

## การศึกษาสำหรับอาหารพื้นบ้านชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี The Study Set Menu in Mon Cuisine from Mooban Saladaengnur, District Samkhok at Pathum Thani Province

ชลธิชา ปริวันตา<sup>1</sup> วิชิตา บุญเสริม<sup>2</sup> อุโลมาศ ทั้งรีน<sup>3</sup> และจूरีมาศ ดีอำมาตย์\*<sup>4</sup>

Cholthicha Pariwanta<sup>1</sup>, Vichita Bunsroem<sup>2</sup>, Ulaimat Thangruen<sup>3</sup> and Jureemart Deeamart\*<sup>4</sup>

<sup>1</sup>หลักสูตรครุศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

<sup>2</sup>หลักสูตรครุศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

<sup>3</sup>หลักสูตรครุศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

<sup>4</sup>อาจารย์หลักสูตรครุศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

\*ผู้ประสานงานหลัก อีเมล: jureemart\_jee@hotmail.co.th

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำสำหรับอาหารมอญของชุมชนศาลาแดงเหนือ ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี โดยทำการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ประกอบกับการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นผู้มีความรอบรู้ มีความชำนาญ และประสบการณ์ในเรื่องอาหารมอญ โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างคือชาวมอญที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป และมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชน โดยส่วนใหญ่จะเป็นผู้ประกอบการในครัวเรือนมีจำนวนทั้งสิ้น 119 คน ซึ่งมีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 25 จำนวน 30 คน โดยเป็นกลุ่มชุมชนมอญดั้งเดิม ซึ่งยังคงความเป็นวิถีชีวิตที่ยึดถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยพื้นฐานแล้วมีการประกอบอาหารภายในครัวเรือน ซึ่งผลการศึกษานี้พบว่า อาหารพื้นบ้านของชาวมอญที่นิยมรับประทาน ได้แก่ แกงส้มกระเจี๊ยบ แกงส้มมะตาด ปลาร้าหอน แกงเส้นแกงร้อน หมูทอด ผัดกระเจี๊ยบ ตามลำดับ เนื่องจากส่วนใหญ่มักประกอบอาหารด้วยตนเอง เพื่อรับประทานในครัวเรือน มีวัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น มีการเพาะปลูกภายในชุมชนหรือมีการถนอมอาหารด้วยตนเอง อีกทั้งเป็นความนิยมที่สืบทอดกันมา ประกอบกับการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการประกอบอาหาร ดังนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาจัดเป็นสัดส่วนโดยการชั่งตวงวัดให้ได้สูตรมาตรฐาน วิธีการปรุงประกอบ พร้อมเทคนิคการประกอบอาหารในสำหรับอาหารมอญ

**คำสำคัญ:** อาหารมอญ สำหรับอาหาร ชุมชนศาลาแดงเหนือ

### Abstract

The purpose of this study was to create a Set Menu in Mon Cuisine at Mooban Saladaengnur, Sub-district Chiang Rak Noi, District Samkhok at Pathum Thani Province by qualitative research uses In-depth Interview and purposive sampling as well as knowledge expertise and experience in Mon food. The respondent of the sample are the Mon people over 45 years of age and resident in the community. Mostly, there are 119 person in the household, with a sample size of 25% (30 person). Which is still a way of life in everyday life. Basically, there is cooking in the household. The results of the study in the Mooban Saladaengnur states that the popular food of the Mon people are Kang kajeab, Kang matad, Pa ra ron, Kang san kang ron, Fried pork, Pad kajad, because most of the they just cooked these food all by themselves. Raw ingredients are locally available if they will just dine in their households. These ingredients are cultivated in the community or have self-preservation. As well as a popular succession and combined with simple lifestyle and combined with a simple lifestyle. Therefore, the obtained data is analyzed by weighting the standard recipe. How to cook with cooking techniques in the mon food.

**Keywords:** Mon Cuisine, Set Menu, Mooban Saladaengnur

## บทนำ

ชาวมอญได้อพยพเข้ามาในประเทศไทยหลายครั้งด้วยกัน จากเมืองเมาะตะมะเนื่องจากได้รับความเดือดร้อนจากสงคราม จึงต้องหลบหนีมาพึ่งพระโพธิสมพานในช่วงสมัยรัชกาลที่ ๒ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ซึ่งชาวมอญส่วนใหญ่เข้ามาตั้งรกรากที่เมืองสามโคก หรืออำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานีในปัจจุบัน (จุฑามณี, 2547) ประกอบกับชุมชนศาลาแดงเหนือ ที่มีชื่อเดียวกับวัดศาลาแดงเหนือ ภาษามอญเรียกว่า เกียปราน เป็นชุมชนหนึ่งของตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก เป็นชุมชนเก่าแก่มีชาวมอญอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก จัดเป็นถิ่นอาศัยดั้งเดิมประกอบกับยังคงมีวิถีชีวิตในรูปแบบของชาวมอญที่ได้สืบทอดจากบรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน (วศินา, 2549) มีวัฒนธรรมมอญที่น่าสนใจในนั้นคือ อาหารมอญ เป็นวัฒนธรรมรูปแบบหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากชาวไทย โดยเฉพาะการประกอบอาหารคาวหวานของชาวมอญมีความเป็นเอกลักษณ์ทั้งรูปลักษณ์และรสชาติ อีกทั้งชุมชนมีวิถีชีวิตไม่ซับซ้อนอาหารจึงเรียบง่ายไปด้วย ซึ่งวัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่น ปลาจากแม่น้ำ ผักตามฤดูกาล ปลุกตามรั้วบ้าน หรือตามชายป่าชายน้ำ ดังนั้นอาหารมอญจึงมีวิธีการทำที่ง่าย ใช้สมุนไพรมาก มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ควรแก่การอนุรักษ์และเผยแพร่ต่อไป ซึ่งอาหารมีความสอดคล้องกับประเพณี เช่น สงกรานต์ ตักบาตรพระร้อย ตักบาตรน้ำผึ้ง เป็นต้น จะเห็นได้ว่า ชาวมอญเป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านโดยตรงและเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และเทคนิคต่างๆ ให้แก่บุตรหลานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีความหลากหลายทางวัตถุดิบ ในแต่ละบ้านจะมีลักษณะการประกอบอาหารที่ต่างกันไป โดยที่ไม่มีสูตรที่เป็นมาตรฐาน นับว่าชุมชนศาลาแดงเหนือเป็นแหล่งที่เหมาะสมในการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวมอญให้บุคคลทั่วไปได้ดีที่สุด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอาหารพื้นบ้านของชุมชนศาลาแดงเหนือ ให้เป็นตำรับอาหารและเป็นมาตรฐานที่ชัดเจน เพื่อสืบทอดและเผยแพร่ให้ได้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไปอีกด้วย และยังคงรักษาไว้ซึ่งคุณค่าของอาหารพื้นบ้านชาวมอญ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยมีแบบสัมภาษณ์เป็นคำถามแบบปลายเปิด (Open end question) ประกอบกับมีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นผู้มีความรอบรู้ มีความชำนาญ และประสบการณ์ในเรื่องตำรับอาหารมอญ

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือ ชาวมอญในชุมชนศาลาแดงเหนือตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี สาเหตุที่เลือกชุมชนนี้เนื่องจาก เป็นกลุ่มชุมชนมอญดั้งเดิม ซึ่งยังคงความเป็นวิถีชีวิตที่ยึดถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ประกอบกับยังมี การสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างคือชาวมอญที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป และมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชน โดยส่วนใหญ่จะเป็นผู้ประกอบอาหารในครัวเรือนมีจำนวนทั้งสิ้น 119 คน ซึ่งมีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์กำหนดเป็นร้อยละ หากประชากรมีจำนวนเป็นหลักร้อยให้ใช้กลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อยร้อยละ 25 ดังนั้นจากการคำนวณ จึงมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน คิดจากจำนวนในกลุ่มประชากรที่กำหนด

### 2. การจัดสำรับอาหารมอญของชุมชนศาลาแดงเหนือ

2.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการศึกษาจากแหล่งข้อมูลทางเอกสารและข้อมูลจากบุคคลเฉพาะทางด้านอาหารมอญ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ให้เป็นแบบสอบถาม โดยมีการจัดทำแบบสอบถามเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 ชื่อ-นามสกุล อายุ อาชีพ เพศ ที่อยู่ ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดทำตำรับอาหารมอญ โดยมีการกำหนดรายการอาหารมอญ โดยมีวิธีการวัดระดับความถี่ในความนิยม การรับประทานอาหารมอญ ทั้งหมด 4 ระดับ แล้วนำมาวิเคราะห์อาหารที่นิยมนำมาจัดทำตำรับ

2.2 การจัดทำตำรับอาหารมอญได้รับความร่วมมือจาก กลุ่มอาชีพสตรีของชุมชนศาลาแดงเหนือได้ให้ความรู้และทักษะ ในการประกอบอาหารโดยมีการจัดเก็บ ส่วนผสม ปริมาณ วิธีการทำ เทคนิคการประกอบอาหาร เพื่อให้ได้สัดส่วนมาตรฐาน มีการชั่งน้ำหนักส่วนผสม และเก็บรายละเอียดในทุกขั้นตอนเพื่อจัดทำให้เป็นมาตรฐานของอาหารมอญในชุมชน

## ผลการวิจัยและอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม พบว่า จากการสัมภาษณ์ของแหล่งข้อมูลเบื้องต้น ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.30 มีอายุเฉลี่ย 62 ปี ส่วนใหญ่มีการประกอบอาชีพ ได้แก่ แม่บ้าน ค้าขาย รับจ้าง ตามลำดับ โดยมีเกณฑ์การวัดความนิยมของการบริโภค มีผลของการสอบถามดังนี้ อาหารพื้นบ้านของชาวมอญที่นิยมรับประทานมากที่สุด คือ แกงส้มกระเจี๊ยบ รองลงมาคือ แกงขี้เหล็ก ปลาแร้าหลน แกงส้มมะตาด แกงบอน ตามลำดับ แต่เนื่องจากต้องจัดทำสำหรับ อาหารที่มีความหลากหลายของประเภทอาหารทั้งแกง ผัด ทอด ประกอบกับรสชาติที่สอดคล้องกัน จึงได้เลือกรายการอาหารที่มีความนิยมเป็นหลัก ได้แก่ แกงส้มกระเจี๊ยบ แกงส้มมะตาด แกงเส้นแกงร้อน ปลาแร้าหลน ผัดจาด และหมูทอด ตามลำดับ เนื่องจาก ส่วนใหญ่มักประกอบอาหารด้วยตนเอง เพื่อรับประทานในครัวเรือน อีกทั้งเป็นความนิยมที่สืบทอดกันมา ประกอบกับมีวัตถุดิบหาได้ ง่ายในท้องถิ่น มีการเพาะปลูกภายในชุมชนหรือมีการถนอมอาหารด้วยตนเอง ประกอบกับการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อนในการประกอบอาหาร ดังนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาจัดเป็นสัดส่วนโดยการชั่งตวงวัดให้ได้สูตรมาตรฐานและวิธีการปรุง ประกอบ พร้อมเทคนิคการประกอบอาหารในสำหรับชาวมอญ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 อาหารมอญที่นิยมนำมาจัดสำหรับของชุมชนศาลาแดงเหนือ

รายการอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. แกงส้มกระเจี๊ยบ	17	56.66
2. แกงขี้เหล็ก	12	40
3. ปลาแร้าหลน	12	40
4. แกงส้มมะตาด	6	20
5. แกงบอน	6	20
6. ผัดหมี่กะทิ	5	16.66
7. แกงเส้นแกงร้อน	4	13.33
8. น้ำพริกกะปิ	4	13.33
9. แกงเลียง	3	10
10. หมี่กรอบ	2	6.66
11. ปลาทอด	2	6.66
12. มัสมัน	2	6.66
13. ต้มยำรวมมิตร	1	3.33

ตารางที่ 2 อาหารมอญในสำหรับของชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ

ชื่ออาหาร	ประเด็น	รายละเอียดเนื้อหา
แกงส้มกระเจี๊ยบ	ลักษณะอาหาร	อาหารประเภทแกง มีลักษณะเป็นน้ำแกงสีส้ม ให้รสเปรี้ยวโดยใ้บกระเจี๊ยบและ มะขามเปียก ใช้ผักกระเจี๊ยบเป็นส่วนผสมหลัก
	ส่วนผสม	ใ้บกระเจี๊ยบ 117 กรัม, กระเจี๊ยบฝัก 216 กรัม, กะปิ 34 กรัม, พริกแห้งเม็ดใหญ่ 25 กรัม, หอมแดง 84 กรัม, เกลือป่น 10 กรัม, ปลาทุทอดเลาะก้าง 65 กรัม, น้ำเปล่า(ปั่น พริกแกง) 160 กรัม, น้ำมะขามเปียก 100กรัม, น้ำเปล่าสำหรับแกง 478 กรัม
	วิธีการทำ	- วิธีทำพริกแกงส้ม นำพริกแห้ง หอมแดง กะปิ เกลือ เนื้อปลาทุทอด และน้ำเปล่า เท ลงเครื่องปั่น แล้วปั่นให้ละเอียด - ตั้งน้ำเปล่าให้เดือดใส่พริกแกงที่ปั่นไว้ลงไป รอให้เดือดแล้วตามด้วยใ้บกระเจี๊ยบ ปรุง รสด้วยน้ำมะขามเปียก แล้วชิมรสชาติให้ออกดเปรี้ยวเค็ม ใส่ผักกระเจี๊ยบลงไป รอให้ เดือดอีกครั้งปิดไฟ
	เคล็ดลับการ ทำอาหาร	ควรใช้ผักกระเจี๊ยบอ่อน และไม่ควรต้มเคี่ยวนานเพราะจะทำให้มีเมือกมากเกินไป และใ้บกระเจี๊ยบควรใช้ใ้บอ่อนๆ เพราะจะไม่ทำให้เปรี้ยวจัดเกินไป

	การบริโภค	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียงประเภททอด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไช้เจียว ปลาทอด เป็นต้น
แกงส้มมะตาด	ลักษณะอาหาร	อาหารประเภทแกง มีลักษณะเป็นน้ำแกงสีส้ม มีความข้นเป็นเมือกข้นและมีรสเปรี้ยวที่ได้จากผลมะตาดและน้ำมะขามเปียก
	ส่วนผสม	เนื้อมะตาด 282 กรัม, กะปิ 34 กรัม, พริกแห้งเม็ดใหญ่ 25 กรัม, หอมแดง 84 กรัม, เกลือป่น 5 กรัม, ปลาทุทอดและก้าง 65 กรัม, น้ำเปล่า(ปั่นพริกแกง) 160 กรัม, น้ำมะขามเปียก 100 กรัม, น้ำเปล่า 478 กรัม
	วิธีการทำ	- นำพริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง กะปิ เกลือ มาโขลกรวมกันให้ละเอียด - นำเนื้อปลาทุทอดและก้างโขลกรวมกันกับเครื่องพริกแกง - ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่พริกแกงที่โขลกไว้ รอให้น้ำเดือดแล้วจึงใส่น้ำมะตาดลงไปปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกและเกลือป่น ชิมรสตามชอบ รอให้เดือดแล้วปิดไฟ
	เคล็ดลับการทำอาหาร	เนื้อมะตาดที่ใช้เลือกผลที่เขียวอ่อน แกะกลีบขอยาง ใส่น้ำมะตาดในขณะที่น้ำเดือด ต้มให้เดือดสักพัก เพื่อให้มีเมือกพอเหมาะ
	การบริโภค	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียงประเภททอด เช่น หมูทอด เนื้อทอด ไช้เจียว ปลาทอด เป็นต้น อีกทั้งแกงมะตาดนิยมบริโภคในช่วงฤดูฝนเพราะมะตาดจะออกผลในช่วงนี้
แกงเส้นแกงร้อน	ลักษณะอาหาร	อาหารประเภทแกง มีลักษณะเหมือนแกงจืด แต่น้ำแกงใสกะทิ มีกลิ่นหอมจากเครื่องโขลก
	ส่วนผสม	วุ้นเส้น 80 กรัม, ชูดต้มจืด 30 กรัม, ไช้ไก่ 1 ฟอง, กระเทียม 50 กรัม, เกลือป่น 10 กรัม, พริกไทย 20 กรัม, กะปิ 34 กรัม, หอมแดง 50 กรัม, กุ้งแห้ง 40 กรัม, ต้นหอม 4 ต้น, กะทิ 250 กรัม, น้ำตาลทรายตามชอบ
	วิธีการทำ	- นำวุ้นเส้นและชูดต้มจืด (เห็ดหูหนู ฟองเต้าหู้ ดอกไม้จีน) แช่น้ำให้นิ่ม - โขลกพริกไทย กระเทียม กะปิ หอมแดง และกุ้งแห้งรวมกัน - ต้มหม้อใส่น้ำกะทิ ตามด้วยเครื่องที่โขลกเตรียมไว้ลงไป ใส่ชูดต้มจืดและวุ้นเส้นลงไป ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทรายเล็กน้อย รอเดือดแล้วใส่ไขคนให้ไขแตก ใส่ต้นหอมปิดไฟ
	เคล็ดลับการทำอาหาร	ชูดต้มจืดต้องนำไปแช่น้ำให้คืนตัวก่อนใช้ (ดอกไม้จีน เห็ดหูหนู เห็ดหอม ฟองเต้าหู้) และน้ำแกงต้องข้นพอเหมาะด้วยไขไก่ตีพอแตกใสในส่วนผสมขณะเดือด
	การบริโภค	นิยมรับประทานขณะร้อน พร้อมกับข้าวสวย
ผัดจาด	ลักษณะอาหาร	อาหารประเภทผัด มีลักษณะเหมือนผัดหน่อไม้ดอง แต่มีความต่างที่เครื่องแกงและใช้หน่อไม้ต้มฉีกเส้นเป็นวัตถุดิบหลัก มีสีแดงและเนื้อสัมผัสจะแห้งส่วนผสมเคลือบวัตถุดิบโดยรอบ รสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม
	ส่วนผสม	หน่อไม้ต้มฉีกเส้น 295 กรัม, กุ้งแห้งโขลกละเอียด 20 กรัม, พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ 33 กรัม, หอมแดง 62 กรัม, เกลือป่น 10 กรัม, น้ำตาลทราย 11 กรัม, น้ำมะขามเปียก 50 กรัม, น้ำเปล่า 50 กรัม, น้ำมันพืช 50 กรัม
	วิธีการทำ	- โขลกพริกแห้ง หอมแดง และกุ้งแห้ง รวมกันให้ละเอียด (เติมน้ำเปล่า) - ตั้งกระทะให้ร้อนแล้วใส่พริกแกงที่โขลกไว้ลงไปผัดให้หอม ใส่หน่อไม้ฉีกเป็นเส้นลง ผัด ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำมะขามเปียก และน้ำตาลทรายผัดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ รสชาติจะออกเปรี้ยวนำ หวานตาม เค็มเล็กน้อย
	เคล็ดลับการทำอาหาร	หน่อไม้ต้มต้องฉีกให้เส้นยาวเล็กๆ หากต้องการเครื่องแกงละเอียดใช้เครื่องปั่นใส่น้ำเปล่าปั่นให้เนื้อเนียนละเอียด เมื่อผัดต้องให้ส่วนผสมเคลือบเส้นหน่อไม้พอดีไม่แฉะ
	การบริโภค	นิยมรับประทานพร้อมกับข้าวสวย

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ประเด็น	รายละเอียดเนื้อหา
ผัดจาด	ลักษณะอาหาร	อาหารประเภทผัด มีลักษณะเหมือนผัดหน่อไม้ดอง แต่มีความต่างที่เครื่องแกง และใช้หน่อไม้ต้มฉีกเส้นเป็นวัตถุดิบหลัก มีสีแดงและเนื้อสัมผัสจะแห้งส่วนผสมเคลือบวัตถุดิบโดยรอบ รสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม
	ส่วนผสม	หน่อไม้ต้มฉีกเส้น 295 กรัม, กุ้งแห้งโขลกละเอียด 20 กรัม, พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ 33 กรัม, หอมแดง 62 กรัม, เกลือป่น 10 กรัม, น้ำตาลทราย 11 กรัม, น้ำมันมะขามเปียก 50 กรัม, น้ำเปล่า 50 กรัม, น้ำมันพืช 50 กรัม
	วิธีการทำ	- โขลกพริกแห้ง หอมแดง และกุ้งแห้ง รวมกันให้ละเอียด (เติมน้ำเปล่า) - ตั้งกระทะให้ร้อนแล้วใส่พริกแกงที่โขลกไว้ลงไปผัดให้หอม ใส่หน่อไม้ฉีกเป็นเส้นลงผัด ผุงรสด้วยเกลือ น้ำมันมะขามเปียก และน้ำตาลทรายผัดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ รสชาติจะออกเปรี้ยวนำ หวานตาม เค็มเล็กน้อย
	เคล็ดลับการทำอาหาร	หน่อไม้ต้มต้องฉีกให้เส้นยาวเล็กๆ หากต้องการเครื่องแกงละเอียดดีใช้เครื่องปั่นใส่น้ำเปล่าปั่นให้เนื้อเนียนละเอียด เมื่อผัดต้องให้ส่วนผสมเคลือบเส้นหน่อไม้พอดีไม่แฉะ
	การบริโภค	นิยมรับประทานพร้อมกับข้าวสวย
หมูทอด	ลักษณะอาหาร	อาหารประเภททอด วัตถุดิบหลักคือ เนื้อหมูสันใน เนื้อนุ่ม ผ่านการหมัก และการทอดด้วยไฟปานกลางให้สุกเหลือง
	ส่วนผสม	เนื้อหมูสันนอก 500 กรัม, เกลือป่น 10 กรัม, น้ำมันพืช 500 กรัม
	วิธีการทำ	- ล้างทำความสะอาดเนื้อหมู แล้วหั่นเป็นชิ้นหนาประมาณ 2 นิ้ว ใส่เกลือป่นลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วหมักทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที - ตั้งกระทะรอให้น้ำมันเดือด แล้วนำเนื้อหมูที่หมักไว้ลงไปทอดจนเหลืองทั้งสองด้านใช้ไฟอ่อนๆ พอเนื้อหมูสุกแล้วให้พักไว้รอให้สะเด็ดน้ำมัน หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอคำพร้อมเสิร์ฟ
	เคล็ดลับการทำอาหาร	ควรเลือกเนื้อหมูส่วนที่เนื้อนุ่ม และต้องหมักทิ้งไว้ก่อนนำไปทอด เพื่อให้รสชาติแทรกเข้าไปในเนื้อ
	การบริโภค	นิยมรับประทานคู่กับอาหารประเภทแกงที่มีรสเปรี้ยว เช่น แกงส้มมะตาด แกงส้มกระเจียบ เป็นต้น
ปลาร้าหลน	ลักษณะอาหาร	อาหารประเภทเครื่องจิ้ม คล้ายกับน้ำพริกปลาทุ โดยใช้ปลาร้าต้มเป็นหลักให้รสชาติและกลิ่นรสเฉพาะตัว มีลักษณะข้นจากเนื้อปลาทุอย่าง และมีรสชาติเค็ม นำเปรี้ยวตามหวานเล็กน้อย
	ส่วนผสม	เนื้อปลาร้าต้ม 226 กรัม, หอมแดง 30 กรัม, พริกขี้หนู 70 กรัม, กระเทียม 30 กรัม, เกลือ 10 กรัม, กะทิ 130 กรัม, ปลาทุย่างละเอียด 120 กรัม
	วิธีการทำ	- นำพริก กระเทียม หอมแดง และเนื้อปลาทุไปย่าง โขลกรวมกันให้ละเอียด - ตั้งหม้อใส่น้ำและเนื้อปลาร้าต้ม ต้มแล้วกรองเอาแต่น้ำ เติมหักกะทิลงไปตั้งไฟรอให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไป พอส่วนผสมเดือด ผุงรสด้วยเกลือ ชิมรสชาติตามความชอบเสร็จแล้วปิดไฟยกลง
	เคล็ดลับการทำอาหาร	ต้องใช้ปลาร้าต้มที่ผ่านกระบวนการหมักจากคริวเรือน และปลาที่ใช้เป็นปลาตัวเล็กที่หาได้ในท้องถิ่น และใช้ข้าวสุกในการหมัก รสชาติที่ได้จะออกเปรี้ยวและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
	การบริโภค	ปลาร้าหลนรับประทานคู่กับผักสด เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ ใบมะกอก มะระขี้นก พริกสด เป็นต้น

