

ตำราอาหาร

พื้นถิ่นจังหวัดบุรีรัมย์

สำหรับ
เด็กปฐมวัย



ຕໍ່າຮາອາຫາດ

ພົກພະນິກີ້ນຈັງຊວັດບຸຮືຮັມຍໍ

ຄະນະສູງຈັດທຳ

ອາຈາຣຍ໌ຮູ້ອໍເຮືອນ ອາຂອນ

ໝູ້ໜ້ອຍສາຜົກຕາຈາຈາຮ່າ ດຣ.ຈິຕະທະວັນ ກຸບຈາ

ອາຈາຣຍ໌ກົມື້ອູ້ນ ຈອດຄະໂກ

ບຮຮະນາຄີກາຣ

ອາຈາຣຍ໌ເໜີສາ ວິສສີເລີສປະຫະຫຼຸດ

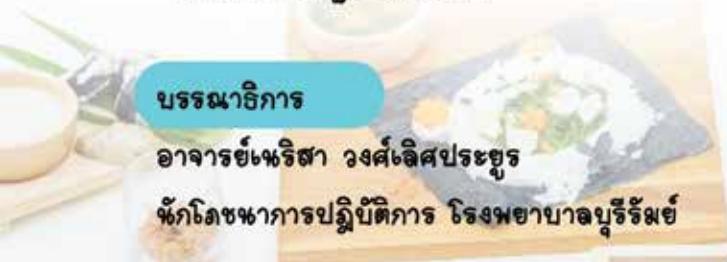
ໜັກໂລ່າຍໍາກາຮປັບປຸງຕິກາຣ ໂຮງພາຍາບາລບຸຮືຮັມຍໍ

ທີ່ປຶກຂາ

ດຣ.ຖິພວິຈິນ ແສ່ເຄີມ

ອັດຕະພັນທະນາ : ບຣິ່ນກາ ຫໂ-ຕິກາຈາຍ ບຸຮືຮັມຍໍ ຈິກັດ

Tel : 084-5855858



ຕຳຫາອາຫານ

ພໍ່ເຮົ້າຂະໜາດບຸຮີຮັມຍໍ

ສາກົນໝູ

ຈຳກັງ

- | | |
|--------------------------------|----|
| ຫ້າວຂອມມະຄິດໆກູງເງາໄຟບຸຮີຮັມຍໍ | 1 |
| ຫ້າວຢືນໆສັດຄູກາຍອ | 2 |
| ຫ້າວຢືນໆກຸງຈ່ອມ | 4 |
| ຫ້າວຢືນໆດັກປະດັ | 6 |
| ຫ້າວຢືນໆກຸງເຫັນຍາ | 8 |
| ຫ້າວຢືນໆແກກອກລ້ວຍໄກ່ບ້ານ | 10 |
| ຫ້າວຢືນໆສັດສັ່ນຕິາ | 12 |
| ແກກເຜື່ອກປາຍ່າງ | 14 |
| ແກກຈົດໄກ່ໃບຕຳລິງ | 16 |
| ໂຍເກີຣ໌ຕົກ້າຈ່ອມ | 18 |
| ໄອສກຣີມກຸງຈ່ອມ | 20 |
| ໜໍ້າໝ່າຍຫ້າວ | 22 |

ຕຳຫາອາຫາດ

ພື້ນຖານຂະໜາດບຸຮຸຮີຮົມຍູ້

ບັກຂອມມະຈິລິ
ຕິ່ງຫຼຸງເຫັນ
ບຸຮຸຮີຮົມຍູ້

(Kaow Hom Malt

ບັກພູກ ກາວ ພາຍໃນ ບຸຮຸຮີຮົມຍູ້

(kaow Hom Malt
in Phu Kao Fai Buriram Rice)



ກຮມກຮັມຍູ້ສີ່ກາງຢືນຢັງ

ໄດ້ປະກາສີ່ກາງຢືນຢັງສີ່ນໍ້າຂໍ້ກາງຄຸມສາສົ່ງ (GI)

ບັກຂອມມະຈິລິຫຼຸງເຫັນບຸຮຸຮີຮົມຍູ້

ໃຫວ່າວັນທີ 29 ກັນຍາພັນ 2563



ບັກຂອມມະຈິລິຫຼຸງເຫັນບຸຮຸຮີຮົມຍູ້

“ເປົ້າປົ້າຂອງບໍລິສັດ ຂ້າວກລັອງ ແລະ ບັກຂອງຂາວ ທີ່ໄປປະຫຼຸບຜາກຂັກບັກຂອມມະຈິພື້ນຖານຂ້າວຂາວ ຕອກມະຈິ 105 ແລະ ພັກຫຼື ກະ 15 ປົກໃຫ້ຖຸ້າປີ ບະໜັດທີ່ກໍ່ມີໂຮງຮາຕູຈາກຕິ່ງຫຼຸງເຫັນບຸຮຸຮີຮົມຍູ້ ສັງເປົ້າຂັກນະເຂົາພາະ ກໍາໃຊ້ມີຄົດບັກເຮືອງຫາວເສື່ອມສັ່ນ ສີກ້ອງໄຟ່ໜ້ອຍ ເພື່ອຊູ້ສຸກຈະແຂ້ຫຼືຂວ່ວ່າ ໄກສົງກະຕິຕ້າງໆ”

ເອກະພາບເຂົາພາະ ສຶບ ສີ່ພົວພັນຮັກ 1,578-3,107 ມີອົງກິຽມຕ່ອກກິໂຈກິກັນ ສູງກວ່າ
ບັກຂອມມະຈິກໍ່ວໄປຮ້ອງລະ 107-226 ແລະ ມີມຄລະຕື່ອມ 66.25-110.70 ມີອົງກິຽມຕ່ອກກິໂຈກິກັນ
ສູງກວ່າບັກຂອມມະຈິກໍ່ວໄປ ຮ້ອງລະ 64-149

ตำราอาหาร

พันธุ์ที่ ๑๖๙ ชีวิตดูริมแม่น้ำ

สูตรอาหาร

ข้าวห่อหมึกหอยหน้าไข่บุ้งเขียวซีอิ๊วสูตร	300	กรัม
สาหร่ายอบเม็ด	1	เม็ด
ถุงข้าวต้มสูตร	250	กรัม
เห็ดโภ哥	100	กรัม
เครื่องเทศ	200	กรัม
เกลือ	½	ช้อนชา

วิธีทำข้าวปั้น

1. วางแผนผ่านมาห่อหมึกหอยหน้าไข่บุ้งเขียวซีอิ๊วสูตร ให้ถูกต้องที่เรียบเป็นเส้นทางเดียว ไม่ต้องกลับไปกลับมา
2. ตักข้าวไว้ในชามและนำสาหร่าย เกลือขึ้นมาทับข้างบนตามเครื่องเทศ
3. ยกข้อมือขึ้นมาทับตัวข้าว แล้วไปยกทับขอบอีกด้านของข้าวที่เกลือไว้ เนื่องจากกลิ่นหอมจะออกมายังด้านนอก
4. ใช้ช้อนกดๆ ตักข้าวปั้นออกเป็นวง ๗ ชั้นอย่างลำดับ

วิธีทำข้าวปั้นสอดคล้องกับ

1. ตักข้าวไว้ตื้อๆ หลังจากนั้นอัดก้อนลงปั้นให้สูตร
2. จัดกากาหรือกระเทียม แล้วจึงมาห่อข้าวปั้น
3. นำถุงข้าวต้มตักลงในภาชนะ นำข้าวห่อหมึกหอยหน้าไข่บุ้งเขียวซีอิ๊วสูตร ใส่ถุงข้าวต้ม แล้วปูดูดด้วยด้าวขาไก่ คีรีเมืองตัน มะละกูดูดด้วยเกลือ ๑ ช้อนช้อน
4. รากผักต้มห่อหมึกหอยหน้าไข่บุ้งเขียวซีอิ๊วสูตร ลงในจานให้ส่วนประมาณครึ่งหนึ่งแล้วห่อไก่ไว้ตัก

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน ๑,๗๗๑ กิโลแคลอรี่ คาร์บอโนไฮเดรต ๑๖๗ กรัม โปรตีน ๓๓ กรัม
ไขมัน ๑๗ กรัม ฟอสฟอรัส ๒๘๐ มิลลิกรัม โพแทสเซียม ๕๑๑ มิลลิกรัม

ข้าวปั้นสอด
ถุงข้าวต้ม



ตำราอาหาร

อาหารคุณภาพดีและอร่อย

“ข้าวปั้นสลัด
กุ้งเผา”



ຕຳມາດອາຫານ

ໜີ້ນີ້ໜີ້ຈັງຂວົດບຸຮີຮົມໝູ້

•ລວມຄະຫຼາມ•

ໜັງຂ່າວຂ່າວປັ້ງກຸງຈ່ອມ	300 ກຣັມ
ສາງຮ່າຍອນນິ້ນຊັ້ນ	1 ແບ່ນໍ້າ
ກຸງຈ່ອມນື່ງສຸກ	20 ກຣັມ

ຂ່າວປັ້ງກຸງຈ່ອມ

•ວິธີກຳຂ່າວປັ້ງ•

- ຈາກແບ່ນໍ້າສາງຮ່າຍບໍ່ເຫື່ອສາງຮັບຮ່ອຂ້າວ ໃຫ້ຕ້າງທີ່ເຮືອນເປົ້າແຈ້ງເສັ້ນອູ້ຕ້າງອ່າຍ
- ຕັກຂ້າວໃສ່ບໍ່ແບ່ນໍ້າສາງຮ່າຍ ແກ້ໄຂຂ້າວໃຫ້ບາງປະມານຄື່ອນແບ່ນໍ້າ
- ຍກຂອນເສື່ອດ້ານທີ່ໃກ້ດ້ວຍໜຶ່ງ ສ້ວນໄປກນກັບຂອນອັກຕ້າງຂອງຂ້າວທີ່ເກີ່ມໄວ້ ໂວດຂ້າວປັ້ງກຸງຈ່ອມໃຫ້ແບ່ນໍ້າ ແຈວັດຄ່ອງຕ້ອງ ຖ້າຈະຈະກຸດ
- ໃຫ້ສັດຄະນ ຖ້າ ຕັດຂ້າວປັ້ງອອກເປົ້າວາງ ທີ່ພອດຕິຄຳ

•ວິທີກຳຂ່າວປັ້ງກຸງຈ່ອມ•

- ນີ້ຈະກຸງຈ່ອມໃຫ້ສຸກ ຕັກພັກໄວ້
- ນຳກຸງຈ່ອມນື່ງສຸກວາງບໍ່ຂ້າວປັ້ງ ແຈວັດຮາດຫົ້າສັດບໍ່ຕົວກຸງ
- ຕົກແບ່ນໍ້າຈາກໃຫ້ສ່ວຍຄາມຕ້ວຍກຸງຝອຍນື່ງ ແຈຮອກ ແຈະດອກອ້າຍຫຼັງ

•ຄຸນຄ່າກາງໂລຍະກາການ•

ໜີ້ນີ້ຈ່າຍ 421 ກີໂບແມຄອຣີ ດາວໂຫຼວດຕະຫຼາດ 94 ກຣັມ ໂປຣຕີ່ນ 1 ກຣັມ
ໄຂສັ້ນ 1 ກຣັມ ຈອສັງອ່ອຽນ 106 ມີອອິກິດັກ ໂພນກສະເໜີຍ 319 ມີອອິກິດັກ



ຕຳມາອາຫາຣ

ໜີ້ນີ້ໜີ້ຈົງຂວັດບຸຮີ້ມູ່

ເຖິງກົງປຶກກົງຈ່ວຍກົງ



ຕຳມາດລາວ

ພົ້ມຄື່ນຈັງຈະວັດບຸຮິຮັມຍີ

ຂ້າວປຶ້ກົດກະເນດ

ສົງລະອົບ

ບ້າວຂອມມະສິຕີຫຼູງເບາໄຟປູ້ຮັບເຫຼືອສູງ	300	ກຣັມ
ສາຫະລາຍອບນະໜັກ	1	ແບ່ນໍ້າ
ຕັກະເນດ	20	ກຣັມ

ວິທີກຳຂ້າວປຶ້ກົດ

1. ວາງແລ້ວໜ່າຍບໍ່ເສື້ອສາຫະລັບຂ່ອງຂ້າວ ໃຫ້ດ້ານທີ່ເຮືອນເປີ້ນເຈາລີ້ນອ່ອງດ້ານຈ່າງ
2. ຕັກຂ້າວໃສ່ບໍ່ແລ້ວໜ່າຍ ແກ້ວຂ້າວໃຫ້ບາງປະມານຄື່ນແລ້ວ
3. ເຊກຂອບເສື້ອດ້ານທີ່ໄກອັຕິວັນໆ ມັວນໄປກັບກັບຂອບອັດ້ານຂອງຂ້າວທີ່ເກືອ້ຍໄວ້ ໂວດຈຳລັກໃຫ້ແລ້ວ ແລ້ວຄ່ອຍ ຖ້າ ມັວນເສື້ອແຂວະຂ້າວຕາມໄປ ກາຈະຈະດ
4. ໃຫ້ມືດຄະນະ ຖ້າ ຕັດຂ້າວປຶ້ກົດອອກເປີ້ນວັດ ທີ່ໜອດຕິຄຳ

ວິທີກຳຂ້າວປຶ້ກົດຕັກະເນດ

1. ຕັດຂ້າວໃຫ້ແຕ່ອັດ ບ້າຕັກະເນດມາຕົ້ນໃຫ້ສູງ ພັກໄວ້ໃຫ້ສະເຕີດຂໍ້າ
2. ຕັດໄຟໄຟຂ້າວໃຫ້ກະທະ ບ້າຕັກະເນດຕົ້ນໃຫ້ກະທະ ກອດຈະຕັກະເນດສູງ
3. ບ້າຕັກະເນດວ່າງນະຂ້າວປຶ້ກົດ ແລ້ວຮາດ້າສອັບບໍ່ວ້າຕັກະເນດ
4. ຕັກະເນດຈາກໃຫ້ສ່ວຍຊາມດ້ວຍຕັດແນດ ແລ້ວຮອກ ແລ້ວໃບເປົ້ອ

ຄຸນຄ່າກາງໂລກຫາກາງ

ພົ້ມຄື່ນ 434 ກີໂໂໂນແຄຊອຣີ ດາວໂຫຼນໄຕຣອຕ 74 ກຣັມ ໂປຣຕີ່ນ 1 ກຣັມ
ໄຂ້ພື້ນ 2 ກຣັມ ພົມສັ່ນອົບຮັບ 92 ພິສິຈິກັກີ່ນ ໂມນະກາຍເຫຼີຍມ 294 ພິສິຈິກັກີ່ນ

ສັງເກດ ອະນຸມົງກອນ ດົກຕະຫຼາດ



ຕຳຮາອາຫາດ

ພໍ່ເຄື່ອງຈິງລວມບີຣີຍົ່ງ

ຕຳມາດອາຫານ

ພົບປິກຂົງຈົງຂວັດບຸຮີຮູ້ລູ່

ຂ້າວປັ້ນກຸ່ານເຫືຍ

ສະຫະລະຜູ້

ຂ້າວຂອມມະອິດໃຫຍ່ງາໄຟບຸຮີຮູ້ລູ່ຊຸກ	300	ກຣັມ
ສາຫະລະຫຼາຍອອນໄຈ້າ	1	ໜຶນ%
ກຸ່ານເຫືຍອໍານຸ່ມເຄືດ	200	ກຣັມ

ວິທີກຳຂ້າວປັ້ນ

1. ວາງແລ້ວສາຫະລະຫຼາຍນະເສືອສາຫະລັບຂ່ອງຂ້າວ ໃຊ້ດ້ານທີ່ເຮືອບເປີ່ນເງາມໝໍອອຸ່ນດ້ານອ່າງ
2. ຕັດຂ້າວໃສ່ນະໜຸນໆສາຫະລະຫຼາຍ ແກ້ໄຂຂ້າວໃຫ້ບາງປະສານຄື່ອງແລ້ວ
3. ເຫັນອົບເສື່ອດ້ານທີ່ໄກເຕີວິ້ນ ພັ້ນໄປກັບກົບອົບອິກດ້ານຂອງຂ້າວທີ່ໄກເສື່ອໄວ້ ໂວດວ່າມີກຸດໃຫ້ແລ້ວ ແລ້ວຄ່ອຍ ຖ້າ ພັ້ນເສື່ອໂລດຂ້າວຕາມໄປ ກາຈະຂອດ
4. ໃຫ້ມັດຄະນ ທັດຂ້າວປັ້ນອອກເປີ່ນວັດ ຂັ້ນອອດຕິຄຳ

ວິທີກຳຂ້າວປັ້ນກຸ່ານເຫືຍ

1. ຂັ້ນກຸ່ານເຫືຍໄນ້ບະນໄສໄຈດ້ວຍກຳກຳກຳປົກຕາວ
2. ຕັດໄຟໄລ້ວິສ່ຽ້າໃຫ້ກະກະ ຂຳກຸ່ານເຫືຍອອນໃຫ້ກະກະກາອດຈົງກຸ່ານເຫືຍຊຸກ
3. ຂຳກຸ່ານເຫືຍອາວາງບໍ່ຂ້າວປັ້ນ ແລ້ວຮາດກຳສົດບໍ່ກຸ່ານເຫືຍ
4. ຖກແຕ່ຈະຈາກໃຫ້ສ່ວຍຊາຍຕົວກຸ່ານເຫືຍ ແລ້ວຮອດກ ແລະສາຫະລະຫຼາຍ

ຄະນຸມາກາງໂລ່ອໜ້າກາງ

ໜຸ່ມຄະນຸມາ	1,189 ກິໂໂນແຄໂອງ
ຄາຣິບໄຕໂຄຣຕ	107 ກຣັມ
ປໂຮຕີ້ນ	51 ກຣັມ
ໄບສັ້ນ	62 ກຣັມ
ໜອຍຄອຮັກ	508 ມີອອິກຮັກ
ໂມນົກຄະເຫືຍ	267 ມີອອິກຮັກ



“ຂ້າວປັກ
ນິຍົມຕະຫຼາດ”
ເຈົ້າມາຈີ່ມາຈີ່ 799



ສຳຮາວາຫາວ

ເສດຖະກິບອຸວບແວງ

ตำราอาหาร

พืชผลจีนหรือวัตถุบริสุทธิ์

ส่วนผสม

ข้าวสารผัดเผ็ด	300	กิโลกรัม
สาหร่ายอบน้ำซึ้ง	1	หกถุง
เนื้อไก่สับเผ็ด	100	กิโลกรัม
กล้วยสด	60	กิโลกรัม
ผ้าปูที่นอน	1	ถุงละ 200
ผักกาด	½	ช้อนโต๊ะ
หน่อไม้	½	ช้อนชา
กระเทียม	½	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	½	ช้อนชา
ผักกาดกราย	1	ช้อนชา
ผ้าปูที่นอน	½	ช้อนโต๊ะ
ผักกาด	½	ช้อนโต๊ะ

ข้าวปีชี๊ดเบเกจล้อยไก่บ้ำ%

วิธีทำข้าวปีชี๊ดเบเกจล้อยไก่บ้ำ%

1. วานนี้จะนำสาหร่ายอบน้ำซึ้งมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปผัดกับเนื้อไก่สับเผ็ด
2. ตักข้าวใส่บowlแล้วนำสาหร่าย เก็บข้าวไว้ด้านบนประมาณครึ่งหนึ่ง
3. นำขอกบเชือดต้มที่เก็บไว้ขึ้น ผัดให้เข้ากันกับข้าวประมาณครึ่งหนึ่ง
4. นำรากผึ้งและผักกาดกรายไปหั่น成เส้นๆ แล้วนำไปผัดกับข้าว พอเดือดๆ นำข้าวคลุกเคล้า รากผึ้งและผักกาดกราย
5. ใช้เตาไฟฟ้าต้มน้ำเปล่า นำข้าวปีชี๊ดเบเกจล้อยไก่บ้ำ% ใส่ลงไปในน้ำเปล่า พอเดือดๆ นำข้าวปีชี๊ดเบเกจล้อยไก่บ้ำ% ใส่ลงไปในน้ำเปล่า

คุณค่าทางโภชนาการ

น้ำดื่ม	766	กิโลกรัม
คาวิโน้ต์	117	กิโลกรัม
โปรตีน	38	กิโลกรัม
ไขมัน	16	กิโลกรัม
คาร์บอนไฮเดรต	281	กิโลกรัม
โพแทสเซียม	368	กิโลกรัม



ຕຳມາດອາຫານ

ສັບສົນລົງລົງລົງລົງ

ເຮັດວຽກຂະໜາດກົມາກົມາ



ຕຳມາອາຫຼາດ

ເນື້ອຂີ່ນຈົ່ງພວດບົງລິ້ນຜູ້

ບັກປັ້ນ ສັລັດສົມຕຳ

ສະຫະລະແຜນ

ບັກປັ້ນມະນຸຍືດີຂຽນບາໄໝບຸນໃຫຍ່ເຊື່ອຊູ່ຊຸດສູກ	300 ກຣີມ
ສາລັກຮ່າຍໆນໍລໍຍໍ	1 ແບ່ນໍ
ເສັ້ນມະອະກອນ	50 ກຣີມ
ເສັ້ນມະຄຣອກ	20 ກຣີມ
ຫົ່ວປາ	1/2 ຂອ້ອງໜາ
ຫົ່ວຕາອີກຮາຍໆນໍຕົງ	1/8 ຂອ້ອງໜາ
ຫົ່ວປາກ້າ	1/2 ຂອ້ອງໜາ
ຫົ່ວມະນາງ	1/2 ຂອ້ອງໜາ
ຫົ່ວສັດລູກຈອ	

ວິທີກຳບັກປັ້ນ

1. ວາງນໍ່ສາລັກຮ່າຍໆນໍເສື່ອສາລັກຮ່າຍໆນໍບ່ອບັກວິໃຈດ້ານທີ່ເຮືອນເປົ້ນເປົ້ນເຈານໍຂອງຢູ່ດ້ານອ່າງ
2. ຕັກບັກໃຫຍ່ນໍສາລັກຮ່າຍໆ ແກ້ໄຂບັກໃຫຍ່ນໍປະສາຍເຄື່ອງນໍ
3. ຂອບອນເສື່ອດ້ານທີ່ໄກຂັດວັນໆ ພ້ວມໄປກັບກັບຂອບອົກດ້ານຂອງບັກວິໃຈໄວ້
ເວລາຍັງກັດໃຫຍ່ນໍ ແລ້ວຄ່ອຍ ຖ້າ ພ້ວມເພື່ອນລະບັກຄາຕາມໄປ ກາຈະຊະດີ
4. ໃຫ້ສັດຄະ ບໍ່ ຕັດບັກປັ້ນອອກເປົ້ນວັດ ທີ່ພອດດີຄຳ

ວິທີກຳບັກປັ້ນສັລັດສົມຕຳ

1. ພະຍົກຫົ່ວປາ ຫົ່ວປາກ້າ ຫົ່ວຕາອີກຮາຍໆ ແລະ ມະນຸຍືດີຂຽນບາໄໝບຸນ ໃຫ້ບັກກັດເປົ້ນຫົ່ວປັ້ນຮູ້
2. ໃຫ້ເສັ້ນມະອະກອນນໍຂະໜາຍສັ້ນຄຣອກ ເຊີ່ນໄປໃຫ້ບັກກັດເປົ້ນຫົ່ວປັ້ນຮູ້ ມຸກາເຄົ້າໃຫ້ບັກກັດ
3. ວາງສົມຕຳຍັງບັກປັ້ນ ແລ້ວຮາຄຕ້ວຍຫົ່ວສັດລູກຈອ
4. ຖກນີ້ຕ່ອງຈາກໃຫ້ວົງຈາກຄົວຫົ່ວສົມຕຳ ແລະ ຄຣອກ ໃບເຕຍ ດອກລົ້ງຫຼັບໜູ້ ແລະ ມະນຸຍືດີຂຽນບາໄໝບຸນ

ຄຸນຄ່າກາງໂຄງຂະກາງ

ພື້ນອົງການ 255 ກິໂຈແຄຊອຣີ ສາຮົປໄຕເທຣຣ 46 ກຣີມ ໂປຣຕິກ 4 ກຣີມ
ໄກ້ໜີ້ນໍ 6 ກຣີມ ພອສພອຣີສ 50 ພິຈີຈິກຮີມ ໂພນກສະຫຼິຍມ 283 ພິຈີຈິກຮີມ

ตำราอาหาร

หนังสือฉบับรวมวิถีน้ำร้อนๆ



ข้าวปูฯ
สลัดสมุนไพร

ຕຳມາອາຫານ

ພົບກີ່ນຈົ້າຂວັດບຸຮື້ມໍ່

ເບຍກະໂຜ່ອກປາຍ່າງ

ສ່ວນຄະນະ

ເຜື່ອກຫຼັກຕົກ	30 ກຣີມ
ຝັກກອອຊໍ້າຫຼື້ນ	30 ກຣີມ
ປາຍ່າງ	20 ກຣີມ
ພຣິກະແກສ	1/2 ຂົ້ນໂຕ
ເນັດືອ	1 ຂົ້ນຫາ
ມະຖີ	1/2 ປັ້ນຕວງ
ໜ້າຕາອກທາຮ	1 ຂົ້ນຫາ
ໜ້າປາກ້າ	1/2 ຂົ້ນໂຕ
ໜ້າປັກ່າ	1 ປັ້ນຕວງ

ວິຊີ່ກຳ

1. ຫ້າໜ້າກະທິຕີ່ໄຈໃຈ້ຕືອດ ແລ້ວໃຫ້ພຣິກະແກສເຄີ່ງວັກບະກິປະເພາບ 5 ພາກ
2. ໄສ່ເຜື່ອກ ພັກກອອ ແລະ ເນັດືອປາຍ່າງອື່ນໄປ
3. ເຕີມໜ້າປາກ້າ ໜ້າປັກ່າ ໜ້າຕາອກທາຮ ໜ້າປັກ່າ ມີໃຈ້ບ້າກັນ ຮອຈະກວ່າເຜື່ອກສຸກ
4. ຕັກໃໝ່ບັນຍາຫຼາຍໜ້າຕົວຢັກນະບຍອ
5. ຮັບປະກາບພຮ້ອມບ້າວໜ້ອມພະຈິດໜູ້ງານໄຟບຸຮື້ມໍ່ທີ່ຈຸດສູກຮັບໜີ ຖ.

ຄູ່ນໍາກາງເນື້ອງກາງ

ພື້ນຖານ	604 ກີໂໂນໂຄໂອຣີ
ຄາຣໂບໄເສໂຄຣຕ	113 ກຣີມ
ໂປຣຕິ່ນ	18 ກຣີມ
ໄຂໜ້ຳ	7 ກຣີມ
ພອນຫອຮສ	155 ພິຈີຈິກຮົມ
ໂມເນກສະຫຼົມ	365 ພິຈີຈິກຮົມ

ຕຳມາອາຫານ

ພັນຄົ່ນຈັງຂວັດບຸກຮິມບູນ

ເບີກແຜ່ອກປຸລາຍ່າງ



ຕຳຮາອາຫາຣ

ພັນຄື່ນຈົງຂວັດບຸຮີຮູມ

ສົ່ວໂລຍະອຸປະກອດ

ຫົ້າປັ້ງ	1	ຫົວຂວາງ
ເຫຼືອອາໄກ໌ໜັງເປີ່ນເຊົ້າ	200	ກຣັມ
ໃບຕຳເລືີງ	1	ຫົວຂວາງ
ເນັດ	1/2	ຫົວໜ້າ

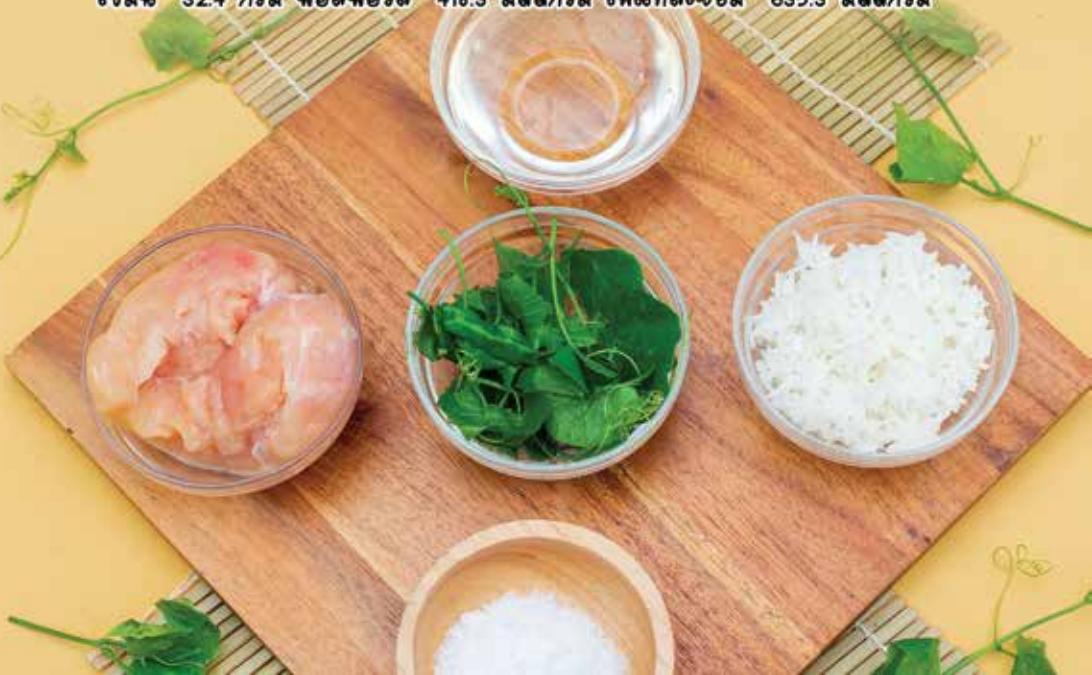
ແບກ ຈົດ
ໄກ໌ໃບຕຳເລືີງ

ວຽກທຳ

- ຕັ້ງຫົ້າໃຫ້ເຕືອດ ແລ້ວຫົ້າເຫຼືອອາໄກ໌ໜັງເປີ່ນເຊົ້າ
- ປຸງຊາຍສັດຕິພາບ
- ໃສໃບກົນຍອດອ່ອນຕຳເລືີງ ທີ່ຈຳກັງສະອາດ ຕັ້ງຕ່ອງຈະຕຳເລືີງສູກ
- ຮັບປະກາດພຽບອ່ານຫຼາວຂອມມະນີດີນູ້ງານໄຟບຸຮີຮູມທີ່ຊູ່ງສູກຮ້ອນ ຖ້າ

ຄຸນເຄົາການໂລຍະກາກ

ພັນຄື່ນຈົງ 509.7 ກີໂໂນໂຄອອົງ ລາຍກົງໄຕເຕຣຕ 6.8 ກຣັມ ໂປຣຕີໍ່ນ 47.8 ກຣັມ
ໄບສັ່ນ 32.4 ກຣັມ ພອສ່າມອັຮັນ 418.3 ມີຈີກຣັມ ໂພເນກສະເໜີມ 635.3 ມີຈີກຣັມ



ຕິດຕາອາຫານ

ພື້ນຖານຈົງຂວັດບຸຮີຮູມບຸ

ເຮັດໄກໃບຕຳເບີ່ງ



ຕຳຫາອາຫາຣ

ພໍ່ເຄີຍຂັ້ນຈົດບູຮັກມື່ງ

ໂໂຢເກີຣ໌ ກຸງຈ່ວຍ

ສ່ວນຍະນາກົມ

ນະໄບເຊັ້ນເຕີມ ຂົວຂໍ້າໜຸນດີບ

1 ຄືຕຣ

ຂ້ວເຂົ້ວໂໂຢເກີຣ໌

1 ຊອນເຕີມ

(ໃຊ້ໂໂຢເກີຣ໌ຕໍ່ຫຼາຍຈົດຕາມກ້ອງທະຈາດັດ ແລະ ດາວໂຫຼວຂໍອກະນິດກາຣີກໂໂຢເກີຣ໌)

ເຫຼື່ອກຸງຈ່ວຍໃໝ່ສຸກ

50 ກຣີມ

ວິວິກຳ

1. ຂໍ້າໜຸນເຕີມໃຊ້ເຕືອດເປົ້າແວວາ 20-25 ພາທີ ພຶດໄໝ ພັກໄວ້ຈົດກຸງຈ່ວຍ
ມີອຸນຫະກູນປະປະມານ 40 ອາຍາສະຫະເລີຍ
2. ເຕີມຂ້ວເຂົ້ວໂໂຢເກີຣ໌ທອງໄປໃໝ່ເພື່ອ 20 ລົກຄ່າໃຊ້ໂໂຢເກີຣ໌ຈົດຕາຍ
3. ເຕີມກຸງຈ່ວຍໃໝ່ໄປ 20 ລົກຄ່າໃຊ້ເຂົ້າກັນ
4. ແກອງໃໝ່ກາຈະທີ່ສະອາດຍ່າງກວ່າເຂົ້ວ ພັກໄວ້ກຸນຫຼຸມມີອຸ່ນຊີ້ວິກີ່ ຂົວໃຫ້ກອ່ອນໃຈ່
ເປົ້າແວວາ 6-8 ຊົ່ວໂມງ
5. ຂໍ້າປົ່ນເຕີມໃໝ່ແວວາ 12 ຂ້ວໂມງແບບໄໝປິດຍາ
6. ຮັບປະກາດພຽມກຸງຈ່ວຍໄວ້ສກັບກຸງຈ່ວຍແລະ ບ້າວປັ້ງກຸງຈ່ວຍ ທຳໃຫ້ອ່ອຍຍື່ງບັນ

ຄູນເຄົາກາຣໂລຍະກາກາຣ

ພື້ນຍາກ	618 ກິໂໂນມຄອອີ
ຄາຣໂບໄຫເຕຣຕ	31 ກຣີມ
ປິປົກ	38 ກຣີມ
ໄຂ້ໜັກ	38 ກຣີມ
ພວກຜອວັນ	1,016 ພິຈອີກາຣີມ
ໂມນະກາສະເລີຍ	1,361 ພິຈອີກາຣີມ

ຕຳມາອາຫາດ

ນຶ່ງຄື່ນຈັງຂວັດບຸກຮີ້ມໍ່

“ໂນຢະເກີຣ໌ຕົກູ້ສົມບ່ອນ”



ຕຳມາດອາຫານ

ພື້ນຖານຂອງລັດບຸຮັມໝາຍ

ລັດບຸຮັມໝາຍ

ຂ້າວຂອມມະຈິດິກູງເຫົາໄຟບຸຮັມໝາຍຊູແສກ	50 ກຣັມ
ກະທີ	500 ມິໂຈອີເຕີຕຽ
ເຟື່ອກຸ່ມຈ່ອມ	50 ກຣັມ
ໜ້າຕາອກກາຍ	6 ຊົ້ວໂຕີຕະ
ເກື້ອ	1/2 ຊົ້ວໜ້າ
ແປ່ງຂ້າວໂມຄ	2 ຊົ້ວໂຕີຕະ
ກົ່ງໝາຍກົ່ງ	1 ຊົ້ວໜ້າ

ໄວສກຮີມ
ກັ່ງຈ່ວມ

ວິຊີກຳ

- ຝ້າກຸ່ມຈ່ອມທີ່ໃຫ້ກູງກາວປັ້ງກັບກະທີ ແລ້ວຮັບຂ້າວຂອມມະຈິດິກູງເຫົາໄຟບຸຮັມໝາຍຊູແສກ
- ຝ້າກະທີໄປຕັ້ງໄຟ ແລ້ວໃສ່ກຸ່ມຈ່ອມທີ່ປັ້ງກັບກະທີ ແລ້ວຮັບຂ້າວ ໜ້າຕາອກກາຍ ເກື້ອ ແລ້ວກົ່ງໝາຍກົ່ງ
- ອະຫາຍານເປົ້າຂ້າວໂມຄກົບກະທີ ແລ້ວເຕີມອັນໄປໃຫ້ຂ້ອມ ມະຈູນປັ້ງສູກ ຜໍາອົງຈາກເຫັນກິໄ້ເຫັນ
- ເກອອໃນລາຍະກົດທີ່ສະອາຄ ຜໍາໄປໜ່າຍົງເປົ້າເປັ້ນເວລາ 3-4 ຊົ້ວໂມງ
- ຝ້າມາປັ້ງຮອບທີ່ 1 ຈະໄວສກຮີມສື່ເຟື່ອຂະເລືອດ
- ເກອອໃນລາຍະກົດທີ່ສະອາຄ ຜໍາໄປໜ່າຍົງເຈົ້ານເໜື້ອໄວສກຮີມເປົ້າເປົ້າກົດົມໜ້າຢູ່
- ຝ້າມາປັ້ງຮອບທີ່ 2 ຈະໄວສກຮີມສື່ເຟື່ອຂະເລືອດ
- ເກອອໃນລາຍະກົດທີ່ສະອາຄ ຜໍາໄປໜ່າຍົງເປົ້າເປັ້ນເວລາ 24 ຊົ້ວໂມງ
- ຕັກເຈີ່ງໆ ພຮັບຂ້າວປັ້ງກຸ່ມຈ່ອມ ທຳມະຊາດຕະຫຼາດ

ຄຸນຄ່າການໂຄຫະກາດ

ໜັກຕົກຕົກ	1,115 ກິໂຈນເຄຊອຮີ
ຄວາມໃນໄຕເຄຣຕ	115 ກຣັມ
ໂບຮຕິຫ	15 ກຣັມ
ໄຂຜົນ	66 ກຣັມ
ອອກອອກຕ	378 ມິໂຈອີກິກິມ
ໂມເນກີຫະຕິຫ	178 ມິໂຈອີກິກິມ



ຕຳມາດອາຫານ

ນັ້ນຄື່ນຈົ້າພວດບຸດຮີຮັກ

“ໄວສກລິມກຸ່ງຈ່ອນ”



ຕຳມາອາຫານ

ໜີ້ຄື່ນຈັງລົດບຸຮີຮູ້ພູ້

ຂໍ້ມູນ
ກາວ

ສ່ວນຍະເຫັນ

ຂ້າວຂອມມະອິດິນຢູ່ເກາໄຟບຸຮີຮູ້ພູ້	500	ກົບ
ຫົ້າປັ່ງ	1	ອີຕຣ
ໃບເຫັນ	2	ໃບ
ເນັດອືອ	1/2	ຫຼອນຫາ

ປະກາດໂທ%

- ເຊື່ອຂ້າວຂອມມະອິດິນຢູ່ເກາໄຟບຸຮີຮູ້ພູ້
ໃໝ່ຫົ້າປັ່ງ 1 ຕົວໂລກ
- ປຶ້ມຂ້າວຂອມມະອິດິນຢູ່ເກາໄຟບຸຮີຮູ້ພູ້
ກັບຫຼັກສະຫອດ ກຽວດ້ວຍໜ້າຂາວບາງ
- ໃສ່ໃບເຫັນຂອມ ນະຈິກເຈືອດໃໝ່ຫົ້າປັ່ງ
ແລ້ວຕັ້ງໃຊ້ຕົວດີ
- ໜັກໃຈ້ເຊີ້ນ ພຽບອມຕື່ມ

ຄູນຄ່າການໂລຍະຫາການ

ພື້ນຖານ%	678.6	ກີໂໂຈນຄອດຮີ
ຄາຮີໃບໄຕໂຄຣຕ.	155.5	ກົບ
ໂປຣຕີ%	11.4	ກົບ
ໄຟສັກ%	1.2	ກົບ
ອອນຫອວັນ	94.4	ສີອັດກົບ
ໂພນາສເຕີເລກ	441.4	ມີອັດກົບ

ຕຳຫາອາຫາຣ

ພື້ນຖານຈົງຂວັດບຸກີຣິມູນ

“ເຊົ່າຫະມາກ”



ຕຳຮາວາຫາຣ

ພໍ່ເນື້ອໃຈ້ງຊັບຕະຫຼາມ

