

# จังหวัดกำแพงเพชร

## กรุงศรีอยุธยา เมืองคนแกร่งศิลาแดงใหญ่ กล้วยไข่หวาน น้ำมันลานกระบือ

กำแพงเพชร อยู่ทางภาคเหนือตอนล่างของประเทศไทย ทางทิศเหนือและทิศใต้ของจังหวัดเป็นที่ราบ ทางทิศตะวันตกเป็นภูเขาสลับซับซ้อนและเป็นต้นน้ำของลำธารต่าง ๆ เช่น คลองสวนหมากคลองวังเจ้า คลองขลุง และคลองเขียง ซึ่งจะไหลลงสู่แม่น้ำปิงที่เป็นแม่น้ำสำคัญที่ไหลผ่านกลางพื้นที่ของจังหวัดตั้งแต่เหนือสุดจนใต้สุด

กำแพงเพชรเป็นที่ตั้งของเมืองเก่าที่ปรากฏหลักฐานอยู่ในประวัติศาสตร์ไทยไม่น้อยกว่า 700 ปี เคยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรสุโขทัย มีฐานะเป็นเมืองลูกหลวงและเป็นเมืองหน้าด่านทางยุทธศาสตร์ที่สำคัญ กำแพงเมืองและป้อมปราการจึงถูกสร้างอย่างแข็งแรงและยังเหลือร่องรอยอยู่จนปัจจุบัน จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ก่อนมีเมืองกำแพงเพชรเคยมีเมืองเก่ามาก่อน 2 เมือง คือเมืองชากังราว ตั้งอยู่ทางฝั่งซ้ายของแม่น้ำปิง และเมืองนครชุมอยู่ทางฝั่งขวาของแม่น้ำปิง กำแพงเพชร จึงเป็นเมืองแห่งประวัติศาสตร์วัฒนธรรม และธรรมชาติป่าเขา น้ำตก อ่างคางม มีอุทยานประวัติศาสตร์กำแพงเพชร ซึ่งได้รับการยกย่องให้เป็นมรดกโลก เมื่อปี 2534 และยังมีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่ยังคงสมบูรณ์ ทั้งป่าไม้ นก สัตว์ต่าง ๆ อาทิอุทยานแห่งชาติแม่วงก์ อุทยานแห่งชาติคลองลาน และอุทยานแห่งชาติคลองวังเจ้าให้นักท่องเที่ยวได้ชื่นชมความงามอีกด้วย

### อาณาเขต

ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอเมือง จังหวัดตาก และอำเภอคีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย

ทิศใต้ ติดต่อกับอำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก อำเภอโพธิ์ทะเล และอำเภอสว่างจังหวัดพิจิตร

ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภออุ้มผาง จังหวัดตาก

### การปกครอง

จังหวัดกำแพงเพชร แบ่งการปกครองออกเป็น 11 อำเภอ คือ อำเภอเมืองกำแพงเพชร อำเภอลองขลุง อำเภอลองลาน อำเภอไทรงาม อำเภอชาณุวรลักษบุรี อำเภอพรานกระต่าย อำเภอลานกระบือ อำเภอปางศิลาทอง อำเภอทรายทองวัฒนา อำเภอบึงสามัคคี และอำเภอโกสัมพีนคร

# แผนที่ท่องเที่ยวจังหวัดกำแพงเพชร KAMPHAENG PHET TOURIST MAP



สัญลักษณ์	Legend
⊙	ที่ตั้งจังหวัด Province Location
⊙	อำเภอ (District) Amphoe (District)
★	สถานที่ท่องเที่ยว Tourist Attraction
—○—	ทางหลวง Highway
—	แหล่งน้ำแม่น้ำ Water/River
—	เส้นเขตจังหวัด Province Boundary
—	เส้นเขตอำเภอ District Boundary



แผนที่จังหวัดกำแพงเพชร



แผนที่ประเทศไทย

## อำเภอเมืองกำแพงเพชร

คำขวัญอำเภอ พระบรมธาตุคู่บ้าน ถ้วยไข่มุกเมือง ลือเลื่องเมืองมรดกโลก

ประวัติความเป็นมาอำเภอเมืองกำแพงเพชร

อำเภอเมืองกำแพงเพชร เป็นบ้านเมืองมาแต่สมัยใดยังไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจนนัก สันนิษฐานว่าอาจจะเป็นบ้านเมืองมาก่อนสมัยอาณาจักรสุโขทัย เพราะจากตำนานสิงหนวัติก็กล่าวถึงไว้ว่า พระเจ้าพรหม โอรสของพระเจ้าพังคราช ซึ่งประสูติเมื่อ พ.ศ. 1461 พอพระชนมายุได้ 16 พรรษา ก็ยกทัพขับไล่พวกขอมลงมาจนถึงเมืองกำแพงเพชร และต่อมาพระเจ้าศิริ โอรสของพระเจ้าพรหมได้อพยพไพร่พลหนีเข้าศีกมอญมาสร้างเมืองกำแพงเพชรเป็นที่ประทับ ซึ่งปรากฏหลักฐานว่าในปัจจุบันยังมีศิลปวัตถุที่เป็นทวารวดีของขอม เช่น วิหารพิศุขเดิม ซึ่งเป็นเครื่องชี้บอกให้เห็นว่าเมืองกำแพงเพชรเป็นบ้านเมืองตั้งแต่อาณาจักรสุโขทัย

ในสมัยสุโขทัยเมืองกำแพงเพชรเป็นเมืองเอกหรือเมืองหน้าด่าน ซึ่งในสมัยนั้นเรียกเมืองชากังราวยังมีเมืองนครชุมและเมืองชากังราวเป็นเมืองหลักหรือเป็นศูนย์กลาง มีเมืองบริวารโดยรอบทั้ง 4 ทิศ คือ

ทิศเหนือ มีเมืองสุพรรณการะ(เชิงทอง) ปัจจุบันคือ ตำบลลานดอกไม้

ทิศใต้ มีเมืองเทพนครและเมืองคณฑี ปัจจุบันคือ ตำบลเทพนครและตำบลคณฑี

ทิศตะวันออก มีเมืองบางพาน ปัจจุบันคือ ตำบลเขาคีรีส อำเภอพรานกระต่าย

ทิศตะวันตก มีเมืองโนนม่วง ปัจจุบันคือบ้านโนนม่วง ตำบลนครชุม

นอกจากนี้ยังมีเมืองบริวารอันประกอบไปด้วย

เมืองแปบ ตั้งอยู่เขตตำบลนครชุมเมืองพังคาตั้งอยู่เขตตำบลนิคมทุ่งโพธิ์ทะเล

เมืองโกสัมพี ตั้งอยู่เขตตำบลโกสัมพี กิ่งอำเภอโกสัมพีนคร และเมืองไตรตรังย์ตั้งอยู่เขตตำบล

ไตรตรังย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับตำนานท้าวแสนปม และต่อมาได้ถูกสาวเจ้าเมืองกำแพงเพชรเป็น

ภรรยา คลอดลูกมาตั้งชื่อว่า “ท้าวอู่ทอง” ดังนั้น จึงสันนิษฐานได้ว่าดั้งเดิมที่ตั้งของเมืองนี้ก็คือ “เมืองนครชุม” และ “เมืองชากังราว” อดีตจากศิลาจารึกนครชุมหลักที่ 4 และจารึกเขาสุมรภูฏ หลัก

ที่ 8 กล่าวไว้ว่า “เมืองกำแพงเพชร” มีปรากฏครั้งแรกในพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา สมัยพระเจ้าอู่

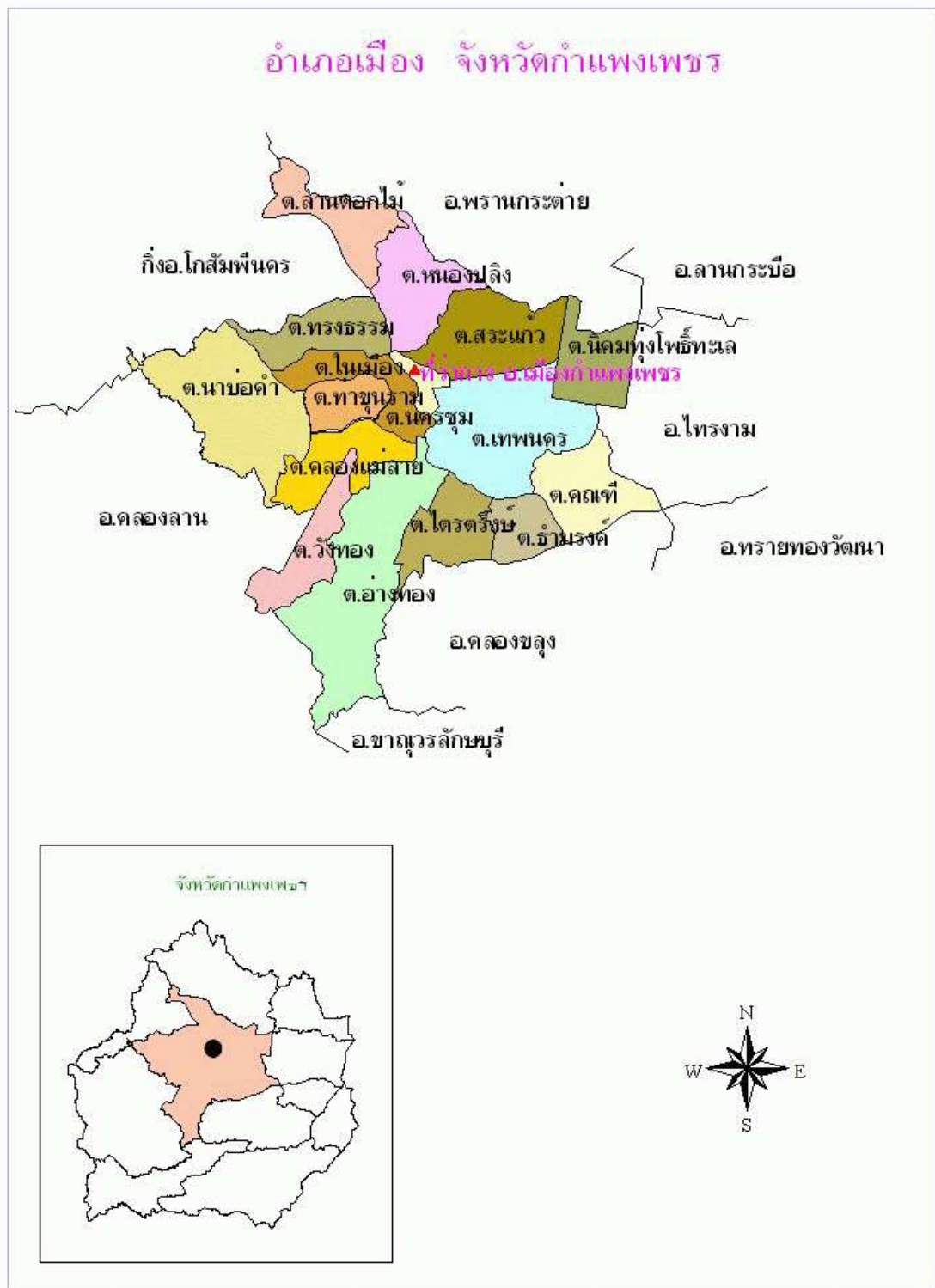
ทอง และคงใช้ “กำแพงเพชร” เรียกชื่อบ้านเมืองนี้มาตลอดตามลักษณะที่ตั้งของเมืองอันประกอบไปด้วยวัดวาอาราม และศิลปวัตถุโบราณ ที่มีค่าควรเมืองล้อมรอบไปด้วยป้อมปราการ กำแพงคูเมือง

นั่นเอง และในสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ในสมัยนั้นมีพระยศเป็น

พระยาตากได้รับการแต่งตั้งให้เป็น พระยาวชิรปราการให้มาเป็นเจ้าเมืองกำแพงเพชรอำเภอเมือง

กำแพงเพชร ได้รับการประกาศจัดตั้งขึ้นเป็นอำเภอเมื่อปี พ.ศ. 2464 เป็นส่วนหนึ่งในการปกครอง

ของจังหวัดกำแพงเพชร เดิมมีอาณาเขตกว้างใหญ่มากแต่ต่อมากระทรวงมหาดไทยได้ประกาศจัดตั้งอำเภอไทรงาม อำเภอลองลาน และกิ่งอำเภอโกสัมพีนคร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอำเภอเมืองกำแพงเพชรแยกไปจัดตั้งอำเภอขึ้นใหม่ตามลำดับ



แผนที่อำเภอเมืองกำแพงเพชร

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน  
ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน  
อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร



โดย...สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอเมืองกำแพงเพชร

โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๕๕๓๑-๒๓๐๕

## คำนำ

อาหารไทยเป็นอาหารประจำชาติไทย ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ เป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก การประกอบอาหารของไทยมีทั้งศาสตร์ และศิลป์ ประกอบด้วย อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และการถนอมอาหาร อาหารไทยมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ครบ ๕ หมู่ และมีสรรพคุณด้านสมุนไพร ซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาด้านอาหารของคนไทย ในปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยมีการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรม การกินอาหารจากรูปดั้งเดิมมาเป็นรูปแบบตามที่ได้รับจากวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น ทำให้คนไทยเกิดปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการเปลี่ยนไปจากเดิมและเริ่มอย่างรวดเร็วในทุกเพศ ทุกวัย เกิดโรคภัย ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคเม็เร็งบางชนิด เป็นต้น ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ที่บรรพบุรุษได้สั่งสมมา สามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ปัจจุบันมีอาหารพื้นบ้านอีกหลายชนิดที่คนไทยรุ่นหลังยังไม่เข้าใจ ในความแตกต่างของเครื่องปรุง วิธีการ ขั้นตอนการเตรียมการปรุง ซึ่งมีลักษณะพิเศษสอดคล้องกับวิถีโลก คือ “การหันกลับสู่ธรรมชาติ” มีการเรียกร้องและเชิญชวนให้ มนุษย์ทั้งหลายกลับคืนสู่ธรรมชาติ และระดมความคิดเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และฟื้นฟูธรรมชาติ อันทรงคุณค่ายิ่ง รวมทั้งมีความพยายาม ที่จะใช้พืชผัก และสมุนไพรมาประกอบเป็นอาหารกันอย่างต่อเนื่อง โดยผ่านการเรียนรู้ ค้นคว้า ทดลอง และปฏิบัติการบันทึกองค์ความรู้ เรื่องอาหารพื้นบ้าน จึงเป็นการบันทึกทางวัฒนธรรมที่ฉายให้เห็นภาพสังคมไทยในมิติกว้างลึก ตั้งแต่อดีตทอดยาวต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยใช้อาหารเป็นประตูสู่การค้นพบ สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอเมืองกำแพงเพชร เล็งเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน ได้แก่อาหารคาว อาหารหวาน และการถนอมอาหาร จึงได้ดำเนินการสืบค้นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ขึ้น เพื่อรวบรวมข้อมูลการประกอบอาหารคาว อาหารหวาน และการถนอมอาหารของภูมิปัญญาชาวบ้านต่อไป

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอเมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑

# สารบัญ

## คำนำ

## สารบัญ

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน (อ.๑)

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน (อ.๒)

## อาหารหวาน

บะหมี่ชากังราว..... ๑

ผัดไทป่าคำ.....๓

## อาหารหวาน

ขนมชั้น.....๖

ขนมเมื่อดขนุน.....๗

ข้าวเหนียวแดง.....๑๐

ข้าวเหนียวแก้ว..... ๑๒

## การถนอมอาหาร

เมี่ยงชากังราว.....๑๔

กระยาสารทแม่แก้ว.....๑๖

กล้วยกวน.....๑๘

มะพร้าวเสวย.....๒๐

ข้าวแตน-นางเล็ด.....๒๒

แหนมแม่แยง.....๒๔

กล้วยม่วน.....๒๖

.....



**หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน**  
**อำเภอเมืองกำแพงเพชร**

**ประเภท อาหารคาว**

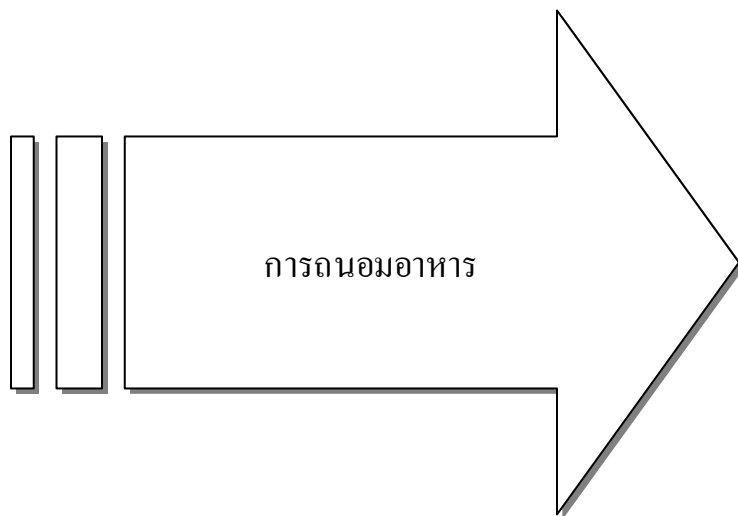
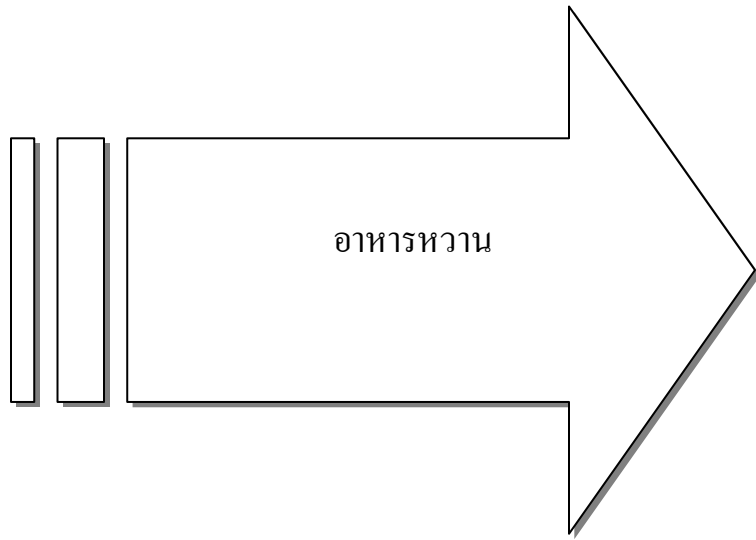
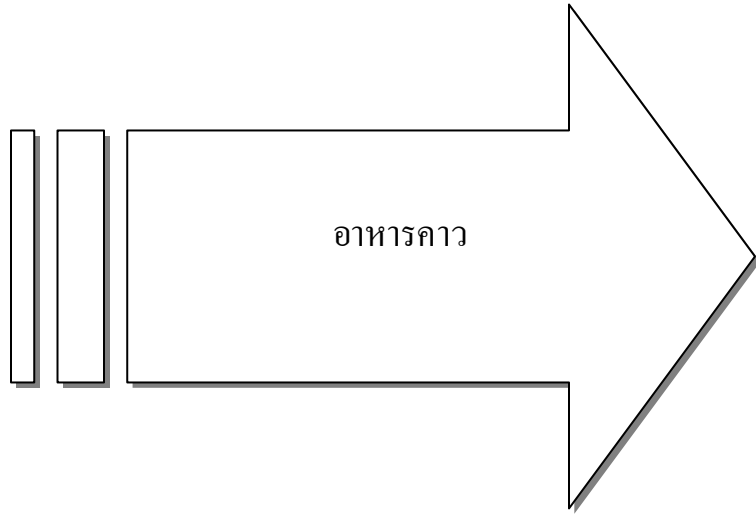
ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
	บะหมี่ซำกั๊ว	ร้านบะหมี่ซำกั๊ว เลขที่ ๓๖๑ ซอย ๕ ถนนราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง กำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐	๐ - ๕๕๗๑ - ๒๔๔๖

**ประเภท อาหารหวาน**

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
	ขนมชั้น	ร้านป้าหาดขนมไทย เลขที่ ๑๗๑ ถนน ราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง กำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐	๐-๕๕๗๑ - ๗๐๑๑

**ประเภท การถนอมอาหาร**

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
	เมี่ยงซำกั๊ว	ร้านเมี่ยงซำกั๊ว เลขที่ ๒๒๒/๑ หมู่ที่ ๓ ตำบลนครชุม อำเภอเมือง กำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐	๐ - ๕๕๗๕ - ๕๐๗๒



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร บะหมี่ชากักราว

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นายคิดคะเน สกุล รักษ์ชน อายุ ๗๕ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำงาน ๗๐ ปี ที่อยู่ ๓๖๑ ถนนราชดำเนิน ซอย

๕ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร บะหมี่ชากักราว จำนวนที่ ๓๖๑ ถนนราชดำเนิน ซอย ๕ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง

กำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ ตั้งแต่เวลา ๐๕.๐๐ น.- ๑๕.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์ ๐-๕๕๓๑-๒๔๔๖

ที่มาของอาหาร

นายเซียง รักษ์ชน (เจ๊กเซียง) มาจากเมืองจีน เป็นบิดาของนายคิดคะเน รักษ์ชน(นายตี) ขึ้นรถเข็นก๋วยเตี๋ยวไปขายทั่วเมืองกำแพงเพชร และทำเส้นบะหมี่ด้วยตนเอง ซึ่งได้สูตรทำเส้นบะหมี่มาจากเมืองจีน รสชาติอร่อยมากไม่เหมือนใคร และเมื่อนายเซียงถึงแก่กรรมก็ได้ถ่ายทอดให้แก่ลูกหลาน ต่อมา นายคิดคะเน รักษ์ชน(นายตี) ได้สืบทอดการขายก๋วยเตี๋ยวบะหมี่รวมทั้งการทำเส้นบะหมี่จาก นายเซียง รักษ์ชน และเปิดร้านชื่อ ร้านบะหมี่ชากักราว

ประเพณี/ ความเชื่อ

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

- |                     |                                 |            |
|---------------------|---------------------------------|------------|
| ๑. เส้นบะหมี่       | ๑๐. น้ำซุปล(ใช้กระดูกหมูต้มน้ำ) | ๑๑. น้ำตาล |
| ๑๒. น้ำตาลทราย      | ๑๒. พริกไทยป่น                  |            |
| ๒. ถั่วงอก ๑๓       | . น้ำปลา                        |            |
| ๓. ถั่วงอกยาว ๑๔    | . น้ำมันขาว                     |            |
| ๔. กระเทียมเจียว ๑๕ | . ตั้งฉ่าย                      |            |
| ๕. หมูสับ           | ๑๓. ต้นหอม + ผักชี หั่นฝอย      |            |
| ๖. หมูแดง๕. พริกป่น |                                 |            |

ขั้นตอน/ วิธีทำ

.....

## ขั้นตอน/ วิธีทำ

- ๑ . ใส่เครื่องปรุงทั้งหมดลงในถ้วย พักไว้ก่อน(ยกเว้นพริกป่น ให้เติมเองตามชอบ)
- ๒ . ลวกถั่วงอก ถั้วฝักยาว และเส้นบะหมี่(ก่อนลวกจะต้องยีให้ก่อนบะหมี่คลายตัวก่อน)  
ใส่กระเทียมเจียวแล้วคน ๆ เส้นจะได้ไม่ติดกัน ใส่ตั้งถ้วย เตรียมไว้
  ๓. ลวกหมูสับ เกลี้ยหมูให้กระจายไม่ให้เป็นก้อน ตักหมูสับที่สุกแล้วใส่ลงในชาม  
เส้นบะหมี่+ถั่วงอก+ถั้วฝักยาว ที่ลวกไว้
  ๔. หั่นหมูแดงเป็นชิ้นบาง ๆ โรยใส่ในชาม เส้นบะหมี่+ถั่วงอก+ ถั้วฝักยาว+หมูสับ
  ๕. ต้มน้ำซุ้กับกระดุกหมู ตั้งไฟให้เดือด ตักน้ำซุ้ไปใส่ลงในถ้วยเครื่องปรุง คนให้เข้ากัน ปรุง  
ให้ได้รสชาติที่ถูกต้อง แล้วเทลงในชาม เส้นบะหมี่+ถั่วงอก+ถั้วฝักยาว+หมูสับ+หมูแดง ที่  
เตรียม

ไว้ โรยด้วยต้นหอม+ผักชี และพริกไทยป่น

### เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

๑. เส้นบะหมี่ทำเอง และใช้วันต่อวัน
๒. วัตถุดิบที่ใช้ต้องใหม่ สด สะอาด
๓. เครื่องปรุงจากธรรมชาติ เช่น ใช้มะนาวแทนน้ำส้มสายชู

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด (ครบทุกรส)

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ครบ ทั้ง ๕ หมู่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต  
ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน

ชื่อ-นามสกุล นางจงกลรัตน์ เกิดเทพ  
ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ว

อำเภอ เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ผัดไทยป้าดำ

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาว(ป้าดำ) สกุล ก้องกฤติยา อายุ ๖๔ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำงาน ๕๐ ปี ที่อยู่ เลขที่ ๖๓ หมู่ที่ ๖ ตำบลเทพนคร อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร ผัดไทยป้าดำ(กม.๔) จำนวนที่ เลขที่ ๖๓ หมู่ที่ ๖ ตำบลเทพนคร อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ โทรศัพท์/ มือถือ ๐-๕๕๗๔-๖๐๒๐, ๐๘๓-๕๖๗๓๘๐๑ ที่มาของอาหาร-

ประเพณี/ ความเชื่อ -

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

เครื่องปรุง

๑. กว๊วยเดี่ยวเส้นเล็ก

กุ้งแห้ง

ถั่วลิสงคั่ว

ไข่ไก่

เต้าหู้แข็งหั่นชิ้นเล็ก ๆ

หัวหอมแดง

กระเทียม

หัวไชโป้เค็ม

ถั่วงอกสด

ใบกุยช่าย

น้ำมันสำหรับผัด

๑๒. น้ำมันสำหรับทอด

๑๓. น้ำซอปรุงรส

๑๔. แคบหมู

/ เครื่องปรุงน้ำซอปรุงรส.....

## เครื่องปรุงน้ำซอสปรุงรส

น้ำมะขามเปียก

ซีอิ้วขาว

น้ำตาลทราย

น้ำตาลปีบ

เกลือป่น

พริกป่น

ขั้นตอน/วิธีทำ

### วิธีทำน้ำซอสปรุงรส

นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาผสมรวมกันในถ้วยผสม คนให้น้ำตาลละลาย ชิมรสตามชอบ เตรียมไว้ใส่ตอนผัดเส้นก๋วยเตี๋ยว

วิธีทำ

๑. ปั่นเปลือกกระเทียมและหอมแดง ตัดก้านกุยช่าย นำผักทั้งหมดพร้อมทั้งถั่วงอกไปล้างน้ำให้สะอาด นำกระเทียมและหอมแดงมาสับให้ละเอียด ส่วนกุยช่ายนำมาหั่นเป็นท่อนยาวประมาณ ๑ นิ้ว ส่วนถั่วงอกก็สะอาดน้ำพักไว้

๒. นำหัวไชโป๊เค็มมาสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำถั่วลิสงคั่วมาตำให้ละเอียด ส่วนเต้าหูแข็งก็นำมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ

๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันสำหรับทอด นำเต้าหูที่หั่นไว้ลงไปทอดจนเหลือง ตักขึ้นพักไว้ จากนั้นนำกุ้งแห้งลงไปทอดต่อ ทอดจนกุ้งแห้งกรอบก็ตักขึ้น พักไว้

๔. เมื่อเตรียมเครื่องเรียบร้อยแล้ว ก็เริ่มผัดได้ (ควรแบ่งผัดทีละครั้ง เครื่องต่าง ๆ จะได้เข้ากันง่าย) เปิดเตาที่ไฟปานกลาง ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันสำหรับผัดลงไป พอน้ำมันเริ่มร้อนให้นำกระเทียมและหัวหอมแดงสับลงไปเจียวให้หอม จากนั้นให้นำเต้าหูทอด หัวไชโป๊สับ และกุ้งแห้งทอดลงไปผัดให้เข้ากัน

๕. ใส่ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กและน้ำซอสปรุงรสลงไปผัดให้เครื่องทั้งหมดเข้ากัน จากนั้น ทำหลุมตรงกลางกระทะ ตอกไข่ลงไป ตีไข่ให้กระจาย

๖. รอจนไข่เริ่มสุกก็นำเส้นมาคลบ จากนั้น ใส่ถั่วงอกสดและกุยช่ายที่หั่นไว้ลงไป ผัดเครื่องทั้งหมดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

๗. ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยถั่วลิสงบด แคบหมู จากนั้นก็ยกเสิร์ฟพร้อมผักสดต่าง ๆ เช่น

ถั่วอกดิบ ใบกุ่มข่าย หัวปลี มะนาวผ่าซีก

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

ผักที่ใช้ ทุกชนิด ปลูกเองหมด สด สะอาด ไม่ใส่ปุ๋ยและไม่ฉีดยาฆ่าแมลง

เครื่องปรุงรสทุกอย่างเน้นจากธรรมชาติ เช่น มะนาว น้ำมะขามเปียก

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด (ครบทุกรส)

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ครบ ทั้ง ๕ หมู่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน

ชื่อ-นามสกุล นางจงกลรัตน์ เกิดเทพ

ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง

นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ว

อำเภอ

เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ขนมหั่น

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาวศิริพร สกุล จันทร์อร่าม อายุ ๕๔ ปี

อาชีพ รับราชการ, ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำงาน ๔๐ ปี ที่อยู่ เลขที่ ๑๗๑ ถนนราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร ร้านป่าหาคขนมไทย จำกัด เลขที่ ๑๗๑ ถนนราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ โทรศัพท์ ๐-๕๕๗๑-๒๒๒๑

ที่มาของอาหาร

สืบทอดการทำขนมไทย มาจาก ป่าหาค ผู้เป็นแม่ ซึ่งได้เสียชีวิตแล้ว

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

หัวกะทิ

น้ำตาลทราย

น้ำตาลอวดอกมะลิ

แป้งข้าวเจ้า

แป้งท้าวยายม่อม

แป้งข้าวเจ้า

แป้งมัน

๘. ใบเตย

ขั้นตอน/ วิธีทำ

เชื่อมน้ำเชื่อมโดยใช้ น้ำ ๑ ถ้วย น้ำตาลทราย ๓ ถ้วย

๒. ผสมแป้งทั้ง ๔ ชนิด เข้าด้วยกัน แล้วนวดกับกะทิ โดยค่อยๆ ใส่กะทิทีละน้อยๆ นวดนาน ๆ จนกะทิหมด แล้วใส่น้ำเชื่อมคนให้เข้ากัน พอให้แป้งติดหลังมือนิดหน่อย



๓. กรองแป้งทั้งหมด แล้วแบ่งแป้งครึ่งหนึ่งเป็นสีขาว อีกครึ่งหนึ่งใส่ใบเตยหรือสีตามชอบ

๔. นำเอาไปนึ่งแล้วทาน้ำมันให้ทั่ว ใส่แป้งสีขาวประมาณ ๑/๒ ถ้วย แล้วนึ่งให้สุกประมาณ ๕ นาที ชั้นที่ ๒ ใส่สีเขียวใบเตย แล้วนึ่งประมาณ ๕ นาที ทำเช่นนี้ไปจนหมดแป้งแล้วให้ชั้น

สุดท้าย เป็นสีเข้มกว่าชั้นอื่น ๆ เมื่อสุกยกกลงทิ้งให้เย็น แล้วตัดเป็นชิ้นตามต้องการ

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม ทุกอย่าง จะเน้นมาจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ เช่น สีเขียวจากใบเตย สีม่วงจากดอกอัญชัน น้ำดอกมะลิ เป็นต้น

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน มัน หอมน้ำดอกมะลิสด

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

ชื่อ-นามสกุล นางจงกลรัตน์ เกิดเทพ

ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง

นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ๖

อำเภอ

เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ขนมเม็ดขนุน

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาวศิริพร สกุล จันทร์อร่าม อายุ ๕๔ ปี

อาชีพ รับราชการ, ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำงาน ๔๐ ปี ที่อยู่ เลขที่ ๑๗๑ ถนนราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร ร้านป่าหาคขนมไทย จำกัด เลขที่ ๑๗๑ ถนนราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ โทรศัพท์ ๐-๕๕๗๑-๒๒๒๑

ที่มาของอาหาร

สืบทอดการทำขนมไทย มาจาก ป่าหาค ผู้เป็นแม่ ซึ่งได้เสียชีวิตแล้ว  
ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

๑. ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก
๒. หัวกะทิ
๓. น้ำตาลทราย
๔. น้ำลอยดอกไม้
๕. น้ำตาลทราย
๖. ไข่เป็ด

ขั้นตอน/วิธีการ

บดถั่วเขียวให้ละเอียดใส่หัวกะทิ และน้ำตาลทราย ๑ ถ้วยตวง คนให้เข้ากัน ใส่กระทะทองตั้งไฟกวนให้เหนียวสามารถปั้นได้ ยกลงพักไว้ให้เย็นแล้วปั้นเป็นเม็ดกลมๆให้มีลักษณะเหมือนเม็ดขนุน ต่อยไข่แล้วแยกไข่ขาวออกใช้แต่ไข่แดงตีให้เข้ากันปิดฝาไว้ไม่ให้ไข่แห้ง

ผสมน้ำลอยดอกไม้ ๕ ถ้วยตวง น้ำตาลทราย ๕ ถ้วยตวง ใส่กระทะทองตั้งไฟให้น้ำตาลละลาย เคี่ยว  
ต่อให้น้ำเชื่อมเหนียว ขึ้นขึ้นแบ่งใส่ชามไว้ส่วนหนึ่ง  
จิ้มเม็ดถั่วลงในไข่แดงแล้วหยอดลงในกระทะน้ำเชื่อมพอไข่แดงสุกดีแล้วใช้ทัพพีโปร่งตักรั้งใส่ในชาม  
น้ำเชื่อม ทำจนหมดถั่วที่ปั้นไว้

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม ทุกอย่าง จะเน้นมาจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน มัน หอมน้ำดอกมะลิสด

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

ชื่อ-นามสกุล นางจงกลรัตน์ เกิดเทพ

ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง

นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ว

อำเภอ

เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ข้าวเหนียวแดง

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาวศิริพร สกุล จันทร์อร่าม อายุ ๕๔ ปี

อาชีพ รับราชการ, ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำงาน ๔๐ ปี ที่อยู่ เลขที่ ๑๗๑ ถนนราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร ร้านป่าหาคชนมไทย จำกัด เลขที่ ๑๗๑ ถนนราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ โทรศัพท์ ๐-๕๕๗๑-๒๒๒๑

ที่มาของอาหาร

สืบทอดการทำขนมไทย มาจาก ป่าหาค ผู้เป็นแม่ ซึ่งได้เสียชีวิตแล้ว ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

ข้าวเหนียว ๒ ถ้วยตวง

หัวกะทิ ๒ ถ้วยตวง

น้ำตาลปีบ ๒ ถ้วยตวง

เบะแซ ๓ ชีด

ขั้นตอน/วิธีการ

๑. นึ่งข้าวเหนียวให้สุก แล้วเทออกใส่ถาดเกลี่ยให้กระจายตัว ผึ่งลมให้แห้ง
๒. หัวกะทิใส่ในกระทะตั้งไฟเคี่ยวให้เดือดใส่น้ำตาลปีบพร้อมทั้งเบะแซลงเคี่ยวให้เป็น

ยางมะตูม

๓. ใส่ข้าวเหนียวที่ผึ่งไว้ลงในกระทะทอง กวนต่อจนข้าวเหนียวเริ่มเกาะตัวเป็นก้อนแล้ว

ก่อนออกจากกระทะขกกลง

๔. ตัดข้าวเหนียวใส่ถาดหรือภาชนะที่เตรียมไว้ตกแต่งให้สวยงาม

เทคนิคในการทำ(เคลือบ)

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม ทุกอย่าง จะเน้นมาจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน มัน

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

ชื่อ-นามสกุล นางจงกลรัตน์ เกิดเทพ ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ๖

อำเภอ เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ข้าวเหนียวแก้ว

คำทับศัพท์ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาวศิริพร สกุล จันทร์อร่าม อายุ ๕๔ ปี

อาชีพ รับราชการ, ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำงาน ๔๐ ปี ที่อยู่ เลขที่ ๑๗๑ ถนนราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร ร้านป่าหาคชนมไทย จำกัด เลขที่ ๑๗๑ ถนนราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ โทรศัพท์ ๐-๕๕๗๑-๒๒๒๑  
ที่มาของอาหาร

สืบทอดการทำขนมไทย มาจาก ป้าหาค ผู้เป็นแม่ ซึ่งได้เสียชีวิตแล้ว  
ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

ข้าวเหนียว 1 ถ้วยตวง

หัวกะทิ 3/4 ถ้วยตวง

น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง

เกลือป่น 1/4 ช้อนชา

น้ำใบเตย 1/2 ถ้วยตวง

น้ำปูนใส 1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอน/วิธีการ

ชาวข้าวเหนียวให้สะอาดวางลงบนรังถึงที่ปูด้วยผ้าขาวบาง ตั้งบนน้ำเดือดหนึ่งจนข้าวเหนียวสุก  
ใส่น้ำใบเตยผสมกับหัวกะทิคนให้เข้ากับน้ำปูนใสแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางใส่เกลือป่นคนให้เกลือ  
ละลาย ใส่ซอมาอย่างใบใหญ่ๆ

เมื่อข้าวเหนียวสุกดีตักข้าวใส่ซอมากะทิเคล้าเร็วๆให้ข้าวเหนียวคลุกกับกะทิให้ทั่วปิดปากซอไว้  
ประมาณ ๑๐ - ๒๐ นาที ให้ข้าวเหนียวอมน้ำไว้จนกะทิแห้ง

ใส่น้ำตาลลงในข้าวเคล้าเบาๆ ให้ทั่วกัน แล้วเทใส่กระทะทองตั้งไฟอ่อนๆคลุกจนน้ำตาลละลายจับเม็ด  
ทั่วยกลงจากเตา จัดใส่ภาชนะให้สวยงาม

เทคนิคในการทำ(เคล็ดคลับ)

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม ทุกอย่าง จะเน้นมาจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน มัน

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

ชื่อ-นามสกุล นางจงกฤษณ์ เกิดเทพ

ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง

นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ว

อำเภอ

เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



### แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร           เมี่ยงซากังราว

คำสำหรับ           พื้นบ้าน

ชื่อ   นางกิมเฮียะ           สกุล   ปิยะพงษ์           อายุ   ๖๕ ปี  
อาชีพ   ค้าขาย   มีประสบการณ์ในการทำงาน   ๕๐ ปี   ที่อยู่   เลขที่   ๒๒๒/๒ หมู่ที่ ๓ ตำบล  
นครชุม   อำเภอเมืองกำแพงเพชร   จังหวัดกำแพงเพชร   ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร   ร้านเมี่ยงซากังราว   จำหน่ายที่   เลขที่   เลขที่   ๒๒๒/๒ หมู่ที่ ๓ ตำบลนครชุม  
อำเภอเมืองกำแพงเพชร   จังหวัดกำแพงเพชร   ๖๒๐๐๐   โทรศัพท์   ๐-๕๕๗๕-๕๐๗๒

ที่มาของอาหาร

ชาวนครชุมมีวัฒนธรรมในการอมเมี่ยง มาตั้งแต่โบราณ เพราะใบเมี่ยงจะมีคาเฟอีน  
เล็กน้อย  
โดยส่วนมากมักจะพบในงานศพ ซึ่งชาวนครชุมจะต้องรับผู้ที่มาร่วมงานด้วยเมี่ยงให้แขกได้ออมเมี่ยงไป  
ปลางก่อน และต่อมาก็นิยมรับประทานกันทั่วไป  
ประเพณี/ ความเชื่อ

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

มะพร้าวอ่อน

น้ำตาลทราย

ถั่วลิสง

น้ำมันพืช

กระเทียม

เกลือป่น



ใบเมี่ยง

ขั้นตอน/วิธีการ

นำมะพร้าวไปขูดผิวให้ขาว แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

ใส่น้ำมันลงกระทะตั้งไฟร้อน นำถั่วลิสงลงทอดให้เหลือง แล้วตักออกพักไว้ก่อน

นำกระเทียมโขลกพอแหลกลงไปทอดให้เหลือง แล้วตักออกพักไว้ นำมะพร้าวและน้ำตาลทรายใส่เกลือเล็กน้อย ลงไปคั่วในน้ำมันให้เหลือง แล้วนำถั่ว กระเทียม ที่ทอด

ไว้แล้วลงมาผสมคนให้เข้ากัน

การทำใบเมี่ยง(ใบหวาน) เกี่ยวน้ำตาลกับเกลือให้เป็นน้ำเชื่อม ยกออกจากเตาไว้ให้เย็น

นำใบเมี่ยงลงไปแช่ทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ นาที แล้วรับประทานกับเมี่ยง แคบหมูได้เลย

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม ทุกอย่าง จะเน้นมาจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ เปี้ยว หวาน มัน เค็ม

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน

ชื่อ-นามสกุล นางจงกฤษณ์ เกิดเทพ

ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง

นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ว

อำเภอ

เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร กระจยาสารท

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางเฮียง (แม่แก้ว) สกุล สีใส อายุ ๗๑ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำงาน ๕๐ ปี ที่อยู่ เลขที่ ๓๕ ถนนปิ่นดำริห์ ตำบล  
ในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ชื่อร้านอาหาร ร้านกระจยาสารทแม่แก้ว จำนวนที่ เลขที่ ๓๕ ถนนปิ่นดำริห์ ตำบลในเมือง  
อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ โทรศัพท์ ๐-๕๕๗๑-๗๐๑๑

ที่มาของอาหาร

-

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

๑. ถั่วลิสง ๕ กิโล

๒. งา ๒ กิโล

๓. ข้าวเม่า ๕ กิโล

๔. แปะแซ ๖ กิโล

๕. น้ำตาลปีบ ๕ กิโล

๖. มะพร้าวแวน ๔ กิโล

๗. กะทิ ๕ กิโล

ขั้นตอน/วิธีการ

นำกะทิมาเคี่ยวให้แตกมัน แล้วนำน้ำตาลปี๊บ เบะแซ ใสลงในกะทิ แล้วเคี่ยวจนจับตัว  
กัน

ยกลงมาใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป และคนให้เข้ากัน ยกลงจากเตาผึ่งลมไว้ให้แห้ง

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

เครื่องปรุงร/ ส่วนผสม ทุกอย่าง จะเน้นมาจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน มัน เค็ม

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน

ชื่อ-นามสกุล นางจกมลรัตน์ เกิดเทพ ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ว

อำเภอ เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร           กล้วยกวน

คำสำหรับ           พื้นบ้าน

ชื่อ   นางสุวรรณ           สกุล   สังข์สุวรรณ           อายุ   ๗๒   ปี

อาชีพ   ข้าราชการบำนาญ, ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำงาน ๕๐ ปี ที่อยู่ เลขที่ ๒๕ หมู่ที่ ๔ ตำบลนครชุม อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร   ร้านกล้วยกวนแม่บรรจง จำหน่ายที่ เลขที่ ๒๕ หมู่ที่ ๔ ตำบลนครชุม อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ โทรศัพท์ ๐-๕๕๗๕-๕๑๖๒

ที่มาของอาหาร

-

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

๑. กล้วยน้ำว้าสุกงอม ๑ หวี
๒. น้ำตาลทราย ๑-๒ ชีด
๓. กะทิข้นสด ๓ ชีด
๔. เกลือป่น ๑/๔ ช้อนชา

ขั้นตอน/วิธีการ

บดกล้วยน้ำว้าสุกให้ละเอียด ใส่น้ำตาลทราย กะทิสด แล้วนำไปตั้งไฟความร้อนกลาง กวนให้แห้ง เสร็จแล้วกล้วยกวนพักไว้พออุ่น แล้วนำมาปั้นใส่พลาสติกขนาดเท่าเม็ดท้อปฟี่ แล้วห่อด้วยกระดาษ

แก้วใส

เทคนิคในการทำ(เคลือบลับ)

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม ทุกอย่าง จะเน้นมาจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน มัน เค็ม

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

ชื่อ-นามสกุล นางจงกลรัตน์ เกิดเทพ ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ว

อำเภอ เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร            มะพร้าวเสวย

คำสำหรับ            พื้นบ้าน

ชื่อ    นางสาวรณ            สกุล    สังข์สุวรรณ            อายุ    ๗๒    ปี

อาชีพ    ข้าราชการบำนาญ, ค้าขาย    มีประสบการณ์ในการทำงาน    ๕๐    ปี    ที่อยู่    เลขที่    ๒๕    หมู่ที่    ๔    ตำบลนครชุม    อำเภอเมืองกำแพงเพชร    จังหวัดกำแพงเพชร    ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร    ร้านกล้วยกวนแม่บรรจง    จำนวนที่    เลขที่    ๒๕    หมู่ที่    ๔    ตำบลนครชุม    อำเภอเมืองกำแพงเพชร    จังหวัดกำแพงเพชร    ๖๒๐๐๐    โทรศัพท์    ๐-๕๕๗๕-๕๑๖๒

ที่มาของอาหาร

-

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

๑. มะพร้าวทึนทึก ๑ ผล
๒. น้ำตาลปีบ ๑ ชีด
๓. แปะแซ ๑-๒ ชีด
๔. โอวัลติน ๑ ช้อน
๕. นมสด ๓ ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอน/วิธีการ

นำส่วนผสมทุกอย่างมาผสมให้เข้ากัน แล้วนำไปตั้งไฟความร้อนกลาง ๆ โดยไม่ให้ติดกระทะ แล้วยกลงทิ้งไว้ให้พออุ่น ๆ แล้วนำมาปั้นขนาดพอคำตามต้องการ

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม ทุกอย่าง จะเน้นมาจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน มัน เค็ม

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เค็ม

ชื่อ-นามสกุล นางจงกลรัตน์ เกิดเทพ ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ๖

อำเภอ เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ข้าวแตน นางเล็ด

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาวชดา สกุล ใจแสน อายุ ๔๖ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำงาน ๒๐ ปี ที่อยู่ เลขที่ ๒๑๕/๖ หมู่ที่ ๖ บ้านบ่อ  
แสนตำบลหนองปลิง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร ร้านกลุ่มแม่บ้านบ่อสามแสน จำกัด เลขที่ ๒๑๕/๖ หมู่ที่ ๖ ตำบลหนอง  
ปลิง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ โทรศัพท์ ๐-๕๕๓๑-๒๘๘๕,  
๐๕๖๔๒๘๘๐๘

ที่มาของอาหาร -

ประเพณี/ ความเชื่อ -

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

ข้าวแตน

- ๑ . ข้าวกล้อง, ข้าวเหนียว ๑ กิโลกรัม
- ๒ . น้ำตาลทราย ๑ ชีด
- ๓ . เกลือ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
- ๔ . น้ำแดงโสมพอประมาณ

ขั้นตอน/วิธีการ

แช่ข้าวกล้อง, ข้าวเหนียวในน้ำแดงโสม ๑ คืน รุ่งขึ้นนำข้าวเหนียวที่แช่แล้วไปนึ่งสุก  
ผสมน้ำตาลทราย เกลือ งาม เข้าด้วยกัน แล้วนำมาผสมกับข้าวเหนียวที่นึ่งแล้วคลุกเคล้า  
ให้เข้ากันดี

๓ . กดข้าวเหนียวที่ผสมเครื่องปรุงแล้วในพิมพ์กลม ขนาดพอคำแล้วนำไปตากแห้งบน  
ตะแกรงหรือภาชนะโปร่ง ๑-๒ แดดแห้งสนิทดีแล้วเก็บใส่ภาชนะปิดสนิท

๔ . เมื่อจะรับประทานนำมาทอด ในน้ำมันร้อนปานกลางกลับไปมาจนพองทั่วกันดี ตัก  
ขึ้น

พักไว้จนสะเด็ดน้ำจึงใส่ภาชนะปิดสนิท เก็บไว้ได้นาน ๒-๔ สัปดาห์



นางเล็ก

ข้าวเหนียวอย่างดี ๒ ถ้วยตวง

น้ำตาลปีบ ๑/๒ ถ้วยตวง

น้ำมันพืช ๑/๒ กิโลกรัม

ขั้นตอน/วิธีการ

ข้าวเหนียว แช่วน้ำ ๔ ชั่วโมงนำไปนึ่งให้สุก ทิ้งไว้ให้เย็น

ปั้นข้าวเหนียวเป็นก้อนกลม แล้วแผ่เป็นขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๑/๒ นิ้ว (ทำแผ่น

กลมบาง) ตากแดดให้แห้งสนิท

๓ . นำไปทอดด้วยไฟกลาง น้ำมันมากและร้อนจัดจะพองฟูพอเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

๔ . น้ำตาลปีบเคี่ยวให้เป็นอย่างมะตูม ตักโรยบนหน้าขนม

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม ทุกอย่าง จะเน้นมาจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน มัน เค็ม

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต

ชื่อ-นามสกุล นางจงกลรัตน์ เกิดเทพ ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ว

อำเภอ เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร      แหนมแม่แยง

สำหรับ          พื้นบ้าน

ชื่อ      นางแสวง      สกุล      กำบรรลือ      อายุ      ๖๘      ปี

อาชีพ      ค้าขาย      มีประสบการณ์ในการทำงาน      ๕๐      ปี      ที่อยู่      เลขที่      ๒๐๗      ถนนราชดำเนิน ตำบล  
ในเมือง      อำเภอเมืองกำแพงเพชร      จังหวัดกำแพงเพชร      ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร      แหนมแม่แยง      จำนวนที่      เลขที่      ๒๐๗      ถนนราชดำเนิน      ตำบลในเมือง      อำเภอ  
เมืองกำแพงเพชร      จังหวัดกำแพงเพชร      ๖๒๐๐๐      โทรศัพท์      ๐-๕๕๗๑-๔๑๘๒

ที่มาของอาหาร

-

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

๑. เนื้อหมู ๓ กิโลกรัม
๒. นูหมู ๑ กิโลกรัม
๓. หนังกหมู ๑ กิโลกรัม
๔. เกลือไนไตรท์ ๑๑๐ กรัม
๕. อิริธอเบท ๑๐ กรัม
๖. ฟอสเฟต ๑๐ กรัม
๗. กระเทียม ๒๕๐ กรัม
๘. ข้าวเหนียว/ ข้าวเจ้า(สุก) ๒๕๐ กรัม

๕. พริกชี้หูสวน ๑๐๐ กรัม

๑๐. น้ำตาลทราย ๒๐ กรัม

ขั้นตอน/วิธีการ

ต้มหมูหมู หนักรู หันเป็นชิ้นบาง ๆ

นำเนื้อหมูเป็นเนื้อแดงล้วน ๆ บดให้ละเอียด

บดข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้ากับกระเทียมให้ละเอียด

ใส่เนื้อหมูและข้าวเหนียว หรือข้าวเจ้าซึ่งบดกับกระเทียมมาแล้วนวดต่อจนเหนียว แล้ว

แล้วใส่พริกชี้หูสวน

๕. ตักแหม่นประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ ใส่ถุงพลาสติกห่อให้แน่นรัดด้วยหนังยางแล้วห่อด้วยใบตอง พับปลายใบตอง ๒ ข้างเข้าหากัน มัดด้วยดอไม้ไผ่

๖. เก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง ๓ วัน เพื่อให้เกิดรสเปรี้ยว รับประทานได้ (หลังจากเปรี้ยวแล้ว

เก็บไว้ในตู้เย็น

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

ความเหมาะสม ความพอดี ของเครื่องปรุง

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ เปรี้ยว มัน เค็ม

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ไขมัน โปรตีน

ชื่อ-นามสกุล นางจงกลรัตน์ เกิดเทพ ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ๖

อำเภอ เมืองกำแพงเพชร



๒๕๕๑

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ก๋วยม้วน

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางจินดา(ป้าเล็ก) สกุล ไบกลาง อายุ ๖๐ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำงาน ๓๐ ปี ที่อยู่ เลขที่ ๑๑๕ หมู่ที่ ๑ ตำบล อ่างทอง  
อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

ชื่อร้านอาหาร ชิดา ซากังราว (ตลาดมอกกล้วยไข่) จำหน่ายที่ เลขที่ ๑๑๕ หมู่ที่ ๑ ตำบล  
อ่างทอง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ โทรศัพท์ ๐๘๕-๖๓๘๘๔๗๗

ที่มาของอาหาร

ก๋วยม้วนหรือก๋วยหลอดมีลักษณะคล้ายขนมก๋วยฉาบ แต่งรสชาติเหมือนขนมกรอบเค็ม

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง/ ส่วนผสม

๑. ก๋วยน้ำว้าดิบแก่จัด ๒. น้ำตาลทราย
๓. น้ำตาลปีบ ๔. กระเทียม
๕. พริกไทยป่น ๖. เกลือป่น
๗. ต้นหอมหั่นฝอย ๘. น้ำมันบัว

ขั้นตอน/วิธีการ

๑. กลัวย่น้ำหว่าคิบมาปอกเปลือก แช่น้ำสารส้ม ใส่เกลือป่นนิดหน่อย ใส่สีผสมอาหาร(สีเหลือง)

แช่ไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง

๒. นำกลัวย่ออกใส่ตะแกรงผึ่งให้แห้งผานเป็นชั้นบาง ๆ ตามยาวแล้วนำมาม้วนเป็นหลอด นำมาทอดในน้ำมันที่เดือดพอเหลืองตักใส่ตะแกรงพักไว้

๓. นำน้ำตาลทราย น้ำตาลปีบใส่กระทะตั้งไฟพอแห้งใส่กระเทียม โขลก พริกไทยป่น เกลือป่น ตันหอม คนให้เข้ากันแล้วเบาไฟ ใส่กลัวยี่ทอดแล้วคนให้ทั่ว พอเย็นนำมาบรรจุใส่ถุง เทคนิคในการทำ(เคล็ดคลับ)

ความเหมาะสม ความพอดี ของเครื่องปรุง และกรรมวิธีในการปรุง

ฤดูกาลที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน มัน เค็ม

คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

ชื่อ-นามสกุล นางจงกลรัตน์ เกิดเทพ ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๗ ๖

อำเภอ เมืองกำแพงเพชร

กรกฎาคม ๒๕๕๑



บุคลากรกรม

กิดคะเน รัชชชน, นายภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๗๑ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๓๖๑ ซอย ๕ ถนน  
ราชดำเนิน ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

บันทึกข้อมูล ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑

สังวาลย์ ก้องกฤติยา, นาง ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๖๔ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๖๓ หมู่ที่ ๖  
ตำบลเทพนคร อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

บันทึกข้อมูล ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๑

กิมเฮียะ ปิยะพงษ์, นาง ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๖๗ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๒๒๒/๒ หมู่ที่ ๓ ตำบล  
นครชุม อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

บันทึกข้อมูล ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑

สุวรรณ สัจจสุวรรณ, นาง ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๗๒ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๒๕ หมู่ที่ ๔ ตำบล  
นครชุม อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

บันทึกข้อมูล ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๑

ศิริพร จันทรอร่าม, นาง ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๕๔ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๗๑ ถนนราชดำเนิน  
ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

บันทึกข้อมูล ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑

สุชาดา ใจแสน, นาง ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๔๖ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๒๑๕/๖ หมู่ที่ ๖  
บ้านบ่อสามแสน ตำบลหนองปลิง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

บันทึกข้อมูล ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๑

แสวง คำบันลือ, นาง ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๖๘ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๒๐๗ ถนนราชดำเนิน อ  
ตำบลในเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

บันทึกข้อมูล ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑

เฮียง สีใส, นาง ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๗๑ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๓๕ ถนนปิ่นดำริห์ ตำบลใน  
เมืองอำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐

บันทึกข้อมูล ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๑

จินดา ไบกลาง, นาง ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๖๐ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๑๕ ตำบลอ่างทอง อำเภอ  
เมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐ บันทึกข้อมูล ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑

.....

## อำเภอคลองขลุง

**คำขวัญอำเภอ** ดินแดนหลวงพ่อดอกกล้วยผลไม้รสดี มีชื่อไม้ดอกไม้ประดับ

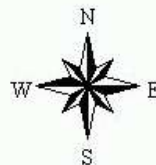
**ประวัติความเป็นมา** อ.คลองขลุงเป็นอำเภอหนึ่งใน 7 อำเภอ ของจังหวัดกำแพงเพชรแต่เดิมเรียกชื่ออำเภอนี้ว่า "อำเภอขานู" ตามประกาศของกระทรวงศึกษาธิการในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 35 หน้า 583 ลงวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2464 ซึ่ง "ขานู" มีความหมายว่า "ตอ" ครั้นต่อมา ได้มีพระราชกฤษฎีกาเปลี่ยนแปลงชื่ออำเภอนี้ใหม่ให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่นที่คือ "อำเภอคลองขลุง" เนื่องจากบริเวณที่ตั้งของที่ว่าการอำเภอมิได้คลองขลุงไหลผ่าน

ในระยะเริ่มแรกนั้น ไม่ทราบแน่ชัดว่าอำเภอคลองขลุงประกอบด้วยจำนวนตำบลหมู่บ้านเท่าใด ทราบแต่เพียงว่าก่อนปี พ.ศ.2490 เล็กน้อย กระทรวงมหาดไทยได้ประกาศจัดตั้งกิ่งอำเภอแสนตอแยกจากอำเภอคลองขลุง ประกอบด้วยตำบลแสนตอ ตำบลยางสูง ตำบลระหาน ตำบลสลกบาตร และตำบลบ่อถ้ำ และในปี 2490 กิ่งอำเภอแสนตอได้รับการยกฐานะเป็นอำเภอ โดยเปลี่ยนชื่อใหม่ ว่าอำเภอขานูวรลักษบุรี ทำให้พื้นที่การปกครองของอำเภอคลองขลุงลดลงเหลือ 8 ตำบล จากนั้นอำเภอได้แยกตำบลหมู่บ้านเพิ่มขึ้นตามลำดับจนกระทั่งถึงปี 2535 มีพื้นที่การปกครอง 16 ตำบล 145 หมู่บ้าน

กระทรวงมหาดไทยได้ประกาศยกฐานะพื้นที่ของอำเภอคลองขลุงจัดตั้งเป็นกิ่งอำเภอเพิ่มขึ้นอีก 2 กิ่งอำเภอ คือ กิ่งอำเภอทุ่งทราย จัดตั้งเมื่อวันที่ 1 เมษายน 2535 มีเขตการปกครอง 3 ตำบล 30 หมู่บ้าน ประกอบด้วยตำบลทุ่งทรายตำบลทุ่งทอง และตำบลถาวรวัฒนาในปีต่อมาจัดตั้งกิ่งอำเภอปางศิลาทองเมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2536 มีเขตการปกครอง 3 ตำบล 27 หมู่บ้าน ประกอบด้วยตำบลโพธิ์ทอง ตำบลหินดาตและตำบลปางตาไว

ในปัจจุบันอำเภอคลองขลุงมีพื้นที่การปกครอง 10 ตำบล 91 หมู่บ้าน ประกอบด้วยตำบลคลองขลุง ตำบลวังไทร ตำบลวังแฉม ตำบลวังบัว ตำบลหัวถนน ตำบลคลองสมบูรณ์ ตำบลท่ามะเขือ ตำบลท่าพุทรา ตำบลวังยางและตำบลแม่ลาด

## อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร



แผนที่อำเภอคลองขลุง



หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน  
ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน  
อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร



โดย...

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร  
อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

## คำนำ

เอกสารรายงานผลการดำเนินงานโครงการหนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้านภูมิปัญญา  
ด้านอาหารพื้นบ้าน อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปผลการดำเนินงาน  
โครงการฯ ที่สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอคลองขลุง ได้จัดขึ้น และรายงานผลการดำเนินงานให้  
ผู้สนับสนุนโครงการฯ ได้รับทราบ

การเก็บข้อมูลอาหารพื้นบ้านอำเภอคลองขลุง มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล  
เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านไว้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้า หวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานผลการ  
ดำเนินงานเล่มนี้ 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

## บทนำ

### หลักการและเหตุผล

มนุษย์ต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐาน ๔ ประการ ในการดำเนินชีวิต คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ตามสภาพความคิดและความสามารถที่มนุษย์แต่ละคนแต่ละสังคมจะจัดหามาได้ การกินเป็นความต้องการของมนุษย์มนุษย์ทุกคนต้องกินอาหารเพื่อใช้สร้างส่วนประกอบของร่างกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโตให้พลังงานและบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดีการกินในอดีตเป็นการกินเพื่อการยังชีพ อาหารที่รับประทานในแต่ละวันจะเป็นอาหารที่หาได้ในขณะนั้น มนุษย์เรียนรู้เรื่องอาหารจากการทดลองด้วยวิธีการต่างๆ รวมถึงการสังเกตอย่างรอบคอบจนบางเผ่ามีความเชื่อว่าอาหารเป็นของขวัญจากพระเจ้าอาหารบางจำพวกมีคุณสมบัติที่เป็นสิ่งมหัศจรรย์ พฤติกรรมการกินของมนุษย์เกิดจากปัจจัยต่างๆ แตกต่างกันไปตามแต่ละสังคมของชนเหล่านั้น อาหารพื้นบ้านกับการบริโภคของคนได้เป็นสิ่งที่มีควบคู่กันมาช้านานภาคใต้ของประเทศไทยได้ชื่อว่าเป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นข้าว พืช ผักและผลไม้ สัตว์บก สัตว์น้ำ ตลอดจนแร่ธาตุ ป่าไม้จึงทำให้มีการคาดคะเนกันว่าคนในท้องถิ่นภาคใต้น่าจะมีอาหารการกินที่อุดมสมบูรณ์คงจะไม่มีปัญหาในเรื่องการขาดแคลนอาหารบริโภค ชาวภาคใต้ได้บริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลักวันละสองมื้อ คือมือเช้าและมือเย็น กับข้าวมีเพียงน้อยอย่าง ถ้ามือไหนมีกับข้าวถึง ๑ อย่าง ถือว่าค่อนข้างอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ กับข้าวของคนใต้มีรสจัด คือ เปรี้ยวจัด เผ็ดจัดถ้าเป็นแกงมีรสกะปิเข้มมีสีเหลืองจัด รสขุ่นของขมิ้นค่อนข้างแรง วัฒนธรรมการใช้ขมิ้นผสมเครื่องแกงเป็นเอกลักษณ์ของคน ใต้ทั้งนี้เพื่อให้กลิ่นด้วยเหตุนี้คนใต้จึงนิยมแกงส้ม แกงไตปลา และแกงกะทิเป็นอาหารที่ทำหมุนเวียนอยู่เป็นประจำเกือบทุกวัน สภาพทั่วไปของอำเภอคลองขลุงเป็นที่ราบลุ่มสภาพภูมิอากาศโดยทั่วไปมี ๓ฤดูคือ ฤดูฝน ฤดูหนาว และฤดูร้อน จากสภาพภูมิศาสตร์ สภาพทางภูมิประเทศก่อให้เกิดสภาพทางสังคมและวัฒนธรรมขึ้น ประชาชนที่อาศัยในอำเภอคลองขลุง ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และมีบางส่วนนับถือศาสนาอิสลาม การประกอบอาชีพประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม และรับจ้างทั่วไป การเพาะปลูก จะปลูกข้าวและพืชผักต่างๆ ประชาชนส่วนใหญ่อพยพมาจากหลายจังหวัดในแถบภาคอีสาน และภาคกลาง มีภาคเหนือบางส่วน อาหารพื้นบ้านจึงมีความหลากหลายจึงมีวัฒนธรรมการบริโภคที่หลากหลายผู้ศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของอำเภอคลองขลุงไว้เพื่อเป็นหลักฐานในการอ้างอิง และให้เยาวชน 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 มีภารกิจที่จะต้องดำเนินงานทั้งงานอำเภอ และงานของจังหวัด ต้องใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานมากกว่านี้จึงจะได้ข้อมูลที่ครบถ้วน และครอบคลุมทุกพื้นที่

## อาหารพื้นบ้าน

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน

อาหารไทยถือว่ามีลักษณะพิเศษ เนื่องจากประเทศไทยเป็นอู่ข้าว อู่น้ำมีอาหารตามธรรมชาติที่มีพิเศษตามภูมิอากาศ และภูมิประเทศที่หลากหลายตลอดทั้งปีรวมทั้งคนไทยมีศิลปะอยู่ในสายเลือดอยู่แล้ว จึงแสดงออกซึ่งศิลปะวิทยาของคนในรูปแบบการปรุงแต่งและการกินอาหารที่มีลักษณะเฉพาะ ตั้งแต่เรื่องการผสมกลมกลืนในการปรุงแต่งรูป รส กลิ่น ให้กลมกล่อมอร่อยและรสชาติอย่างโดดเด่นเป็นพิเศษ ในเรื่องการจัดรูปแบบและการแกะสลักตกแต่งสี สันสวยงามวิจิตรบรรจงในเรื่องการผสมผสานทางคุณค่าอาหารและทางยาเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพสูงสุดทั้งในแง่การป้องกัน การบำรุงและการรักษา ตลอดจนการใช้อาหารเป็นเครื่องแสดงความผูกพันในหมู่ญาติมิตรและเป็นเครื่องแสดงฐานะทางสังคมรวมทั้งการใช้อาหารเป็นสื่อทางความเชื่อและพิธีกรรมต่างๆ

### ลักษณะของอาหารแต่ละภูมิภาค

#### ภาคเหนือ....

มีภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขา และยังเป็นที่อยู่ของคนไทยภูเขาหลายเผ่าพันธุ์ ภาคเหนือจึงยังเป็นที่รวมของวัฒนธรรมที่หลากหลาย ขนบธรรมเนียม ประเพณี ทั้งความเหล่านี้นี้ได้สืบทอดกันมานานแสนนาน ภาคเหนือ เป็นพื้นที่ที่มีอากาศหนาวเย็นคล้ายต่างประเทศ ไม้เมืองหนาวต่าง ๆ พันธุ์ถูกนำมาทดลองปลูกและได้กลายเป็นสินค้าที่ทำรายได้ให้แก่เกษตรกรภาคเหนือเป็นอันมากแต่ถึงจะสามารถปลูกพืช ผัก เมืองหนาวได้ แต่อาหารดั้งเดิมของภาคเหนือก็ยังคงใช้พืชตามป่าเขา และพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ มาใช้ในการปรุงอาหารเป็นส่วนใหญ่ โกะะข้าว หรือขันโตก จะทำด้วยไม้รูปทรงกลม มีขาสูงพอดีที่จะนั่งร่วมวง และหยิบอาหารได้สะดวก ชาวบ้านภาคเหนือจะจัดอาหารใส่ถ้วยแล้ววางบนโกะะข้าว หรือบางบ้านอาจใช้ใส่กระด้งแทน การเก็บอาหารที่เหลือ เพื่อให้พื้นมด แมลง ที่จะมาไต่ตอม ก็จะใส่กระบุง แล้วผูกเชือกแขวนไว้ในครัว เมื่อต้องการจะรับประทานก็ชักเชือกลงมา ในครัวทั่ว ๆ ไปจะมีราวไว้แขวน หอม กระเทียม คนภาคเหนือจะรับประทานข้าวเหนียวกันเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวก็หาเอาตามท้องทุ่ง และลำน้ำ ทั้งกบ เขียด อึ่งอ่าง ปู ปลา หอย แมงยูง จิกุ้ง ไก่ หมูและเนื้อ

#### ภาคกลาง....

เป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำธารหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืช ผัก ผลไม้ นานาชนิด นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานับหลายร้อยปี ตั้งแต่สมัยอยุธยา เรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน

จึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขาย และติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้าน แขกเมืองไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุดเป็นที่ประทับของในหลวงในรัชกาลต่าง ๆ มีเจ้านายหลายพระองค์รวมทั้งแควตลงชาววัง ซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลาง

ภาคอีสาน....

อาหารอีสานเป็นอาหารที่มีความแตกต่างจากอาหารของภาคอื่นๆ และเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายของชาวอีสาน อาหารของชาวอีสานในแต่ละมื้อจะเป็นอาหารง่ายๆเพียง ๒-๓ งาน ซึ่งทุกมื้อจะต้องมีผักเป็นส่วนประกอบหลักพวกเนื้อส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อปลาหรือเนื้อวัวเนื้อควายความพึงพอใจในรสชาติอาหารของชาวอีสานนั้นไม่มีตายตัวแล้วแต่ความชอบของบุคคล แต่อาหารพื้นบ้านอีสานส่วนใหญ่แล้วจะออกรสชาติไปทางเผ็ด เค็ม และเปรี้ยว เครื่องปรุงอาหารอีสานที่สำคัญและแทบขาดไม่ได้เลย คือ ปลาร้า ซึ่งที่เกิดจากภูมิปัญญาด้านการถนอมอาหารของบรรพบุรุษของชาวอีสานถ้าจะกล่าวว่าชาวอีสานทุกครัวเรือนต้องมีปลาร้า ไว้ประจำครัวก็คงไม่ผิดนักปลาร้าใช้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารได้ทุกประเภท

ภาคใต้....

อาหารหลักในการดำรงชีวิตจึงเป็นอาหารทะเล อาหารส่วนใหญ่ของคนภาคใต้ มักเกี่ยวข้องกับปลา และสิ่งอื่น ๆ จากท้องทะเล อาหารทะเลหรือปลา โดยธรรมชาติจะมีกลิ่นคาวจัด อาหารภาคใต้จึงไม่แพ้เครื่องเทศ โดยเฉพาะขมิ้นคั่วจะเป็นสิ่งที่แทบจะขาดไม่ได้เลย เพราะช่วยในการดับกลิ่นคาวได้ดีนัก ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าอาหารปักษ์ใต้จะมีสีออกเหลือง ๆ แทบทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นแกงไตปลา แกงส้มแกงพริก ปลาทอด ไก่ทอด ก็มีขมิ้นกันทั้งสิ้นและมองในอีกด้านหนึ่ง คงเป็นวัฒนธรรมการกินที่ผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมในภาคใต้นั่นเอง

บทที่ ๓  
หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน

สภาพทั่วไปของอำเภอกลองขลุง

อำเภอกลองขลุง มีเนื้อที่ประมาณ ๑,๑๘๕.๓๗๑ ตารางกิโลเมตร ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของจังหวัด กำแพงเพชรอยู่ห่างจากจังหวัดประมาณ ๔๒ กิโลเมตร พื้นที่ทั้งสองฝั่งแม่น้ำเป็นที่ราบลุ่มเหมาะแก่ การเกษตรพืชที่สำคัญ ได้แก่ ข้าว อ้อย มันสำปะหลัง ข้าวโพด ถั่ว ฯลฯ เป็นต้น

อาณาเขต

ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร

ทิศใต้ ติดต่อกับอำเภอขามเฒ่าลักษ์บุรี และอำเภอปางศิลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภออำเภอทรายทองวัฒนา และกิ่งอำเภอบึงสามัคคี  
จังหวัดกำแพงเพชร

ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภอปางศิลาทอง อำเภอกลองลาน และอำเภอเมือง  
กำแพงเพชร

จังหวัดกำแพงเพชร

ประชาชนส่วนใหญ่อพยพมาจากจังหวัดนครสวรรค์ อุทัย ชัยนาท ร้อยเอ็ด นครพนม อุบลราชธานี เชียงใหม่ เชียงาย เป็นต้น ส่วนใหญ่ใช้ภาษาไทยกลาง และภาษาอีสาน เป็นภาษาถิ่นใน การสื่อสาร การอพยพย้ายถิ่นมาจากหลายภูมิภาคจึงทำให้เกิดวัฒนธรรม ประเพณีที่หลากหลาย โดยเฉพาะอาหารพื้นบ้าน ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันจน กลายเป็นเอกลักษณ์

ของท้องถิ่น การประกอบอาหารต้องใช้ศาสตร์และศิลป์ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาว อาหารหวาน หรือการ ถนอมอาหารเพราะแต่ละชนิดมีลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น เครื่องปรุง วิธีการ ขั้นตอนการปรุง เป็นต้น อาหารพื้นบ้านของอำเภอกลองขลุงมีหลากหลายไม่ว่าจะเป็นประเภทต้ม แกง ผัด หรือ ขนมประเภทต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีวิธีการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้ในการบริโภค ปัจจุบันการถนอม อาหารกลายเป็นสินค้าที่สามารถทำรายได้ให้แก่ประชาชน เช่น การทำคุกกี้ข้าวกล้อง 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 เยี่ยมจิต	๑๔๕ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองจอกพัฒนา ตำบลท่ามะเขือ อำเภอคลองขลุง จังหวัด กำแพงเพชร	๐๕๕-๘๖๔๐๖๕ ๐๘๗-๘๓๕๐๒๕๗

ประเภทการถนอมอาหาร

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต / ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์ / มือถือ
	ลูกก๊ี้ข้าวกล็อง	๑๗๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา ตำบลวังแหม อำเภอคลองขลุง จังหวัด กำแพงเพชร	๐๘๕-๖๒๖๔๘๔๖

## อาหารหวาน

ของหวานไทยหรือขนมไทย กล่าวได้ว่ามีอยู่คู่กับคนไทยมาช้านาน เพราะเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่บ่งบอกว่า คนไทยเป็นคนมีลักษณะนิสัยอย่างไร เนื่องด้วยขนมไทยแต่ละชนิด ล้วนมีเสน่ห์ มีรสชาติ ที่แตกต่างกันออกไป แต่แฝงไปด้วยความละเมียดละไม ความวิจิตรบรรจง อยู่ในรูปลักษณะ กลิ่นรสของขนม ที่สำคัญ ขนมไทย แสดงให้เห็นว่า เป็นคนใจเย็น รักสงบ มีฝีมือเชิงศิลปะ ขนมธรรมดา ๆ ทำด้วยแป้ง น้ำตาล มะพร้าว เป็นส่วนประกอบ ที่สำคัญ สามารถดัดแปลงเป็นขนมหลายชนิดหน้าตาแตกต่างกัน

ในสมัยโบราณคนไทยจะทำขนมก็ เฉพาะ ใน วาระสำคัญเท่านั้น เป็นต้นงานทำบุญ เทศกาลสำคัญ หรือต้อนรับแขกสำคัญ เพราะขนมบางชนิด จำเป็นต้องใช้กำลังคนอาศัยเวลาใน การทำอยู่พอสมควร ส่วนใหญ่เป็น ขนมประเพณี เป็นต้นขนมงาน เนื่องในงานแต่งงาน ขนมพื้นบ้าน เช่น ขนม ครก ขนม ถ้วย ฯลฯ พวกนี้มิได้เห็นออกคายนั่นส่วนขนมในครัวในวังก็จะจะมีหน้าตาจุ่มจิ้มประณีตวิจิตรบรรจงในการจัดวางรูปทรงขนมสวยงาม

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ขนมเทียนแก้ว

คำหรับ .....

ชื่อ นายวิเชียร นามสกุล เยี่ยมรักษา.....อายุ ๔๘ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๑๐ ปี ที่อยู่ ๑๔๕ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองจอกพัฒนา ตำบลท่ามะเขือ อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร เยี่ยมจิตรขนมไทย จำนวนที่ บ้านเยี่ยมจิตร เลขที่ ๑๔๕ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองจอกพัฒนา ตำบลท่ามะเขือ อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. ถึง ๒๐.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์ ๐๕๕-๘๖๔๐๖๕ มือถือ ๐๘๓-๘๓๕๐๒๕๗

ที่มาของอาหาร

ขนมไทยประยุกต์ตัดแปลงจากขนมเทียน โดยทั่วไปที่คนส่วนใหญ่รู้จักไม่ค่อยมีคนริเริ่มที่จะทำ จึงทำให้เป็นขนมที่หาคำตอบยากเป็นขนมไทยชนิดหนึ่งที่คงความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว (แปลก) โดยตัดแปลงให้เกิดความอร่อย เพื่อสร้างความประทับใจกับผู้ที่รับประทาน  
ประเพณีความเชื่อ

เทศกาลตรุษจีน สารทจีน เข้าพรรษา ออกพรรษา ขนมเทียนจะมีบทบาทมาก เป็นที่นิยมของชาวไทย ชาวจีน ใช้ประกอบพิธี 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. ึ่งถั่วเขียวให้สุกแล้วตำให้ละเอียด ๔. ผัดไส้ขนมเทียนปรุงรสตามใจชอบ

๕. ปั้นไส้ขนมเป็นก้อนกลม ๆ แห้งเย็น ๖. ผสมแป้งมัน / แป้งถั่วเขียว / น้ำตาล / น้ำ ตั้งไฟ

กวนจนแป้งสุกเหนียว นำแป้งที่กวนเสร็จแล้วมาปั้นกับไส้ขนมเป็นก้อนกลม ๆ หล่อด้วยน้ำมันพืช นำตัวขนมเทียนที่ปั้นเสร็จแล้วห่อด้วยใบตองเป็นรูปสามเหลี่ยมปิรามิด ึ่งขนมเทียนให้สุก รับประทานได้

เทคนิคในการทำ(เคลือบลับ)

คัดสรรวัตถุดิบทุกชนิดที่ใช้อย่างมีคุณภาพ และเกรดเอ  
ฤดูที่นิยมกิน

ตลอดทั้งปี

รสชาติ

ใส เหนียว นุ่ม แปรก อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ

๑. ให้พลังงาน

๒. ให้โปรตีน

๓. ให้ไขมัน

๔. ให้เกลือแร่

ชื่อ-นามสกุล

ผู้สำรวจ

(นางจันทร์ กุลนันทคุณ)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ว

อำเภอคลองขลุง

วันที่ กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ลูกกึ่งข้าวกล็อง

ตำหรับ .....

ชื่อ นางจง นามสกุล พิมพ์ อายุ ๕๕ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒ ปี ที่อยู่ ๑๗๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา ตำบลวังแฉม อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร กลุ่มข้าวกล็องบ้านทุ่งหันตรา จำหน่ายที่ บ้าน เลขที่ ๑๗๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา

ตำบลวังแฉม อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. ถึง ๒๐.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์ - มือถือ ๐๙๕-๗๒๗๔๙๔๖

ที่มาของอาหาร

ข้าวกล็องนอกจากมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังสามารถดัดแปลงเป็นอาหารประเภทอื่น ๆ ได้ เช่น ขนมลูกกึ่งข้าวกล็อง เป็นการเพิ่มรายได้ นอกจะขายข้าวกล็องอย่างเดียว

ประเพณีความเชื่อ

กินข้าวกล็องแล้วสุขภาพดี

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| <u>๑. แป้งสาลี ๑ กิโลกรัม</u> | <u>๒. น้ำตาลทราย ๗ จีค</u>  |
| <u>๓. เนย ๑ กิโลกรัม</u>      | <u>๔. วาลิตา ๒ ช้อนโต๊ะ</u> |
| <u>๕. ครีมครึ่งช้อนชา ๖.</u>  | <u>ไข่ ๗ ลูก</u>            |
| <u>๗. ผงฟู ๒ ช้อนโต๊ะ</u>     | <u>๘. ข้าวกล็อง ๑ จีค</u>   |

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำข้าวกล็องไปบดให้ละเอียดนำมาผสมกับแป้งสาลีและผงฟู ร่อนประมาณ ๓ ครั้ง จากนั้นนำเนยไปปั่นในเครื่องปั่นโดยใช้เกียร์ ๒ ประมาณ ๑๐ นาที ใส่ น้ำตาลทรายที่ละเอียดจนหมดทั้ง ๗ จีค ใส่ไข่ ๗ ลูก ลงไป ตีให้เข้ากัน ใส่ วาลิตา ๒ ช้อนโต๊ะ ครีม ครึ่งช้อนชา ปั่นให้เข้ากัน ปลดเครื่องให้อยู่ประมาณเกียร์ ๑ ใส่แป้งที่ร่อนแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำออกจากเครื่องปั่นใส่กะละมัง ตักใส่พิมพ์นำไปหยอดที่ถาด โดยทาครีมแล้วเพื่อไม่ให้แป้งติดได้ลูกก็ตามรูปแบบต่าง ๆ แล้ว นำไปอบประมาณ ๑๐ - ๒๐ นาที ออกจากเตาอบรอให้เย็นใส่ถุงจำหน่ายได้

เทคนิคในการทำ(เคลือบลับ)

กัศสรรวัตถุคิบทกษนิคที่ใช้อย่างมีคุณภาพ และเกรดเอ  
ฤดูที่นิยมกิน

ตลอดทั้งปี

รสชาติ

นุ่ม แปก อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ

๑. ให้พลังงาน

๒. ให้โปรตีน

๓. ให้ไขมัน

๔. ให้เกลือแร่

ชื่อ-นามสกุล

ผู้สำรวจ

(นางจันทรา กุลนันทคุณ)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ว

อำเภอคลองขลุง

วันที่ กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร กล้วยกวน

สำหรับ .....

ชื่อ นางสัมพันธ์ นามสกุล มะลิลา อายุ ๕๒ ปี

อาชีพ ทำนา มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒ ปี ที่อยู่ ๑๗๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา ตำบลวังแฉม อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร กลุ่มข้าวกล้องบ้านทุ่งหันตรา จำนวนที่ 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 จึงคิดค้นการถนอมอาหาร โดยนำกล้วยที่มีอยู่จำนวนมากมาดัดแปลงเป็นกล้วยกวนจำหน่ายเป็นสินค้าพื้นเมือง ทำรายได้ให้แก่สมาชิกกลุ่มเป็นอย่างดี

ประเพณีความเชื่อ

กินกล้วยแล้วมีสุขภาพดี เพิ่มรายได้

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. กล้วยน้ำว้าสุกงอม ๑๕ ลูก

๒. น้ำตาลปีบ ๒ กิโลกรัม

๓. แป้งมัน ๑ กิโลกรัม

๔. แปะแซ ๒ กิโลกรัม

๕. กะทิ .....

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกกล้วยยี่ในตะแกรงไม้ไผ่ทีละลูก 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(เคลือบ)

กัศสรวัตถุคิบทกษนิคที่ใช้อย่างมีคุณภาพ และเกรดเอ  
ฤดูที่นิยมกิน

ตลอดทั้งปี

รสชาติ

นุ่ม แปะก อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ

๑. ให้พลังงาน

๒. ให้โปรตีน

๓. ให้ไขมัน

๔. ให้เกลือแร่

ชื่อ-นามสกุล

ผู้สำรวจ

(นางจันทรา กุลนันทคุณ)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอคลองขลุง

วันที่ กรกฎาคม ๒๕๕๑





อาหารคาว

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ต้มยำหัวปลี

สำหรับ .....

ชื่อ นางเล็ก นามสกุล พุ่มพวง อายุ ๕๕ ปี

อาชีพ ทำนา มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๕๐ ปี ที่อยู่ ๑๑๔ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา

ตำบลวังแฉม อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - ..... จำหน่ายที่ บ้าน ๑๑๔ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่งหันตรา

ตำบลวังแฉม อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ตั้งแต่เวลา - เบร์โทรศัพท์ - มือถือ

ที่มาของอาหาร

ส่วนของกล้วยที่สามารถนำมาทำเป็นอาหารได้ ก็คือ หัวปลี ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการมาก จึง  
คัดแปลงมาเป็นอาหารสำหรับรับประทานในครัวเรือน และออกจำหน่าย  
ประเพณีความเชื่อ

.....

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. หัวปลี ๓ หัว

๒. ไข่หรือหมู ๑/๒ กิโลกรัม

๓. กระเทียม (มะพร้าวขูด ๑/๒ กิโลกรัม) ๔ ถ้วยตวง

๔. ใบมะกรูด ๕ ใบ

๕. ผักชี ๑ ต้น

๖. พริกขี้หนูบด ๓๐ เม็ด

๗. น้ำปลา ๕-๖ ช้อนโต๊ะ

๘. น้ำมะนาว (๔ ลูก) ๕-๖ ช้อนโต๊ะ

๙. เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ

๑๐. ตะไคร้ ๓ ต้น

๑๑. ข่าอ่อนหั่นบาง ๔ แว่น

ขั้นตอน/วิธีทำ

เผาหัวปลีทั้งเปลือก จนเปลือกนอกไหม้แล้วแกะเปลือกนอกทิ้งจนถึงผิวปลีสีขาว ฉีก หรือหั่น  
เป็นชิ้นตามยาวของลูกประมาณ ๘-๑๐ ชิ้น ต้มกะทิใส่ตะไคร้ (หั่นเป็นท่อน ๆ) ใบมะกรูด รากผักชี ข่า  
และเกลือให้เดือด ใส่ไก่ หัวปลีเผา ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาวพริกขี้หนู รับประทานขณะร้อน

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

หันหัวปลีแล้วใส่หม้อทันทีเพื่อไม่ให้หัวปลีดำ และเมื่อต้มเสร็จแล้วให้ใส่น้ำมะนาวเพื่อให้มีรสชาติเปรี้ยวนิด ๆ

ฤดูที่นิยมกิน

ตลอดทั้งปี

รสชาติ

เค็ม เผ็ด เปรี้ยว อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ

๑. ให้พลังงาน

๒. ให้โปรตีน

๓. ให้ไขมัน

๔. ให้เกลือแร่

ชื่อ-นามสกุล

ผู้สำรวจ

(นางจันทร์ กุลนันทคุณ)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอคลองขลุง

วันที่ กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ปลาช่อนลุยสวน

สำหรับ .....

ชื่อ นางบุญมี นามสกุล ชวานาราช อายุ ๔๕ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๑๘ ปี ที่อยู่ ๗๗๕ หมู่ที่ ๒ บ้านท่ามะเขือ

ตำบลท่ามะเขือ อำเภอลองของ จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร ลาบปริญญา จำนวนที่ ร้านลาบปริญญา เลขที่ ๗๗๕ หมู่ที่ ๒ บ้านท่ามะเขือ

ตำบลท่ามะเขือ อำเภอลองของ จังหวัดกำแพงเพชร

ตั้งแต่วันที่ ๐๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์ ๐๕๕-๗๒๔๑๓๘ มือถือ .....

.....

ที่มาของอาหาร

ปลาช่อนสามารถประกอบอาหารหลายรูปแบบ เช่น แกง ทอด ต้ม นึ่ง ปลาช่อนลุยสวนเป็น  
การผสมผสานอาหารและสมุนไพรพื้นบ้าน 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 ทบใบมะกรูดตะไคร้ใส่ในปากปลาเพื่อดับกลิ่นคาวนำผงปรุงรสมาทาให้ทั่ว  
ตัวปลา หมักทิ้งไว้ประมาณ ๕-๑๐ นาที นำไปใส่ในชั่ง ใส่ผักต่าง ๆ เช่น บวบ ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว  
ใบนางรังกวางรอบ ๆ ตัวปลา นึ่งประมาณ ๒๐ นาที

เครื่องปรุง (น้ำจิ้ม) นำพริกอ่อนประมาณ ๑๐ เม็ดย่างไฟนำมาปอกเปลือกแล้วโขกรวมกัน  
พร้อมกระเทียม ๒ กลีบ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก ชิมรส ใส่ถ้วยแยกต่างหาก พร้อมเสิร์ฟพร้อม  
ปลาที่นึ่งสุกแล้ว

เทคนิคในการทำ(เคล็ดลับ)

.....นำน้ำมะขามเปียกหรือเกลือทางทั่วตัวปลาแล้วนำปลาไปล้างจะช่วยให้ดับกลิ่นคาวปลาได้

ฤดูที่นิยมกิน

ตลอดทั้งปี

รสชาติ

.....เผ็ด.....อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ

.....เป็นอาหารที่มีประโยชน์ประกอบด้วยโปรตีนจากเนื้อปลา และวิตามินจากพืชผักสมุนไพร

ชื่อ-นามสกุล

ผู้สำรวจ

(นางจันทร์ภา กุลนันทคุณ)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอคลองขลุง

วันที่ กรกฎาคม ๒๕๕๑



## บุคลากรกรม

จก พิมพา, นาง. ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๕๘ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๓๕/๑ หมู่ที่ ๑๐ บ้านทุ่ง  
หันตรา

ตำบลวังแหม 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

สั้มลิ้ม 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

วังแหม อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๑๒๐

บันทึกข้อมูล ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑

## อำเภอคลองลาน

คำขวัญอำเภอ คลองลานเมืองคนงาม น้ำตกสวยเต็มไปด้วยไม้สัก อนุรักษ์ วัฒนธรรมมากมี ของดี เครื่องเงิน

เดิมเป็นตำบลหนึ่งของอำเภอเมืองกำแพงเพชร มีชื่อว่า " ตำบลโป่งน้ำร้อน " ในปี 2519 แยก ตำบล ออกเป็นตำบลคลองน้ำไหล ในปี 2520 แยกตำบลออกเป็นตำบลคลองลานพัฒนาในปี 2521 ยกฐานะขึ้นเป็น

" กิ่งอำเภอคลองลาน " เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2529 ได้รับการยกฐานะเป็น

" อำเภอคลองลาน " จนถึงปัจจุบันนี้

### อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอเมืองกำแพงเพชร

กิ่งอำเภอโกสัมพีนคร จังหวัดกำแพงเพชร

ทิศใต้ ติดต่อกับอำเภอปางศิลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ อำเภอเมืองกำแพงเพชร

อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภออุ้มผาง จังหวัด

# อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร



แผนที่อำเภอคลองลาน



หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน  
ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน  
อำเภอกลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร



โดย...สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอกลองลาน

โทร. ๐๕๕-๓๘๖๐๓๕

## คำนำ

อาหารไทย เป็นอาหารประจำของชนชาติไทย ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ เป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก การประกอบอาหารของไทย มีทั้งศาสตร์ และศิลป์ ประกอบด้วย อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และการถนอมอาหาร อาหารไทยมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบ ๕ หมู่ และมีสรรพคุณด้านสมุนไพร ซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาด้านอาหารของคนไทย ในปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยมีการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมการกินอาหารจากรูปแบบดั้งเดิมมาเป็นรูปแบบตามที่ได้รับวัฒนธรรมจากตะวันตกมากขึ้น ทำให้คนไทยเกิดปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ เปลี่ยนไปจากเดิมและเริ่มอย่างรวดเร็วในทุกเพศ ทุกวัย เกิดโรคร้าย ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ที่บรรพบุรุษ ได้สั่งสมมาสามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ปัจจุบันมีอาหารพื้นบ้านอีกหลายชนิดที่คนไทยรุ่นหลังยังไม่เข้าใจ ในความแตกต่างของเครื่องปรุง วิธีการ ขั้นตอนการเตรียมการปรุง ซึ่งมีลักษณะเด่นพิเศษสอดคล้องกับวิถีโลก คือ “การหันกลับสู่ธรรมชาติ” มีการเรียกร้องและเชิญชวนให้มนุษย์ทั้งหลายกลับคืนสู่ธรรมชาติและระดมความคิดเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และฟื้นฟูธรรมชาติอันทรงคุณค่ายิ่ง รวมทั้งมีความพยายามที่จะใช้พืช ผัก และสมุนไพรมาประกอบเป็นอาหารกันมาอย่างต่อเนื่อง โดยผ่านการเรียนรู้ ค้นคว้า ทดลอง และปฏิบัติการบันทึกองค์ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้าน จึงเป็นการบันทึกทางวัฒนธรรมที่ฉายให้เห็นภาพสังคมไทยในมิติกว้างลึก ตั้งแต่อดีตทอดยาวต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยใช้อาหารเป็นประตูสู่การค้นพบ

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอคลองลาน เล็งเห็นถึงความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน และการถนอมอาหาร จึงได้ดำเนินการสืบค้นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลการประกอบอาหารคาว อาหารหวาน และการถนอมอาหาร และจัดทำรูปเล่มนำไปให้เยาวชน ประชาชนที่สนใจได้ศึกษาการประกอบอาหารคาว อาหารหวาน และการถนอมอาหารของภูมิปัญญาชาวบ้านต่อไป

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑

## สารบัญ

คำนำ.....	ก
หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน (อ.๑).....	ข
แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน (อ.๒).....	ค

### อาหารคาว

๑. นางบุญเหลือ รัตนานพ - ผัดไท.....	๑
- ก๋วยจั๊บน้ำข้น.....	๓
๒. นายเบิ้ม ควงแก้ว - แกงจืดเห็ด.....	๕
๓. นางสาวรณ มั่งคั่ง - แกงจืดเห็ด.....	๗
๔. นางพร ตาจำ - แกงแคปลาตุ๋น.....	๕
๕. นางศิริวรรณ แซ่เตียว - แกงบอน.....	๑๑
๖. นางพร ตาจำ - แกงเลียง.....	๑๓
๗. นางสาวรณ มั่งคั่ง - ลาบหมู.....	๑๕
- แกงผักหวาน.....	๑๗
๘. นายพงษ์ศักดิ์ สุขยะ - ลาบหมู.....	๑๕
๙. นางแสงจันทร์ แบ่งปางใส - ตำขม.....	๒๑
- ยำหน่อไม้.....	๒๓
๑๐. นางประจวบ แขวงเพชร - แกงเขียวหวานไก่.....	๒๕
๑๑. นางสังเวียน แก้วมาลา - แกงฮังเล.....	๒๗

### อาหารหวาน

๑. นางบุญเหลือ รัตนานพ - ก๋วยจั๊บน้ำจืด.....	๒๕
๒. นางมยุรี ฉายวงษ์ - ขนมตาล.....	๓๑
- ขนมกล้วย.....	๓๓
๓. นางประจวบ แขวงเพชร - ข้าวเหนียวหน้าสังขยา.....	๓๕

### การถนอมอาหาร

๑. นางผัด วงษ์ใจ - ปลาร้าปลาสร้อย.....	๓๗
๒. นางสาวรณ มั่งคั่ง - หน่อไม้ดอง.....	๓๕
- หมูส้ม (แหนม).....	๔๑
๓. นางทองศรี อินทร์หอม - ไข่เค็ม.....	๔๓

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน  
อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

## ประเภท อาหารคาว

ลำดับ	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
	ผัดไท	ร้านบ้านบุญเหลือ ๓๖๘/๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร	๐๕๕-๓๘๖๖๕๐

## ประเภท อาหารหวาน

ลำดับ	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
	-		

## ประเภท การถนอมอาหาร

ลำดับ	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
	-		

อาหารคาว

อาหารหวาน

การถนอมอาหาร

## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ผัดไท

ตำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางบุญเหลือ สกุล รัตนานพ อายุ ๕๖ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี

ที่อยู่ ๓๖๘/๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร ป้าเหลือ จำหน่ายที่ ๓๖๘/๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลอง

ลาน จังหวัดกำแพงเพชร ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ ถึง ๑๕.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๕๕-

๙๘๖๖๕๐

ที่มาของอาหาร

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

เส้นเล็ก

เต้าหู้

น้ำตาลปีบ

น้ำมะขาม

กุ้งแห้ง

ไข่ไก่

ผักกาดหวาน

น้ำมันพืช

กระเทียม

เครื่องปรุงรส

ผักชีใบเลื่อย

ถั่วงอก ถั้วฝักยาว

แคบหมู

### ขั้นตอน/วิธีทำ

ใส่น้ำมันพืช เจียวกระเทียมให้เหลืองหอม

ใส่เส้นเล็กลงไปผัดให้นิ่ม

ตอกไข่ไก่ ผัดให้เข้ากับเส้น

ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส น้ำตาลปีบ น้ำมะขาม

ใส่กุ้งแห้ง ผักกาดหวาน ผัดให้แห้งใส่ถั่วงอก ถั้วฝักยาวหั่น

ตัดใส่จานโรยด้วยผักชีใบเลื่อย กากหมู ถั้วป่น มะนาว ๑ ชีก

รับประทานกับผักสด ได้แก่ ใบกุยช่าย หัวปลี ถั่วงอก

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

วัตถุดิบที่ใช้ต้องสด และสะอาด

ความเหมาะสมของเครื่องปรุง

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ ๓ รส หวาน เปรี้ยว เค็ม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรม๘๖

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ก๋วยจั๊บน้ำใส

ตำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางบุญเหลือ สกุล รัตนานพ อายุ ๕๖ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี

ที่อยู่ ๓๖๘/๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร ป้าเหลือ จำหน่ายที่ ๓๖๘/๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลอง

ลาน จังหวัดกำแพงเพชร ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ ถึง ๑๕.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๕๕-๓๘๖๖๕๐

ที่มาของอาหาร

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

เส้นก๋วยจั๊บน้ำใส

ไข่เป็ด

เครื่องในหมู

ผักชีใบเลื่อย

กระเทียม

เครื่องปรุงรส

แป้งข้าวโพด

เปลือกไม้หอม

ขา

ขั้นตอน/วิธีทำ

ทำเส้นก๋วยจั๊บน้ำใส

ต้มน้ำสะอาดให้เดือด

นำเส้นก๋วยจั๊บน้ำใสลงไปลงในน้ำเดือดที่ละน้อย ๆ ใส่จนหมด ใช้ทัพพีคนไปเรื่อย ๆ

พอเส้นสุก ใส่แป้งข้าวโพดที่ผสมน้ำแล้ว ลงไปในเส้นก๋วยจั๊บน้ำใส เทไปคนไปเรื่อย ๆ จนข้นพอเหมาะ แล้ว

ยกลงพักไว้



## ทำน้ำถ้วยจับ

ต้มน้ำสะอาดให้เดือด ใส่กระเทียมที่ทุบแล้ว ใส่เปลือกไม้หอม ใส่ข่าทุบพอแตก ใส่ซีอิ้ว เครื่องปรุงรส  
ใส่เครื่องในหมูลงไปต้มให้เปื่อย ใส่ไข่เป็ดที่ต้มแกะเปลือกออกแล้วทิ้งไว้สักครู่ พักไข่ขึ้นมาพักไว้  
เคี้ยวเครื่องในหมูต่อไป

การรับประทาน

ดักเส้นถ้วยจับใส่ถ้วย

ตักน้ำถ้วยจับใส่ลงไป

ใส่เครื่องในหมูที่หั่นแล้ว

ใส่ไข่เป็ดที่ต้มไว้แล้ว

ใส่ผักชีใบเลื่อยหั่นฝอย

เติมเครื่องปรุงรสตามใจชอบ (น้ำปลา น้ำส้ม พริกป่น น้ำตาลทราย)

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

๑. วัตถุดิบที่ใช้ต้องสด และสะอาด

๒. ความเหมาะสมของเครื่องปรุง

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน เค็ม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมสว

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงจืดเหล็ก

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นายเบิ้ม สกุล ดวงแก้ว อายุ ๖๗ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๕๐ ปี

ที่อยู่ ๕๐/๑ หมู่ที่ ๒ บ้านมออนามัย ตำบลคลองลานพัฒนา อำเภอคลองลาน จังหวัด

กำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๖-๒๐๕๕๐๑๓

ที่มาของอาหาร

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

พริกแห้ง

ผิวมะกรูด

ตะไคร้

ข่า

กระชาย

หอม

กระเทียม

ใบจืดเหล็กที่ต้มจนจืดแล้ว

เนื้อปลาแห้ง หรือเนื้อหมูย่าง หรือเนื้อเป็ดย่าง

กะทิ เกลือ น้ำตาล

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำพริกแห้ง ผิวมะกรูด ตะไคร้ ข่า กระชาย หอม กระเทียม โขลกให้ละเอียด

เติวกะทิให้แตกมัน นำพริกแกงที่โขลกไว้ไปผัดให้เข้ากัน

ใส่ใบจืดเหล็กที่ต้มจืดแล้วใส่เนื้อปลาแห้ง

ใส่กะทิ เกลือ น้ำตาล

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

๑. วัตถุดิบที่ใช้ต้องสด และสะอาด

๒. ใส่กะทิ เนื้อปลา ให้มาก ๆ ใส่เกลือเล็กน้อย

ฤดูที่นิยมกิน          ทุกฤดูกาล

รสชาติ                  ไม่เผ็ด ไม่หวาน กลมกล่อม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน โปรตีน ไขมัน เกลือแร่

นายสงัด อินทรวง ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรม๗

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงจืดเหล็ก

ตำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาววรรณ สกุล มั่งคั่ง อายุ ๖๐ ปี

อาชีพ เกษตรกร มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี

ที่อยู่ ๑/๑ หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองลานพัฒนา อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่วันที่ - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๕-๒๓๐๕๒๕๖

ที่มาของอาหาร

ใบจืดเหล็ก มีสรรพคุณทางยา ช่วยให้นอนหลับ เป็นยาระบาย

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ใบจืดเหล็ก

พริกแกง (นำพริกแห้ง ผีวมะกรูด ตะไคร้ ข่า กระชาย หอม กระเทียม โขลกให้ละเอียด)

กะทิ

หมูย่างหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ

น้ำปลา น้ำตาล

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำใบจืดเหล็กมาต้มน้ำทิ้ง ๓ ครั้ง บีบให้สะเด็ดน้ำ

ต้มกะทิพอเดือด ใส่เครื่องแกงลงไปคนให้เข้ากัน

ใส่หมูย่าง

ใส่ใบจืดเหล็กที่ต้มไว้ลงไป ใส่หางกะทิพอประมาณ ต้มให้เดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

ใบจืดเหล็กมีรสขม ต้องต้มน้ำทิ้งประมาณ ๓ ครั้ง ความขมจะลดลง

ฤดูที่นิยมกิน      ทุกฤดูกาล  
รสชาติ              เผ็ด เค็ม หวาน กลมกล่อม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน โปรตีน ไขมัน แคลเซียม

นายสังัด อินทรวง ผู้สำรวจ  
นักวิชาการวัฒนธรรม๗๖

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงแคปลาตุ๋น

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางพร สกุด ตาจำ อายุ ๕๐ ปี

อาชีพ รับจ้าง มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๐ ปี

ที่อยู่ ๖๒/๕ หมู่ที่ ๒ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๔-๘๔๐๓๔๐๑

ที่มาของอาหาร

เป็นอาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือ

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ปลาตุ๋น (แกะเอาเฉพาะเนื้อ)

พริกแกง (พริกแห้ง กระเทียม เกลือ โขลกรวมกัน)

มะเขือเปราะ มะเขือพวง

ใบชะพลู ใบพริก ใบชะอม

ผักแค ถั่วฝักยาว ตำลึง

พริกสด พริกชี้ฟ้า

น้ำปลา

น้ำมันพืช

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำพริกแกง โขลกรวมกับปลาตุ๋น

นำผักต่าง ๆ ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอคำ

ใส่น้ำมันพืชลงในกะทิ ผัดพริกแกง ให้หอม

ใส่น้ำสะอาดลงไปในพริกแกงที่ผัด รอให้เดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา

ใส่ผักต่าง ๆ ลงไป (ผักสุกยากให้ใส่ลงไปก่อน)

ใส่น้ำปลาตุ๋นลงไป คนให้เข้ากัน รอให้เดือดแล้วยกลง

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

๑. วัตถุดิบที่ใช้ต้องสด และสะอาด
๒. อาจใส่น้ำปลา ร้าต้มสุกลงไปด้วยก็ได้
๓. ใส่ข้าวเหนียวคั่วบดละเอียด จะช่วยเพิ่มความเข้มข้น

ฤดูที่นิยมกิน          ทุกฤดูกาล

รสชาติ                  เผ็ด เค็ม กลมกล่อม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน โปรตีน ไขมัน เกลือแร่

นายสงัด อินทรวง ผู้สำรวจ  
นักวิชาการวัฒนธรรม๗๖

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร เกงบอน

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางศิริวรรณ สกุล แซ่เตียว อายุ ๕๓ ปี

อาชีพ ก้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๑๕ ปี

ที่อยู่ ๒๓๕/๘ หมู่ที่ ๑ บ้านคลองลาน ตำบลคลองลานพัฒนา อำเภอคลองลาน จังหวัด

กำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๖-๒๑๒๒๓๐๔

ที่มาของอาหาร

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ต้นบอนปอกเปลือก และตัดขนาดรับประทาน

น้ำพริกแกง (พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย ผิวมะกรูด เกลือ โขลกให้ละเอียด)

หมูสามชั้นหั่นขนาดรับประทาน

น้ำมะขามเปียก

กะทิ

น้ำตาลปีบ

ขั้นตอน/วิธีทำ

ใส่พริกแกงลงในหัวกะทิกนให้เข้ากันตั้งไฟให้เดือด

ใส่หมูสามชั้น

ใส่หางกะทิพอเดือด ใส่บอน

ปรุงรส ด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

๑. วัตถุดิบที่ใช้ต้องสด และสะอาด

๒. เคี้ยวเนื้อหมูสุกพอนุ่ม

๓. ใส่หางกะทิพอเดือดใส่บอน ปรุงรสด้วยน้ำมะขาม น้ำตาลปีบ



ฤดูที่นิยมกิน      ทุกฤดูกาล

รสชาติ      หวาน เปรี้ยว

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีน ไขมัน เกลือแร่

นายสงัด อินทรวง ผู้สำรวจ  
นักวิชาการวัฒนธรรม๗ว

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



### แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร   แกงเลียง

สำหรับ       พื้นบ้าน

ชื่อ   นางพร   สกุล   ตาจำ   อายุ ๔๐ ปี

อาชีพ   รับจ้าง   มีประสบการณ์ในการทำอาหาร   ๒๐ ปี

ที่อยู่ ๖๒/๕ หมู่ที่ ๒ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๓-๘๔๐๓๔๐๑

ที่มาของอาหาร

เป็นอาหารที่นำผักหลาย ๆ อย่างมารวมกันปรุงเป็นอาหารบำรุงธาตุในร่างกาย

ประเพณี / ความเชื่อ

สตรีหลังคลอดบุตร รับประทานแกงเลียงแล้ว จะช่วยสร้างน้ำนม

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

พริกแกง (พริกไทยเม็ด หอมแดง กุ้งแห้ง เกลือ กะปิ โขลกให้ละเอียด)

ผักต่าง ๆ เช่น ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน เหินฟาง บวบ ตำลึง น้ำเต้า ใบแมงลัก แดงโมอ่อน

น้ำปลา

ขั้นตอน/วิธีทำ

ใส่น้ำสะอาดลงในหม้อใส่เครื่องแกง ตั้งไฟให้เดือด

ใส่ผักที่ล้างสะอาดแล้ว หั่นเป็นชิ้นพอเหมาะ

ปรุงรสด้วยน้ำปลา

ตักใส่ถ้วยโรยด้วยใบแมงลัก

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

-ใส่ผักที่สุกยากลงไปก่อน ใต้แกง น้ำเต้า แดงโมอ่อน ฟักทอง

ฤดูที่นิยมกิน       ทุกฤดูกาล

รสชาติ               หวาน เผ็ด กลมกล่อม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน ได้จากผักต่าง ๆ โปรตีน ได้จากเนื้อกุ้งแห้ง

นางสาวเพชรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรม๘๖

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ลาบหมู

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาวรณ สกุด มั่งคั่ง อายุ ๖๐ ปี

อาชีพ เกษตรกร มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๕๐ ปี

ที่อยู่ ๑/๑ หมู่ที่ ๒ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๕-๒๓๐๕๒๘๖

ที่มาของอาหาร

เป็นอาหารพื้นเมืองภาคเหนือ นิยมรับประทานในโอกาสพิเศษต่าง ๆ เช่น งานบุญ งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่

ประเพณี / ความเชื่อ

เชื่อว่า ในงานประเพณีอันเป็นมงคล ถ้าทำลาบรับประทานจะมีโชคมีลาภ ตามชื่อของอาหาร แต่ก็ไม่ควรรับประทานลาบดิบ เพราะจะทำให้เป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับได้

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

เนื้อหมู หนักรูหมู เครื่องในหมู ต้มสุก

น้ำพริกลาบ (พริกแห้ง เกลือ เครื่องเทศคั่ว โขลกให้เข้ากัน)

น้ำปลา เกลือป่น น้ำมะนาว

น้ำมันพืช

ผักชีใบยาว

กระเทียมดอง

แคบหมู

เครื่องเคียง ได้แก่ ผักต่าง ๆ เช่น แตงกวา ถั้วผักยาว กะหล่ำปลี ผักไผ่ สะระแหน่ ต้นหอม ผักชี ขึ้นตอน/วิธีทำ

นำเนื้อหมู หนักรูหมู เครื่องในหมู ที่ต้มสุกแล้ว หั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ขนาดรับประทาน

นำน้ำพริกมาผสมกับเนื้อหมู หนั๋งหมู เครื่องในหมู  
ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือป่น น้ำมันงา รับประทานร้อน

- ๑๖ -

ใส่ต้นหอม ผักชี ผักไผ่หั่นฝอย

นำไปผัดในน้ำมันพืชให้สุก

ตักใส่จาน โรยด้วยใบสาระแหน่ แคบหมู ทานคู่กับเครื่องเคียง

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

เครื่องปรุงทุกอย่างต้องสด สะอาด

ใส่น้ำกระเทียมดองนิดหน่อยเพิ่มความหวาน

น้ำพริกมาจากเครื่องเทศต่าง ๆ มาเผา หรือคั่ว แล้วนำมาโขลกรวมกัน

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติเปรี้ยว เผ็ด เค็ม กลมกล่อม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน ได้จากผักต่าง ๆ โปรตีน ได้จากเนื้อหมู ฯลฯ

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



### แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ผักหวาน

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาววรรณ สกุล มั่งคั่ง อายุ ๖๐ ปี

อาชีพ เกษตรกร มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๕๐ ปี

ที่อยู่ ๑/๑ หมู่ที่ ๒ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๕-๒๓๐๕๒๘๖

ที่มาของอาหาร

ผักหวานเป็นต้นไม้ป่าพุ่มเตี้ยๆ เกิดในป่าเขา เป็นพืชที่มีอายุสั้น เจริญเติบโตได้ดี กับเงาที่

ไหม้ในป่า มักนิยมนำใบอ่อนมาแกงกับปลาช่อน หรือใส่ไข่ต้มแดงด้วย (ตามฤดูกาล) เพราะผักหวานกับ

ไข่ต้มแดงออกในฤดูเดียวกัน

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ผักหวาน

ปลาช่อน

พริกแกง (พริกแห้ง กระเทียม เกลือ)

น้ำปลา

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำผักหวานล้างให้สะอาด เด็ดเอาเฉพาะใบและยอดอ่อน

ต้มน้ำสะอาดให้เดือด ใส่พริกแกงลงไปคนให้เข้ากัน พอน้ำแกงเดือดใส่ผักหวานลงไป

ใส่ปลาช่อนที่แกะเอาก้างออกแล้ว

ปรุงรสด้วย น้ำปลา

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

เครื่องปรุงต้องสด และสะอาด

ผักหวาน ให้เลือกเอาเฉพาะยอดอ่อน ๆ

ฤดูที่นิยมกิน      ทุกฤดูกาล  
รสชาติ              เผ็ด เค็ม กลมกล่อม  
คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน ได้จากผัก โปรตีน ได้จากเนื้อปลา ฯลฯ

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ  
นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ลาบหมู

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นายพงษ์ศักดิ์ สกุล สุขยะ อายุ ๔๔ ปี

อาชีพ ก้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๐ ปี

ที่อยู่ ๑๖๖ หมู่ที่ ๕ ตำบลสักงาม อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๙-๒๐๘๐๕๒๖

ที่มาของอาหาร

เป็นอาหารพื้นเมืองภาคเหนือ นิยมรับประทานในโอกาสพิเศษต่าง ๆ เช่น งานบุญ งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่

ประเพณี / ความเชื่อ

เชื่อว่า ในงานประเพณีอันเป็นมงคล ถ้าทำลาบรับประทานจะมีโชคมีลาภ ตามชื่อของอาหาร แต่ก็ไม่ควรรับประทานลาบดิบ เพราะจะทำให้เป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับได้

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. เนื้อหมู ตับ เครื่องใน หนัหมู

๒. น้ำพริกลาบ

๓. เกลือป่น

น้ำปลา

น้ำมะนาว

ต้นหอม

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำเนื้อหมู หนัหมู เครื่องในหมู ตับ ต้มให้สุก หั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ขนาดรับประทานยกเว้นเนื้อหมูตับ ให้ละเอียด

นำน้ำพริกลาบผสมกับเนื้อหมู หนัหมู เครื่องในหมู

ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือป่น น้ำมะนาวรสชาติตามชอบ



ตัดใส่จาน แล้วโรยด้วยต้นหอมหั่นฝอย

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

- เครื่องปรุงทุกอย่างต้องสด สะอาด

ฤดูที่นิยมกิน      ทุกฤดูกาล

รสชาติ      เปรี้ยว เผ็ด เค็ม กลมกล่อม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน ได้จากผัก โปรตีน ได้จากเนื้อหมู ฯลฯ

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ตำขมุน

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาวจันทร์ สกุล แปงปางใส อายุ ๕๗ ปี

อาชีพ แม่บ้าน มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๕ ปี

ที่อยู่ ๓ หมู่ที่ ๑๖ ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๕-๕๐๓๘๐๕๕

ที่มาของอาหาร

ประเพณี / ความเชื่อ

ในวันที่ ๑๕ เมษายน ของทุกปีเป็นวันพญาวัน จะต้องนำขมุนมาแกงหรือตำ ซึ่งผู้เฒ่าผู้แก่เชื่อว่า  
จะเป็นการเกื้อหนุน เงินทองทรัพย์สินสมบัติ แก่ผู้นั้น

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ผลขมุนอ่อน

พริกแห้ง กระเทียม หอม ข่าหั่นแว่น คั่วจนสุก

แคบหมู

เกลือป่น

มะเขือเทศ

กะปิ

น้ำมันพืช

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำผลขมุนอ่อนปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น ต้มให้สุก

นำพริกแห้ง กระเทียม หอม ข่าหั่นแว่น ที่คั่วสุกแล้ว กะปิ เกลือโขลกให้เข้ากัน

นำขมุนที่ต้มแล้วสับให้ละเอียด(เอาแกนกลางออก) นำไปโขลกรวมกันกับข้อ ๒ เข้ากันดีใส่มะเขือเทศ

ลงไปโขลกรวมกัน

ใส่น้ำมันพืชลงในกะทะ ใส่ขมุนที่ตำไว้ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสให้กลมกล่อม

ตัดใส่จานโรยด้วยกะเทียมเจียว แคบหมู ผักชี ต้นหอมหั่นฝอย

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

เลือกผลขุ่นที่ไม่แก่จัด และอ่อนจัด

ต้มขุ่นให้สุก ถ้าไม่สุกจะทำให้ฝาด เนื้อแข็ง และเหม็นยางขุ่น

ต้องใช้ขุ่นที่ตัดจากต้นใหม่ ๆ ถ้าตัดทิ้งค้างไว้หลายคืน รสชาติจะจืด

ขุ่นสดใหม่รสชาติหวานอร่อย

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน เค็ม เผ็ดเล็กน้อย กลมกล่อม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน โปรตีน ฯลฯ

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ยำหน่อไม้

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาวจันทร์ สกุล แปะปางใส อายุ ๕๗ ปี

อาชีพ แม่บ้าน มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๕ ปี

ที่อยู่ ๓ หมู่ที่ ๑๖ ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๕-๕๐๗๘๐๕๕

ที่มาของอาหาร

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

หน่อไม้ลวกต้มสุก

พริกสด หัวหอม กระเทียม คั่วสุก

เกลือป่น

ลูกก้างจัด หรือมะม่วง

น้ำปู

เครื่องเคียง ได้แก่ผักต่าง ๆ เช่น แตงไทย ผักกาด มะเขืออ่อน ผักแว่น กระถิน

ผักชี

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำพริก กระเทียม หัวหอม ที่คั่วสุกแล้ว เกลือ ลูกก้างจัดหรือมะม่วง โขลกให้เข้ากัน

นำหน่อไม้ที่ต้มสุกแล้วแกะเอาเปลือกออก ใช้เข็มสอยตามแนวยาวให้เป็นเส้นเล็ก ๆ

ผสมเครื่องปรุงที่โขลกไว้กับหน่อไม้ ใส่ น้ำปู ปรุงรสตามชอบ

๔. ตักใส่จานโรยด้วยผักชีหั่นฝอย

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

- เครื่องปรุงทุกอย่างต้องสด และสะอาด

ฤดูที่นิยมกิน            ฤดูฝน ช่วงเดือนพฤษภาคม เพราะเป็นช่วงที่หน่อไม้จะแทงหน่อ และมีจำนวนมาก  
สำหรับน้ำปู ที่ทำจากเนื้อปู เดือนพฤษภาคมจะเป็นช่วงที่ปูมีเนื้อแน่นและมีมันปู

รสชาติ                    เค็ม เผ็ด กลมกล่อม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน โปรตีน ฯลฯ

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงเขียวหวานไก่

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางประจวบ สกุล แขวงเพชร อายุ ๓๘ ปี

อาชีพ รับจ้าง มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๑๘ ปี

ที่อยู่ ๒๓ หมู่ที่ ๕ ตำบลสังขาม อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑-๕๖๒๐๓๓๕

ที่มาของอาหาร

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

พริกแกงเขียวหวาน (พริกขี้หนู ผิวมะกรูด หอม กระเทียม ตะไคร้ กระชายโขลกให้เข้ากัน)

กะทิ

เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้นขนาดรับประทาน

น้ำปลา

น้ำตาล

มะเขือเจ้าพระยา มะเขือพวง

ใบโหระพา

พริกอ่อน

ขั้นตอน/วิธีทำ

เคี่ยวน้ำกะทิให้แตกมัน ใส่พริกแกงเขียวหวานลงไปผัดให้หอม

ใส่เนื้อไก่ผัดให้สุก ใส่มะเขือเจ้าพระยา มะเขือพวง พริกอ่อนหั่น

ใส่กะทิ ชิมรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาล พอเดือดแล้วยกลง

ใส่ใบโหระพา ราดด้วยหัวกะทิ

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

๑. เครื่องปรุงทุกอย่างต้องสด และสะอาด

๒. เวลาปรุงเสร็จแล้วให้ราดด้วยหัวกะทิ จะทำให้หอม หวาน

ฤดูที่นิยมกิน          ทุกฤดูกาล

รสชาติ          หวาน เค็ม เผ็ด กลมกล่อม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน โปรตีน ฯลฯ

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ  
นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

กรกฎาคม ๒๕๕๑

อำเภอคลองลาน



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงฮังเล  
สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาวเวียน สกุล แก้วมาลา อายุ ๔๔ ปี

อาชีพ รับจ้าง มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๐ ปี

ที่อยู่ ๘๕ หมู่ที่ ๑ ตำบลสักงาม อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๗-๘๔๐๓๔๕๔

ที่มาของอาหาร

ประเพณี / ความเชื่อ

- นิยมทำรับประทานในงานมงคลทั่วไป

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

พริกแกงฮังเล (พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ขมิ้นอ้อย โขลกให้เข้ากัน)

หมูสามชั้น

หอมหัวใหญ่

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำเครื่องแกงฮังเล หมักกับเนื้อหมูสามชั้นที่หั่นเป็นชิ้นขนาดรับประทาน ทิ้งไว้ ๑ วัน

นำเนื้อหมูสามชั้นที่หมักไว้ ใส่น้ำพอประมาณ เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ

ใส่น้ำมะขามเปียก และใส่หอมหัวใหญ่ซอย

ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

๑. เครื่องปรุงทุกอย่างต้องสด และสะอาด

๒. หมักเนื้อหมูสามชั้น อย่างน้อย ๑-๒ วัน

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล หรือนิยมทำรับประทานในงานพิธีใหญ่ ๆ



รสชาติ หวาน เปรี้ยว เค็มปานกลาง

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่น วิตามิน โปรตีน ฯลฯ

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ  
นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ก๋วยน้ำหว่าบวชี่

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางบุญเหลือ สกุล รัตนานพ อายุ ๕๖ ปี

อาชีพ ก้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี

ที่อยู่ ๓๖๘/๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร ป้าเหลือ จำหน่ายที่ ๓๖๘/๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลอง  
ลาน จังหวัดกำแพงเพชร ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ ถึง ๑๕.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๕๕-  
๓๘๖๖๕๐

ที่มาของอาหาร

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ก๋วยน้ำหว่าห้าม ๆ

น้ำตาลทราย

กะทิสด

เกลือป่น

๕. น้ำสะอาด

ขั้นตอน/วิธีทำ

ต้มน้ำสะอาดให้เดือด ใส่ก๋วยน้ำหว่าที่หั่นเป็นชิ้นขนาดรับประทานลงไปต้มให้สุก

นำก๋วยที่ต้มล้างด้วยน้ำสะอาด พักไว้ให้แห้ง

กั้นกะทิใส่หม้อ ใส่น้ำตาลทราย เกลือป่น และก๋วยที่พักไว้ นำขึ้นตั้งไฟร้อนปานกลาง ให้กะทิและ  
น้ำตาลทรายเข้ากัน ยกออกจากเตาไฟเวลาจะรับประทานให้ราดด้วยหัวกะทิ

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

ต้มก๋วยให้สุกก่อน แล้วนำมาล้างด้วยน้ำสะอาด

ฤดูที่นิยมกิน      ทุกฤดูกาล

รสชาติ      หวาน มัน

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



### แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ขนมตาล

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางมยุรี สกุล ฉายวงษ์ อายุ ๔๕ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี

ที่อยู่ ๑๖๑/๑ หมู่ที่ ๑ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำนวนที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ -

ที่มาของอาหาร

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ผลตาลสุกงอม

แป้งข้าวเหนียว

มะพร้าวทึนทึกขีดยกเป็นเส้น

น้ำตาลปีบ

เกลือป่น

กะทิ

ขั้นตอน/วิธีทำ

ล้างลูกตาลให้สะอาด ปอกเอาเปลือกสีดำออก ยีลูกตาลกับตะแกรงให้เนื้อตาลสีเหลืองออกมา

กรองเอาเฉพาะเนื้อตาลด้วยผ้าขาวบาง

นำเนื้อตาลผสมกับแป้ง คนให้เข้ากัน ใส่กะทิลงไปพอประมาณ

ผึ่งไว้ให้แป้งขึ้น เติมน้ำตาลและเกลือป่น คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน

ตักหยอดใส่กระทง หรือถ้วยตะไล

นำไปนึ่งด้วยลังถึง นำเค็ดยกไฟแรงจัด ประมาณ ๕ นาที แล้วยกลง

รอให้เย็น โรยหน้าขนมตาลด้วยมะพร้าวทึนทึกขีดยกเป็นเส้น ผสมเกลือเล็กน้อย

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

เวลาต้มน้ำ ให้หยอดน้ำ เพื่อให้เนื้อตาลออกจากเมล็ดตาลจนหมด  
อาจใส่ผงฟูเล็กน้อย เพื่อให้ขนมฟูสวยงาม

ฤดูที่นิยมกิน      ทุกฤดูกาล(ถ้ามีผลตาลสุก)

รสชาติ      หวาน มัน

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ขนมหกถ้วย

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางมยุรี สกุด ฉายวงษ์ อายุ ๔๕ ปี

อาชีพ ก้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี

ที่อยู่ ๑๖๑/๑ หมู่ที่ ๑ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ -

ที่มาของอาหาร

เป็นการนำกล้วยน้ำว้าสุก มาทำเป็นขนม

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้าสุก

แป้งข้าวเจ้า

กะทิ

มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้น

น้ำตาลทราย

เกลือป่น

น้ำดอกไม้สด

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำกล้วยน้ำว้าสุกกอมยีให้ละเอียด ใส่กะทิ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย เกลือป่น นวดให้เข้ากัน

นำส่วนผสมตักหยอดใส่ถ้วย หรือกระทงใบตอง โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดเป็นเส้น

นำขนมไปนึ่งไฟแรงจัด ประมาณ ๓๐ นาที

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

ต้องใช้กล้วยน้ำว้าสุกกอม จึงจะหวานมัน

ฤดูที่นิยมกิน      ทุกฤดูกาล(ถ้ามีกล้วยน้ำว้าสุก)

รสชาติ      หวาน มัน

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ข้าวเหนียวหน้าสังขยา

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางประจวบ สกุล แขวงเพชร อายุ ๓๘ ปี

อาชีพ รับจ้าง มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๑๘ ปี

ที่อยู่ ๒๓ หมู่ที่ ๕ ตำบลสักงาม อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑ - ๘๖๒๐๓๓๕

ที่มาของอาหาร

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ข้าวเหนียว

มะพร้าว

ไข่ไก่

น้ำตาลปีบ

ขั้นตอน/วิธีทำ

สังขยา

ตอกไข่ไก่เอาทั้งไข่แดงและขาว ใส่น้ำตาลปีบ หัวกะทิ ตีให้เข้ากันจนเป็นฟอง ทิ้งไว้ ๓๐ นาที เทใส่ภาชนะ แล้วนำไปนึ่งให้ขึ้นฟู

ข้าวเหนียวมูล

นำข้าวเหนียวแช่น้ำทิ้งไว้ ๒-๓ ชั่วโมง

นำไปนึ่งให้สุก

นำไปคลุกเคล้ากับหัวกะทิสด ผสมเกลือเล็กน้อย

รับประทานกับสังขยา ราดด้วยน้ำกะทิ



- ๓๖ -

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

- การทำสังขยา ต้องตีให้ฟู แล้วตั้งทิ้งไว้ ๓๐ นาที

ฤดูที่นิยมกิน          ทุกฤดูกาล

รสชาติ                  หวาน มัน

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ปลาข้าวปลาสร้อย

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางผัด สกุล วงษ์ใจ อายุ ๔๕ ปี

อาชีพ รับจ้าง มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี

ที่อยู่ ๔๘/๑ หมู่ที่ ๒ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำนวนที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑ - ๘๖๒๐๓๓๕

ที่มาของอาหาร

เป็นการถนอมอาหารไว้บริโภคได้ตลอดปี

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ปลาสร้อย

เกลือ

ข้าวคั่ว

ขั้นตอน/วิธีทำ

ล้างปลาให้สะอาด ขอดเกล็ด ผ่าเอาไส้ พุง ออกให้หมด ทิ้งไว้ ๑ คืน แล้วนำไปล้างให้สะอาด

ผสมเกลือลงไปกับปลาพอประมาณ แล้วนำไปใส่ไห หรือโอ่ง หมักทิ้งไว้ ๑ เดือน

นำปลาที่หมักทิ้งไว้ คลุกเคล้ากับข้าวคั่วพอประมาณ ใส่ไห หรือโอ่งทิ้งไว้อีก ๑๕ วัน จึงนำออกมา

รับประทานได้

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

เมื่อทำความสะอาดปลาแล้วทิ้งไว้ ๑ คืน จะทำให้เนื้อปลานิ่ม

การใส่ข้าวคั่วจะทำให้ปลาร้าขาวน่ารับประทาน

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ เค็ม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีน เกลือแร่

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



อ. ๒

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร หน่อไม้คอง

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาวรณ สกุล มั่งคั่ง อายุ ๖๐ ปี

อาชีพ เกษตรกร มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๐ ปี

ที่อยู่ ๑/๑ หมู่ที่ ๒ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๕ - ๒๗๐๕๒๕๖

ที่มาของอาหาร

เป็นการถนอมอาหารไว้บริโภคได้ตลอดปี

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

หน่อไม้

น้ำ

เกลือ

ขั้นตอน/วิธีทำ

ปอกเปลือกหน่อไม้ออก หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ

แช่น้ำไว้ ๑ คืน

เทน้ำออกให้หมด

นำเกลือเม็ดเคล้าให้เข้ากันกับหน่อไม้

นำไปใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด ทิ้งไว้ ๑๐ วัน ก็นำออกมารับประทานได้

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

เกลือ จะต้องเป็นเกลือเม็ด

น้ำที่ใช้คอง จะต้องเป็นน้ำจากบ่อเท่านั้น ถ้าใช้น้ำฝนคอง จะทำให้หน่อไม้ดำ

ฤดูที่นิยมกิน      ทุกฤดูกาล

รสชาติ      เปรี้ยว เค็ม หวาน

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เกลือแร่

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

กรกฎาคม ๒๕๕๑

อำเภอคลองลาน



อ. ๒

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร หมูส้ม (แหนม)

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางสาวรณ สกุล มั่งคั่ง อายุ ๖๐ ปี

อาชีพ เกษตรกร มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๐ ปี

ที่อยู่ ๑/๑ หมู่ที่ ๒ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่เวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๕ - ๒๗๐๕๒๕๖

ที่มาของอาหาร

เป็นการถนอมอาหารไว้บริโภคนาน ๆ

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

เนื้อหมู และหนังหมู

เกลือป่น

กระเทียม

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำเนื้อหมูล้างให้สะอาด สับให้ละเอียด

นำหนังหมูต้ม หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

นำเนื้อหมู หนังหมู เกลือป่น และกระเทียมทุบพอแตก คลุกเคล้าให้เข้ากัน

นำใส่ถุงพลาสติกมัดให้แน่นทิ้งไว้ประมาณ ๒-๓ วัน จึงนำมารับประทานได้

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

- ไม่ควรใส่กระเทียมมากเกินไป เพราะจะทำให้เปรี้ยวมาก

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ เปรี้ยว เค็ม

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีน เกลือแร่

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมสว

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



อ. ๒

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ไช้เค็ม

สำหรับ พื้นบ้าน

ชื่อ นางทองศรี สกุล อินทร์หอม อายุ ๖๑ ปี

อาชีพ แม่บ้าน มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี

ที่อยู่ ๑๔/๑ หมู่ที่ ๑ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ -

ตั้งแต่วเวลา - ถึง - เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๕ - ๓๓๕๘๓๔๒

ที่มาของอาหาร

เป็นการถนอมอาหารไว้บริโภคนาน ๆ

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ไช้เป็ด

เกลือ

น้ำสะอาด

ขั้นตอน/วิธีทำ

ล้างไช้เป็ดให้สะอาด ผึ่งไว้ให้แห้ง

ต้มน้ำผสมเกลือ ในปริมาณที่พอเหมาะกับไช้ ทิ้งน้ำไว้ให้เย็น

นำไช้ที่เตรียมไว้ใส่ลงในภาชนะ เทน้ำที่ต้มไว้ลงไปให้ท่วมไช้ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ ๑๕ วันจึงนำ

ออกมารับประทานได้

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

- ไม่ควรรองไช้ไว้นานเกินไป เพราะจะทำให้เค็มมาก

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ เค็ม



คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีน เกลือแร่

นางสาวพรพรรณ ชุ่มเปี่ยม ผู้สำรวจ

นักวิชาการวัฒนธรรมฯ

อำเภอคลองลาน

กรกฎาคม ๒๕๕๑



## บุคลากรกรม

บุญเหลือ รัตนานพ, นาง. ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๕๖ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๓๖๘/๒ หมู่ที่ ๒  
ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร  
บันทึกข้อมูล ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑

ศิริวรรณ แซ่เตียว, นาง. ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๕๓ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๒๓๕/๘ หมู่ที่ ๑  
ตำบลคลองลานพัฒนา อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร  
บันทึกข้อมูล ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑

สุข ดวงแก้ว, นาง. ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน อายุ ๖๕ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๕๐/๑ หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองลาน  
พัฒนา  
อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร  
บันทึกข้อมูล ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑

# อำเภอไทรงาม

คำขวัญอำเภอ ไทรงาม เมืองคนแกร่ง แหล่งธรรมรุ่ง ทุ่งรวงทอง

ประวัติความเป็นมา อำเภอไทรงาม แต่เดิมเป็นเขตป่าเตรียมสงวนตั้งอยู่ในเขตตำบลหนองคล้าอ.

เมือง จ.กำแพงเพชร ในปี พ.ศ.2501 มีราษฎรกลุ่มหนึ่งจากบ้านทุ่งทรายและชาว

นครสวรรค์ ประมาณ 12 ครอบครัว ซึ่งล้วนเป็นญาติโยมของหลวงปู่อินทร์จันทูปโม ได้สำรวจสภาพ

พื้นที่พบว่าเป็นที่ราบกว้างใหญ่มีคลองธรรมชาติ เหมาะแก่การตั้งหลักแหล่งและประกอบอาชีพจึง

อพยพเข้ามาอยู่ในพื้นที่ซึ่งเป็นที่ตั้งของ ม.5 ต.ไทรงาม ในปัจจุบัน ในปีต่อมาเกิดน้ำท่วมจึงอพยพไปอยู่

ที่หนองทราย หรือบ้านไทรงามได้ ม.7 ต.ไทรงาม ในปัจจุบันมีเรื่องเล่ากันต่อมาว่าคืนหนึ่งมี

ปรากฏการณ์ที่มหัศจรรย์เกิดขึ้นในเวลาพลบค่ำคือเกิดดวงประทีปดวงใหญ่ลอยลงมากลางหนองทราย

ซึ่งมีต้นไทรใหญ่ขึ้นอยู่ตรงกลางเป็นภาพที่งดงามมากจึงได้เรียกชื่อหมู่บ้านนี้ใหม่ว่า "บ้านไทร

งาม" โดยมีเหตุผลว่าหากใช้ชื่อหนองทรายตามที่เรียกกันมาฟังดูเป็นที่ลุ่มไม่เป็นมงคลและยังคล้ายกับ

บ้านทุ่งทรายซึ่งมีจำนวนครอบครัวส่วนหนึ่งอพยพมานอกจากนี้ยังได้ร่วมกันสร้างสำนักสงฆ์ให้หลวง

ปู่อินทร์ พระสงฆ์ผู้ซึ่งได้รับการเคารพนับถือว่าเป็นเหมือนร่มโพธิ์ ร่มไทรของชาวบ้าน เรียกว่าวัดไทร

งาม ปัจจุบันคือวัดไทรงามได้

ต่อมามีจำนวนผู้อพยพครอบครัวมาอยู่อีก 23 ครอบครัวและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ กระทั่งชุมชน

หนาแน่นขึ้น ในปี พ.ศ.2505 - 2506 แกนนำที่เป็นผู้สำรวจพื้นที่ในคราวแรกได้ย้ายมาตั้งถิ่นฐาน

บ้านเรือนในพื้นที่บริเวณไทรงามเหนือ ซึ่งเป็นสถานที่ที่อพยพมาอยู่ในครั้งแรก และเป็นพื้นที่เขต

เทศบาลในปัจจุบัน

ปัจจุบันอำเภอไทรงามตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกและห่างจากที่ตั้งศาลากลางจังหวัดกำแพงเพชร

ประมาณ 45 กิโลเมตร โดยมีถนนทางหลวงแผ่นดินกำแพงเพชร- พิจิตร ตัดผ่าน ลักษณะทั่วไปของ

พื้นที่เป็นที่ราบลุ่มดินเป็นดินปนทรายไม่อุ้มน้ำ ไม่มีภูเขาไม่มีแม่น้ำไหลผ่าน

แต่เดิมพื้นที่อาณาบริเวณนี้เป็นเขตป่าเตรียมการสงวนตามมติคณะรัฐมนตรีได้มีการจัดตั้งเป็น

กิ่งอำเภอไทรงาม เมื่อปี พ.ศ.2518 และได้รับยกฐานะเป็นอำเภอไทรงาม เมื่อปี พ.ศ.2522 ต่อมากระทรวง

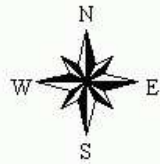
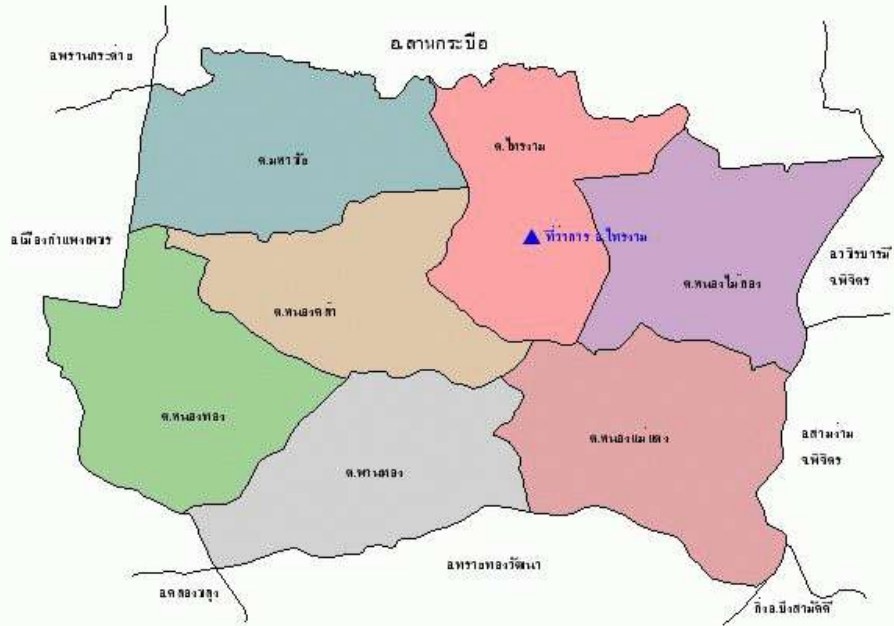
เกษตรและสหกรณ์การเกษตร โดยกรมป่าไม้ได้ออกกฎกระทรวง กำหนดให้พื้นที่ส่วนใหญ่ของอำเภอ

ไทรงามเป็นเขต "ป่าสงวนแห่งชาติหนองคล้า- ดงฉัตร" ทั้ง ๆ ที่ก่อนหน้านี้ในปีที่ประกาศนั้น สภาพ

ความเป็นป่าไม้ได้หลงเหลืออยู่เลย ปัจจุบันกรมป่าไม้ได้มอบพื้นที่ป่าไม้ให้สำนักงานการปฏิรูปที่ดิน

เพื่อเกษตรกรรมนำไปจัดสรรให้แก่เกษตรกร

# อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร



แผนที่อำเภอไทรงาม

# หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน

## ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน

### อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร



โดย... สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอไทรงาม

โทร. ๐๕๕-๗๕๑๑๒๖

## คำนำ

อาหารไทยเป็นอาหารประจำชาติของคนไทยที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ เป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก การประกอบอาหารของคนไทยมีทั้งศาสตร์และศิลป์ ประกอบด้วยอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง การถนอมอาหาร อาหารไทยมีสารอาหารครบทั้ง ๕ หมู่ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งมีสรรพคุณทางยาเมื่อมีการนำสมุนไพรไทยมาเป็นส่วนประกอบในอาหาร ซึ่งนับว่าเป็นภูมิปัญญาด้านอาหารโดยแท้ของคนไทย

ในปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ที่มีการไหลบ่าของวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามาอย่างรวดเร็วทำให้คนไทยเกิดการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารจากดั้งเดิมมาเป็นรูปแบบตามยุคสมัย ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพคนไทยทุกเพศทุกวัยอย่างรวดเร็ว สำหรับโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปมีมากมายเช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิด

ภูมิปัญญาด้านอาหารของคนไทยที่บรรพบุรุษได้สั่งสม ถ่ายทอดมานั้นมีกระบวนการปรุงที่ประกอบด้วยคุณค่าทางโภชนาการและยังแฝงด้วยศิลปะ ความประณีตลงไปในการทำอาหารด้วย ซึ่งในปัจจุบันนี้มีหลายหน่วยงานที่หันมาตระหนักถึงความสำคัญกับการบริโภคอาหารไทยมากขึ้น เช่น ทางการแพทย์ หรือ ศาสตร์เกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด ที่จะช่วยปรับวิถีการบริโภคให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตคนไทยมากขึ้น

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอไทรงาม ได้ตระหนักถึงคุณค่าแห่งภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านที่ประกอบด้วยอาหารคาว อาหารหวาน และการถนอมอาหาร จึงได้ดำเนินการสืบค้นข้อมูลภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน เพื่อรวบรวมเป็นฐานข้อมูล จัดทำรูปเล่มนำไปเผยแพร่แก่เด็กและเยาวชน รวมทั้งประชาชนที่สนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารพื้นบ้าน ตลอดจนร่วมอนุรักษ์ สืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารดังกล่าวให้อยู่คู่ท้องถิ่นไทรงาม และคู่ชาวไทยต่อไป

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอไทรงาม

กรกฎาคม ๒๕๕๑

คำนำ

หนึ่งอำเภอหนึ่งอาหารพื้นบ้าน ( อ. ๑ ).....๑

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน ( อ. ๒)..... ๒

อาหารคาว

- ลาบขาว.....๓

- ผัดหมี่โบราณ..... ๖

อาหารหวาน

- ขนมเปียกปูนใบเตย.....๑๐.

การถนอมอาหาร

- น้ำพริกผัดหมู.....๑๔

บุคลากรกรม

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน  
อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร

ประเภทอาหารคาว

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
๑.	ลาบขาว	ร้านแซบอีหลี ลุงจอม ไทรงาม อาหารครบวงจร	-
๒.	ผัดหมี่ โบราณ	จำหน่าย บริเวณตลาดสดเทศบาลตำบล ไทรงาม	-

ประเภทอาหารหวาน

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
	- ขนมเปียก ปูนใบเตย	บ้านเลขที่ ๕๘ หมู่ ๔ ต.ไทรงาม อ.ไทรงาม จ.กำแพงเพชร จำหน่าย บริเวณตลาดสดเทศบาลตำบล ไทรงาม	-

ประเภทการถนอมอาหาร

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
	- น้ำพริกผัด หมู - แคลหมู	บ้านเลขที่ ๕๘๕ หมู่ ๔ ต.ไทรงาม อ.ไทรงาม จ.กำแพงเพชร จำหน่าย บริเวณตลาดสดเทศบาลตำบล ไทรงาม	-



อาหารคาว

## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ลาบขาว

สำหรับ อีสานดั้งเดิม

ชื่อ นายจอม สกุล แสงวาโท อายุ ๕๗ ปี

อาชีพ ค้าขาย

ประสบการณ์การทำอาหาร มากกว่า ๒๐ ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๑๕๐ หมู่ ๓ ต.ไทรงาม อ.ไทรงาม จ.กำแพงเพชร ๖๒๑๕๐

จำหน่ายที่ บ้านเลขที่ ๑๕๐ หมู่ ๓ ต.ไทรงาม อ.ไทรงาม จ.กำแพงเพชร ๖๒๑๕๐

ร้านตั้งอยู่ถนนสายหน้าโรงเรียนอนุบาลไทรงาม (เชิงธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์  
การเกษตร อ.ไทรงาม) จำหน่ายตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น.- ๑๘.๐๐ น. ทุกวัน

ที่มาของอาหาร ได้รับการถ่ายทอดจากพ่อแม่ที่เป็นชาวอีสานโดยกำเนิด

ประเพณี/ความเชื่อ -

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

เนื้อหมูสด

มะนาว

เครื่องในหมู เช่นตับ หัวใจ ใส่อ่อน ฯลฯ

ต้นหอม- ผักชี

ข้าวคั่ว

เครื่องเทศผงลาบ

น้ำปลา

จี๊เพ็ลี่ย

พริกป่น หรือพริกแกวสด

น้ำซุปลกระดูกหมู

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำเนื้อหมูมาสับให้ละเอียด คั่วในกระทะให้สุก

นำเครื่องในหั่นเป็นชิ้นพอดีคำลวกในน้ำเดือดให้สุก

หั่นต้นหอม-ผักชี

เตรียมหม้อสำหรับปรุงตั้งไฟให้ร้อนใส่น้ำซूपเล็กน้อย

นำเนื้อหมู เครื่องใน ที่คั่วสุกแล้วลงไปคลุกเคล้าในหม้อ (ไฟอ่อน ๆ )

ใส่มะนาว น้ำปลา พริกป่น หรือพริกแกงสดหั่นฝอย ผงเครื่องเทศ และข้าวคั่ว

ปรุงรสตามชอบ

ยกลงจากเตา โรยต้นหอมผักชี

รับประทานกับข้าวเหนียวหนึ่ง พร้อมเครื่องเคียงผักสด เช่นกะหล่ำปลี แตงกวา ใบชะพลู ถั่วฝักยาว

เทคนิคในการทำ ( เล็ดคลับ ) เนื้อหมู เครื่องในที่นำมาปรุงต้องสด สะอาดจึงจะทำให้รสชาติอร่อยไม่มีกลิ่นคาว

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด

คุณค่าทางโภชนาการ โปรตีน วิตามิน เหลือแร่

นางสาวสุชาดา ปุญปั้น ผู้สำรวจอำเภอไทรงาม

นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

กรกฎาคม ๒๕๕๑

# ภาพประกอบ



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ผัดหมี่โบราณ

สำหรับ โบราณ

ชื่อนางมะลิ สกุล อินทร์สุวรรณ อายุ ๕๑ ปี

อาชีพ ก้าขาย

ประสบการณ์การทำอาหาร ๔ - ๕ ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๕๘๘ หมู่ ๔ ต.ไทรงาม อ.ไทรงาม จ.กำแพงเพชร ๖๒๑๕๐

จำหน่ายที่ บริเวณตลาดสดเทศบาลตำบลไทรงาม ช่วงเวลา ๐๕.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.

ที่มาของอาหาร พ่อแม่ปู่ย่าตายายทำให้รับประทาน

ประเพณี/ความเชื่อ ผัดหมี่กินแล้วชีวิตจะยืนยาว เหมือนเส้นหมี่

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

เส้นหมี่ขาว

น้ำตาลทรายขาว

น้ำมะขามเปียก

น้ำปลา

ซีอิ้วดำ

ผักชี/ต้นหอม

แคบหมู หรือกุ้งแห้งป่น

หัวหอมซอย

น้ำมันพืช

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำเส้นหมี่ขาวลวกในน้ำเดือดพอสุก

ตั้งกระทะให้ร้อนใส่

ใส่น้ำมันพืชลงกระทะเจียวหอมให้เหลือง

ใส่น้ำตาลทราย น้ำมะขามเปียก น้ำปลาลงในกระทะ ปิ้งรมเปรี้ยว เค็ม หวาน

นำเส้นหมี่ที่ลวกสุกแล้วใส่ในกระทะ

คลุกเคล้าเส้นหมี่กับน้ำปรุงรสในกระทะให้เข้ากันดี

ใส่ผักชี ต้นหอม กุ้งแห้งป่น

ยกกระทะลงจากเตา

รับประทานกับแคบหมู หรือ รับประทานพร้อมข้าวสวยร้อน ๆ หรือรับประทานเป็นอาหารจานเดียว

แบบถ้วยเต็ยก็ได้

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ) - ลวกเส้นหมี่ให้สุกเกินเพราะเวลานำไปผัดจะละลายเส้นขาดร่วนไม่น่า  
รับประทาน

- ขณะคลุกเคล้าเส้นหมี่กับน้ำปรุงรส ควรใช้ไฟอ่อน ๆ เพื่อเส้นจะได้ไม่และ

ขาด

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ เปรี้ยว เค็ม หวาน

คุณค่าทางโภชนาการ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกือบแร่

นางสาวสุชาดา ปุญปั้น ผู้สำรวจอำเภอไทรงาม

นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

กรกฎาคม ๒๕๕๑

ภาพประกอบ



อาหารหวาน



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ขนมหีบกล้วยนไผ่เตย

สำหรับ โบราณ

ชื่อ นางบัวลา                      สกุล    พิลึก                      อายุ ๔๗ ปี

อาชีพ    ค้าขาย

ประสบการณ์การทำอาหาร    มากกว่า ๑๐ ปี

ที่อยู่    บ้านเลขที่ ๕๘ หมู่ ๔ ต.ไทรงาม อ.ไทรงาม จ.กำแพงเพชร ๖๒๑๕๐

จำหน่ายที่    บริเวณตลาดสดเทศบาลตำบลไทรงาม ช่วงเวลา ๑๒.๐๐ น.- ๑๕.๐๐ น.

ที่มาของอาหาร    ได้สูตรจากปู่ย่าตายาย

ประเพณี/ความเชื่อ    -

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว

ไผ่เตยหั่นฝอย

กะทิ

น้ำตาลทราย

มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย

เกลือป่น

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำกะทิ ใส่กระทะตั้งไฟ

ใส่น้ำตาลทรายขาว

นำไผ่เตยที่หั่นฝอยมาคั้นน้ำ

ใส่น้ำไผ่เตยลงในแป้งที่กวนอยู่ในกระทะ

ใช้เวลาควน ประมาณ ๑ ชั่วโมงต่อ ๑ กระทะ

เมื่อเนื้อขนมเริ่มแห้ง สังเกตจากการควนที่เริ่มหนักมือขึ้น

เตรียมถาดกลมวาง โดยทาน้ำมันพืชเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ขนมติดถาด

ยกกระทะขนมขึ้นจากเตา ตักขนมใส่ถาดที่เตรียมไว้

วางถาดขนมในที่ลมถ่ายเท เพื่อขนมจะเย็นตัว

นำมะพร้าวขูดฝอยที่คลุกเกลือป่นให้มีรสชาติเค็มเล็กน้อย โรยหน้าขนมเวลานำไปจำหน่าย

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

- คั้นน้ำใบเตยให้เข้มข้นจะได้สีสดแบบธรรมชาติ ไม่ใส่สีผสมอาหาร

- ใช้มะพร้าวทึนทึกสด ๆ ขูดฝอยโรยหน้าขนมจะทำให้รสชาติหอม หวาน มัน

- ใช้กะทิสด สะอาด คั้นใหม่ทุกวันเพื่อขนมจะไม่มีกลิ่นหืนของมะพร้าวค้างคืน

ฤดูที่นิยมกิน            ทุกฤดูกาล

รสชาติ                    หวาน มัน เค็ม

คุณค่าทางโภชนาการ    คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่

นางสาวสุชาดา ปุญปีน ผู้สำรวจอำเภอไทรงาม

นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

กรกฎาคม ๒๕๕๑

ภาพประกอบ



การนอมอาหาร

## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร      น้ำพริกผักหมู

สำหรับ -

ชื่อ นางมะลิ สกุล      อินทร์สุวรรณ      อายุ ๕๑ ปี

อาชีพ      ก้าขาย

ประสบการณ์การทำอาหาร      ๔ - ๕ ปี

ที่อยู่      บ้านเลขที่ ๕๘๕ หมู่ ๔ ต.ไทรงาม อ.ไทรงาม จ.กำแพงเพชร ๖๒๑๕๐

จำหน่ายที่      บริเวณตลาดสดเทศบาลตำบลไทรงาม ช่วงเวลา ๐๕.๐๐ น.- ๑๕.๐๐ น.

ที่มาของอาหาร      พ่อแม่ปู่ย่าตายายทำให้รับประทาน

ประเพณี/ความเชื่อ      เป็นการแปรรูปด้วยวิธีการผัดให้รสชาติเข้มข้น เก็บไว้รับประทานได้นาน

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดใหญ่

เกลือ

น้ำตาลทราย

น้ำปลา

น้ำมะขามเปียก

หัวหอมแดง

กระเทียม

หมูสามชั้นสับละเอียด

น้ำมันพืชหรือน้ำมันหมู

ขั้นตอน/วิธีทำ

นำเนื้อหมูสามชั้นมาสับให้ละเอียดกว่าให้สุก

คั่วพริกแห้งเม็ดใหญ่ หอม กระเทียมในกระทะให้เหลืองหอม

นำพริก หอม กระเทียม โขลกให้ละเอียด หรือจะใช้เครื่องปั่นก็ได้

ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง

ใส่น้ำมันพืชลงกระทะ ใส่น้ำมันสามชั้นสับ พริก กระเทียม หัวหอมที่บดละเอียดแล้วลงผัดพร้อมกันใน

กระทะ

ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะขามเปียก

ผัดหมูสามชั้น และเครื่องปรุงอื่น ๆ ให้เข้ากันดีพอแห้งกลงจากเตา

รับประทานกับผักสด เช่นแตงกวา และมีเครื่องเคียงเช่น แคบหมู กรอบมันมากยิ่งขึ้น และไข่ต้มเพื่อให้

รสชาติอร่อย ลดความเผ็ดของน้ำพริกได้ อีกทั้งยังสามารถรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

- ใช้พริกแห้งที่ไม่มีเชื้อรา เพราะจะทำให้พริกมีกลิ่นหืน

ผัดเครื่องปรุง ส่วนผสมให้เข้ากัน กับเนื้อหมูสามชั้น

ใช้หมูสามชั้นจะรสชาติดีกว่าเนื้อหมูล้วน

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หวาน เค็ม เผ็ด

คุณค่าทางโภชนาการ วิตามิน เกลือแร่ โปรตีน ไขมัน

นางสาวสุชาดา ปุณฺณปีน ผู้สำรวจอำเภอไทรงาม

นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

กรกฎาคม ๒๕๕๑

ภาพประกอบ



## บุคลากรกรม

จอม แสงวาโท, นาย. ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน อายุ ๕๗ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๕๐ หมู่ ๓  
ตำบลไทรงาม อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร  
บันทึกข้อมูล ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑

บัวลา พิลึก, นาง. ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน อายุ ๔๗ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๕๘ หมู่ ๔  
ตำบลไทรงาม อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร  
บันทึกข้อมูล ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑

มะลิ อินทร์สุวรรณ, นาง. ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน อายุ ๕๑ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๕๘๕ หมู่ ๔ ตำบล  
ไทรงาม อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร  
บันทึกข้อมูล ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑



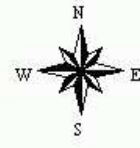
# อำเภอขานูวรัถษบุรี

คำขวัญอำเภอ เมืองตอเป็นแสน ดินแดนประพาสต้น ถิ่นคนผมแดง แหล่งอารยธรรมโบราณ  
ประวัติความเป็นมา อำเภอขานูวรัถษบุรี ตั้งอยู่บริเวณลุ่มแม่น้ำปิง เป็นชุมชนโบราณเรียกว่าเมือง  
แสนตอ สันนิษฐานว่าเป็นเมืองโบราณรุ่นเดียวกับเมืองเทพนครเมืองไตรตรังษ์ เมืองพาน เมืองคณ  
ฑี เมืองนครชุม เมืองซากังราว

ชุมชนเก่าแก่ของอำเภอขานูวรัถษบุรีคือชุมชนเขากะล่อนเป็นชุมชนในยุคหินใหม่มีอายุ  
ประมาณ 5,000 - 1,000 ปี จากการสำรวจของคณะนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรเมื่อ  
พุทธศักราช 2530 พบโบราณวัตถุเป็นจำนวนมาก อาทิ ขวานหินขัด หัวธนู กำไล ลูกปัด เศษภาชนะดิน  
เผา จากหลักฐานดังกล่าวยืนยันได้ว่าชุมชนเมืองแสนตอเป็นเมืองเก่าแก่ก่อนประวัติ  
ศาสตร์ของจังหวัดกำแพงเพชร

แต่เดิมอำเภอขานูวรัถษบุรีมีฐานะเป็นกิ่งอำเภอ แยกจากอำเภอคลองขลุงมีชื่อว่า "กิ่งอำเภอแสน  
ตอ" เดิมทีที่ว่าการกิ่งอำเภอแสนตอตั้งอยู่บริเวณริมแม่น้ำปิง(หน้าโรงเรียนวัดน้อยวรลักษณ์ใน  
ปัจจุบัน)แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 5 ตำบล 29 หมู่บ้าน คือ ตำบลแสนตอ ตำบลยางสูง ตำบล  
ระหาน ตำบลสลกบาตรและตำบลบ่อถ้ำต่อมาภายหลังได้เปลี่ยนชื่อเป็น "กิ่งอำเภอขานูบุรี" และ "กิ่ง  
อำเภอขานูวรัถษบุรี" ตามลำดับ และได้ประกาศตั้งเป็น"อำเภอขานูวรัถษบุรี"เมื่อ พ.ศ.2490

# อำเภอชาณุวรลักษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร



หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน

ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน

อำเภอเขาฉกรรจ์ลักษ์บุรี จังหวัด

กำแพงเพชร

# คำนำ

อาหารพื้นบ้านของไทยเป็นภูมิปัญญาที่คนไทยได้สั่งสมและสืบทอดกันมาเป็น  
ระยะเวลา

ที่ยาวนานมีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งปัจจุบันเป็นที่ชื่นชอบของชาวต่างชาติกันจำนวนมากและหลาย  
ประเภท เช่น ต้มยำ ส้มตำ ผัดไทย เป็นต้น

อำเภอขามเฒ่าได้มีการสืบค้นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่น ซึ่ง  
อาจจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการสืบค้นอาหารของดีของอำเภอขามเฒ่าต่อไป

กรกฎาคม ๒๕๕๑

## สารบัญ

อาหารประเภทหวาน	๑
อาหารประเภทคาว	๓

## ประเภทอาหารคาว

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

## ประเภทอาหารหวาน

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

## ประเภทการถนอมอาหาร

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

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร มะพร้าวเสวย

ชื่อ กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ ๕ ตำบลยางสูง อำเภอลำลูกเกดบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

ที่มาของอาหาร

เป็นการนำผลผลิตที่มีอยู่ในท้องถิ่นนำมาแปรรูปเป็นอาหารเพื่อเก็บไว้กินได้นานและนำไปเพิ่มรายได้ให้กับครัวเรือนได้

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

มะพร้าวทึนทึก

น้ำตาลปีบ

เบะแซ

โอวัลติน

นมสด

(อาจเพิ่มรสชาติโดยการใส่กาแฟ หรือนม)

ขั้นตอน / วิธีทำ

ขูดมะพร้าวโดยใช้ตีนแมว

เติวน้ำตาล เบะแซ โอวัลติน นมสด หรือกาแฟ มะพร้าวเคี้ยวด้วยไฟแรง

เมื่อน้ำที่มีส่วนผสมเริ่มแห้งให้เคี้ยวโดยใช้ไฟอ่อน เคี้ยวประมาณ ๓ - ๔ ชั่วโมง

เมื่อเคี้ยวได้ที่แล้วให้นำไปพักให้เย็น

ใช้เทียนอบควันให้หอม

นำมาปั่นขนาดพอคำห่อด้วยกระดาษสี  
นำบรรจุถุงเพื่อเตรียมจำหน่าย

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

มะพร้าวเสวยจะมีกลิ่นหอมและนำรับประทานอยู่ที่การอบควันเทียน

ฤดูที่นิยมกิน

ทุกฤดูกาล

รสชาติ

หอม หวาน

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารประเภทน้ำตาลสำหรับบุคคลที่ต้องการอาหารประเภทหวาน



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงป่า

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

ที่มาของอาหาร

-

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

น้ำพริกแกงเผ็ด

เนื้อแก้ง ปลา กบ ปลาไหล ฯ

มะเขือพวง

มะเขือเจ้าพระยา

พริกไทยอ่อน

พริกชี้ฟ้า

กระชาย

ใบมะกรูด

น้ำสะอาด

น้ำมันพืช

น้ำปลา

ผงชูรส

### ขั้นตอน / วิธีทำ

นำกระทะตั้งไฟแรงใส่น้ำมันพืชและน้ำพริกแกงเคี่ยวให้น้ำพริกหอมและแตกมัน

นำเนื้อสัตว์ที่เตรียมไว้ใส่ลงไป หากเป็นเนื้อปลาห้ามคนเพราะจะทำให้เกิดคาวปลาและใส่น้ำสะอาดลงไปให้ท่วมเนื้อสัตว์ปล่อยทิ้งไว้สักครู่

ใส่มะเขือพวง มะเขือเจ้าพระยาที่หั่นเตรียมไว้ พริกชี้ฟ้า กระชาย พริกไทยสด ใบมะกรูด น้ำปลา ผงชูรส

ชิมรสแล้วตักใส่ชามเสิร์ฟ

### เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

การเคี่ยวน้ำพริกแกงต้องเคี่ยวให้หอมและแตกมัน น้ำแกงจะมีสีสวย

### ฤดูที่นิยมกิน

ทุกฤดูกาล

### รสชาติ

เผ็ด หอมกระชาย

### คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารประเภทโปรตีน และวิตามิน

## บุคลากรกรม

กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ ๕ ตำบลยางสูง อำเภอลำดวนรณรงค์บุรี จังหวัดกำแพงเพชร  
บันทึกข้อมูลเมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑

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

## อำเภอพรานกระต่าย

คำขวัญอำเภอ เอกลักษณ์ภาษาถิ่น หินอ่อนเมืองพาน ตำนานถ้ำกระต่ายทอง หีด โคนดองรสดี  
ประวัติความเป็นมา มีนายพรานเดินทางมาสำรวจเส้นทางเพื่อไปสร้างเมืองหน้าด่านของ  
กรุงสุโขทัย วันหนึ่งขณะที่กำลังพักแรมนายพรานได้พบกระต่ายขนสีทองสวย  
งามมากบริเวณหน้าถ้ำแห่งหนึ่งและได้หายเข้าไปในถ้ำ ต่อมานายพราน จึงกราบบังคมทูลพระร่วง  
ให้รับทราบและรับอาสาจะจับกระต่ายตัวดังกล่าวและได้ใช้ความพยายามที่จะจับตั้งหลายครั้งแต่ไม่  
ประสบผลสำเร็จจึงได้สร้างบ้านถาวรขึ้นบริเวณหน้าถ้ำเพื่อรอจับกระต่ายหลายปีต่อมาจึงมีผู้อพยพมา  
อยู่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นหมู่บ้าน ชาวบ้านจึงพร้อมใจกันตั้งชื่อหมู่บ้านว่า  
"บ้านพรานกระต่าย" ได้รับสถาปนาเป็นอำเภอครั้งแรกเมื่อปี 2438  
อำเภอลานกระบือ

# อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร



แผนที่อำเภอพรานกระต่าย

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน  
อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร



โดย ผู้ประสานงานวัฒนธรรมอำเภอพรานกระต่าย

โทรศัพท์ ๐๕๕๗๖๑๓๕๓

## คำนำ

อาหารไทยเป็นอาหารประจำชาติไทย ที่ได้รับการตกทอดกันมาชั่วลูกหลาน  
คนไทยจึงนิยมรับประทานอาหารไทย และเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก ภูมิปัญญา  
ด้านอาหารมีทั่วทุกภาคของประเทศไทย

อำเภอพรานกระต่าย เป็นอำเภอหนึ่งที่มีภูมิปัญญาด้านอาหาร ทั้งข้าวและหวาน  
ทั้งอาหารขบเคี้ยว ประกอบกันในพื้นบ้าน ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์สืบทอดกันคู่ชาวไทยสืบไป  
ผู้ประสานงานวัฒนธรรมอำเภอพรานกระต่าย

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๑

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ไส้กรอกบัวลอยสูตรโบราณ

สำหรับ สมุนไพร

ชื่อ นายบัวลอย                      นามสกุล    แผ่ทอง                      อายุ ๕๘ ปี

อาชีพ    ค้าขาย                      มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๓ ปี    ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๑๔๐ หมู่ที่ ๓

ตำบลถ้ำกระต่ายทอง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร ไส้กรอกบัวลอย                      จำหน่ายที่ ตลาดเทศบาลพรานกระต่าย และขายส่ง

ตั้งแต่วันที่ ๐๕.๐๐ น. ถึง ๑๑.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ    ๐๘๖ - ๒๑๕๖๑๒๕

ที่มาของอาหาร

ได้ไปเห็นไส้กรอกอีสานคิดว่าน่าจะนำมาดัดแปลงเป็นไส้กรอกบ้านเราดูบ้าง จึงคิดค้นเป็นสูตรเฉพาะของนายบัวลอย โดยการนำข้าวสวยมาแทนข้าวเหนียว ผสมในเครื่องปรุงแล้วปรุงรสให้กลมกล่อม ถูกปาก โดยการลองผิดลองถูกมาตลอด จนเป็นสูตรเฉพาะของนายบัวลอยเอง

ประเพณี/ความเชื่อ

- เป็นภูมิปัญญาของเจ้าของสูตร

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. เนื้อหมูปนมันตรงส่วนที่เป็นคอหมูสับละเอียด
๒. ไส้ขม สำหรับทำไส้กรอก
๓. พริกแกงเผ็ดผสมเอง ข้าว,ตะไคร้,ผิวมะกรูด กระเทียม หัวหอม เกลือป่น
๔. พริกไทยร้อน ตำละเอียด
๕. น้ำตาลทราย

๖. ข้าวสวย

๗. ใบมะกรูด

๘. หนั้หมู





### ขั้นตอน/วิธีทำ

หั่นตะไคร้กระเทียมผสมกัน ตำพริกไทยให้ละเอียดคลุกเคล้ากัน หนั้หมูหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เกลือ พริกแกง ที่เตรียม น้ำตาลทรายขาวสูง หมูสับ ไบมะกรูดหั่นฝอย คลุกเคล้ากันให้ทั่ว ปิ้งรสเค็มหวานตาม ความชอบ พักไว้ นำไส้มาชุคให้สะอาดเอาเมือกออก นำส่วนผสมทั้งหมดมาค้ดในไส้หมูที่เตรียมไว้ มัด ด้วยด้าย เป็นข้อๆละประมาณ ๒ นิ้ว

### เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

๑. หมู ๑ กิโลกรัม ใช้พริกแกง ๑ ชีด น้ำตาล ครึ่งชีด
๒. เกลืออนาหมั้ผสมไอโอดีน ๑ ช้อนเล็ก
๓. พริกไทยตำละเอียด ๑ ช้อนแกง
๔. ไบมะกรูด ๑๐ ไบ หั่นฝอย
๕. ตะไคร้ ๕ ต้น หั่นแล้วตำผสมกัน



### ฤดูที่นิยมกิน ตลอดปี

รสชาติ ความพิเศษของไส้กรอกสูตรนี้ เมื่ออบหรือปิ้งแล้ว เคี้ยวลงไปคำแรกได้กลิ่นเครื่องแกงหอม กรุ่น รสนุ่มกลมกล่อม ไม่เลี่ยนชวนกิน ไม่อยากหยุดปาก “อืม” แทนข้าวได้

### คุณค่าโภชนาการ

มีสมุนไพร เช่นไบมะกรูดขับลม กระเทียมลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด พริกไทยทำให้เลือดสูบฉีดในร่างกายได้ดี

### ราคาที่ขาย

ชนิดดิบ ขายเป็นร้อยละ ๑๕๐.-บาท สุก ลูกละ ๒ บาท

ชื่อ-นามสกุล นางสรรรชนี กลินเอี่ยม ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖

อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ส้มขยาฟักทองลูกชิด

สำหรับ ไทย

ชื่อ นางจำเริญ นามสกุล เสือแก้ว อายุ ๕๐ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๒๓ หมู่ที่ ๖

ตำบล ถ้ำกระต่ายทอง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ ตลาดเทศบาลพรานกระต่าย

ตั้งแต่เวลา ๐๕.๐๐ น. ถึง ๑๑.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ -

ที่มาของอาหาร

ได้รับสืบทอดมาจาก พ่อ แม่

ประเพณี/ความเชื่อ

- เป็นภูมิปัญญา

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. ฟักทองแก่ ขนาดเล็ก ๑ ผล

๒. ไข่ไก่ ๑ ถ้วยตวง

๓. น้ำกะทิ ๑ ถ้วยตวง

๔. ลูกชิด ๑๐๐ กรัม

๕. น้ำตาลปีบ ๑ ถ้วยตวง

๖. ใบเตย

๗. ผอยทองสำหรับแต่งหน้า

### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ล้างฟักทองทั้งผลให้สะอาด เจาะคว้านเมล็ดออก แล้วแต่งให้สวยงาม
๒. ผสมไข่ ไบเตย น้ำตาลปี๊บ และน้ำกะทิ เข้าด้วยกันคนผสมจนน้ำตาลปี๊บละลาย กรองด้วยผ้าขาวบาง
๓. เติมลูกชิดในส่วนผสม แล้วตักใส่ในผลฟักทอง วางลงในภาชนะสำหรับนึ่ง ปิดฝา นำไปนึ่งบนเตาประมาณ ๑๐+-๒๐ นาที หรือจนกระทั่งสุก
๔. แต่งหน้าสังขยาฟักทองลูกชิดด้วยฝอยทอง

### เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

ไบเตยที่ใช้ ในการคลุกเคล้ากับไข่ ควรใช้ใบที่แก่ ล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นพอประมาณไม่เล็กไม่ใหญ่ จะทำให้สังขยามีกลิ่นหอมของไบเตย

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ หอมไบเตย หวาน และ มัน

### คุณค่าโภชนาการ

๑. ได้วิตามินจากฟักทอง
๒. อิ่ม อร่อย อยากกินอีก ติดใจ
๓. มีกลิ่นหอมจากไบเตย

ชื่อ-นามสกุล นางสรรชนีย์ กลิ่นเอี่ยม ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ว

อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ข้าวเกรียบปากหม้อ

ตำหรับ ไบเตย

ชื่อ นางอัมพร                      นามสกุล อนุสนธิ์                      อายุ ๔๘ ปี

อาชีพ ค้าขาย                      มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๐ ปี                      ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๕/๑ หมู่ที่ ๓

ตำบลพรานกระต่าย                      อำเภอพรานกระต่าย                      จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร -                      จำหน่ายที่ ตลาดเทศบาลพรานกระต่าย

ตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐ น. ถึง ๒๐.๐๐ น.                      เบอร์โทรศัพท์/มือถือ -

ที่มาของอาหาร

“ข้าวเกรียบปากหม้อ” นับเป็นประเภทอาหารว่างทำจากแป้ง มีไส้บรรจุภายในที่มีเนื้อสัตว์คือหมู ทำให้  
 อากาณหานี้มีชื่อเรียกบ่งบอกถึงไส้บรรจุอยู่ภายในว่า “ข้าวเกรียบปากหมูไส้หมูสับ “ จากการ  
 สันนิษฐานถึงที่มาของชื่ออาหารจานนี้ มาจากการประกอบอาหารบนฝ้ายที่ขึงบนปากหม้อ เมื่อนำแป้งมา  
 ละเลงบนปากหม้อลักษณะแป้งที่ถูกความร้อนจากไอน้ำในหม้อแป้งจะพองตัวคล้ายข้าวเกรียบว่าว ซึ่ง  
 จากลักษณะข้างต้นทำให้มีชื่อเรียกรวมกันว่า “ข้าวเกรียบปากหม้อ”

ประเพณี/ความเชื่อ

- เป็นภูมิปัญญาของเจ้าของสูตร

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

ส่วนผสมของแป้ง

- |                           |             |             |
|---------------------------|-------------|-------------|
| ๑. แป้งข้าวเจ้า ๑ ถ้วยตวง | ๒. น้ำไบเตย | ๑ ถ้วยครึ่ง |
|---------------------------|-------------|-------------|

ส่วนผสมของไส้

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| ๑. หมูสับ ๒๕๐ กรัม        | ๒. ซอสปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ    |
| ๓. กระเทียมสับ ๑ ช้อนโต๊ะ | ๔. ถั่วงอกเด็ดหาง ๒๕๐ กรัม |
| ๕. ต้นหอมซอย ๑/๔ ถ้วยตวง  | ๖. ไข่ไก่                  |

## ขั้นตอน/วิธีทำ

### การจึงผ้าปากหม้อ

๑. ผ้าที่นำมาใช้จึงต้องมีลักษณะดังนี้ เนื้อผ้าไม่บางหรือหนาเกินไป ผิวหน้าผ้าลื่น ไม่เป็นปมหรือมีขน ไม่ควรมีสีหรือลวดลาย ควรเป็นผ้าสีขาว เพื่อป้องกันสีตก หรือลอกใส่อาหาร
๒. ตัดผ้าขนาดกว้างกว่าปากหม้อ โดยรอบประมาณ ๓-๔ นิ้ว อาตัดเป็นรูปวงกลมหรือสี่เหลี่ยมจัตุรัสก็ได้
๓. ซุบผ้าให้เปียก เพื่อป้องกันการยืดหด
๔. จึงผ้าให้ตึง โดยใช้หนังยางรัดให้แน่น หลายๆ เส้น แล้วดึงโดยรอบให้ตึงทำเช่นนี้ ๒- ๓ ครั้ง
๕. นำเศษผ้าที่ตัดไว้ตามยาว ซุบน้ำมัดทับหนังยาง เพื่อป้องกันไม่ให้หนังยางขาดง่าย เวลาถูกความร้อน
๖. ให้มีดกรีดริมด้านหนึ่งของผ้าที่จึงไว้ เพื่อจะให้มิติที่เติมน้ำ และไอน้ำบางส่วนออกมา

### ขั้นตอนวิธีทำแป้ง ผสมแป้งกับน้ำใบเตย โดยใส่น้ำทีละน้อย นวดจนนุ่มเหนียว จึงใส่น้ำให้หมดพักไว้

ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

### ขั้นตอนวิธีทำไส้

ตั้งกระทะใส่น้ำมันประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ พอร้อน เติงวกระเทียมให้หอม ใส่มูสับ ผัดให้เข้ากัน  
ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส ตักขึ้นพักไว้

### ขั้นตอนการปาดแป้ง

- ละเลงแป้งบนผ้าที่จึงบนปากหม้อ
- ไล่ไล่ตรงกลาง
- ใช้ไม้พาย(มีดปาดแป้ง)แซะแป้ง ตลบมาทับด้านหนึ่งก่อน จากนั้นใช้ไม้พายปาดให้เป็นริ้ว ตลบมาอีกด้านหนึ่ง จะได้ชั้นขนมด้านหนึ่ง

- เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

การทำข้าวเกรียบปากหม้อ ขั้นตอนที่สำคัญคือการปาดแป้ง จะเป็นสิ่งที่ชักจูงใจให้ผู้รับประทานสนใจ เบื้องต้น ซึ่งเรียกว่า อาหารตา

ฤดูที่นิยมกิน ตลอดปี

รสชาติ อยู่ที่ส่วนผสมของแป้ง เช่น การนำผลไม้ หรือ ผัก มาบดผสมกับแป้ง อีกส่วนหนึ่งคือการผสม ไข่ อาจเป็นไข่ที่ทำด้วย เนื้อไก่สับ ปรี้อ เนื้อปู เนื้อกุ้ง เนื้อปลา ก็ได้

คุณค่าโภชนาการ

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ดี เริ่มต้นจากการเลือกวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

ชื่อ-นามสกุล นางสรรชนีย์ กลิ่นเอี่ยม ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖

อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ขนมเปียกปูน

สำหรับ ไทย

ชื่อ นางยุพิน                      นามสกุล    เนื้อไม้                      อายุ ๔๕ ปี

อาชีพ    ค้าขาย                      มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๐ ปี    ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๒๕/๑ หมู่ที่ ๑

ตำบลพรานกระต่าย อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร -                      จำหน่ายที่ ตลาดเทศบาลพรานกระต่าย

ตั้งแต่เวลา ๐๕.๐๐ น. ถึง ๑๑.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ

ที่มาของอาหาร

เป็นสูตรอาหารมาแต่สมัยโบราณ และเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้าน ที่นำกาบมะพร้าวมาเผาไฟ มาเป็นส่วนผสมของการทำขนมเปียกปูน

ประเพณี/ความเชื่อ

- เป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. แป้งข้าวเจ้า ๑ กิโลกรัม
๒. น้ำตามปีบ ๓ ถ้วยตวง
๓. น้ำปูนใส ๘ ถ้วยตวง
๔. กาบมะพร้าวเผาไฟป่น ๑/๒ ถ้วยตวง

### ขั้นตอน/วิธีทำ

นำแป้งที่ไม่ละเอียด ตวงให้ได้ประมาณ ๒ ๑/๒ ถ้วย แล้วตวงน้ำตาลปิ๊บใส่ นวดให้เข้ากันแล้วนำน้ำปูนใสใส่ที่ละน้อย ใส่กบมะพร้าวเผา เติมน้ำปูนใสให้ครบ ๔ ถ้วย แล้วกรองในกระตอง แล้วยกขึ้นตั้งไฟ กวนไฟกลางไปทางเดียวกัน อย่าหยุดมือ

พอแป้งจับตัวเป็นก้อน จะเริ่มสุก ต้องคนให้สุกก่อน แล้วจึงค่อยเทน้ำปูนใสอีก ๑ ถ้วย คนให้เข้ากันกวนต่อ แล้วเติมน้ำปูนใส ๑ ถ้วย กวนต่อถ้าแป้งยังมีลักษณะยืดหรือไม่เหนียว ให้เติมน้ำปูนใสลงอีก ๑ ถ้วย และอีก ๑ ถ้วย คอยสังเกตแป้ง ถ้าแห้งดีแล้ว ยกพายขึ้น แป้งค่อยๆ หยดลงช้าๆ หรือยืดลงตามใบพาย แสดงว่าใช้ได้ และถ้าดูในกระตาะแป้งจะเดือดเป็นดอกออกมา แสดงว่าใช้ได้แล้ว ยกใส่ถาดที่เตรียมไว้ พอเย็นตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน และใส่จาน โรยมะพร้าวทึนทึก ชูด เป็นเส้นๆ นึ่งในน้ำเดือด ๕ นาที เพื่อกันบูด ยกลงเคล้ากับเกลือชนิดน้อย หรือไม่ใส่ก็ได้

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)ขนมเปียกปูนนี้ ควรจะม่แป้งเอง ด้วยการแช่ข้าวสารใช้ข้าวเก่า แช่น้ำ ๓ วัน โดยเปลี่ยนน้ำทุกวัน การม่ต้องล้างน้ำให้หายเหม็นเปรี้ยวเสียก่อน ชับน้ำให้แห้ง และการกวนแป้งคววกวนไปในทางเดียวกัน อีกทั้งการผสมน้ำปูนใสให้ได้ส่วนที่เหมาะสม

ฤดูที่นิยมกิน ตลอดปี

รสชาติ ความพิเศษของขนมเปียกปูนสูตรนี้ เป็นสูตรดั้งเดิม ไม่เป็นพิษภัย เป็นภูมิปัญญาของชาวบ้าน โดยแท้ มีรสหวานมัน

คุณค่าโภชนาการ

ถูกหลักอนามัย

ชื่อ-นามสกุล นางสรรรชนีย์ กลิ่นแฉียม ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖

อำเภอสามชุก จังหวัดกำแพงเพชร

วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๑





แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร มะพร้าวเสวย

สำหรับ ไทย

ชื่อ นางอวยพร                      นามสกุล ตะตียะ                      อายุ ๕๕ ปี

อาชีพ ค้าขาย                      มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี                      ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๓๐๘/๑ หมู่ที่ ๔

ตำบลพรานกระต่าย อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร -                      จำหน่ายที่ ตลาดเทศบาลพรานกระต่าย และขายส่ง

ตั้งแต่เวลา ๐๕.๐๐ น. ถึง ๒๐.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ -

ที่มาของอาหาร

มะพร้าว เป็นพืชยืนต้นที่มีผลนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง ทั้งคาว และหวาน เป็นของขบเคี้ยวก็ได้ จากความคิดของคนพื้นบ้านที่คิดนำมาถนอมอาหารไว้กินได้นาน

ประเพณี/ความเชื่อ

- เป็นภูมิปัญญาของเจ้าของสูตร

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. มะพร้าวทึนทึก                      ๒ ลูก

๒. น้ำตาลทราย                      ๔ ถ้วย

๓. กล้วยน้ำว้า

๔. น้ำหอมใส่ขนม

๕. แปะแซ

ขั้นตอน/วิธีทำ

มะพร้าวปอกเปลือกออก ฝาดอกเป็น ๒ ซีก ใช้เหล็กทุบมะพร้าว เป็นเส้น แยกใส่ชามไว้

นำกระทะทองตั้งอ่อน พอประมาณ นำน้ำตาลทรายใส่ในกระทะ คนให้น้ำตาลละลาย ใส่แปะแซ

คนให้เข้ากัน นำมะพร้าวที่เตรียมไว้ใส่ลงไป กวนไปมา ใส่น้ำหอมใส่ขนม สีสผสมอาหาร คนจนได้ที่ แล้ง  
 ลองหยดลงในชั้นน้ำ จับเป็นก้อนดีแล้ว ยกลง ปั่นเป็นก้อนพอกำ ห่อด้วยกระดาษแก้วสี หลายสี ใส่ขวด  
 โหล เก็บไว้รับประทานได้นาน

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

มะพร้าวควรเป็นมะพร้าวที่นึ่งทึก (จวนแก่)

ฤดูที่นิยมกิน ตลอดปี

รสชาติ หอมจากส่วนผสม มันจากมะพร้าว หวานจากน้ำตาลและมะพร้าว

คุณค่าโภชนาการ

เป็นการถนอมอาหารของคนไทยมาแต่โบราณ

ชื่อ-นามสกุล นางสรรรชนี กลินเยี่ยม ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖

อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

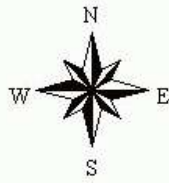
วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๑

# อำเภอลานกระบือ

คำขวัญอำเภอ แหล่งน้ำมันสิริกิติ์ ผลิตภัณฑ์ชาธรรมชาติ พุทธศาสตร์สี่เลื่อง เมืองแห่งคุณธรรม เลิศล้ำ  
ความสะอาด

ประวัติความเป็นมา อ.ลานกระบือมีชื่อเรียกตั้งแต่สมัยโบราณว่า "บ้านลานควาย" เนื่องจากสมัยก่อน  
บริเวณนี้เป็นพื้นที่ป่าดงดิบมีสัตว์ป่ามากมายโดยเฉพาะ "ควายป่า" มีเป็นจำนวนมากฝูงใหญ่ชอบ  
นอนและกินดินโป่ง ซึ่งเป็นดินที่มีความเค็มตามธรรมชาติและมีอยู่เป็นบริเวณกว้าง สัตว์ป่านานาชนิด  
ต่างก็ชอบกินดินโป่งทั้งสิ้น ณ บริเวณที่ดินโป่งนี้ ปัจจุบันเป็นที่ตั้งของวัดแก้วสุริย์ฉายเมื่อมีผู้คนอพยพ  
เข้ามาอยู่ในบริเวณนี้มากขึ้น จึงได้มีการยกฐานะเป็นตำบลและเปลี่ยนชื่อเป็นตำบล "ลานกระบือ" อยู่  
ในเขตการปกครองของอำเภอพรานกระต่าย จนเมื่อปี พ.ศ.2520 จึงได้มีการจัดตั้งเป็น "กิ่งอำเภอลาน  
กระบือ" และยกฐานะเป็น "อำเภอลานกระบือ" ตั้งแต่ปี พ.ศ.2527 เป็นต้น

# อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร



## อำเภอลานกระบือ

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน  
ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน  
อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร



สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอลานกระบือ  
อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

## คำนำ

อาหารเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง อาหารไทยมีเอกลักษณ์หรือมีลักษณะเด่นที่บอกให้รู้ว่า เป็นอาหารไทย เป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก เช่น ส้มตำ ต้มยำกุ้ง ผัดไท เป็นต้น การประกอบอาหาร ของไทย นอกจากความอร่อย จัดให้สวยงามได้ ยังมีคุณค่าสูงทางสุขภาพ เพราะเป็นอาหารที่ได้คุณและมี ส่วนประกอบ ที่เป็นยา อาจกล่าวได้ว่าอาหารไทยมีทั้งศาสตร์และศิลป์ ประกอบด้วย อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และการถนอมอาหาร และมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบ ๕ หมู่ และมี สรรพคุณด้านสมุนไพร ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านที่บรรพบุรุษได้สั่งสมและสืบทอดมา จนถึงปัจจุบัน

ปัจจุบันอาหารพื้นบ้าน มีผู้รู้และสามารถปรุงเป็นอาหารได้จำนวนลดน้อยลง เนื่องจากวิถี ชีวิตของคนเปลี่ยนไป นิยมซื้อรับประทาน อีกทั้งการไหลบ่าของวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามา มีบทบาทต่อ สังคมไทย หากหันมาให้ความสำคัญต่อสุขภาพร่างกาย ควรปรุงอาหารรับประทานเอง นอกจากจะได้ รสชาติตรงกับความต้องการ ยังเป็นการประหยัดเพราะพืชผัก หรือส่วนผสม มักมีอยู่ในท้องถิ่น และ สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ได้วางรากฐานในการดำเนิน ชีวิตให้กับประชาชนในประเทศได้เป็นอย่างดี

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอถานกระบือ เล็งเห็นถึงความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน จึงได้ ดำเนินการสืบค้นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ขึ้น โดยการรวบรวมข้อมูลการประกอบอาหารของคน ในท้องถิ่น เพื่อการอนุรักษ์สืบสานภูมิปัญญาไทย และการศึกษาค้นคว้าสำหรับเยาวชน และประชาชน ต่อไป

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอถานกระบือ

กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ขนมหกกล้วย

สำหรับ -

ชื่อ นางสาวชาญ สกุล เรืองวงษ์ อายุ ๕๕ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๕ ปี ที่อยู่ ๘๖ หมู่ ๘ ตำบลลาน  
กระบือ อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ ตลาดสดข้างวัดแก้วสุริย์ฉาย

ตั้งแต่เวลา ๐๔.๐๐ น. ถึง ๑๒.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๕๕-๙๓๑๑๓๖

ที่มาของอาหาร

กล้วยน้ำหว่า เป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ ใช้เลี้ยงทารกมาตั้งแต่สมัยโบราณจวบจนถึงปัจจุบัน เมื่อนำมาแปรรูปเป็นอาหารหวาน รสชาติกลมกล่อม นำรับประทาน มีคุณค่าทางโภชนาการ กรรมวิธีการทำก็ไม่ยุ่งยาก ครั้งแรกทดลองทำขายเป็นอาชีพเสริม ต่อมาได้ทำเป็นอาชีพ มาจนถึงปัจจุบัน

ประเพณี / ความเชื่อ -

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. กล้วยน้ำหว่าสุกงอม ๑ หวี ๒. กะทิ ๕ ช็อค
๓. น้ำตาลทราย ๘ ช็อค ๔. เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ
๕. มะพร้าวขูด ๕ ช็อค ๖. แป้งข้าวเจ้า ๕ ช็อค
๗. แป้งมัน ๕ ช็อค

อุปกรณ์

ใบตอง ฉีกเป็นแผ่นความกว้างประมาณ ๔ นิ้ว

ไม้กีด

กระเบน (ใบตอบช่วงยาวฉีกเป็นเส้นความกว้างประมาณ ๑ นิ้ว)

รังถึง (ซึ่ง)

เตาแก๊ส



### ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. ผสมแป้งข้าว แป้งมัน น้ำกะทิ และเกลือคนให้เข้ากัน
๒. บดกล้วยโดยใช้ก้นขวดตำให้ละเอียด
๓. นำส่วนผสมตามข้อ ๑ และข้อ ๒ มาผสมรวม
๔. ตักส่วนผสมมาห่อ โยหน้ำด้วยมะพร้าวขูด รััดด้วยกระเบน กัดด้วยไม้กีด
๕. ใส่งัดนำไปนึ่งบนเตาแก๊ส ประมาณ ๒๐ นาที

### เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

-

### วัตถุดิบ

รสชาติ หวานนำ เค็มเล็กน้อย

### คุณค่าโภชนาการ

๑. คุณค่าอาหารครบทุกหมู่ในกล้วยน้ำหว้าสุก
๒. คาร์โบไฮเดรต จากแป้งและน้ำตาล
๓. ไขมันจากมะพร้าว
๔. เกลือแร่จากเกลือ

ชื่อ - นามสกุล นางวรรณภา ทัพมงคล ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอ ลานกระบือ

จังหวัดกำแพงเพชร

วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร      เมี่ยง

สำหรับ -

ชื่อ    นางสาวเช้า      สกุล    เรืองวงษ์      อายุ    ๕๓    ปี

อาชีพ    ค้าขาย      มีประสบการณ์ในการทำอาหาร    ๒๓    ปี    ที่อยู่    ๑๔ หมู่ ๘

ตำบลลานกระบือ อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร      -      จำหน่ายที่      ตลาดสดข้างวัดแก้วสุริย์ฉาย

ตั้งแต่เวลา    ๐๔.๐๐ น.      ถึง    ๑๒.๐๐    น.    เบอร์โทรศัพท์/มือถือ    -

ที่มาของอาหาร

เมี่ยง ทำจากมะพร้าวที่มีผลแก่หากทิ้งไว้ก็จะงอกเป็นต้นอ่อน ดังนั้น จึงคิดแปรรูปเพื่อให้สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานเป็นเดือน ส่วนใหญ่ชาวบ้านนิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง หรือเลี้ยงรับรองแขกในงานศพ เมี่ยงมีรสชาติหวาน มัน รับประทานคู่กับใบเมี่ยง ใบเมี่ยงมีทั้งใบขมและใบหวาน ครั้งแรกได้ทดลองทำรับประทานและแบ่งให้เพื่อนบ้านรับประทาน ผู้ที่ได้ชิมชอบในรสชาติ ได้มาสั่งซื้อ จึงมีแนวคิดที่จะทำขายเป็นอาชีพ จนถึงปัจจุบันยึดเป็นอาชีพ

ประเพณี / ความเชื่อ

ผู้ที่รับประทานเมี่ยงส่วนใหญ่เชื่อว่าหากรับประทานคู่กับใบเมี่ยง มีฤทธิ์ทำให้ร้อนไม่หลับ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. มะพร้าวแก่ ๔ ผล

๒. ถั่วเนียง ๑ กิโลกรัม

๓. น้ำมันพืช ๓ กิโลกรัม

๔. เกลือป่น ๑ ช้อนกาแฟ

๕. น้ำตาลทราย ๑ กิโลกรัม

๖. กระทียมแกะเอาเปลือกออก ๑ ชีด

อุปกรณ์

๑. เตาถ่าน

๒. กระทะ พร้อมตะหลิว

### ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. กะเทาะเนื้อมะพร้าวออกจากกะลา หั่นเป็นฝอยผสมกับกระเทียม
๒. นำถั่วเนียง น้ำมันพืชใส่กระทะ
๓. คั่วให้เหลืองน้อย ๆ ใส่มะพร้าวหั่นฝอยคั่วและน้ำตาลคั่วต่อไปจนเหลืองเข้ม จึงตักใส่หม้อ  
น้ำมันส่วนที่เหลือสามารถเก็บไว้ใช้ในครั้งต่อไปได้

### วิธีปรุงใบเหมียง

ใบข่ม ลักษณะมัดเป็นก้อนให้นำมาแยกเป็นใบ ๆ รับประทานคู่กับเกลือเม็ด

ใบหวาน นำมาแยกเป็นใบ ๆ เช่นกัน ผสมกับน้ำตาลทรายและน้ำส้มสายชูรสชาติเปรี้ยวหวาน

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

มะพร้าวที่ใช้ควรเป็นมะพร้าวจากภาคใต้ เวลาหั่นจะสวย

ก่อนตักใส่หม้อให้ใส่น้ำปลาเล็กน้อยคนให้เข้ากันจะมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน

ฤดูที่นิยมกิน ทุกฤดูกาล

รสชาติ มัน หวานเค็มเล็กน้อย

คุณค่าโภชนาการ

ไขมันจากมะพร้าว

คาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาล

เกลือแร่จากเกลือ

ชื่อ – นามสกุล นางวรรณภา ทัพมงคล ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอ ลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๑



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร มะพร้าวเสวย

สำหรับ -

ชื่อ นางสาวเครือจันทร์ สกุล ชันติ อายุ ๕๓ ปี

อาชีพ รับจ้าง มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๓ ปี ที่อยู่ ๑๖๗ หมู่ ๑๐ บ้านบึง  
กิว

ตำบลลานกระบือ อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ ทำรับประทานเอง

ตั้งแต่เวลา - ถึง - น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ -

ที่มาของอาหาร

มะพร้าว ส่วนใหญ่ทุกบ้านมักจะปลูกกัน นำมาเป็นส่วนประกอบอาหารได้ทั้งอาหารหวาน  
อาหารคาว มะพร้าวเสวยเป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง โดยการทำมาแปรรูปเป็นอาหารหวาน  
สามารถ

เก็บไว้รับประทานได้นานนับเดือน และสามารถนำไปเป็นของฝากสำหรับญาติมิตรได้อีกด้วย  
ประเพณี / ความเชื่อ-

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. มะพร้าวที่นึ่งจืด จำนวน ๑ ผล (มะพร้าวไม่อ่อนและแก่จนเกินไปนำมาขูดเป็นเส้น ๆ)

๒. น้ำตาลทราย ๕ ช้อน

๓. แปะแซ ๒ ช้อน

๔. น้ำสะอาด ๑ แก้ว

อุปกรณ์

๑. กระจาดแก้ว (ตัดเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาดกว้าง ๔ นิ้ว ยาว ๔ นิ้ว)

๒. เตาถ่าน

๓. กระทะทองเหลือง ไม้พาย

ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. นำน้ำตาล แปะแซ มะพร้าว น้ำ ใส่กระทะทองเหลือง กวนให้เหนียว

๒. ทิ้งไว้ให้พอร้อน ๆ ตักใส่กระจาดแก้ว จับมุมทั้งที่ด้านมาร่วมกัน กดให้ร่วมกันลักษณะเป็นลูก



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงบอน

สำหรับ -

ชื่อ นางสาวจำลอง สกุด บุญกล้า อายุ ๔๔ ปี

อาชีพ ค้าขาย มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๐ ปี ที่อยู่ ๑๒๕/๑ หมู่ ๒

ตำบลโนนพลวง อำเภอทานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ ตลาดสดข้างวัดแก้วสุริย์ฉาย

ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๔-

๓๗๕๓๓๖๒

ที่มาของอาหาร

บอนเป็นพืชที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ พบมากตามแหล่งน้ำ บรรพบุรุษได้นำมาปรุงเป็นอาหารคว  
 รับประทานกับข้าวสวย เมื่อนำมาปรุงขายเป็นที่นิยมของผู้สูงอายุเด็ก และเยาวชนรุ่นใหม่ ไม่นิยม  
 รับประทานเท่าที่ควร แต่ก็สามารถยึดเป็นอาชีพได้เนื่องจากมีต้นทุนต่ำ

ประเพณี / ความเชื่อ -

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

พริกแกง (ประกอบด้วยข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กระชาย พริกแห้งเม็ดใหญ่ กะปิ

ตำให้ละเอียด)

บอน (ปอกเปลือกคั้นบอน ผานเป็นชิ้น ๆ ยาวประมาณ ๓ นิ้ว)

กะทิ (คั้นกะทิเอาหัวกะทิไว้ผัดพริกแกง หางกะทิใส่หม้อไว้ต้มบอน)

ปลาร้า (ใส่พอประมาณ ขึ้นอยู่กับปริมาณที่จะแกงว่ามากหรือน้อย)

มะขามเปียก (คั้นเอาแต่น้ำ)

น้ำตาลปีบ และน้ำตาลทราย

ใบมะกรูด

เกลือ (ใช้แทนน้ำปลา)

อุปกรณ์

หม้อ และทัพพี

เตาถ่าน

## ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. นำบอนที่ผ่านไว้ใส่ในหม้อที่มีหางกะทิตั้งไฟให้เดือด
๒. ผัดพริกแกงกับหัวกะทิให้เหลืองเทใส่หม้อแกงเคี่ยวประมาณ ๒๐ นาที สังเกตดูขึ้นบอน  
อ่อนตัว  
เติมเกลือ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย น้ำมะขามเปียก ปลาร้าสับละเอียด ชิมดู  
รสหวานนำอมเปรี้ยว  
ก่อนยกกลงใส่ใบมะกรูดฉีกเป็นชิ้น ๆ

## เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

ขณะนำบอนที่ผ่านไว้ใส่หม้อให้กลิ่นใจหุบใส่ ๓ ครั้ง จากนั้นก็ใส่ตามปกติ เป็นความเชื่อตั้งแต่บรรพ  
บุรุษปฏิบัติสืบต่อกันมาว่า ทำเช่นนี้บอนที่แกงเวลากินไม่คันปาก  
บอนที่นำมาแกงให้ตัดจากบอนที่อยู่ในน้ำ ถ้าบอนที่อยู่ในที่แห้งเวลานำมาแกงรับประทานจะคันปาก

ฤดูที่นิยมกิน            รับประทานทุกฤดู ฤดูฝนจะหาบอนได้ง่ายกว่าฤดูแล้ง

รสชาติ            หวานนำเปรี้ยวเค็มเล็กน้อย

คุณค่าโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาล

ไขมันจากกะทิ

เกลือแร่จากเกลือ

วิตามินซีจากมะขาม

ชื่อ

– นามสกุล    นางวรรณภา ทัพมงคล    ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง    นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ว

อำเภอ    ลานกระบือ    จังหวัดกำแพงเพชร

วันที่    ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๑

## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงจืดเห็ด

สำหรับ -

ชื่อ นางรอน สกุล อินเลี้ยง อายุ ๕๕ ปี

อาชีพ รับจ้าง มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๔๐ ปี ที่อยู่ ๑๖๕ หมู่ ๑๐

บ้านบึงกิ่ง ตำบลโนนพลวง อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ ทำรับประทานเองและทำเลี้ยงรับรองแขกเวลาในงานใน  
หมู่บ้าน

ตั้งแต่วเวลา - ถึง - น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๖ - ๘๓๘๒๒๕๐

ที่มาของอาหาร

จืดเห็ดเป็นไม้ยืนต้น มีอยู่ทั่วไปตามข้างทางหรือในนา นำมาปรุงอาหารจะมีรสขมเล็กน้อย  
ขึ้นอยู่กับจืดเห็ด ถ้าเป็นจืดเห็ดขมมากจะมีรสขมมาก ถ้าเป็นจืดเห็ดขมน้อยจะมีรสขมน้อย นิยม  
รับประทาน ในหมู่ผู้สูงอายุ คุณสมบัติเป็นยาระบาย

ประเพณี / ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

พริกแกง (ประกอบด้วยข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กระชาย พริกแห้งเม็ดใหญ่ กะปิ

เกลือ ตำให้ละเอียด)

จืดเห็ด (ใช้ใบไม้อ่อนและแก่นกินไปผสมกับดอกจืดเห็ด)

กะทิ (คั้นกะทิเอาหัวกะทิไว้ผัดพริกแกง หางกะทิใส่หม้อไว้เติมเวลาแกง)

ปลาขี้ (ปลาช่อนเอาก้างออกนึ่งเป็นชิ้น ๆ )

น้ำปลา

อุปกรณ์

กระทะ และตะหลิว

เตาแก๊ส





## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงเลียงมะรุ้ม

สำหรับ -

ชื่อ นางประมวล สกุล บุญมา อายุ ๕๔ ปี

อาชีพ รับจ้าง มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๕ ปี ที่อยู่ ๑๖๐ หมู่ ๑๐

บ้านบึงกิ่ง ตำบลโนนพลวง อำเภอถานขวาว จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร - จำหน่ายที่ ทำรับประทานเอง

ตั้งแต่เวลา - ถึง - น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ -

ที่มาของอาหาร

มะรุ้มเป็นไม้ยืนต้น ออกฝักในฤดูหนาว ลักษณะฝักอ่อนมีลักษณะคล้ายถั่วฝักยาว นิยมนำมา  
ปรุงเป็นอาหารคาว จะใช้ฝักที่ไม่อ่อนและไม่แก่จนเกินไป รสชาติเมื่อนำมาปรุงจะมี ๓ รส คือ เปรี้ยวนำ  
หวานเค็มพอประมาณ ชิมตามรสที่ชอบ

ประเพณี / ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

พริกแกง (ประกอบด้วยข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กระชาย พริกแห้งเม็ดใหญ่ กะปิ

เกลือ ตำให้ละเอียด)

๒. มะรุ้ม (ขูดเอาบริเวณผิวออก หั่นเป็นท่อน ๆ ยาวประมาณ ๒-๓ นิ้ว)

๓. ปลาข้าง (เอาข้างออก)

น้ำปลา

น้ำตาลทราย

มะขามเปียก (คั้นเอาแต่น้ำ)

อุปกรณ์

หม้อ และทัพพี

เตาแก๊ว

ขั้นตอน / วิธีทำ

นำปลาอย่างมาโซลกรวมกับพริกแกง

ตั้งน้ำให้เดือด นำพริกแกงละลาย ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะขาม

นำมะรุมนใส่หม้อ ต้มประมาณ ๑๕ นาที ยกลงรับประทานได้

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

- มะรุมนที่นำมาแกงขูดผิวตัดเป็นท่อน เวลาแกงจะมีกลิ่นหอม บางรายขูดเอาแต่เนื้อมะรุมนแล้วนำมาแกง จะไม่มีกลิ่นหอม

ฤดูที่นิยมกิน ฤดูหนาว เพราะมะรุมนจะมีในช่วงฤดูหนาว

รสชาติ มี๓ รส คือเปรี้ยวนำ หวานเค็มเล็กน้อย

คุณค่าโภชนาการ

๑. วิตามินซีจากมะขามเปียก

โปรตีนจากปลาอย่าง

เกลือแร่จากน้ำปลา

ชื่อ - นามสกุล นางวรรณภา ทัพมงคล ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอ ลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๑

# อำเภอปางศิลาทอง

อำเภอปางศิลาทอง

คำขวัญอำเภอ ปางตาไวเลื่องลือแม่วังง่าม หินดาตกระเดื่องนามหมู่บ้านเด่น โปธิ์ทองพืชพันธุ์งาม  
นามร่วมเย็น ร่วมกันเป็นปางศิลาทองของกำแพง

ประวัติความเป็นมาประกาศกระทรวงมหาดไทย ลงวันที่ 18 พฤษภาคม 2536 แบ่งเขตท้องที่

อำเภอคลองขลุง ตั้งเป็นกิ่งอำเภอปางศิลาทอง มีเขตการปกครองรวม 3 ตำบล

คือ ต.โปธิ์ทอง ต.หินดาต ต.ปางตาไว ต่อมา มีพระราชกฤษฎีกายกฐานะเป็น

อำเภอปางศิลาทอง มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 11 ตุลาคม 2540

อำเภอปางศิลาทอง เป็นการนำชื่อของตำบลทั้ง 3 ตำบล คือ ต.ปางตาไว  
(ปาง) , ต.หินดาต (ศิลา) , ต.โปธิ์ทอง (ทอง) มารวมเป็นชื่ออำเภอ

# อำเภอปางศิลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร



แผนที่อำเภอปางศิลาทอง

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน

ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน

อำเภอปางศิลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร



โดย..

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอปางศิลาทอง

อำเภอปางศิลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร

## คำนำ

อาหารไทย เป็นอาหารประจำของชนชาติไทย ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่อดีตจนถึง เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ เป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก การประกอบอาหารของไทย มีทั้งศาสตร์และศิลป์ ประกอบด้วย อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และการถนอมอาหาร อาหารไทยมีสารอาหาร

ที่จำเป็นต่อร่างกายครบ ๕ หมู่ และมีสรรพคุณด้านสมุนไพร ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านที่บรรพบุรุษได้สั่งสมมาสามารถช่วยยให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

ปัจจุบันมีอาหารพื้นบ้านอีกหลายชนิดที่คนไทยรุ่นหลังยังไม่เข้าใจ ในความแตกต่างของเครื่องปรุง วิธีการ ขั้นตอนการเตรียมการปรุง ซึ่งมีลักษณะเด่นพิเศษสอดคล้องกับวิถีโลก คือ “การหันกลับสู่ธรรมชาติ” มีการเรียกร้องและเชิญชวนให้มนุษย์ทั้งหลายกลับคืนสู่ธรรมชาติ และระดมความคิดเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และฟื้นฟูธรรมชาติอันทรงคุณค่ายิ่ง รวมทั้งมีความพยายามที่จะใช้พืช ผัก และสมุนไพรมาประกอบเป็นอาหารกัน มาอย่างต่อเนื่อง โดยผ่านการเรียนรู้ ค้นคว้า ทดลอง และปฏิบัติการบันทึกองค์ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้าน จึงเป็นการบันทึกทางวัฒนธรรมที่ฉายให้เห็นภาพสังคมไทยในมิติกว้างลึก ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยใช้อาหารเป็นประตูสู่การค้นพบ

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอปางศิลาทอง เล็งเห็นถึงความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน จึงได้ดำเนินการสืบค้นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ขึ้น โดยการรวบรวมข้อมูลการประกอบอาหารของคนในท้องถิ่น เพื่อการอนุรักษ์สืบสานภูมิปัญญาไทย และการศึกษาค้นคว้าสำหรับเยาวชน และประชาชนต่อไป

สำนักงานวัฒนธรรมอำเภอปางศิลาทอง

กรกฎาคม ๒๕๕๑

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน

อำเภอ.....ปางศิลาทอง.....จังหวัด.....กำแพงเพชร

ประเภท อาหารคาว

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต / ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์ / มือถือ
-	-	-	-

ประเภท อาหารหวาน

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต / ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์ / มือถือ
๑.	ขนมถ้วยใบเตย	๔๕๘ หมู่ ๕ ตำบลโพธิ์ทอง	๐๘๕-๖๔๑๕๖๕๐๐
๒.	ขนมไข่หงส์	อำเภอปางศิลาทอง จังหวัด กำแพงเพชร	

ประเภท การถนอมอาหาร

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต / ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์ / มือถือ
๑.	หน่อไม้อัด	๑๓๘ หมู่ ๑ ตำบลหินดาด อ.ปางศิลาทอง จ.กำแพงเพชร	๐๕๕-๗๒๗๐๗๖



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ขนมไข่หงส์.....

ตำหรับ.....

ชื่อ นางละอิ่ง.....สกุล แตงนวน.....อายุ ๔๐ ปี

อาชีพ ค้าขาย.....มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๕ ปี ที่อยู่ ๔๕๘ หมู่ ๕

ตำบลโพธิ์ทอง อำเภอปางศิลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร -.....จำหน่ายที่ ตลาดหินชะง็อก

ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐ น......ถึง ๑๖.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๕-๖๔๑๕๖๕๐

ที่มาของอาหาร

ไข่หงส์เป็นขนมที่มีรสชาติดหวาน มัน รับประทานแล้วอิ่ม ให้พลังงาน สูง ได้ทดลองทำขายดู เป็นที่นิยมของชาวบ้าน ผู้ใช้แรงงานเป็นอย่างดี จึงได้ทำขายเรื่อยมา

ประเพณี / ความเชื่อ

.....  
.... เครื่องปรุง / ส่วนผสม

- |                                |          |                  |
|--------------------------------|----------|------------------|
| ๑. แป้งข้าวเหนียว              | ๒.       | แป้งข้าวเจ้า     |
| ๓. น้ำตาลทราย                  | ๔.       | เกลือป่น         |
| ๕. มะพร้าวขูด                  | ๖.       | ถั่วเหลืองต้มสุก |
| ๗. กระทียม/พริกไทยดำ ตำละเอียด | ๘.       | น้ำมันพืช        |
| ๙. เกลือ                       | ๑๐. รสดี |                  |

ขั้นตอน / วิธีทำ

- |   |  |
|---|--|
| ๑. ผสมแป้งข้าว และแป้งข้าวเจ้า เติมเกลือเล็กน้อย        | ๒. นวดด้วยน้ำกะทิให้เข้ากัน              |
| ๓. ผัดถั่วเหลืองต้มสุก กับมะพร้าวขูด ด้วยน้ำมันพืช รสดี | ๔. ปรงรสด้วยกระทียม/พริกไทยดำ เกลือ      |
| ๕. นำแป้งที่นวดไว้ปั้นเป็นก้อน แล้วแผ่ให้แบน            | ๖. ปั้นไส้เป็นลูกกลม นำไปวาง และปั้นแป้ง |
| ปิด   |  |
| ๗. นำไปทอดในน้ำมันพืช                                   | ๘. เคี่ยวน้ำตาลทรายให้เหนียวเป็นยางข้น   |
| ๙. นำไข่หงส์ที่ทอดสุกแล้วไปคลุกเคล้าให้ทั่ว             |  |

เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

๑. การทอดต้องใช้ไฟปานกลางก่อน แล้วจึงค่อยเร่งไฟให้แรงภายหลัง มิฉะนั้นจะทำให้ขนมแตก หรือ  
ด้านแข็งเกินไป

๒. การผัดไส้ต้องใช้หัวกะทิผัด จึงจะมัน ไส้เกลือให้เค็มพอดี และปรุงรสให้อร่อยยิ่งขึ้นด้วยรสดี

ฤดูที่นิยมกิน..... ทุกฤดูกาล

รสชาติ..... หวาน มัน เค็ม

คุณค่าโภชนาการ

๑. โปรตีนจากถั่วเหลือง

๓.....

๒ คาโบไฮเดรต จากแป้งและน้ำตาล

๔.....

ชื่อ

ตำแหน่ง

อำเภอ

วันที่

- นามสกุล.....นางประสพสุข กัญภัย.....ผู้สำรวจ

.....นักวิชาการวัฒนธรรม ส.ว

.....ปางศิลาทอง

.....๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร ขนมถ้วยใบเตย.....

ตำหรับ.....-

ชื่อ นางสาวอึ้ง.....สกุล แตงนวน.....อายุ ๔๐

ปี

อาชีพ ค้าขาย.....มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๕ ปี ที่อยู่ ๔๕๘

หมู่ ๕

ตำบลโพธิ์ทอง อำเภอป่าติลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร.....-.....จำหน่ายที่ ตลาดหินชะงอก

ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๕-๖๔๑๕๖๕๐

ที่มาของอาหาร

ขนมถ้วยใบเตย เป็นขนมที่มีรสชาติหวาน มัน หอมใบเตย รับประทานแล้วอิ่ม ให้พลังงาน สูง  
ได้ทดลองทำขายดู เป็นที่นิยมของชาวบ้าน ผู้ใช้แรงงานเป็นอย่างดี จึงได้ทำขายเรื่อยมา

ประเพณี / ความเชื่อ

.....-

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. แป้งข้าวเหนียว                      ๒. แป้งข้าวเจ้า

๓. น้ำตาลทราย                      ๔. ใบเตย

๕. เกลือป่น

ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. ผสมแป้งข้าว และแป้งข้าวเจ้า เติมเกลือเล็กน้อย

๒. คั้นน้ำใบเตย ประมาณ ๒ ชั้น

๓. เติมลงไปนึ่งแป้ง ตั้งไฟแล้วกวนให้เข้ากัน

๔. หยอดลงถ้วยแล้วนำไปนึ่งให้สุก ทิ้งไว้ให้

เย็น

๕. ผสมหัวกะทิกับแป้งข้าวเจ้า และเกลือป่น

๖. นำไปหยอดบนหน้า แล้วนึ่งอีกครั้ง

เทคนิคในการทำ (เคล็ดคลับ)

๑. การนึ่งตัวหวานใช้ไฟปานกลาง การนึ่งหน้าต้องใช้ไฟแรง

๒. มะพร้าวจะต้องแก่จัด และเป็นมะพร้าวที่มัน ถ้าเป็นมะพร้าวจากภาคใต้จะดี

ฤดูที่นิยมกิน.....ทุกฤดูกาล

.

รสชาติ.....หวาน มัน เค็ม หอมกลิ่นใบเตย

.

คุณค่าโภชนาการ

๑. คาร์โบไฮเดรต จากแป้งและน้ำตาล

๒.....

๓.....

๔.....

ชื่อ

- นามสกุล นางประสพสุข กันภัย ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง

.....นักวิชาการวัฒนธรรม ส.ว

อำเภอ

.....ปางศิลาทอง

วันที่

.....๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑



แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร..... หน่อไม้อัดπίบ/ถูง.....

ตำหรับ.....-

ชื่อ.....นางพะเยาว์.....สกุล.....มัชยา.....อายุ.....๕๑.....ปี

อาชีพ.....ทำนา.....มีประสบการณ์ในการทำอาหาร.....๔๐.....ปี.....ที่อยู่.....๑๓๘

หมู่.....๑

ตำบลหินดาด อำเภอปางศิลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร.....-.....จำหน่ายที่.....บ้าน

ตั้งแ่เวลา.....๐๗.๐๐ น.....ถึง.....๑๖.๐๐ น.....เบอร์โทรศัพท์/มือถือ.....๐๕๕-๗๒๗๐๗๖

ที่มาของอาหาร

.....ในฤดูฝนจะมีหน่อไม้ในท้องถิ่นมากมาย การนำมาผ่านกรรมวิธีในการอัดπίบหรือถูง จะสามารถเก็บไว้กินได้นานมากกว่า ๑ ปี ทำให้มีหน่อไม้บริโภคตลอดปี

ประเพณี / ความเชื่อ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. หน่อไม้ลวก หน่อไม้เลียง หรือหน่อไม้สีสุก.....๒.....

๓.....๔.....

ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. นำหน่อไม้มาเผาไฟทั้งเปลือกให้สุก

๒. ปลอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาด

๓. ล้างπίบให้สะอาด

๔. นำหน่อไม้ใส่ลงไปให้แน่น

๕. นำไปต้มทั้งπίบ เติม น้ำ ๒ ครั้ง

๖. ปิดฝาπίบแล้วเชื่อมที่ฝาให้แน่น

(ถ้าอัดถูงให้นำหน่อไม้ที่ล้างน้ำแล้วใส่ถูงพลาสติก ๒ ชั้น รัดยางให้แน่น แล้วนำไปต้มน้ำเดือดประมาณ ๒๐ นาที)

เทคนิคในการทำ (เคล็ดคลับ)

๑. การทำหน่อไม้อัด ต้องปิดฝาปิ๊บ หรือยัดยางให้แน่นอย่างให้มืออากาศเข้าไปได้ จะทำให้หน่อไม้เสีย แต่หากพบรอยรั่วให้นำมาต้มใหม่ แล้วอัดตามขั้นตอนเดิมอีกครั้ง จะทำให้เก็บไว้ได้นานเหมือนเดิม
๒. ไม่ใช้หน่อไม้สีสุก เพราะจะทำให้ละ นำมาปรุงอาหารไม่อร่อย

ฤดูที่นิยมกิน..... ฤดูแล้ง ที่ไม่มีหน่อไม้ตามฤดูกาล

รสชาติ..... คล้ายกับหน่อไม้ตามฤดูกาล

.

คุณค่าโภชนาการ

๑. กากใยช่วยในการขับถ่าย ๒.....
- ๓..... ๔.....

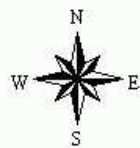
ชื่อ - นามสกุล นางประสพสุข กันภัย ผู้สำรวจ  
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ส.ว  
อำเภอ ปางศิลาทอง  
วันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑



# กิ่งอำเภอบึงสามัคคี

คำขวัญอำเภอ ดินดำน้ำดี สามัคคีทั่วเขตการเกษตรก้าวหน้า ชาวประชาร่วมใจ กิ่งอำเภอบึงสามัคคี  
ประวัติความเป็นมา กิ่งอำเภอบึงสามัคคี เดิมเมื่อประมาณ พ.ศ. 2460 เป็นท้องที่ตำบลระหานขึ้น  
การปกครอง กับอำเภอคลองขลุงจังหวัดกำแพงเพชรประกอบด้วย 5 หมู่บ้าน คือ บ้านโพธิ์เอน บ้านระ  
หาน บ้านหนองบัว บ้านคอป่อง และบ้านสามขา ราษฎรประกอบอาชีพทำนา และหาของป่าเช่น ทำ  
น้ำมันยา ต่อมาประมาณปี พ.ศ. 2470 มีราษฎรจากอำเภอลาดยาว จังหวัด  
นครสวรรค์ ประมาณ 30 ครอบครัว ได้อพยพมาอาศัยอยู่บ้านชายเคือง และปี พ.ศ. 2457 มีราษฎรจาก  
จังหวัดนครปฐมอพยพมาอยู่ที่บ้านทุ่งสนุ่นอีกกลุ่มหนึ่ง ปี พ.ศ. 2475 ได้มีการแยกการปกครองจาก  
อำเภอคลองขลุงยกฐานะเป็นกิ่งอำเภอแสนตอ(อำเภอขามเฒ่าในปัจจุบัน) ทำให้ตำบลระหาน  
เปลี่ยนมาขึ้นการปกครองกับอำเภอขามเฒ่าประมาณปี พ.ศ. 2485 มีราษฎรจากอำเภอบรรพต  
พิสัย จังหวัดนครสวรรค์อพยพ มาตั้งถิ่นฐานอยู่ที่บ้านโนนพลวงอีกกลุ่มหนึ่ง ราษฎรเหล่านี้ได้  
บุกเบิกถางพงเข้าจับจองที่ดินประกอบอาชีพทำไร่ ต้องต่อสู้กับสัตว์ร้าย โรคภัยไข้เจ็บ และโจร  
ผู้ร้าย ด้วยความทรหดอดทนแม้จะต้องประสบกับภัยอันตรายต่างๆ แต่ราษฎรดังกล่าวต่างก็ร่วมกัน  
พัฒนาบ้านเมืองให้มีความเจริญก้าวหน้ามาตามลำดับ  
ด้วยเหตุที่พื้นที่มีบริเวณกว้างขวางอาศัยการเข้าจับจองบุกร้างถางพงทำให้ราษฎรจาก ภาค  
อีสาน เช่น จังหวัดร้อยเอ็ด มหาสารคาม สุรินทร์ ศรีสะเกษ นครราชสีมา ชัยภูมิ ขอนแก่น และ ภาค  
กลาง เช่น สุพรรณบุรี อ่างทอง สิงห์บุรี ชัยนาท นครปฐม และจังหวัด  
ข้างเคียงเช่น พิจิตร นครสวรรค์ อุทัยธานี เข้ามาจับจองที่ดินและจัดตั้งขึ้นเป็นหมู่บ้านทำให้ตำบลระ  
หานมีหมู่บ้านถึง 21 หมู่บ้าน จึงได้แยกการปกครองออกเป็นอีกตำบลหนึ่ง คือ ตำบลวัง  
ชะโอน เมื่อ พ.ศ. 2515 ต่อมาได้มีการแยกตำบลวังชะโอนซึ่งขณะนั้นมี 19 หมู่บ้าน เป็นตำบลบึง  
สามัคคี เมื่อ พ.ศ. 2528 ด้วยความสามัคคีของราษฎร ผสมผสาน ความสามารถและภูมิปัญญาของผู้นำ  
และเจ้าหน้าที่บ้านเมืองจึงได้ รวมตำบลระหาน วังชะโอน และบึงสามัคคี ยกฐานะเป็นกิ่งอำเภอบึง  
สามัคคี ตามประกาศกระทรวงมหาดไทยลงวันที่ 30 เมษายน 2537 โดยใช้ชื่อว่า "กิ่งอำเภอบึง  
สามัคคี" เพื่อความเป็นสิริมงคล โดยแยกการปกครองจากอำเภอขามเฒ่าจังหวัด  
กำแพงเพชร แล้วต่อมาแยกตำบลระหานออกเป็นตำบลเทพนิมิตในปี 2538 ทำให้กิ่งอำเภอบึง  
สามัคคี แบ่งการปกครองออกเป็น 4 ตำบล 45 หมู่บ้าน

# กิ่งอำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร



แผนที่อำเภอบึงสามัคคี



หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน  
ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน  
อำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร



## คำนำ

อาหารพื้นบ้านของไทยเป็นภูมิปัญญาที่คนไทยได้สั่งสมและสืบทอดกันมาเป็น

ระยะเวลา

ที่ยาวนานมีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งปัจจุบันเป็นที่ชื่นชอบของชาวต่างชาติกันจำนวนมากและหลายประเภท เช่น ต้มยำ ส้มตำ ผัดไทย เป็นต้น

อำเภอบึงสามัคคี ได้มีการสืบค้นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านของท้องถิ่น ซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการสืบค้นอาหารของดีของอำเภอบึงสามัคคีต่อไป

กรกฎาคม ๒๕๕๑

## สารบัญ

อาหารประเภทคาว

๑

อาหารประเภทหวาน

๕

## ประเภทอาหารคาว

ที่	อาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่	โทรศัพท์
๑	แกงป่าปลากด	ครัวป่าออร์ เลขที่ ๑๑๗ หมู่ ๕ ต.วัง ชะโอน อำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร	๐๘๑ - ๗๔๕๒๓๗๐ ๐๘๕ - ๑๕๔๐๕๕๕

## ประเภทอาหารหวาน

ที่	อาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่	โทรศัพท์
๑	กล้วยบัวดชี	ครัวป่าออร์ เลขที่ ๑๑๗ หมู่ ๕ ต.วัง ชะโอน อำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร	

## ประเภทการถนอมอาหาร

ที่	อาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่	โทรศัพท์

## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงป่าปลากด

ชื่อ นางบังอร สาสะกุล อายุ ๕๕ ปี อาชีพ ค้าขาย ประสบการณ์การทำงานด้านอาหาร ๑๔ ปี  
ที่อยู่ ๑๑๗ หมู่ ๕ ตำบลวังชะโอน อำเภอปึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร เปิดจำหน่ายตั้งแต่วันที่  
๐๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น. โทร. ๐๘๑ – ๗๔๕๒๓๓๐ , ๐๘๕ – ๑๕๔๐๕๕๕

ที่มาของอาหาร

เป็นการนำวัตถุดิบที่อยู่ในท้องถิ่นนำมาปรุงอาหารเพื่อรับประทานและจำหน่ายให้เกิด  
รายได้

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. น้ำพริกแกงเผ็ด
๒. ปลากด
๓. มะเขือพวง
๔. มะเขือเจ้าพระยา
๕. พริกไทยอ่อน
๖. พริกชี้ฟ้า
๗. กระชาย
๘. ใบมะกรูด
๙. ใบกระเพรา
๑๐. น้ำสะอาด

๑๑. น้ำมันพืช

๑๒. น้ำปลา

๑๓. ผงชูรส

### ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟแรงใส่น้ำมันพืชและน้ำพริกแกงเคี่ยวให้น้ำพริกหอมและแตกมัน
๒. นำเนื้อปลาสดที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ห้ามคนเพราะจะทำให้เกิดคาวปลาและใส่น้ำสะอาดลงไปให้ท่วมน้ำเนื้อปลาเคี่ยวพอให้เนื้อปลาสุก
๓. ใส่มะเขือพวง มะเขือเจ้าพระยาที่หั่นเตรียมไว้ พริกชี้ฟ้า กระชาย พริกไทยสด ใบมะกรูด ใบกระเพรา น้ำปลา ผงชูรส
๔. ชิมรสแล้วตักใส่ชามเสิร์ฟ

### เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

ใส่ใบกระเพราลงไปเพื่อให้เกิดความหอมและเผ็ดยิ่งขึ้น

### ฤดูที่นิยมกิน

ทุกฤดูกาล

### รสชาติ

เผ็ด เค็มพอประมาณ

### คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อปลาและวิตามินจากผักสามารถขับลมได้เนื่องจากใส่ใบกระเพรา



## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร กล้วยบวคซี

ชื่อ นางบังอร สาสะกุล อายุ ๕๕ ปี อาชีพ ค้าขาย ประสบการณ์การทำงานด้านอาหาร ๑๔ ปี  
ที่อยู่ ๑๑๓ หมู่ ๕ ตำบลวังชะโอน อำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร เปิดจำหน่ายตั้งแต่วันที่  
๐๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น. โทร. ๐๘๑ – ๓๔๕๒๓๓๐ , ๐๘๕ – ๑๕๔๐๕๕๕

ที่มาของอาหาร

เป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นนำมาแปรรูปเป็นอาหารหวาน

ประเพณี/ ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

๑. กะทิสด
๒. กล้วยน้ำว่าไม่สุกหรือดิบ
๓. น้ำตาลทรายขาว
๔. เกลือป่น

ขั้นตอน / วิธีทำ

๑. นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟเคี่ยวให้กะทิแตกมันพอประมาณไม่ต้องแตกมันมาก
๒. นำน้ำกะทิส่วนที่เหลือใส่ลงไปพร้อมทั้งใส่กล้วยน้ำว่าที่เตรียมไว้
๓. ใส่ น้ำตาลทรายขาวและเกลือป่นเล็กน้อย
๔. นำกะทิเดือดให้ชิมรสชาติให้ออกหวานตามความต้องการ
๕. ตักใส่ถ้วยพร้อมรับประทาน



เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

ใส่เกลือเล็กน้อยเพื่อให้รสชาติขึ้น

ฤดูที่นิยมกิน

ทุกฤดูกาล

รสชาติ

หอม

หวาน มัน

คุณค่าโภชนาการ

ให้สารอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาล

บุคลากรกรม

นางบังอร ฐาสะกุล อายุ ๕๕ ปี อาชีพ ค้าขาย ประสบการณ์การทำงานด้านอาหาร ๑๔ ปี  
ที่อยู่ ๑๑๗ หมู่ ๕ ตำบลวังชะโอน อำเภอปึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร  
บันทึกข้อมูลเมื่อวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๑

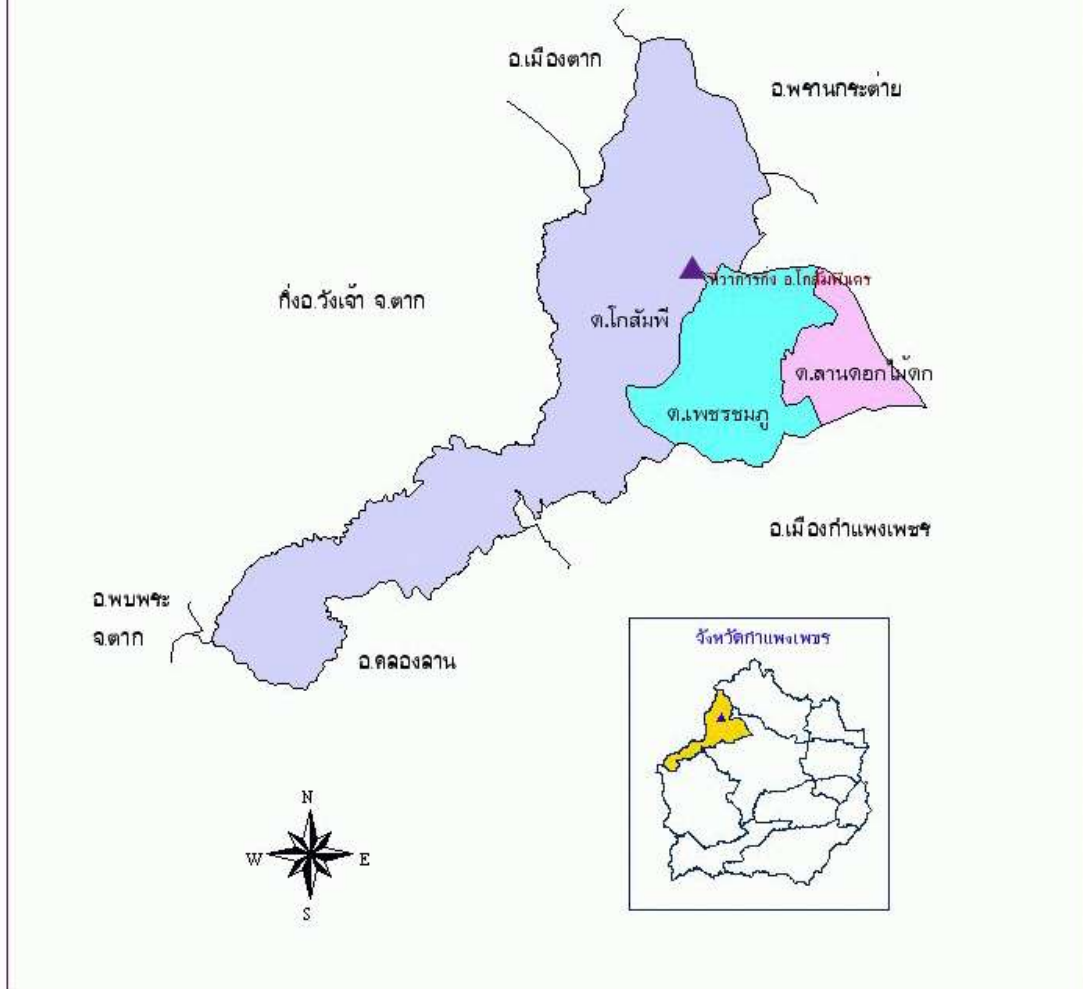
## อำเภอโกสุมพินคร

คำขวัญอำเภอ ป่าสวย น้ำใส กล้วยไข่แสนหวาน แม่ปิ้งไหลผ่าน อุทยานคลองวังเจ้าชาวเขามากมี  
โบราณคดีลือเลื่อง เมืองแห่งสาวงาม นามโกสุมพินคร

ประวัติความเป็นมา สืบเนื่องมาจากสมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี เมืองกำแพงเพชรในอดีต(เมืองชากัง  
ราว)เป็นเมืองหน้าด่านมีบริเวณล้อมรอบเมืองชากังราว คือ เมืองนครชุม เมืองโกสุมพิ เมือง  
ไตรตรังย์ เมืองพาน เมืองพังคา เมือง โกสุมพิปัจจุบันปรากฏหลักฐานทางประวัติศาสตร์และ  
โบราณคดีคือซากเมืองโกสุมพิโบราณตั้งอยู่บริเวณบ้านคลองเมืองหมู่ที่ 3 ต.โกสุมพิ ซึ่งใน  
ปัจจุบัน"โกสุมพิ" เป็นชื่อของตำบลๆหนึ่งใน 3 ตำบล ที่รวมตัวกันจัดตั้งเป็นกิ่งอำเภอโกสุมพิ  
นคร สภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลได้ลงมติเห็นชอบเป็นเอกฉันท์ให้ใช้ชื่อ"กิ่งอำเภอโกสุม  
พินคร" เพื่อเป็นสิริมงคลในวโรกาสที่ได้รับการจัดตั้งในปีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงครองสิริ  
ราชสมบัติเป็นปีที่ 50

กิ่งอำเภอโกสุมพินคร แยกจากอำเภอเมืองกำแพงเพชรตามประกาศกระทรวงมหาดไทย ลง  
วันที่ 26 มิถุนายน 2539 โดยให้มีผลบังคับตั้งแต่วันที่ 15 กรกฎาคม 2539

# กิ่งอำเภอโกสุมพินคร จังหวัดกาแพงเพชร



แผนที่อำเภอโกสุมพินคร

## สารบัญ

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหาร	๒
แกงขี้เหล็ก	๓
กระยาสารท	๖
แคบหมู	๑๕

หนึ่งอำเภอหนึ่งร้านอาหารพื้นบ้าน  
อำเภอโกสุมพินคร จังหวัดกำแพงเพชร

ประเภท อาหารคาว

ลำดับ	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
๑	แกงขี้เหล็ก	๓๐ ปี ที่อยู่ ๘๐ หมู่ที่ ๕ บ้านลานเพชร ตำบลลานดอกไม้ตึก	๐๕๕-๓๔๔๔๔๕

ประเภท อาหารหวาน

ลำดับ	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
๑	กระยาสารท	๐๕๒/๒ บ้านเกาะพิมูล ต.ลาน ดอกไม้ตึก	๐-๕๕๓๔-๕๑๑๖ ๐๘๖๐๕๒๕๐๓๕

ประเภท การถนอมอาหาร

ลำดับ	ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต/ที่อยู่ร้าน	เบอร์โทรศัพท์/มือถือ
๑	แคบหมู	๔๕ ม.๕ บ้านลานเพชร ต.ลาน ดอกไม้ตึก	๐๘๖๒๐๖๓๐๔๐ ๐๘๕๒๓๑๕๖๘๗

แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แกงจืดเหล็ก

ตำหรับ โบราณ

ชื่อ นางวันเพ็ญ เทพทอง อายุ ๕๐ ปี

อาชีพ แม่บ้าน มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี ที่อยู่ ๘๐ หมู่ที่ ๕ บ้านลานเพชร

ตำบลลานดอกไม้ตก กิ่งอำเภอโกสุมพินคร จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร ไม่มี จำหน่ายที่ ๘๐ หมู่ที่ ๕ บ้านลานเพชร ตำบลลานดอกไม้ตก กิ่งอำเภอโกสุม

พินคร จังหวัดกำแพงเพชร

ตั้งแต่วันที่ - เบอร์โทรศัพท์ ๐๕๕-๓๔๔๔๔๕

มือถือ -

ที่มาของอาหาร

เรียนรู้มาจากพ่อแม่ และ จากบุคคลอื่น และได้ถ่ายทอดให้กับเพื่อนบ้านที่ไปช่วยกัน

ประเพณี / ความเชื่อ -

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ใบและยอดขี้เหล็กอ่อน ๖ - ๗ ถ้วย

เนื้อวัวติดมันนิดหน่อย ๓๐๐ กรัม

มะพร้าวขูด ๑/๒ กก.

น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ

ปลาร้า ๑/๔ ถ้วยตวง

น้ำปลา ๓ ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงแกง

ปลากรอบป่น ๑/๒ ถ้วย

พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเม็ดออกแช่น้ำให้นุ่ม ๕ เม็ด

หอมแดง ๑๐ หัว

กระเทียม ๑๕ กลีบ

ข่าหั่นฝอย ๑ ช้อนชา

ตะไคร้ซอย ๑ ช้อนโต๊ะ

กระชายหั่นฝอย ๑ ถ้วย

พริกไทย ๑๐ เม็ด

เกลือป่น ๑ ช้อนช

ขั้นตอน / วิธีทำ

ต้มน้ำและดอกขี้เหล็ก เหน้าทิ้ง 2 ครั้ง จะได้เนื้อประมาณ 2 ถ้วย บีบน้ำออก หั่นหยาบ (เฉพาะใบ)

คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ 1 1/2 ถ้วย หางกะทิ 2 ถ้วย

ย่างเนื้อวัวแบบน้ำตก ใช้ไฟร้อน ให้ผิวนอกเกรียม ช่างในสุกๆ ดิบๆ หั่นบางตามขวางของเนื้อ

ต้มน้ำปลาร้าในน้ำ 3/4 ถ้วย เคี่ยวให้เหลือน้ำปลาร้า 1/2 ถ้วย กรองเอากากทิ้งเก็บน้ำไว้

โขลกพริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย เกลือ ให้ละเอียด แล้วใส่ปลากรอบป่นลงไป  
โขลกให้เข้ากัน

แบ่งหัวกะทิมา 1 ถ้วย ใส่กระทะตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ในข้อ 5 ลงไปผัดให้หอม ตักใส่  
หม้อ ใส่หางกะทิ ขี้เหล็ก น้ำปลาร้า เนื้อ

ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสให้พอดี แล้วราดด้วยหัวกะทิที่เหลือ พอเดือดอีกครั้งปิดไฟ

เทคนิคในการทำ ( เคล็ดลับ )

-

ฤดูที่นิยมกิน ตลอดทั้งปี

รสชาติ หวาน หอม เผ็ด มัน เค็ม

คุณค่าโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต

มีโปรตีน

ไขมัน

แคลเซียม

วิตามินซี



ภาพประกอบ



นายอภิรักษ์ มุสิกะพงษ์ ผู้สำรวจ  
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖  
อำเภอโกสุมพินคร  
วันที่ ๒๐ ก.ค. ๒๕๕๑

## แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร กระจยาสารทไทย

สำหรับ กระจยาสารทงาดำ งาขาว สูตรสมุนไพรร

ชื่อ นางสนอง สกุล พุ่มน้อย อายุ ๕๕ ปี

อาชีพ ทำไร่ ทำนา มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๒๑ ปี ที่อยู่ ๐๕๒/๒ ม.๓ บ้านเกาะพิมูล ต.ลานดอกไม้ตัด อ.โกสุมพินคร จ.กำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร กระจยาสารทแม่สนอง จำกัดที่ ๐๕๒/๒ ม.๓ บ้านเกาะพิมูล ต.ลานดอกไม้ตัด อ.โกสุมพินคร จ.กำแพงเพชร ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๗.๐๐ น. เบอร์โทรศัพท์ ๐-๕๕๗๔-๕๑๑๖  
มือถือ ๐๘๖๐๕๒๕๐๓๕

ที่มาของอาหาร

เดิมประกอบอาชีพทำไร่ทำนา แต่รายได้ไม่แน่นอน จึงคิดทำอาชีพเสริมประกอบกับตนเองมีความรู้เรื่องการทำกระจยาสารท ซึ่งได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ จึงสามารถนำมาประกอบอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับตนเอง และชุมชนได้

ประเพณี / ความเชื่อ

แต่ก่อนกระจยาสารทจะทำในวันประเพณีทำบุญสารท ซึ่งเมื่อถึงครึ่งปีเป็นฤดูกาลที่ข้าวออกรวงเป็นน้ำนม จึงได้มีกรรมวิธีปรุงแต่งที่เรียกว่า กวนข้าวทิพย์ หรือข้าวปายาส ข้าวยาจก เรียกว่ากระจยาสารทแล้วประกอบการทำเพ็ญกุศล ถวายพระสงฆ์เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ข้าวในนา อีกทั้งยังเป็นการอุทิศส่วนกุศลให้บรรพชนผู้มีพระคุณ

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

ถั่วลิสง ๑ กก.

ข้าวเม่า ๓ กก.

แบะแซ ๑ กก.

กะทิสด ๕ กก.

งาขาวหรืองาดำ ๓ กก.

๖. มะพร้าวหั่น ๒ กก.

๗. น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ ๓ กก.

๘. น้ำผึ้ง น้ำนม เนย พอประมาณ

ขั้นตอน / วิธีทำ

นำกะทาทั้งไฟ



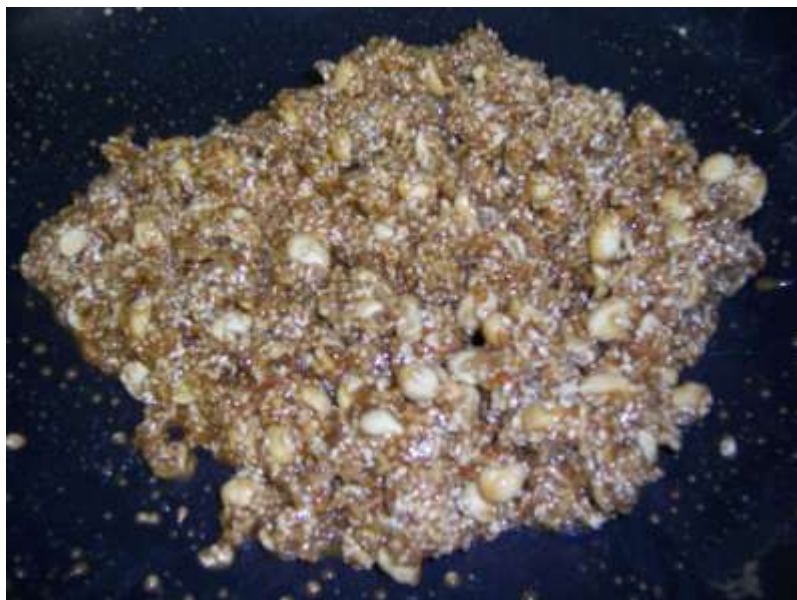
ใส่กะทิ น้ำตาล นม เนย แป้งแซ



ใส่มะพร้าวหั่นลงผสมในกะทะ



ตั้งไฟให้เดือด



เคี้ยว ๒ ชม.จนเหนียว



ใส่ข้าวเม่า ถั่วลิสง งา คลุกให้เข้ากัน



เทคนิคในการทำ (เคล็ดลับ)

ใส่น้ำผึ้งแท้เดือนห้า ที่เก็บไว้นาน



อบเทียนหอม



สูตรสมุนไพร ใ้ต้ตะไคร้ ขิง ใบมะกูด ใบเตย กระเพรา ที่ทอดกรอบ



ฤดูที่นิยมกิน ตลอดทั้งปี

รสชาติ หวาน หอม กรอบ เหนียว ไม่ร้อน

คุณค่าโภชนาการ

ลดไขมัน โคเลสเตอรอล ในเม็ดเลือด

มีโปรตีน และคาร์โบไฮเดต

ระบายท้อง และลำไส้

ภาพประกอบ









นายอภิรักษ์ มุสิกะพงษ์ ผู้สำรวจ  
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ว  
อำเภอโกสุมพินคร  
วันที่ ๒๐ ก.ค. ๒๕๕๑  
แบบสัมภาษณ์บุคคลผู้รู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชื่ออาหาร แคนหมู

สำหรับ พี่บ้าน

ชื่อ นางทวีป เอมศิริ อายุ ๔๐ ปี

อาชีพ ทำไร่ ทำนา มีประสบการณ์ในการทำอาหาร ๓๐ ปี ที่อยู่ ๔๕ ม.๕ บ้านลานเพชร ต.ลาน

ดอกลำไ้ตค อ.โกสั่มพินคร จ. กำแพงเพชร

ชื่อร้านอาหาร กลุ่มแม่บ้านลานเพชร จำหน่ายที่ ๔๕ ม.๕ บ้านลานเพชร ต.ลานดอกลำไ้ตค

อ.โกสั่มพินคร จ.กำแพงเพชร ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๗.๐๐ น.

มือถือ ๐๘๕๒๓๑๕๖๘๗ และ ๐๘๖๒๐๖๗๐๔๐

ที่มาของอาหาร

เดิมประกอบอาชีพทำไร่ทำนา แต่รายได้ไม่แน่นอน จึงคิดทำอาชีพเสริมประกอบกับตนเองมีความรู้เรื่องการทำแคนหมู ซึ่งได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ จึงสามารถนำมาประกอบอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับตนเอง และชุมชนได้

ประเพณี / ความเชื่อ

-

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

เนื้อหมูหนังสะโพก ๒๐๐ กก.

เกลือป่น ๑ กก.

น้ำมันหมู



ขั้นตอน / วิธีทำ

นำหมูมาหั่น

หมักเกลือ

เคี่ยวในกระทะ หมักไว้ในกระทะ หรือหม้อ ๑ คืน

นำน้ำมันใส่กระทะร้อน ๆ นำมาทอดอีกครั้ง

สะเด็ดน้ำมัน ทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที จนเย็น

นำไปตู่จําหน่าย และบริโภค

เทคนิคในการทำ ( เคล็ดลับ )

จะใช้เวลาในการหมักหมูนาน

ใช้หนังสะโพกของหมูเท่านั้น

ไม่ใช้น้ำมันซ้ำอีก

ฤดูที่นิยมกิน ตลอดทั้งปี

รสชาติ กรอบ มัน อร่อย ปนเค็มเล็กน้อย

คุณค่าโภชนาการ

โปรตีน

เกลือแร่

วิตามิน

# ภาพประกอบ





นายอภิรักษ์

มุสิกะพงษ์ ผู้สำรวจ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรม ๖ ๖

อำเภอโกสุมพินคร

วันที่ ๒๗ ก.ค. ๒๕๕๑