

ເຊື່ອມໂຍງອາຫານປ່າ ແລະ ໂພຊະນາການ

ເລື່ອງເລົ່າ: ແຜນພັບນີ້ແມ່ນທີ 7 ໃນສະບັບ 10 ເລື່ອງເລົ່າທີ່ເຊື່ອມໂຍງອາຫານປ່າໃນ ສປປ ລາວ ກັບສານອາຫານທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນ. ແຕ່ລະສະບັບແມ່ນສຸມໃສ່ການນຳສະເໜີ ໜຶ່ງຊະນິດສານອາຫານ ພ້ອມກັບຊະນິດພັນປ່າທີ່ອຸດົມດ້ວຍສານອາຫານຊະນິດນີ້:

ຈຸນລະສານອາຫານ	ວິຕາມິນ	ແຮ່ທາດ
1. ພະລັງງານ	3. ວິຕາມິນ ເອ	7. ທາດເຫຼັກ
2. ໂປຕິນ	4. ວິຕາມິນ ບີ1	8. ສັງກະສີ
	5. ວິຕາມິນ ບີ9 (B)	9. ໂພແທັສຊຽມ
	6. ວິຕາມິນ ເຊ (C)	10. ແຄວຊຽມ

ເປົ້າໝາຍ: ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບ, ວິຊາການສິ່ງເສີມ, ແລະ ນັກການສຶກສາ ດ້ານໂພຊະນາການ ຮັບຮູ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບົດບາດ ແລະ ທ່າແຮງຂອງອາຫານທຳມະຊາດໃນ ການແກ້ໄຂບັນຫາການຂາດສານອາຫານໃນຊົນນະບົດ.

ໂຄງປະກອບ: ແຕ່ລະແຜນພັບປະກອບດ້ວຍພາກສ່ວນຕໍ່ໄປນີ້: (ກ) ພາບລວມຄວາມສຳຄັນ ຂອງສານອາຫານຕໍ່ສຸຂະພາບທົ່ວໄປ ຫຼື ກຸ່ມສະເພາະ ເຊັ່ນ: ເດັກນ້ອຍ ຫຼື ແມ່ຍິງຖືພາ. (ຂ) ສະຫຼຸບຫຍໍ້ຊະນິດອາຫານປ່າທີ່ອຸດົມດ້ວຍສານອາຫານຊະນິດນີ້. (ຄ) 1-2 ວິທີປຸງ ແຕ່ງອາຫານ ເພື່ອສິ່ງເສີມການນຳໄປໃຊ້ເປັນອາຫານ

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: ຄົວອາ ໂຄ້ດທີ່ເຊື່ອມໂຍງ ເວທີແລກປ່ຽນຂໍ້ມູນ ພາຂ້າລາວ (www.phakhaolao.la) ສຳລັບລາຍລະອຽດຊະນິດພັນ ແລະ ວິທີປຸງແຕ່ງອາຫານ.

ຂໍ້ມູນອ້າງອິງ: ຄັດເລືອກຊະນິດພັນຈາກການທົບທວນ ແລະ ວິເຄາະດ້ວຍ AI (ກວດສອບ ຄວາມຖືກຕ້ອງດ້ວຍ ChatGPT ແລະ DeepSeek). ການຈັດປະເພດຊະນິດພັນ (ສູງ – ກາງ – ຕ່ຳ) ໄດ້ເຮັດໂດຍໃຊ້ Mistral LLM. ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນຂໍ້ມູນເບື້ອງຕົ້ນ ເຊິ່ງຂໍ້ມູນໂພຊະ ນາການທັງໝົດຈະຖືກປະເມີນຄືນໃໝ່ຜ່ານການວິເຄາະໃນຫ້ອງທົດລອງພາຍໃຕ້ໃນໂຄງການ AFN II. ຂໍ້ມູນຊະນິດພັນ ແລະ ສຸດອາຫານໄດ້ມາຈາກ Pha Khao Lao.

ຂຽນໂດຍ: ສູນເພື່ອການພັດທະນາ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ (CDE), ມະຫາວິທະຍາໄລເບີນ, ສະວິດເຊີແລນ ແລະ ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າກະສິກຳ, ປ່າໄມ້ ແລະ ພັດທະນາຊົນນະບົດ (NAFRI), ກະຊວງກະສິກຳ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ ຂອງ ສປປ ລາວ.

ສະໜັບສະໜູນໂດຍ: International Fund for Agricultural development (IFAD), Global Agriculture and food Security Programme (GAFSP), ລັດຖະບານ ສປປລາວ ພາຍໃຕ້ໂຄງການ ກະສິກຳເພື່ອີໂພຊະນາການ ໄລຍະ 2

ເຊື່ອມໂຍງອາຫານປ່າເຂົ້າໃນ ໂພຊະນາການ

ທາດເຫຼັກ

ຍ້ອນຫຍັງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຈຶ່ງຕ້ອງການ ທາດເຫຼັກ ?



ເລືອດທີ່ມີສຸຂະພາບດີ: ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານສ້າງເມັດ ເລືອດແດງທີ່ນຳເອົາອົກຊີເຈນຈາກປອດຂອງທ່ານໄປສູ່ທຸກສ່ວນ ຂອງຮ່າງກາຍ. ການຂາດທາດເຫຼັກເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກເມື່ອຍ, ອ່ອນເພຍ, ຫຼື ວິນຫົວ.



ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນທີ່ແຂງແຮງ: ສະໜັບສະໜູນລະບົບພູມ ຄຸ້ມກັນຂອງທ່ານ, ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຕໍ່ສູ້ກັບການ ຕິດເຊື້ອ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ.



ການພັດທະນາສະໝອງ: ຈຳເປັນຕໍ່ການພັດທະນາສະໝອງ ແລະ ການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ແມ່ຍິງຖືພາ



ພະລັງງານ ແລະ ການເຕີບໃຫຍ່: ໃຫ້ພະລັງງານ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ເຕີບໃຫຍ່ແຂງແຮງ ເປັນສິ່ງສຳຄັນສຳລັບທຸກຄົນ, ໂດຍ ສະເພາະແມ່ຍິງ, ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວລຸ້ນ.

ທາດເຫຼັກ ໃນອາຫານປ່າປະເທດລາວ

ພືດປ່າເຊັ່ນ: ຜັກອີຣູມ, ຜັກສ້ຽນ, ຜັກບັ້ງ, ໜໍ່ໄມ້ ແລະ ເຫັດປ່າ ພ້ອມທັງ ສັດເຊັ່ນ: ຫອຍ, ຈິ່ງຫລິດ, ແລະ ປານ້ອຍ ໃຫ້ທາດເຫຼັກທີ່ຊ່ວຍຮັກສາເລືອດ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ. ໃນໜ້າຕໍ່ໄປ, ທ່ານຈະພົບເຫັນ ອາຫານປ່າຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ ແລະ ສຸດອາຫານບາງຢ່າງທີ່ສະແດງວິທີທີ່ທ່ານ ສາມາດກະກຽມພວກມັນໄດ້.

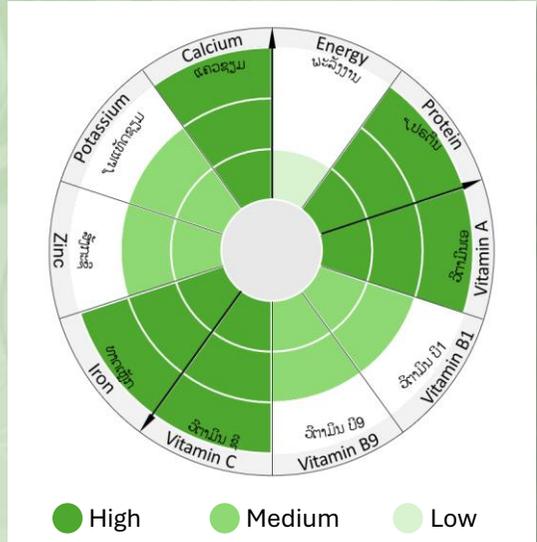


ຜັກອີຣຸມ

Drumstick Tree

Moringa oleifera Lam.

ຜັກອີຣຸມ ເປັນພືດທີ່ເຕີບໂຕໄວ. ຝັກຍາວ, ຮຽວ ແລະ ໃບສີຂຽວຂອງມັນອຸດົມໄປດ້ວຍສານອາຫານ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນທາດເຫຼັກ. ໃບອີຣຸມສາມາດແຕ່ງກິນໃນແກງ, ຫຼື ຕາກແຫ້ງ ແລະ ໃຊ້ເປັນຜົງໃນອາຫານ. ຕົ້ນໄມ້ນີ້ປູກງ່າຍໃນສວນໃນບ້ານ ແລະ ຖືກເອີ້ນວ່າ **ຕົ້ນໄມ້ມະຫັດສະຈັນ**ເນື່ອງຈາກມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງ. ການກິນຜັກອີຣຸມມາເປັນປະຈຳຊ່ວຍປ້ອງກັນຄວາມອິດເມື່ອຍ, ສະໜັບສະໜູນການພັດທະນາສະໜອງຂອງເດັກນ້ອຍ, ແລະ ຮັກສາລະບົບພູມຄຸ້ມກັນໃຫ້ແຂງແຮງ. ລົດຊາດອ່ອນໆສາມາດນຳມາປະກອບໃນອາຫານຜື່ນເມືອງຫຼາຍຢ່າງ.



ແກງຜັກອີຣຸມໃສ່ປາແຫ້ງ

Drumstick Tree Soup with Grilled Fish

ສ່ວນປະສົມ

- ນໍ້າສະອາດ: 1 ລິດ
- ໃບຜັກອີຣຸມ: 500 ກຣາມ (ໃຊ້ພຽງແຕ່ໃບ ແລະ ລຳຕົ້ນທີ່ອ່ອນ)
- ປາແຫ້ງ: 2 ໂຕ
- ແປ້ງນົວ: 1 ບ່ວງກາເຟ
- ນໍ້າປາ: 1½ ບ່ວງກາເຟ
- ເກືອ: 1 ½ ບ່ວງກາເຟ

ວິທີ

- ກະກຽມນໍ້າຕົ້ມ ຖອກນໍ້າໃສ່ໝໍ້, ຕົ້ມສ່ວນປະສົມນີ້ລົງໃນໝໍ້ນໍ້າຕົ້ມ ແລະ ຕົ້ມໃຫ້ຝົດ
- ຈາກນັ້ນເອົາປາແຫ້ງລົງໃນໝໍ້ແລ້ວຕົ້ມຈົນກວ່າປາຈະສຸກ.
- ຫຼັງຈາກນັ້ນຕົ້ມຜັກອີຣຸມລົງໃນໝໍ້.
- ສືບຕໍ່ຕົ້ມອີກປະມານ 5 ນາທີ, ຈົນກວ່າຜັກອີຣຸມຈະສຸກ.
- ຮັບປະທານຮ້ອນໆໃນຖ້ວຍ ເປັນອາຫານທີ່ແຊບ ແລະ ມີໂພສະນາການ.



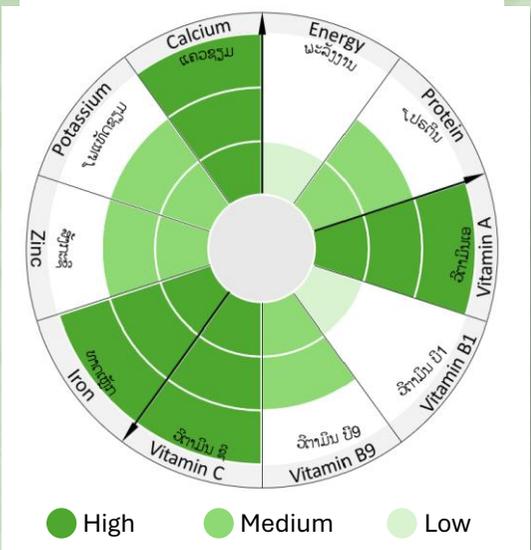


ຕົ້ນຜັກສ້ຽນ

Wild Spider Flower

Gynandropsis gynandra (L.) Briq.

ຜັກສ້ຽນ ເປັນພືດໃບສີຂຽວທີ່ມີດອກຂະໜາດນ້ອຍຄ້າຍຄືແມງມຸມ. ໃບອ່ອນ ແລະ ຫໍ່ອ່ອນຂອງມັນອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ, ເຮັດໃຫ້ມັນເປັນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າສຳລັບການປ້ອງກັນຄວາມອິດເມື່ອຍ ແລະ ຮັກສາເລືອດຂອງທ່ານໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ. ຜັກສ້ຽນມັກຖືກນຳມາຂົ້ວ, ຕົ້ມ, ຫຼື ໃສ່ແກງ, ເຮັດໃຫ້ອາຫານມີລົດຊາດເຈັດຈຳນ. ເນື່ອງຈາກມັນເຕີບໂຕໄດ້ງ່າຍໃນສວນ ແລະ ພື້ນທີ່ທຳມະຊາດ, ຈຶ່ງເປັນທາງເລືອກທີ່ນິຍົມ ແລະ ມີທາດບຳລຸງສຳລັບຄອບຄົວທີ່ຕ້ອງການເພີ່ມການໄດ້ຮັບທາດເຫຼັກຕາມທຳມະຊາດ. ການກິນຜັກສ້ຽນຊ່ວຍສະໜັບສະໜູນລະດັບພະລັງງານ, ໂດຍສະເພາະສຳລັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ແມ່ຍິງຖືພາ.



ວິທີເຮັດສົ້ມຜັກສ້ຽນ

Sour Wild Spider Flower

ສ່ວນປະສົມ

- ຜັກສ້ຽນ 1-2 ກິໂລ
- ນໍ້າຕານ 1 ບ່ວງກາເຟ
- ເກືອ 1-2 ບ່ວງກາເຟ
- ນໍ້າເຂົ້າມ່າ ປະມານ 4-5 ບ່ວງຊ້ອນໂຕະ



ວິທີ

- ລ້າງຜັກສ້ຽນໃຫ້ສະອາດ ຈາກນັ້ນຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງໜ້ອຍໜຶ່ງ
- ນຳຜັກສ້ຽນມານວດ ແລ້ວນຳໄປລ້າງນໍ້າ 1 ຮອບ
- ໂຮຍເກືອ, ນໍ້າຕານໃສ່ຜັກ ແລ້ວຄົນໃຫ້ທົ່ວ.
- ໃສ່ນໍ້າເຂົ້າມ່າ ແລ້ວນວດໃຫ້ເຂົ້າກັນ.
- ຈາກນັ້ນໃສ່ຜັກທີ່ນວດແລ້ວນັ້ນລົງໃນຂວດ ຫຼື ພາຊະນະທີ່ມີ.
- ປັດຝາ ແລ້ວປະໄວ້ປະມານ 1-2 ມື້ (ຖ້າອາກາດບໍ່ແດດແມ່ນປະໄວ້ປະມານ 3 ມື້) ໃຫ້ໄດ້ຜັກທີ່ມີລົດຊາດສົ້ມ.
- ບໍ່ໄດ້ລົດສົ້ມຕາມມັກ ກໍຝ້ອມກິນ.

ເຄັດລັບ: ຕ້ອງໃຫ້ນໍ້າຖ້ວມຜັກ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຜັກເນົາ ແລະ ຈະໄດ້ຜັກສົ້ມທີ່ແຊບດີ





ຜັກບຶງ

Water Morning Glory

Ipomoea aquatica Forssk.

ຜັກບຶງນ້ຳ ເປັນພືດທີ່ເຕີບໃຫຍ່ໄວ, ມີໃບສີຂຽວເຄິ່ງນ້ຳ ເຊິ່ງພົບເຫັນຢູ່ໃກ້ແມ່ນ້ຳ, ໜອງນ້ຳ, ແລະ ທົ່ງນາເຂົ້າ. ລຳຕົ້ນ ແລະ ໃບອອນຂອງມັນເປັນສ່ວນປະກອບທີ່ນິຍົມໃນອາຫານລາວ, ມັກຈະຖືກຜັດກັບຜັກທຽມ, ຝັກໄທ, ຫຼື ນ້ຳປາໝັກ, ຫຼື ຕົ້ມໃສ່ແກງ ແລະ ສະຫຼັດ. ມັນອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ, ເຮັດໃຫ້ມັນເປັນອາຫານທີ່ດີເລີດສຳລັບປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ເພີ່ມພະລັງງານ, ໂດຍສະເພາະສຳລັບແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ. ມັນຍັງໃຫ້ວິຕາມິນເອ ແລະ ຊີ, ເຊິ່ງຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານດູດຊຶມທາດເຫຼັກໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບຫຼາຍຂຶ້ນ. ເນື່ອງຈາກມັນເຕີບໃຫຍ່ໄດ້ງ່າຍໃນສະພາບທີ່ຊຸ່ມຊື່ນ ແລະ ມີຢູ່ຢ່າງກວ້າງຂວາງ, ມັນຈຶ່ງເປັນທາງເລືອກທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ງ່າຍສຳລັບຄອບຄົວໃນຊົນນະບົດ.



ຂົ້ວຜັກບຶງໄຟແດງ

Stirfried Morning Glory with Chili

ສ່ວນປະສົມ

- ຜັກບຶງ 1 ກຳ ລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ (ຕັດໃຫ້ຂະໜາດຕາມທີ່ຕ້ອງການ)
- ກະທຽມ 3-5 ກີບ (ທຸບ)
- ໝາກເຜັດແດງ 2-3 ໜ່ວຍ
- ນ້ຳມັນຝັດ 1-2 ປ່ວງແກງ
- ນ້ຳມັນຫອຍ 1 ປ່ວງແກງ
- ນ້ຳປາ 1 ປ່ວງກາຝ
- ແປ້ງນິວ 1 ປ່ວງກາຝ
- ນ້ຳຕານນ້ອຍໜຶ່ງ (ຕາມມັກ)
- ນ້ຳສະອາດ ນ້ອຍໜຶ່ງ (ປະມານ 1 ປ່ວງແກງ)



ວິທີ

- ຕັ້ງໝໍ້ໃສ່ນ້ຳມັນ ໃຫ້ຮ້ອນ.
 - ໃສ່ກະທຽມ ແລະ ໝາກເຜັດ ຈາກນັ້ນຂົ້ວໃຫ້ຫອມ.
 - ໃສ່ຜັກບຶງລົງໄປ ແລ້ວຄົນໄວໆ.
 - ປຸງລົດຊາດດ້ວຍເຊັ່ນ: ນ້ຳມັນຫອຍ, ນ້ຳປາ, ແປ້ງນິວ ແລະ ນ້ຳຕານ.
 - ຕົ້ມນ້ຳນ້ອຍໜຶ່ງ ແລ້ວຂົ້ວໃຫ້ຜັກສຸກ (ປະມານ 1-2 ນາທີ).
 - ຕັກໃສ່ຈານ ຜ່ອມກິນກັບເຂົ້າຮ່ອນໆ 🍷
- ເຕັດລັບ: ຕ້ອງຂົ້ວໃນໄຟແຮງ ແລະ ຄົນໄວໆ ເພື່ອໃຫ້ຜັກບຶງກອບ ແລະ ໄດ້ສີຂຽວງາມ.





ແມງຈິງຫຼົດທ້ອງແດງລາຍ

House crickets

Acheta domesticus (Linnaeus, 1758)

ແມງຈິງຫຼົດ ມັກພົບເຫັນຢູ່ໃນເຮືອນ, ສວນ, ແລະ ທົ່ງນາ. ພວກມັນເປັນແຫຼ່ງອາຫານທີ່ຍືນຍົງ ແລະ ມີທາດບໍາລຸງ, ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ ແລະ ໂປຣຕີນ, ເຊິ່ງຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ລະດັບພະລັງງານດີຂຶ້ນ. ມີໃນລະດູຝົນ, ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວຈະຖືກນໍາມາຈົນ ຫຼື ອົບຈົນກອບ ແລະ ຮັບປະທານເປັນອາຫານວ່າງ ຫຼື ເພີ່ມໃສ່ແກງ ແລະ ຂົ້ວ. ການກິນແມງຈິງຫຼົດ ແມ່ນວິທີທີ່ເມືອງ ແລະ ສາມາດເພີ່ມການຮັບທາດເຫຼັກ, ໂດຍສະເພາະສໍາລັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ແມ່ຍິງໃນຊຸມຊົນຊົນນະບົດ. ໂຄງສ້າງທີ່ກອບ ແລະ ລົດຊາດທີ່ເຂັ້ມຂຸ່ນຂອງມັນເຮັດໃຫ້ເປັນອາຫານທີ່ແຊ່ ແລະ ດີຕໍ່ສຸຂະພາບໃນອາຫານທ້ອງຖິ່ນ.



ທອດແມງຈິງຫຼົດທ້ອງແດງລາຍ

Crispy Fried House crickets

ສ່ວນປະສົມ

- ທອດແມງຈິງຫຼົດທ້ອງແດງລາຍ ປະມານ 200–300 ກຣາມ
- ນໍ້າມັນທອດ 1 ຖ້ວຍນໍ້າຊຸບ
- ໃບຂີ້ຫູດ 7–10 ໃບ
- ຜົງປຸງລົດຄະນໍ 1 ບ່ວງກາເຝ



ວິທີ

- ລ້າງແມງຈິງຫຼົດທ້ອງແດງລາຍໃຫ້ສະອາດ ແລ້ວປ່ອຍໃຫ້ແຫ້ງ.
- ຕັ້ງໝໍ້ໃສ່ນໍ້າມັນ ໃຫ້ຮ້ອນ.
- ໃສ່ແມງຈິງຫຼົດທ້ອງແດງລາຍລົງທອດ ທອດປະມານ 3–5 ນາທີ ໃຫ້ກອບ.
- ໃສ່ໃບຂີ້ຫູດ ທອດພ້ອມກັນໃຫ້ຫອມ ຈາກນັ້ນຕົກອອກຈາກນໍ້າມັນ.
- ປຸງລົດຊາດດ້ວຍ ຜົງປຸງລົດຄະນໍ ແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ.

ເຄັດລັບ: ທອດໃນນໍ້າມັນຮ້ອນຈັດ ແລະ ຢ່າໃສ່ແມງຈິງຫຼົດທ້ອງແດງລາຍຫຼາຍເກີນໄປ ເພື່ອໃຫ້ກອບດີ.





ຫອຍປັງ

Dark Green Apple snail

Pila virescens (Deshayes, 1824)

ຫອຍປັງ ມັກພົບເຫັນຢູ່ໃນທົ່ງນາ, ໜອງນ້ຳ, ແລະ ແຫຼ່ງນ້ຳທີ່ໄຫຼຊ້າທີ່ວະເທດລາວ. ອຸດົມໄປດ້ວຍທາດເຫຼັກ ແລະ ໂປຣຕິນ, ເປັນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າສຳລັບການປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ສະໜັບສະໜູນສຸຂະພາບໂດຍລວມ. ຫອຍຊະນິດນີ້ມັກຖືກເກັບກູ້ໃນລະດູຝົນ ແລະ ປຸງແຕ່ງເປັນຜັດ ຫຼື ຍ່າຜັດ, ປັງ, ຫຼື ເຜີມໃສ່ແກງ ແລະ ແກງ. ການກິນຫອຍຫອຍປັງ ເປັນວິທີພື້ນເມືອງ ທີ່ໃຫ້ທາດບຳລຸງເພີ່ມການໄດ້ຮັບທາດເຫຼັກ, ໂດຍສະເພາະສຳລັບແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍໃນຊຸມຊົນຊີນະບົດ. ລົດຊາດອ່ອນໆ ແລະ ເນື້ອສຳຜັດທີ່ອ່ອນນຸ້ມຂອງຫອຍ ເຮັດໃຫ້ມັນເປັນອາຫານທີ່ແຊບ ແລະ ສາມາດເຂົ້າຖົງໄດ້ຂອງຊຸມຊົນທ້ອງຖິ່ນ.



ຕົ້ມຫອຍປັງຈຳແຈ່ວສົ້ມ

Boiled Dark Green Apple snail with sour sauce

ສ່ວນປະສົມ

- ນ້ຳສະອາດ 2 ລິດ
- ຫອຍປັງ 1 ກູໂລ
- ຫົວສີໄຄ 2 ຫົວ (ລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດແລ້ວຊອຍເປັນປ່ຽງ)
- ໃບຂີ້ຫູດ 5-7 ໃບ
- ເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟ

ວິທີ

- ກະກຽມນ້ຳຕົ້ມ ຖອກນ້ຳໃສ່ໝໍ້, ຕົ້ມສ່ວນປະສົມນີ້ລົງໃນໝໍ້ນ້ຳຕົ້ມ ແລະ ຕົ້ມໃຫ້ຝົດ.
- ຈາກນັ້ນເອົາຫອຍປັງລົງໃນໝໍ້ແລ້ວຕົ້ມ
- ຈົນກວ່າຫອຍຈະສຸກ ໃຊ້ເວລາຕົ້ມ
- 15-20 ນາທີ.

ວິທີເຮັດແຈ່ວສົ້ມ

- ໝາກຜັດດິບ 3-5 ໜ່ວຍນ້ອຍ
- ກະທຽມ 1 ຫົວ (ແກະເປືອກອອກໃຫ້ໝົດ)
- ແປ້ງນົວ 1 ບ່ວງກາເຟ
- ນ້ຳຕານ 1 ບ່ວງກາເຟ
- ນ້ຳປາ 1 ບ່ວງກາເຟ
- ໝາກນາວ 1 ບ່ວງແກງ

- ຕຳກະທຽມ, ໝາກຜັດດິບ, ໃສ່ແປ້ງນົວ, ເກືອ, ນ້ຳຕານ ໃຫ້ລະອຽດ
- ຈາກນັ້ນຕົ້ມນ້ຳປາ ແລະ ນ້ຳໝາກນາວໃສ່
- ຄົນຈົນເຂົ້າກັນແລ້ວຊົມເບິ່ງ ຖ້າໄດ້ລົດຊາດຕາມທີ່ຕ້ອງການແລ້ວຕັກໃສ່ຖ້ວຍ.

