

“กินอย่างไต”
‘ตาดะถိခ်တံး’



โดย
ตุจฤดี คงสุวรรณ และคณะ
เครือข่ายเดือน ตุ้งคำ (ผู้แปล)

တိမ်း
တုတ်, လိုဝ်းလီး, ခုတ်သူးဝခ်းလးတုတ်
တံးခိုဝ်းလို့ခ် တုတ်ခ်း (ဗုဒ္ဓပိခ်း)

เกริ่นนำ

“กินอย่างไร” ฉบับที่ผู้อ่านถืออยู่นี้ มีที่มาจากผลพวงของกระแสปรากฏการณ์พหุวัฒนธรรมที่นับวันจะเพิ่มทวีเข้มข้นขึ้นด้วยความเป็น “ประชาคมอาเซียน” รวมถึง “ความตระหนก” ในผลที่อาจเกิดในภายหน้า จึงนำมาซึ่งโครงการวิจัยที่ว่าด้วยความต้องการเรียนรู้ผ่านอัตลักษณ์กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ในสภาวะการณ์โลกไร้พรมแดน โลกแห่งการก้าวข้ามขอบเขตรัฐชาติ สู่ปรากฏการณ์ข้ามวัฒนธรรม ข้ามชาติเช่นปัจจุบัน ด้วยการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ร่วมกับกรมส่งเสริมวัฒนธรรมและมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จนเกิดเป็นงานวิจัยว่าด้วย “การศึกษาอัตลักษณ์และการปรับปรนทางวัฒนธรรมชุมชนชายแดนไทย – สหภาพเมียนมา ภายใต้อาณัติปรากฏการณ์การสลายเส้นแบ่งเดิมและการลากเส้นแบ่งใหม่สู่ประชาคมอาเซียนของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ ผ่านระบบองค์กรรวมทางวัฒนธรรม” ในที่สุด

ผู้จัดทำเลือกนำเสนอ “วัฒนธรรมการกิน” เป็นชุดแรกของชุดเอกสารเผยแพร่ความรู้เพื่อสร้างเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างกัน ท่ามกลางกระแสการเลื่อนไหลของวัฒนธรรม

ใน “กินอย่างไร” ผู้อ่านจะพบกับ “วัฒนธรรมการกิน” ซึ่งถือเป็นผลสะท้อนจากระบบองค์กรรวมทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ ครอบคลุมตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ แหล่งที่มาของวัตถุดิบ การปรุง การจัดสำรับอาหารทั้งแบบปกติและพิธีการ ระบบความเชื่อ ศาสนา เรื่องเล่า นิทานปรัมปรา ตำนาน ทัศนคติ มุมมองในภูมิปัญญา การขัดเกลาและการควบคุมทางสังคมที่แสดงออกผ่าน “อัตลักษณ์ด้านอาหาร” ของกลุ่มชาติพันธุ์ ทั้งในรูปของการคงอยู่และเปลี่ยนแปลงปรับเปลี่ยน

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า “กินอย่างไร” จะเป็นแหล่งข้อมูลพื้นฐานสำคัญเพื่อการทำความเข้าใจความต่างท่ามกลางสถานการณ์ระหว่างประเทศ ภูมิภาคและประชาคมอาเซียนเช่นปัจจุบัน ได้ด้วย “การกิน” ทั้งนี้ด้วยเพราะคลื่นกระแสการพัฒนา ระบบทุนนิยมเสรีและการพัฒนาทางเศรษฐกิจถือเป็นโจทย์สำคัญที่ส่งผลต่อกลุ่มชาติพันธุ์ ตั้งแต่ระดับประชาคมอาเซียน สหภาพเมียนมาหรือประเทศไทย อันเป็นผลพวงของ “การพัฒนาแบบไร้เส้นแบ่งเขตแดน” นี้ในอนาคต

รวมไปถึงโอกาสที่ “กินอย่างไร” จะได้รับใช้ผู้อ่านในอันจะเชื่อมโยงความเป็นสากลกับความเป็นท้องถิ่นเข้าด้วยกัน ในแบบที่เรียกว่า “Glocalization” ทั้งนี้เพื่อเป็นฐานความรู้สำคัญในการจะทำความเข้าใจว่า แม้ว่าฝ่ายโลกาภิวัตน์จะปรับตัวไปอย่างไรก็ตาม การดึงเอาลักษณะท้องถิ่นมาใช้เพื่อให้ท้องถิ่นรู้สึกเป็นมิตร อาจช่วยเสริมสร้างความเข้าใจอันดีให้เกิดในการจัดการปรากฏการณ์พหุวัฒนธรรม เพื่อบุคคลจักมีความสามารถในการพิจารณาวัฒนธรรมหรืออัตลักษณ์เชิงสัมพัทธ์ ยอมรับและอยู่ร่วมกับคนอื่น รวมถึงความสามารถในการประเมินวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ของกันและกันด้วยการรับฟัง แลกเปลี่ยน ถกเถียง วิพากษ์วิจารณ์อย่างสม่ำเสมอและสร้างสรรค์เพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่ความสามารถในการสร้างบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมที่สามาร่วมกัน เพื่อข้ามพ้นความแตกต่างและความหลากหลายที่อาจนำไปใช้ในการศึกษาพื้นที่ซึ่งมีบริบทคล้ายคลึงต่อไป

ท้ายนี้ผู้จัดทำขอขอบคุณพี่น้องไตทุกท่านที่ให้ความเมตตา ทรนาคาญกับความเข้าใจ และอนุเคราะห์คณะวิจัยในการรวบรวม “วิถีชีวิตคนไต” มาตลอดสองถึงสามปีของการทำงานการศึกษา รวบรวมอัตลักษณ์และการปรับปรนทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ชายแดนไทย-สหภาพเมียนมา

ผู้จัดทำขอขอบคุณพี่เมือง (คุณสิทธิเดช จันทร์ดีวงศ์) เป็นธุระประสานผู้รู้ คือคุณเครือเดือน ตุงคำ เพื่อแปลต้นฉบับเป็นภาษาไทยให้แก่ผู้จัดทำ รวมถึงจัดการเรื่องเทคนิคการใช้งานภาษาไตบนคอมพิวเตอร์ และสมาร์โฟน และขอขอบคุณ คุณแสงหอม จันทร์ดีวงศ์ ผู้พิมพ์ภาษาไทยจนเกิดเป็น “กินอย่างไต” ฉบับนี้ ในที่สุด

ด้วยความเคารพในมิตรไมตรีพี่น้องไตเป็นที่สุด...ขอขอบคุณ

ดุจฤดี คงสุวรรณ

สิงหาคม ๒๕๕๙

ပိုက်၊ရှုပ်ပိုက်

ပပ်.လိက်၊ ‘ဂိဏ်ယာင်,တံး’ လိုဝ်းပပ်.ပွင်,ဝုး ‘ဂိဏ်လိဝ်.ခင်,တံး’ ကမ်,ခင်ဂေး၊
 ‘တၢင်းဂိဏ်တံး’ ကခင်ပုဂ္ဂိုလ်,မိဝံ.ခင်းမိုဝ်းခင်. လုက်.တီဒါသိုပ်, ကံဂု,ဖှိင်;ထုင်း
 ‘လၢင်းဂုဏ်းကျးသိုဝ်းခင်.’ နုတ်ပေး, ဂိုင်းမေးလေး လင်,လံးဂိုတ်,ကွက်,ခင်းဂၢင် ဝိလံး (လိက်ပွင်)
 ဂိုဏ်းပေးလၢင်းလံးဂိုဏ်းဂု. ပဂ်းပၢင်လၢင်းခိုဝ်းတံး ၊ ကခင်ကမ်,မိးခွပ်,ခိတ်,လိဏ်လိဏ် တၢင်းဂိဏ်ဖှိင်;ထုင်း
 ခါမ်းလၢတ်;ပခင်ယၢမ်းလိဝ် ၊ လင်,လံးတၢင်း လွံး ထီမ် ‘သမ်ခင်.ငါခင်းခခင်မဂၢင်ဝိလံးဂိုဏ်,လၢတ်;’
 ‘ဂုဏ်းလုလုဂ်;ဂုဏ်ခင်လုင် နေ,ဖှိင်;ငး ငလးလခင်. လွမ်ဂုသ်.ပတ်.ဂိုင်းဂုး’
 လင်,လံးဂိုတ်,ပိဏ်ဖှိင်;ပၢင်းဝိလံး (လိက်ပွင်) ပုဏ်းတု,လိပ်;ဂိုဏ်းဖှိင်; ငး မုဂ်. နုင်
 ဂုဏ်းလိဏ်လိဏ်မိုင်းထံး မိုင်းဂုဏ်းတုမ်ခင်း ၊ လွမ်ခင်,သီခင်းသိုမ်,ဂပ်,ငလးသီခင်းသိုမ်,မု, ပုဏ်း
 တု,လခင်တိုတ်.ဂုတ်;ထိုင် လၢင်းဂုဏ်းကျးသိုဝ်းခင်. နေခင်,လၢင်းပိုင် ‘ဂုဏ်းဖှိင်;ငး’ ခခင်.ယဝ်. ။

နုဏ်းခင်းခိုင်းလိက်မေးတၢင်း,ခခင် ‘ဖှိင်;ထုင်းတၢင်းဂိဏ်’ ပွက်;ကွတ်တၢင်းပုဏ်းတု,ပိုဏ်ခခင်
 ဂိုဏ်းပေးခပ်; လှ ကခင်ဖှိင်;ငးပိတ်,ပိုင်;ကခင် ။

ခင်းပပ်. ‘ဂိဏ်ယာင်,တံး’ နုဏ်းကျး,တေလံးဂုဏ်.ဂုဏ်ဖှိင်;ပိုင်တၢင်းဂိဏ် လၢင်းခိုဝ်းတံး ၊
 တေလၢတ်; ခခင် ပုး တငးတ,ခိုင်းသု,ငလး လံးဂုဏ်.ဂုဏ်တီဒါလှ ၊ လံးဂိုတ်; ပုးလိမ်တၢင်း ဂိဏ်
 တံးယုဝ်းယုဝ်းငလးဖှိင်; ထုင်း တၢင်းယုမ်,ယမ် ၊ သု,သခေ, ကပုမ်, ကိတ်,လုလု; ပံးဝုဏ်.ပလု,လု, ၊
 ကခင်လံးလိက်;ကပ် ထုဂ်;ကွက်,မုဂ်, နေခင်, ‘တၢင်းဂိဏ်တံး’ ကခင်တိုက်.ဂိုတ်;ယု,ငလး
 ပိဏ်,ပံး,လိက်;လံးဂုဏ်;ဖှိင်; ။

နုဏ်းခင်းခိုင်းယုမ်,ယမ်ဝုး ‘ဂိဏ်ယာင်,တံး’ တေပိဏ်ပိုဏ်.ဂုဏ်;ခေးမုလ်း လမ်,လွင်;ပုဏ်းတု,
 နုဏ်းလိပ်; ဂိုဏ်း ခင်းကျးဂၢင်မိုင်းတေ,မိုင်း ၊ ပွတ်;တုဏ်းကျးသိုဝ်းခင်. ၊ ခွပ်;ခခင်ယုဏ်.ပိုင်; လုလု;ဂိုဏ်း
 ဂိုဏ်းထိပ်,ဂုဏ်ခခင်. တၢင်းခိုဏ်းယု,လဝ်;ကလၢင်း ပံးမၢဂ်;မိးခပ် ၊ လင်,လံးခတ်;လှပိဏ်မေးပုဏ်းတု,ပွံ.ဂု.ဂုဏ်
 လၢင်းဂုဏ်းကျး သိုဝ်းခင်.မိုင်းဂုဏ်းတုမ်ခင်းငလးမိုင်းထံး ၊ ဂုလုးကမ်,ဂုး ၊ တေ,ထိုင်ပခင်ဖှိင်;ငး
 ကမ်.မိးခွပ်,လိဏ်မေးခခင်. ‘ဂိဏ်ယာင်,တံး’ တေလၢင်းပိဏ်ဖှိင်;ငးလိဏ်လုကခင်, ‘လၢင်းလိဏ်လုမ်;ဖှိင်;’
 (ความเป็นสากล) ကခင်ဂုဏ်.ဝုး (glocalization) ။

ယုဏ်.ပိုင်;ခခင်ခင်,ဂိုတ်;တေပိဏ် ပိုဏ်.ဂုဏ်;ပံးဂုဏ် ပိတ်.သမ်.ဝုးလုမ်;ဖှိင်;ပိဏ်,ပိုင်ဂေးယု, ၊
 တိုဏ်းတေ လံးလခင်ကပ် ဖှိင်;ငးပိုင်ဂပ်,ခိုဏ်း ကွက်,မေးလှ.ပုဏ်းတု,လမ်လှငလး
 ယင်းလၢင်းလွံးထီမ်ဂိုဏ်းခပ်;လှ ကခင် လိဏ်ခင်းငလး တိုတ်.လခင်လၢင်းခိုဝ်းဂုဏ်;ကခင် ၊
 ကမ်,လၢင်းယိပ်,ယမ်ဖှိင်;ငးလၢင်းခိုဝ်းဂုဏ်;ခခင်,ကခင် ။ လွင်; ဂု.ထွမ်, ၊ လိက်;လံး ၊ ထိုင်ကခင် ၊
 ထတ်;သၢင် ပုဏ်းတု,ဂိုဏ်းပိဏ်လွင်;လိဏ်ခင်းခေးမု,သုင် ဂုဏ်;ငးဖှိင်;ငး ဂိုဏ်းတံး,ခိတ်;ယုဏ်းယၢင်း
 ၊ခါမ်းပုဏ်.လွက်;လံးကခင်ပိတ်,ပိုင်;ခခင်.ပေးလၢင်းကပ်ဂု,လှ. ပံးဂိုဏ်းဂု.ကခင် လၢင်း မိုဏ် ကခင်တု,ခါမ်းခေး
 ။

နုဏ်းခင်းခိုင်း ယုဏ်းခွပ်;လှ ပိးခင်း.တံးဂုဏ်. ၊
 ကခင်ဝံ.လှယၢင်းမိးခိတ်.တု,သေလွံးထီမ်လုမ်;ဝိလံး (လိက်ပွင်) ကခင်လံးလိပ်;ဂိုဏ်းဂုဏ်းတုမ်
 ‘လွင်;ယု,ဂိဏ်ဂုဏ်းတံး’ မေးခါမ်းယၢမ်း (၁) ပိး ၊ လံးဂိုဏ်းဂု.ပဂ်းပၢင်ဖှိင်;ငးလၢင်းခိုဝ်းတံး လိဏ်လိဏ်ထံး
 ၊ မိုင်းဂုဏ်းတုမ်ခင်း ။

ဗုဒ္ဓအုပ်စိုးယုဒအင်းခွပ်လှဲထိုင် လမ်းသိင်္ဃိုင်း ဂိုဏ်း (သိတ်,ထလီတ်, လခင်တဝိုင်း)
ကခင်လုံးလှဲဂမ်းသိုပ်,ပခင် ဗုဒ္ဓလူင်.လီခင်, ‘ လမ်းခိုင်းလှဲခင် တုင်ခမ်း’
လှဲပိခင်,ဗရဲသျှပပ်.ငဝ်းဗရဲ,ထံးပိခင်လိဂ်းတံးသေကမ်း,ဂရဲ။ ၊ ယင်း လှဲလှဲခင်းခွမ်,ပိပ်,တိုဝ်,ထီင်းလေး ၊
ခွပ်လှဲပုး ‘ ခင်းသိင်္ဃိုင်း’ ဗုဒ္ဓလှဲပျေ.ပခင်လိဂ်းတံး ၊ တေျှ ထိုင် ပိခင်မုးပပ်. ‘ ဂိခင်ယင်,တံး’ ခင်ယပ်. ။

ခပ်.ယမ်ထိုင်လှဲ ဂှ်.ဂှ်မိတ်းဂိုင်း ပီးခွင်.တံးသေ ခွပ်လှဲ
တုင်,လှဲလီခင် ခွင်းသူးဝခင်း
လှဲခင် ၈ ပီး 2559

คำนำผู้แปล

ด้วยความยินดีที่ได้มีส่วนร่วมในการแปลจากภาษาไทยเป็นไต เรื่องของอาหารชนชาติไตสาขาต่าง ๆ เพราะว่าเป็นการอนุรักษ์และยังเป็นการเผยแพร่ด้านอาหารไทใหญ่ที่อนุชนรุ่นหลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกหลานของชาวไทใหญ่ควรศึกษาและรวมถึงผู้ที่สนใจจะได้ประโยชน์อย่างมาก

กระผมก็เป็นลูกหลานชาวไทใหญ่คนหนึ่งจึงได้มีโอกาสเรียนรู้ไปในตัว แต่กระผมได้แปลตามต้นฉบับ อาจหาข้อความภาษาไทยไม่ครบถ้วนตามชื่อของอาหารท้องถิ่นในชนชุมไทใหญ่ที่ใช้แตกต่างกัน กระผมขอน้อมรับข้อติติงแต่เพียงผู้เดียว

นายเครือเดือน ตุงคำ ผู้แปล
นางแสงหอม จันตะวงค์ ผู้พิมพ์

‘ရွာမ်းခမ်းယုဒ်ပိခင်’

ငိခင်းလီငိခင်းကူမ်း ကာခင်လံးမီးသုခင်,ဂူမ်း | လွံးပိခင်,ယေ,သျှ,ထံးပိခင်တံး | ဂိဝ်,ဂပ်းလံး
ဂိုတ်းတၢင်းဂိခင်တံး | ပီခင်လွင်ထိင်းသိမ်းလးပိုခင်ယေ, ဖြိုင်ထုင်းတၢင်းဂိခင်ကျးဂုတ်တံး |
ဂွံးလုဂ်းလၢခင်ဂူခင်းဂူခင်းသီခင်းလင် | ကိဂ်,တၢင်းယုဒ်ဂေ, ခပ်းလွံးလိပ်ဂိုခင်း ကျးဂုတ်တံးခေခင်.
မီးယုဒ်ခင်းလီယု, ခမ်းတေ.တေ. ။

ဂပ်းကျးပိခင်လုဂ်း လၢခင်တံးဂေ,ခိုင်; | ဂူဂ်းကျးလံးပိခင်,လွမ်းပိုင်ငဝ်; ကာခင်တံးပိခင်.
လး, သမ်.မီးခပ်းယၢမ်းခိုဂ်းခပ်းကျးပိုင်ခိုင်; | မၢင်တီးမၢင်ခေ,တေလၢင်းပိုင်;တေ,ဂု,ဂု ရွာမ်းတံး
ဂူပွဂ်းဂိတ်းကွတ်းယု, | ယုခင်.ပိုင်;ခေခင်ယုခင်းယေ,ဝံ.ဝု; ‘ကာခင်လီဂွံးကပ် | ကာခင်မဝ်ဂွံးမေ |
ကာခင်ကျးထိုင်; ခံသေဂမ်း ။ လိုခင်းသုတ်းယုခင်းခွပ်းလွံထိုင် ခေခင်းသီငွမ် လခင်တပိုင်
ဂေ,လွံးယိမ်းပခင်လိဂ်းတံး ခမ်းပပ်.ခမ်. ။

ခွပ်းလွံယု,ခမ်း
လံးခိုဂ်းလီခင် တုင်ခမ်း ။
(ယုဒ်ပိခင်, ယေ,သျှ)

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	(๖)
สารบัญ	(๘)
เมนูอาหารคาว	
แกงถั่วแปบ	๑
กึ่งตุ๋น, ตรี,	
ข้าวกันจิ้น	๓
อรัญ.ลือ.	
ข้าวซอยน้อย	๖
อรัญ.อู.	
ข้าวแรมพีน	๑๔
อรัญ.ลือ.อู.	
ข้าวแรมพีนข้าว	๑๖
อรัญ.ลือ.อู. 	
ข้าวแรมพีนถั่วลิสง	๑๗
อรัญ.ลือ.อู.ตุ๋น, ลือ	
ข้าวแรมพีนถั่วลิสงเตาหรือถั่วเหลืองพม่า (กอละแป)	๑๙
อรัญ.ลือ.อู.ตุ๋น, อู. (ตุ๋น, อู.)	
ข้าวแรมพีนทอด	๒๑
อรัญ.ลือ.อู.อู.	
ข้าวแรมพีนอุ่น	๒๒
อรัญ.ลือ.อู.กู,	
ข้าวส้ม	๒๕
อรัญ.อู.	
ข้าวเส้นหรือขนมจิ้น	๒๙
อรัญ.ลือ.	
(ข้าวเส้น) น้ำจืด	๓๐
อรัญ.ลือ.อู.อู.	
(ข้าวเส้น) น้ำจืด	๓๒
อรัญ.ลือ.อู.อู.	

ขนมจีนน้ำเงี้ยว	๓๔
ออร์ดิเนตอรี.อี.อี.	
ข้าวเหลืองไก่	๓๕
ออร์ดิเนตอรี.อี,	
ข้าวอู๋	๔๒
ออร์ดิเนตอรี	
ข้าวอู๋หนึ่ง	๔๓
ออร์ดิเนตอรี.อี.อี.	
ข้าวอู๋หนึ่งผสมถั่ว (แดง)	๔๕
ออร์ดิเนตอรี.อี.อี.,	
ข้าวอู๋หนึ่งผสมน้ำอ้อย	๔๖
ออร์ดิเนตอรี.อี.อี.อี.อี.	
ข้าวอู๋หนึ่งดอกกุ๊ต	๔๘
ออร์ดิเนตอรี.อี.อี.อี.อี.	
ไข่อู๋	๕๐
อี.อี.อี.	
น้ำพริก	๕๓
อี.อี.อี.	
น้ำพริกพู	๕๔
อี.อี.อี.อี.	
น้ำพริกมะเขือส้ม	๕๖
อี.อี.อี.อี.อี.อี.	
น้ำพริกอีจ้อ	๕๗
อี.อี.อี.อี.อี.อี.	
น้ำพริกผอง	๖๐
อี.อี.อี.อี.อี.อี.	
น้ำพริกเหนียว	๖๒
อี.อี.อี.อี.อี.อี.	
เนื้อลุง	๖๔
อี.อี.อี.อี.อี.อี.	
ผักไค้กลางเคอ	๖๗
อี.อี.อี.อี.อี.อี.	

ยำถั่วฝักยาว	๖๙
วุ้นเส้น, กุ้ง	
ยำทวาย	๗๒
วุ้นเส้น (กุ้ง)	
ยำผักหยาบเห็ด	๗๖
วุ้นเส้น (กุ้ง) และโรล, ไข่,	
ยำเผือก	๗๙
วุ้นเส้น, ไข่:	
ลาบหมู	๘๑
กุ้ง, ไข่:	
หมูโป่ง	๘๓
กุ้ง:	
อาหารยัดไส้พริก	๘๖
กุ้ง, ไข่:	
ปลา ยัดไส้พริก	๘๖
กุ้ง, ไข่ (กุ้ง)	
หน่อไม้ ยัดไส้	๘๙
กุ้ง, ไข่:	
มะระ ยัดไส้หมู	๙๑
กุ้ง, ไข่, ไข่:	

เมนูอาหารหวาน

ขนมดาว	๙๕
กุ้ง, ไข่:	
ขนมถั่วแปะจ้อ	๙๘
ไข่, ไข่:	
ขนมวงข้าว	๑๐๐
กุ้ง, ไข่ (ไข่)	
ข้าวเหนียวน้ำอ้อย	๑๐๓
กุ้ง, ไข่:	
ข้าวปุก	๑๐๖
ไข่, ไข่:	

ข้าวแรมพื้หนวาน	๑๑๐
ธรรณูธรรม	
ข้าวหย่ากั	๑๑๒
ธรรณูธรรม	
เป็งม้ง	๑๑๕
ธรรณูธรรม	
ส่วยทะมิน	๑๑๙
ธรรณูธรรม	
อาละหว่า	๑๒๒
ธรรณูธรรม	
อาละหว่าจุง	๑๒๕
ธรรณูธรรม	
ธรรณูธรรม	
บรรณานุกรม	๑๒๘
ธรรณูธรรม	

แกงถั่วแปบ

๕๕๐๐๘,๐๕๖,

แกงถั่วแปบมีชื่อเรียกในจังหวัดแม่ฮ่องสอนคือ “แกงถั่วแด้บ” ถั่วแปบเป็นพืชผักพื้นบ้านของไทย ส่วนที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารคือฝักอ่อนของถั่วแปบ ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งฝักฝักอ่อนของถั่วแปบนิยมนำมาปรุงให้สุกก่อนรับประทาน เช่น ใช้เป็นผักจิ้มกับเครื่องจิ้มชูรสต่าง ๆ จำพวกน้ำพริก ฝักอ่อนของถั่วแปบยังใช้ผัดและแกงได้อีกหลายอย่าง ชาวไทใหญ่นิยมนำมาแกงหรือตำ ในขณะที่ภาคกลางใช้แกงส้ม ส่วนภาคอีสานใช้แกงซุบเช่นเดียวกับซุบปักมี (ขุ่นอ่อน)

ด้วยเหตุที่ชาวไทใหญ่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่ชอบรับประทานผักเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นถั่วแปบจึงถือเป็นวัตถุดิบที่ถูกนำไปใช้ปรุงอาหารจานหลัก โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนซึ่งเป็นช่วงที่ถั่วแปบมีผลผลิตเป็นจำนวนมาก

ชาวไทใหญ่ไม่นิยมรับประทานแกงถั่วแปบในงานพิธีหรืองานมงคล อาจเป็นเพราะมีความเชื่อว่าที่มาจากชื่อ “แปบ” อาจไปคล้ายกับคำว่า กะปอบ กะแปบ ซึ่งแปลว่า กะปริดกะปรอย คือ ค่อนข้างขัดข้อง ไม่สะดวก ไม่มีความราบรื่น

แกงถั่วแปบ ให้พลังงาน ๘๐๓ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบและอุปกรณ์

ถั่วแปบ	หอมแดง
เนื้อหมู	ต้นหอมซอย
ถั่วเน่า	มะเขือเทศ
ขมิ้น	ผงปรุงรส
พริกแห้ง	เกลือ
กระเทียม	น้ำเปล่า

ขั้นตอนการทำ

๑. โขลกกระเทียม พริกแห้ง หอมแดงและเกลือให้ละเอียด เพื่อใช้ในส่วนของพริกแกง
 ๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่พริกแกงตามด้วยเนื้อหมู ผัดพอเนื้อหมูสุก เติมน้ำเปล่าพอประมาณ
 ๓. พอน้ำแกงเดือดใส่ถั่วแปบลงไป พอใกล้สุกปรุงรสเพิ่มด้วยเกลือและผงปรุงรส พอสุกใส่มะเขือเทศซอยและต้นหอมซอย ตักใส่ภาชนะพร้อมเสิร์ฟ
- (ชาวไทใหญ่ในแม่ฮ่องสอนจะใช้ถั่วเน่าในการปรุงด้วย)

ข้าวก้นจั้น

๑๖๖๑๖.๐๖๑๖.

ข้าวก้นจั้น เป็นอาหารของชาวไทใหญ่ที่แพร่หลาย มีรสชาติอร่อยถูกปากคนทุกช่วยวัย พกพาไปในที่ต่าง ๆ ได้สะดวก ข้าวก้นจั้นนิยมนำไปถวายพระในงานประเพณีต่าง ๆ เช่น ประเพณีเข้าพรรษา ออกพรรษา ประเพณีปี๋ใหม่และแห่ต้นเกี๊ยะ ข้าวก้นจั้นมีชื่อเรียกในท้องถิ่นต่างกันไป เช่น ข้าวก้นจั้น ข้าวเงี้ยว เนื้อส้มอุ่น

สาเหตุที่ข้าวก้นจั้นเป็นอาหารที่นิยมรับประทานในกลุ่มชาวไทใหญ่เป็นเพราะเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่เดินทางบ่อยเป็นประจำ นอกจากนั้นยังนิยมมีบุตรมาก ข้าวก้นจั้นจึงเป็นอาหารประจำบ้าน ทั้งนี้เพราะราคาถูกและเครื่องปรุงไม่มากใช้เพียงข้าว เนื้อหมูและเลือดเท่านั้น

ในบางพื้นที่อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก พบว่าการรับประทานข้าวก้นจั้นของไทใหญ่จะรับประทานควบคู่กับก๋วยเตี๋ยวแห้ง (ก๋วยเตี๋ยวไทใหญ่) ซึ่งมีส่วนประกอบของกุ้งแห้ง ถั่วลิสงป่น กระเทียมเจียวและถั่วงอก

ข้าวก้นจั้น มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากข้าวสวย โปรตีนและแคลเซียมที่ได้จากเนื้อหมูและน้ำเลือด ไขมันจากน้ำมันหอมแดงเจียวช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย วิตามินได้จากผักเครื่องเคียง เช่น ผักชี ต้นหอม แดงกวาและรากชู

ข้าวก้นจั้น ให้พลังงาน ๙๗๘ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

ส่วนผสม/เครื่องปรุง

ข้าวหอมมะลิ

ตะไคร้

อุปกรณ์

ใบตอง

ข้าวเหนียว

เกลือ

ตอกไม้ไผ่

เลือดหมู

ผงปรุงรส

อุปกรณ์สำหรับทำครัว

เนื้อหมูบด

เครื่องเคียง

กระเทียมและหอมแดงเจียว

รากชู

พริกแห้งทอด

ผักชีต้นหอม

แตงกวา

มะนาว

ကဆင်ရပ်း

ဂူဝ်မိ,ခါဝ်လး; ဂူဝ်မိ,လီင်ခူဝ်; ။
ဗိတ်,ဂိုင်;ခူဝ်; ။
တီင်သင်. ။
ဂျာ်းသူး ။
ဗော်းဂီး ဗော်းမိ, ။
မာ်,ဗေး; ။

လါးဂိုတ်း

1. ဂျာ်းဂိုတ်းဝံ.ခပ်းဂူင် ။ ကပ်ခပ်းလါးဂူင်မုးလိ (3) ဂွမ်း ။ လေးလွမ်းခပ်းခိုင်ခိုင်ခိုင်ခိုင် ။
2. ဗော်းလိတ်းမူတင်ဂိုတ်းခံး ။ ပုခ်းတုးတတ်းခိတ်းလိတ်းမူ ။
3. ခူခ်းလေးခပ်းလါးဂူင်ကဆင်ဂူင်သုန်းမုးမုး, ။ တင်းဂိုဝ် ။ ဗော်းလိတ်းမူ
 ။ခိုင်.မူဗော်း.လေးဗွင်ဝါခ် ။ခတ်းဂိုတ်းခပ်း ။ကပ်,ပေးလူဝ်,သွ, ဗော်းလိတ်,ခပ်းဗိတ် ။
 ဂူဝ်းလါးဂိုတ်းဂိုတ်းခပ်းပိုင်. ။
4. ကပ်,တွင်ဂူလုးမုးဂျေး,သေ ကပ်တွက်,မတ်. ။ ယပ်.ဂေးကပ်ခိုင်;ဗွံး ဂိုတ်းသုန်း ဂိုတ်းမုး 15-20
 ခေးထီး ။
5. မိုဝ်းလမ်တေဂိခ် ဂိုတ်းကပ်ခပ်း.မခပ်းလေးဂူဝ်မိ,လီင်ခူဝ်; ယတ်,သွ,ခိုင်ခပ်းခတ်းခိုင်.
 ရပ်းလွမ်းဗော်းဂီး ။ တီင်လေးဗိတ်.ဂိုင်;ခူဝ်; ။



ခါးဂိုတ်းဂိုတ်း
ခပ်းဂိုတ်းလိခ်.

ข้าวขอยน้อย

ข้าวขอยน้อย

ข้าวขอยน้อยที่เป็นอาหารหลักของชาวไทใหญ่ สันนิษฐานว่าที่เรียกว่าข้าวขอยน้อยเป็นเพราะลักษณะภายนอกที่ต่างจากข้าวขอยใหญ่ (ข้าวขอยใหญ่หมายถึง แผ่นก๋วยเตี๋ยวที่คนไทภาคกลางนำมาใช้เป็นเส้นราดหน้า ซึ่งกลุ่มชาติพันธุ์ไททั้งไทใหญ่ ไทลื้อ ไทเขิน นิยมนำมาหั่นเหมือนกัน แต่จะหั่นในลักษณะเส้นที่เล็กกว่ามาก นอกจากนั้นยังนิยมนำเส้นในลักษณะเดียวกันนี้มาทำเป็นข้าวขอยน้ำเงี้ยวหรือข้าวขอยน้ำสุ้อีกด้วย)

กรรมวิธีในการทำข้าวขอยน้อยนั้นเมื่อนำแป้งไปนึ่งแล้วแผ่นก๋วยเตี๋ยวที่ได้จะมีลักษณะเล็กและบางกว่าแผ่นก๋วยเตี๋ยวที่มีขายตามท้องตลาดทั่วไปจึงเป็นที่มาของชื่อข้าวขอยน้อย

ข้าวขอยน้อยมี ๓ ตำรับได้แก่ ตำรับที่ ๑ ข้าวขอยน้อยธรรมดา ลักษณะจะเป็นแผ่นแป้งสีขาวใสบาง ๆ รับประทานคู่กับน้ำจิ้ม ตำรับที่ ๒ ข้าวขอยน้อยใส่หมูสับเป็นการประยุกต์โดยนำหมูสับที่ผัดปรุงรสใส่ลงไปบนแผ่นแป้งที่สุกแล้วม้วนเป็นแท่ง เวลารับประทานจะหั่นเป็นท่อน ๆ รับประทานคู่กับน้ำจิ้ม และตำรับที่ ๓ ข้าวขอยน้อยทรงเครื่องจะปรุงรสในแผ่นข้าวขอยและสามารถใส่ไข่สดหรือไข่ต้ม เนื้อหมูปูด ได้ตามชอบและใส่ผักลงไปบนแผ่นข้าวขอยน้อย

ข้าวขอยน้อย ให้พลังงาน ๘๗๒ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบและอุปกรณ์

ส่วนผสมตัวแป้ง

แป้งข้าวเจ้าแข็งหรือแป้งข้าวเจ้าสำเร็จรูป
แป้งข้าวเจ้าแข็งต้มสุก (สำหรับทำน้ำจิ้ม)
น้ำเปล่า

อุปกรณ์

ภาชนะสังกะสี
ไม้สำหรับแช่แผ่นแป้ง
อุปกรณ์สำหรับทำครัว

ขั้นตอนการทำตัวแป้ง

- นำข้าวเจ้าแข็งมาแช่น้ำอย่างน้อย ๒ ชั่วโมงขึ้นไป ใส่แป้งข้าวเจ้าที่หุงสุกแล้วคนเข้ากัน
- นำไปโม่จนละเอียดผสมน้ำเปล่าเล็กน้อย
- นำน้ำแป้งที่ได้มาต้มให้สุกจนใส แล้วใส่ลงในน้ำแป้งข้าวเจ้าแข็งคนให้เข้ากันแล้วนำไปโม่อีกครั้งหรือผสมให้เข้ากันโดยไม่ต้องโม่ก็ได้ จะได้น้ำแป้งทำข้าวขอยน้อย ในบางสูตรจะใส่เกลือผสมในน้ำแป้งเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ

ตำรับที่ ๑ ข้าวซอยน้อยแบบธรรมดา

<u>วัตถุดิบ</u>	<u>เครื่องปรุงสำหรับน้ำจิ้ม</u>	<u>เครื่องเคียง</u>
น้ำแป้งข้าวซอยน้อย	ถั่วลิสงคั่วป่น	ยอดถั่วลันเตา
น้ำมันสำหรับทอด	น้ำพริกคั่วน้ำมัน	กะหล่ำปลีหั่นฝอย
	กระเทียมเจียวน้ำมัน	ถั่วฝักยาว
	พริกแดงสดต้มบดละเอียด	ผักบุ้ง
	งาขาว	ใบกุยฉ่าย
	น้ำตาล	ต้นหอม
	เกลือ	
	ผงชูรส	
	ซีอิ้วดำรสเค็ม	
	ซีอิ้วหวาน	
	มะนาว	

ขั้นตอนการทำ

- นำถาดสำหรับทำข้าวซอยน้อยทาน้ำมันพืชเล็กน้อยด้วยใบอบ ตักน้ำแป้งใส่ลงไปประมาณ ๑ ทัพพี แล้วเอียงพิมพ์ไปมาเพื่อให้แป้งกระจายไปให้ทั่วถาด
- วางลงในหม้อต้มน้ำร้อน ๆ ปิดฝาหม้อทิ้งไว้ประมาณ ๑ นาที เปิดฝาทอดดูถ้าแป้งสุกแล้วจะมีลักษณะขาวใสและพองตัว
- ใช้ไม้ที่มีลักษณะแบน ๆ แซะแป้งออกจากถาด
- เวลารับประทานให้หั่นเป็นชิ้นเล็ก รับประทานคู่กับน้ำจิ้มและผักเครื่องเคียง
- หากต้องการรับประทานแบบปรุงรสก็ใส่น้ำจิ้มลงบนแผ่นแป้งที่หั่นแล้วใส่ผักเครื่องเคียงลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ตำรับที่ ๒ ข้าวซอยน้อยไส้หมูสับ

<u>วัตถุดิบ</u>	<u>เครื่องปรุง</u>	<u>ผักเครื่องเคียง</u>
น้ำแป้งข้าวซอยน้อย	ถั่วลิสงคั่วป่น	กะหล่ำปลีหั่นฝอย
หมูสับผัดที่ปรุงรสแล้ว	พริกคั่วน้ำมัน	ถั่วฝักยาว
น้ำมันสำหรับใส่ถาด	กระเทียมเจียวน้ำมัน	ผักบุ้ง
	งาขาว	ใบกุยฉ่าย

เครื่องปรุง

น้ำตาล
เกลือ
ซีอิ้วหวาน
ซีอิ้วดำรสเค็ม
มะนาว
ผงปรุงรส

ผักเครื่องเคียง

ยอดถั่วงอก
ต้นหอม

ขั้นตอนการทำ

- นำถาดสำหรับทำข้าวซอยน้อยโดยเฉพาะมาทาน้ำมันพืชเล็กน้อยด้วยใบอบ ตักน้ำแป้งใส่ลงไปประมาณ ๑ ททัพแล้วเอียงพิมพ์ไปมาเพื่อให้แป้งกระจายไปให้ทั่วถาด
- วางลงในหม้อต้มน้ำร้อน ๆ ปิดฝาหม้อทิ้งไว้ประมาณ ๑ นาที เปิดฝาทิ้งให้เย็นแล้วจะมีลักษณะขาวใสและพองตัว ตักหมูสับที่ผัดปรุงรสแล้วใส่ลงไปเนแป้งยกถาดออกจากหม้อต้ม
- ใช้ไม้ที่มีลักษณะแบน ๆ แซะแป้งให้หุ้มไส้หมูสับไว้
- เวลารับประทานให้หั่นเป็นชิ้นเล็ก รับประทานคู่กับน้ำจิ้ม และผักเครื่องเคียง
- หากต้องการรับประทานแบบปรุงรสก็ใส่น้ำจิ้มลงบนแผ่นแป้งที่หั่นแล้วใส่ผักเครื่องเคียงลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ตำรับที่ ๓ ข้าวซอยน้อยทรงเครื่อง

วัตถุดิบ

น้ำแป้งข้าวซอยน้อย
ไข่ไก่
เนื้อหมูบด
น้ำมันสำหรับใส่ถาด

เครื่องปรุง

ถั่วลิสงคั่วป่น
พริกคั่วน้ำมัน
กระเทียมเจียวน้ำมัน
พริกแดงสดต้มบดละเอียด
งาขาว
น้ำตาล
เกลือ
ซีอิ้วหวาน
ซีอิ้วดำรสเค็ม
มะนาว
ผงปรุงรส

ผักเครื่องเคียง

กะหล่ำปลีหั่นฝอย
ถั่วงอก
ผักบุ้ง
ใบกุยฉ่าย
ยอดถั่วงอก
ต้นหอม

ခိုင်းလှုံ

ပာခင်းပိုင်ခပ်သွံး ။
မံပုခင်းတၢ၊ ခွန်းခိပ်ခပ်သွံး ။
ခိုင်းလှုံခင်းသွင်၊ ဗွံး ။

လံးဂိုတ်း

၁. ကပ်ခပ်လၢဝ်းခိင်လၢခမ်း သံ့ဂိုင် (၂) လုဝ်းမုင်း ခိုခင်းခိုဝ် ၊ သွံးဗွင် (ပိုင်) ခပ်လၢဝ်းကခင်ဂုင်သုန်းယပ်တပ်ခွခင်းဂွံးခပ်ဂခင် ။
၂. ကပ်ဂျၢမေးဂွံးလိပ်သွံးခမ်းလိပ်းကိတ်းကိတ်း ။
၃. ကပ်ခမ်းဗွင် (ပိုင်) ကခင်မေးယပ် ၊ ကပ်မေးတူမ်းဂွံးသုန်း ဂွံးကွက်၊ သီသွံ ။
ခိုခင်းကပ်သွံးလုင်ခင်းခမ်းပိုင်ခပ်လၢဝ်းခိင် ၊ တပ်ခွခင်းဂွံးခပ်ဂခင် ။
လင်၊ ခိုခင်းမေးထိုင်ဂမ်းခိုင်း ကမ်၊ ခခင်ခွခင်းလေး ဂွံးခပ်ဂခင် ကမ်၊ လုင်၊ မေးထိုင်ဂေးလံး ၊ တေလံးခမ်းပိုင်ခပ်သွံးခွံ့ယုယပ် ။ မၢင်လံးသမ်သွံးဂိုဝ်ကိတ်းကိတ်း ၊ ထိုင်ကရသုမခင်း ။

ပိုင်ထီ (၁) ခပ်သွံးခွံ့ယုယပ်

ခိုင်းသွံး

ခမ်းပိုင်ခပ်သွံးခွံ့ ။
ခမ်းမခင်းပုခင်းတၢ၊ တၢပခင်း ။

ခိုင်းလှုံလေး

ထုဝ်၊ လိခင်ခွံးတမ်ဗွင် ။
ဗိတ်၊ ခွံးခမ်းမခင်း ။
ဂုဝ်မိ၊ ခပ်ခွံး ။
ဗိတ်၊ လိင်လပ်တမ် ။
ငးခပ် ။
ဂိုဝ်ဝါခင် ။
ဂိုဝ်လိမ်း ။
ဗွင်ဝါခင် ။
ခမ်းလၢင်၊ (သီးကိပ်) လိမ်း ။
ခမ်းလၢင်၊ ကွံး ။
မၢင်၊ ဗေး ။

လံးဂိုတ်း

၁. ကပ်ပခင်းပိုင် ခပ်သွံးခွံ့ တၢခမ်းမခင်း (ယုမ်မၢင်၊ ဝုပ်) တၢခမ်းမခင်းပိုင်သွံးခင်းပခင်းမွက် (၁) ဂၢင်၊ ဝွန်း ၊ ဝိုင်၊ ငးခွခင်းဂွံးခမ်းပိုင်လုတ်၊ တုဝ်းပခင်း ။
၂. ဝါင်းသွံးခင်းမေး ခမ်းလုတ်၊ ၊ ပိက်၊ ဗေးမေးဝံ့မွက် (၁) ခေးထီ ၊ မိုဝ်းဗုလု၊ ဗေးမေးတုလု ပေးသုန်းယပ်ခပ်သွံးခွံ့ တေခပ်သွံးလေးပွင်းခိုခင်းမေး ။
၃. လှုံမံ၊ ဗိပ်၊ လိက်၊ မၢင်မၢင် ငခပ်ပိုင်ကွက်၊ ပခင်းပိုင်ခပ်သွံး ။

- 4. မြိုင်ဒုတေဂိခင်ဂှ်ဒုဂ်တံး ပီခင်ပွတ်း ပီခင်ပွတ်း ၊ဂိခင်ဂပ်းခမ်.လိမ်.လေးဒုခင် ။
- 5. ပေးဒွဲဒုဂှ်ဒုဂိခင်ဂေး ၊ကပ်ခိုင်ဒုခိတ်းဂှ်သွဲ,လွမ်းခပ်ဒုသွဲဒေ ဂှ်ဒုယမ်းဂိခင်ဂေးလဲ ။

ပိုင်ထီ. (2) ခပ်ဒုသွဲဒုခွံသွဲ,မူခင်. ။

<u>ခိုင်ဒုသွဲ,</u>	<u>ခိုင်ဒုလွဲ.လေး</u>	<u>ကခင်ဂပ်း</u>
ခမ်.ပိုင်ဒုခပ်ဒုသွဲဒုခွံ. ။	ထုင်,လိခင်ခုပ်ဒုတမ်ဗွင် ။	ခင်ဂတ်,ပီသွဲ ။
မူခင်.ကခင်သွဲ,ခိုင်ဒုဝံ.ယပ်. ။	ခိတ်.ခုပ်ဒုခမ်.မခင် ။	ထုင်,ယပ် ။
ခမ်.မခင်တုးပခင်. ။	ဂှ်မိ,ခပ်ဒုဂှ် ။	ခင်ဂမ်,လွခင် ။
	ခိတ်.လိပ်းတမ်ကွခင်, ။	ခင်မိ,ယွဲ ။
	ငုးခပ် ။	ယွတ်ဒုခင်ဂီ ။
	ဂှ်ဝါခင် ။	တုခင်ဒုခင်မိ, ။
	ဂှ်လိမ် ။	
	ခမ်.လင်,လိမ် ။	
	ခမ်.လင်,ကွဲ ။	
	မဂ်,ခေး ။	
	ဗွင်ဝါခင် ။	

ခပ်.တုခင်လမ်းဂှ်တံး

1. ကပ်ပခင်.ပုခင်တုးဂှ်တံးခပ်ဒုသွဲဒုခွံ. ဂှ်ကပ်ယွဲမဂ်,ဂုပ်,တုးခမ်.မခင်ဂိတ်းဂိတ်း တမ်းပိုင်ဒုခပ်ဒုသွဲထွက်,သွဲ,ပခင်.မွက် (1) ဂဂ်,ဂွက် ၊ငိင်,ဂေးဒုခင်ဒုဂှ် ခမ်.ပိုင်လွတ်, တုင်ပခင်.ပိုင်ခပ်ဒုသွဲ ။
2. ဝါခင်သွဲ, ခင်မေးခမ်.မံး ၊ ကပ်ဗေပိဂ်.ဝံ.မွက် (1) ခေးထီ ၊ ပိတ်,ဗေမေးတုလုး ၊ ပေးသုဂ်တေလံးဂုခင်ပီခင်သီခပ်သွဲလေး ပွင်းခိုင်မေး ၊ တမ်းကပ်ခိုင်.မူခင်.သွဲ,ခိတ်.ဂှ်ဝံ.ယပ်.ခခင်.ခိုင်သွဲ,ခိုင်ပိုင်ဒုခပ်ဒုသွဲဒုခွံ. ၊ ပေးယပ်.ဂေး ကပ်ပခင်.ကွက်,တီးမေးခမ်.မံး ။
3. မြိုင်ဒုဂပ်းတေဂိခင် ဂှ်ဒုသွဲပီခင်ပွတ်းလိမ်. ၊ ဂိခင်ဂပ်းခမ်.ခိတ်.လေးဒုခင်ဂပ်း ။
4. ပေးဒွဲဒုဂိခင်ကခင်ဂှ်ဒု လွမ်းခိတ်.ဂှ်ဂေး ၊ ကပ်ခမ်.ခိတ်.သွဲ, လွမ်းခင်,ခပ်ဒုသွဲ ကခင်သွဲပီခင်ဝံ.ယပ်.ခခင်. ၊ သွဲ,ခင်ထိုင်ဒုသုခင်ဒုဂှ်ခပ်ဒုဂခင် ။

ပိုင်ထီ. (၃) ခပ်သွံးခွံသွံးခိုင်

ခိုင်လှ်

ခမ်ပိုင်ခပ်
 သွံးခွံ ။
 ခံ, ခံ ။
 ခိုင်မူခမ် ။
 ခမ်မခင်းတုးပခင်းခပ်သွံး ။

ခိုင်သွံး

ထုင်, လိခင်ခွံတမ်ပင် ။
 ခိတ်ခွံခမ်မခင်း ။
 ဂွံမိ, ခပ်ခွံ ။
 ခိတ်လိပ် တုမ်းသုန်းတမ်ဂွံလိပ် ။
 ငးခပ် ။
 ဂိုင်ဝါခင် ။
 ဂိုင် ။
 ခမ်လင်, ဝါခင် ။
 ခမ်လင်, လိမ် ။
 မာ်, ငး ။
 ငင်ဝါခင် ။

ခင်းဂပ်

ခင်းဂတ်, ပီသွံး ။
 ထုင်, ယင်း ။
 ခင်းဂမ်, လွခင်း ။
 ခင်းမိ, ယွံး ။
 ယွတ်, ခင်းခမ်း ။
 ခင်းမိ, ။

ခင်းတုခင်းလံးဂိုတ်

1. ကပ်ယုမ်မာ်, ဂုပ်, လုပ်. ခမ်းမခင်း တုးပခင်းခပ်သွံးခွံ ။ တမ်းခမ်ပိုင်သွံး, ပခင်းမုန်း (1) ဂာ်, ဂွန်း ။ ဂေးခိုင်, ဂွံခမ်ပိုင် တုမ်းပခင်းခပ်သွံး ။
2. သွံးခိုင်, ခိတ်, ဂိုင်လွမ်းခင်, ဂုမ်းဂျိုဂ်, တီးခိုင်ခင်, ခပ်သွံးသေဂေးခိုင်, ဂျုမုး ထိုင်ဂမ်းခိုင် ။ ဂွံပိုင်ခပ်, လွမ်းခိုင်, ခိတ်, ဂိုင် ။
3. သွံး, ခံ, ခိုင်မူခမ် ။ သွံး, လုင်းခင်းပခင်းခပ်သွံးခွံခပ် ။
4. ကပ်ခင်းဂပ်သွံး, ဝံ. တင်းခိုင် ။
5. ဝါင်းသွံး, ခင်းမေးခမ်းမံး, ကခင်လိတ်, ပိတ်. ငးမေး ပွံ. ဝံ. မုန်း (5) ခေးထီ ။ တေးထိုင်ဂွံပေးသုန်း ။
6. ကပ်မံ. ကခင် မင်မင်ခိမ်းခပ်, ကပ်ခပ်သွံးကွပ်, ပခင်း ။
7. မိုင်, တေဂိခင်, တေလံးဂိခင်, ခမ်း. ခိတ်. ငလး, ခင်းဂပ်ဂေးလံး ။ ဂိခင်လံးလံး ကမ်, လုင်, သွံး, သင်ထိုင်ဂေးလံး ။

ข้าวแรมพิน

ອົງຄົວຊົນຊື່ອົງ

ข้าวแรมพิน คือสัญลักษณ์ของการเป็น “วัฒนธรรมข้าว” และความเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่ต้องรอนแรมไปตามที่ต่าง ๆ ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ได้อีกสัญลักษณ์หนึ่ง ข้าวแรมพินถือเป็นการถนอมอาหารรูปแบบหนึ่ง

ในพื้นที่อำเภอแม่สอด จังหวัดตากและจังหวัดแม่ฮ่องสอน ไม่พบการรับประทานข้าวแรมพินเช่นที่พบในจังหวัดเชียงรายและเชียงใหม่ ในขณะที่เดียวกันก็พบว่าที่จังหวัดเชียงใหม่ แม้กรรมวิธีในการทำและเครื่องปรุงเหมือนจังหวัดเชียงราย หากแต่ชื่อเรียกแตกต่างกัน นั่นคือเชียงใหม่จะเรียกว่า “ถั่วฟู” เป็นการเรียกด้วยสำเนียงเดียวกันกับกลุ่มชาน (ไตใหญ่ในจังหวัดตองยี เมืองหลวงของรัฐฉาน สหภาพเมียนมา) ข้าวแรมพินจึงมีชื่อเรียกในแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน เช่น ข้าวพิน ข้าวแรมพิน ข้าวแรมคิน เต้าฟู ถั่วฟู เป็นต้น

ข้าวแรมพินมีหลายตำรับและรูปแบบแล้วแต่ผู้ปรุงจะประยุกต์ให้ถูกใจผู้บริโภค เช่น ข้าวแรมพินที่ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า ข้าวแรมพินถั่วลิสง ข้าวแรมพินถั่วเหลืองหรือกาละแป และข้าวแรมพินถั่วลิ้นเต่า นอกจากนี้ยังรับประทานได้หลายแบบ เช่น รับประทานแบบธรรมดาที่หั่น ๆ เป็นชิ้น ๆ ราดหน้าด้วยน้ำสूपะรียวหรือน้ำสूपะหวานหรือราดหน้าด้วยน้ำมะเขือเทศหรืออาจแยกทานคู่กับน้ำจิ้ม หรือข้าวแรมพินแบบทอดที่นิยมรับประทานคู่กับน้ำจิ้ม

น้ำจิ้มข้าวแรมพิน

วัตถุดิบ

น้ำสूपะรียวและน้ำสूपะหวาน ^๑	เกลือป่น
น้ำมะเขือเทศ	น้ำตาล
พริกคิบบดบดป่นละเอียด	ผงปรุงรส
พริกป่นคั่วน้ำมัน	ขิงป่น
งาขาวคั่ว	ถั่วเน่าเมอะ
กระเทียมเจียว	ถั่วเน่าแค็บ

^๑ คือน้ำตาลน้ำอ้อยผสมน้ำเปล่าเคี้ยวไฟให้ละลายทิ้งไว้ให้เย็นแล้วเทใส่โหลหรือโถง หมักทิ้งไว้ให้เกิดรสเปรี้ยวตามธรรมชาติ และอาจจะใส่ข้าวเหนียวปิ้งหรือกล้วยน้ำว้าปิ้งเพื่อทำให้เกิดรสเปรี้ยวเร็วขึ้นก็ได้ โดยใช้เวลาในการหมักประมาณ ๒-๖ เดือนก็จะได้น้ำสूपะที่รสเปรี้ยว ส่วนน้ำสूपะหวานคือการนำน้ำสूपะที่หมักได้มาเคี้ยวกับน้ำตาลหรือน้ำอ้อยก่อนให้มีรสหวานนำ

ตำรับที่ ๑ ข้าวแรมพินข้าว

ข้าวแรมพินข้าวเป็นข้าวแรมพินสีขาวที่ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า เป็นสูตรดั้งเดิมและเป็นอาหารดั้งเดิมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทที่มีถิ่นเดิมอยู่แถบสิบสองปันนา

ข้าวแรมพินข้าวมีเครื่องปรุงที่ประกอบไปด้วยถั่วเน่าที่ช่วยให้โปรตีน แป้งข้าวเจ้าให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย แคลเซียมได้จากงาซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ไขมันจากน้ำมันกระเทียมเจียวช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย น้ำมันมะเขือเทศและน้ำส้มช่วยในการขับถ่ายเป็นยาระบายอ่อน ๆ

ข้าวแรมพินให้พลังงาน ๑,๘๙๑ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วิธีรับประทาน หั่นเป็นชิ้น ๆ รับประทานกับน้ำส้มหรือน้ำมันมะเขือเทศ หรือจะแยกจิ้มน้ำจิ้มก็ได้ (วิธีทำตามสูตรที่กล่าวไว้)

วัตถุดิบ

แป้งข้าวเจ้าแห้ง

น้ำเปล่า

น้ำปูนใส

น้ำมันพืช (จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)

ผงปรุงรส

เกลือ

อุปกรณ์

ภาชนะเคลือบ เช่น ถ้วยหรือสังกะสี

ไม้พายสำหรับคน

อุปกรณ์สำหรับทำครัว

ขั้นตอนการทำ

๑. แช่ข้าวเจ้าแห้งทิ้งไว้ประมาณ ๖ ชั่วโมงหรือค้างคืนทิ้งไว้

๒. ล้างข้าวเจ้าให้สะอาดไม่ให้มีกลิ่น นำข้าวเจ้าที่ได้มาให้ละเอียดค่อยผสมน้ำลงไปจนได้น้ำแป้งข้น ๆ

๓. น้ำแป้งที่ได้จากการกรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้ง จากนั้นผสมน้ำปูนใสใส่ลงไปให้น้ำแป้งข้าวเจ้า เพราะน้ำปูนใสมีคุณสมบัติทำให้แป้งแข็งตัวเร็วขึ้น

๔. ต้มหรือกระทะใส่น้ำเปล่า ๑ ใน ๓ เมื่อน้ำเดือดผสมน้ำปูนใสลงไปแล้วเคียวไฟ ระหว่างนี้อาจจะใส่น้ำมันพืชลงไปให้น้ำแป้งก็ได้

๕. เคียวโดยใช้ไฟความแรงปานกลางไปเรื่อย ๆ จนเดือด พอเหนียวได้ที่แล้วให้รีบตักใส่ภาชนะที่เคลือบ เช่น ถ้วยหรือถาดสังกะสี พักไว้ให้เย็นจนแข็งตัว

ขั้นตอนการทำ

๑. แช่ถั่วลันเตาหรือกะหล่ำปลี ที่ทิ้งไว้ประมาณ ๖ ชั่วโมงหรือทิ้งไว้ค้างคืน
๒. ล้างถั่วลันเตาหรือกะหล่ำปลีให้สะอาดไม่ให้มีกลิ่น นำถั่วที่ได้มาให้ละเอียดค่อย ๆ ผสมน้ำลงไปจนได้น้ำแบ่งชั้น ๆ
๓. นำแบ่งที่ได้กรองด้วยผ้าขาวบาง ๆ อีกครั้งจากนั้นรอให้แบ่งถั่วตกตะกอน พอตกตะกอนแล้วเทน้ำด้านที่บนเนื้อถั่วใส่ภาชนะพักไว้
๔. ต้มหม้อหรือกระทะใส่น้ำเปล่าประมาณ ๑ ใน ๓ ของหม้อ พอเดือดแล้วจึงใส่แบ่งถั่วที่ตกตะกอนแล้วลงไปเคี่ยวไฟและปรุงรสด้วยเกลือ บางตำรับอาจจะใส่น้ำมันพืชลงไปแบ่งเพื่อไม่ให้แบ่งติดกระทะก็ได้
๕. เคี่ยวโดยใช้ไฟความแรงปานกลางไปเรื่อย ๆ จนเดือด พอเหนียวได้ที่แล้วให้รีบตักใส่ภาชนะที่พักไว้ให้เย็นก็จะแข็งตัว

ပိုဒ်ထီ. (၁) ခပ်လိင်ဒိုခင်းထူဝ်,ခမ်း (ထူဝ်,ခွံ့)

ခပ်လိင်ဒိုခင်းထူဝ်,ခမ်း ၊ ထူဝ်,ခပ်ဒီးထီဝတ်းပုဂ္ဂိုဝ်,တိခင်း ၊
 ခပ်လိင်ဒိုခင်းထူဝ်,ခမ်း ၊ အဂ်ပုဝ်ဒီးဂုးလိတ်, ၊ တူဝ်ခိင်းလံးဂုပ်.ထီဝတ်းခလေးသျှိမ်.
 ကခပ်ဂိုတ်းဂုးလုပ်,ခလေးခိတ်ဂိတ်,ခိတ် ၊ ခံမခင်းဂုပ်မိ,လိင်ခုတ်း ဂိုတ်းဂုးဂုပ်ကုတ်,တူဝ်ခိင်း ၊
 မိတ်.ထူဝ်,ခမ်းထွံးဂုးဂုး,တပ်းခလေးသိခင်းဂိတ်ခင်း.ဂင်းဂိတ်,သိုဝ်, (မလိင်) တင်းဂုးဂုး,ဂုပ်ထူဝ်
 ခတ်,လူဝ်း ။ ခပ်လိင်ဒိုခင်း ထူဝ်,ခမ်း 100 ဂုပ်,ပခပ်ဂိုင်း 410 ဂိးလုဝ်းခစလေးဂုး ။
 လံးဂိတ်ပတ်,ပိတ်ပတ်း သွံ,ခမ်း.သု,ခမ်း.မာ်,ခိုဝ်သုမ်း ၊
 ကမ်း,ခခပ်ကပ်ဂိတ်ဂပ်ခမ်း.ခိတ်. (ခမ်း.လိမ်.) ဂေးလံး ။ (လံးဂိုတ်းမိုတ်ကခင်းခခပ်.)

ခိုင်းသွံ,လေး

ခပ်လိင်ဒိုခင်းထူဝ်,ခမ်း ၊ ထူဝ်,ခွံ့ ။
 ခမ်း.လိပ်း ။ ခမ်း.ထုတ်သွံ ။
 ခမ်း.မခင်း (သွံ,ကမ်း,သွံ,ဂေးလံး)
 ဂိုဝ်။

ခိုင်းလွံ့.သွံ

ပခင်း.ဝါခင်း,ထလုင်,ဂိုဝ်ဝါခင်း,ဂိုက်, ။
 ဂာ်,လမ်းပုတ်းတုဝ်.ခွံ့ ။
 ခိုင်းလွံ့.ဝံ.သွင်,ဟွံး ။

ခခပ်.တုခင်းလံးဂိုတ်း

1. ခလေးထူဝ်,ခမ်းဂိုဝ်ဂလေးပစ ၊ ပွံ,ဝံ.မုတ်း (၆) ထူဝ်မုတ်း ကမ်း,ခခပ်ခိုင်းခိုင်း ။
2. လာင်.ထူဝ်,ခမ်းဂိုဝ်ဂလေးပစ ၊ မုတ်းမုတ်းသွံ ၊ ယုတ်းမုတ်းသိပ်မိတ် ၊ ကပ်ထူဝ်,ခခပ်.မေးမေး,မုတ်းလိပ် ၊
 သွံ,လွမ်းခမ်း.မုတ်းခမ်း.ထူဝ်,ကုတ်, ။
3. ကပ်ခေးခပ်ထုလွင်ခမ်း.ပိင်းခခပ်. ထီင်းဂမ်းခိုင်း ၊ ပွံ,ဝံ.မုတ်းခခပ်.မုတ်း
 ၊ မေးခမ်း.ခခပ်.မုတ်းမုတ်း.မုတ်း.မုတ်း.ကပ်ခမ်း,တင်းခိုဝ်ထူဝ်,ခခပ်.
 ထူဝ်,သွံ,ပခင်း.ကမ်း,ခခပ်ဝါခင်း,ထလုင်, ပွံ,ဝံ. ။

ตำรับที่ ๕ ข้าวแรมพินอุ่น

วัตถุดิบ

เครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้าแข็ง	น้ำขิง	พริกแห้งป่นคั่วน้ำมัน
ถั่วลิสง	กระเทียมเจียว	น้ำมันเครื่องเทศเผือก (มาจากจีน)
น้ำเปล่า	ถั่วลิสงคั่วป่น	น้ำตาลหมัก
น้ำมันพืช	เกลือป่น	
ผงชูรส	งาขาวป่น	
เกลือ	ซีอิ้วดำ	

ขั้นตอนการทำ

๑. แช่ข้าวเจ้าแข็งและถั่วลิสง ที่ไว้ประมาณ ๖ ชั่วโมงหรือทิ้งไว้ค้างคืน
๒. ล้างข้าวเจ้าแข็งและถั่วลิสงให้สะอาดไม่มีกลิ่น นำถั่วที่ได้โมให้ละเอียดค่อย ๆ ผสมน้ำลงไปจนได้น้ำแป้งข้น ๆ จากนั้นนำถั่วลิสงโมให้ละเอียดค่อย ๆ ผสมน้ำลงไป
๓. นำแป้งและถั่วลิสง ที่ได้กรองด้วยผ้าขาวบาง ๆ อีกครั้ง
๔. ตั้งหม้อหรือกระทะใส่น้ำเปล่าประมาณ ๑ ใน ๓ ของหม้อ พอน้ำเดือดแล้วจึงใส่น้ำแป้งข้าวเจ้าที่ไปเคี้ยวไฟ ในขณะที่นี้อาจจะใส่น้ำมันพืชลงไปในแป้งก็ได้ ปรุงรสด้วยเกลือ ผงชูรส หลังจากนั้นใส่ถั่วลิสงลงไป
๕. เคี้ยวใช้ไฟความแรงปานกลางไปเรื่อย ๆ จนเดือดหากข้นเกินไปให้ใส่น้ำแป้งผสมน้ำเปล่าลงไป พอเหนียวได้ที่แล้วให้รีบตักใส่หม้อที่ทำน้ำมันพืชไว้ที่ก้นหม้อเพื่อป้องกันแป้งไม่ให้ติดหม้อ
๖. เวลารับประทานต้องรับประทานร้อน ๆ เพราะแป้งจะข้นเหนียวไม่แข็งตัว

ปู้ดออี. (๕) อรฺ;ลวีร์;สุริ์;สุริ์,

สุริ์;สุริ์;สุริ์

บี้;อรฺ;อรฺ;อรฺ ॥

อรฺ;ลวีร์;อรฺ ॥

อรฺ.ลวีร์ ॥

อรฺ.ลวีร์ ॥

อรฺ.ลวีร์ ॥

อรฺ ॥

สุริ์;อรฺ.ลวีร์

อรฺ.ลวีร์ ॥

อรฺ.ลวีร์;อรฺ ॥

อรฺ;ลวีร์;อรฺ;อรฺ ॥

อรฺ ॥

อรฺ;อรฺ;อรฺ ॥

อรฺ.ลวีร์;อรฺ ॥

อรฺ.ลวีร์;อรฺ;อรฺ.ลวีร์ ॥

อรฺ.ลวีร์;อรฺ.ลวีร์, (อรฺ;อรฺ;อรฺ)

อรฺ.ลวีร์;อรฺ ॥



แถวบน: ซ้าย, ขั้นตอนนำน้ำปูนใส่ไปผสมกับแป้งข้าวเจ้า; ขวา, กวนข้าวแรมพีน;
 แถวกลาง: ขั้นตอนการกวนข้าวแรมพีนถั่วลิสง เมืองตองยี รัฐฉาน สหภาพเมียนมา;
 แถวล่าง: ซ้าย, ข้าวแรมพีนถั่วลิสงและข้าวแรมพีนถั่วลิสงเตาหรือถั่วเหลืองพม่า (กาละแป); ขวา, ข้าวแรมพีนแบบ
 ทานกับน้ำสุ่

ဝီဝ်ခိုဝ် သံ- ဝဇ်.တွဇ်းကဝ်ခမ်.ထုဇ်သ့ လျးထွမ်းဝိဇ်းဝဇ်းတဝ်း။ခူ-ခူဇ်းတဝ်းဝဇ်းလိဇ်းဗိုဇ်း။
 ဝီဝ်ကဝ် ။ ဝဇ်.တွဇ်း ခူဇ်းဝဇ်းလိဇ်းဗိုဇ်းထုဇ်,လိဇ်းမိုဇ်းတွဇ်,ဂျီဇ်းမိုဇ်းတံး ဂူဇ်းတုဇ်မာဇ်း ။
 ဝီဝ်တုး ။ သံ- ဝဇ်းလိဇ်းဗိုဇ်း ထုဇ်,လိဇ်း ၊ ငလးဝဇ်းလိဇ်းဗိုဇ်းထုဇ်,မာဇ်းထုဇ်,လူဇ်
 (ဂလးပမာဇ်း) ခူ - ဝဇ်းလိဇ်းဗိုဇ်း ကာဇ်ဂဝ်းခမ်.သ့, ။

ข้าวสั้ม

ข้าวสั้ม

ข้าวสั้มถือเป็นอาหารประจำของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ วัตถุประสงค์หลักคือมะเขือเทศ ซึ่งถือเป็นหนึ่งในสามของเครื่องปรุงที่สำคัญที่ถือเป็นอัตลักษณ์ด้านอาหาร (ที่ประกอบด้วยมะเขือเทศ ถั่วเน่าและงา) ของชาวไทใหญ่ ข้าวสั้ม หรือในสำเนียงไทใหญ่ว่า “ข้าวสั้มโหนด” (นวด) ไทใหญ่ในแต่ละภาคจะมีวิธีการทำข้าวสั้มไม่เหมือนกัน แต่ละท้องถิ่นจะมีวัตถุดิบและเครื่องปรุงที่แตกต่างกันแต่จะมีรูปลักษณะที่ออกมาเหมือน ๆ กัน เช่น บางพื้นที่อาจมีการเติมเนื้อสัตว์ลงไป เช่น เนื้อหมู เนื้อปลา หรืออาจมีการใส่มันฝรั่งแล้วแต่ความชอบ โดยจะมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปเช่นกันตามส่วนผสมนั้น ๆ เช่น ในจังหวัดเชียงใหม่จะมี “ข้าวสั้มโหนดอะลู” คือข้าวสั้มผสมกับมันฝรั่ง “ข้าวสั้มโหนดป่า” คือข้าวสั้มที่ผสมเนื้อปลาหรือในจังหวัดแม่ฮ่องสอนจะมีจะใส่เห็ดเล็ก ๆ เช่น เห็ดหิมะ เห็ดนางฟ้าลงไป คลุกกับข้าวสั้มเป็นการเพิ่มคุณค่าทางสารอาหารได้ด้วย เป็นต้น

ข้าวสั้มยังเป็นอาหารที่ชาวไทใหญ่มักจะนำไปถวายพระหรือทำในประเพณีพิธีกรรมต่าง ๆ เพราะข้าวสั้มมีวัตถุดิบ เครื่องปรุงที่หาได้ง่าย มีกระบวนการทำที่ไม่ยุ่งยาก จึงทำให้พบการรับประทานข้าวสั้มในหลาย ๆ โอกาส

ข้าวสั้มเป็นอาหารประเภทข้าว สามารถรับประทานได้เฉพาะตัวข้าวเลย หรือจะรับประทานกับเครื่องเคียงประเภทยำ เช่น ยำถั่วฝักยาว หรือจะรับประทานคู่กับแคบหมู พริกแห้งคั่ว เป็นต้น

ข้าวสั้มเป็นอาหารที่สะดวกต่อการพกพาเมื่อต้องเดินทางไกล ซึ่งในอดีตชาวไทใหญ่จะต้องอพยพหรือโยกย้ายถิ่นฐานซึ่งจะต้องเดินทางไกล อีกทั้งชาวไทใหญ่ในอดีตมักจะมีลูกหลายคน ทำให้เพิ่มความยากลำบากในการดูแล การทำข้าวสั้มจึงถือว่าเป็นอาหารที่สามารถช่วยประหยัดแรงและประหยัดเวลาของพ่อแม่ได้

ข้าวสั้ม ให้พลังงาน ๕๘๕ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

<u>วัตถุดิบ</u>	<u>เครื่องปรุง</u>	<u>ผักเครื่องเคียง</u>
ข้าวเจ้า	เกลือ	รากชู
มะเขือเทศ	ผงปรุงรส	ผักชี
น้ำเปล่า	น้ำมันกระเทียมเจียว	พริกคั่ว
	กระเทียมเจียว	หอมแดงเจียว
		พริกแห้งทอด
		แคบหมู

ขั้นตอนการเคี้ยวมะเขือเทศ

- ๑. ล้างมะเขือเทศให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า
- ๒. หั่นมะเขือเทศเป็นชิ้นขนาดปานกลาง
- ๓. ตั้งกระทะในไฟปานกลาง ใส่ น้ำเปล่า แล้วใส่ มะเขือเทศที่หั่นเป็นชิ้นลงไป ในกระทะ แล้วเคี้ยว มะเขือเทศไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้เนื้อมะเขือเทศที่เข้มข้น
- ๔. พอเคี้ยวมะเขือเทศให้ได้เนื้อมะเขือเทศที่เข้มข้นจึงจะตักพักไว้ให้มะเขือเทศเย็น

ขั้นตอนการทำข้าวต้ม

- ๑. นำข้าวเจ้าที่หุงเรียบร้อยแล้วมาผัดไล่ความร้อนออกจากข้าว
- ๒. นำมะเขือเทศที่ทำการเคี้ยวไว้แล้วมาผสมลงกับข้าวสวย คลุกเคล้าให้ข้าวและมะเขือเทศเข้ากัน
- ๓. ใส่น้ำมันกระเทียมเจียวเล็กน้อยเพื่อให้ข้าวดูมีเงาและมีกลิ่นหอมของกระเทียมเจียว
- ๔. ประุงรสด้วยเกลือและผงปรุงรส
- ๕. ปั่นข้าวต้มให้เป็นก้อนกลม ๆ ขนาดพอดีคำ หรือแล้วแต่ความชอบ
- ๖. โรยกระเทียมเจียวและหอมแดงเจียวลงบนข้าวต้ม เสิร์ฟพร้อมกับพริกแห้งทอด แคบหมูและเครื่องเคียงชนิดอื่น ๆ

๐๑. ๐๒. ๐๓. ๐๔. ๐๕. ๐๖. ๐๗. ๐๘. ๐๙. ๑๐. ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐. ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐. ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐.

ခိုင်းသွားလေး

ခပ်လောင်း
မာန်၊ခိုင်းသွမ်း

အေးဂမ်း

ဂုဏ်သွေး ။
အေးဂီး ။
ခမ်းလိပ် ။
ခမ်းမခင်းဂုဏ်မိ၊လိင် ။
ဂုဏ်မိ၊ခပ်ခွပ် ။
အိတ်ခွပ် ။
ဂုဏ်မိ၊လိင်ခွပ် ။
အိတ်ရှင်ခွပ် ။
ခိပ်မူ ။

ခိုင်းသွား

ဂိုဏ်
အောင်ဝါခင်

ခင်းတုခင်းလုံးခိပ်မာန်၊ခိုင်းသွမ်း

1. ကပ်မာန်၊ခိုင်းသွမ်းလောင်းခမ်းလိပ် ရှေးမူတီးသွ် ။
2. သွေးမာန်၊ခိုင်းသွမ်း ပီခင်းတုခင်းမာန်၊ခိုင်းသွမ်း ။
3. တင်းမေးခင် ပိုတ်၊အေးဂမ်း ။ သွေးခမ်းယပ်ကပ်မာန်၊ခိုင်းသွမ်းကခင်းသွေးဝံ သွေးသေတုခင်းခိပ်
တေးထိုင်ခင်းမာန်၊ခိုင်းသွမ်းခင်း ။
4. ပေးခိပ်မာန်၊ခိုင်းသွမ်း ကုခင်းခင်းယပ် ပွဲ၊ဝံရှင်တီး ။

ခင်းတုခင်းလုံးရှိုတ်ခပ်သွမ်း

1. ကပ်ခပ်လောင်း ဂုဏ်ဝံယပ်မေးအေးရှေးယိခင်း ။
2. ကပ်မာန်၊ခိုင်းသွမ်း ကခင်းခိပ်ဝံယပ် မေးထွက်၊သွေးခပ်သွမ်း ခင်းသေ ခုခင်းတပ်ရှိုတ်ခပ်ခင်း ။
3. သွေးခမ်းမခင်းဂုဏ်မိ၊ခပ် သွေးဂိတ် ။ ပုခင်းတုခင်းခပ်မိခင်းလေး မိခင်းဂုဏ်မိ၊ခပ်ခွပ် ။
4. သွေးခိုင်းထိုင် ။ ကပ်ရှိုတ်လေးအောင်ဝါခင် ။
5. ပခင်းခပ်သွမ်းရှေးမူခင်းမာန်၊ တခင်းပေးသင်၊ထုတ် ။
6. ကပ်ဂုဏ်မိ၊လိင် ခွပ်လေး ဂုဏ်မိ၊ခပ်ခွပ်သွေးတင်းခိပ်ခပ်သွမ်း ။ ယပ်ကပ်အိတ်ရှင်ခွပ် ။
ခိပ်မူလေး အေးဂမ်းသွေးလွမ်း ။



แถวบน: มะเขือเทศไทใหญ่;

แถวกลาง: ซ้าย, มะเขือเทศที่ผ่านการเคี้ยวแล้ว; ขวา, คลุกข้าวกับมะเขือเทศเคี้ยว;

แถวล่าง: ซ้าย, ปั้นข้าวสั้มให้เป็นก้อนตามใจชอบ; ขวา, ข้าวสั้มพร้อมเสิร์ฟ

ထီဝ်ခိုဝ် | မာ်,ခိုဝ်သုမ်းတံး ။

ထီဝ်ကတ် | သံး-မာ်,ခိုဝ်သုမ်း ကာခ်စိတ်ယဝ်. ။ ဧု - ဝတ်းသုခ်ထွမ်းမာ်,ခိုဝ်သုမ်း ကာခ်စိတ်ယဝ်. ။

ထီဝ်တံး | သံး- ဝတ်းသုမ်းဂုတ်းဂိုတ်းဝံ. တၢ်လိင်္ဂ်စိတ်, ။ ဧု - ဝတ်းသုမ်းဂုတ်းဂိုတ်း ဝံ.တၢ်လိင်္ဂ်စိတ်, ။

ข้าวเส้นน้ำเงี้ยว

วัตถุดิบ

<u>ส่วนผสมพริกแกง</u>	<u>ส่วนผสมน้ำเงี้ยว</u>	<u>เครื่องเคียง</u>
พริกแห้ง	ข้าวเส้น	ผักชี/ต้นหอม
กระเทียม	เนื้อหมูสับ	ถั่วงอก
หอมแดง	กระตูดหมู	กะหล่ำปลี
กะปิ	เลือดไก่	พริกป่นผัดน้ำมัน
เกลือ	เลือดหมู	ผักกาดดอง
ตะไคร้หั่นละเอียด	มะเขือเทศ	กระเทียมเจียว
ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟ	ดอกจิวแช่น้ำ	มะนาว
ขมิ้นหั่น		น้ำปลา
งาขาวคั่ว		

ขั้นตอนการทำ

1. โขลกเครื่องปรุงพริกแกงทั้งหมดให้ละเอียด
2. ผัดพริกแกงกับเนื้อหมูให้สุก ตามด้วยมะเขือเทศผัดพอหอม
3. ตักน้ำพริกแกงใส่ในน้ำต้มกระดูก ใส่ดอกจิว เลือดหมู เลือดไก่ ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล น้ำปลา
4. พอน้ำเงี้ยวสุกจึงตักใส่บนข้าวเส้น ใส่ผักเครื่องเคียงปรุงด้วยรสตามชอบ พร้อมเสิร์ฟ

ข้าวเส้นน้ำคั่ว

<u>ส่วนผสมพริกแกง</u>	<u>ส่วนผสมน้ำคั่ว</u>	<u>ผักเครื่องเคียง</u>
พริกแห้งป่น	ข้าวเส้น	ผักชี/ต้นหอม
กระเทียม	เนื้อหมูสับ	ยอดถั่วงอก
หอมแดง	กระตูดหมู	กะหล่ำปลี
ถั่วเน่าเมอะปรุงรส	มะเขือเทศหั่น	ถั่วงอก
ขมิ้นโขลกละเอียด	ดอกจิวแช่น้ำ	พริกป่นผัดน้ำมัน
		กระเทียมเจียว
		มะนาว
		น้ำเปล่า

ขั้นตอนการทำ

๑. ต้มน้ำซूप ใส่กระดูกหมู ปรงรสด้วยเกลือ ผงปรงรส
๒. ใส่น้ำมันเจียวกระเทียมและหอมแดงพอดั้ดหอม จากนั้นใส่พริกแห้งป่น ขมิ้นตำละเอียด ถั่วเน่าเมอะปรงรส ใส่น้ำหมุ่สับ บางสูตรอาจผสมกับเนื้อไก่หรือเนื้อปลาต้มสับละเอียด ใส่มะเขือเทศ ลงผัดให้สุกหอมเป็นเนื้อเดียวกัน ปรงรสด้วยเกลือ ผงปรงรส พอสุกพักไว้
๓. วิธีรับประทาน นำเส้นขนมจีนหรือข้าวเส้นลวกกับยอดถั่วลันเตา กะหล่ำปลี ดอกจิวแชน้ำจมนิ่ม แล้วตักน้ำพริกแกงที่ผัดกับเนื้อหมูใส่พอประมาณแล้วราดน้ำซूप โรยหน้าด้วยผักชีต้นหอม ถั่วงอก
๔. ปรงรสตามความชอบ

ပိုင်ထီ. (၃) ခပ်းသီခပ်းခမ်.ငိပ်.

‘ခမ်.ငိပ်.’ တံးဂွင်.မွဂ်,ခိပ်.ပိခပ်တင်ဂိခပ်တံး လိမ်လှ်မုးယပ်. ၊
 ခမ်.ဗဂ်းခပ်းသီခပ်း ၊ မီးခိတ်. ဂိင် မာဂ်,ခိပ်သုမ်း ၊ ခိပ်.မူဗဂ်. ၊ ဂွပ်မိ,ခပ်ခွပ် ၊
 ခမ်.တုမ်းလုပ်,မူ ၊ ထုပ်,ငွဂ်း ၊ ဗဂ်းဂတ်,ပိသွံး ၊ သွံး, လွမ်း ခမ်. သုမ်းမာဂ်,ဗဂ်း ၊ ဗိတ်.ဗွင် ၊
 ဂိခပ်ဂပ်းခပ်ပွင်း ၊ ခိပ်မူ ။ မိုပ်းလိပ် မုးမးဂိတ်ပိခပ် ခပ်းသီခပ်း ခမ်. ငိပ်. ၊
 ကပ်ခပ်းသီခပ်းတံးတင်ခပ်းသွံး မိုပ်းလိပ်ပေးမီးပွံးမီးလမ်း လှ်ဂေး ဂံ.လံးဂုခပ်ကွခပ် ဂခပ်
 လိပ်.ခပ်းသီခပ်း ခမ်.ငိပ်. ၊ ကခပ်မီးခပ်းသီခပ်း ၊ ဂိခပ်လွမ်းဗဂ်းလး ခမ်.သုမ်းခမ်.တခပ် ။
 မိုပ်းလိပ်ခမ်.ဗဂ်းခပ်းသီခပ်း တေသွံး,ပုးလုပ်,ခိးခင်မူ ၊ လှ်တံးမူ ၊ ခိပ်.မူဗဂ်. ၊
 မာဂ်,ခိပ်သုမ်း ၊ ထုပ်,ခပ်းခိပ်းလိ, ၊ မွဂ်,ခိပ်. ။ ခပ်းသီခပ်းခမ်.ငိပ်. ဂုဂိခပ်လံးဂုတီးယုယပ်. ။
 ဂွပ်းပိုပ်းမီးထာတ်း ကးဂုဂ် ၅ မူ, ၊ မိုပ်းလိပ်.ပင်ပွံး လူ,တခပ်းလှ်ဂေးငံး ၊ ခိခပ်းဂုခပ်မို, ၊
 ပွံးလူ,သင်,ဂခပ်း ၊ ဂွပ်းပိုပ်းသဂ်းသု, လး ကမ်,ယပ်,ယိခပ်း ။
 ခပ်းသီခပ်းခမ်.ငိပ်. ၁၀၀ ဂဂမ်, ၊ မီးဂိင်း ၁,၈၀၂ ဂီးလှ်းမးလေးဂီ. ။

ခပ်းသီခပ်းခမ်.ငိပ်.

ခိပ်းသွံး,ခိတ်.ဂိင်

ခိတ်.ဂိင် ။
 ဂွပ်မိ,ခပ် ။
 ဂပ် ။
 ဂိပ် ။

ဗဂ်းဂပ်း

ဗဂ်းဂိး ၊ ဗဂ်းမိ, ။
 ထုပ်,ငွဂ်း ။
 ဗဂ်းဂတ်,ပိ ။
 ဗိတ်.ဗွင်ခွပ် ။
 ခမ်.မခပ်း ။

ခိပ်းသွံး,လေး

ခပ်းသီခပ်း ။
 ခိပ်.မူဗဂ်. ။
 လုပ်,မူ ။

ဗဂ်းဂတ်,သုမ်း ။
 လဂ်းခံးသွံးယွံး ။
 ထုပ်,ခပ်းခိပ်းလိ,ဗွံး ။
 ခပ်းမိခပ်.သွံး ။

လှိုက်နှိပ်၊ ။
လှိုက်နှိပ်မူ ။

ငါ့အိမ်ခွင် ။
မာန်၊ ခိုင်သူမ်း ။
မွန်၊ ခိုင်၊ ငလေးခေမ် ။
ရှင်မိ၊ ခိုင်ခွင် ။
မာန်၊ ငါး ။
ခေမ်၊ ပျ ။

ခေမ်၊ တွင်းလုံးနှိပ်

1. တစ်ခွင်ခေမ်၊ ငါးခင်း၊ ငွေကွင်း ။
2. ခွင်းငါးခင်း၊ တင်းခိုင်၊ မှုးသုန်းယပ်၊ သွေ၊ မာန်၊ ခိုင်သူမ်းခွင်းငွေ ။
3. တစ်ခေမ်၊ ငါးခင်း၊ သွေခွင်း ခေမ်၊ တွင်းလုပ်၊ ။ သွေ၊ မွန်၊ ခိုင် ။ လှိုက်နှိပ် ။ ရှင်ဝါခေမ် ။
ခေမ်၊ ပျ ။
4. ပေးခေမ်၊ ငါးခင်း၊ သုန်းတစ်ခင်း၊ သွေခွင်းခင်း ။ သွေ၊ ငါးခင်း၊ ငလေး သွေ၊ ငါးခင်း၊ ရှင်
ဂေးခင်းလုံးယပ် ။

ခင်း၊ သီခင်းခေမ်၊ ခွင်း

ခွင်းသွေ၊ ငါးခင်း
ငါးခင်း၊ ငါးခင်း ။
ရှင်မိ၊ ခိုင် ။
ထုပ်၊ ခင်းကိုင် ။
ငါးခင်း ။
ခင်းမိခင်း၊ တစ် ။

ခွင်းသွေ၊ ငလေး
ခင်း၊ သီခင်း ။
ခိုင်၊ မှုးခေမ် ။
လုပ်၊ မှုး ။
မာန်၊ ခိုင်သူမ်းသွေ ။
မွန်၊ ခိုင်၊ ငလေးခေမ် ။
ခေမ်၊ မခင်း ။
ရှင်မိ၊ ခိုင်ခွင်း ။
မာန်၊ ငါး ။
ခေမ်၊ လိပ် ။

ခင်းခင်း
ခင်းခင်း ။ ခင်းခင်း ။
ယွတ်၊ ငါးခင်း ။
ခင်းခင်း၊ ပီ ။
ထုပ်၊ ငွေ ။
ခင်းခင်းခွင်း ။

ခေမ်၊ တွင်းလုံးနှိပ်

1. တွင်းလုပ်၊ မှုး သွေ၊ ရှင် ။ ငါးခင်း ။
2. သွေ၊ ခေမ်၊ မခင်း၊ ရှင်မိ၊ ခိုင်ခွင်း ငလေး ရှင်မိ၊ လှိုက်ခွင်းငွေ ။ ဝါးခေမ်၊ သွေ၊ ငါးခင်း၊ ငါးခင်း ။
ခင်းမိခင်း၊ တစ် ။ ထုပ်၊ ခင်းကိုင် ။ သွေ၊ ခိုင်၊ မှုးခေမ် ။ မာန်၊ ခင်းသွေ၊ ခိုင်၊ ကမ်း၊ ခေမ်ပျ
ကမ်းတွင်းသုန်း ငါးခင်း၊ ငွေကွင်း ။ သွေ၊ မာန်၊ ခိုင်သူမ်း ။ ခွင်းငွေ ခွင်းခင်းခင်း ။ သွေ၊ ရှင် ။
ငါးခင်း ။ ပေးသုန်းဂေးပွဲဝံ ။

ข้าวเหลืองไก่

๑๖:๐๐-๑๖:๓๐

เดิมชาวไทใหญ่นิยมรับประทานข้าวเหนียวก่อนที่จะนิยมรับประทานข้าวเจ้า (เมื่อประมาณ ๕๐-๖๐ ปีมานี้เอง) ดังนั้นจึงมีอาหารของไทใหญ่จำนวนมากที่ใช้ข้าวเหนียวเป็นวัตถุดิบหลัก ซึ่งเป็นอัตลักษณ์สำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้วัฒนธรรมการรับประทานของไทใหญ่ในปัจจุบันแตกต่างไปจากกลุ่มชาติพันธุ์ไทอื่น ๆ ที่มักจะรับประทานข้าวหนึ่งหรือข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก

ข้าวเหลืองไก่อมีลักษณะภายนอกคล้ายข้าวหมกไก่ แต่ที่แตกต่างกันบ้างคือข้าวเหลืองไก่ใช้ข้าวเหนียวคนไทใหญ่ เรียกว่า ข้าวเหลืองอุ๊ปไก่ ต้นตำรับดั้งเดิมของข้าวเหลืองอุ๊ปไก่จะใช้สีเหลืองจาก “ดอกกูด” เป็นหลักมาคลุกเคล้ากับข้าวเหนียว ซึ่งในบางพื้นที่อาจมีการเรียกว่า “ดอกปู้ด” “ดอกกูด” สีเหลืองของดอกกูดจะมีสีเหลืองที่อ่อนกว่าเหลืองขมิ้น ข้าวเหลืองจินไก่เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งของไทใหญ่รับประทานในทุกโอกาสโดยเฉพาะการทำเลี้ยงในงานประเพณีต่าง ๆ เช่น ปอยส่างลอง การทอดกฐิน แห่ยอดผ้าป่า งานออกพรรษา ประเพณีแห่ต้นเกี๊ยะ เป็นต้น

การรับประทานข้าวเหลืองจินไก่อมักจะรับประทานเป็นอาหารหลักในมือเที่ยงและมือเย็น เนื่องจากมีกระบวนการทำที่ย่างยากซับซ้อนและต้องใช้เวลาในการทำนาน

ข้าวเหลืองไก่ ให้พลังงาน ๑,๐๘๓ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

ข้าวสารเหนียว	หอมแดง
ขมิ้นสดหรือดอกกูด	หอมแดงเจียว
เนื้อไก่	ผงปรุงรส
พริกแห้ง	เกลือ
กระเทียม	

ขั้นตอนการนึ่งข้าวเหนียว

- นำขมิ้นหรือดอกกูด (ถ้ามี) โขลกให้ละเอียดแช่ในน้ำเปล่าให้มีสีเหลืองจากนั้นนำข้าวเหนียวลงแช่ทิ้งไว้ประมาณ ๖ ชั่วโมงหรือแช่ทิ้งไว้ค้างคืน
- ล้างข้าวเหนียวที่ทำการแช่ไว้ให้สะอาด แล้วนำไปนึ่งพอใกล้สุกให้เทน้ำเปล่าลงไปบนข้าวเหนียวเพื่อเพิ่มความนุ่มให้กับข้าว นึ่งต่อให้ข้าวสุก
- เมื่อข้าวสุกแล้วจึงยกเทใส่ถาดใส่หอมแดงเจียวคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วตักใส่กระติกข้าวไว้เพื่อความนุ่มเหนียวของข้าว

ขั้นตอนการทำไถอุ๋บ

๑. ล้างไถให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น
๒. นำพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง เกลือโขลกรวมกันให้ละเอียด
๓. ต้มน้ำมันพอร้อนใส่พริกแกง ผัดพอหอมใส่เนื้อไถลงไปผัดให้เข้ากัน เติมน้ำเล็กน้อยเคี่ยวจนเนื้อไถเปื่อยปรุงรสเพิ่มด้วยเกลือและผงปรุงรส
๔. การรับประทานจะตัดข้าวเหนียวเหลืองราดด้วยไถอุ๋บหรืออาจจะแยกเสิร์ฟก็ได้

၅၀ - ၆၀ ပီၤခၢ်.ဂူၤဂူၤ) ဂွၢ်ဒုၤခၢ်ကျၢ်ဂုၤခွၢ်တံး ဂမ်ၤခမ်ၤတၢ်,ကၢ်ခိၣ်တံးခၢ်.ယၢ်. ။
 ယုၤခၢ်.ခၢ်လၢဒုၤဒုၤပိၣ် တၢ်ခိၣ်ပိၣ်ဒုၤတံး တၢ်,ပိၣ်,ပိၣ်ဒုၤခၢ်တၢ် ဂူၤခၢ်တၢ်,တၢ်ခိၣ် ။
 ခိၣ်လၢဒုၤဂံၢ်,ဂမ်ၤ,ခၢ် (ခိၣ်လၢဒုၤခိၣ်.ဂံၢ်) ပုၤတုၤဂုၤခိၣ်ခိၣ်ဂမ်ၤ တၢ် (ခိၣ်မုၢ်ဂံၢ်,
 ကမ်ၤမၤခၢ်.ဂုၤ. (တၢ်ခၢ်,ပုၤဂံၢ်) ခိၣ်လၢဒုၤခိၣ်.ဂံၢ်,သမ်. ကမ်ၤခိၣ်ခိၣ်ခိၣ်လၢဒုၤ ‘ မုၢ်,ပုၤဂံၢ် ‘
 ကမ်ၤဂုၤတံးဂုၤပိၣ်သီလၢဒုၤ ။ သီလၢဒုၤမုၢ်,ပုၤဂံၢ်; တၢ်လၢဒုၤတၢ်သေ ခိၣ်ခိၣ်. ။ ဂံၢ်,ကျၢ်ပိၣ်ကျၢ်ဂုၤ
 ခွၢ်တံးပိၣ်ခိၣ်; ။ ဂုၤတံးလိၣ်. ဗၢ် ပုၤဂုၤပုၤလံး; ။ မုၢ်ခိၣ်,ပုၤဒုၤဒုၤဒုၤ; ပုၤသၢ်,လၢဒုၤ ။
 ပုၤလူၤ,သၢ်,ဂၢ်ခိၣ်; ။ ပုၤကွၢ်,ဝုၤ, ။ ပုၤတုၤခိၣ်ပိၣ်, လၢဒုၤခိၣ်.ယၢ်.။
 လၢဒုၤခိၣ်ခိၣ်ခိၣ်ခိၣ်, ဂမ်ၤခမ်ၤတၢ်ခိၣ်ခိၣ်ဂၢ်ဝၢ်ခိၣ် ။
 ဂွၢ်ပိၣ်လၢဒုၤဂုၤတံးကျၢ်ယၢ်,ဒုၤဒုၤ လၢဒုၤ. ခၢ်ယၢ်ခိၣ်ခိၣ်.ယၢ်. ။ ခိၣ်လၢဒုၤခိၣ်.ဂံၢ်, 100 ဂၢ်, ။
 မိၤဒုၤဒုၤ 1,093 ဂိၤလၢဒုၤဒုၤလၢဒုၤဂီၤ ။

ခိၣ်သ့ၤ,လၢဒုၤ

- ခိၣ်သၢ်ခိၣ်ခိၣ် ။
- ခိၣ်ခိၣ်.ဂုၤ မုၢ်,ပုၤဂံၢ် ။
- ခိၣ်.ဂံၢ် ။
- ခိၣ်.ဂီၢ် ။
- ဂုၤမိၤ,ခၢ် ။
- ဂုၤမိၤ,လိၣ် ။
- ဂုၤမိၤ,လိၣ်ခိၣ် ။
- ဒုၤတၢ်ခိၣ် ။
- ဂုၤ ။



ข้าวอุ้งนึ่ง ข้าวอุ้งนึ่งดอกกุ๊ต ข้าวอุ้งดำ ข้าวอุ้งถั่ว (เรียงจากซ้ายไปขวา)
ອົບກູ້ອຸ້ງ ອົບກູ້ອຸ້ງດູກ, ດູກ ອົບກູ້ອຸ້ງ, ອົບກູ້ອຸ້ງ, (ອົບ.ວາ.ເກຊຸ)

ตำรับที่ ๑ ข้าวอุ้งนึ่ง

จะพบข้าวอุ้งกระจายตัวอยู่ในอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย และจังหวัดเชียงใหม่ รัฐฉาน สหภาพเมียนมา ข้าวเหนียวที่จะนำมาทำข้าวอุ้งต้องเป็นข้าวสายพันธุ์ของพม่าเท่านั้นเพราะจะมีลักษณะเฉพาะเมล็ดแข็งกลมโตกว่าข้าวสารเหนียวในภาคเหนือของไทย

ข้าวอุ้งนึ่งเป็นอาหารประเภทรับประทานคู่กับอาหารได้ทุกเมนู ได้ทั้งประเภทคาวและหวาน ข้าวอุ้งนึ่งให้พลังงาน ๓๕๕ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

ข้าวเหนียวทั้งเปลือก (ข้าวที่ทำการเกี่ยวใหม่ ๆ)

เกลือ

ขั้นตอนการทำ

๑. ข้าวเหนียวทั้งเปลือกมาแช่น้ำ เทใส่ตะกร้าให้สะเด็ดน้ำแล้วตากแดดให้แห้ง
๒. นำไปกะเทาะเปลือกข้าวเหนียวออกให้หมดจนเหลือแต่เมล็ดข้าวสารสีขาวหรือสีเขียวยอ่อน ๆ
๓. แช่เมล็ดข้าวอุ้งในน้ำทิ้งไว้ประมาณ ๕ นาที
๔. นำมาล้างด้วยน้ำเปล่าให้สะอาดแล้วใส่รังถึงหรือหม้อนึ่งข้าว วิธีการนึ่งเหมือนนึ่งข้าวเหนียว

ပိုင်ထီ. (1) ခပ်ကူးခိုင်

ခပ်ကူးငမးလွတ်,ကူးတီး လာဝ်းတံး ကမ်းဗိုဝ်းမးသံ၊ လင်းဝတ်,ဂိုင်းဂံး ၊
တီးခင်းမိုင်းဂိုင်းတင် မိုင်းဂူမ်း တုမ်မခင်း ၊ ခပ်ကူးတေလံးပီခပ်ခပ်လိုင်.မိုင်းမခင်းကခင်လိုင် ၊
ယုခင်.ပိုင်ပီခပ်မိတ်.ခိုင် လေးမူခင်း ၊ ယု,လိုင်သေခပ်ခပ်ခင်းခိုင် မိုင်းထံး ။

ခပ်ကူးခိုင်ပီခပ်ခပ်ခင်းကခင်ဂိုခင်လွမ်းဗန်းလံး ၊ ဂူးပိုင် ၊ လိမ်ကျားဂျာဂ် ခိုင်းလေးဝါခင်
၂ ခပ်ကူးခိုင် ၁၀၀ ဂရမ်, မီးဂိုင်း ၃၅၅ ငမးလေးဂီ. ။

ခိုင်းသွ,

ခပ်ခပ်ခပ်ပိုင်, (ခပ်ခပ်) ။

ဂိုင် ။

ခပ်.တွင်းလံးဂိုတ်း

1. ကပ်ခပ်ခပ်တင်းပိုင်,ငမးခမ်. ၊ ကပ်မးထွတ်,တက်,လိတ်,ဂိုင်းဂိုင်း ။
2. ကပ်ခပ်ပိုင်, ဂျာတမ် ကပ်ပိုင်,ကွတ်, ပီခပ်ခပ်သခင်သီခပ်ခပ်သီခပ်ခပ်, ။
3. ငမးမိတ်.ခပ်ကူး ခင်းခမ်.ပွဲ,ဝံ. မွတ် ၅ ခမးထီး ။
4. ကပ်မး လာင်.ခမ်.လိမ်းဂိုင်းမူတ်းသွ ယပ်. ၊ ကပ်သွ,ဂိုင်းမေးခိုင် ၊
မိုခင်ကခင်တင်းလံးခိုင်ခပ်ခပ် ။



ခါးခွံ
ခပ်ကူးခိုင်

ตำรับที่ ๔ ข้าวอุ้งนึ่งดอกกุ๊ด

ข้าวอุ้งนึ่งดอกกุ๊ดประกอบด้วยพืชตระกูลข้าว เช่นข้าวอุ้ง ข้าวกล็อง ดอกกุ๊ด^๒ ส่วนใหญ่จะพบข้าวอุ้งนึ่งดอกกุ๊ดในตลาดเช้า ขายพร้อมข้าวอุ้งนึ่งแบบต่าง ๆ เป็นอาหารเช้า บางคนอาจรับประทานกับมะพร้าวขูดสด หรือโรยด้วยน้ำตาลทราย

ข้าวอุ้งนึ่งดอกกุ๊ด ให้พลังงาน ๓๕๕ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

การเตรียมน้ำดอกกุ๊ด

ข้าวอุ้ง

๑. เอน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟ ใส่ดอกกุ๊ดลงไปต้ม

ดอกกุ๊ด

๒. ต้มดอกกุ๊ดไว้ ๔-๕ นาที จะได้น้ำสีเหลืองของดอกกุ๊ด

น้ำเปล่าสำหรับคั้นกับดอกกุ๊ด

ขั้นตอนการทำ

๑. แช่วข้าวอุ้งในน้ำดอกกุ๊ด ค้างคืนทิ้งไว้ ๖ ชั่วโมง
๒. นำข้าวอุ้งที่แช่ไว้มาล้างด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด แล้วทำการนึ่งข้าวเหมือนการนึ่งข้าวเหนียวทั่วไป
๓. นำน้ำอ้อยที่ทำการเคี่ยวแล้วมาผสมกับข้าวเหนียว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ห่อไว้ในถุงให้คงความอุ่นไว้

ปຶ້ງວິ. (4) ອຸ້ງກູ້ ຊຸ້ງຸ້ງ, ບຸ້ງ

ອຸ້ງກູ້ຊຸ້ງຸ້ງ, ບຸ້ງ | ບຶ້ງຊຶ້ງລຶ້ງຄຸ້ງຕຸ້ງ ອຸ້ງອຶ້ງ | ອຸ້ງຕຸ້ງຊຶ້ງ |
 ອຸ້ງກູ້ຊຸ້ງຸ້ງ, ບຸ້ງ | ຕຸ້ງຊຶ້ງລຶ້ງ ຊຸ້ງຸ້ງ, ບຸ້ງ | ກຸ້ງກູ້ ລຸ້ງວຶ້ງ ຊຶ້ງຸ້ງຕຸ້ງ |
 ຕຸ້ງກູ້, ຊຸ້ງຸ້ງອຸ້ງຸ້ງ | ຊຸ້ງ ຊຸ້ງກຸ້ງ, ບຸ້ງກຸ້ງວຶ້ງ ຊຸ້ງຸ້ງຸ້ງ || ຊຸ້ງຸ້ງຸ້ງ ຊຸ້ງ, ບຸ້ງ
 ລຸ້ງກຸ້ງ ກຸ້ງ, ວຶ້ງຊຶ້ງຸ້ງຕຸ້ງວຶ້ງລຶ້ງ | ກຸ້ງ ຊຸ້ງຕຸ້ງລຸ້ງກຸ້ງອຸ້ງກູ້ຊຸ້ງຸ້ງ, ບຸ້ງ
 ຊຸ້ງກຸ້ງ, ລຸ້ງວຶ້ງຸ້ງຕຸ້ງ | ກຸ້ງຸ້ງຸ້ງຸ້ງຕຸ້ງກຸ້ງກຸ້ງ ກຸ້ງ ກຸ້ງ ລຸ້ງ |
 ພຶ້ງລຸ້ງຸ້ງກຸ້ງກຸ້ງກຸ້ງ, ບຸ້ງ. ຊຸ້ງ, ລຸ້ງກຸ້ງກຸ້ງ ||

ອຸ້ງກູ້ຊຸ້ງຸ້ງ, ບຸ້ງ ລຸ້ງກຸ້ງກຸ້ງ. ກຸ້ງອຸ້ງກູ້ກຸ້ງຸ້ງ ພຶ້ງກຸ້ງ
 ຊຸ້ງຸ້ງ, ບຸ້ງຸ້ງລຸ້ງລຸ້ງ, ລຸ້ງ ກຸ້ງຸ້ງວຶ້ງກຸ້ງ ຊຸ້ງກຸ້ງກຸ້ງ | ກຸ້ງກຸ້ງກຸ້ງກຸ້ງກຸ້ງ, ພຶ້ງກຸ້ງລຸ້ງ |
 ກຸ້ງອຸ້ງກູ້ກຸ້ງ, ບຸ້ງ ລຸ້ງ ກຸ້ງ ||

ອຸ້ງກູ້ຊຸ້ງຸ້ງ, ບຸ້ງ 100 ກຸ້ງ, | ຊຸ້ງກຸ້ງ 355 ກຸ້ງ ຂອກລຸ້ງຸ້ງ ||

ຊຸ້ງຸ້ງ

ອຸ້ງກຸ້ງ ອຸ້ງກຸ້ງ ||

^๒ มีสีเหลืองสด ดอกกุ๊ดพบเฉพาะที่เชียงตุง พบมากในช่วงฤดูฝน ในอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ประเทศไทยจะพบดอกกุ๊ดแห้งขายในตลาดบุญยืนที่ต้อนำมาจากเชียงตุงเท่านั้น

လမ်းကြိုတ်းခမ်းမွန်,ပုတ်း

1. ကပ်ခမ်းလိပ်းသွ်,မေးတင်းနှံး သွ်,မွန်,ပုတ်းခင်းမေးလေးဝံ။ ။
2. မွန်,ပုတ်း ။
3. ခမ်းလိပ်း ပုတ်းတုးလေး ။
4. မိပ်,ပတ်းကပ်ခမ်း မွန်,ပုတ်း ။

ခမ်းတွင်းလမ်းကြိုတ်း

1. လေးခမ်းသားခင်းခင်းခင်း ခင်းခမ်းမွန်,ပုတ်း ။ ပွံ့ဝံ ခင်းခင်း ကမ်းခင်း 6 လှိုင်းမူင်း ။
2. ကပ်ခင်းသားကပ် လေးဝံ မေးလင်းနှိုင်းမူတ်းသွ် ။ ယပ်.ဂေးကပ်မေး ခင်းခင်းခင်းခင်း, ခင်းခင်းယှိုင်းယှိုင်း။
3. ကပ်ခမ်းကွဲးကပ်ခင်းဝံ.ယပ်. ။ မေးလေးတင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်း ။ ဂေးတွင်းခင်းခင်း,ထွင်းခင်းခင်းခင်း, ။



ခံးယ, ထွင်းခင်းခင်းခင်း; ဟေး, ခံးယှိုင်းခင်းခင်း ထွင်းခင်းခင်း ဟေးယှိုင်းခင်းခင်း
 သံး မွန်,ပုတ်းတုး,နှိုင်း ။ ခု ခင်းခင်းခင်းခင်းမွန်,ပုတ်း ထွင်းခင်းခင်း ထွင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ။

ไช้อู๊บบ

อู๊บบ

“อู๊บบ” เป็นคำที่ไทใหญ่เรียกแกงที่เคี้ยวนาน ถ้าเป็นภาษาเหนือเรียก “อ่อม” ภาษาทั่วไปเรียกว่า “อบ” ลักษณะอาหารประเภทอู๊บบ คือการนำส่วนผสมมาใส่รวมกันแล้วตั้งไฟอบหรืออู๊บบไว้ เครื่องปรุงจะประกอบด้วยสิ่งที่ได้จากธรรมชาติ เช่น พริก เกลือ หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ฯลฯ และที่ขาดไม่ได้คือ “ถั่วเน่า” ซึ่งใช้แทนกะปิ

“อู๊บบ” เชื่อว่าเป็นอาหารดั้งเดิมมาจากสภาพเมียนมา แต่เนื่องจากคนไทใหญ่และพม่าได้อยู่ร่วมกันเป็นเวลานานทำให้เกิดการกระจายทางวัฒนธรรม การรับเอาวัฒนธรรมต่างวัฒนธรรมเข้ามาผสมกับวัฒนธรรมดั้งเดิมของตน ต่อมาก็อาจมีการปรับเปลี่ยนให้ลงตัวกับวิถีชีวิตของตน การอู๊บบของพม่าจะมีรสชาติจัดจ้าน มีความมันจากน้ำมันพืช ใส่เครื่องเทศหลายอย่างทำให้มีกลิ่นฉุน เช่น มะสะหล่า ซึ่งนั่นก็อาจจะเป็นการรับวัฒนธรรมอาหารมาจากอินเดีย แต่การอู๊บบของไทใหญ่จะเป็นการอู๊บบที่มีน้ำขลุกขลิก ไม่มีรสหวาน มีรสชาติกลมกล่อมของมะเขือเทศ การอู๊บบจะใช้เวลานานเพื่อให้เนื้อสัตว์มีความนุ่มนวลรับประทาน

“ไช้อู๊บบ” มีลักษณะเหมือนน้ำพริกอ่อน เพราะหลัก ๆ เน้นมะเขือเทศที่ทำให้มีรสชาติเปรี้ยว ๆ หวาน ๆ การทำไช้อู๊บบต้องใช้ไขไก่เนื่องจากมีความหอม รสชาติอร่อยไม่มีกลิ่นคาวเหมือนไขเป็ด

ไช้อู๊บบจะเป็นแกงที่มีน้ำขลุกขลิกสีเหลืองคล้ายพะแนงภาคกลาง อู๊บบไช้เป็นอาหารที่ชาวไทใหญ่นิยมรับประทานกันทั่วไป เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อและนิยมทำรับรองแขกในงานบุญต่าง ๆ “อู๊บบ” สามารถเปลี่ยนประเภทเนื้อสัตว์ได้หลากหลายไม่ว่าจะเป็นเนื้อหมู เนื้อไก่ ไขไก่ เป็นต้น

ไช้อู๊บบ ให้พลังงาน ๔๒๐ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

ไขไก่

หอมแดง

มะเขือเทศ

กระเทียม

น้ำมันพืชสำหรับทอดไข

ต้นหอม/ผักชีหั่น

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว

ผงปรุงรส

เกลือ

ขั้นตอนการทำ

๑. นำไข่ไก่ไปต้มจนสุก
๒. นำไข่ที่ต้มสุกแล้วไปทอดในกระทะ โดยใช้ไฟความแรงปานกลางจนมีสีเหลืองกรอบ สะเด็ดน้ำมัน แล้วผ่าครึ่งเพื่อเตรียมทำในขั้นตอนต่อไป
๓. นำหอมแดง กระเทียม มะเขือเทศลงผัดจนมีกลิ่นหอม แล้วจึงนำไข่ที่ผ่าซีกไว้ จัดเรียงในกระทะ พลิกกลับไปมาจนเครื่องแกงเข้ากันดี ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือและผงปรุงรส อบไว้จนน้ำเริ่มแห้ง
๔. นำไข่อุ๊บนมาใส่จานโรยด้วยผักชี/ต้นหอม

‘ กုပ်. ’ ฤမ်းวះပွင်,ဝုး နိုင်ပွန်းလိပ် ၊ ထားလားခင်းခင်းပေးခင်းခင်း ဂွင်.ဝုး ‘ ကွမ်, ’
 ဂမ်းခင်းဂွင်.ဝုး ‘ ကုပ်. ’ လွင်းဂိုဝ်းတင်းဂိခ် ‘ ကုပ်. ’ လွင်းဂိုဝ်းတင်းဂိခ်ကုပ်.ခင်း ကပ်သွ်,လေး
 ဂမ်းပွန်းလိပ် သေ တင်းဗွ်. ၊ ခိုင်းသွ်,မင်းထမ်း မိုခ်ခင်း, ဗိတ်. ၊ ဂိုဝ် ၊ ဂွင်မိ,လိင် ၊
 ဂွင်မိ,ခပ် ၊ ဂွင်ခု, ၊ ထမ်းခံး ၊ ငလး ကမ်းခတ်,ကမ်းလံး ပီခ်ထုပ်,ခင်း ကမ်းလုံ. တင်ဂပိ ၊
 ကုပ်.ခင်း.ငတ,မုး တီးမိုင်းမင်း ၊ ယု,လွမ်း ဂမ်းမုးဂိုင် ဗွင်းငး လွင်းဂိုဝ်းကားဂုဂ်
 ကေးခိုင်းမိုခ်ဂမ်း ။

ဂုဂ်းကားကုပ်.ခင်းမင်း တေမိခင်း.မင်းခင်းငလး မီးကံဂွမ် မု,သလု,
 ကမ်းဂုပ်.မုးတီးဂလး မိုင်းကိခ်,တီးသွ် ၊ ကုပ်.ခင်းတံး သွ်,ခင်း.ကိတ်းကိတ်း ကမ်း,ဝါခ် ၊
 မီးမု,ခိုင်းသွ်,လွမ်း ၊ ကုပ်.တေလံး လုံ.ခင်းယမ်းဂိုင် ။

‘ ခံ,ကုပ်. ’ မိုခ်ဂမ်းတင်းခင်း.ဗိတ်.ကွင်, ၊ မု,ခိုင်းသွ်,ဂိုဝ်းဂိုဝ်းမင်းသွ်,ငလး
 ဂွင်ဝါခ် ၊ ဂမ်းခင်း ကပ်ခံ,ကုပ်. လိင်.ပွ်းလု,တေခင်း ‘ ကုပ်. ’ ပီခ်ခိုင်း.ကေးလံး မိုခ်ခင်း,ခိုင်း.ဂံ, ၊
 ခိုင်း.မု ၊ ခံ,ဂံ, လိုင်းခင်း.ယပ်. ။

ခံ,ကုပ်. 100 ဂဂမ်, ၊ မီးဂိုင်း 420 ဂီးလုင်းခင်းလေးဂို. ။

ခိုင်းသွ်,

- ခံ,ဂံ, ။
- မု,ခိုင်းသွ် ။
- ဂွင်မိ,လိင် ။
- ဂွင်မိ,ခပ် ။
- ခင်း.မင်းပုခင်းတု,ခိုင်းခံ, ။
- ဗမ်းမိ, / ဗမ်းဂီးသွ် ။

ခိုင်းသွ်,လေး

- ခင်း.လင်း,ခပ် ။
- ဗွင်ဝါခ် ။
- ဂိုဝ် ။

ခင်း.တုခင်းလံးဂိုဝ်း

1. ကပ်ခံ,ဂံ,တုခင်းဂိုဝ်းသွ် ။
2. ကပ်ခံ,ဂံ, ကမ်းတုခင်းသွ်. ဂု,ခိုင်းခင်းမေးခပ် ၊ လုံ.ဗွ်,ဂိုင်း ပါခ်ဂင် ၊ မိုင်းခံ,မီးသိလှိုင်
 တင်းကွမ်,ဂိုင်းခင်းယပ် (ဂိုင်း) ယပ်. ဂု,ဂိုင်းခင်း ဝံ.တု,တေသိုပ်,ဂိုဝ်းထိင်း ။

ပိုင်ထီ. (1) ခမ်း.ဗိတ်.ယုး

ဂူခင်းတံးဂျိုက်ဂိုခင်ဗန်း | ဂိုခင်ခပ်းဗန်းခိုင်ဒဲးတု၊ | တိုခင်းတေလံးပုးခမ်း.ဗိတ်.
 |ဗလး ဗန်းတူမ်းဗန်း ဂပ်း | လိုင်.ခင်, ခမ်း.ဗိတ်.မာ်,ခွပ်သူမ်း | ခမ်း.ဗိတ်.ထုပ်,ခပ်း |
 ခမ်း.ဗိတ်.ယုး | ခမ်း.ဗိတ်.ယုး ပီခင် တာင်းဂိုခင် လာဝ်းတံး ကခင်ဂူခင်းတင်းခွက်; ဂူ.လက်ခမ်း |
 ဂွပ်ပိုင်ခမ်း.ဗိတ်.ယုး ဂိုတ်းတံးလး ဂျိုခိုင် သွဲ,ဂေးတံး ||

ခခင်.တွခင်းလံးဂိုတ်းတံး | ယင်းဂျာကပ်ဗန်းဂပ်းခမ်း.ဗိတ်.
 လံမိဝ်းလွမ်းခင်,ဂုတ်ထုတ်,လှဲ || ခမ်း.ဗိတ်.ယုး ပီခင်တာင်းဂိုခင်ကခင်မီး ခိုင်သွဲ, မိုခင်ခင်, ဗိတ်.
 | ဂိုဝ် | ဂူဝ်မီ,လိုင် | ဂူဝ်မီ,ခပ် | ထုပ်,ခပ်းခိပ်း | ကပ်လိုင်ခင်.မုးတမ်လေးဂခင် | ခမ်း.ဗိတ်.ယုး
 100 ဂရမ်, | လံးဂိုင်း 1,359 ဂီးလူဝ်းခမ်းလေးဂို. ||

ခိုင်သွဲ

ထုပ်,ခပ်း ||
 ထုပ်,လိခင် (မာ်တီးကမ်,သွဲ)
 ဗိတ်းလိပ်း ||
 မာ်,ခိုင်သူမ်း ||
 ဂူဝ်မီ,ခပ် ||

မာ်,ခိုင်ခွပ်း ||
 ဂူဝ်မီ,လိုင် ||
 ဗန်းဂီး ||
 ဗန်းဂီးလုး ||
 ဗွင်ဝါခင် ||
 ဂိုဝ် ||

ဗန်းဂပ်း

မာ်,ခိုင်ခွပ်း ||
 တိုင်သင်. ||
 ဗန်းခွက်, ||

ခခင်.တွခင်းလံးဂိုတ်း

1. ကပ်ထုပ်,ခပ်းခိပ်းလီ,ဟံး တမ်ဗွင်လးသွဲ,ထုပ်,လိခင် | ဂူဝ်မီ,လိုင် | ဂူဝ်မီ,ခပ် | ဗိတ်.လိပ်း |
 မာ်,ခိုင်သူမ်း | ဗန်းဂီး | ဗန်းဂီးလုး | တမ်တခင်,တခင်, ယုးဂွဲးကွခင်,ဗိတ် ||
2. သွဲ,ဂိုဝ် | ဗွင်ဝါခင် | သွဲ,ခမ်း.ကိတ်း | ဂိုတ်းဂွဲးသိုင်ထုပ်,ခပ်း ကမ်,ပေးမီခင် |
 တမ်ဂွဲးခပ်းဂခင်ယပ်. တက်သွဲ,ဝါခင်, ||
3. ကပ်ခမ်း.ဗိတ်. ဂူမ်းတာင်းဗန်းဂပ်းဂေးလံး ||



น้ำพริกพู ณ ร้านอาหารครัวเคเรือไต จังหวัดเชียงใหม่
 ခမ်း.ဗိတ်.ယုး တီးသိုင်,ခပ်းဗန်းခိုင်တံး ဝိုင်းဂိုင်းမံ, ||

ตำรับที่ ๒ น้ำพริกมะเขือส้ม

มะเขือเทศ (มะเขือส้ม) เป็นเครื่องปรุงสำคัญอีกอย่างหนึ่งของอาหารไทใหญ่ เนื่องจากมะเขือเทศมีรสชาติหวานเปรี้ยวกลมกล่อมอยู่ในตัว จึงทำให้อาหารแทบทุกอย่างของไทใหญ่จะต้องใส่มะเขือเทศลงไปด้วย ข้อสังเกตการใช้มะเขือเทศในอาหารไทใหญ่ส่วนมากจะพบในอาหารประเภทที่มีการคั่ว หรืออาหารที่ใช้ น้ำมัน และน้ำพริกต่าง ๆ มะเขือเทศที่นิยมนำมาตำในน้ำพริกมะเขือส้มคือ มะเขือเทศพันธุ์พื้นเมืองที่มีรูปร่างไม่กลมสวยเหมือนมะเขือเทศทั่วไป บางคนเรียก “มะเขือส้มไต” ที่มีรสเปรี้ยวเมื่อนำมาปรุงกับถั่วเน่า รับประทานกับปลาปิ้งหรือปลาทุที่อุดมด้วยโปรตีน จึงถือเป็นอาหารไทใหญ่ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและจิ้มกับผักพื้นบ้าน

การรับประทานน้ำพริกมะเขือส้มจะนิยมทำรับประทานได้ทุกมื้อโดยมักจะรับประทานกับข้าวเหนียวร้อน ๆ ที่นึ่งสุกใหม่ ๆ หรือรับประทานกับหมูหนึ่ง

น้ำพริกมะเขือส้มให้พลังงาน ๘๑๐ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

พริกชี้ฟ้า สีเขียว พริกหนุ่ม	มะเขือพวง
มะเขือส้มไต	ผักชีหั่น
ถั่วเน่าปิ้ง	ผงปรุงรส
กระเทียม	เกลือ
หอมแดง	

ขั้นตอนการทำ

- นำพริกหนุ่ม หอมแดง มะเขือส้ม กระเทียม มะเขือพวงและถั่วเน่าคั่วบด นำไปอังไฟพอให้สุก
- นำวัตถุดิบที่อังไฟแล้วมาโขลกให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือและผงปรุงรส โรยหน้าด้วยผักชี
- เสิร์ฟพร้อมรับประทาน

ပိုင်ဝီ. (၂) ခပ်.ဗိတ်.မာ်,ခိုင်သူဠ်

မာ်,ခိုင်သူဠ်; ပိတ်ခိုင်သွံ,ကျာ်ဂုာ် ကာ်ကပ်,မတ်,လံးပိုင်ခိုင်;ခိုင်လတ်တံး
ယုတ်.ပိုင်;မာ်,ခိုင်သူဠ်; မီးကုသု,သူဠ်တတ် ၊ ဂွပ်;ခေတ်တတ်;ဂိတ်တံးလတ်,သွံ,
မာ်,ခိုင်သူဠ်;ဂပ်ခေတ် ။ ပိတ်ခိုင်.တံးဂပ်;ခေတ်သွံ, မာ်,ခိုင်သူဠ်;မိတ် ကာ်ခိုင်;ဂိုင် ကျာ်ဂုာ်
ကာ်သွံ,ခေတ်.မတ်;လတ်.ဗိတ်.ဂုာ်ပိုင်။

မာ်,ခိုင်သူဠ်;ကာ်တံးကပ်မာ်;ဂိတ်.ဗိတ်. ၊ ပိတ်မာ်,ခိုင်သူဠ်; မီးဗာ်ဂုာ်;
ကာ်,မုတ်;ဂုာ်; လိမ္မိုင်ကာ်ပိုင်;မာ်,ခေတ်. ၊ ဂပ်;ခေတ်; ဂွပ်.ဝုး ‘မာ်,ခိုင်သူဠ်;တံး’

ทำพันธุ์บ้างนิดหน่อย แต่ยอดผักกาดก็ยังคงเหลืออยู่จำนวนมากออกดอกสีเหลืองสะพรั่ง ชาวบ้านก็จะนำยอดผักกาดที่ได้นำมาแปรรูปเป็น “น้ำผัก”

ในขั้นตอนการหมักผักกาดหากใช้น้ำขาวในการหมักจะดีกว่า เพราะในน้ำขาวมีแป้ง โดยเฉพาะถ้าได้น้ำขาวข้าวเหนียวแบบที่แช่ข้ามคืน ยิ่งจะได้เนื้อแป้งในน้ำขาวข้าวที่เข้มข้นขึ้น ซึ่งแป้งคือยอดอาหารสำหรับจุลินทรีย์ที่ทำให้ผักมีรสเปรี้ยวง่ายขึ้น และหากใช้หม้อดินการเคี่ยวน้ำผักจะทำให้ น้ำผักมีกลิ่นหอมของหม้อดิน เมื่อนำมาทำน้ำพริกน้ำผักจะนำรับประทานมากขึ้น

น้ำพริกอีจ้อเป็นอาหารประเภทน้ำพริก เหมาะที่จะรับประทานคู่กับข้าวเหนียว นิยมรับประทานในครัวเรือนทั่วไป ให้พลังงาน ๓๗๘ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

ผักกาดกวาดตั้งที่มีดอกสีเหลือง
มะเขว่น
พริกป่น
ผงปรุงรส
เกลือ

อุปกรณ์

ผ้าขาวบาง
ดินเผาภาชนะสำหรับดองผัก
อุปกรณ์สำหรับทำครัว

ขั้นตอนการทำเคี้ยวน้ำผัก

๑. นำผักกาดเขียวปลีหรือผักกาดกวาดตั้งที่แก่จัด มาทุบให้เข้าใส่โองใส่ข้าวเหนียวสุกหมักทิ้งไว้ให้มีรสเปรี้ยวโดยลงไปในภาชนะสำหรับดอง โดยใช้เวลาอย่างน้อย ๓ วัน
๒. เมื่อผักกาดมีรสเปรี้ยวนำมาโขลกให้ละเอียดอีกครั้งหรือจะใช้วิธีการปั่นโดยใช้เครื่องปั่นก็ได้
๓. นำน้ำผักที่ได้มาเคี้ยวใช้ไฟปานกลางจนมีลักษณะน้ำขลุกขลิกและมีกลิ่นหอม

ขั้นตอนการทำน้ำพริกอีจ้อ

๑. นำน้ำผักที่ผ่านการเคี้ยวแล้วมาปรุงรสด้วยพริกแห้งคั่วไฟปานละเอียด กระเทียมโขลกละเอียด เกลือ และผงปรุงรส คนให้เข้ากัน จัดคู่กับผักเครื่องเคียงพร้อมเสิร์ฟ
๒. ถ้าต้องการเก็บไว้นานขึ้นให้เคี้ยวน้ำผักจนแห้งและปั่นเป็นก้อนกลม ๆ ห่อหุ้มให้เรียบร้อยแล้วเก็บแช่เย็น เมื่อจะรับประทานให้ผสมน้ำอุ่นเล็กน้อยและปรุงรส

ပိုင်ထီ. (၃) ခမ်း.ဗိတ်.ဂီ,လော့.

ခမ်း.ဗိတ်.ခမ်း.ဗန်း ပီခင်တၢင်းဂိခင်ခွင်လၢင်းတံးလီမ်လှ်မုးယဝ်. ၊
တံးဂွင်.ထီင်းလှ်ခိုင်ခိုင်ဝုး ‘ခမ်း. ဗိတ်.ဂီ,လော့.’ ကခင်လံးလှ်ခိုင်ခိုင်.ဂေး ၊ ယွခင်.ပိုင်လံးဂီတံး
မခင်းလံးကပ်ခမ်းဂၢတ်, (ရှၢင်းတုင်.) မုး တၢဂ်,မွင်သုမ်း; ခိတ်းလော့ခခေင်.လေး လင်,ဂွင်.လော့ဂိုင်
‘လော့.’ မိုဝ်းကပ်ခမ်း ဂၢတ်,သုမ်းမုးခိတ်း ဂွံးဂိုင်; တေ့,ထိုင် ပခင်းပီခင်ဂုလှ်,လံး ၊
တေလံးလှ်.ခါဝ်းယၢမ်းလေးကပ်လှ်သ့, မိုဝ်းခိတ်းလော့ခခေင်. လင်,တခေင်လေး လီဂိခင်ယဝ်. ။
ခမ်း.ဗိတ်.ဂီ,လော့. ပီခင်လံးဂုဂ်.သု တၢင်း ဂိခင်တံးကခင်ဂိဝ်းဝံ.လံးဂိုင် ၊ ယင်းပီခင်ဗွခင်း လီ
ကခင်လံးကပ်ခမ်းဂၢတ်,ဂေ, တု,တေ ဂီတံးဂိခင် တၢင်း,ပိုင်ကမ်,လံးခခေင်. လင်,မုးဂီတံး
‘ခမ်း.ဗိတ်. ဂီ,လော့.’ ။

ခမ်း.ဗိတ်.ဂီ,လော့. ခွင်လၢင်းတံး ၊ တေလံးလှ်.ဗန်းဂၢတ်,ရှၢင်းတုင်.
ပီခင်ခမ်းကခင်ကွက်းဂုးခါဝ်း ၊ မိုခင်ခေင်, ဂုခင်းဂုးဂီ; ရှၢ,သုခင် တိုခင်းယၢမ်းယွတ်းမွက်,
ဗန်းဂၢတ်,သီလှိုင် ယွတ်းဗန်းဂၢတ်, ဂိုင်လော့ခွပ်; ဂိခေဂုလှ်ဂေး ယွတ်းဗန်းဂၢတ်,
ယင်းလှိုင်ဂိခင်လှိုင်ခါ ခခေင်.လင်,ကပ်မေးလိခင်မွင် ခိတ်းဂီတံးဂွံး ဂွမ်လေး ခမ်း.ဗိတ်.ဂီ,လော့.
လီဂိခင်ထီင်း ။

လံးဂီတံး မခင်း ကပ်ခမ်းဂၢတ်, ၊ ကပ်ခမ်း.လေးခပ်ခိတ်းလီ ယွခင်.ခင်းခပ်ခိတ်
မီးပိုင်ဂွံး ခမ်း.ခိမ်. ခုခင်. ထၢတ်းကေးဂုဂ် လုလိခင်းသီး ဂီတံးဂွံးဗန်းဂၢတ်,သုမ်း ။
ပေးကပ်မေးလိခင်မွင်ခိတ်းဂီတံးဂွံး ဂွမ်လေး; ခမ်း.ဗိတ်.ဂီ,လော့.လီဂိခင်ထီင်း ။
ခမ်း.ဗိတ်.ဂီ,လော့. ဂိခင်ဂပ်းခပ်ခိတ်း ဂိခင်လှမ်းဂခင်ပေးမေးလှ်; ၊
ကခင်မီးဝံ.ဂိခင်မိုဝ်း လမ်ပီခင်ဂိခင်လံး ဂမ်းလီဝ်ခခေင်.ယဝ်. ။ ခမ်း.ဗိတ်.ဂီ,လော့. 100 ဂရမ်,
မီးဂိုင် 374 ငခးလေးဂီ. ။

ခိုင်သ့,

ဗန်းဂၢတ်,ရှၢင်းတုင်. ။
မီးမွက်,သီလှိုင် ။
မၢဂ်,ခိတ်, ။
ဗိတ်.ဗွင် ။
ဗွင်တခေင် ။
ဂိုင် ။

ခိုင်လှ်.

ဗေးခပ်မာင် ။
ကုမ်လိခင်တု,မွင်ဗန်းဂၢတ်, ။
ခိုင်လှ်.ခင်း သွင်,ဗွံး ။

ခခေင်.တုခင်းလံးဂီတံးခမ်း.ဗန်း

1. ကပ်ခမ်းဂၢတ်,ခိတ်ဂိုင်ဗန်းဂၢတ်,ရှၢင်းတုင်. ၊ ကပ်မုးထုပ်. ကမ်,ခခေင်ခုတ်းသ့,
ကုမ်သ့,ခပ်ခိတ်သုဂ်း (မွင်) ဝံ. ၊ ဂွံးမခင်းသုမ်း; ၊ လှ်.ခါဝ်းယၢမ်းတီးဂေ, 3 ဝခင်း ။
2. မိုဝ်းမွင်ဗန်းဂၢတ်, သုမ်းမုး ၊ သ့,ခုဂ်.တမ်ဂွံးလီဝ်ထီင်းဂမ်းခိုင်; ၊ ခံးကပ်ခိုင်;ပခင်း,ဂေးလံး ။
3. ကပ်ခမ်း.ဗန်းခိုခင်းမုးခိတ်; ၊ လှ်.ဗွံးပခင်ဂၢင် ၊ တေမီးခမ်း.လော့.လေး.လေးမီးကံဂွမ် ။

เครื่องปรุงเพียงไม่กี่อย่าง และมีกรรมวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก คนไทใหญ่เมื่อจะมีการเดินทางเข้าป่า มักจะทำน้ำพริกผองไปด้วย อาจมีการหาปลามาปิ้งทานควบคู่กับน้ำพริกผองด้วย ปัจจุบันในแต่ละครัวเรือนมักจะมีน้ำพริกผองติดครัวไว้เสมอ เพราะไม่เพียงแต่นำมารับประทานเป็นน้ำพริกเท่านั้น ยังนำมาใส่ในน้ำแกงเพื่อเพิ่มรสชาติความอร่อยด้วย

น้ำพริกผอง ให้พลังงาน ๔๗๖ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

- ถั่วเน่าแค้น (ถั่วเน่าแผ่น)
- พริกแห้ง (พริกกะเหรี่ยง)
- เกลือ

ขั้นตอนการทำ

- นำถั่วเน่าแค้น (ถั่วเน่าแผ่น) ไปอังไฟให้พอกรอบ
- โขลกถั่วเน่าแค้น กับพริกแห้ง ปรุงรสด้วยเกลือ เสริฟร่ำประทานพร้อมกับผักเครื่องเคียง

ပိုင်ထီ. (4) ခမ်.ဗိတ်.ဗွင်

ထူဝ်,ခဝ်းပိတ်တင်ဂိတ်တံးကတ်ခတ်,ကမ်,လံး လိမ်လှဲမုးလှဲ ၊
ထူဝ်,ခဝ်းကတ်သွဲ,ဗတ်းဂိတ် ၊ ခမ်.ဗိတ်. ၊ ကဂုသု,ခံးမိုတ်ခတ်တင်း ကပိ လံးဂိတ်းကမ်.
ကတ်သတ်ထူဝ်, ခဝ်းမုးတူမ်ဂွံးလုးခံး ယဝ်.ကပ်မုးမုင် ၊ ပိတ်လံးဂိတ်းဂွံးဂိတ်းတင်းဂိတ်ဝံ.လံးပိုင် ၊
ကုးပွတ်းတံးတံး ဂိတ်းထူဝ်,ခဝ်းဝံ.ဂိတ်ဂုင်း ကုဂုး ။
မိုတ်းလိပ်ယုတ်.ပိုင်မတ်လှဲလှဲ,ဂိတ်းကတ်တင်,ပိုင်ကမ်,တတ်းလုး ကုးလံးသိုဝ်.ဂိတ်ယဝ်. ။
ခမ်.ဗိတ်.ဗွင် ပိတ်တင်ဂိတ်ခွင်တံးတံး မုးလိမ်ခွတ်, ၊ ခမ်.ဗိတ်.ဗွင်ခံ.
ကပ်ထူဝ်,ခဝ်းခိပ်း လီ,ဗွံး ဂွံးပုးလှဲဂွမ် ၊ ကပ်မုးတမ်လုး ဗိတ်.ဂိုဝ် လံးဂုတ်ဂိတ်းတံး
ကမ်,ယပ်,မီးသွင်သမ်မိတ်ကုဂုး ၊ ယုတ်.ပိုင်တံးတံးလံးလံးကွတ်,တင်း ဗတ်းထိုတ်,လုး
လံးလံးကပ်ခမ်.ဗိတ်.ဗွင်တိတ်းလပ်း တူဝ်တု,သေ, ကမ်,ဂွမ်.ကုးပိတ်ခမ်.ဗိတ်.ဂိတ်ပိုင်လိပ် ၊
ကပ်မုးဂိတ်းခိုင်; ဂိတ်ဗတ်း ဂိတ်းဂွံးကဂုသု, လီဂိတ်မုးထီင်; ။ ခမ်.ဗိတ်.ဗွင် 100 ကဂုမ်, ၊
မီးဂိတ်း 476 ဂီးလှဲးခးလုးဂီ. ။

ခိုင်သွဲ,

- ထူဝ်,ခဝ်းခိပ်း ။
- ဗိတ်.ဂိုဝ်; (ဗိတ်.ယပ်း) ။
- ဂိုဝ် ။

เนื้อลุง

วัตถุดิบ

เนื้อลุง คือ เนื้อสัตว์ที่นำไปสับแล้วปั้นเป็นก้อน ๆ คำว่า “ลุง” หมายถึง การทำเป็นก้อนกลม ๆ มีรากมาจากภาษาพม่าที่ใช้คำว่า “โล้ง” แปลว่าก้อนกลม ๆ เช่นกันและสามารถทำในรูปแบบคั่วให้แห้งหรือมีน้ำขลุกขลิกก็ได้ การทำเนื้อลุงจะต้องสับเนื้อหมูเองเพราะจะได้เนื้อหมูที่มีความเหนียวนุ่มรสหวานและควรเป็นเนื้อสันในจึงจะมีความนุ่มและรสชาติดี ไม่นิยมใส่ถั่วเน่าเพราะจะทำให้มีกลิ่นเหม็น บางครั้งอาจมีการใส่เปลือกไม้มะขาม ไม้มะกอกหรือไม้ค้ำ ลงไปผสมเนื้อหมูระหว่างที่สับด้วย เพื่อให้เนื้อหมูมีความเหนียวและไม่แตกออกจากกันเวลาทอด

เนื้อลุงเหมาะเป็นอาหารสำหรับคนเดินทางเพราะสามารถนำติดตัวไปได้ง่าย เพราะพกพาและรับประทานง่ายรวมถึงการเตรียมพร้อมตลอดเพื่อการรอนแรมโยกย้าย

การรับประทานเนื้อลุงในหญิงที่ตั้งครรภ์รวมถึงกลุ่มผู้ป่วยจะปรับเปลี่ยนการปรุงรสไม่ให้มีรสจัดเพราะชาวไทใหญ่เชื่อว่าจะทำให้เกิดอาการแสดงและการเจ็บป่วยอาจรุนแรงขึ้น

เนื้อลุงให้พลังงาน ๓๗๘ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

เนื้อหมู

พริกสด

หอมแดง (แขก)

กระเทียม

ต้นหอม/ผักชีหั่น

น้ำมันพืช

น้ำเปล่า

เครื่องปรุง

ผงขมิ้น

ผงปรุงรส

เกลือ

ขั้นตอนการทำ

- นำเนื้อหมูสับให้ละเอียด เพื่อเตรียมปั้นเป็นก้อน
- นำหอมแดง กระเทียม ต้นหอม ผักชี พริกหั่นและสับให้ละเอียด
- นำเครื่องปรุงใส่ลงไปพร้อมกับหมูสับ นำส่วนผสมในข้อ ๒. ทั้งหมดมาผสมให้เข้ากันกับเนื้อหมู
- ปั้นเนื้อเป็นก้อนกลม ๆ ให้ขนาดพอดีคำ
- นำเนื้อลุงเรียงเป็นชั้น ๆ ในกระทะใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย โดยเทให้เน้นรอบขอบกระทะเพื่อให้ น้ำมันไหลไปก้นกระทะ ทำให้เนื้อลุงไม่ติดก้นกระทะ ปิดกระทะอุบเนื้อไว้ โดยใช้ไฟอ่อน

၁. ให้สังเกตถ้าเนื้อลูกไก่ล้นๆ โดยไม่เห็นเนื้อสีแดงแล้ว ให้คนเบา ๆ เพื่อสลบเนื้อลูกตัวกลางขึ้น
ด้านบน การคว่ำลักษณะนี้จะทำให้เนื้อลูกออกสีน้ำตาล จากนั้นเติมน้ำลงไป

၂. อุ๊ปไว้จนกว่าน้ำในกระทะจะแห้งหรือมีน้ำขลุกขลิก

၃. ตักเสิร์ฟโดยโรยต้นหอม/ผักชีหั่น

အိုဝ်းလုင်းပီခင်အိုဝ်းသတ်းကခင်ဇော်.ကွခင်,ပခင်;ပီခင်လုင်း (ဂူဂျ်,) ငဝ်,ဂွင်.လွမ်း
ကခင်ပီခင် ဂူဂျ်,မူခင်း ဒခင်.ဝုး 'လုင်း' ခ်သဝ်. ၊ ကပ်မုးဝီးဂွမ်းမခင်းဝုး 'လုင်း' ပွင်,ဝုး
ဂူဂျ်,မူခင်း ၊ ခံ့ကပ် မုးခွပ်းဂိုင်း ကမ်,ခခင်သွ်,ခခင်.ဂေးလံး ။ လံးဂိုတ်း
အိုဝ်းလုင်းတေလံးကပ်အိုဝ်းမူ ကခင်ဇော်,တေမီးတင်း ခင်ဝ်လေးကွခင်း ။ မီးကဂုသု,ဝခင် ၊
ဂွ်းလီကပ်အိုဝ်းသခင်ခိခင်းလီ ၊ ကမ်,သွ်,ထုင်,ခခင်း ၊ ယုခင်. တေဂိုတ်း ဂွ်းမိခင် ၊
မင်ပွန်းတေတင်းသွ်,ပိုက်,မံ.ခခင်. ခခင်မံ.ဂွန်, သွ်,လွမ်းမိုင်းတိုက်.ဇော်.အိုဝ်းမူခခင်. ၊ ဂိုတ်းဂွ်းအိုဝ်း.
မူခခင် ကမ်,ယံးမိုင်းယမ်းခွပ်း ။

အိုဝ်းလုင်း 100 ဂဂမ်, ၊ မီးဂိုင်း 378 ဂီးလုင်းခခင်းလေးဂို. ။

ခိုင်းလုင်း

အိုဝ်းမူ ။
ဗိတ်.လိပ်း ။
ဂူဂျ်မိ,လိင် (ဂလး)
ဂူဂျ်မိ,ခပ် ။
ဇော်မိ, ၊ ဇော် ဂီးသွ်း ။
ခခင်.မခင်းဂိခင် ။
ခခင်.လိပ်း ။

ခိုင်းသွ်,လေး

ဗွင်ခပ်;မိခင်. ။
ဗွင်ဝခင် ။
ဂိုဝ် ။

ခခင်.တွခင်းလံးဂိုတ်း

1. ကပ်အိုဝ်းမူဇော်.ဂွ်းယွ်း ၊ ပုခင်းတုးဂိုတ်းပီခင်ခွခင်း ။
2. ကပ်ဂူဂျ်မိ,လိင် ၊ ဂူဂျ်မိ,ခပ် ၊ ဇော်ဂီး ၊ ဗိတ်.လိပ်းသွ်း ငလးဇော်.ဂွ်းယွ်း ။
3. ကပ်ခိုင်းသွ်,ခင်းမေးလေး အိုဝ်းမူဇော်.သေတင်းဗွ်း ၊ ကပ်ခိုင်းသွ်,လေး ခေး (2)
တင်းမူတ်းခခင်းခပ်;လွမ်းအိုဝ်းမူ ။
4. ပခင်းအိုဝ်း.ဂွ်းပီခင်ခွခင်း မူခင်းမွန်းတခင်,သင်,ထုင်, ။
5. ကပ်အိုဝ်း.ခပ်.ပီခင်လုင်း ခင်းမေးခင် သွ်,ခခင်.မခင်းကိတ်းကိတ်း ၊
ထွန်,ခခင်.မခင်းဂွ်းလွတ်,မေးခင် ဂူဂျ်မခင်း ဂျ, ခွခင်းဂူခင်း ၊ ခခင်,ဂိုဝ်အိုဝ်း.တေကမ်,တိတ်းမေး ၊
ကပ်ဗေပိုက်.သေ ယု,လွ်.ဗွ်းဂိုင်းပူခင်. ။
6. ဂွ်းသတ် တုဂျ်ပေးအိုဝ်း.လမ်သုန်း ကမ်,ဂုခင်အိုဝ်း.လိင် ဂွ်းခွခင်းလွ်းလွ်း ၊ ဂွ်းအိုဝ်း.တင်းတုး
ပီခင်တင်း အိုဝ်း ၊ မိုင်းလမ်သုန်းကွန်,သီလိင်ခိမ်း ဂွ်းခိုခင်းသွ်,ခခင်. ။

ผักโคล้งเคอ

ผักโขบ; ผักโขบ

ผักโคล้งเคอเมนูนี้มาจากชื่อของอำเภอหนึ่งในรัฐฉาน สหภาพเมียนมา เมนูผักโคล้งเคอจะใช้ผักที่สามารถเก็บได้ตามธรรมชาติทั่วไปที่เกิดตามฤดูกาล รับประทานได้ทุกโอกาส ลักษณะของอาหารชนิดนี้มีทั้งแบบคั่วให้แห้งหรือมีน้ำขลุกขลิกก็ได้มีลักษณะที่คล้ายกับแกงแคของคนพื้นเมืองเหนือ

ผักโคล้งเคอ ปัจจุบันคนทั้งในกลุ่มชาติพันธุ์และกลุ่มภายนอกไม่ค่อยรู้จักเมนูนี้มากนัก ส่วนมากจะมีแต่ในร้านอาหารไทใหญ่

ผักโคล้งเคอเป็นอาหารประเภทกับข้าว รับประทานกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวยก็ได้
ผักโคล้งเคอ ให้พลังงาน ๘๘๙ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

ถั่วเน่า	เห็ดหูหนู
พริกสด	เห็ดนางฟ้า
กระเทียม	ผักข้าว
หัวหอมใหญ่	ผักเชียงดา
มะเขือพวง	ผักตำลึง
มะเขือเทศ	ผงปรุงรส
มะเขือเปาะ	เกลือ
ชะอม	

ขั้นตอนการทำ

- นำถั่วเน่าที่บดแล้วมาตำในครกพร้อมกับกระเทียม พริกสด หัวหอมใหญ่ มะเขือพวง มะเขือเทศ โดยใส่เกลือและผงปรุงรสผสมเข้าไปด้วย เพื่อใช้เป็นเครื่องแกง
- เทน้ำมันในใสในกระทะพอประมาณ
- นำเครื่องที่ตำเมื่อสักครู่มาใส่กระทะและผัดให้พอมักกลิ่นหอม
- จากนั้นนำผักที่เตรียมไว้ใส่ลงไปผัดในกระทะ
- ผัดผักอีก ๕ นาทีก็สามารถนำออกมารับประทานได้ ไม่ควรผัดนานเพราะจะทำให้ผักสุกเกินไป



ແຄວບນ: ສ້າຍ, ມະເຮັດເທສເຕັຍວ; ຫວາ, ງາຂາວ;

ແຄວລ່າງ: ສ້າຍ, ພື້ນຕອນການຍຳລ້ຳໂກ້; ຫວາ, ຍຳລ້ຳໂກ້

ວີ້ວອຸ້ວ ວາໍ. ມາດ, ຊີ້ວດູວະຮີ້ວ; ອຸ ຕຸອາວ ແ

ວີ້ວຕູ້; ວາໍ. ອອວ. ຕູວອວ; ລາໍເລວະດູວ, ຄູວ; ອຸ ມາວະດູວ, ຄູວ; ແ

ยำทวาย

วอร์มอัพ (อุ่นเครื่อง)

ยำทวาย หรือ ยำหัวไชเท้าเป็นอาหารของชาวไทยใหญ่ดั้งเดิมเลยมักจะถูกจัดในสำหรับเมื่อมีงานบุญหรืองานเลี้ยงต่าง ๆ เพราะยำทวายเป็นอาหารที่ทำง่าย มีรสชาติที่อร่อยและสามารถทำได้ในปริมาณเยอะ ๆ เหมาะสมต่อการเลี้ยงแขกที่มีจำนวนมาก

จุดเด่นของเมนูนี้คือการใช้เทคนิคในการหั่นหัวไชเท้าซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักของเมนูนี้ การหั่นหัวไชเท้าจะทำการปั่นให้เป็นเกลียว ซึ่งจะทำให้เมื่อนำจัดใส่จาน หัวไชเท้าจะไม่แนบติดกับจาน และเพื่อส่วนผสมต่าง ๆ แทรกซึมเข้าไปในหัวไชเท้าได้ดีกว่า การแช่หัวไชเท้ากับน้ำส้มสายชูก่อนที่จะนำไปประกอบอาหารก็เพื่อให้หัวไชเท้ามีรสชาติเปรี้ยวอมหวานของน้ำส้มสายชูและน้ำตาลทราย เพื่อเพิ่มรสชาติให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น เพราะหัวไชเท้าสดจะมีรสชาติฝืดถ้านำไปประกอบอาหารเลยรสชาติจะไม่อร่อย

บางสูตรจะมีส่วนผสมของกะปิคั่วน้ำมันพริกมีกลิ่นหอมใส่ลงในขั้นตอนการคลุกหัวไชเท้ากับวัตถุดิบอื่น ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล

ยำทวายให้พลังงาน ๑,๖๔๙ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

หัวไชเท้า

น้ำส้มสายชูกลั่น ๕ %

น้ำมันกระเทียมเจียว

งาขาว

ถั่วป่น

กุ้งป่น

หอมแดงเจียว

น้ำตาลทรายขาว

ผงปรุงรส

เกลือ

อุปกรณ์

ภาชนะสำหรับแช่หัวไชเท้า

อุปกรณ์สำหรับทำครีว

ขั้นตอนการหั่นหัวไชเท้า

๑. ปอกเปลือกหัวไชเท้า นำไปล้างน้ำให้สะอาด

๒. วางหัวไชเท้าในแนวนอน หั่นเป็นซี่เล็ก ๆ ในแนวตรง โดยการหั่นนั้นจะไม่ให้หัวไชเท้าขาดออกจากกัน

๓. กลับด้านหัวไชเท้า หั่นเป็นซี่เล็ก ๆ เหมือนขั้นตอนที่ ๒ แต่จะหั่นเป็นแนวเฉียง โดยไม่ให้หัวไชเท้าขาดออกจากกัน

๔. หัวไชเท้าที่ได้จะมีลักษณะเป็นเกลียวยาวสวยงาม

ขั้นตอนการแช่หัวไชเท้า

- ๑. เตรียมภาชนะสำหรับแช่หัวไชเท้า ใส่ น้ำส้มสายชู ผสมกับเกลือ ผงปรุงรสและน้ำตาลทรายขาว คน ส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
- ๒. นำหัวไชเท้าที่ทำการหั่นเป็นเกลียวแล้วลงมาแช่ในน้ำส้มสายชูที่เตรียมไว้ ปิดฝาพักทิ้งไว้ ๑ คืน จึง จะนำมาประกอบอาหารได้

ขั้นตอนการทำ

- ๑. นำหัวไชเท้าที่ทำการแช่ไว้มาบีบน้ำออกพอประมาณ
- ๒. ฝักหัวไชเท้า หรือจะใช้กรรไกรตัดก็ได้ ให้เป็นชิ้นพอดีคำ ไม่เล็กจนเกินไป
- ๓. นำถั่วงอก ถั่วงอกงอก งาขาว และน้ำมันกระเทียมเจียว ใส่ลงไปผสมกับหัวไชเท้าที่ฝักแล้ว คลุกเคล้า ส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
- ๔. ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยหอมแดงเจียว นำเสิร์ฟพร้อมรับประทาน

ယမ်းထဝ်း ဂူဝ်ပိုက်.ခိ.ဂေ့ပိခ်ဗ်ဂ်ကတ်တဝ်းတံးဂံ. ကပ်လိင်.ခိးပင်ပွဲး လူ,တဝ်း
 | ပိခ်ဗိတ်ကတ် ဂိတ်းငံးဂိတ်းခိးဂိတ်းလံးခိမ် သင်,ထုတ်,တု,လိင်.ဂူခ်း ခိမ်ခိမ်.ယပ်. |
 ယမ်းခိ.ဂူခ်းတံးဂူခ်.ဝုး 'သုး' ခိမ်ယပ်. ||
 မိုခ်ခိမ်, သုးတိင် | သုးဂူဝ်ပိုက်. | သုးဗ်ဂ်ဂုမ်, သုးဗ်ဂ်ခိမ်, လိုဝ်းခိမ်.လူယပ်. ||
 ကတ်ဂိတ်းဂူခ်းသုခ်လူသုး ကမ်,ခိမ် ယမ်းဂူဝ်ပိုက်.ခိ. | ပိခ်လူခ်းသုး
 ဂူဝ်ပိုက်.ဂူခ်းပိခ်ဂိတ်ပူတ်း ဂူဝ်ပိုက်. ခိမ်. မိုခ်းသုးယမ်း သုး,တမ်,ဂေ့တေကမ်,တိတ်းတမ်,လး
 ဗိတ်.ဂူဝ်သုခ်ခိမ်.လီ | သုး,ပုးခိမ်. သူမ်း သံသုး မိုခ်းတေဂိခ် | တေမိးကုသုး, သူမ်းတမ်
 ဂူဝ်တမ်လး; ဂူဝ်ပိုက်.မို,ခိမ်.တေဗိုခ်,ကိတ်း ||မင် လံးတေသုး,ပုးဂပိ ဂူခ်းခိမ်.မခ်းမိးကုဂုမ် |
 တမ်ခိမ်,တမ်းဂူဂ်း ဗိုခ်ခိမ်ခိမ်.ယပ်. ||
 ယမ်းဂူဝ်ပိုက်. 100 ဂုမ်, | မိးဂိင်း 1649 ဂိးလူခ်းခိးလေဂုးဂီ. ||

ခိုင်းသုး
 ဂူဝ်ပိုက်. ||
 ခိမ်.သူမ်း သံသုး 5 %
 ခိမ်.မခ်းဂူဝ်မိ,ခိမ်.ဂူဝ်း ||
 ငးခိမ် ||
 ထုပ်,လိခ်ဗွင် ||

ဂုခ်းဗွင် ||
 ဂူဝ်မိ,လိင်ခူဝ်း ||
 ဂူဝ်တမ် ||
 ဗွင်တမ် ||
 ဂူဝ် ||

ခိုင်းလူခ်း
 ကင်,ပုတ်းတု,လးဂူဝ်ပိုက်. ||
 ခိုင်းလူခ်း ခိးဂူခ်းမိုဝ်. (သွင်,ဗိုခ်း)



แฉวบน: ซ้าย, หัวไชเท้าแช่น้ำส้มสายชู; ขวา, ส่วนผสมยำทวาย;

แฉวล่าง: ซ้าย, ขั้นตอนการทำยำทวาย; ขวา, ยำทวาย

ဝီဝ်ခိုဝ် သံ့. ဂူဝ်ပိုဝ်.ခထးခမ်.သုမ်သံ့သုး ။ ဧူ ခိုဝ်လး ဝမ်းဂူဝ်ပိုဝ်. ။

ဝီဝ်တိုဝ် သံ့. ခမ်.တွမ်လံးဝမ်း (ထဝံး) ဧူ ဝမ်းထဝံး ။

ยำผักหยีเหียน

วงศ์ (วงศ์) ฮอร์นวิธ,

ผักหยีเหียนเป็นพืชล้มลุกที่เจริญมาจากเมล็ดจนโตเต็มที่แล้วตายภายในเวลาเพียงหนึ่งฤดูกาล มักขึ้นช่วงหลังจากปักดำนาข้าวแล้วไปประมาณ ๑ เดือน เช่นเดียวกับผักข่าเขียด ลำต้นอ่อนนิ่ม อวบน้ำ สีเขียวอ่อน ต้นตั้งตรงสูง ๑๐-๒๐ ซม. เป็นผักพื้นบ้านที่หารับประทานได้ยากมาก และพบเฉพาะในเขตภาคเหนือ มีชื่อเรียกอื่นอีกว่า ผักจุ่มปา หรือ ผักกาดนา มีรสขมเล็กน้อย นิยมนำมาจิ้มน้ำพริก ยำหรือผัดน้ำมัน เมื่อผักหยีเหียนมีรสชาติขม ดังนั้นกระบวนการทำก่อนนำมาประกอบอาหารต้องมีเทคนิคที่จะลดความขมและความเฝื่อนในตัวผัก คือ นำมาล้างน้ำหลาย ๆ ครั้งให้สะอาด เพื่อให้เม็ดหินทรายหรือเศษดินออก นำมาต้มให้สุกจนเปื่อยเพื่อลดรสขมและรสเฝื่อน จากนั้นนำมาล้างกับน้ำสะอาดอีกครั้ง ปั่นคั้นน้ำออกจากผักให้หมดก่อนนำมาผัดในน้ำมันหรือยำ

ยำผักหยีเหียนจะนิยมในช่วงที่ปลูกข้าว เป็นอาหารประเภทกับข้าวรับประทานคู่กับข้าวเหนียว

ยำผักหยีเหียน ให้พลังงาน ๗๘๗ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

ผักหยีเหียน

ถั่วเน่าผง

พริกแห้งคั่วป่น

ผงปรุงรส

เกลือ

ขั้นตอนการทำ

- ล้างผักหยีเหียนให้สะอาดแล้วนำไปต้มให้สุกแล้วล้างอีกครั้ง
- ใส่ผักหยีเหียนลงในภาชนะ ใส่ถั่วเน่าผง พริกแห้งคั่วป่น เกลือ ผงปรุงรส คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ตั้งน้ำมันให้ร้อนใส่กระเทียมเจียวพอเหลือง ใส่ผักหยีเหียน ผักชีต้นหอม คนให้เข้ากันพอสุก เป็นการคั่วน้ำมันเล็กน้อยพอให้มีกลิ่นหอม จากนั้นยกลงจัดจานพร้อมเสิร์ฟ

အေးလိယီခင်၊ ပီခင်အေးကခင်ကွန်၊ယှ်၊မုးတီးမိတ်.လေး၊ မိုဝ်းယှ်၊ထူခင်းယဝ်.ဂေး
တေတံဂျ၊ ၊ တေကွန်၊ မွန်တံးသွမ်းခေးယဝ်.မွန် ၁ လိုခင် ၊ ခံ့မိုခင်ခင်တင်းအေးခါခိတ်၊ ၊
တူခင်းကွခင်၊ခင်မ၊ကူခင်ခင်မ. ၊ သီခိတ် ခင်မ၊ ၊ သုင်မွန် ၁၀-၂၀ သီခင်၊တီ၊မိ၊တိုဝ်၊ ။
ပီခင်အေးတံးကခင်ဂျခိတ်ယဝ်၊ ပိုင်ခိုင်၊ ၊ ယွခင်.ပိုင်မီး ခင်းမိုင်းတံး ပွတ်းဂွင်၊ ။ မင်တီးဂွင်.
‘အေးလုမ်းခေး’ ဂိုဝ် ‘အေးဂတ်၊ခေး’ မီးကဂသျ၊ ခုမ်ကိတ်း ၊
ကပ်ဂပ်ခင်မ.အိတ်.လေးခိုင်ခင်မ.မခင်းဂိခင်ဂေးလံး ။

အေးလိယီခင်၊မီးကဂသျ၊ခုမ်ဝါခင်လုမ်းခေး ၊ ယွခင်.ခခင်ယင်းမီးလွန်းလံးဂိပ်းအေး
ယျှ်ခွမ်ပူခင်. လေးအိုင်ခင်၊သုပ်ခခင်. ၊
တေလံးကပ်မုးလင်.ခခင်.လိပ်းလံးပွန်ဂွမ်းလိခင်မိတ်.သံးကွန်၊ ၊ ကပ်မုးတူမ်း ဂွမ်းသုန်းသေဂွမ်း
ခခင်.ခွမ်ကွန်၊ ၊ တံးခခင်.ခိုခင်းလင်.ခခင်.လိပ်းထိုင်၊ ပွန်ခိုင်၊ ၊ ပခင်းခခင်.ဂွမ်းယူတ်း ၊
ဂွမ်းကပ်မုးခွပ်၊ ဂိုဝ်ဂွပ်၊ (ယမ်း) ။

ယမ်းအေးလိယီခင်၊ တေဂိခင်ခင်းသွမ်းခေး ၊ ဂိခင်ဂပ်ခင်းခိုင် ။ယမ်းအေးလိယီခင်၊
၁၀၀ ဂဂမ်၊ ၊ မီးဂိုင်း ၇၈၇ ဂီးလုင်းခေးလေးဂို. ။

ခိုင်သွံး

- အေးလိယီခင်၊ ။
- ထူဝ်၊ခင်းအိုင် ။
- အိတ်.အိုင်ခိုင် ။
- အိုင်ဝါခင် ။
- ဂိုဝ် ။

ခခင်၊တူခင်းလံးဂိုတ်း

၁. လင်.အေးလိယီခင်၊ ဂွမ်းမုတ်းသွံ ၊ ကပ်တူမ်းလေးလင်.ခခင်.ထိုင်၊ ။
၂. သွံ၊အေးလိယီခင်၊ ခင်းကင်၊သွံ၊ထူဝ်၊ခင်းအိုင် ၊ အိတ်.ဂိုင်းအိုင်ခိုင်၊ ။ ဂိုဝ် ၊ အိုင်ဝါခင် ၊
ခခင်းဂွမ်းခင်းခခင် ။
၃. တင်းခခင်.မခင်းဂွမ်းလိတ်၊ ၊ သွံ၊ဂွပ်မိ၊ခပ်ခိုင်ဂွမ်းလိုင် ၊ သွံ၊အေးလိယီခင်၊ ၊ အေးဂီးအေးမိ၊ ၊
ခခင်းဂွမ်းခင်းခခင် ၊ ခိုင်ခခင်.မခင်း ဂွမ်းပေးဂွမ်းဂေးဂိခင်လံး ။

ยำเมี่ยงไต

ฉบับปรับปรุง

ยำเมี่ยงไต มีชื่อเรียกในภาษาพม่าว่า “หล่าแพ็ดไตด์” เป็นอาหารยอดนิยมของพม่า โดยการนำใบชาหมักมาทานกับเครื่องเคียง เช่น กระเทียมเจียว ถั่วชนิดต่าง ๆ งาคั่ว กุ้งแห้ง ชিংมะพร้าวคั่ว มีลักษณะคล้ายคลึงกับเมี่ยงคำของประเทศไทย ซึ่งหล่าแพ็ดไตด์นี้จะเป็นเมนูอาหารที่ขาดไม่ได้ในโอกาสพิเศษหรือเทศกาลสำคัญ ๆ ของประเทศพม่า โดยกล่าวกันว่า หากงานเลี้ยงหรืองานเฉลิมฉลองใดไม่มีเมนู “หล่าแพ็ดไตด์” จะถือว่าการนั้นเป็นงานที่ขาดความสมบูรณ์ เป็นอาหารในกลุ่มรับประทานเล่นหรืออาหารว่าง มักจะทานควบคู่กับน้ำชาร้อน

ยำเมี่ยงปัจจุบันสามารถรับประทานเองที่บ้านได้ เพราะมีวัตถุดิบขายเป็นแบบซองสำเร็จรูป ส่วนมากมีขายตามเขตชายแดนไทย-พม่า เพียงแค่นำวัตถุดิบที่หาได้ง่ายมาเอามาคลุกเคล้ากันเท่านั้นก็สามารถรับประทานได้แล้ว ยำเมี่ยงเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมทั้งคนไทยใหญ่และพม่าสามารถรับประทานได้ทุกวัย อาหารไทใหญ่ในปัจจุบันบางที่ก็จะใช้เครื่องปรุงหลักเป็นผงชูรสตามสูตรดั้งเดิม แต่บางที่ก็เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยใส่รสดีเพิ่มรสชาติ

ยำเมี่ยงไต ให้พลังงาน ๑,๓๕๗ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

เมี่ยงถุงสำเร็จ	สระระแห่
มะเขือเทศ	มะนาว
พริกสด	ผงปรุงรส
กะหล่ำปลี	เกลือ
กระเทียม	

ขั้นตอนการทำ

๑. เทเมี่ยงแบบสำเร็จรูปลงในภาชนะสำหรับคลุกเคล้า
๒. ตามด้วยมะเขือเทศ พริก กระเทียม มะนาวและกะหล่ำปลีซอย คนให้เข้ากัน
๓. ปรุงรสด้วยเกลือและผงปรุงรส
๔. ตักใส่จานแล้วตกแต่งด้วยสระระแห่ เพื่อเพิ่มความหอมและความสวยงาม

ယမ်းခင်းတံးကမ်,ခခေင် ‘ခင်းဂှ်း’ မခင်းဂှ်း. ‘လဗ်တံးတူဂ်.’
 ပီခင်းတံးဂိခင်းခွင်လဝ်းမခင်း; ကခင်းကပ် ဝှ်ခင်းမုးမုင်သေဂိခင်းလွမ်း ဂှ်းမိ,ခှ်း; ထုင်,ဂှ်းပိုင် ၊
 ငးခှ်း; ၊ ဂှ်းဂှ်း; ၊ ခိင် ၊ မခပ်,ပဝ်.ခှ်း; ၊ ခံးမိုခင်းဂခင်း တင်း ‘မိင်.ခမ်း’ မိုင်းထံး ၊ ‘လဗ်တံးတူဂ်.’
 ပီခင်းတံးဂိခင်း ကခင်းကမ်,ယး,လွတ်း; လံးလဝ်း မခင်း; ၊ တေလံးဂှ်းပီခင်းတံးဂိခင်း ဂှ်း.တူခင်းခိင်,
 ၊ တေ,ထိုင်လိင်.ပဝ်ပွဲးလှိုင်ယု,ယဝ်. မိုင်းလိင် ဂှ်းဂှ်း တေဂှ်းခင်းဂှ်း; ‘ယမ်းခင်းတံး’
 ဂိခင်းဂပ်း ခခေင်ခင်းခှ်း ၊ ယင်းမိးဂှ်းဂှ်း ပီခင်းထုင်သေခံ ဂှ်းဂိခင်း ငး; ကပ်ထုင်, ၊ ခင်း; ၊
 မခပ်,ခိုင်သှ်း; ၊ ဂှ်းမိ,ခပ် ၊ ခိတ်.လိပ်း ၊ ဂှ်း ၊ ခခေင်.မခင်း ၊ ဗွင်ဝါခင်း သှ်း,လေး
 ဂခင်းသေခှ်းခင်းခှ်းခင်းဂခင်း ဂိခင်းလံးယဝ်. ။

ယမ်းခင်းတံး 100 ဂရမ်, ၊ မိးဂှ်း 1,397 ဂိးလှ်းခခေင်လေးဂှ်း ။

ခိုင်းသှ်း

ခင်းယမ်း (ဂှ်းခံဝ်.ပီခင်းထုင်)	ဂှ်းလှ်း, ။
မခပ်,ခိုင်သှ်း; ။	မခပ်,ဗေး ။
ခိတ်.လိပ်း ။	ဗွင်ဝါခင်း ။
ဗခင်းဂတ်,ပီသှ်း ။	ဂှ်း ။
ဂှ်းမိ,ခပ် ။	

ခခေင်.တူခင်းလံးဂှ်း

1. ကပ်ခင်းယမ်း ပီခင်းထုင်သှ်း,ဝါခင်း, ။
2. သှ်း,မခပ်,ခိုင်သှ်း; ၊ ခိတ်. ၊ ဂှ်းမိ,ခပ် ၊ မခပ်,ဗေးလေးဗခင်းဂတ်,ပီသှ်း ၊ ခှ်းခင်းခင်းခင်း ။
3. သှ်း,ဂှ်းလေးဗွင်ဝါခင်း ။
4. တခင်းသှ်း,ဝါခင်း, ကပ်ဂှ်းလှ်း,သှ်း,တင်းခိုင် ၊ ဂှ်းမခင်းဂှ်းလေးဂှ်းလိ ။



ဗျာ, ယံးမိးဂှ်းခိုင်းဂှ်း; ဗခင်း, နံးခခေင်မခင်းခခေင်တံးယံးခခေင်
 သံး. ယမ်းခင်းတံး ကခင်းပိုင်းဂှ်းခံ ခှ်း ကပ်ခိုင်းသှ်း,တင်းမုတ်းမုးဂှ်းလေးဂခင်း ။

ลาบหมู

สูตร.๑๑๕

ลาบหมู คือการนำเนื้อหมูมาสับละเอียดและปรุงเครื่องตามแต่ละพื้นที่นิยม เพราะแต่ ละพื้นที่จะมีเครื่องปรุงที่ไม่เหมือนกัน วิธีทำก็อาจไม่เหมือนกัน ลาบไทใหญ่จะมีลักษณะที่คล้ายลาบ หมูของคนล้านนาแตกต่างกันที่ปริมาณวัตถุดิบที่มาปรุงรส กล่าวคือ ลาบของไทใหญ่จะไม่นิยมใส่ เครื่องเทศมาก ไม่ใส่กะปิ ไม่ใส่เลือดและใส่มะแขว่นเป็นเครื่องเทศหลัก เน้นสีเขียวจากผักชีต้นหอม

ลาบมักจะรับประทานเป็นอาหารหลักในมือเที่ยงและมือเย็นเนื่องจากมีกระบวนการทำ ที่ยุ่งยากหลากหลายขั้นตอนและต้องใช้เวลาในการทำงาน มักจะนำไปเลี้ยงในงานบุญต่าง ๆ เช่น ทอดกฐิน แห่ยอดผ้าป่า งานปอยหลวงต่าง ๆ หรือทำเลี้ยงแขกต่างถิ่นที่มาเยี่ยมเยือน

ลาบหมูให้พลังงาน ๑,๖๖๑ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

เนื้อหมูสับละเอียด	ตะไคร้หั่นคั่วไฟ
หนังหมูหรือเครื่องในต้มหั่น	ผักชี ต้นหอม
มะแขว่น	เครื่องเทศ (ดีปลี เม็ดผักชี ยี่หระ)
พริกแห้งคั่วไฟ	ผงปรุงรส
หอมแดงคั่วไฟ	เกลือ
กระเทียมคั่วไฟ	

ขั้นตอนการทำ

- นำพริกแห้งคั่วไฟโขลกให้ละเอียด ตักใส่ภาชนะจากนั้นโขลก หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ มะแขว่น และ เครื่องเทศให้เข้ากัน
- ผสมเนื้อหมูสับ หนังหมูหรือเครื่องในต้มที่หั่นแล้ว พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ มะแขว่นที่ โขลกแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือและผงปรุงรส ใส่ต้นหอมผักชี ใบสะระแหน่ ผักไผ่หั่น ละเอียด คนให้เหนียว
- ตั้งกระทะใส่น้ำเปล่าเล็กน้อยในพอน้ำร้อนนำลาบลงผัดให้สุก รับประทานกับข้าวเหนียวและผักสด ต่าง ๆ

ခိုင်ဝံ့သျှင်မူ ကာဏ်ကပ်ခိုင်ဝံ့မူမုးပေၣ်ဂွံးယွံး ၊ သွံးဗိတ်ဂိုဝ်ခိုင်သျှင် ၊
 တီးခိုင်ဒဲးလးတီး ခိုင်တေပိၣ်, ပိုင်, ဂဏ် ၊ ခိုင်ဝံ့သျှင်တီးဂေးခံ့မိုဝ်ခဏ် တင်း ‘လၢပံးမူ’
 လၢခဏ်,ခေး ၊ ပိုင်ဂဏ်လွင်ခိုင်သွံးမခဏ် လိုင်ခဏ်,တီးဂဏ်,ဂျိုဝ်ခိုင်သွံးတိတ် ၊ မၢ်,ခိခဏ်,
 ပိခဏ်ပိုင်လိုင် ၊ သွံးဗိတ်မိ, ဗိတ်ဂီၤ ဂွံးခိတ်ဂၢင်းလီ ။
 ခိုင်ဝံ့သျှင်ခဏ် ဂဏ်ခဏ်ဂိခဏ်ဂၢင်းလးပံးလး ၊ ယုခဏ်ပိုင်လးဂီၤတီး
 မခဏ်ယုင်းယၢင်းလး လွံးခဏ် ယၢမ်းသေလင်,ကပ်လီၤပၢင်းပွံးလူ,တၢခဏ် ။
 မိုဝ်ခဏ်,ပွံးလူ,ဗေးသၢင်း,ဂၢခဏ် ၊ ပွံးဝတ်ပွံးဂျၢင်း ဂွံးပိုင်လီၤခိၣ်, ပီၤခဏ်တီးလမ် တီးဂံလိုင်ခဏ် ။
 ခိုင်ဝံ့သျှင်မူ 100 ဂၢမ်, မီးဂီၤ 1,661 ဂီၤလွင်းခဏ်လေးဂီၤ ။

ခိုင်သွံး

ခိုင်ဝံ့မူဗိတ်ယွံး ။	လၢခဏ်ခိတ်သွံးခိုင် ။
ခဏ်မူဂိုဝ် ခိုင်ခဏ်တူမ်းသွံး ။	ဗိတ်မိ/ ဗိတ်ဂီၤ ။
မၢ်,ခိခဏ်, ။	ခိုင်သွံး,မိတ်ဗိတ်ဂီၤ / သျှင်ဂေး ။
ဗိတ်ဂီၤခိုင်ခဏ်ယွံး ။	ဗွင်ဝါခဏ် ။
ဂိုဝ်မိ,လီၤခိုင် ။	ဂိုဝ် ။
ဂိုဝ်မိ,ခါခိုင် ။	

ခဏ်တူမ်းလးဂီၤ

1. ကပ်ဗိတ်ဂီၤခိုင်ခဏ် တမ်ဂွံးကွၢ်, တၢခဏ်သွံး,ဝါခဏ်,သေ တမ်ဂိုဝ်မိ,လီၤ ၊ ဂိုဝ်မိ,ခါ ၊ လၢခဏ်ခိတ် ၊
 မၢ်,ခိခဏ်, လးခိုင်သွံး,လေးခိုင်ခဏ်ဂွံးခဏ် ။
2. ကပ်ခိုင်ဝံ့မူဗိတ်ယွံး ၊ ခဏ်မူဂိုဝ်ခိုင်ခဏ်ခဏ် တူမ်းသွံးလးဗိတ်ဂီၤ, ဂိုဝ်မိ,လီၤ ၊ ဂိုဝ်မိ,ခါ ၊
 မၢ်,ခိခဏ်, ကဏ်တမ်ဝံ့ယဝ်ခဏ် ၊ မးသုခဏ်ဂွံးခဏ် ၊ သွံးဂိုဝ် ၊ ဗွင်ဝါခဏ် ၊ ဗိတ်မိ, ဗိတ်ဂီၤ ၊
 ဂွံးလူခဏ်, ၊ ဗိတ်ဗိတ်, သွံးလေးသေခိုင်ခဏ်ဂွံးခဏ် ။
3. တင်းမေးခါ သွံးခဏ်လိပ်းကိတ် ၊ ပေးခဏ်လိပ်း,မးယဝ်ခဏ် ကပ်ခိုင်ဝံ့သျှင်ခဏ်ဂွံးသုခဏ်သေ
 ဂိခဏ် ဂပ်ခဏ်ခဏ်လး ဗိတ်ဂပ်ခဏ်ပိုင် ။

หมูปอง

สูตร

หมูปองเป็นอาหารพม่า เพราะคนพมามักจะชอบอาหารที่มีรสชาติจัดและมันที่ถูกปรับแต่งให้สอดคล้องรสนิยมการรับประทานของไทยใหญ่ในแบบที่จะไม่ปรุงรสให้เผ็ดจัดจ้าน ชาวไทใหญ่มักทำหมูปองรับประทานในงานประเพณีหรือพิธีกรรมมากกว่ารับประทานทั่วไปในครัวเรือน เหตุที่หมูปองมักจะรับประทานเฉพาะในการประกอบพิธีกรรมประเพณีต่าง ๆ หรือการจัดงานเลี้ยงใหญ่ ๆ เป็นเพราะหมูปองเป็นอาหารที่บูดเสียยากเมื่อปรุงเสร็จแล้วสามารถทิ้งค้างคืนไว้ได้

หมูปองให้พลังงาน ๕๐๙ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

เนื้อหมูสามชั้น	พริกไทยเม็ด	ขิงซอย
ซีอิ้วขาว	น้ำมะขามเปียก	ผงปรุงรส
ซีอิ้วดำ	หอมแดง	เกลือ
น้ำมันพืช	หอมแดงเจียว	

ขั้นตอนการหมักหมู

- นำหมูสามชั้นมาหั่นเป็นชิ้น ๆ ขนาดปานกลาง
- นำหมูสามชั้นหมักด้วยซอสซีอิ้วขาว ซีอิ้วดำและผงปรุงรส
- คลุกเคล้าให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันแล้วพักไว้ ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที

ขั้นตอนการทำ

- นำพริกไทยเม็ดมาตำพอแหลก ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำมันพืชลงเล็กน้อย คั่วพริกไทยจนมีกลิ่นหอม
- ใส่หมูสามชั้นหมักพร้อมทั้งใส่น้ำเปล่าลงไป เพื่อทำการตุ๋นเนื้อหมู
- เปิดฝามือเพื่อทำการคนเป็นพัก ๆ ทำซ้ำจนกว่าน้ำจะงวด
- พอหมูสุกได้ที่แล้ว นำหอมแดงและขิงหั่นฝอยใส่ลงแล้วปิดฝา รอจนสุกและรอจนกว่าหมูจะงวด
- ใส่น้ำมะขามเปียกเล็กน้อย เพื่อให้มีรสเปรี้ยวอมหวาน
- ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว นำเสิร์ฟพร้อมรับประทาน

မူပွင့် ပီခင်တၢင်းဂိခင်မၢင်း ၊ ဂွမ်းလၢင်းမၢင်းဂျိုဂ်းကၢသု၊ ဗီတီး ၊
 ဣးပေးခင်းဂခင်တၢင်း ကျးဂၢၣ် လၢင်းတံး ၊ ဂူခင်းတံးမးသွတ်၊ ဣတီးမူပွင့်ကမ်၊ ပေးဗီတီးလး
 လီင်.ပၢင်ပွဲးကမ်၊ သူ့ဂျိုတီးဂိခင်ဂျေ.လီင် ၊
 ဂမ်းခမ်လၢင်းတံးမးသွတ်၊ တိတ်းလပ်းလီခင်လိခင်မိုင်းဂူမ်းတုမ်မၢင်း ။
 လွင်းဂျိုတီးမူပွင့် လီင်.ခင်းပၢင်ပွဲးဗိုင်းထုင်းဂူပိုင်လးယပ်.ဂေးဝံ.ခိုင်ခိုခင်းဂေးလံး ။
 မူပွင့် 100 ဂၢမ်၊ ၊ မီးဂိုင်း 509 ဂီးလူင်းခးလေးဂျီ. ။

ခိုင်သွံ

ခိုင်.မူသၢမ်လၢခင် ။	ဂူမ်မီ,လီင် ။
ခမ်.လၢင်,ခၢပ် ။	ဂူမ်မီ,ခၢပ်ခိုင် ။
ခမ်.လၢင်,လမ် ။	ခိုင်သွံး ။
ခမ်.မခင်း ။	ဗွင်ဝါခင် ။
ဗိတ်.ထံးဗီတီး ။	ဂိုပ် ။
ခမ်.မၢင်,ဂိုင်း ။	

ခခင်.တွခင်းလံးမၢ်းမူ

1. ကပ်မူသၢမ်လၢခင်.မးသွံးပီခင်ပွတ်း ၊ မွန်းပၢခင်ဂၢင် ။
2. ကပ်မူသၢမ်လၢခင်.မးမၢ်းသွံ,ခမ်.လၢင်,ခၢပ် ၊ ခမ်.လၢင်,လမ် လးဗွင်ဝါခင် ။
3. ခူခင်းဣးခင်းဂခင်တၢင်းခိုင်သွံ,တၢင်းမူတီးသေပွံ,ဝံ.မွန်း 20. 30 ခေးထီး ။

ခခင်.တွခင်းလံးဂျိုတီး

1. ကပ်ဗိတ်.ထံးမးတမ်ဣးလီင် ၊
 တၢင်းမေးခၢင်လွံ.ဗိုင်းပၢခင်ဂၢင်သွံ,ခမ်.မခင်းကိတ်းခိုင်ဗိတ်.ထံးဣးကံဂွမ် ။
2. သွံ,မူသၢမ်လၢခင်.မၢ်းသွံ,ခမ်.ပယပ်.တုမ်းခိုင်.မူ ။
3. ပိုတ်,ဗေမးယပ်.ခူခင်း ယု,ဣးခိမ်းဂူခင်း ၊ တေးထိုင်ခမ်.ဂိုင်း ။
4. ပေးကပ်မေးမူတၢင်းယပ်. ကပ်ဂူမ်မီ,လီင်လးခိုင်သွံးယွံးယွံး ၊ သွံ,သေပိဂ်.ဗေပွံ.တေးထိုင်သုဂ်း
 ။
5. သွံ,ခမ်.မၢင်,ဂိုင်းကိတ်းခိုင် ၊ ဣးမီး ကၢသု,သုမ်းဝါခင် ။
6. တၢင်းသွံ,ဝါခင်, ကပ်ဂူမ်မီ,ခၢပ်ကွံခိုင်ဂေးဂိခင်လံးယပ်. ။



แถวบน: ซ้าย, หอมแดงใหญ่; ขวา, เตรียมหมูหมัก;
 แถวล่าง: ซ้าย, เคี้ยวหมูป่อง; ขวา, หมูป่อง
 ထီဝဲဝဲဝဲ ဝါး ဂျီဝဲ, လီဝဲဝဲ, ။ ဧူ ဂျီဝဲ, ဂျီဝဲ, ဂျီဝဲ ။
 ထီဝဲဝဲ ဝါး ဂျီဝဲ, ။ ဧူ ဂျီဝဲ ။

อาหารยัดไส้พริก

พริกขี้หนูหรือพริกขี้หนู

ตำรับที่ ๑ ปลาสด

อาหารประเภทยัดไส้พริกของชาวไทใหญ่มีหลายประเภททั้งที่เป็นผักและเนื้อสัตว์ เช่น พริก มะระ ปลา เป็นต้น เมนูปลาสด ชาวไทใหญ่นิยมรับประทานเพราะสามารถทำรับประทานได้ไม่ยาก อีกทั้งยังเหมาะกับการรับประทานได้ทุกมื้อทั้งกับข้าวเหนียวและข้าวสวย

ปลาสดที่เชียงใหม่ รัฐบาล สหภาพเมียนมาจะนิยมใช้ปลาตัวเล็กและเมื่อยัดไส้พริกเสร็จแล้วก็จะเสียบไม้ก่อนนำไปทอดในน้ำมัน เพราะจะใช้ต้นทุนที่ประหยัดกว่า

ปลาสดยัดไส้พริก ให้พลังงาน ๗๘๔ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

ปลาสดหรือปลานิล

พริกขี้หนู

พริกแห้ง

กระเทียม

ขิง

ผักชี/ต้นหอมหั่น

ผงขมิ้น

ผงปรุงรส

เกลือ

อุปกรณ์

ตอกไม้ไฟ

อุปกรณ์สำหรับทำครัว

ขั้นตอนการทำพริกสำหรับยัดไส้

- นำพริกขี้หนู พริกแห้ง กระเทียมและขิงปั่นแบบหยาบ ๆ
- นำผักชีต้นหอมซอยมาใส่ลงในส่วนผสมที่ปั่นไว้ ใส่ผงขมิ้นลงเล็กน้อยเพิ่มสีส้มและเพื่อให้เครื่องพริกมีกลิ่นหอม
- ปรุงรสด้วยเกลือและผงปรุงรส

ขั้นตอนการทำ

- นำปลาผ่าครึ่งโดยไม่ให้ปลาขาดออกจากกันและล้างทำความสะอาดใส่ปลาออกให้หมด
- นำเครื่องพริกยัดไส้ที่ผสมเรียบร้อยแล้วมาใส่ในตัวปลา
- พับปลาและมัดด้วยตอกไม้ไฟไม่ให้พริกหลุดออกจากตัวปลา
- จากนั้นนำปลาไปทอดให้สุกด้วยน้ำมันพืชและต้องใส่น้ำมันปริมาณมากจนท่วมตัวปลา

ပိုင်ထီ. (1) ပုယိတ်သုံး (ပုကျမ်း)

ကျေးဇူးတင် မိတ်ကုန်ယိတ်သုံးဗိတ်. ၊ နှင်လောင်းတံး မီးလံမိတ် ၊
မီးတင်းဗန်းလေးခိုင်. ၊ မှိုခင်ခင်, ဗိတ်. ၊ မာန်,ဂွံ (မာန်,ကောင်ခင်) ပုယိတ်ခင်.
ပုယိတ်သုံးခွင်ပီးခွင်.တံး ၊ ဂြိတ်ကျေးဇူး ဂိုင်,လိပ်ခင်ဂပ်းခပ်; ခင် လေးခပ်လောင်း ၊
ဂြိတ်ခင်လံးတု,သေ, ။

ပုယိတ်သုံးဂိုင်းတင် ခင်းမိုင်းတံး ၊ မိုင်းဂွမ်းတုမ်မာခင် ၊
ဂမ်းခင်လိပ်ဂပ်ပုတုင်လိပ်.လေး; ယိတ်သုံး သွဲ,ဗိတ်.ယပ်. ၊ ကပ်မံ.သိပ်,မိုင်းတေ့ခင်းခင်.မခင်း
၊ ကပ်,သိင်;သင်ဂုးဂိုင် ။

ပုယိတ်သုံးဗိတ်. 100 ဂရမ်, မီးဂိုင်း 784 ဂီးလုင်းခင်းလေးဂီ. ။

ခိုင်းသွဲ,

ပုလုဂ်းဂိုင်ပုခင်ခင်း ။
ဗိတ်.ခီးခင် ။
ဗိတ်.ဂိုင်း ။
ဂုင်မိ,ခပ် ။
ခိုင် ။
ဗန်းမိ, / ဗန်းဂီးသွဲး ။
ဗွင်ဝါခင် ။
ဂိုင် ။

ခိုင်းလွဲ.

တွန်, ။
ခိုင်းလွဲ.ခင်းသွင်,ဟွဲး ။

ခင်.တွင်းလံးဂြိတ်

1. ကပ်ဗိတ်.ခီးခင် ၊ ဗိတ်.ဂိုင်း ၊ ဂုင်မိ,ခပ်လေးခင်တမ်မုန်းမာန်း ကပ်,ခင်ခင်, ။
2. ကပ်ဗန်းမိ,ဗန်းဂီးကင်သွဲးဝံ.မုးသွဲ,သေတမ်သွဲ,ဗွင်ခပ်မိခင်.ကိတ်ကိတ်ဂွဲးသီမခင်းဂုင်;လီ
လေးမီးကံဂွမ် ။
3. သွဲ,ဂိုင်လေးဗွင်ဝါခင် ။

ခင်.တွင်းလံးဂြိတ်

1. ကပ်ပုဗေးခိုင်း ၊ ဂုလုးယုဂ်းပုခတ်,ဗေတ်,ခင်သေ လင်.ဂွဲးမုတ်သွဲ ကပ်သွဲးကွန်,ဂွဲးမုတ် ။
2. ကပ်ခိုင်းဗိတ်.ဂိုင် ကင်တမ်ဂိုင်ခင်,ဝံ.ခင်. ယိတ်သုံးခင်းတုင်ပု ။
3. ကပ်ပုတုင်.လေး; ကပ်တွန်,မတ်. ၊ ယုဂ်းဗိတ်.ဂိုင်ကွန်,လံး ။
4. ဝံးခင်. ကပ်ပုဂုး,ခွင်ဂွဲးသုန်း ၊ ခင်,မခင်းခွင်ပုသွဲ,ဂွဲးထုမ်းတုင်ပု ။

ตำรับที่ ๒ หน่อไม้ยัดไส้

หน่อไม้ยัดไส้ ไม่ได้เป็นเพียงอาหารของไทยใหญ่เท่านั้น คนไทยเองก็มีเมนูนี้เช่นกัน แต่จะแตกต่างกันตรงกระบวนการและวิธีการทำ รวมถึงรูปร่างหน้าตาของอาหารด้วย หน่อไม้ยัดไส้ของคนไทยจะใช้หน่อไม้ไร่ ที่ผ่านการต้มสุก นำมากรีดตรงกลางของหน่อไม้ให้เป็นเส้น ๆ โดยใช้ส้อมหรือไม้จิ้มฟันจิ้มลงไปให้หน่อไม้ให้หน่อไม้มีลักษณะเป็นเส้น ๆ แต่ไม่ขาดจากกัน เพื่อที่จะยัดไส้ด้วยเครื่องพริกหรือเนื้อหมูสับแล้วจึงนำไปทอด ส่วนหน่อไม้ยัดไส้ของคนไทยใหญ่จะใช้หน่อไม้ไร่หรือหน่อไม้ซางที่ผ่านการต้มสุกแล้วนำมาฉีกเป็นชิ้น ๆ โดยให้หน่อไม้ขาดออกจากกันเป็นชิ้น ๆ แล้วยัดเครื่องปรุงต่าง ๆ แล้วนำไปทอด ดังนั้นจะเห็นได้ว่าแม้ว่าจะมีวัตถุดิบที่เหมือนกันแต่แต่ละกลุ่มแต่ละพื้นที่ก็ต่างมีการปรุงแต่งหรือวิธีการทำแตกต่างกัน ซึ่งคงความเป็นอัตลักษณ์ของกลุ่มตนไว้

หน่อไม้ยัดไส้สามารถที่จะนำเนื้อหมูหรือเนื้อไก่สับยัดใส่กับเครื่องพริกได้ และเพื่อเพิ่มความอร่อยสามารถเปลี่ยนแปลงจากหน่อไม้มาเป็นผักอื่น ๆ ได้ เช่น มะเขือยาว มะระ เป็นต้น หน่อไม้ยัดไส้จะต้องใช้น้ำมันใหม่ทอดตลอด เพื่อให้หน่อไม้มีสีเหลืองนวล เหมาะกับผู้ที่ทานมังสวิรัต เพราะถ้าเป็นหน่อไม้ยัดไส้สูตรไทยใหญ่ดั้งเดิมจริง ๆ จะไม่ใช่เนื้อ

หน่อไม้ยัดไส้ให้พลังงาน ๗๐๓ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

หน่อไม้	ผักชี/ต้นหอมหั่น
พริกชี้หนู	ผงขมิ้น
พริกแห้ง	เกลือ
กระเทียม	ผงปรุงรส
ขิง	

อุปกรณ์

ตอกไม้ไผ่
ตะแกรงสะเด็ดน้ำ
อุปกรณ์สำหรับทำครัว

ขั้นตอนการทำ

๑. นำหน่อไม้ต้มให้สุกแล้วนำมาสะเด็ดน้ำ ฉีกหน่อออกเป็นเส้น ๆ ชิ้นเล็ก ๆ
๒. นำหน่อไม้ที่ฉีกแล้วมาเรียง แล้วนำเครื่องพริกที่ผสมไว้มาใส่ (สูตรเครื่องพริกใช้สูตรเดียวกันกับเมนูปลาต้ยัดไส้) โดยให้หน่อไม้พันห่อเครื่องพริกไว้
๓. ใช้ตอกไม้ไผ่มัดเพื่อไม่ให้หน่อไม้แตกออกเวลาทอด
๔. จากนั้นนำหน่อไม้ที่มีตอกไม้ไผ่เรียบร้อยแล้วไปทอดให้สุกพร้อมรับประทาน

ပိုင်ထီ. (2) ခေရ်ယီတ်းသံး

ခေရ်ယီတ်းသံးဂိုဝ်ခေရ်ယီတ်း | ပီခင်တၢင်းဂိခင်လၢင်းတံးဂူလ်း | ဂူခင်းထံးဂေရ်ဂိုတ်းယူ,
 | ဂူလ်းဂေရ်လံး ဂိုတ်း ပိုင်ဂခင် | လိမ်လွန်းလံးလေးပင်ဂၢင်းဂေရ် ဂၢမ်,မိုခင်ဂခင် ။
 ခေရ်ယီတ်းသံးဂူခင်း ထံးသမ်.တေ ကပ်ခေရ်ယီတ်း တူမ်းသုန်း
 ကပ်ခိမ်ဂိုဝ်မိ.လိမ်ခိတ်,ဂၢင်ခေရ်ယီတ်းပီခင်ယွင်း | ဂူလ်းဂၢမ်,ပခင်ခါတ်,ဂခင် |
 ပုခင်းတု,သွဲ,ခိုင်,ခိတ်.လေးမူခင်း. ကပ်တုဂ်,မတ်.သေခုပ်,ခခမ်း.မခင်း ။
 ခေရ်ယီတ်းသံးလၢင်းတံး | တေကပ်ခေရ်ယီတ်း | ခေရ်ယီတ်းသၢင်းကပ်တူမ်းဂူခင်းသုန်း |
 ကပ်မိ.လိမ်သိန်, ယွဲပီခင်ယွင်း | ယုဂ်,ခါတ်,ဂခင် | ကပ်ခိတ်.ဂိုဝ်ခိုင်,ကခင်တမ်ဝံ.ယပ်.ခခင်း. |
 သွဲ,ခင်းခေရ်, တုဂ်,မတ်.သေခုပ်,ခခမ်း.မခင်း | တီခိုင်,လေးတီခိုင်, တေပိုင်,ဂခင်ယူ,ယပ်.။
 ခေရ်ယီတ်းဂိုဝ်ခေရ်ယီတ်းသံးခိမ်. ကပ်ခိုင်.မူ | ခိုင်,ဂိ, | သွဲ,လေးခိတ်.ဂိုဝ်သေ
 ယီတ်းသံးဂေရ်လံး | ခိမ်ပီခင်,ကပ်ခေရ်ယီတ်း. ပီခင်တၢင်းပိုင်လိုင်.ခခင်, မၢ်,ခိုင်ယၢင်း | မၢ်,
 ကၢင်ခၢင်လိုင်ခခိမ်.ဂေရ်လံးယူ,ယပ်. ။ ဂူလ်းဂေရ်ပေရ်ပီခင်ခေရ်ယီတ်းသံးခွင်တံးတေ.တေ.
 ကမ်,သွဲ,ခိုင်. ။
 ခေရ်ယီတ်းသံး 100 ဂရမ်, | မိးဂိုင်း 703 ဂိးလုင်းခခင်းလေးဂီ. ။

ခိုင်သွဲ

ခေရ်ယီတ်း ။
 ခိတ်.ခိးခူ ။
 ဂူဝ်မိ,ခါတ် ။
 ခိုင် ။
 နဂ်းမိ, / နဂ်းဂိး ။
 နှင်မိခင်. ။
 ဂိုဝ် ။
 နှင်ဝါခင် ။

ခိုင်လွဲ

တုဂ်, ။
 ခိတ်.တုဂ်,ခခမ်း.ယတ်း ။
 ခိုင်လွဲ.ခင်းသွင်, နှံး ။

ခခင်.တုခင်းလံးဂိုတ်း

1. ကပ်ခေရ်ယီတ်း. ကခင်တူမ်းသုန်းယပ်.မုးယတ်းခခမ်း.ဂူခိုင်, |
 သိန်,ခေရ်ယီတ်းပီခင်သိန်,ယွင်းလိန်.လိန်. ။
2. ကပ်ခေရ်ယီတ်း. ကခင်သိန်,ပီခင်ယွင်းခခင်း.မုးခပ်.ဂခင် |
 ယပ်.ကပ်ခိတ်.ဂိုဝ်ခိုင်,ကခင်တမ်ဂိုဝ်ပခင်,ဝံ.ယပ်.ခခင်း.မုးသွဲ,သေ ခိုင်ခင်းကပ်ခေရ်,တူပ်.ပခင်းဂေရ်,
 ခိတ်.ဂိုဝ် ခခင်း.သေမတ်.ဝံ. ။ (ခိုင်,ခိတ်.ဂိုဝ်ခိုင်,ကခင်တၢင်းပုယီတ်းသံး)
3. ကပ်တုဂ်,မတ်.ယုဂ်,ခိတ်.ဂိုဝ် တီဂ်,ကွန်, မိုဝ်,ဂုဂ်,ခိုင် ။
4. ဝံးခခင်း.ဂေရ်ကပ်ခုပ်,ခခမ်း.မခင်း | ပေရ်သုန်းဂေရ်ဂိခင်လံးယပ်. ။

วัตถุดิบ

มะระขี้นก	กระเทียม
หมูสับ	ขิง
พริกขี้หนู	ผงขมิ้น
พริกแห้ง	เกลือ
ต้นหอม/ผักชีหั่น	ผงปรุงรส

ขั้นตอนการทำหมยัดไส้

๑. นำพริกขี้หนู พริกแห้ง กระเทียมและขิงปั่นหยาบ ๆ
๒. นำผักชี ต้นหอมหั่นมาใส่ลงในส่วนผสมที่ปั่นไว้ ใส่ผงขมิ้นลงเพิ่มสีส้มและเพื่อให้เครื่องพริกมีกลิ่นหอมขึ้น
๓. ปรุงรสด้วยเกลือและผงปรุงรส
๔. นำหมูสับไปคลุกกับส่วนผสมที่ได้กับเครื่องพริก

ขั้นตอนการทำ

๑. นำมะระผ่าครึ่งและเอาเมล็ดออกจากลูกมะระ และนำเกลือโรยใส่ลูกมะระเพื่อไม่ให้มีรสขมมากเกินไป
๒. นำหมูหมักที่ผสมเรียบร้อยแล้วยัดใส่ข้างในลูกมะระที่ผ่าเรียบร้อยแล้ว
๓. จากนั้นนำไม้จิ้มฟันเสียบทะลุลูกมะระเพื่อไม่ให้เนื้อหมูหมักออกมาจากลูกมะระขณะทอด
๔. นำมะระยัดไส้มาทอดจนสุก จึงสามารถรับประทานได้

ปึ๊ดထီ. (၅) မာ်,ကောင်အင်္ဂါဝိတ်းသံးမူ

မာ်,ကောင်အင်္ဂါ ကမ်,ခေခမ်မာ်,ကွံ, ပီဝင်တင်းဂိဝင်တံးကမ်ဂိဝင်လံး ဂူးခိုင်,လး
လိုင်.ပင်ပွဲးဒိုင်းထိုင်း လံး ဂူးပိုင် । ကပ်မာ်,ကောင်အင်္ဂါမုးမုး,ကပ်ကပ်သံးကွက်, ।
ယပ်.ကပ်ခိုင်းခိုင်.ကိုင်မုးသွံ,ခိုင်မာ်,ကောင်အင်္ဂါ । တံး ခေခမ်.ကပ်မာ်,သေခွပ်း ॥
မာ်,ကောင်အင်္ဂါဝိတ်းသံးခိုင်. လှိုင်သေကပ်ခွပ်းယပ်. । ကပ်ဂိုတ်းခေခမ်.သုတ်.ဂေးလံး ।
ကပ်ခိုင်းကွဲးသုတ်း ဂေးလံး။ မာ်,ကောင်အင်္ဂါခိုင်. မီးကပ်သုးခွပ်းလးထိုင်,ဂျပုး
ခေခမ်,ကိုင်တေကမ်,ပေးခွပ် ကပ်ခေခမ်.ကိုင်လိုင်. ထိုင်ခေခမ်.လှိုင်ယပ်. ॥
မာ်,ကောင်အင်္ဂါတေမီးလံးသံးခိုင်. မိုခိုင်ခေခမ်,မာ်,ကောင်အင်္ဂါခိုင်ခိုင်. တေမီးဂျပုး,လိုင်. ।
ကမ်,ခေခမ် ကပ်မာ်,ကောင်အင်္ဂါခေခမ်, တေမီးဂျပုး,ယွံ, တင်းခွပ်းဂေးပိုင်းကပ်ကပ်ကပ်ကပ် ।
လံးဂိုတ်းကွဲးကပ်ခွပ်းကွက်, ခေခမ်. ကပ်ဂျပုး,လှိုင်ခေခမ်.လှိုင်,သွံ,ကိုင်သေ မိုခိုင်ခေခမ်.လိုင်
ကွဲးကပ်မုး ဂိုတ်းတင်းဂိဝင် ॥
မာ်,ကောင်အင်္ဂါဝိတ်းသံးမူ 100 ဂဂမ်, မီးဂိုင်း 800 ဂီးလှိုင်ခေခမ်.လေးဂို. ॥

ခိုင်းသွ်

မာ်,ကောင်းအင်ဒီးခူဂ်။ ။

ဂူဝ်မီ,အာဝ် ။

ခိုဝ်.မူဗေင်။ ။

ခိုင် ။

ဗေတ်.ခီးခူ ။

ဗွင်မိခေင်။ ။

ဗေတ်.ရှိုင်; ။

ရှိုင် ။

ဗေင်မီ, / ဗေင်ခီးသွ်း ။

ဗွင်ဝါခေင် ။

ခခေင်.တွခေင်လံးဂိုတ်းမူယိတ်းသံး

1. ကာဝ်ဗေတ်.ခီးခူ ၊ ဗေတ်.ရှိုင်; ၊ ဂူဝ်မီ,အာဝ်လေးခိုင်တမ် ပခေင်,မုန်းမာ်း ။ (ယျှုးလီဝ်ပူခေင်.ဗေင်)
2. ကာဝ်ဗေင်ခီး ဗေင်မီ, သွ်းသွ်,လွမ်းပခေင်, (တမ်) ဝံ။ ၊ သွ်,ဗွင်မိခေင်.ရှိုင်မီးသီဂျင်လီလေးမီးကာဂွမ် ။
3. သွ်,ရှိုင်လေးဗွင်ဝါခေင် ။
4. ကာဝ်မူဗေင်.ကွခေင်,သုခေင်လေး ဗေတ်.ရှိုင် ။

ခခေင်.တွခေင်လံးဂိုတ်း

1. ကာဝ်မာ်,ကောင်းအင်ဒီးခူခိုင်; ကာဝ်မိတ်.ခင်းကွဂ်, ၊ ကာဝ်ရှိုင်ကွံမာ်,ကောင်းအင် ယျှုးခူမူပူခေင်။ ။
2. ကာဝ်ခိုဝ်.မူဗေင်.သွ်,လေး ဗေတ်.ရှိုင်ယဝ်.ခခေင်. မးသွ်,ခင်းမာ်,ကောင်းအင် ။
3. ဝံးခခေင်.ကာဝ်မံ.လိမ် မာတ်,ဂူဂျ်,မာ်,ကောင်းအင် ယျှုးခိုဝ်.မူဗေင်.ကွဂ်,မးသေ ခိုခင်းကာဝ်ခူဂ်; ။
4. ကာဝ်မာ်,ကောင်းအင်ယိတ်းသံးမူ ခူဝ်;ခင်းခခေင်.မခေင်ရှိုင်သုဂ်း ။



ขนมดาว

ธัญพืชธัญญา

ขนมดาวเป็นขนมที่ทำมาจากแป้งข้าวเจ้าและแป้งข้าวเหนียวผสมกัน ปูร์รสด้วยเกลือ และผงปูร์รสนิยมใส่น้ำตาลในตัวขนม สาเหตุที่เรียกว่า “ขนมดาว” เพราะจากลักษณะเป็นรูปดาว สีเหลืองทอง เป็นขนมที่นิยมรับประทานกันทั่วไปในเขตอำเภอ แม่สายและเมืองเชียงตุง รัฐฉาน สหภาพเมียนมา ลักษณะเป็นรูปดาวสีเหลืองรับประทานกับน้ำจิ้ม ในชุมชนบ้านผาแตกสามารถหา รับประทานได้ทั่วไป ขนมดาวมีชื่อเรียกในท้องถิ่นว่า “ข้าวมุนหลาว”

ขนมดาว ให้ประโยชน์สารอาหารด้านคาร์โบไฮเดรต ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย ถั่วลิสงเตาแก้โรคตับทรุด บำรุงไขมัน บำรุงเส้นเอ็น ช่วยต้านมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด ใบหอมช่วย แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ขนมดาวให้พลังงาน ๘๐๐ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

แป้งข้าวเจ้า

แป้งข้าวเหนียว

ถั่วลิสงเตาหรือถั่วเหลืองพม่า (กาละแป)

ใบหอม

เกลือ

อุปกรณ์

พิมพ์ขนมรูปดาว

น้ำมันพืชสำหรับทอด

อุปกรณ์สำหรับทำครัว

ขั้นตอนการทำ

๑. แخذถั่วลิสงเตาหรือถั่วกาละแปทั้งไว้ประมาณ ๓ ชั่วโมง นำไปไม่ให้ละเอียดผสมน้ำเปล่ากรองเอาแต่น้ำถั่ว

๒. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว เกลือ ผงปูร์รสเข้ากัน จากนั้นใส่น้ำถั่วลงผสมให้ขึ้นเหนียว

๓. ตักใส่พิมพ์ทอดน้ำมันร้อน ๆ ให้สุกเหลือง รับประทานกับน้ำจิ้ม

วัตถุดิบน้ำจิ้ม

น้ำมะขามเปียก

หอมแดงซอย

พริกแห้งคั่วป่น

น้ำตาลทราย

ถั่วลิสงคั่วป่น

เกลือ

ขนมถั่วแป๊ะจ๋อ

အင်းပွင့်အုတ်

ขนมถั่วแป๊ะจ๋อเป็นขนมที่มีแป้งข้าวเหนียวและถั่วลันเตา ปُرุงรสด้วยเกลือ ทำให้สุกด้วยการทอดน้ำมัน มีรสชาติหวานนิด ๆ มีรสมันจากถั่ว มักจะรับประทานเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อหรือขนมรับประทานเล่น สามารถรับประทานได้ทั้งในงานพิธีกรรมหรือประเพณี รวมถึงรับประทานในครัวเรือนทั่วไปได้ สามารถทานได้ ๒ แบบ คือ (๑) โรยหน้าด้วยหอมแดง ทอดพอเหลืองกรอบ (๒) ไม่ใส่หอมแดงทอดกรอบโรยหน้า

ขนมถั่วแป๊ะจ๋อ เป็นขนมที่มีส่วนประกอบของสมุนไพร คือ ขิง หอมแดงและถั่วลันเตามีส่วนช่วยในการบำรุงร่างกาย ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ลดอาการท้องอืดและช่วยแก้อาการร้อนใน ให้พลังงาน ๔๙๐ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

แป้งข้าวเหนียว

ขิงสับละเอียด

หอมแดงซอย (ใส่บางสูตร)

ถั่วลันเตา

น้ำเปล่า

เกลือ

ขั้นตอนการทำ

๑. ล้างถั่วลันเตาแห้งให้สะอาด แช่น้ำแล้วคัดเลือกถั่วลันเตาที่แข็งออกไว้ให้พองตัว

๒. พอกถั่วลันเตาพองตัวตักใส่กระชอนทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ

๓. ผสมแป้งข้าวเจ้า เกลือ ขิง ใส่ น้ำเปล่าผสมให้เข้ากันจะได้แป้งชั้น ๆ สีขาว

๔. จากนั้นเทถั่วลันเตาที่สะเด็ดน้ำทิ้งไว้ผสมกับตัวแป้ง

๕. นำไปทอดโดยตักประมาณ ๑ ททัพพี ลงในน้ำมันร้อน ๆ โรยหน้าด้วยหอมแดง ทอดพอเหลืองกรอบ ตักให้สะเด็ดน้ำมันแล้วเสิร์ฟ

အင်းပွင့်အုတ် (ပုစိန်) ကာဝ်အုတ်အိတ်လင်းအုတ်, အင်းပွင့်အုတ် ၊
အုတ်အိတ်. အင်းပွင့်အုတ်လင်း ၊ ဝါးကုသု, ဝါးကုသု, ဝါးကုသု, လင်းအုတ်. အုတ်
ဝါးကုသု. အင်းပွင့်အုတ်လင်း ၊ ဝါးကုသု. အင်းပွင့်အုတ်လင်း ၊ ကာဝ်လင်း. ဝါးကုသု. အုတ်
အင်းပွင့်အုတ်လင်း. အင်းပွင့်အုတ်လင်း ။ အုတ်အိတ်လင်း 2 ဝိုင်

(1) ကာင်ဂူဝိမိ,လိင် ကုလ်ခိုဝ်သေခွင်းဂွံးလှိုင် ။

(2) ကမ်,သွံ,ဂူဝိမိ,လိင် ခွင်းလံလံ ။

ခင်,ပွင်းထူဝ်,ပပးလော့, ။ မီးပုးယုဂုဂ်းမံ.ဂုဂ်းတွက်, ။ လှိုင်.ခင်,ခိင် ။ ဂူဝိမိ,လိင်လေး ထူဝ်,ခမ်း ။ ပခင်ဂိုင်းတူဝ်ခိင်ကူဝ်.ကုခင်, ။ တွင်.ကမ်,ဂွံးကမ်,သတ်. ။ လှံးခင်းမံးခင်း ။

ခင်,ပွင်းခွင်း 100 ရဂမ်, ။ မီးဂိုင်း 490 ရီးလှိုင်ခင်းလေးဂီ. ။

ခိုင်းသွံ,

ပိင်းခင်းခိင် ။

ထူဝ်,ခမ်း ။

ခိင်သွံးယွံး ။

ခမ်းလိပ်း ။

ဂူဝိမိ,လိင်သွံး (သွံ,ဂေးလံး)

ဂိုဝ် ။

ခခင်.တွခင်းလံးဂိုတ်း

1. လာင်.ထူဝ်,ခမ်း ကခင်ဂိုင်းဂွံးမူတ်းသွံ ။ လှိုင်ထူဝ်,ခမ်း ကခင်ခိင်ကွက်, ။
2. ပေးထူဝ်,ခမ်းဂီးပိုဝ်.ယဝ်. ။ တက်းသွံ,သဂူတ်,ပွံ.ယတ်းခမ်းဂိုင်း ။
3. ကပ်ပိင်းခင်းလောင်း ။ ဂိုဝ် ။ ခိင် ။ သွံ,လေးခမ်းလိပ်းခင်းဂွံးကူခင်ပီခင်သီခပ် ။
4. ခိုခင်းကပ်ထူဝ်,ခမ်း ထွက်,သွံ,ပိင်းခင်းခခင်. ။
5. ကပ်ဂျးခွင်း တက်းကပ်မွက်း 1 ကပ်,ဂွက်း သွံ,ခင်းမေးခမ်းမခင်းလှိုင်, ။ ကပ်ဂူဝိမိ,လိင်ကွံခိုဝ်ထူဝ်, သေပေးခွင်းလှိုင်မွက်,ငွံ, တက်းကွက်,ယတ်းခမ်းမခင်း ဂေးဂိုခင်လံးယဝ်. ။



ဗုဒ္ဓကပ်ပီခင်
ခင်,ပွင်းခွင်း

ขนมวงข้าวกำ

ອົງເຮືອນ (ອົງເຮືອນ)

ขนมวงข้าวกำเป็นขนมพื้นบ้านของชาวไทยใหญ่ลักษณะเหมือนขนมวงทางภาคเหนือแต่ชาวไทยใหญ่นิยมใช้แป้งข้าวกำ จึงทำให้ขนมวงมีสีม่วงเข้มไม่เหมือนกับขนมวงทางภาคเหนือที่มีสีทอง การทำขนมวงข้าวกำในอดีตจะใช้เมล็ดข้าวกำมาแช่น้ำแล้วนำไปโม่บดให้ละเอียดแล้วใช้หินทับให้น้ำออกจากเนื้อแป้งข้าวกำจนหมด จากนั้นนำมานวดกับเกลือและน้ำอ้อยให้เข้ากันแล้วปั้นเป็นเส้นยาวประมาณ ๕ นิ้ว แล้วนำหัวท้ายมาทับให้ติดกันเป็นรูปร่างกลมมีรูตรงกลาง จากนั้นไปทอดน้ำมันจนสุกรอบ ปัจจุบันการทำขนมวงข้าวกำส่วนมากจะใช้แป้งข้าวกำสำเร็จรูป

การรับประทานขนมวง มักจะรับประทานเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อหรือขนมรับประทานเล่น มีน้ำอ้อยหยอดไปโดยรอบ อาจจะทำเลียงตามงานประเพณีและงานบุญต่าง ๆ บ้าง ไม่มากนักเนื่องจากต้องใช้เวลาในการทอด

ขนมวงข้าวกำพบได้ในหลายพื้นที่ไม่ว่าจะเป็นในจังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน และตาก ซึ่งก็มีชื่อเรียกที่แตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่นเช่น ขนมวง ข้าวมูนช่วย ข้าวมูนโต่ง เป็นต้น

ขนมวงในจังหวัดแม่ฮ่องสอนมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า ข้าวมูนช่วย จะมีลักษณะที่แตกต่างขนมวงทั่วไป คือจะมีเนื้อแป้งขนมที่ค่อนข้างแข็งและจะมีการเคลือบน้ำอ้อยที่แตกต่างกัน วิธีการเคลือบน้ำตาลอ้อยคือจะนำน้ำตาลอ้อยใส่ถ้วยเล็กน้อยตั้งไฟเป็นยางมะตูม นำขนมที่ยกลงจากกระทะน้ำมัน โดยใช้ไม้เสียบจุ่มลงไปใ้ในหม้อน้ำตาลอ้อย รอน้ำตาลอ้อยซึมเข้าไปในเนื้อแป้งจนทั่วดีแล้วจึงยกขึ้นพักไว้ให้เย็น จะไม่ใช้การราดน้ำตาลอ้อยลงบนขนมเช่นที่พบในพื้นที่อื่น

ขนมวงให้คาร์โบไฮเดรตสูง ให้พลังงาน ๓๖๖ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

แป้งข้าวกำ

เกลือ

น้ำอ้อยปนสำหรับทำน้ำตาลขนม

ขั้นตอนการทำ

- ผสมแป้งข้าวกำกับน้ำเปล่าเล็กน้อยนวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นท่อนยาว ๆ แล้วนำมาม้วนให้เป็นวงกลม
- นำน้ำอ้อยใส่หม้อเติมน้ำเล็กน้อยเคี่ยวให้ละลาย
- ตั้งน้ำมันในกระทะใส่แป้งขนมวงที่ม้วนเป็นวง ๆ ลงทอดให้สุกรอบ

๔. ทอดเสร็จพักเพื่อสะเด็ดน้ำมัน แล้วจึงนำน้ำอ้อยที่ละลายไว้มาราด หรือจะรับประทานแบบจิ้ม น้ำอ้อยก็ได้

အပ်မှုခင်းဝှင်းအပ်းဂမ်, ပီခင်တၢင်းဂိခင်လီခင်းခွင်တံး ၊
အံးမိုခင်းဂခင်တၢင်းအပ်မှုခင်းဝှင်းအပ်းခင်းခိုဝ်မိုခင်းထံး ၊ ဂူလုးဂူခင်းတံးဂမ်းခမ်
တေကပ်အပ်းဂမ်,ဂိုတံးလးအပ်မှုခင်းဝှင်းဂေးတေပီခင်သီဂမ်,မၢဂ်,ခိုဝ် ၊ အပ်းခင်း မိုခင်းထံးသမ်.
ပီခင်သီလှိုင်ခမ် ။ လံးဂိုတံးအပ်မှုခင်းဝှင်း ဂမ်,လမ်. ၊ ကပ် မိတ်.သၢခင် အပ်းဂမ်,မၢဂ်လးခမ်. (မၢ,
ဝံ.ယပ်.ကပ်ဂျ,မေၢ,သ့,ထူင်သေ ကပ်မၢဂ်,ဂိုခင်တီင် ဂွံးခမ်.ယတ်း ၊ တံးခခေင်.ကပ်မၢဂ်လးခင်းသ့,ဂိုဝ်
လး ခမ်.ကွံး ၊ ခုတ်းဂွံးအပ်းဂခင်ယပ်. ၊ ပခင်းပီခင်သီခင်းယၢင်း မွၢဂ်း (5)
ခခိပ်.ယပ်.ကပ်ဂူဝ်လးပံးအပ်း မုခင်းတိတ်းလပ်းဂခင် ဂွံးပီခင်ဝှင်း ၊ တံးခခေင်.ခွပ်းခမ်.မခင်းဂွံးသုဂ်း ၊
မိုဝ်းလီဝ်ဂမ်ခမ်သိုဝ်.ကပ်ပီခင်းအပ်း ဂခင်ပိုခင်းဂိုတံးအံ ။

လွင်းဂိခင်အပ်မှုခင်းဝှင်း ၊ ဂံ.ဂိခင်လီခင်းမိုဝ်းပံ,ထိုင်တၢ,အပ်း ၊
ကပ်ခမ်.ကွံးတၢင်းအံးခိပ် သေယွတ်,ခိုဝ် အပ်းမုခင်း ၊ ကပ်လီင်.ပၢင်ပွဲးလူ,တၢခင်း လှိုင်ယပ်. ။
ကမ်,ပေးသ့ဂုခင် ယွခင်းဝုးလံးလှိုင်. အပ်းယၢမ်းမိုဝ်းခွပ်း ။

အပ်မှုခင်းဝှင်းဂမ်, တေလံးဂူပ်.ဂုခင် လံးလံးတီး ၊ ခင်းလင်,ဝတ်းဂိင်းဂံး ၊ ဂိင်းမံ, ၊
မေးဂွံးသ့ခင်းလး လင်,ဝတ်းတၢဂ်, ။ လံးဂွင်.ဂေး တေပိုင်းဂခင်လှိုင်.ခခေင်, အပ်မှုခင်းဝှင်း ၊
အပ်မှုခင်းတူင်, လှိုင်ခမ်.ယပ်. ။

ဂူခင်းတံးမိုခင်းမေးဂွံးသ့ခင် ဂွင်.အပ်မှုခင်းခူလု, ၊ အင်ဂုခင်းဂေးပီဂ်,ပိုင်းဂခင် ၊
အပ်မှုခင်းခူလု, မိုခင်းမေး ဂွင်းသ့ခင်းပီခင်းအပ်းတေခိပ်လးကပ်ခမ်.ကွံးတၢင်းအံး ။ မိုဝ်းတိုဂ်.လှိုင်, ၊
ကပ်မံ.ထူ,ဂိမ်းအပ်မှုခင်း ပွဲ,လှိုင်ခင်း မေးခမ်.ကွံး ၊ ပွဲ,ဂွံးခမ်.ကွံးလှိုင်ခင်းအပ်းခင်း အပ်မှုခင်းယပ်.
လင်,ဂွံးကပ်ကွံး,ဝံ.ဂွံးဂတ်း ။

အပ်မှုခင်းဝှင်းပခင်ထၢတ်းအဂ်ပူဝ်းဂံးလီတ်, 100 ဂရမ်, ၊ မီးဂိုင်း 366
ဂီးလှိုင်ခင်းလေးဂီ. ။

ခိုင်းသ့,

ပီခင်းအပ်းလၢင်း ။

ဂိုဝ် ။

ခမ်.ကွံးတၢင်းအံး တၢ,ယွတ်,ခိုဝ်အပ်မှုခင်း ။

ခခေင်.တူခင်းလံးဂိုတံး

1. ကပ်ပီခင်းအပ်းဂမ်,ခွဂ်းလေး ခမ်.လိပ်း ကိတ်းကိတ်း သေခုတ်းဂွံးအပ်းဂခင် ၊
ပခင်းပီခင်းယၢင်းယပ်. ခူလု,ပီခင်းဝှင်းမုခင်း ။
2. ကပ်ခမ်.ကွံးခိပ် သ့,ခင်းမေးသ့,ခမ်.သေတၢင်းအံးဂွံးခင်းလှိုင် ။
3. ကပ်မေးအင် တၢင်းခမ်.မခင်းလှိုင်,ယပ်.ကပ်အပ်မှုခင်းဝှင်းခွပ်းဂွံးသုဂ်း ဗွံ, (ခွပ်း)

ข้าวหลามน้ำอ้อย

ฉบับปรับปรุง

“ข้าวหลาม” มีความสำคัญหลายอย่างซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้าน ข้าวหลามเป็นอาหารว่างชนิดหนึ่งนิยมทำรับประทานกันในฤดูหนาวหรือเมื่อได้ข้าวใหม่ ใช้ไฟข้าวหลามเป็นกระบอกใส่ข้าวหลาม ข้าวหลามแบบชาวบ้าน ใช้ข้าวสารเหนียวกับน้ำเปล่าและเกลือเท่านั้น ในขณะที่ข้าวหลามที่ทำขายกันโดยทั่วไปจะใส่น้ำกะทิและเพิ่มถั่วดำ

ส่วนข้าวหลามของชาวไทใหญ่มักจะใส่น้ำอ้อยแทนซึ่งต่างไปจากภาคเหนือของประเทศไทย หากแต่กรรมวิธีการทำข้าวหลามน้ำอ้อยก็เป็นวิธีการคล้ายหนารูปแบบหนึ่งของคนรุ่นเก่าที่สืบทอดกันมาเป็นกิจกรรมที่ได้มีส่วนร่วมกันของคนในบ้าน เป็นการสร้างความผูกพันของคนในครอบครัวอีกแบบหนึ่งด้วย

ข้าวหลามน้ำอ้อยลักษณะภายนอกคล้ายข้าวหลามที่ทำจากข้าวเหนียวทั่วไปแต่ภายในเนื้อข้าวหลามจะทำจากแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำอ้อยจึงมีสีน้ำตาลเข้ม ข้าวหลามน้ำอ้อยมีชื่อเรียกตามท้องถิ่นอีกว่า “ข้าวหลามมูน”

การทำข้าวหลามน้ำอ้อย ในอดีตต้องใช้ข้าวสารเหนียวแช่น้ำแล้วนำไปโม่ให้ละเอียดด้วยก้อนหินให้ละเอียดน้ำ จากนั้นเคี่ยวน้ำอ้อยพอเหลวใส่แป้งข้าวเหนียวที่โม่ไว้กวนให้เข้ากันพอเหนียวตักใส่กระบอกไม้ไผ่ให้เต็มนำไปต้มในหม้อให้สุก แล้วนำมาปอกเปลือกไม้ไผ่ด้านนอกออก

ข้าวหลามน้ำอ้อย มักจะรับประทานเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อหรือขนมรับประทานเล่น อาจจะทำเลี้ยงตามงานประเพณีและงานบุญต่าง ๆ บ้างแต่ไม่มากนักเนื่องจากต้องใช้เวลานานและค่อนข้างยุ่งยาก

ข้าวหลามน้ำอ้อย ให้พลังงาน ๓๕๕ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

เมล็ดข้าวเหนียว

น้ำเปล่า

น้ำอ้อยก้อน

ขั้นตอนการทำ

- นำน้ำแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำเล็กน้อยโม่ให้ละเอียด
- ใส่ถุงผ้าทับด้วยก้อนหินให้ละเอียดน้ำ
- น้ำอ้อยก้อนหั่นละเอียด เคี้ยวไฟให้พอสุกเหนียวใส่แป้งข้าวเหนียวผสมให้เข้ากัน



ข้าวหลามน้ำอ้อย (ข้าวหลามมูน) อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย
အိတ်လိင်အိတ်ကွဲ (အိတ်လိင်ခုတ်) ဝီင်းမေးသံ ငလးတွတ်ကီင်းကံး ။

ข้าวปุกงา

ခဝ်းတၢ်ခၢ် (ခဝ်းပုၤ)

ข้าวปุกงา เป็นขนมของชาวไทใหญ่ ทำจากข้าวเหนียวดำนำไปแช่น้ำครึ่งวันแล้วนำไปนึ่งให้สุก จากนั้นนำไปตำกับงาขี้ม้อนคั่วและเกลือ คนไทใหญ่จะใช้ครกกระเดื่องในการตำข้าวเหนียว ขณะตำจะมีเสียงดังปุก ๆ จึงเป็นที่มาของชื่อขนม การทำข้าวปุกต้องตำจนข้าวละเอียดจับตัวเหนียว เป็นก้อนก็นำมาแผ่เป็นแผ่น โดยใช้ไม้รีดบนใบตองทาน้ำมัน วิธีรับประทานมีหลายแบบทั้งจะรับประทานเปล่า ๆ ก็ได้ แต่ที่นิยมส่วนมากจะนำไปปิ้งกับเตาถ่านจะแผ่นข้าวพองและเกรียมพอประมาณโรยหน้าด้วยน้ำตาลอ้อย

ในตำนานมีการกล่าวถึงข้าวปุกว่าเป็นอาหารที่อยู่กับคนไทใหญ่มาก่อนเพราะในสมัยประวัติศาสตร์กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ถูกรุกรานจากทั้งกลุ่มมองโกล จีน พม่าเข้าสู่สุพรรณ จึงทำให้ชาวไทใหญ่ต้องอพยพโยกย้ายตลอด ซึ่งข้าวปุกก็เป็นอาหารที่ง่ายต่อการพกติดตัว ตามปรากฏตำนานและนิทานไทใหญ่เล่าว่าชาวไทใหญ่จะทำข้าวปุกอำพรางเป็นหมวกหรือที่เรียกว่า “ก๊อบ” ในขณะที่หนีเข้าป่าถ้าหิวก็จะบิติดูกินเพื่อความอยู่รอด อีกทั้งคนไทใหญ่ยังมีความเชื่อว่าการกินข้าวปุกกับขี้เถ้าไฟที่ยังร้อน ๆ เป็นสูตรยาที่ระบุในตำรับยาของไทใหญ่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เพราะขี้เถ้าไฟที่ยังร้อนอยู่จะไม่มีเชื้อโรค ในอดีตข้าวปุกงาจะเป็นเพียงข้าวเหนียวที่ถูกตำจนเหนียวหรืออาจจะมีการปรุงรสด้วยเกลือ ต่อมามีการปรับให้ข้าวปุกงามีรสชาติที่อร่อยขึ้นโดยการใส่ งาขี้ม้อนหรือที่คนภาคเหนือเรียก “งามน” และโรยด้วยน้ำตาลอ้อยเพื่อเพิ่มความหวาน

ปัจจุบันข้าวปุกงาถือว่าเป็นอาหารหวานของว่างระหว่างมื้อที่นิยมกันทั้งในกลุ่มคนไทใหญ่เองและกลุ่มคนทั่วไป เป็นอาหารที่ดึงดูดกลุ่มคนต่างชาติที่เข้ามาท่องเที่ยวได้อย่างมาก ชื่อที่ปรากฏในท้องถิ่นมีหลากหลาย เช่น โรตีสายไหม ข้าวปุกงา โมจิไทใหญ่ เป็นต้น

การทำข้าวปุกงาจะนิยมทำรับประทานในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากในฤดูนี้จะมีงานหนึ่งเรียกว่า “งาขี้ม้อน” ที่ถือว่าเป็นส่วนผสมหลักในข้าวปุกงา งาขี้ม้อนมีอยู่ ๒ ลักษณะคือ สีดำและสีน้ำตาล งาที่นิยมใช้ในการทำข้าวปุกงา คือ งาขี้ม้อนสีดำเนื่องจากจะมีกลิ่นหอมกว่าสีน้ำตาล รสชาติอร่อยกว่าและทำให้ข้าวปุกงามีสีดำ เวลารับประทานข้าวปุกงาให้อร่อยจะต้องรับประทานร้อน ๆ ที่ปิ้งสุกใหม่ถึงจะให้รสชาติ ความหวานหอมของงาและข้าวเหนียว รวมทั้งน้ำตาลอ้อยที่โรยหน้าจะละลายเหนียวพอดีเพราะถ้าทิ้งไว้นานน้ำตาลจะละลายทำให้ข้าวปุกงาและเหนียวไม่อร่อยเหมือนทานตอนยังร้อน

ข้าวปุกงา ให้พลังงาน ๘๓๑ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

ခပ်ခပ်လေးပီခပ်တင်းခပ်လီခပ်ပိုင်ခိုင်ခိုင် ၊ ဂူခင်းတင်,လတ်တိုင်ပုခင်း ၊ မုးတွင်းတိုင်း ခပ် ရှေး
 ပီခပ်တင်းခပ်ကပ်လင်လှုပ်ပိုင်ခိုင်ခိုင် ၊ လှိုင်ခင်း, ဂူခင်းတိုင်း ၊ ခပ်ပုခင်းငါး ၊ မှိုခင်းတိုင်း
 နတ်.သတံး လှိုင်ခင်းယပ်. ။

ခပ်ပုခင်းငါး.လေး,ခပ်ခပ်ခပ် နှင်းခင်းခင်း ၊ ယွခင်းပိုင်ခင်းခင်း.တေခင်းငါး
 မိုင်းခင်းခင်း. ‘ ငါးခင်းခင်း. ’ ပီခပ်ခင်းခင်း,ကပ်ကပ်,ယု,လှုပ်လှုပ်ခင်း.မီး (2) ပိုင် ငါးသီလမ်
 လေးငါးသီခင်း.ကွဲခင်းကပ်သို့,တမ်ခပ်; ပုခင်းခင်း.ပီခပ်ငါးသီလမ်ခင်းခင်း; မခင်းခင်းလှိုင်
 သေငါးသီခင်း.ကွဲ; ၊ မိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်း; ခပ်ခင်းခင်း; နှင်း တိုင်းခင်း; လင်,တေတေခင်းယပ်. ၊
 မိုင်းတိုင်း.လီ,နှင်းခင်းခင်း,ကပ်ခင်း, ခင်း.ပေးသို့,ခင်း.ကွဲ;တေခင်းခင်းခင်းခင်း ခပ်ပုခင်း ခင်းယပ်. ၊
 ပေးကတ်ယပ်.တေကပ်,တေခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ။

ခပ်ပုခင်းငါး 100 ဂရမ်,မီးခင်း 831 ခင်းလှိုင်ခင်းလေးခင်း ။

ခိုင်းသို့

ခပ်ခပ်ခင်းခင်းခင်းယပ်. ။
 ငါးခင်းခင်း.ခင်း ။
 ငါးတမ်ခင်း (သီခင်း.ကွဲ) ။
 ခင်း.ကွဲ; (ခိုင်းခင်းသီလင်)။
 ခိုင်း ။

ခိုင်းလှိုင်

ခင်း.ခိုင်းပုခင်းတု,တမ်ခပ်ခင်းခင်း, ။
 မိုင်းခင်း,လမ်း ။
 တပ်နှင်းထခင်း, ။
 ခိုင်း ။
 ခိုင်းခင်းခင်းခင်း,နှင်း ။

ခင်း.တွင်းခင်းလှိုင်ခင်း

1. ကပ်ခပ်ခင်း ကပ်ခင်းခင်းယပ်. ၊ သုခင်းခင်းခင်းခင်း (ငါးခင်းခင်း.) ခိုင်း ၊ ကပ်သို့,ခင်း.
 တမ်ခင်းခင်း, ပီခင်းခင်း.လှိုင်ခင်း ။
2. ကပ်ခပ်ခင်းငါး ခင်း.ပခင်းပီခင်းခင်း,ခင်းခင်း,ခင်း ပီခင်းခင်းယပ်. ၊ ဝင်းသို့,ခင်းခင်း
 ကပ်ခင်းခင်းခင်း.ပီခင်းခင်း ၊ ကပ်ငါး ခင်းခင်း.တမ်ခင်းခင်းယု,ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ။
3. ကပ်ခင်းခင်း,နှင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ၊ ပီခင်းခင်းခင်း.ခင်း,တင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ။
4. ပေးခင်းခင်း,နှင်းခင်းယပ်. ကပ်သို့,ခင်းခင်းခင်း ကပ်ခင်းခင်း.ကွဲခင်းခင်းခင်း,ပီခင်းခင်းခင်းခင်း တမ်ခင်းခင်း ၊
 ကပ်,ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းယပ်. ။





แฉวบน: ซ้าย, งาซี้ม้อน; ขวา, นำข้าวเหนียวที่ผ่านการตำกับงาซี้ม้อนมาปิ้งกับเตาไฟเพื่อให้ข้าวอ่อนตัวและมีกลิ่นหอม;

แฉวล่าง: ข้าวปุกงา ณ ถนนคนเดินปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ဝီဝီခိုဝ် သံ- ငုးခိးမွဲဝ် (ငုးပုဂ်း) ဣ ဝဲဝီဝ်တဲင်ထွဲးငုး ၊ ငီ, ငုးပုဂ်းကူခိးလးဂွံ ။

ဝီဝီတုး သံ- ဝဲပုဂ်းငုး မိုဝ်းပံး မးဂွံးသွဲဝ် ။

ข้าวแรมฟินหวาน

ອົງຄະນິດສະດີອົງຕອດ

ข้าวแรมฟิน หรือข้าวแรมคิน เป็นอาหารชนิดหนึ่งที่มีรสเปรี้ยว เผ็ด หวาน จัดเป็นอาหารมังสะวิรัตหรืออาหารเจ ที่นิยมของชาวไทใหญ่ ไทลื้อและไทเขิน คาดว่าต้นตำรับมาจากทางสิบสองปันนา ประเทศจีน ผ่านมาทางพม่าแล้วเข้ามาทางอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย สันนิษฐานว่าชื่อนี้ก็คงมาจากวิธีการทำนั่นเอง ข้าวแรมฟินหวานก็ได้ปรับเปลี่ยนจากข้าวแรมฟินอาหารหลักมาเป็นอาหารว่าง รสชาติเหมือนลอดช่องน้ำกะทิของภาคกลางโดยจะใส่กะทิและน้ำเชื่อมผสมลงไป ข้าวแรมฟิน เพิ่มความหอมด้วยงาขาวคั่วและใส่น้ำแข็งเพื่อเพิ่มรสชาติ การรับประทานข้าวแรมฟินหวานมักจะรับประทานเป็นอาหารว่างหลังอาหารมื้อกลางวันและมื้อเย็นก็ได้ เนื่องจากมีกระบวนการทำไม่ยุ่งยากซับซ้อนและใช้เวลาในการทำไม่นานโดยใช้ข้าวแรมฟินขาวที่กวนสุกแล้วเป็นวัตถุดิบหลัก ชาวไทใหญ่นิยมจะนำไปเลี้ยงตามงานบุญต่าง ๆ เช่น การทอดกฐิน แห่ยอดผ้าป่า งานปอยหลวง เป็นต้น

ข้าวแรมฟินหวาน มีคุณค่าทางโภชนาการดังนี้ แป้งข้าวเจ้าให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายมีแคลเซียมจากงาคั่วช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ไขมันน้ำกะทิช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ข้าวแรมฟินหวานให้พลังงาน ๑,๗๕๕ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

ข้าวแรมฟินขาว

หัวกะทิ

งาขาวคั่วป่น

น้ำตาล

เกลือ

น้ำเปล่า

ขั้นตอนการทำ

- นำหัวกะทิใส่เกลือตั้งไฟพอเดือดยกลง
- ใส่น้ำตาล ผสมน้ำเปล่าตั้งไฟเคี่ยวพอเหนียว เพื่อทำเป็นน้ำเชื่อม
- ตัดข้าวแรมฟินเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอคั่ว ใส่น้ำเชื่อมของหวาน ตักน้ำเชื่อมราดหน้าด้วยกะทิเวลารับประทาน สามารถใส่งาขาวคั่วหรือน้ำแข็งเพิ่มได้

ခပ်းပုဒ်ခင်းဂိုဝ်ခပ်းလိင်းပုဒ်ခင်း ၊ ပီခပ်တၢင်းဂိခပ် မီးကၢၣ်သျှးပုဒ်ခင်း ၊ သူမ်း ၊ ဝါခပ် ၊
တေလံးဝုးပီခပ်ကၢၣ် ၅၁၇ သၢၣ်းလွတ်း ၊ ပီခပ်တၢင်းဂိခပ်ဂူခင်းတံး ၊ တံးလိဝ် ၊ တံးခိခပ်
၊ကၢခပ်တေ၊မုးတီး ၊ လၢဝ်း တံးလိဝ်.မိုဝ်း သိပ်း သွင်ပခင်းခေၣ် ခင်းမိုဝ်းခေ၊ ၊ခပ်းပုဒ်ခင်းမုးထိုင်
မိုဝ်းတံးခေၣ်လၢဝ်းခေၣ်မုးသံ ၊ ခေၣ်တုခင်းဂိုဝ်း ၅၁၈ ။

ခပ်းလိင်းပုဒ်ခင်းဝါခပ်ခေ.ပီခပ်,ပိင် ကပ်တီးခပ်းလိင်းပုဒ်ခင်း ၊ ဂူလ်းဂုးသျှ,ခေမ်.မၢၣ်,ပၢဝ်.
(ဂထိ) ခေၣ်ဂိုဝ် ဝါခပ်ခိဝ်းသျှ,လွမ်းခပ်းလိင်းပုဒ်ခင်း ၊ ခံးမိုဝ်းဂခပ်တၢင်း (ခပ်းလွတ်းသွင်း ပွတ်းဂၢင်)
သျှ,ငုးဂုးဂုမ်သျှ,ခေမ်.ခိင် ပီခပ်တၢင်းဂိခပ်လိခင်းဝါခပ်ခပ်းဝါခပ်ခေၣ်လၢဝ်း ခပ်းခမ်း ။
လံးဂိုဝ်းဂေၣ်ကမ်,ယၢပ်, ကပ်ခပ်း ပုဒ်ခင်းပီခပ်ပိုင်လူင် ၊
ပီးခေၣ်.တံးဂံ.ကပ်လိင်.ပၢဝ်ပွဲးလူ,တၢင်းဂုးပိုင် မိုဝ်းခေၣ်,ပွဲးလူ,ငေၣ် ၊ ပွဲးဝတ်.ပွဲးဂူဝ်း လိုဝ်းခေ.ယဝ်.
။

ခပ်းလိင်းပုဒ်ခင်းဝါခပ်မီးပုဒ်ခင်းလိဝ်ခေၣ်,
ခပ်းလၢဝ်းမီးထၢတ်းကၢၣ်ဂုးပုဒ်ခင်းလိဝ်, လွဲးဂုးတုဝ်ခိင် ဂူခင်းဂုးမီးခေၣ်လၢဝ်းသျှ,
ကခပ်လံးတီးငုးခပ်း ၊ ဂိုဝ်းဂုးလုပ်,ခေၣ်ခိဝ်းဂိခပ်,ခိင် ၊ ခေမ်.မၢၣ်,ပၢဝ်.ဂိုဝ်းဂုး ကူပံးကုခပ်,တုဝ်ခိင်
။

ခပ်းလိင်းပုဒ်ခင်းဝါခပ် 100 ဂၢမ်, မီးဂိုဝ်း 1,755 ဂီးလူဝ်းခေၣ်လၢဝ်းဂီ. ။

ခိင်းသျှ,

ခပ်းလိင်းပုဒ်ခင်းခပ် ။
ခေမ်.မၢၣ်,ပၢဝ်. (ဂထိ) ။
ငုးခပ်ခပ်းတမ်ပုဒ် ။
ဂိုဝ်ဝါခပ် ။
ဂိုဝ် ။
ခေမ်.လိဝ်း ။

ခခပ်.တုခင်းလံးဂိုဝ်း

1. ကပ်မၢၣ်,ပၢဝ်.ခုတ်,တင်းဖွဲး ကပ်ခေမ်.ဂူဝ် (ဂထိ) ။
2. သျှ,ဂိုဝ်ဝါခပ်ခေမ်.လိဝ်း တင်းဖွဲးတေ,ပေၣ်ခိင် ။
3. သျှ,ခပ်းလိင်းပုဒ်ခင်းပွတ်းလိင်.လိင်. သျှ,ဝါခပ်, တၢင်းခေမ်.ဂိုဝ်ဝါခပ်ခိဝ်း သျှ,ခေၣ်ခေမ်.မၢၣ်,ပၢဝ်.
(ဂထိ) သျှ,ငုးခပ်ခပ်းခေၣ်လၢဝ်း ။

ข้าวหย่ากู่

ข้าวหย่ากู่

ข้าวหย่ากู่ เป็นอาหารหวานที่จัดอยู่ในประเพณีปอยหลวงของชาวไทใหญ่ ชาวไทใหญ่มีความเชื่อว่าทำขึ้นมาครั้งแรกเพื่อถวายพระพุทธเจ้า เมื่อครั้งที่พระองค์ปวดท้องไม่สามารถออกบิณฑบาตรได้ มีชาวบ้านคนหนึ่งทำข้าวหย่ากู่ถวายหลังจากที่พระพุทธเจ้ารับประทานเสร็จก็ทำให้หายปวดท้อง จึงเชื่อกันว่าข้าวหย่ากู่เป็นอาหารที่วิเศษ และการถวายข้าวหย่ากู่ ถือเป็นการทำบุญ ข้าวใหม่เชื่อว่าเมื่อถวายแล้วจะทำให้ผลผลิตในไร่นาเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี ข้าวหย่ากู่ยังมีส่วนผสมของสมุนไพรหลายชนิดเมื่อทานแล้วจะช่วยให้หายจากโรคภัยได้

ดังนั้น ข้าวหย่ากู่จึงถือเป็นข้าวศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวไทใหญ่จะร่วมกันประกอบอาหารในวันหลู่ข้าวหย่ากู่ ซึ่งถือเป็นประเพณีของชาวไทใหญ่ที่ไม่่ว่าจะอยู่ในพื้นที่ไหนก็ต้องร่วมกันจัดประเพณีนี้ขึ้น เพราะเชื่อว่าเป็นการถวายข้าวให้แก่พระพุทธเจ้าตามตำนานประวัติความเป็นมาและจะจัดขึ้นในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ในทุก ๆ ปี

ข้าวหย่ากู่มีลักษณะคล้ายข้าวเหนียวแดง ประชาชนตามป้อก (ชุมชน) ต่าง ๆ จะช่วยกันกวนข้าวหย่ากู่ก่อนวันมาฆบูชา ๑ วัน วัตถุดิบก็นำมาจากบ้านช่วยกันคนละไม้คนละมือ ซึ่งก็มีเพียงข้าวเหนียว น้ำตาลทรายแดง น้ำอ้อย กะทิและน้ำเปล่า เมื่อกวนจนได้ที่ข้าวเหนียวสุก มีกลิ่นหอมแล้วก็จะช่วยกันยกใส่รถขบวนแห่ไปตามถนนถวายตามวัดต่าง ๆ และให้ทานกับบ้านใกล้เคียง การถวายข้าวหย่ากู่ ในประเพณีหลู่ข้าวหย่ากู่ ชาวไทใหญ่มีความเชื่อว่าผู้ที่ทำนาถ้าได้ทำข้าวหย่ากู่ไปถวายตามวัดและให้ทานกับเพื่อนบ้านแล้วจะทำให้ในปีต่อไปทำนาจะได้ข้าวเพิ่มขึ้นอีก

ข้าวหย่ากู่ทำมาจากข้าวเหนียว ให้สารอาหารด้านคาร์โบไฮเดรตช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายมีแคลเซียมจากงาคั่วช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ไขมันน้ำกะทิและเนื้อมะพร้าวช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ให้พลังงาน ๗๑๑ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

ข้าวเหนียวหนึ่งสุกใหม่ ๆ

น้ำตาลทราย

น้ำอ้อยก้อน

หัวกะทิ

มะพร้าวขูดฝอย

อุปกรณ์

ผ้าขาวบาง

ไม้พาย (สำหรับกวนข้าว)

อุปกรณ์สำหรับทำครัว

ขั้นตอนการทำ

๑. นำน้ำตาลทรายผสมกับน้ำเปล่าเล็กน้อยเคี่ยวไฟอ่อน ๆ พอละลายใส่น้ำอ้อยก้อนที่หั่นเป็นชิ้นเล็กแล้ว
๒. พอน้ำตาลอ้อยละลายรอให้เดือดยกลงกรองด้วยผ้าขาวบางหรือเส้นใยบวบพักไว้
๓. เคี่ยวกะทิให้แตกมัน ใส่น้ำตาลอ้อยที่เคี่ยวแล้วคนให้เข้ากัน พอเดือดเคี่ยวต่อไปสักพักให้มีน้ำเล็กน้อย ใส่น้ำเหนียวลงไปจนให้เข้ากันจนเหนียวร้อนไม่ติดกระทะ
๔. ใส่ถั่วลิสงคั่วคนให้เข้ากันยกลงเทใส่ถาดเกลี่ยหน้าให้เรียบทิ้งไว้ให้เย็น เวลารับประทานโรยหน้าด้วยงาขาวและมะพร้าวชุดฝอย

၁. ဝဏ်းယုဂ္ဂံ၊ ပီၤခဏ်းဂုၤဂုၤကၢၤခဏ်းခိၣ်တံးကၢၤမုၢ်ပီၤခဏ်းခိၣ်လူၤတၢ်တၢ်ခဏ်း ၤ ဝဏ်းတံးလူၣ်
 ၤ ယုၣ်ယုၣ်ဝုၣ် ဝဏ်းယုဂ္ဂံၤတၢ်ဂီၤတံးမုၢ်ပုၣ်ကၢၤခဏ်းတၢ်တၢ်သုတ်း လိၣ်မိၣ်မိၣ်ပုၣ်ခဏ်းပီၤခဏ်းဝဏ်း
 မိၣ်မိၣ်ခဏ်းပီၤခဏ်း ဝဏ်း ဝဏ်း လိၣ်မိၣ်မိၣ် ကၢၤကၢၤဂုၤဂုၤတုၣ်သုတ်းလံး ၤ သမံၤမိၣ်မိၣ်ခဏ်းဂၤခဏ်း
 ဂီၤတံးဝဏ်းယုဂ္ဂံၤ ဂုၤလူၤပုၣ်သုတ်းယဝ်ၤဂၤတုၣ် လိၣ်မိၣ်မိၣ် သမံၤပီၤခဏ်းခဏ်းမိၣ်မိၣ်ကၢၤခဏ်း
 ပီၤခဏ်းလူၣ်လူၣ်တၢ်ခဏ်း ဝဏ်းမိၣ်မိၣ် ၤ ၤ ယဝ်းဂီၤတံးမုၢ်ပုၣ်ခဏ်း ခဏ်း ခဏ်း လံးခဏ်းထီၣ် ၤ ဝဏ်းယုဂ္ဂံၤ
 ယုၣ်ခဏ်းခိၣ်သုတ်းပုၣ်ယုၣ် လံးပီၤခဏ်းလူၣ်ဂီၤတံးမုၢ်ပုၣ်ခဏ်းယုၣ်ပုၣ်လံး ၤ ၤ
 ဝဏ်းတံးယုၣ်ယုၣ်ထီၣ်ဝုၣ် မိၣ်မိၣ်ပုၣ်ခဏ်းပီၤခဏ်းဝဏ်း တၢ်ပုၣ်ပီၤခဏ်းပီၤခဏ်း
 လံးပုၣ်သုတ်း ဝဏ်းခဏ်းခဏ်းမိၣ်မိၣ် ဝဏ်းယုဂ္ဂံၤ (49) ခဏ်း ၤ တၢ်ခဏ်းတၢ် ခဏ်းသုတ်းတၢ်
 သုတ်းတၢ်ကၢၤခဏ်းတၢ်သုတ်းပီၤခဏ်းဝဏ်း ၤ ၤ
 ဝဏ်းခဏ်း ဝဏ်းယုဂ္ဂံၤ ပီၤခဏ်းဝဏ်းတုတ်းမုၢ်တံး ဝဏ်းခဏ်းတံး ၤ ၤ
 ဝဏ်းကၢၤခဏ်းဂီၤတံးဝဏ်းယုဂ္ဂံၤ လူၤတၢ်ခဏ်း ဝဏ်းလိၣ်ခဏ်းသမံၤ ကၢၤဝုၣ်ပုၣ်ယုၣ်တၢ်ခဏ်းလူၣ်
 ပီၤခဏ်းဝဏ်းတုတ်းဝဏ်းပုၣ် ဂုၤလူၤတၢ်ခဏ်း ယုၣ်ခဏ်းပီၤခဏ်းဝဏ်း ဝဏ်းလူၣ်တၢ်ခဏ်း
 ဝဏ်းပုၣ်ပီၤခဏ်းဝဏ်း ၤ ၤ ၤ
 ဝဏ်းယုဂ္ဂံၤ ဝဏ်းမိၣ်မိၣ်ခဏ်းတၢ်ခဏ်းဝဏ်းလိၣ် ၤ ဝဏ်းဝဏ်းခဏ်းပုၣ်ခဏ်းဝဏ်းပုၣ်ခဏ်းဂီၤတံး
 မိၣ်မိၣ်ဝဏ်းခဏ်း လိၣ်ခဏ်းသမံၤမုၢ်ခဏ်း ၤ လိၣ်ခဏ်းဝဏ်းတၢ်ခဏ်း ဝဏ်းယုဂ္ဂံၤခဏ်းဂၤ
 ကၢၤခဏ်းကၢၤမုၢ်ပုၣ်ခဏ်းပီၤခဏ်းမုၢ်ခဏ်း ၤ မိၣ်ခဏ်းဝဏ်းခဏ်း ဝဏ်းမုၢ် ၤ ဝဏ်းဝဏ်းလိၣ် ၤ မၢၤပၢၤ ၤ ၤ
 ဝဏ်းလိၣ် ၤ ဝဏ်းပုၣ်ပီၤခဏ်းဝဏ်း ဝဏ်းကၢၤခဏ်း ဝဏ်းလူၣ်လူၣ်ဝဏ်းဝဏ်းဝဏ်းသမံၤမုၢ် ၤ ၤ
 ဝဏ်းဂီၤတံးခဏ်း မိၣ်မိၣ်ခဏ်းမုၢ်မုၢ်ယဝ်ၤ ဂီၤတံးဝဏ်းယုဂ္ဂံၤလူၣ်တၢ်ခဏ်းလိၣ် ပီ
 တၢ်မုၢ်လံးဝဏ်းခဏ်းထီၣ်ခဏ်းဝဏ်း ၤ ၤ ၤ
 ဝဏ်းယုဂ္ဂံၤ ကၢၤဝဏ်းခဏ်းဂီၤတံး ၤ မိၣ်ထၢၤတံးကၢၤခဏ်းပုၣ်ပုၣ်ခဏ်းလိၣ်
 လူၣ်ခဏ်းမိၣ်မိၣ်တၢ်ခဏ်း မိၣ်ခဏ်းသုတ်း ၤ ဝဏ်းဝဏ်းလူၣ်လူၣ် ၤ ဝဏ်းခဏ်းခဏ်း ၤ ၤ
 မၢၤပၢၤဂီၤတံးမုၢ်ပုၣ်ခဏ်းဝဏ်းဝဏ်းဝဏ်း ၤ ဝဏ်းယုဂ္ဂံၤ 100 ခဏ်း ၤ မိၣ်ခဏ်း 711 ဝဏ်းလူၣ်ခဏ်းဝဏ်းလူၣ် ၤ ၤ

ခိုင်းသွ်

ခပ်ခပ် ခိုင်းသုန်းမုံ,မုံ ။

ရှိုဝါခပ် ။

ခမ်းကွဲးခိပ်း ။

ခမ်းမာ်,ပာ်. (ဂထိ) ။

မာ်,ပာ်.ခုတ်, ။

ခိုင်းလှ်. ။

ခိုင်းလှ်. ခင်းသွင်,ဖှ်း ။

ခပ်.တွင်းလုံးဂိုတ်း

1. ကပ်ရှိုဝါခပ် လေးလွမ်းခမ်းလိပ်း ကိတ်းသေတင်းဖှ်း ။ ပေးရှိုဝါခပ်လှိုမ်းယပ်.ကပ်ခမ်းကွဲး
ခိပ်းသွ်, ။

2. ပေးခမ်းကွဲးလှိုမ်းယပ်. ပုင်လှိုင်းဖှ်းသေကပ်ဖေးခပ်ထလှိုင်းယပ်.ပွံ,ဝံ. ။

3. ခိပ်းခမ်းမာ်,ပာ်. (ဂထိ) ငလးခမ်းကွဲးခင်းဂိုတ်းခပ် ပွံ,ဂိုတ်းကိတ်းခိုင်း နွဲးကပ်ခပ်ခိပ်
ခိုင်းသုန်းခေင်.သွ်,ယပ်. ။ ခင်းဂိုတ်းခပ် ဖှိုင်းတိုက်.လှိုတ်,တေကမ်,တိတ်းမေးခပ် ။

4. သွ်,ထုပ်,လိခပ်ခပ် ။ ခင်းဂိုတ်းခပ်ယပ်. ထွက်,သွ်,ပခပ်.ဂတ်,ခေးဂိုတ်းပိင်း ။ ပွံ,ဝံ,ဂိုတ်း ။
မိုဝ်းတေဂိခပ်ကပ်ငုးငလး မာ်,ပာ်.ကွဲးဂေးဂိခပ်လံးယပ်. ။



ข้าวเหนียว จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ခပ်ယုဂူ. ထင်းဝတ်,မေးဂိုင်းသွင် ။

แป้งมัน

วัตถุประสงค์

แป้งมันเป็นขนมดั้งเดิมของชาวไทยใหญ่ที่มีลักษณะคล้าย ๆ กับขนมเค้ก หลายคนเรียกว่า “ขนมเค้กไต” ซึ่งตัวแป้งทำมาจากแป้งข้าวเจ้า น้ำอ้อย ให้รสชาติหวานมันและนำมาอบให้หอมด้วย ถ่านไม้ การอบจะอบทั้งข้างล่างและข้างบนเพื่อให้หน้าขนมไหม้เล็กน้อยได้สีน้ำตาลอ่อน ๆ จากน้ำตาลอ้อย จากนั้นราดด้วยกะทิที่เคี่ยวกับน้ำตาล คนส่วนมากจะชอบรับประทานส่วนหน้าขนม เพราะหวานมันคล้ายกับส่วนปลายของกระบอกข้าวหลาม

แป้งมัน เป็นขนมดั้งเดิมของชาวไทยใหญ่ ไม่พบเห็นในจังหวัดเชียงรายและจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนในจังหวัดตากมีการพูดถึงขนมแป้งมันอยู่บ้างและมีวางขายทั่วไปในตลาด ที่พบเห็นมากที่สุดคือจังหวัดแม่ฮ่องสอน พบได้ทั่วไปในตลาดสดและร้านขายขนม ชื่อที่ปรากฏในท้องถิ่นมีหลากหลาย เช่น แป้งมัน แป้งมัน ขนมเค้กไตใหญ่ ขนมเค้กไต ปอแป้ง เป็นต้น

ขนมแป้งมัน ให้พลังงาน ๑,๔๔๓ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบตัวแป้งขนม

แป้งข้าวเจ้า

น้ำตาลทรายแดง

นมข้นหวาน

ผงฟู

หัวกะทิ

เกลือ

ขั้นตอนการเตรียมแป้งขนม

นำส่วนผสมของตัวแป้งขนมทั้งหมดให้เข้ากัน พักไว้เตรียมส่วนหน้าของขนม

วัตถุดิบหน้าขนม

หัวกะทิ/หางกะทิ

แป้งข้าวเจ้า

ขั้นตอนการเตรียมหน้าขนม

๑. ต้มหัวเชื้อไฟปานกลางเคี่ยวน้ำหัวกะทิกับแป้งข้าวเจ้าจนแป้งสุกและงวด

ခခင်.တွခင်းလှါးဂှိတ်း

ကပ်ပိင်းခပ်းလၢဝ်းတင်းကခင်လေး တင်းသိင်းခူခင်းဂှိတ်းခပ်းဂခင် ပွံ.ဝံ. ၊ ဂှါးဂှိတ်းကခင်တၢ၊
ဂှိတ်းခေးခပ်းမုခင်း ။

ခိုင်းသွဲ,ခင်းခပ်းမုခင်း

ဂှိတ်းထိ ဂှါးထိ (ခခမ်.မၢဂ်,ပၢဝ်.ခိတ်း)
ပိင်းခပ်းလၢဝ်း ။

ခခင်.တွခင်းဂှါးဂှိတ်းခပ်းမုခင်း

1. တင်းမေးပိုင်ခပ်းမုခင်းဝံ.ဟှိတ်း ယုဂှိတ်း ၊ သွဲ,ဂှိတ်းထိလေးခိုင်ဂှိတ်း ၊ ခူခင်းဂှိတ်းခပ်းဂခင် ။
2. ပေးခိုင်းသွဲ,လေးခခင်.လှိတ်း,ယဝ်. ကပ်ပိင်းခပ်းကခင်လေးဝံ. ထွတ်,သွဲ,ခင်းပခင်. ။
3. ပိတ်.ခေးမေးပိုင်ခပ်းမုခင်း ၊ သမ်.ကပ်ပိုင်ယုမ်မၢဂ်,ပၢဝ်.ခခင်ဟှိတ်းခခင်,ခိုင် ကခင်ပိတ်ဂှိတ်း, ၊
တေးထိုင်ပေးသုတ်းခခင်.ယဝ်. ။
4. ယုဂ်.ခေးဂှိတ်း,ကွတ်, ၊ ကပ်ခိုင်းခေးခပ်းမုခင်းလေးဂခင်ဝံ.ခခင်.တက်းသွဲ,ဂှိတ်းလွတ်,မေးပိုင်
ခခင်လုတ်,ယုမ်မၢဂ်,ပၢဝ်. ထိင်းဂမ်ခခိုင်း ။
5. ယုဂ်.ခေးဂှိတ်း,ကပ်ခေးခပ်းမုခင်း ဂၢတ်,ဂှိတ်းလွတ်,ခခိုင်ခပ်းမုခင်း ပွံ,ဝံ.ဂှိတ်းသုတ်းလေးခိမ်းဂိတ်း ။
6. ပိုင်ခပ်းမုခင်းကွတ်,ဟှိတ်း ပွံ,ဝံ.ဂှိတ်းဂတ်း ၊ ထိုင်ပိတ်ပွတ်းဂေးဂိတ်းခခင်လံးယဝ်. ။





แถวบน: ซ้าย, นำส่วนผสมตัวแป้งขนมทั้งหมดผสมให้เข้ากัน; ขวา, ส่วนหน้าขนมแป้งมั่ง;

แถวกกลาง: ซ้าย, การเผาหน้าขนมด้วยกาบมะพร้าว; ขวา, เต้าที่ใช้อบขนม;

แถวล่าง: ขนมแป้งมั่ง

ဝီဝီဝီဝီ သံ၊ ကပ်ခိုင်းသွံ၊လေးတင်းသိင်းခိုင်းဂွံးဝံးဂုခ် ။ ချို ခိုင်းသွံ၊ခရုခပ်းမုခ်း ပီင်းမုခ်း ။

ဝီဝီဂတ် သံ၊ ကပ်ယုမ်မတ်၊ပတ်၊ ဇေဝ်ခရုခပ်းမုခ်း ။ ချို တပ်းကွံးကပ်းဂွံး၊ ကျပ်းခပ်းမုခ်း ။

ဝီဝီတံး ခပ်းမုခ်းပီင်းမုခ်း ။

ส่วยทะมิน

๑๑๑,๑๑๑

ส่วยทะมิน เป็นขนมไทใหญ่แท้ที่มีวัตถุดิบสำคัญคือข้าวเหนียวสุก นำมาควนกับกะทิ และน้ำตาลอ้อย จากนั้นนำไปอบจนหน้าไหม้เกรียมเล็กน้อยให้มีความหอมจากถ่านไม้ มีรสหวาน น้ำตาลอ้อยและมันจากหัวกะทิ เป็นขนมดั้งเดิมของชาวไทใหญ่ ไม่พบเห็นในจังหวัดเชียงรายและจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนในจังหวัดตากมีการพูดถึงขนมส่วยทะมินอยู่บ้างและมีวางขายทั่วไปในตลาดที่พบเห็นมากที่สุดคือจังหวัดแม่ฮ่องสอน พบได้ทั่วไปในตลาดสดและร้านขายขนม

ส่วยทะมิน เป็นภาษาพม่า คำว่า “ส่วย” หมายถึง ทองคำ “ทะมิน” หมายถึง “ข้าว” ดังนั้นส่วยทะมินมีความหมายว่า “ข้าวที่มีลักษณะเป็นสีเหลืองทอง”

ส่วยทะมิน เป็นอาหารหวาน หารับประทานทั่วไปได้ยาก มักจะพบเฉพาะช่วงเทศกาล ประเพณีต่าง ๆ ของกลุ่มไทใหญ่ ส่วยทะมินให้พลังงาน ๑,๒๔๑ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

ข้าวเหนียวสุก

แป้งข้าวเจ้า

หัวกะทิ/หางกะทิ

น้ำตาลทรายแดง

นมข้นหวาน

เกลือ

อุปกรณ์

ถาดแบนสำหรับอบขนม

แผ่นสังกะสี

กาบมะพร้าว

ถ่านไม้

ไม้พายสำหรับคนขนม

อุปกรณ์สำหรับทำครัว

ขั้นตอนการทำ

- ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่หัวกะทิ น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ นมข้นหวาน แป้งข้าวเจ้าและเกลือลงเคี่ยวผสมให้เข้ากัน จนให้ได้น้ำตาลเหนียวหนืด
- ใส่ข้าวเหนียวสุกลงไป ใช้ไม้พายคนให้ทั่วให้ข้าวเหนียวแตกตัวออกจากกันไม่จับตัวเป็นก้อน
- ยกลงใส่ถาดขนม ใช้ไม้พายเกลี่ยข้าวเหนียวให้ทั่วถาดเพื่อที่จะนำไปเผาหน้าขนมต่อไป
- ใส่หัวกะทิบนส่วนผสมที่ได้เมื่อสักครู่ ทำการเผาหน้าขนมโดยใช้กาบมะพร้าวและใช้แผ่นสังกะสีรองถาดขนม
- เผาหน้าขนมจนมีสีเหลืองไหม้เล็กน้อยพอสวยงาม ยกพักไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ พร้อมรับประทาน



ส่วยทะมิน ณ ร้านขนมไทใหญ่แม่มณี จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ดูลูร์,ตตอริ้ ตรีวี่ด,อริ้ดอริ้ดอริ้ดอริ้ ฝู้ดอริ้ดอริ้ดอริ้ ॥

อาละหว่า

การประกอบ

อาละหว่าเป็นขนมไทใหญ่ที่มีส่วนผสมหลักเป็นแป้งข้าวเจ้า ที่มีกลิ่นหอมและความหวานมันของกะทิสด อาละหว่าจะมีลักษณะเป็นเนื้อสีขาว มีหน้าขนมเป็นกะทิที่มีสีเหลืองไหม้เล็กน้อยพอสวยงามและน่ารับประทาน บางคนที่มีโอกาสได้ชิมมักจะบอกว่าขนมอาละหว่ามีรสชาติที่คล้ายคลึงกับขนมหม้อแกงซึ่งเป็นขนมไทยโบราณ ขนมอาละหว่าเป็นขนมดั้งเดิมของชาวไทใหญ่ ไม่พบเห็นในจังหวัดเชียงรายและจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนในจังหวัดตากมีการพูดถึงขนมส่วยทะมินอยู่บ้าง และมีวางขายทั่วไปในตลาด ที่พบเห็นมากที่สุดคือจังหวัดแม่ฮ่องสอน พบได้ทั่วไปในตลาดสดและร้านขายขนม ดังเช่นร้านแม่มณีซึ่งอยู่ใจกลางเมืองแม่ฮ่องสอน ที่ได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวพอสมควร

อาละหว่า ให้พลังงาน ๑,๐๑๐ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

แป้งข้าวเจ้า

หัวกะทิ/หางกะทิ

น้ำตาลทรายแดง

น้ำตาลปีบ

นมข้นหวาน

เกลือ

อุปกรณ์

ถาดแบนทรงกลมสำหรับอบขนม

ไม้พายสำหรับคนขนม

แผ่นสังกะสี

กาบมะพร้าว

ถ่านไม้

อุปกรณ์สำหรับทำครัว

ขั้นตอนการทำ

- นำแป้งข้าวเจ้ามาผสมกับกะทิ คนให้เข้ากัน
- นำกะทิไปตั้งไฟปานกลาง ใส่ส่วนผสมในขั้นตอนที่ ๑. จากนั้นใส่น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลปีบ นมข้นหวานและเกลือ เคี่ยวส่วนผสมทั้งหมดจนเหนียวงวด
- ขณะคนขนมนี้ขนมมักจะจับตัวเป็นก้อน ให้นำน้ำหางกะทิใส่ลงไปแล้วคนต่อเรื่อย ๆ จนแป้งแตกตัวไม่จับตัวกันเป็นก้อน
- พอเคี่ยวจนตัวแป้งงวดได้ที่แล้ว เทลงใส่ถาดแบนทรงกลมขนาดใหญ่ใช้พายเกลี่ยส่วนผสมให้ทั่วถาด เพื่อนำไปเผาหน้าขนมต่อไป
- นำน้ำหัวกะทิตราดบนหน้าขนม
- ทำการเผาหน้าขนมโดยใช้กาบมะพร้าวและใช้แผ่นสังกะสีรองถาดขนม

๗. พอเผาหน้าขนมจนมีสีเหลือง ไหม้เล็กน้อยพอสวยงามแล้ว ยกพักไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ พร้อม
รับประทาน

ကျားလဝ၊ ပီခင်ခပ်းမုခ်းတံး ၊ ကခင်ကပ်းပွင်ခပ်းလဝ်း
ကခင်မီးကံုဂွမ်လးဝခင်မခင်ဂထိ (ခခမ်.မာ်, ပာဝ်.ခိတ်) ကျားလဝ၊
တေလံးဂုခ်းပီခင်သီခပ်းမီးခရးခပ်းမုခ်းပီခင်သီဂထိ သီလိုင်ခိမ်းမံးကိတ်း ၊ မာင်လူဝ်း
ကခင်ယမ်းဂိခ်းတူဂ်းယဝ်. ၊ တေမုခ်,ဝးခံးမိုခ်းဂခင်တင်း ‘ခပ်းခနုမ်မေုးဂိင်’ မခင်ပီခင်ခပ်း
မုခ်းပခင် ဂပ်,ပီးခင်.တံး ၊ ကမ်,သုးလံးဂုခ်းတီးဂိင်းဂံးလးဂိင်းမံ, ၊
တေလံးဂုခ်းတီးမိုခ်းခမးဂုင်းသွခ် ၊ ပီခင်တီးပုး တွင်းတိတ်း ဂျိုဂ်းဂိခ်းလး သိုဝ်.ပခင်ခွင်တွခ်း ။
ကျားလဝ၊ 100 ဂဂမ်, ၊ မီးဂိင်း 1,010 ဂီးလူဝ်းခခးလးဂီ. ။

ခိုင်းသွံး

ပီခင်ခပ်းလဝ်း ။
ဂုင်ဂထိ / ဂုင်ဂထိ ။
ဂိုဝ်ဝခင်လိင် ။
ခခမ်.ကွံး ။
ခခမ်.ခနုမ် ။
ဂိုဝ် ။

ခိုင်းလွံး

ပခင်.မုခ်းပုခ်းတုးသွံးခပ်းမုခ်း ။
မံ.လမ်းပုခ်းတုးဝံ.ခုခ်း ။
ပီခင်,ဂိတ်, ။
ထာခင်,မံ. ။
ခိုင်းလွံးခင်းသွင်,ဟွံး ။

ခခင်.တွခ်းလံးဂိတ်း

1. ကပ်းဂထိတင်းဟွံး ပခင်ဂင် ၊ သွံးခိုင်းလးခခင်းတွခ်းထိ (1) ဝံးခခင်.သွံးဂိုဝ်ဝခင်လိင် ၊
ခခမ်.ကွံး ၊ ခခမ်.ခနုမ်လး ဂိုဝ် ၊ ခိတ်းခုခ်းဂွံးခိတ် ။
2. မိုဝ်းတိုဂ်.ခုခ်းခခင်.ခပ်းမုခ်းတေတိတ်းဂခင် ပီခင်ဂွခ်း ၊ ကပ်းခခမ်.ဂုင်ဂထိ သွံးလွမ်းသေခုခ်း
တိတ်း တိတ်းတေ,ထိုင်တိတ်, ကွတ် ကပ်းပီခင်ခပ်းလဝ်းသွံး,လးဂထိ ခုခ်းဂွံးခပ်းဂခင် ။
3. ,ဟေတ်,ဂခင် ကမ်,တိတ်းဂခင် ။
4. ပေးခုခ်းလံးယဝ်.ဂေး ထွတ်,သွံး,ပခင်.ပွံ,ဝံ. ခခ,ဂွံးတိမ်ပခင်. ဂွံးကပ်းဂုး,ဟေတ်ခရးခပ်းမုခ်းထိင်း ။
5. ကပ်းခခမ်.ဂုင်ဂထိ ထွတ်,ခိုင်းခရးခပ်းမုခ်း ။
6. ဂွံးဟေတ်ခရးခပ်းမုခ်း ၊ ကပ်းယုမ်မာ်,ပာဝ်. ဟေတ်ခိုင်းပီခင်,ဂိတ်, ဟေတ်ခိုင်းပခင်.ခပ်းမုခ်း ။
7. ပေးဟေတ်ခရးခပ်းမုခ်း လိုင်ခိမ်းကိတ်းယဝ်. ၊ ပွံ,ဝံ.ဂွံးဂတ်း ပတ်,ပီခင်ပွတ်း ဂေးဂိခ်းလံးယဝ်. ။



อาละหว่า ณ ร้านขนมไทใหญ่แม่เมณี จังหวัดแม่ฮ่องสอน
กาละลอท, ตรีวิฑิต, อธิษฐาน, อธิษฐาน, อธิษฐาน, อธิษฐาน, อธิษฐาน, อธิษฐาน, อธิษฐาน

อาละหว่าจุง

การปรุงอาหาร,

อาละหว่าจุงเป็นขนมไทยใหญ่ที่มีส่วนผสมหลักเป็นแป้งหมี่ “แป้งหมี่” ซึ่งเป็นหนึ่งในวัตถุดิบหลักจะได้มาจากแป้งข้าวเจ้าที่จะต้องนำไปคั่วก่อน มีกลิ่นหอมและความหวานมันของกะทิสด อาละหว่าจุงจะมีลักษณะเป็นเนื้อสีเหลืองเป็นเพราะใช้แป้งหมี่ที่ผ่านการคั่วให้มีสีเหลืองเล็กน้อยให้พอมีสีเหลืองมีหน้าขนมเป็นกะทิที่มีสีเหลืองไหม้เล็กน้อยพอสวยงามและน่ารับประทาน ส่วนมากอาละหว่าจุงจะผสมทุเรียนลงกวนพร้อมกับแป้งหมี่ด้วย แต่เนื่องด้วยทุเรียนเป็นผลไม้ที่ไม่ได้ออกในทุกฤดูกาล ดังนั้นค่อนข้างที่จะหาอาละหว่าจุงที่มีส่วนผสมของทุเรียนรับประทานได้ยาก และเรายังสามารถนำอาละหว่าจุงที่ยังไม่ได้เผาหน้ามารับประทานกับกะทิสดได้อีกด้วย

อาละหว่าจุง ให้พลังงาน ๑,๗๘๖ กิโลแคลอรี ต่อการบริโภค ๑๐๐ กรัม

วัตถุดิบ

แป้งหมี่

เนยเทียม

หัวกะทิ/หางกะทิ

น้ำตาลทรายแดง

น้ำตาลปีบ

นมข้นหวาน

เกลือ

อุปกรณ์

ถาดแบนทรงกลมสำหรับอบขนม

ไม้พายสำหรับคนขนม

ที่ร่อนแป้ง

แผ่นสังกะสี

กาบมะพร้าว

ถ่านไม้

อุปกรณ์สำหรับทำครัว

ขั้นตอนการทำ

- นำแป้งหมี่ไปคั่วโดยใช้ไฟอ่อน คั่วให้แป้งมีสีเหลืองและมีกลิ่นหอม ยกพักให้เย็น
- นำแป้งหมี่ที่คั่วแล้วไปร่อนแป้งเพื่อไม่ให้แป้งติดกันเป็นก้อน
- ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่แป้งหมี่ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย นมข้นหวาน น้ำหัวกะทิและเกลือ คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
- เคี่ยวส่วนผสมทั้งหมดจนงวด ถ้าเริ่มงวดให้ใส่เนยเทียม จากนั้นคนให้เนยเทียมละลายผสมกับเนื้อแป้ง
- คนเรื่อย ๆ จนส่วนผสมเหนียวคล้ายกัลละแม สังเกตดูถ้าแป้งไม่ติดไม้พายแสดงว่าเหนียวงวดได้ที่แล้ว

6. ပေးစီဝ်းခပ်းပိင်းမိ,လံးယပ်. | ထွက်,သွ်,ပခမ်းမူခင်းယွ်, ကပ်ဂက်,လမ်း; ဂတ်,ရှ်းလွတ်းတူဝ်းပခမ်း. | ရွံးကပ်ဂျ်းပခမ်းခပ်း ခပ်းမုခင်းခခမ်းယပ်. ||
7. ကပ်ခမ်းရှပ်ဂထိထွက်,ခိုင်ခေးခပ်းမုခင်း ||
8. ကပ်ယုမ်မက်,ပပ်. ပခမ်းခပ်း မုခင်း ကပ်ပေးရှ်းရှ်းဝံ. ပေးခိုင်ခပ်းမုခင်း ||
9. ပေးခေးခပ်းမုခင်း လိုင်ခိမ်းမုး | နှင်းတိုက်.ရှင်းလီ | ကပ်ပွံ,ဝံ. ရှ်းဂတ်း | ပတ်,ရှ်းပိခပ်ပတ်း ရေးဂိခပ်လံးယပ်. ||



ဗံး, အလဲဟွံးရှ်းရှ်းကဲးကဲး; ဗာ, အလဲဟွံးရှ်းရှ်း
 သံ. ကေးလဝုးလုင်, သွ်,ခမ်းမက်,ပပ်. (ဂထိ) ချဲ ကေးလဝုးလုင်, ||

บรรณานุกรม

- จันทร์แก้ว โปธิเลิศ. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ๔๐๖ หมู่ ๑๓ บ้านป่าก่อไทใหญ่ ตำบลรอบเวียง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย, ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๘.
- จารุณี จันทิมะ. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, วัดแม่ชอดนาค่าน อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก, ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘.
- ดุจฤดี คงสุวรรณ และ ภัทรีพันธุ์ พันธุ์. “การศึกษาอัตลักษณ์และการปรับปรนทางวัฒนธรรมชุมชนชายแดนภายใต้ปรากฏการณ์การสลายเส้นแบ่งเดิมและการลากเส้นแบ่งใหม่สู่ประชาคมอาเซียนของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ราชอาณาจักรไทยและแขวงท่าขี้เหล็ก รัฐฉาน สหภาพเมียนมา,” สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.), ๒๕๕๙.
- ดุจฤดี คงสุวรรณ, เลห้ำ ตรีเอกานุกูล, ภัทรีพันธุ์ พันธุ์, และศุภรา ติวรงค์. “ครัวไทใหญ่: มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์ชายแดนไทย.” กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม, ๒๕๕๘.
- ทองอยู่ เขาวีลาส. . สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, วัดแม่ชอดนาค่าน อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก, ๒๔ กันยายน ๒๕๕๘.
- นาง นามยี. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ๒๑๗ หมู่ ๑ บ้านเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย, ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘.
- นิวัฒน์ ปฐมวงศ์. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ๔๐/๒๙ บ้านป่าเป้า ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘.
- บุญแสง แสงใหม่. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ๓๙๔ ซอย ๕ ตำบลแม่สาย อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย, ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๘.
- บุษกร สืบตระกูล. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, สถาบันไทใหญ่ศึกษาวิทยาลัยชุมชนแม่ฮ่องสอน, ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘.
- ประเสริฐ ประดิษฐ์. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, สถาบันไทใหญ่ศึกษาวิทยาลัยชุมชนแม่ฮ่องสอน, ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘.
- ปาน มนต์สืบ. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ๑๑๑ ถนนประสาธวิถี ตำบลแม่สอด อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก, ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘.
- ฝน แสงดี. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ๒๘ หมู่ ๖ บ้านสันนายาว ตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย, ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘.

ไพฑูรย์ เอี่ยมกระสินธุ์. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ร้านขนมไทใหญ่ป่ามณี อำเภอเมือง จังหวัด
แม่ฮ่องสอน, ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

มานิตย์ ประกอบกิจ. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, โรงแรมปิยะพรพาวิลเลียน อำเภอแม่สาย
จังหวัดเชียงราย, ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๘.

เรณู ประกอบกิจ. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, วัดแม่ซอดน่าน อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก, ๒๔
กันยายน ๒๕๕๘.

ศรีบัว นวลคำ. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ร้านอาหารไทใหญ่ป่าศรีบัว อำเภอเมือง จังหวัด
แม่ฮ่องสอน, ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

ศรีวิไล สุรินทร์ตา. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ๑๐๕ หมู่ ๕ ตำบลแม่ฮี้ อำเภอป่า
แม่ฮ่องสอน, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

สมจิตร ศรีท้าว. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ๔๓๕/๗ หมู่ ๑๐ บ้านไม้ลุงชน ตำบลแม่สาย อำเภอ
แม่สาย จังหวัดเชียงราย, ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๘.

ส่วย กุณฑ. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ๔๐/๒๘ บ้านป่าเป่า ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัด
เชียงใหม่, ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘.

สา แสงคำ. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ๔๐/๘ ถนนสนามกีฬา ซอย ๑ อำเภอเมือง จังหวัด
เชียงใหม่, ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘.

สาอู่ สวายนัน. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, ร้านอาหารครัวเครือไต้ จังหวัดเชียงใหม่, ๕ กรกฎาคม
๒๕๕๘.

แสงระวี วงศ์ใหญ่. สัมภาษณ์โดย ดุจฤดี คงสุวรรณ, สมาคมการศึกษาและวัฒนธรรมไทยใหญ่ วัด
กู่เต้า จังหวัดเชียงใหม่, ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๘.

ကောင်းကင်

- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ်တီး ‘လခင်ဂိဝ်း ဖုင်းထိလို့တ်.’ 406 မူ, 13
ဝါခင်းပု,ဂေး,တီးယ့်, ၊ ကိုင်း,ဂွပ်းဝိုင်း ၊ ငလးဝိုင်းခင်းမိုင်း ၊ ငလးတွင်းဂိုင်းဂှီး ၊
မိုင်းဝခင်းထီ. (14.10.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ်တီး ‘လဂုခီး လခင်ထိမ’ ဝတ်.ငမးသွတ်,ခေးလခင်, ၊
ငလးဝိုင်းငမးသွတ်, ၊ ငလးတွင်းတဂ်, ၊ မိုင်းဝခင်းထီ. (25.9.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ ငလး ဖတ်းဂိုးဖခင်းဖခင်း’
ပံးလိပ်းဂိုင်းခင်းငလးခင်းခင်းလိခင် လိခင် သီခင်းမိင်,ကပ်,ဂှီးသေ
တိုတ်.တံးသီခင်းမု,လူး ကျးသိုခင်း.ခွင်လဝ်းတံး ငလးဝိုင်းငမးသွတ်, ငလးတွင်းဂိုင်းဂှီး ၊
လိုင်းထံး ငလးဝိုင်းတဂ်းခိးလိခင်း ၊ မိုင်းတံး ဂှီးတုမ်မခင်း ။ လုမ်းဂေးပွင်ဂခင် ဝိလံး
ဂိုင်း,လတ်း (ဝလ) 2559 ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ လေးလး တဂိုးကိတ်,ဂခေဂုလ်း ၊ ဖတ်းဂိုးဖခင်းဖခင်း ၊
ငလးသုဖလးတိုင်း ၊ (ခွင်းထံးယ့်, ၊ ခွင်းမုခင် ပံးပလ်,ဂု, လုမ်းလဝ်းခိုင်းလိခင်လိခင်ထံး)
လုမ်းပခင်ဂိုင်းခင်းငလးခင်းခင်းလိခင် ဖခင်း,ဖခင်းငလး 2558 ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ် ‘ထွင်းယု,ခပ်ဝိလသ်.’ ဝတ်.ငမးသွတ်,ခေးလခင်, ၊
ငလးဝိုင်းငမးသွတ်, ၊ ငလးတွင်းတဂ်, ၊ မိုင်းဝခင်းထီ. (24.9.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ် ‘ခင်း ခင်းမးယီး’ 217 မူ, (1) ဝါခင်းထိုတ်.ထံး ၊
ငလးဝိုင်းငမးဖု.လုင် ၊ ငလးတွင်းဂိုင်းဂှီး ။ မိုင်းဝခင်းထီ. (11.7.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ် ‘ခိဝတ်း ပထမ်ဝိုင်း’ 40/29 ဝါခင်းပု,ပပ်း ၊
ကိုင်း,သီဖုမ်း ၊ ငလးဝိုင်းခင်းမိုင်း ၊ ငလးတွင်းဂိုင်းမိ, ။ မိုင်းဝခင်းထီ. (5.7.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ် ‘ဝုခင်းသိုင် သိုင်မု,’ 394 သွံး 5 ကိုင်း,ငမးသွတ်, ၊
ငလးတွင်းဂိုင်းဂှီး ။ မိုင်းဝခင်းထီ. (28.6.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ် ‘ပုသ်ခွင်း သိုပ်,တဂုခင်း’ လုမ်းတံးသိုက်,သု
လခင်.လွမ်မိုင်းငမးဂွင်းသွတ် ။ မိုင်းဝခင်းထီ. (27.10.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ် ‘ပလးသိုတ်, ပလးလိတ်,’ လုမ်းတံးသိုက်,သု
လခင်.လွမ်မိုင်းငမးဂွင်းသွတ် ။ မိုင်းဝခင်းထီ. (27.10.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ် ‘ပခင်းမုခင်းတိပ်.’ 111 သီခင်းတဂ်း ပလးသတ်,ဝိထီ ၊
ကိုင်း,ငမးသွတ်, ၊ ငမးဝိုင်း ငမးသွတ်, ၊ ငလးတွင်းတဂ်, ၊ မိုင်း (10.7.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ် ‘ဖုခင်းသိုင်လီး’ 28 မူ, 6 ဝါခင်းသခင်ခေးယာဝ်း ၊
ကိုင်း,ငမးလခင်း ၊ ငလးဝိုင်းငမးလခင်း ၊ ငလးတွင်းဂိုင်းဂှီး ၊ မိုင်း (11.7.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ် ‘ဖခင်းထုခင်း ကိမ်,ဂသီခင်း’ သိုင်,ခပ်းမုခင်းတံး ပုမခင်း
ငလးဝိုင်းခင်းမိုင်း ၊ ငလးတွင်းငမးဂွင်းသွတ် ။ မိုင်းဝခင်းထီ. (14.11.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ် ‘မးခင်းခင်း ပလုဂွပ်,ဂိလ်’ ဂှီးလိမ်းပိယဖုခင်း
ဖေးဝိလ်လိခင်. ၊ ငလးဝိုင်းငမးသွတ်, ၊ ငလးတွင်းဂိုင်းဂှီး မိုင်း (13.12.2558) ။
- ‘တုလ်,လိုဝ်းလီး ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထမ် ‘ရေးခင်း ပလုဂွပ်,ဂိလ်’ ဝတ်.ငမးသွတ်,ခေးလခင်, ၊
ငလးဝိုင်းငမးသွတ်, ၊ ငလးတွင်းတဂ်, ။ မိုင်း (14.9.2558) ။

‘တုလ်,လိဝ်းလီ; ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထါမ် ‘သီပုဝ်း ခုင်းခမ်း’ သီင်,ခပ်းဃ်းတံး | ပျးသီ,ပုဝ်း |
 ဂလးဝ်းခင်းမိုင်း | ဂလးတွင်းမေးဂွင်းသွင် || မိုင်း (15.11.2558) ||

‘တုလ်,လိဝ်းလီ; ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထါမ် ‘သီဝိလ်း သုဂိုခင်းတုး’ 105. မူ, 5. ဝိုင်း, မေးဂို. |
 ဂလးဝ်းခင်းမိုင်း | ဂလးတွင်းမေးဂွင်းသွင် || မိုင်း (15.11.2558) ||

‘တုလ်,လိဝ်းလီ; ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထါမ် ‘သုမ်လိတ်,သဂိုထါဝ်.’ 435. မူ, 10 ဝါခင်းမံ,ဂွင်းခုခင်း |
 ဂိုင်း,မေးသံ | ဂလးဝ်းမေးသံ || ဂလးတွင်းဂိုင်းဂိုင်း | မိုင်း (28.6.2558) ||

‘တုလ်,လိဝ်းလီ; ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထါမ် ‘သုလ်းဂိုင်းထုခင်း’ 40/28 ဝါခင်းပျးပုဝ်း | ဂိုင်း,သီဃ်မံ
 ဂလးဝ်းခင်းမိုင်း | ဂလးတွင်းဂိုင်းမံ, | မိုင်း (5.7.2558) ||

‘တုလ်,လိဝ်းလီ; ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထါမ် ‘သု သီင်ခမ်း’ 40/8 သီခင်းတါင်းသခါမ်ဂိုင်းလျး | သွ်း1
 ဂလးဝ်းခင်းမိုင်း | ဂလးတွင်းဂိုင်းမံ, || မိုင်း (5.7.2558) ||

‘တုလ်,လိဝ်းလီ; ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထါမ် ‘သုဂူ, သုလ်မခင်း’ သီင်,ခပ်းဃ်းခိုင်းတံး |
 ဂလးတွင်းဂိုင်းမံ, | မိုင်း (5.7.2558) ||

‘တုလ်,လိဝ်းလီ; ခုင်းသူးဝခင်း’ တွင်းထါမ် ‘သီင်လဝီ ဝိုင်းယံ’ လုမ်းဃိုင်းမေးဂလးလိဂ်းလံးတံး
 ဝတ်,ဂူ,တပ်း | ဂလးတွင်းဂိုင်းမံ, | မိုင်း (24.12.2558) ||