



อาหาร

มอญ

...คืออะไร...



มอญ ถือหนึ่งใน ๘

ชาติพันธุ์หลักของนคราบุรี
ซึ่งส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในพื้นที่
ตำบลบ้านโป่งและอำเภอ
โพธาราม เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่
ยังคงเอกลักษณ์ของอาหาร
การกินไว้มากที่สุดและ
ยังคงสืบทอดกันอยู่ใน
วิถีชีวิตประจำวันมากกว่า

กลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ



อาหารมอญ

ได้รับอิทธิพลมาจาก
วัฒนธรรมอินเดีย โดยนำสิ่ง
ที่อยู่ตามธรรมชาติมา
ทำอาหาร อาหารหลักคือข้าว
สัตว์น้ำโดยเฉพาะปลา ผัก
พื้นบ้านที่มีอยู่ตามฤดูกาล
ส่วนมากเป็นผักที่มีเนื้อก้น



และออกรส
เปรี้ยว เช่น
กระเจี๊ยบ มะเขือ
ผักปลัง



เมนูหลักของขนมอณู

...คือ...

น้ำพริกชนิดต่างๆ น้ำปลา
โดยมีผักสด ผักดอง ผักต้ม
และปลาเค็มเป็นเครื่องเคียง
แกงส้มกระเจียวหรือผักอื่น ๆ

ตามฤดูกาล

(ต่างจากแกงส้มไทยโดยใส่
กระชายเพื่อดับกลิ่นคาวปลา)

แกงจืดเห็ด เหงาเหียง เหงา
บอน และขนมจันน้ำยา



อาหารอณูเพื่อสุขภาพ



อาหารอณู

— เพื่อ —

สุขภาพ

งานทำนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม
วิทยาลัยพญาบาทมบรรณารักษ์ ราชบุรี

กระเจี๊ยบ

เจี๊ยว

มีโพสเฟตสูง ช่วย
เสริมสร้างเม็ดเลือดแดง
ลดอาการท้องผูก
เพราะมีเมือกที่ช่วยให้
อุจจาระอ่อนตัวขึ้น
และยังมีใยอาหารที่ดีต่อ
การขับถ่าย

ส่วนผสม

แกงส้มกระเจี๊ยบ

- 1.กระเจี๊ยบเจี๊ยว
หั่น 1 ถ้วย
- 2.กุ้งสด 2 จีด



วิธีทำ

- 1.ล้างทำความสะอาดกระเจี๊ยบ จากนั้นเอาไปลวก
เกลือป่น ห้างไว้ในตะแกรงประมาณ 1 ชั่วโมงแล้วล้าง
กระเจี๊ยบให้สะอาดอีกครั้ง หั่นแฉลบใส่จานเตรียม
ไว้ ในระหว่างนี้ล้างทำความสะอาดกุ้ง แล้วเอาไป
ลวกในน้ำเดือดจนกุ้งเกือบสุก เตรียมไว้
เช่นเดียวกัน
2. ตัดเตาเผาไฟใส่หม้อ ต้มจนน้ำเดือดใส่น้ำพริก
แกงส้มลงไปจนให้พริกแกงละลาย ปรุงรสด้วยน้ำ
มะขาม น้ำปลา และน้ำตาลปีบ รอน้ำแกงเดือดอีก
ครั้งจากนั้นใส่กระเจี๊ยบที่หั่นเตรียมไว้และกุ้งลวกลงไป
ปิดไฟรอเดือด



แกงส้มกระเจี๊ยบ



อาหารมอญ เพื่อสุขภาพ

— สำหรับ —
มารดาหลัง
คลอด

❖— ผักปลัง —❖

มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ
วิตามินบี และวิตามินซีสูง
สำหรับเมือกที่อยู่ในผักปลัง
มีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อน ๆ

❖— หัวปลี —❖

ช่วยบำรุงเลือด ดูดซึมวิตามินและ
แร่ธาตุได้ดี จึงช่วยให้มารดาหลัง
คลอดผลิตน้ำนมได้มากขึ้น เหมาะ
สำหรับมารดาหลังคลอดที่มีปัญหา
เรื่องเลือด และผลิตน้ำนมได้ไม่มาก

❖— ใบแมงลัก —❖

ช่วยย่อยอาหาร แก้อุจจาระแข็ง
ท้อง ท้องอืด ใบแมงลักที่ได้มา
จากน้ำมันหอมระเหย จะช่วยทำให้
หายใจได้โล่งขณะรับประทานด้วย

ส่วนผสมแกงเลียงผักปลัง

1. ผักปลังหั่น 2 ถ้วย
2. หัวปลี 1 หัว
3. ใบแมงลัก 2 ถ้วย
4. เห็ดตามชอบ
5. บวบปอกเปลือกแล้วหั่น 2 ถ้วย
6. พริกทองปอกเปลือก 1 ถ้วย
7. น้ำปลา
8. น้ำเปล่า

พริกแกงเลียง

1. กุ้งสดสุก
2. กะปิ
3. หอมแดง
4. พริกไทยเม็ด
5. กระชาย

วิธีทำ

1. เตรียมพริกแกงเลียงโดย
ตำพริกไทยให้ละเอียด ใส่กระชาย
กะปิ และหอมแดงโขลกพอแหลก เติมน้ำ
กุ้งลงไปโขลกให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำใส่หม้อพอเริ่มเดือด ใส่พริกแกงลงไป
จนให้ละลาย ใส่ผักต่างๆ ลงไป ยกเว้นใบแมงลัก
3. ทวนให้เข้ากัน สองชั้นรส ถ้าไม่เค็มเติม
น้ำปลา ถ้าชอบเผ็ดมากสามารถบดพริก
จันทน์ใส่ลงไปได้ค่ะ พอน้ำแกงเดือด ใส่ใบ
แมงลักลงไปให้เข้ากันปิดไฟแล้วยกเสิร์ฟ



แกงเลียงผักปลัง

สูตรน้ำพริกแกงส้ม

ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเม็ดออกแช่น้ำให้นุ่ม 7 เม็ด
พริกไทยเม็ด 10 เม็ด
หอมหัวแดง 7 หัว
กระเทียม 3 กลีบ
ข่า หั่นบาง ๆ 5 แว่น
กระชาย 5 ราก (ตับก้นขาวปลาหรือเนื้อสัตว์)
ผิวมะกรูด ½ ช้อนชา
เกลือเม็ด 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทยเม็ดให้ละเอียด
2. ใส่พริกแห้งและเกลือเม็ดลงไปโขลกรวมกันจนละเอียด
3. ใส่ส่วนผสมที่เหลือทั้งหมดลงไป โขลกรวมกันจนละเอียด

กระเจี๊ยบ

เจี๊ยว

ช่วยลดน้ำตาลในเลือด
ลดคอเลสเตอรอลใน
ร่างกาย ลดอาการ
ท้องผูก เพราะมีเมือกที่
ช่วยให้อุจจาระอ่อนตัว
ขึ้น และยังมียาอาหารที่ดี
ต่อการจับถ่าย

ส่วนผสม

แกงส้มกระเจี๊ยบ

1. กระเจี๊ยบเขียว
หั่น 1 ถ้วย
2. กุ้งสด 2 จีจ
(อาจใช้น้ำ
ปลาเนื่องจาก
ย่อยง่าย)



วิธีทำ

1. ต้มหั่นความสะอาดกระเจี๊ยบ จากนั้นเอาไปคลุกเกลือปน ห้างไว้ในตะแกรงประมาณ 1 ชั่วโมงแล้วล้างกระเจี๊ยบให้สะอาดอีกครั้ง หั่นแฉลบใส่จานเตรียมไว้ ในระหว่างนี้ล้างทำความสะอาดกุ้งแล้วเอาไปสวกในน้ำเดือดจนกุ้งเกือบสุก เตรียมไว้เช่นเดียวกัน
2. เติมน้ำใส่หม้อ ต้มจนน้ำเดือดใส่น้ำพริกแกงส้มลงไปจนให้พริกแกงละลาย ปรุงรสด้วยน้ำมะขาม น้ำปลา และน้ำตาลปีบ รอน้ำแกงเดือดอีกครั้งจากนั้นใส่กระเจี๊ยบที่หั่นเตรียมไว้และกุ้งสวกลงไปปิดไฟรอเดือด



แกงส้มกระเจี๊ยบ

ผักปลัง

มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ
วิตามินบี และวิตามินซีสูง
สำหรับเมื่อกที่อยู่ในผักปลัง
มีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อน ๆ

ส่วนผสม

แกงจืดผักปลังหมูสับ

1. ผักปลัง 100 กรัม
2. หมูสับ 100 กรัม

เครื่องปรุง

1. ชุปหมูก่อน 1 ก้อน
2. กระเทียม 1 หัว
3. ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
4. เกสรดอกน้อย
5. พริกไทยป่น
6. รากผักชี

วิธีทำ

1. ตัดผักปลัง เอาใบยอด และก้านอ่อน เอา
ก้านแข็งทิ้ง
2. หมูสับใส่กระเทียม ผักกับกระเทียม ซีอิ๊วขาว
พริกไทย รากผักชี ผักแห้งไว้ 10 นาที
3. ตั้งหม้อใส่น้ำพอประมาณ พอเดือดใส่ชุปหมู
ก้อน กระเทียมและ หมูสับลงไป
4. ใส่ผักปลังลงไป ตั้งไว้สักพักพอสุกก็ปรุงรสอีก
ครั้งและยกเสิร์ฟ

แกงจืดผักปลัง หมูสับ

อาหารมอญ เพื่อสุขภาพ สำหรับ ผู้สูงอายุ



งานทำนบบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชบุรี