขมเล็กน้อย นิยมรับประทานในหน้าร้อนระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้นตาลให้ผล

เครื่องปรุง :

พริกแห้งเม็ดใหญ่ ๓ เม็ด	หอมแดง ๓-๔ หัว
กระชายทั้งรากและหัว ๓-๔ ราก	กะปิ ๑ ช้อนชา
ปลาทูน้(ปลาทุเค็ม) ๑ ตัว	ปลาอย่าง ๗-๘ ตัว
ถั่วเขียว ๕ ช้อนโต๊ะ	หัวตาล ๕ ลูก
กะทิ	น้ำปลา

(หมายเหตุ : ปัจจุบันใช้ปลาทูนึ่งแทนปลาอย่าง เพราะสะดวกและรวดเร็ว)

วิธีทำ : ทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. ปอกเปลือกหัวตาล สับเป็นชิ้นเล็ก ๆ หั่นเอาเนื้ออ่อน ๆ แช่ไว้ในน้ำมะขามเปียก
๒. คั่วถั่วเขียวให้เหลือง หอม บดให้แตก ฝัดเอาเปลือกออก(ปัจจุบันใช้ถั่วเขียวที่เอาเปลือกออกแล้วบรรจุถุง นำมาคั่วได้เลย) คั่วแล้วแช่น้ำให้นิ่ม
๓. ตำเครื่องปรุงให้ละเอียด ละลายเครื่องปรุงด้วยกะทิใส่หัวตาลและถั่วเขียว ต้มให้สุกใส น้ำปลา ปรุงรสตามต้องการ

๑๑. แกงหอยขมกับกะทือ



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

ที่มาของอาหาร

ในท้องถิ่นของคนไทยเชื้อสายมอญ มีแอ่งน้ำธรรมชาติ ได้แก่ สระน้ำ ลำคลอง ซึ่งเป็นแหล่ง อาหารโปรตีน หอยขมมักอยู่ในแอ่งน้ำดังกล่าว หาง่ายโดยใช้วิธีงม ไม่ต้องใช้เครื่องมือใด ๆ มีรสชาติอร่อยด้วย

ที่มาของอาหาร

คนไทยเชื้อสายมอญในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี นิยมรับประทานแกงเลียงใบกะเพรามาตั้งแต่บรรพกาลในยุคการแพทย์แผนปัจจุบันไม่มีในหมู่บ้าน เมื่อมีผู้ป่วย หมอพื้นบ้านแนะนำให้รับประทานข้าวกับแกงเลียงใบกะเพรา เพราะเป็นอาหารที่ไม่แสลงต่อโรค และมีคุณค่าทางโภชนาการค่อนข้างมากคือ ปลาช่อน ให้สารอาหารโปรตีน พริกไทย เป็นสมุนไพร แก้ลมบำรุงธาตุ ขับผายลม กระจายแก้มท้องอืด ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ใบกะเพราช่วยขับลม แก้มท้องอืด แก้วปวดท้อง ช่วยผายลม แก้กูกเสียด หัวปลีบำรุงน้ำนม รักษาโรคกระเพาะอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด

เครื่องปรุง : ปลาช่อนย่าง(นิยมปลาหมึกเกล็ด) พริกไทย
กระเทียม ใบกะเพรา
กะปิ(เล็กน้อย) หัวปลี (บาง ครอบครวไม่ใส่)
น้ำปลา

วิธีทำ : ทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. นำปลาช่อนมาขอดเกล็ดควักไส้ออก ล้างให้สะอาดนำไปย่างให้เหลือง ทูบให้ยุ่ยฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ

๒. โขลกพริกไทยให้ละเอียด กระเทียมปอกเปลือก กะปิ ปลาอย่างโขลกรวมกัน (ไม่ต้องให้น้ำมันปลาแฉกมาก)

๓. ตักเครื่องแกงที่โขลกแล้วใส่ในน้ำต้มให้เดือด ใส่หัวปลีหั่นฝอยต้มให้เดือด ใส่เนื้อปลาอย่างปรุงรสด้วยน้ำปลาใส่ใบกะเพรา

เคล็ดลับการปรุง

ก่อนนำหัวปลีมาปรุงอาหารควรแช่ในน้ำมะขามเปียกเพื่อมิให้ดำ และใส่ปลาในขณะที่แกงกำลังเดือดเพื่อมิให้มีกลิ่นคาว

๑๒. ขนมปลากริมเผือก



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

ที่มาของอาหาร

ขนมปลากุริมเผือก เป็นขนมหวานประเภทหนึ่งของไทยที่แสดงออกถึงความเป็นไทย จากบันทึกของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ผู้เชี่ยวชาญอาหารคาวหวานเมื่อครั้งรัชกาลที่ ๕ และเป็นผู้แต่งตำราอาหารชื่อ "แม่ครัวหัวป่าก์" ได้บันทึกไว้ว่า "ขนมนี้เป็นของโบราณ มีอุบาสิกาชื่อนายอยู่วัดอัมรินทร์ ให้ทำขนมมาสองหม้อ และบอกว่าชื่อขนม"แข่งมา" เป็นขนมโบราณนำมาเลี้ยงคน จึงได้ตัดดู หม้อแรกเป็นขนมไข่เต่า หม้อสองเป็นขนมปลากุริม จึงถามดูว่าชื่อ "ขนมปลากุริมไข่เต่า" ไม่ใช่หรือ แม่ชีตอบว่า โบราณใช้ผสมกัน ๒ อย่าง เรียกว่าขนมแข่งมา แต่ถ้าอย่างเดียว จะเรียกว่า ขนมปลากุริม หรือ ไข่เต่า สำหรับชาวมอญจะทำขนมสีขาวเพียงอย่างเดียว จึงเรียกว่า ปลากุริม เป็นขนมที่ชาวมอญใช้เผือกผสมแป้งมัน และแป้งท้าวยายม่อม นวดแล้วนำมาปั้นเป็นตัวคล้ายลอดช่อง โดยเฉพาะเผือกเป็นพืชที่หาได้ในท้องถิ่น ขนมปลากุริมเผือก เป็นขนมของชาวไทยมอญที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่หาทานได้ยาก สามารถทำรับประทานได้ตลอดปี มีรสชาติหวาน มัน และมีกลิ่นหอมของเผือก มีคุณค่าทางโภชนาการ คือ ได้คาร์โบไฮเดรต และไขมัน

เครื่องปรุง :	เผือกหอม	แป้งมัน
	เกลือ	น้ำตาลทราย
	แป้งท้าวยายม่อม	กะทิ

วิธีทำ : ทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. ปอกเผือกล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นนำไปนึ่งให้สุก
๒. นวดเผือกกับแป้งมัน แป้งท้าวยายม่อม โดยใช้ความร้อน นวดให้เหนียว
๓. ทำแป้งให้เป็นแผ่นบางๆ แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตามแนวยาวไม่ต้องยาวมาก
๔. นำแป้งที่หั่นแล้วไปลวกน้ำร้อนให้สุกแล้วตักใส่น้ำเย็น ตักออกพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
๕. นำน้ำตาลทราย กะทิ เกลือ ต้มพอเดือดชิมรส หวาน มัน เค็มนิดหน่อย
๖. นำแป้งที่ต้มสุกที่สะเด็ดน้ำแล้วใส่ลงคนให้ เข้ากัน (ใส่น้ำกะทิที่ปรุงแล้ว)

๑๓. ข้าวตอกลอยแก้ว (ข้าวตอกทำจากข้าวเหนียว)



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

ที่มาของอาหาร

ในเทศกาลออกพรรษา คนไทยเชื้อสายมอญจะทำขนมกระยาสารท ข้าวตอกเป็นส่วนผสมที่สำคัญ ข้าวตอกได้มาจากข้าวเปลือกที่คว่ำให้แตกออกเป็นดอกขาว การทำข้าวตอก ใช้ข้าวเปลือกใหม่ ๆ ที่ผึ่งแห้งสนิท มาคว่ำไฟอ่อน ๆ ให้ร้อนเสมอกัน เมื่อร้อนได้ที่เนื้อในจะขยายบานออกตันเปลือกให้แยกออกจากกัน นำมาผัดเอาเปลือกทิ้งไป จะได้ข้าวตอกที่นำมาใช้ประโยชน์มากมาย อาทิ นำไปประกอบพิธีกรรมต่างๆ นำไปทำอาหารคาวหวาน เป็นต้นว่า ข้าวตอกน้ำกะทิ กระยาสารท ข้าวตอกตั้ง เป็นต้น ในขณะที่ผัด จะมีการเก็บกากกลบ

ก้านดอก ฐานกลีบดอกนอกจะแข็งกว่าและจะแตกต่างจากกลีบดอกใน ๕ กลีบ ก้านดอกลูกสั้นยาวประมาณ ๓-๕ เซนติเมตร มี ๒ สีคือ ก้านดอกสีแดงและก้านดอกสีเขียว ถ้าก้านดอกสีแดงจะมีรสชาติที่อร่อยกว่ามีรสเปรี้ยวนำมากกว่าสีเขียว

ลักษณะผล เป็นผลค่อนข้างกลม สีเขียวปนแดง ผลเป็นกลีบเล็กๆที่อัดกันแน่นแบบลูกมะตาดแต่เล็กกว่ามะตาดมาก ผลใหญ่ประมาณเท่านี้วัก้อย

รสชาติผล ออกจะเปรี้ยว มียางลักษณะใสและเหนียว รับประทานได้ เหมือนมะตาดมาก

การเพาะปลูก และการขยายพันธุ์ เป็นต้นไม้ที่ขยายพันธุ์ได้ยากมาก นิยมใช้ตอนกิ่ง การปลูกปกติโดยทั่วไป คุณลักษณะทั้งหมดคล้ายมะตาดมาก

การนำมาใช้ เหมือนมะตาด คือนำผลมาทำแกงส้ม แต่ทำให้ลูกสั้นพอผลแตกให้มียางด้วย อย่าทำให้ละเอียดจะไม่อร่อย

ลูกมะตาด (ภาษามอญ เรียกว่า ทะเปร่า)



"มะตาด"เป็นไม้เนื้อแข็งชนิดหนึ่งที่มีคุณค่าการศึกษาและเสาะหาไปปลูก อนุรักษ์ เป็นไม้ที่ขึ้นตามธรรมชาติในป่าดงดิบชื้นและป่าพรุทั่วไปของทุกภาค มีชื่อเรียกตามภาคต่างกัน เช่น สุราษฎร์ธานี เรียก "सानกวาง" และ "सानท่า" เชียงใหม่เรียก "सानป่า" และ "ส้มปรุ" นครศรีธรรมราชและตรังเรียก "เส้น" ในภาคกลางเรียก "มะตาด" แต่คนมอญเรียก "ทะเปร่า" (คำใกล้เคียงกับสำเนียงมอญคงสะกดได้เช่นนี้)

"มะตาด"เป็นไม้พุ่มยืนต้น สูงราว ๑๐-๑๕ เมตร ลำต้นและกิ่งก้านคดงอ ใบเดี่ยวคล้ายรูปไข่หรือใบหอกออกตามกิ่ง "มะตาด"เป็นต้นไม้ที่ทนแล้งและน้ำท่วมไม่ตาย เริ่มผลัดใบในเดือนเมษายน-พฤษภาคม ออกดอกออกผล ในเดือนกรกฎาคม หรือสิงหาคม ก่อนจะสุกและวาย ราวเดือนตุลาคม "ดอกมะตาด"จะเริ่มออกเป็นตุ่มที่ยอดลักษณะคล้าย"ผลมะตาด" พอโตขนาดเท่าผลส้มเขียวหวานก็จะบานออก ภายในดอกจะมีเกสรตัวผู้สีเหลืองล้อมรอบเกสรตัวเมียสีขาว ครั้นเมื่อละอองเกสรตัวผู้ผสมเกสรตัวเมียแล้ว กลีบดอกสีขาวก็จะเหี่ยวร่วงโรยหลุดออก จากนั้นกลีบเลี้ยงก็จะเริ่มห่อเข้ามาใหม่ เป็นผลกลมเหมือนเมื่อก่อนดอกยังไม่บาน และเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อผลแก่เต็มที่จะมีขนาดเท่ากระท้อนห่อ เส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๐-๑๕ เซนติเมตร สีเขียวจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองมักกลิ่นหอม แล้วห่อหุ้มแตกเมล็ดภายในกระจายออกเป็นต้นอ่อนต่อไป

กะทือ



กะทือ เป็นพืชล้มลุก ชนิดลงหัว ข้างในสีขาวหรือเหลืองอ่อน ใบเดี่ยว ขอบใบเรียบ ใบยาว ปลายใบแหลม ดอกช่อแทงจากเหง้า ดอกสีขาวหรือเหลืองอ่อน มีลักษณะเป็นหลอด ปลายกลีบมีรูปร่างเหมือนปากอ้า แต่ละดอกมีกลีบเลี้ยงสีเขียวปนแดง

ส่วนที่ใช้เป็นยาและสรรพคุณ คือ ส่วนเหง้าหรือหัว ใช้รักษาอาการแน่นจุกเสียด

สรรพคุณ ใช้ขับลม โดยน้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ช่วยขับลม ลดการบีบตัวของลำไส้ และต้านเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคท้องร่วง