



หนังสือ

รักษ์คนรักช่อง



ศูนย์ศึกษาและฟื้นฟูภาษา-วัฒนธรรมในภาวะวิกฤต

สนับสนุนโดย

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

และกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หนังสือ

รักษ์ครัวซอง

บรรณาธิการ : ชัยณรงค์ อาลัย, จารึก แก้วสว่าง

คณะผู้จัดทำ : ชาวของ อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี

ที่ปรึกษา : มูลนิธิเพื่อการฟื้นฟูภาษาและภูมิปัญญาท้องถิ่น

ศูนย์ศึกษาและฟื้นฟูภาษาและวัฒนธรรมในภาวะวิกฤต

สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาพประกอบ : อัจฉราภรณ์ ถาวรพัฒน์, รณกร รักษ์วงศ์

ออกแบบกราฟิก / จัดรูปเล่ม : สุมาลี หาญยศ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๖



บทนำ

หนังสือเรื่อง “รักษัครวีช่อง” จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของ รวมถึงจัดทำทำเนียบแม่ครัวของ ผู้มีความรู้และความสามารถในการประกอบอาหารของ และกลุ่มเยาวชนของที่มีความสนใจในการทำอาหารของ เป็นส่วนหนึ่งของคลังข้อมูลมรดกภูมิปัญญาด้านภาษา วัฒนธรรม และภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ของ โดยใช้ระบบตัวเขียนของในการบันทึก พร้อมทั้งความหมายในภาษาไทย เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเกี่ยวกับอาหารของ ซึ่งถือเป็นภูมิปัญญาเฉพาะของชาวของ

ทั้งนี้ในการจัดทำหนังสือเรื่อง “รักษัครวีช่อง” เป็นผลงานที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานร่วมกันในโครงการ “บันทึกรวบรวม เพื่อการสงวนรักษาภาษาและภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์ : ภาษาของ” และ โครงการ “การฟื้นฟูของกินพื้นบ้านเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารและสืบสานวัฒนธรรมในกลุ่มชาติพันธุ์” ภายใต้ชุดโครงการ ภาษาและวัฒนธรรม : หลักประกันของสังคมสุขภาวะ สนับสนุนโดย กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ตามลำดับโดยการดำเนินงานโครงการทั้งหมดนี้ ได้มุ่งเน้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ สร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน ตลอดจนเกิดการถ่ายทอดองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่นอีกด้วย

คณะผู้จัดทำ

กันยายน ๒๕๕๖

สารบัญ

บทนำ

ตัวหนังสือพะซำซ่ง
พยัญชนะภาษามอง มี 22 ตัว

ก	ค	ง	จ	ช	ซ
					
กุ่ม	ค้อน	งัว	จ็ด	ชอ	ซี้
ค	ต	ท	น	บ	
					
กะมูม	จุง	ตุง	ท้าม	น่อง	บูม

ตัวหนังสือสิ้อภาษาซอล
หน้า ๓



เมนูอาหารซอล
หน้า ๑๓



เมนูขนมซอล หน้า ๔๑

แผนกอาหารซอล หน้า ๕๔

ปฏิทินอาหารซอล หน้า ๕๕

ทำเนียบแม่ครัวซอล หน้า ๕๗



ทำเนียบเงาซอน
รักษ์ครัวซอล หน้า ๗๓



ตัวหนังสือภาษาของ

การจัดทำระบบเขียนภาษาของอักษรไทย มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้เจ้าของภาษาใช้เป็นเครื่องมือในการจดบันทึกภูมิปัญญาทางด้านภาษาและวัฒนธรรม เนื่องจากภาษาของเป็นภาษาที่ไม่มีระบบตัวเขียนมาก่อน การจัดทำระบบเขียนภาษาของขึ้นจึงจะช่วยให้เจ้าของภาษาสามารถใช้บันทึกสิ่งที่ต้องการถ่ายทอดสู่รุ่นลูกหลานได้เป็นอย่างดี

ระบบเขียนภาษาของอักษรไทยได้รับการพัฒนาขึ้นโดยผ่านกระบวนการวิจัยเพื่อท้องถิ่นของเจ้าของภาษาที่ต้องการให้มีระบบตัวเขียนของตนเองเพื่อการอนุรักษ์และฟื้นฟูภาษาของ รวมทั้งต้องการให้มีการเรียนการสอนภาษาของในโรงเรียนเจ้าของภาษาในท้องถิ่นจึงร่วมกับนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยมหิดล ทดลองผลิตหนังสือสำหรับผู้หัดอ่านภาษาของ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๔ และได้ทดลองสอนภาษาของในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ จากนั้นเป็นต้นมา

หลักเกณฑ์ในการกำหนดตัวเขียนภาษาของด้วยอักษรไทย

๑ รูปแทน ๑ เสียง อักษร ๑ รูปใช้แทน ๑ เสียง ด้วยอักษรเดียวกันทุกตำแหน่ง เช่น อักษร ก ที่พบในตำแหน่งพยัญชนะต้นและพยัญชนะท้าย ใช้รูป ก เหมือนกัน ดังตัวอย่างคำว่า กิจ = เล็ก ดัก= เขา (สรรพนามบุรุษที่สาม)

ใช้อักษรกลางและอักษรต่ำเท่านั้น ไม่ใช้อักษรสูง เนื่องจากภาษา

๘ รักษาตัวข้อ

ของเป็นภาษาที่ไม่มีเสียงวรรณยุกต์เป็นเสียงสำคัญ หากใช้อักษรสูงจะมีเสียงวรรณยุกต์เข้ามาเกี่ยวข้อง จึงใช้แต่อักษรกลางและต่ำ เช่น เสียง [S] ใช้ ซ ไม่ใช้ ส ดังตัวอย่าง ชุม = ดาว หรือเสียง [K¹] ใช้ ค ไม่ใช่ ข ดังตัวอย่าง เคน = ลูก

เสียงเหมือนภาษาไทยใช้รูปเหมือนภาษาไทย โดยเลือกใช้อักษรที่ใช้บ่อยในภาษาไทย เช่น อักษร ท แทนเสียง [t^h] ไม่ใช่ ท ฒ ฐ

เสียงที่แตกต่างจากภาษาไทยใช้อักษรไทยที่ออกเสียงใกล้เคียงกัน เช่น ญ ใช้แทนเสียง [ŋ] ซึ่งในภาษาไทยจะออกเสียงเป็น ย แต่ในภาษาของจะออกเสียง ญ ทั้งตำแหน่งพยัญชนะต้นและพยัญชนะท้าย























ลักษณะน้ำเสียงในภาษาของใช้รูปวรรณยุกต์เอก [ˊ] แทนลักษณะน้ำเสียงก้องมีลม และใช้รูปวรรณยุกต์โท [ˋ] แทนลักษณะน้ำเสียงปรกติ ตามด้วยการกักของเส้นเสียง นอกจากนี้ยังใช้เครื่องหมาย [ˊ] แทนลักษณะน้ำเสียงก้องมีลม ตามด้วยการกักของเส้นเสียง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษในภาษาของอีกด้วย

ในการเขียนพยัญชนะสะกด /h/ ด้วยอักษรไทยนั้น จะใช้อักษร ฮ เป็นพยัญชนะสะกด ในกรณีที่รูปสระของพยางค์เป็นสระเสียงสั้นที่มีการประวิสรรชนีย์ (ะ) เป็นส่วนประกอบ (-ะ, ะะ, ะาะ, ะะ, โะะ) ให้เขียนลดรูปตามอักษรวิธีไทย เช่น จฮ = ดาย กะแท้ฮ = ฟ้าผ่า

ใช้เครื่องหมายวรรคตอนเพื่อความสะดวกในการอ่าน เช่น เว้นวรรคระหว่างคำ ใช้เครื่องหมาย . (มหัพภาค) เมื่อจบประโยค


ตัวนึ่งชื่อพะซาช้อง

พยัญชนะภาษาของ มี 22 ตัว












ก  ก๊ับ	ค  ค้อน	ง  งั่ว	จ  เจ็ด	ช  ชอ	ซ  ซี
ญ  กะญ้าม	ด  ดุง	ต  ตุง	ท  ท้าม	น  น่อง	บ  บุย
ป  กะปาว	พ  โพน	ฟ  ฟุง (ซิม)	ม  เม่ว	ย  กะยาง	ร  รื่อง
ด  แดก	ว  วา	อ  อูด	ฮ  ฮาย		

ตัวนั่งชื่อพะซาซ้อง

ตัวสระภาษาของ มี 24 ตัว




-ะ	-า	-ิ	-ี	-ะ	-เ
					
กะละ	กะตา	มัดตะงิ	ชี	ละ	เปล
แะ	แ-	-ิ	-ือ	-อะ	-เอ
					
แพะ	แซ	กริบ	กะพือ	เลอะ	กะเช่อ
ะ	ง	-อะ	-โ	-อะ	-อ
					
กะชู่	กะพู่	กะโมะ	กะโค	เงาะ	ชอ
-ีย	-ือ	-ัว	-ำ	-ุ	-า
					
ชุกเปีย	เกือก	บัว	กำตี	โ	เอา

ตัวนั้งชื่อพะซาซ้อง
 ตัวสะกดภาษาของ มี 11 ตัว

-ก  เกือก	-ง  ปาง	-จ  กะมูจ	-ญ  ญี่ญู	-ด  กะมาด	-น  กึ้น
-บ  กรึบ	-ม  มะง่าม	-ย  ลู้ย	-ว  เพล่ว	-ฮ  กะแทฮ	

ตัวนึ่งชื่อพะซาซ้อง

ลักษณะน้ำเตียงภาษาของ มี 4 เสียง

<p>-</p>  <p>วา</p>	<p>-</p>  <p>กะยาง</p>	<p>-</p>  <p>กะปาว</p>	<p>-</p>  <p>ครา</p>
<p>!</p>  <p>กะว่าย</p>	<p>!</p>  <p>ร็อง</p>	<p>!</p>  <p>มะง่าม</p>	<p>!</p>  <p>กะล่าง</p>
<p>๗</p>  <p>ค็อน</p>	<p>๗</p>  <p>กะญ่าม</p>	<p>๗</p>  <p>ท้ำม</p>	<p>๗</p>  <p>ซู้จ</p>
<p>๘</p>  <p>เม่ว</p>	<p>๘</p>  <p>ลู้ย</p>	<p>๘</p>  <p>ร็อย</p>	<p>๘</p>  <p>คึน</p>



เมนูอาหารซอ



น้ำพริกกะทิ

ลูกกะทิ



น้ำพริกกะทิ

ส่วนผสม

๑. มะพร้าวขูด ๓ กิโล
๒. พริกสด ๓ ชีด
๓. กระเทียม หอม (อย่างละ) ๑ กำมือ
๔. กะปิ ๓ ชีด
๕. ใบมะกรูด พอประมาณ
๖. หมูสับ ครึ่งกิโล

ชวนพะซ้อม

- โม้ย ดูงคูต แพ้วกิโล
พ้าย เท่ดซ้อด แพ้วคืด
แพ้ว ที้ม, ฮัวฮอม โม้ยกำตี
โพ้น กะปือ แพ้วคืด
พรำ ละมะกรูด เพาะประมาณ
กะตอง ซกซัซครึ่งกิโล



* ส่วนผสมที่ปรากฏในหนังสือ เป็นสัดส่วนที่ประกอบอาหารจริง ในวันจัดกิจกรรม
สำหรับรับประทาน ประมาณ ๓๐ คน

วิธีทำ / วิธีการ



๑. คั้นกะทิใส่กระทะ ตั้งไฟ ให้ขึ้นตาน้ำมัน
คั้นกะทิ ไช้กะทาส ตั้งเพลิง อืดแป้นปริง

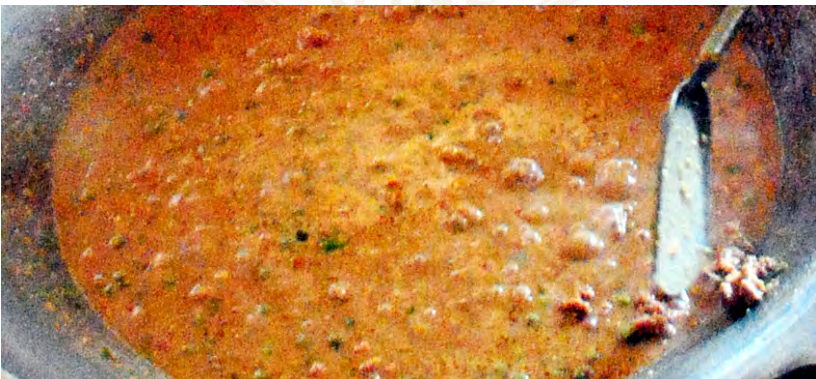


๒. นำพริก หอม กระเทียม กะปิใส่ครก ตำพร้อมกันให้ละเอียด
คั้นกะทิ ไช้กะทาส ตั้งเพลิง อืดแป้นปริง



๓. พอน้ำกะทิขึ้นมัน ก็นำน้ำพริกใส่ลงไปในกระทะ แล้วใส่หมูสับ และ
เคี่ยวให้แห้งพอประมาณ ปรับรสตามต้องการโรย ใบมะกรูดเพื่อทำให้ได้
กลิ่นหอม

*เพาะท่ากกะทิเป็นปั้งก็โอจเทัดไซกะทาม้องซกซับ เคียวอ็ดพัยเพ่า
ประมาณ ปรับรด์ตามใจชอบ โรยละมะกรูดเพ้ออ็ดกลินเค็ม*



แกงคั่วปลากระวาน

ชีวจิตแม่กะฉาน



แกงคั่วปลากระวาน

ส่วนผสม

- | | |
|-------------------|-----------|
| ๑. น้ำพริกแดง | ครึ่งกิโล |
| ๒. ปลาสับ | ๓ กิโล |
| ๓. หม้อกระวานหั่น | ๑๐ หม้อ |
| ๔. ใบชะพลูหั่น | ๓๐ ใบ |
| ๕. ใบยี่ห่วยซอย | ๑ กำมือ |
| ๖. ผักชีฝรั่งซอย | พอประมาณ |

ชวนพ่ะซ้อม

- | | | |
|-------|------------------|-------------|
| โม่ย | ลูกขิว | ครึ่งกิโล |
| พ่าย | เม่วซบ | เพ้วกิโล |
| เพ้ว | หม้อกะวานฮัน | ร่ายนอ |
| โพ้น | ละชะพลูฮัน | เพ้วเซละ |
| พรำ | ละเพร่ายี่ร่าซอย | โม่ยกำตี |
| กะตอง | ผักชีพะรังซอย | เพ้วะประมาณ |



สรรพคุณ แกงคั่วกะวาน ช่วยขับลม บำรุงร่างกาย ช่วยให้เลือดลมเดิน
สะดวก

ขับพิษคุณ ขี้วัวกะวานู ช่วยขับลม บำรุงร่างกาย ช่วยอืด มะฮาม ล่มชะด
วก



แกงน่มุชะมวบ

ชีวซ์กเซาะะบัก



แกงคั่วหมูชะมวง

ส่วนผสม

พริก	๒	ขีด
กระเทียม	๕	หัว
หัวหอม	๕	หัว
ตะไคร้	๓	ต้น
กะปิ	๒	ช้อน
เกลือ	๒	ช้อนแกง
ใบชะมวง	๑	ถ้วย
หมู	๒	กิโล

ส่วนผสมเครื่อง

โหม้ย	เท่ด	พ่ายคืด
พ่าย	ทิม	พรำโตด
เพ้ว	ฮัวฮอม	พรำโตด
โพ้น	กะมูจ	เพ้วเน้ม
พรำ	กะปิส	พ่ายชอน
กะตอง	ลูกกะโหมย	พ่ายชอนชีว
นุ้ย	เซาะย้าก	พ่ายริง
กะตี	ชก	พ่ายกิโล



วิธีทำ / วิธีการ



๑. เอน้ำใส่กระทะ พอน้ำเดือดเอาน้ำพริกแกงใส่กระทะ พอน้ำพริกแกงหอม ให้ใส่หมูพอสุก แล้วใส่ใบชะมวง เติมน้ำเล็กน้อย

*โองท่าวไชกะทายเพาะท่ากพุฮโองจุกชีวไชกะท่ายเพาะจุกชีวเค็มไชชก
เพาะขึ้น ไชเช่าะย้าก เพาะขึ้น เติมท่ากอุยม่าย*



วิธีทำพริกแกง

ใส่ตะไคร้ กระเทียม พริก หัวหอม ตำให้เข้ากัน แล้วใส่กะปิ ตำให้ละเอียด

วิธีทอดลูกชิ้น

ไข่กะมูจที่ต้มฮั่วฮอมเท่ด ซอกอืด ลี๊ดเฮย ไข่กะปิชอกอืดลี๊ด

แกงมะละกอ

ชี้๒ฮ๒



แกงมะละกอ

ส่วนผสม

๑. มะละกอ ๓ ลูก
๒. ไก่ ๒ กิโล
๓. ตะไคร้ ๓ ต้น
๔. หัวข่า ๒ หัว
๕. มะกรูด ๑ ลูก
๖. หัวหอม ๕ หัว
๗. กระเทียม ๕ หัว
๘. ดอกกะเพรา ๑ กำมือ
๙. พริกสด ๓ ชีด
๑๐. กะปิ ๒ ชีด
๑๑. เกลือ ๒ ช้อน

ชวนพะซ้อม

- | | | |
|---------|-----------|----------|
| โม้ย | สูง | เพ้าโม้ย |
| พ้าย | แลก | พ้ายโล |
| เพ้า | กะมูจ | เพ้าเน้ม |
| โพ้น | กะดิ่ง | พ้ายโตด |
| พรำ | มะกรูด | โม้ยโม้ย |
| กะตอง | ฮัวฮอม | พรำโตด |
| นุ้ย | ทิม | พรำโตด |
| กะตี | ปางกะเพรำ | โม้ยกำ |
| กะช่าย | เทตญู้ด | เพ้าคีต |
| รำย | กะปิส | พ้ายคีต |
| รำยโม้ย | ลูกกะโม้ย | พ้ายช้อน |



วิธีทำ / วิธีทำ



๑. เอน้ำใส่กระทะ เอากพริกแกงใส่ ผัดให้มีกลิ่นหอม ใส่ไก่ผัดให้สุกและ
ใส่มะละกอ เติมน้ำ ผัดจนน้ำเดือด ใส่ใบกะเพรา และใบยี่หระแล้วยกขึ้น

*โองท่ากไชกะทาส ไชลูกชีว พัดอิดเค็มกีไชแลก พัดอิดขึ้นไชซุง เติมท่าก
พัดจ็อนพอยเมื่อดละเพร่าม็องละยี่ร่าเฮยยกออก*



วิธีทำพริกแกง

เอาตะไคร้ หัวข่า มะกรูด หัวหอม กระเทียม ดอกกะเพรา พริกสด เกลือ
ใส่รวมกันแล้วตำให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำให้ละเอียดอีกครั้ง

วิธีทอดลูกชิ้น

โอ้จกะมูจติงมะกรูด ฮัวฮอมทิม ปางกะเพรา เต๋ดซ้อด ไชร่วมซา ซอกอืด
ลี้ด เฮยไชกะปิส ซอกอืดลี้ดวิจโม้ยแลง

แกงเลียงบอดนวาง

เลียงบหู่ดบ้ดไซเซ่ะบ้าก



แกงคั่วหมูชะมวง

ส่วนผสม

- | | |
|------------|-----------|
| ๑. ใบชะมวง | ๑ กำ |
| ๒. ยอดหวาย | ๕ ต้น |
| ๓. หอมแดง | ๓ หัว |
| ๔. กะปิ | ครึ่งช้อน |
| ๗. เกลือ | ครึ่งช้อน |

ชวนพะซ้อม

- | | | |
|-------|-----------|-----------|
| โหม้ย | เช่าะย้าก | โหม้ยกำ |
| พ้าย | พุดังัด | พราะเน้ม |
| แพ้ว | ฮัวฮอม | แพ้วโตด |
| โพ้น | กะปิฮ | ครึ่งช้อน |
| พรำ | ลูกโหม้ย | ครึ่งช้อน |



วิธีทำ / วิธีท้อ



ต้มยอดหวายให้เดือด โดยใส่กะปิ หัวหอมและเกลือลงไปต้มด้วย
จนยอดหวายเปื่อย และใส่ใบชะมวงทำให้มีรสเปรี้ยว เสร็จแล้วยกออก

*ต้มพุดังค์อี๊ดพูส ไชกะปิสฮัวฮอม ลูกโมยเจวม็อง จ๊อนพุดังค์เป็อย เฮยไซ
ละเช่าะย้ากจ๊อนอินรัดเช่าะแซ็ดเฮย ยักออก*



แกงปลาในลกับขอดนวาง

ชีวมล่องมือบทุ่งด์ดัด



แกงปลาไหลกับขอดนาง

ส่วนผสม

๑. ปลาไหล ครึ่งกิโล
๒. ยอดหวาย ๗ ยอด
๓. พริกแกง ๒ ชีด
๔. ใบมะกรูด เล็กน้อย
๕. ใบกะเพรา เล็กน้อย

ส่วนผสม

- โม้ย มล่อง ครึ่งโล
พ้าย ฟูดังต นู้ยเน้ม
แพ้ว ลูกชีว พ้ายคืด
โพ้น ละมะกรูด อู้จมาย
พรำ ละเพร่า อู้จมาย



วิธีทำ / วิธีทำ



เอาน้ำใส่กระทะเล็กน้อย ผัดพริกแกงจนหอม แล้วใส่ปลาไหลผัดจนสุก จากนั้นใส่ยอดหนวยแล้วผัดอีกครั้งหนึ่ง ประงจนได้รสชาติที่พอใจเสร็จแล้วใส่ใบมะกรูด และใบกะเพราโรยหน้าแล้วยกออก

โองท่ากไชกะทาสออุ้มาย พัดลูกชีวจีนเค็ม เฮยไซ มล่อง พัดจ้อนขึ้นจากอันไซฟุ้งัด เฮยพัดวิจโม้ย แลงประงจ้อนอินรดขาดพอใจ เฮยไซละมะกรูด สะก้อละเพร่าโรยง่าย เฮยยกออก



แกงเผ็ดใส่ลูกกอล์ฟ

ชีวส์กไชพล็ล



<http://www.bloggang.com/data/p/plaipanpim/picture/1307691814.jpg>

แกงเผ็ดใส่ลูกกล้วย

ส่วนผสม

- | | |
|-------------|------------|
| ๑. หมู | ๒ กิโลกรัม |
| ๒. ลูกกล้วย | ๑ กิโลกรัม |
| ๓. พริกแกง | ๒ ชีด |
| ๔. ใบมะกรูด | เล็กน้อย |

ส่วนผสม

- | | | |
|-------|----------|---------|
| โหม้ย | ซีก | พ่ายโล |
| พ่าย | ลอง | โหม้ยโล |
| แพ้ว | ลูกขิว | พ่ายคืด |
| โพ้น | ละมะกรูด | อู้จมาย |



วิธีทำ / วิธีการ



๑. เอน้ำใส่กระทะ ผัดพริกแกงจนหอม ใส่หมูผัดจนสุก แล้วนำกล้วยที่
หั่นไว้ใส่ลงไป ผัดให้สุกอีกครั้งหนึ่ง โรยด้วยใบมะกรูด แล้วยกออก

โองท่ากไชกะทาส พัดลูกขี้จ้อนเค็มไชชกพัดจ้อนขึ้น โองลอง ที่ฮันออย
ไชเจว พัดฮิตขึ้นวิจโมยแลงโรยละมะกรูด เฮยยกออก



เมนูขนมขบอง



ขนมเล็บมือนาง

นุ่มตุงด้อน



ขนมเล็บมือนาง

ส่วนผสม

- | | |
|-------------------|------------|
| ๑. แป้งข้าวเหนียว | ๑ กิโล |
| ๒. แป้งข้าวเจ้า | ครึ่งกิโล |
| ๓. เกลือ | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| ๔. น้ำ | ๓ ถ้วย |
| ๕. มะพร้าวขูด | พอประมาณ |

ส่วนผสมเชื่อม

- | | |
|------|-----------------------|
| โม้ย | ซีกมีบ โม้ยกิโล |
| พ่าย | ซีกโพย ครึ่งกิโล |
| แพ้ว | ลูกโม้ย พ่ายช้อน |
| โพ้น | ท่าก แพ้วท่วย |
| พรำ | ดุงฮ้าวคูด เพาะประมาณ |



วิธีทำ / วิธีการ



๑. นำแป้งข้าวเจ้า และแป้งข้าวเหนียวมาผสมกัน นำน้ำที่ผสมเกลือเทลง
ไป แล้วนวดพอเข้ากันดี ปั้นเป็นรูปนิ้วมือ ใสลงไปในหม้อน้ำเดือด พอ
ขนมลอบก็ตักขึ้นและแช่ในน้ำเย็น ตักใส่ภาชนะ คลุกด้วยมะพร้าวที่ผสม
เกลือ คลุกเคล้าให้เข้ากันดี รับประทานได้เลย

*โอจซึกโทยซึกมีบเงินพะซ็อมซาโอจท่ากที่พะซ็อมลุกโมยคลุกจूसเจวนวด
อิดเค่าชาติ ก็ปั้นเป็นรูปญ้ามตี ไชเจวละแก็สท่ากพูสพะ่านมลอยก็ว็อก
โอจเจว กร่าท่ากซักว็อกไชข่ามคลุกมีองดุงที่พะซ็อมลุกโมยคลุกอิดตี ซา
อินเล่ย*



ขนมป็อก

น่มป็อก



ขนมป๊อก

ส่วนผสม

๑. แป้งข้าวเหนียว ๑ กิโลครึ่ง
๒. เกลือ ๒ ช้อน
๓. มะพร้าวขูด ๓ กิโล

ส่วนผสม

- | | | |
|------|----------|-------------|
| โม้ย | ซีกโคมีบ | โม้ยโลครึ่ง |
| พ้าย | ลูกโมย | พ้ายช่อน |
| แพ้ว | ตุงคุด | โม้ยโล |



วิธีทำ / วิธีการ



๑. เอาเกลือใส่น้ำ แล้วเอาน้ำเกลือมานวดแป้งให้เข้ากัน แล้วเอาแป้งมาปั้นให้กลม แล้วบีบให้แบน ใส่มะพร้าวขูดตรงกลางที่คลุกด้วยเกลือ ปั้นให้เป็นก้อนกลม ท่อด้วยใบตอง แล้วกลัดด้วยก้านมะพร้าว นำไปนึ่งจนสุก

*สายลูกโมยโองท่ากลุโมยเงินญ่ม้องซึก ปันซึกอีดกล้อม บีบอัดแบน
ไซไซดุงที่เคล้าม้องลูกโมย ฮะบีบอีดกล้อม โองไซละลอง ป็อกเฮย กลัดมี
องอูดทางดุงโองเจวนึงอีดขึ้น*



ขนมปาย

น่มปาย



ขนมปัง

ส่วนผสม

๑. แป้งข้าวเหนียว
๒. มะพร้าวขูด
๓. เกลือป่น
๔. น้ำตาล
๕. งาขาว
๖. น้ำมันพืช

ส่วนผสม

- | | | | |
|------------|-------|------------|---------|
| ๒ กิโลกรัม | โม้ย | ซีกโคมีบ | ฟ้ายโล |
| ๒ กิโลกรัม | ฟ้าย | ตุงคุด | ฟ้ายโล |
| ๒ ช้อน | แพ้ว | ลูกโมย | ฟ้ายชอน |
| ๑ กิโลกรัม | โพ้น | น้ำตาลาน | โม้ยโล |
| พอประมาณ | พรำ | โงโพรงเพาะ | ประมาณ |
| ๒ ลิตร | กะตอง | น้ำมันพืช | ฟ้ายลิต |



วิธีทำ / วิธีทำ

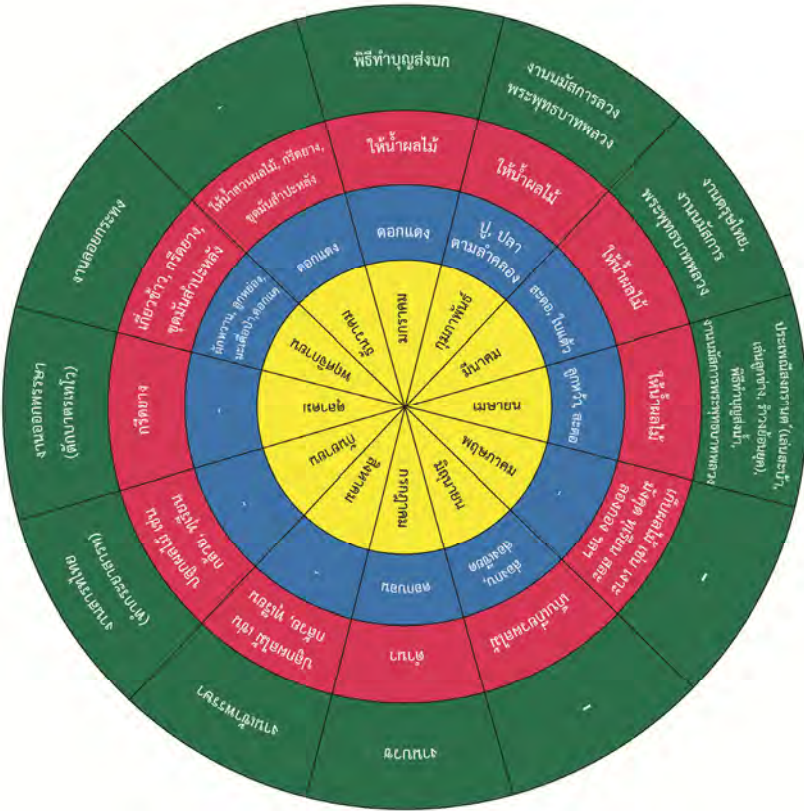


๑. ต้มน้ำให้อุ่นแล้วนำมาเคล้ากับแป้งข้าวเหนียว ใส่มะพร้าวขูด เกือบป่น น้ำตาล และงาขาว นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นชิ้นแล้วนำไปทอดจนสุก

ต่อมาทำกัณฑ์อุณโองเจวเตลามี้องซึกโคมีบ ไชตุงคุดลูกโมยนำตาน โงโพรง นวดอิดเค่าซา บันแป้นเปลีกัโองเจวทอดจ็อนซัน

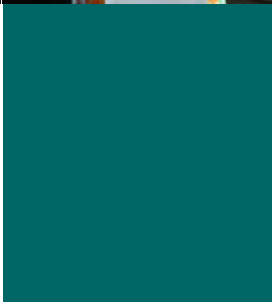
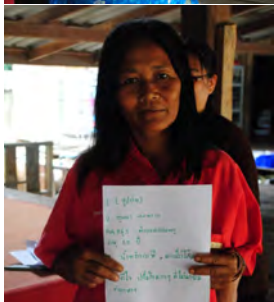
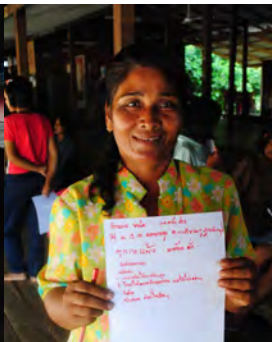


ปฏิทินอาหารขบ



* หมายเหตุ ผักที่มีตลอดทั้งปี เช่น ใบชะมวง, ผักหนาม, กระวาน เป็นต้น

๕๖ รักรัษณรักรัษณ





ทำเนียบแม่ครัวชอล





นางจิ้น พันผาย
อายุ 68 ปี
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 22 หมู่ 4
ต.คลองพลู อ.เขาชะเมา จ.ฉะเชิงเทรา
จ.จันทบุรี 22210

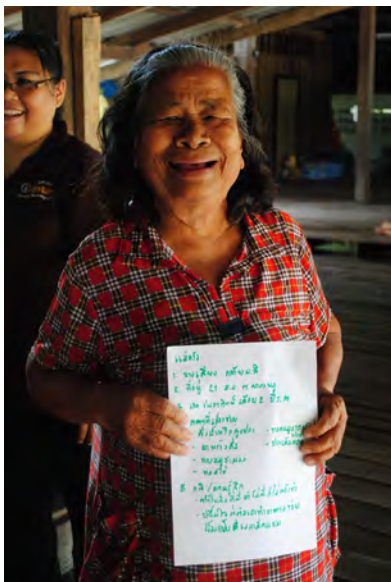
เมนูเด็ด
น้ำพริกกะทิ

เคล็ดลับอาหารของ

น้ำพริกมะม่วง ต้องกินกับสะตอ
น้ำพริกกระท้า ต้องกินกับผักกูด



“อยากให้นิัฐคนลานทพางามทำอาหารของ
อยากให้นิัฐจักผักกูดกิน
อนุรักษ์เอาไว้ อนุรักษ์กัน”



นางเสียง คล้ายมะลิ
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 21 หมู่ 4
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

เมนูเด็ด
คั่วน้ำพริกลูกปลา มะพร้าวคั่ว แง
หมูชะมวง



“ทำในสิ่งที่มีความตั้งใจว่าตนเองทำอาหารอร่อย
ยิ้มแฉ่งเวลามีคนชม”



นางหยด แสนทะวงค์
อายุ 76 ปี
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 10 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

เมนูเด็ด

แกงไก่มะละกอ น้ำพริกกะทิ หมู
ชะมวง

เคล็ดลับอาหารของ :

ทำแกงส้ม พริกแกงส้มต้องตำเอง
ใส่หัวหอมเยอะ ๆ



“อยากให้น้อง ๆ ลูกหลานได้เรียนรู้ร้านอาหารของ
ภรรยาของเราจะหายไป”



นางกุลลาบ เต่าเงิน

อายุ 51 ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 25/5 หมู่ 5

ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ

จ.จันทบุรี 22210

เมนูเด็ด

แกงหมูกะวาน แกงเลียงชะอมกับ

ส้มระกำ น้ำพริกส้มมะขาม

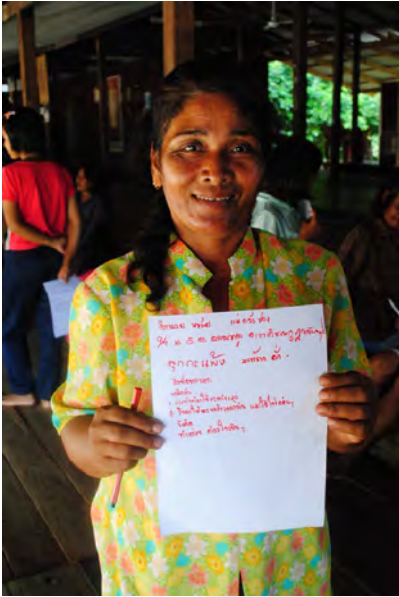
“อยากให้ได้ก ๆ ทำอาหารของเป็น พุดมภาษาของได้”



นางสมศรี ศรีษะเกต
อายุ 60 ปี
ที่อยู่ 22/6 หมู่ 5 ต.คลองพลู
อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี
22210

เมนูเด็ด
ปลาราดพริก

“อยากให้นักเรียนลองได้โรยงน สืบทอดวัฒนธรรมของ”



นางอำนวย มาลัย
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 9/7 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

เมนูเด็ด
ลูกกะเพ็ง (มะพร้าวคั่ว)

เคล็ดลับ

ต้องใช้มะพร้าวสุก โขลกให้มะพร้าวออกมัน และใช้ไฟอ่อน ๆ

“ทำอาหารของใจอร่อย ต้องใจเย็น ๆ”



นางสาวศิริพร คอรสถาน
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 9/1 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

เมนูเด็ด
เลี้ยงยอดหวายขม

“กลัวพืชพรรณ ต้นไม้ อาหารในท้องถิ่นจะสูญหายไป”



นางลา เต่าเงิน

อายุ 53 ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 25/4 หมู่ 5

ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ

จ.จันทบุรี 22210

เมนูเด็ด

น้ำพริกมะนาว น้ำพริกกระเทียม กินกับ

ผักพื้นบ้าน

เคล็ดลับ

เวลาตำน้ำพริก ให้ตำที่ละเอียด ๆ

“อยากให้มีลูกหลานเรีงนและทำอาหารได้
ไม่เบื่อที่จะกินน้ำพริก”



นางสลิต ดวงสวัสดิ์
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 8 ม.5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

เมนูเด็ด
ปลาคว้าน้ำพริก

เคล็ดลับความอร่อย
อยู่ที่การทำเครื่องแกง

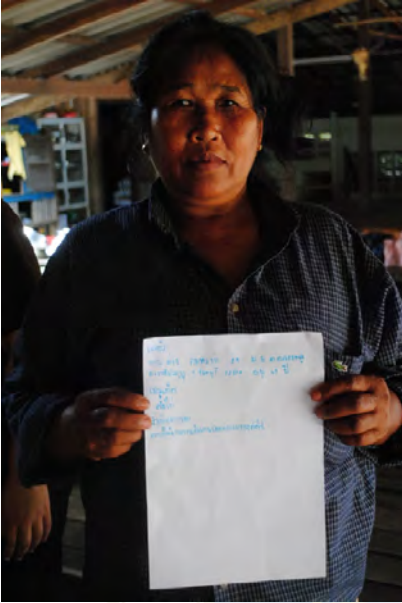
“อยากบอกให้คนทั่วไปรับรู้ในรสชาติอาหารของ”



นางนงน้อย ควรรสถาน
ที่อยู่ ม.5 ต.คลองพลู
อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี
22210

เมนูเด็ด
แกงกะวาน

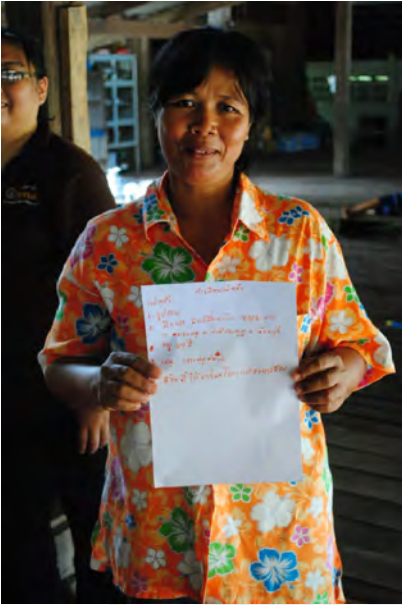
“อยากให้ได้แก่เราชนรุ่นนล๖ รู้จักทำ รู้จักคิด”



นางม่วง ลมหาย
อายุ 61 ปี
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 29 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

เมนูเด็ด
ต้มไก่

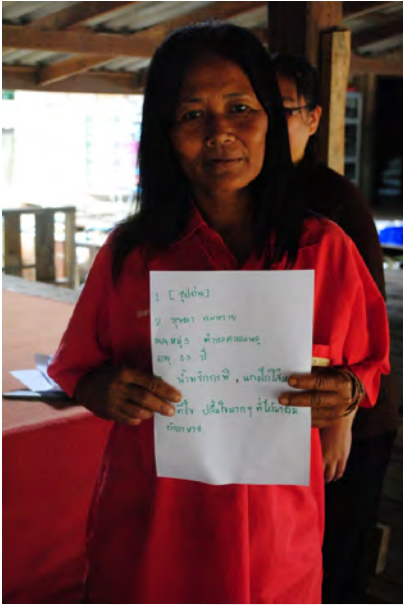
“อยากให้นักุลานสืบสานวัฒนธรรมของต่อไป”



นางนิตตรา มิตรเพื่อนบ้าน
อายุ 47 ปี
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 20/2 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

เมนูเด็ด
แกงหมูชะมวง

“ตั้งใจได้มาร่วมโครงการอาหารช้อบ”



นางบุปผา ลมพญา

อายุ 53 ปี

ที่อยู่บ้านเลขที่ 14/4 หมู่ 5

ต.คลองพลู อ.เขาชะเมา จ.ฉะเชิงเทรา

จ.จันทบุรี 22210

เมนูเด็ด

น้ำพริกกะทิ แกงไก่ใส่มะละกอ

“ดีใจ ปลื้มใจมาก ๆ ที่ได้มาร่วมทำอาหาร”



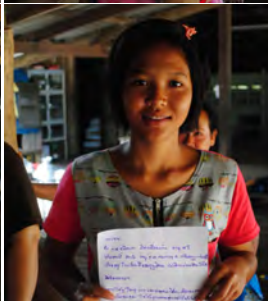
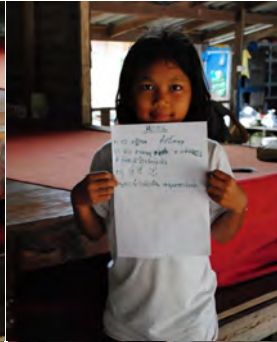
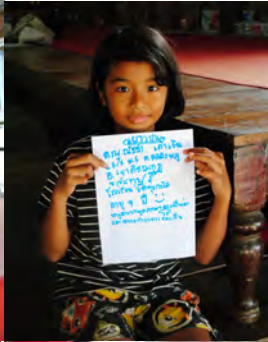
นางสาวปภาณิน โยธี
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 9/1 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

เมนูเด็ด
แกงกล้วยใส่หมู

เคล็ดลับความอร่อย

เคล็ดลับแกงกล้วย อยู่ที่ลูกกล้วยต้องเหนียวนุ่ม นำมารับประทาน

“อยากเผยแพร่อาหารที่เป็นต้นตำรับของคนในท้องถิ่น
เพราะกินแล้วมีสุขภาพดี มีสมุนไพร”





ทำเนียบเขาชน รักษ์ดริวซ์อล

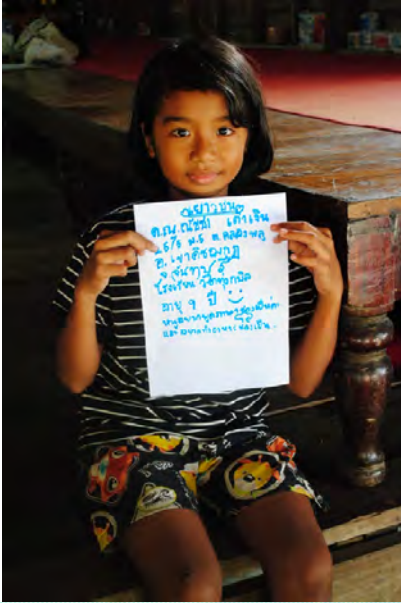




น.ส. ดวงฤดี ดวงสวัสดิ์
อายุ 26 ปี
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 8 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

“เห็นคนแม่ค้าคนแก่ทำอาหารชองเป็น แล้วก็ร้อ
เราเป็นคนรุ่นใหม่ อาหารชองอาจจะไม่เหลือให้เราเห็นแล้ว
จึงต้องช่วยกันอนุรักษ์อาหารชอง วัฒนธรรมชองของเราให้
อยู่กับลูกหลานต่อไป

อาหารชองส่วนใหญ่จะเป็นวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่น
ไม่ต้องซื้อในสินเปลืองเงิน ว่าเป็นอาหารเราอุดมสมบูรณ์
จึงไม่ยากที่จะทำอาหารชอง”



ด.ญ. ณัชชา เต่าเงิน

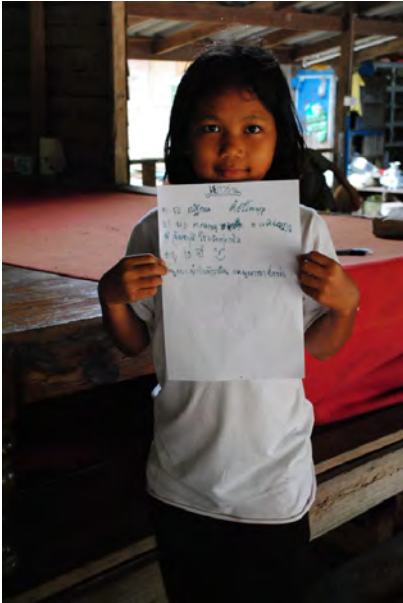
อายุ 9 ปี โรงเรียนวัดทุ่งกบิล

ที่อยู่ 25/5 หมู่ 5 ต.คลองพลู

อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี

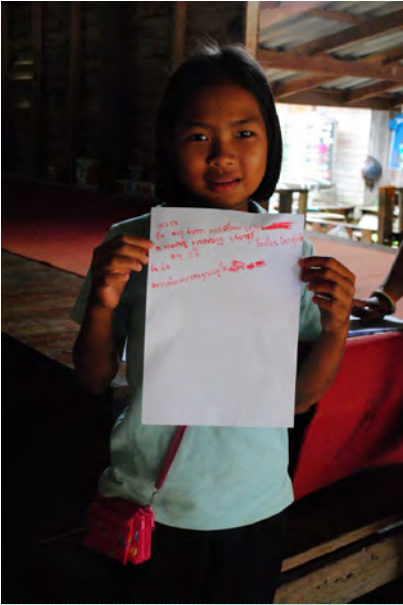
22210

“หนูอยากพูดภาษาของเป็นนะ
และอยากทำอาหารของเป็น”



ด.ญ. ณัฐกมล ตั่งจิโรจนกุล
อายุ 10 ปี โรงเรียนวัดทุ่งกบิล
ที่อยู่ 21 หมู่ 5 ต.คลองพลู
อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี
22210

“หนูทำกับข้าวเป็น และพูดภาษาของเป็นนะ”



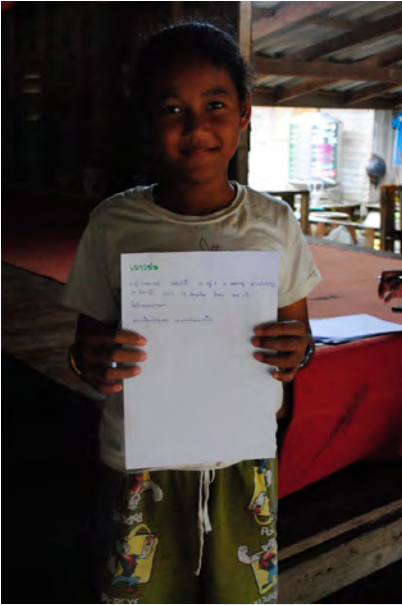
ด.ญ. จันทรา คงชาติไทย
อายุ 10 ปี โรงเรียนวัดทุ่งกบิล
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 20/3 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

“อยากทำอาหารชอบได้ทุกเมนู”



ด.ญ. สุภาพร มาลัย
อายุ 12 ปี โรงเรียนวัดทุ่งกบิล
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 9/7 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

“อยากทำอาหารช่องเป็น เพราะในขนาดตังงานหน้าอาหาร
ช่องคงจะไม่มีให้รับประทาน หนูจึงอยากจะทำอาหาร
ช่องไว้เพื่ออไ้ที่ ๆ น้อย ๆ รุ้เนล้งได้รู้จักอาหารช่อง”



ด.ญ. กนกวรรณ วรรณรักดี
อายุ 11 ปี โรงเรียนวัดทุ่งกบิล
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 24 หมู่ 5 ต.
คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ จ.
จันทบุรี 22210

“อยากเรียนรู้ภาษาของ และอยากทำอาหารเป็น”



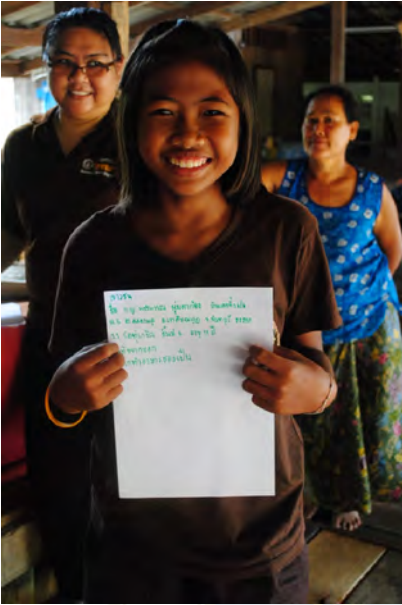
ด.ญ. ดนยา วรรณภักดี
อายุ 10 ปี โรงเรียนวัดทุ่งกบิล
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 26/9 ม.5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

“องากทำอาหารซองเป็น องากอนุรักษ์อาหารซอง
เหมือนผู้เฒ่าผู้แก่”



ด.ญ. สุพรรณษา มีป่อง
โรงเรียนวัดทุ่งกบิล
ที่อยู่ ม.5 ต.คลองพลู
อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี
22210

“หนูอยากทำอาหารของเป็น”



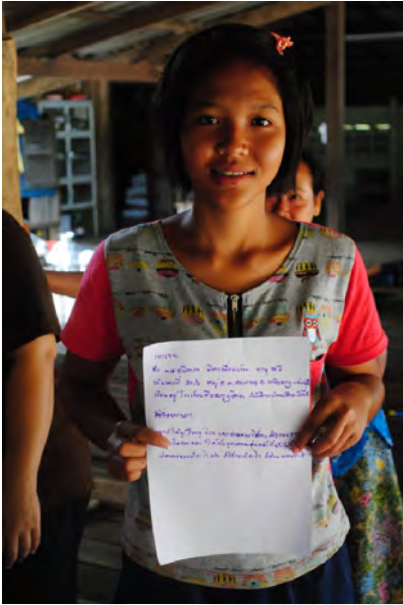
ด.ญ. พชรพรรณ พุ่มตาก้อง
อายุ 11 ปี โรงเรียนวัดทุ่งกบิล
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 16/6 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

“อยากทำอาหารซองเป็น”



ด.ญ. จิตาภา ศรีษะเกต
อายุ 11 ปี
โรงเรียนวัดทุ่งกบิล
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 25 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

“หนูเป็นลูกคนกลางคนชอบ
อยากทำอาหารชองเพื่ออนุรักษ์วัฒนธรรมชองต่อไป”



น.ส. ชนิตาภา มิตรเพื่อนบ้าน
อายุ 15 ปี
โรงเรียนศิษย์คุณวิทย์วิทยา
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 20/2 หมู่ 5
ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี 22210

“อยากให้นักู้ใหญ่ช่วยบอก ช่วยสอนวิธีการทำอาหารของ
เมนูเด็ดของช่อง ให้นักู้กับลูกหลานรุ่นน้องที่ยังไม่รู้ว่า
อาหารช่องมีอะไรบ้าง มีวิธีการทำอะไร มีส่วนผสมอะไร”