

*Gastronomy
Tourism*

x

เส้นทางสายกิน
อาหารถิ่นในตำนาน

เปิดประสบการณ์ใหม่
สัมผัสมนต์เสน่ห์อาหารถิ่น

ในดินแดนแห่งการท่องเที่ยวเชิงอาหารแสนอร่อย
10 จังหวัดเหนือจรดใต้ ที่คุณจะต้องประทับใจไม่รู้ลืม

Enjoy scrumptious local menus

in the land of delectable Gastronomy Tourism
10 provinces from North to South with unforgettable savoury experiences.



www.tourismproduct.org



๑ แกงไค่บัสมันเนื้อ	บพคุณ พี่เอย
หอมยี่หร่ารสดูน	เฉียบร้อน
ชายใดบริโภคนกยูง	พิศวาส หวังนา
แรงอยากยอหัดถ์ซ้อน	อกให้หวนแสดวง

Kaeng Kai Massaman, oh, my dear,
Cumin is not as hot as you dear, my love,
Just one bite, my heart is so clear,
Strive for embrace you here, my dove,

๑ ผลชิดแซ่ฮิมโอ้	เอมใจ
หอมชื่นกลิ่นหวานใบ	อกชุ่ม
รื่นรื่นรสรมย์ใด	ฤาจุจ นีเฒ
หวานเลศเหลือรู้รู้	แต่เนื่อนงพาล

Oh, sweet toddy palm jelly flesh is so cool,
Refreshingly sweet through my heart,
Not luscious like you are, made me drool,
Relishingly cool, oh, my sweetheart,

๑ สังขยาหน้าไข่คูน	เคยมี
แถมกับข้าวเหนียวสี	โคกย้อม
เป็นนัยนำวาที	สนรแม่ มาแถม
แถมว่าโคกเสมอพ้อม	เพียบแอ้อกอร

Sangkhaya Na Khai, Thai Custard is creamy sweet,
Topped on vibrant assorted sticky rice, why so grieved,
Or you dear, with no cheer, how I shall treat,
Turn your grief to glee, too make me joy, I believe,

กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวาน พระราชนิพนธ์
ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒

'Verse of Food and Dessert'
by King Rama II (Phra Phuttaloetla Nabhalai,
aka Phra Buddha Loetla Nabhalai)

Introduction

ความสุขอย่างหนึ่งเมื่อได้ออกเดินทางท่องเที่ยวในที่ต่างๆ นั่นคงไม่พ้นการได้เรียนรู้ และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ทั้งอินเดีย อัมใจ อัมความรู้สึกร่วมไปกับแหล่งท่องเที่ยว ที่ได้ไปพบเจอ และที่สำคัญได้อิ่มท้องไปกับเรื่องราว “การกิน” โดยเฉพาะในประเทศไทย ที่ขึ้นชื่อเรื่องอาหารการกินเป็นที่สุด เพราะในแต่ละจังหวัด ก็มีอาหารการกินประจำถิ่น ที่รอคอยนักท่องเที่ยวมาลิ้มรส เพื่อสัมผัสถึงความมหัศจรรย์แห่งอาหารไทยที่สะท้อนถึงวิถีชีวิต เรื่องราว ความน่าสนใจในศาสตร์และศิลป์แห่งศิลปะ วัฒนธรรม วิถีการดำรงชีวิตในแง่มุมที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงสัญลักษณ์ ความโดดเด่นของอาหารในแต่ละภูมิภาคได้อย่างชัดเจน ด้วยเหตุนี้ เมืองไทยจึงไม่ได้มีดีเพียงแค่อาหารริมทางสไตล์สตรีตฟู้ดเท่านั้น อาหารไทยที่ชวนสร้างความอึ้งซึ่ง ยังมีอาหารถิ่นจานอร่อยสไตล์วิถีไทยดั้งเดิมแบบพื้นบ้าน และอาหารไทยต้นตำรับที่เน้นความวิจิตรบรรจงในการปรุงแต่ง เพราะอาหารไทยนั้นมีความครบรส ทั้งอาหารตา อาหารใจ และอาหารที่คุ้นสัมผัสและรับรู้ถึงรสชาติความอร่อยได้ในแบบที่บางครั้งอาจคาดไม่ถึง

The joy of travelling is to explore new places, learn about local cultures, try some new flavours, and to fulfill your life's dreams. For Thailand, Thai food is the most famous mentioned by travellers all over the world who have experienced it through their taste buds. Not only just street food, there are also local dishes to indulge. Each province throughout the country has its own local flavours awaiting you to taste, and to amaze you with the story behind the creation of each dish. Not only the story, but also, it's unexpectedly filled with full flavours to relish all your five senses.

ในหนังสือเล่มนี้ นักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสประสบการณ์ เส้นทางสายกิน อาหารถิ่นในตำนาน (Gastronomy Tourism) จำนวน 10 เส้นทางกระจายไปทุกภูมิภาค ได้แก่ จังหวัดตาก พะเยา สกลนคร สุรินทร์ ตราด ราชบุรี ระนอง สตูล อ่างทอง-สิงห์บุรี และลพบุรี ที่หยิบยกนำอาหารจานถิ่นในตำนาน ซึ่งเป็นของดีของแต่ละจังหวัด มาเชิญชวนนักท่องเที่ยวให้ออกไปสัมผัสกับอีกหนึ่งวิถีแห่งการท่องเที่ยว ที่จะทำให้ทุกท่าน อิ่มตา อิ่มใจ อิ่มท้อง กับความสุขในการท่องเที่ยววิถีไทย สไตล์ไทยเก๋ ตลอดการเดินทาง

In this book, **Gastronomy Tourism**, you will learn 10 gastronomic destinations throughout the nation, **Tak, Phayao, Sakon Nakhon, Surin, Trat, Ratchaburi, Ranong, Satun, Ang Thong-Sing Buri and Lop Buri**, where you will be filled with the legendary dishes of each province along the trip in a cool Thai style. So enjoy!

*Gastronomy
Tourism*

เส้นทางสายกิน
อาหารถิ่นในตำนาน



Gastronomy Tourism

เส้นทางสายกิน
อาหารถิ่นในตำนาน



ตาก Tak	“เที่ยวกิน ถิ่นเมืองเมี่ยง” Journey to Mueang Tak – Eat and Enjoy the Land of Miang.	7
พะเยา Phayao	“ม่วนกิน อาหารถิ่นริมกว๊าน” Truly Yummy in the Lakefront Land.	17
สกลนคร Sakon Nakhon	“อร่อยถึงถิ่น ของกินหนองหาร” Be Delighted by Your Appetite along Nong Han.	27
สุรินทร์ Surin	“แซ่บนิวของกิน ถิ่นคชสาร” Sap Nuea - Savoury Hot and Spicy in Surin.	37
ตราด Trat	“อาหารเมืองตราด ถูกปากสะหงาดสะแงย” Trat Town Trekking, Savouring Trat-licious Food.	47
ลพบุรี Lopburi	“อร่อยตามตำนาน สืบสานเมืองละโว้” Legend of Diversified Culinary Art in Lawo.	57
อ่างทอง-สิงห์บุรี Angthong Singburi	“อร่อยเมืองไชโย เปิดสำหรับบ้านระจัน” Chaiyo-licious, Uncover Ban Rachan's Cuisine.	67
ราชบุรี Ratchaburi	“เสน่ห์ของกิน ถิ่น จีน มอญ” Savour the Flavours in the Land of the Chinese-Mon.	77
ระนอง Ranong	“อาหารระนอง ฝนแปดแดดสี่” Unwind in the City of 'Eight Rainy, Four Sunny' Months.	87
สตูล Satun	“อร่อยอาหารถิ่น หอมกลิ่นเครื่องเทศ” Spice up Your Taste Buds in Satun.	97



เปิดประสบการณ์ใหม่ สัมผัสรสชาติแสนอร่อย

ในดินแดนแห่งการท่องเที่ยวเชิงอาหารแสนอร่อย
10 จังหวัดเหนือจรดใต้ ที่คุณจะต้องประทับใจไม่รู้ลืม

Enjoy scrumptious local menus

in the land of delectable Gastronomy Tourism
10 provinces from North to South with
unforgettable savoury experiences.



Tak จังหวัดตาก

เมืองตาก เทียบกันถิ่นเมืองเมี่ยง
Journey to Mueang Tak - Eat and Enjoy
the Land of Miang.



Must-Visit แนะนำแหล่งท่องเที่ยวเมืองตาก



- A01** ศาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช
King Taksin the Great Shrine
- A02** พิพิธภัณฑ์เมืองเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดตาก สถานแห่งความรักภักดี
Tak Town Chalermprakiet Museum
- A03** ถ่ายรูปบ้านโบราณที่ตรอกบ้านจีน ย่านค้าเก่าแก่ของคนเมืองตาก
Trok Ban Chin
- A04** สักการะวัดพระบรมธาตุ บ้านตาก
Wat Phra Borommathat
- A05** ชมวิวแม่น้ำปิง ณ สะพานสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี
Bangkok Bicentennial Bridge to enjoy the view of the Ping River
- A06** กาดนั่งยองคลองย่าน ตลาดถนนคนเดิน ชิมของกินพื้นเมืองมากมายของชาวตาก
Kad Nang Yong Khlong Yam, weekend market



เที่ยวกิน ถิ่นเมืองเมี่ยง

Journey to Mueang Tak - Eat and Enjoy the Land of Miang.

ด้วยเมืองตากเป็นเมืองโบราณที่เก่าแก่คู่เมืองไทยมาช้านาน ดั้งนั้นย่อมได้รับอิทธิพลจากยุคสมัยต่างๆ หลอมรวมวัฒนธรรมเป็นของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมการกิน “เมี่ยง” นั่นเอง โดยจังหวัดตากมีเมี่ยงที่นิยมกินกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันอยู่ถึง 3 ชนิดด้วยกัน ได้แก่ เมี่ยงมะพร้าว เมี่ยงแคบหมู และเมี่ยงเต้าเจี้ยว ซึ่งถ้าใครไม่ได้ลิ้มลองเมี่ยงทั้ง 3 อย่างนี้ถือว่ามาไม่ถึงเมืองตากอย่างแท้จริง

As noted earlier, acculturation in Tak is a result from 2,000 years of history. Miang is the first must-try menu when you get there. It is a menu of food wrapped in leaf, like a Stuffed Leaf Roll. In Myanmar, Miang also means Fermented Tea Leaf Roll. Three Miang menus you must try are **Miang Maphrao, Miang Khaep Mu and Miang Tao Chiao.**

เรามาเริ่มจากเมี่ยงชนิดแรกเลยนั่นคือ **เมี่ยงเต้าเจี้ยว** เป็นเมี่ยงคำที่หาทานได้เฉพาะถิ่นของจังหวัดตาก เมี่ยงชนิดนี้จะมีเครื่องเคียงที่ประกอบไปด้วยสมุนไพรหลายอย่าง ได้แก่ มะนาว ชিং ตะไคร้ กระเทียม และมะพร้าวทึนทึกขูด และที่ขาดไม่ได้ซึ่งถือเป็นหัวใจของเมี่ยงชนิดนี้ก็คือ เต้าเจี้ยวเมืองตาก ซึ่งมีวิธีการหมักพิเศษเฉพาะเมืองตากเท่านั้น วิธีการทานก็มีให้เลือก 2 แบบ คือจะทานกับใบชะพลู หรือข้าวเกรียบงาดำ หรือที่ชาวตากจะเรียกกันว่า ข้าวแคบ นำมาพรมน้ำให้อ่อนตัว แล้วมาห่อกับเครื่องต่างๆ จากนั้นราดด้วยเต้าเจี้ยวที่ผสมน้ำตาลอ้อยเพื่อรสชาติเต้าเจี้ยวให้อร่อยกลมกล่อมขึ้น เพิ่มรสสัมผัสกรอบกรอบด้วยข้าวพอง ถั่วลิสง และกุ้งแห้ง บางท่านก็เพิ่มพริกขี้หนู และมะเขือพวงเข้าไปเพื่อความเข้มข้นในรสชาติอีกด้วย สำหรับเต้าเจี้ยวเมืองตากนั้น ได้รับอิทธิพลมาจากการหมักเต้าเจี้ยวของจีน โดยการนำถั่วเหลืองคุณภาพดีไปหมัก ซึ่งการหมักของเต้าเจี้ยวเมืองตากนั้น แตกต่างจากการทำเต้าเจี้ยวทั่วไป ด้วยกรรมวิธีในการผลิตโดยเฉพาะนี้ จึงทำให้ได้เต้าเจี้ยวที่มีรสเปรี้ยวอมหวาน อันมีเอกลักษณ์เฉพาะของที่นี่แห่งเดียว



ข้าวแคบ



Miang Tao Chiao, or Fermented Soy Bean (Tao Chiao) sauce wrapped in a Leaf Roll is the only Leaf Roll menu that you can find and taste here. It is stuffed with lots of spices like ginger, lemongrass, garlic and lemon, as well as with grated coconut, and the essential ingredient that you can't miss is **Tao Chiao Mueang Tak** or Tak style Fermented Soy Bean Sauce. You can try Miang Tao Chiao in 2 different ways: the simple **Bai Cha Phlu** (aka Betel Leaf) or with **Khao Kriap Nga Dam** (aka Khao Khaep or Crispy Rice Cake with Black Sesame Seed). The way Tak people eat this Miang with Khao Khaep is by starting with sprinkling water on a piece of Khao Khaep to soften it, then put all the ingredients on it and top with the Tao Chiao Sauce. Peanut, crispy rice (Khao Phong), and sun-dried shrimp may add more crunch when you munch, or spice it up with chilli and pea eggplant (Makhuea Phuang). **Tao Chiao Mueang Tak** or Tak style Fermented Soy Bean Paste has the same fermentation process as the Chinese one. The most important ingredient is fresh, selected soy bean. Its savoury sour and sweet taste makes it stand out from other fermented soy bean pastes.

นอกเหนือจากเต้าเจี้ยวเมืองตากแล้ว ในเมนูเมี่ยงเต้าเจี้ยวยังมีอีกหนึ่งวัตถุดิบที่สำคัญนั่นก็คือ ข้าวเกรียบงาดำ หรือที่คนตากเรียกว่า ข้าวแคบนั่นเอง ข้าวแคบได้มาจากการนำข้าวเจ้าไปโม่จนเป็น น้ำแป้งและใส่งาดำลงไปเพื่อให้เกิดความหอมมันในรสชาติ จากนั้นนำไปละเลงบนผืนผ้าที่ตึงบนหม้อน้ำร้อน ซึ่งหากใครคิดภาพไม่ออกให้นึกถึงการทำข้าวเกรียบปากหม้อในปัจจุบัน แล้วจึงนำแป้งที่สุกไปตากแดดให้แห้ง เก็บไว้ทานได้นานนับแรมปี อันเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารที่น่าสนใจมาก เวลาทานก็จะนำมาชุบน้ำให้อ่อนตัว เพียงไม่กี่แผ่นก็สามารถอิ่มท้องได้อย่างเหลือเชื่อ ในเมนูเมี่ยงเต้าเจี้ยวนี้เราจะได้เห็นศาสตร์ของการกินของคนโบราณ นั่นก็คือการทานข้าวเกรียบชุบน้ำนั้นมักจะทำให้ยึดท้อง การทานกับเต้าเจี้ยวซึ่งมีจุลินทรีย์ธรรมชาตินั้น จะทำให้ช่วยเรื่องการย่อย อีกทั้งสมุนไพรต่าง ๆ ที่ทานเป็นเครื่องเคียงนั้น ก็มีสรรพคุณช่วยขับลมอีกด้วย เมนูนี้เหมาะมากกับคนรักสุขภาพ และต้องการลดน้ำหนักเพราะแทบจะไม่มีไขมันในอาหารจานนี้เลย

Khao Khaep or Crispy Rice Cake with Black Sesame Seed is an interesting preserved food of this locality. It is made from milled rice with black sesame seed to make the mixture, then poured on a prepared warm cheesecloth on a boiling pot like how to prepare the present Khao Kriap Pak Mo. Let it set for a while, then bring it to dry in the sun. This sun-dried crispy rice cake can be stored to eat for the whole year long. It is an amazing preserved food from the local wisdom.

The way Tak people serve this Khao Khaep starts with sprinkling a little water to soften it, and put on the prepared ingredients (spices, peanut, chilli, etc.) and topped with the Savoury Sweet and Sour Tao Chiao Sauce, then roll it and ... yum! This almost fat-free snack is quite healthy as it contains spices, probiotics from fermented soy bean paste. A real good choice for healthy snack lovers!



สำหรับอีก 2 เมืองนั้นเราสามารถหาทานได้แทบทุกพื้นที่ในเมืองตาก ที่หากเป็นเสาร์อาทิตย์แล้วก็จะขอแนะนำกับกาดนั่งยองคลองย้อม ซึ่งเป็นตลาดถนนคนเดิน โดยเอกลักษณ์ของกาดนั่งยองคลองย้อมอยู่ตรงที่มีอาหารการกินมากมายให้เลือกชิม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “เมี่ยง” ที่หาได้ง่ายมากในตลาดแห่งนี้ ซึ่งเราสามารถมาชิมอีก 2 เมืองได้ ณ ที่แห่งนี้ นั่นก็คือ **เมี่ยงมะพร้าว** และ **เมี่ยงแคบหมู** ซึ่งวิธีการกินนิยมกินคู่กับใบเมี่ยง ที่หมักกับน้ำส้มสายชู น้ำตาลและขิงสด จนความฝาดของใบเมี่ยงนั้นหายไป เมี่ยงมะพร้าว จะนำเนื้อมะพร้าวมาขูดให้เป็นเส้นแล้วนำมาทอดกับถั่วลิสง กระเทียมจนเหลืองหอม จากนั้นใส่น้ำตาลลงไป ซึ่งความหวานกรอบของไส้เมี่ยงจะเข้าได้ดีกับใบเมี่ยง และเมี่ยงชนิดที่สามก็คือ เมี่ยงแคบหมู เนื่องจากแคบหมูเป็นอาหารที่คนตากนิยมทานเป็นอย่างมาก คนตากจึงนำแคบหมูมาทำเป็นเมี่ยงเพื่อเป็นอาหารทานเล่น ซึ่งประกอบไปด้วย แคบหมูเจียวใหม่ ๆ หั่นชิ้นเล็ก ๆ ถั่วลิสงทอด กระเทียมเจียว โรยด้วยน้ำตาลทราย ซึ่งเมี่ยงทั้งสองแบบนี้เวลากิน จะจัดบนใบตอง นำไส้เมี่ยงมาวางบนใบเมี่ยง แล้วห่อพอดีคำเป็นหนึ่งอม ซึ่งล้วนได้วัฒนธรรมจากล้านนาทั้งสิ้น



The other 2 Miang menus can be found throughout the province. Particularly, at the Walking Street Weekend Market, called, **Kad Nang Yong Khlong Yam**. At this market, they serve these 2 Miang menus with fermented tea leaf, which is prepared by soaking it in vinegar, sugar and fresh ginger root to soften the astringency of the leaf. This prepared tea leaf is so called Bai Miang.

Miang Maphrao or coconut wrapped in fermented tea leaf contains grated coconut flesh fried with peanut and garlic to golden brown, then cane sugar is added to taste. The creamy and crispy filling is well rounded with the taste of fermented tea leaf wrap.

The third Miang menu, **Miang Khaep Mu**, is deep fried pork rind filling. As Khaep Mu or deep fried pork rind is very popular among the locals, so they combine it with fried peanut and crispy garlic, topped with sugar to taste, wrapped in Bai Miang. These two Miang menus are generally served on a banana leaf plate, as they have descended from the ancient Lanna style.

จากที่คนตากนิยมทานเมี่ยงซึ่งหลัก ๆ แล้วต้องมีมะพร้าวเป็นส่วนประกอบนั้นจึงทำให้แต่ละปีในแต่ละชุมชนจะมีกะลามะพร้าวเหลือจากการทำเมี่ยงมากมาย เมื่อถึงคืนวันเพ็ญเดือน 12 ซึ่งก็คือวันลอยกระทง แต่ละชุมชนก็จะนำกะลาดังกล่าวมาจัดทำความสะอาด ใส่เทียนลงไปจุดและลอยไปตามลำน้ำปิงเป็นสาย สายละ 1,000 ดวง สว่างไสวตามโค้งลำน้ำปิงเรียกว่าประเพณี “ลอยกระทงสาย



ไหลประทีปพันดวง” หนึ่งเดียวในเมืองไทย โดยจะมีการร้องรำทำเพลง และตกแต่งขบวนแห่อย่างสวยงามของแต่ละชุมชนประชันแข่งกันกันอย่างสนุกสนาน ซึ่งจุดที่มีการลอยกระทงสายนี้ก็คือ บริเวณสะพานสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี หรือที่คนตากจะเรียกกันสั้นๆ ว่า สะพานแขวน ซึ่งจากจุดนี้เอง อาจกล่าวได้ว่าเป็นจุดชมวิวน้ำปิงที่ดีที่สุดของจังหวัดตาก คือ นักท่องเที่ยวสามารถเดินเล่น ถ่ายรูป พักผ่อนบนสะพานได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยามค่ำคืน จะมีการประดับไฟสวยงาม ทำให้ตัวสะพานแลดูสว่างไสวโดดเด่นเหนือผืนน้ำสีเข้ม เป็นอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่ควรพลาดเป็นอย่างยิ่ง

Since Tak people use coconut served with Miang menus as their general snacks, they, therefore, have lots of coconut shells left over every year, to make a traditional Krathong Sai or threaded floating lanterns in the Loi Krathong Festival. After being cleaned thoroughly, the coconut shells are filled with melted candle wax to keep the wick in place. Then, the coconut shells are threaded into 1,000 Krathongs per thread and launched in a candlelit chain down the Ping River, making the whole river twinkle with exceptionally beautiful illumination. This tradition is called the **“Loi Krathong Sai, Lai Prathip Pan Duang”**, the one and only tradition here in Thailand. Some villagers dance joyfully while walking in the procession of the threaded coconut Krathongs to the riverbank. Any community that can make the train of their Krathongs float all the way at a regular pace with their candle still lit is given a trophy. The atmosphere on both riverbanks is bustling with a jovial crowd – dancing to the music and cheering their team. It takes place around the “Bangkok Bicentennial Bridge” or called by the locals as the “Hanging Bridge”, which is the best viewpoint of the Ping River in Tak.

ชาวจีนนั้นมีอิทธิพลต่อเมืองตากมาก เนื่องด้วยในอดีตเมืองตากมีชุมชนการค้าขายที่รุ่งเรืองมากและมีคหบดีชาวจีนอาศัยอยู่ในย่านดังกล่าวมากมาย ซึ่งเป็นแหล่งธุรกิจในสมัยโบราณของจังหวัด ซึ่งชาวตากเรียกขานชุมชนนี้ว่า ตรอกบ้านจีน ซึ่งแม้วันนี้บรรยากาศความคึกคักของชุมชนค้าขายอาจไม่หลงเหลือมาถึงยุคปัจจุบัน แต่ตรอกบ้านจีนก็ยังคงมีบ้านเก่าที่มีการผสมผสานระหว่างสถาปัตยกรรมไทยตะวันตกและจีนได้อย่างน่าทึ่งและลงตัว โดยได้รับการรักษาสภาพเดิมให้คนรุ่นหลังได้ชื่นชม ศึกษาความสวยงามทางด้านสถาปัตยกรรม ซึ่งเหมาะกับการถ่ายรูปเป็นอย่างมาก และหากใครอยากทราบประวัติความเป็นมาของเมืองตากให้ละเอียดขึ้น ขอแนะนำให้ไปเที่ยว **พิพิธภัณฑ์เมืองเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดตาก** โดยพิพิธภัณฑ์ดังกล่าวนอกจากจะเป็นที่รวบรวมมรดกทางวัฒนธรรมของเมืองตากแล้ว ยังสร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อครั้งเฉลิมฉลองปีมหามงคล





เฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา โดยในอดีตสถานที่แห่งนี้เคยเป็น “เรือนประทับแรม” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 และ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เมื่อครั้งเสด็จเมืองตาก เมื่อปี พ.ศ. 2501 โดยพิพิธภัณฑ์ฯ ได้รวบรวมภาพถ่ายและ โบราณวัตถุและศิลปวัตถุต่างๆ ไว้มากมาย ซึ่งเปิดให้เข้าชมได้ ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ ตามเวลาราชการ โดยไม่เก็บค่าเข้าชม

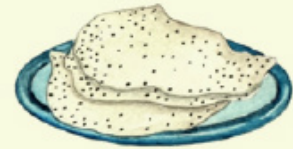
ศาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช หนึ่งในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์สำคัญคู่บ้านคู่เมือง และยังเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของชาวตาก ซึ่งตัวศาลเป็นอาคารทรงจัตุรมุข ภายในประดิษฐานพระบรมรูปพระบาท

สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ขนาดใหญ่กว่าพระองค์จริงเล็กน้อย ในพระอิริยาบถประทับบนราชอาสน์ มีพระแสงดาบพาดอยู่ที่ไหลา (ขาหรือดัก) โดยวันที่ 18 ธันวาคมของทุกปี ชาวตากจะร่วมกันจัดงานตากสินมหาราชานุสรณ์ ซึ่งเป็นงานใหญ่ประจำปีของชาวจังหวัดตาก โดยภายในงานจะมีการแสดงแสงสีเสียงตระการตา เพื่อเป็นการรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์เป็นเวลา 7 วัน 7 คืนอีกด้วย

The Chinese have had an influence in Tak since their first trading community settled here as a business centre where the wealthy Chinese live called “**Trok Ban Chin**”. Today, the trade community may have vanished, but Trok Ban Chin still keeps the old-style architecture, which is a combination of Thai, Western and Chinese architecture for future generations to learn and appreciate. To learn more about the history of Tak, let's go to the **Tak Town Chalermprakiet Museum**, which was not only established to keep the collections of cultural legacy of Tak province, but also to commemorate the 80th Anniversary of His Majesty the King (Bhumibol Adulyadej)'s Accession to the throne. Since it was the residence of Their Majesties the King and Queen when they visited Tak province in 1958, the Museum has collected and exhibits antiques, artefacts and many historical assets to be gathered in one place. Opening hours: Monday-Friday, 9 a.m.-5 p.m. Free admission.



King Taksin the Great Shrine, one of the highly respected places of Tak Town, is a four-gable ended building where the sculpture of King Taksin the Great is enshrined. The sculpture is a larger than a life-size statue of King Taksin the Great in a sitting position with a sword across his lap. On 18 December every year, the people of Tak will hold an honourable event for 7 days and nights called **Taksin Maharachanuson and Red Cross Fair** to commemorate King Taksin the Great's returning independence to the Thai nation.



แกงมะแขว่นเมืองตาก

อำเภอบ้านตากซึ่งอยู่ห่างตัวเมืองตากไปทางทิศเหนือเพียง 20 กิโลเมตรนิดๆ ถือเป็นอำเภอหนึ่งที่สำคัญ เพราะถือเป็นตัวเมืองตากในอดีต ตั้งแต่สมัยโบราณ ก่อนที่จะย้ายมาเป็นเมืองตากในปัจจุบัน ดังนั้นมาเยือนทั้งทีก็ต้องมาชิมเมนูเก่าแก่คู่เมืองตากอย่าง แกงมะแขว่น ซึ่งทำมาจากถั่วมะแขว่น หรือ บำแฮ โดยเป็นพืชยืนต้นขนาดย่อม ทนแล้งได้ดี มีเมล็ดคล้ายถั่วเขียว ซึ่งให้โปรตีนที่สูงมาก สำหรับถั่วมะแขว่นนี้จะมีรสชาติอร่อยที่สุดช่วงฤดูร้อน โดยเฉพาะช่วงสงกรานต์ หลังจากนั้นเมล็ดจะ ไม่ค่อยอร่อย ดังนั้นแทบทุกบ้านจะนิยมแกงไปทำบุญในเทศกาลสงกรานต์ รวมทั้งแกงให้ลูกหลานที่มาเยี่ยมเยือนบ้านได้กินกัน โดยการทานนิยมรับประทานกับข้าวแคบไม่ว่าจะปิ้งหรือทอด ซึ่งมีวิธีการทำคือจะทำการต้มเม็ดถั่วให้เปื่อย ซึ่งต้องใช้เวลาอย่างน้อย 4 ชั่วโมง แล้วใช้พริกแกงส้มผสมปลาอย่าง นำมาผัดกับหมู

แล้วจึงใส่หม้อรวมกับถั่วมะแขว่นที่ต้มไว้ ปรุงรสตามชอบ ด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก ใบชะอม ยอดส้มป่อย ซึ่งอร่อยและหาทานที่ไหนไม่ได้นอกจากเมืองตากที่เดียวเท่านั้น หากใครมาเมืองตากแล้วไม่ควรพลาดเมนูนี้ด้วยประการทั้งปวง

Kaeng Ma Hae Soup – One and Only at Tak Town

Amphoe Ban Tak, which is 20 kms north, was one of the major districts in the past before being moved to Mueang Tak at present. Here is the home of Ma Hae Bean or Ba Hae, a mung bean that is a rich source of protein. The most delicious period of this Ma Hae Bean is in summer, particularly, during the Songkran Festival. Therefore, Kaeng Ma Hae is the most favourite menu to give to monks as well as the family at the time. It is always served with Khao Khaep (grilled or fried).

It takes at least 4 hours to boil this Ma Hae bean to soften it, while the fried sour chilli paste (Phrik Kaeng Som) and grilled fish with pork are prepared to add in the softened boiled beans. Fish sauce, tamarind paste, Cha-om leaf, Som Poi leaf are also added to taste. Don't miss this great dish!

ซึ่งที่อำเภอบ้านตากนี้จะมีสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นที่นิยมมากนั่นคือ วัดพระบรมธาตุ ซึ่งรูปแบบสถาปัตยกรรมของพระบรมธาตุนั้น ได้จำลองแบบมาจากเจดีย์ชเวดากอง สหภาพเมียนมาร์ ที่สวยงามมาก และถือว่าเป็นพระธาตุประจำปีเกิดของปีมะเมีย อีกทั้งยังเป็นปูชนียสถานหลวงพ่อดำที่พระพุทธรูปที่มีชื่อเสียงโด่งดังด้านพุทธคุณการให้พรที่รวดเร็วทันใจ ที่นักท่องเที่ยวส่วนมากนิยมไปสักการะกันอย่างเนืองแน่น หากใครมาแวะเที่ยวแล้วต้องลองหาโอกาสไปขอพรกันสักครั้ง



Wat Phra Borommathat is very popular spot to check out in Amphoe Ban Tak. The pagoda's architecture resembles the spectacular Myanmar's Shwedagon Pagoda. This temple has the Buddha's relics enshrined inside as well as Luangpho Tun Chai, one of the most famous Buddha images to pay homage.

นอกจากนี้จังหวัดตากยังมีเมนูพื้นบ้านประจำถิ่นอีกหลากหลายเมนูที่คัดแล้วแต่อยากเชิญชวนให้ทุกท่านได้มาลิ้มลอง ไม่ว่าจะเป็น **ยำข้าวเกรียบ** โดยการนำข้าวเกรียบหรือข้าวแคบมายำกับน้ำพริก จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาว ตัดหวานด้วยน้ำตาลเล็กน้อย ปรุงให้ได้ 3 รสเปรี้ยว เค็ม หวานตามลำดับ แล้วใส่ถั่วงอกฝักยาวหั่นหยาบ โรยหน้าด้วยแคบหมู เมื่อทานจะได้รสสัมผัสที่นุ่มของข้าวเกรียบ และความกรอบจากถั่วงอก และแคบหมู ซึ่งเป็นเมนูที่ทานง่าย อิ่มท้อง และอร่อยถูกใจนักชิมยิ่งนัก และเมนูที่ไม่ควรพลาดอีกอย่างก็คือ ข้าวต้มผงกะหรี่ ที่ผัดผงกะหรี่กับหมูสับแล้วปรุงรสให้กลมกล่อมด้วยน้ำปลา น้ำตาล ตั้งฉ่ำย ตักราดบนข้าวต้มที่ต้มจนได้ที่ โรยหน้าด้วยหอมเจียว ผักชีฝรั่ง และที่ขาดไม่ได้คือ เกี้ยวทอดกรอบ ที่ใครได้ชิมเมนูนี้แล้วก็ต่างหลงรักในรสชาติแปลกแต่อร่อยทุกรายไป ดังนั้นจึงไม่ยากให้พลาดกับเมนูนี้เหลือเกิน



ยำข้าวเกรียบ
Yum Khao Griab

Tak also has more menus awaiting you to try, **Yam Khao Kriap** or Spicy Khao Khaep, which is a salad dish that contains cooked Khao Khaep in 3 savoury tastes: sour, salty and sweet. Sliced Cowpea and Crunchy Pork Rind are added to taste. **Khao Tom Phong Kari** or Boiled Rice with Curry Powder, is another dish to try. It contains fried minced pork with curry powder, fish sauce, sugar and dried pickled cabbage leaves topped on the boiled rice, and garnished with crispy onion and chopped dill. Last but not least, Kiao Thot Krop or Deep-fried Wonton, find it and taste it for yourself.



หากได้มาสัมผัสกับเมืองตากแล้วเชื่อว่าทุกคนจะได้รับ ความอบอุ่น และมีมิตรภาพที่เมืองเล็กๆ แห่งนี้มอบให้กับผู้มาเยือน อยู่เสมอ สำหรับทริปหน้าหากใครยังไม่รู้จะไปเที่ยวจังหวัดไหน ขอแนะนำจังหวัดตากที่ทำให้อิ่มท้อง และอิ่มใจในทริปเดียว

Come and enjoy Tak for yourself ... to see the unseen, to feel the warmth of friendship, and to be amazed with its local flavours. A truly fulfilling trip to enjoy.





Must-Try ปักหมุด อาหารถิ่นในตำนาน



เมี่ยงเต้าเจี้ยว *Miang Tao Chiao*

ร้านเมี่ยงคำเมืองตาก แม่ฮ่องสอน โทร 06-2362-9951

Miang Khum Mueang Tak Mae Phong Phan; Tel. 06-2362-9951

ร้านเมี่ยงจอมพล โทร. 08-7308-2874

Ran Miang Chom Pol; Tel. 08-7308-2874

กาดนั่งยอง คล้องย่าม (เฉพาะเย็นวันเสาร์-อาทิตย์)

Kad Nung Yong Khlong Yam (Weekend evening only)



เมี่ยงมะพร้าว และเมี่ยงแคบหมู *Miang Maphrao and Miang Khaep Mu*

กาดนั่งยอง คล้องย่าม (เฉพาะเย็นวันเสาร์-อาทิตย์)

Kad Nung Yong Khlong Yam (Weekend evening only)



แกงมะแฮะ *Kaeng Ma Hae*

กาดนั่งยอง คล้องย่าม (เฉพาะเย็นวันเสาร์-อาทิตย์)

Kad Nung Yong Khlong Yam (Weekend evening only)

ร้าน Wattana Hip อำเภอบ้านตาก โทร 06-4165-1949 (กรุณาแจ้งล่วงหน้า)

Ran Wattana Hip, Amphoe Ban Tak; Tel. 06-4165-1949 (Call for a reservation.)

ร้าน ไอยราวดี อำเภอเมืองตาก โทร 0-5551-2419 (กรุณาแจ้งล่วงหน้า)

Ran Aiyarawadee, Amphoe Mueang Tak; Tel. 0-5551-2419 (Call for a reservation.)



ยำข้าวเกรียบ *Yam Khao Kriap*

กาดนั่งยอง คล้องย่าม (เฉพาะเย็นวันเสาร์-อาทิตย์)

Kad Nung Yong Khlong Yam (Weekend evening only)

ร้าน ไอยราวดี อำเภอเมืองตาก โทร 0-5551-2419 (กรุณาแจ้งล่วงหน้า)

Ran Aiyarawadee, Amphoe Mueang Tak; Tel. 0-5551-2419 (Call for a reservation.)

ร้านยำข้าวเกรียบสองนารี (รถเข็น)

Ran Yam Khao Kriap Song Naree (Kiosk)



ข้าวต้มผงกะหรี่ *Khao Tom Phong Kari*

กาดนั่งยอง คล้องย่าม (เฉพาะเย็นวันเสาร์-อาทิตย์)

Kad Nang Yong Khlong Yam (Weekend evening only)

ร้านกวยเตี๋ยวแม่มะลิ (เฉพาะตอนเช้า) โทร 08-6737-8157

Ran Kuai Tiao Mae Mali (Mornings only.); Tel. 08-6737-8157



Phayao

จังหวัดพะเยา

ม่วนกิ้น อาหารถิ่นริมกว๊าน

Truly Yummy in the Lakefront Land.



Must-Visit แนะนำแหล่งท่องเที่ยวพะเยา



- A01** เยี่ยมชมวัดศรีโคมคำ วัดประจำจังหวัดพะเยา และชมหอวัฒนธรรมนิทัศน์
Wat Si Khom Kham, Ho Watanatham Nithat
- A02** เที่ยวชมวัดอนาลโยทิพยาราม วัดที่สวยงามบนดอยบุษราคัม
Wat Analayo Thippayaram, Doi Bussarakam
- A03** ลงเรือเที่ยวชมวัดติโลกอาราม วัดกลางน้ำกว๊านพะเยา ก่อนจะชมพระอาทิตย์ตกที่กว๊านพะเยา
Boat trip to Wat Tilok Aram amid Kwan Phayao; Sunset at Kwan Phayao
- A04** สักการะพระธาตุจอมทอง เป็นพระธาตุคู่บ้านคู่เมืองของพะเยา
Pay homage at Phrathat Chom Thong
- A05** ศูนย์วัฒนธรรมไทลื้อ (วัดหย่วน) เป็นการอนุรักษ์และฟื้นฟูการทอผ้า อำเภอเชียงคำ
Centre of Tai Lue culture (Wat Yuan), Amphoe Chiang Kham
- A06** วัดนันตาราม เป็นศิลปะแบบไทใหญ่ สร้างด้วยไม้สัก มีการตกแต่งด้วยการแกะสลักไม้ มีความสวยงามมาก
Wat Nantaram, the teak wood built temple with wooden carved artwork.
- A07** การสาธิตและนำชมวิถีชุมชนริมกว๊านพะเยา ณ ท่าเรือสันแกลบดำ อ.เมือง จ.พะเยา
(สาธิตการช้อนกุ้งและการจับปลาริมกว๊านตามวิถีชุมชน)
Demonstration of freshwater fishing at Chum Chon Rim Kwan Phayao, San Klaep Dam Pier, Amphoe Mueang.



ม่วนกิ้น อาหารถิ่นริมกว๊าน

Truly Yummy in the Lakefront Land.

ถ้าพูดถึงพะเยาคนส่วนมากก็ย่อมนึกถึงสถานที่แห่งนี้แน่นอน “กว๊านพะเยา” ซึ่งเป็นทะเลสาบน้ำจืดขนาดใหญ่ใจกลางเมือง ที่เป็นเหมือนสัญลักษณ์ของจังหวัดพะเยา กว๊านเป็นภาษาพื้นเมือง แปลว่า บึง ที่นี่เป็นแหล่งรวมชีวิต จิตใจ จิตวิญญาณและวิถีชุมชนของชาวพะเยาที่ถูกพันกับกว๊านพะเยาแห่งนี้ กว๊านพะเยาไม่ได้เป็นแค่สัญลักษณ์ของจังหวัดพะเยาเพียงเท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์มากอีกด้วย ชาวบ้านในบริเวณโดยรอบจะมาจับปลาไปประกอบเป็นเมนูอาหาร ซึ่งเป็นเมนูที่คนนิยมรับประทานกันตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนั่นก็คือ “ปลากว๊านพะเยานึ่งน้ำพริกหนุ่ม” ปลาน้ำจืดสดๆ จาก



กว๊านพะเยา นำปลามาล้างตามลำตัวจนถึงก้าง จากนั้นใส่ตะไคร้ ข่าและขมิ้นขูดเข้าไปในท้องปลา แล้วนำไปนึ่งจนสุก มีเครื่องเคียงเป็นผักต้มหลากหลายอย่าง เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ข้าวโพดอ่อน ฟักทอง ถั่วฝักยาว หรือผักพื้นบ้านต่างๆ ที่พึ่งจะหาได้ เมื่อต้มผักจนสุกแล้วให้แช่ในน้ำเย็นเพื่อให้ผักกรอบน่ารับประทาน ทานคู่กับน้ำพริกหนุ่มสูตรเฉพาะ เป็นอีกหนึ่งอาหารยอดนิยมนที่มาถึงพะเยาแล้วต้องได้ทาน รสชาติของปลากว๊านพะเยานั้นจะเนื้อแน่นหวาน ตัวใหญ่ไม่คาว เนื่องจากกว๊านพะเยาเป็นแหล่งน้ำที่สะอาดกว้างและอุดมสมบูรณ์ จึงทำให้ปลาที่มาจากกว๊านพะเยานั้นมีความสมบูรณ์ด้วยเช่นกัน

The first and famous place that pops up when you plan a visit to Phayao is, of course, “Kwan Phayao”, the large town; namely, the symbol of the province. Kwan means swamp. It is not just the symbol of the province, but also a resourceful food center. Freshwater fish from this swamp to cook a dish called, “Pla Kwan Phayao Nung” or Steamed Freshwater Fish with Young Green Pepper Chilli Paste. When the fish is cut into strips, the freshwater fish will be stuffed with sliced lemons and kaffir lime leaves before being steamed. It is served with bland



local vegetables like, cabbage, cauliflower, baby corn, sliced pumpkin, cowpea, etc. and Namphrik Num. The secret how to cook crunchy blanched veggies is soaking them in cold water right after boiling in the hot water for a while. As Kwan Phayao is a large, clean and resourceful swamp, the fish from this swamp is, therefore, large, firm and flavourful. Come and be amazed with this dish's taste!



นอกจากจะเป็นแหล่งอาหารน้ำจืดของชาวพะเยาแล้ว กว๊านพะเยายังเป็นศูนย์กลางแห่งความศรัทธา นั่นก็คือ **วัดติโลกอาราม** วัดขนาดเล็กที่ตั้งอยู่บนเกาะกลางน้ำ เป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่อดิลก พระพุทธรูปหินทรายปางมารวิชัย อายุกว่า 500 ปี ที่เราต้องนั่งเรือพายไป เป็นเรือไม้ใช้เครื่องมีคนในพื้นที่พาเราไปและจะเล่าเรื่องราวความรู้ให้ฟังด้วย ในวันพระที่สำคัญก็มีการเวียนเทียนกลางน้ำ โดยนั่งเรือเวียนรอบเกาะแทน กลายเป็นสิ่งดึงดูดใจให้ผู้คนอยากเดินทางมาที่นี่ และบรรยากาศบริเวณกว๊านพะเยาในช่วงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและตกนั้น เป็นความสวยงามที่เกินคำบรรยาย นอกจากนี้ การเวียนเทียนที่วัดติโลกอารามในแต่ละปีจะมีการเวียนเทียนทั้งหมด 3 ครั้ง คือ วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา และวันอาสาฬหบูชา ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถล่องเรือพายได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.30-17.00 น. ระยะเวลาในการล่องเรือพายจากท่าเรือไปถึงวัดติโลกอารามใช้เวลาไป-กลับ 15 นาที ค่าบริการล่องเรือคนละ 30 บาท พร้อมดอกไม้ธูปเทียน

Besides being a freshwater fish source for the locals, Kwan Phayao is also their centre of faith. **Wat Tilok Aram**, a small temple submerged on a small island amid the water where Luangpho Sila, a 500-year-old stone Buddha statue in a sitting posture is enshrined on a floating platform above the sunken temple. On the full moon day of the 3rd, 6th and 8th lunar month or also known as Magha Bucha Day, Visakha Bucha Day and Asalha Bucha Day, a candlelit procession (Wian Tien) in Kwan Phayao takes place at dusk. People make offerings of flowers, incense and candles on a boat



that circles the temple three times to worship the Buddha image of Luangpho Sila. Kwan Phayao during these times is remarkable with the colours of the sky, shining candlelight that reflects in the water on the full moon night. Visitors can go there by boarding a rowing boat for 15 minutes while getting briefed about its history from the guide. The boat service hours are 8.30 a.m.- 5 p.m. The 30 Baht boat fee includes a set of flowers, incense and candles.



รอบๆ กว๊านพะเยานั้นจะมีพืชพันธุ์ต่างๆ มากมาย หนึ่งในนั้นก็คือ ต้นตุน ที่เป็นพืชอวบน้ำหนึ่งในวัชพืชที่ขึ้นตามแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์ เป็นผักที่มีเส้นใยสูงมีสรรพคุณในการแก้พิษและถอนพิษไข้ได้ สามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งราก ก้านใบ และใบเลยทีเดียว ดังนั้นคนพะเยา และชาวล้านนาจึงนิยม “แกงส้มตุน” เป็นอาหารพื้นเมืองของที่นี่ ที่เน้นรสชาติไปทางเผ็ดเปรี้ยว โดยใช้ก้านตุนที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบหลัก โดยการนำก้านตุนที่ลอกเปลือกออกแล้ว (ใช้เฉพาะก้านเนื้อใน) หั่นเป็นท่อน นำไปคลุกเคล้ากับเกลือแล้วบีบน้ำออก เพื่อให้ก้านตุนนิ่มก่อนนำไปปรุง แต่มีสูตรพริกแกงที่แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ บ้างใส่ขมิ้นบ้างก็ไมใส่ ต้มกับปลาสดๆ จะทำให้น้ำแกงมีรสหวาน โดยนำปลาไปย่างให้หอมก่อนหรือจะแกงกับกุ้งสดก็ได้ เพิ่มความเปรี้ยวด้วยมะเขือเทศลูกเล็ก ปิดท้ายด้วยใบแมงลักเพิ่มความหอม และโรยหน้าด้วยกุ้งแห้งฝอยเพื่อทำให้น้ำซันหอมมากขึ้นอีกด้วย ดูเหมือนจะเป็นแกงธรรมดา แต่รสชาติและรสสัมผัสนั้นไม่ธรรมดาเลยจริง ๆ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งเมนูที่เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพ เพราะส่วนประกอบของเมนูนี้แทบจะไม่มีไขมันเลย หากจะมีก็มาจากปลาสดเพียงนิดหน่อยเท่านั้น หากใครยังไม่เคยลิ้มลองแล้วละก็ แนะนำว่าอย่าพลาดที่จะชิมเมนูที่จัดจ้านชวนน้ำลายสอด้วยนี้เป็นอันขาด



Tun or giant elephant ears tree is a large, fibrous, inedible corm producing at its apex a whorl of large leaves. The high in fibre leaf stalk is used as a vegetable, which is also acclaimed as an antipyretic among the locals. Lanna people use its peeled leaf stalk in **“Kaeng Som Tun”** or **“Sour and Spicy Tun Soup”**. After being peeled and cut into pieces, they mix it with salt to rinse and soften it then squeeze to drain the water and cook it with Phrik Kaeng or chilli paste. The chilli paste recipe is different in each area; some add turmeric while others do not. Of course, fresh fish is added for protein and flavour. Some use grilled fish or fresh shrimp. The sour taste can be made with small tomatoes, lemon basil or Bai Maeng Luk that are added for its fragrance as well as dried shrimp meal. This is almost a fat free menu (only some fat from the fish, which is healthy). This is a bowl that a health food lover can’t miss.

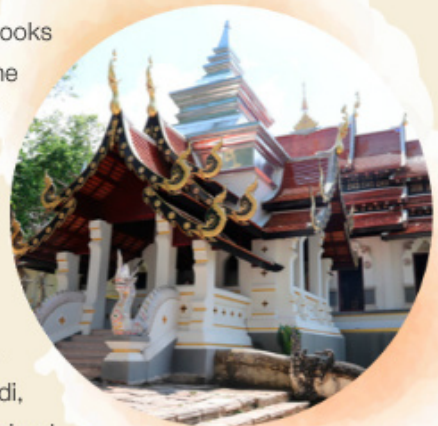
จากกว๊านพะเยาเราจะมองเห็นภูเขาสูงอยู่ลูกหนึ่ง ถ้าในช่วงที่พระอาทิตย์กำลังจะตกดิน เราจะมองเห็นภูเขาลูกนั้นเป็นสีทองอร่าม ที่แห่งนั้นคือ ดอยบุษราคัม เป็นที่ตั้งของวัดที่สวยงามมากอีกวัดหนึ่งของพะเยา **“วัดอนาลโยทิพยาราม”** เป็นวัดที่มีชื่อเสียงอีกแห่งหนึ่งของจังหวัดพะเยา เป็นศิลปะล้านนา ผสมกับศิลปะแบบพม่าและไทใหญ่ มีบริเวณกว้างขวาง สงบร่มรื่น และมีโบราณวัตถุมากมาย ซึ่งภายในนั้นคุณจะได้ชื่นชมพระพุทธรูปศิลปะสุโขทัยที่มีลักษณะงดงามมาก ตามด้วยพระพุทธรูปปางต่างๆ อีกหลายองค์ด้วยกัน อาทิ พระพุทธไสยาสน์ พระพุทธรูปปางลีลา พระพุทธรูปปางนาคปรก ทุกองค์ล้วนผ่าน





การสร้างสรรค์ด้วยความประณีตสวยงาม นอกจากนี้ยังมีองค์รัตนเจดีย์ที่สร้างตามศิลปะแบบอินเดียพุทธคยา เก่งจินอันเป็นที่ประดิษฐานเจ้าแม่กวนอิม หอพระแก้วมรกตจำลองทำด้วยทองคำ พระบุษราคัม พระเงิน พระทอง และพระนาค และที่พลาดไม่ได้เลยนั่นคือ การชมทัศนียภาพกว๊านพะเยาและเมืองพะเยาได้อย่างแจ่มตาจากบนยอดดอย โดยสามารถขึ้นได้ 2 ทาง คือ ทางบันไดและทางรถยนต์ และมีที่พักแบบรีสอร์ทบนวัดให้บริการนักท่องเที่ยวอีกด้วย หากใครชอบศิลปวัฒนธรรม ไม่อยากให้พลาดกับความสวยงามของวัดนี้ และหากใครอยากได้ภาพสวยๆ รับรองวัดนี้คือคำตอบที่คุณจะต้องประทับใจไม่มีวันลืม

From Kwan Phayao, we can see one high hill that looks glamorously gold at dusk. That is Doi Bussarakam where the famous **Wat Analayo Thippayaram** is located. A mixture of Lanna, Burmese and Thai Yai heritage style can be seen in the art and architecture of this temple. The tranquil and spacious area is filled with invaluable antiquities. Inside, the Sukhothai style Buddha image attracts all visitors with its beauty, as well as other Buddha images in different postures like the Reclining Buddha, Walking Buddha, Naga Buddha, etc. Moreover, there is a Bodhgaya style pagoda called Ratana Chedi, a Chinese style roofed pavilion where the Kuan Im image is enshrined,



the golden imitated Emerald Buddha Hall, Phra Bussarakam, Phra Ngoen (Silver Buddha), Phra Thong (Golden Buddha), Phra Nak, etc. The picturesque scene of Kwan Phayao and Phayao Town from the top of the hill is another amazing thing to enjoy here. Visitors can get to the temple by car or on foot. If a stay is preferred, the resort in the temple always welcomes visitors. It is an unforgettable experience and a true paradise that culture lovers can't miss.

จากศิลปะของวัดอนาลโยทิพยาราม ที่มีส่วนผสมของศิลปะไทใหญ่ ทำให้นึกถึงอีกหนึ่งเมนูพื้นถิ่นนั่นก็คือ “ข้าวแรมพิน” ซึ่งเมื่อมาถึงถิ่นไทใหญ่ก็ต้องลองอาหารของชาวไทใหญ่ดูบ้าง เมนูนี้อาจจะไม่ค่อยเป็นที่รู้จักสักเท่าไร แต่ถ้าได้ชิมรับรองว่าจะต้องแปลกใจ ข้าวแรมพินร้านป้าจิงขายมา 3 ชั่วโมงคน (53 ปี) เป็นสูตรดั้งเดิมของชาวไทใหญ่หรือเงี้ยว ส่วนประกอบหลักเป็นแป้งข้าวเจ้า ถั่วลิสงคั่ว หรือถั่วลิสง เตรียมโดยนำมาแช่น้ำจนอ่อนตัว จากนั้นนำมาบดจนละเอียด แล้วนำมาผสมกับน้ำให้มีความเข้มข้นพอควร โดยสำหรับข้าวแรมพินข้าวต้องมีการผสมกับ

น้ำปูนใสเพื่อช่วยในการแข็งตัว จากนั้นนำมาต้มจนสุกและมีความข้นหนืดพอเหมาะแล้วจึงตั้งทิ้งไว้ข้ามคืนหรือแรมคืน (ซึ่งอาจเป็นที่มาของคำว่าข้าวแรมพินนั่นเอง) ในระหว่างนี้

แป้งจะเย็นตัวลงจนแข็งเป็นเจลขุ่นและมีสีตามธรรมชาติของวัตถุดิบ เวลารับประทานก็เพียงนำมาตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่เครื่องปรุงรสประกอบด้วยน้ำผักกาดดอง น้ำอ้อยและเต้าเจี้ยวผสมกับเต้าหู้ยี้ เป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ผู้ที่ทานเจหรือมังสวิรัตก็สามารถทานได้ เพิ่มรสด้วยน้ำพริกขิง (น้ำพริก + ขิงปั่นละเอียด + ผักชีฝรั่ง) เพิ่มความเข้มข้นด้วยขิงและถั่วลิสงคั่วทานกับถั่วงอกและถั่วงอกยาวลวกสุก โรยผักชีฝรั่งเพิ่มความเผ็ดด้วยพริกป่นที่คั่วกับกระเทียมให้หอม รสชาติกลมกล่อมเข้ากันทานครั้งแรกอาจจะรู้สึกเหมือนทานก๋วยเตี๋ยว

ต้มยำ ใครมาที่อำเภอเชียงคำก็ต้องแวะมาชิมที่ร้านนี้เป็นประจำ และทางร้านก็พร้อมต้อนรับทุกท่านด้วยบรรยากาศไมตรีที่น่ารักตามแบบฉบับชาวไทใหญ่ ข้าวแรมพินนั้นให้คุณค่าทางโภชนาการอยู่ไม่น้อย องค์ประกอบหลักคือแป้งซึ่งให้พลังงาน



แก้ร่างกาย และนี่อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้บริโภคที่รักสุขภาพอาจเกิดความกังวลว่าจะได้รับพลังงานที่มากเกินไป ทำให้สะสมเป็นไขมันจนเกิดโรคอ้วนได้ หรือในผู้ป่วยเบาหวานก็เกรงว่าจะได้รับน้ำตาลจากการย่อยแป้งมากเกินไป อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยที่ได้ทำการวิเคราะห์คุณสมบัติของแป้งในข้าวแรมพิน และพบว่าข้าวแรมพินประกอบด้วยแป้งกลุ่มหนึ่งซึ่งมีความทนทานต่อการย่อยโดยเอนไซม์ ซึ่งจะไม่ถูกย่อยเป็นน้ำตาลกลูโคส แต่จะเกิดกระบวนการหมักได้เป็นกรดไขมันโมเลกุลเล็กที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และส่วนที่เหลือจะถูกขับออกเป็นกากอาหาร นับได้ว่าแป้งกลุ่มนี้มีคุณประโยชน์เทียบเท่าได้กับใยอาหารอีกด้วย

Leaving Wat Analayo Thippayaram with an impression of the Thai Yai heritage, there is one must-try Thai Yai menu, **“Khao Ram Fuen”** to recommend. It may not be that popular, but its taste may amaze your taste buds if you try. Ran Pa Ching has sold this menu for over 3 generations (53 years). Its key ingredients are rice flour and green pea (or peanut), prepared by soaking to soften it then mashing it and mixing with water; limewater is added to help it set. Then, bring the mixture of the 2 ingredients to boil to the desired viscosity, and leave it to set overnight (this is where the name is derived Ram Fuen means resting overnight).

During this time, the flour will set and become a translucent gel. The colour may vary according to the ingredients. It will be cut into small pieces like tofu when served. It is served with pickled cabbage juice, sugar cane and a mixture of fermented soy bean with pickled bean curd. This is another meat-free menu for vegetarians. You may add Namphrik Khing (mixture of Chilli paste, ground ginger root and dill) to spice it up, and ginger and roasted peanut help make it to be more crunchy. This menu is also served with lots of vegetables like blanched bean sprouts and cowpeas, sprinkled with dill, and a mixture of roasted chilli and garlic is added to help level up the spiciness. Visitors who arrive in Chiang Kham always come and eat this menu where the shop always welcomes tourists. Khao Ram Fuen is a nutritious menu though it contains carbohydrates. However, there is some research supporting that this menu is composed of Resistant Starch, which will not be converted to glucose, but becomes fatty acid that benefits health with the leftover being rid of by the body's waste. In conclusion, it is full of fibre.

การได้มาเยือนพะเยาอาจจะเริ่มต้นด้วยความที่ไม่รู้จัก แต่กลับลงท้ายด้วยการหลงรักไปซะอย่างนั้น รักในความสวย ความสงบ ความเรียบง่าย ความน่ารักของคนและเมืองแห่งนี้ ไม่อาจตัดใจได้จริงๆ

A trip to Phayao may start without knowing anything; however, it may turn out a falling in love trip at the end; in love with the beauty, peace, simplicity and hospitality of this town and people. It is another destination that is worth visiting.



Must-Try ปักหมุด อาหารถิ่นในตำนาน



ปลาหึ่งน้ำพริกหนุ่ม Steamed fish with Namphrik Num

บ้านตะวัน กว๊านพะเยา โทร. 08-1603-2937
Ban Tawan, Kwan Phayao; Tel. 08-1603-2937
ร้านอาหารริมกว๊านพะเยา
Ran Rim Kwan Phayao



แกงส้มตุ๋น Kaeng Som Tun

ร้านถ้วยก๋ำไก่ โทร 0-5443-1246
Ran Thuai Ka Kai; Tel. 0-5443-1246
ตลาดเมืองพะเยา
Phayao Town Market



ข้าวแรมพื๋น Khao Ram Fuen

ร้านป้าจิ้ง โทร 0-5445-1849
Ran Pa Ching; Tel. 0-5445-1849



Sakon Nakhon จังหวัดสกลนคร

อร่อยถึงถิ่น ของกินหนองหาร

Be Delighted by Your Appetite along Nong Han.



Must-Visit แนะนำแหล่งท่องเที่ยวสกลนคร



- A01** โฮมครามวารี ดุริติผ้าคราม กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านโนนเรือสำนัคคี
Home Kram Wari, indigo fabric dyeing at Ban Non Ruea Samakkhi Farmers' Wives Group.
- A02** ฟาร์มฮัก โคขุนคุนทอง เพื่อลิ้มลองเนื้อโคขุนโพนยางคำ
Farm Hug, Kho Khun Khun Thong; taste the Pon Yang Kham beef.
- A03** ชุมชนท่าแร่ ชมสถาปัตยกรรมบ้านโบราณ 100 ปี และเยี่ยมชมโบสถ์อาสนวิหารอัครเทวดามิคาเอล
Tha Rae community, the 100-year ancient architecture and St. Michael's Cathedral.
- A04** อุทยานบัวเฉลิมพระเกียรติ พักผ่อนหย่อนใจกับดอกบัวนานาพันธุ์ พร้อมชมแลนด์มาร์คพญานาคเผือก
Large peaceful lotus pond in the Park and White Naga landmark.
- A05** สักการะพระธาตุเชิงชุม แวะชม ช้อป ที่ถนนผ้าคราม
Pay homage at Phrathat Choeng Chum; shop for indigo fabric products at Pha Kram Road.
- A06** ไหว้พระธาตุนารายณ์เจงเวง กับหลังมีภาพแกะสลักสวยงาม
Pay homage to Phrathat Narai Cheng Weng.
- A07** เที่ยววัดถ้ำผาแด่น เป็นวัดที่อยู่บนภูเขา เกือบเขาภูพาน ที่สามารถเห็นวิวของสกลนครจากมุมสูง
Wat Tham Pha Daen, a temple on the mountains with a worth visiting viewpoint of the picturesque town of Sakon Nakhon.

อร่อยถึงถิ่น ของกินหนองหาร

Be Delighted by Your Appetite along Nong Han.

เมื่อนึกถึงสกลนคร หลายคนมักจะนึกถึงชื่อ **โพนยางคำ** ขึ้นมาทันที โพนยางคำ เป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ ในสกลฯ โดยจัดตั้งเป็นสหกรณ์โพนยางคำขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 คอยดูแลการเลี้ยงดูบรรดาโคขุนเป็นอย่างดี มีการทำฟาร์มที่ถูกสุขลักษณะ รวมไปถึงการฆ่าและ และการนำออกจำหน่าย ด้วยชื่อเสียงขจรขยายไปทั่วโลกของโคขุนลูกครึ่งไทยฝรั่งเศส จึงทำให้เนื้อโคขุนโพนยางคำ เป็นที่หมายปองของผู้ที่หลงใหลในการทานเนื้อ ด้วยเนื้อนุ่มที่มีมันแทรกเป็นลายสวยแถมรสอร่อยโดยแทบไม่ต้องปรุง ด้วยวิธีการเลี้ยงที่ละเอียดใส่ใจทุกขั้นตอน ด้วยการใช้เทคนิคการให้โคฟังเพลงเพื่อให้วัวกินอาหารได้มาก โดยเชื่อว่าเนื้อวัวที่ได้จะนุ่ม เลี้ยงด้วยอาหารธรรมชาติเป็นหลัก แบ่งเป็นอาหารหญ้าที่ใช้หญ้าหรือฟาง เสริมด้วยอาหารสูตรพิเศษที่ใช้อยู่มากในการผลิต ซึ่งเชื่อกันว่าเนื้อโคจะมีกลิ่นหอมและรสหวานยิ่งขึ้น และที่คอกวัวนั้นมีการดูแลความสะอาดเป็นอย่างดี ทำความสะอาดพื้นเก็บมูล อาบน้ำวัว แปรงขัดขน ให้วัวกินอาหารได้มากขึ้น ซึ่งวิธีการดังกล่าวช่วยย่นระยะเวลาการขุนโคจากเดิมประมาณ 1 ปี ลงเหลือ 8-9 เดือน ซึ่งหากจะมาชิมเนื้อโพนยางคำ ก็คงไม่มีที่ไหนที่จะเป็นต้นตำรับเท่าที่หมู่บ้านโพนยางคำอีกแล้ว สำหรับการเดินทางมาที่นั่น สามารถออกเดินทางจากตัวเมืองสกลนคร โดยใช้เส้นทางสกลนคร-นาแก ระยะทางประมาณ 14 กิโลเมตร ก็จะถึงหมู่บ้านโพนยางคำ บรรยากาศก็จะเต็มไปด้วยร้านขายเนื้อโคขุนโพนยางคำ ตลอดสองข้างทาง ซึ่งเมื่อมาถึงหมู่บ้านโพนยางคำแล้ว ก็อดใจไม่ได้ที่จะลิ้มลองความอร่อยของเนื้อโคขุนโพนยางคำ ซึ่งทางสหกรณ์ก็มีร้านอาหารของสหกรณ์ไว้รองรับนักท่องเที่ยว ที่อยากจะลิ้มลองความเป็นต้นตำรับของโคขุนโพนยางคำ โดยมีอาหารสไตล์พื้นเมืองหลากหลายเมนูคอยต้อนรับนักท่องเที่ยว แต่ที่พลาดไม่ได้คือ เมนูเนื้อชนิดต่าง ๆ ของโคขุนโพนยางคำ นอกจากสหกรณ์โพนยางคำแล้ว ที่สกลนครยังมีร้านที่จำหน่ายโคขุนโพนยางคำอีกมากมาย แต่สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการทานสเต็กโคขุนโพนยางคำและชื่นชมบรรยากาศฟาร์มสวยงาม ก็ต้องที่ ฟาร์มยักษ์ ซึ่งห่างจากหมู่บ้านโพนยางคำประมาณ 2 กิโลเมตรเท่านั้น



Pon Yang Kham is a name that automatically pops up when talking about Sakon Nakhon. It is the name of a small village where the Pon Yang Kham Breeding Cooperatives N.S.C. Ltd. has been founded since 1980, to promote the cattle farmers in the province and to supervise from the breeding to cutting and distribution of this famous premium Thai-French beef to the world market. For meat lovers, it is well known for its beautiful fat strips with well-rounded flavour. This is from their special delicate feeding techniques. Unlike domesticated cows, Pon Yang Kham is fed with chemical-free, natural feedstock like grass or hay added with a recipe of special grains to add more fragrance into the meat, as well as let the cows listen to music to make them be happy cows. In the clean feeding system, from cow bathing, brushing, to floor cleaning, this helps shorten the feeding period from 1 year to 8-9 months. Be amazed by its taste; it is 14 kms from Amphoe Mueang via the Sakon Nakhon-Na Kae route. Once you see Pon Yang Kham beef shops along both sides of the road, you will know that you have arrived there already. There are several menus cooked with this premium care-fed beef, both local and international, to welcome tourists. Besides the Pon Yang Kham Breeding Cooperatives N.S.C. Ltd., there are several shops that sell this quality beef. A recommended farm to enjoy Pon Yang Kham steak and other menus with a farm view is Farm Hug, which is 2 kms away from Ban Pon Yang Kham.

พินกับเมนูแรกไปแล้ว ก็คงต้องพาทุกท่านมาลองสัมผัสชีวิตชาวบ้าน วิถีชุมชนซึ่งนอกจากชาวสกลนครจะมีอาชีพเลี้ยงวัวที่โด่งดังแล้ว อีกอาชีพหนึ่งที่มีชื่อเสียงไม่แพ้กันนั่นก็คือ การทำผ้าคราม นั่นเอง โดยครามนั้นจัดเป็นพรรณไม้พุ่มขนาดเล็ก ความสูงของต้นประมาณ 1-2 เมตร ลำต้นมีลักษณะกลมสีเขียว โดยเป็นพรรณไม้ที่ชอบแสงแดด ทนทานต่ออากาศร้อน ฝน และดินเค็มได้ดี พบขึ้นได้ตามป่าโปร่งทางภาคอีสาน

Besides feeding cows, villagers in Sakon Nakhon have another famous profession, indigo fabric dyeing. Indigo is a small shrub, 1-2 metres high, with a round green trunk. It is sun loving plant, resistant to heat, rain and alkaline soil, and mostly found in sparse forest in Northeastern Thailand.



สำหรับการทำผ้าครามนั้นเราอยากเชิญชวนทุกท่านไปดูวิธีการทำผ้าครามฉบับต้นตำรับ และเลือกซื้อกลับไปใส่ให้เก๋อย่างไทยๆ โดยที่สกลนครนั้น มีหลายชุมชนรวมตัวกันเป็นกลุ่มทอผ้าครามเป็นลำเป็นสัน หนึ่งในนั้นคือ **กลุ่มทอผ้าครามบ้านดอนกอย** ผ้าครามของที่นี่ถือเป็นของดี 5 ดาวประจำจังหวัด ฉะนั้นผ้าทุกผืนที่กำลังทอและกำลังจะเริ่มทอ จึงล้วนแล้วแต่มีออเดอร์มาจองไว้ล่วงหน้า เวลาไปชมขั้นตอนการทอผ้าที่บ้านดอนกอย ก็ควรจับจองลายผ้าที่อยากได้ไว้เลย แล้วให้ทางกลุ่มจัดส่งทางไปรษณีย์ตามไป หรือจะกลับไปรับเองก็ได้ สำหรับครามในสกลนครจะมีแค่สองชนิด คือ



สีปนเทากับเฉดสีแบบสีครามใส ๆ ซึ่งเกิดจากต้นครามสองสายพันธุ์ โดยที่ครามธรรมชาติสามารถป้องกันแสงยูวีและยับยั้งแบคทีเรีย ผู้ที่สวมใส่เสื้อผ้าที่ย้อมครามธรรมชาติออกไปทำงานกลางแจ้งเวลาเหงื่อออกก็จะพบว่าไม่มีกลิ่นอับเกิดขึ้น อีกทั้งการสับร้อนของผิวหนังของคนที่สวมใส่ก็จะมีน้อยกว่าผ้าที่ย้อมจากสีเคมีอีกด้วย

To learn more about how indigo fabric is dyed originally, we would like to invite you to see (and do) it for yourself at Ban Don Koi, where you will absolutely fall in love and, of course, take some back home for yourself and your loved ones to be chic in the Thai style. **Ban Don Koi Indigo Fabric Dyeing Community** is one of the best dyers in Sakon Nakhon. Their products have received the province's 5-star rating. Every piece of work (from dyeing to weaving), you will see have been booked in advance, so please book the pattern you like and wait for the mail in return, or you may select to pick it up by yourself. There are only 2 shades of indigo here, greyish-indigo and light indigo, which were from the 2 species of the plant. The natural indigo is a UV rays protectant and anti-bacterial; therefore, the wearer will experience no bad odour when sweating even in strong sunlight. It also causes no irritant when compared to a chemical dyed one.



แต่ถ้าอยากซื้อผ้าครามทั้งแบบเป็นผืนเพื่อไปตัดเองหรือแบบสำเร็จรูปงาม ๆ ขอเชิญ ไปเดินช้อปปิ้งที่ **ถนนผ้าคราม** บริเวณหน้าวัดพระธาตุเรืองชูมา ใครที่ชอบและหลงใหลในผ้าครามอยู่แล้ว รับรองได้เลยว่าจะหลงใหลอยู่ที่นี่ได้ทั้งวัน ด้วยความละลานตาของผลิตภัณฑ์จากครามล้วน ๆ ไม่ว่าจะเป็นผ้าชิ้น เสื้อ ผ้าพันคอ กางเกง ชุดทำงาน ไปจนถึงของใช้อย่าง กระเป๋า เป้ พวงกุญแจและอีกมากมาย ชอบคนสกลฯ ตรงที่ผู้คนมากมายสวมใส่ผ้าครามดังเสื้อผ้าปกติในชีวิตประจำวัน มองไปทางไหนก็สวยงามและยังได้สร้างความเข้มแข็งให้ผ้าครามแห่งสกลนครอีกด้วย

For those who prefer to shop than to Do-it-Yourself, there are both whole indigo fabric and ready-to-wear indigo dresses sold at **Thanon Pha Kram** in front of **Phrathat Choeng Chum**. The vibrant indigo blue fabric and dresses in several types of patterns are awaiting you to pick one up. Not only fabric and dresses, but also scarves, pants, uniforms, bags, backpacks, key chains, and so on are available in indigo. Indigo fabric is a part of the people of Sakon Nakhon's daily life.

It is a good reinforcement of the strength in Pha Kram (indigo fabric) in this province, too.



ไหนๆ มาชมวิถีชาวบ้านกันแล้ว เราก็อยากรู้ว่าชาวพื้นบ้านสกลนครนั้นเค้านิยมทานอะไรกัน จึงขอไปเปิดตำราเมนูพื้นถิ่นตำรับชาวบ้านกันดีกว่า หนึ่งในเมนูที่ทำทานยากแต่อร่อยมากของชาวสกลนครนั่นก็คือ **แกงหวาย** ซึ่งเป็นอาหารจานเด็ดจานหนึ่งที่จะต้องมีอยู่ในสำรับของชาวกะเลิง โดยแกงหwayนั้นถือว่าเป็นอาหารแห่งชาติพันธุ์ของชาวกะเลิงก็ว่าได้ กะเลิงเป็นคำที่ใช้เรียกตัวเองของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในบริเวณลุ่มแม่น้ำโขง ซึ่งแต่เดิมนั้นมีถิ่นฐานอยู่ในประเทศลาว ต่อมาชาวกะเลิงได้เข้ามาตั้งรกรากในประเทศไทย โดยเฉพาะในจังหวัดสกลนคร ชุมชนกะเลิงในบริเวณเทือกเขาภูพานมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับป่าเพราะผืนป่าเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของชาวกะเลิง ทั้งเนื้อสัตว์ พืชผักจากป่า หวายป่าเป็นตัวอย่างหนึ่งของพืชผักจาก

ป่าภูพานที่มีความสำคัญและผูกพันกับคนกะเลิง ดังจะเห็นได้ว่า นอกจากจะทำแกงหway

กินในครอบครัว แกงหwayยังเป็นอาหารเลี้ยงญาติมิตรที่ทำขึ้นมาเพื่อเลี้ยงผู้คนใน

งานบุญต่างๆ เช่น งานบุญพระเวส ตัวแกงหwayดูหน้าตาแล้วอาจจะคิดว่า

เป็นแกงหน่อไม้ธรรมดา แต่ที่จริงแล้วทำจากหน่อหwayอ่อน ปอกเปลือก

ออก นิยมนำมาต้มกับซี่โครงหมูและผักสมุนไพรต่างๆ ขดร้อนๆ คล่อง

คอมมาก วิธีการทำก็ไม่ได้ยุ่งยากแต่อย่างใด เพียงนำหwayปอกเปลือก

และหั่นเป็นท่อนสั้นๆ เลือกแต่ลำต้นอ่อน ตัดเป็นชิ้นๆ แช่น้ำไว้ไม่

ให้หwayดำ จากนั้นต้มหwayและเทน้ำออกเพื่อให้หายขม (สำหรับ

คนไม่ชอบรสขม) แต่คนไม่นิยมต้มก่อนเพราะชอบรสขมเนื่องจาก

เชื่อว่าเป็นยา ต่อด้วยการนำพริกสด ข้าวเปลือก (ข้าวสารแช่น้ำแล้วนำ

มาตำให้ละเอียด ใส่ในแกงเพื่อให้มีความข้น) เกลือ ไข่ไก่หั่นด้วย

แล้วนำไปย้านางไปขยี้ใส่น้ำ กรองเอาแต่น้ำ ใส่หม้อต้มจน

เดือด จากนั้นใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้กับเนื้อไก่ เมื่อไก่สุกใส่

หwayปรุงรสด้วยน้ำปลา (ใส่น้ำปลาร้าด้วย) ใส่ผักสะแงะ

พื้นบ้านช่วยแต่งกลิ่น) ตามด้วยใบแมงลัก เท่านี้ก็จะ

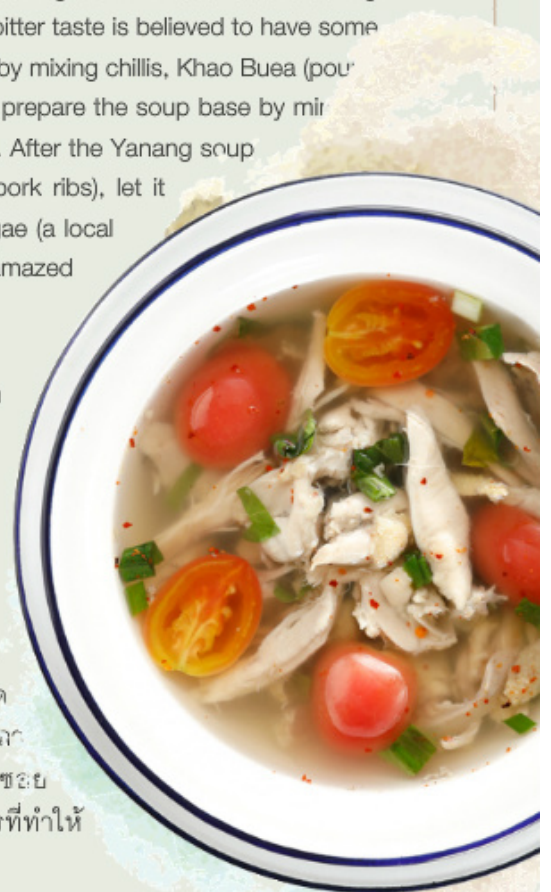
ได้แกงหwayที่อร่อยรสเลิศจริง ๆ



After enjoying the beauty of indigo fabric, let's check out another rare local menu at Ban Ka Loeng called **Kaeng Wai** or Spicy Rattan Soup. It is claimed to be one of the national menus for the Ka Loeng villagers. Ka Loeng is the name of the villagers around the Mekong River, who originally lived in Lao PDR., but later moved to settle in Thailand, in this part of Sakon Nakhon. The Ka Loeng villagers around the Phu Phan Mountains live close to the forest, as you can see from their menus that include wild meat and wild plants. Like this Wai Pa or Wild Rattan is one of the good samples of wild plant derived food. This Kaeng Wai is not only served in the family, it is also a menu for a reception or served on some special occasions. It looks like some kind of Kaeng No Mai or Spicy Bamboo Shoot Soup, but its key ingredient is peeled Young Rattan Shoot instead of Bamboo Shoot boiled with Pork Ribs and spices. The cooking process starts with peeling and cutting off the thorns of the selected young shoots then cutting them into pieces, and soaking them in water before boiling to take out the bitter taste if you prefer it less bitter. However, the bitter taste is believed to have some medicinal properties (antipyretic, etc.) Then, prepare its chilli paste by mixing chillis, Khao Buea (pou' soaked rice to add viscosity to the soup) and salt together. Next, prepare the soup base by mir Bai Yanang into water then filter it through a cheesecloth and boil. After the Yanang soup base is cooked, add the prepared chilli paste and chicken (or pork ribs), let it cook then add fish sauce (or Pla Ra too if preferred), Phak Sa-ngae (a local aromatic plant) and Lemon Basil to taste. That's all. Then, be amazed with its taste!

นอกจากชาวกะเลิงแล้ว สกลนครยังมีอีกชนเผ่าหนึ่งที่น่าสนใจ นั่นก็คือชาวผู้ไท ที่อาศัยอยู่มากในพื้นที่จังหวัดสกลนคร ซึ่งอาหารการกินของชาวผู้ไทที่มีการสืบทอดกันจากรุ่นสู่รุ่น จากเมื่อครั้งอยู่ที่แคว้นสิบสองจุไทยนั้นก็คือเมนู “ข้าวไก่” ซึ่งคำว่า “ข้าว” ในภาษาผู้ไท นั้นหมายถึงอาหารประเภทต้มที่มีน้ำมาก ชดคล่องนั่นเอง ซึ่งวิธีทำก็ไม่ได้มีอะไรยุ่งยาก เริ่มต้นด้วยการต้มน้ำให้เดือด ใส่ไก่บ้านลวกชิ้นใหญ่ๆ และเครื่องในลงไป พร้อมกับข้าว ขิง เกลือ ต้มจนไก่เปื่อยแล้วจึงนำมาฉีกเป็นริ้วๆ จากนั้นนำไปต้มต่อปรุงรสด้วยการใส่พริกสด หอมแดงที่นำไปจี่ไฟให้สุก บุบพองแตกลงไป จากนั้นใส่น้ำปลาร้า น้ำปลา แต่ต้มชนิดนี้จะไม่ใส่เปรี้ยวเด็ดขาด จากนั้นโรยด้วยผักเครื่องหอมซอยเป็นขั้นตอนสุดท้าย ก็จะได้ข้าวไก่ที่ให้ความหอมของเครื่องสมุนไพรที่ทำให้ น้ำลายสอได้ง่ายๆ อีกด้วย

Besides Ka Loeng, there is another interesting ethnic group called Phu Tai, who came from Sip Song Chu Thai (currently in Vietnam). Their most mentioned menu is “Sua Kai”, “Sua” in Phu Tai means hot savoury soup. It is a light spicy soup with shredded chicken, which contains



loads of spices like galangal, ginger, salt, quick grilled and pounded chillis and shallots, fish sauce and Pla Ra added to taste, sprinkle some chopped spring onions on top when served. Any sour tasting ingredients will not be allowed in this soup.



มาสกจนครแหล่งพุทธธรรม ถ้าไม่ได้มาวัดเห็นทีจะผิดไปเสียมาก เราเลยต้องมาชมความมหัศจรรย์จากแรงศรัทธาของประชาชนที่ **วัดถ้ำผาแด่น** ซึ่งเป็นอีกหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวห้ามพลาดของสกจนคร แต่ขึ้นไปสร้างวัดถึงบนภูเขาสูงก้นาทั้งแล้ว ยังเพิ่มความอลังการด้วยงานแกะสลักบนหน้าหินผาเป็นพระพุทธรูปและมีภาพแกะสลักพุทธประวัติเดินขึ้นเขาชมวัดอาจจะเหนื่อยสักนิด แวะพักชมวิวที่ลานชมวิวก่อนก็ได้ เพราะด้วยตัววัดอยู่บนภูเขาสูงเมื่อมองจากลานชมวิวจะสามารถมองเห็นเมืองสกจนครจากมุมสูงได้กว้างไกลมาก หายใจหายคอกันคล่องแล้วก็พร้อมขึ้นเขาต่อไปอีกนิดเพื่อไปนมัสการรอยพระพุทธรูปทางด้านบนด้วย และอีกหนึ่งวัดเก่าแก่ของสกจนคร เห็นจะไม่พ้น

วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร ซึ่งนับเป็นปูชนียสถานสำคัญคู่บ้าน

คู่เมืองสกจนครมาแต่โบราณ ภายในวิหารใกล้พระธาตุเชิงชุมเป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่อดังค์แสน ที่เชื่อว่าศักดิ์สิทธิ์ยิ่งนัก เป็นที่เคารพสักการะและเป็นศูนย์รวมจิตใจของพุทธศาสนิกชนในจังหวัดสกจนคร ยอดฉัตรเหนือองค์พระธาตุทำด้วยทองคำบริสุทธิ์หนัก 247 บาท ภายในมีรอยพระพุทธรูป 4 พระองค์ วัดพระธาตุเชิงชุม นับเป็นดินแดนอันศักดิ์สิทธิ์ดังคำกล่าวที่ว่า “จะมีครั้งไหนที่ได้มานิสงส์มากไปกว่าการได้มาบูชาพระธาตุที่สร้างครอบรอบพระบาทแห่งพระพุทธเจ้าถึง 4 พระองค์” เชื่อกันว่ามานิสงส์ในการนมัสการพระธาตุเชิงชุมนั้นจะก่อให้เกิดความเป็นสิริมงคลสูงสุดแก่ตนเองและครอบครัวให้มีความเจริญรุ่งเรืองแคล้วคลาดปราศจากอันตราย รวมไปถึงการนมัสการหลวงพ่อดังค์แสนที่เชื่อกันว่า ให้พรในด้านโชคลาภให้มีเงินทองนับหมื่นนับแสน มีความมั่งมีศรีสุขในชีวิต ในทุกวันจะมีประชาชนมากมายไปบูชาพระธาตุและหลวงพ่อดังค์แสนเป็นจำนวนมากทีเดียว ทุกวันพระในคอนคำจะมีประชาชนไปบูชากราบไหว้พระธาตุและหลวงพ่อดังค์แสนเป็นจำนวนมาก งานประจำปีของพระธาตุเชิงชุมจะเริ่มตั้งแต่วันขึ้น 9 ค่ำ ถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือนยี่ของทุกปี ดังนั้นช่วงนี้จึงถือว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีในการมาเที่ยวสกจนคร

Sakon Nakhon is the land of faith. One landmark that reflects the locals' faith is **Wat Tham Pha Daen**, on the side of the Phu Phan Mountains. This amazing temple is not only located on the mountain, but it also has carved rock statues regarding the Buddha's life. Climbing up to the temple may be tiring, so you can rest at the viewpoint at the middle of the route, where you can regain more energy to go further with the spectacular views around the town from up there.

After getting recharged at the viewpoint, move up to the next stop to worship the Buddha's footprints at **Wat Phrathat Choeng Chum Worawihan**, a major and sacred religious monument of Sakon Nakhon province. A rectangular shape, it is made of mortar and bricks with a height of 24 metres; the top tier is made of 247 Baht of pure gold. There are 4 Buddha footprints inside, which is believed to be the most holy and lucky chance to worship 4 footprints altogether in one go. Moreover, tourists can also pay homage to "**Phra Ong Saen**", a Buddha image that is believed to bring good luck and prosperity. People often go to pay homage to Phra Ong Saen every Buddhist holy evening. The annual event of Phrathat Choeng Chum is between the 9th day of the waxing moon and the full moon day. That's the perfect time to visit Sakon Nakhon.

ไม่ห่างจากวัดพระธาตุเชิงชุม เราจะเห็นร้านของอร่อยแห่งเมืองสกลฯ ที่เป็นอาหารลูกผสมทางวัฒนธรรมไทยญวนอย่าง **ข้าวเกรียบปากหม้อ** ที่หลายร้านเสิร์ฟความอร่อยสดใหม่จากเตาทุกวัน **ข้าวเกรียบกรอบ (พิซซ่าเวียดนาม)** คือเมนูเด็ดห้ามพลาด ตัวข้าวเกรียบทำจากแป้งข้าวเจ้าผสมแป้งข้าวเหนียวแล้วโรยงาขาว ด้านในเป็นปากหม้อแผ่นใหญ่เหนียวนุ่ม ที่เพิ่งสุกจากเตาร้อนๆ ห่อไส้หมูสับและหมูยอชิ้นโตที่ผัดปรุงรสได้อย่างกลมกล่อมตามสไตล์อาหารเวียดนาม ยิ่งโรยหอมเจียวลงไปก็จะยิ่งชูรสชาติของเมนูนี้ให้โดดเด่นอีกมาก เมื่อทุกอย่างพร้อมแล้ว ก็กดกรว้มคู่กับน้ำจิ้มเปรี้ยวอมหวานได้อย่างเต็มปากเต็มคำ ที่นี้เข้าใจเลยว่าที่เค้าบอกว่าอร่อยเหาะนั้นเป็นอย่างไร มันฟินเหลือจะเอ่ยจริงๆ

Not far from Wat Phrathat Choeng Chum, there are a lot of Thai-Vietnamese snack shops, which **Khao Kriap Pak Mo** is freshly cooked and served daily. There is also **Khao Kriap Krop (Vietnamese pizza)** available. It is made of a mixture of rice flour and sticky rice flour poured on a prepared cheesecloth over a hot steaming pot, then sprinkle some sesame seeds to add flavour. After the flour is set, the cooked minced pork with sliced Mu Yo (Vietnamese style sausage) will be added and then wrapped. Fried onion is sprinkled on top when served, as well as sour and sweet sauce is also put on top to make it well rounded when munched, yummm...! Come and be amazed with its taste, and you will learn why 'one bite is not enough'.





Must-Try

ปักหมุด อาหารถิ่นในตำนาน



แกงหวาย Kaeng Wai

ร้านกรีนคอนเนอร์ โทร. 0-4271-1073

Green Corner; Tel. 0-4271-1073

ร้านสะบันงา โทร. 0-4273-3428

Ran Sabun-nga; Tel. 0-4273-3428



เนื้อโคขุนโพนยางคำ Pon Yang Kham Beef

สหกรณ์โพนยางคำ โทร. 08-1676-7946

Pon Yang Kham Breeding Cooperatives N.S.C. Ltd.; Tel. 08-1676-7946

ร้านฟาร์มฮัก โทร. 09-8929-3565

Farm Hug; Tel. 09-8929-3565

ร้านอาหารที่หมู่บ้านโพนยางคำ

Restaurants around Ban Pon Yang Kham



ต้มข่าไก่ Tom Sua Kai

ร้านสะบันงา โทร. 0-4273-3428

Ran Sabun-nga; Tel. 0-4273-3428

ตลาดเทศบาล

Municipal Market

ร้านกรีนคอนเนอร์ โทร. 0-4271-1073 (ส่งล่วงหน้า)

Green Corner; Tel. 0-4271-1073 (for a reservation)



ข้าวเกรียบกรอบ Khao Kriap Krop

ร้านข้าวเกรียบปากหม้อ ปารีส โทร. 0-4271-3796

Paris Khao Kriap Pak Mo; Tel. 0-4271-3796

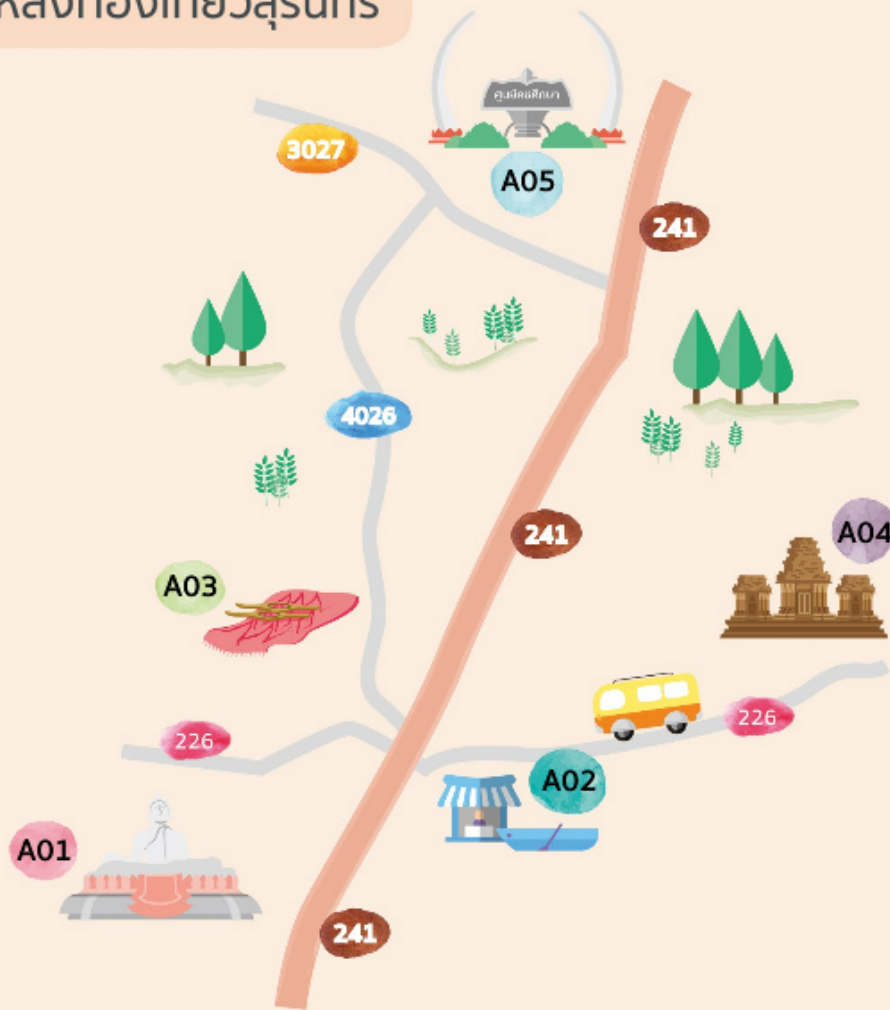
Surin จังหวัดสุรินทร์

แซ่บนัวของกิน ถิ่นคชสาร

Sap Nuea - Savoury Hot and Spicy in Surin.



Must-Visit แนะนำแหล่งท่องเที่ยวสุรินทร์



- A01** วนอุทยานพนมสวาย เทศกาลดีลิกต์
Ascending Phnom Sawai Mountain Festival
- A02** ตลาดน้ำราชมณฑลสุรินทร์ เพื่อชมชิมอาหารและของพื้นถิ่น และสักการะหลวงปู่ดูล
Talat Nam Ratchamongkhon Surin, appreciation of the local lifestyle and shopping, pay homage to Luangpu Dun.
- A03** ชมผ้าไหมทอบ้านท่าสว่าง (กลุ่มทอฝ้ายทอง จันทรโสมมา)
Ban Tha Sawang (Chan Soma, gold-embroidered silk weaving group).
- A04** ปราสาทศิขรภูมิ อ.ศีขรภูมิ ชมศิลปะและวัฒนธรรมที่ร้านกาแฟโบราณปราสาทเดียว
Prasat Sikhoraphum, Amphoe Sikhoraphum. Try Kalamae Sikhoraphum at Ran Kalamae Tra Prasat Dia.
- A05** เยี่ยมชมหมู่บ้านช้างบ้านตากลาง ชมการแสดงช้าง สุสานช้าง ศูนย์คชศึกษา
Surin Elephant Village at Ban Ta Klang. Elephant school and shows.

แซ่บนัวของกิน ถิ่นคชสาร

Sap Nuea - Savoury Hot and Spicy in Surin.

จังหวัดสุรินทร์นั้นประกอบไปด้วยผู้คนหลากหลายกลุ่ม แต่ที่สำคัญ ๆ และเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ จนก่อให้เกิดรากเหง้าวัฒนธรรมที่ผสมผสานสืบทอดแต่ละยุคจวบจนปัจจุบัน จนกลายเป็นวัฒนธรรมเฉพาะของชาวสุรินทร์ ก็คือกลุ่มไทยเขมร กลุ่มไทยกูย และกลุ่มไทยลาว ซึ่งวัฒนธรรมอาหารถิ่นก็มีที่มาจากกลุ่มคนดังกล่าวเช่นกัน เมนูแรกที่เป็นอาหารที่หาทานได้เฉพาะสุรินทร์นั่นก็คือ “**ซันลอเจก**” เป็นภาษาเขมร หมายถึง “**แกงกล้วย**” ซันลอ = แกง, เจก = กล้วย เนื่องจากเมื่อก่อนการคมนาคมขนส่งต่าง ๆ ยังไม่สะดวก อาหารการกินต่าง ๆ ล้วนหาได้จากเรือกลสวน ไธนา และรอบ ๆ บริเวณบ้าน และเมื่อในอดีตหากมีคนตายในหมู่บ้าน เจ้าของงานจะจัดหาอาหารต้อนรับผู้มาร่วมงานศพ ซึ่งมักจะทำแกงกล้วยเป็นอาหารหลัก เพราะบ้านเกือบทุกหลังนิยมปลูกต้นกล้วย เพราะต้นกล้วยสามารถใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ซึ่งซันลอเจกนี้ เป็นอาหารพื้นบ้านที่รับประทานเป็นกับข้าว นิยมใช้เป็นอาหารเลี้ยงแขกที่มาร่วมงานศพ เพราะเชื่อว่าเป็นการตัดสายสัมพันธ์ระหว่างผู้ตายกับญาติมิตรที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งมีวิธีการทำดังนี้ เริ่มต้นจากการโขลกพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียมและเกลือ รวมกันให้ละเอียด จากนั้นปอกเปลือกกล้วยดิบ หั่นตามยาว หรือหั่นเฉียง แช่วในน้ำมะนาวหรือน้ำเกลือ เพื่อไม่ให้กล้วยที่ปอกแล้วมีสีดำ นำหัวกะทิเคี่ยวให้แตกมัน ใส่พริกแกงลงผัดให้หอม เติมหางกะทิ รอให้เดือด แล้วใส่ไก่ลงผัด เติมน้ำกะทิที่เหลือ พอเดือดใส่กล้วย ปูรสด้วยน้ำตาล ปลาร้า ใส่ใบมะกรูด ใบแมงลัก ใบชะอม แล้วยกลงเสิร์ฟ รสชาติก็จะหอมมัน กลมกล่อม



Though Surin is a land of diversified ethnicities, only some large groups have influenced and become its roots: the Thai-Khmer, Thai Kui and Thai-Lao. It can be seen in Surin's local cuisine, too. The first menu that is derived from the Thai-Khmer ancestors is **Sanlo Chek** or **Banana Curry** (Sanlo = Curry, Chek = Banana).

It can only be found Surin, so you can't find it anywhere else. It was a menu to feed guests who joined a funeral, as banana is a domesticated plant, easily found locally and used in the kitchen. It was also symbolically remarked as cutting off the relationship between the deceased and his/her living family members. Dried chillis, galangal, lemongrass, onion, garlic and salt are pound and mixed altogether, called Phrik Kaeng, before peeling and cutting the raw banana into pieces. Then soak it in lemon juice or saline to prevent the cut fruit from browning. Heat the pan, pour in the coconut cream, boil it until the oil droplets float upwards, and then add the prepared Phrik Kaeng to fry till its fragrance rises. Then add coconut milk, let it steep, add chicken to fry, and cook well. Add the rest of the coconut milk then let it steep, then add the prepared banana and season with sugar, Pla Ra, kaffir lime leaves, lemon basil leaves, Cha-om and mix them well. It is always served with rice. This Sanlo Chek or Raw Banana Curry is spicy yet creamy. Let's come and be amazed with its taste.



ซึ่งเมื่อพูดถึงกล้วยแล้วก็ทำให้ชวนนึกถึงช้างขึ้นมาเฉยๆ ว่ากันว่าถ้ามาสุรินทร์แล้วไม่ได้ไปดูช้างก็เหมือนว่ามาไม่ถึง ว่าแล้วก็ต้องไม่พลาด “ศูนย์ศึกษาหรือหมู่บ้านช้าง” ที่บ้านตากลาง ซึ่งเป็นชุมชนชาวกูยที่มีความผูกพันกับช้างและเลี้ยงช้างมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีหน้าที่จัดส่งช้างเข้าเป็นกองกำลังบำรุงให้กับกองทัพไทยในการรบบนหลังช้าง เป็นหมู่บ้านช้างเลี้ยงที่ใหญ่ที่สุดในโลก บ้านตากลางจึงเป็นศูนย์กลางด้านวัฒนธรรมของชุมชน มีเอกลักษณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับช้าง เช่น การฝึกช้าง การแสดงช้างและประเพณีการบวชนาคช้าง แสดงให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างคนกับช้างที่เปรียบเสมือนคนในครอบครัว ไม่ใช่เพียงแค่สัตว์เลี้ยง ศูนย์แห่งนี้จึงเป็นสถานที่สืบทอดวัฒนธรรมการเลี้ยงช้างตามแบบฉบับชาวกูย มีการแสดงช้างแสนรู้ จะมีการแสดงความสามารถอันเฉลียวฉลาดและน่ารักของช้างในศูนย์ฯ อาทิ ช้างเดินรำ ช้างวาดรูป ช้างปาเป้าลูกโป่ง ช้างเตะฟุตบอล ฯลฯ โดยจะเปิดการแสดงทุกวัน วันละ 2 รอบ คือ 10.30 น. และ 14.30 น. ไม่เว้นวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์

You are now in the city of elephants, so why not go to check it out? At **Surin Elephant Village**, Ban Ta Klang, you will get a close experience of local living, traditions and culture, and the amazing relationship between the villagers and the elephants, as they have been raised as family members. The villagers of Ban Ta Klang are Kui descendants, who are experts in wild elephant round-ups, elephant training, and elephant raising. These trained elephants were sent to war in ancient times. Currently, Ban Ta Klang is the world's biggest elephant raising village, which the villagers have inherited this art from their Kui or Suai ancestors. It features elephant shows like dancing, painting, playing darts, football, etc. There are 2 shows daily at 10.30 a.m. and 2.30 p.m.



ขนมโกรจ ขนมพื้นบ้านของชาวสุรินทร์ที่รสชาติอร่อยขนมโกรจจะเป็นขนมที่คล้ายกับขนมไข่หงส์ ไข่เต่าของทางภาคกลางมีทั้งหมด 2 ไข่ คือตัวเหลืองและไข่มะพร้าว วิธีการทำดังนี้ แบ่งข้าวเหนียว ผสมแป้ง ข้าวเจ้า 1 ถ้วยมือ ผงฟู 1 ช้อนชา นวดให้เข้ากัน พักแป้งที่นวดไว้ประมาณ 30 นาที วิธีทำให้หวาน นำน้ำตาลปี๊ป น้ำเปล่า มะพร้าวทึนทึกกวนรวมกันในกระทะด้วยไฟอ่อนๆ จนเริ่มแห้งพอที่จะนำมาปั้นใส่ไข่มะพร้าวหรือ ไข่ตัวเหลือง (ประมาณ 10-15 นาที) ผสมแป้ง กะทิ น้ำตาลปี๊ปเข้าด้วยกัน นวดจนแป้งเริ่มจับตัวเป็นก้อน พักไว้ก่อน ปั้นได้ขนมเป็นลูกกลมขนาด 1 นิ้วและปั้นแบ่งให้เป็นลูกกลมขนาด 1 ½ นิ้ว นำแป้งมาหุ้มไข่ ให้มิด นำไปทอดด้วยน้ำมันพืชจนเหลืองกรอบแล้วนำขึ้นสะเด็ดน้ำมัน

Khanom Krot, a truly local sweet, which may look like Khanom Khai Hong or Khai Tao in the Central Region. There are 2 fillings, soy bean and coconut, depending on your choice. Its dough is made from 1 handful of sticky rice flour and rice flour mixed with 1 teaspoon of baking soda and water, kneaded well and shaped into a ball and let it rest for 30 minutes. While waiting for the dough, let's make the sweet filling. Stir-fry palm sugar with water and shredded coconut (or mashed soy bean) on a low heat until it sets and is dry enough to be shaped into a ball (approx. 10-15 mins). Then add flour, coconut milk, palm sugar and knead them well till it can be shaped into a ball, and let it rest again. Divide the dough into a 1.5 inch ball while shaping the filling into a 1 inch ball, then wrap with the dough, seal it completely, and fry it till golden brown.

อีกหนึ่งเมนูที่ได้รับอิทธิพลจากเขมรนั่นก็คือ “สลอตราว” หรือแกงเผือก ถ้าเป็นสูตรพื้นบ้านจะนิยมใส่ปูนา ปลาช่อน หรือกบ และทำกินกันในช่วงที่เก็บเกี่ยวเสร็จแล้ว เพราะปูนาจะมีในช่วงเวลาดังกล่าว มีทั้งแบบใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ เน้นรสเปรี้ยวจากน้ำมะขามเปียก เคล็ดลับคือการใส่ใบฮืออม (ผักแขยง) เพื่อเน้นกลิ่นและรสให้จัดจ้าน เน้นสมุนไพรเยอะๆ เพื่อความเข้มข้น และใช้เวลาในการปรุงนาน เพื่อต้มให้เผือกสุกและนุ่ม ชาวเขมรและชาวกูยที่มีฐานะ นิยมปรุงให้จัดเพื่อรับประทานเปล่าๆ ด้วยเผือกเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง รับประทานแทนข้าวได้ ซึ่งถ้าไม่ได้มาเยือนเมืองสุรินทร์ ก็คงจะไม่มีโอกาสได้ทานแน่ๆ ฉะนั้นไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวงเลย

Salot Rao or Kaeng Phuek (Taro Spicy Soup) is a popular post-harvest menu, as the key ingredients like field crab and taro are available at the time. Locals cook it with or without coconut milk. The must-have flavour is sour from tamarind paste, and spicy from the aroma of Bai I-om or Phak Khayaeng. It is a long cooking menu, as it needs to soften the taro. Those well-off Khmer and Kui locals prefer it with a lighter taste to eat instead of rice. It is another menu that you can't miss here in Surin.



นอกจากอาหารที่ได้รับอารยธรรมจากเขมรแล้ว ที่สุรินทร์ยังมีปราสาทหินที่น่าสนใจให้ท่องเที่ยวอีกหลายแห่ง ซึ่งสถานที่ที่ไม่ควรพลาดก็คือที่อำเภอศีขรภูมิ นั่นคือ **“ปราสาทศีขรภูมิ”** เป็นโบราณสถานที



ประกอบไปด้วยปราสาทก่ออิฐไม่สอปูนจำนวน 5 หลัง ตั้งอยู่บนฐานศิลาแลงเดียวกัน ปราสาทองค์ประธานตั้งอยู่ตรงกลาง ล้อมด้วยปราสาทบริวารทั้ง 4 มีคูน้ำล้อมรอบทั้ง 4 ด้าน เว้นด้านทิศตะวันออกไว้เป็นทางเข้าตามแบบศาสนสถานขอมแบบบาปวนและนครวัด จนได้มีการบูรณะในสมัย

อยุธยาตอนปลาย และดัดแปลงมาเป็นพุทธสถาน สิ่งสำคัญที่ต้องไปชมได้แก่ทับหลังเหนือกรอบประตูปราสาทองค์ประธานที่มีความสวยงามและสมบูรณ์ที่สุดในภูมิภาคแถบนี้ บริเวณเชิงเสากรอบประตูด้านหน้าสลักเป็นรูปนางอัปสรถือดอกบัว และทวารบาลยืนกุมกระบอง ที่มีความละเอียด สวยงามและสมบูรณ์ ที่ไม่ควรพลาดไปเยี่ยมชม

Besides Khmer derived foods, Surin also features a lot of Khmer derived stone castles or Khmer ruins. **Prasat Sikhoraphum** at Amphoe Sikhoraphum is composed of five sandstone and brick towers on a laterite base. There are sandstone bas-reliefs on the main tower surrounded with another 4 sandstone towers with waterways around them except the eastern door, which was used as the entrance like in Baphuon and Angkor Wat. It was restored at the end of the Ayutthaya Kingdom, and converted for use by Buddhists in the 16th century. The must-see parts are the main sandstone tower with the 4 surrounding sandstone towers depicting Shiva, Brahma, Ganesha, Vishnu and Uma. The door frames have sets of apsaras, devatas and dvarapalas.

นอกจากอาหารประเภทแกงแล้ว อาหารประเภทบั้งย่างที่เป็นอาหารพื้นบ้านของสุรินทร์ นั่นก็คือ **“อังกาบบิ๊อบ”** หรือกบยัดไส้ย่าง ส่วนผสมอันได้แก่ พริก กระเทียม หอม ข่า กระชาย กะทิ พริกแดง แล้วก็มาถึงวิธีการทำคือ นำกบมาลอกหนัง ตัดหัวตัดขา ผ่าตรงกลางไว้สำหรับยัดไส้ เอาส่วนเนื้อมาดับ แล้วคลุกเคล้ากับเครื่องที่ตำเตรียมไว้ โดยกระชายจะดับกลิ่นคาว ใส่ใบมะกรูด ใบกะเพราเยอะๆ และความหอมความเผ็ดจากใบกะเพราจะช่วยให้อร่อยขึ้น เมื่อคลุกเคล้าเครื่องทั้งหมดจนเข้าที่แล้วก็ยัดเข้าไปในตัวกบ วิธีการย่างก็จะเอากระทักกับพริกแดงมาผสมกัน สำหรับไว้ทาเวลาย่าง จะทำให้อังกาบบิ๊อบหอมมากขึ้น รสชาติจะเผ็ดมัน หอมกะทิ ชิมแล้วรสชาติ

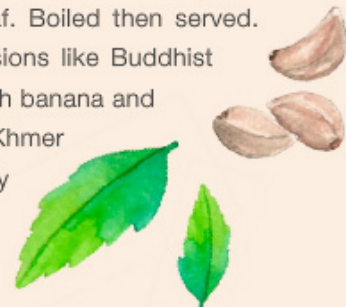


เหมือนได้อั่วผสมกับห่อหมก และมีความเผ็ดร้อนจากใบกะเพรา มาช่วยชูรส ซึ่งเป็นอาหารที่เป็นที่นิยมของชาวบ้านสุรินทร์ มาก หากใครมาเที่ยวก็ต้องเข้าเมืองตาหลิ่ว ต้องหลิ่วตาตาม ต้องลองชิมอั่งแก๊บบ๊อบดักไม้สองไม้ ซึ่งถ้าได้ทานจะสามารถพูดได้อย่างเต็มปากว่ามันอร่อยมาก อร่อยกว่ารูปลักษณะที่เราเห็นอย่างมากมาย อีกหนึ่งเมนูที่เป็นภูมิปัญญาในการอาหารของชาวสุรินทร์นั่นก็คือ “อันซอมจรุ๊ก” ที่เป็นข้าวเหนียวผสมถั่วลิสงนำไปนึ่งจนนุ่ม มี 2 ใสคือได้หมูสามชั้นและได้กล้วย ห่อด้วยใบมะพร้าว มีลักษณะเป็นท่อนยาวๆ หน้าตาคล้ายข้าวต้มมัดรสชาติจะคล้ายบ๊ะจ่างมากกว่า แต่ที่ไม่มีเครื่องเยอะเท่า หอม มัน ทานเพลิน มักทำทานกันในงานบุญต่างๆ เช่น ในช่วงงานเทศกาลประเพณีอย่างวันเข้าพรรษา งานบวช งานแต่งงาน เป็นต้น หรือเวลามีงานรวมญาติ ทุกคนจะมาช่วยกันทำอันซอมจรุ๊ก เพื่อเป็นการผูกสัมพันธ์และสร้างความสนุกสนานกันในการครอบครัวหรือหมู่บ้าน



Surin also has grilled menus to savour, besides a bowl of soup, **Ang Kaep Bop** or Barbecue Stuffed Frog for example. The stuffed spices are chillis, garlic, onion, galangal, fingerroot, kaffir lime leaf, and holy basil pound to mix them altogether and set aside. Prepare the frog by skinning and cutting off the head and legs then cut the middle to clean and prepare for the stuffing process. Then stuff in the prepared spices and seal completely. Fingerroot, kaffir lime leaf and holy basil are the key to tame the odour of the frog. Coconut milk and red chilli mixture are prepared for basting it when grilled. Just the lists of ingredients can make you drool for sure, so don't miss trying it when you get there.

Another menu called **An Som Jruk** or **Khao Tom Bai Maphrao with Pork** is a salty snack, which looks like the Thai's Khao Tom Mat, but tastes like the Chinese Bajang. It is made of soaked and drained sticky rice, peanut and pork; some may add little pieces of lard to add creaminess, and it is wrapped with young coconut leaf. Boiled then served. Jruk means pork in Khmer. It is made for some special occasions like Buddhist Lent Day, an ordination, wedding, etc. The one that is stuffed with banana and changes peanut for black bean is called An Som Jek (Jek in Khmer means banana). The making of this snack gathers the family members together with love and joy.





นอกจากนี้จังหวัดสุรินทร์ยังมีชาวบ้านที่น่าสนใจอีก รูปแบบหนึ่งนั่นก็คือ “บ้านจันทร์โสมา หมู่บ้านทาสว่าง” ซึ่งเป็นแหล่งทอผ้าไหมที่มีฝีมือเป็นที่ยอมรับและมีชื่อเสียงแห่งเมืองสุรินทร์มาตั้งแต่อดีต โดยเฉพาะบ้านจันทร์โสมาที่ส่งเสริมให้ชาวบ้านหันกลับมาปลูกหม่อนเลี้ยงไหมและทอผ้าเป็นอาชีพเสริม ทอผ้าไหมยกทองที่สวยงามทรงคุณค่าเป็นทั้งพิพิธภัณฑ์ แหล่งเรียนรู้และสถานที่สอนงานศิลปหัตถกรรมต่างๆ จนได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้ทอผ้าไหมยกทองโบราณ เพื่อมอบเป็นของที่ระลึกให้กับผู้นำเอเปคเมื่อปี พ.ศ. 2546 บ้านทาสว่างจึงเป็นที่รู้จักนับแต่นั้นมา ปัจจุบันชาวบ้านในชุมชนได้รวมตัวกันจัดตั้ง “ตลาดต้องชม” ที่รวมงานผ้าไหมสวยๆ ไว้ให้ได้เลือกชมและเลือกซื้อ มีผ้าหลากหลายแบบหลายสีดลให้เลือก ทั้งสวยและทรงคุณค่าน่าซื้อหา เป็นการสานต่อและอนุรักษ์ผ้าไทยเอาไว้และยังเป็นการช่วยชาวบ้านให้มีรายได้อีกด้วย

Ban Chan Soma at Ban Tha Sawang is another amazing attraction to visit. It is a real paradise of silk lovers. Surin has been noted as the best silk weaving province from the past. Ban Chan Soma's reputation inspired the locals to promote mulberry plantation, silkworm feeding and silk weaving, particularly the intricate gold-embroidered silk, as a subsidiary form of income when they are free from their regular jobs. Ban Chan Soma is currently a museum and learning centre of local handicrafts besides silk fabric production. The gold-embroidered silk of Ban Tha Sawang shot to fame with its selection by the Thai government as the fabric for the jackets and shawls for presentation to leaders and their spouses at the APEC Summit Meeting in Thailand in late 2003. The village has become known widely as the “APEC Silk Weaving Village” ever since. Currently, villagers have established Talat Tong Chom or Must-visit Market to be the centre of silk products for shoppers to go and buy silk. This aims to preserve and foster Thai silk in terms of a local cultural product while bringing more income to the locals in return.

ซึ่งว่ากันว่า หากไปเที่ยวไหนถ้าอยากรู้จักวิถีชีวิตคนที่นี่ก็ต้องไปดูที่ตลาด ดังนั้นจึงอยากแนะนำตลาดน้ำราชมงคลสุรินทร์ ตั้งอยู่บริเวณท่าน้ำลำห้วย หน้ามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ ถนนสุรินทร์-ปราสาท ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ห่างจากตัวจังหวัดเพียง 3 กิโลเมตร โดยก่อตั้งเพื่อเป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ภายในจังหวัด เพื่ออนุรักษ์วัฒนธรรม ส่งเสริมการท่องเที่ยวเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจ ส่งเสริมให้ประชาชนมีรายได้ นอกจากนี้จะเป็นแหล่งจับจ่ายใช้สอย ในตลาดริมน้ำแล้ว ยังเป็นเส้นทางท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ เลาะเลี้ยวริมฝั่งลำน้ำห้วยเสนงซึ่งเป็นแหล่งน้ำสำคัญที่หล่อเลี้ยงคนในจังหวัดสุรินทร์มายาวนาน รวมถึงกิจกรรมนั่งช้างชมป่า ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตโดยการนั่งช้างไปตามเส้นทาง



Ban Chan Soma

"บ้านจันทร์โฮม
หมู่บ้านทำสาว"



ประวัติศาสตร์ 60 ปี การเสด็จประพาสสุรินทร์ ตลาดน้ำราช
มงคลสุรินทร์ เปิดเป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00 –18.00 น.
ตลาดน้ำแห่งนี้จะคึกคักเป็นพิเศษในวันอาทิตย์ เนื่องจากมีตลาด
นัดกรีนมอร์ จำหน่ายสินค้าชุมชนในบริเวณเดียวกันด้วย

It is believed that a market reflects the locals' lifestyle. Talat Nam Ratchamongkhon Surin, is located next to the Lam Huai Pier, in front of Rajamangala University of Technology Isan Surin Campus, and is only 3 kms away from Amphoe Mueang. It was established to be the new attraction of the town with the aim to promote tourism, preservation of culture, and to increase economic activity in order to promote the locals' revenue. Besides being a shopping centre, it is also an ecotourism route on the bank of Huai Saneng, which has been vital for the people of Surin's existence from the past to present. The future project is elephant trekking along the 60 years history route of King Bhumibol Adulyadej and H.M. Queen Sirikit when they visited Surin. Talat Nam Ratchamongkhon Surin opens daily at 6. a.m. – 6 p.m. The market is bustling with shoppers on Sunday, as there is also another market called Green More Market next to it. It is a combination of a farmers' market and flea market in one stop.



Must-Try ปักหมุด อาหารถิ่นในตำนาน



ซันลอเจก Sanlo Chek

ร้านแม่พิมพ์ปลาเผา โทร. 08-1977-0096
Ran Mae Pim Pla Phao; Tel. 08-1977-0096
ทีกฉ้าฟาร์ม โทร. 08-6793-1978
Tkla Farm; Tel. 08-6793-1978



สลอตราว Salot Rao

ร้านแม่พิมพ์ปลาเผา โทร. 08-1977-0096
Ran Mae Pim Pla Phao; Tel. 08-1977-0096
ทีกฉ้าฟาร์ม โทร. 08-6793-1978
Tkla Farm; Tel. 08-6793-1978



อันซอมจรุ๊ก An Som Jruk

ร้านแม่พิมพ์ปลาเผา โทร. 08-1977-0096
Ran Mae Pim Pla Phao; Tel. 08-1977-0096
ทีกฉ้าฟาร์ม โทร. 08-6793-1978
Tkla Farm; Tel. 08-6793-1978



อังแก๊บบ๊อบ Ang Kaep Bop

ร้านแม่พิมพ์ปลาเผา โทร. 08-1977-0096 (ต้องสั่งล่วงหน้า)
Ran Mae Pim Pla Phao; Tel. 08-1977-0096 (Call for a reservation.)
ถนนลาดยางระหว่างบ้านหนองใหญ่-บ้านสวายตาฟุ้ง
Paved road between Ban Nong Yai and Ban Sawai Ta Phueng

Trat จังหวัดตราด

อาหารเมืองตราด ถูกปากสะกดสะงาย
Trat Town Trekking, Savouring Trat-licious Food



Must-Visit แนะนำแหล่งท่องเที่ยวตราด



- A01** ชุมชนบ้านท่าแร่
Ban Tha Ranae Mangrove Forest
- A02** ชุมชนบ้านน้ำเชี่ยว
Ban Nam Chiao Community
- A03** ชุมชนรักษ์คลองบางพระ
Rak Khlong Bang Phra Community
- A04** หาดทรายดำ และจุดเช็คอินที่สุดแผ่นดินตะวันออก ณ ประภาคารแหลมงอ
Sai Dam Beach, the edge of the Eastern check-in spot at Laem Ngop Lighthouse
- A05** สวนสะสมโกชน
Suan Som Pot, Salacca orchard

อาหารเมืองตราด ถูกปากสะหงาดสะแงย

Trat Town Trekking, Savouring Trat-licious Food.

ก่อนที่เราจะไปชิมอาหารกัน อยากให้ทุกท่านเริ่มต้นการเที่ยวเมืองตราดที่พิพิธภัณฑ์สถาน เมืองตราด ซึ่งเมื่อมองจากภายนอกจะเห็นเป็นเพียงอาคารไม้เก่าที่อนุรักษ์ไว้ ด้วยเรือนไม้ทรงปั้นหยาที่ถูกสร้างขึ้นใน สมัยรัชกาลที่ 6 มีความสวยงามประกอบกับทำเลที่ตั้งอยู่ใจกลางเมือง เหมาะกับการส่งเสริมให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว ทางจังหวัดตราดจึงได้ปรับปรุงที่นี่เป็นพิพิธภัณฑ์ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับผู้ที่สนใจประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และวิถีชีวิต ซึ่งได้กรมศิลปากรมาเป็นผู้ออกแบบ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้รู้จักจังหวัดตราดและเรื่องราวจากอดีตสู่ปัจจุบันได้ง่ายขึ้น สำหรับโซนที่สำคัญภายในอาคาร คือ โซนจัดแสดงเหตุการณ์ยุทธนาวี เกาะช้าง ซึ่งนำเสนอในรูปแบบห้องเรือรบ ทำให้ผู้เข้าชมรู้สึกเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์ในอดีตได้เป็นอย่างดี โดยพิพิธภัณฑ์แห่งนี้ถือเป็นหนึ่งในพิพิธภัณฑ์ที่ดีที่สุดของประเทศไทย ซึ่งเพียงไม่กี่นาที คุณจะทราบถึงรากเหง้าของชาวตราดได้อย่างลึกซึ้ง

Before getting to be amazed with the local taste, let's tour around to learn a little more about Trat. **The Trat Museum** with a colonial style hip roof, built in the reign of King Rama VI, was erected in the centre of the city. The Trat Municipal Office asked the Fine Arts Department to design it as a place to learn about the province's natural heritage and culture, as well as to display the geology, weather, and natural resources of Trat province. The **Naval Battle of Ko Chang**, displays the history in chronological order of the battle by simulating the room to be a battleship. It is one of the best museums in Thailand, as you can learn about the roots of the people of Trat in only a few minutes.

หากพูดถึงของดีเมืองตราดแล้วแน่นอน ระกำ ต้องมาเป็นอันดับต้นๆ เพราะเป็นผลไม้ขึ้นชื่อที่สุดของเมืองตราด ระกำเป็นผลไม้ที่สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดตราดมาอย่างยาวนาน เพราะระกำตราดนี้ จะมีความหวานหอมผิดจากระกำทั่วๆ ไป จนถึงกับมีการจัดงานเทศกาลระกำหวานขึ้นในช่วงเดือนพฤษภาคมเป็นประจำทุกปี ผลระกำนอกจากจะทานสดๆ ได้แล้ว ยังสามารถนำมาเป็นส่วนประกอบของเมนูอาหารได้อีกด้วย ซึ่งเมนูที่จะแนะนำก็คือ **ต้มส้มระกำ** โดยเลือกระกำที่มีรสหวานอมเปรี้ยวมาใช้แทนมะขามเปียกในเมนู จะทำให้ได้รสชาติที่แปลกใหม่ไม่เหมือนต้มส้มทั่วไป เมื่อเพิ่มเนื้อไก่หรือเนื้อปลาสดลงไปเดียวกับน้ำต้มส้มให้





เข้าเนื้อ เต็มกะปิเกาะข้างไปอีกนิดเพื่อความหอม ประกอบกับน้ำซूपที่เคี่ยวกับ
ข้าวอ่อน และหอมแดงสด จึงทำให้เมนูนี้มีรสชาติเฉพาะที่อร่อยลงตัว ด้วยรส
เปรี้ยวนำและหวานตาม นักชิมทั้งหลายไม่ควรพลาดเป็นอย่างยิ่ง เพราะแค่
เห็นส่วนผสมแล้วก็การันตีได้ว่าเพื่อสุขภาพแน่นอน ระกามีสรรพคุณช่วยลด
การกระหายน้ำ ชุ่มคอ แก้ไอ ได้เป็นอย่างดี สำหรับใครที่ต้องการทานระกาสด ๆ นั้น สามารถซื้อได้โดยทั่วไป
ที่ตลาดเทศบาลเมืองตราด แต่หากใครต้องการบุกไปถึงสวนแล้วละก็ ขอเชิญที่อำเภอเขาสมิง และอำเภอบ่อไร่
ซึ่งเป็นแหล่งปลูกระก่าที่ใหญ่ที่สุด แต่หากใครไม่คุ้นชินกับรสชาติจัดจ้านแบบสด ๆ ของระก่า เราขอ
แนะนำ สละพันธุ์สุมาลีของดีจังหวัดตราด ที่ให้รสชาติหอมหวานที่ถูกใจใครหลายคน สำหรับสละพันธุ์สุมาลี
นั้นต้องยกให้ที่นี่ สวนสมโภชน์ สวนผลไม้ที่บรรจงปลูกสละแบบเน้นคุณภาพ นักท่องเที่ยวสามารถเข้าชมได้
ฟรี (ประธานล่วงหน้า) แคมเปญของยังใจดีพาเดินชมสวนและอธิบายวิธีการผสมเกสรให้เราได้รับทราบด้วย ที่
สำคัญสละพันธุ์สุมาลีสวนนี้ ทุกข้อจะระบุวันเกิดไว้หมดว่าผสมเกสรวันไหน โดยจะต้องนับไปอีก 8 เดือนจึงจะ
ตัดไปทานได้ แม้ว่าจะขาดไปเพียงวันเดียวทางสวนก็ไม่มีทางตัดขายเป็นอันขาด ฉะนั้นสละที่สวนนี้จึงอร่อย
หอมหวานเหมือนกันทุกลูกจริง ๆ

Now, it's time to enjoy the flavours of Trat's fruits and food. **Salacca** or **Rakum** is the most famous fruit of Trat, as it is fragrant, sweet and sour in one fruit. In May of every year, the event called, 'Sweet Salacca Festival' draws fruit lovers from around the world to be amazed with its taste.

Salacca can be eaten fresh or cooked in several types of dishes. The most famous one here is **Tom Som Rakum**, or **Savoury Sour Rakum Soup**. They select the sour fruit to cook instead of tamarind paste, and the fragrance of Rakum has made it stand out among other sour soups. Chicken or fish is added, then Kapi from Ko Chang, the probiotic source from fermented shrimp paste, is also added to make it taste more distinct. Spices like fresh young galangal and shallots are also added to perfect the soup. It is a healthy bowl of soup, as Rakum is a real deal thirst quencher and throat soother; those spices with probiotic shrimp paste, too, will give you tons of healthiness. How could you miss this?

For fresh fruit lovers, you can buy fresh Rakum at the Town Municipality of Trat, or go pick them up fresh from the orchards at Amphoe Khao Saming and Amphoe Bo Rai, the 2 largest Rakum orchards. For those who prefer a lesser sour and much sweeter taste of Salacca, we would like to recommend Sala Sumalee, the sweeter sibling of Rakum. The most mentioned orchard of this Sala Sumalee is Suan Som Pot that welcomes Sala lovers and tourists all year long without admission fee (please contact prior to your arrival). The well experienced orchardist/staff will lead you to tour around with loads of pollination process information to make sure you get to take the best fruit home.

แนะนำอาหารคาวไปแล้ว ทีนี้มาถึงของหวานกันบ้างนั่นก็คือ **ขนมจ้างโบราณ** หรือคนตราดแท้ ๆ จะเรียกว่าขนมต่าง ทำจากข้าวเหนียวมผสมน้ำตาล ที่ได้มาจากน้ำผสมขี้เถ้าโกงกางนั่นเอง ซึ่งเมื่อข้าวเหนียวทำปฏิกิริยากับน้ำตาลจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองนวล อันเป็นภูมิปัญญาโบราณของคนตราด แล้วห่อด้วยใบไม้ มัดด้วยเชือกให้แน่น แล้วจึงนำไปต้มจนเนื้อสุกเหลืองสวย ทานคู่กับน้ำตาลอ้อย หรือราดน้ำเชื่อมทานกับน้ำแข็งคลาย

ร้อนก็ได้ เป็นของหวานที่นิยมรับประทานกันมากในจังหวัดตราด จากวิธีการทำ จะเห็นได้ว่ามีการใช้น้ำต่างซึ่งได้มาจากซีกใต้ของต้นโกงกาง เพราะที่ตราด นั้นมีป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ อุดมไปด้วยแร่ธาตุนานาชนิด ซึ่ง ชุมชนที่เหมาะสมกับการสัมผัสธรรมชาติของป่าชายเลนอีกแห่งนั้น ก็คือ **ชุมชนบ้านท่ากระแนะ** ซึ่งชาวบ้านจะพาเรานั่งเรือชมความ อุดมสมบูรณ์ของป่าชายเลน ที่มีทั้งป่าโกงกางธรรมชาติ ป่าจาก และป่าตะบูน โดยไฮไลท์ของการเที่ยวบ้านท่ากระแนะก็คือ การได้เข้าไปดูมหัศจรรย์ธรรมชาติลานตะบูน รากไม้ที่แผ่ขยายอยู่บนหน้าดินเลื้อยเป็นวงกว้างหลายไร่ สร้างความแปลกตาท้าทายนักท่องเที่ยวให้เข้าไปสัมผัส นอกจากนี้ ชาวบ้านยังสร้างกิจกรรมให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์หอยพอก (สัตว์น้ำประจำถิ่น) ด้วยการปลูกหอยพอกวิธีคือ การนำหอยฝังดินเพื่อที่จะเป็นการขยายพันธุ์ให้คืนสู่ธรรมชาติ ขากลับเรายังสามารถเก็บใบโกงกางใบเล็กที่ไม่แก่และไม่อ่อนจนเกินไป โดยเลือกจากยอดใบคู่แรก มาทำเมนู

ใบโกงกางชุบแป้งทอด วิธีทำก็ง่ายแสนง่าย แค่นำทำความสะอาด จากนั้นทิ้งไว้ให้แห้งสักครู่ แล้วกรีดเอาแกนกลางใบออก ตัดเป็นชิ้นพอดีคำ ช่วงที่รอผสมแป้งทอดกรอบให้ได้ที ก็ตั้งเตาใส่น้ำมันในกระทะให้ร้อน แล้วชุบใบโกงกางลงในแป้ง ทอดให้เหลือง หากใครคิดว่าใบโกงกางชุบแป้งทอดนั้นจะมีรสชาติขม คุณกำลังคิดผิด เพราะรสชาติใบโกงกางนั้นอร่อย กรอบ มัน เฉาก๊นหอมประก๊ไม่ปน ซึ่งใครจะคิดว่าใบโกงกางทอดจะอร่อยขนาดนี้ จะทานเปล่า ๆ หรือทานคู่กับน้ำจิ้มไก่ทอดก็อร่อยไปอีกแบบ นอกจากนี้ใบโกงกางยังมีสรรพคุณรักษาแผลในกระเพาะอาหารอีกด้วย ยิ่งได้ทานคู่กับชาอู่หลงที่เล่าขานกันว่า “**ลิปชาอู่หลง อยู่ได้ร้อยปี**” ชาสมุนไพรที่มีเฉพาะที่ชุมชนแห่งนี้เท่านั้น ความฟิน ความอร่อยก็เพิ่มเป็นเท่าทวีไปอีก



The next Trat-licious menu is **Khanom Chang Boran** or Khanom Daeng (Sweet Sticky Rice Dumpling) made of sticky rice cooked in Nam Dang (alkaline water filtered from mangrove tree ashes water; Dang means alkaline). The sticky rice turns off-white when cooked in natural derived alkaline water, then wrapped in bamboo leaf, and tied with a small thread of banana string. Boil it before serving. It is served with cane sugar or syrup topped with ice. It is a popular heat melting dessert in Trat. As you can see, they use alkaline water from mangrove tree ashes as around the province is full of mangrove forests. These trees are rich in minerals. The most mentioned mangrove forest viewpoint in Trat is the **Ban Tha Ranae Mangrove Forest**, where you can enjoy the pristine view of several types of trees in the real mangrove forests like Chak Forest, Tabun Forest, etc. The highlight of trekking around this forest is **Lan Tabun**, where thousands of roots are spread over the ground around the forest in acres. This spectacular scene, not only attracts tourists to enjoy the amazing nature, villagers have also created a **Hoi Pok Preservation Programme**, to preserve Hoi Pok, a local shellfish, by burying

it into the ground as it resides there; this is to bring it back to where it lives and make it more widespread.

We can pick and collect mangrove tree leaves to take home to cook

Bai Kong Kaeng Chup Paeng Thot or Mangrove Tree Leaf Tempura.

After being cleaned and cutting the stem in the middle of the leaf out, the leaf will be cut into a bite size, mixed in the prepared tempura flour and fried to golden brown. The leaf is not that bitter to eat, but crispy and delicious like other tempura menus. You can enjoy it alone or with spicy sauce (like the one that is served with fried chicken). The mangrove tree leaf is also believed to help cure stomach ulcers due to its astringency. Locals may also serve it with the resourceful herbal tea called,

Cha Roi Ru Tea, the herb that can only be found here in Trat to enjoy the most in the Trat-licious style. As the villagers often say, "Sip Cha Roi Ru to live beyond a hundred years".



อีกหนึ่งชุมชนที่พลาดไม่ได้ นั่นก็คือ ชุมชน 2 ศาสนา (ไทยพุทธ ไทยอิสลาม) ชุมชนบ้านน้ำเขียว ชุมชนตัวอย่างที่ยังคงวิถีชีวิตชาวประมงพื้นบ้าน ชายฝั่งเอาไว้ได้จนถึงปัจจุบัน เดิมทีประชากรของตำบล น้ำเขียว เป็นคนไทยนับถือศาสนาพุทธ ต่อมาเมื่อค้า ชาวจีนล่องเรือสำเภามาค้าขายสินค้าที่ทำเรือบ้าน น้ำเขียว และได้ตั้งรกรากอยู่ที่นี่ ทำให้ชาวบ้านน้ำเขียว ส่วนหนึ่งเป็นคนไทยเชื้อสายจีน และในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้มีชาวมุสลิมซึ่งเรียกตัวเองว่า "แขกจาม หรือจำปา" อพยพหนีสงครามมาจากประเทศเขมร มาตั้งถิ่นฐานอยู่ที่ ริมคลองน้ำเขียว และมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยชาว พุทธและมุสลิมสามารถแต่งงานข้ามศาสนาได้ ซึ่งพี่น้อง ทั้งสองศาสนาอาศัยอยู่ร่วมกันในตำบลน้ำเขียวอย่างสันติสุข ด้วยความสัมพันธ์อันดีตลอดมา ที่มาของชื่อชุมชน "น้ำเขียว" มาจากพื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ติดทะเล มีป่าชายเลนที่มีความอุดม สมบูรณ์อยู่เป็นจำนวนมาก มีคลองขนาดใหญ่ไหลผ่าน ซึ่งคลองนี้ มีต้นกำเนิดอยู่ที่เขาวังปลา อยู่ระหว่างอำเภอแหลมงอบและอำเภอ เมืองตราด เมื่อถึงฤดูน้ำหลาก น้ำในคลองจะไหลเชี่ยวมาก ชาวบ้านจึงเรียก ว่า "คลองน้ำเขียว" ไหลผ่านกลางหมู่บ้านน้ำเขียวลงสู่ทะเลอ่าวไทย ทั้งนี้ชุมชน บ้านน้ำเขียวยังมีกิจกรรมท่องเที่ยวที่น่าสนใจอย่างเช่น การทำ **ดงเมกรอบ** หรือคนสมัยก่อนเรียกว่า "ขนมน้ำตาลซัก" เป็นขนมหวานที่มีแหล่งผลิตดั้งเดิมอยู่ที่บ้านน้ำเขียว มีรูปร่างคล้ายแท่งไม้แห้ง



สิน้ำตาลอ่อน เป็นขนมหวานสำหรับทานเล่น รสชาติหวานมัน กรอบอร่อย
เนื่องจากใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ สด สะอาดเป็นที่ชื่นชอบ ของผู้ที่ได้ชิม
ลิ้มรส ท่านใดได้ชิมแล้วต้องติดใจแน่นอน



There is another village that you can't miss, the **Ban Nam Chiao Community**, where Buddhists and Muslims live together. It has still preserved the ancient fishermen's lifestyle up to the present. Formerly, the locals here were all Buddhists. When the Chinese came to trade, some settled here, and the Thai-Chinese descendants have been here ever since. Also, in the reign of King Rama III, there were some Cham Indians or Champas who fled the war from Cambodia to settle down at this village. The marriage of Thais and Muslims began, and they have lived happily ever after. Most of the village areas are surrounded by sea, and resourceful mangrove forests with one canal running through the centre of the village to the Gulf of Thailand. When it floods, the tide in the canal is very strong, so they named this village after the strong tidal currents in that season. That's what "Nam Chiao" means.

This village has one more interesting programme to go, the making of its famous dessert snack called, Tang May Krob or Crispy Caramel, or Khanom Nam Tan Chak, as called by ancient locals. It is a light brownish crunchy, creamy, sweet stick that will make you come back for more.

กิจกรรมท่องเที่ยวในชุมชนที่นักท่องเที่ยวจะพลาดไม่ได้ นั่นก็คือ สะพานวัดใจที่มีความสูง 6 เมตร ยาว 22 เมตร กับความงดงามที่เงาสะพานทอดบนพื้นน้ำเป็นรูปดวงตาที่สวยงามแปลกตายิ่งนัก

หากใครคิดว่าจังหวัดตราดจะมีแต่ชุมชนป่าชายเลน ขอบอกว่าคิดผิด เพราะชุมชนที่จะพาทุกท่านไปสัมผัสต่อจากนี้เป็นชุมชนอาร์ต ที่เหมาะแก่การสะพายกล้องไปหามุมสวยๆ ถ่ายภาพตั้งแต่หัวขอยยันท้ายขอย จนได้รับการขนานนามว่าเชียงคานตะวันออก นั่นก็คือ **ชุมชนรักษ์คลองบางพระ** เป็นชุมชนเล็กๆ ที่อัดแน่นไปด้วยเสน่ห์อย่างล้นเหลือ ด้วยความร่วมมือกันอย่างแข็งขันของชาวบ้านรังสรรค์ให้พื้นที่อาคารบ้านเรือนไม้ดั้งเดิมตรงนี้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยว เกสต์เฮ้าส์ และโฮสเทลชิคๆ คูลๆ รวมไปถึงงานสตริทอาร์ตบนกำแพง เพื่อด้อนรับนักท่องเที่ยวที่อาจจะเบื่อเที่ยวทะเลเที่ยวเกาะกันแล้ว หันมาท่องเที่ยวแบบใกล้ชิดวิถีชีวิตชาวบ้านในตัวเมืองตราดกันดูบ้าง หลังจากแวะถ่ายภาพเก็บความประทับใจกันเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็แวะชมแวะชิมร้านค้า ที่มีแม่ค้าพ่อค้ายิ้มแย้มต้อนรับด้วยอัธยาศัยไมตรี โดยเมื่อกลับมาทางด้านหน้าชุมชนรักษ์คลองบางพระอีกครั้งสายตาก็เลิ่ลไปเห็นร้าน **ขนมข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้มกุ้ง** ข้าวเกรียบอ่อนคล้ายกับข้าวเกรียบปากหม้อ เป็นแป้งข้าวเจ้าผสมแป้งมันราด



ลงบนปากหม้อที่ตั้งน้ำเดือด แล้วชิงด้วยผ้าขาวบาง เมื่อแป้งสุกได้ที่แล้วตักขึ้นโดยไม่ให้เสีย ซึ่งความเด็ดของข้าวเกรียบอ่อนนี้อยู่ที่น้ำจิ้มนั่นเอง เพราะน้ำจิ้มเป็นน้ำจิ้มที่รสชาติแปลก เปรี้ยว หวาน เผ็ด กำลังดี ด้วยพริก กระเทียม น้ำปลา น้ำตาล มะนาว รสชาติจัดจ้านถึงใจ แล้วหอมอ่อนๆ ด้วยกุ้งแห้งตำละเอียด ซึ่งเมื่อทานคู่กับแป้งข้าวเกรียบอ่อนที่มีความหอมหวานแล้ว ถือเป็นคู่ที่แตกต่างแต่ลงตัวอย่างไม่น่าเชื่อ แต่หากใครคิดว่าจะเพิ่มความเข้มข้นด้วยไส้ของข้าวเกรียบนั้น ทางร้านก็มีให้บริการเป็นทางเลือกสำหรับคนที่ต้องการฟินไปกับไส้ข้าวเกรียบปากหม้อไปอีกแบบ ซึ่งไม่ว่าจะมีไส้หรือไม่ก็อร่อยทั้งคู่ อร่อยคนละแบบ หากแนะนำแล้วละก็ลองสั่งมาทั้ง 2 แบบก็ได้ เทียบกันแบบคำต่อคำ รับรองเพลอปั๊บเดียว จะหมดทั้ง 2 จานไปอย่างง่าย ๆ



ข้าวเกรียบอ่อน
น้ำจิ้มกุ้ง

Khao Kriap On
Nam Chim Kung



The most exciting activity in this trip is **Saphan Wat Chai**, or a challenging walk on the 22-metre-long narrow bridge that is hanging 6 metres from below. This long challenging walk will impress you with the strangest yet spectacular eye-like shadow of the bridge laying on the surface of the water below.

The **Rak Khlong Bang Phra Community** is a small village located next to Khlong Bang Phra, which is different from those staying next to the mangrove forests. It is flooded with artistic spots, so you can enjoy taking photos. The villagers here have turned those preserved over century-old wooden houses to be modest guest houses, chic hostels, with some artistic street arts painted on the walls to welcome tourists who may get bored with the islands trip. The first snack we can spot here is **Khao Kriap On Nam Chim Kung**, or Soft Rice Cake dipped in Spicy Dried Shrimp Sauce. It is a non-filling rice cake roll served hot with the sour, sweet and spicy dip, mixture of chilli, garlic, fish sauce, sugar, lemon juice, and the essential ingredient is dried shrimp meal. You may try the savoury spicy dip with Khao Kriap Pak Mo, or soft rice cake with filling to see how it tastes.

การเที่ยวจังหวัดตราดและชุมชนรอบๆ ตัวเมืองในครั้งนี้ คงต้องบอกว่า ทั้งอาหารตา อาหารใจและอาหารพื้นถิ่นที่ได้รับประทานไปนั้น “อร่อยสะหงาดสะเงย” จริงๆ ต้องยืนยันอีกครั้งตราดไม่ได้น่าเที่ยวแค่บนเกาะ เพราะจังหวัดตราดยังมีเสน่ห์ที่ซุกซ่อนรอคุณไปค้นพบอีกมากมาย

This community trekking trip around Trat town may change your destination to visiting Trat next time from the islands to the town, so that you can discover the unseen, try the Trat-licious menus, and enjoy the eco and cultural tourism in one go.



Must-Try ปักหมุด อาหารถิ่นในตำนาน



ขนมจ่างโบราณ *Khanom Chang Bo Ran*

ร้านก๋วยเตี๋ยวปูลูสุขุมวิท โทร. 0-3951-1972

Ran Kuai Tiao Pu Sukhumvit; Tel. 0-3951-1972

ตลาดเช้าจังหวัดตราด

Trat Morning Market

ตลาดไร่ร้าง ตลาดอาหารทะเลสดวิถีคนตราด

Rai Rung Market



ใบโกงกางทอด *Mangrove Tree Leaf Tempura*

บ้านท่าระแนะ โทร. 08-1161-6694

Ban Tha Ranae; Tel. 08-1161-6694

หาดทรายดำ โทร. 0-3951-0841, 0-3951-0962, 08-0574-5544

Sai Dam Beach; Tel. 0-3951-0841, 0-3951-0962, 08-0574-5544



ต้มส้มระกำ *Tom Som Rakum*

ร้านภัตตาคารแสงฟ้า โทร. 0-3951-1222

Saeng Fah Restaurant; Tel. 0-3951-1222



ข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้ม *Khao Kriap On Nam Chim Kung*

ชุมชนรักษ์คลองบางพระ โทร. 08-1428-1909

Rak Khlong Bang Phra Community; Tel. 08-1428-1909



Lop Buri

จังหวัดลพบุรี

อร่อยตามตำนาน สืบสานเมืองละโว้
Legend of Diversified Culinary
Art in Lawo.



Must-Visit แนะนำแหล่งท่องเที่ยวลพบุรี



- A01** เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์
Pasak Cholasit Dam
- A02** ศูนย์การเรียนรู้บ้านดินมดแดง
Ban Din Mot Daeng Learning Centre/Museum
- A03** พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบ็ญโคกสูง
Ban Thai Boeng Khok Salung Museum
- A04** พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติสมเด็จพระนารายณ์ พระนารายณ์ราชนิเวศน์ บ้านวิชาเยนทร์ และบ้านหลวงรับทูต
King Narai Museum
- A05** ตลาดซาโหม ตลาดมอญเมืองละโว้ "ท่องเที่ยววิถีมอญริมแม่น้ำลพบุรี"
Talat Samon Talat Mon Mueang Lawo
- A06** หมู่บ้านดินสอพอง
Muban Dinso Pong



อร้อยตามตำนาน สืบสานเมืองละโว้

Legend of Diversified Culinary Art in Lawo.



ลพบุรีนี้มีตำนานเล่าขานถึงเรื่องราวที่เป็นแผ่นดิน
ดินสอพองสีขาว และพุ่งลงมาจากเรื่องราวเกียรติ
โดยสมัยที่พระรามไปรบกับทศกัณฐ์จน
ชนะแล้ว พระรามจึงคิดจะให้รางวัล
กับหนุมาน จึงให้มาดูแลเมืองละโว้
ธานี หนุมานก็นำทหารลงมาด้วย
จำนวนหนึ่ง จึงเป็นเหตุให้ที่ลพบุรี
มีลิง ซึ่งอาจจะเป็นลูกหลานทหาร
ของหนุมาน และนอกจากนี้ยังมีเรื่อง
เล่ากันอีกว่า เมื่อครั้งพระรามปราบทศกัณฐ์
ได้สำเร็จจึงปูนบำเหน็จให้หนุมานโดยการแฉ่งศร
ออกไป เมื่อศรตกลงที่ใดบริเวณนั้นก็จะ เป็นของหนุมาน คร
ของพระรามเป็นศรศักดิ์สิทธิ์ เมื่อแฉ่งลงมาตกที่ทุ่งพรมมาสเตอร์ (ลพบุรีใน

ปัจจุบัน) ทำให้แผ่นดินลุกเป็นไฟ หนุมานจึงใช้หางกวาดเปลวไฟให้ดับ ดินบริเวณที่ถูกไฟจึงสุกกลายเป็นสีขาว
เรียกว่า ดินสอพอง นั่นเอง พอพูดถึงดินสอพองแล้วก็อดคิดถึงของดีเมืองละโว้ที่มีดินสอพองเป็นวัตถุดิบใน
การรังสรรค์ความอร่อยถึงขนาดโด่งดังเป็น OTOP ระดับ 5 ดาวเลยทีเดียว สิ่งนั้นก็คือน้ำเค็มดินสอพอง เพราะ
คุณสมบัติดินสอพองของที่นี่นั้น ทำให้ไข่แดงของไข่เค็มมีสีแดงเข้ม รสชาติไม่เค็มจนเกินไป ไม่มันเยิ้ม นำมา
ทำเมนูต่าง ๆ ได้หลายอย่าง และหนึ่งในนั้นก็คือ ไข่เค็มดินสอพองผัดพริกขิง ยิ่งนำมาผัดกับพริกขิงปลาตุ๋น
ฟูที่ทำจากเนื้อปลาตุ๋นล้วน ๆ ที่ซูดเอาแต่เนื้อและนำมายีให้ฟู จากนั้นนำมาทอดบนน้ำมันร้อน ๆ จนกรอบฟู
เหลืองหอม และผัดกับเครื่องแกง ใส่อั่วฝักยาว โรยใบมะกรูดซอย เพื่อเพิ่มความหอม และที่ขาดไม่ได้เลยคือ
ไข่เค็มดินสอพอง ถ้าได้ลองชิมรับรองว่าต้องติดใจกับความอร่อยของทั้ง 2 ส่วนทั้งปลาตุ๋นพริกขิงที่หวานนำ
และไข่เค็มที่หอมมันและมีรสเค็มอ่อน ๆ ที่มารวมกันได้อย่างลงตัวที่สุด สำหรับดินสอพองนั้น ปัจจุบันแหล่ง
ผลิตอยู่ที่ “หมู่บ้านดินสอพอง” ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่ทำดินสอพองกันแทบทุกครัวเรือน เนื่องจากพื้นที่บริเวณ
นี้ไม่เหมาะแก่การเพาะปลูก เพราะมีดินสีขาวอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้นำมาแปรรูปเป็นดินสอพองในที่สุด



หากใครสนใจอยากตะลุยวิธีการทำดินสอพองนั้น ที่หมู่บ้านนี้ยินดีเปิดบ้านต้อนรับนักท่องเที่ยว พร้อมทั้งสามารถทดลองหยอดดินสอพองได้อีกด้วย ซึ่งถ้าหากใครอยากทดลองทำไข่เค็มดินสอพองแล้วละก็ ขอแนะนำ ศูนย์การเรียนรู้บ้านดินมดแดง ศูนย์การเรียนรู้เครื่องปั้นดินเผาที่ใหญ่ที่สุดในภาคกลาง ภายในบ้านดินมดแดงตกแต่งด้วยเครื่องปั้นดินเผามากมาย ตั้งแต่กระถางต้นไม้ เต้า หม้อดินไห ไปจนถึงประติมากรรมจากดินที่สวยงามและหลากหลาย นอกจากนี้เครื่องปั้นดินเผาแล้ว ณ ที่แห่งนี้ยังให้คุณจะได้ร่วมกิจกรรมต่างๆ มากมาย ตั้งแต่การปั้นดิน การทำขนมโบราณ และที่สำคัญคุณสามารถทดลองทำไข่เค็มดินสอพองได้อีกด้วย ทำแล้วก็หิ้วกลับบ้านไป รอวันที่ไข่เค็มได้ที่ก็สามารถลิ้มลองรสชาติไข่เค็มดินสอพองของตนเองได้



Lop Buri has 2 stories about monkeys and its famous white clay (Dinso Pong), both are from the Ramayana regarding Hanuman. One is about after Hanuman helped Rama (Phra Ram) to conquer Ravana (Thossakan), Rama rewarded Hanuman to reign Lawo. He then brought a troop of monkeys along with him. That's why Lop Buri has lots of monkeys, which are assumed to be Hanuman's descendants. The other is about rewarding Hanuman with a piece of land by shooting the arrow of Rama, and the land that the arrow fell would belong to Hanuman, which it landed on Thung Phrommat (currently Lop Buri). As Rama's arrow is magical, when it dropped, the land became on fire, so Hanuman wagged his tail to put out the fire. The flamed land turned white, where the white clay is called Dinso Pong. Dinso Pong, this word is the derivation of the 5-star OTOP product of Lop Buri, **Khai Khem Dinso Pong** or White Clay Salted Egg. The white clay that covered the egg made its yolk super red, but not too oily yet not too salty. It can be employed in many menus, both food and desserts, like **Khai Khem Dinso Pong Phat Phrik Khing** or **Fried White Clay Salted Egg with Ginger-Chilli Paste**. Some cook it with Pla Duk Fu or Crispy Catfish, which is made by deep frying the soft flesh of the catfish (after deboning and stripping the head and tail out) to golden brown, then stir-fry it with the prepared Phrik Khing, sliced cowpea, and the must-have ingredient, Khai Khem Dinso Pong, sprinkled with thin sliced kaffir lime leaves, when served. You'll love it and will be amazed with its taste.

Dinso Pong is currently produced at "Muban Dinso Pong", where every household makes it for a living. The land is not good for agriculture, as all the soil is white clay; therefore, making the clay filling is a major profession of this village. It is also open for teaching how to make the clay filling for tourists. For those who are interested in making Khai Khem Dinso Pong, you can visit Ban Din Mot Daeng. Ban Din Mot Daeng Learning Centre/Museum always welcomes tourists who are interested in pottery, from utensils to earthen sculptures. You can make the salted egg yourself and take home the rest until the desired date.



อาหารถิ่นของลพบุรีถือว่ามีความหลากหลายมาก เนื่องจากเป็นที่รวมชาติของหลากหลายกลุ่มชน ทั้ง ลาวพวน มอญ ไทยเบ็ง ซึ่งจะขอเริ่มต้นที่เมนูอาหารของลาวพวน ที่ยังคงเอกลักษณ์ของอาหารพวน แท้ๆ ซึ่งชาวพวนนั้นคือ กลุ่มคนที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ที่ประเทศลาว อพยพมาไทยในหลายยุคสมัย อาศัยอยู่กัน เป็นกลุ่มใหญ่ในอำเภอบ้านหมี่ มีวัฒนธรรมเฉพาะกลุ่มที่เข้มแข็ง โดยเฉพาะในเรื่องของอาหาร และเมนู ของชาวพวนมีดังนี้ **แกงส้มพวน** เป็นอาหารของชาวลาวพวนหรือไทยพวน ซึ่งชาวไทยพวนมีฝีมือการปรุงที่มีเสน่ห์และรสชาติเฉพาะตัว โดยเฉพาะเมนูที่มีส่วนผสมของปลาร้า และ... พมา... ก็มีการใส่น้ำปลาร้าด้วย เมนูนี้เครื่องแกงทุกอย่างจะเหมือนแกงส้ม แต่ต่างตรงใส่น้ำ... ร้... กลิ่นปลาร้าเข้ากับใบแมงลักได้เป็นอย่างดี และใส่หน่อไม้ดองที่รสไม่เปรี้ยวจัดเกินไป... ร้อยแบบฉบับต้นตำรับก็ต้องใช้หน่อไม้ที่เขาตามยอดของลพบุรีเท่านั้น จึงจะได้ความห... เอกลักษณ์เฉพาะของพื้นถิ่นเท่านั้น

Local foods from Lop Buri are derived from many ethnicities; e.g., Lao Phuan, Mon, Thai Boeng. Let's start with Lao Phuan, who originated from Lao PDR., migrated to Thailand and settled in Ban Mi with a strong preservation of their culture, especially food. One of the popular menus of the Lao Phuan is **Kaeng Som Phuan**, which Pla Ra or fermented fish is the key ingredient to make it different from other kinds of Kaeng Som. The Pla Ra taste gets along well with lemon and basil. Some add pickled bamboo shoots to add a little sour taste. The best bamboo shoot is from Khao Sam Yot in Lop Buri, as it is sweet and crunchy like no other.

อีกกลุ่มชนหนึ่งก็คือชาวไทยเบ็งที่สืบทอดเชื้อสายจากไทยโคราช ซึ่งตั้งรกรากอยู่ที่เมืองละโว้ เมื่อราว 3,000-4,000 ปีมาแล้ว อาหารการกินในแบบวิถีไทยเบ็งบ้านโคกสูง เป็นอาหารที่หากินได้ง่ายในท้องถิ่นตามฤดูกาล นิยมกินอาหารที่สดใหม่ อาหารสุกแล้ว อาหารประเภทเนื้อปลา ผักพื้นบ้าน ไม่นิยมกินอาหารใส่กะทิหรือทอด ซึ่งเป็นอาหารสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะวัตถุดิบหลักมาจากธรรมชาติ และบางส่วนยังเป็นพืชสมุนไพรดีต่อร่างกายอีกด้วย

One more ethnic group that originally came from Nakhon Ratchasima is Thai Boeng, who settled in Lawo 3,000-4,000 years ago. The Thai Boeng at Ban Khok Salung eat freshly cooked seasonal foods that can be found locally like fish, local vegetables, without coconut milk or fried. ... are nutritious food with fresh natural derived raw materials. Some are herbs that benefit health, too.





ซึ่งชาวไทยเบ็งนิยมทานอาหารเกือบทุกชนิดกับเครื่องด่ำ ประกอบด้วย พริกแห้ง ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม ข่า กำจัด ไชลกให้เข้ากันแล้วนำไปคั่วให้หอมเกรียม สำหรับอาหารประเภทต้มหรือลวก เมื่อพูดถึงกำจัด หลายคนคงสงสัยว่ากำจัดนี่คืออะไร กำจัดนี้เป็นเครื่องเทศเฉพาะถิ่น ที่ชาวไทยเบ็งนิยมทานกันนอกจากกลิ่นที่หอม เป็นเอกลักษณ์ ยังมีความเชื่อว่ากำจัดนั้นกินเพื่อการกำจัดคุณไสย์ หรือสิ่งไม่ดีออกไปจากตัว กำจัดนั้นปลูกได้ยากมาก ส่วนมากต้องเข้าไปในป่าเพื่อที่จะได้มาโดยจะใช้ดอกตากแห้งเป็นเครื่องปรุง และเมนูที่อยากแนะนำให้ชิมก็คือ “ต้มกระดูกหมูใบมะขามอ่อนเครื่องด่ำ” ซึ่งเมนูนี้รสชาติจะหนักไปทางเปรี้ยวจากใบมะขามอ่อน เผ็ดเล็กน้อย และเค็มตาม เคลิติดับความอร่อยอยู่ที่การต้มกระดูกหมูให้น่ากิน และเวลาใส่เครื่องลงไปจะได้กลิ่นหอมของเครื่องด่ำ ช่วยให้การรสชาติกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้เมนูนี้แล้ว อาหารของชาวไทยเบ็งบ้านโคกสูงยังมีอีกหลายอย่างที่ใช้เครื่องด่ำเป็นส่วนประกอบ รวมทั้งเมนูพื้นบ้านอื่นๆ อีก สามารถแวะมาชิมและมาชมพิพิธภัณฑ์พื้นบ้านของชาวไทยเบ็งได้ทุกเวลา โดยสถานที่ท่องเที่ยวที่อยู่ใกล้กับพิพิธภัณฑ์พื้นบ้านของชาวไทยเบ็งนั่นก็คือ เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ เขื่อนดินกักเก็บน้ำที่ยาวที่สุดในประเทศไทย เกิดขึ้นจากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพื่อป้องกันปัญหาน้ำท่วม และความโดดเด่นของเขื่อนนี้อีกประการก็คือ ทางรถไฟที่เดิมจะระดับการเก็บกักน้ำของเขื่อน จึงมีการสร้างทางรถไฟใหม่ที่ลัดเลาะไปตามเขื่อน จนดูเหมือนรถไฟวิ่งอยู่บนน้ำ เกิดเป็นทัศนียภาพที่สวยงามเชิญชวนให้คนมาชมและลองนั่งรถไฟสายนี้สักครั้ง

The Thai Boeng locals prefer to pair every menu, especially Tom (boiled) and Lap menus with **Khrueng Dam**, which is composed of dried chillis, lemongrass, kaffir lime leaves, garlic, galangal, kam chut or Makhuang (aka Makwaen), pound and mixed well and roasted together. You may wonder what kam chut is. It is a spice with a unique aroma, and believed to help get rid of bad things. It is one hard-to-cultivate plant, and normally can be found in the forest. Its flower will be picked, dried and stored as a spice. The most recommended menu with this Khrueng Dam is “**Tom Kraduk Mu Bai Makham On Khrueng Dam**” or Pork Ribs

“ต้มกระดูกหมูใบมะขามอ่อนเครื่องด่ำ”

Boiled with Young Tamarind Leaves Soup with Khrueng Dam. Young tamarind leaf is the key sour taste of this menu along with spicy and salty. The secret of this soup is how to cook the pork ribs well. Khrueng Dam adds more fragrance and taste to the soup. There are a lot more menus with this aroma and tasteful Khrueng Dam to amaze with its taste at the Thai Boeng Ban Khok Salung Museum. An attraction next to this village is Pasak Cholasit Dam, the longest earthen dam in Thailand, initiated by King Bhumibol Adulyadej to prevent flooding in Lop Buri and for many other uses. The most amazing view is the elevated railroad along the edge of the Dam, which looks like the train is running over the water's surface.



ยังมีอีกหนึ่งมรดกที่สืบทอดกันมายาวนานของชนชาติมอญในลพบุรีก็คือ **แกงส้มไหลผักปอด** อาหารพื้นบ้านของชาวไทยเชื้อสายรามัญหรือมอญ ในตำบลบางขันหมาก ซึ่งเป็นชุมชนชาวมอญที่ใหญ่ที่สุดของจังหวัด แกงส้มไหลผักปอดเป็นแกงโบราณที่มีส่วนผสมของผักตบชวา (ซึ่งชาวบ้านเรียกว่าผักปอด) เพราะผักตบชวาเป็นผักน้ำที่หาได้ง่าย และชาวไทยเชื้อสายมอญมักจะทำเป็นเมนูคู่ครัวมานานกว่า 100 ปีแล้ว แต่ไม่ใช่จะนำผักตบชวาจากที่ไหนก็ได้ ชาวมอญจะใช้ผักตบชวาจากแหล่งน้ำธรรมชาติ ที่เป็นน้ำสะอาด โดยส่วนใหญ่จะต้องเป็นน้ำไหล วิธีทำเริ่มจากตั้งไฟให้น้ำเดือด ใส่พริกแกงที่โขลกรวมกับเนื้อปลา ใส่ไหลผักปอด โดยใช้ส่วนที่เป็นแกนกลางของผักปอดลอกเปลือกออก ปูรสดด้วยน้ำปลาและน้ำมะขามเปียก ชุมชนมอญยังคงอนุรักษ์เมนูโบราณนี้เอาไว้ โดยจะทำเมื่อมีงานสำคัญๆ ในชุมชน เช่น งานบุญต่างๆ พอพูดถึงวิถีชีวิตชาวมอญแล้วทำให้อดนึกถึง ตลาดชาไม้น ตลาดมอญเมืองละโว้ “**ท่องเที่ยววิถีมอญ ริมแม่น้ำลพบุรี**” ไม่ได้ เพราะที่ตลาดนี้คุณจะได้สัมผัสกับวิถีชีวิตชาวมอญอย่างแท้จริง เป็นตลาดที่เต็มไปด้วย



อาหารถิ่นชาวมอญ ที่รอคอยให้ท่านไปลิ้มชิมรสอย่างมากมาย แถมยังเพลิดเพลินเจริญใจด้วยเสียงบรรเลงดนตรีมอญขับกล่อม พร้อมรอยยิ้มของแม่ค้าแม่ขายชาวมอญที่เชื้อเชิญต้อนรับอย่างเป็นมิตร หากใครสนใจแล้วละก็ต้องหาเวลาแวะไปเยี่ยมชมนกันสักครั้ง สำหรับใครที่อยากมาเดินเที่ยวตลาดชาไม้น ที่นี้จะเปิดทุกวันเสาร์อาทิตย์แรกของเดือน ตั้งแต่เวลา 15.00-20.00 น. จะให้คำแนะนำว่าให้มาเดินช่วงเวลาประมาณ 17.00 น. เพราะเป็นช่วงที่พ่อค้าแม่ขายจะออกมาตั้งของกันอย่างพร้อมเพรียง

Another Mon inherited menu that has been carried on to date in Lop Buri is Kaeng Som Lai Phak Pot. The Mon village in Bang Khan Mak, the largest Mon community of the province still picks fresh Phak Pot; namely, water hyacinth to cook this menu. They only select the water hyacinth from a reliable clean water source, not just any water hyacinth. The essential part is "Lai" or its stem that is peeled, cleaned and set aside. In a pot of boiling water, add Phrik Kaeng, which is mixed with minced fish. Then the prepared water hyacinth stem is seasoned with fish sauce and tamarind paste. That's all. The Mon villagers still preserve this menu for their special religious occasions. To learn more about the Mon's lifestyle, Talat Samon or Talat Mon Mueang Lawo is where to go. **"Thong**

Thiao Withi Mon Rim Maenam Lop Buri" is a total Mon-style attraction to shop, taste and enjoy the music and shows in a friendly environment. It opens every first weekend (Saturday and Sunday) of the month, from 3-8 p.m. The best time to visit is 5 p.m. as most shops are readily open.



ในเมืองลพบุรียังมีที่พลาดไม่ได้อีก นั่นก็คือ **"พระนารายณ์ราชนิเวศน์"** เป็นวังที่สมเด็จพระนารายณ์มหาราชโปรดให้สร้างขึ้น แต่หลังจากการเสด็จสวรรคตของสมเด็จพระนารายณ์ทำให้มหาราชวังถูกทิ้งร้างลง จนมาถึงรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์โปรดให้บูรณะและสร้างพระที่นั่งขึ้นมาใหม่ พระราชทานนามว่า **"พระนารายณ์ราชนิเวศน์"** จนกลายมาเป็นพิพิธภัณฑ์ในทุกวันนี้ วังแห่งนี้เป็นตัวอย่างที่ดีในการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกมาประยุกต์ผสมผสานกับวัฒนธรรมของไทย ไม่ว่าจะเป็นสถาปัตยกรรมหรือด้านการวางผังเมือง ตัววังแบ่งเป็นเขตพระราชฐานชั้นนอก ชั้นกลาง และชั้นใน ซึ่งก็มีอาคารและสถานที่สำคัญมากมาย

Another can't miss attraction in Lop Buri is Phra Narai Ratchaniwet ordered to be built by King Narai the Great. After his death, Lop Buri and the palace were abandoned. Then King Rama IV of Rattanakosin ordered the restoration of this palace, and renamed it as "Phra Narai Ratchaniwet". It became a museum since the reign of King Chulalongkorn the Great It is a good sample of the acculturation of Thai-Western architecture, city planning, etc.

ในบริเวณใกล้เคียงกันยังเป็นที่ตั้งของ “บ้านหลวงรับราชทูต หรือบ้านวิชาเยนทร์” ที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ต้อนรับคณะทูตจากประเทศฝรั่งเศสชุดแรกของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ที่เข้ามาในกรุงศรีอยุธยา และเป็นบ้านพักของท้าวทองกีบม้ากับเจ้าพระยาวิชาเยนทร์ หรือหลวงสุรสาคร ด้วยเพราะทำความดีความชอบไว้มาก และได้รับพระราชทานที่พักอาศัยให้อยู่ทางด้านทิศตะวันตกของบ้านหลวงรับราชทูต ภายในบ้านแบ่งเป็น 3 ส่วน ด้านตะวันออกเป็นบ้านพักของคณะทูตชาวฝรั่งเศส ด้านตะวันตกเป็นบ้านพักของเจ้าพระยาวิชาเยนทร์และท้าวทองกีบม้า ส่วนตรงกลางเป็นที่ตั้งของโบสถ์ของคริสต์ศาสนาที่สถาปัตยกรรมเป็นแบบเรเนซองส์ผสมผสานสถาปัตยกรรมไทย ซึ่งถือเป็นแห่งแรกของไทยและของโลก



In the same area, is also located Ban Wichayen, which served as a residence for French envoys paying courtesy calls to King Narai the Great in Lop Buri. It was also the house of Thao Thong Kip Ma and Chao Phraya Wichayen or Luang Surasakhon. Their house is located to the west of the compound. The compound within Ban Wichayen comprises 3 sections: the eastern part is for the visiting French envoys, the western part is the house of Chao Phraya Wichayen and Thao Thong Kip Ma, and the centre is the Christian church, which was the first architectural blend of East (Thai) and West (Renaissance) of Thailand and the world.





Must-Try อาหารถิ่นในตำนาน



ไข่เค็มดินสอพองผัดพริกขิง
Khai Khem Dinso Pong Phat Phrik Khing

ร้านมัตหมี่ โทร. 0-3641-2883
Ran Mat Mi; Tel. 0-3641-2883
ร้านอาหารไทยสว่างเรือนไทย โทร. 08-9742-0807
Ran Thai Sawang Ruean Thai; Tel. 08-9742-0807



แกงส้มพวณ *Kaeng Som Puan*

ร้านมัตหมี่ โทร. 0-3641-2883
Ran Mat Mi; Tel. 0-3641-2883



แกงส้มไหลผักปอด *Kaeng Som Lai Phak Pot*

ตลาดชาไม้น โทร. 09-4545-6869 (กรุณาสอบถามรายละเอียดล่วงหน้า)
Talat Samon; Tel. 09-4545-6869 (please call prior to your arrival.)
ร้านอาหารไทยสว่างเรือนไทย โทร. 08-9742-0807
(กรุณาสอบถามรายละเอียดล่วงหน้า)
Ran Thai Sawang Ruean Thai; Tel. 08-9742-0807
(please call prior to your arrival.)



ต้มกระดูกหมูใบมะขามอ่อนเครื่องดำ
Tom Kraduk Mu Bai Makham On Khrueang Dam

พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบ็ญจโคกสูง โทร. 08-4978-6782
(กรุณาติดต่อล่วงหน้า)
Ban Thai Boeng Khok Salung Museum; Tel. 08-4978-6782
(please call prior to your arrival)



Ang Thong-Sing Buri อ่างทอง-สิงห์บุรี

อร่อยเมืองไชโย เปิดสำหรับบ้านระจัน

Chaiyo-licious, Uncover Ban Rachan's Cuisine.



Must-Visit แนะนำแหล่งท่องเที่ยวอ่างทอง-สิงห์บุรี



- A01** สักการะพระพุทธรูปองค์ใหญ่ที่สุดในโลก ณ วัดม่วง อำเภอวิเศษชัยชาญ
Wat Muang, Amphoe Wiset Chai Chan
- A02** เดินเที่ยวตลาดศาลเจ้าโรงทอง ชมตลาดเก่าไทยเชื้อสายจีน ชิมขนมไทยนานาชนิด
Talat San Chao Rong Thong
- A03** ล่องเรือ แม่น้ำน้อย ... ตามรอย “รังนกกระเจาบน” (ติดต่อล่องเรือที่ เทศบาลตำบลบางจัก 08-4540-8351)
Cruising along the Noi River, Tracing the River Weaver's Nest
(Tel. 08-4540-8351 for a cruise at the Bang Chak Municipality.)
- A04** วัดพระนอนจักรสีห์วรวิหาร พร้อมตลาดตอชมภายในวัด
Wat Phra Non Chakkrasi and the market
- A05** สักการะอนุสาวรีย์วีรชนและอุทยานค่ายบางระจัน
Pay homage to the Heroes of Khai Bang Rachan at Khai Bang Rachan Park and Monument.
- A06** เที่ยวตลาดไทยย้อนยุคบ้านระจัน ค่ายบางระจัน ชิมของกินพื้นบ้าน
Talat Thai Yon Yuk Ban Rachan or Ban Rachan Thai Retro Weekend Market

อร่อยเมืองไชโย เปิดสำหรับบ้านระจัน

Chaiyo-licious, Uncover Ban Rachan's Cuisine.



เมื่อเริ่มต้นจากอ่างทอง ก็ขอเข้าวัดเข้าวาเป็นอันดับแรก เพราะ
เขาว่าเมืองนี้มีวัดทุกมุม ที่ผู้คนนิยมไปกราบสักการะคงจะเป็น
วัดม่วง อ.วิเศษชัยชาญ สถานที่ประดิษฐานพระพุทธรูปที่ใหญ่
ที่สุดในโลก ขนาดหน้าตักกว้าง 63.05 เมตร ความสูงจากฐาน
องค์พระถึงยอดเศษขนาด 95 เมตร ซึ่งใช้เวลาสร้างทั้งหมด
16 ปี เขาเล่าว่า...ใครที่ได้มากราบไหว้สัมผัสที่ปลายนิ้วของ
พระองค์ใหญ่ ท่านจะประทานพรให้เจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การ
งาน (เป็นใหญ่เป็นโต) นอกจากนี้ภายในวัดยังมีสถานที่สำคัญ
หลายแห่ง เช่น พระอุโบสถ ซึ่งล้อมรอบไปด้วยกลีบบัวสีชมพู
ขนาดใหญ่ที่สุดในโลก วิหารแก้วที่ทำจากกระจกชิ้นเล็ก ๆ ชั้นบน
ประดิษฐานพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์เนื้อเงินแท้องค์แรก ชั้นล่างของ
วิหารเป็นพิพิธภัณฑ์โบราณวัตถุมากมาย ก่อนจะไปตรวจสอบสักนิด
เพราะที่นี่เปิดให้เข้าชมเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์

From Ang Thong, let's tour around the temples here first, as there are lots of them around the city. **Wat Muang, Amphoe Wiset Chai Chan** where the largest Buddha in the world is enshrined that is 63.05 metres in width and 95 metres in height. It took 16 years to build. It is believed that this Buddha is good at providing a blessing in one's progression in the career path by touching the image's fingertips when paying homage. Inside, there are several important places to visit including the Chapel surrounded with the largest lotus petals in the world, the Glass Hall (Wihan Kao) made of small pieces of glass with the upper level where the first genuine silver made Buddha is enshrined, and the lower level is a museum of antiquities. It is only open during the weekend, so please check the opening hours before paying a visit.

หลังจากนั้นแวะพักเติมพลังด้วยการไปเดินหาของอร่อยในตลาดเก่าแก่อายุนับร้อยปี ตลาดศาลเจ้า
โรงทอง อ.วิเศษชัยชาญ ซึ่งเป็นตลาดโบราณเก่าแก่ตั้งอยู่บริเวณริมเขื่อนแม่น้ำน้อยของจังหวัดอ่างทอง
เล่าลือกันมาว่า ตลาดแห่งนี้เริ่มมาจากรุมชนที่ตั้งขึ้นมาตั้งแต่อยุธยาเสียกรุงครั้งที่สอง ถ้านับอายุจริง ๆ อาจจะ
แก่กว่ากรุงเทพฯ เสียอีก เป็นตลาดที่ตลาดล้าไปด้วยขนมหวานที่สาวกขนมไทยน่าจะชื่นชอบ เดินไปเดินมา

ชิมไปชิมมา ก็ไปสะดุดกับขนมชนิดหนึ่งที่มีวิธีการทำที่แปลก มีกลิ่นหอม พร้อมด้วยสีอันละมุนชวนให้ลิ้มลอง ขนมชนิดนี้ก็คือ **ขนมเกสรลำเจียก** เป็นขนมพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดอ่างทอง โดยทำจากแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำกะทิเพียงพอดๆ ที่ต้องใช้ความชำนาญในการผสม ต้องไม่แฉะ หรือไม่แห้งเกินไป จากนั้นจึงร่อนผ่านตะแกรงปล่อยให้ผงแป้งกระจายตัวลงบนกระทะร้อนๆ เป็นแผ่นบาง และนี่แหละที่เป็นที่มาของชื่อเกสรลำเจียก เพราะลักษณะของแป้งที่กระจายตัวบนกระทะนั้นมีความละม้ายคล้ายคลึงกับละอองดอกเกสรลำเจียกนั่นเอง เมื่อผงแป้งโดนความร้อนได้ที่ก็จะเกาะตัวแล้วขอบจะยกตัวขึ้น จึงวางได้ที่ได้จากการใช้มะพร้าวชุบขาว ผัดกับน้ำตาล ผสมกับน้ำใบเตยจนสุกเหนียวนุ่ม เมื่อทิ้งให้เย็นแล้ว

ก็นำมาปั้นเป็นลักษณะคล้ายลูกรักบี้ยาวๆ มาถึงขั้นตอนที่สำคัญคือ การวางได้ไปบนแป้งแล้วม้วนจนสุดแป้ง หากม้วนไม่ดีแป้งก็จะแตกร่วนไม่เกาะได้ เวลาทานต้องรับประทานตอนร้อนๆ เนื้อแป้งจึงจะนุ่มลิ้น รสชาติหวานหอม กลิ่นใบเตยอ่อนๆ ดูเหมือนจะง่ายแต่ทำไม่ง่ายเลย หากใครอยากทดลองทำ แนะนำให้ไปตลาดแห่งนี้ช่วงเช้า เพราะมีหลายร้านที่ทำกันสดๆ แต่หากใครไม่อยากทำก็ซื้อเป็นแพคเกจทานได้เลย เพราะไม่ว่าจะหันซ้ายหันขวาก็จะพบขนมเกสรลำเจียกนี้ ยั่วชวนให้เราลิ้มลอง



After the long tour around Wat Muang, let's get stuffed with great tasty food items in the hundred-year-old market called, Talat San Chao Rong Thong. This market is located next to the dam of the Noi River in Ang Thong. It has been said that this village was established after the second fall of the Kingdom of Ayutthaya, which makes the age of this market older than Bangkok. This market is a dessert lovers paradise. The first sweet that will truly attract your sight and taste buds is **Kaeson Lum Chiak** or **Roasted Pancake with Coconut**

Candy Filling. It is made from mixing sticky rice flour and coconut milk together and make sure that the mixture stays damp. Do not make it too wet or too dry. Then sift the mixture on a hot plate in a thin layer like snow, let it set for a while before putting on the filling of grated coconut stir-fried with sugar and pandan leaf juice. After the thin snowy-like layer is set, roll the coconut candy filling carefully. Try it when it is hot, the fragrant pandan leaf juice in its filling is well rounded with the creamy sweet coconut candy. The name is from the way the mixture is sifted on the hot plate like the fall of Dok Lum Chiak's pollen (in Thai Kaeson). Kaeson Lum Chiak is a very popular sweet among the people of Ang Thong, as you can find it in many shops, not only in the market throughout the province.

เนื่องด้วยอ่างทองเป็นเมืองริมน้ำ อาหารจานเด็ดหลายจานจึงนิยมทำจากปลาในท้องถิ่น และปลาที่ขึ้นชื่อและนิยมนานกันมากนั้นก็คือปลาน้ำจืด ปลาเนื้ออ่อน ซึ่งหากมาถึงอ่างทองแล้วไม่มาทานถือว่าผิดนั้นคือเมนู **ซูชิปลาเนื้ออ่อนผัดกับผักบุ้ง** จานนี้รสชาติจัดจ้านด้วยเครื่องแกงชูฉัดขลุกลิงคูลูกเคล้าให้เข้ากับปลาเนื้ออ่อนทอดกรอบกัดกรุบรับได้ทั้งตัว แถมเพิ่มผักบุ้งเพื่อสุขภาพกันอีกสักนิดหนึ่ง ซึ่งทั้งปลาเนื้ออ่อน และผักบุ้งนั้นสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชาวบ้านริมแม่น้ำอย่างแท้จริง ที่หาปลาเด็ดผักบุ้งจากทำนน้ำแล้วก็นำมาปรุงด้วยเครื่องแกงที่ตั้งใจในการใช้กลิ่นหอมของน้ำมันระเหยที่ซ่อนอยู่ในข้าว ตะไคร้ และผิวมะกรูด อันเป็นเสน่ห์ของเครื่องแกงไทยอย่างแท้จริง จากเมนูที่ได้วัตถุดิบจากริมแม่น้ำก็อยากชวนคุณไปนั่งเรือชมความงามของสองฝั่งแม่น้ำน้อย ซึ่งถือว่าเป็นเส้นทางท่องเที่ยวใหม่ของอำเภอวิเศษชัยชาญ ในคอนเซ็ปต์ **ล่องเรือ แม่น้ำน้อย ... ตามรอย “วังนกกกระจาบ”** โดยจะเป็นการท่องเที่ยวไหว้พระทางน้ำ และเส้นทาง



ธรรมชาติของนกกกระจาบที่พบได้ตลอดเส้นทางของการล่องเรือ เหมือนเป็นตัวแทนธรรมชาติมาคอยบอกเราว่า... หากผู้มาเยือน เราจะเริ่มล่องเรือจากทำนน้ำของเทศบาลตำบลบางจักขึ้นไปทางเหนือของแม่น้ำน้อย... คือ ไหว้พระ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สำคัญของ อ.วิเศษชัยชาญที่อยู่ริมแม่น้ำน้อย ได้แก่ วัดสี่ร้อย วัดไทรยี่ดี เป็นต้น และแล้วก็ถึงไฮไลท์ของการนั่งเรือท่องเที่ยวแม่น้ำน้อยแห่งนี้คือ ... ตามรอย “วังนกกกระจาบ” อ่างทองที่พอเราเห็นครั้งแรกรู้สึกประหลาดใจว่า สายน้ำแห่งนี้เราเจพบั้งของนกกกระจาบเป็นจำนวนมาก จากข้อมูลที่เราทราบมา พบว่านกกกระจาบได้มาทำรังในแม่น้ำน้อยแห่งนี้มาเป็นเวลานาน และชาวบ้านที่อยู่ใกล้เคียงก็ไม่ได้ไปทำร้าย หรือเอารังของนกกกระจาบไปขายแต่อย่างใด ปล่อยให้อยู่บนต้นไม้แบบนี้มาตลอด จึงเป็นเสน่ห์ที่ดึงดูดสายตาของผู้มาเยือนอย่างเรา ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการล่องเรือ คือ ช่วงเดือนสิงหาคม ถึงพฤศจิกายน



As Ang Thong is a waterfront town, many famous menus are made of local fish. The most popular fish here is Pla Nuea On (sheatfish), which can be cooked in many kinds of menus. This menu features spicy creamy crunchy **Chu Chi Pla Nuea On with Fried Water Spinach (aka Morning Glory)**. The fish is deep fried until golden brown before stir-frying it with Krueang Kaeng (chili paste) that contains aromatic galangal, lemongrass and kaffir lime peel. The water spinach is added at the end. The spices in this menu are the real sources of the essential natural oils that benefit you with both their aroma and medicinal properties.

After enjoying the dish with fresh fish from the Noi River, why not take a cruise along the river to enjoy the beautiful scenery on both sides of its banks? This is a new concept of a tour around Amphoe Wiset Chai Chan called **“Long Ruea Mae Nam Noi, Tam Roi ‘Rang Nok Krachap”** or **“Cruising on the Noi River, Tracing the River Weaver’s Nest”**. This trip is to pay homage to Buddha images in the temples along the river while enjoying the River Weaver bird’s nests on the trees. The temples along the river are Wat Si Roi, Wat Sai Yuet, etc.

Go on board at the pier of Bang Chak Municipality and head north along the Noi River. The most amazing part of this trip is the hundreds of River Weaver’s nests on the trees along the river, which are unharmed so to keep the balance of the natural life cycle around the area. The perfect time to enjoy this view is from August to November.



ออกจากเมืองไชโยก็มาต่อกันที่เมืองสิงห์บุรี ถิ่นวีรชน ซึ่งระหว่างทางเพลงสมัยเด็กๆ ก็วิ่งเข้ามาในหัว พร้อมกับฮัมไปแบบไม่รู้ตัว **“ศึกบางระจัน จำให้มันพื้น้องชาติไทย เกียรติประวัติสร้างไว้ แก่ชนชาติไทยรุ่นหลัง...”** เพียงไม่นานก็ขับรถมาถึง

จุดหมายปลายทางของเรานั้นก็คือ อนุสาวรีย์วีรชนค่ายบางระจัน ซึ่งปัจจุบันนี้นอกจากนักท่องเที่ยวจะมาเคารพเหล่านักรบ

คนบางระจันที่ช่วยกันปกป้องบ้านเมืองจากข้าศึกแล้ว ทุกคนยังนิยมข้ามถนนไปเที่ยวตลาดไทยย้อนยุคบ้านระจันกันด้วย ซึ่งอยู่ตรงข้ามกันอย่างพอดีพอดี เปิดทุกวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยในบรรยากาศตลาดนั้น ได้จำลองบรรยากาศในสมัยอดีตในสมัยนักรบบางระจัน ทำให้มีกลิ่นอายของความเป็นสนามรบสร้างรั้วรอบขอบชิด มีป้อมปราการไม้สูงใหญ่เป็นฉากให้โพสต์ถ่ายรูป ภายในตลาดพ่อค้าแม่ขายล้วนแล้วแต่แต่งตัวย้อนยุคสนทนาพาดูด้วยภาษาสมัยอยุธยา จัดชุดขายของดังตลาดในอดีต พร้อมขายแต่อาหารและขนมสูตรโบราณหารับประทานกันยาก หนึ่งในนั้นคือ **ต้มปลาร้าหัวตาล** แม้จะหยิบลองลูกตาลแสนหวานจากตาลโตนดไปชิมแล้ว แต่ตรงหัวตาลคนโบราณก็ไม่ทิ้ง เลือกลูกมาทำแกงเป็นของควบกับน้ำปลาร้า ปลาร้าอย่างเครื่องแกงสมุนไพรทั้งหลาย ให้รสชาติออกเค็ม เผ็ดเปรี้ยวเล็กน้อย และที่สิงห์บุรีนี่ก็เป็นอีกพื้นที่หนึ่ง



ที่มีต้นตาลเยอะมาก เมนูนี้จึงเป็นเมนูโบราณที่ถูกจารึกไว้ในบันทึกเหตุการณ์
รับเสด็จล้นเกล้ารัชกาลที่ 5 ที่เสด็จฯ ประพาสหัวเมืองสิงห์บุรีว่า ได้จัดต้ม
ปลาร้าหัวตาลเป็นเครื่องเสวย อันเป็นที่ทรงโปรดปรานของพระองค์มาก
สำหรับเมนูนี้วัตถุดิบหลักก็คือ หัวตาลอ่อน ซึ่งนำมาแกงกับกะทิผสมด้วย
พริกแกงและยกรสชาติด้วยน้ำปลาร้าอย่างดี ตักรสปร่าด้วยน้ำตาลปี๊บ
อีกนิด ทำให้รสชาติของต้มปลาร้าหัวตาลนี้ กลมกล่อม หอมหวานชวนใจนักชิม
ต่างถิ่นอย่างเรามาก เมื่อมาถึงตลาดนี้แล้วพลาดไม่ได้กับเมนูโบราณเมนูนี้ที่นับวัน
จะหาทานยากขึ้นทุกวัน หากจะทานต้องติดต่อสอบถามทางร้านล่วงหน้า



หลังจากทานจนอิ่มแล้วก็ลองเสิร์ชหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ตเล่นๆ ถึงสรรพคุณของตาล โอ้โห...
ไม่น่าเชื่อว่าสรรพคุณของตาลนั้นมากมายหลายอย่างมาก แต่สิ่งหนึ่งที่คิดว่าน่าจะจริงที่สุด นั่นคือในลูก
ตาลอ่อนนั้นมีฟอสฟอรัสสูง จึงช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงได้ และยังช่วยลดกรดในกระเพาะ
อาหารได้เป็นอย่างดี มีน้ำละ วีรบุรุษบ้านบางระจันถึงร่างกายสูงใหญ่กำยำ เป็นเพราะทานตาลกันมากโข
กระดูกจึงแข็งแรงนั่นเอง

Leave Mueang Chaiyo to head for Sing Buri, land of heroes. An old embolden song suddenly
flashes up in my head, at the time we arrive at "The Heroes of Khai Bang Rachan Park and Monument".
The opposite side of this park and monument is Talad Thai Yon Yuk Ban Rachan or Ban Rachan Thai
Retro Weekend Market. It opens every weekend and on public holidays.

The ambient interior is set as in the era of the heroes were alive on the battlefield with a high
wooden fortress as the background where you can take a shot. All the sellers in the Retro kiosk are in
Retro dresses and speak in Retro language while selling rare food and desserts in which the recipes
have been descended down from ancient times from generation to generation. One of them is **Tom
Pla Ra Hua Tan** or **Spicy Soup with the Head of Toddy Palm Fruit and Fermented Fish Paste**.



The head of the toddy palm fruit is like a shoot inside the head of the toddy palm shell attached to the jelly-like fleshy fruit inside. Ancient people didn't throw it away as waste, but used it in this spicy soup. This menu has been noted as one of the welcoming menus for King Rama V the Great when he visited Sing Buri in the past. As toddy palm trees are abundant here in Sing Buri, so it is one of the local raw materials on hand. The main ingredient of this menu is Hua Tan On or the young head of the toddy palm. It is cooked with coconut milk and spices with a dash of fermented fish paste or Pla Ra; cane sugar is also added to taste. This is one of the rare menus of Sing Buri. You may have to check with the seller prior to your visit. The young toddy palm is very resourceful, as it is rich in phosphorus, which benefits the health of the bones and teeth, and it is also an antacid.

แนวเบรกกะเพาะอาหารสักนิด ด้วยการแวะเจริญสติที่ **วัดพระนอนจักรสีห์วรวิหาร** หรือ วัดพระนอนจักรสีห์ เล่าขานกันว่าวัดโบราณแห่งนี้สร้างขึ้นก่อนกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ภายในวิหารเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปไสยาสน์ ปางโปรดอสุรินทราหูขนาดใหญ่ มีพุทธลักษณะแบบสุโขทัยที่มีความอ่อนช้อยงดงามมาก นับได้ว่าเป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองสิงห์บุรีที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ ชาวเมืองและพุทธศาสนิกชนชาวไทยล้วนแล้วแต่เคารพนับถือกันมากว่าเป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ จึงมีผู้คนมากราบสักการะกันอยู่ตลอด ด้านหน้าวิหารมีต้นสาละลังกาใหญ่ ต้นไม้สำคัญในพุทธประวัติที่ยังผลิดอกบานสะพรั่งให้ชมอยู่เสมอ ใครเคยแต่อ่านเจอเรื่องต้นสาละ แต่ยังไม่เคยสัมผัสต้นจริง มาที่วัดนี้เห็นชัดเจนแน่นอน



Let's take a break from the food to be calm at **Wat Phra Non Chakkrasi Worawihan**. It is believed that the temple predates the Ayutthaya Kingdom. Inside the image hall, a large reclining Buddha image is enshrined. This beautiful Sukhothai-styled Buddha image is almost 50 metres long and faces the North. In front of the hall are cannonball trees, which hold special significance to Buddhists.

เสร็จจากชมวัดให้จิตใจสงบแล้ว ก็ต้องหาอะไรใส่ท้องสักนิด ซึ่งหากเอ่ยชื่อสิงห์บุรีแล้วทุกคนต้องนึกถึงปลาแม่ลา วิจารณ์คนกล้าแต่อย่างใด และปลาที่นักชิมทั้งหลายยกนิ้วให้เมื่อมาเยือนสิงห์บุรีนั้นก็คือปลาแม่ลาเผา ซึ่งก็เพิ่งจะถึงบางอ้อวันนี้เองว่าแท้จริงปลาแม่ลานั้นเป็นชื่อเรียกปลาที่มาจากลำน้ำแม่ลา ไม่ใช่ปลาชื่อพันธุ์แม่ลาแต่อย่างใด นึกแล้วขำตัวเองที่เข้าใจผิดมาจวบจนวันนี้ ว่าแล้วจะชักช้ายู่ทำไม ขับรถตรงไปที่อำเภออินทร์บุรี เพื่อไปเสาะแสวงหาเมนูขึ้นชื่อชนิดนี้ นั่นก็คือ “ปลาช่อนแม่ลาเผา สะเดาฟาดไฟ” ซึ่งลำน้ำแม่ลาเป็นชื่อของแหล่งน้ำที่สำคัญซึ่งมีพื้นที่อยู่ในเขตอำเภออินทร์บุรี ด้วยเป็นแหล่งน้ำที่มีความสมบูรณ์ทางธรรมชาติอยู่มาก ปลาช่อนที่นี่จึงมีความพิเศษไม่เหมือนปลาช่อนที่อื่น นั่นคือจะมีครีบหูสีชมพู และเนื้อก็มีรสสัมผัสพริกอยู่ระหว่างเนื้อสีขาวของตัวปลาด้วย นอกจากนั้นปลาช่อนแม่ลานั้นจะมีเนื้อที่

แน่นไม่แข็ง แต่กลับหวานอร่อยนัก วิธีทำก็นำปลาช่อนมาย่างไฟอ่อนๆ ให้สุก จนเกล็ดและหนังเกรียมดำ บางคนใช้เทคนิคไปอบต่อกับกาบมะพร้าว ให้เนื้อปลานุ่มแน่นสีขาวฟูร้อนออกจากหนังโดยง่าย แถมยังมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ของกาบมะพร้าวเผา ชูรสชาติให้เนื้อปลาหอมยิ่งขึ้นไปอีก วิธีทานทานคู่กับน้ำจิ้มรสแซ่บ หรือคูน้ำปลาหวานที่แนมคู่กับยอดสะเดาที่ไปเผาสะดุ้งไฟนิดๆ เลยทำให้เมื่อได้ชิมเมนูนี้แล้ว อร่อยน้ำตาไหลเลยทีเดียว



After being calm at the temple, let's enjoy eating again! Fish is as famous as the heroes here in Sing Buri, especially, Grilled Mae La Fish. Actually, Mae La Fish is snakehead from the Mae La River, which the name of the menu is called after the river's name. We urgently drive to Amphoe In Buri to find this dish. **"Pla Chon Mae La Phao, Sa Dao Faet Fai"** or "Grilled Snakehead Nim Sprouts". Fish is abundant here in In Buri, which is located by the Mae La River. And the snakehead fish here is unique, as it has pinkish ear fin and pinkish stripes in its meat, too. Its meat is also soft and delicious. The villagers here cook it by grilling it with a soft flame till the skin and scales are burnt; then they wrap it with coir to add more flavour. It is served hot with sour and spicy sauce. I paired it with Nam Pla Wan (sweet fish sauce) paired with Soft Grilled Nim Sprouts (or Sa Dao). It is claimed to be extremely tasty.



ตารางทัวร์หนึ่งวันของเราอัดแน่นด้วยความสนุก ความสุข และความอึดอเม่ไม่ไกลจากกรุงเทพมหานคร อ่างทอง-สิงห์บุรี พร้อมเป็นคำตอบให้คุณ

Our one-day trip is fully filled with joy and fun in Ang Thong and Sing Buri, two neighbouring provinces that are not too far from Bangkok. One trip two provinces in one day! It's worth a try.



Must-Try อาหารถิ่นในตำนาน



ขนมเกสรลำเจียก *Kaeson Lum Chiak*

ตลาดศาลเจ้าโรงทอง อำเภอวิเศษชัยชาญ
Talat San Chao Rong Thong, Amphoe Wiset Chai Chan



ชุฉีปลาเนื้ออ่อนผัดกับผักบุ้ง *Chu Chi Pla Nuea On Phat Phak Bung*

ร้านนิรมิต อำเภอวิเศษชัยชาญ
โทร. 08-1852-4777, 08-7119-1331
Ran Niramitr, Amphoe Wiset Chai Chan;
Tel. 08-1852-4777, 08-7119-1331



ต้มปลาหัวตาล *Tom Pla Ra Hua Tan*

ตลาดไทยย้อนยุคบ้านระจัน โทร. 09-1765-6556 (คุณนุกูล)
Talat Thai Yon Yuk Ban Rachan; Tel. 09-1765-6556 (Khun Nukul)



ปลาช่อนแม่ลาเผา สะเดาผัดไฟ *Pla Chon Mae La Phao, Sa Dao Faet Fai*

ร้านริมแม่ลา ดันตำรับปลาช่อนแม่ลาเผา โทร. 0-3658-7166
Ran Rim Mae La, Ton Tamrap Pla Chon Mae La Phao;
Tel. 0-3658-7166

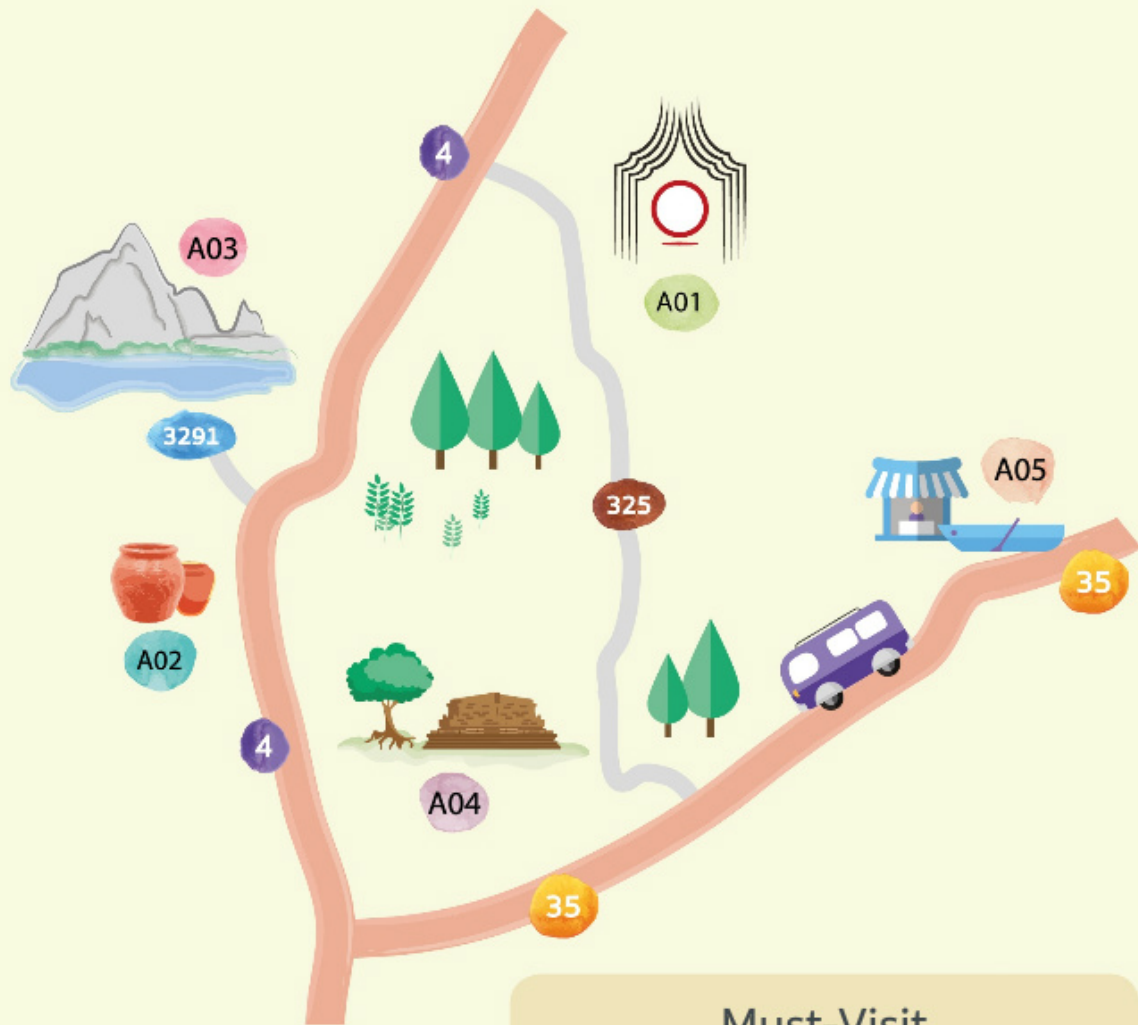


Ratchaburi จังหวัดราชบุรี

เสน่ห์ของกิน ถิ่น จีน มอญ

Savour the Flavours in the Land of
the Chinese-Mon.





Must-Visit แนะนำแหล่งท่องเที่ยวเมืองโอ่ง

- A01** ณ สักรา อุทยานไทย อุทยานแห่งความศรัทธา ความเชื่อ ความรู้ในความเป็นไทย
Na Satta Thai Cultural Park
- A02** “เรื่องขงโอ่ง” อีกสถานที่ที่สวยงามและเพลิดเพลินกับเรื่องราวของโอ่งราชบุรีได้อย่างน่าสนใจ
Ruang Kong Ong or Pottery Legend, all about pottery story to learn in one go.
- A03** “อุทยานหินเขางู” อีกหนึ่งความมหัศจรรย์ทางธรรมชาติของเมืองราชบุรี
Khao Ngu Stone Park, another amazing attraction to explore.
- A04** เมืองโบราณคูบัว ตลาดนัดไท-ยวน วัดโขลงสุวรรณคีรี สัมผัสวิถีวัฒนธรรม และอาหารประจำถิ่นมากมาย
Mueang Boran Khu Bua, Talat Nut Tai Yuan, Wat Khlong Suwanna Khiri
- A05** ตลาดน้ำลัดหล้า สัมผัสวิถีชีวิตชุมชนริมน้ำอันเก่าแก่กว่า 150 ปี
Lak Ha Floating Market, be amazed with the over 150-year-old community's lifestyle

เสน่ห์ของกิน ถิ่น จีน มอญ

Savour the Flavours in the Land of the Chinese-Mon.

เมื่อเดินทางออกจากกรุงเทพฯ แค่ชั่วโมงนิดๆ ก็มาถึงอำเภอโพธาราม ต้นตำรับอาหารอย่างแรกที่ถือกำเนิดขึ้นที่นี่ นั่นก็คือ “เต้าหู้ดำ” ที่เป็นอาหารสูตรดั้งเดิมของชาวจีนแต้จิ๋ว ทำจากถั่วเหลืองแท้ๆ โดยส่วนผสมที่ใช้ประกอบไปด้วย ผงพะโล้ น้ำตาลทราย เกลือทะเล อบเชย และโป๊ยกั๊ก ซึ่งเคล็ดลับความอร่อยนั้นก็คือการต้มโดยใช้ไฟปานกลางและใช้เวลาในการต้มนาน 3 - 4 วัน เพื่อให้น้ำพะโล้ค่อยๆ ซึมเข้าเนื้อ โดยจะไม่มีการใส่สารกันบูด อย่างไรก็ตาม หัวใจสำคัญของเต้าหู้ดำก็คือ การเลือกเต้าหู้คุณภาพดีจากโรงงานที่สั่งซื้อเป็นประจำ เพราะเป็นเต้าหู้ที่ใช้ถั่วเหลือง 100% ไม่มีส่วนผสมของแป้ง เพราะหากมีส่วนผสมของแป้งจะทำให้รสชาติของเต้าหู้ดำที่ออกมานั้นผิดเพี้ยนไป ส่วนรสชาติของเต้าหู้ดำจะออกหวานเค็มเหมือนกับพะโล้ สามารถกินเปล่าได้เลย หรือถ้าต้องการนำไปปรุงอาหารเพิ่มก็ได้ โดยทางร้านมีเมนูแนะนำให้แก่ลูกค้า ได้แก่ ยำเต้าหู้ดำ เต้าหู้ดำผัดกะเพรา แกงป่าเต้าหู้ดำ เต้าหู้ดำผัดถั่วงอก และพะโล้ ลูกค้าบางคนก็ขอน้ำที่ต้มเต้าหู้ เพื่อนำกลับไปทำพะโล้ โดยทางร้านก็ไม่หวงถ้าวินลูกค้าอยากได้น้ำ เพราะน้ำที่เหลือไม่ได้นำไปต้มต่อ แต่จะทำการปรุงรสและทำน้ำใหม่ทุกครั้ง สำหรับเต้าหู้ดำนี้ได้รับอิทธิพลจากชาวจีนที่เข้ามาอาศัยในเมืองราชบุรี ซึ่งมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์จากจดหมายเหตุการเสด็จประพาสเมืองโพธาราม ในรัชสมัยสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5 ในราวปี พ.ศ.2431 ความว่า “...เวลาบ่าย 3 โมงเศษเสด็จขึ้นประพาสตลาดโพธารามตลาดนี้มีบ้านเรือนราษฎรไทยจีนตั้งอยู่หลายร้อยเรือน...” ซึ่งจะเห็นได้ว่าโพธารามนั้นมีชาวจีนมาอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากจึงไม่น่าแปลกใจที่เมนูนี้จะได้รับความนิยมจากอดีตจนถึงปัจจุบัน



In less than 2 hours from Bangkok, we arrive at Amphoe Photharam. The first menu is **Tao Hu Dam** or Black Tofu originated by Taechiao Chinese. It is made from fresh soy bean. The key ingredients that make it black and fragrant are five-spice powder, sugar, sea salt, cinnamon and star anise. The secret recipe is boiling it on a mid-heat for 3-4 days to let the ingredients penetrate well into the tofu without any preservatives added. However, the essential factor of good black tofu is selecting quality tofu from the regular suppliers. It is all 100% soy bean with no flour added, as it may degrade the black tofu's taste. The true taste of black tofu is salty-sweet like Phalo or Chinese styled stew with slight sweet gravy. It can be served alone or cooked. Some recommended menus are Yam Black Tofu, Black Tofu Fried with Holy Basil. Kaeng Pa Black Tofu, Black Tofu Fried with Bean Sprouts, and Phalo. The black soup is given free when asked. This Black Tofu was noted in the "Trace of King Rama V the Great's Incognito Trip in 1888", that said there were hundreds of households of Thai-Chinese around the Photharam Market.

โพธารามไม่ได้มีดีแค่เต้าหู้ดำเท่านั้น แต่หากมีอีกหนึ่งเมนูที่ห้ามพลาดนั้นก็คือ “เนื้อต้มบ้านสิงห์” ซึ่งเป็นอาหารเฉพาะถิ่นคิดค้นสูตรเด็ดจากชาวจีนชื่อ “โกเหลียง” เมื่อกว่า 20 ปีที่แล้ว ที่ผันตัวเองจากจับกังโรงสี เพราะเบื่องานแบกหาม มาคิดต่างสร้างสรรค์เมนูต้มเนื้อผสมผสานกึ่งต้มยำ กึ่งเนื้อลวก และยึดเป็นอาชีพจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน โดยขั้นตอนวิธีการทำนั้นไม่ยาก แต่ต้องพิถีพิถันตั้งแต่การเลือกเนื้อ ซึ่งต้องเป็นเนื้อสันในเท่านั้น เพราะเหนียวนุ่มกำลังดี ส่วนเครื่องในมาเติม ทั้งตับ ม้าม ไส้ ขอบดั่ง หัวใจ ขี้นัว ล้างสะอาดเอี่ยมอ่อง ไร้กลิ่นคาว ล้างก่อนแล้วต้ม ก่อนเสิร์ฟก็ลวกซ้ำอีกครั้ง จากนั้นจึงปรุงรสแบบต้มยำ ใส่ข่า หั่นเป็นแว่น ๆ ตะไคร้ซอย พริกขี้หนูซอย บีบมะนาวสดลงไป โรยด้วยกะเพราและผักชีฝรั่ง ปรุงแบบขามต่อขาม รสชาติจัดจ้านคล้ายต้มยำน้ำใส เหตุที่เรียกว่าเนื้อต้มบ้านสิงห์ก็มาจากที่เมนูนี้มีต้นตำรับจากตำบลบ้านสิงห์ในอำเภอโพธารามนั่นเอง

Black Tofu is not the only top notch product here in Photharam, **Nuea Tom Ban Sing** is another famous Chinese menu here originated by **Ko Liang** in the last 20 years, who turned himself from being a rice mill labourer to create this menu, and has become famous ever since. As he got bored with being a labourer and through his passion for cooking, he then combined the Tom Yam menu with blanched meat to create this famous bowl



of Ban Sing, Photharam. The key success of this bowl is the selection of meat, which tenderloin is the must, as it has a perfectly soft texture together with entrails, which are cleaned, boiled, and blanched again before serving. After that, is the Tom Yam process, which means mixing altogether with sliced galangal, lemongrass, chillis, fresh lemon juice then chopped holy basil and dill sprinkled on top. It looks like Tom Yam Nam Sai or Clear Sour and Spicy Soup. Nuea Tom Ban Sing was named after the place of its origin at Tambon Ban Sing, Amphoe Photharam.

จากที่ราชบุรีมีชาวจีนอาศัยอยู่มากมาย และได้มีเฉพาะที่อำเภอโพธารามเท่านั้น แต่ที่อำเภอดำเนินสะดวก ก็มีชาวจีนอีกจำนวนหนึ่งอาศัยอยู่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 ซึ่งเป็นชาวจีนผู้ใช้แรงงานที่มาขุดคลองดำเนินสะดวก ซึ่งปกตินั้นชาวจีนนิยมทานข้าวต้มเป็นอาหารหลัก แต่เนื่องจากข้าวต้มเป็นอาหารจานร้อน ประกอบกับสภาพอากาศประเทศไทยมีอุณหภูมิที่สูง รวมถึงข้าวต้มเป็นอาหารที่ไม่อืดท้อง จึงส่งผลให้การรับประทานข้าวต้มจึงไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงมีการปรับเปลี่ยนจากข้าวต้มสู่ “ข้าวแห้ง” ในที่สุด สำหรับเมนูข้าวแห้งนั้นมีวิธีทำก็คือ ไข่ต้มซีอิ๊วที่เคี่ยวจนได้ที่ รวมกับเลือดเปิดพะไลหรือเลือดไก่ ราดบนข้าวสวยร้อนๆ ที่โรยหน้าด้วยตั้งฉ่าย กระเทียมเจียวและผักชี บางท้องถิ่นนิยมนานกับกุ้งทอดหรือเต้าหู้ทอดเป็นเครื่องเคียง ปูรสด้วยน้ำส้มสายชู น้ำตาล น้ำปลาและพริกป่นเหมือนกับการทานก๋วยเตี๋ยว และร้านที่ยังคงขายอยู่คือที่ตลาดน้ำหลักห้า ริมคลองดำเนินสะดวก และยังคงสูตรดั้งเดิมเอาไว้ เพื่อเป็นการรักษามรดกทางวัฒนธรรมอาหารเอาไว้อีกหนึ่งทางหนึ่ง

The Chinese not only live in Photharam, but also in Damnoen Saduak where they have been since the reign of King Rama IV. Most were Chinese labourers who came to work on the canal's construction. Boiled rice was the Chinese main dish; however, it is a light meal and served hot in the hot weather like Thailand, so it was finally adapted to be “Khao Haeng”. It is prepared by making a Chinese-style chicken stew (Kai Tom Si-io), some stewed chicken or duck blood curd maybe added. Then topped with hot steamed rice and sprinkled with pickled chopped cabbage, fried garlic and cilantro. Some serve it with fried shrimp or fried tofu, seasoning with vinegar, sugar, fish sauce and dried chilli powder if preferred. The original recipe has been served at the Lak Ha Floating Market next to Khlong Damnoen Saduak to preserve its food heritage.



สำหรับ "ตลาดน้ำหลักห้า" นั้นอยู่ตรงรอยต่อ 2 จังหวัด คือ อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร และ อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี จึงเรียกได้ว่าเป็นตลาดน้ำ 2 แผ่นดิน เป็นตลาดน้ำอยู่ปลายเขตอำเภอดำเนินสะดวก ราชบุรี ชุมชนริมน้ำแห่งนี้มีอายุเก่าแก่ไม่ต่ำกว่า 150 ปี ถ้านับจากหลักฐานการสร้างวัดปราสาทสิทธิ์ (วัดหลักห้า) ซึ่งวัดแห่งนี้ สมเด็จพระเจ้าพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค) ผู้อำนวยการขุดคลองดำเนินสะดวกได้สร้างไว้เป็นอนุสรณ์ ในอดีตตลาดน้ำหลักห้า เป็นตลาดที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก จะมีพ่อค้าแม่ค้าพายเรือหรือขับเรือมาค้าขายกันแต่เช้ามืด แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไปการคมนาคมทางบกสะดวกสบาย เกิดตลาดบกขึ้นทำให้เรือขายของบางตาไปจนเลิกขายกันไป ปัจจุบันได้รับการฟื้นฟูเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยได้รับความร่วมมือจากชาวบ้านและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทำให้ตลาดน้ำหลักห้ากลับมาคึกคักมีชีวิตชีวาอีกครั้ง ให้นักท่องเที่ยวได้มาสัมผัสบรรยากาศเก่า ๆ เวลาเปลี่ยนไปไม่อาจย้อนคืน แต่หลายอย่างที่นี่เหมือนถูกหยุดเวลาไว้ไม่เปลี่ยนแปลง...ชมของเก่า อร่อยกับอาหารท้องถิ่น ชมวิถีชีวิตริมคลอง

Lak Ha Floating Market is located at the junction of 2 provinces, Amphoe Ban Phaeo, Samut Sakhon and Amphoe Damnoen Saduak, Ratchaburi, or the so called "Bi-territory Floating Market". It is at the end of Amphoe Damnoen Saduak, Ratchaburi. This community is at least 150 years old, as noted in the construction of Wat Prasatsit (Wat Lak Ha). Somdet Chaophraya Borom Maha Sri Suriwongse (Chuang Bunnag), the person who oversaw the canal's construction had it built as a memorial. Lak Ha Floating Market was very popular in the past, and it remained active until the development of roads replaced the need for water transportation. This pattern was seen with other old floating markets, which disappeared by the mid-20th century due to the development of modern land infrastructure. However, the Tourism Authority of Thailand (TAT) revived the floating market to come alive again with the cooperation of the villagers and related parties, so to bring back the nostalgic scenes so to stop-the-clock of the days of its prosperity. Cherish the antiquities, savour the local flavours, and unwind by the canal.

นอกเหนือจากชาวจีนแล้ว ราชบุรีมีอีกกลุ่มชาติพันธุ์ ที่อาศัยอยู่แถบริมแม่น้ำแม่กลองนั่นก็คือชาวมอญ ซึ่งเข้ามาอาศัยในพื้นที่นี้ตั้งแต่สมัยโบราณ ดังนั้นวัฒนธรรมทางด้านอาหารการกินของชาวมอญจึงได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นจวบจนปัจจุบัน ดังนั้นหากมาเยือนราชบุรีก็ต้องได้มาลองชิมอาหารเมนูพื้นบ้านของชาวมอญในราชบุรีที่หาทานไม่ได้ง่ายนัก "แกงส้มมะตาด" ได้ยินแค่ชื่อก็ดูแปลกแล้ว และคิดว่าคงไม่ค่อยมีใครรู้จักผลไม้รสเปรี้ยวซ่าๆ ที่ชื่อว่ามะตาดสักเท่าไร ซึ่งมะตาดนั่นก็คือ ผลไม้พื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่เราเองแต่มีชื่อ



เรียกแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ เป็นผลไม้ตามฤดูกาลที่ออกมากในช่วงฤดูปลายฝนต้นหนาวเท่านั้น ฉะนั้นแกงส้มมะตาดนั้นก็จะมีเฉพาะในช่วงที่ผลมะตาดออก ถึงจะได้นำมาปรุงอาหารให้ได้ลิ้มรส ผลมะตาดมีรสเปรี้ยวจัด และนิยมนำมาทำอาหารทั้งคาวและหวาน และเป็นผลไม้หลักอีกอย่างในเมนูประจำสำหรับของชาวมอญ และในชุมชนมอญนครชุมน์ จังหวัดราชบุรีก็ยังคงทำเมนูนี้ทานกันอยู่ ถือเป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่ง เพราะผล

มะตาดนั้นเมื่อนำมาปรุงอาหาร จะมีลักษณะเป็นเมือกเหมือนวุ้น ช่วยเคลือบกระเพาะอาหารและลำไส้ด้วย แกงส้มมะตาดนั้น ถือเป็นเมนูสุขภาพเลยทีเดียว เพราะนอกจากผลมะตาดแล้วยังมีฟักทอง แตงโมอ่อน มะเขือเปราะและใบแมงลักด้วย หากใครอยากลิ้มลองก็สามารถไปหาซื้อได้ที่ตลาดบ้านโป่ง ช่วงราว ๆ เดือนกันยายนเป็นต้นไป

Besides Chinese, Mon is another ethnic group that has been living around the Mae Klong River from the past to present. Therefore, their food legacy has been passed from generation to generation, too. **“Kaeng Som Matat”** is the first recommended menu. Matat is a Southeast Asian local fruit called differently by various areas, which is normally picked during the end of the rainy season and the beginning of winter. Matat is a very sour fruit and used in both food and desserts. It is the key ingredient in several recipes of the Mon’s menus. This menu is still served at Nakhon Chum Mon, Ratchaburi. Matat fruit, when cooked, is jelly-like, which is believed to be good for the stomach and intestines. Kaeng Som Matat is a healthy menu, as it contains pumpkin, baby melon, pea eggplants and lemon basil. It is mostly available around September onwards.



เมื่อพูดถึงเรื่องชาติพันธุ์ของคนราชบุรีนั้น ยังมีกลุ่มชาวไทยวนอีกหนึ่งกลุ่มที่น่าสนใจ ซึ่งเป็นชุมชนที่มีความสำคัญในสมัยทวารวดี ตั้งอยู่ทางใต้สุดของกลุ่มน้ำเจ้าพระยา และเป็นเส้นทางการค้าที่สำคัญ มีการขุดพบโบราณสถานและโบราณวัตถุจำนวนมาก เช่น เครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน เครื่องประดับและอาวุธที่ทำจากโลหะ หินและแก้ว ในปัจจุบันได้จัดตั้งเป็นพิพิธภัณฑ์สถานบ้านคูบัว สำหรับแสดงโบราณวัตถุสมัยทวารวดี วิถีชีวิตชุมชนไทยวน ภูมิปัญญาการทอผ้าจากไทยวน เชิงสแลน และการแต่งกายของชาติพันธุ์ต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันได้มีการพัฒนาเป็นสถานที่ท่องเที่ยว นั่นคือ **“เมืองโบราณคูบัว ตลาดนัดไทยวน วัดโขลงสุวรรณคีรี”** โดยในทุกวันศุกร์ – วันอาทิตย์ จะมี **“กาตวิถีชุมชนคูบัว”** ตลาดโบราณที่ผสมผสานกลิ่นอายของวิถีชีวิตของชาวไทยวน มีของกินของใช้ ของพื้นบ้านให้ชมและชมมากมาย ตั้งแต่เวลา 09.00-19.00 น. และในช่วงเย็นตั้งแต่ 17.00 น. จะมีการแสดงและดนตรีพื้นบ้านที่แสดง



โดยเด็ก ๆ ในชุมชนและวงดนตรีพื้นบ้านซำบกล่อม สร้างบรรยากาศสนุกสนานครื้นเครงไม่น้อยเลยทีเดียว
จึงเป็นอีกที่ที่อยากเชิญชวนนักท่องเที่ยวมาเที่ยวตลาดแห่งนี้

Tai Yuan, namely Thai-Vietnamese, is another interesting ethnic group in Ratchaburi. Since the Dvaravati Era, they have lived at the end of the south of the Chao Phraya River, which was the essential trading route. **Jipathapun Ban Khu Bua Museum** was established in order to pay homage to the Thai-Vietnamese ancestors living in Ratchaburi. It also displays the discovered antiquities like utensils, accessories and weapons made of metal, stone and glass from the

Dvaravati Era, as well as Pha Chok Tai Yuan Chiang Saen weaving methods, and how this ethnic group dress. Currently, it has become a tourist attraction called **"Mueang Boran Khu Bua, Talat Nut Tai Yuan, Wat Khlong Suwanna Khiri"**. Every Friday-Sunday, there is "Kad Withi Chum Chon Khu Bua", a replicated ancient market with a Tai Yuan theme. It features local food, utensils, etc. to taste and shop from 9 a.m.-7 p.m. At 5 p.m. onwards, there are local shows and music performed by children in the village, as well as local bands. It's another market you shouldn't miss.



อีกสถานที่ท่องเที่ยวแห่งหนึ่งที่น่าสนใจ ซึ่งเตรียมที่จะเปิดต้อนรับนักท่องเที่ยวในวันที่ 30 มิถุนายน 2561 นี้ นั่นก็คือ **"ณ สัทธา อุทยานไทย"** หรือชื่อเดิมคือ (อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม) ตั้งอยู่ในสวนสวยที่เป็นธรรมชาติ สงบร่มรื่นกว่า 42 ไร่ เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ

ปลูกฝังความเป็นไทย ส่งเสริมพุทธศาสนาและอนุรักษ์ศิลปะและวัฒนธรรมที่ดีงาม มีจัดแสดงหุ่นขี้ผึ้งของบุคคลสำคัญ วิหารสุขุทัยที่

บอกเล่าเรื่องราวการเดินทางของพุทธศาสนาสู่ประเทศไทยด้วยเทคนิค Mapping

แสง สี เสียงที่น่าตื่นตาตื่นใจ การเรียนรู้ผ่านแอปพลิเคชันและสื่อผสมที่ทันสมัย ในบริเวณบ้านไทยทั้ง 4 ภาค ก็มีแสดงวิถีชีวิตพื้นบ้าน การเรียนรู้เรื่องสมุนไพรและพรรณไม้ที่สำคัญของไทย พร้อมทั้งมีกิจกรรมเวิร์กช็อป และการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยที่จะมาใช้เวลาด้วยกันอย่างมีความสุข

The brand new interesting attraction of 2018 is **"Na Satta Thai Cultural Park"** (formerly the Thai Cultural Park, the Wax Museum), located on a spacious 42 rais (approx. 14 acres) of land. This is a space for learning, enjoying, fostering Thai heritage, promoting Buddhist values as well as preserving Thai culture. It exhibits wax models of many VIPs.



Wihan Sukhothai with its intriguing modern multimedia tells the story of how Buddhism came to Thailand with mapping audiovisual techniques. The 4 regions Thai-style houses feature the local lifestyle, Thai herbs and essential plants with workshops and creative learning activities. It is an innovative learning centre that the whole family can spend quality time together.

มาถึงราชบุรีเมืองแห่งโอ่งทั้งที จะไม่แวะไปชมโรงงานทำโอ่ง ก็เหมือนว่ามาไม่ถึง ซึ่งตอนนี้ทางจังหวัดก็ได้ส่งเสริมให้เป็นแหล่งเผยแพร่ความรู้และอนุรักษ์โอ่ง เราขอแนะนำ “เรื่องของโอ่ง” สถานที่ท่องเที่ยวเชิงศิลปวัฒนธรรมแนวใหม่ที่สะท้อนวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของชาวราชบุรีในอดีตที่ผูกพันอยู่กับโอ่ง และด้วยความมุ่งมั่นในการสืบสานศิลปวัฒนธรรมในการปั้นโอ่งมังกรตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน จึงเกิดเป็นศูนย์การเรียนรู้ขึ้นเพื่อให้ชนรุ่นหลังตระหนักถึงความเป็นมาของโอ่งมังกร ปลุกจิตสำนึกการอนุรักษ์และดำรงภูมิปัญญาดั้งเดิมของโอ่งมังกร ผ่านอนิเมชั่น 3 มิติ มีพิพิธภัณฑ์โอ่งที่บอกเล่าเรื่องราวความเป็นมาและแสดงโอ่งรูปแบบต่าง ๆ ตั้งแต่อดีต มีการสาธิตการปั้นโอ่ง การทำลวดลายบนโอ่ง จัดแสดงเครื่องมือและเตาเผาโอ่งจำลอง ซึ่งหาชมได้ยากแล้วในปัจจุบัน นำชมโดยผู้บรรยาย พร้อมร้านขายของที่ระลึกและร้านอาหารครบวงจร รวมถึงกิจกรรมเวิร์กช็อปที่น่าสนใจให้เราใช้เวลากันได้ทั้งวัน



Coming to the town of pottery, why not check out how those earthen jars with spectacular patterns are made. Ruang Kong Ong or “Pottery Legend” is the innovative cultural attraction that reflects how Ratchaburi’s locals’ everyday lives is bound with an earthen jar with its surrounding dragon patterns. With the aim to foster the arts and culture of clay pot making from the past to present, they then established this learning centre employing 3D animation with multimedia to tell the story of how this earthenware has been made from past to present. There are also demonstrations of clay pot and making designs. An exhibition of tools and kiln, a thermally insulated chamber that produces temperatures sufficient to complete some processes; such as, hardening, drying, or chemical changes that removes all the water from the clay can also be seen. This learning centre also features a souvenir shop and restaurant as well as workshop and other interesting activities that you can enjoy throughout the day.

เป็นการมาเที่ยวราชบุรีที่คุ้มค่าคุ้มเวลา ทั้งอิ่มท้องและอิ่มใจกลับไป และราชบุรียังมีสถานที่ที่น่าสนใจรอให้ทุกท่านมาเยือนอีกมากมาย แล้วกลับมาราชบุรีอีกนะ

This Ratchaburi trip is absolutely worth a visit, as it is filled with flavours to savour and attractions to cherish in one go.



Must-Try ปักหมุด อาหารถิ่นในตำนาน



เต้าหู้ดำ Black Tofu

ร้านเต้าหู้ดำแม่เล็ก ตลาดโพธาราม โทร. 0-3223-1429, 08-6758-5490

Mae Lek Black Tofu, Photharam; Tel. 0-3223-1429, 08-6758-5490

ร้านเจ๊อั้ง ตลาดโพธาราม โทร 08-1178-5795

Je Ang, Photharam; Tel. 08-1178-5795



ข้าวแฉัง Khao Haeng

ร้าน “บ้าน ปูล้อ” ตลาดน้ำหลักห้า โทร. 08-7410-9888

Ban Pu Lo, Lak Ha Floating Market; Tel. 08-7410-9888



แกงส้มมะตาด Kaeng Som Matat

ตลาดบ้านโป่ง

Ban Pong Market



เนื้อต้มบ้านสิงห์ Nuea Tom Ban Sing

ร้านเนื้อต้มบ้านสิงห์ โกเหลียงเจ้าเก่า โทร 08-1011-8685

Nuea Tom Ban Sing, Tel. 08-1011-8685



Ranong จังหวัดระนอง

อาหารระนอง ฝนแปดแดดสี่

Unwind in the City of 'Eight Rainy,
Four Sunny' Months.





Must-Visit แนะนำแหล่งท่องเที่ยวระนอง

- A01** แวะแช่น้ำร้อนที่บ่อน้ำร้อนสวนสาธารณะรักษะวาริน ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและอุดมไปด้วยแร่ธาตุ โดยไม่มีสารกำมะถันเจือปน
Raksa Warin Hot Spring and Public Park, unwind in the natural, sulphur free and mineral-fuel hot spring.
- A02** ชมพระพุทธรูปไสยาสน์ที่ใหญ่ที่สุดในภาคใต้ วัดวารีบรรพต
Pay homage to the largest Reclining Buddha of the South at Wat Wari Banprot
- A03** เกาะพยาม ชมวิถีชาวเลมอแกน
Ko Phayam, meet Moken, the Sea Gypsies
- A04** เทียน้ำตกบุญญาบาล
Namtok Punyaban
- A05** ชมวิวที่หาดชาญดำริ ไหว้เจ้าแม่กวนอิมกลางน้ำ
Hat Chan Damri, worship the Kuan Im image in the water.
- A06** ชมพระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง) ตั้งอยู่บริเวณเชิงเขารัตนรังสรรค์
Rattanakrangsarn Palace, teak wood City Hall
- A07** อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว
Namtok Ngao National Park



อาหารระนอง ฝนแปดแดดสี่

Unwind in the City of 'Eight Rainy, Four Sunny' Months.

ชื่อ "ระนอง" เพี้ยนมาจากแร่นอง เมืองนี้จึงเต็มไปด้วยแร่ธาตุ หนึ่งในนั้นคือบรรดาแร่ต่างๆ ที่อยู่ในน้ำพุร้อน เมืองนี้จึงมีบ่อน้ำพุร้อนอุดมด้วยแร่ธาตุชั้นดีผุดขึ้นเองตามธรรมชาติ ยอดนิยมอันดับต้นๆ แห่งแรกคือ บ่อน้ำพุร้อนรักษะวาริน เป็นแหล่งน้ำพุร้อนเก่าแก่ที่ถูกค้นพบมาเป็นเวลานานแล้ว ที่นี่จึงเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพยอดนิยม และมีชื่อเสียงมาอย่างยาวนานในภาคใต้ มีทั้งบ่อน้ำพุร้อนไว้พักผ่อน กำมะถัน อุณหภูมิประมาณ 65 องศาเซลเซียส ให้แช่เท้า แช่ตัว เทคนิคการแช่น้ำพุร้อนคือ อย่าแช่ทีเดียวนานๆ ควรสลับขึ้นมาล้างน้ำเย็นด้วย ขึ้นลงสัก 3 รอบกำลังดี นอกจากนี้ยังมีลานสุขภาพบำบัด เป็นพื้นที่ปูที่ร้อน เพราะมีกระแสน้ำพุร้อนไหลผ่านด้านล่าง ผู้คนนิยมมาโยคะร้อนหรือนอนให้เหงื่อซึมกระตุ้นเลือดลมไหลเวียน ผ่อนคลายกล้ามเนื้อสบายๆ

Ranong, its sound was derived from "Rae Nong", which means filled with minerals, as you can see from its natural hot springs around the town for example. The most popular hot spring here is Raksa Warin Public Park, the very first discovered hot spring ever. It is acclaimed as the popular health tourism spot in the South of Thailand, as it is a pure and sulphur free hot spring. At 65 degrees Celsius, you can either take a dip yourself or just have a hot foot spa depending on your



choice. Moreover, 'The Healthy Park', which the hot cement surface is located over the hot current down there, is also a perfect spot for hot yoga or just laying down to get your circulation stimulated as well as muscle rejuvenation.

เนื่องจากระนองเป็นเมืองแห่งแร่ ดังนั้นอุตสาหกรรมที่สำคัญตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันก็คงไม่พ้นแร่นั้นเอง ซึ่งในอดีตนั้น ผู้ที่บุกเบิกทำกิจการค้าแร่ในระนองนั้น เป็นชาวจีนแผ่นดินใหญ่ ต้นตระกูล ณ ระนอง ซึ่งต่อมาได้รับพระบรมราชโองการให้มีบรรดาศักดิ์เป็นพระยาดำรงสุจริตมหิศรภักดี ในตำแหน่งจางวางเมืองระนอง ซึ่งเทียบเท่าเจ้าเมืองสมัยนั้น จึงไม่แปลกที่จะนำวัฒนธรรมจีนติดตัวมา และได้เผยแพร่ทั้งเรื่องของความเชื่อ ประเพณี และอาหารไปทั่วระนองด้วย ดังนั้นหากใครได้มาระนองแล้วละก็ คงจะได้ยินชื่อเมนูอาหารแปลก ๆ อยู่หลายเมนู หนึ่งในนั้นก็คือ ยาวเย และ ซุนเปี้ยะ เมนูอาหารที่เชื่อม 2 วัฒนธรรมมลายู และจีนฮกเกี้ยน หรือที่เรียกว่าเปอรานากันนั่นเอง

Due to its rich geography of minerals, mining has been the major profession of the people of Ranong from the past to the present. Most miners were Chinese from mainland China. The first Governor of Ranong, Kho Su Chiang, a Hokkien Chinese, later was appointed as Phraya Damrongsucharit Mahison Phakdi, or Chang Wang Mueang Ranong as so called in the past. He is also the origin of the "Na Ranong" family. This Chinese heritage has also influenced the beliefs, traditions and cuisine. As you can see, Yao Ye and Chun Piah are good samples of this acculturation between the Malaysian and Hokkien Chinese; namely, Peranakan.



ยาวเย อาหารพื้นเมืองเก่าแก่ของระนอง ซึ่งแปลงมาจากอาหารจีนฮกเกี้ยน ที่สืบทอดเป็นอาหารทานเล่นจวบปัจจุบัน ส่วนประกอบของยาวเยก็แตกต่างกันไปสูตรสูตรมัน บางร้านจะไม่ใส่เนื้อสัตว์ ใส่แต่หมูทอดกับไข่ต้ม แต่จะมีผักที่ยืนพื้นเหมือนกันคือ ผักบุ้งชอยลวก ซึ่งบางร้านใส่กุ้งลวกสุก ปลาหมึกลวกสุก ปาท่องโก๋ หั่นขวาง กุ้งแห้งชุบแป้งทอด ฯลฯ ราดด้วยน้ำจิ้มสูตรเฉพาะ คลุกเคล้าให้เข้ากัน กินเป็นของว่างรสชาติเค็มหน่อย อร่อยดี ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วยาวเยเป็นอาหารที่มีคุณค่า เพราะประกอบไปด้วย 5 หมู่ และยังมึรรสชาติที่อร่อยยาวเยต่างพากันติดใจไปกับเมนูนี้ ทั้งรสชาติอาหารทะเลสดใหม่ และอายวัฒนธรรมจีนในคำเดียวกัน

Yao Ye, the oldest local healthy snack of Ranong, is derived from its Hokkien Chinese origin. It is Spicy Water Spinach Salad. Ingredients may vary; some add meat, and some use only fried tofu with hard-boiled egg. The key ingredient is blanched water spinach (Phak Bung Luak). Some shops may add quick boiled shrimps and/or squid with sliced fried dough stick and dried shrimp tempura, etc. then top with a special formulated salty, sour, sweet and spicy sauce. It is a healthy menu, as it contains all 5 major food groups. It is a must-try dish, as you will enjoy the full flavour of the fresh seafood and its inherited Chinese culinary culture in one bite.



สำหรับอีกหนึ่งเมนู ที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีนฮกเกี้ยนนั่นก็คือ ‘ซุนเปี้ยะ’ โดยที่เมนูนี้ถ้ามองภายนอกก็จะแอบคล้ายหอยจืด ซึ่งลักษณะของตัวซุนเปี้ยะจะเป็นฟองเต้าหู้ห่อได้เป็นชิ้นยาวๆ แล้วทอด โดยในสมัยโบราณจะใช้ฟองหมูแทนฟองเต้าหู้ในการห่อตัวได้ และส่วนผสมที่มีทั้งหมูสับ ตับหมู และเนื้อปู นำมาวนวดและตีให้เข้ากันจนเหนียวหนึบ จากนั้นนำไปทอดให้กรอบนอกนุ่มใน หอมกลิ่นรสชาติและเนื้อสัมผัสอร่อยอย่างลงตัว จากที่ได้อธิบายต้นว่ารรสชาติจะต้องเหมือนหอยจืดนั้น แต่หลังจากที่ได้ชิมแล้ว อยากบอกว่ามีทั้งความคล้ายและความต่าง ยิ่งได้กินคู่กับน้ำจิ้มหวานอมเปรี้ยวที่เสิร์ฟมาคู่กัน ยิ่งทำให้ซุนเปี้ยะที่ดูธรรมดากลับอร่อยเกินที่จะห้ามใจ หากใครต้องการรู้ว่าจจะอร่อยและหอมขนาดไหนต้องเชิญมาที่ระนองสักครั้ง

Another Hokkien derived menu is ‘**Chun Piah**’, which looks like ‘Hoi Cho’ (Deep-fried Crab Meat Roll). It is a deep-fried soft bean curd sheet (or Tofu Skin) wrapped in a savoury filling. In the past, the people used pig’s fascia instead of a soft bean curd sheet. Its filling contains minced pork, liver, and crab meat, seasoned and mixed well till it can be shaped into a roll. Then it is wrapped with the prepared soft bean curd sheet, and fried till golden brown. It is served with sweet and sour sauce. Try it yourself to see the difference between Chun Piah and Hoi Cho.

ทั้ง 2 เมนูข้างต้นนั้น จะมีส่วนประกอบที่สำคัญนั่นก็คือ กุ้ง ปู ปลาหมึก และระนองนั้นก็เป็นจังหวัดที่ติดกับทะเลอันดามันที่สวยงาม อีกทั้งยังเป็นแหล่งอาหารทะเลที่อุดมสมบูรณ์อีกด้วย หากมาถึงระนองแล้วไม่ได้ไปสัมผัสน้ำทะเล ก็จะต้องไปสำหรับนักท่องเที่ยวอย่างเรา ซึ่งสำหรับแหล่งท่องเที่ยวทางทะเลที่ขึ้นชื่อ และเป็นสวรรค์สำหรับคนรักทะเลนั่นก็คือ เกาะพยาม ซึ่งเป็นเกาะที่มีเสน่ห์

แห่งหนึ่งในอันดามัน ด้วยเป็นเกาะที่มีบรรยากาศสงบควบคู่กับวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของชุมชนชาวเลมอแกน ผู้ได้ชื่อว่าเป็นยิปซีทะเล ที่วันนี้พวกเขายังคงเลี้ยงชีพด้วยการจับสัตว์น้ำ รวมทั้งพานักท่องเที่ยวล่องเรือชมความงดงามในมุมต่างๆ ของเกาะพยามที่มีไฮไลต์เด็ดอยู่ที่อ่าวใหญ่ เพราะมีขนาดและพื้นที่ใหญ่สมชื่อ เว้าอ่าวมีความยาวราว 4 กม. ในยามน้ำลดจะมองเห็นหาดทรายอันกว้างใหญ่ค่อยๆ ลาดเทลงสู่ทะเล เม็ดทรายในอ่าวนี้จัดว่ามีความละเอียด เนียนนุ่มสบายเท้า โดยทรายที่อ่าวใหญ่เป็นทราย 2 สี ผสมกัน คือ สีเหลืองกับสีเทา ยามน้ำลงจะมองเห็นเป็นริ้วๆ สวยงามมาก คลื่นที่อ่าวใหญ่ค่อนข้างแรงเหมาะแก่การเล่นกระดานโต้คลื่นเป็นอย่างมาก แต่หากใครต้องการความสงบ ก็สามารถปลีกตัวมาที่อ่าวต่างๆ เช่น อ่าวแม่หม้าย อ่าวกวากีบ แหลมหิน และอ่าวมุก หรือหากต้องการเดินชมธรรมชาติก็สามารถมาที่อ่าวเขาควาย ซึ่งมีลักษณะเป็นอ่าวโค้งยาวประมาณ 2 กม. มุมทั้งสองโค้งเข้ามาคล้ายเขาควาย ที่นี่เป็นอ่าวที่มีความสงบเงียบ มีที่พักให้บริการหลายแห่ง มีหาดทราย 2 สี คือช่วงหนึ่งเป็นสีขาวเนียน อีกช่วงหนึ่งเป็นสีอมชมพู อันเกิดจากหอยทับทิมและเศษซากของมันอยู่ที่บริเวณชายหาดนี้จำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี “หินทะเล” โดยมีลักษณะเป็นภูเขาหินลูกเล็ก ๆ ตรงปลายถูกน้ำกัดเซาะเป็นช่องโพรงทำให้เราสามารถเดินลอดผ่านไปมาได้และเป็นจุดที่นักท่องเที่ยวหลายคนนิยมถ่ายภาพ อ่าวเขาควายตั้งอยู่ฝั่งตะวันตก ที่นี่จึงเป็นอีกหนึ่งจุดชมพระอาทิตย์ตกชั้นดีของเกาะเลยทีเดียว



Both menus above are composed of shrimp, crab and squid, as Ranong is located next to the stunning Andaman Sea, which is a rich source of seafood. So why not visit some seaside attractions and take a dip in the salty sea? **Ko Phayam** has been claimed as a paradise for sea lovers. Why? This charming island with long fine white sandy beaches, clear blue sea, and coral reefs is the perfect place to get away. It is also home of the Moken, an ancient seafaring people who have roamed the Andaman Sea for thousands of years, aka, Sea Gypsies. Currently, they make their living from tourism leading tourists to tour around the national parks, snorkelling, etc. while some still work on fishery. The highlight of Ko Phayam is



at Ao Yai, the long 4-kms white sandy beach that is as large as its name. The sand here is two-tone, yellowish grey, which can be seen in ravishing two-tone stripes at low tide. The waves here are perfect for surfing. For those who love quieter beaches, Ao Mae Mai, Ao Kwang Pip, Laem Hin and Ao Muk are waiting. Strolling along the 2 kms of Khao Kwai Beach (Buffalo Bay) is truly unwinding with the surrounding peaceful view. It is a bay that the 2 ends meet like a buffalo's horns like it's named after. The two-tone sand here is pinkish white; the pinkish tone is from the shells of Hoi Taptim or Button Tops (Sea Snail species), which are plentifully piled up on this beach. Moreover, this island also features Hin Thalu, a small hill which the end was corroded to become an open hollow that you can walk through, which is another hot selfie spot to check out, and great spot to sit and see the sunset view of this island.

เมื่อมาเยือนที่เกาะพยามแล้ว อีกหนึ่งสิ่งที่ขึ้นชื่อนอกเหนือจากความงามของทะเลแล้ว นั่นก็คือ มะม่วงหิมพานต์ ซึ่งชาวระนองจะเรียกว่า กาหยู เนื่องจากกาหยูพันธุ์ของระนอง มีรสชาติหวาน กรอบอร่อย จึงเรียกว่า กาหยูหวาน โดยกาหยูเป็นพืชเศรษฐกิจของระนอง ซึ่งสามารถนำมาคั่ว และกะเทาะเปลือกออก เหลือเพียงเมล็ดภายใน ซึ่งกำลังสุกพอดีสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด โดยมีสรรพคุณทางยา มากมาย ไม่ว่าจะเป็นช่วยให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง ลดไข้ แก้ไอ แม้แต่เรื่องของลำไส้ก็ช่วยได้ นับว่าเป็นพืชที่มี ประโยชน์มากมาย สำหรับชาวระนองแล้ว กาหยูนั้นไม่ได้ทานกันแค่เมล็ด แต่ยังทานยอดไปอีกด้วย ซึ่งเมนู ที่นิยมทานกันก็คือ ยำยอดกาหยู นั่นเอง

At Ko Phayam, besides the stunning blue sea and white sandy beaches, there is also a crunchy healthy plan, called Kayu or cashew nut. The distinct sweet and crunchy taste of Ranong's Kayu made its fame as Kayu Wan or Sweet Cashew. Roasted and peeled cashew nut is one of the important products of Ranong. It can be used in various menus; moreover, it also boasts a



lot of medicinal properties, antipyretics, cough remedy, or any intestinal ...
 For the people of Ranong, Kayu Leaf, especially its young leaf (yot) is also eaten as a vegetable.
Yam Yot Kayu or Spicy Young Kayu Leaves Salad is one of the ancient menus still served to the present time. This menu employs 3 top notch products of Ranong in one dish: Kayu (cashew leaf), Kapi (shrimp paste) and sun-dried shrimp, so that it tastes really good as the salty shrimp paste and crunchy dried shrimp are well rounded with the slight harsh taste of the young leaf. The creamy roasted coconut and the zesty tamarind paste also add more relish to the dish. The shrimp paste of Ranong is one of the best in Thailand, as Ranong is the source of good quality Koei (a kind of small shrimp), its key ingredient. Ranong's shrimp paste (Kapi) and sun-dried shrimps are 2 top souvenirs that tourists who visit Ko Phayam must buy to take home.

สำหรับเมนูนี้เป็นการยำแบบโบราณที่ใช้ทั้งกาหยู กะปิ และกุ้งแห้ง ตามของดีเมืองระนองรวมไว้ด้วยกัน ทั้งยอดกาหยูที่มีรสฝาดกำลังดี ทานแล้วได้กลิ่นและรสเค็มจากกะปิ และกุ้งแห้งมาเพิ่มความเข้มข้นยิ่งขึ้น หอมหวานจากมะพร้าวคั่ว มีรสเปรี้ยวจากน้ำมะขามเปียก ซึ่งหอมกลิ่นมะขาม เรียกว่าครบรสสำหรับกะปิ และกุ้งนั้น ต้องยกนิ้วให้กับระนองเลย เพราะจังหวัดระนองนั้นเป็นแหล่งกุ้ง และเคยขึ้นดีของประเทศ จึงไม่แปลกที่กะปิกับกุ้งแห้งของระนองจึงมีชื่อเสียงไปทั่วประเทศ ซึ่งร้อยละร้อยของนักท่องเที่ยวที่มาระนองต้องซื้อกะปิ และกุ้งแห้งติดไม้ติดมือไปแทบทุกคน



เมื่อพูดถึงกะปิจะไม่พูดถึงเมนู **ปลาทุทอดกะปิ** ที่นำปลาทูตัวใหญ่ไปทอดให้สุก จากนั้นจึงเตรียมซอสกะปิไว้ราด ด้วยการเอากะเทียมลงเจียวให้เหลืองกรอบ จากนั้นตั้งน้ำมันในกระทะให้ร้อนด้วยไฟอ่อนๆ เอากะปิใส่น้ำสะอาดเล็กน้อยละลายเทลงไป เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ ใส่น้ำตาลปีบลงไฟเคี่ยว ใส่พริกไทยดำบุบพอแตกลงไป ใส่หอมแดง ซอสหอยนางรม รากผักชี คนให้เข้ากันดี ถ้าน้ำมันเยอะเกินไปให้เติมน้ำสะอาดลงไปอีกนิดหน่อย เอาให้เหนียวข้นกำลังพอดี ไม่ต้องให้เข้มข้นมากหรือเหลวมากจนเกินไป จากนั้นจึงเอามาราดลงบนตัวปลาทูหนึ่งที่ทอดเตรียมไว้แล้ว วางเรียงในจาน ราดให้ทั่วถึงทุกตัว แล้วเอาพริกชี้ฟ้าสีแดงและสีเขียวที่หั่นเฉียงไว้มาโรยให้สวยงามพอสมควร หากได้ทานกับข้าวสวยร้อนๆ รับรองว่าเป็นการจบการท่องเที่ยวนครบทั้งความเพลิดเพลิน เพลินใจ และเพลินพุงที่สุดจริงๆ

The other famous Kapi menu is **Pla Thu Thot Kapi** or Deep Fried Pla Thu topped with Kapi Sauce. Start by deep frying the short mackerel fish (Pla Thu) and setting it aside. Prepare the sauce by stir-frying the chopped garlic cloves till golden brown then add Kapi, cane sugar and a bit of water to melt and mix well. Then add the pounded black pepper, sliced shallots, oyster sauce and cilantro roots, mix them well to the desired viscosity, then top it with the prepared deep-fried fish awaiting on the dish. Garnish it with sliced red and green Phrik Chi Fa (large chillis). It is normally served with hot steamed rice. This trip of stunning attractions and savoury tastes are finally ending happily. Will you come again?



Must-Try

ปักหมุด อาหารถิ่นในตำนาน



ยาวเย Yao Ye

ร้าน J & T โทร. 0-7781-2483

Ran J&T; Tel. 0-7781-2483

ถนนคนเดินระนอง

Ranong Walking Street

ร้านฟาร์มเฮ้าส์ โทร. 08-7278-4224

Farmhouse Restaurant Ranong; Tel. 08-7278-4224



ชุนเปี้ยะ Chun Piah

ร้าน J & T โทร. 0-7781-2483

Ran J&T; Tel. 0-7781-2483



ยำยอดกาหยู Yam Yod Kayu

ร้าน J & T โทร. 0-7781-2483

Ran J&T; Tel. 0-7781-2483



ปลาทุทอดกะปิ Pla Thu Thot Kapi

ร้านข้าวหอม โทร. 08-0097-3482

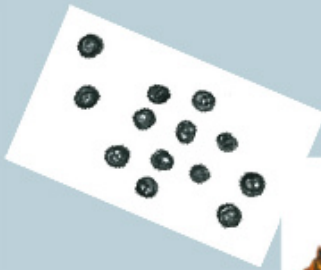
Ran Khao Hom; Tel. 08-0097-3482

ร้านอาหารคูนลิน เปิดทุกวัน 8.00-21.00 น. โทร 0-7782-2863

Ran Khun Lin; Tel. 0-7782-2863

Satun จังหวัดสตูล

หอยอาหารถิ่น หอมกลิ่นเครื่องเทศ
Spice up Your Taste Buds in Satun.





Must-Visit แนะนำแหล่งท่องเที่ยวสตูล

- A01** ล่องแก่งชุมชนบ้านควน
Rafting at Ban Kuan
- A02** ทะเลแหวกสีหลังมังกร ของชาวชุมชนตันหยงโป บากันเคย
Golden Dragon Beach at Tan Yong Po
- A03** ชมปราสาทหินพันยอด unseen แห้งใหม่ของสตูล
Prasat Hin Phan Yot, the new unseen in Satun
- A04** หมู่บ้านชาวเลบากันใหญ่ และหอขาว หรือเกาะหอยกาบ
Fisherman's Village at Bagan Yai, Ho Khao / Ko Hoi Kap
- A05** ถ้ำเสตโกดอน สัมผัสความงดงามของหินงอก หินย้อยศักดิ์สิทธิ์
Tham Lae Stegodon, formations of stalactites and stalagmites in many beautiful and strange shapes.
- A06** พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติสตูล คุกาสัญญะดิน
Satun National Museum / Kuden Mansion



หอยอาหารถิ่น หอมกลิ่นเครื่องเทศ Spice up Your Taste Buds in Satun.

ด้วยอดีตสตูลคือส่วนหนึ่งของไทรบุรี (รัฐเคดาห์ มาเลเซีย) ผู้คนส่วนใหญ่จึงสืบเชื้อสายมลายู อาหารการกินก็ได้รับอิทธิพลมาไม่น้อยเช่นกัน สำหรับเมนูพิเศษถือเป็นเมนูบ้านคู่เมืองของสตูล จนยกขึ้นโต๊ะต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนอยู่เป็นประจำ นั่นก็คือ ‘ข้าวมัน แกงตอแมะห์’ ตอแมะห์มาจากตุมิห์ในภาษามลายู ที่หมายถึงการผัดเครื่องแกงคลุกเคล้าให้เข้ากับน้ำกะทิสดหรือน้ำมัน สำหรับในประเทศไทยเรียกว่า ตอแมะห์ นิยมรับประทานกับข้าวมัน หรือขนมประเภทโรตีสี เป็นอาหารประจำวันมื้อสำคัญคือ เช้า เที่ยง หรือ มื้อเย็นก็ได้ ถ้ารับประทานกับโรตีสั้นมาก มักจะรับประทานตอนเช้า มีเครื่องปรุงหลายอย่าง ได้แก่ ปลาสด น้ำกะทิสด เกลือ มะขามเปียก ขมิ้น พริกแห้ง เมล็ดใหญ่ กระเทียม หัวหอมแดง เมล็ดบาลาบา เมล็ดชาหวิ เมล็ดผักชี เมล็ดข้าวเล็ก เมล็ดข้าวใหญ่ และใบกาลาปอแหล (ใบสมุยเทศ) วิธีปรุง ตั้งน้ำมันให้ร้อน เอาหอม กระเทียมที่ซอยเรียบร้อยแล้ว เมล็ดบาลามา เมล็ดชาหวิ ลงเจียว แล้วนำเครื่องปรุงซึ่งบดละเอียดลงผัดคลุกเคล้ากันจนสุกหอม ใส่น้ำกะทิสดเคี่ยวจนเดือด ต่อจากนั้นใส่ปลาที่เตรียมไว้ คนจนเข้ากัน แต่ไม่ควรคนมากหรือตั้งไฟนาน เพราะจะทำให้เปื่อยละเอียดเกินไป ใส่น้ำมะขามเปียกเล็กน้อยให้มีรสอมเปรี้ยว จากนั้นใส่มะเขือยาวลงไปจนสุกดี แล้วจึงใส่ใบกาลาปอแหล ก่อนยกลงจากเตา ใส่จานปรุงแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าให้สวยงาม



Satun in the past was a part of Sai Buri (Kedah State, Malaysia), that's why most locals are Malay descendants, and this is reflected in their cuisine, too. The most recognised menu is **Khao Man Kaeng Tor Maeh**. Tor Maeh is from Tumth in Malay, which means stir-fried with coconut milk or oil. In Thailand, it is served with Khao Man (Cooked Rice in Oil/Coconut Milk) or Roti. The key ingredients are fish, fresh coconut milk, salt, tamarind paste, turmeric, large whole dried chilli, garlic, shallots, and loads of spice seeds like Halba



(fenugreek), Savi, coriander, fennel, as well as curry leaf or Ka Po Lae Leaf (or Samui Thet Leaf as called by the locals). Begin by heating some oil in a pan, put in chopped garlic and shallots to stir-fry then add all the ground spice seeds till you smell its fragrance, pour in the fresh coconut milk and let it cook. Fish is then added to cook for a while then a little sour tamarind paste is added to taste, followed with sliced eggplants till it is perfectly cooked. Curry leaf is added in the end, mix them well, and that's all. Sprinkle with large whole dried chilli when served.



เมื่อพูดถึงแกงตอแมะห์ ก็ทำให้นึกถึงชุมชนบ้านควน ซึ่งเป็นต้นตำรับของแกงตอแมะห์ในสตูล โดยได้อิทธิพลจากไทรบุรี ซึ่งในชุมชนบ้านควน ได้ค้นพบบ้านโบราณอายุ 170 ปี ทรงปั้นหยา เพื่อบ้านของจังหวัดสตูล ซึ่งคาดว่าเป็นที่พำนักของเจ้าเมืองในอดีต คือ เจ้าผู้ครองนครสทโดยพระยาภูมินารทภักดี หรือมหาอำมาตย์ตรีพระยาภูมินารทภักดี บ้านหลังนี้มีมหาอำมาตย์ตรีพระยาภูมินารทภักดีเป็นผู้ให้สร้างขึ้นมาใช้ทำราชการ เหมือนเป็นศูนย์รวมทุกชีชาวบ้าน นอกจากนี้บ้านควนยังมีกิจกรรมการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ นั่นก็คือ การล่องแก่งบนแหล่งน้ำจืดที่สนุกและตื่นเต้น แต่หากใครที่ต้องการเปลี่ยนบรรยากาศพายเรือคายัคในทะเลที่ปลอดภัยและ

สวยงามขอแนะนำให้ไปที่ อุทยานธรณีสตูล ที่ทาง UNESCO เพิ่งประกาศให้เป็นแหล่งอุทยานธรณีโลกนั่นก็คือ ปราสาทหินพันยอด ที่นี่คืออันซีนไทยแลนด์อีกที่หนึ่งที่ชาวสตูลภูมิใจนำเสนอ ประติมากรรมที่ธรรมชาติสรรค์สร้างยอดเขาหินปูนมากมาย คล้ายปราสาทหินที่ตั้งอยู่กลางผืนน้ำ และถ้าพายเรือคายัคเข้าไปชมใกล้ๆ โดยลอดผ่านถ้ำเข้าไป ภาพในเลนส์ตาของเราคือถ้ำที่ด้านบนทะลุไปร่มมองไปเห็นท้องฟ้าตัดกับภูเขาที่มียอดคล้ายปราสาทสวยงาม อยากไปเห็นด้วยตาตัวเองแล้วใช่ไหม ไม่ยากเลย นั่งเรือออกไปสัก 15 นาที ก็ถึง “เกาะเขาใหญ่” ซึ่งอยู่ในความดูแลของอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะเภตรา ที่นี่เองคือที่ตั้งของปราสาทหินพันยอด ในอำเภอละงู ที่ตั้งตระหง่านรอให้เราเข้าไปชมความสวยงาม

Kaeng Tor Maeh originated at **Ban Kuan**, whose villagers are descendants from Sai Buri. A 170-year-old colonial style hip roof house was found here in this village, which its age is as old as the province. It was told that it might have belonged to the Setoi City ruler, Chancellor Phraya Phumnart Phakdi. He built this house to be a state office to receive complaints from the villagers. You can also enjoy the most fun and exciting rafting at Ban Kuan, or go kayaking at the **Satun UNESCO Global Geopark**, the latest UNESCO endorsed





geopark. Inside, there is Prasat Hin Phan Yot, or “Thousand Spires Stone Castle” where a limestone sinkhole is located. It is one of the unseen landmarks to explore in Amphoe La Ngu by kayaking for 15 minutes to get there; it is one of Satun’s prides. It is located in Ko Khao Yai under supervision of the Mu Ko Phetra National Park.

ในอำเภอลงุ่นเป็นที่มาของเมนูขนมหวานของจังหวัดสตูลอย่าง ขนม ‘**บุหงาบุคะ**’ ชื่อขนมแสนไพเราะนี้มีที่มา บุหงา แปลว่า ดอกไม้ บุกะ แปลว่าดอกลำเจียก รูปร่างหน้าตาคล้ายหมอนสี่เหลี่ยมสีขาว ได้ทำด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดฝัดกับน้ำตาลจนแห้งสนิท ส่วนตัวแป้งทำมาจากแป้งข้าวเหนียว น้ำเปล่า ผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้าจนแป้งได้ที่ ไม่แห้งหรือแฉะเกินไป พร้อมนำกระทะตั้งไฟให้ร้อน นำแป้งที่ผสมไปร่อนในกระทะจนแป้งเป็นแผ่นนำใส่ที่เตรียมไว้ไปใส่ แล้วพับเป็นรูปสี่เหลี่ยมคล้ายหมอน พักขนมที่ทำเสร็จแล้วบนกระทะสักพักเพื่อให้ขนมแข็งตัว เมื่อขนมแข็งตัวจึงนำมาเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิดอย่าให้โดนลม แล้วจึงนำมาบรรจุลงในบรรจุภัณฑ์ โดยนิยมทำขึ้นในเทศกาลยี่ดิลกฐิน และพิธีแต่งงานจัดเป็นขนมมงคลมีความหมายให้คู่บ่าวสาวร่วมเรียงเคียงหมอนครองรักกันตลอดกาล ปัจจุบันถือเป็นขนมพื้นเมืองของอำเภอลงุ่น จังหวัดสตูลเท่านั้น แปลว่าถ้าอยากชิมขนมอร่อยในตำนานคงต้องมาเยือนสตูล หลากๆ คนอาจจะคิดว่าขนมนี้วิธีทำเหมือนกับขนมเกสรลำเจียกของภาคกลาง แต่จะบอกว่าคล้ายแค่วิธีการทำ แต่รสชาติมันไม่เหมือนกัน ซึ่งไม่เหมือนกันอย่างไร อยากให้คุณมาเป็นผู้สัมผัสเอง

In Amphoe La Ngu, there is one famous sweet that originated here called “**Khanom Bu-nga Buda**”. Bu-nga means flower, while Buda is the name of the Seashore Screwpine’s flower or Dok Lam Chiak in Thai. Its shape is like a tiny white rectangular pillow. The fillings are made of fried shredded coconut with cane sugar. It is then wrapped in thin pan-fried flour, which is prepared by mixing sticky rice flour with a little salt and water, then sift the mixture on a heated pan, let it set for a while then put in the fillings and wrap in a rectangular shape like a pillow. Let it set then pack in an airtight container. This sweet is often made for some special occasions like some specific festivals and to celebrate a wedding ceremony, as a symbol of the couple living happily together forever. You may think it is like Kaeson Lam Chiak. Though it only seems like a wrapped sweet, the fillings are something we would like to invite you to taste for yourself.



ของอร่อยยังไม่หมดแค่นั้น มาต่อกันที่แกงยอดนิยมของคนสตูลมาโดยตลอดนั่นก็คือ ‘แกงกรูหม่า’ หรือ แกงมัสดา ต้นตำรับเป็นอาหารจากอินเดีย ทางตอนเหนือตัวแกงขลุกขลิกเข้มข้นสีส้มจัดจ้านแต่รสชาติไม่เผ็ดร้อน ยิ่งนำมาเคี่ยวกับเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น วัว แพะ แกะ หรือ ไก่ยิ่งได้ความหวานนุ่มนวลชวนลองให้ติดใจ หลายบ้านนิยมปรุงแกงกรูหม่าในการทำบุญตามประเพณี หรือวันสำคัญทางศาสนา

For food lovers, the next best Kaeng or curry menu is one of the world's famous curry menus, Kaeng Kurma or Korma, which originated in Northern India. This menu looks vivid and is very rich in spices, but not too spicy when tasted. It is normally cooked with either beef, mutton or chicken. It is another menu prepared for some special occasions.

และอีกหนึ่งแกงที่จะเข้าครัวทำกันก็ต่อเมื่อมีงานมงคลหรือโอกาสที่พิเศษมากๆ คือ ‘แกงปจรี’ เหตุเพราะปจรีใช้เวลาเคี่ยวให้เข้ากันนั้นนานมาก เมนูนี้พระเอกคือสับปะรด ตามชื่อที่ตั้งเลยว่าปจรี หรือหย้าหรี หรือแกงสับปะรด ที่ส่งต่อต้นตำรับสูตรอาหารจากประชากรเชื้อสาย Pajri Nenas ในแถบแหลมมลายูหรือมาเลเซีย ตัวแกงมีรสหวานหอมกลิ่นเครื่องเทศนานาชนิด ตัดกันได้กับความเปรี้ยวเล็กน้อยของสับปะรด อีกทั้งยังเป็นแกงที่ไม่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ จึงมักจะใช้เป็นเมนูเลี้ยงรับรองในเทศกาลและงานสำคัญต่างๆ

Another Kaeng or curry menu for a special occasion is “Kaeng Pajri Curry” or Malay Pineapple Curry. The key ingredient is, of course, pineapple, which it's named after. Pajri means pineapple in Malay. It tastes sour and sweet from the pineapple, and rich in spices. This menu contains no meat. It is very popular for special occasions.

อีกหนึ่งในจุดที่ต้องปักหมุดห้ามพลาดนั้นก็คือ ‘ถั่วเลสเดโกดอน’ หนึ่งในสมาชิกของอุทยานธรณีสตูล ซึ่งถั่วเลแห่งนี้เป็นถั่วที่น้ำทะเลท่วมถึงที่มีความยาวที่สุดในประเทศไทย ด้วยความยาวตลอดแนวกว่า 4 กิโลเมตร คำว่า “สเดโกดอน” คือชื่อซากของช้างดึกดำบรรพ์ ‘สเดโกดอน’ ที่ค้นพบเป็นแห่งแรกและแห่งเดียวในภูมิภาค ซึ่งนอกจากความพิเศษในแง่โบราณคดีและธรณีวิทยาแล้ว



ถ้าเลสเตโกดอนยังเปี่ยมคุณค่าทางสายตาอันเป็นประจักษ์พยานสายตานิกร่องเที่ยวทุกคน ใครลองได้เข้าไปสัมผัสต้องตะลึงไปกับประกายระยิบระยับของพวกแร่แคลไซต์ที่เคลือบอยู่ตามก้อนหินรูปทรงชวนแปลกตาภายในถ้ำ และกระตุ้นต่อมจินตนาการนักท่องเที่ยวย่างเราให้พลุ่งพล่านสุดแล้วแต่จินตนาการว่าหน้าตาของหินแต่ละก้อนเหมือนกับอะไร ถ้ามาหน้าแล้งจะเห็นหินงอกหินย้อยสะท้อนแสงมลังเมโล่ง แต่ถ้ามาหน้าฝนผนังถ้ำจะเปล่งร่างเป็นม่านน้ำตกที่สวยงามสุดใจด้วยเช่นกัน



The next attraction to delve into is "Tham Lae Stegodon", one of Satun Geopark's attractions. It is a limestone cave that is outstanding in terms of geology since it is a cave with a stream with a length of no less than 4 kms. Stegodon is the name of an ancient dinosaur-like elephant, which its fossils were found here. Besides the distinct palaeontology and geology, Tham Lae Stegodon is also attractive for its glittering calcite minerals inside the cave, which inspire our imagination to name the shape of what we see from the glamorous minerals. There are still formations of stalactites and stalagmites in many beautiful and strange shapes, which are a stalactite tube, plastered limestone, stalactite curtain, etc. You can see the first two during summer and the latter in the rainy season. That's why it amazes you the whole year long.



ลงจากเขาไปต่อกันในทะเล ‘สันหลังมังกร’ หรือ ทะเลแหวกสันหลังมังกร คือคำเรียกขานเกาะแห่งหนึ่งของชาวชุมชนตันหยงโป จังหวัดสตูลที่ได้รับการยกย่องให้เป็นสิ่งมหัศจรรย์กลางทะเลอันดามัน ยามน้ำทะเลลดลงกระแสน้ำจะเปิดทางให้สันทรายโผล่ขึ้นมาทอดความอัศจรรย์ และไม่ใช่แค่สันทรายธรรมดา แต่นี่คือซากเปลือกหอยนับหลายล้านตัวที่ทับถมกันจนเกิดเป็นเส้นทางคดเคี้ยวยาวกว่า 3 กิโลเมตร เชื่อมจากเกาะหนึ่งไปสู่อีกเกาะหนึ่งอย่างสวยงาม เปรียบเสมือนกับมังกรถลาลงเล่นน้ำ ทำให้นักท่องเที่ยวได้เดินบนสันหลังมังกรที่พลิ้วไหวสวยจับใจ นี่จึงเป็นอีกหนึ่งเป้าหมายที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาด การเดินทางก็แสนง่าย สามารถขึ้นเรือจากท่าเรือบ้านบากันเคย ตำบลตันหยงโปได้เลย ซึ่งจะมีชาวบ้านชุมชนบากันเคยนำเรือหางยาวมาคอยให้บริการทุกวัน โดยใช้เวลาเดินทางเพียง 20 นาที ฝากไว้สักนิดว่าก่อนไปควรเช็ควันเวลาน้ำขึ้นน้ำลงสักหน่อย เพื่อโอกาสได้ชมความงามของสันหลังมังกรอย่างเต็มตาเต็มอารมณ์

Golden Dragon Beach, or San Laeng Mangkon is another beautiful Separated Sea (Thale Waek) you can find in Ban Tan Yong Po. It happens during the low tide when the sand dune in the middle of the sea will rise to the surface. It looks like the spine of a dragon, which it's named after. It is not a sand dune, but millions of shells piled up along 3 kms connected from island to island. It is like

a dragon joyfully swimming in the sea. Visitors can go by boarding a long-tail boat from Bakan Khoei Pier. It takes around 20 minutes to reach there. Please check the tidal currents timetable prior to your arrival to make sure you will enjoy the ride on this golden dragon's spine.

หากมาสตูลอยากให้อะซื้อขนมอร่อย(มาก)อย่าง ‘ขนมผูกรัก’ กลับไปฝากคนที่บ้าน “ซิมโปยซายังกาเซะ” เป็นภาษามลายู (ซิมโปย แปลว่า ผูก ซายัง แปลว่า ที่รัก และกาเซะ แปลว่า ขอบคุณ) ถือเป็นขนมมงคลที่ใช้แทนคำขอบคุณและยังมอบให้กันในเทศกาลมงคลต่าง ๆ ตัวขนมทำจากแป้งปอเปี๊ยะที่นำเข้าจากมาเลเซีย ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำมาใส่ไส้แล้วผูกเป็นโบว์ให้คล้องไปกับชื่อผูกรัก ตัวไส้ทำจากเนื้อปลาทุแขกหรือปลาทะเลที่มีอยู่ในท้องถิ่น เอามาหนึ่งแล้วนำเฉพาะเนื้อปลามาบดด้วยมือ ผัดกับพริกแกงที่ประกอบไปด้วยพริกเม็ดเล็ก พริกเม็ดใหญ่ ชিং ข่า ตะไคร้ หอมแดง ปรงรสให้เค็มนิดเผ็ดหน่อยหอมอร่อยกำลังดี แล้วผัดนานถึง 6 ชั่วโมงจนได้แห้งกำลังดี จากนั้นจับใส่ไส้แป้งผูกสวยงาม แล้วจึงนำไปทอดด้วยไฟอ่อน ๆ ให้เหลืองกรอบน่ารับประทาน ใครได้ลองเคี้ยวสักคำรับรองหยุดไม่ได้



Snacks in Satun are all delicious! Yes, all of them! They are all perfect gifts for your loved ones, too. For example, **Khanom Phuk Rak** (Love Bonding Snack) or “Sim Poi Sa Yang Ga Se” in Malay (Sim Poi means Bond, Sa Yang means Love and Ga Se means thank you). It can be a perfect thankful gift for all occasions. The wrap is made of an imported Malaysian spring roll sheet that is cut in pieces to wrap its delectable filling. The filling is made from Pla Tu Khaek (Mackerel Scud Fish) or any local sea fish. They cook it by steaming the fish then debone and mash it, stir-fry it with chilli paste that is composed of small and large chillis, ginger, galangal, lemongrass, shallots and salted to taste. It takes 6 hours to make it well cooked and dry enough to wrap in the prepared spring roll sheet, and fry it to golden brown. One bite is never enough!



กินขนมผูกรักไปมา ก็อดสงสัยว่าวิถีชาวประมงในจังหวัดสตูลเป็นอย่างไร หากใครต้องการสัมผัสก็อยากชวนไปดูวิถีชีวิตที่หมู่บ้านบากันใหญ่ โดยนั่งเรือออกจากแผ่นดินใหญ่ขึ้นดินเล็กกลางทะเลใช้เวลาราว 40 นาที ก็ถึงท่าเรือบ้านบากันใหญ่ เกาะเล็ก ๆ ที่ยังคงรักษาวินัยและวิถีชีวิตของตนเอง และยังเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสความสวยงามของธรรมชาติ และที่บ้านบากันใหญ่ยังมีฝูงฉลามครีตสีแดงจะค่อย ๆ โผล่ขึ้นเหนือผิวน้ำ คดเคี้ยวในน่านน้ำลงทะเล คล้ายกำลังเดินอยู่บนสันหลังมังกรสีแดงตัวใหญ่กลางทะเล หากเบื่อชายฝั่ง ชวนขึ้นเตมที่ลองเหมาเรือชาวบ้านออกไปท่องทะเลใกล้ฝั่ง นั่งเรือ 10 นาที ถึงบริเวณศาลาหมึก

ที่ชาวบ้านเอาทางมะพร้าวมาผูกกับโครงไม้ดัดงอไว้ด้วยลวดยนต์เป็นบ้านให้หมึกอาศัยบริเวณนี้ หากโชคดีจะเห็นโลมาหัวขวดออกมาว่ายน้ำสบายอารมณ์ ไม่ไกลคือเกาะหินดำและเกาะหินแดง หากไปช่วงน้ำลงสามารถเดินเล่นได้โดยรอบ จากนั้นนั่งเรือย้อนกลับไปพบความมหัศจรรย์ของหอยขาว หรือ เกาะหอยกาบ จะว่าเป็นเกาะก็คงใช่เพราะอยู่กลางทะเล มีน้ำล้อมรอบ แต่แปลกที่เกาะนี้สามารถเคลื่อนที่และเปลี่ยนรูปร่างได้ตามกระแสน้ำและลม อีกความมหัศจรรย์คือ หาดขาวโค้งพระจันทร์เสี้ยวที่เห็นนั้นไม่ใช่ทราย แต่เป็นเปลือกหอยสีขาวล้วนๆ ทุกก้าวที่เหยียบจะได้ยินกึกก้องๆ คล้ายเสียงโมบายต้องลม ด้วยความที่ไม่มีพื้นดิน เป็นเกาะเปลือกหอยกลางทะเลทั้งเกาะ จึงไม่มีต้นไม้ใหญ่แม้แต่ต้นเดียว หากใครอยากทานอาหารทะเลสดๆ อร่อยๆ ตามวิถีชาวเล ที่นี่ตอบโจทย์ที่ผู้ดูแลเลิฟเวอร์ที่แท้จริง



If you would like to see how the fisherman's lifestyle is, then check it out at the Fisherman's Village at Ban Bakan Yai. It takes 40 minutes by boat from the mainland to the small village in the middle of the sea. The villagers on this small island have preserved their way of life from the past to present. During the low tide, you can see "San Laeng Mangkon", the red sand dune in the middle of the sea will rise on the surface. A 10-minute long-tail boat ride to Sala Muek where the fishermen harvest squid is another spot to check out. If you are lucky, you may see a dolphin or 2. Not far from there is Ko Hin Dam and Ko Hin Daeng or Ko Hoi Kap, which the shape can be altered by the tides and wind. Another amazing spot to explore is Hat Khao Kong Phra Chan Sio, as the white sand is not sand but are all white shells. This island has no trees, as it has no soil or sand. It is too the real paradise of seafood lovers.

จากการมาสัมผัสจังหวัดสตูล ซึ่งอาจไม่ใช่จังหวัดใหญ่ที่น่าตื่นตาตื่นใจ แต่ถ้าลองได้สัมผัสธรรมชาติที่งดงามและวิถีชีวิตที่สงบ เรียบง่ายและแสนจะมีน้ำใจของชาวบ้าน รับรองได้ว่ามาแล้วอยากมาอีกอย่างแน่นอน

Satun is a small province that is rich in tangible cultural heritage, not like those exciting big provinces. However, this peaceful place with renowned natural beauty is absolutely worth a visit.





Must-Try

ปักหมุด อาหารถิ่นในตำนาน



ข้าวมัน แกงตอแมะห์ Khao Mun Kaeng Tor Maeh

ร้านเนอฆาร่า โทร. 08-7292-8798
 Ran Nerkara; Tel. 08-7292-8798
 ร้านมะหลวย โทร. 08-1925-2689
 Ran Ma Louai; Tel. 08-1925-2689



แกงปจรี Kaeng Pajri

ร้านเนอฆาร่า โทร. 08-7292-8798
 Ran Nerkara; Tel. 08-7292-8798
 ร้านครัวบ้านศิริดา โทร. 08-1959-0875
 Sirada Kitchen; Tel. 08-1959-0875



แกงกรุเมา Kaeng Kurma

ร้านเนอฆาร่า โทร. 08-7292-8798
 Ran Nerkara; Tel. 08-7292-8798
 ร้านครัวบ้านศิริดา โทร. 08-1959-0875
 Sirada Kitchen; Tel. 08-1959-0875



ขนมบูงาบูดา Khanom Bu-nga Buda

ร้านของฝากในตลาดจังหวัดสตูล
 Souvenir Shop in Satun Market
 สนามบินหาดใหญ่
 Hat Yai International Airport



ขนมผูกรัก Khanom Phuk Rak

ร้านของฝากในตลาดจังหวัดสตูล
 Souvenir Shop in Satun Market
 สนามบินหาดใหญ่
 Hat Yai International Airport



Gastronomy Tourism

x

เส้นทางสายกิน อาหารถิ่นในตำนาน



www.tourismproduct.org

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่)

1600 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 ประเทศไทย
โทรศัพท์ : 662 250 5500, ศูนย์บริการข่าวสารท่องเที่ยว ททท. 1672

Tourism Authority of Thailand (Head Office)

1600 Phetchaburi Road, Makkasan, Ratchathewi, Bangkok 10400 Thailand.
Tel. : 662 250 5500 | E-mail : info@tat.or.th | TAT Call Center 1672