

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน
ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน
อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร



โดย...

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร
อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

คำนำ

เอกสารรายงานผลการดำเนินงานโครงการหนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้านภูมิปัญญา
ด้านอาหารพื้นบ้าน อำเภอลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปผลการดำเนินงาน
โครงการฯ ที่สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอลองขลุง ได้จัดขึ้น และรายงานผลการดำเนินงานให้ผู้สนับสนุน
โครงการฯ ได้รับทราบ

การเก็บข้อมูลอาหารพื้นบ้านอำเภอลองขลุง มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ
อาหารพื้นบ้านไว้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้า หวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานผลการดำเนินงานเล่มนี้
คงจะเกิดประโยชน์ และเป็นแนวทางในการดำเนินงานเก็บรวบรวมข้อมูลอื่น ๆ ต่อไป

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดกำแพงเพชร

สิงหาคม ๒๕๕๑

สารบัญ

หน้า

บทที่ ๑ บทนำ

- หลักการและเหตุผล..... ๑
- วัตถุประสงค์..... ๒
- วิธีดำเนินการ..... ๒
- ผลการดำเนินงาน..... ๒
- ประโยชน์ที่ได้รับ..... ๒

บทที่ ๒ อาหารพื้นบ้าน

- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน..... ๓-๔

บทที่ ๓ หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหาร

- สภาพทั่วไปของอำเภอคลองขลุง..... ๕
- หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน..... ๖

บทที่ ๑

บทนำ

หลักการและเหตุผล

มนุษย์ต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐาน ๔ ประการ ในการดำเนินชีวิต คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และ ยารักษาโรค ตามสภาพความคิดและความสามารถที่มนุษย์แต่ละคนแต่ละสังคมจะจัดหาได้ การกินเป็น ความต้องการของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนต้องกินอาหารเพื่อใช้สร้างส่วนประกอบของร่างกาย ทำให้ร่างกาย เจริญเติบโตให้พลังงานและบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดี การกินในอดีตเป็นการกินเพื่อการยังชีพ อาหารที่ รับประทานในแต่ละวันจะเป็นอาหารที่หาได้ในขณะนั้น มนุษย์เรียนรู้เรื่องอาหารจากการทดลองด้วยวิธีการ ต่างๆ รวมถึงการสังเกตอย่างรอบคอบ จนบางเผ่ามีความเชื่อว่าอาหารเป็นของขวัญจากพระเจ้า อาหารบาง จำพวกมีคุณสมบัติที่เป็นสิ่งมหัศจรรย์ พฤติกรรมการกินของมนุษย์เกิดจากปัจจัยต่างๆ แตกต่างกันไป ตามแต่ละสังคมของชนเหล่านั้น อาหารพื้นบ้านกับการบริโภคของคนได้ เป็นสิ่งที่มีควบคู่กันมาช้านาน ภาคใต้ของประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นข้าว พืช ผักและผลไม้ สัตว์บก สัตว์น้ำ ตลอดจนแร่ธาตุ ป่าไม้ จึงทำให้มีการคาดคะเนกันว่าคนในท้องถิ่นภาคใต้นั้น น่าจะมีอาหารการกินที่อุดมสมบูรณ์ คงจะไม่มีปัญหาในเรื่องการขาดแคลนอาหารบริโภค ชาวภาคใต้ได้ บริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลักวันละสองมื้อ คือมือเช้าและมือเย็น กับข้าวมีเพียงน้อยอย่าง ถ้ามื้อไหนมีกับข้าว ถึง ๓ อย่าง ถือว่าค่อนข้างอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ กับข้าวของคนใต้มีรสจัด คือ เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด ถ้าเป็นแกงมี รสกะปิเข้มมีสีเหลืองจัด รสจุนของขมิ้นค่อนข้างแรง วัฒนธรรมการใช้ขมิ้นผสมเครื่องแกงเป็นเอกลักษณ์ ของคนใต้ทั้งนี้เพื่อให้กลิ่น ด้วยเหตุนี้คนใต้จึงนิยมแกงส้ม แกงไตปลา และแกงกะทิ เป็นอาหารที่ทำ หมุนเวียนอยู่เป็นประจำเกือบทุกวัน สภาพทั่วไปของอำเภอคลองขลุงเป็นที่ราบลุ่มสภาพภูมิอากาศ โดยทั่วไปมี ๓ฤดูคือ ฤดูฝน ฤดูหนาว และฤดูร้อน จากสภาพภูมิศาสตร์ สภาพทางภูมิประเทศ ก่อให้เกิด สภาพทางสังคมและวัฒนธรรมขึ้น ประชาชนที่อาศัยในอำเภอคลองขลุง ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และมี บางส่วนนับถือศาสนาอิสลาม การประกอบอาชีพประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม และ รับจ้างทั่วไป การเพาะปลูก จะปลูกข้าวและพืชผักต่างๆ ประชาชนส่วนใหญ่อพยพมาจากหลายจังหวัดใน แถบภาคอีสาน และภาคกลาง มีภาคเหนือบางส่วน อาหารพื้นบ้านจึงมีความหลากหลายจึงมีวัฒนธรรมการ บริโภคที่หลากหลาย ผู้ศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของอำเภอคลองขลุงไว้เพื่อเป็นหลักฐาน ในการอ้างอิง และ ให้เยาวชน นักเรียน นักศึกษา ประชาชนทั่วไปได้ศึกษาหาความรู้ต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้านของชาวบ้านอำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ในประเด็นต่อไปนี้

๑. การประกอบอาหารพื้นบ้าน
๒. วัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. กำหนดกลุ่มเป้าหมาย และจัดทำปฏิทินการลงพื้นที่
๓. เก็บข้อมูล
๔. นำข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลเอกสารมาศึกษาวิเคราะห์ และสรุปสาระสำคัญตามขอบเขตเนื้อหา
๕. สรุปรายงานผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงาน

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอคลองขลุง ได้ดำเนินงาน โครงการจัดเก็บข้อมูลอาหารพื้นบ้าน ประจำปี ๒๕๕๑ อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ประเภทอาหารคาว ประเภทอาหารหวาน และประเภทการถนอมอาหาร การดำเนินงานตามโครงการ ฯ ครั้งนี้ ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ด้วยดี

ประโยชน์ที่ได้รับ (ประชาชน, ชุมชน , ท้องถิ่น ฯลฯ ได้อะไร)

มีเอกสาร หลักฐาน ในเรื่องอาหารพื้นบ้านของอำเภอคลองขลุง ไว้ให้นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปที่สนใจศึกษาต่อไป

ปัญหาอุปสรรค

เนื่องจากการเก็บข้อมูลยังไม่ครบถ้วนในรายละเอียด เนื่องจากผู้ดำเนินการสำรวจ มีภารกิจที่ต้องดำเนินงานทั้งงานอำเภอ และงานของจังหวัด ต้องใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานมากกว่านี้จึงจะได้ข้อมูลที่ครบถ้วน และครอบคลุมทุกพื้นที่

บทที่ ๒ อาหารพื้นบ้าน

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน

อาหารไทยถือว่ามีลักษณะพิเศษ เนื่องจากประเทศไทยเป็นอู่ข้าว อู่น้ำ มีอาหารตามธรรมชาติที่มีพิเศษตามภูมิอากาศ และภูมิประเทศที่หลากหลายตลอดทั้งปี รวมทั้งคนไทยมีศิลปะอยู่ในสายเลือดอยู่แล้ว จึงแสดงออกซึ่งศิลปะวิทยาของคนในรูปแบบการปรุงแต่งและการกิน อาหารที่มีลักษณะเฉพาะ ตั้งแต่เรื่องการผสมกลมกลืนในการปรุงแต่งรูป รส กลิ่น ให้กลมกล่อมอร่อยและรสชาติอย่างโดดเด่นเป็นพิเศษ ในเรื่องการจัดรูปแบบและการแกะสลัก ตกแต่งสี สันสวยงามวิจิตรบรรจงในเรื่องการผสมผสานทางคุณค่าอาหารและทางยา เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพสูงสุดทั้งในแง่การป้องกัน การบำรุงและการรักษา ตลอดจนการใช้อาหารเป็นเครื่องแสดงความผูกพันในหมู่ญาติมิตรและเป็นเครื่องแสดงฐานะทางสังคม รวมทั้งการใช้อาหารเป็นสื่อทางความเชื่อและพิธีกรรมต่าง ๆ

ลักษณะของอาหารแต่ละภูมิภาค

ภาคเหนือ.....

มีภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขา และยังเป็นที่อยู่ของคนไทยภูเขาหลายเผ่าพันธุ์ ภาคเหนือจึงยังเป็นที่รวมของวัฒนธรรมที่หลากหลาย ขนบธรรมเนียม ประเพณี ที่งดงามเหล่านี้ได้สืบทอดกันมานานแสนนาน ภาคเหนือ เป็นพื้นที่ที่มีอากาศหนาวเย็นคล้ายต่างประเทศ ไม้เมืองหนาวต่าง ๆ พันธุ์ ถูกนำมาทดลองปลูกและได้กลายเป็นสินค้าที่ทำรายได้ให้แก่เกษตรกรภาคเหนือเป็นอันมาก แต่ถึงจะสามารถปลูกพืช ผัก เมืองหนาวได้ แต่อาหารดั้งเดิมของภาคเหนือ ก็ยังใช้พืชตามป่าเขา และพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ มาใช้ในการปรุงอาหารเป็นส่วนใหญ่ โกะข้าว หรือข้าวโตก จะทำด้วยไม้รูปทรงกลม มีขาสูงพอดีที่จะนั่งร่วมวง และหยิบอาหารได้สะดวก ชาวบ้านภาคเหนือจะจัดอาหารใส่ถ้วยแล้ววางบน โกะข้าว หรือบางบ้านอาจใช้ใส่กระด้งแทน การเก็บอาหารที่เหลือ เพื่อให้พื้นผด แผลง ที่จะมาไต่ตอม ก็จะใส่กระบุง แล้วผูกเชือกแขวนไว้ในครัว เมื่อต้องการจะรับประทานก็ชักเชือกลงมา ในครัวทั่ว ๆ ไปจะมีราวไว้แขวน หอม กระเทียม คนภาคเหนือจะรับประทานข้าวเหนียวกันเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวก็หาเอาตามท้องทุ่ง และลำน้ำ ทั้งกบ เขียด อีงอ่าง ปู ปลา หอย แมงยูน จิ้งก่ ไก่ หมู และเนื้อ

ภาคกลาง....

เป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำธารหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืช ผัก ผลไม้ นานาชนิด นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานับหลายร้อยปี ตั้งแต่สมัยอยุธยา เรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน

จึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขาย และติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้าน แขกเมือง ไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุดเป็นที่ประทับของในหลวงในรัชกาลต่าง ๆ มีเจ้านายหลายพระองค์รวมทั้งแควลงชาววัง ซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลาง

ภาคอีสาน....

อาหารอีสานเป็นอาหารที่มีความแตกต่างจากอาหารของภาคอื่นๆ และเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายของชาวอีสาน อาหารของชาวอีสานในแต่ละมื้อจะเป็นอาหารง่ายๆ เพียง ๒-๓ งาน ซึ่งทุกมื้อจะต้องมีผักเป็นส่วนประกอบหลักพวกเนื้อส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อปลาหรือเนื้อวัวเนื้อควาย ความพึงพอใจในรสชาติอาหารของชาวอีสานนั้นไม่มีตายตัวแล้วแต่ความชอบของบุคคล แต่อาหารพื้นบ้านอีสานส่วนใหญ่แล้วจะออกรสชาติไปทางเผ็ด เค็ม และเปรี้ยว เครื่องปรุงอาหารอีสานที่สำคัญและแทบขาดไม่ได้เลย คือ ปลา ร้า ซึ่งที่เกิดจากภูมิปัญญาด้านการถนอมอาหารของบรรพบุรุษของชาวอีสาน ถ้าจะกล่าวถึงชาวอีสานทุกครัวเรือนต้องมีปลา ร้า ไว้ประจำครัวก็คงไม่ผิดนัก ปลา ร้า ใช้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารได้ทุกประเภท

ภาคใต้....

อาหารหลักในการดำรงชีวิตจึงเป็นอาหารทะเล อาหารส่วนใหญ่ของคนภาคใต้ มักเกี่ยวข้องกับปลาและสิ่งอื่น ๆ จากท้องทะเล อาหารทะเลหรือปลา โดยธรรมชาติจะมีกลิ่นคาวจัด อาหารภาคใต้จึงไม่พินเครื่องเทศ โดยเฉพาะขมิ้นคูลจะเป็นสิ่งที่แทบจะขาดไม่ได้เลย เพราะช่วยในการดับกลิ่นคาวได้ดีนัก ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าอาหารปักษ์ใต้จะมีสีออกเหลือง ๆ แทบทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นแกงไตปลา แกงส้ม แกงพริก ปลาทอด ไข่ทอด ก็มีมันกันทั้งสิ้น และมองในอีกด้านหนึ่ง คงเป็นวัฒนธรรมการกินที่ผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมในภาคใต้นั่นเอง

บทที่ ๓
หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน

สภาพทั่วไปของอำเภอลองขลุง

อำเภอลองขลุง มีเนื้อที่ประมาณ ๑,๑๘๕.๓๗๑ ตารางกิโลเมตร ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของจังหวัดกำแพงเพชรอยู่ห่างจากจังหวัดประมาณ ๔๒ กิโลเมตร พื้นที่ทั้งสองฝั่งแม่น้ำเป็นที่ราบลุ่มเหมาะแก่การเกษตรพืชที่สำคัญ ได้แก่ ข้าว อ้อย มันสำปะหลัง ข้าวโพด ถั่ว ฯลฯ เป็นต้น

อาณาเขต

- ทิศเหนือ** ติดต่อกับอำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร
- ทิศใต้** ติดต่อกับอำเภอขามเฒ่าลี้ และอำเภอปางศิลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร
- ทิศตะวันออก** ติดต่อกับอำเภอทรายทองวัฒนา และกิ่งอำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร
- ทิศตะวันตก** ติดต่อกับอำเภอปางศิลาทอง อำเภอลองลาน และอำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร

ประชาชนส่วนใหญ่อพยพมาจากจังหวัดนครสวรรค์ อุทัย ชัยนาท ร้อยเอ็ด นครพนม อุบลราชธานี เชียงใหม่ เชียงราย เป็นต้น ส่วนใหญ่ใช้ภาษาไทยกลาง และภาษาอีสาน เป็นภาษาถิ่นในการสื่อสาร การอพยพย้ายถิ่นมาจากหลายภูมิภาคจึงทำให้เกิดวัฒนธรรม ประเพณีที่หลากหลาย โดยเฉพาะอาหารพื้นบ้าน ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันจนกลายเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น การประกอบอาหารต้องใช้ศาสตร์และศิลป์ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาว อาหารหวาน หรือการถนอมอาหารเพราะแต่ละชนิดมีลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น เครื่องปรุง วิธีการ ขั้นตอนการปรุง เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านของอำเภอลองขลุงมีหลากหลายไม่ว่าจะเป็นประเภทต้ม แกง ผัด หรือขนมประเภทต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีวิธีการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้ในกรบบริโภค ปัจจุบันการถนอมอาหารกลายเป็นสินค้าที่สามารถทำรายได้ให้แก่ประชาชน เช่น การทำลูกกึ่งข้าวกล็อง การทำปลาร้า การทำกล้วยกวน กล้วยตาก ส้มลิ้ม การทำปลาต้ม การทำน้ำปลา เป็นต้น

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน
อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ประเภทอาหารคาว

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต / ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์ / มือถือ
	ปลาช่อนลุยสวน	ร้านลาบปริญญา เลขที่ ๗๗๕ หมู่ที่ ๒ บ้านท่ามะเขือ	๐๕๕-๖๒๔๑๓๘

ประเภทอาหารหวาน

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต / ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์ / มือถือ
	ขนมเทียนแก้ว เอี่ยมจิต	๑๔๕ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองจอกพัฒนา ตำบลท่ามะเขือ อำเภอคลองขลุง จังหวัด กำแพงเพชร	๐๕๕-๘๖๔๐๖๕ ๐๘๗-๘๓๕๐๒๕๗

ประเภทการดนมอาหาร

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต / ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์ / มือถือ
	คุกกี้ข้าวกล้อง	๑๗๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา ตำบลวังแฉม อำเภอคลองขลุง จังหวัด กำแพงเพชร	๐๘๕-๖๒๗๔๘๔๖

อาหารหวาน

ของหวานไทยหรือขนมไทย กล่าวได้ว่ามีอยู่คู่กับคนไทยมาช้านาน เพราะเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่บ่งบอกว่า คนไทยเป็นคนมีลักษณะนิสัยอย่างไร เนื่องด้วยขนมไทยแต่ละชนิด ล้วนมีเสน่ห์ มีรสชาติที่แตกต่างกันออกไป แต่แฝงไปด้วยความละเมียดละไม ความวิจิตรบรรจง อยู่ในรูปลักษณ์ กลิ่น รสของขนมที่สำคัญ ขนมไทย แสดงให้เห็นว่า เป็นคนใจเย็น รักสงบ มีฝีมือเชิงศิลปะ ขนมธรรมดา ๆ ทำด้วยแป้ง น้ำตาล มะพร้าว เป็นส่วนประกอบ สำคัญ สามารถดัดแปลงเป็นขนมหลายชนิด หน้าตา แตกต่างกันไป

ในสมัยโบราณคนไทยจะทำขนมก็ เฉพาะ ใน วาระสำคัญเท่านั้น เป็นต้นงานทำบุญ เทศกาลสำคัญ หรือต้อนรับแขกสำคัญ เพราะขนมบางชนิด จำเป็นต้องใช้กำลังคนอาศัยเวลาใน การทำอยู่พอสมควร ส่วนใหญ่เป็น ขนมประเพณี เป็นต้นขนมงาน เนื่องในงานแต่งงาน ขนมพื้นบ้าน เช่น ขนม ครก ขนมถ้วย ฯลฯพวกนี้ มีเห็นออกคายนั่นส่วนขนมในร้านในวังก็จะ ก็จะมีหน้าตาจุ่มจิมประณีตวิจิตรบรรจงในการจัดวางรูปทรงขนมสวยงาม

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ขนมเทียนแก้ว

ตำหรับ

ชื่อ นายวิเชียร นามสกุล เยี่ยมรักษา.....อายุ ๕๕ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๑๐ ปี ที่อยู่ ๑๕๕ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองจอกพัฒนา
ตำบลท่ามะเขือ อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร เยี่ยมจิตรขนมไทย จำนวนที่ บ้านเยี่ยมจิตร เลขที่ ๑๕๕ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองจอกพัฒนา
ตำบลท่ามะเขือ อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. ถึง ๒๐.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์ ๐๕๕-๘๖๔๐๖๕ มือถือ ๐๙๗-๘๓๕๐๒๕๗

ที่มาของอาหาร

ขนมไทยประยุกต์ดัดแปลงจากขนมเทียน โดยทั่วไปที่คนส่วนใหญ่รู้จักไม่ค่อยมีคนริเริ่มที่จะทำ จึงทำให้เป็นขนมที่หารับประทานยากเป็นขนมไทยชนิดหนึ่งที่คงความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว (แปลก) โดยดัดแปลงให้เกิดความอร่อย เพื่อสร้างความประทับใจกับผู้รับประทาน

ประเพณีความเชื่อ

เทศกาลตรุษจีน สารทจีน เข้าพรรษา ออกพรรษา ขนมเทียนจะมีบทบาทมาก เป็นที่นิยมของชาวไทยชาวจีน ให้ประกอบพิธี ทำบุญ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. ถั่วเขียวกระเทาะเปลือก ๒. น้ำตาลทราย.....

๓. น้ำมันพืช ๔. กระทียม / พริกไทย / เกลือป่น.....

๕. เนื้อหมู / กุ้งแห้ง ๖. น้ำสะอาด / มะพร้าว.....

๗. แห้งถั่วเขียว ๘. แป้งมัน.....

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. เตรียมใบตองให้พร้อม ๒. ทำไส้ขนม โดยแช่ถั่วเขียว ๒ ชั่วโมง

๓. นึ่งถั่วเขียวให้สุกแล้วตำให้ละเอียด ๔. ผัดไส้ขนมเทียนปรุงรสตามใจชอบ

๕. ปั้นไส้ขนมเป็นก้อนกลม ๖. ผสมแป้งมัน / แป้งถั่วเขียว / น้ำตาล / น้ำตั้งไฟกวนจน

แป้งสุกเหนียว นำแป้งที่กวนเสร็จแล้วมานึ่งกับไส้ขนมเป็นก้อนกลม ๗. หล่อด้วยน้ำมันพืช นำตัวขนมเทียนที่ปั้นเสร็จแล้วห่อด้วยใบตองเป็นรูปสามเหลี่ยมปิรามิด นึ่งขนมเทียนให้สุก รับประทานได้

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

คัดสรรวัตถุดิบทุกชนิดที่ใช้อย่างมีคุณภาพและเกรดเอ
ฤดูที่นิยมกิน

ตลอดทั้งปี

รสชาติ

ใส เหนียว นุ่ม แปก อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ

๑. ให้พลังงาน

๒. ให้โปรตีน

๓. ให้ไขมัน

๔. ให้เกลือแร่

ชื่อ-นามสกุล

ผู้สำรวจ

(นางจันทร์ภา กุลนันทคุณ)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอคลองขลุง

วันที่

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร คุณก็ข้าวกล้อง

ตำหรับ

ชื่อ นามจริง นามสกุล พินยา.....อายุ.๕๕.ปี

อาชีพ คำชาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒.ปี ที่อยู่ ๑๑๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา
ตำบลวังแหม่ อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร กลุ่มข้าวกล้องบ้านทุ่งหันตรา จำหน่ายที่ บ้าน เลขที่ ๑๑๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา
ตำบลวังแหม่ อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. ถึง ๒๐.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์ -..... มือถือ ๐๘๕-๗๒๗๔๘๔๖

ที่มาของอาหาร

ข้าวกล้องนอกจากมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังสามารถดัดแปลงเป็นอาหารประเภทอื่น ๆ ได้ เช่น
ขนมคุณก็ข้าวกล้อง เป็นการเพิ่มรายได้นอกจะขายข้าวกล้องอย่างเดียว

ประเพณีความเชื่อ

กินข้าวกล้องแล้วสุขภาพดี

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ๑. แป้งสาลี ๑ กิโลกรัม | ๒. น้ำตาลทราย ๗ ชีด |
| ๓. เนย ๑ กิโลกรัม | ๔. วอลิตา ๒ ช้อนโต๊ะ |
| ๕. ครีมครึ่งช้อนชา ๖. | ไข่ ๗ ลูก |
| ๗. ผงฟู ๒ ช้อนโต๊ะ | ๘. ข้าวกล้อง ๑ ชีด |

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำข้าวกล้องไปบดให้ละเอียดนำมาผสมกับแป้งสาลีและผงฟู ร่อนประมาณ ๑ ครั้ง จากนั้นนำเนย
ไปปั่นในเครื่องปั่นโดยใช้เกียร์ ๒ ประมาณ ๑๐ นาที ใส่ น้ำตาลทรายที่ละเอียดจนหมดทั้ง ๗ ชีด ใส่ไข่ ๗ ลูก
ลงไปตีให้เข้ากัน ใส่ วอลิตา ๒ ช้อนโต๊ะ ครีม ครึ่งช้อนชา ปั่นให้เข้ากัน ปลดเครื่องให้อยู่ประมาณเกียร์ ๑ ใส่
แป้งที่ร่อนแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำออกจากเครื่องปั่นใส่กะละมัง ตัดใส่พิมพ์ นำไปหยอดที่ถาดโดยทาครีม
แล้วเพื่อไม่ให้แป้งติดได้ก็ทำตามรูปแบบต่าง ๆ แล้ว นำไปอบประมาณ ๑๐ – ๒๐ นาที ออกจากเตาอบรอให้
เย็นใส่ถุงจำหน่ายได้

เทคนิคในการทำ(เคลือบลับ)

กั๊ดสรรร่วัตถุดิบทุกชนิดที่ใช้อย่างมีคุณภาพและเกรดเอ

ฤดูที่นิยมกิน

ตลอดทั้งปี

รสชาติ

นุ่ม แปก อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ

๑. ให้พลังงาน

๒. ให้โปรตีน

๓. ให้ไขมัน

๔. ให้เกลือแร่

ชื่อ-นามสกุล

ผู้สำรวจ

(นางจันทรา กุลนันทคุณ)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอคลองขลุง

วันที่

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร กล้วยกวน

ตำหรับ

ชื่อ นางสาวลิ้น นามสกุล มะลิลา อายุ ๕๒ ปี

อาชีพ ทำนา มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๒ ปี ที่อยู่ ๑๗๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา ตำบลวังแฉม อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร กลุ่มข้าวกล้องบ้านทุ่งหันตรา จำกัด ที่ บ้าน หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา ตำบลวังแฉม อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. ถึง ๒๐.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์ - มือถือ ๐๕๕-๗๕๐๗๗๕

ที่มาของอาหาร

หมู่บ้านทุ่งหันตรา หมู่ที่ ๑๐ ตำบลวังแฉม อำเภอกลองขลุง ประชาชนปลูกกล้วยกันมาก กลุ่มข้าวกล้องทุ่งหันตรา จึงคิดค้นการถนอมอาหารโดยนำกล้วยที่มีอยู่จำนวนมากมาดัดแปลงเป็นกล้วยกวน จำหน่ายเป็นสินค้าพื้นเมือง ทว่ารายได้ให้แก่สมาชิกกลุ่มเป็นอย่างดี

ประเพณีความเชื่อ

กินกล้วยแล้วมีสุขภาพดี เพิ่มรายได้

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. กล้วยน้ำว้าสุกงอม ๑๕ ลูก	๒. น้ำตาลปีบ ๒ กิโลกรัม
๓. แป้งมัน ๑ กิโลกรัม	๔. เบนะแซ ๒ กิโลกรัม
๕. กะทิ	

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกกล้วย ยีในตะแกรงไม้ไผ่ที่ละเอียด หรือบดให้ละเอียด
๒. ผสมกล้วย น้ำตาล กะทิ และเกลือ ขยำให้เข้ากัน กวนด้วยไฟกลางจนเหนียว ลดไฟให้อ่อนลงเรื่อย ๆ จนอ่อนมาก กวนต่อไปจนกล้วยร้อนไม่ติดภาชนะและกลิ้งเป็นก้อนกลม กวนต่อไปอีก ๑๕-๒๐ นาที จึงเทใส่ถาด ปูแผ่นพลาสติกหรือใบตองบนกล้วยกวน ใช้ขวดกลมกลิ้งกดหน้าขนมให้เรียบ ตัดเป็นชิ้นขนาดเท่ากัน บรรจุในภาชนะที่แห้ง สะอาด ปิดสนิท หรือห่อกระดาษแก้ว

เทคนิคในการทำ(เคลือบลับ)

กัศสรรวัตถุคิบทุคชนิดที่ใช้อย่างมีคุณภาพและเกรดเอ
ฤดูที่นิยมกิน

ตลอดทั้งปี

รสชาติ

นุ่ม แปรคอร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ

๑. ให้พลังงาน

๒. ให้โปรตีน

๓. ให้ไขมัน

๔. ให้เกลือแร่

ชื่อ-นามสกุล

ผู้สำรวจ

(นางจินตรา กุลนันทคุณ)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอคลองขลุง

วันที่

กรกฎาคม ๒๕๕๑



อาหารคาว

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

หันหัวปลีแล้วใส่หม้อทันทีเพื่อไม่ให้หัวปลีดำ และเมื่อต้มเสร็จแล้วให้ใส่น้ำมะนาวเพื่อให้มีรสชาติเปรี้ยวฉ็ดฉ่ำ

ฤดูที่นิยมกิน

ตลอดทั้งปี

รสชาติ

เค็ม เผ็ด เปรี้ยว อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ

๑. ให้พลังงาน

๒. ให้โปรตีน

๓. ให้ไขมัน

๔. ให้เกลือแร่

ชื่อ-นามสกุล

ผู้สำรวจ

(นางจันทรา กุลนันทคุณ)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอคลองขลุง

วันที่

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ปลาช่อนลุยสวน

ตำหรับ

ชื่อ นงนุญมี นามสกุล ขาวนารวช อายุ ๔๕ ปี
อาชีพ กู้ขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๑๘ ปี ที่อยู่ ๗๗๕ หมู่ที่ ๒ บ้านท่ามะเขือ
ตำบลท่ามะเขือ อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร ลาบปริญญา จำกัดที่ ร้านลาบปริญญา เลขที่ ๗๗๕ หมู่ที่ ๒ บ้านท่ามะเขือ
ตำบลท่ามะเขือ อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์ ๐๕๕-๗๒๔๑๑๘ มือถือ.....
ที่มาของอาหาร

.....ปลาช่อนสามารถประกอบอาหารหลายรูปแบบ เช่น แกง ทอด ต้ม นึ่ง ปลาช่อนลุยสวนเป็นการ
ผสมผสานอาหารและสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด บวบ ถั่ว ข้าวโพดอ่อน เป็นต้น
ประเพณีความเชื่อ

.....ทานแล้วไม่อ้วน ย่อยง่าย

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. ปลาช่อน ๒. กระเทียม ๓. ผงปรุงรส
๔. น้ำปลา ๕. พริกไทย ๖. มะขามเปียก
๗. ใบมะกรูด ๘. ตะไคร้ ๙. พริกสด

ขั้นตอน/วิธีทำ

.....ทำปลาให้สะอาด ทนใบมะกรูดตะไคร้ใส่ในปากปลาเพื่อดับกลิ่นคาวนำผงปรุงรสมาทาให้ทั่วตัว
ปลา หมักทิ้งไว้ประมาณ ๕-๑๐ นาที นำไปใส่ในซึ้ง ใส่ผักต่าง ๆ เช่น บวบ ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว ใบนางลัก
วางรอบ ๆ ตัวปลา นึ่งประมาณ ๒๐ นาที

.....เครื่องปรุง (น้ำจิ้ม) นำพริกอ่อนประมาณ ๑๐ เม็ดขยำไฟนำมาปลอกเปลือกแล้ว โขกรวมกันพร้อม
กระเทียม ๒ กลีบ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก หินรส ใส่ถ้วยแยกต่างหาก พร้อมเสิร์ฟพร้อมปลาที่นึ่งสุก
แล้ว

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

...นำน้ำมะขามเปียกหรือเกลือทางหัวตัวปลาแล้วนำปลาไปล้างจะช่วยให้ดับกลิ่นคาวปลาได้

ฤดูที่นิยมกิน

ตลอดทั้งปี

รสชาติ

...เผ็ด...อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ

...เป็นอาหารที่มีประโยชน์ประกอบด้วยโปรตีนจากเนื้อปลา และวิตามินจากพืชผักสมุนไพร

ชื่อ-นามสกุล

ผู้สำรวจ

(นางจันทร์ภา กุลนันทคุณ)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอคลองขลุง

วันที่

กรกฎาคม ๒๕๕๑



บุคลากรกรม

จิง พิมพา, นาง. ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๕๘ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๓๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา
ตำบลวังแฉก อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๑๒๐
บันทึกข้อมูล ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑

บุญมี ชวานาราช, นาง. ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๔๕ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๗๗๕ หมู่ที่ ๒
ตำบลท่ามะเขือ อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๑๒๐
บันทึกข้อมูล ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๑

ส้มลิ้ม มะลิลา, นาง. ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๕๒ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๒๒๒/๒ หมู่ที่ ๓ ตำบล
นครชุม อำเภอมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐
บันทึกข้อมูล ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑

วิเชียร เอี่ยมรักษา, นาง. ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๔๘ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๔๕ หมู่ที่ ๕ ตำบล
ท่ามะเขือ อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๑๒๐
บันทึกข้อมูล ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑

เล็ก พุ่มพวง, นาง. ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๕๕ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๑๔ หมู่ที่ ๑๐ ตำบล
วังแฉก อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๑๒๐
บันทึกข้อมูล ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑

