

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน

ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน

อำเภอขามเฒ่าลี้บุรี จังหวัดกำแพงเพชร

คำนำ

อาหารพื้นบ้านของไทยเป็นภูมิปัญญาที่คนไทยได้สั่งสมและสืบทอดกันมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนานมีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งปัจจุบันเป็นที่ชื่นชอบของชาวต่างชาติกันจำนวนมากและหลายประเภท เช่น ต้มยำ ส้มตำ ผัดไทย เป็นต้น

อำเภอวารัถบุรี ได้มีการสืบค้นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่น ซึ่งอาจจะ เป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการสืบค้นอาหารของดีของอำเภอวารัถบุรีต่อไป

กรกฎาคม ๒๕๕๑

สารบัญ

อาหารประเภทหวาน

๑

อาหารประเภทคาว

๓

ประเภทอาหารคาว

ที่	อาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่	โทรศัพท์
๑	แกงป่า	ร้านลุงไหว ช้างเทศบาลตำบลสลกบาตร หมู่ ๕ ตำบลสลกบาตร อำเภอขามเฒ่าวชิรบุรี จังหวัดกำแพงเพชร	โทร ๐๕๕ - ๗๗๑๑๔๕

ประเภทอาหารหวาน

ที่	อาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่	โทรศัพท์
๑	มะพร้าวเสวย	กลุ่มแม่บ้านหมู่ ๕ ตำบลยางสูง อำเภอขามเฒ่าวชิรบุรี จังหวัดกำแพงเพชร	

ประเภทการถนอมอาหาร

ที่	อาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่	โทรศัพท์
๑	น้ำพริกแกงเผ็ด	กลุ่มแม่บ้านหมู่ ๕ ตำบลยางสูง อำเภอขามเฒ่าวชิรบุรี จังหวัดกำแพงเพชร	

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร มะพร้าวเสวย

ชื่อ กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ ๕ ตำบลยางสูง อำเภอบางกรวยบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

ที่มาของอาหาร

เป็นการนำผลผลิตที่มีอยู่ในท้องถิ่นนำมาแปรรูปเป็นอาหารเพื่อเก็บไว้กินได้นานและนำไปเพิ่มรายได้ให้กับครัวเรือนได้

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. มะพร้าวทึนทึก
๒. น้ำตาลปีบ
๓. แป้งแซ
๔. โอวัลติน
๕. นมสด

(อาจเพิ่มรสชาติโดยการใส่กาแฟ หรือนม)

ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. ชูคมะพร้าวโดยใช้ดินเผา
๒. เคี่ยวน้ำตาล เบะแซ โอวัลติน นมสด หรือกาแฟ มะพร้าวเคี้ยวด้วยไฟแรง
๓. เมื่อน้ำที่มีส่วนผสมเริ่มแห้งให้เคี้ยวโดยใช้ไฟอ่อน เคี้ยวประมาณ ๓-๔ ชั่วโมง
๔. เมื่อเคี้ยวได้ที่แล้วให้นำไปพักให้เย็น
๕. ใช้เทียนอบควันให้หอม

๒

๖. นำมาปั้นขนาดพอกำห่อด้วยกระดาษสี
๗. นำบรรจุถุงเพื่อเตรียมจำหน่าย

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

มะพร้าวเสวยจะมีกลิ่นหอมและน่ารับประทานอยู่ที่การอบควันเทียน

ฤดูที่นิยมกิน

ทุกฤดูกาล

รสชาติ

หอม หวาน

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารประเภทน้ำตาลสำหรับบุคคลที่ต้องการอาหารประเภทหวาน

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงป่า

ชื่อ ร้านลุงไหว โดยนายไสว ทองดี อายุ ๖๒ ปี บ้านเลขที่ - หมู่ที่ ๕ ตำบลสลกบาตร อำเภอ
ขามเฒ่าลักษ์บุรี จังหวัดกำแพงเพชร โทร. ๐๕๕ - ๗๗๑๑๔๕ จำหน่ายตั้งแต่เวลา ๑๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.

ที่มาของอาหาร

-

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. น้ำพริกแกงเผ็ด
๒. เนื้อแก้ง ปลา กบ ปลาไหล ฯ
๓. มะเขือพวง

๔. มะเขือเจ้าพระยา
๕. พริกไทยอ่อน
๖. พริกชี้ฟ้า
๗. กระชาย
๘. ใบมะกรูด
๙. น้ำสะอาด
๑๐. น้ำมันพืช
๑๑. น้ำปลา
๑๒. ผงชูรส

๔

ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟแรงใส่น้ำมันพืชและน้ำพริกแกงเคี่ยวให้น้ำพริกหอมและแตกมัน
๒. นำเนื้อสัตว์ที่เตรียมไว้ใส่ลงไป หากเป็นเนื้อปลาห้ามคนเพราะจะทำให้เกิดลาวปลา และใส่น้ำสะอาดลงไปให้ท่วมเนื้อสัตว์ปล่อยทิ้งไว้สักครู่
๓. ใส่มะเขือพวง มะเขือเจ้าพระยาที่หั่นเตรียมไว้ พริกชี้ฟ้า กระชาย พริกไทยสด ใบมะกรูด น้ำปลา ผงชูรส
๔. ชิมรสแล้วตักใส่ชามเสิร์ฟ

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

การเคี่ยวน้ำพริกแกงต้องเคี่ยวให้หอมและแตกมัน น้ำแกงจะมีสีสวย

ฤดูที่นิยมกิน

ทุกฤดูกาล

รสชาติ

เผ็ด หอมกระชาย

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารประเภทโปรตีน และวิตามิน

บุคลากรกรม

กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ ๕ ตำบลยางสูง อำเภอขามเฒ่าลักษ์บุรี จังหวัดกำแพงเพชร
บันทึกข้อมูลเมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑

นายไสว ทองดี อายุ ๖๒ ปี บ้านเลขที่ - หมู่ที่ ๕ ตำบลสลกบาตร อำเภอขามเฒ่าลักษ์บุรี
จังหวัดกำแพงเพชร โทร. ๐๕๕ - ๗๗๑๑๔๕
บันทึกข้อมูลเมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑

