

ຂໍ້ແນະນຳ

ເຕັກນິກການປູງແຕ່ງອາຫານຈາກກ້ວຍ



ເອກະສານ ປະກອບການຝຶກອົບຮົມ 26:



Laos Extension for Agriculture Project
P.O. Box 9159
Vientiane, Lao P.D.R.
Tel/fax: 021 732 162 Mobile: 020 5526277
Email: leap@laoex.org
Email: cetdu@laoex.org

CETDU
Central Extension
Training and
Development Unit





ປຶ້ມຄູ່ມືໃນການສົ່ງເສີມກະສິກຳແມ່ນຫົວຂໍ້ຕໍ່ເນື່ອງຊຶ່ງລວມມີ:

- ວິທີການສົ່ງເສີມ (ພາກ 1 ຫາ 19)
- ເຄື່ອງມື ສຳລັບວິທີການສົ່ງເສີມກະສິກຳ ແລະປ່າໄມ້
- ປຶ້ມຄູ່ມື ກ່ຽວກັບເຕັກນິກ ກະສິກຳ ລ້ຽງສັດ ປູກຜັງໜັງສຸດ (ພະນັກງານສົ່ງເສີມ ຂັ້ນເນື່ອງ ແລະພະນັກງານສົ່ງເສີມຂັ້ນບ້ານ)

ປຶ້ມຄູ່ມືດັ່ງກ່າວແມ່ນເຈດຕະນາເຮັດໃຫ້ການນຳໃຊ້ງ່າຍຂຶ້ນໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ແລະ ນຳສະເໜີຈຸດປະສົງຂໍ້ມູນເບື້ອງຕົ້ນຂອງວິທີການສົ່ງເສີມກະສິກຳ. ປຶ້ມຄູ່ມືດັ່ງກ່າວໄດ້ຖືກ ພັດທະນາໃນບາດກ້າວທຳອິດຂອງໂຄງການ Leap ໂດຍການ ຮ່ວມມືກັບພະນັກງານຄູ່ຝຶກ ຂອງກອງສົ່ງເສີມກະສິກຳ ແລະປ່າໄມ້ (ໂດຍແມ່ນ ພະນັກງານວິຊາການ CETDU) ຄວາມມັ່ງໆໝາຍແມ່ນເພື່ອພັດທະນາເປັນເຄື່ອງມືໃຫ້ພະນັກງານ ສົ່ງເສີມຂັ້ນເນື່ອງສາມາດຖ່າຍທອດໄປເຖິງຄວາມຕ້ອງການຂອງຊາວກະສິກອນ.

Laos Extension for Agriculture Project
P.O. Box 9159
Vientiane, Lao P.D.R.
Tel/fax: 021 732 162 Mobile: 020 5526277
Email: leap@laoex.org
Email: cetdu@laoex.org

22. ເຕັກນິກການປຸງແຕ່ງອາຫານຈາກສັດນ້ຳ
23. ຂໍ້ແນະນຳວິທີການລ້ຽງໄກ່ຜິ້ນບ້ານທີ່ໄດ້ຮັບຜົນດີ
24. ເຕັກນິກການປູກເຂົ້າແບບກະເສດສູນ
25. ເຕັກນິກການນຳໃຊ້ EM
26. ເຕັກນິກການປຸງແຕ່ງອາຫານຈາກກ້ວຍ
27. ເຕັກນິກການຂະຫຍາຍຜົນໄມ້ໃຫ້ໝາກ
28. ເຕັກນິກການເຮັດຝຸ່ນບົ່ມເພື່ອປັບປຸງດິນ
29. ເຕັກນິກການປູກໜ່ວຍໜາວແຂ້
30. ເຕັກນິກການປູກໝາກມັງກອນ
31. ເຕັກນິກການປູກສາລີ

ແຜ່ນພັບ

1. ເຕັກນິກການລ້ຽງໝູ
2. ພະຍາດກາຝາກຂອງໝູ
3. ເຕັກນິກການຕັດແຂ້ວໝູ
4. ການອະນຸບານໝູນ້ອຍເກີດໃໝ່
5. ເຕັກນິກການລ້ຽງໄກ່ຜິ້ນບ້ານ
6. ການປ້ອງກັນພະຍາດນິວຄາເຊິນໄກ່
7. ເຕັກນິກການຕົກກ້ານາແຊງ
8. ເຕັກນິກການເຮັດຝຸ່ນບົ່ມ ແລະການນຳໃຊ້ໃນນາເຂົ້າ
9. ເຕັກນິກການຕົກກ້າດາປ່ອກ
10. ເຕັກນິກການເຮັດນາຫວ່ານດິນຕີນ
11. ເຕັກນິກການໃຫ້ນ້ຳແກ່ເຂົ້າ
12. ຄວາມຕ້ອງການນ້ຳຂອງພືດ (ເຂດພາກໃຕ້, ກາງ ແລະເໜືອ)
13. ການລະບາດຂອງພະຍາດສັດຄ້ຽວເອື້ອງ

ປຶ້ມຄູ່ມືໃນແຕ່ລະເລື່ອງ

1. ເຕັກນິກການປູກໝາກເຜັດໃຫຍ່
2. ເຕັກນິກການປູກຜັກຂອກໂຄລີ
3. ເຕັກນິກການປູກຜັກກະລໍ່າປີ
4. ເຕັກນິກການປູກຜັກກະລໍ່າດອກ
5. ເຕັກນິກການປູກຜັກກາດຂາວ
6. ເຕັກນິກການປູກຜັກກາດນາ
7. ເຕັກນິກການປູກຜັກກາດຫົວ
8. ເຕັກນິກການປູກໝາກຖົ່ວ
9. ເຕັກນິກການປູກຜັກຫອມປ້ອນ
10. ເຕັກນິກການປູກໝາກແຕງກວາ
11. ເຕັກນິກການປູກຜັກທຽນ
12. ເຕັກນິກການປູກໝາກເຜັດຢວກ
13. ເຕັກນິກການປູກຜັກກາດຂຽວກວາງຕຸ້ງ
14. ເຕັກນິກການປູກໝາກເຜັດຂີ້ໜູ
15. ເຕັກນິກການປູກຜັກສະຫຼັດ
16. ເຕັກນິກການປູກໝາກເຜັດຊີ້ຝາ
17. ເຕັກນິກການປູກຜັກບົວແບ່ງ
18. ເຕັກນິກການປູກໝາກຖົ່ວຍັດ
19. ເຕັກນິກການປູກຜັກບົວຫົວໃຫຍ່
20. ເຕັກນິກການປູກໝາກເລັ່ນ
21. ເຕັກນິກການປູກຖົ່ວຝັກຍາວ

ເອກະສານ 26: ການປູກແຕ່ງອາຫານຈາກກ້ວຍ

ສາລະບານ

ບົດນຳ	2
ຄຸນປະໂຫຽດ ແລະອາຫານຈາກກ້ວຍ	3
ຄຸນຄ່າທາງໂຜສະນາການຂອງກ້ວຍ	6
ການປູກແຕ່ງ ແລະຖະໜອມອາຫານຈາກກ້ວຍ	7
ວິທີການເຮັດໝາກຢວກກ້ວຍ	7
ວິທີການເຮັດຕົ້ນຂ່າໝາກປີ	10
ວິທີການເຮັດຍຳໝາກປີດິບ	11
ວິທີການເຮັດພາລາໂກ່ໃສ່ໝາກປີ	13
ວິທີການເຮັດໝາກປີໂກ່ປິ້ງ	15
ວິທີການເຮັດລາບເສັ້ນລ້ອນໝາກປີ	16
ວິທີການເຮັດປີດິບໃສ່ເສັ້ນລ້ອນ	18
ວິທີການເຮັດຕົ້ນຍຳຢວກ	20
ວິທີການເຮັດແກງກ້ວຍ	22
ວິທີການເຮັດຕົ້ນຍຳໝາກປີ	23
ວິທີການເຮັດກ້ວຍນຸກເຊື້ອມ	24
ວິທີການເຮັດກ້ວຍອົບ	25
ວິທີການເຮັດກ້ວຍຫອມຈິນເຊື້ອມແຂງ	27



ວິທີການປຸງແຕ່ງໜ້າກ້ວຍນ້ຳຫວ້າ.....28

ວິທີການເຮັດກ້ວຍສາບ.....29

ວິທີການປຸງແຕ່ງກ້ວຍນ້ຳຫວ້າໜ້າຄົມ.....30

ວິທີການເຮັດເຄັກກ້ວຍຫອມ.....31

ວິທີການເຮັດເຄັກກ້ວຍນ້ຳຫວ້າ.....32

ວິທີການເຮັດກ້ວຍຕາກ ໜຶ່ງ.....34

ວິທີການເຮັດກ້ວຍຕາກສອງ.....35

ວິທີການເຮັດກ້ວຍຕາກອົບນ້ຳຜິ້ງ.....36

ວິທີການເຮັດກ້ວຍນ້ຳຫວ້າກວນ.....37

ວິທີການເຮັດກ້ວຍຫອມ.....38

ວິທີການເຮັດກ້ວຍກວນ.....39

ວິທີການເຮັດກ້ວຍແຂກ.....40

ວິທີການເຮັດກ້ວຍອົບກະທິ.....42

ວິທີການເຮັດກ້ວຍອົບເນີຍຜັກທຽມ.....43

ວິທີການເຮັດກ້ວຍກອບຈິນເນີຍ.....44

ວິທີການເຮັດເຂົ້າໜົມກ້ວຍສູດໜຶ່ງ.....45

ວິທີການເຮັດກ້ວຍໄຂ່ກະທິໃສ່ເຄື່ອງ.....46

ວິທີການເຮັດກ້ວຍໄຂ່ເຊື່ອມ.....48

ວິທີການເຮັດເຂົ້າຕົ້ມຜັດ.....49

ວິທີການເຮັດກ້ວຍຫອມຈິນ.....51

ເຕັກນິກການປຸງແຕ່ງອາຫານຈາກກ້ວຍ

ບົດນຳ

ປະເທດລາວ ເປັນປະເທດທີ່ອຸດົມສົມບູນ ໄປດ້ວຍຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດ, ມີເນື້ອທີ່ດິນ ແລະແຫຼ່ງນ້ຳເໝາະສຳລັບການຜະລິດກະສິກຳ.

ດັ່ງນັ້ນ, ການທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຊີວິດການເປັນຢູ່ ຂອງປະຊາຊົນນັບມື້ອຸດົມສົມບູນ ມີກິນ ມີໃຊ້ ແລະຢູ່ຢ່າງມີຄວາມສຸກໄດ້ນັ້ນເປັນສິ່ງທີ່ທຸກຄົນຫວັງໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ.

ສະນັ້ນ, ທາງໜ່ວຍງານຝຶກອົບຮົມ / ສົ່ງເສີມປຸງແຕ່ງ ຂໍສະເໜີຜິດກິນໝາກຊະນິດໜຶ່ງ ທີ່ມີປະໂຫຽດ ແລະມີຄຸນຄ່າອາຫານສູງ ເໝາະກັບທຸກເພດທຸກໄວ ແລະເປັນຜິດທີ່ຄົນລາວເຮົາຮູ້ຈັກກັນມາດົນນານແລ້ວນັ້ນຄືກ້ວຍ.

ການເອົາກ້ວຍມາແປຮູບອາຫານນັ້ນ ສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ ທັງຄາວ ແລະຫວານ ທັງເປັນອາຫານຫວ່າງ, ຊຶ່ງສາມາດເຮັດກິນເອງໃນຄອບຄົວ, ເພື່ອເປັນການປະຢັດລາຍຈ່າຍ ແລະສາມາດເຮັດຂາຍຈຸນເຈືອຄອບຄົວໄດ້ເປັນຢ່າງດີ.



ຄູນປະໂຫຽດ ແລະອາຫານຈາກກ້ວຍ

ກ້ວຍເປັນພືດທີ່ປູກງ່າຍໃຫຍ່ໄວ ດູແລຮັກສາງ່າຍ ຊ້ຳບໍ່ພໍປະໂຫຽດ ທີ່ໄດ້ຮັບຈາກທຸກພາກສ່ວນຂອງກ້ວຍ ລ້ວນແຕ່ມີຄ່າຢາງມະຫາສານດັ່ງນີ້

ຢວກກ້ວຍ

ສ່ວນທີ່ເປັນໃສ່ອ່ອນຂາວນັ້ນ ເອົາມາຊອຍບາງໆ ເຮັດອາຫານປະເພດແກງ ແລະຫໍ່ໝຶກ ຫຼືລວກຈ້ຳແຈ່ວ.

ການກ້ວຍ ແລະກາບກ້ວຍ

ຊອຍເປັນເສັ້ນທາງຍາວແລ້ວນຳໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ ເຮັດເປັນເຊືອກ ແລ້ວສານຖືກທໍປະດິດເປັນເຄື່ອງໃຊ້ ຫຼືເຄື່ອງຫຼິ້ນຕ່າງໆ ຫຼືແກະສະຫຼັກ, ເພື່ອຕົບແຕ່ງປະດັບໃນງານພິທີຕ່າງໆ.

ເປືອກກ້ວຍຫອມ

ເປັນຢາຮັກສາສິ້ນຕີນແຕກ ໂດຍເອົາສ່ວນາງໃນຂອງເປືອກກ້ວຍ ຫອມມາບູບລິເວນທີ່ແຕກ ວັນລະ 3 ຫາ 4 ຄັ້ງ ຕິດຕໍ່ກັນ 5 ຫາ 7 ວັນ ຈະສົ່ງເກດເຫັນບ່ອນທີ່ແຕກຄ່ອຍໆຫາຍໄປ.

ປີກ້ວຍ

ເອົາມາຕົ້ມ, ຈີ່ ຫຼືກິນຕາງຜັກສິດກໍໄດ້. ປີກ້ວຍຈະປະກອບອາຫານໄດ້ຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ຊອຍບາງໆໃສ່ລົງໃນລາບຊີ້ນ,ເຮັດເຫຼັ້ງເຂົ້າປຸງ ແລະອື່ນໆ... ປີກ້ວຍຍັງເປັນຢາເພື່ອບຳລຸງນ້ຳນົມໃຫ້ມີຫຼາຍຂຶ້ນ ໂດຍສະເພາະ

33. ວິທີການເຮັດກ້ວຍຫອມຈີນ

33.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍຫອມ 18 ໜ່ວຍ
- ແປ້ງສາລີ 1 1/2 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳຕານ 1 1/4 ຖ້ວຍຕວງ
- ເກືອ 1 ບ່ວງກາເຟ
- ຜິງຟູ 2 ບ່ວງກາເຟ
- ນົມຊຸ່ນ 4 ບ່ວງກາເຟ
- ໂຂ່ໂກ່ 5 ໜ່ວຍ
- ນົມສິດ 1/2 ກະປອງນ້ອຍ
- ນ້ຳມັນພິດ

33.2. ວິທີເຮັດ

1. ເອົາໂຂ່ໂກ່ຕິໃຫ້ຂຶ້ນຟູ ໃສ່ນ້ຳຕານເທື່ອລະໜ້ອຍຈົນຂຶ້ນເປັນຄຼິນເອົາແປ້ງສາລີທີ່ຮ້ອນກັບເກືອ ແລະຜິງຟູ ແລ້ວໃສ່ລົງໄປ ຄົນພໍເຂົ້າກັນຈຶ່ງໃສ່ນົມສິດນົມຊຸ່ນຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ
2. ຄ້າງໝໍ້ກະທະໃສ່ນ້ຳມັນພິດຫຼາຍໆພໍຮ້ອນດີກໍປ່ອກກ້ວຍຫອມຜ່າ 3 ຕ່ອນ ຫຼື 2 ຕ່ອນ ແລ້ວແຕ່ຂະໜາດຂອງກ້ວຍລົງຈຸ່ມແປ້ງ ແລ້ວເອົາລົງຈົນໃນນ້ຳມັນທີ່ຮ້ອນ ຖ້າໄຟແຮງກໍຍົກລົງ ຫຼືຜ່ອນໄຟລົງ ແລ້ວຈົນຕໍ່ໃຫ້ເຫຼືອງຈະໄດ້ປະມານ 50 - 60 ອັນ ຮັບປະທານຮ້ອນໆ ເປັນເຂົ້າໜົມຫວານ ຫຼືກັບນ້ຳຊາຕອນວ່າງໆກໍໄດ້.



32.2. ວິທີເຮັດ

1. ລ້າງເຂົ້າສານໜຽວໃຫ້ສະອາດແລ້ວມາ ຫຼືແຊ່ນ້ຳປະໄວ້ຄ້າງຄິນ ຫຼືຢາງໜ້ອຍ 5 - 6 ຊົ່ວໂມງ ແລ້ວເອົາຂຶ້ນ
2. ນ້ຳກະທົ 3 ຖ້ວຍຕວງ ໃສ່ນ້ຳຕານ 2_1/2 ຖ້ວຍຕວງ ແລະເກືອ 2 ບ່ວງ ກາເຟ ຄົນໃຫ້ລະລາຍໃນນ້ຳກະທົ ແລ້ວຕອງໃຫ້ສະອາດ
3. ເອົາກະທົຈາກຂໍ້ 2 ແລະເຂົ້າສານໜຽວຈາກຂໍ້ 1 ໃສ່ໃນໝໍ້ ກະທະຜັດ ໄຟອ່ອນໆ ຜັດຈົນໜຽວແຫ້ງຍົກລົງປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ
4. ຕັກໃສ່ໃບຕອງເອົາກ້ວຍສຸກຜ່າເຄິ່ງວາງທາງກາງ ໃຫ້ເຂົ້າໜຽວທຸ່ມ ກ້ວຍ ໃສ່ຖິ້ວດຳຕື້ມເປື່ອຍເລັກນ້ອຍ 7 - 8 ເມັດ ກະຈາຍທົ່ວເຂົ້າໜຽວ ຫຼືໃຫ້ງາມເຮັດ 2 ຫໍ່ແລ້ວມັດເຂົ້າກັນດ້ວຍຕອກໄມ້ໃຜ່ເປັນ 1 ມັດ ເຮັດຈົນເຂົ້າໜຽວໝົດ
5. ເອົາເຂົ້າໜຽວທີ່ຫໍ່ຮຽບຮ້ອຍແລ້ວ ໃສ່ລັງໜຶ່ງ 1_1/2 ຊົ່ວໂມງ ກໍ່ຈະສຸກ ໃຫ້ທົດລອງແກະຊົມເບິ່ງຈັກ 1 ຫໍ່ ຖ້າບໍ່ສຸກກໍ່ໜຶ່ງຕໍ່ຈົນສຸກ

ໝາຍເຫດ

ຖ້າຢາກເພີ່ມຄວາມຫອມ ແລະແຊບຂຶ້ນແມ່ນໃຫ້ຕື່ມຫົວຜັກບົວ ແລ້ວແຕ່ນັກ.

ແມ່ຍິງທີ່ເກີດລູກໃໝ່ ນອກຈາກນີ້ຍັງມີສັບພະຄຸນໃນການລົດນ້ຳຕານໃນ ເສັ້ນເລືອດ ໂດຍໃຊ້ຮັກສາພະຍາດເບົາຫວານ , ເນື່ອງຈາກປີກ້ວຍມີສານ Triterpene ຫຼື Steroid ທີ່ມີປະສິດທິພາບລົດນ້ຳຕານໃນເລືອດໄດ້ດີ.

ກ້ວຍດິບ

ສາມາດປະກອບອາຫານທັງຄາວ ແລະຫວານເຊັ່ນ: ກ້ວຍອ່ອນ ເອົາມາຕື້ມຈ້ຳແຈ່ວ, ຕຳລີ້ນກ້ວຍ, ເຮັດແກງເຜັດ, ເຄື່ອງປະກອບພັນໝໍ້ຽງ ແລະອື່ນໆ...ນອກນັ້ນ ກ້ວຍໜ່ວຍໃຫ້ຮູບສີມຄວນກໍ່ເອົາມາຕື້ມປອກເປືອກ ຊອຍເປັນຕ່ອນໂຮຍໝາກຜ່າວຊູດ ແລະນ້ຳຕານເຮັດກ້ວຍຈົນ, ກ້ວຍປິ້ງ ແລະອື່ນໆ.

ກ້ວຍສຸກ

ເອົາມາເປັນເຄືອແລ້ວແຂວນປະດັບເອີ້ໃນງານດອງ ແລະງານບຸນ ຕ່າງໆ ແລະຍັງສາມາດເອົາກ້ວຍສຸກໄປປະກອບເປັນອາຫານຫວານຊະ ນິດຕ່າງໆໄດ້ຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ເຂົ້າຕື້ມຜັດ, ເຂົ້າໝົມຈົນ, ກ້ວຍກວນ, ກ້ວຍ ເຊື່ອມເປັນຕື້ນ.

ໃບຕອງກ້ວຍ

ເອົາມາປະດິດເປັນໝາກເບິ່ງ ແລະອື່ນໆ...ໃບຕອງກ້ວຍສິດ ແລະ ແຫ້ງເໝົາເປື່ອຍງ່າຍ ທົນຄວາມຮ້ອນໄດ້ດີຈິ່ງເໝາະທີ່ຈະເອົາໄປໃຊ້ທຸ່ມຫໍ່ ຫຼືບັນຈຸຜັນ ແທນຈຳພວກໂຟມ ຫຼືພຣາສຕິກທີ່ບໍ່ເໝົາເປື່ອຍ ແລະຍັງເປັນ ການຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມອີກດ້ວຍ.



ສະນັ້ນ, ຄວນຫັນມາປຸກກ້ວຍໃຫ້ຫຼາຍ ແລະກ້ວຍເປັນແຫຼ່ງອາຫານພະລັງ ງາມ ລາຄາຖືກ ຖ້າບໍ່ມີຫຍັງກິນກໍ່ກິນກ້ວຍ 1 ຫາ 2 ໜ່ວຍ ກໍ່ເຮັດໃຫ້ເຮົາອື່ນທ້ອງ, ເພາະກ້ວຍມີແປ້ງ ແລະນ້ຳຕານສູງ ແລະນ້ຳຕານນັ້ນກໍ່ຖືກຍ່ອຍ ແລະດູດຊີມໄດ້ງ່າຍ, ຈິ່ງເປັນແຫຼ່ງກຳເນີດພະລັງງານໄດ້ດີ ກ້ວຍມີໂປຣຕີນບໍ່ສູງປານໃດ,ແຕ່ເປັນໂປຣຕີນຊັ້ນດີມີຄຸນນະສົມບັດເປັນຢາລະບາຍອ່ອນໆອີກດ້ວຍ ເຮັດໃຫ້ລະບົບຂັບຖ່າຍດີ ທ້ອງບໍ່ຜູກ ສຸກຂະພາບແຂງແຮງ ທຸກຄົນຄວນຫັນມາບໍລິໂພກໝາກໄມ້ພື້ນເມືອງຂອງລາວເຮົາດີກ່ວາ ໂດຍສະເພາະແມ່ນກ້ວຍນ້ຳຫວ້າ.

ໝາຍເຫດ

1. ຂ້ຽວນ້ຳເຊື້ອມໃຫ້ຊຸ່ນກວ່າເຊື້ອມກ້ວຍຊະນິດອື່ນໆ
2. ກ້ວຍໂຂ່ຄວນເຊື້ອມເປັນໜ່ວຍຈິ່ງຈະງາມເປັນຕາກິນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈິ່ງຕ້ອງເລືອກໝາກນ້ອຍໆ, ເມື່ອໃສ່ກ້ວຍລົງໃນນ້ຳເຊື້ອມ ພວກກ້ວຍໂຂ່ຈະໂພງແຕກເປັນລາຍກໍ່ຕົກຂຶ້ນ ແລ້ວຮວດນ້ຳເຊື້ອມເລັກນ້ອຍ(ຖ້ານ້ຳເຊື້ອມໃສ່ກ້ວຍຈະໂພງຕົງຫຼາຍບໍ່ແຊບ)
3. ການເຊື້ອມກ້ວຍຢາເຮັດໄຟແຮງ ແລະຢາປັ້ນ ຫຼືຄົນແຮງກ້ວຍຈະເລະ

32. ວິທີການເຮັດເຂົ້າຕົ້ມຜັດ

32.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າສູກໆ 1 ຫວີ
- ເຂົ້າສານໜຽວ 1 ກິໂລ
- ນ້ຳກະທິ 3 ຖ້ວຍຕວງ
- ຕົກອ 3 ບ່ວງກາເຟ
- ຖິ່ວດຳຕົ້ມເປື່ອຍ 1/2 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳຕານ 2 1/2 ຖ້ວຍຕວງ
- ໃບຕອງສຳລັບຫໍ່

31. ວິທີການເຮັດກ້ວຍໄຂ່ເຊື່ອມ

31.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍໄຂ່ເຮິ່ນ 12 ໜ່ວຍ
- ນ້ຳຕານ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ຫົວກະທິຕອງໃຫ້ສະອາດ 1/2 ຖ້ວຍຕວງ

31.2. ວິທີເຮັດ

1. ເອົານ້ຳກັບນ້ຳຕານໃສ່ໝໍ້ກະທະຄ້າງໄຟ ຂ້ຽວຈົນນ້ຳຕານລະລາຍ ແລ້ວເອົາມາຕອງ ຈາກນັ້ນເອົາມາຂ້ຽວໃໝ່ຈົນນ້ຳຕານຟືດ
2. ປອກເປືອກກ້ວຍ ລອກເສັ້ນໃຍກ້ວຍອອກໃຫ້ໝົດ ໃສ່ໃນນ້ຳຕານທີ່ຟືດຄວນເຊື່ອມໝົດໜ່ວຍຈະໄດ້ກ້ວຍທີ່ງາມ ແລະບໍ່ນ້ອຍເກີນໄປ
3. ເວລາເຊື່ອມກ້ວຍຄວນເອົາບ່ວງຕັກນ້ຳເຊື່ອມຮວດເທິງກ້ວຍຢູ່ເລື້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຕານຊຶມເຂົ້າເນື້ອກ້ວຍ ແລະກ້ວຍຈະເຫຼືອງໃສງາມເປັນໜ້າຮັບປະທານ
4. ເຊື່ອມໄປໜ້ອຍໜຶ່ງ ຈົນເຫັນວ່າສີຂອງກ້ວຍສຸກເຫຼືອງ ແລະໃສທີ່ວກັນຈິ່ງຕັກຂຶ້ນໃສ່ຈານ ຫຼືຊາມສຳລັບຮັບປະທານ
5. ເວລາເສີບຕັກກ້ວຍໃສ່ຈານຢອດຫົວກະທິໜ້ອຍໜຶ່ງໃສ່ນ້ຳກ້ອນບົດເພີ່ມລົດຊາດໄດ້ດີ

ຄຸນຄ່າທາງໂພສະນາການຂອງກ້ວຍ

ກ້ວຍສຸກ 100 ກູາມ ຈະມີສານອາຫານດັ່ງນີ້:

- ພະລັງງານ 125 ແຄລວຣີ
- ໂປຣຕິນ 0,9 ກູາມ
- ໂຂມັນ 0,2 ກູາມ
- ກາກໂບ 0,5 ກູາມ
- ແຄລຊຽມ 26,0 ມິນລິກູາມ
- ຟິດສຟີ 46,0 ມິນລິກູາມ
- ເຫຼັກ 0,8 ມິນລິກູາມ



ການປຸງແຕ່ງ ແລະກະໝອມອາຫານຈາກກ້ວຍ

1. ວິທີການເຮັດໝົກຢວກກ້ວຍ

ໝົກຢວກກ້ວຍ ເປັນອາຫານຄາວທີ່ນິຍົມຮັບປະທານກັນພໍສົມຄວນ, ຊຶ່ງມີສ່ວນປະສົມ ແລະວິທີປຸງແຕ່ງດັ່ງນີ້:

1.1. ສ່ວນປະສົມ

- ຢວກກ້ວຍຊອຍລວງຂວາງບາງໆ 4 ຖ້ວຍ
- ຊີ້ນໄກ່ ຫຼື ຊີ້ນໝູ ຫຼື ປາຄໍ່ 500 ກູາມ
- ໝາກຜ້າວຊູດ 500 ກູາມ
- ໂຂ່ໄກ່ 1 ໜ່ວຍ
- ໝາກເຜັດແກງ 2 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳປາ, ໝາກເຜັດແດງຊອຍເປັນເສັ້ນຍາວ, ໃບຂີ້ຫູດຊອຍເປັນເສັ້ນໄວ້ໂຮຍໜ້າ, ຜັກຊີ ແລະຫອມບົວ.

1.2. ສ່ວນປະສົມຂອງການເຮັດໝາກເຜັດແກງ

- | | | |
|---------------------------------|----|---------|
| 1. ຫົວລິງໂຄຊອຍຝອຍ | 3 | ບ່ວງແກງ |
| 2. ຜັກທຽມປອກເປືອກ | 1 | ຂິດ |
| 3. ໝາກເຜັດແຫ້ງໃຫຍ່ | 10 | ໜ່ວຍ |
| 4. ຮາກຜັກຊີ ຫຼື ຫອມປ້ອນຊອຍນ້ອຍໆ | 1 | ບ່ວງແກງ |
| 5. ຂ່າອ່ອນຊອຍນ້ອຍໆ | 1 | ບ່ວງກາຝ |
| 6. ຫົວຜັກບົວແຫ້ງ | 6 | ຫົວ |
| 7. ເກືອ | 2 | ບ່ວງກາຝ |
| 8. ຂີ້ງ | 1 | ບ່ວງແກງ |

30. ວິທີການເຮັດກ້ວຍໄຂ່ກະທິໃສ່ເຄື່ອງ

30.1. ສ່ວນປະສົມ

- | | | |
|------------------------------|-----|---------|
| • ກ້ວຍໄຂ່ເຮັມ | 1 | ຫວີ |
| • ຫາງກະທິຕອງໃຫ້ສະອາດ | 4 | ຖ້ວຍຕວງ |
| • ນ້ຳຕານ | 2/3 | ຖ້ວຍຕວງ |
| • ເກືອ | 1/2 | ບ່ວງຊາ |
| • ຖົ່ວຂຽວທີ່ປອກເປືອກແລ້ວຂົ້ວ | 1 | ບ່ວງກາຝ |
| • ຫົວກະທິ | 1/2 | ຖ້ວຍຕວງ |

30.2. ວິທີເຮັດ

1. ຕົ້ມນ້ຳໃຫ້ຟືດແຮງໆ ໃສ່ກ້ວຍລົງຕົ້ມໝົດເປືອກປະມານ 5 - 6 ນາທີ ຈົນກ້ວຍສຸກຕົກຂຶ້ນແຊ່ນ້ຳເຢັນໄວ້
2. ຂົ້ວຖົ່ວຂຽວໃຫ້ສຸກເຫຼືອງແລ້ວປະໄວ້
3. ເອົາຫາງກະທິໃສ່ໝໍ້ ໃສ່ນ້ຳຕານ ແລະເກືອລົງໄປ
4. ຜ່າກ້ວຍເປັນ 2 ປຽງ (ກ້ວຍບໍ່ຄວນເລະກິນໄປ) ລອກເປືອກອອກ ແລ້ວໃສ່ລົງໃນໝໍ້ກະທິຈົນໝົດ ຈິ່ງຍົກໝໍ້ຂຶ້ນຄ່າງໄຟຈົນຟືດໜັ້ນຄົນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ກະທິເປັນໜ່ວຍ ຊົມລົດຊາດຖ້າມັກຫວານຕົ້ມນ້ຳຕານອີກໜ້ອຍໜຶ່ງ ຫຼື ຕົ້ມເກືອເພີ່ມລົດເຄັນຕາມມັກ
5. ພໍຟືດ ຕົ້ມຫົວກະທິແລ້ວຍົກລົງ
6. ເມື່ອຕົກໃສ່ຖ້ວຍເສີບ ເອົາຖົ່ວຂຽວຂົ້ວສຸກແລ້ວໂຮຍໜ້ອຍໜຶ່ງ ຕົກເສີບໄດ້ປະມານ 6 ຖ້ວຍ.



29. ວິທີການເຮັດເຂົ້າໝີ່ກ້ວຍສູດໜຶ່ງ

29.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າສຸກປອກເປືອກເນັ້ນໃຫ້ເລະ 3 ຖ້ວຍຕວງ
- ໝາກຜ້າວຂູດໄວ້ໂຮຍໜ້າ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ແປ້ງເຂົ້າຈ້າວ 3 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 2 ຖ້ວຍຕວງ
- ເກືອ 1 ບ່ວງກາຝ
- ນ້ຳກະທິຕອງໃຫ້ສະອາດ 1 ຖ້ວຍຕວງ

29.2. ວິທີເຮັດ

1. ເອົາກ້ວຍທີ່ຕຽມໄວ້ແລ້ວ , ແປ້ງເຂົ້າຈ້າວ, ນ້ຳຕານ, ເກືອ ແລະກະທິປະສົມກັນ ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນດີ
2. ຕັກສ່ວນປະສົມນີ້ລົງໃນຖາດ ຫຼືຫໍ່ດ້ວຍໃບຕອງກໍ່ໄດ້ ແລ້ວໂຮບດ້ວຍໝາກຜ້າວຂູດຊຶ່ງຄົນກັບເກືອປື້ນເລັກນ້ອຍ
3. ເອົາໄປໜຶ່ງໃນລັງຊິງ ທີ່ນ້ຳກຳລັງຟືດປະມານ 20 ນາທີ ຫຼືຈົນກວ່າເຂົ້າໝີ່ມຈະສຸກ

ໝາຍເຫດ

ຄວນກິນໃຫ້ໝົດພາຍໃນ 1/2 ວັນ ເພາະເຂົ້າໝີ່ມຈະບູດ ເຂົ້າໝີ່ມກ້ວຍ (ສູດ 1) ນີ້ ເນື້ອເຂົ້າໝີ່ມຈະຫຍາບໜ້ອຍໜຶ່ງ ຖ້າກິນບໍ່ໝົດໃສ່ຕູ້ເຢັນໄວ້ເວລາກິນກໍ່ຄວນໜຶ່ງໃໝ່.

1.3. ວິທີເຮັດໝາກເຜັດແກງ

ຕຳສ່ວນປະສົມ 1.2.3.4.5 ແລະ 8 ຂ້າງເທິງນັ້ນເຂົ້າດ້ວຍກັນໃຫ້ລະອຽດແລ້ວຈຶ່ງໃສ່ຫົວຜັກບົວຕຳລວມລົງໄປບໍ່ຕ້ອງລະອຽດຫຼາຍກໍ່ໄດ້ ເພາະຫົວຜັກບົວມີນ້ຳ ຖ້າຕຳຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້ໝາກເຜັດຟັ້ງເຂົ້າຕາຈາກນັ້ນໃສ່ເກືອລົງໄປຕຳລວມເຂົ້າກັນເອົາໄປໃຊ້ໄດ້.

1.4. ວິທີເຮັດໝີ່ກ້ວຍ

1. ຊອຍຢວກກ້ວຍບາງໆຕາມທາງຂວາງແລ້ວໜຶ່ງຝ່າຍສຸກ
2. ເອົາໝາກຜ້າວຂູດມາຄັ້ນກະທິປ່ຽນນ້ຳແລ້ວເອົາກະທິປະສົມກັບໄຂ່ຂາວ 1 ໜ່ວຍ ເກັບໄວ້ຢອດໜ້າໝີ່ກ
3. ຄັ້ນກະທິຈາກໝາກຜ້າວທີ່ເຫຼືອຕໍ່ໄປ ຈົນໝົດມັນໃຫ້ໄດ້ກະທິບໍ່ເກີນ 2 ຖ້ວຍຕວງ
4. ເອົາຊິ້ນສັດມາແບ່ງເປັນ 3 ສ່ວນ ຟັກໃຫ້ລະອຽດ 2 ສ່ວນ ອີກ 1 ສ່ວນທີ່ເຫຼືອແມ່ນຊອຍເປັນຕ່ອນໆ
5. ເອົາໄມ້ກະດ້າມ ຫຼືບ່ວງໄມ້ຄົນນ້ຳກະທິ ໝາກເຜັດແກງ ແລະໄຂ່ແດງ
6. ການຄົນຕ້ອງຄົນໄປລວງດຽວກັນ ຈະເຮັດໃຫ້ສ່ວນປະສົມຝູ່ເຂົ້າກັນໄດ້ດີແລ້ວຄ່ອຍແບ່ງຕື່ມຊິ້ນສັດທີ່ຟັກລະອຽດອີກ 2 ສ່ວນລົງໄປ ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນຄັ້ງລະສ່ວນຈົນເຂົ້າກັນດີ ແລ້ວຈຶ່ງໃສ່ຊິ້ນສັດສ່ວນທີ່ບໍ່ໄດ້ຟັກລົງໄປຄົນເບົາໆໃຫ້ເຂົ້າກັນ
7. ຕື່ມນ້ຳປາປຸງລົດຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ, ຖ້າບໍ່ແນ່ໃຈວ່າລົດຊາດເປັນທີ່ພໍໃຈແລ້ວບໍ່ນັ້ນ ໃຫ້ຕັກສ່ວນປະສົມໜ້ອຍໜຶ່ງທີ່ໃບຕອງໝີ່ກໄວ້ຝ່າຍຊິມ ແລະຕື່ມປຸງລົດຕາມໃຈມັກ
8. ເມື່ອປຸງສ່ວນປະສົມໄດ້ດີແລ້ວໃຫ້ຕັກສ່ວນປະສົມທີ່ຄົນປຸງລົດແລ້ວ



ຮວດທັບເທິງຢວກກ້ວຍທີ່ຮອງໄວ້ຈົນເກືອບເຕັມ

- 9. ຢອດຫົວກະທິທີ່ປະສົມກັບໂຂ່ຂາວທີ່ຕຽມໄວ້ແລ້ວໂຮຍດ້ວຍໃບຜັກຊີ ໃບຂີ້ຫູດ ແລະໝາກເຜັດທີ່ກຽມໄວ້ ແລ້ວໜຶ່ງໃນລັງຊິງທີ່ຄ່າງໄຟນ້ຳຟືດ ແລ້ວຈົນສຸກ (ປະມານ 20 - 25ນາທີ)

2. ວິທີການເຮັດຕົ້ມຂ່າໝາກປີ

ຕົ້ມຂ່າໝາກປີເປັນອາຫານຊະນິດນ້ຳແກງຄ້າຍຄືຕົ້ມຍ່າ.

2.1. ສ່ວນປະສົມ

- ໝາກປີ 3 ຫົວ
- ໂກ່ (ພ້ອມກະດູກ) 500 ກູາມ
- ກະທິ 4 ຖ້ວຍຕວງ
- ໃບຂີ້ຫູດ 5 ໃບ
- ຜັກຫອມປ້ອມ 1 ຕົ້ມ
- ໝາກເຜັດ 30 ໜ່ວຍ
- ຂ່າອ່ອນຊອຍບາງໆ 4 ປ່ຽງ
- ຫົວສິງໂຄ , ເກືອ , ນ້ຳໝາກນາວ , ນ້ຳປາ.

2.2. ວິທີເຮັດ

1. ຈີ້ໝາກປີໝົດທັງເປືອກແດງ ຈົນເປືອກນອກໃໝ່ ແລ້ວແກະເປືອກນອກ ຖິ້ມຈົນເຖິງຜົວປີສີຂາວຈົກ ຫຼືຊອຍເປັນເສັ້ນຍາວໆຕາມຄວາມຍາວຂອງປີ
2. ຕົ້ມກະທິໃສ່ຫົວສິງໂຄທີ່ຕັດເປັນທ່ອນໆຈົກໃບຂີ້ຫູດໃສ່ລົງໄປພ້ອມດ້ວຍ

28. ວິທີການເຮັດກ້ວຍກອບຈົນເນີຍ

28.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າປາດເປັນປ່ຽງບາງໆ 2 1/2 ກິໂລ
- ນ້ຳຕານປິ່ບ 300 ກູາມ
- ເນີຍ 200 ກູາມ
- ເກືອ 2 ບ່ວງກາເຟ
- ນິນສິດ 50 ກູາມ

28.2. ວິທີເຮັດ

1. ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າດິບປອກເປືອກອອກລ້າງໃນນ້ຳເກືອ ແລ້ວເອົາມາປາດບາງໆ
2. ເອົາກ້ວຍທີ່ປາດໄດ້ນັ້ນໃສ່ໃນຖົງພຣາສຕິກ ມັດປາກຖົງໃຫ້ແໜ້ນໝັກໄວ້ 1 ຄົນ
3. ເອົານ້ຳຕານປິ່ບ, ເນີຍ, ເກືອ, ນິນສິດ ຄວນລວມກັນປະໄວ້
4. ເອົາກ້ວຍທີ່ໝັກໄວ້ອອກມາ ແກະບໍ່ໃຫ້ຕິດກັນ
5. ເອົານ້ຳມັນພິດໃສ່ກະທະຕ້ອງໄຟໃຫ້ຮ້ອນ ແລ້ວເອົາກ້ວຍ ແລະສ່ວນປະສົມຕາມຂໍ້ 3 ລົງຈົນພ້ອມກັນຄ່ອຍໆຄົນໄປເລື້ອຍໆຈົນເຫຼືອງກອບຕັກອອກເບີຍໃຫ້ເຢັນເກັບໃສ່ຖົງພຣາສຕິກ ປິດປາກຖົງໃຫ້ແໜ້ນເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ປະມານ 1 ເດືອນ



27. ວິທີການເຮັດກ້ວຍອົບເນີຍຜັກທຽມ

27.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າດິບ 1 ຫວີ
- ເນີຍ ຫຼື ມາກາຣິນ 2 1/2 ບ່ວງແກງ
- ຜັກທຽມປອກເປືອກທູບຟັກລະອຽດ 2 ບ່ວງກາເຟ
- ຝິກໂທບິດລະອຽດ 1/2 ບ່ວງກາເຟ
- ໝາກເຜັດບິດລະອຽດ 1/2 ບ່ວງກາເຟ
- ເກືອໜ້ອຍໜຶ່ງ, ນ້ຳມັນສຳລັບຈີນ

27.2. ວິທີເຮັດ

1. ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າປອກເປືອກຕ້ອງໃຊ້ມິດຄົມບາງໆປາດທາງຂວາງ ຕ່ອນບາງໆຕາມຕ້ອງການ (ຖ້າຢາງກ້ວຍໜຽວຕິດມີຄວນເອົານ້ຳມັນຟິດລູບມີ ແລະທາມິດກ່ອນປາດ)
2. ຄ້າງນ້ຳມັນໃຫ້ຮ້ອນເສຍກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງຜ່ອນໄຟລົງປານກາງ ແລ້ວເອົາຕ່ອນກ້ວຍທີ່ປາດໄວ້ລົງຈົນໃຫ້ກອບຕັກຂຶ້ນໃຫ້ສະເດັດນ້ຳມັນ ເທນ້ຳມັນອອກ
3. ຄ້າງໝັກະທະໃສ່ເນີຍ ຫຼືມາກາຣິນໃສ່ຜັກທຽມລົງຂົ້ວຈົນໝອມໃສ່ເກືອ ມອດໄຟ ແລ້ວຕົ້ມໝາກເຜັດປົນ ແລະຝິກໂທລົງໄປຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ
4. ໃສ່ກ້ວຍທີ່ຈິນໄວ້ ຄົນໃນໝັກະທະເນີຍຈົນທົ່ວເຖິງ ໃຫ້ເນີຍ, ຜັກທຽມ, ຝິກໂທ, ໝາກເຜັດປົນຕິດຕ່ອນກ້ວຍບາງໆແລ້ວຕັກຂຶ້ນ
5. ເຮັດເປັນເຂົ້າໝີ, ຂອງຫວ່າງ ຫຼືກິນຫຼິ້ນ.

ຂ່າ ແລະເກືອ

3. ນ້ຳກະທິຟິດແລ້ວເອົາໂກ່ທີ່ຊອຍເປັນຕ່ອນນ້ອຍ ຫຼືໃຫ້ຮຽດຕາມໃຈມັກເນື້ອເຫັນໃກ້ຈະສຸກແລ້ວ ໃສ່ໝາກປີຈີ່ທີ່ຈິກໄວ້ແລ້ວປຸງລົດດ້ວຍນ້ຳປາ, ນ້ຳໝາກນາວ, ໝາກເຜັດ.

3. ວິທີການເຮັດຍ່າໝາກປີດິບ

3.1. ສ່ວນປະສົມ

- ໝາກປີ 2 ຫົວ
- ຊິ້ນໝູ, ໂກ່, ກຸ່ງ 2 ຂິດ
- ໝາກຜ້າວຊູດ 1 ຂິດ
- ຫອມບົ່ວຈຽວ 2 ບ່ວງແກງ
- ຜັກທຽມຈຽວ 3 ບ່ວງແກງ
- ກຸ່ງແຫ້ງບິດ 2 ບ່ວງແກງ
- ຖົ່ວດິນຂົ້ວບິດ ເຄິ່ງ ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳຝິກເຜົາ, ໝາກເຜັດຜຶງ

3.2. ວິທີເຮັດ

1. ຂົ້ວໝາກຜ້າວຊູດຈົນເຫຼືອງກອບເກັບໄວ້
2. ຊອຍໝາກປີທີ່ລອກກາບແກ່ອອກແລ້ວຊອຍຕາມລວງຂວາງ ແຊ່ນ້ຳປະສົມນ້ຳໝາກນາວ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໝາກປີປຽນເປັນສີນ້ຳຕານ ຫຼືດຳຈາກນັ້ນ, ລ້າງນ້ຳລ້າກ່ອນຈະລຽນໃສ່ຈານ
3. ຊິ້ນໝູ, ໂກ່, ກຸ່ງ ຝັກ ແລ້ວລວກຜ່ຮຸກ ຫຼືຈະຊອຍຊິ້ນໝູ, ໂກ່ ເປັນຕ່ອນໃຫຍ່ໆເອືອບໃສ່ຝິກໂທ, ຜັກທຽມແລ້ວຈົນໃຫ້ສຸກເຫຼືອງ ປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ



- ແລ້ວຈິກເປັນເລີ່ມນ້ອຍໆ
4. ຊິ້ນສັດທີ່ກຽມໄວ້ແລ້ວນັ້ນລຽນເທິງໝາກປີທີ່ຊອຍໄວ້ຈາກນັ້ນ, ໂຮຍໝາກຜ້າວຂັ້ວ, ຫອມບົວຈຽວ, ຜັກທຽມຈຽວ, ກຸ້ງແຫ້ງບົດ, ຖິ້ວດິນ
 5. ຕົ້ມກະທິພິດ ໃສ່ນ້ຳຝິກເຜົາ ນ້ຳປາ ນ້ຳໝາກນາວ ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນແລ້ວຕັກຮວດໜ້າ ແລະສ່ວນປະສົມທັງໝົດ ເມື່ອເຖິງເວລາຮັບປະທານ (ຖ້າມັກເຜັດ ຫຼາຍຕົ້ມຝິກເຜົາ)
 6. ໂຮຍໜ້າດ້ວຍໝາກເຜັດ, ຫອມປ້ອມ ແລ້ວຮັບປະທານໄດ້.

ໝາຍເຫດ

1. ຖ້າບໍ່ມັກໝາກປີດິບກໍ່ໃຫ້ຕົ້ມ ຫຼືຈີ່ໝາກປີທີ່ຍັງບໍ່ທັນລອກກາຍບນອກສີແດງອອກ (ໝາກປີຈີ່ຈະຫອມກ່ວາ) ພິໝາກປີສຸກປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນແລ້ວລອກກາຍບນອກອອກຖິ້ມໄປຈິກໝາກປີເປັນສິ້ນໆເອົາໄປຍຳຕາມຂັ້ນຕອນ
2. ນ້ຳຝິກເຜົາກໍ່ຫາຊີ້ໄດ້ເຊັ່ນໝາກເຜັດແກງທົ່ວໆໄປ ເຊິ່ງມີ 2 ຊະນິດທີ່ຈະເຮັດເອງໄດ້ດັ່ງນີ້:
 - **ຊະນິດທີ 1 (ບໍ່ມັນ):** ເຮັດຈາກຫົວຜັກບົວ, ຫົວຜັກທຽມ, ໝາກຜັດແຫ້ງໜ່ວຍໄຫຍ່ຢາງລະເທົ່າໆກັນ ຫໍ່ໂບຕອງລວມກັນແລ້ວຈີ່ຈົນສຸກ ຈາກນັ້ນເອົາມາຕຳໃຫ້ລະອຽດ ໃສ່ເກືອໜ້ອຍໜຶ່ງ
 - **ຊະນິດທີ 2 (ມັນ):** ເພາະເຮັດຈາກຫົວຜັກບົວ, ຜັກທຽມແຫ້ງຊອຍແລ້ວຈົນຈົນກອບ, ໝາກເຜັດແຫ້ງຈົນ ແລ້ວຈີ່ລວມກັນຕຳລະອຽດ

26. ວິທີການເຮັດກ້ວຍອົບກະທິ

26.1. ສ່ວນປະສົມ

• ກວ້ຍນ້ຳຫວ້າເຮັ່ມ	1	ຫວີ
• ຫົວກະທິຕອງໃຫ້ສະອາດ	1	ຖ້ວຍຕວງ
• ຫາງກະທິຕອງໃຫ້ສະອາດ	6	ຖ້ວຍຕວງ
• ນ້ຳຕານຊາຍຂາວ	1	ຖ້ວຍຕວງ
• ເກືອ	1 1/2	ບ່ວງກາເຝ

26.2. ວິທີເຮັດ

1. ປອກກ້ວຍເອົາເລີ່ມໃຍອອກ ຜ່າກ້ວຍເປັນ 2 ຊິກ ແລະຕັດເຄິ່ງເປັນ 4 ຕ່ອນ
2. ຫົວກະທິຄ້າງໄຟໃຫ້ຟິດ
3. ຫາງກະທິໃສ່ນ້ຳຕານ, ເກືອຄ້າງໄຟ ຄົນໃຫ້ສະໜ້າສະເໝີ ພິນ້ຳຟິດກໍ່ໃສ່ກ້ວຍລົງແລ້ວຕົ້ມໃຫ້ສຸກຍົກລົງ ເວລາຕັກໃສ່ຖ້ວຍເພື່ອຮັບປະທານນັ້ນໃຫ້ເອົາຫົວກະທິຮວດໜ້າ



25.2. ວິທີເຮັດ

- ເອົາໝາກຜ້າວຂູດ ມາຄັ້ນໃຫ້ໄດ້ນ້ຳກະທົບ ບໍ່ຕ້ອງເອົາກາກໝາກຜ້າວອອກ
- ໃສ່ນ້ຳຕານຊາຍລົງໄປໃນນ້ຳກະທົບຈາກຂໍ້ 1 ຄົນໃຫ້ນ້ຳຕານ ລະລາຍ
- ໃສ່ເກືອ, ງາຂາວ, ແປ້ງເຂົ້າຈ້າວ, ແປ້ງສາລີ ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ ບໍ່ຄວນເຮັດແຫຼວເກີນໄປ ຖ້າແຫຼວຫຼາຍກໍຕົ້ມແປ້ງອີກ ແລະຖ້າຊຸ່ນເກີນໄປກໍຕົ້ມນ້ຳອີກໜ້ອຍໜຶ່ງ
- ເອົາກ້ວຍປອກເປືອກຊອຍໄປຕາມລວງຍາວ 1 ໜ່ວຍ ໃຫ້ໄດ້ 3 ຕ່ອນ (ຫຼື 2 ຕ່ອນ) ແລ້ວໃສ່ກ້ວຍລົງໃນສ່ວນປະສົມ ຕາມຂໍ້ 3
- ເອົາໝໍ້ກະທະຄ້າງໄຟ ໃສ່ນ້ຳມັນຫຼາຍໆ ໃຫ້ຖ້ວມກ້ວຍທີ່ຈະຈົນພໍນ້ຳມັນພືດໃຫ້ໃສ່ໄຟປານກາງ ແລ້ວເອົາກ້ວຍຈຸ່ມແປ້ງຈາກຂໍ້ 4 ລົງຈົນໃຫ້ສຸກເຫຼືອງ ແລະປິ່ນເປື້ອງໃຫ້ສຸກທົ່ວກັນ
- ຕັກຂຶ້ນໃຫ້ສະເດັດນ້ຳມັນກິນເປັນອາຫານທ່ຽງ

ໝາຍເຫດ

- ເອົາມັນດ້າງ ຫຼືເຜືອກ ຈົນແທນກ້ວຍກໍໄດ້
- ສູດນີ້ບໍ່ຕາຍຕົວເຊັ່ນ: ມັກຫວານ, ມັນ, ເຄັມ ກໍເພີ່ມນ້ຳຕານ, ໝາກຜ້າວ, ເກືອ ໄດ້ຕາມໃຈມັກ
- ໃຫ້ລອງຈົນເບິ່ງຈັກ 1 - 2 ອັນ ຫາກກ້ວຍແຂກກອບ ແຕ່ແຂງກະດ້າງ ໃຫ້ຕົ້ມແປ້ງສາລີອີກໜ້ອຍໜຶ່ງ ຖ້າເອົາແຕ່ແປ້ງເຂົ້າຈ້າວໂດຍບໍ່ປະສົມແປ້ງສາລີ ເຂົ້າໜົມຈະກອບແຫ້ງບໍ່ກອບນຸ່ມ ຖ້າໃສ່ແຕ່ແປ້ງສາລີທັງໝົດ ເຂົ້າໜົມຈະນຸ່ມບໍ່ກອບຫຼາຍແລ້ວແຕ່ມັກ.

4. ວິທີການເຮັດພະລາໂກໃສ່ໝາກປີ

4.1. ສ່ວນປະສົມ

- | | | |
|---|-----|----------|
| • ໝາກປີຈີ່ຊອຍເປັນຕ່ອນສີ່ຫຼ່ຽນ | 1 | ຖ້ວຍຕວງ |
| • ຊຶ່ນເອິກໂກ່ຟັກລະອຽດ | 1 | ຖ້ວຍຕວງ |
| • ໜັງໂກ່ຊອຍຕ່ອນນ້ອຍໆ | 1/3 | ຖ້ວຍຕວງ |
| • ນ້ຳໝາກນາວ | 1/4 | ຖ້ວຍຕວງ |
| • ເຂົ້າຂ້ວາ | 2 | ບ່ວງແກງ |
| • ຂ່າຈີ່ຊອຍ | 1 | ບ່ວງແກງ |
| • ຜັກທຽມຈີ່ | 1 | ບ່ວງແກງ |
| • ຜັກບົ່ວຈີ່ | 1 | ບ່ວງແກງ |
| • ຜັກບົ່ວໃບ + ຫອມປ້ອມຊອຍ | 2 | ບ່ວງແກງ |
| • ຫອມລາບເດັດເປັນໃບ | 1/2 | ຖ້ວຍຕວງ |
| • ນ້ຳປາ | 2 | ບ່ວງແກງ |
| • ໝາກເຜັດແຫ້ງຂົ້ວແລ້ວບົດ | 1 | ບ່ວງກາເຟ |
| • ເກືອ | 1 | ບ່ວງກາເຟ |
| • ຜັກສິດເຊັ່ນ: ກະລ່າປີ, ໝາກເຂືອ, ຖົ່ວຝັກຍາວ, ຜັກກາດຂາວປີ, ຜັກສະຫຼັດ, ໝາກແຕງ, ຜັກບັ້ງ, ໃບໝາກກອກເປັນຕົ້ນ. | | |

4.2. ວິທີເຮັດ

- ຄົນຊຶ່ນໂກ່ຟັກພ້ອມກັບເກືອ ແລະນ້ຳໝາກນາວຈົນເຂົ້າກັນດີແລ້ວປັບນ້ຳອອກໃຫ້ແຫ້ງ
- ເອົານ້ຳໂກ່ທີ່ປັບອອກໃສ່ລົງໝໍ້ກະທະຄ້າງໄຟຄົນໃຫ້ຊຸ່ນ ແລ້ວຈິ່ງເອົາໜັງໂກ່ໃສ່ລົງຂົ້ວໃຫ້ສຸກແລ້ວຕັກຂຶ້ນ



3. ຂ່າ, ຫົວຜັກບົວ, ຜັກທຽມ ທີ່ຈື່ແລ້ວເອົາມາຕຳໃຫ້ລະອຽດ
4. ຄົນຊື່ນໂກ່ທີ່ຂົ້ວແລ້ວກັບໝາກປີ້ຈີ່ ແລະເຄື່ອງທີ່ຕຳໄວ້ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ ຈາກນັ້ນໂຮຍເຂົ້າຂົ້ວ ໝາກຜັດບົດ ນ້ຳປາ ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ ປຸງລົດໄດ້ ຕາມຕ້ອງການ
5. ໂຮຍຫອມປ້ອມ ໃບຜັກບົວຊອຍ ຫອມລາບ ຊາວໃຫ້ເຂົ້າກັນອີກເທື່ອໜຶ່ງ ແລ້ວຈັດໃສ່ຈານ ຮັບປະທານກັບຜັກສິດທີ່ລ້າງສະອາດແລ້ວ.

5. ວິທີການເຮັດໝາກປີ້ໂກ່ປຶ້ງ

5.1. ສ່ວນປະສົມ

- ໝາກປີ້ 2 ຫົວນ້ອຍ
- ໂກ່ປຶ້ງສຸກແລ້ວຈົກເປັນເສັ້ນ (ຫຼາຍໜ້ອຍຕາມຄວາມຕ້ອງການ)
- ຫົວກະທິຊຸ່ນໆ 3 ບ່ວງໃຫ່ຽ
- ໝາກມ່ວງດິບ 1 ໜ່ວຍ
- ໝາກຜັດດິບ 2 ໜ່ວຍ
- ນ້ຳຝິກເຜົາຖ້ຳມັກ 1 ບ່ວງແກງ
- ຫົວສິງໂຄ 3 ຕົ້ນ
- ໃບຂີ້ຫູດ 5 ໃບ
- ນ້ຳປາ, ນ້ຳໝາກນາວ (ຕາມໃຈມັກ)

5.2. ວິທີເຮັດ

1. ເອົາໝາກປີ້ຈີ່ໃສ່ໄຟຮ້ອນຂະໜາດກາງໃຫ້ສຸກ ແລ້ວປອກເປືອກນອກ ອອກເອົາມິດສິກເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆຕຽມໄວ້ໝາກປີ້ຈີ່ ຫຼືເຜົາຈະຫອມກວ່າ ໝາກປີ້ດິບ

24.2. ວິທີເຮັດ

1. ປະສົມກ້ວຍບົດ ນ້ຳຕານຊາຍລົງໃນໝໍ້ກະທະ ຄ້າງໄຟແລ້ວກວນໄປ ເລື້ອຍໆຈົນຊຸ່ນ ແລະກ້ວຍເລີ່ມໜຽວ
2. ຕົ້ມເນີຍກວນຕໍ່ໄປຈົນກ້ວຍຈັບຕົວເປັນກ້ອນ
3. ຖອກກ້ວຍໃສ່ຖາດທີ່ທາເນີຍໄວ້ແລ້ວແປງໜ້າໃຫ້ລຽບພຽງສະເໝີກັນ ປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນຈຶ່ງຕັດເປັນຕ່ອນຫຼືຈະເອົາພິມກົດລົງໃຫ້ເປັນຮູບຮ່າງຕາມ ຕ້ອງການ ແຕ່ງໜ້າດ້ວຍໝາກງາຂົ້ວ

25. ວິທີການເຮັດກ້ວຍແຂກ

25.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າເຣີ່ມ 1 - 2 ຫວີ
- ແປ້ງເຂົ້າຈ້າວ 2 ຖ້ວຍຕວງ
- ແປ້ງສາລີ 3/4 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 3 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳສະອາດ 1 1/2 ຖ້ວຍຕວງ
- ໝາກງາຂາວ 1 ບ່ວງແກງ
- ເກືອ 1/2 ບ່ວງກາເຟ
- ໝາກຜ້າວຂູດ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳມັນຟິດສຳລັບຈົນ



23. ວິທີການເຮັດກ້ວຍຫອມ

23.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍຫອມສຸກປອກເປືອກແລ້ວ 1 ກິໂລ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 1/2 ກິໂລ
- ນ້ຳກະທິໃສ່ເກືອໜ້ອຍໜຶ່ງ 1 ຖ້ວຍຕວງ

23.2. ວິທີເຮັດ

1. ປອກກ້ວຍທັງໝົດ ຊາວກ້ວຍກັບນ້ຳຕານ ແລະກະທິ 1 ຖ້ວຍໃຫ້ເຂົ້າກັນ ໃນໝໍ້ກະທະ ແລະ ຄ້າງໄຟກວນໄປຈົນໝຽວ ຈັບເຂົ້າກັນເປັນກ້ອນ
2. ຍົກລົງຕັ້ງປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນແລ້ວໃສ່ຂວດໂຫຼໄວ້ຮັບປະທານໄດ້ຫຼາຍວັນ.

24. ວິທີການເຮັດກ້ວຍກວນ

24.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍຫອມສຸກບົດລະອຽດ 1 1/2 ຖ້ວຍຕວງ (2 ໜ່ວຍ)
- ກ້ວຍໂຂ່ສຸກບົດລະອຽດ 1 1/2 ຖ້ວຍຕວງ (6 ໜ່ວຍ)
- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າສຸກບົດລະອຽດ 1 1/2 ຖ້ວຍຕວງ (3 ໜ່ວຍ)
- ນ້ຳສະອາດ 1 1/3 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 1/2 ຖ້ວຍຕວງ
- ເນີຍ 1/4 ຖ້ວຍຕວງ
- ໝາກງາຂົ້ວສຳລັບແຕ່ງໜ້າ

2. ປອກໝາກມ່ວງແລ້ວຊອຍເປັນເສັ້ນຍາວໆ ໃສ່ຖ້ວຍໄວ້ ລ້າງໝາກເຜັດ ແລ້ວທູບພໍ່ແຕກ ປະສົມນ້ຳໝາກນາວ ນ້ຳປາ ແລະນ້ຳຝັກເຜົາ (ຖ້າມັກ) ຕຽມໄວ້ເປັນນ້ຳປຸງລົດ ຫຼືນ້ຳຍຳຄວນເຮັດໃຫ້ມີລົດຈັດ
3. ຊອຍຫົວສິງໂຄ ໄປຂີ້ຫຼຸດ ໃຫ້ລະອຽດ ຫົວກະທິຂຸ້ນໆ ຄ້າງໄຟຈົນຟືດ.
4. ເວລາຮັບປະທານ ຈົ່ງປະສົມນ້ຳປຸງລົດໃນໂກ່ປິ້ງ ໝາກປີຈີ່ ຫົວສິງໂຄ ໄປຂີ້ຫຼຸດ ແລ້ວຊົມລົດຊາດ ເວລາເສີບເອົາຫົວກະທິຢອດໜ້າ.

6. ວິທີການເຮັດລາບເສັ້ນລ້ອນໝາກປີ

6.1. ສ່ວນປະສົມ

- ໝາກປີຊອຍແລບໆ 1/2 ຖ້ວຍຕວງ
- ຊິ້ນໝູບົດສຸກ 1/2 ຖ້ວຍຕວງ
- ເສັ້ນລ້ອນລວກສຸກ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ຫົວຜັກບົວແຫ້ງຊອຍ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ເຂົ້າຂົ້ວ 3 ບ່ວງກາເຟ
- ຫົວຜັກບົວຈີ່ 1 ບ່ວງແກງ
- ຫົວຜັກທຽມຈີ່ 1 ບ່ວງແກງ
- ຫົວຂ່າຈີ່ 1/2 ບ່ວງກາເຟ
- ໝາກເຜັດແຫ້ງຂົ້ວ 5 - 10 ໜ່ວຍ
- ກະປິໝົກ 1/2 ບ່ວງກາເຟ
- ໃບຫອມພໍ່ປະມານ ນ້ຳປາ ໝາກນາວ ຜັກສິດຕ່າງໆໄວ້ກິນກັບລາບ.



6.2. ວິທີເຮັດ

1. ຫົວຜັກປົ່ວຈີ່, ຫົວຜັກທຽມຈີ່, ຫົວຂ່າ, ກະປ໋າໝົກ, ໝາກເຜັດຂົ້ວ (ຕຳເຂົ້າ ກັນຈົນລະອຽດ)
2. ເອົາເຄື່ອງທີ່ຕຳໄດ້ນັ້ນປະສົມກັບຊີ້ນໝູບົດສຸກປຸງລົດດ້ວຍນ້ຳປາ, ນ້ຳໝາກນາວ, ເຂົ້າຂົ້ວ, ເສັ້ນລ້ອນສຸກ, ໝາກປົ່, ຫົວຜັກປົ່ວຊອຍ ຕຳເຂົ້າ ກັນປຸງລົດຊາດຕາມມັກ
3. ຖ້າຕ້ອງການເຜັດກໍໃຫ້ຕົ້ມໝາກເຜັດຜົງຈັດໃສ່ຈານ ແລະແຕ່ງໜ້າດ້ວຍ ໃບຜັກຕ່າງໆເພື່ອເພີ່ມສີສັນ
4. ຮັບປະທານກັບຜັກລົດຕ່າງໆເຊັ່ນ: ໝາກແຕງ, ຜັກສະຫລັດຖົ່ວຍາວ.....

ໝາຍເຫດ

1. ການເຮັດລາບຕ້ອງໃສ່ເຂົ້າຂົ້ວ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ນ້ຳລາບຊຸ້ນ
2. ການເຮັດເຂົ້າຂົ້ວ ແມ່ນຈະໃຊ້ເຂົ້າສານຈ້າວ ຫຼືເຂົ້າສານໝຽວກໍໄດ້ນຳ ໄປຂົ້ວໃຫ້ເຫຼືອງ ເອົາບົດລະອຽດໃສ່ລົງໃນລາບຈະມີກິ່ນຫອມ
3. ໝາກປົ່ຕ້ອງຊອຍແຊ່ໃສ່ນ້ຳໝາກນາວ, ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໝາກປົ່ນັ້ນຕຳ.

22. ວິທີການເຮັດກ້ວຍນ້ຳຫວ້າກວນ

22.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າສຸກແລະປອກເປືອກແລ້ວ 1 ກິໂລ
- ນ້ຳຕານ 1/2 ກິໂລ
- ຫາງກະທິໝາກຜ້າວ 1/2 ກິໂລ
- ນ້ຳສະອາດ 1/2 ຖ້ວຍຕວງ
- ແປ້ງເຂົ້າຈ້າວ 2 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳກະທິໃສ່ເກືອໜ້ອຍໜຶ່ງ 1 ຖ້ວຍຕວງ

22.2. ວິທີເຮັດ

1. ປອກເປືອກກ້ວຍທັງໝົດ ປະສົມກ້ວຍກັບແປ້ງ ນ້ຳກະທິ ຊາວໃຫ້ກ້ວຍ ເຂົ້າກັບແປ້ງ ແລະ ນ້ຳໃນໝໍ້ກະທະ
2. ເອົາຄ່າງໄຟ ກວນໄປຈົນໝຽວຈັບກັນເປັນກ້ອນ ຍົກລົງຕັ້ງປະໄວ້ໃຫ້ ເຢັນ ແລ້ວໃສ່ຂວດໂຫຼໄວ້ຮັບປະທານໄດ້ຫຼາຍວັນ



21. ວິທີການເຮັດກ້ວຍຕາກອົບນ້ຳຜິງ

21.1. ສ່ວນປະສົມ

ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າສຸກ, ນ້ຳຕານ, ນ້ຳຜິງ, ນ້ຳສົ້ມສາຍຂູແທ້ 1 ສ່ວນ ປະສົມກັບນ້ຳລ້ຳ 4 ສ່ວນ.

21.2. ວິທີເຮັດ

1. ເລືອກກ້ວຍນ້ຳຫວ້າສຸກປອກເປືອກອອກແຊ່ໃນນ້ຳສາຍຂູ 1 ສ່ວນ ປະສົມນ້ຳ 4 ສ່ວນ ປະມານ 10 ນາທີ
2. ເອົາກ້ວຍໄປຕາກແດດ 1 ວັນ
3. ຕອນເຊົ້າເອົາກ້ວຍມາລ້ຽງໃຫ້ໝູ່ໜ້ວກັນ ແລ້ວຕາກແດດຕໍ່ອີກ 1 ວັນ
4. ແຊ່ນ້ຳເຊື່ອມ ອັດຕາສ່ວນນ້ຳຕານ 1 ຖ້ວຍ ຕໍ່ນ້ຳ 2 ຖ້ວຍ ປະມານ 3 ຊົ່ວໂມງ
5. ເອົາກ້ວຍໄປຕາກແດດຕໍ່ຈົນອອກສີນ້ຳຕານ ເອົາມາທັບໃຫ້ແບນ
6. ແຊ່ໃນນ້ຳຜິງບັນຈຸຂວດ ຫຼືຈະຈຸ່ມນ້ຳຜິງແລ້ວຕາກແດດອີກ 1 ແດດ
7. ບັນຈຸໃສ່ຖົງພຣາສະຕິກປິດປາກຖົງໄວ້ ຫຼືຈະເກັບໃສ່ຂວດໂຫຼ້ໄວ້ຮັບປະທານ.

ໝາຍເຫດ

ຖ້າບໍ່ຕ້ອງການກ້ວຍຕາກທີ່ມີເນື້ອແຫ້ມ ແລະສີບໍ່ຄ້ຳຫຼາຍກໍບໍ່ຕ້ອງແຊ່ນ້ຳສົ້ມ ເອົາກ້ວຍທີ່ປອກເປືອກໄປຕາກແດດໄດ້ເລີຍ.

7. ວິທີການເຮັດປີດິບໃສ່ເສັ້ນລ້ອນ

ໝາກປີກ້ວຍນ້ຳຫວ້າສິດ ຜ່າເຄິ່ງຊອຍເປັນຝ່ອຍລະອຽດແຊ່ນ້ຳສົ້ມ ຫຼືນ້ຳໝາກນາວ, ນ້ຳໝາກຂາມກິໄດ້ ເສັ້ນລ້ອນແຊ່ນ້ຳແລ້ວລວກນ້ຳຮ້ອນ ຕັດສິ້ນໆປະໄວ້, ຊິ້ນໝູ່ບົດລະອຽດ ລວກໃຫ້ສຸກໃສ່ນ້ຳໜ້ອຍໜຶ່ງຊິ້ນ ໝູ່ທີ່ລວກໄວ້ປະສົມກັບໝາກເຜັດຜິງ, ນ້ຳໝາກນາວ, ນ້ຳປາ, ນ້ຳຕານ, ໝາກປີທີ່ຊອຍຕຽມໄວ້, ຜັກທຽມດອງຊອຍ ແລະຖົ່ວດິນບົດ (ບາງຄົນກໍມັກໃສ່ເຂົ້າຂຶ້ວນຳ) ເສັ້ນລ້ອນທີ່ລວກໄວ້ໃສ່ລົງໄປ ໂຮຍດ້ວຍໃບຜັກບົວ, ຜັກຫອມປ້ອມ, ໃບຫອມກ້ານກຳໃຫ້ໄດ້ລົດຊາດຕາມມັກ.

ສ່ວນປະສົມກໍ່ໃຫ້ກະໃສ່ຕາມໃຈມັກ ຈະຮັບປະທານກັບເຂົ້າ ຫຼືກິນຫຼິ້ນກິໄດ້ ບາງຄົນມັກໝາກເຜັກແຫ້ງຈົນກອບຖ້າບໍ່ມັກກໍ່ບໍ່ຕ້ອງໃສ່.

7.1. ສ່ວນປະສົມ

- ຢວກຕັດເປັນທ່ອນສິ້ນໆ ປະມານ 1- 1,5 ຊັມ (ເວລາຕັດເອົານ້ຳມືຊາວໃຍກ້ວຍອອກໃຫ້ໝົດແລ້ວແຊ່ນ້ຳສົ້ມ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຢວກຕຳ)
- ຫົວສິງໂຄລ້າງສະອາດ ທຸບພໍແຕກ 2 -3 ຕື້ນ (ຊອຍແລບເປັນຕ່ອນໜາພໍປະມານ)
- ໝາກຜ່າວ 1/2 ກິໂລ
- ຮາກຜັກຫອມປ້ອມທຸບພໍແຕກ 4 - 5 ຮາກ
- ໃບຂີ້ຫູດ 4 - 5 ໃບ
- ໝາກເຜັດແຫ້ງຈີ່ 2 - 3 ໜ່ວຍ
- ຊິ້ນໝູ່ສາມຊິ້ນຊອຍຕ່ອນບາງໆ 3 ຊິດ
- ນ້ຳໝາກນາວ, ນ້ຳປາ, ໝາກເຜັດສິດ



7.2. ວິທີເຮັດ

- ເອົານ້ຳໃສ່ໝໍ້ໃຫ້ຮູ ກະວ່າເວລາໃສ່ຢ່ວກຕົ້ນແລ້ວນ້ຳຈະບໍ່ລົ້ນ ຄ້າງໄຟ ໃຫ້ນ້ຳຟົດ ໃສ່ໝາກຂາມປຽກ ແລ້ວຈຶ່ງໃສ່ຢ່ວກລົງຕົ້ມສຸກ ຈາກນັ້ນ ເຖນ້ຳຖິ້ມປະໃຫ້ຢ່ວກເຢັນແລ້ວບົບນ້ຳໃຫ້ແຫ້ງບົບເທື່ອລະ 4 - 5 ທ່ອນ
- ຄັ້ນໝາກພ້າວໃຫ້ໄດ້ຫົວກະທິ 1 ຖ້ວຍ ແລະຫາງກະທິ 4 ຖ້ວຍ
- ເອົາຫາງກະທິຄ້າງໄຟພໍຟົດ ໃສ່ຫົວສິງໂຄ, ໃບຂີ້ຫູດ, ໝາກເຜັດແຫ້ງຈີ່ ແລະຢ່ວກທີ່ບົບນ້ຳແລ້ວຄ້າງຕໍ່ໄປອີກ 15 ນາທີ ຈຶ່ງໃສ່ຊີ້ນໝູ. ພ້ອມໝູ ສຸກດີແລ້ວໃສ່ຫົວກະທິທີ່ຕຽມໄວ້ລົງໄປປະໃຫ້ຟົດຫ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວຍົກລົງ
- ເວລາຮັບປະທານ ປຸງລົດຕາມໃຈມັກດ້ວຍນ້ຳໝາກນາວ, ນ້ຳປາ, ໝາກ ເຜັກທຸບພໍແຕກ ໃຫ້ລົດຊາດເຂັ້ມຂຸ້ນຕາມໃຈມັກ.

8. ວິທີການເຮັດຕົ້ມຍ່າຢ່ວກ

8.1. ສ່ວນປະສົມ

- | | | |
|------------------------------|-------|---------|
| • ຢ່ວກກ້ວຍອ່ອນຊອຍບາງໆ | 3 | ຖ້ວຍຕວງ |
| • ເຄື່ອງແກງ | 1 | ສ່ວນ |
| • ປານ້ຳຈິດຕັດເປັນຕ່ອນ | 2 | ຖ້ວຍຕວງ |
| • ນ້ຳສະອາດ | 2,5 | ຖ້ວຍຕວງ |
| • ນ້ຳໝາກຂາມປຽກ ຫຼື ນ້ຳໝາກນາວ | 3 - 4 | ບ່ວງແກງ |

20. ວິທີການເຮັດກ້ວຍຕາກສອງ

20.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າ
- ນ້ຳເກືອພໍປະມານ
- ໝໍ້ໜ່ວຍໃຫ້ຮູທີ່ມີຝາປິດ

20.2. ວິທີເຮັດ

1. ກ້ວຍສຸກໝົດເປືອກທີ່ບິ້ມໄວ້ 5 - 7 ວັນ (ບິ້ມແບບທຳມະຊາດ)
2. ຕັດຈຸກປອກເປືອກ ລຽນໝາກກ້ວຍໄວ້ເທິງຖາດທີ່ສະອາດ (ຫຼືກະດິ້ງ) ແລ້ວເອົາໄປຕາກແດດເອົາຜ້າດຳປົກເທິງຖາດ ເພື່ອເພີ່ມຄວາມຮ້ອນ ແລ້ວເອົາຕາໜ່າງ ຫຼືຜ້າມຸ້ງປົກຄຸມ ປ້ອງກັນແມງວັນ ແລະຂີ້ຝຸນອີກຊັ້ນ ໜຶ່ງ
3. ຕອນຄ້າຍແລງເກັບກ້ວຍ ແລ້ວລອກເລີ້ນຂ້າງຂອງໝາກໃຫ້ສະອາດ ຕອນເຊົ້າເອົາກ້ວຍອອກຕາກແດດອີກ 3 - 4 ແດດ
4. ຈາກນັ້ນເອົາກ້ວຍມາພົມນ້ຳເກືອ ເອົາມີບົບເບິ່ງແລ້ວຕາກແດດຕໍ່ອີກ (ແດດທີ 5) ຕອນຄ້າຍແລງເກັບກ້ວຍລຽນໃຫ້ເປັນລະບຽບຈະເກັບກ້ວຍ ໄດ້ຫຼາຍ
5. ເກັບກ້ວຍໃສ່ໝໍ້ໜ່ວຍໃຫ້ຮູ ໂດຍບົບ ຫຼືທັບກ້ວຍໃຫ້ແບບ
6. ຮຸ່ງເຊົ້າຕາກກ້ວຍຕໍ່ (ແດດທີ 6 - 7) ກ້ວຍຈະເປັນສີນ້ຳຕານງາມຍາມ ແລງເກັບກ້ວຍໃສ່ໝໍ້ໜ່ວຍໃຫ້ຮູປິດຝາໄວ້ທຸກຄັ້ງ ຈະມີນ້ຳເຊື້ອມຄ້າຍຄື ນ້ຳຜິ້ງຊຶມອອກມາຈາກໝາກກ້ວຍຈະມີລົດໜອມໜວານ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງແຊ່ ນ້ຳຜິ້ງ.
7. ເອົາມາກິນ ຫຼືໃສ່ບັນຈຸຖືງຂາຍໄດ້ ຫຼືເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ດົນ 1 ເດືອນ.



19. ວິທີການເຮັດກ້ວຍຕາກໜຶ່ງ

19.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າສຸກ 1 ຫວີ
- ເກືອ 1 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳລ້າ 3 ຖ້ວຍຕວງ

19.2. ວິທີເຮັດ

1. ປະສົມເກືອກັບນ້ຳໃຫ້ເກືອລະລາຍ ປອກກ້ວຍແຊ່ໃນນ້ຳເກືອປະມານ ເຄິ່ງຊົ່ວໂມງ
2. ເອົາໂປລຽນຕາກແດດ 2 ວັນ ແລ້ວທັບໃຫ້ແບນ
3. ຕາກແດດ 3 - 5 ວັນ ຈົນກ້ວຍຕາກມີສີນ້ຳຕານອົມເຫຼືອງ ຈຶ່ງເກັບໃສ່ ຂວດໂຫຼໄວ້ກິນດົນໄດ້

ໝາຍເຫດ

1. ຄວນເອົາຜ້າຂາວບາງປຶກກ້ວຍເວລາຕາກ, ເພື່ອກັນແມງວັນ ແລະຂີ້ຝຸ່ນ ຈະໄດ້ກ້ວຍທີ່ສະອາດຖືກຫຼີກອານາໄມ
2. ເວລາຕາກກ້ວຍແລ້ວ ຫຼຸກວັນຕອນຄ້າຍແລງ ເມື່ອເອົາກ້ວຍເຂົ້າມ້ຽນ ຕ້ອງມ້ຽນໄວ້ໃນຂວດໂຫຼ ທີ່ມີຝາປິດ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຫວານຈາກກ້ວຍຊົມ ອອກມາຈາກກ້ວຍ ກ້ວຍຈະບໍ່ແຫ້ງເກີນໄປ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງຈຸ່ມນ້ຳເຜິ້ງ.

8.2. ເຄື່ອງແກງ

- ໝາກຜິດແຫ້ງ 30 ຫ່ວຍ
- ຫົວສິງໂຄຊອຍ 1/4 ຖ້ວຍຕວງ
- ຂີ້ໜົມ 1 ບ່ວງແກງ
- ເກືອ 1 ບ່ວງແກງ
- ຜັກທຽມ 2 ບ່ວງຊາ
- ກະປິ 1,5 ບ່ວງແກງ

8.3. ວິທີເຮັດ

1. ຕຳເຄື່ອງແກງເຄື່ອງປຸງທັງໝົດໃຫ້ລະອຽດໃສ່ກະປິຕາມຫຼັງ
2. ລະລາຍເຄື່ອງແກງໃນນ້ຳ 2,5 ຖ້ວຍໃສ່ໝໍ້ຄ້າງໄຟຈົນຝືດ ໃສ່ຢວກກ້ວຍ ພິດໃສ່ປາ ຕົ້ມຕໍ່ຈົນສຸກ ປຸງລົດດ້ວຍນ້ຳໝາກຂາມປຽກ ຫຼືນ້ຳໝາກ ນາວ ແລະເກືອໃຫ້ມີລົດຈັດທັງເຄັມ ແລະສົ້ມ.

ໝາຍເຫດ

ຢວກກ້ວຍທີ່ແກງແຊບ ແມ່ນຢວກກ້ວຍປາແຕ່ຖ້າບໍ່ມີກໍ ເອົາຢວກ ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າແທນກໍໄດ້ ໂດຍລອກກາບນອກອອກໃຫ້ໝົດເຫຼືອແຕ່ກາບ ອ່ອນຢູ່ທາງກາງປະມານ 2 ນິ້ວ ເອົາມາຕັດລວງຂວາງບາງໆ ແຊ່ລົງນ້ຳ ສົ້ມເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ຕຳແລ້ວເອົາໄມ້ໄຜ່ ຫຼືໄມ້ທູ່ເພື່ອຊາວໃຍອອກແລ້ວຈຶ່ງ ແກງ.



9. ວິທີການເຮັດແກງກ້ວຍ

9.1. ສ່ວນປະສົມ

- ໝາກປີ 1 ຫົວ
- ຊີ້ນໄກ່ຊອຍບາງໆ 1/4 ຖ້ວຍຕວງ
- ຜັກຫອມປ້ອມຊອຍ 2 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳໝາກນາວ 2 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳສະອາດ 2,5 ຖ້ວຍຕວງ
- ໝາກເຜັດແຫ້ງ 2 ໜ່ວຍ
- ຜັກບົ່ວຊອຍ , ຜັກທຽມຊອຍ , ເກືອ , ໃບຂີ້ຫູດ 2 ໃບ, ນ້ຳປາ)

9.2. ວິທີເຮັດ

1. ທຸບໝາກປີໃຫ້ນຸ່ມ ຕົ້ມໃນນ້ຳຟືດໝົດຫົວ
2. ຕຳໝາກເຜັດແຫ້ງ ຫົວຜັກບົ່ວ, ຫົວຜັກທຽມ, ເກືອ ໃຫ້ເຂົ້າກັນລະອຽດ
3. ໃສ່ນ້ຳລົງໃນໝໍ້ຄ້າງໄຟປານກາງ ພໍນ້ຳຟືດໃສ່ໄກ່ ພໍໄກ່ສູກໃສ່ເຄື່ອງແກງທີ່ຕຳໄວ້ຄົນໃຫ້ທົ່ວ
4. ໃສ່ໝາກປີປຸງລົດດ້ວຍນ້ຳປາ, ນ້ຳໝາກນາວ, ໃສ່ໃບຂີ້ຫູດ, ຫອມແປຕົກ ໃສ່ຖ້ວຍຮັບປະທານກັບເຂົ້າສູກ.

18.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າສູກ 4 ໜ່ວຍ (1ຖ້ວຍ)
- ມາກາຣິນ ຫຼື ເນີຍ 1/2 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ໄຂ່ໄກ່ 2 ໜ່ວຍ
- ແປ້ງສາລີ (ຮ່ອມ 2 ຄັ້ງກ່ອນຕວງ 2 ຖ້ວຍຕວງ
- ຜິງຝູ 1/2 ບ່ວງກາເຟ
- ໂສດາໂບຄາຣບ໌ເນດ 3/4 ບ່ວງກາເຟ
- 1 ວານິລາ 1 ບ່ວງກາເຟ (ເອົານິມສິດ 1/4 ຖ້ວຍ ປະສົມນ້ຳສົ້ມສາຍຊູ 1/2 ບ່ວງກາເຟ).

18.2. ວິທີເຮັດ

1. ຄົນເນີຍພໍແຍກຈາກກັນບໍ່ເປັນກ້ອນ ໃສ່ນ້ຳຕານເທື່ອລະໜ່ວຍຄົນໃຫ້ນ້ຳຕານກັບເນີຍ ຫຼືມາກາຣິນໃຫ້ເປັນຄູ່ມ ໃສ່ໄຂ່ເທື່ອລະໜ່ວຍຄົນໃຫ້ທົ່ວ ແລະເຂົ້າກັນກ້ວຍນ້ຳຫວ້າເມື່ອຝັກແລ້ວປະສົມລົງໃນນ້ຳສົ້ມທັນທີບໍ່ດັ່ງນັ້ນກ້ວຍຈະດຳ
2. ໃສ່ແປ້ງລົງໃນຄູ່ມສະລັບກັບກ້ວຍຈົນໝົດ ໃສ່ວານິລາຄົນໃຫ້ທົ່ວ
3. ຖອກລົງໃສ່ຖາດ ນຳໄປອົບໄຟ 350 ອົງສາປະມານ 25 ນາທີ ເຂົ້າໜົມຈະສູກເຫຼືອງໂນນເຄິ່ງກາງເຕັມຖາດເອົາເຂົ້າໜົມອອກຈາກເຕົາຮັບປະທານເວລາຍັງອຸ່ນໆຈະແຊບຫຼາຍ.



17.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍຫອມສຸກ 12 ກິໂລ
- ແປ້ງສາລີ 8 ກິໂລ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 10 ກິໂລ
- ຜິງຝູ 2 ຊິດ
- ໂຂ່ໄກ່ 90 ໜ່ວຍ
- ເກືອພໍປະມານ

17.2. ວິທີເຮັດ

1. ກ້ວຍຫອມປອກເປືອກປັ້ນໃຫ້ລະອຽດ
2. ເອົານ້ຳຕານກັບໂຂ່ມາຕີໃຫ້ຂຶ້ນຝູຈາກນັ້ນເອົາແປ້ງສາລີ ແລະຜິງຝູປະສົມລົງໄປປັ້ນຈົນເຂົ້າກັນດີ ລະຫວ່າງແປ້ງກັບເນື້ອກ້ວຍກັບຜິງຝູ ແລະນ້ຳຕານໃຫ້ເຂົ້າກັນເປັນເນື້ອດຽວກັນທຸກຢ່າງ
3. ເອົາສ່ວນປະກອບນີ້ໄປໃສ່ພາຊະນະເປັນຮູບຊົງຕ່າງໆອາດຈະເປັນຖ້ວຍຊົງກົມ ຫຼືສີ່ຫຼ່ຽມ ຫຼືຖາດໂລຫະແບບໆ
4. ເອົາໄປເຂົ້າຜູ້ອົບ 300 ອົງສາ 30 ນາທີ ສ່ວນປະສົມຂ້າງ ເທິງນີ້ຈະເຮັດເຄັກກ້ວຍຫອມໄດ້ 120 ກ່ອງ (ຂາຍຍ່ອຍຕາມຮ້ານກາເຟ ຫຼືວາງຂາຍທົ່ວໄປ) ເວລາຢອດໃສ່ພາຊະນະນັ້ນຄວນໃສ່ເຄິ່ງໜຶ່ງເມັດອົບແລ້ວເຂົ້າໝິນຈະຝູເຕັມຖາດ.

18. ວິທີການເຮັດເຄັກກ້ວຍນ້ຳຫວ້າ

10. ວິທີການເຮັດຕົ້ມຍ່າໝາກປີ

10.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນຸກສຸກ ແຕ່ບໍ່ເລະ 10 ໜ່ວຍ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 1 ຖ້ວຍ
- ນ້ຳສະອາດ 2 ຖ້ວຍຕວງ
- ຫົວກະທິ 1/2 ຖ້ວຍຕວງ
- ເກືອ 1/2 ບ່ວງກາເຟ
- ນ້ຳໝາກນາວໜ້ອຍໜຶ່ງ

10.2. ວິທີເຮັດ

1. ໃສ່ນ້ຳຕານຊາຍ ແລະນ້ຳໝາກນາວລົງໃນໝໍ້ກະທະຕົ້ມນ້ຳຢົກຄ້າງໄຟ
2. ຄົນຈົນນ້ຳຕານລະລາຍ ແລ້ວຈິ່ງຍົກລົງ ຕອງດ້ວຍຜ້າຂາວບາງ
3. ລ້າງໝໍ້ກະທະໃຫ້ສະອາດ ເທນ້ຳຕານຊາຍທີ່ຕອງແລ້ວໃສ່ໝໍ້ກະທະຄ້າງໄຟຂັ້ຽວໄປຈົນເປັນຢ່າງໝາກຕູມ
4. ປອກກ້ວຍນຸກ ຜ່າເປັນສອງປຽງຕາມລວງຍາວໃສ່ໃນໝໍ້ກະທະ ເມື່ອຂ້າງໜຶ່ງເຫຼືອງແລ້ວຈິ່ງປັ້ນຂ້າງໜຶ່ງລົງ ກ້ວຍຈະເຫຼືອງເຂັ້ມງາມສົ່ງເກດເບິ່ງກ້ວຍຊັບນ້ຳຕານດີແລ້ວຈິ່ງຕັກຂຶ້ນ
5. ເວລາຈະຮັບປະທານກ້ວຍເຊື່ອມ ລາດໜ້າດ້ວຍຫົວກະທິປະສົມເກືອຈະໄດ້ລົດຊາດຫວານນັ້ນ.



11. ວິທີການເຮັດກ້ວຍມຸກເຊື້ອນ

11.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າໃກ້ຈະສຸກ 1 ຫວີ
- ຫົວກະທິສິດຄ້ນ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳໝາກໄມ້ສີແດງ 1 - 2 ບ່ວງແກງ
- ເກືອ 1 ບ່ວງກາຝ
- ແປ້ງສາລີ 2 ບ່ວງກາຝ
- ຖ້ວງຂຽວທີ່ແກະເປືອກແລ້ວ 2 ບ່ວງແກງ (ບິດໃຫ້ແຕກຈາກກັນ ຂົ້ວໃຫ້ເຫຼືອງຫອມ)

11.2. ວິທີເຮັດ

1. ຕັດກ້ວຍນ້ຳຫວ້າອອກຈາກຫວີແລ້ວລຽນລົງໄປໃນລັງຊິງ ຫຼືກ້ວຍດ້ວຍໄຟອ່ອນໆ ປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງ (ເພື່ອໃຫ້ສຸກ ແລະໜຽວດີ) ຈາກນັ້ນປອກເປືອກກ້ວຍທີ່ໜຶ່ງສຸກແລ້ວລຽນລົງໃນພາຖາດ
2. ລະລາຍຫົວກະທິສິດກັບເກືອ 1 ບ່ວງກາຝ ແລະແປ້ງສາລີທີ່ລະລາຍໃນນ້ຳໜ້ອຍໜຶ່ງ ຍົກຂຶ້ນຄ້າງໄຟອ່ອນຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນເປັນຄົນ
3. ຈຽວນ້ຳຕານ 1 ຖ້ວຍກັບນ້ຳເຄິ່ງຖ້ວຍຕວງ ຕອງດ້ວຍຜ້າຂາວບາງໃຫ້ສະອາດ ແລ້ວຈຶ່ງປະສົມນ້ຳຫວານສີແດງ ພິກິ່ນຫອມ ແລະສີອ່ອນໆ ຮວດລົງໃນກ້ວຍ
4. ເວລາຈະຮັບປະທານ ຕັກໃສ່ຈານ ແບ່ງຮວດຫົວກະທິສິດແລ້ວໂຮຍໜ້າດ້ວຍຖ້ວງເຫຼືອງຂົ້ວ
5. ເອົາເຂົ້າຕູ້ເຢັນ ກ່ອນຈະຮັບປະທານ ກໍ່ຈະມີລົດຊາດແຊບຂຶ້ນ (ຖ້າບໍ່ມັກກະທິກໍ່ບໍ່ຕ້ອງໃສ່ ຫຼືຈະໃສ່ນົມສິດ ຫຼືຄູນແທນກໍ່ໄດ້.

16. ວິທີການປຸງແຕ່ງກ້ວຍນ້ຳຫວ້າໜ້າຄົນ

16.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າໜ້າຄົນໆທີ່ກຳລັງຈະເຮັມ 1 ຫວີ (ຈະເອົາກ້ວຍໂຂ່ເຮັມໆແທນກ້ວຍນ້ຳຫວ້າກໍ່ໄດ້)
- ນົມສິດຫຼືກະທິ (ຫຼືຈະເອົາແນວລະເຄິງກໍ່ໄດ້) 2 ຖ້ວຍຕວງ
- ເນີຍ 2 ບ່ວງໃຫຍ່
- ນ້ຳຕານ 1/2 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳໃບເຕີຍຊຸ່ນໆ 4-5 ບ່ວງໃຫຍ່ (ໃບເຕີຍຊອຍລວງຂວາງແລ້ວຕຳລະອຽດປະສົມນ້ຳແລ້ວຄັນເອົານ້ຳຊຸ່ນໆ)
- ແປ້ງສາລີ ຫຼື ແປ້ງເຂົ້າຈີ່ 2 - 3 ບ່ວງໃຫຍ່

16.2. ວິທີເຮັດ

1. ຕົ້ມກ້ວຍໃຫ້ສຸກນຸ່ມໃສ່ໄຟປານກາງຕົ້ມໄປດົນໆ ແລ້ວຕັກຂຶ້ນໄວ້ໃຫ້ເຢັນ
2. ຕັກເນີຍໃສ່ໝໍ້ກະທະທອງ ຫຼືໝໍ້ເຄືອບ ຄ້າງໄຟ ພໍລະລາຍປະສົມກັບນົມສິດ, ນ້ຳຕານ, ນ້ຳໃບເຕີຍ ຕັ້ງໄຟຮ້ອນປານກາງຂ້ອນຂ້າງອ່ອນເອົາໄມ້ກະດ້າມຄົນໄປເລື້ອຍໆຈົນຟົດ
3. ປະສົມແປ້ງສາລີກັບນ້ຳປະມານ 1/4 ຖ້ວຍຕວງ ໃຫ້ລະລາຍເຂົ້າກັນດີ ເທລົງໃນໝໍ້ກະທະທອງກຳລັງຄົນຄູນຟົດຢູ່ນັ້ນໂດຍໄວຈົນສຸກດີ ແລະຊຸ່ນເປັນຄູນແຫຼວໆ
4. ປອກກ້ວຍ ແລະລອກເສັ້ນລ້ຽງໃຫ້ໝົດປາດເປັນປຽງໜ້າພໍສົມຄວນ ຈັດວາງລຽນໃສ່ຈານຕັກຄູນຮວດໜ້າໃຫ້ທົ່ວ.

17. ວິທີເຮັດເຄັກກ້ວຍຫອມ



15. ວິທີການເຮັດກ້ວຍສາບ

15.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍນ້ຳຫວ້າເຮັມປອກເປືອກແລ້ວ 1 ຫົວ
- ນ້ຳຕານ 1/2 ກິໂລ
- ນ້ຳມັນຜິດ 1/2 ກິໂລ
- ນ້ຳລ້າ 1 ຖ້ວຍຕວງ

15.2. ວິທີເຮັດ

1. ປອກກ້ວຍແລ້ວຊອຍເປັນປ່ຽງບາງໆຈົນໃນນ້ຳມັນໃຫ້ກອບ ຈາກນັ້ນ, ຂຶ້ນໃຫ້ສະເດັດນ້ຳມັນ
2. ປະສົມນ້ຳກັບນ້ຳຕານຄ່າງໄຟຂຽວຈົນເປັນເກັດແລ້ວຍົກລົງ
3. ໃສ່ກ້ວຍຈົນທັງໝົດລົງຄົນໃນນ້ຳຕານໃຫ້ທົ່ວລະວັງຢາໃຫ້ປ່ຽງກ້ວຍ ຫັກຈາກນັ້ນກໍປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ ເກັບໃສ່ຂວດໂຫຼໄວ້ຮັບປະທານໄດ້ຫຼາຍມື້.

12. ວິທີການເຮັດກ້ວຍອົບ

12.1. ສ່ວນປະສົມ

- ກ້ວຍຫອມ 10 ໜ່ວຍ
- ແປ້ງສາລີ 6 ບ່ວງແກງ
- ແປ້ງເຂົ້າຈີ່ 6 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳ 2 ບ່ວງແກງ
- ໂຂ່ໂກ່ 2 ໜ່ວຍ
- ນ້ຳຕານ ເຄິ່ງ ຖ້ວຍຕວງ
- ໝາກງາຂາວຂົ້ວ 4 ບ່ວງກາເຟ
- ນ້ຳມັນຜິດ

12.2. ວິທີເຮັດ

1. ນ້ຳມັນໃສ່ໝໍ້ກະທະຕັ້ງໄວ້ ແລ້ວປະສົມແປ້ງດ້ວຍການຮ່ອນແປ້ງເຂົ້າຈີ່ ແລະແປ້ງສາລີໃນຊາມຫຸບໂຂ່ໂກ່ ແລະຕວງນ້ຳສະອາດໃສ່
2. ຕົໂຂ່ຄົນເບົາໆໃຫ້ເຂົ້າກັນ ເອົາເກືອໃສ່ໜ່ວຍໜຶ່ງ ຖ້າຕ້ອງການໃຫ້ມີລົດ ຊາດເຄັມກໍເພີ່ມເກືອຂຶ້ນ ໃຫ້ໃສ່ເກືອປະມານເຄິ່ງບ່ວງກາເຟ
3. ຈາກນັ້ນຜ່າກ້ວຍໝາກໜຶ່ງໃຫ້ເປັນສອງປ່ຽງຈຸ່ມແປ້ງຈົນໃຫ້ເຫຼືອງຕັກ ຂຶ້ນໃສ່ກະເຊາະໃຫ້ສະເດັດນ້ຳມັນຊັບດ້ວຍເຈ້ຽຊັບມັນ ຫຼືເຈ້ຍເຟືອງທີ່ ສະອາດ
4. ນ້ຳມັນໃສ່ກະທະປະມານເຄິ່ງຖ້ວຍ ໃສ່ນ້ຳຕານ ດັງໄຟໃສ່ ຂະໜາດກາງ ຄົນໄປເລື້ອຍໆຈົນນ້ຳຕານລະລາຍເປັນສີເຫຼືອງອ່ອນ ຈຶ່ງເອົາກ້ວຍທີ່ ຈົນໄວ້ລົງຈຸ່ມໃຫ້ທົ່ວເທື່ອລະປ່ຽງຈົນໝົດຕັກໃສ່ຈານ ແລ້ວໂຮຍໝາກ ງາຂົ້ວ

