

ຂໍ້ແນະນຳ ເຕັກນິກການປຸງແຕ່ງອາຫານຈາກສັດນ້ຳ



ເອກະສານ ປະກອບການຝຶກອົບຮົມ 22:



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





ປຶ້ມຄູ່ມືໃນການສົ່ງເສີມກະສິກຳແມ່ນຫົວຂໍ້ຕໍ່ເນື່ອງຊຶ່ງລວມມີ:

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

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

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. ເຕັກນິກການປູກຫວານຫາງແຂ້
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

ປື້ມຄູ່ມືໃນແຕ່ລະເລື່ອງ

1. ເຕັກນິກການປູກໝາກເຜັດໃຫຍ່
2. ເຕັກນິກການປູກຜັກຂອງໂຄລີ
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 22 :

ເຕັກນິກການປູກແຕ່ງອາຫານຈາກສັດນໍ້າ

ສາລະບານ

| | |
|---|----|
| ຄຳນຳ..... | 2 |
| ການແປຮູບສັດນໍ້າ | 4 |
| ເຕັກນິກໃນການຜະລິດເນື້ອປາບິດໃຫ້ໜຽວ | 5 |
| ສົ້ມປາຝັກ | 6 |
| ປາເຄັມ | 7 |
| ຫໍ່ໝຶກປາກິດ | 8 |
| ນໍ້າແຈ່ວປາ..... | 10 |
| ກະລີຍັດໄສ້ປາ | 11 |
| ເຂົ້າຂຽບປາກໝໍ້..... | 13 |
| ປາດຸກຫຼອດປຸງລົດ..... | 15 |
| ແກງມັນຜ່າວປາ | 16 |
| ປື້ນບລິບຈິນ | 17 |
| ປາຈຸ່ມແປ້ງຈິນ | 18 |
| ປາດຸກອົບອ້ອຍ | 19 |



ປາດກອນຄວນ.....21

ໃສ່ກອກປາ.....22

ປາດກແດດດຽວ.....26

ປາບິດແຜນ.....27

ຍ່ປາ.....28

ກຸ້ງຈ່ອມ.....30

ປາແຜ່ນສະຫວັນ.....31

ປາບິດໂອບເກັດເຂົ້າໜົມປັງ ຫຼື ປາທິບ.....33

ລູກຊິ້ນປາ.....35

ກະປິ.....37

ປາຫຍອງ.....39

ເຂົ້າຂຽບປາ.....41

ປາປິ່ນແຫ້ງ.....44

ປິ່ນປາປຸງລົດ.....45

ປາອົບຄ້ວນ (ແບບກ້າງນຸ່ມ).....46

ເຄັມໝາກນັດ.....48

ນ້ຳປາ.....51

ປາແຜ່ນປຸງລົດ.....53

ປາອົບຄ້ວນ55

ປາຫວານ56

6. ເອົາປາມາຈິນ ໃສ່ໄຟປານກາງຈົນສຸກທົ່ວກັນດີ ຈຶ່ງຮັບປະທານ

ວິທີການເກັບຮັກສາ

ຄວນເກັບໃນຖົງພາສະຕິກ ຖ້າຈະເກັບໄວ້ດົນຄວນຈະເກັບໄວ້ໃນ

ຜູ້ເຍັນ

ເຕັກນິກການປຸງແຕ່ງອາຫານສັດນ້ຳ



ຄຳນຳ

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຄ້າປະກັນສະບຽງອາຫານ ມີຄວາມໜັ້ນຄົງ ການປຸງແຕ່ງຫຼືການຖະໜອມອາຫານແມ່ນວິທີການໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນໃນ ການ ຂະຫຍາຍ ແລະ ກະຈ່າຍບໍລິມາດການຜະລິດສະບຽງອາຫານໃຫ້ມີກິນ ພຽງພໍ ແລະ ຍາວນານຮັກສາໄດ້ສິ່ງແວດລ້ອມ. ການຄົ້ນຄິດ ການລຽບ ລຽງການ ຖະໜອມອາຫານຈາກສັດນ້ຳ ແມ່ນຮູບການໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ມະ ນຸດເຮົາສາມາດໄດ້ບໍລິໂພກທາດໂປຼຕີນ ຈາກສັດນ້ຳໄດ້ທົ່ວເຖິງ ແລະ ກ້ວາງຂວາງ.

ເຖິງວ່າຈະເປັນເທື່ອທຳອິດ ໃນການລຽບລຽງບົດຮຽນໃນການ ຖະໜອມອາຫານສັດນ້ຳຄັ້ງນີ້ ກໍປະຕິເສດບໍ່ໄດ້ຄວາມຂາດຕົກບົກຜ່ອງ ຢ່າງໃດກໍດີ ພວກເຮົາຍິນດີຮັບເອົາ ຄຳຕຳນິຕິຊົມ ແລະ ການແນະນຳຈາກ ບັນດາທ່ານຜູ້ທີ່ມີປະສົບການສູງ, ເພື່ອເຮັດແນວໃດປັບປຸງການເຜີຍແຜ່ວິ ຊາການຄວາມຮູ້ ແລະ ເຕັກນິກການ ປຸງແຕ່ງ ຫຼື ການຖະໜອມອາຫານນີ້



ໃຫ້ໄດ້ຢ່າງກ້ວາງຂວາງແມ່ນໄດ້ເຮັດໃຫ້ ປະຊາຊົນລາວ ບັນດາເຜົ່າ ໄດ້ມີ ການບໍລິໂພກ ສະບຽງອາຫານຖືກ ຕາມຫຼັກໄພສະນາການທີ່ດີ ແລະ ຫວັງ ວ່າປື້ມຄູ່ມືນີ້ອາດຈະເປັນປະໂຫຽດບໍ່ຫຼາຍກໍໜ້ອຍແກ່ຜູ້ໄດ້ອ່ານ ແລະ ນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນກິດຈະກຳ ຂອງຄອບຄົວຕົນເອງເພື່ອຄວາມສົມບູນພູນ ສຸກຂອງຄອບຄົວ.

ປາຫວານ

ປາຫວານ ເຮັດໄດ້ຈາກປາທະເລ ແລະ ປານ້ຳຈິດ ສຳລັບຮັບ ປະທານກັບເຂົ້າ ຫຼື ເປັນກັບແກ້ມກໍໄດ້.

ສ່ວນປະສົມ

- ເນື້ອປາ 1 ກິໂລ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 2 ຊິດ (20 % ຂອງນ້ຳໜັກປາ)
- ເກືອປືນ 0.5 ບ່ວງແກງ (1.5 % ຂອງນ້ຳໜັກປາ)
- ນ້ຳເກືອເຂັ້ມຊຸ້ນ 4 % (ນ້ຳ 1 ລິດ ເກືອ 2 ບ່ວງແກງ) ສຳລັບລ້າງປາໃຫ້ ໝົດຄາວ

ວິທີເຮັດ

1. ເອົາປາມາລ້າງເນື້ອກອອກໃຫ້ໝົດ ຕັດຫົວ, ຜ່າທ້ອງເອົາໃສ່ອອກ ລ້າງ ເລືອດອອກໃຫ້ໝົດ ແລ້ວແລ່ເນື້ອປາໃຫ້ເປັນຕ່ອນຕາມລວງຍາວຂອງ ໂຕປາ
2. ເອົາໂຕປາທີ່ແລ່ຕາມລວງຍາວມາຕັດເຄິ່ງ ແລ້ວເອົາມິດຄືນໆ ແລ່ເນື້ອ ປາຕາມລວງຍາວໃຫ້ເປັນແຜ່ນບາງໆ
3. ລ້າງເນື້ອປາດ້ວຍນ້ຳເກືອ ແລ້ວເອົາຂຶ້ນທັນທີ ໃຫ້ສະເດັດນ້ຳ
4. ຊຶ່ງສ່ວນປະສົມຕາມອັດຕາສ່ວນທີ່ກຳນົດ ເຫສ່ວນປະສົມຄົນກັບເນື້ອ ປາ ຈົນເຂົ້າກັນດີ ໝັກປະໄວ້ 1 ຄືນ
5. ເອົາປາທີ່ໝັກໄດ້ນັ້ນໄປລຽນເທິງແຜງຕາກປາ ແລະ ນຳໄປຕາກແດດ ປະມານ 6 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຈະເອົາໄປອົບດ້ວຍຄວາມຮ້ອນ ປະມານ 60 ອົງ ສາເຊ ປະມານ 3_4 ຊົ່ວໂມງ

ປາອົບຄ້ວນ

ການເຮັດປາອົບຄ້ວນນັ້ນ ນຳໃຊ້ວິທີດັດແປງມາຈາກ ວິທີ ທີ່ນິຍົມ ເຮັດກັນໃນຢູໂຣບປາທີ່ໄດ້ຈະມີສີເຫຼືອງທອງ ຈາກການອົບຄ້ວນຂະ ໜາດປານກາງທີ່ອຸນນະພູມບໍ່ສູງເກີນໄປ ແລະ ມີຄວາມເຄັມພໍເໝາະສຳລັບ ລົດ ນິຍົມຂອງຄົນລາວ.

ວັດຖຸດິບ

ປາທີ່ມີຂະໜາດຂ້ອນຂ້າງໃຫ່ຽ ຫຼື ມີນ້ຳໜັກໂຕລະ 100 ຫາ 200 g ແລະ ຄວນເລືອກ ໃຫ້ໄດ້ປາທີ່ມີຄວາມ ສົດຫຼາຍທີ່ສຸດ

ວິທີເຮັດ

1. ແລ່ປາໂດຍຜ່າທາງດ້ານຫຼັງໃຫ້ດ້ານທ້ອງຕິດກັນ ລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ ຜິ່ງໃຫ້ສະເດັດນ້ຳ
2. ເອົາປາແຊ່ ໃນນ້ຳເກືອປະມານ 5 ນາທີ ໂດຍໃຫ້ນ້ຳເກືອຖ້ວມປາ
3. ເອົາປາຂຶ້ນຈາກນ້ຳເກືອແຂວນເທິງຮາວໄມ້ທີ່ກຽມໄວ້ ເອົາອອກຕາກ ແດດປະມານ 30 ນາທີ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳເທິງໂຕປາແຫ້ງພໍໝາດໆ
4. ເອົາເຂົ້າຕູ້ອົບຄ້ວນທີ່ອຸນນະພູມ 50 ຫາ 55°C ດົນປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ໃຫ້ຄ່ວນຈັບຜົວປາເປັນສີເຫຼືອງທອງ
5. ເອົາປາອອກຈາກຕູ້ອົບຄ້ວນ ຜິ່ງໃຫ້ເຢັນກ່ອນປັ້ນຈຸປັ້ນຈຸໃນຖິງ ພຣາສຕິກ.

ການແປຮູບສັດນ້ຳ



ສັດນ້ຳ ເປັນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າຕໍ່ຮ່າງກາຍ ເປັນອາຫານໂປຣຕິນ ທີ່ມີຄຸນນະພາບດີ ຮ່າງກາຍສາ ມາດຍ່ອຍໄດ້ງ່າຍມີກິດອາມິໂນ ທີ່ຈຳເປັນ ຕໍ່ຮ່າງກາຍຢ່າງຄົບຖ້ວນຂຶ້ນໃນສັດນ້ຳ ສ່ວນໃຫຍ່ປະກອບດ້ວຍໂຂມັນ ທີ່ບໍ່ອິ່ນຕົວ, ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍລົດປະລິມານໂຂມັນໃນເລືອດນອກຈາກນັ້ນສັດ ນ້ຳ ຍັງເປັນແຫຼ່ງ ຂອງແຮ່ທາດ ແລະ ວິດຕາມິນ ທີ່ສຳຄັນເຊັ່ນ: ແຄລຊຽມ; ຟອສຟັລັດສ໌ ແລະ ວິດຕາມິນ ໑ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວລາຄາຂອງໂປຣຕິນຈາກ ປາຈະຕໍ່າກວ່າຊີ້ນສັດຊະນິດອື່ນໆ.

ການແປຮູບສັດນ້ຳ ເປັນການຖະໜອມອາຫານດ້ວຍກຳມະວິທີ ຕ່າງໆ, ຊຶ່ງຍັງຄົງມີລັກສະນະ ແລະ ຄຸນນະພາບທີ່ຜູ້ບໍລິໂພກຕ້ອງການ ເນື່ອງຈາກວ່າສັດນ້ຳເປັນປະເພດເໝົ່າເປື້ອຍໆກ່ວາຊີ້ນສັດອື່ນໆ. ສະ ນັ້ນ, ຈຶ່ງຄວນເກັບຮັກສາສັດນ້ຳທັນທີ ທີ່ຈັບຂຶ້ນມາໄດ້, ເພື່ອໃຫ້ສັດນ້ຳມີ ຄຸນນະພາບທີ່ດີຈົນກວ່າຈະເອົາໄປປະກອບອາຫານ ຫຼື ແປຮູບເປັນຜະລິດ ຕະພັນຕ່າງໆຜະລິດຕະພັນສັດນ້ຳຈະໄດ້ດີຈະມີຄຸນນະພາບດີ ຫຼື ບໍ່ດີນັ້ນຂຶ້ນຢູ່ ກັບຄຸນນະພາບ ຂອງສັດນ້ຳທີ່ເອົາມານຳໃຊ້ເປັນວັດຖຸ.

ວັດຖຸປະສົງຂອງການແປຮູບ

1. ເພື່ອໃຫ້ມີອາຫານສັດນ້ຳ ບໍລິໂພກຕະຫຼອດປີ
2. ເພື່ອໃຫ້ມີສັດນ້ຳ ບໍລິໂພກໄດ້ທຸກພາກ ຂອງປະເທດ
3. ເພື່ອໃຫ້ມີອາຫານສັດນ້ຳບໍລິໂພກໄດ້ຫຼາຍຊະນິດ
4. ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ບໍລິໂພກມີໂອກາດເລືອກຫຼາຍຂຶ້ນ
5. ເພື່ອມູນຄ່າເພີ່ມຂອງສັດນ້ຳ

ເຕັກນິກ

ໃນການຜະລິດເນື້ອປາບົດໃຫ້ໜຽວ

- ຄວນເປັນປາທີ່ສົດ(ປາເນື້ອສີຂາວຈະໜຽວກວ່າປາເນື້ອສີແດງ)
- ລ້າງເລືອດ ແລະ ໂຂມັນອອກ (ເລືອດ ແລະ ໂຂມັນເຮັດໃຫ້ຄວາມໜຽວ ຫຼຸດລົງ).
- ເວລາບົດຫຼືຄັ້ນຊີ້ນປາຄວນມີອຸນນະພູມຕໍ່າ (ອາດຈະເອົານ້ຳກ້ອນຊ່ວຍ)
- ໃສ່ເກືອເທື່ອລະໜ້ອຍເວລາຄັ້ນ (ປະລິມານເກືອທັງໝົດບໍ່ຄວນຫຼາຍຈົນ ເຮັດໃຫ້ຜະລິດຕະ ພັນເຄັມຫຼາຍເກີນໄປ)
ໃຊ້ເວລາໃນການຄັ້ນທີ່ເໝາະສົມ (ຂຶ້ນກັບປະລິມານ ແລະ ຊະນິດ ຂອງປາ)

ຕົວຢ່າງ:

ຜະລິດຕະພັນທີ່ຕ້ອງອາໄສຄວາມໜຽວຂອງເນື້ອປາໄດ້ແກ່ລູກຊີ້ນ ປາ, ໃສ່ກອກ ເປັນຕົ້ນ...



4. ນຳມາຊັ່ງຕາມອັດຕາສ່ວນທີ່ກຳນົດເອົາສ່ວນປະສົມ ຂອງນ້ຳປຸງລົດ ລົງໝັກເປັນເວລາ 20 ນາທີ
 5. ເອົາຂຶ້ນລຽນເທິງຕະແກງ ແລ້ວອົບດ້ວຍຄວາມຮ້ອນ 55 ຫາ 60°C ດົນ 3 ຊົ່ວໂມງ (ໄລຍະເວລາອາດຈະເພີ່ມຂຶ້ນ ຫຼື ຫຼຸດລົງ ຂຶ້ນຢູ່ກັບປະລິມານ ຂອງປາທີ່ຈະອົບ)
- ການອົບຕ້ອງບໍ່ແຫ້ງຈົນເກີນໄປ, ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ປາແຜ່ນແຂງ ແລະ ໜຽວບໍ່ແຂບເອົາມາປັ້ງໄຟອ່ອນໆ ຈົນສຸກທີ່ວກັນດີຈຶ່ງຮັບປະທານໄດ້

ວິທີເກັບຮັກສາ

ຄວນໃສ່ຖົງພຣາສຕິກ ເກັບແຊໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ ຈະຊ່ວຍຍືດໄລຍະເວ ລາການເໝົາເສຍໄດ້ດີກວ່າເກັບໄວ້ທີ່ອຸນນະພູມທຳມະດາ



ປາແຜ່ນປຸງລົດ

ປາແຜ່ນມີລົດຊາດຄ້າຍຄື ໝູແຜ່ນ ຊຶ່ງມີລາຄາຖືກກ່ວາເຮັດເປັນ ຂອງແກ້ມ ຫຼື ຮັບປະທານກັບເຂົ້າໄດ້ດີ

ວັດຖຸດິບ

ຄວນເປັນປາທີ່ມີຊີ້ນຫຼາຍພໍສົມຄວນ

ອັດຕາສ່ວນຂອງນ້ຳທີ່ຈະໝັກປາ

- ເນື້ອປາ ທີ່ຝານເປັນຕ່ອນບາງໆແລ້ວ 5 ກິໂລ
- ສະອິວຂາວ 500g
- ນ້ຳ ເຄິ່ງລິດ
- ສະອິວດຳ 2 ບ່ວງແກງ

ວິທີກຽມ ແລະ ວິທີເຮັດ

1. ເອົາປາມາຕັດຫົວ ຜ່າເອົາໃສ່ອອກລອກໜັງອອກ ແລະ ຕັດເປັນທ່ອນໆ ຍາວປະມານ 8 ຫາ 10 ນິ້ວ ເອົາກ້າງກາງອອກ
2. ແລ່ເນື້ອປາ ເປັນແຜ່ນບາງໆຕາມທາງຍາວຂອງໂຕປາໃຫ້ມີຄວາມໜາ ປະມານ 0,4 ຊມ (ຖ້າຈະເອົາເຄື່ອງແລ່ຊີ້ນປາຄວນເອົາປາແຊ່ແຂງເສຍກ່ອນ)
3. ລ້າງຊີ້ນປາດ້ວຍນ້ຳເກືອ 4 % ແລ້ວເອົາຊີ້ນທັນທີ ປະໃຫ້ສະເດັດນ້ຳ ເທິງຕະແກງ ເພື່ອລົດຄວາມຄາວ

ສົ້ມປາຝັກ

ເຄື່ອງປຸງ

- ຂຸດເອົາຊີ້ນປາ 1 kg
- ເກືອ 2 ບ່ວງແກງ
- ເຂົ້າໜຶ່ງສຸກຕຳ 2 ຖ້ວຍຕວງ
- ຜັກທຽມແຫ້ງບົດ 3 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳໜາກນາວ 2 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳຕານ 2 ບ່ວງແກງ

ວິທີເຮັດ

1. ຕຳປາກັບເກືອຈົນໜຽວ ໃສ່ເຂົ້າໜຶ່ງຄົ້ນກັບຜັກທຽມ, ນ້ຳຕານ, ນ້ຳໜາກນາວ
2. ໃສ່ຖົງຢາງ ຫຼື ຈະຫໍ່ໃສ່ໃບຕອງກໍ່ໄດ້ ແລະ ມັດໃຫ້ແໜ້ນເກັບໄວ້ 2 ຫາ 3 ວັນ ກໍສາມາດນຳມາຮັບປະທານໄດ້ຖ້າຈະເກັບໄວ້ຕໍ່ຄວນເອົາໃສ່ ໃນຕູ້ເຢັນ.



ປາເຄັມ

ວັດຖຸດິບ

- ປາດຸກໂຕລະ 150 ຫາ 200g ນ້ຳເກືອ 10%
- ປາສະຫວາຍໂຕລະ 1 ຫາ 1,5 Kg ນ້ຳເກືອອີ່ມຕົວ (ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນ 25 %)

ວິທີເຮັດ

1. ເອົາປານາລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດເອົາເຫງິ້ບ ແລະ ໄສ້ອອກລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ
2. ຖ້າເປັນປາດຸກ ໃຫ້ແຊ່ປາໃນນ້ຳເກືອສ່ວນປາສະຫວາຍ ໃສ່ເກືອໃນຫ້ອງປາໃຫ້ທົ່ວ ເລວາແຊ່ປາໃນ ນ້ຳເກືອຕ້ອງໃຫ້ ນ້ຳເກືອ ຖ້ວມເທິງໂຕ
3. ປາປາດຸກໜັກໄວ້ 1 ຄົນ ສ່ວນປາສະຫວາຍຕອງປະໄວ້ 3 ຄົນ ແລ້ວເອົາໄປແຊ່ໃນນ້ຳເກືອເຈືອຈາງ (4 %) ອີກ 1 ຄົນ
4. ເອົາໄປຕາກແດດ ປະມານ 2 ຫາ 3 ວັນ

ການເກັບຮັກສາ

ບັນຈຸໃນຖົງພຣາສຕິກທີ່ປິດແໜ້ນ , ເພື່ອກັ່ນແມງຕ່າງໆ

6. ເອົານ້ຳປາທີ່ຕອງໄດ້ນັ້ນໃສ່ໂອ່ງຜິ້ງໄວ້ປະມານເດືອນເຄິ່ງ
7. ບັນຈຸໃສ່ໂຫ ຫຼື ຂວດນ້ຳປາທີ່ໄດ້ໃນຂັ້ນຕອນນີ້ເປັນຫົວນ້ຳປາສ່ວນກາກນ້ຳປາທີ່ເຫຼືອຢູ່ໃນຖົງໃຊ້ໝັກເຮັດນ້ຳປາໄດ້ອີກ 2 ຫາ 3 ຄັ້ງ ໂດຍກຽມນ້ຳປາເຂັ້ມຂຸ້ນຂະໜາດເມັດເຂົ້າສຸກລອຍໃສ່ລົງໄປຈົນຖ້ວມກາກປາໝັກປະໄວ້ອີກປະມານ 2 ຫາ 3 ເດືອນກໍ່ໃຊ້ໄດ້ຈະໄດ້ນ້ຳ ປາຊະນິດທີ່ມີຄຸນນະພາບລອງລົງມາສຳລັບກາກປາທີ່ໝັກແລ້ວນີ້ເອົາໄປຕົ້ມກັບນ້ຳເກືອ ແລະ ຫຼັງຈາກຕອງແລ້ວກໍ່ອາດເອົາໄປໃຊ້ໝັກ ກັບກາກນ້ຳປາໃໝ່ໆ ໄດ້ອີກຈະເຫັນໄດ້ວ່າການເຮັດນ້ຳປານັ້ນຈາກປາຊຸດດຽວກັນກໍ່ສາມາດ ເຮັດນ້ຳປາໄດ້ຫຼາຍໆ ຄັ້ງ



ນ້ຳປາ

ນ້ຳປາເປັນຜະລິດຕະພັນທີ່ສຳຄັນ ໃນການປຸງລົດຊາດອາຫານ ໂດຍເອົາປາກັບເກືອເປັນວັດຖຸດິບທີ່ສຳຄັນການເຮັດນ້ຳປາຄວນເອົາປາທີ່ ມີຂະໜາດນ້ອຍ ຊຶ່ງບໍ່ເໝາະສົມທີ່ຈະເອົາໄປໃຊ້ເປັນປະໂຫຼດອື່ນ ແລ້ວ ວິ ທີເຮັດນ້ຳປາ ຄວນມີເຄື່ອງມື ແລະ ວິທີເຮັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້.

ເຄື່ອງມືທີ່ຈຳເປັນ

1. ຖັງໄມ້ ຫຼື ໂອ່ງ ເພື່ອຈະໝັກປາ
2. ຊາມໃສ່ເວລາຕອງນ້ຳປາ
3. ໂຫ ຫຼື ຂວດ ບັນຈຸນ້ຳປາ

ວິທີເຮັດ

1. ລ້າງປາໃຫ້ສະອາດ
2. ປະສົມປາ ກັບ ເກືອ ໃນອັດຕາສ່ວນ 3 : 1 ຫຼື 3 : 2 (ປາ 3 ສ່ວນ ຕໍ່ ເກືອ 1 ສ່ວນ ຫຼື ປາ 3 ສ່ວນ ຕໍ່ ເກືອ 2 ສ່ວນ ໂດຍນ້ຳໝັກ)
3. ເອົາປາ ແລະ ເກືອປະສົມກັນແລ້ວໃສ່ຖັງໄມ້ ຫຼື ໂອ່ງເອົາໄມ້ໃຜ່ສານທັບ ປາໄວ້ເອົາຫິນໝັກງເຕັງໄວ້ ເພື່ອໃຫ້ປາຢູ່ໃຕ້ນ້ຳເກືອຕະຫຼອດເວລາ
4. ໝັກປະໄວ້ເປັນເວລາ 8 ຫາ 12 ເດືອນ
5. ປ່ອຍນ້ຳປາໃຫ້ໄຫຼອອກທາງທີ່ໄມ້ໃຜ່ຂະໜາດນ້ອຍທີ່ກິ້ນຖັງ, ຊຶ່ງນ້ຳປາ ຈະໄຫຼຜ່ານຂັ້ນຕອນ ຂອງກາກປາອອກມາ

ຫໍ່ໝັກປາກິດ

ເຄື່ອງປຸງ

- ຊິ້ນປາ 500g
- ໝາກຜ້າວຊູດ 500g
- ໂຂ່ໂກ່ 2 ໜ່ວຍ
- ຜັກຮອງກິ້ນກະໂທງ ເຊັ່ນ : ຜັກກາດຍໍ່ , ຜັກກະລໍ່າປີ , ໃບຍໍ່
- ຜັກບົວລະພາເດັດເປັນໃບ (ລວກ) 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ໝໍ້ໄມ້ຕົ້ມ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ໝາກເຜັດແດງສິດ ຊອຍເປັນເສັ້ນ 4 ໜ່ວຍ
- ໃບຂີ້ຫູດຊອຍເປັນເສັ້ນແລບງ 12g (1,5 ບ່ວງແກງ)
- ນ້ຳຕານແດງກ້ອນ 35g (1 ບ່ວງແກງ)
- ແປ້ງເຂົ້າຈ້າວ 1 ບ່ວງຊາ
- ໃບຕອງຫຍິບເປັນກະໂທງ ປະມານ 30 ກະໂທງ

ເຄື່ອງແກງ

- ໝາກເຜັດແທ້ງ ແກະແກ່ນອອກແຊ່ນ້ຳ 5 ໜ່ວຍ
- ຫອມບົວແດງແທ້ງ 7 ຫົວ
- ຜັກທຽນແທ້ງ 3 ຫົວ
- ຂ່າຊອຍລະອຽດ 2 ບ່ວງແກງ
- ຫົວສິງໂຄຊອຍລະອຽດ 1 ບ່ວງແກງ
- ເປືອກໝາກຂີ້ຫູດຊອຍເປັນເສັ້ນແລບງ 1 ບ່ວງຊາ



- ຜັກຊີ + ຫອມແປຊອຍລະອຽດ 2 ບ່ວງຊາ
- ພິກໂທ 5 ເມັດ
- ເກືອ 1 ບ່ວງຊາ
- ກະປິ 1 ບ່ວງຊາ

ວິທີເຮັດ

1. ຕຳ ຫຼື ບົດເຄື່ອງແກງ ໃຫ້ລະອຽດ ແລະ ປະໄວ້
2. ລ້າງປາໃຫ້ສະອາດ ເອົາແຕ່ຊິ້ນ ຊອຍເປັນຕ່ອນບາງໆ ແລ້ວໝໍ້ໄວ້ກັບ ເກືອ 1 ບ່ວງຊາ ປະມານ 20 ນາທີ.
3. ຄົ້ນໝາກຜ້າວໃຫ້ໄດ້ຫົວກະທິ 1 ຖ້ວຍ ແລະ ຫາງກະທິ 1 ຖ້ວຍ
4. ເອົາຫົວກະທິຄ້າງໄຟ ໃສ່ແປ້ງເຂົ້າຈ້າວ 1 ບ່ວງແກງ ຄົນພິດຍົກລົງ ເກັບໄວ້ເພື່ອຢອດໃສ່ໜ້າ.
5. ລະລາຍຫົວກະທິທີ່ຍັງເຫຼືອກັບເຄື່ອງແກງນ້ຳຕານປິດ (ນ້ຳຕານແດງ) ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນຄ່ອຍໆ ຢອດຫົວ ກະທິລົງໃນເຄື່ອງແກງເທື່ອລະໜ້ອຍ , ໃສ່ຊິ້ນປາ, ໂຂ່ໄກ່, ເກືອປືນທີ່ເຫຼືອ ຄົນຕໍ່ໄປອີກເລື້ອຍໆ ໃຊ້ເວລາປະມານ 20 ຫາ 30 ນາທີ ສ່ວນປະສົມຈະຊັນຂຶ້ນ.
6. ເອົາຜັກທີ່ລວກໄວ້ແລ້ວມາຮອງກິ່ນກະໂທງ ຕັກສ່ວນປະສົມໃສ່ໃຫ້ ເຕັມກະໂທງ ແລ້ວເອົາໄປໃສ່ຊິງ ຈົນກວ່າ ນ້ຳພິດແຮງໆ ປະມານ 15 ຫາ 20 ນາທີ, ຍົກລົງຍອດໜ້າກະທິ, ໂຮຍໃບຂີ້ຫູດ, ໝາກເຜັດແດງ ແລະ ຫ້ິງຕໍ່ອີກປະມານ 1 ນາທີ ຍົກລົງຮັບປະທານໄດ້.

ສ່ວນປະສົມ

- ໝາກເຜັດ 8 ຫາ 10 ໜ່ວຍ
- ຫອມຫົວແດງ 5 ຫົວ
- ໝາກເຂືອເທດສີດາ 5 ຫົວ

ວິທີເຮັດ

1. ເອົາໝາກເຜັດຈີ່ ແລະ ໝາກເລັ່ນຈີ່ ແລ້ວຕຳໃຫ້ແຫຼກພິດສົມຄວນ ເອົາປາເຄັມໝາກນັດຕຳໃຫ້ເຂົ້າກັນ ດີ ຕັກໃສ່ຖ້ວຍຮັບປະທານໄດ້



ນ້ຳແຈ່ວປາ

ວິທີເອົາມາປຸງແຕ່ງອາຫານ

ເອົາມາຮັບປະທານກັບຜັກສິດເຊັ່ນ: ໝາກແຕງກວາ , ຖົ່ວຜັກຍາວ ໝາກເຂືອ ແລະ ຜັກກາດຂາວ

ສ່ວນປະສົມ

- ປາເຄັມໝາກນັດ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ຫົວກະທິ 3 ຖ້ວຍຕວງ (ຄົ້ນຈາກໝາກຜ້າວເຄິ່ງກິໂລ)
- ໝູຝັກ ຫຼື ບົດ 200 g
- ຫອມບົ່ວແຫ້ງຊອຍ 200 g
- ໝາກເຜັດສິດ 30 ໜ່ວຍ

ວິທີເຮັດ

- ເອົາຫົວກະທິໃສ່ໝໍ້ກະທະຕັ້ງໄຟ ຄົນຈົນຟືດໃສ່ປາເຄັມໝາກນັດ ໝູບົດ ຫອມຊອຍຊົມເບິ່ງລົດຊາດ, ຖ້າມັກລົດຫວານໜ້ອຍນຶ່ງ ແມ່ນຕົ້ມນ້ຳຕານໃສ່ໝາກເຜັດສິດຍົກລົງຈາກເຕົາຕັກໃສ່ຖ້ວຍຮັບປະທານໄດ້
- ເຮັດແຈ່ວປາເຄັມໝາກນັດຮັບປະທານກັບປາສິດໜຶ່ງເຊັ່ນ: ປາຄໍ່ ແລະ ຜັກໜຶ່ງເຊັ່ນ: ຜັກບັ້ງ, ຜັກກາດ ຂາວ, ກະລໍ່າປີ, ດອກແຄ ແລະ ໝາກນ້ຳ

ເຄື່ອງປຸງ

- ປາທູໜຶ່ງ 1 ໂຕ
- ໝາກເຜັດ 20 ໜ່ວຍ
- ຜັກບົ່ວແຫ້ງ 3 ຫົວ
- ໝາກເຜັດແດງ 5 ໜ່ວຍ
- ໝາກນາວ 1 ຫາ 2 ໜ່ວຍ
- ຫົວຜັກທຽມ 1 ຫົວ
- ປຸງລົດດ້ວຍນ້ຳປາ, ນ້ຳຕານ ແລະ ນ້ຳໝາກນາວ

ວິທີເຮັດ

- ເອົາປາມາປັ້ງໃຫ້ຫອມ
- ຂົ້ວ ຫຼື ຈີ່ ໝາກເຜັດ, ຫົວຜັກບົ່ວ ແລະ ຫົວຜັກທຽມ
- ຕຳໝາກເຜັດ, ຜັກ ບົ່ວ, ຜັກທຽມໃຫ້ລະອຽດຄ່ອຍໆໃຈເອົາຊິ້ນປາໃສ່ຄົກ ແລ້ວຕຳໃຫ້ເຂົ້າກັນ
- ຕັກໃສ່ຈານ, ປຸງລົດດ້ວຍນ້ຳປາ, ນ້ຳໝາກນາວ, ນ້ຳຕານ ຊົມເບິ່ງລົດຊາດຕາມໃຈມັກຖ້າສົ້ມຫຼາຍເກີນໄປໃຫ້ຕົ້ມນ້ຳສຸກໜ້ອຍໜຶ່ງ
- ຮັບປະທານກັບ ຜັກສິດ.

ກະລິຍັດໄສ້ປາ

ສ່ວນປະສົມ

1. ແປ້ງໃນ

- ແປ້ງສາລີ ຫຼື ແປ້ງກາບົວແດງ ເຄິ່ງຖ້ວຍ
- ນ້ຳມັນ 2,5 ບ່ວງແກງ

2. ແປ້ງນອກ

- ເກືອ ເຄິ່ງບ່ວງຊາ
- ແປ້ງສາລີ ຫຼື ແປ້ງກາບົວແດງ 1 ຖ້ວຍ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 1 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳປູນໃສ 3 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳມັນພິດ 2 ບ່ວງແກງ

3. ໃສ່

- ມັນຝຣັ່ງ ເຄິ່ງຖ້ວຍ
- ຜັກບົວຫົວໃຫຍ່ ເຄິ່ງຖ້ວຍ
- ເກືອ ເຄິ່ງບ່ວງຊາ
- ນ້ຳຕານຊາຍ ເຄິ່ງບ່ວງແກງ
- ຊິ້ນປາຝັກ ເຄິ່ງຖ້ວຍ
- ກະລີ້ 1 ບ່ວງຊາ
- ຝັກໂທ ເຄິ່ງບ່ວງຊາ
- ນ້ຳມັນສຳລັບຈີນ

ເຄັມໝາກນັດ



ເປັນການໝັກດອງປາກັບໝາກນັດ ແລະ ເກືອເປັນການຖະໜອມ ອາຫານ ປະເພດສັດນ້ຳໄວ້ ບໍລິໂພກ ໃນລະດູການທີ່ບໍ່ມີປາສົດ ຫຼື ປານ້ອຍ ບໍ່ພຽງພໍແກ່ການບໍລິໂພກໃນການນາປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານຈະໄດ້ອາຫານ ທີ່ມີລົດຊາດດີມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານສູງ ແລະ ບໍ່ມີກິ່ນຄາວແມ່ນ ແຕ່ຈະເຮັດ ຈາກປາສະຫວາຍ ກໍ່ຕາມ

ວັດຖຸດິບ

ປາສະຫວາຍທີ່ລົດ ເກືອ ແລະ ໝາກນັດສຸກ ເລືອກເອົາໜ່ວຍເນື້ອ ແໜ້ນ ແລະ ບໍ່ຫວານຈີນເກີນໄປ

ສ່ວນປະສົມ

- ເນື້ອປາສະຫວາຍ 2 ກິໂລ
- ເກືອ 1 ກິໂລ
- ໝາກນັດເອົາແຕ່ເນື້ອ 2 ກິໂລ

ວິທີເຮັດ

1. ເອົາເນື້ອປາສະຫວາຍຊອຍເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ 0,5 ກິໂລ ໝັກໄວ້ 1 ຄົນ
2. ມີຮຸ່ງເຊົ້າເອົາໝາກນັດປອກເປືອກມາຊອຍເປັນຕ່ອນໆ (ຄືກັບຕ່ອນ ແກງ) ຂົ້ວໝາກນັດຄົນກັບເກືອເຄິ່ງກິໂລ
3. ເອົາປາທີ່ໝັກເກືອໄວ້ແຕ່ວັນກ່ອນ ແລະ ໝາກນັດທີ່ຄົນເກືອແລ້ວມາປະ ສົນຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ ແລ້ວບັນຈຸໃສ່ຂວດໂຫຼປິດຝາໃຫ້ແໜ້ນ
4. ວາງຕັ້ງໄວ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ເດືອນ ໃນຊ່ວງໄລຍະນີ້ຢາກວນ ຫຼື ເຄື່ອນຍ້າຍ



7. ເອົາປາອອກຈາກໝໍ້ອັດຄວາມດັນ ເປີດເຈ້ຍເຄືອບອາລູມິນູມອອກ, ເພື່ອເໜັ້ນທີ່ອອກຈາກຕົວປາປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນປະມານ 15 ຫາ 30 ນາທີ ເອົາປາໄປລຽນເທິງຕະແກງແລ້ວອົບຄ້ວນໂດຍເອົາກາບໝາກຜ່າວ ອຸ່ນຫະພູມປະມານ 50 ຫາ 55°C ໃຊ້ເວລາອົບຄ້ວນປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ
8. ເອົາປາອອກຈາກຜູ້ອົບຄ້ວນປະໄວ້ເຢັນ ແລ້ວຫໍ່ດ້ວຍເຈ້ຍເຄືອບອາລູມິນູມ ເພື່ອເກັບຮັກສາ

ວິທີເຮັດໃສ່

1. ຊອຍມັນຝຣັ່ງ, ຫອນຫົວໃຫຍ່ ເປັນ 4 ລ່ຽມນ້ອຍໆ
2. ຂົ້ວຊິ້ນປາກັບຜິກໂທໃຫ້ສຸກໃສ່ກະລີ້ ແລະ ມັນຝຣັ່ງພໍສຸກ, ຕົ້ມຜັກບົ່ວຫົວ ໃຫຍ່, ເກືອ, ນ້ຳຕານ ຂົ້ວໃຫ້ເຂົ້າກັນ ຊົມລົດ

ວິທີເຮັດແປ້ງ

1. ປະສົມແປ້ງ ກັບນ້ຳມັນຄັນໃຫ້ເຂົ້າກັນ (ເຮັດແປ້ງໃນ)
2. ປະສົມແປ້ງ, ເກືອ, ນ້ຳຕານຊາຍ, ນ້ຳມັນ, ນ້ຳປຸງໃສ ຄົນ ຫຼື ຄັນໃຫ້ເຂົ້າກັນ ແລະ ປະໄວ້
3. ເອົາແປ້ງໃນ ແລະ ແປ້ງນອກ ທີ່ຄັນໄວ້ແລ້ວ ແປ້ງອອກເປັນ 4 ລ່ຽມ ປັ້ນເປັນກ້ອນກົມໆ ລ້ຽງແປ້ງນອກ ໃຫ້ເປັນແຜ່ນ, ເອົາໄປ ຫໍ່ ແປ້ງໃນໃຫ້ແຈບໃນລັກສະນະກົມໆເອົາມາລ້ຽງອີກເທື່ອໜຶ່ງໃຫ້ບາງພໍສົມຄວນ ແລ້ວມ້ວນເປັນທ່ອນກົມ ຍາວໆ ຕັດອອກເປັນທ່ອນໆຍາວປະມານ 2 ຊມ
4. ລ້ຽງແປ້ງອີກເທື່ອໜຶ່ງ ແລ້ວຕັກໂສ້ ທີ່ຂົ້ວໄວ້ວາງລົງກາງແຜ່ນ ແລ້ວຫໍ່ຈັບແຄມໃຫ້ງາມເອົາໄປຈົນຈົນ ເຫຼືອງ

ເຂົ້າຂຽບປາກໝີ່

ສ່ວນປະສົມ

- ແປງເຂົ້າຈ້າວ 1 ຖ້ວຍ
- ແປງມັນ 1 ຖ້ວຍ
- ນ້ຳເຢັນ 1 ຖ້ວຍ

ສ່ວນປະສົມໄສ້

- ຊີ້ນປາຝັກແລ້ວ 1 ຖ້ວຍ
- ຖົ່ວດິນບົດ 1 ຖ້ວຍ
- ຜັກທຽມບົດ 2 ບ່ວງແກງ
- ຫອມບົວໃບຊອຍ 1 ຖ້ວຍ
- ນ້ຳຕານປົດ 1 ສ່ວນ 3 ຖ້ວຍ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 2 ບ່ວງແກງ
- ຝິກໂທ 10 ເມັດ
- ຫົວຜັກກາດຊອຍ 2 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳປາ, ນ້ຳມັນ, ຜັກທຽມຈຽວຕາມໃຈມັກ

ວິທີຂົ້ວໄສ້

1. ຕຳຜັກທຽມ, ຝິກໂທໃຫ້ລະອຽດ
2. ນ້ຳມັນໃສ່ກະທະຕ້ອງໄຟ ຈຽວຜັກທຽມໃຫ້ເຫຼືອງ ຕັກໃສ່ຖ້ວຍເອົາຮາກຜັກໝບັນ, ຝິກໂທທີ່ຕຳໄວ້ລົງໄປໃຫ້ຫອມ, ໃສ່ປາ, ໃສ່ນ້ຳຕານ, ນ້ຳປາ,



ປາອົບຄ້ວນ (ແບບກ້າງນຸ້ມ)

ປາອົບຄ້ວນຄື ຜະລິດຕະພັນຊະນິດໜຶ່ງ, ຊຶ່ງເອົາປາທີ່ມີກ້າງຫຼາຍ ໃຫ້ເກີດປະໂຫຽດ ໂດຍເຮັດໃຫ້ກ້າງນຸ້ມສາມາດບໍລິໂພກກ້າງໄດ້ດ້ວຍ ຜະລິດຕະພັນຊະນິດນີ້ມີລົດເຄັມ ແລະ ມີກິ່ນຄ້ວນເລັກນ້ອຍ ເພາະທີ່ຈະບໍລິໂພກຫຼາຍ ເພາະມີແຄລຊຽມສູງ.

ວັດຖຸດິບ

ປານວນຈັນ ຫຼື ປາອື່ນໆ ທີ່ມີຂະໜາດພໍດີ ປະມານໂຕລະ 150 ຫາ 300 g ປາທີ່ຈະເອົາມາຜະລິດນີ້ບໍ່ຄວນເອົາປາທີ່ມີຊີ້ນເລະຈິນເກີນໄປ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ໄດ້ຜະລິດຕະພັນບໍ່ເໝາະທີ່ຈະນຳມາບໍລິໂພກບໍລິໂພກ.

ວິທີເຮັດ

1. ເອົາປາມາຜ່າທ້ອງ ເອົາໄສ້ອອກ ແລະ ລ້າງໃຫ້ສະອາດ
2. ດອງປາໃນນ້ຳເກືອເຂັ້ມຂຸ້ນ ປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ ໂດຍໃຫ້ນ້ຳເກືອຖ້ວມໂຕປາ
3. ປະປາໃຫ້ສະເດັດນ້ຳເທິງຕະແກງ
4. ໂຮຍນ້ຳຕານຊາຍ ໃນບໍລິເວນທ້ອງປາໂຕປະມານລະເຄິ່ງບ່ວງຊາ
5. ເອົາປາແຕ່ລະໂຕມາຫໍ່ດ້ວຍເຈ້ຍເຄືອບອາລູມິນຽມ
6. ຫ້ິ່ງປາດ້ວຍໝໍ້ອັດຄວາມດັນ ໂດຍໃຊ້ຄວາມດັນ ແລະ ເວລາຕາມຂະໜາດຊະນິດຂອງປາດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້, ປານວນຈັນ 3 ໂຕໃຫ້ໄດ້ຂະໜາດ 1 ກິໂລ ໃຊ້ຄວາມດັນ 10 ປອນ ແລະ ໃຊ້ເວລາ 2 ຊົ່ວໂມງ

ປືນປາປຸງລົດ

ສ່ວນປະສົມ

- ເນື້ອປາປືນ 1 ກິໂລ
- ເກືອ 3 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 4 ບ່ວງແກງ
- ໝາກເຜັດປືນ 2 ບ່ວງແກງ

ວິທີເຮັດ

1. ເອົາປາປືນໃສ່ລົງໄປ ຄົນກັບສ່ວນປະສົມ ແລ້ວຂົ້ວຕໍ່ໄປຈົນເຄື່ອງປຸງເຂົ້າກັນດີ
2. ຕົ້ມໝາກເຜັດປືນລົງໄປຂົ້ວຕໍ່ໄປຈົນແຫ້ງດີແລ້ວ ຈຶ່ງຕັກຂຶ້ນປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ ແລ້ວບັນຈຸໃນຂວດທີ່ຮັກສາຄວາມຊຸ່ມໄດ້

ຫົວຫອມຊອຍ ຂົ້ວຕໍ່ຈົນສຸກຂ້ຽວຈົນເກືອບແຫ້ງໃສ່ຖົ່ວດິນບົດ, ຫົວຜັກກາດຊອຍ ພໍໝຽວຕັກຂຶ້ນປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ



ວິທີປະສົມແປ້ງ

ຖອກແປ້ງໃສ່ຊາມ ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນໃສ່ນ້ຳໜ້ອຍໜຶ່ງຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນຄ່ອຍໆໃສ່ນ້ຳຕາມກຳນົດຈົນໝົດ ຖ້າແຂ້ນໂພດໃສ່ນ້ຳຕົ້ມອີກໜ້ອຍໜຶ່ງ

ວິທີເຮັດ

ເອົາໝໍ້ທີ່ຈະໃຊ້ ມັດປາກ ດ້ວຍຜ້າເນື້ອລະອຽດໃຫ້ເຄັ່ງ ເປີດຊ່ອງໃຫ້ອາຍນ້ຳອອກໜ້ອຍໜຶ່ງໃສ່ນ້ຳ ເກືອບເຕັມຕັ້ງໄຟຟ້າຟືດເອົາໄມ້ກະດ້າມຄົນໃຫ້ແປ້ງລະລາຍ ເອົາຈອງຕັກແປ້ງໃສ່ເທິງຜ້າແລ້ວວຽນຮອບ 8 ຫາ 10 ຄັ້ງ ຈາກນັ້ນປິດຝາຜູ້ສຸກ ເປີດຝາ ຕັກໄສ່ໃສ່ທາງກາງເອົາໄມ້ກະດ້າມຈຸ່ມລົງນ້ຳເຢັນກ່ອນຈຶ່ງໄປແກະແປ້ງພັບເຂົ້າຫາກັນຕັກ ຂຶ້ນວາງໃນຖາດ ທີ່ທານ້ຳມັນໂຮຍຜັກທຽມຈຽວຮັບປະທານກັບຜັກສິດ, ຜັກກາດ ຫອມຜັກຊີ ແລະ ໝາກເຜັດ

ປາດຸກຫຼອດປຸງລົດ

ປາດຸກຫຼອດປຸງລົດ ເປັນຜະລິດຕະພັນທີ່ມີລັກສະນະຄ້າຍ ກັບຊີ້ນ ຫຼອດແດດດຽວຄື: ມີການປຸງລົດ ແລ້ວຕາກແດດໃຊ້ຮັບປະທານເປັນ ຂອງ ຫວ່າງ ຫຼື ກັບແກ້ມໄດ້

ວັດຖຸດິບ

ຊີ້ນປາດຸກ

ສ່ວນປະສົມ

- ຊີ້ນປາດຸກ 1 ກິໂລ
- ສະອິວ 5 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 2,5 ບ່ວງແກງ
- ຝິກໂທບິດ 1 ບ່ວງແກງ
- ໝາກງາຂົ້ວໃຫ້ຫອມ 1,5 ບ່ວງແກງ

ວິທີເຮັດ

1. ເອົາຊີ້ນປາດຸກມາຫັ່ນເປັນຕ່ອນຍາວ 5 ຫາ 6 ນິ້ວ
2. ປະສົມເຄື່ອງປຸງ ແລ້ວເອົາປາມາຄົນໃຫ້ທົ່ວ
3. ໝັກປະໄວ້ ປະມານ 3 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ໝັກປະໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ 1 ຄົນ
4. ເອົາມາລຽນເທິງຕະແກງ ແລະ ຕາກແດດ 1 ແດດ

ປາປື້ນແຫ້ງ



ປາປື້ນແຫ້ງສາມາດເຮັດໄດ້ຈາກປາທຸກຊະນິດເກັບໄວ້ໄດ້ດົນ ຖ້າ ເຮັດຈາກປາທີ່ມີໂຂມັນຫຼາຍ ຈະເກັບໄວ້ໄດ້ດົນ, ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ມີກິ່ນໄວ ປາປື້ນແຫ້ງສາມາດໃຊ້ແທນກຸ້ງແຫ້ງໄດ້.

ວັດຖຸດິບ

ປາທຸກຊະນິດ ທີ່ມີລາຄາຖືກ

ວິທີເຮັດ

1. ເອົາປາມາລ້າງເມື່ອກອກໃຫ້ໝົດ ຕັດຫົວເອົາໃສ່ອອກ ລ້າງເລືອດ ອອກໃຫ້ໝົດ ແລ້ວເອົາປາມາແລ່ຕາມທາງຍາວເປັນ 2 ປ່ຽງຂູດຊີ້ນ ອອກຈາກກ້າງໃຫ້ໝົດ
2. ເອົາເນື້ອປາໄປໜັງຈົນສຸກປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ
3. ຍິເນື້ອປາໃຫ້ເປັນຝອຍ ເອົາເນື້ອປາໄປຂົ້ວໃນກະທະເຮັດໄຟອ່ອນໆ ຈົນ ເນື້ອປາແຫ້ງສະນິດເບິ່ງເຫັນເປັນສີເຫຼືອງອົມນ້ຳຕານ ຈົ່ງໃສ່ຂວດໂຫຼ

ຜະລິດຕະພັນ

ເນື້ອປາ 5 ກິໂລ ຈະໄດ້ປາປື້ນແຫ້ງ 1 ກິໂລ



ແຫ່ງກົມຍາວ ແລ້ວໃສ່ລົງໃນຊິງທີ່ຮອງດ້ວຍໃບຕອງໜຶ່ງ ປະມານ 1 ຫາ 1,5 ຊົ່ວໂມງ ແລ້ວແຕ່ຂະໜາດຂອງທ່ອນເຂົ້າຂຽບ

5. ເນື້ອໜຶ່ງສຳເລັດແລ້ວຕັ້ງປະໄວ້ຄ້າງຄົນ ເພື່ອໃຫ້ຜົວນອກແຂງ ສະດວກ ໃນການຊອຍ ຫຼື ປາດ
6. ປາດເຂົ້າຂຽບທີ່ໜຶ່ງ ແລ້ວເປັນປຽບບາງໆ ດ້ວຍເຄື່ອງຊອຍ ຫຼື ດ້ວຍມື ແລ້ວຕາກເທິງກະແຕະ ປະມານ 1 ຫາ 2 ແດດ
7. ເນື້ອແຫ້ງສະນິດດີແລ້ວເກັບເຂົ້າຂຽບໄວ້ໃນປິດ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າຂຽບ ປ່ຽນສີເວລາຈະຮັບປະທານຄວນເອົາມາຈົນໃນນ້ຳມັນຮ້ອນໆ

ວິທີຮັບປະທານ

ຈົນໃນນ້ຳມັນກ່ອນຮັບປະທານ.

ແກງມັນຜ້າວປາ

ສ່ວນປະສົມ

- ເນື້ອປາ (ເລືອກປາເນື້ອແຂງ) 1 ກິໂລ
- ໝາກຜ້າວຂູດ 1 ກິໂລ
- ນ້ຳຕານ ນ້ຳປາ ນ້ຳໝາກຂາມປຽກ
- ໃບຂີ້ຫູດ 5 ໃບ
- ຖົ່ວດິນ ເຄິ່ງຖ້ວຍ
- ຜັກປົວຫົວໃຫຍ່ (ເລືອກເອົາຫົວນ້ອຍ) 5 ຫົວ
- ມັນຝຣັ່ງ (ເລືອກເອົາຫົວນ້ອຍ) 10 ຫົວ
- ໝາກເຜັດສຳລັບແຕ່ງໜ້າ

ວິທີເຮັດ

1. ໝາກຜ້າວ ຄັ້ນເອົາກະທິ 2 ຖ້ວຍ ຫາງກະທິ 2 ຖ້ວຍເຄິ່ງ
2. ເອົາຫາງກະທິຄ້າງໄຟແລ້ວຕັດປາເປັນທ່ອນໃສ່
3. ຫົວກະທິຂໍ້ຮວຈົນນ້ຳມັນ ອອກເອົາໝາກເຜັດສຳລັບແຕ່ງໜ້າລົງໃສ່ຂົ້ວ ໃຫ້ຫອມຕັກໃສ່ໝໍ້ຫາງກະທິຕົ້ມນ້ຳປາ ນ້ຳຕານ ນ້ຳໝາກຂາມປຽກພໍ ພືດຊິນເບິ່ງໃຫ້ມີລົດ ຫວານສົ້ນ ແລະ ເຄັມລົດກົມກ່ອນຕາມໃຈມັກໃສ່ ໃບຂີ້ຫູດ ເຄື່ອງ ອົບ ຫັກເປັນທ່ອນນ້ອຍໆ ໃສ່ມັນຝຣັ່ງ ພໍສຸກໃສ່ ຜັກປົວ ຫົວໃຫຍ່ຖົ່ວດິນຂົ້ວ ແລ້ວຍົກລົງ.



ປັນບລົບຈົນ

ສ່ວນປະສົມ

- ເກືອ ເຄິ່ງບ່ວງຊາ
- ແປ້ງສາລີ 1 ຖ້ວຍ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 1 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳມັນ 2,5 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳປຸນໃສ 3 ບ່ວງແກງ

ສ່ວນປະສົມໃສ່

- ຖົ່ວດິນ 250g
- ເກືອ ເຄິ່ງບ່ວງກາແຝ
- ຫົວຫອມ 100g
- ນ້ຳຕານປິດ 300g
- ປາປັ້ນ 35g
- ຫົວຜັກກາດຊອຍນ້ອຍ 70g

ວິທີເຮັດໄສ່

1. ຂົ້ວຖົ່ວດິນແກະກາບອອກ ຕຳໃຫ້ລະອຽດ
2. ລ້າງຫົວຜັກກາດ ປະໄວ້ ໃຫ້ສະເດັດນ້ຳ
3. ຂົ້ວຫົວຫອມ ປາປັ້ນ ຫົວຜັກກາດເຄັມ ຈົນມີກິ່ນຫອມ ໃສ່ນ້ຳຕານ, ເກືອ ຂົ້ວຈົນໃກ້ຈະແຫ້ງ ໃສ່ຖົ່ວດິນລົງແລ້ວ ຂົ້ວຈົນແຫ້ງ

ເຄື່ອງມື

1. ເຄື່ອງບີດປາ ຫຼື ຂຽງສຳລັບຝັກປາ
2. ຊາມ ຫຼື ເຄື່ອງນວດເຂົ້າຂຽບ
3. ແຜ່ນກະດານ ຫຼື ຂຽງສຳລັບປັ້ນເຂົ້າຂຽບ
4. ໝໍ້ໜັງເຂົ້າຂຽບ
5. ມິດ
6. ກະແຕະສຳລັບຕາກເຂົ້າຂຽບ

ວິທີເຮັດ

1. ແລ່ປາເອົາແຕ່ຊິ້ນ, ຖ້າເປັນປາມຶກ ຫຼື ປາໜັງແມ່ນໃຫ້ລອກໜັງ ອອກ ດິງໄສ່ອອກ ແລະ ໝຶກດຳອອກ, ຖ້າເປັນກຸ່ງແມ່ນ ແກະເປືອກ ແລະ ຫົວ ອອກເຫຼືອແຕ່ຊິ້ນລວ້ນໆເອົາໄປລວກນ້ຳຮ້ອນພິພາດໆ ແລ້ວເອົາມາ ບີດ ຫຼື ຝັກໃຫ້ລະອຽດ, ຖ້າເປັນປາທີ່ມີກິ່ນຄາວຫຼາຍໃຫ້ລ້າງນ້ຳເກືອ 4% (ນ້ຳ 1 ລິດ ເກືອ 2 ບ່ວງແກງ) ກ່ອນທີ່ຈະເອົາໄປບີດ
2. ເອົາແປ້ງມັນ, ເກືອ, ຝັກໂທ, ນ້ຳຕານຊາຍມາປະສົມໃຫ້ເຂົ້າກັນດີ
3. ເອົາແປ້ງທີ່ປະສົມແລ້ວ 1 ຖ້ວຍຕວງ ຄົ້ນກັບນ້ຳຟືດກ່ອນ, ເພື່ອເປັນ ເຊື້ອ ແລ້ວຈຶ່ງຄ່ອຍຕື່ມເນື້ອປາ, ຜັກທຽມບິດລະອຽດ ແລະ ແປ້ງມັນຄົ້ນ ຈົນໜຽວເປັນເນື້ອດຽວກັນຈົນກ່ວາຈະໝົດສ່ວນປະສົມດິນປະມານ 20 ນາທີ. ກ່ອນຕື່ມນ້ຳຕ້ອງເບິ່ງວ່າ: ເວລາຄົ້ນແປ້ງແຫ້ງ ໄປຈຶ່ງຄ່ອຍຕື່ມ ນ້ຳ, ເພາະໃນເນື້ອປາ, ກຸ່ງ, ປາມຶກ ຈະມີນ້ຳຢູ່ແລ້ວອາດຈະບໍ່ຕ້ອງຕື່ມ ຄາດກະວ່າຄົ້ນໄດ້ແລ້ວຄວນຈະລອງປັ້ນເບິ່ງໃຫ້ນິ້ມພໍດີຖ້າແຂງເກີນ ໄປເຂົ້າຂຽບຈະແຕກ, ແຕ່ຖ້ານິ້ມເກີນໄປປັ້ນຈະບໍ່ກົມ
4. ເອົາແປ້ງ ແລະ ປາທີ່ປະສົມເຄື່ອງຫອມຮຽບຮ້ອຍແລ້ວມາປັ້ນເປັນ



ເຂົ້າຂຽບປາ

ເຂົ້າຂຽບເປັນອາຫານຫວ່າງ ທີ່ ປະຊາຊົນນິຍົມຮັບປະທານກັນ ຫຼາຍ ໂດຍເຮັດເປັນຂອງແກ້ມ ຫຼື ຮັບປະທານຫຼິ້ນໆ ຢ່າງໃດກໍຕາມເຂົ້າ ຂຽບປານັ້ນປະຊາຊົນຍັງຮູ້ຈັກ ແລະ ນິຍົມຮັບປະທານໜ້ອຍກ່ວາເຂົ້າຂຽບ ກຸ້ງຫຼາຍເປັນຍ້ອນວ່າຜູ້ຮັບປະທານມັກຈະເຂົ້າໃຈຜິດຄິດວ່າເຂົ້າຂຽບປາ ຄົງຈະມີກິ່ນຄາວ ຫຼື ບໍ່ແຊບຄືເຂົ້າຂຽບກຸ້ງ, ສະນັ້ນ ເພິ່ນຈຶ່ງໄດ້ຄົ້ນ ຄິດວິທີ ທີ່ຈະເອົາປາ ລາຄາຖືກມາທົດລອງເຮັດເຂົ້າຂຽບປາໃຫ້ໄດ້ຄຸນນະພາບ ແລະ ລົດຊາດ ເທົ່າທຽມກັບເຂົ້າຂຽບກຸ້ງ.

ວັດຖຸດິບ

ປາທຸກຊະນິດທີ່ເອົາມາເຮັດລູກຊິ້ນປາໄດ້ ກໍສາມາດເອົາມາເຮັດ ເຂົ້າຂຽບປາໄດ້.

ສ່ວນປະສົມ

- ແປ້ງມັນ 1 ກິໂລ
- ເນື້ອປາ 600g (6 ຂິດ)
- ເກືອ 2 ບ່ວງແກງ
- ພິກໂທບິດ 3 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 2 ບ່ວງແກງ
- ຜັກທຽມບິດ 3 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳຟັດແລ້ວ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳ ເຄິ່ງຖ້ວຍຕວງ

ວິທີເຮັດແປ້ງ

1. ປະສົມແປ້ງ, ເກືອ, ນ້ຳຕານຊາຍ, ນ້ຳມັນ ແລະ ນ້ຳປຸນໃສ່ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ
2. ແປ້ງແປ້ງເປັນກ້ອນນ້ອຍໆ ລິ້ງເປັນແຜ່ນບາງໆ ໃສ່ໃສ່ແລ້ວພັບເຄິ່ງ ບົບແຄມໃຫ້ຕິດກັນບິດໃຫ້ສວຍງາມແລ້ວເອົາໄປຈົນຈົນເຫຼືອງ.

ປາຈຸ່ມແປ້ງຈີນ

ເຄື່ອງປຸງ

- ຊິ້ນປາ 300g
- ຜັກທຽມ 1 ຫົວ
- ໂຂ່ 1 ໜ່ວຍ (ຕິໃຫ້ເຂົ້າກັນ)
- ຜັກຫອມບົ່ວ 1 ຕົ້ນ
- ແປ້ງສາລີ 3 ບ່ວງແກງ
- ຂົງຊອຍບາງໆ 7ປ່ອງ
- ເກືອ ເຄິ່ງບ່ວງຊາ
- ນ້ຳຕານ 1 ບ່ວງແກງ
- ພິກໂທ ເຄິ່ງບ່ວງຊາ
- ນ້ຳລ້າ 3 ບ່ວງແກງ
- ສະອິວຂາວ 2 ບ່ວງຊາ
- ນ້ຳມັນ (ສຳລັບຈີນ)
- ນ້ຳສົ້ມສາຍຊູ 2 ບ່ວງຊາ
- ໝາກເຜັດແຫ້ງຊອຍຕາມຂວາງ 3 ໜ່ວຍ



ວິທີເຮັດ

1. ປະສົມແປງສາລີ, ໂຂ່, ເກືອ, ຝິກໂທ ເຂົ້າກັນ
2. ຊອຍປາຂະໜາດພໍຄຳເຂົ້າຄົມກັບແປງທີ່ປະສົມແລ້ວຈົນໃຫ້ເຫຼືອງ ກ່ອນ
3. ເອົາໝາກເຜັດ, ຜັກທຽນ ຂົ້ວພໍຫອມໃສ່ນ້ຳຕານ, ນ້ຳ, ນ້ຳສົ້ມ, ສະອິວ ຂາວ ຂົ້ວໃຫ້ທົ່ວຕັກຮວດປາ ຫຼື ໃສ່ຖ້ວຍໄວ້ສຳລັບຈ້າຈະຮັບປະທານ ພ້ອມກັບຂົງສິດ ແລະ ຫອມບົ່ວໃບກໍໄດ້.

ປາດຸກອົບອ້ອຍ

ປາດຸກອົບອ້ອຍ ເປັນຜະລິດຕະພັນ ທີ່ມີການປຸງລົດ ແລ້ວຢ່າງ ອົບຄວນ ສົງາມ ອ່ອນນຸ້ມໜ້າຮັບປະທານ ຈົນຮັບປະທານກັບໂຂ່ດາວ ຫຼື ປະສົມກັບໂຂ່ເຮັດໂຂ່ຈົນກໍໄດ້.

ວັດຖຸດິບ

ຊິ້ນປາດຸກ

ອັດຕາສ່ວນ ຂອງ ນ້ຳເກືອທີ່ຈະດອງປາ

- ຊິ້ນປາດຸກ 10 ກິໂລ
- ນ້ຳເກືອທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຊຸ້ນ 5% (5Kg)

ອັດຕາສ່ວນເຄື່ອງຫອມ ແລະ ອື່ນໆ ທີ່ຈະປະສົມກັບນ້ຳ ເກືອ

- ນ້ຳຕານ 7 ບ່ວງແກງ (80g/ນ້ຳເກືອ 1Kg ຫຼື 1ລິດ)

1. ເອົາປາມາເຊາະເກັດ ລ້າງເນື້ອກອກໃຫ້ໝົດຕັດຫົວ, ຜ່າທ້ອງເອົາໄສ້ ອອກໃຫ້ໝົດແລ່ປາເປັນຕ່ອນໆ ຈະມີກ້າງຕິດຢູ່ກໍໄດ້, ຖ້າເປັນປານ້ອຍ ໜຶ່ງໝົດໂຕເລີຍ
2. ລ້າງປາດ້ວຍນ້ຳເກືອ 4 % (ນ້ຳ 1 ລິດ ເກືອ 2 ບ່ວງແກງ ເອົາຂຶ້ນໃຫ້ ສະເດັດນ້ຳ) ຈະຊ່ວຍຈຳກັດກິ່ນຄາວຂອງເນື້ອປາ
3. ເອົາເນື້ອປາທີ່ລ້າງນ້ຳເກືອແລ້ວມາຕົ້ມ ຫຼື ໜຶ່ງໃຫ້ສຸກ, ຊຶ່ງຈະໃຊ້ເວລາ ປະມານ 10 ນາທີແຍກເນື້ອປາ ອອກຈາກກ້າງ ແລະ ໜຶ່ງໃຫ້ໄດ້ແຕ່ເນື້ອ ປາລ້ວນໆ.
4. ຊຶ່ງສ່ວນປະສົມຕາມທີ່ກຳນົດໃສ່ໜ້າກະທະ ຕັ້ງໄຟຄົນໃຫ້ລະລາຍເຂົ້າ ກັນດີເອົາຊິ້ນປາໃສ່ລົງໄປຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ ແລະ ຍິຕິໄປຈົນແຫ້ງດີ ຫຼື ເອົາ ເຂົ້າຜູ້ອົບໃຫ້ແຫ້ງ ປະມານ 1 ຫາ 1,5 ຊົ່ວໂມງ ໂດຍໃຊ້ຄວາມຮ້ອນ ເລັ່ມຕົ້ນ ປະມານ 50°C ຕໍ່ຈາກນັ້ນເພີ່ມຂຶ້ນເປັນ 60 ຫາ 70°C ແລ້ວເອົາ ປາມາຍີ່ໃຫ້ຟູ ປາແຫ້ງ ດີມີລັກສະນະເປັນປາຫຍອງ
5. ປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນບັນຈຸໃນພາສະນະທີ່ເກັບຄວາມຊຸ່ມໄດ້ເຊັ່ນ: ຂວດໂຫຼ ຫຼື ຖົງພຣາສຕິກ ປົດໃຫ້ແໜ້ນຈະເກັບຮັກສາໄດ້ດົນ ຍິ່ງຂຶ້ນ
6. ຜົນຜະລິດຈະໄດ້ປາຫຍອງປະມານ 30 % ຂອງນ້ຳໜັກປາທີ່ຕົ້ມ ແລະ ບິບນ້ຳແລ້ວ.



ປາຫຍອງ

ປາຫຍອງ ມີລັກສະນະກິ່ນ ແລະ ລົດຊາດຄ້າຍກັບໝູຫຍອງຫຼາຍ, ແຕ່ເນື່ອງຈາກເຮັດດ້ວຍເນື້ອປາຈຶ່ງສາມາດຜະລິດໄດ້ໃນດິນທີ່ນ້ຳ ແລະ ຈຳໜ່າຍໃນລາຄາຖືກກວ່າໝູຫຍອງຫຼາຍ ນອກຈາກນັ້ນເຮັດໃຫ້ແຫ້ງ ດີຍັງສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ເປັນໄລຍະເວລາດົນບໍ່ມີກິ່ນສາບ ໝູຫຍອງ ແລະ ປາຫຍອງມີລົດຫວານເຄັມ ໃຊ້ຮັບປະທານລ້າງ ຫຼື ໂຮຍໃສ່ເຂົ້າກໍໄດ້.

ວັດຖຸດິບ

ປາທີ່ຈະເຮັດປາຫຍອງຕ້ອງເລືອກເອົາປາທີ່ມີຊີ້ນສັນຈະເປັນເນື້ອສີຂາວ, ສີແດງກໍໄດ້, ແຕ່ຄວນ ເປັນປາທີ່ມີລາຄາຖືກ ແລະ ມີອັດຕາສ່ວນຂອງຊີ້ນປາຫຼາຍ. ສ່ວນໃຫຍ່ເພິ່ນຈະເອົາປາທະເລ ແຕ່ປານ້ຳຈິດກໍມີບາງຊະນິດເຮັດໄດ້.

ສ່ວນປະສົມ

- ຊີ້ນປາທີ່ໜຶ່ງສຸກແລ້ວ 0.5 ກຸງ
- ສະອິວຂາວ 6 ບ່ວງແກງ
- ສະອິວດຳ 1 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 5 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳ 1 ຖ້ວຍຕວງ

ວິທີເຮັດ

- ແປ້ງນົວ 1 ບ່ວງແກງ (10ກຸງ/ນ້ຳເກືອ 1ກຸງ ຫຼື 1 ລິດ)
- ເຄື່ອງຫອມ ເຄື່ອງບ່ວງແກງ(5ກຸງ / ນ້ຳເກືອ 1 ກຸງ ຫຼື 1 ລິດ)
- ພິກໂທ 5 ສ່ວນ
- ດອກຈັນ 2 ສ່ວນ
- ເຄື່ອງອົບ 1 ສ່ວນ

ວິທີກຽມປາ

ເອົາປານ້ຳລ້າງເນື້ອກອອກໃຫ້ສະອາດ ຜ່າທ້ອງເອົາໄສ້ອອກລ້າງຕົວປາໃຫ້ສະອາດໃຫ້ໝົດເລືອດ ລ້າງໂຕະ ແລະ ມີດສຳລັບຄົວປາໃຫ້ສະອາດປາດສະຈາກກິ່ນຄາວຊອຍ ເອົາແຕ່ຊີ້ນປາຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ ນຳປາໄປດອງໃນນ້ຳເກືອທີ່ປະສົມເຄື່ອງປຸງສຳເລັດແລ້ວ (ເຄື່ອງເທດບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ພິກໂທ, ດອກຈັນຄ້າງໄຟ ບົດໃຫ້ລະອຽດທີ່ຜ່າຂາວ ບາງແຊ່ເອົາໄວ້) ດອງໃນຕູ້ເຢັນປະໄວ້ປະມານ 1 ຄົນ ນຳມາລ້າງໃຫ້ເນືອກ ແລະ ເສດເຄື່ອງເທດທີ່ຕິດຢູ່ຜິວຫູດອອກ ແລ້ວລຽນເທິງຕະແກງເຂົ້າຍ້າງ ໃນຕູ້ອົບຄວັນ 1 ຫາ 2 ຊົ່ວໂມງ. ຄວາມຮ້ອນ 40 ຫາ 50 ອົງສາເຊ ຕໍ່ຈາກນັ້ນຮົມຄ້ວນດ້ວຍຂໍ້ອ້ອຍປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງ. ໃຊ້ຄວາມໃຮ້ອນປະມານ 60 ຫາ 70 ອົງສາເຊ ປາລົນຄ້ວນສຳເລັດແລ້ວ ຮັບປະທານໄດ້ເລີຍ.

ວິທີເກັບຮັກສາ

ປາດູກອົບອ້ອຍມີຄວາມຊຸ່ມຢູ່ຫຼາຍ ຖ້າແຫ້ງເກີນໄປກໍບໍ່ແຊບຕ້ອງເກັບໃນຕູ້ເຢັນຈະເກັບໄວ້ໄດ້ດົນປະມານ 1 ຫາ 2 ອາທິດ ໂດຍບັນຈຸໃສ່ຖົງຢາງຢາງໜາ (ໄພລິເອທທີ່ລິນ)



ປາດຸກອົບຄວນ

ວັດຖຸດິບ

- ປາດຸກ
- ນໍ້າເກືອເຂັ້ມຂຸ້ນ 15%

ວິທີເຮັດ

1. ລ້າງເນື້ອກອກຈາກໂຕປາຕັດຫົວ ຜ່າທ້ອງເອົາໃສ່ອອກລ້າງໃຫ້ສະອາດ
2. ແລ່ປາເປັນແຜ່ນຕາມຄວາມຍາວຂອງປາ ຫຼື ແບບແມງກະເບື້ອ ໂດຍຕິດກັບບ່ອນທ້ອງ ຫຼື ແລ່ແບບເປັນທ່ອນໆ
3. ແລ່ປາໃນນໍ້າເກືອທີ່ກຽມໄວ້ ໂດຍໃຫ້ນໍ້າເກືອຖ້ວມປາແລ່ໄວ້ດິນປະມານ 7 ນາທີ
4. ຍົກປາຂຶ້ນຈາກນໍ້າເກືອເອົາໄປຜີ່ງແດດ ໂດຍແຂວນໄວ້ກັບຮາວໄມ້ປະມານ 45 ນາທີ, ເພື່ອໃຫ້ນໍ້າເທິງໂຕປາ ແຫ້ງພໍໝາດໆ
5. ເມື່ອໄດ້ປາໝາດຕາມຄວາມຕ້ອງການແລ້ວ ເອົາໄປອົບຄວນຮ້ອນ ໂດຍໃຊ້ເຕົາຖ່ານ ທີ່ມີສິ່ງກະ ສິປັດເທິງເຕົາ ດິນປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ
6. ແລ້ວເອົາໄປອົບຄວນທີ່ອຸ່ນນະພູມ 50 ຫາ 70% ປະ ມານ 1 ຊົ່ວ ໂມງ ເຄິ່ງ
7. ນໍາອອກຈາກຜູ້ອົບຄວນຜືງໄວ້ໃຫ້ເຢັນ ແລະ ບັນຈຸໃນຖົງພຣາສະຕິກ

ໂດຍເພີ່ມເກືອລົງໄປເລັກໜ້ອຍ ຮຸ່ງເຊົ້າເອົາປາທີ່ໝັກໄວ້ໄປຕາກແດດປະໄວ້ໃຫ້ແຫ້ງດິນປະມານ 1 ແດດ ແລ້ວຈຶ່ງນໍາໄປຕໍາໃຫ້ລະອຽດ ໃນຄະນະຕໍາຖ້າເຫັນວ່າເຄີຍ ຫຼື ປາທີ່ເອືອບເກືອແລ້ວນີ້ແຫ້ງເກີນໄປກໍໃຫ້ຕື່ມນໍ້າເກືອທີ່ມີລົດຄ່ອຍໂຮຍລົງໄປເລັກໜ້ອຍ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຕໍາເນື່ອຕໍາຈົນໜຽວດີແລ້ວກໍນໍາໄປເກັບໄວ້ໃນພາຊະນະທີ່ບັນຈຸອັດໃຫ້ແໜ້ນ ໃຊ້ເຈ້ຍສີນໍ້າຕານອັດໄວ້ເທິງກະປິໃຫ້ດູດຊັບນໍ້າໂຮຍເກືອອ້ອມໆ ເທິງແຜ່ນເຈ້ຍສີນໍ້າຕານກັນແມງວັນຕອນ ໝັກປະໄວ້ປະມານ 4 ເດືອນ ກໍນໍາມາຮັບປະທານໄດ້

ນໍ້າໝັກ 100 Kg ກະປິທີ່ສໍາເລັດໃຊ້ໄດ້ນໍ້າໝັກ 35 Kg



ກະປິ

ກະປິເປັນອາຫານຊະນິດໜຶ່ງ, ຊຶ່ງເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນດີ ແລະ ມີຍົນບໍລິໂພກກັນເກືອບທຸກຄົວເຮືອນ, ເພາະກະປິໃຫ້ຄຸນຄ່າທາງອາຫານຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ໃຫ້ໂປຣຕິນ 26 %; ໃຫ້ເກືອ 25 %; ໃຫ້ໂຂນັນ 1 %; ມີຄວາມຊຸ່ມ 36 % ແລະ ຂີ້ເຖົ່າ 30 %.

ການເຮັດກະປິສ່ວນໃຫຍ່ມີຍົນເຮັດດ້ວຍກຸ້ງ ຫຼື ບໍ່ກໍເຮັດດ້ວຍປາຂະໜາດນ້ອຍເຊັ່ນ: ພວກປາສ່ອຍເປັນຕົ້ນ.

ອຸປະກອນທີ່ຈຳເປັນສຳລັບເຮັດກະປິ

- ກຸ້ງ ຫຼື ປາຂະໜາດນ້ອຍ
- ເກືອ
- ໂອ່ງ ຫຼື ໂຫ ໃຊ້ສຳລັບຄົນປາກັບເກືອ
- ໄມ້ກະດ້າມຍາວ
- ຄົກຫິນໃຊ້ສຳລັບຕຳກະປິ ຫຼື ໃຊ້ເຄື່ອງບິດກໍໄດ້
- ຊາມທີ່ຈະບັນຈຸກະປິ

ວິທີເຮັດ

ສ້າງປາໃຫ້ສະອາດເອົາໄປຜິ່ງແດດພໍປະມານປາ 6 ສ່ວນ: ເກືອ 1 ສ່ວນຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນດີ ແລ້ວປະໄວ້ 1 ຄົນ ແລ້ວຈຶ່ງເອົາໄປເທໃສ່ເຂື່ອງໄມ້ໄຜ່ປະໄວ້, ໃຫ້ໝັກໄວ້ອີກ 1 ຄົນ ກໍຈະມີນ້ຳໄຫຼອອກລະຫວ່າງການໝັກຈະຕ້ອງມີ ການປັ້ນເປັນຄັ້ງຄາວນ້ຳທີ່ໄຫຼອອກມາເອົາໄປເຮັດນ້ຳປາໄດ້ອີກ

ການເກັບຮັກສາ

ເກັບໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ມີອາກາດເຢັນ ແລະ ແຊ່ໄວ້ໃນຕູ້ແຊ່ແຂງຈະເກັບໄວ້ໄດ້ດົນຢື່ງຂຶ້ນ

ການປຸງເພື່ອບໍລິໂພກ

- ເອົາໄປຈົນນ້ຳມັນໃຫ້ເຫຼືອງ ແລ້ວຮັບປະທານໄດ້ເລີຍ
- ຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍໆ ແລ້ວປະສົມໄຂ່ ເພື່ອເຮັດໄຂ່ຈົນ
- ຈົນນ້ຳມັນແລ້ວເອົາໄປຍຳ

ໄສ້ກອກປາ

ໄສ້ກອກປາ ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັບໄສ້ກອກໝູ, ປາທີ່ເອົາມາເປັນວັດຖຸດິບຈະເປັນປາຊຶ້ນຂາວ ຫຼື ແດງກໍໄດ້ ທີ່ມີລາຄາຖືກແຕ່ຄວນປະສົມປາທີ່ມີເນື້ອໜຽວເຄິ່ງຕໍ່ເຄິ່ງ

ໄສ້ບັນຈຸ: ແບ່ງອອກເປັນ 2 ຊະນິດ ຄື :

1. ໄສ້ທຳມະຊາດໄດ້ແກ່ໄສ້ໜູອອດຄໍງົວ ຫຼື ໄສ້ແບ້ ໄສ້ທຳມະຊາດພວກນັ້ນມີຄຸນສົມບັດດີຄື: ສາມາດລົນຄ້ວນໃຫ້ມີກິ່ນຫອມ, ແຕ່ບໍ່ມີຄຸນສົມບັດ ໃນການປ້ອງກັນຄວາມຊຸ່ມ.
2. ໄສ້ທຽມເປັນໄສ້ທີ່ເຮັດຈາກວັດຖຸພວກ ຊາຣານ (Saran) ແລະ ໂຟລີເອທທິລິນ (Polyethylene) ຫຼື (Cellophane) ຂໍ້ດີຂອງໄສ້ທຽມຄື: ມີຄຸນ

ສົມບັດສາມາດເກັບຄວາມຊຸ່ມໄດ້, ແຕ່ໃນການລົມຄ້ວນໆ ບໍ່ສາມາດ ຜ່ານເຂົ້າໄປໄດ້.

ສ່ວນປະສົມ

- ເນື້ອປາ 3 Kg
- ແປ້ງມັນ 1 ຖ້ວຍຕວງ(150g ຫຼື 5% ຂອງນ້ຳໜັກເນື້ອປາປາ)
- ເກືອ 7 ບ່ວງແກງ (60g ຫຼື 2,2% ຂອງນ້ຳໜັກເນື້ອປາ)
- ພິກໂທບິດ 3 ບ່ວງແກງ(24g ຫຼື 0,8 % ຂອງນ້ຳໜັກເນື້ອປາ)
- ພິກໂທເນັດ 2 ບ່ວງແກງ (15g ຫຼື 0,5% ຂອງ ນ້ຳໜັກເນື້ອປາ) ຫຼື ໝາກ ເຜັດສິດ ເຄິ່ງຖ້ວຍຕວງ (37,5g ຫຼື 1,25% ຂອງນ້ຳໜັກເນື້ອປາ)
- ຜັກທຽນປອກເປືອກແລ້ວງົມໃຫຍ່ໆ 15 ງົມ (18g ຫຼື 0,6% ຂອງນ້ຳ ໜັກປາ)
- ດອກຈັນບິດລະອຽດ ເຄິ່ງບ່ວງຊາ (37,5g ຫຼື 12,5% ຂອງນ້ຳໜັກປາ)
- ໃບຜັກຊີບິດລະອຽດ ເຄິ່ງບ່ວງຊາ (3g ຫຼື 0,1 ຂອງ ນ້ຳໜັກເນື້ອປາ)
- ໂຂ່ຂາວ 3 ໜ່ວຍ (90g ຫຼື 3% ຂອງນ້ຳໜັກເນື້ອປາ)
- ແປ້ງນົວ 1 ບ່ວງແກງ (9g ຫຼື 0,3 ຂອງນ້ຳໜັກເນື້ອປາ)
- ນ້ຳກ້ອນ ເຄິ່ງກິໂລ (500g ຫຼື 17% ຂອງ ນ້ຳໜັກເນື້ອປາ)
- ສີອາຫານ 1 ບ່ວງຊາ

ເຄື່ອງມື

- ຂຽງ ແລະ ມິດສຳລັບຄົວປາ
- ເຄື່ອງບິດ ຫຼື ເຄື່ອງຕັດ ຜັກເນື້ອປາ
- ເຄື່ອງນວດປາ (ຖ້າບໍ່ມີໃຊ້ມີຄັນກໍໄດ້)



2. ບິດເນື້ອປາດ້ວຍເຄື່ອງບິດ ປະມານ 2 ຫາ 3 ຄັ້ງ ຫຼື ຜັກໃຫ້ລະອຽດກໍໄດ້
3. ຄັ້ນເນື້ອປາກັບເກືອໃຫ້ເຂົ້າກັນຈົນໜຽວດ້ວຍເຄື່ອງນວດ ຫຼື ຄັ້ນດ້ວຍມື ກໍໄດ້ລະຫວ່າງນວດ ຫຼື ຄັ້ນຕົ້ນນ້ຳກ້ອນ ຫຼື ນ້ຳເຢັນໆ ເພື່ອໃຫ້ເນື້ອປາ ເຢັນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ໜຽວຍິ່ງຂຶ້ນ, ຖ້າຕ້ອງການຕື່ມແປ້ງ ກໍໃຫ້ຕື່ມສະຫຼັບ ກັນກັບນ້ຳຈົນກວ່າຈະເຂົ້າກັນດີ
4. ໃຊ້ບ່ວງຕັກເນື້ອປາທີ່ຄັ້ນ ຫຼື ນວດແລ້ວໃຫ້ເປັນຮູບກົມໆ ໃສ່ລົງໃນນ້ຳ ອຸ່ນໆ ທີ່ອຸ່ນຫະພູມປະມານ 45 ຫາ 50°C ປະມານເຄິ່ງຊົ່ວໂມງ ລະ ຫວ່າງທີ່ແຊ່ຕ້ອງຕື່ມນ້ຳອຸ່ນຢູ່ສະເໝີ ເພື່ອໃຫ້ລູກຊີ້ນແຂງຕົວ ບໍ່ສົມຄວນ
5. ເອົາລູກຊີ້ນໄປຕື່ມໃນນ້ຳຟົດເນື້ອລູກຊີ້ນ ລອຍຂັ້ນໜ້າຈົ່ງຕັກຂັ້ນ ແຊ່ໃນນ້ຳເຢັນ
6. ຖ້າຕ້ອງການຖະໜອມລູກຊີ້ນໃຫ້ແຊ່ໃນຕູ້ເຢັນເກັບຮັກສາໄວ້ດິນ 1 ຫາ 2 ອາທິດ ຫຼື ແຊ່ໃສ່ນ້ຳກ້ອນເກັບຮັກສາໄດ້ດິນ 1 ອາທິດແຕ່ (ບໍ່ຄວນແຊ່ ແຂງ)

ເຕັກນິກການຜະລິດເນື້ອປາບິດໃຫ້ໜຽວ

- ປາຕ້ອງມີຄວາມສົດດີ (ປາຊີ້ນຂາວຈະໜຽວກ່ວາປາຊີ້ນແດງ)
- ລ້າງເລືອດ ແລະ ໂຂມັນອອກ (ທັງສອງຢ່າງນັ້ນເຮັດໃຫ້ຄວາມໜຽວ ຫຼຸດລົງ)
- ບິດ ແລະ ນວດ ຫຼື ຄັ້ນປາໃນອຸ່ນນະພູມຕ່ຳ (ອາດເອົານ້ຳກ້ອນບິດຊ່ອຍ)
- ໃຊ້ໄລຍະເວລານວດ ຫຼື ຄັ້ນທີ່ເໝາະສົມ (ຂັ້ນກັບປະລິມານ ແລະ ຊະ ນິດປາ)



ລູກຊິ້ນປາ

ການເຮັດລູກຊິ້ນປາອາໄສຫຼັກການງ່າຍໆໂດຍຄົ້ນເນື້ອປາກັບເກືອ ຈະເຮັດໃຫ້ຜະລິດຕະພັນໜຽວຈົນສາມາດປັ້ນໄດ້ການເຮັດລູກຊິ້ນປາມັກ ຈະເອົານ້ຳປະສົມ ເພື່ອໃຫ້ລູກຊິ້ນມັນ ແລະ ເພີ່ມປະລິມານຂອງລູກຊິ້ນດ້ວຍ ປະລິມານ ຂອງນ້ຳແລ້ວແຕ່ຊະນິດຂອງປາ, ຖ້າປາມີນ້ຳໃນເນື້ອປາ ຫ້ອຍ ຈະຕື່ມນ້ຳຫຼາຍກວ່າປາທີ່ມີນ້ຳໃນເນື້ອປາຫຼາຍບາງຄັ້ງຜູ້ຜະລິດຈະຕື່ມແປງ ເລັກຫ້ອຍ ເພື່ອໃຫ້ລູກຊິ້ນໜຽວຍິ່ງຂຶ້ນ.

ສ່ວນປະສົມ

- ຊິ້ນປາ 1 ກິໂລ
- ເກືອ 1 ບ່ວງແກງ (3 % ຂອງນ້ຳໜັກ ປາ)
- ແປງມັນ 1 ບ່ວງແກງ (2,5 ຫາ 5 % ຂອງນ້ຳໜັກປາ)
- ນ້ຳກ້ອນບົດລະອຽດ ຫຼື ນ້ຳເຍັນໆ 5 ບ່ວງແກງ (5 % ຂອງນ້ຳໜັກປາ)

ເຄື່ອງມື

1. ມິດ ແລະ ຂຽງສຳລັບຄົວປາ
2. ເຄື່ອງບົດປາ
3. ເຄື່ອງນວດປາ (ຖ້າບໍ່ມີ ໃຊ້ມືຄົ້ນກໍໄດ້)
4. ໝໍ້ຕື່ມລູກຊິ້ນ

ວິທີເຮັດ

1. ຄົວປາ ແລ່ເອົາແຕ່ເນື້ອ

- ເຄື່ອງຍັດໄສ້
- ຕູ້ອົບຄ້ວນ

ວິທີເຮັດ

1. ເຊະປາເອົາແຕ່ຊິ້ນ
2. ບົດ ຫຼື ພັກເນື້ອປາໃຫ້ລະອຽດ ດ້ວຍເຄື່ອງບົດ
3. ຄົ້ນປາທີ່ບົດແລ້ວກັບເກືອ ໂດຍທະຍອຍຕື່ມນ້ຳກ້ອນບົດ ປະມານ 10 ຫາ 15 ນາທີ ໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງບົດປາ
4. ເນື້ອປາໜຽວດີແລ້ວ ຕື່ມແປງ ເຄື່ອງຫອມ (ພິກໂທບົດຜັກທຽມ ດອກ ຈັນ ແລະ ໃບຜັກຊິຕຳລະອຽດ) ແປງນົວ, ໄຂ່ຂາວ ສີ ແລະ ນ້ຳກ້ອນລະ ຫວ່າງທີ່ຕື່ມເຄື່ອງປຸງແມ່ນໃຫ້ຄົ້ນປາຕໍ່ໄປອີກເປັນເວລາດົນປະມານ 15 ນາທີ
5. ເນື້ອຄົ້ນປາກັບສ່ວນປະສົມກະວ່າໄດ້ທີ່ແລ້ວ ນຳປາຂຶ້ນຈາກເຄື່ອງຄົ້ນ ປາ ຕື່ມພິກໂທເມັດ (ຄວນຂົ້ວໃຫ້ຫອມເສຍກ່ອນ) ຫຼື ໃສ່ໝາກເຜັດ ຂີ້ໜູຄົນ ໃຫ້ເຂົ້າກັນດ້ວຍໄມ້ກະດ້າມ ຫຼື ມີ
6. ນຳປາທີ່ຄົ້ນໄດ້ແລ້ວມາບັນຈຸລົງໃນໄສ້ດ້ວຍເຄື່ອງອັດໄສ້ ຫຼື ອາດໃຊ້ ມືກາໄດ້ມັດຫົວ ແລະ ຫ້າຍດ້ວຍເຊືອກໃຫ້ແໜ້ນ
7. ນຳໄສ້ກອກດີໄປລ້າງນ້ຳສະອາດເສຍກ່ອນ ແລ້ວຕື່ມໃນນ້ຳຮ້ອນທີ່ມີ ອຸນຫະພູມປະມານ 80 ຫາ 85 ອົງສາເຊ ເປັນເວລາປະມານ 1 ຊົ່ວໂມງ (ສຳລັບໄສ້ກອກທີ່ບັນຈຸໃນຫຼອດທຽມທີ່ມີຂະໜາດໃຫຍ່ ລະຫວ່າງການ ຕື່ມຕ້ອງລະວັງຢາໃຫ້ນ້ຳຟືດເພາະຈະເຮັດໃຫ້ໄສ້ແຕກ
8. ຫຼັງຈາກຕື່ມແລ້ວນຳໄສ້ກອກມາແສ່ໃນນ້ຳເຍັນ ໂດຍໃຫ້ນ້ຳໄຫຼຜ່ານ ຕະຫຼອດໃຊ້ເວລາດົນປະມານ 25 ນາທີ (ແລ້ວເອົາລົງອຸ່ນໃນນ້ຳທີ່ຟືດ



ດົນປະມານ 20 ນາທີ ແລະ ເອົາກັບຈຸ່ມລົງໃນນ້ຳທີ່ແຂ່ງນ້ຳກ້ອນ 20 ນາ
ທີ (ສະເພາະໄສ້ແທ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໄສ້ໜຽວ)

- ນຳໄສ້ກອກທີ່ໄດ້ໄປແຂ່ງນ້ຳທີ່ຕູ້ຮົມຄວັນ ລົມຄວັນທີ່ມີອຸ່ນຫະພູມປະ
ມານ 50 ຫາ 60 ອົງສາເຊ ດົນປະມານ 30 ນາທີ (ອາດຫຼາຍ ຫຼື ຫ້ອຍ
ກວ່ານີ້ຂຶ້ນກັບໄສ້ກອກທີ່ລົມຄວັນ)

ການເກັບຮັກສາ

ເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ

ວິທີຮັບປະທານ

ຮັບປະທານໄດ້ທັນທີແທນໄສ້ກອກໝູ, ຊີ້ນ ຫຼື ໃຊ້ເຮັດຍຳຮັບປະ
ທານກໍໄດ້

ຫົວໃຫຍ່ ບົດລະອຽດ ຄົ້ນຄ້າໄປຈົນເປັນເນື້ອດຽວກັນ

6. ໂຮຍຜົງເຂົ້າໝົມປັງບົດເທິງຖາດສີ່ຫຼ່ຽມ ແລ້ວແຜ່ເນື້ອປາໃຫ້ເຕັມ
ຖາດໂດຍໃຫ້ຄວາມໜາຂອງເນື້ອປາ ປະມານ 1 ຫາ 1,5 ຊມ ແລ້ວໂຮຍ
ດ້ວຍເກັດເຂົ້າໝົມປັງ
7. ເອົາມິດຕັດເນື້ອປາ ໃຫ້ເປັນຕ່ອນສີ່ຫຼ່ຽມຂະໜາດພໍຄຳຕ້ອງປະໄວ້ປະມານ
20 ນາທີ, ເພື່ອໃຫ້ຊີ້ນປາແຂງຕົວ ແລ້ວຈົ່ງເອົາໄປຈົນໃນນ້ຳມັນຈົນສຸກ
ຫຼື ຖ້າຍັງບໍ່ຕ້ອງການຮັບປະທານໄວ ຄວນເອົາແຜ່ນຢາງພຣາສຕິກ ຫຸ້ມ
ຖາດ ແລ້ວເອົາໄປເກັບໄວ້ໃນຕູ້ແຂ່ງເຢັນ.

ປາບົດໂອບເກັດເຂົ້າໝົມປັງ ຫຼື ປາທິບ

ວັດຖຸດິບ

ປາທຸກຊະນິດທັງປານ້ຳຈິດ ແລະ ປາທະເລ

ສ່ວນປະສົມ

- ປາບົດ 0,5 ກິໂລ
- ຫົວຜັກບົວໃຫຍ່ຊອຍລະອຽດ 1 ບ່ວງແກງ
- ເກືອ 1 ບ່ວງຊາ
- ຟິກໂທບົດ 1 ບ່ວງຊາ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 2 ບ່ວງຊາ
- ເກັດເຂົ້າໝົມປັງ 1,5 ຖ້ວຍຕວງນ້ຳເຢັນ (ຂຶ້ນກັບປະລິມານຄວາມຊຸ່ມຂອງເນື້ອປາ)

ວິທີເຮັດ

1. ເຊາະເກັດປາອອກ ລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ ແລ່ເອົາແຕ່ຊິ້ນ
2. ເອົາເນື້ອປາມາບົດ ຫຼື ຟິກໃຫ້ລະອຽດ
3. ລ້າງຊິ້ນປາ ບົດດ້ວຍນ້ຳ 2 ຄັ້ງ, ຖ້າຕົ້ມນ້ຳກ່ອນໄດ້ຍິ່ງດີປະໂຫຍດໃຫ້ສະເດັດນ້ຳ ແລະ ບິບນ້ຳອອກພິພາດໆ
4. ເອົາເນື້ອປາມາຄົ້ນປະສົມກັບເກືອ ໂດຍຕົ້ມເກືອເທື່ອລະໜ້ອຍຈົນໝົດ, ຖ້າເນື້ອປາແຫ້ງ ໃຫ້ຕົ້ມນ້ຳເຢັນໃນຊ່ວງນີ້
5. ຕົ້ມນ້ຳຕານ ແລະ ຟິກໂທບົດປະສົມຈົນເຂົ້າກັນດີ ແລ້ວຈິ່ງຕົ້ມຫອມ

ປາດູກແດດດຽວ



ປາດູກແດດດຽວ ເປັນຜະລິດຕະພັນທີ່ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັບປາເຄັມ, ແຕ່ລົດຊາດແຕກຕ່າງຈາກປາເຄັມຄື: ບໍ່ເຄັມຫຼາຍແຕ່ມີກິ່ນຫອມຫວານ ແລະ ມີເນື້ອນຸ້ມກ່ວາປາເຄັມ.

ວັດຖຸດິບ

ຊິ້ນປາດູກ

ສ່ວນປະສົມ

- ຊິ້ນປາດູກ 1 Kg
- ນ້ຳປາຢ່າງດີ 200g

ວິທີເຮັດ

1. ເອົາປາມາລ້າງເນື້ອກອອກໃຫ້ໝົດ ຕັດຫົວ ເອົາໃສ່ອອກລ້າງປາ ໃຫ້ສະອາດຜ່າຫຼັງໃຫ້ຕິດກັນບ່ອນສ່ວນທ້ອງເອົາກະດູກກາງອອກ
2. ເອົາເນື້ອປາມາຄົ້ນກັບນ້ຳປາ ໝັກໄວ້ປະມານ 15 ນາທີ
3. ເອົາມາລຽນເທິງຕະແກງ ແລະ ຕາກແດດ 1 ແດດ

ວິທີຮັບປະທານ

ຈົນໃສ່ນ້ຳມັນກ່ອນຮັບປະທານ

ການເກັບຮັກສາ

ເກັບໃນຕູ້ເຢັນເນື່ອງຈາກເປັນຜະລິດຕະພັນທີ່ມີຄວາມຊຸ່ມສູງ.



ປາບິດແຜ່ນ

ປາບິດແຜ່ນມີລັກສະນະກິ່ນ ແລະ ລົດຊາດຄ້າຍກັບຊິ້ນສະຫວັນ ເອົາໄປຈິນ ຫຼື ຢັ້ງ ຮັບປະທານກັບເຂົ້າ ຫຼື ເປັນກັບແກ້ມໄດ້ດີ.

ສ່ວນປະສົມ

- ເນື້ອປາບິດ 1 ກິໂລ
- ສະອິວຂາວ 3 ບ່ວງແກງ
- ສະອິວດຳ 1 ບ່ວງແກງ
- ນ້ຳ ເຄິ່ງຖ້ວຍຕວງ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 1 ຂິດ (ເຄິ່ງຖ້ວຍຕວງ)
- ແກ່ນຜັກຊີ (ຂົ້ວໃຫ້ຫອມທຸບໃຫ້ພໍແຕກ) 1 ບ່ວງຊາ
- ຝິກໂທບິດ ເຄິ່ງບ່ວງຊາ

ວິທີເຮັດ

1. ແລ່ເອົາແຕ່ເນື້ອປາ
2. ບິດ ຫຼື ຝິກເນື້ອປາຈິນລະອຽດ
3. ຊັ່ງເນື້ອປາ ແລະ ສ່ວນປະສົມຂອງນ້ຳປຸງ ແລະ ເຄື່ອງເທດຕາມອັດຕາສ່ວນທີ່ກຳນົດແລ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນດີ
4. ແບ່ງເນື້ອປາບິດອິດເປັນແຜ່ນບາງໆ ໂດຍໃຊ້ແຜ່ນພຣາສະຕິກທາ ນ້ຳມັນ 2 ແຜ່ນປະກົບເນື້ອປາ ແລະ ອິດກ້ວຍໄມ້ອິດແປ້ງ ຫຼື ຈະເອົາຂວດແກ້ວກິນກໍໄດ້

ເນື້ອປາຕາມທາງຍາວໃຫ້ເປັນແຜ່ນບາງໆ

3. ລ້າງເນື້ອປາດ້ວຍນ້ຳເກືອຄວາມເຂັ້ມຊັ້ນ 4 % ເອົາຂຶ້ນໃຫ້ສະເດັດນ້ຳ
4. ຊັ່ງສ່ວນປະສົມຕາມທີ່ກຳນົດ ເທສ່ວນປະສົມຄົນກັບເນື້ອປາຈິນເຂົ້າກັນດີໝົກໄວ້ 20 ນາທີ
5. ເອົາປາທີ່ໝົກໄປລຽນເທິງແຜງຕາກປາ ແລະ ເອົາໄປຕາກແດດປະມານ 1 ແດດ (ຖ້າແດດດີ) ຫຼື ເອົາໄປອົບດ້ວຍຄວາມຮ້ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມ 55 ຫາ 60°C ດົນ 3 ຊົ່ວໂມງ.

ວິທີເກັບຮັກສາ

ຄວນເກັບໄວ້ໃນຖົງພຣາສະຕິກ

ປາແຜ່ນສະຫວັນ

ປາແຜ່ນສະຫວັນ ມີລັກສະນະກິ່ນ ແລະ ລົດຊາດຄ້າຍຊິ້ນ
ສັດ, ແຕ່ມີລາຄາຖືກຮັບປະທານຫຼິ້ນໆ ຫຼື ກິນກັບເຂົ້າໄດ້ດີ.

ວັດຖຸດິບ

ຄວນເລືອກເອົາປາທີ່ມີຊິ້ນຫຼາຍ

ສ່ວນປະສົມ

- ເນື້ອປາ 1 ກິໂລ
- ສະອິວຂາວ 4 ບ່ວງແກງ
- ສະອິວດຳ 2 ບ່ວງຊາ
- ນ້ຳຕານຊາຍ 1 ຂິດ (ເຄິ່ງຖ້ວຍຕວງ)
- ແກ່ນຜັກຊີບິດ 1 ບ່ວງຊາ
- ຝິກໂທ 0,5 ຫາ 1 ບ່ວງຊາ

ວິທີເຮັດ

1. ເອົາປາສ້າງເນື້ອກອກໃຫ້ໝົດຕັດຫົວຜ່າທ້ອງ ເອົາໃສ່ອອກລ້າງ
ເລືອດອອກໃຫ້ໝົດ ແລ້ວແລ່ເນື້ອປາເປັນຕ່ອນໆ ຕາມຄວາມຍາວຂອງ
ຕົວປາ
2. ເອົາເນື້ອປາທີ່ແລ່ຕາມທາງຍາວມາຕັດເຄິ່ງ ແລ້ວເອົາມິດມີຄົມໆ ແລ່



5. ນຳຂຶ້ນໄປລຽນເທິງຕະແກງ ຜິ່ງຕາກແດກປະມານ 1ແດດ ຫຼື ຈະອິບ
ດ້ວຍຄວາມຮ້ອນທີ່ມີອຸ່ນຫະພູມ 60 ອົງສາເຊ ປະມານ 2 ຊົ່ວໂມງ
6. ນຳປາບົດແຜ່ນທີ່ໄດ້ມາຕັດເປັນເປັນຕ່ອນເພື່ອສະດວກແກ່ການຊິ້ນ
ເພື່ອຮັບປະທານ

ວິທີເກັບຮັກສາ

- ຄວນເກັບໃນຖົງຜາສະຕິກເພື່ອກັນຄວາມຊຸ່ມ

ຢ່ປາ

ຢ່ປາມີລັກສະນະຄ້າຍຄືໝູ ຫຼາຍເຮັດຈາກປາທີ່ມີຊິ້ນສີຂາວ ຄວນ
ເອົາປາ ທີ່ມີຄວາມໜຽວພໍສົມຄວນ.

ສ່ວນປະສົມ

- ເນື້ອປາ 1 ກິໂລ
- ຕົ້ອ 1,5 ບ່ວງແກງ (1,5% ຂອງ ນ້ຳໜັກ ປາ)
- ຝິກໂທບິດ 1 ບ່ວງແກງ (1% ຂອງ ນ້ຳໜັກ ປາ)
- ໂຂ່ 1 ໜ່ວຍ (1% ຂອງ ນ້ຳໜັກ ປາ)
- ຕ່ອນນ້ຳມັນໝູຊອຍເປັນຕ່ອນສີ່ຫຼ່ຽມລູກເຕົາ 0,5 ຖ້ວຍຕວງ (7,5%
ຂອງນ້ຳໜັກ ປາ)



- ນ້ຳກ້ອນບົດລະອຽດ 0,5 ຖ້ວຍຕວງ (5% ຂອງ ນ້ຳໜັກປາ)

ວິທີເຮັດ

1. ລ້າງປາໃຫ້ສະອາດ ແລ້ວ ແລ່ນປາເອົາແຕ່ເນື້ອ
2. ບົດ ຫຼື ຝັກເນື້ອປາໃຫ້ລະອຽດ
3. ຄົ້ນປາທີ່ບົດລະອຽດແລ້ວກັບເກືອ ໂດຍ ທະຍອຍຕົ້ມເກືອເທື່ອລະໜ່ອຍ ດົນປະມານ 10 ຫາ 15 ນາທີ ລະຫວ່າງ ຄົ້ນ ຕົ້ມນ້ຳກ້ອນບົດລະອຽດ ລົງໄປຜ້ອມ
4. ເມື່ອປາໜຽວດີແລ້ວຕົ້ມແປ້ງ ມັນ, ຝັກໂທບົດ, ໂຂ່ ລະຫວ່າງຕົ້ມເຄື່ອງ ປຸງນີ້ຍັງຄົງຄົ້ນປາຢູ່ ເລື້ອຍໆ
5. ຄົ້ນປາກັບເຄື່ອງປຸງປະສົມຈົນໄດ້ທີ່ແລ້ວ ຕົ້ມນ້ຳມັນໝູລົງປະສົມໃຫ້ ເຂົ້າກັນ
6. ຄົ້ນຍ່ປາທີ່ປະສົມແລ້ວໃສ່ໃບຕອງຫໍ່ແບບຍ່ໝູ ແລ້ວນຳເອົາໄປໃສ່ຊິງ ໜຶ່ງໃນນ້ຳຝົດ ປະມານ 30 ນາທີ ເມື່ອສຸກແລ້ວຮັບປະທານໄດ້ແບບຍ່ໝູ

ວິທີເກັບຮັກສາ

- ຕັ້ງປະໄວ້ 1 ຄືນ ສາມາດເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນໄດ້ 2 ອາທິດ

ກຸ້ງຈ່ອມ

ສ່ວນປະສົມ

- ກຸ້ງຝອຍ 6 ຖ້ວຍຕວງ
- ເກືອ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ເຂົ້າຂົ້ວ 1 ຖ້ວຍຕວງ
- ຜັກທຽມຕຳລະອຽດ 1 ບ່ວງແກງ

ວິທີເຮັດ

1. ກຸ້ງຝອຍ ເລືອກຂີ້ເຫຼື້ອອອກໃຫ້ໝົດລ້າງໃຫ້ສະອາດຜິ່ງໃຫ້ສະເດັດນ້ຳ
2. ຄົນໃສ່ເກືອ, ຜັກທຽມ ກັບ ກຸ້ງໃຫ້ທົ່ວໝັກໄວ້ 2 ຄືນ
3. ໃສ່ເຂົ້າຂົ້ວໃນກຸ້ງ ຄົນໃຫ້ທົ່ວອັດລົງໃນໝໍ້ດິນເຜົາ ຫຼື ຂວດໂຫຼປົດຝາໃຫ້ ແຂ້ໝເອົາໄປຕາກແດດຈົນກຸ້ງມີກິ່ນຫອມກໍໃຊ້ໄດ້ປະມານ 7_8 ວັນ
4. ເອົາກຸ້ງຈ່ອມມາປຸງລົດດ້ວຍຫອມຊອຍ, ຂິງຊອຍ, ໃບຂີ້ຫູດ, ໝາກເຜັດ ຈະມີລົດສົ້ມເຄັມ ຮັບປະທານກັບຜັກລົດ

ວິທີລົມ

- ຕົ້ມກຸ້ງຈ່ອມກັບກະທິໃສ່ຫອມຊອຍ, ໝາກເຜັດລົດປຸງລົດດ້ວຍນ້ຳ ຕານ ສົ້ມໝາກຂາມປຽກ.