

ປຶ້ມສາທິດການເຮັດອາຫານ

ຈາກນັກຮຽນ: ຊັ້ນປະຖົມ

ຮິບໂຮມໂດຍ: ທີມງານໂພຊະນາການ

ບັນນາທິການໂດຍ: ອຈໂພໄຊ ຈັນທະວົງສາ

ອຈ ບົວຈັນ ທານຸວົງ

ພິມ ແລະ ຈັດໜ້າ: ນ ລະອອງ

ແຕ້ມໂດຍ: ທ. ສິດປະກອນ

ອອກແບບໜ້າປົກ ທ. ວັດທະນາ ສີວິໄຊ

ຈັດທຳໂດຍ: ສູນອົບຮົມຮ່ວມພັດທະນາ



2008

ຄຳນຳ

ປຶ້ມສາທິດການເຮັດອາຫານຫົວນີ້ໄດ້ມາຈາກການຂຽນຂອງນັກຮຽນປະຖົມໃນໂຮງຮຽນຄຸນນະພາບເຊິ່ງໄດ້ຮຽບຮຽງເບື້ອງຕົ້ນຈາກຄູ ແລະ ທີມງານໄພຊະນາການປຶ້ມນ້ອຍຫົວນີ້ໄດ້ບັນຈຸເນື້ອໃນທີ່ເວົ້າເຖິງການເຮັດອາຫານແຕ່ລະຊະນິດໂດຍມີຫຼາຍກິດຈະກຳທີ່ຈະເປັນການສາທິດການເຮັດອາຫານ.

ພວກຫຼານຫວັງວ່າປຶ້ມຫົວນີ້ຄົງຈະເປັນບ່ອນອີງອັນໜຶ່ງໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນເພື່ອນຳໄປສອນໃຫ້ແກ່ຮຸ່ນນັກຮຽນຕໍ່ໄປ ແລະ ນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນຊີວິດປະຈຳວັນໃນຄອບຄົວບໍ່ຫຼາຍກໍໜ້ອຍ ພວກຫຼານຄິດວ່າຍັງມີຫຼາຍເນື້ອໃນທີ່ບໍ່ທັນພຽງພໍ ແລະ ບໍ່ຄົບຖ້ວນ ຫວັງວ່າຄົງໄດ້ຮັບການຕີຊົມຈາກທຸກທ່ານ ພວກຫຼານພ້ອມທີ່ຈະປັບປຸງຕາມຄວາມເໝາະສົມ.

ຄະນະຈັດທຳ

ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນຈາກນັ້ນກໍຕົ້ມປະໄວ້ປະມານ 30 ນາທີ ຫຼື ຈົນກວ່າໝາກອືເປື້ອຍແລ້ວກໍປົງໝໍ້ລົງໄດ້.

ຂຽນໂດຍ: ນາງ ຈັນທະມາໄລ
 ໂຮງຮຽນ: ປະຖົມຈອມມະນີ
 ນັກຮຽນ: ຊິ້ນ ບໍ 4



ການເຮັດນໍ້າຫວານໝາກອຶ

II. ສ່ວນປະກອບ:

1. ໝາກອຶ 1 ໜ່ວຍ



2. ໝາກພ້າວ 2 ໜ່ວຍ



3. ນໍ້າຕານ 0.5 ກິໂລ



4. ນໍ້າສະອາດ 2 ລິດ



5. ເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟ



II. ການກະກຽມ:

1. ຜ່າໝາກອຶເປັນປ່ຽງແລ້ວປອກ ແລະ ຊອຍເປັນຕ່ອນນ້ອຍຊໍ່າຄໍາເຂົ້າ, ແລ້ວກໍນໍາເອົາໝາກອຶໄປລ້າງໃຫ້ສະອາດ

2. ປອກ, ຜ່າ ແລະ ຊູດໝາກພ້າວ. ແລ້ວຄັ້ນເອົານໍ້າກະທົ່ວໄວ້.

II. ວິທີເຮັດ:

1. ເອົານໍ້າກະທົ່ວປະໄວ້ປະມານ 5 ນາທີ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາໝາກອຶ, ນໍ້າຕານເກືອທີ່ກຽມໄວ້ລົງໃສ່

ສາລະບານ

ຫົວບົດ

ໜ້າ

I. ພາກອາຫານຄາວ:

1. ການເຮັດຂົ້ວຜັກກາດ.....1-2
 2. ການເຮັດຂົ້ວຜັກບັ້ງ.....3-4
 3. ການເຮັດຂົ້ວເຂົ້າ.....5-7
 4. ການເຮັດຈີນປາ.....8-9
 5. ການເຮັດຂົ້ວໝາກນໍ້າ.....10-11
 6. ການເຮັດຊຸບຜັກ.....12-13
 7. ການເຮັດຕໍາໝາກຫຸ່ງ.....14-15
 8. ການເຮັດຂົ້ວໄຂ່.....16-17
 9. ການເຮັດຂົ້ວຜັກກະລໍ່າ.....18-19
 10. ການຂົ້ວຜັກລວມມິດ.....20-22

II. ພາກອາຫານຫວານ

11. ການເຮັດນໍ້າຫວານມັນດ້າງ.....23-24
 12. ການເຮັດນໍ້າຫວານສາລີ.....25-26
 13. ການເຮັດນໍ້າຫວານໝາກອຶ.....27-28

ການເຮັດແກງຜັກກາດ

I. ສ່ວນປະກອບ:

1. ຊີ້ນໝູ 2 ຂີດ



2. ຜັກກາດ 2 ມັດ



3. ຂົງ 1 ຫົວ



4. ນໍ້າສະອາດ 1,5 ລິດ



5. ເກືອ 1 ບ່ວງຊາ



6. ນໍ້າປາ 2 ບ່ວງແກງ



II. ການກະກຽມ:

1. ພັກຊີ້ນໝູໃຫ້ມຸ່ນ

2. ຊອຍຜັກກາດໃຫ້ເປັນຕ່ອນຊໍ່ານິ້ວມື

3. ຊອຍຂົງໃຫ້ເປັນຕ່ອນບາງ 5 ຕ່ອນ

III. ວິທີເຮັດແກງຜັກ:

1. ຄ້າງນໍ້າແກງແລ້ວເອົາເກືອ, ນໍ້າປາ, ຂົງໃສ່ຕົ້ມໃຫ້

ພົດປະມານ 1 ນາທີ

ຂຽນໂດຍ: ນາງ ໄພວັນ

ນາງ ສິລິພອນ

ນາງເພັດສະໄໝ

ໂຮງຮຽນ: ປະຖົມສີໂຄທົ່ງ

ນັກຮຽນ: ຊັ້ນ ບໍ 3-4



ການເຮັດນໍ້າຫວານສາລີ

I. ສ່ວນປະກອບ

1. ໝາກສາລີ 20 ມານ



2. ໝາກພ້າວ 2 ໜ່ວຍ



3. ນໍ້າຕານ 0.5 ກິໂລ



4. ນໍ້າ 1.5 ລິດ



5. ເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟ



II. ການກະກຽມ:

1. ປອກ, ຊອຍໝາກສາລີ
2. ປອກ, ຜ່າ, ຊອດໝາກພ້າວແລ້ວຄັ້ນເອົານໍ້າກະທົບ.

III. ຂັ້ນຕອນການເຮັດ

1. ຄ້າງນໍ້າກະທົບປະໄວ້ປະມານ 5 ນາທີ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍເອົາສາລີ, ນໍ້າຕານ, ເກືອທີ່ກຽມໄວ້ນັ້ນລົງໃສ່ຄົນໃຫ້ເຂົ້າ ກັນຕົ້ມປະໄວ້ປະມານ 20 ນາທີແລ້ວຊົມເບິ່ງຖ້າຫວານ ມັນພໍດີແລ້ວກໍປົງພໍ້ລົງໄດ້ເປັນອັນວ່າສໍາເລັດ.

2. ຈາກນັ້ນກໍເອົາຊີ້ນໝູທີ່ກຽມໄວ້ນັ້ນລົງໃສ່ແລ້ວຕົ້ມປະ ໄວ້ປະມານ 10 ນາທີ
3. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາຜັກທີ່ຊອຍໄວ້ນັ້ນລົງໃສ່ຕົ້ມປະໄວ້ ປະມານ 5 ນາທີ ແລ້ວກໍຊົມເບິ່ງວ່າແຊບ ຫຼື ບໍ່ຖ້າແຊບ ແລ້ວກໍປົງພໍ້ລົງໄດ້ເລີຍ.

V. ຂໍ້ແນະນໍາ:

1. ການເຮັດແກງຜັກກາດທີ່ແຊບ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຜັກເຫຼືອງ, ເປື້ອຍຈົນເກີນໄປເວລາເອົາຜັກໃສ່ພໍ້ເຮົາບໍ່ຄວນປິດຝາ ພໍ້.

ຂຽນໂດຍ: ນາງ. ສຸຈິນດາ ນັນທະວົງ
 ໂຮງຮຽນ: ປະຖົມສົມບູນຮຸ່ງເຮືອງ
 ເປັນນັກຮຽນ: ຊັ້ນ ບໍ 5



ການເຮັດຂົ້ວຜັກບົ້ງ

I. ສ່ວນປະກອບ:

- 1. ຜັກບົ້ງ 2 ມັດ 
- 2. ນໍ້າສະອາດ 2 ຊາມເພື່ອໄວ້ລ້າງຜັກ 
- 3. ຫົວກະທຽມ 1 ຫົວໃຫຍ່ 
- 4. ນໍ້າມັນພືດ 3 ບ່ວງແກງ 
- 5. ສະອິວ 2 ບ່ວງແກງ 
- 6. ນໍ້າຕານ 1 ບ່ວງກາເຟ (ຖ້າມັກຫວານກໍເພີ່ມໄດ້) 
- 7. ນໍ້າປາ 2 ບ່ວງແກງ 

II. ການກະກຽມ:

- 1. ຊອຍຜັກບົ້ງໃຫ້ເປັນຕ່ອນຊໍ່ານິ້ວມື
- 2. ປອກຫົວຜັກທຽມ
- 3. ທຸບຫົວຜັກທຽມໃຫ້ແຕກເປັນຕ່ອນນ້ອຍ

III. ວິທີເຮັດຂົ້ວຜັກບົ້ງ:

ຊຽນໂດຍ: ນາງ ສຸມິນາ
 ນາງ ເທບທິດາ
 ທ້າວ ສົມໃຈ
 ໂຮງຮຽນ: ປະຖົມ ມີໄຊ
 ນັກຮຽນ: ຊັ້ນ ບໍ 3-4



ການເຮັດນໍ້າຫວານມັນດ້າງ

I. ສ່ວນປະກອບ

1. ໝາກພ້າວ 2 ໜ່ວຍ



2. ມັນດ້າງ 1 ກິໂລ



3. ເກືອ 1/2 ບ່ວງກາເຟ



4. ນໍ້າສະອາດ 1.5 ລິດ



II. ການກະກຽມ

1. ປອກມັນ. ຊອຍມັນໃຫ້ເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ, ພໍດີຄໍາແລ້ວນໍາມັນໄປລ້າງໃຫ້ສະອາດ
2. ປອກໝາກພ້າວແລ້ວຊຸດ, ຄັ້ນເອົານໍ້າກະທົບ.

III. ຂັ້ນຕອນການເຮັດ

1. ນໍາເອົານໍ້າກະທົບໄປຕົ້ມປະໄວ້ປະມານ 3 ນາທີ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາມັນດ້າງນໍ້າຕານ, ເກືອທີ່ກຽມໄວ້ນັ້ນລົງໃສ່ພ້ອມກັນແລ້ວກໍຄົນໃຫ້ເຂົ້າຕົ້ມປະໄວ້ປະມານ 15 ນາທີ ຫຼືຈົນກວ່າມັນດ້າງສຸກແລ້ວກໍປົກພໍ້ລົງໄດ້ເປັນອັນວ່າສໍາເລັດ.

1. ເອົານໍ້າມັນພືດເທລົງໃສ່ພໍ້ປະໄວ້ໃຫ້ນໍ້າມັນຮ້ອນແລ້ວເອົາກະທຽມທີ່ຕຽມໄວ້ເທລົງໃສ່ຂົ້ວໃຫ້ກະທຽມເປັນສີເຫຼືອງອ່ອນ.

2. ເອົາຜັກບົ້ງລົງໃສ່ພ້ອມດ້ວຍນໍ້າປາ, ນໍ້າສະອົວ, ນໍ້າຕານໃສ່ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນປະໄວ້ປະມານ 3-5ນາທີ ຫຼື ຈົນກວ່າຜັກບົ້ງສຸກແລ້ວກໍປົກພໍ້ລົງໄດ້ເປັນອັນວ່າຂົ້ວຜັກບົ້ງສໍາເລັດ.

IV. ຂໍ້ແນະນໍາ

1. ການຂົ້ວຜັກບົ້ງເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜັກຂຽວເປັນຕາແຊບເຮົາຄວນໃຊ້ໄຟໃຫ້ສະໝໍ່າສະເໝີ. ຖ້າໄຟບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜັກບົ້ງເຮົາດໍາ ຫຼື ວ່າລວກຮາດໄດ້ ແລະ ຂົ້ວຜັກບົ້ງຈະດໍາບໍ່ເປັນຕາແຊບ.

ຂຽນໂດຍ: ນາງ: ດວງມະນີ

ນາງ: ຊາລິລາ

ນາງ: ຈັນທະລາ

ໂຮງຮຽນ: ປະຖົມສົມບູນ ຫ້ວຍຫົງ

ນັກຮຽນ: ຊິ້ນ ບໍ 3

ການເຮັດຂົ້ວເຂົ້າ

I. ສ່ວນປະກອບ:

1. ເຂົ້າຈ້າວ 0.5 ກິໂລ



2. ໄຂ່ 5 ໜ່ວຍ



3. ໝາກຖົ່ວຍາວ 5 ພຶກ



4. ຫົວກະຣົດ 2 ຫົວ



5. ຜັກບົ່ວ 1 ມັດ



6. ກະທຽມ 1 ຫົວໃຫຍ່



7. ນ້ຳຕານ 2 ບ່ວງແກງ



8. ນ້ຳມັນພືດ 1 ຈອງແບນ ຫຼື 1 ຂີດ



9. ນ້ຳປາ 3 ບ່ວງແກງ



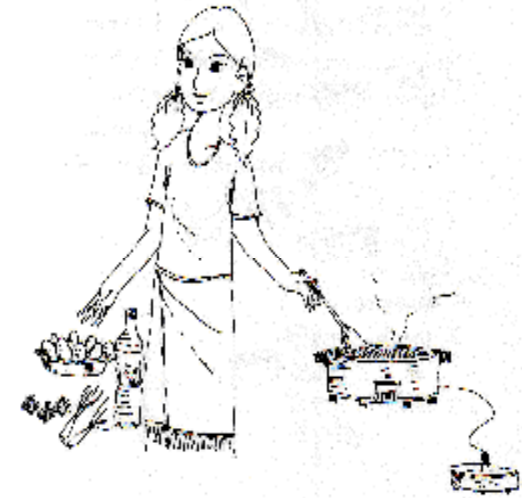
ຂຽນໂດຍ: ນ ພອນສະຫວັນ


ນ. ຈັນທະລີ


ທ. ເຈດສະດາພອນ

ໂຮງຮຽນ: ປະຖົມ ຈອມເພັດ

ນັກຮຽນ: ຊັ້ນບໍ່ 3-4



10. ເກືອ ½ ບ່ວງກາເຟ 

11. ຫົວກະທຽມແຫ້ງ 1 ຫົວໃຫຍ່ 


12. ນໍ້າສະອາດສໍາລັບລ້າງຜັກ 

II. ການກະກຽມ:

1. ຊອຍຜັກກະລໍ່າໃຫ້ເປັນຕ່ອນນ້ອຍ.
2. ຊອຍຜັກກາດໃຫ້ເປັນຕ່ອນຊໍ່ານິ້ວມື.
3. ດອກກະລໍ່າຊອຍໃຫ້ເປັນຕ່ອນພໍຄໍາ.
4. ໝາກເລັ່ນ 1 ໜ່ວຍໃຫ້ປາດເປັນ 4 ປຸ່ງ.
5. ປອກ ແລະ ທຸບຫົວຜັກທຽມໃຫ້ແຕກເປັນຕ່ອນນ້ອຍ.
6. ຜັກບົວໃບຊອຍເປັນຕ່ອນຊໍ່າຂໍ້ມື.

III. ຂັ້ນຕອນການເຮັດຂົ້ວຜັກ

1. ເອົານໍ້າມັນພືດເທລົງໃສ່ພໍປະມານປະໄຫ້ຮ້ອນແລ້ວ ເອົາກະທຽມທີ່ກຽມໄວ້ລົງໃສ່ຈົນກວ່າກະທຽມເປັນສີເຫຼືອງອ່ອນ
2. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາຜັກທີ່ກຽມໄວ້ລົງໃສ່, ນໍ້າປາໃສ່, ນໍ້າຕານໃສ່, ນໍ້າສະອົວໃສ່, ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນຈົນກວ່າຜັກສຸກແລ້ວຊົມເບິ່ງວ່າແຊບ ຫຼືບໍ່ຖ້າແຊບແລ້ວກໍເອົາຫອມບົວລົງໃສ່ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນອີກເທື່ອໜຶ່ງແລ້ວກໍປົງພໍລົງໄດ້ພ້ອມຕັກໃສ່ຈານເພື່ອຮັບປະທານ.

10. ເກືອ 1 ບ່ວງແກງ 

11. ຊອດໝາກເລັ່ນ 2 ຈອງ ແລ້ວແຕ່ຄວາມມັກ

II. ການກະກຽມ:

1. ຫຸງເຂົ້າຈ້າວໃຫ້ສຸກແລ້ວຕັກໃສ່ພາຖາດໄວ້ປະໄຫ້ເຢັນ (ຖ້າເຂົ້າບໍ່ເຢັນເວລາເອົາໄປຂົ້ວເຂົ້າກໍຈະໜຽວຕິດກັນເປັນກ້ອນເຮັດໃຫ້ບໍ່ເປັນຕາແຊບ)
2. ທຸບໄຂ່ແລ້ວຕີໄຂ່ໃຫ້ເຂົ້າກັນ
3. ຊອຍໝາກຖົ່ວໃຫ້ເປັນຕ່ອນນ້ອຍຊໍ່າໜ່ວຍໝາກແຄ້ງ ຫຼື ຊໍ່າເຄິ່ງຂໍ້ມືເຮົາ
4. ປອກ ແລະ ຊອຍຫົວກະຣົດໃຫ້ເປັນຕ່ອນນ້ອຍຊໍ່າເຄິ່ງຂໍ້ມືເຮົາ.
5. ຊອຍຜັກບົວໃຫ້ເປັນຕ່ອນນ້ອຍແລບງ
6. ປອກ ແລະ ທຸບກະທຽມໃຫ້ແຕກເປັນຕ່ອນນ້ອຍ

III. ວິທີເຮັດ

1. ເອົານໍ້າມັນພືດລົງໃສ່ພໍປະໄຫ້ນໍ້າມັນຮ້ອນ, ເອົາກະທຽມໃສ່ປະໄວ້ຈົນກະທຽມເຫຼືອງອ່ອນ
2. ເອົາໄຂ່ລົງໃສ່ຂົ້ວໄຂ່ໃຫ້ສຸກແລ້ວເອົາໝາກຖົ່ວ, ກະຣົດລົງໃສ່ ຈາກນັ້ນກໍເອົາເຂົ້າຈ້າວທີ່ຫຸງສຸກລົງໃສ່ພ້ອມກັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົານໍ້າປາ, ນໍ້າຕານ, ເກືອ, ຊອດໝາກ

ເລັ່ນລົງໃສ່ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນປະໄວ້ປະມານ 10 ນາທີ
ຊົມເບິ່ງຖ້າແຊບແລ້ວກໍເອົາຫອມບົວທີ່ກຽມໄວ້ເທລົງໃສ່
ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນປະມານ 1 ນາທີແລ້ວປົງໝໍ້ລົງໄດ້ເປັນອັນ
ວ່າການເຮັດຂົ້ວເຂົ້ານັ້ນສໍາເລັດ.

ຂຽນໂດຍ: ນາງ ດາພອນ

ນາງ ສາຍຝົນ

ທ້າວ ແພງນໍລິນ

ໂຮງຮຽນ: ປະຖົມ ໜອງບົວທອງໃຕ້

ນັກຮຽນ: ຊັ້ນ ບໍ່ 3, 4



ການເຮັດຂົ້ວຜັກລວມມິດ

I. ສ່ວນປະກອບ

1. ຜັກກະລໍ່າ 1 ຫົວນ້ອຍ



2. ຜັກກາດ 1 ມັດ



3. ຜັກບົວໃບ 1 ມັດ



4. ດອກກະລໍ່າ 1 ດອກ



5. ໝາກເລັ່ນ 6 ໜ່ວຍ



6. ນໍ້າປາ 2 ບ່ວງແກງ



7. ນໍ້າມັນພືດ 1 ຈອງແບນ



8. ນໍ້າສະອິວ 2 ບ່ວງແກງ



9. ນໍ້າຕານຊາຍ 2 ບ່ວງກາເຟ



II. ການກະກຽມ

1. ຊອຍຜັກກະລໍ່າໃຫ້ເປັນຕ່ອນນ້ອຍ
2. ປາດໝາກເລັ່ນໃຫ້ເປັນ 4 ປຸງ (ແລ້ວແຕ່ໝາກເລັ່ນໜ່ວຍນ້ອຍໃຫຍ່ປານໃດ)
3. ປອກ ແລະ ທຸບຜັກທຽມໃຫ້ແຕກເປັນຕ່ອນນ້ອຍ.
4. ຊອຍຫອມບົວໃຫ້ເປັນຕ່ອນຊໍ່າຂໍ້ມື

III. ຂັ້ນຕອນການເຮັດຂົ້ວຜັກ

1. ເອົານໍ້າມັນພືດໃສ່ພໍ້ແລ້ວປະໄວ້ໃຫ້ນໍ້າມັນຮ້ອນແລ້ວຈຶ່ງເອົາຜັກທຽມໃສ່ຂົ້ວໃຫ້ຜັກທຽມສຸກເປັນສີເຫຼືອງອ່ອນແລ້ວເອົາກະລໍ່າເອົາໝາກເລັ່ນໃສ່ພ້ອມທັງເອົານໍ້າປາ, ນໍ້າສະອິ້ວ, ນໍ້າຕານໃສ່, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນປະໄວ້ປະມານ 8 ນາທີຈົນກວ່າໃຫ້ຜັກມັນສຸກ, ແລ້ວຈຶ່ງເອົາຜັກບົວໃສ່ຈາກນັ້ນກໍຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນປະໄວ້ 1 ນາທີແລ້ວຊົມເບິ່ງລົດຊາດຖ້າແຊບແລ້ວກໍປົງພໍ້ລົງໄດ້ພຽງເທົ່ານີ້ເປັນອັນວ່າສໍາເລັດ.

ຊຽນໂດຍ: ນາງ ລານີ

ນາງ ວຽງໄຊ

ທ້າວ ກົວມົວ

ໂຮງຮຽນ: ປະຖົມສົມບູນໜອງບອນ

ນັກຮຽນ: ຊັ້ນ ບໍ 3 - 4

ການເຮັດຈີນປາ

I. ສ່ວນປະກອບ:

1. ປາ 1 ກິໂລ



2. ນໍ້າສະອາດເພື່ອລ້າງປາ



3. ນໍ້າມັນພືດ 1 ລິດ ຫຼື 1 ຕຸກໃຫຍ່



4. ເກືອ 1 ບ່ວງແກງ



5. ກະທຽມ 1 ຫົວໃຫຍ່



6. ນໍ້າຕານ 1 ບ່ວງກາເຟ (ແລ້ວແຕ່ຄວາມມັກ)

II. ການກະກຽມ:

1. ເຊາະເກັດປາ, ແລ່ທ້ອງປາແລ້ວເອົາຂີ້ປາອອກຫຼັງຈາກນັ້ນລ້າງປາໃຫ້ສະອາດ

2. ປອກກະທຽມ ແລະ ທຸບກະທຽມໃຫ້ເປັນຕ່ອນນ້ອຍ

3. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາປາ: ເອົາເກືອ, ເອົາກະທຽມ, ນໍ້າຕານໜ້ອຍໜຶ່ງຄົນໃສ່ປາປະໄວ້ປະມານ 3 ນາທີ ເພື່ອໃຫ້ເຄື່ອງປຸງຊົມເຂົ້າໃນປາ.

III. ວິທີເຮັດ:

1. ເອົານໍ້າມັນພືດເທລົງໃສ່ໝໍ້ປະໃຫ້ນໍ້າມັນຮ້ອນດີແລ້ວ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາປາລົງໃສ່ປະໄວ້ຈົນກວ່າປາສຸກເປັນສີ ເຫຼືອງອ່ອນແລ້ວກໍປັ້ນປາອີກທາງໜຶ່ງລົງຈົນກວ່າປາສຸກ ແລ້ວກໍເອົາປາອອກໄດ້.










IV. ຂໍ້ແນະນຳ

1. ການເຮັດຈີນເຮົາຄວນປາດປາເປັນຕ່ອນຄື:
ປາ 1 ໂຕຄວນປາດ ເປັນ 4-5 ຕ່ອນສ່ວນຫົວຄວນຜ່າ ເຄິ່ງເວລາເຮົາຈີນປາຈະສຸກໄວກວ່າເຮົາຈີນເປັນໂຕ.

ຂຽນໂດຍ: ນາງ ດວງມະນີ
ໂຮງຮຽນ: ປະຖົມ ຫ້ວຍຫົງ
ນັກຮຽນ: ຊິ້ນ ບໍ 3

ການເຮັດຂົ້ວຜັກກະລໍ່າ

I. ສ່ວນປະກອບ

- 1. ຜັກກະລໍ່າ 1 ຫົວ 
- 2. ນໍ້າປາ 2 ບ່ວງແກງ 
- 3. ນໍ້າຕານ 1 ບ່ວງກາເຟ 
- 4. ສະອິ້ວ 2 ບ່ວງແກງ 
- 5. ຫອມບົ່ວ 1 ມັດ 
- 6. ກະທຽມ 1 ຫົວໃຫຍ່ 
- 7. ໝາກເລັ່ນ 6 ໜ່ວຍນ້ອຍ 
- 8. ນໍ້າສະອາດເພື່ອໄວ້ລ້າງຜັກ 
- 9. ນໍ້າມັນພືດ 2 ບ່ວງແກງ 

III. ວິທີເຮັດຂົ້ວໄຂ່

1. ເອົານໍ້າມັນລົງໃສ່ພໍ້ປະໄວ້ໃຫ້ຮ້ອນແລ້ວກໍເອົາຜັກທຽມ ທີ່ກຽມໄວ້ນັ້ນລົງໃສ່ຂົ້ວໃຫ້ກະທຽມຫອມເປັນສີເຫຼືອງອ່ອນ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາໄຂ່ທີ່ກຽມໄວ້ນັ້ນລົງໃສ່ປະໄວ້ປະມານ 2 ນາທີແລ້ວກໍປິ້ນໄຂ່ໄດ້ຈາກນັ້ນກໍປະໄວ້ ອີກ 2 ນາທີ ກໍຕັກໄຂ່ອອກໄດ້ເປັນອັນວ່າສໍາເລັດ.

ຂຽນໂດຍ: ທ້າວ ສຸລິຍາ
 ໂຮງຮຽນ: ປະຖົມດົງນາໂຊກ
 ນັກຮຽນ: ຊັນບໍ 4



ການເຮັດຂົ້ວໝາກນໍ້າ

I. ສ່ວນປະກອບ:

- | | | |
|---------------|------------|---|
| 1. ນໍ້າປາ | 2 ບ່ວງແກງ |  |
| 2. ຫົວກະທຽມ | 1 ຫົວໃຫຍ່ |  |
| 3. ນໍ້າສະອົວ | 2 ບ່ວງແກງ |  |
| 4. ຜັກບົ່ວໃບ | 1 ມັດ |  |
| 5. ຜັກຫອມປ້ອມ | 1 ມັດ |  |
| 6. ນໍ້າມັນພືດ | 2 ບ່ວງແກງ |  |
| 7. ນໍ້າຕານ | 1 ບ່ວງກາເຟ |  |
| 8. ໝາກນໍ້າ | 1 ກິໂລ |  |
| 9. ໄຂ່ | 3 ໜ່ວຍ |  |

II. ການກະກຽມ:

1. ປອກໝາກນໍ້າ , ເອົາໄປລ້າງໃຫ້ສະອາດແລ້ວຜ່າໝາກນໍ້າອອກເປັນເຄິ່ງແລ້ວກໍຊອຍເປັນຕ່ອນບາງ
2. ປອກ ແລະ ທຸບຜັກທຽມໃຫ້ແຕກເປັນຕ່ອນນ້ອຍ.
3. ທຸບ ແລະ ຕີໄຂ່ໃຫ້ເຂົ້າກັນ
4. ຊອຍຫອມປ້ອມ ແລະ ຫອມບົ່ວເປັນຕ່ອນນ້ອຍຊໍ່າຂໍ້ມື.

III. ວິທີເຮັດຂົ້ວໝາກນໍ້າ:

1. ເອົານໍ້າມັນເຫລິງໃສ່ໝໍ້ກະທະປະໃຫ້ນໍ້າມັນຮ້ອນ.
2. ແລ້ວເອົາຫົວກະທຽມທີ່ກຽມໄວ້ນັ້ນລົງໃສ່ຂົ້ວຈົນໃຫ້ກະທຽມຫອມເປັນສີເຫຼືອງອ່ອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາໝາກນໍ້າລົງໃສ່, ສະອິວ, ນໍ້າປາ, ນໍ້າຕານໃສ່ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນປະໄວ້ປະມານ 8 ນາທີ ຫຼື ຈົນກວ່າໝາກນໍ້າສຸກຊົມເບິ່ງວ່າແຊບ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າແຊບແລ້ວກໍເອົາຫອມປ້ອມ, ຫອມບົ່ວລົງໃສ່ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນປະໄວ້ປະມານ 1 ນາທີ ແລ້ວກໍປົງໝໍ້ລົງໄດ້.

ຂຽນໂດຍ: ນາງ ສາຍສະຫວັນ

ນາງ ນໍ້າຝົນ

ນາງ ລັດສະໝີ

ໂຮງຮຽນ: ປະຖົມ ຈອມມະນິກາງ

ນັກຮຽນ: ຊັ້ນ ບໍ່ 4

ການເຮັດຂົ້ວໄຂ່

I ສ່ວນປະກອບ:

1. ໄຂ່ 5 ໜ່ວຍ 
2. ນໍ້າມັນ 2 ຈອງແບນ 
3. ນໍ້າປາ 2 ບ່ວງແກງ 
4. ຫົວຜັກທຽມ 3 ກີບນ້ອຍ 
5. ສະອິວ 1 ບ່ວງກາເຟ 
6. ຫອມບົ່ວໃບ 1 ມັດ 

II. ການກະກຽມ:

1. ທຸບໄຂ່ ແລ້ວເອົານໍ້າປາ, ສະອິວໃສ່ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນຈົນໄຂ່ແດງແຕກລະອຽດດີ.
2. ຊອຍຫອມບົ່ວເປັນຕ່ອນຊໍ່າຂໍ້ມືແລ້ວເອົາລົງໃສ່ຖ້ວຍໄຂ່ທີ່ກຽມໄວ້ນັ້ນແລ້ວກໍເອົາຜັກບົ່ວລົງໃສ່ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນອີກເທື່ອໜຶ່ງ.
3. ທຸບຫົວກະທຽມໃຫ້ແຕກເປັນຕ່ອນນ້ອຍ.

10. ນໍ້າຕານ 1 ບ່ວງກາເຟ



II. ການກະກຽມ:

1. ປອກ, ລ້າງ, ຟັກ ແລະ ຊອຍໝາກຫຸ່ງ

III. ວິທີຕໍາໝາກຫຸ່ງ:

1. ນໍາເອົາໝາກເຜັດ, ກະທຽມ, ກະບີ, ນໍ້າຕານໃສ່ຄີກ ແລ້ວຕໍາໃຫ້ແຫຼກ
2. ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາໝາກຫຸ່ງ, ໝາກເລັ່ນ, ໝາກກອກ, ໝາກເອີກ, ໝາກນາວ ແລະ ປາແດກລົງໃສ່ແລ້ວຕໍາ ໃຫ້ເຂົ້າກັນ ແລະ ຄົມທົ່ວແລ້ວຊົມວ່າລົດຊາດມັນແຊບ ແລ້ວບໍ່, ຖ້າແຊບແລ້ວກໍຕັກໃສ່ຈານມາຮັບປະທານໄດ້ເລີຍ

ຂຽນໂດຍ: ນັກຮຽນ ສີໄຄທົ່ງ

ນັກຮຽນ: ຊັ້ນບໍ 5



ການເຮັດຊຸບຜັກ

I. ສ່ວນປະກອບ:

1. ຜັກກາດ 1 ມັດ



2. ຜັກບົ້ງ 1 ມັດ



3. ຜັກຫົມ 1 ມັດ



4. ຜັກບົວ 1 ມັດ



5. ໝາກຖົ່ວຍາວ 5 ຟັກ



6. ຂົງ 2 ຫົວ



7. ໝາກງາ 1 ຖົງນ້ອຍ



8. ໝາກເຜັດ 6 ໜ່ວຍ



9. ຫົວກະທຽມ 1 ຫົວໃຫຍ່



10 ເກືອ ຫຼື ປາແດກຕົ້ມສຸກ 1 ບ່ວງແກງ



II. ການກະກຽມ:

1. ຜັກກາດ, ຜັກຫົມ, ຜັກບົ້ງ, ໝາກຖົ່ວຍາວຊອຍໃຫ້ເປັນຕ່ອນຊໍ່ານິ້ວມື
2. ຈາກນັ້ນກໍນໍາຜັກຕ່າງໆໄປລວກປະໄວ້ປະມານ 8 ນາທີ ຫຼື ຈົນກວ່າຜັກສຸກ
3. ຈໍ້ໝາກເຜັດ, ຂົງ, ຫົວຜັກທຽມໃຫ້ສຸກແລ້ວກໍຕໍາໃຫ້ແຫຼກ
4. ນໍາເອົາໝາກໆໄປຂົ້ວໃຫ້ສຸກ ແລະ ຕໍາໃຫ້ແຫຼກ
5. ເອາະ ຫຼື ຕົ້ມນໍ້າປາແດກໃຫ້ສຸກ
6. ຊອຍຫອມບົ່ວເປັນຕ່ອນຊໍ່າຂໍ້ມືເຮົາ

III. ວິທີເຮັດ:

1. ນໍາເອົາຜັກທີ່ລວກແລ້ວມາໃສ່ຊາມແລ້ວເອົາໝາກເຜັດ, ກະທຽມ, ຂົງ, ໝາກໆ, ເກືອ, ປາແດກທີ່ກຽມໄວ້ນັ້ນລົງໃສ່ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນຫຼັງຈາກນັ້ນກໍຊົມເບິ່ງຖ້າແຂບແລ້ວກໍຕັກກິນໄດ້.

ຂຽນໂດຍ: ນ. ມິຖຸນາ

ນ. ແອນນາ

ນ. ລຸນນີ

ໂຮງຮຽນ: ໜອງບົວທອງໃຕ້

ນັກຮຽນ: ຊັ້ນປໍ 3

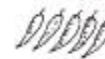
ການເຮັດຕໍາໝາກຫຸ່ງ

I. ສ່ວນປະກອບ:

1. ໝາກຫຸ່ງ 1 ໜ່ວຍ



2. ໝາກເຜັດ 5 ໜ່ວຍ (ແລ້ວແຕ່ຄົນມັກເຜັດ)



3. ໝາກເອິກ 5 ໜ່ວຍ



4. ໝາກເຂືອເຄືອ ຫຼື ໝາກເລັ່ນ 5 ໜ່ວຍ



5. ໝາກກອກ 2 ປຸ່ງ



6. ໝາກນາວ 2 ປຸ່ງ



7. ປາແດກຕົ້ມສຸກ ຫຼື ນໍ້າປາ 1 ຈອງ



8. ໂບກະທຽມ ຫຼື ຫົວກະທຽມ 3 ກີບນ້ອຍ



9. ກະປິ 1 ບ່ວງກາເຟ

