AMAZING THAI TASTE

# Gastronomy Tourism
x
# เส้นทางสายกิน อาหารถิ่นในตำนาน

*เปิดประสบการณ์ใหม่*
*สัมผัสมนต์เสน่ห์อาหารถิ่น*

*ในดินแดนแห่งการท่องเที่ยวเชิงอาหารแสนอร่อย*
*10 จังหวัดเหนือจรดใต้ ที่คุณจะต้องประทับใจไม่รู้ลืม*

www.tourismproduct.org

๏ แกงไก่มัสมั่นเนื้อ นพคุณ พี่เอย
หอมยี่หร่ารสฉุน เฉียบร้อน
ชายใดบริโภคกุญช์ พิศวาส หวังนา
แรงอยากยอหัตถ์ข้อน อกให้หวนแสวง

๏ ผลชิดแช่อิ่มโอ้ เอมใจ
หอมชื่นกลีนหวานใน อกชู้
รื่นรื่นรสรมย์ใด ฤๅดุจ นี้แม
หวานเลิศเหลือรู้รู้ แต่เนื้อนงพาล

๏ สังขยาหน้าไข่คุ้น เคยมี
แกมกับข้าวเหนียวสี โศกย้อม
เป็นนัยนำวาที สมรแม่ มาแม
แถลงว่าโศกเสมอพ้อม เพียบแอ้อกอร

กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวาน พระราชนิพนธ์
ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒

# Introduction

ความสุขอย่างหนึ่งเมื่อได้ออกเดินทางท่องเที่ยวในที่ต่างๆ นั่นคงไม่พ้นการได้เรียนรู้และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ทั้งอิ่มตา อิ่มใจ อิ่มความรู้สึกไปกับแหล่งท่องเที่ยวที่ได้ไปพบเจอ และที่สำคัญได้อิ่มท้องไปกับเรื่องราว “การกิน” โดยเฉพาะในประเทศไทยที่ขึ้นชื่อเรื่องอาหารการกินเป็นที่สุด เพราะในแต่ละจังหวัด ก็มีอาหารการกินประจำถิ่นที่รอคอยนักท่องเที่ยวมาลิ้มรส เพื่อสัมผัสถึงความมหัศจรรย์แห่งอาหารไทยที่ได้สะท้อนถึงวิถีชีวิต เรื่องราวความน่าสนใจในศาสตร์และศิลป์แห่งศิลปะ วัฒนธรรม วิถีการดำรงชีวิตในแง่มุมที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นถิ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงสัญลักษณ์ความโดดเด่นของอาหารในแต่ละภูมิภาคได้อย่างชัดเจน ด้วยเหตุนี้ เมืองไทยจึงไม่ได้มีดีเพียงแค่อาหารริมทาง สไตล์สตรีทฟู้ดเท่านั้น อาหารไทยที่ชวนสร้างความอะเมซิ่ง ยังมีอาหารถิ่นจานอร่อยสไตล์วิถีไทยดั้งเดิมแบบพื้นบ้าน และอาหารไทยต้นตำรับที่เน้นความวิจิตรบรรจงในการปรุงแต่ง เพราะอาหารไทยนั้นมีความครบรส ทั้งอาหารตา อาหารใจ และอาหารที่คุณสัมผัส และรับรู้ถึงรสชาติความอร่อยได้ในแบบที่บางครั้งอาจคาดไม่ถึง

ในหนังสือเล่มนี้ นักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสประสบการณ์ เส้นทางสายกิน อาหารถิ่นในตำนาน (Gastronomy Tourism) จำนวน 10 เส้นทางกระจายไปทุกภูมิภาค ได้แก่ จังหวัดตาก พะเยา สกลนคร สุรินทร์ ตราด ราชบุรี ระนอง สตูล อ่างทอง-สิงห์บุรี และลพบุรี ที่หยิบยกนำอาหารจานถิ่นในตำนาน ซึ่งเป็นของดีของแต่ละจังหวัด มาเชิญชวนนักท่องเที่ยว ให้ออกไปสัมผัสกับอีกหนึ่งวิถีแห่งการท่องเที่ยว ที่จะทำให้ทุกท่าน อิ่มตา อิ่มใจ อิ่มท้อง กับความสุขในการท่องเที่ยววิถีไทย สไตล์ไทยเท่ ตลอดการเดินทาง

# เส้นทางสายกิน
# อาหารถิ่นในตำนาน

| | | |
|---|---|---|
| จังหวัด **ตาก** | “เที่ยวกิน ถิ่นเมืองเมี่ยง” | 7 |
| จังหวัด **พะเยา** | “ม่วนกิ๋น อาหารถิ่นริมกว๊าน” | 17 |
| จังหวัด **สกลนคร** | อร่อยถึงถิ่น ของกินหนองหาร” | 27 |
| จังหวัด **สุรินทร์** | “แซ่บนัวของกิน ถิ่นคชสาร” | 37 |
| จังหวัด **ตราด** | “อาหารเมืองตราด ถูกปากสะหงาดสะเงย” | 47 |
| จังหวัด **ลพบุรี** | “อร่อยตามตำนาน สืบสานเมืองละโว้” | 57 |
| จังหวัด **อ่างทอง-สิงห์บุรี** | “อร่อยเมืองไชโย เปิดสำรับบ้านระจัน” | 67 |
| จังหวัด **ราชบุรี** | “เสน่ห์ของกิน ถิ่น จีน มอญ” | 77 |
| จังหวัด **ระนอง** | “อาหารระนอง ฝนแปดแดดสี่” | 87 |
| จังหวัด **สตูล** | “หรอยอาหารถิ่น หอมกลิ่นเครื่องเทศ” | 97 |

# Gastronomy Tourism

x

## เส้นทางสายกิน
## อาหารถิ่นในตำนาน

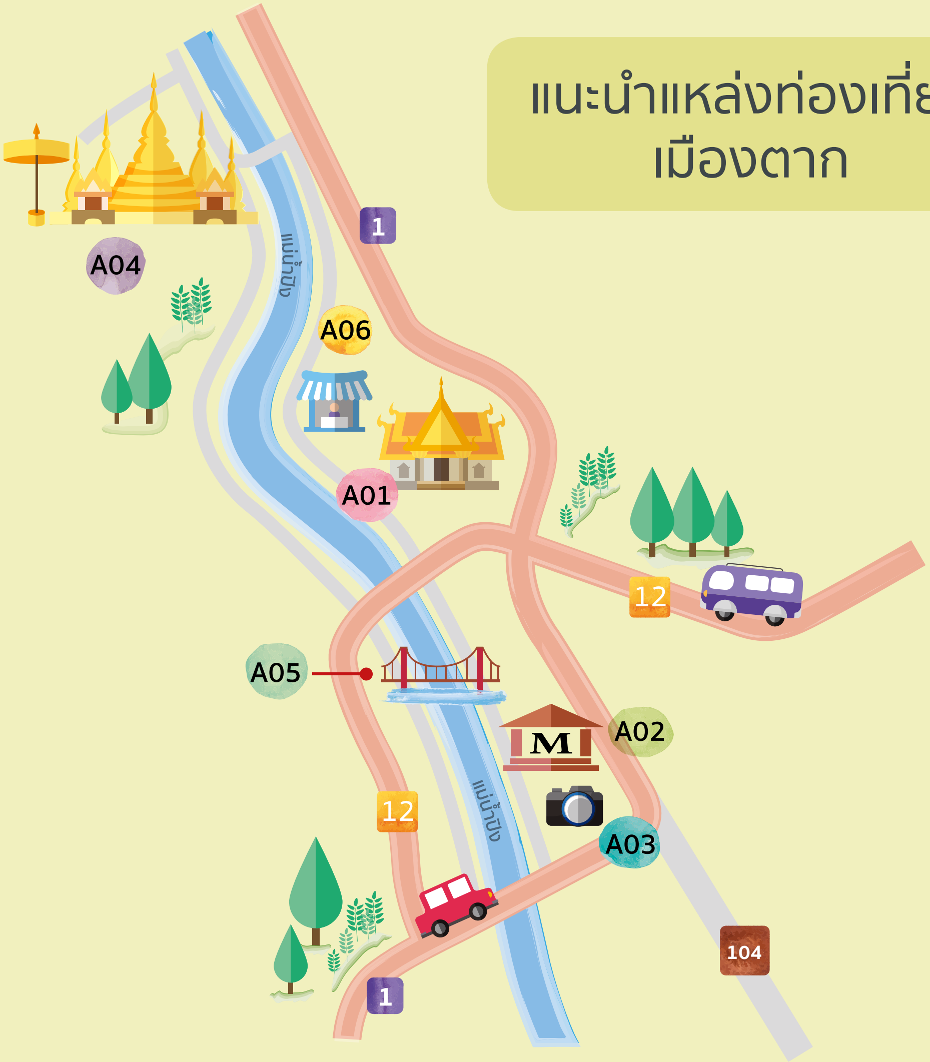
### เปิดประสบการณ์ใหม่
### สัมผัสมนต์เสน่ห์อาหารถิ่น

ในดินแดนแห่งการท่องเที่ยวเชิงอาหารแสนอร่อย
10 จังหวัดเหนือจรดใต้ ที่คุณจะต้องประทับใจไม่รู้ลืม

# จังหวัดตาก

“เที่ยวกิน ถิ่นเมืองเมี่ยง”

# แนะนำแหล่งท่องเที่ยว เมืองตาก




A01 ศาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

A02 พิพิธภัณฑ์เมืองเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดตาก สถานแห่งความจงรักภักดี

A03 ถ่ายรูปบ้านโบราณที่ตรอกบ้านจีน ย่านค้าเก่าแก่ของคนเมืองตาก

A04 สักการะ วัดพระบรมธาตุ บ้านตาก

A05 ชมวิวแม่น้ำปิง ณ สะพานสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี

A06 กาดนั่งยองคล้องย่าม ตลาดถนนคนเดิน ชิมของกินพื้นเมืองมากมายของชาวตาก

# จังหวัดตาก

จังหวัดตากเป็นอีกหนึ่งจังหวัดที่น่าสนใจ ซึ่งสามารถเดินทางได้ 2 รูปแบบ คือทางเครื่องบินและทางรถ ซึ่งสะดวกทั้งคู่ แต่เพียงการเดินทางโดยเครื่องบิน จะสามารถลงที่อำเภอแม่สอด หรือลงที่จังหวัดสุโขทัยก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกของนักท่องเที่ยว กับอีกเส้นทางหนึ่งคือเดินทางโดยรถยนต์ หรือรถประจำทางโดยใช้เวลาเพียง 5 ชั่วโมงกว่าๆ จากกรุงเทพฯ ซึ่งใช้ถนนสายเอเชีย มุ่งสู่ภาคเหนือและตรงถึงตัวอำเภอเมืองตากอย่างง่ายดาย

จังหวัดตากมีประวัติความเป็นมายาวนานกว่า 2,000 ปี ที่มีบรรพบุรุษเป็นชาวมอญ ที่มาตั้งรกรากบริเวณลุ่มน้ำปิงในปัจจุบัน ด้วยภูมิศาสตร์ที่ใกล้สหภาพเมียนมาร์ ล้านนา รวมถึงสุโขทัย อันเป็นอาณาจักรที่ยิ่งใหญ่เมื่อครั้งโบราณ จึงทำให้จังหวัดตากมีวัฒนธรรมแบบผสมผสานที่หลากหลาย โดยหนึ่งในวัฒนธรรมที่เด่นชัดก็คือด้านอาหารนั่นเอง ซึ่งแม้ว่ากระแสแห่งวัฒนธรรมในยุคสมัยปัจจุบันจะถาโถมเข้ามาสู่เมืองตากครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ทว่าเมนูอาหารประจำถิ่นที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นก็ยังคงมีให้เห็นในปัจจุบันหลากหลายเมนูคู่กับสายน้ำปิงที่ไม่เคยแห้งขอดไปจากเมืองตากแห่งนี้ และหากใครที่จะมาเยี่ยมเยือนเมืองตากสักครั้งแล้วละก็ อย่าพลาดที่จะได้ชิมเมนูอันเป็นตำนานของเมืองตาก ที่อร่อยถูกปากผู้มาเยือนอย่างไม่น่าเชื่อ

# เที่ยวกิน
# ถิ่นเมืองเมี่ยง

ด้วยเมืองตากเป็นเมืองโบราณที่เก่าแก่คู่เมืองไทยมาช้านาน ดังนั้นย่อมได้รับอิทธิพลจากยุคสมัยต่าง ๆ หลอมรวมเป็นวัฒนธรรมเป็นของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมการกิน “เมี่ยง” นั่นเอง โดยจังหวัดตากมีเมี่ยงที่นิยมกินกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันอยู่ถึง 3 ชนิดด้วยกัน ได้แก่ เมี่ยงมะพร้าว เมี่ยงแคบหมู และเมี่ยงเต้าเจี้ยว ซึ่งถ้าใครไม่ได้ลิ้มลองเมี่ยงทั้ง 3 อย่างนี้ถือว่ามาไม่ถึงเมืองตากอย่างแท้จริง

เรามาเริ่มจากเมี่ยงชนิดแรกเลยนั้นคือ **เมี่ยงเต้าเจี้ยว** เป็นเมี่ยงคำที่หาทานได้เฉพาะถิ่นของจังหวัดตาก เมี่ยงชนิดนี้จะมีเครื่องเคียงที่ประกอบไปด้วยสมุนไพรหลายอย่าง ได้แก่ มะนาว ขิง ตะไคร้ กระเทียม และ มะพร้าวทึนทึกขูด และที่ขาดไม่ได้ซึ่งถือเป็นหัวใจของเมี่ยงชนิดนี้ก็คือ เต้าเจี้ยวเมืองตาก ซึ่งมีวิธีการหมักพิเศษเฉพาะเมืองตากเท่านั้น วิธีการทานก็มีให้เลือก 2 แบบ คือจะทานกับใบชะพลู หรือข้าวเกรียบงาดำ หรือที่ชาวตากจะเรียกกันว่าข้าวแคบ นำมาพรมน้ำให้อ่อนตัว แล้วมาห่อกับเครื่องต่าง ๆ จากนั้นราดด้วยเต้าเจี้ยวที่ผสมน้ำตาลอ้อย เพื่อชูรสชาติเต้าเจี้ยวให้อร่อยกลมกล่อมขึ้น เพิ่มรสสัมผัสกรุบกรอบด้วยข้าวพอง ถั่วลิสง และกุ้งแห้ง บางท่านก็เพิ่มพริกขี้หนูและมะเขือพวงเข้าไปเพื่อความเข้มข้นในรสชาติอีกด้วย สำหรับเต้าเจี้ยวเมืองตากนั้น ได้รับอิทธิพลมาจากการหมักเต้าเจี้ยวของจีน โดยการนำถั่วเหลืองคุณภาพดีไปหมัก ซึ่งการหมักเต้าเจี้ยวเมืองตาก

ข้าวแคบ

นั้น แตกต่างจากการทำเต้าเจี้ยวทั่วไป ด้วยกรรมวิธีในการผลิตโดยเฉพาะนี้ จึงทำให้ได้เต้าเจี้ยวที่มีรสเปรี้ยวอมหวาน อันมีเอกลักษณ์เฉพาะของที่นี่แห่งเดียว

นอกเหนือจากเต้าเจี้ยวเมืองตากแล้ว ในเมนูเมี่ยงเต้าเจี้ยวยังมีอีกหนึ่งวัตถุดิบที่สำคัญนั่นก็คือ ข้าวเกรียบงาดำ หรือที่คนตากเรียกว่า ข้าวแคบนั่นเอง

ข้าวแคบได้มาจากการนำข้าวเจ้าไปโม่จนเป็นน้ำแป้งและใส่งาดำลงไปเพื่อให้เกิดความหอมมันในรสชาติ จากนั้นนำไปละเลงบนผืนผ้าที่ตั้งบนหม้อน้ำร้อน ซึ่งหากใครคิดภาพไม่ออกให้นึกถึงการทำข้าวเกรียบปากหม้อในปัจจุบัน แล้วจึงนำแป้งที่สุกไปตากแดดให้แห้ง เก็บไว้ทานได้นานนับแรมปี อันเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารที่น่าสนใจมาก เวลาทานก็จะนำมาชุบน้ำให้อ่อนตัว เพียงไม่กี่แผ่นก็สามารถอิ่มท้องได้อย่างเหลือเชื่อ ในเมนูเมี่ยงเต้าเจี้ยวนี้เราจะได้เห็นศาสตร์ของการกินของคนโบราณ นั่นก็คือการทานข้าวเกรียบชุบน้ำนั้นมักจะทำให้อืดท้อง การทานกับเต้าเจี้ยวซึ่งมีจุลินทรีย์ธรรมชาตินั้นจะทำให้ช่วยเรื่องการย่อย อีกทั้งสมุนไพรต่าง ๆ ที่ทานเป็นเครื่องเคียงนั้น ก็มีสรรพคุณช่วยขับลมอีกด้วย เมนูนี้เหมาะมากกับคนรักสุขภาพและต้องการลดน้ำหนักเพราะแทบจะไม่มีไขมันในอาหารจานนี้เลย

สำหรับอีก 2 เมี่ยงนั้นเราสามารถหาทานได้แทบทุกพื้นที่ในเมืองตาก ที่หากเป็นเสาร์อาทิตย์แล้วละก็ ขอแนะนำกับกาดนั่งยองคล้องย่าม ซึ่งเป็นตลาดถนนคนเดิน โดยเอกลักษณ์ของกาดนั่งยอง คล้องย่ามอยู่ตรงที่มีอาหารการกินมากมายให้เลือกชิม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “เมี่ยง” ที่หาได้ง่ายมากในตลาดแห่งนี้

ซึ่งเราสามารถมาชิมอีก 2 เมี่ยงได้ ณ ที่แห่งนี้ นั้นก็คือ เมี่ยงมะพร้าว และเมี่ยงแคบหมู ซึ่งวิธีการกินนิยมกินคู่กับใบเมี่ยง ที่หมักกับน้ำส้มสายชู น้ำตาลและขิงสด จนความฝาดของใบเมี่ยงนั้นหายไป **เมี่ยงมะพร้าว** จะนำเนื้อมะพร้าวมาขูดให้เป็นเส้นแล้ว นำมาทอดกับถั่วลิสง กระเทียมจนเหลืองหอม จากนั้นใส่น้ำตาลลงไป ซึ่งความหวานกรอบของไส้เมี่ยงจะเข้าได้ดีกับใบเมี่ยง และเมี่ยงชนิดที่สามก็คือ **เมี่ยงแคบหมู** เนื่องจากแคบหมูเป็นอาหารที่คนตากนิยมทานเป็นอย่างมาก คนตากจึงนำแคบหมูมาทำเป็นเมี่ยงเพื่อเป็นอาหารทานเล่น ซึ่งประกอบไปด้วย แคบหมูเจียวใหม่ ๆ หั่นชิ้นเล็ก ๆ ถั่วลิสงทอด กระเทียมเจียว โรยด้วยน้ำตาลทราย ซึ่งเมี่ยงทั้งสองแบบนี้เวลากินจะจัดบนใบตอง นำไส้เมี่ยงมาวางบนใบเมี่ยง แล้วห่อพอดีคำเป็นหนึ่งอม ซึ่งล้วนได้วัฒนธรรมจากล้านนาทั้งสิ้น

จากที่คนตากนิยมทานเมี่ยงซึ่งหลัก ๆ แล้วต้องมีมะพร้าวเป็นส่วนประกอบนั้นจึงทำให้แต่ละปี ในแต่ละชุมชนมีกะลามะพร้าวเหลือจากการทำเมี่ยงมากมาย เมื่อถึงคืนวันเพ็ญเดือน 12 ซึ่งก็คือวันลอยกระทง แต่ละชุมชนก็จะนำกะลาดังกล่าวมาขัดทำความสะอาด ใส่เทียนลงไปจุดและลอยไปตามลำน้ำปิงเป็นสาย สายละ 1,000 ดวง สว่างไสวตามโค้งลำน้ำปิงเรียกว่าประเพณี “ลอยกระทงสาย ไหลประทีปพันดวง” หนึ่งเดียวในเมืองไทย โดยจะมีการร้องรำทำเพลง และตกแต่งขบวนแห่อย่างสวยงามของแต่ละชุมชน ประชันแข่งขันกันอย่างสนุกสนาน ซึ่งจุดที่มีการลอยกระทงสายนี้ก็คือ บริเวณสะพานสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี หรือที่คนตากจะเรียกกันสั้น ๆ ว่า สะพานแขวน ซึ่งจากจุดนี้เอง อาจกล่าวได้ว่าเป็นจุดชมวิวแม่น้ำปิงที่ดีที่สุดของจังหวัดตาก คือนักท่องเที่ยวสามารถเดินเล่น ถ่ายรูป พักผ่อนบนสะพานได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยามค่ำคืน จะมีการประดับไฟสวยงาม ทำให้ตัวสะพานแลดูสว่างไสวโดดเด่นเหนือผืนน้ำสีเข้ม เป็นอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่ควรพลาดเป็นอย่างยิ่ง

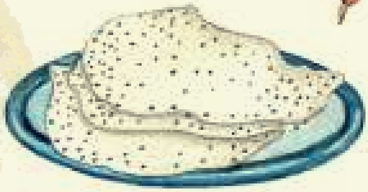
ชาวจีนนั้นมีอิทธิพลต่อเมืองตากมาก เนื่องด้วยในอดีตเมืองตากมีชุมชนการค้าขายที่รุ่งเรืองมากและมีคหบดีชาวจีนอาศัยอยู่ในย่านดังกล่าวมากมาย ซึ่งเป็นแหล่งธุรกิจในสมัยโบราณของจังหวัด ซึ่งชาวตากเรียกขานชุมชนนี้ว่าตรอกบ้านจีน ซึ่งแม้วันนี้บรรยากาศความคึกคักของชุมชนค้าขาย

อาจไม่หลงเหลือมาถึงยุคปัจจุบัน แต่ตรอกบ้านจีนก็ยังคงมีบ้านเก่าที่มีการผสมผสานระหว่างสถาปัตยกรรมไทย ตะวันตก และจีนได้อย่างน่าทึ่งและลงตัว โดยได้รับการรักษาสภาพเดิมให้คนรุ่นหลังได้ชื่นชม ศึกษาความสวยงามทางด้านสถาปัตยกรรม ซึ่งเหมาะกับการถ่ายรูปเป็นอย่างมาก และหากใครอยากทราบประวัติความเป็นมาของเมืองตากให้ละเอียดขึ้น ขอแนะนำให้ไปเที่ยว **พิพิธภัณฑ์เมืองเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดตาก** โดยพิพิธภัณฑ์ดังกล่าวนอกจากจะเป็นที่รวบรวมมรดกทางวัฒนธรรมของเมืองตากแล้ว ยังสร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อครั้งเฉลิมฉลองปีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา โดยในอดีตสถานที่แห่งนี้เคยเป็น “เรือนประทับแรม” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เมื่อครั้งเสด็จเมืองตาก เมื่อปี พ.ศ. 2501 โดยพิพิธภัณฑ์ฯ ได้รวบรวมภาพถ่ายและโบราณวัตถุและศิลปวัตถุต่าง ๆ ไว้มากมาย ซึ่งเปิดให้เข้าชมได้ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ ตามเวลาราชการ โดยไม่เก็บค่าเข้าชม

**ศาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช**หนึ่งในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์สำคัญคู่บ้านคู่เมือง และยังเป็นที่รวมจิตใจของชาวตาก ซึ่งตัวศาลเป็นอาคารทรงจัตุรมุข ภายในประดิษฐานพระบรมรูปพระบาทสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ขนาดใหญ่กว่าพระองค์จริงเล็กน้อย ในพระอิริยาบถประทับบนราชอาสน์ มีพระแสงดาบพาดอยู่ที่เพลา (ขาหรือตัก) โดยวันที่ 18 ธันวาคมของทุกปี ชาวตากจะร่วมกันจัดงานตากสินมหาราชานุสรณ์ ซึ่งเป็นงานใหญ่ประจำปีของชาวจังหวัดตาก โดยภายในงานจะมีการแสดงแสงสีเสียงตระการตา เพื่อเป็นการรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์เป็นเวลา 7 วัน 7 คืนอีกด้วย

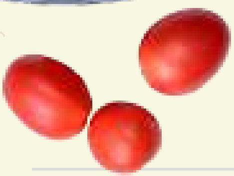
## • แกงมะแฮะ แกงคู่เมืองตาก

อำเภอบ้านตากซึ่งอยู่ห่างตัวเมืองตากไปทางทิศเหนือเพียง 20 กิโลเมตรนิด ๆ ถือเป็นอำเภอหนึ่งที่สำคัญ เพราะถือเป็นตัวเมืองตากในอดีต ตั้งแต่สมัยโบราณ ก่อนที่จะย้ายมาเป็นเมืองตากในปัจจุบัน ดังนั้นมาเยือนทั้งทีก็ต้องมาชิมเมนูเก่าแก่คู่เมืองตากอย่าง **แกงมะแฮะ** ซึ่งทำมาจากถั่วมะแฮะ หรือ บ่าแฮ้ โดยเป็นพืชยืนต้นขนาดย่อม ทนแล้งได้ดี มีเมล็ดคล้ายถั่วเขียว ซึ่งให้โปรตีนที่สูงมาก สำหรับถั่วมะแฮะนี้จะมีรสชาติอร่อยที่สุดช่วงฤดูร้อน โดยเฉพาะช่วงสงกรานต์ หลังจากนั้นเมล็ดจะไม่ค่อยอร่อย ดังนั้นแทบทุกบ้านจะนิยมแกงไปทำบุญในเทศกาลสงกรานต์ รวมทั้งแกงให้ลูกหลานที่มาเยี่ยมเยือนบ้านได้กินกัน โดยการทานนิยมรับประทานกับข้าวแคบไม่ว่าจะปิ้งหรือทอด ซึ่งวิธีการทำคือจะทำการต้มเม็ดถั่วให้เปื่อย ซึ่งต้องใช้เวลาอย่างน้อย 4 ชั่วโมง แล้วใช้



พริกแกงส้มผสมปลาย่าง นำมาผัดกับหมูแล้วจึงใส่หม้อรวมกับถั่วมะแฮะที่ต้มไว้ ปรุงรสตามชอบ ด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก ใบชะอม ยอดส้มป่อย ซึ่งอร่อยและหาทานที่ไหนไม่ได้นอกจากเมืองตากที่เดียวเท่านั้น หากใครมาเมืองตากแล้วไม่ควรพลาดเมนูนี้ด้วยประการทั้งปวง

ซึ่งที่อำเภอบ้านตากนี้จะมีสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นที่นิยมมากนั่นคือ **วัดพระบรมธาตุ** ซึ่งรูปแบบสถาปัตยกรรมของพระบรมธาตุนั้น ได้จำลองแบบมาจาก



เจดีย์ชเวดากอง สหภาพเมียนมาร์ ที่สวยงามมาก และถือว่าเป็นพระธาตุประจำปีเกิดของปีมะเมีย อีกทั้งยังเป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่อทันใจ พระพุทธรูปที่มีชื่อเสียงโด่งดังด้านพุทธคุณการให้พรที่รวดเร็วทันใจ ที่นักท่องเที่ยวส่วนมากนิยมไปสักการะกันอย่างเนืองแน่น หากใครมาแวะเที่ยวแล้วต้องลองหาโอกาสไปขอพรกันสักครั้ง

## • อร่อยล้ำยำข้าวเกรียบ อร่อยเฉียบข้าวต้มผงกะหรี่

นอกจากนี้จังหวัดตากยังมีเมนูพื้นบ้านประจำถิ่นอีกหลากหลายเมนู ที่ล้วนแล้วแต่อยากเชิญชวนให้ทุกท่านได้มาลิ้มลอง ไม่ว่าจะเป็น **ยำข้าวเกรียบ** โดยการนำข้าวเกรียบหรือข้าวแคบมายำกับน้ำพริก จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาว ตัดหวานด้วยน้ำตาลเล็กน้อย ปรุงให้ได้ 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวานตามลำดับ แล้วใส่ถั่วฝักยาวหั่นหยาบ โรยหน้าด้วยแคบหมู เมื่อทานจะได้รสสัมผัสที่นุ่มของข้าวเกรียบและความกรอบจากถั่วฝักยาว และแคบหมู ซึ่งเป็นเมนูที่ทานง่าย อิ่มท้อง และอร่อยถูกใจนักชิมยิ่งนัก และเมนูที่ไม่ควรพลาดอีกอย่างก็คือ **ข้าวต้มผงกะหรี่** ที่ผัดผงกะหรี่กับหมูสับแล้วปรุงรสให้กลมกล่อมด้วยน้ำปลา น้ำตาลตั้งฉ่าย ตักราดบนข้าวต้มที่ต้มจนได้ที่ โรยหน้าด้วยหอมเจียว ผักชีฝรั่ง และที่ขาดไม่ได้คือ เกี๊ยวทอดกรอบ ที่ใครได้ชิมเมนูนี้แล้วก็ต่างหลงรักในรสชาติแปลกแต่อร่อยทุกรายไป ดังนั้นจึงไม่อยากให้พลาดกับเมนูนี้เหลือเกิน

ยำข้าวเกรียบ

หากได้มาสัมผัสกับเมืองตากแล้วเชื่อว่าทุกคนจะได้รับความอบอุ่น และมิตรภาพที่เมืองเล็ก ๆ แห่งนี้มอบให้กับผู้มาเยือนอยู่เสมอ สำหรับทริปหน้าหากใครยังไม่รู้จะไปเที่ยวจังหวัดไหน ขอแนะนำจังหวัดตากที่ทำให้อิ่มท้องและอิ่มใจในทริปเดียว

ข้าวต้มผงกะหรี่

# ปักหมุด
# อาหารถิ่นในตำนาน

## เมี่ยงเต้าเจี้ยว

**ร้านเมี่ยงคำเมืองตาก แม่ผ่องพรรณ** โทร. 06-2362-9951
**ร้านเมี่ยงจอมพล** โทร. 08-7308-2874
**กาดนั่งยอง คล้องย่าม** (เฉพาะเย็นวันเสาร์-อาทิตย์)

## เมี่ยงมะพร้าว และเมี่ยงแคบหมู

**กาดนั่งยอง คล้องย่าม** (เฉพาะเย็นวันเสาร์-อาทิตย์)

## แกงมะแฮะ

**กาดนั่งยอง คล้องย่าม** (เฉพาะเย็นวันเสาร์-อาทิตย์)
**ร้าน Wattana Hip อำเภอบ้านตาก** โทร 06-4165-1949 (กรุณาแจ้งล่วงหน้า)
**ร้าน ไอยราวดี อำเภอเมืองตาก** โทร 0-5551-2419 (กรุณาแจ้งล่วงหน้า)

## ยำข้าวเกรียบ

**กาดนั่งยอง คล้องย่าม** (เฉพาะเย็นวันเสาร์-อาทิตย์)
**ร้าน ไอยราวดี อำเภอเมืองตาก** โทร. 0-5551-2419 (กรุณาแจ้งล่วงหน้า)
**ร้านยำข้าวเกรียบสองนารี** (รถเข็น)

## ข้าวต้มผงกะหรี่

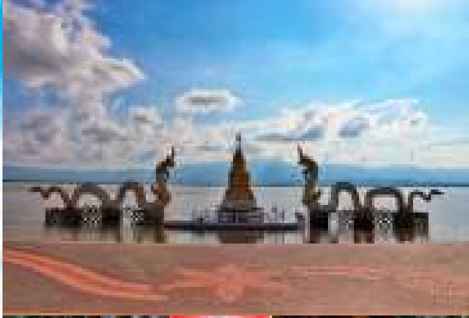
**กาดนั่งยอง คล้องย่าม** (เฉพาะเย็นวันเสาร์-อาทิตย์)
**ร้านก๋วยเตี๋ยวแม่มะลิ** (เฉพาะตอนเช้า) โทร. 08-6737-8157

# จังหวัดพะเยา

“ม่วนกิ๋น อาหารถิ่นริมกว๊าน”

# แนะนำแหล่งท่องเที่ยวพะเยา

| | |
|---|---|
| A01 | เยี่ยมชมวัดศรีโคมคำ วัดประจำจังหวัดพะเยา และชมหอวัฒนธรรมนิทัศน์ |
| A02 | เที่ยวชมวัดอนาลโยทิพยาราม วัดที่สวยงามบนดอยบุษราคัม |
| A03 | ลงเรือเที่ยวชมวัดติโลกอาราม วัดกลางน้ำกว๊านพะเยา ก่อนจะชมพระอาทิตย์ตกที่กว๊านพะเยา |
| A04 | สักการะพระธาตุจอมทอง เป็นพระธาตุคู่บ้านคู่เมืองของพะเยา |
| A05 | ศูนย์วัฒนธรรมไทลื้อ (วัดหย่วน) เป็นการอนุรักษ์และฟื้นฟูการทอผ้า อำเภอเชียงคำ |
| A06 | วัดนันตาราม เป็นศิลปะแบบไทใหญ่ สร้างด้วยไม้สัก อีกทั้งมีการตกแต่งด้วยการแกะสลักไม้ มีความสวยงามมาก |
| A07 | การสาธิตและนำชมวิถีชุมชนริมกว๊านพะเยา ณ ท่าเรือสันแกลบดำ อ.เมือง จ.พะเยา (สาธิตการช้อนกุ้งและการจับปลาริมกว๊านตามวิถีชุมชน) |



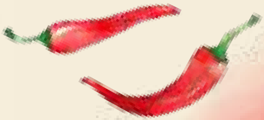
# จังหวัดพะเยา

พะเยาเป็นจังหวัดเล็กๆ ซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางขุนเขา แรกเริ่มเดิมทีเป็นที่ตั้งของเมืองภูกามยาวหรือพะยาว เป็นจังหวัดในภาคเหนือตอนบนที่สงบ งดงาม มีวิถีชีวิตเรียบง่าย ท่ามกลางภูเขาป่าไม้และสายน้ำ แถมยังมีสำเนียงภาษาถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์แตกต่างจากภาษาเหนือทั่วไป ในอดีตนั้นราชวงศ์ที่ปกครองเมืองสืบเชื้อสายมาจากราชวงศ์ลาวจก หิรัญนครเงินยางเชียงแสน เช่นเดียวกับเมืองเชียงราย ทั้ง 2 เมืองจึงมีฐานะเป็นบ้านพี่เมืองน้องกัน ด้วยประวัติความเป็นมาที่ยาวนาน ทำให้เมืองพะเยาแห่งนี้เต็มไปด้วยศิลปวัฒนธรรมที่เก่าแก่และแปลกตา วัดและโบราณสถาน แหล่งท่องเที่ยวเชิงศาสนา แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่ยังบริสุทธิ์ และชุมชนหลายชาติพันธุ์ ที่มีประเพณีเฉพาะถิ่นให้ได้สัมผัส หากได้ไปเยือนแล้วรับรองว่าต้องตกหลุมรักเมืองเล็กๆ แห่งนี้อย่างแน่นอน

# ม่วนกิ๋น
# อาหารถิ่นริมกว๊าน

ถ้าพูดถึงพะเยาคนส่วนมากก็ย่อมนึกถึงสถานที่แห่งนี้แน่นอน **“กว๊านพะเยา”** ซึ่งเป็นทะเลสาบน้ำจืดขนาดใหญ่ใจกลางเมือง ที่เป็นเหมือนสัญลักษณ์ของจังหวัดพะเยา กว๊านเป็นภาษาพื้นเมือง แปลว่า บึง ที่นี่เป็นแหล่งรวมชีวิต จิตใจ จิตวิญญาณและวิถีชุมชนของชาวพะเยาที่ผูกพันกับกว๊านพะเยาแห่งนี้ กว๊านพะเยาไม่ได้เป็นแค่สัญลักษณ์ของจังหวัดพะเยาเพียงเท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์มากอีกด้วย ชาวบ้านในบริเวณโดยรอบจะมาจับปลาไปประกอบเป็นเมนูอาหาร ซึ่งเป็นเมนูที่คนนิยมรับประทานกันตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนั่นก็คือ **“ปลากว๊านพะเยานึ่งน้ำพริกหนุ่ม”** ปลาน้ำจืดสด ๆ จากกว๊านพะเยา นำปลามาบั้งตามลำตัวจนถึงก้าง จากนั้นใส่ตะไคร้ ข่าและใบมะกรูดเข้าไปในท้องปลา แล้วนำไปนึ่งจนสุก มีเครื่องเคียงเป็นผักต้มหลากหลายอย่าง เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ข้าวโพดอ่อน ฟักทอง ถั่วฝักยาว หรือผักพื้นบ้านต่าง ๆ ที่พึงจะหาได้ เมื่อต้มผักจนสุกแล้วให้แช่ในน้ำเย็นเพื่อให้ผักกรอบน่ารับประทาน ทานคู่กับน้ำพริกหนุ่มสูตรเฉพาะ เป็นอีกหนึ่งอาหารยอดนิยมที่มาถึงพะเยาแล้วต้องได้ทาน รสชาติของปลาจากกว๊านพะเยานั้นจะเนื้อแน่นหวาน ตัวใหญ่ แต่ไม่คาว เนื่องจากกว๊านพะเยาเป็นแหล่งน้ำที่สะอาด กว้างและอุดมสมบูรณ์ จึงทำให้ปลาที่มาจากกว๊านพะเยานั้นมีความสมบูรณ์ด้วยเช่นกัน

นอกจากจะเป็นแหล่งอาหารน้ำจืดของชาวพะเยาแล้ว กว๊านพะเยายังเป็นศูนย์กลางแห่งความศรัทธา นั่นก็คือ วัดติโลกอาราม วัดขนาดเล็กที่ตั้งอยู่บนเกาะกลางน้ำ เป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่อศิลา พระพุทธรูปหินทรายปางมารวิชัย อายุกว่า 500 ปี ที่เราต้องนั่งเรือพายไป เป็นเรือไม่ใช้เครื่อง มีคนในพื้นที่พาเราไปและจะเล่าเรื่องราวน่ารู้ให้ฟังด้วย ในวันพระที่สำคัญก็มีการเวียนเทียนกลางน้ำ โดยนั่งเรือเวียนรอบเกาะแทน กลายเป็นสิ่งดึงดูดใจให้ผู้คนอยากเดินทางมาที่นี่ และบรรยากาศบริเวณกว๊านพะเยาในช่วงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและตกนั้น เป็นความสวยงามที่เกินคำบรรยาย นอกจากนี้ การเวียนเทียนที่วัดติโลกอาราม ในแต่ละปีจะมีการเวียนเทียนทั้งหมด 3 ครั้ง คือ วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา และวันอาสาฬหบูชา ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถล่องเรือพายได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.30 – 17.00 น. ระยะเวลาในการล่องเรือพายจากท่าเรือไปถึงวัดติโลกอารามใช้เวลาไป-กลับ 15 นาที ค่าบริการล่องเรือคนละ 30 บาท พร้อมดอกไม้ธูป เทียน



## • แกงส้มตูน แกงพื้นเมืองเลื่องชื่อ

รอบ ๆ กว๊านพะเยานั้นจะมีพืชพันธุ์ต่าง ๆ มากมาย หนึ่งในนั้นก็คือ ต้นตูน ที่เป็นพืชอวบน้ำหนึ่งในวัชพืชที่ขึ้นตามแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์ เป็นผักที่มีเส้นใยสูง มีสรรพคุณในการแก้พิษและถอนพิษไข้ได้ สามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งราก ก้านใบ และใบเลยทีเดียว ดังนั้น คนพะเยา และชาวล้านนาจึงนิยม **"แกงส้มตูน"** เป็นอาหารพื้นเมืองของที่นี่ ที่เน้นรสชาติไปทางเผ็ดเปรี้ยว โดยใช้ก้านตูนที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบหลัก โดยการนำก้านตูนที่ลอกเปลือกออกแล้ว (ใช้เฉพาะก้านเนื้อใน) หั่นเป็นท่อน นำไปคลุกเคล้ากับเกลือแล้วบีบน้ำออก เพื่อให้ก้านตูนนิ่มก่อนนำไปปรุง แต่มีสูตรพริกแกงที่แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ บ้างใส่ขมิ้นบ้างก็ไม่ใส่ ต้มกับปลาสด ๆ จะทำให้น้ำแกงมีรสหวาน โดยนำปลาไปย่างให้หอมก่อน หรือจะแกงกับกุ้งสดก็ได้ เพิ่มความเปรี้ยวด้วยมะเขือเทศลูกเล็ก ปิดท้ายด้วยใบแมงลักเพิ่มความหอม และโรยหน้าด้วยกุ้งแห้งฝอย เพื่อทำให้น้ำข้นหอมมากขึ้นอีกด้วย ดูเหมือนจะเป็นแกงธรรมดา แต่รสชาติและรสสัมผัสนั้นไม่ธรรมดาเลยจริง ๆ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งเมนูที่เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพ เพราะส่วนประกอบของเมนูนี้แทบจะไม่มีไขมันเลย หากจะมีก็มาจากปลาสดเพียงนิดหน่อยเท่านั้น หากใครยังไม่เคยลิ้มลองแล้วละก็ แนะนำว่าอย่าพลาดที่จะชิมเมนูที่จัดจ้านชวนน้ำลายสอถ้วยนี้เป็นอันขาด

จากกว๊านพะเยาเราจะมองเห็นภูเขาสูงอยู่ลูกหนึ่ง ถ้าในช่วงที่พระอาทิตย์กำลังจะตกดิน เราจะมองเห็นภูเขาลูกนั้นเป็นสีทองอร่าม ที่แห่งนั้นคือ ดอยบุษราคัม เป็นที่ตั้งของวัดที่สวยงามมากอีกวัดหนึ่งของพะเยา **“วัดอนาลโยทิพยาราม”** เป็นวัดที่มีชื่อเสียงอีกแห่งหนึ่งของจังหวัดพะเยา เป็นศิลปะล้านนา ผสมกับศิลปะแบบพม่าและไทใหญ่ มีบริเวณกว้างขวาง สงบร่มรื่น และมีโบราณวัตถุมากมาย ซึ่งภายในนั้นคุณจะได้ชื่นชมพระพุทธรูปศิลปะสุโขทัยที่มีลักษณะงดงามมาก ตามด้วยพระพุทธรูปปางต่าง ๆ อีกหลายองค์ด้วยกัน อาทิ พระพุทธไสยาสน์ พระพุทธรูปปางลีลา พระพุทธรูปปางนาคปรก ทุกองค์ล้วนผ่านการสร้างสรรค์ด้วยความประณีตสวยงาม นอกจากนี้ยังมีองค์รัตนเจดีย์ที่สร้างตามศิลปะแบบอินเดียพุทธคยา เก๋งจีนอันเป็นที่ประดิษฐานเจ้าแม่กวนอิม หอพระแก้วมรกตจำลองทำด้วยทองคำ พระบุษราคัม พระเงิน พระทอง และพระนาค และที่พลาดไม่ได้เลยนั่นคือ การชมทัศนียภาพกว๊านพะเยาและเมืองพะเยาได้อย่างแจ่มตาจากบนยอดดอย โดยสามารถขึ้นได้ 2 ทาง คือ ทางบันไดและทางรถยนต์

และมีที่พักแบบรีสอร์ตบนวัดให้บริการนักท่องเที่ยวอีกด้วย หากใครชอบศิลปวัฒนธรรมไม่อยากให้พลาดกับความสวยงามของวัดนี้ และหากใครอยากได้ภาพสวย ๆ รับรองวัดนี้คือคำตอบที่คุณจะต้องประทับใจไม่มีวันลืม

## • เที่ยวถิ่นไทใหญ่ ลิ้มรสข้าวแรมฟืน

จากศิลปะของวัดอนาลโยทิพยาราม ที่มีส่วนผสมของศิลปะไทใหญ่ ทำให้นึกถึงอีกหนึ่งเมนูพื้นถิ่นนั่นก็คือ **“ข้าวแรมฟืน”** ซึ่งเมื่อมาถึงถิ่นไทใหญ่ก็ต้องลองอาหารของชาวไทใหญ่ดูบ้าง เมนูนี้อาจจะไม่ค่อยเป็นที่รู้จักสักเท่าไหร่ แต่ถ้าได้ชิมรับรองว่าจะต้องแปลกใจ ข้าวแรมฟืนร้านป้าจิ่งขายมา 3 ชั่วอายุคน (53 ปี) เป็นสูตรดั้งเดิมของชาวไทใหญ่หรือเงี้ยว ส่วนประกอบหลักเป็นแป้งข้าวเจ้า ถั่วลันเตา หรือถั่วลิสง เตรียมโดยนำมาแช่น้ำจนอ่อนตัว จากนั้นนำมาบดจนละเอียด แล้วนำมาผสมกับน้ำให้มีความเข้มข้นพอควร โดยสำหรับข้าวแรมฟืน ข้าวต้องมีการผสมกับน้ำปูนใสเพื่อช่วยในการแข็งตัว จากนั้นนำมาต้มจนสุกและมีความข้นหนืดพอเหมาะแล้วจึงตั้งทิ้งไว้ข้ามคืนหรือแรมคืน (ซึ่งอาจเป็นที่มาของคำว่าข้าวแรมฟืนนั่นเอง) ในระหว่างนี้แป้งจะเย็นตัวลงจนแข็งเป็นเจลขุ่นและมีสีตามธรรมชาติของวัตถุดิบ

เวลารับประทานก็เพียงนำมาตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่เครื่องปรุงรสประกอบด้วย น้ำผักกาดดอง น้ำอ้อยและเต้าเจี้ยวผสมกับเต้าหู้ยี้ เป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ผู้ที่ทานเจหรือมังสวิรัติก็สามารถทานได้ เพิ่มรสด้วยน้ำพริกขิง (น้ำพริก + ขิงปั่นละเอียด + ผักชีฝรั่ง) เพิ่มความเข้มข้นด้วยขิงและถั่วลิสงคั่ว ทานกับถั่วงอกและถั่วฝักยาวลวกสุก โรยผักชีฝรั่ง เพิ่มความเผ็ดด้วยพริกป่นที่คั่วกับกระเทียมให้หอม รสชาติกลมกล่อมเข้ากัน ทานครั้งแรกอาจจะรู้สึกเหมือนทานก๋วยเตี๋ยวต้มยำ ใครมาที่อำเภอเชียงคำ ก็ต้องแวะมาชิมที่ร้านนี้เป็นประจำ และทางร้านก็รอต้อนรับทุกท่านด้วยอัธยาศัยไมตรีที่น่ารักตามแบบฉบับชาวไทใหญ่ ข้าวแรมฟืนนั้นให้คุณค่าทางโภชนาการอยู่ไม่น้อย องค์ประกอบหลักคือแป้งซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกาย และนี่อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้บริโภคที่รักสุขภาพอาจเกิดความกังวลว่าจะได้รับพลังงานที่มากเกินพอ ทำให้สะสมเป็นไขมันจนเกิดโรคอ้วนได้ หรือในผู้ป่วยเบาหวานก็เกรงว่าจะได้รับน้ำตาลจากการย่อยแป้งมากเกินไป อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยที่ได้ทำการวิเคราะห์คุณสมบัติของแป้งในข้าวแรมฟืน และพบว่าข้าวแรมฟืนประกอบด้วยแป้งกลุ่มหนึ่งซึ่งมีความทนทานต่อการย่อยโดยเอนไซม์ ซึ่งจะไม่ถูกย่อยเป็นน้ำตาลกลูโคส แต่จะเกิดกระบวนการหมักได้เป็นกรดไขมันโมเลกุลเล็กที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและส่วนที่เหลือจะถูกขับออกเป็นกากอาหาร นับได้ว่าแป้งกลุ่มนี้มีคุณประโยชน์เทียบเท่าได้กับใยอาหารอีกด้วย

การได้มาเยือนพะเยาอาจจะเริ่มต้นด้วยความที่ไม่รู้จัก แต่กลับลงท้ายด้วยการหลงรักไปซะอย่างนั้น รักในความสวย ความสงบ ความเรียบง่าย ความน่ารักของคนและเมืองแห่งนี้ไม่อาจตัดใจได้จริง ๆ

# ปักหมุด
# อาหารถิ่นในตำนาน

## ปลานึ่งน้ำพริกหนุ่ม

**บ้านตะวัน กว๊านพะเยา** โทร. 08-1603-2937
**ร้านอาหารริมกว๊านพะเยา**

## แกงส้มตูน

**ร้านถ้วยก๋าไก่** โทร. 0-5443-1246
**ตลาดเมืองพะเยา**

## ข้าวแรมฟืน

**ร้านป้าจิ่ง** โทร. 0-5445-1849

# จังหวัดสกลนคร

## อร่อยถึงถิ่น ของกินหนองหาร

# แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวจังหวัดสกลนคร

A01 โฮมครามวารี ดูวิถีผ้าคราม กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านโนนเรือสามัคคี

A02 ฟาร์มฮัก โคขุนคุณทอง เพื่อลิ้มลองเนื้อโคขุนโพนยางคำ

A03 ชุมชน ท่าแร่ ชมสถาปัตยกรรมบ้านโบราณ 100 ปี
และเยี่ยมชมโบสถ์อาสนวิหารอัครเทวดามีคาแอล

A04 อุทยานบัวเฉลิมพระเกียรติ พักผ่อนหย่อนใจกับดอกบัวนานาพันธุ์
พร้อมชมแลนด์มาร์คพญานาคเผือก

A05 สักการะพระธาตุเชิงชุม แวะชม ช้อป ที่ถนนผ้าคราม

A06 ไหว้พระธาตุนารายณ์เจงเวง ทับหลังมีภาพแกะสลักสวยงาม

A07 เที่ยววัดถ้ำผาแด่น เป็นวัดที่อยู่บนภูเขา เทือกเขาภูพาน
ที่สามารถเห็นวิวของสกลนครจากมุมสูง

# จังหวัดสกลนคร

สกลนครอีกหนึ่งเมืองที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน ถ้านับย้อนกันจริงๆ ก็ตั้งถิ่นฐานกันมานับพันปี จึงมีวัฒนธรรมและประเพณีผันผ่านจากยุคสู่ยุค ผสมผสานและส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นมาจนถึงทุกวันนี้ เมืองนี้จึงมีเรื่องราวน่าสนใจหลากหลายแง่มุม ทั้งศาสนา อารยธรรม วิถีชีวิตของผู้คนรวมถึงอาหารถิ่นในตำนานที่ยังคงสืบสานความอร่อยมาถึงยุคไทยแลนด์ 4.0 ใครยังนึกไม่ออกว่า ไปสกลฯ จะเริ่มจากไหนดี มารวมกันตรงนี้ แล้วเริ่มต้นเดินทางไปด้วยกันเลย

การเดินทางไปสกลนครถือว่ามีความหลายหลากทางเลือกเป็นอย่างมาก ทั้งทางรถยนต์ส่วนตัว ทางรถโดยสาร หรือแม้แต่ทางเครื่องบินก็มีให้บริการแล้วแต่ความสะดวกสบายของนักท่องเที่ยว

อร่อยถึงถิ่น

# ของกินหนองหาร

เมื่อนึกถึงสกลนคร หลายคนมักจะนึกถึงชื่อ **โพนยางคำ** ขึ้นมาทันที โพนยางคำเป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ ในสกลฯ โดยจัดตั้งเป็นสหกรณ์โพนยางคำขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 คอยดูแลการเลี้ยงดูบรรดาโคขุนเป็นอย่างดี มีการทำฟาร์มที่ถูกสุขลักษณะ รวมไปถึงการชำแหละ และการนำออกจำหน่าย ด้วยชื่อเสียงขจรขจายไปทั่วโลกของโคขุนลูกครึ่งไทยฝรั่งเศส จึงทำให้เนื้อโคขุนโพนยางคำ เป็นที่หมายปองของผู้ที่หลงใหลในการทานเนื้อ ด้วยเนื้อนุ่มที่มีมันแทรกเป็นลายสวยแถมรสอร่อยโดยแทบไม่ต้องปรุง ด้วยวิธีการเลี้ยงที่ละเอียดใส่ใจทุกขั้นตอน ด้วยการใช้เทคนิคการให้โคฟังเพลงเพื่อให้วัวกินอาหารได้มาก โดยเชื่อว่าเนื้อวัวที่ได้จะนุ่ม เลี้ยงด้วยอาหารธรรมชาติเป็นหลัก แบ่งเป็นอาหารหยาบที่ใช้หญ้าหรือฟาง เสริมด้วยอาหารสูตรพิเศษที่ใช้ธัญพืชในการผลิต ซึ่งเชื่อกันว่าเนื้อโคจะมีกลิ่นหอมและรสหวานยิ่งขึ้น และที่คอกวัวนั้นมีการดูแลความสะอาดเป็นอย่างดี ทำความสะอาดพื้น เก็บมูล อาบน้ำวัว แปรงขัดขน ให้วัวกินอาหารได้มากขึ้น ซึ่งวิธีการดังกล่าวช่วยย่นระยะเวลาการขุนโคจากเดิมประมาณ 1 ปี ลงเหลือ 8-9 เดือน ซึ่งหากจะมาชิมเนื้อโพนยางคำ ก็คงไม่มีที่ไหน

*เนื้อโคขุนโพนยางคำ*

ที่จะเป็นต้นตำรับเท่าที่หมู่บ้านโพนยางคำอีกแล้ว สำหรับการเดินทางมาที่นี่นั้น สามารถออกเดินทางจากตัวเมืองสกลนคร โดยใช้เส้นทางสกลนคร-นาแก ระยะทางประมาณ 14 กิโลเมตร ก็จะถึงหมู่บ้านโพนยางคำ บรรยากาศก็จะเต็มไปด้วยร้านขาย **เนื้อโคขุนโพนยางคำ** ตลอดสองข้างทาง ซึ่งเมื่อมาถึงหมู่บ้านโพนยางคำแล้ว ก็อดใจไม่ได้ที่จะลิ้มลองความอร่อยของเนื้อโคขุนโพนยางคำ ซึ่งทางสหกรณ์ก็มีร้านอาหารของสหกรณ์ไว้รองรับนักท่องเที่ยวที่อยากจะลิ้มลองความเป็นต้นตำรับของโคขุนโพนยางคำ โดยมีอาหารสไตล์พื้นเมืองหลากหลายเมนู คอยต้อนรับนักท่องเที่ยว แต่ที่พลาดไม่ได้คือ เมนูเนื้อชนิดต่าง ๆ ของโคขุนโพนยางคำ นอกจากสหกรณ์โพนยางคำแล้ว ที่สกลนครยังมีร้านที่จำหน่ายโคขุนโพนยางคำอีกมากมาย แต่สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการทานสเต็กโคขุนโพนยางคำและชื่นชมบรรยากาศฟาร์มสวยงามก็ต้องที่ฟาร์มฮัก ซึ่งห่างจากหมู่บ้านโพนยางคำ ประมาณ 2 กิโลเมตรเท่านั้น

ฟินกับเมนูแรกไปแล้ว ก็คงต้องพาทุกท่านมาลองสัมผัสชีวิตชาวบ้าน วิถีชุมชนซึ่งนอกจากชาวสกลนครจะมีอาชีพเลี้ยงวัวที่โด่งดังแล้ว อีกอาชีพหนึ่งที่มีชื่อเสียงไม่แพ้กันนั่นก็คือ การทำผ้าครามนั่นเอง โดยครามนั้น จัดเป็นพรรณไม้พุ่มขนาดเล็ก ความสูงของต้นประมาณ 1-2 เมตร ลำต้นมีลักษณะกลมสีเขียว โดยเป็นพรรณไม้ที่ชอบแสงแดด ทนทานต่ออากาศร้อน ฝน และดินเค็มได้ดี พบขึ้นได้ตามป่าโปร่งทางภาคอีสาน

สำหรับการทำผ้าย้อมครามนั้นเราอยากเชิญชวนทุกท่าน ไปดูวิธีการทำผ้าครามฉบับต้นตำรับ และเลือกซื้อกลับไปใส่ให้เก๋อย่างไทย ๆ โดยที่สกลนครนั้นมีหลายชุมชนรวมตัวกันเป็นกลุ่มทอผ้าครามเป็นล่ำเป็นสัน หนึ่งในนั้นคือ **กลุ่มทอผ้าย้อมครามบ้านดอนกอย** ผ้าครามของที่นี่ถือเป็นของดี 5 ดาวประจำจังหวัด ฉะนั้นผ้าทุกผืนที่กำลังทอและกำลังจะเริ่มทอ จึงล้วนแล้วแต่มีออเดอร์มาจองไว้ล่วงหน้า เวลาไปชมขั้นตอนการทอผ้าที่บ้านดอนกอย ก็ควรจับจองลายผ้าที่อยากได้ไว้เลย แล้วให้ทางกลุ่มจัดส่งทางไปรษณีย์ตามไปหรือจะกลับไปรับเองก็ได้ สำหรับครามในสกลนคร จะมีแค่สองเฉดสี คือ สีปนเทากับเฉดสีแบบสีครามใส ๆ ซึ่งเกิดจากต้นครามสองสายพันธุ์ โดยที่ครามธรรมชาติสามารถป้องกันแสงยูวีและยับยั้งแบคทีเรีย ผู้ที่สวมใส่เสื้อผ้าที่ย้อมครามธรรมชาติ ออกไปทำงานกลางแดดเวลาเหงื่อออกก็จะพบว่าไม่มีกลิ่นอับเกิดขึ้น อีกทั้งการแสบร้อนของผิวหนังของคนที่สวมใส่ก็จะมีน้อยกว่าผ้าที่ย้อมจากสีเคมีอีกด้วย

แต่ถ้าอยากซื้อผ้าครามทั้งแบบเป็นผืนเพื่อไปตัดเองหรือแบบสำเร็จรูปงาม ๆ ขอเชิญไปเดินช้อปที่ **ถนนผ้าคราม** บริเวณหน้าวัดพระธาตุเชิงชุมฯ ใครที่ชอบและหลงใหลในผ้าครามอยู่แล้ว รับรองได้เลยว่าจะหลงใหลอยู่ที่นี่ได้ทั้งวัน ด้วยความละลานตาของผลิตภัณฑ์จากครามล้วน ๆ ไม่ว่าจะเป็น ผ้าซิ่น เสื้อ ผ้าพันคอ กางเกง ชุดทำงาน ไปจนถึงของใช้อย่างกระเป๋า เป้ พวงกุญแจและอีกมากมาย ชอบคนสกลฯ ตรงที่ผู้คนมากมายสวมใส่ผ้าครามดังเสื้อผ้าปกติในชีวิตประจำวัน มองไปทางไหนก็สวยงาม และยังได้สร้างความเข้มแข็งให้ผ้าครามแห่งสกลนครอีกด้วย

## • เมนูพื้นถิ่น ของกินภูพาน

ไหน ๆ มาชมวิถีชาวบ้านกันแล้ว เราก็อยากรู้ว่าชาวพื้นบ้านสกลนครนั้นเค้านิยมทานอะไรกัน จึงขอไปเปิดสำรับเมนูพื้นถิ่นตำรับชาวบ้านกันดีกว่า หนึ่งในเมนูที่หาทานยากแต่อร่อยมากของชาวสกลนครนั้นก็คือ **แกงหวาย** ซึ่งเป็นอาหารจานเด็ดจานหนึ่งที่จะต้องมีอยู่ในสำรับของชาวกะเลิง โดยแกงหวายนั้น

ถือว่าเป็นอาหารแห่งชาติพันธุ์ของชาวกะเลิงก็ว่าได้ กะเลิงเป็นคำที่ใช้เรียกตัวเองของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในบริเวณลุ่มแม่น้ำโขง ซึ่งแต่เดิมนั้นมีถิ่นฐานอยู่ในประเทศลาว ต่อมาชาวกะเลิงได้เข้ามาตั้งรกรากในประเทศไทย โดยเฉพาะในจังหวัดสกลนคร ชุมชนกะเลิงในบริเวณเทือกเขาภูพานมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับป่า เพราะผืนป่าเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของชาวกะเลิง ทั้งเนื้อสัตว์ พืชผักจากป่า หวายป่า เป็นตัวอย่างหนึ่งของพืชผักจากป่าภูพานที่มีความสำคัญและผูกพันกับคนกะเลิง ดังจะเห็นได้ว่า นอกจากจะทำแกงหวายกินในครอบครัว แกงหวายยังเป็นอาหารเลี้ยงญาติมิตรที่ทำขึ้นมาเพื่อเลี้ยงผู้คนในงานบุญต่าง ๆ เช่น งานบุญพระเวส ตัวแกงหวายดูหน้าตาแล้วอาจจะคิดว่าเป็นแกงหน่อไม้ธรรมดา แต่ที่จริงแล้วทำจากหน่อหวายอ่อน ปอกเปลือกออก นิยมนำมาต้มกับซี่โครงหมูและผักสมุนไพรต่าง ๆ ซดร้อน ๆ คล่องคอมาก วิธีการทำก็ไม่ได้ยุ่งยากแต่อย่างใด เพียงนำหวายปอกเปลือกและหนามแหลมออก เลือกแต่ลำต้นอ่อน ตัดเป็นชิ้น ๆ แช่น้ำไว้ไม่ให้หวายดำ จากนั้นต้มหวายและเทน้ำออกเพื่อให้หายขม (สำหรับคนไม่ชอบรสขม) แต่คนไม่นิยมต้มก่อนเพราะชอบรสขมเนื่องจากเชื่อว่าเป็นยา ต่อด้วยการนำพริกสด ข้าวเบือ (ข้าวสารแช่น้ำแล้วนำมาตำให้ละเอียดใส่ในแกงเพื่อให้มีความข้น) เกลือ โขลกเข้าด้วยกัน แล้วนำใบย่านางไปขยี้ใส่น้ำกรองเอาแต่น้ำ ใส่หม้อต้มจนเดือด จากนั้นใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้กับเนื้อไก่ เมื่อไก่สุกใส่หวายปรุงรสด้วยน้ำปลา (ใส่น้ำปลาร้าด้วย) ใส่ผักสะแงะ (ผักพื้นบ้านช่วยแต่งกลิ่น) ตามด้วยใบแมงลัก เท่านี้ก็จะได้แกงหวายที่อร่อยรสเลิศจริง ๆ

นอกจากชาวกะเลิงแล้ว สกลนครยังมีอีกชนเผ่าหนึ่งที่น่าสนใจ นั่นก็คือชาวผู้ไท ที่อาศัยอยู่มากในพื้นที่จังหวัดสกลนคร ซึ่งอาหารการกินของชาวผู้ไท ที่มีการสืบทอดกันจากรุ่นสู่รุ่นจากเมื่อครั้งอยู่ที่แคว้นสิบสองจุไทย นั่นก็คือเมนู **“ซั่วไก่”** ซึ่งคำว่า “ซั่ว” ในภาษาผู้ไท นั้นหมายถึงอาหารประเภทต้มที่มีน้ำมาก ซดคล่องนั่นเอง ซึ่งวิธีทำก็ไม่ได้มีอะไรยุ่งยาก เริ่มต้นด้วย

ต้มซั่วไก่

การตั้งน้ำให้เดือด ใส่ไก่บ้าน
สับชิ้นใหญ่ ๆ และเครื่องใน
ลงไป พร้อมด้วย ข่า ขิง เกลือ
ต้มจนไก่เปื่อย แล้วจึงนำมา
ฉีกเป็นริ้ว ๆ จากนั้นนำไปต้มต่อ
ปรุงรสด้วยการใส่พริกสด หอมแดง
ที่นำไปจี่ไฟให้สุก บุบพอแตกลงไป
จากนั้นใส่น้ำปลาร้า น้ำปลา แต่ต้มชนิด
นี้จะไม่ใส่เปรี้ยวเด็ดขาด จากนั้นโรยด้วยผัก
เครื่องหอมซอยเป็นขั้นตอนสุดท้าย ก็จะได้ซั่วไก่ที่ให้ความหอมของเครื่องสมุนไพรที่ทำให้
น้ำลายสอได้ง่าย ๆ อีกด้วย

## • เที่ยวแหล่งพุทธธรรม อร่อยเต็มคำข้าวเกรียบกรอบ

มาสกลนครแหล่งพุทธธรรม ถ้าไม่ได้มาวัดเห็นทีจะผิดไปเสียมาก เราเลยต้องมาชม ความมหัศจรรย์จากแรงศรัทธาของประชาชนที่ **วัดถ้ำผาแด่น** ซึ่งเป็นอีกหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวห้ามพลาดของสกลนคร แค่ขึ้นไปสร้างวัดถึงบนภูเขาสูงก็น่าทึ่งแล้ว ยังเพิ่มความอลังการด้วยงานแกะสลักบนหน้าหินผาเป็นพระพุทธรูปและมีภาพแกะสลักพุทธประวัติ เดินขึ้นเขาชมวัดอาจจะเหนื่อยสักนิด แวะพักชมวิวที่ลานชมวิวกันก่อนได้ เพราะด้วยตัววัดอยู่บนภูเขาสูง เมื่อมองจากลานชมวิวจะสามารถมองเห็นเมืองสกลฯ จากมุมสูงได้กว้างไกลมาก หายใจหายคอกันคล่องแล้ว ก็พร้อมขึ้นเขาต่อไปอีกนิด เพื่อไปนมัสการรอยพระพุทธบาทด้านบนด้วย

และอีกหนึ่งวัดเก่าแก่ของสกลนคร เห็นจะไม่พ้น**วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร** ซึ่งนับเป็นปูชนียสถานสำคัญคู่บ้านคู่เมืองสกลนครมาแต่โบราณ ภายในวิหารใกล้พระธาตุเชิงชุมเป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่อองค์แสน ที่เชื่อว่าศักดิ์สิทธิ์ยิ่งนัก เป็นที่เคารพสักการะ และเป็นศูนย์รวมจิตใจของพุทธศาสนิกชนในจังหวัด

สกลนคร ยอดฉัตรเหนือองค์พระธาตุทำด้วยทองคำบริสุทธิ์หนัก 247 บาท ภายในมีรอยพระพุทธบาท 4 พระองค์ วัดพระธาตุเชิงชุม นับเป็นดินแดนอันศักดิ์สิทธิ์ ดังคำกล่าวที่ว่า "จะมีครั้งไหนที่ได้อานิสงส์มากไปกว่า การได้มาบูชาพระธาตุที่สร้างครอบรอยพระบาทแห่งพระพุทธเจ้าถึง 4 พระองค์" เชื่อกันว่าอานิสงส์ในการนมัสการพระธาตุเชิงชุมนั้นจะก่อให้เกิดความเป็นสิริมงคลสูงสุดแก่ตนเองและครอบครัวให้มีความเจริญรุ่งเรือง แคล้วคลาดปราศจากอันตราย รวมไปถึงการนมัสการหลวงพ่อพระองค์แสน ที่เชื่อกันว่าให้พรในด้านโชคลาภ ให้มีเงินทองนับหมื่นนับแสน มีความมั่งมีศรีสุขในชีวิต ในทุกวันจะมีประชาชนมากราบไหว้พระธาตุเชิงชุมและหลวงพ่อองค์แสนเป็นจำนวนมากทีเดียว ทุกวันพระในตอนค่ำจะมีประชาชนไปบูชากราบไหว้พระธาตุ และหลวงพ่อองค์แสนเป็นจำนวนมาก งานประจำปีของพระธาตุเชิงชุมจะเริ่มตั้งแต่วันขึ้น 9 ค่ำ ถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือนยี่ของทุกปี ดังนั้นช่วงนี้จึงถือว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีในการมาเที่ยวสกลนคร

ไม่ห่างจากวัดพระธาตุเชิงชุม เราจะเห็นร้านของอร่อยแห่งเมืองสกลฯ ที่เป็นอาหารลูกผสมทางวัฒนธรรมไทยญวนอย่าง **ข้าวเกรียบปากหม้อ** ที่หลายร้านเสิร์ฟความอร่อยสดใหม่จากเตาทุกวัน **ข้าวเกรียบกรอบ (พิซซ่าเวียดนาม)** คือเมนูเด็ดห้ามพลาด ตัวข้าวเกรียบทำจากแป้งข้าวเจ้าผสมแป้งข้าวเหนียวแล้วโรยงาขาว ด้านในเป็นปากหม้อแผ่นใหญ่เหนียวนุ่ม ที่เพิ่งสุกจากเตาร้อนๆ ห่อไส้หมูสับและหมูยอชิ้นโต ที่ผัดปรุงรสได้อย่างกลมกล่อมตามสไตล์อาหารเวียดนาม ยิ่งโรยหอมเจียวลงไปก็จะยิ่งชูรสชาติของเมนูนี้ให้โดดเด่นอีกมาก เมื่อทุกอย่างพร้อมแล้ว ก็กัดกร้วมคู่กับน้ำจิ้มเปรี้ยวอมหวานได้อย่างเต็มปากเต็มคำ ที่นี้เข้าใจเลยว่าที่เค้าบอกว่าอร่อยเหาะนั้นเป็นอย่างไร มันฟินเหลือจะเอ่ยจริงๆ

ข้าวเกรียบกรอบ

# ปักหมุด
# อาหารถิ่นในตำนาน

## แกงหวาย

**ร้านกรีนคอนเนอร์** โทร. 0-4271-1073
**ร้านสะบันงา** โทร. 0-4273-3428

## เนื้อโคขุนโพนยางคำ

**สหกรณ์โพนยางคำ** โทร. 08-1676-7946
**ร้านฟาร์มฮัก** โทร. 09-8929-3565
**ร้านอาหารที่หมู่บ้านโพนยางคำ**

## ต้มซั่วไก่

**ร้านสะบันงา** โทร. 0-4273-3428
**ตลาดเทศบาล**
**ร้านกรีนคอนเนอร์** โทร. 0-4271-1073 (สั่งล่วงหน้า)

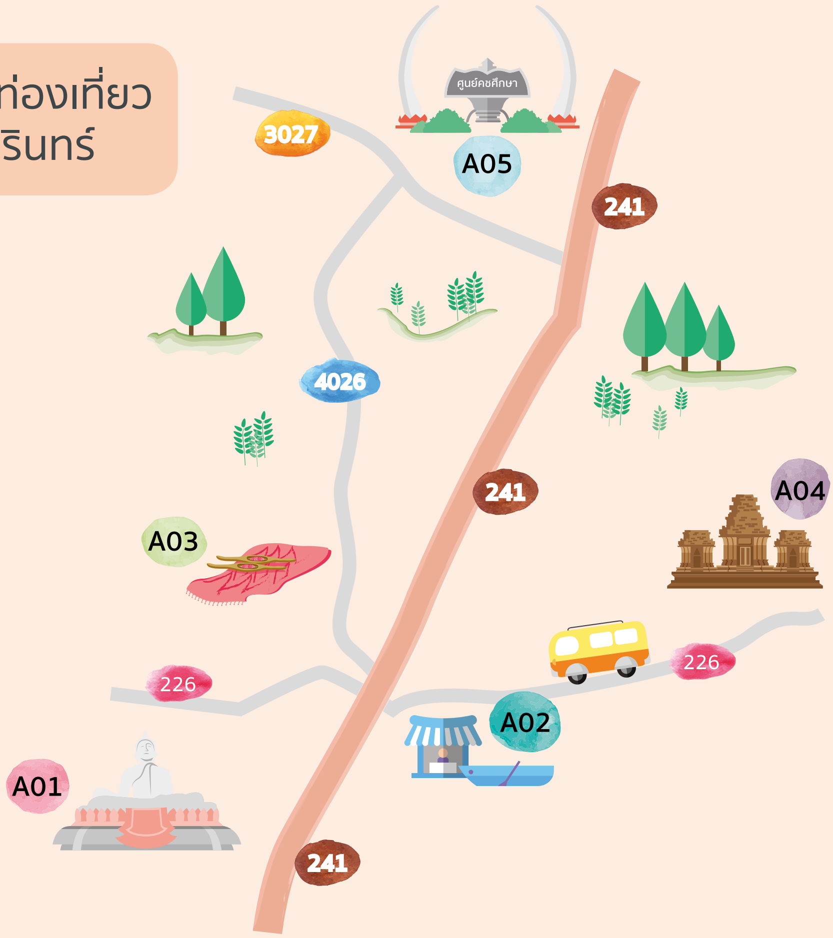
## ข้าวเกรียบกรอบ

**ร้านข้าวเกรียบปากหม้อ ปารีส** โทร. 0-4271-3796

# จังหวัดสุรินทร์

แซ่บนัวของกิน ถิ่นคชสาร

# แนะนำแหล่งท่องเที่ยว จังหวัดสุรินทร์




A01 วนอุทยานพนมสวาย เขาศักดิ์สิทธิ์

A02 ตลาดน้ำราชมงคลสุรินทร์ เพื่อชมชิมอาหารและของพื้นถิ่น และสักการะหลวงปู่ดุล

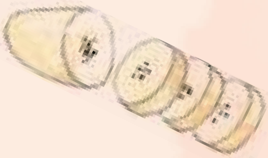
A03 ชมผ้าไหมทอบ้านท่าสว่าง (กลุ่มทอผ้ายกทอง จันทรโสมา)

A04 ปราสาทศีขรภูมิ อ.ศีขรภูมิ ชิมกาละแมศีขรภูมิที่ร้านกาละแม ตราปราสาทเดียว

A05 เยี่ยมชมหมู่บ้านช้างบ้านตากลาง ชมการแสดงช้าง สุสานช้าง ศูนย์คชศึกษา

# จังหวัดสุรินทร์

สุรินทร์เป็นจังหวัดใหญ่ในอีสานใต้ ที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ทั้ง เขมร ไท กูย จีนและญวน แต่กลับอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืนและลงตัว แต่ละชนชาติก็มีเอกลักษณ์ วัฒนธรรม และประเพณีที่สวยงามน่าชื่นชมมา นมนาน มีประวัติศาสตร์ที่ทรงคุณค่า มีโบราณสถานและปราสาทหินต่างๆ ที่เป็นมรดกสำคัญของชาติ มีของดีของเด็ดอีกมากมาย นอกจากช้างแล้ว ก็ยังมีข้าวหอมมะลินิลสุรินทร์ ที่คิดค้นและปรับปรุงสายพันธุ์จากที่นี่และปลูก ในทุ่งกุลาร้องไห้ ผ้าไหมยกทองพื้นบ้านที่ประณีตและสวยงาม จนได้รับการ ยอมรับไปทั่วประเทศ ติด 1 ใน 10 เมืองทอผ้าไหมในประเทศไทย เป็นเมืองใหญ่ ที่มีความเจริญ แต่ก็สงบ สวยงาม สะอาดตาและน่าอยู่ ถ้าได้มาเยือนจะพบ ความน่ารักและมิตรไมตรีที่ดีจากชาวสุรินทร์ การเดินทางมาสุรินทร์นั้น สามารถเดินทางได้ทั้งทางรถยนต์ ทางรถไฟ และทางเครื่องบิน โดยเครื่องบินนั้น ต้องมาลงที่ท่าอากาศยานบุรีรัมย์ แล้วจึงต่อรถมาที่จังหวัดสุรินทร์



# แซ่บนัวของกิน
# ถิ่นคชสาร

จังหวัดสุรินทร์นั้นประกอบไปด้วยผู้คนหลากหลายกลุ่ม แต่ที่สำคัญ ๆ และเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ จนก่อให้เกิดรากเหง้าวัฒนธรรมที่ผสมผสาน สืบทอดแต่ละยุคจวบจนปัจจุบัน จนกลายเป็นวัฒนธรรมเฉพาะของชาวสุรินทร์ ก็คือ กลุ่มไทยเขมร กลุ่มไทยกูย และกลุ่มไทยลาว ซึ่งวัฒนธรรมอาหารถิ่นก็มีที่มาจากกลุ่มคนดังกล่าวเช่นกัน

เมนูแรกที่เป็นอาหารที่หาทานได้เฉพาะสุรินทร์นั่นก็คือ **"ซันลอเจก"** เป็นภาษาเขมร หมายถึง "แกงกล้วย" ซันลอ = แกง, เจก = กล้วย เนื่องจากเมื่อก่อน การคมนาคมขนส่งต่าง ๆ ยังไม่สะดวก อาหารการกินต่าง ๆ ล้วนหาได้จากเรือกสวนไร่นา และรอบ ๆ บริเวณบ้าน และในอดีต หากมีคนตายในหมู่บ้าน เจ้าของงานจะจัดหาอาหารต้อนรับผู้มาร่วมงานศพ ซึ่งมักจะทำแกงกล้วยเป็นอาหารหลัก เพราะบ้านเกือบทุกหลัง นิยมปลูกต้นกล้วย เพราะต้นกล้วยสามารถใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ซึ่งซันลอเจกนี้ เป็นอาหารพื้นบ้านที่รับประทานเป็นกับข้าว นิยมใช้เป็นอาหารเลี้ยงแขกที่มาร่วมงานศพ เพราะเชื่อว่าเป็นการตัดสายสัมพันธ์ ระหว่างผู้ตายกับญาติมิตรที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งมีวิธีการทำดังนี้ เริ่มต้นจากการโขลกพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียมและเกลือ รวมกันให้ละเอียด จากนั้นปอกเปลือกกล้วยดิบ หั่นตามยาว หรือหั่นเฉียง แช่ในน้ำมะนาวหรือน้ำเกลือ เพื่อไม่ให้กล้วยที่ปอกแล้วมีสีดำ นำหัวกะทิเคี่ยวให้แตกมัน ใส่พริกแกงลงผัดให้หอม เติมหางกะทิ รอให้เดือดแล้วใส่ไก่ลงผัด เติมน้ำกะทิที่เหลือ พอเดือดใส่กล้วย ปรุงรสด้วยน้ำตาล ปลาร้า ใส่ใบมะกรูด ใบแมงลัก ใบชะอม แล้วยกลงเสิร์ฟ รสชาติก็จะหอมมัน กลมกล่อม

ซึ่งเมื่อพูดถึงกล้วยแล้วก็ทำให้ชวนนึกถึงช้างขึ้นมาเฉยๆ ว่ากันว่าถ้ามาสุรินทร์แล้วไม่ได้ไปดูช้างก็เหมือนว่ามาไม่ถึง ว่าแล้วก็ต้องไม่พลาด **"ศูนย์คชศึกษาหรือหมู่บ้านช้าง"** ที่บ้านตากลาง ซึ่งเป็นชุมชนชาวกูยที่มีความผูกพันกับช้างและเลี้ยงช้างมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีหน้าที่จัดส่งช้างเข้าเป็นกองกำลังบำรุงให้กับกองทัพไทยในการรบบนหลังช้าง เป็นหมู่บ้านช้างเลี้ยงที่ใหญ่ที่สุดในโลก บ้านตากลางจึงเป็นศูนย์กลางด้านวัฒนธรรมของชุมชน มีเอกลักษณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับช้าง เช่น การฝึกช้าง การแสดงช้างและประเพณีการบวชนาคช้าง แสดงให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างคนกับช้างที่เปรียบเสมือนคนในครอบครัว ไม่ใช่เพียงแค่สัตว์เลี้ยง ศูนย์แห่งนี้จึงเป็นสถานที่สืบทอดวัฒนธรรมการเลี้ยงช้างตามแบบฉบับชาวกูย มีการแสดงช้างแสนรู้ จะมีการแสดงความสามารถอันเฉลียวฉลาดและน่ารักของช้างในศูนย์ฯ อาทิ ช้างเต้นรำ ช้างวาดรูป ช้างปาเป้าลูกโป่ง ช้างเตะฟุตบอล ฯลฯ โดยจะเปิดการแสดงทุกวัน วันละ 2 รอบ คือ 10.30 น. และ 14.30 น. ไม่เว้นวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์

**ขนมโกรจ** ขนมพื้นบ้านของชาวสุรินทร์ที่รสชาติอร่อย ขนมโกรจจะเป็นขนมที่คล้ายกับขนมไข่หงส์ ไข่เต่าของทางภาคกลางมีทั้งหมด 2 ไส้ คือถั่วเหลืองและไส้มะพร้าว วิธีการทำดังนี้ แป้งข้าวเหนียวผสมแป้งข้าวเจ้า 1 อุ้งมือ ผงฟู 1 ช้อนชา นวดให้เข้ากัน พักแป้งที่นวดไว้ประมาณ 30 นาที วิธีทำไส้หวานนำน้ำตาลปี๊ปน้ำเปล่า มะพร้าวทึนทึกกวนรวมกันในกระทะด้วยไฟอ่อนๆ จนเริ่มแห้งพอที่จะนำมาปั้นไส้ใส่มะพร้าวหรือไส้ถั่วเหลือง (ประมาณ 10-15 นาที) ผสมแป้ง กะทิ น้ำตาลปี๊ปเข้าด้วยกัน นวดจนแป้งเริ่มจับตัวเป็นก้อนพักไว้ก่อน ปั้นไส้ขนมเป็นลูกกลมขนาด 1 นิ้วและปั้นแป้งให้เป็นลูกกลมขนาด 1 ½ นิ้ว นำแป้งมาหุ้มไส้ให้มิดนำไปทอดด้วยด้วยน้ำมันพืชจนเหลืองกรอบแล้วนำขึ้นสะเด็ดน้ำมัน

"สลอตราว"

## • เยือนปราสาทหิน แวะกินแกงเผือก

อีกหนึ่งเมนูที่ได้รับอิทธิพลจากเขมร นั่นก็คือ **"สลอตราว"** หรือแกงเผือก ถ้าเป็นสูตรพื้นบ้านจะนิยมใส่ปูนา ปลาช่อนหรือกบ และทำกินกันในช่วงที่เก็บเกี่ยวเสร็จแล้ว เพราะปูนาจะมีในช่วงเวลาดังกล่าว มีทั้งแบบใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ เน้นรสเปรี้ยวจากน้ำมะขามเปียก เคล็ดลับคือ การใส่ใบอีออม (ผักแขยง) เพื่อเน้นกลิ่นและรสให้จัดจ้าน เน้นสมุนไพรเยอะ ๆ เพื่อความเข้มข้น และใช้เวลาในการปรุงนาน เพื่อต้มให้เผือกสุกและนุ่ม ชาวเขมรและชาวกูยที่มีฐานะ นิยมปรุงให้จืดเพื่อรับประทานเปล่า ๆ ด้วยเผือกเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรทสูง ใช้รับประทานแทนข้าวได้ ซึ่งถ้าไม่ได้มาเยือนเมืองสุรินทร์ก็คงจะไม่มีโอกาสได้ทานแน่ ๆ ฉะนั้นไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวงเลย

นอกจากอาหารที่ได้รับอารยธรรมจากเขมรแล้ว ที่สุรินทร์ยังมีปราสาทหินที่น่าสนใจให้ท่องเที่ยวอีกหลายแห่ง ซึ่งสถานที่ที่ไม่ควรพลาดก็คือที่อำเภอศีขรภูมิ นั่นคือ **"ปราสาทศีขรภูมิ"** เป็นโบราณสถานที่ประกอบไปด้วยปราสาทก่ออิฐไม่สอปูนจำนวน 5 หลัง ตั้งอยู่บนฐานศิลาแลงเดียวกัน ปราสาทองค์ประธานตั้งอยู่ตรงกลาง ล้อมด้วยปราสาทบริวารทั้ง 4 มีคูน้ำล้อมรอบทั้ง 4 ด้าน เว้นด้านทิศตะวันออกไว้เป็นทางเข้าตามแบบศาสนสถานขอมแบบบาปวนและนครวัด จนได้มีการบูรณะในสมัยอยุธยาตอนปลาย และดัดแปลงมาเป็นพุทธสถาน สิ่งสำคัญที่ต้องไปชมได้แก่ทับหลังเหนือกรอบประตูปราสาทองค์ประธาน

ที่มีความสวยงามและสมบูรณ์ที่สุดในภูมิภาคแถบนี้ บริเวณเชิงเสากรอบประตูด้านหน้าสลักเป็นรูปนางอัปสรถือดอกบัว และทวารบาลยืนกุมกระบอง ที่มีความละเอียด สวยงามและสมบูรณ์ ที่ไม่ควรพลาดไปเยี่ยมชม

## • เที่ยวถิ่นเมืองช้าง ชิมอาหารในตำนาน

นอกจากอาหารประเภทแกงแล้ว อาหารประเภทปิ้งย่างที่เป็นอาหารพื้นบ้านของสุรินทร์ นั่นก็คือ **"อังแก๊บบ๊อบ"** หรือกบยัดไส้ย่าง ส่วนผสมอันได้แก่ พริก กระเทียม หอม ข่า กระชาย กะทิ พริกแดง แล้วก็มาถึงวิธีการทำ คือนำกบมาลอกหนัง ตัดหัวตัดขา ผ่าตรงกลางไว้สำหรับยัดไส้ เอาส่วนเนื้อมาสับ แล้วคลุกเคล้ากับเครื่องที่ตำเตรียมไว้ โดยกระชายจะดับกลิ่นคาว ใส่ใบมะกรูด ใบกะเพราเยอะ ๆ และความหอมความเผ็ดจากใบกะเพราจะช่วยให้อร่อยขึ้น เมื่อคลุกเคล้าเครื่องทั้งหมดจนเข้าที่แล้วก็ยัดเข้าไปในตัวกบ วิธีการย่างก็จะเอากะทิกับพริกแดงมาผสมกัน สำหรับไว้ทาเวลาย่าง จะทำให้อังแก๊บบ๊อบหอมมากขึ้น รสชาติจะเผ็ดมัน หอมกะทิ ชิมแล้วรสชาติเหมือนไส้อั่วผสมกับห่อหมก และมีความเผ็ดร้อนจากใบกะเพรามาช่วยชูรส ซึ่งเป็นอาหารที่เป็นที่นิยมของชาวบ้านสุรินทร์มาก หากใครมาเที่ยวก็ต้องเข้าเมืองตาหลิ่ว ต้องหลิ่วตาตาม ต้องลองชิมอังแก๊บบ๊อบสักไม้สองไม้ ซึ่งถ้าได้ทานจะสามารถพูดได้อย่างเต็มปากว่ามันอร่อยมาก อร่อยกว่ารูปลักษณ์ที่เราเห็น

"อังแก๊บบ๊อบ"

"อันซอมจรุ๊ก"

อย่างมากมาย อีกหนึ่งเมนูที่เป็นภูมิปัญญาในการอาหารของชาวสุรินทร์นั้นก็คือ **"อันซอมจรุ๊ก"** ที่เป็นข้าวเหนียวผสมถั่วลิสงนำไปนึ่งจนนุ่ม มี 2 ไส้คือ ไส้หมูสามชั้นและไส้กล้วย ห่อด้วยใบมะพร้าว มีลักษณะเป็นท่อนยาว ๆ หน้าตาคล้ายข้าวต้มมัด รสชาติจะคล้ายบ๊ะจ่างมากกว่า แต่ว่าไม่มีเครื่องเยอะเท่า หอม มัน ทานเพลิน มักทำทานกันในงานบุญต่าง ๆ เช่นในช่วงงานเทศกาลประเพณี อย่างวันเข้าพรรษา งานบวช งานแต่งงาน เป็นต้น หรือเวลามีงานรวมญาติ ทุกคนจะมาช่วยกันทำอันซอมจรุ๊ก เพื่อเป็นการผูกสัมพันธ์และสร้างความสนุกสนานกันในครอบครัวหรือหมู่บ้าน

นอกจากนี้จังหวัดสุรินทร์ยังมีวิถีชาวบ้านที่น่าสนใจอีกรูปแบบหนึ่งนั้นก็คือ "บ้านจันทรโสมา หมู่บ้านท่าสว่าง" ซึ่งเป็นแหล่งทอผ้าไหมที่มีฝีมือเป็นที่ยอมรับและมีชื่อเสียงแห่งเมืองสุรินทร์มาตั้งแต่อดีต โดยเฉพาะบ้านจันทรโสมา ที่ส่งเสริมให้ชาวบ้านหันกลับมาปลูกหม่อนเลี้ยงไหมและทอผ้าเป็นอาชีพเสริม ทอผ้าไหมยกทองที่สวยงามทรงคุณค่า เป็นทั้งพิพิธภัณฑ์ แหล่งเรียนรู้และสถานที่สอนงานศิลปหัตถกรรมต่าง ๆ จนได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้ทอผ้าไหมยกทองโบราณ เพื่อมอบเป็นของที่ระลึกให้กับผู้นำเอเปค เมื่อปี พ.ศ. 2546 บ้านท่าสว่างจึงเป็นที่รู้จักนับแต่นั้นมา ปัจจุบันชาวบ้านในชุมชนได้รวมตัวกันจัดตั้ง "ตลาดต้องชม" ที่รวมงานผ้าไหมสวย ๆ ไว้ให้ได้เลือกชม

"บ้านจันทร์โสมา
หมู่บ้านท่าสว่าง"

และเลือกซื้อ มีผ้าหลากแบบหลายสไตล์ให้เลือก ทั้งสวยและทรงคุณค่าน่าซื้อหา เป็นการสานต่อและอนุรักษ์ผ้าไทยเอาไว้และยังเป็นการช่วยชาวบ้านให้มีรายได้อีกด้วย

ซึ่งว่ากันว่า หากไปเที่ยวไหนถ้าอยากรู้จักวิถีชีวิตคนที่นั่น ก็ต้องไปดูที่ตลาด ดังนั้นจึงอยากแนะนำ ตลาดน้ำราชมงคลสุรินทร์ ตั้งอยู่บริเวณท่าน้ำลำห้วย หน้ามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ ถนนสุรินทร์ - ปราสาท ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ห่างจากตัวจังหวัดเพียง 3 กิโลเมตร โดยก่อตั้งเพื่อเป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ภายในจังหวัด เพื่ออนุรักษ์วัฒนธรรม ส่งเสริมการท่องเที่ยวเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจ ส่งเสริมให้ประชาชนมีรายได้ นอกจากจะเป็นแหล่งจับจ่ายใช้สอยในตลาดริมน้ำแล้ว ยังเป็นเส้นทางท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ เลาะเลี้ยวริมฝั่งลำน้ำห้วยเสนงซึ่งเป็นแหล่งน้ำสำคัญที่หล่อเลี้ยงคนในจังหวัดสุรินทร์มายาวนาน รวมถึงกิจกรรมนั่งช้างชมป่า ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยการนั่งช้างไปตามเส้นทางประวัติศาสตร์ 60 ปี การเสด็จประพาสสุรินทร์ ตลาดน้ำราชมงคลสุรินทร์ เปิดเป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00 น.–18.00 น. ตลาดน้ำแห่งนี้จะคึกคักเป็นพิเศษในวันอาทิตย์ เนื่องจากมีตลาดนัดกรีนมอร์ จำหน่ายสินค้าชุมชนในบริเวณเดียวกันด้วย

# ปักหมุด
# อาหารถิ่นในตำนาน

## ซันลอเวก

**ร้านแม่พิมพ์ปลาเผา** โทร. 08-1977-0096
**ทีกล้าฟาร์ม** โทร. 08-6793-1978

## สลอตราว

**ร้านแม่พิมพ์ปลาเผา** โทร. 08-1977-0096
**ทีกล้าฟาร์ม** โทร. 08-6793-1978

## อันซอมจรุ๊ก

**ร้านแม่พิมพ์ปลาเผา** โทร. 08-1977-0096
**ทีกล้าฟาร์ม** โทร. 08-6793-1978

## อังแก๊บป๊อบ

**ร้านแม่พิมพ์ปลาเผา** โทร. 08-1977-0096 (ต้องสั่งล่วงหน้า)
**ถนนลาดยางระหว่างบ้านหนองใหญ่-บ้านสวายตาพึง**

# จังหวัดตราด

“อาหารเมืองตราด
ถูกปากสะหงาดสะเงย”

# แนะนำแหล่งท่องเที่ยวเมืองตราด

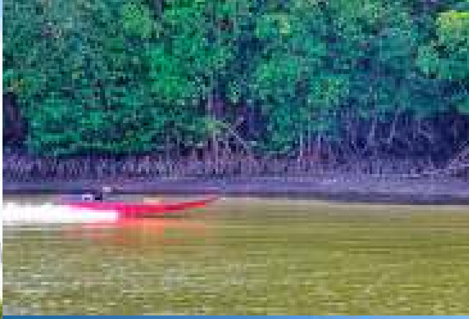
A01 ชุมชนบ้านท่าระแนะ

A02 ชุมชนบ้านน้ำเชี่ยว

A03 ชุมชนรักษ์คลองบางพระ

A04 หาดทรายดำ และจุดเช็คอินที่สุดแผ่นดินตะวันออก ณ ประภาคารแหลมงอบ

A05 สวนสละสมโภชน์

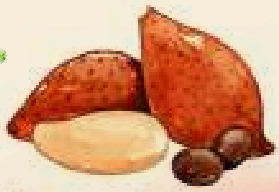


# จังหวัดตราด

หากเอ่ยคำว่าจังหวัดตราดแล้ว นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่คงจะนึกถึง “เกาะช้าง” เป็นอันดับต้นๆ แต่อยากจะบอกว่าจังหวัดตราดนั้น ไม่ได้แค่น่าเที่ยวเฉพาะเกาะช้าง แต่ในตัวเมืองตราดนั้นก็น่าเที่ยวไม่แพ้กัน เพราะเป็นจังหวัดที่สงบ และมีเสน่ห์มากๆ อีกหนึ่งแห่งของประเทศไทย อีกทั้งด้วยภูมิประเทศที่มีทั้งภูเขา ป่าไม้ และทะเล จังหวัดตราดจึงอุดมสมบูรณ์ไปด้วยอาหารนานาชนิด ทั้งจากทะเล แม่น้ำ และเกษตรกรรม อีกทั้งตราดเป็นจังหวัดที่เป็นเส้นทางการค้าทางเรือสำเภาที่สำคัญในอดีต จึงทำให้จังหวัดตราด มีการผสมผสานอารยธรรมทั้งชาวไทย ชาวมอญ ชาวจีน และชาวมุสลิมกันอย่างลงตัว ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ ทำให้ตราดเต็มไปด้วยชุมชนน้อยใหญ่ที่มีเอกลักษณ์ประจำถิ่นอย่างชัดเจน จนสะท้อนอย่างโดดเด่นในเมนูอาหารพื้นบ้านที่หลากหลายมากมาย ซึ่งเป็นสวรรค์ของเหล่าบรรดานักชิมทั่วทุกสารทิศ แล้วคุณล่ะ จะพลาดได้อย่างไรกับความอร่อยที่รอคอยให้ไปชิม

# อาหารเมืองตราด
# ถูกปากสะหงาดสะเงย

ก่อนที่เราจะไปชิมอาหารกัน อยากให้ทุกท่านเริ่มต้นการเที่ยวเมืองตราดที่พิพิธภัณฑสถานเมืองตราด ซึ่งเมื่อมองจากภายนอกจะเห็นเป็นเพียงอาคารไม้เก่าที่อนุรักษ์ไว้ ด้วยเรือนไม้ทรงปั้นหยาที่ถูกสร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 6 มีความสวยงามประกอบกับทำเลที่ตั้งอยู่ใจกลางเมือง เหมาะกับการส่งเสริมให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว ทางจังหวัดตราดจึงได้ปรับปรุงที่นี่เป็นพิพิธภัณฑ์ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับผู้ที่สนใจประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และวิถีชีวิต ซึ่งได้กรมศิลปากรมาเป็นผู้ออกแบบ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้รู้จักจังหวัดตราดและเรื่องราวจากอดีตสู่ปัจจุบันได้ง่ายขึ้น สำหรับโซนที่สำคัญภายในอาคาร คือ โซนจัดแสดงเหตุการณ์ยุทธนาวีเกาะช้าง ซึ่งนำเสนอในรูปแบบห้องเรือรบ ทำให้ผู้เข้าชมรู้สึกเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์ในอดีตได้เป็นอย่างดี โดยพิพิธภัณฑ์แห่งนี้ถือเป็นหนึ่งในพิพิธภัณฑ์ที่ดีที่สุดของประเทศไทย ซึ่งเพียงไม่กี่นาที คุณจะทราบถึงรากเหง้าของชาวตราดได้อย่างลึกซึ้ง

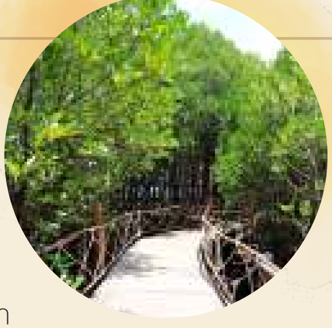


หากพูดถึงของดีเมืองตราดแล้วแน่นอน ระกำ ต้องมาเป็นอันดับต้น ๆ เพราะเป็นผลไม้ขึ้นชื่อที่สุดของเมืองตราด ระกำเป็นผลไม้ที่สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดตราดมาอย่างยาวนาน เพราะระกำตราดนี้ จะมีความหวานหอม ผิดจากระกำทั่ว ๆ ไป จนถึงกับมีการจัดงานเทศกาลระกำหวานขึ้นในช่วงเดือนพฤษภาคมเป็นประจำทุกปี ผลระกำนอกจากจะทานสด ๆ ได้แล้ว ยังสามารถนำมาเป็นส่วนประกอบของเมนูอาหารได้อีกด้วย ซึ่งเมนูที่จะแนะนำก็คือ **ต้มส้มระกำ** โดยเลือกระกำที่มีรสหวานอมเปรี้ยวมาใช้แทน

มะขามเปียกในเมนู จะทำให้ได้รสชาติที่แปลกใหม่ไม่เหมือนต้มส้มทั่วไป เมื่อเพิ่มเนื้อไก่หรือเนื้อปลาสดลงไปเคี่ยวกับน้ำต้มส้มให้เข้าเนื้อ เติมกะปิเกาะช้างไปอีกนิดเพื่อความหอม ประกอบกับน้ำซุปที่เคี่ยวกับข่าอ่อน และหอมแดงสด จึงทำให้เมนูนี้มีรสชาติเฉพาะที่อร่อยลงตัว ด้วยรสเปรี้ยวนำและหวานตาม นักชิมทั้งหลายไม่ควรพลาดเป็นอย่างยิ่ง เพราะแค่เห็นส่วนผสมแล้วก็การันตีได้ว่าเพื่อสุขภาพแน่นอน ระกำมีสรรพคุณช่วยลดการกระหายน้ำ ชุ่มคอ แก้ไอได้เป็นอย่างดี สำหรับใครที่ต้องการทานระกำสด ๆ นั้น สามารถซื้อได้โดยทั่วไปที่ตลาดเทศบาลเมืองตราด แต่หากใครต้องการบุกไปถึงสวนแล้วละก็ ขอเชิญที่อำเภอเขาสมิง และอำเภอบ่อไร่ ซึ่งเป็นแหล่งปลูกระกำที่ใหญ่ที่สุด แต่หากใครไม่คุ้นชินกับรสชาติจัดจ้านแบบสด ๆ ของระกำ เราขอแนะนำ สละพันธุ์สุมาลีของดีจังหวัดตราด ที่ให้รสชาติหอมหวานที่ถูกใจใครหลายคน สำหรับสละพันธุ์สุมาลีนั้นต้องยกให้ที่นี่ สวนสมโภชน์ สวนผลไม้ที่บรรจงปลูกสละแบบเน้นคุณภาพ นักท่องเที่ยวสามารถเข้าชมได้ฟรี (ประสานล่วงหน้า) แถมเจ้าของยังใจดี พาเดินชมสวนและอธิบายวิธีการผสมเกสรให้เราได้รับทราบด้วย ที่สำคัญสละพันธุ์สุมาลีสวนนี้ ทุกช่อจะรุบุวันเกิดไว้หมดว่าผสมเกสรวันไหน โดยจะต้องนับไปอีก 8 เดือนจึงจะตัดไปทานได้ แม้ว่าจะขาดไปเพียงวันเดียวทางสวนก็ไม่มีทางตัดขายเป็นอันขาด ฉะนั้นสละที่สวนนี้จึงอร่อย หอมหวานเหมือนกันทุกลูกจริง ๆ

แนะนำอาหารคาวไปแล้ว ทีนี้มาถึงของหวานกันบ้างนั่นก็คือ **ขนมจ้างโบราณ** หรือคนตราดแท้ ๆ จะเรียกว่าขนมด่าง ทำจากข้าวเหนียมผสมน้ำด่าง ที่ได้มาจากน้ำผสมขี้เถ้าโกงกางนั่นเอง ซึ่งเมื่อข้าวเหนียวทำปฏิกิริยากับน้ำด่างจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองนวลอันเป็นภูมิปัญญาโบราณของคนตราด แล้วห่อด้วยใบไผ่ มัดด้วยเชือกให้แน่น แล้วจึงนำไปต้มจนเนื้อสุกเหลืองสวย ทานคู่กับน้ำตาลอ้อย หรือราดน้ำเชื่อมทานกับน้ำแข็งคลายร้อนก็ได้ เป็นของหวานที่นิยมรับประทานกันมากในจังหวัดตราด จากวิธีการทำจะเห็นได้ว่ามีการใช้น้ำด่างซึ่งได้มาจากขี้เถ้าของต้นโกงกาง เพราะที่ตราดนั้นมีป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ อุดมไป

ขนมจ้างโบราณ



ด้วยแร่ธาตุนานาชนิด ซึ่งชุมชนที่เหมาะกับการสัมผัสธรรมชาติของป่าชายเลนอีกแห่งนั้นก็คือ **ชุมชนบ้านท่าระแนะ** ซึ่งชาวบ้านจะพาเรานั่งเรือชมความอุดมสมบูรณ์ของป่าชายเลน ที่มีทั้งป่าโกงกางธรรมชาติ ป่าจาก และป่าตะบูน โดยไฮไลท์ของการเที่ยวบ้านท่าระแนะก็คือ การได้เข้าไปดูมหัศจรรย์ธรรมชาติลานตะบูน รากไม้ที่แผ่ขยายอยู่บนหน้าดินเลื้อยเป็นวงกว้างหลายไร่ สร้างความแปลกตาท้าทายนักท่องเที่ยวให้เข้าไปสัมผัส นอกจากนี้ ชาวบ้านยังสร้างกิจกรรมให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์หอยพอก (สัตว์น้ำประจำถิ่น) ด้วยการปลูกหอยพอก วิธีคือ การนำหอยฝังดินเพื่อที่จะเป็นการขยายพันธุ์ให้คืนสู่ธรรมชาติ ขากลับเรายังสามารถเก็บใบโกงกาง ใบเล็กที่ไม่แก่และไม่อ่อนจนเกินไป โดยเลือกจากยอดใบหูคู่แรก มาทำเมนู**ใบโกงกางชุบแป้งทอด** วิธีทำก็ง่ายแสนง่าย แค่ล้างทำความสะอาด จากนั้นทิ้งไว้ให้แห้งสักครู่ แล้วกรีดเอาแกนกลางใบออกตัดเป็นชิ้นพอดีคำ ช่วงที่รอผสมแป้งทอดกรอบให้ได้ที่ ก็ตั้งเตาใส่น้ำมันในกระทะให้ร้อน แล้วชุบใบโกงกางลงในแป้ง ทอดให้เหลือง หากใครคิดว่าใบโกงกางชุบแป้งทอดนั้นจะมีรสชาติขม คุณกำลังคิดผิด เพราะรสชาติใบโกงกางนั้นอร่อยกรอบ มัน เฉกเช่นเทมปุระก็ไม่ปาน ซึ่งใครจะคิดว่าใบโกงกางทอดจะอร่อยขนาดนี้ จะทานเปล่า ๆ หรือทานคู่กับน้ำจิ้มไก่ทอด ก็อร่อยไปอีกแบบ นอกจากนี้ใบโกงกางยังมีสรรพคุณรักษาแผลในกระเพาอาหารอีกด้วย ยิ่งได้ทานคู่กับชาร้อยรูที่เล่าขานกันว่า **“จิบชาร้อยรู อยู่ได้ร้อยปี”** ชาสมุนไพรที่มีเฉพาะที่ชุมชนแห่งนี้เท่านั้น ความฟิน ความอร่อยก็เพิ่มเป็นเท่าทวีไปอีก

## • แวะชิมขนม เยี่ยมชมชุมชน 2 ศาสนา

อีกหนึ่งชุมชนที่พลาดไม่ได้นั้นก็คือ ชุมชน 2 ศาสนา (ไทยพุทธ ไทยอิสลาม) **ชุมชนบ้านน้ำเชี่ยว** ชุมชนตัวอย่างที่ยังคงวิถีชีวิตชาวประมงพื้นบ้านชายฝั่งเอาไว้ได้จนถึงปัจจุบัน เดิมทีประชากรของตำบลน้ำเชี่ยว เป็นคนไทยนับถือศาสนาพุทธ ต่อมามีพ่อค้าชาวจีนล่องเรือสำเภามาค้าขายสินค้าที่ท่าเรือบ้านน้ำเชี่ยว และได้ตั้งรกรากอยู่ที่นี่ ทำให้ชาวน้ำเชี่ยวส่วนหนึ่งเป็นคนไทยเชื้อสายจีน และในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้มีชาวมุสลิมซึ่งเรียกตัวเองว่า "แขกจามหรือจำปา" อพยพหนีสงครามมาจากประเทศเขมร มาตั้งถิ่นฐานอยู่ที่ริมคลองน้ำเชี่ยว และมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยชาวพุทธและมุสลิมสามารถแต่งงานข้ามศาสนาได้ ซึ่งพี่น้องทั้งสองศาสนาอาศัยอยู่ร่วมกันในตำบลน้ำเชี่ยวอย่างสันติสุขด้วยความสัมพันธ์อันดีตลอดมา ที่มาของชื่อชุมชน "น้ำเชี่ยว" มาจากพื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ติดทะเล มีป่าชายเลนที่มีความอุดมสมบูรณ์อยู่เป็นจำนวนมาก มีคลองขนาดใหญ่ไหลผ่าน ซึ่งคลองนี้มีต้นกำเนิดอยู่ที่เขาวังปลา อยู่ระหว่างอำเภอแหลมงอบและอำเภอเมืองตราด เมื่อถึงฤดูน้ำหลาก น้ำในคลองจะไหลเชี่ยวมาก ชาวบ้านจึงเรียกว่า "คลองน้ำเชี่ยว" ไหลผ่านกลางหมู่บ้านน้ำเชี่ยวลงสู่ทะเลอ่าวไทย

ทั้งนี้ชุมชนบ้านน้ำเชี่ยวยังมีกิจกรรมท่องเที่ยวที่น่าสนใจ อย่างเช่น การทำ **ตังเมกรอบ** หรือคนสมัยก่อนเรียกว่า "ขนมน้ำตาลชัก" เป็นขนมหวานที่มีแหล่งผลิตดั้งเดิมอยู่ที่บ้านน้ำเชี่ยว มีรูปร่างคล้ายแท่งไม้แห้ง สีน้ำตาลอ่อน เป็นขนมหวานสำหรับทานเล่น รสชาติหวานมัน กรอบอร่อย เนื่องจากใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ สด สะอาดเป็นที่ชื่นชอบของผู้คนที่ได้ชิมลิ้มรส ท่านใดได้ชิมแล้วต้องติดใจแน่นอน

กิจกรรมท่องเที่ยวในชุมชนที่นักท่องเที่ยวจะพลาดไม่ได้นั่นก็คือ สะพานวัดใจที่มีความสูง 6 เมตร ยาว 22 เมตร กับความงดงามที่เงาสะพานทอดบนพื้นน้ำเป็นรูปดวงตาที่สวยงามแปลกตายิ่งนัก

## • เสน่ห์เหลือล้น ชุมชนรักษ์คลองบางพระ

หากใครคิดว่าจังหวัดตราดจะมีแต่ชุมชนป่าชายเลน ขอบอกว่าคิดผิด เพราะชุมชนที่จะพาทุกท่านไปสัมผัสต่อจากนี้เป็นชุมชนอาร์ต ที่เหมาะแก่การสะพายกล้องไปหามุมสวย ๆ ถ่ายภาพตั้งแต่หัวซอยยันท้ายซอย จนได้รับการขนานนามว่าเชียงคานตะวันออก นั่นก็คือ **ชุมชนรักษ์คลองบางพระ** เป็นชุมชนเล็ก ๆ ที่อัดแน่นไปด้วยเสน่ห์อย่างล้นเหลือ ด้วยความร่วมมือกันอย่างแข็งขันของชาวบ้านรังสรรค์ให้พื้นที่อาคารบ้านเรือนไม้ดั้งเดิมตรงนี้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยว เกสต์เฮ้าส์ และโฮสเทลชิค ๆ คูล ๆ รวมไปถึงงานสตรีทอาร์ตบนกำแพง เพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวที่อาจจะเบื่อเที่ยวทะเล เที่ยวเกาะกันแล้ว หันมาท่องเที่ยวแบบใกล้ชิดวิถีชีวิตชาวบ้านในตัวเมืองตราดกันดูบ้าง หลังจากแวะถ่ายภาพเก็บความประทับใจกันเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็แวะชมแวะชิมร้านค้าที่มีแม่ค้าพ่อค้ายิ้มแย้มต้อนรับด้วยอัธยาศัยไมตรี โดยเมื่อกลับมายังด้านหน้าชุมชนรักษ์คลองบางพระอีกครั้ง สายตาก็เหลือบไปเห็นร้าน**ขนมข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้มกุ้ง**

ข้าวเกรียบอ่อนคล้ายกับข้าวเกรียบปากหม้อ เป็นแป้งข้าวเจ้าผสมแป้งมันราดลงบนปากหม้อที่ตั้งน้ำเดือด แล้วขึงด้วยผ้าขาวบาง เมื่อแป้งสุกได้ที่แล้วตักขึ้นโดยไม่ใส่ไส้ ซึ่งความเด็ดของข้าวเกรียบอ่อนนี้อยู่ที่น้ำจิ้มนั่นเอง เพราะน้ำจิ้มเป็นน้ำจิ้มที่รสชาติแปลก เปรี้ยว หวาน เผ็ดกำลังดี ด้วยพริก กระเทียม น้ำปลา น้ำตาล มะนาว รสชาติจัดจ้านถึงใจ แล้วหอมอ่อน ๆ ด้วยกุ้งแห้งตำละเอียด ซึ่งเมื่อทานคู่กับแป้งข้าวเกรียบอ่อนที่มีความหอมหวานแล้ว ถือเป็นคู่ที่แตกต่างแต่ลงตัวอย่างไม่น่าเชื่อ แต่หากใครคิดว่าจะเพิ่มความเข้มข้นด้วยไส้ของข้าวเกรียบนั้น ทางร้านก็มีให้บริการเป็นทางเลือกสำหรับคนที่ต้องการฟินไปกับไส้ข้าวเกรียบปากหม้อไปอีกแบบ ซึ่งไม่ว่าจะมีไส้ หรือไม่มี ก็อร่อยทั้งคู่ อร่อยคนละแบบ หากให้แนะนำแล้วละก็ลองสั่งมาทั้ง 2 แบบก็ได้ เทียบกันแบบคำต่อคำ รับรองเผลอปุ๊บเดียว จะหมดทั้ง 2 จานไปอย่างง่าย ๆ

การเที่ยวจังหวัดตราดและชุมชนรอบ ๆ ตัวเมืองในครั้งนี้ คงต้องบอกว่า ทั้งอาหารตา อาหารใจและอาหารพื้นถิ่นที่ได้รับประทานไปนั้น “อร่อยสะหงาดสะเงย” จริง ๆ ต้องยืนยันอีกครั้ง ตราดไม่ได้น่าเที่ยวแค่บนเกาะ เพราะจังหวัดตราดยังมีเสน่ห์ที่ซุกซ่อนรอคุณไปค้นพบอีกมากมาย

# ปักหมุด
# อาหารถิ่นในตำนาน

## ขนมจ้างโบราณ

**ร้านก๋วยเตี๋ยวปูสุขุมวิท** โทร. 0-3951-1972
**ตลาดเช้าจังหวัดตราด**
**ตลาดไร่รั้ง ตลาดอาหารทะเลสดวิถีคนตราด**

## ใบโกงกางทอด

**บ้านท่าระแนะ** โทร. 08-1161-6694
**หาดทรายดำ** โทร. 0-3951-0841, 0-3951-0962, 08-0574-5544

## ต้มส้มระกำ

**ร้านภัตตาคารแสงฟ้า** โทร. 0-3951-1222

## ข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้มกุ้ง

**ชุมชนรักษ์คลองบางพระ** โทร. 08-1428-1909

# จังหวัดลพบุรี

## อร่อยตามตำนาน
## สืบสานเมืองละโว้

# แนะนำสถานที่ท่องเที่ยวจังหวัดลพบุรี

A01 เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์

A02 ศูนย์การเรียนรู้บ้านดินมดแดง

A03 พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบิ้งโคกสลุง

A04 พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติสมเด็จพระนารายณ์ พระนารายณ์ราชนิเวศน์ บ้านวิชาเยนทร์ และบ้านหลวงรับทูต

A05 ตลาดชาโม่น ตลาดมอญเมืองละโว้ “ท่องเที่ยววิถีมอญริมแม่น้ำลพบุรี”

A06 หมู่บ้านดินสอพอง

# จังหวัดลพบุรี

เราอาจคุ้นเคยกับลพบุรีหรือเมืองละโว้จากการเรียนประวัติศาสตร์ ตามพงศาวดารกล่าวว่าผู้สร้างเมืองละโว้ คือ พระเจ้ากาฬวรรณดิษราชโอรสของพระเจ้ากรุงขอม เป็นเมืองที่มีความสำคัญมาตั้งแต่สมัยทวารวดี ต่อมาในสมัยพระเจ้าอู่ทอง ทรงโปรดให้พระราเมศวรพระราชโอรสองค์โตมาปกครอง จึงได้มีการสร้างป้อม คูเมือง และกำแพงเมืองอย่างมั่นคง แต่หลังจากที่พระราเมศวรขึ้นครองราชย์ที่กรุงศรีอยุธยา เมืองลพบุรีก็ลดความสำคัญลง กระทั่งรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชพระองค์ทรงสถาปนาลพบุรีเป็นราชธานีแห่งที่สอง ความเจริญรุ่งเรืองที่สุดของลพบุรีจึงเกิดขึ้นในสมัยนี้ ทรงสร้างพระนารายณ์ราชนิเวศน์เป็นที่ประทับ ทุกวันนี้สถานะความเป็นเมืองพระนารายณ์ยังยืนหยัดอยู่ เพราะทุกปีชาวลพบุรีจะจัดกิจกรรมใหญ่ “งานแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช” ในเดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งเป็นงานใหญ่ระดับชาติเลยทีเดียว การเดินทางมาลพบุรีนั้นไม่ยากเลยเพราะห่างกรุงเทพฯ เพียง 160 กิโลเมตร ขับรถยนต์ประมาณ 2 ชั่วโมงเท่านั้นเอง

# อร่อยตามตำนาน
# สืบสานเมืองละโว้

ลพบุรีนี้มีตำนานเล่าขานถึงเรื่องราวที่เป็นแผ่นดิน ดินสอพองสีขาว และฝูงลิงมา จากเรื่องรามเกียรติ์ โดยสมัยที่พระรามไปรบกับทศกัณฐ์จนชนะแล้ว พระรามจึงคิดจะให้รางวัลกับหนุมาน จึงให้มาดูแลเมืองละโว้ธานี หนุมานก็นำทหารลิงมาด้วยจำนวนหนึ่ง จึงเป็นเหตุให้ที่ลพบุรีมีลิง ซึ่งอาจจะเป็นลูกหลานทหารของหนุมาน และนอกจากนี้ยังมีเรื่องเล่ากันอีกว่า เมื่อครั้งพระรามปราบทศกัณฐ์ได้สำเร็จ จึงปูนบำเหน็จให้หนุมาน โดยการแผลงศรออกไป โดยศรตกลงที่ใดบริเวณนั้นก็จะเป็นของหนุมาน ศรของพระรามเป็นศรศักดิ์สิทธิ์ เมื่อแผลงมาตกที่ทุ่งพรหมมาสตร์ (ลพบุรีในปัจจุบัน) ทำให้แผ่นดินลุกเป็นไฟ หนุมานจึงใช้หางกวาดเปลวไฟให้ดับ ดินบริเวณที่ถูกไฟจึงสุกกลายเป็นสีขาว เรียกว่า ดินสอพอง นั่นเอง พอพูดถึงดินสอพองแล้วก็อดคิดถึงของดีเมืองละโว้ ที่มีดินสอพองเป็นวัตถุดิบในการรังสรรค์ความอร่อย ถึงขนาดโด่งดังเป็น OTOP ระดับ 5 ดาวเลยทีเดียว สิ่งนั้นก็คือไข่เค็มดินสอพอง เพราะคุณสมบัติดินสอพองของที่นี่นั้น ทำให้ไข่แดงของไข่เค็มมีสีแดงเข้ม รสชาติไม่เค็มจนเกินไป ไม่มันเยิ้ม นำมาทำเมนู

ต่าง ๆ ได้หลายอย่าง และหนึ่งในนั้นก็คือ **ไข่เค็มดินสอพองผัดพริกขิง** ยิ่งนำมาผัดกับพริกขิงปลาดุกฟูที่ทำจากเนื้อปลาดุกล้วน ๆ ที่ขูดเอาแต่เนื้อและนำมายีให้ฟู จากนั้นนำมาทอดบนน้ำมันร้อน ๆ จนกรอบฟู เหลืองหอม และผัดกับเครื่องแกง ใส่ถั่วฝักยาว โรยใบมะกรูดซอย เพื่อเพิ่มความหอม และที่ขาดไม่ได้เลยคือ ไข่เค็มดินสอพอง ถ้าได้ลองชิมรับรองว่าต้องติดใจกับความอร่อยของทั้ง 2 ส่วน ทั้งปลาดุกฟูพริกขิงที่หวานนำ และไข่เค็มที่หอมมันและมีรสเค็มอ่อน ๆ ที่มารวมกันได้อย่างลงตัวที่สุด สำหรับดินสอพองนั้น ปัจจุบันแหล่งผลิตอยู่ที่ "หมู่บ้านดินสอพอง" ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่ทำดินสอพองกันแทบทุกครัวเรือน เนื่องจากพื้นที่บริเวณนี้ไม่เหมาะแก่การเพาะปลูก เพราะมีดินสีขาวอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้นำมาแปรรูปเป็นดินสอพองในที่สุด หากใครสนใจอยากตะลุยวิธีการทำดินสอพองนั้น ที่หมู่บ้านนี้ยินดีเปิดบ้านต้อนรับนักท่องเที่ยว พร้อมทั้งสามารถทดลองหยอดดินสอพองได้อีกด้วย ซึ่งถ้าหากใครอยากทดลองทำไข่เค็มดินสอพองแล้วล่ะก็ ขอแนะนำ ศูนย์การเรียนรู้บ้านดินมดแดง ศูนย์การเรียนรู้เครื่องปั้นดินเผาที่ใหญ่ที่สุดในภาคกลาง ภายในบ้านดินมดแดงตกแต่งด้วยเครื่องปั้นดินเผามากมาย ตั้งแต่กระถางต้นไม้ เตา หม้อดิน ไห ไปจนถึงประติมากรรมจากดิน ที่สวยงามและหลากหลาย นอกจากเครื่องปั้นดินเผาแล้ว ณ ที่แห่งนี้ยังให้คุณจะได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ตั้งแต่การปั้นดิน การทำขนมโบราณ และที่สำคัญคุณสามารถทดลองทำไข่เค็มดินสอพองได้อีกด้วย ทำแล้วก็หิ้วกลับบ้านไป รอวันที่ไข่เค็มได้ที่ก็สามารถลิ้มลองรสชาติไข่เค็มดินสอพองของตนเองได้

## • หลากหลายวัฒนธรรมอาหาร ผสมผสานเอกลักษณ์พื้นถิ่น

อาหารถิ่นของลพบุรีถือว่ามีความหลากหลายมาก เนื่องจากเป็นที่รวมชาติของหลากหลายกลุ่มชน ทั้งลาวพวน มอญ ไทยเบิ้ง ซึ่งจะขอเริ่มต้นที่เมนูอาหารของลาวพวน ที่ยังคงเอกลักษณ์ของอาหารพวนแท้ ๆ ซึ่งชาวพวนนั้นคือ กลุ่มคนที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ที่ประเทศลาว อพยพมาไทยในหลายยุค

สมัย อาศัยอยู่กันเป็นกลุ่มใหญ่ในอำเภอบ้านหมี่ มีวัฒนธรรมเฉพาะกลุ่มที่เข้มแข็ง โดยเฉพาะในเรื่องของอาหาร และเมนูของชาวพวนมีดังนี้ **แกงส้มพวน** เป็นอาหารของชาวลาวพวนหรือไทยพวน ซึ่งชาวไทยพวนมีอาหารและฝีมือการปรุงที่มีเสน่ห์และรสชาติเฉพาะตัว โดยเฉพาะเมนูที่มีส่วนผสมของปลาร้า และในแกงส้มพวนนี้เองก็มีการใส่น้ำปลาร้าด้วย เมนูนี้เครื่องแกงทุกอย่างจะเหมือนแกงส้ม แต่ต่างตรงใส่น้ำปลาร้าลงไปเล็กน้อย กลิ่นปลาร้าเข้ากับใบแมงลักได้เป็นอย่างดี และใส่หน่อไม้ดองที่รสไม่เปรี้ยวจัดเกินไป ซึ่งหน่อไม้นี้ ถ้าจะให้อร่อยแบบฉบับต้นตำรับก็ต้องใช้หน่อไม้ที่เขาสามยอดของลพบุรีเท่านั้น จึงจะได้ความหอมหวานกรอบ เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นถิ่นเท่านั้น

อีกกลุ่มชนหนึ่งก็คือชาวไทยเบิ้งที่สืบทอดเชื้อสายจากไทยโคราช ซึ่งตั้งรกรากอยู่ที่เมืองละโว้ เมื่อราว 3,000-4,000 ปีแล้ว อาหารการกินในแบบวิถีไทยเบิ้งบ้านโคกสลุง เป็นอาหารที่หากินได้ง่ายในท้องถิ่นตามฤดูกาล นิยมกินอาหารที่สดใหม่ อาหารสุกแล้ว อาหารประเภทเนื้อปลา ผักพื้นบ้าน ไม่นิยมกินอาหารใส่กะทิหรือทอด ซึ่งเป็นอาหารสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะวัตถุดิบหลักมาจากธรรมชาติและบางส่วนยังเป็นพืชสมุนไพรดีต่อร่างกายอีกด้วย ซึ่งชาวไทยเบิ้งนิยมทานอาหารเกือบทุกชนิดกับเครื่องดำ ประกอบด้วย พริกแห้ง ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม ข่า กำจัด โขลกให้เข้ากันแล้วนำไปคั่วให้หอมเกรียม ใช้สำหรับอาหารประเภทต้มหรือลาบ เมื่อพูดถึงกำจัดหลายคนคงสงสัยว่ากำจัดนี้คืออะไร กำจัดนี้เป็นเครื่องเทศเฉพาะถิ่น ที่ชาวไทยเบิ้งนิยมทานกันนอกจากกลิ่นที่หอมเป็นเอกลักษณ์ ยังมีความเชื่อว่ากำจัดนั้นกินเพื่อการกำจัดคุณไสย์ หรือสิ่งไม่ดีออกไปจากตัว กำจัดนั้นปลูกได้ยากมาก ส่วนมากต้องเข้าไป

"ต้มกระดูกหมูใบมะขามอ่อนเครื่องดำ"

ในป่าเพื่อที่จะได้มา โดยจะใช้ดอกตากแห้งเป็นเครื่องปรุง และเมนูที่อยากแนะนำให้ชิมก็คือ **“ต้มกระดูกหมูใบมะขามอ่อนเครื่องดำ”** ซึ่งเมนูนี้รสชาติจะหนักไปทางเปรี้ยวจากใบมะขามอ่อน เผ็ดเล็กน้อยและเค็มตาม เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่การต้มกระดูกหมูให้น่ากิน และเวลาใส่เครื่องลงไปจะได้กลิ่นหอมของเครื่องดำ ช่วยให้รสชาติกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น นอกจากเมนูนี้แล้ว อาหารของชาวไทยเบิ้งบ้านโคกสลุงยังมีอีกหลายอย่างที่ใช้เครื่องดำเป็นส่วนประกอบ รวมทั้งเมนูพื้นบ้านอื่นๆ อีก สามารถแวะมาชิมและมาชมพิพิธภัณฑ์พื้นบ้านของชาวไทยเบิ้งได้ทุกเวลา โดยสถานที่ท่องเที่ยวที่อยู่ใกล้กับพิพิธภัณฑ์พื้นบ้านของชาวไทยเบิ้งนั่นก็คือ เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ เขื่อนดินกักเก็บน้ำที่ยาวที่สุดในประเทศไทย เกิดขึ้นจากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพื่อป้องกันปัญหาน้ำท่วม และความโดดเด่นของเขื่อนนี้อีกประการก็คือ ทางรถไฟที่เดิมอยู่ต่ำกว่าระดับการเก็บกักน้ำของเขื่อน จึงมีการสร้างทางรถไฟใหม่ที่ลัดเลาะไปตามสันเขื่อน จนดูเหมือนรถไฟวิ่งอยู่บนน้ำ เกิดเป็นทัศนียภาพที่สวยงามเชิญชวนให้คนมาชมและลองนั่งรถไฟสายนี้สักครั้ง

## • ชิมแกงส้ม ชมตลาดมอญ

ยังมีอีกหนึ่งมรดกที่สืบกันมายาวนานของชนชาติมอญในลพบุรีก็คือ **แกงส้มไหลผักปอด** อาหารพื้นบ้านของชาวไทยเชื้อสายรามัญหรือมอญ ในตำบลบางขันหมาก ซึ่งเป็นชุมชนชาวมอญที่ใหญ่ที่สุดของจังหวัด แกงส้มไหลผักปอดเป็นแกงโบราณที่มีส่วนผสมของผักตบชวา (ซึ่งชาวบ้านเรียกว่าผักปอด) เพราะผักตบชวาเป็นผักน้ำที่หาได้ง่าย และชาวไทยเชื้อสายมอญมักจะทำเป็นเมนูคู่ครัวมานานกว่า 100 ปีแล้ว แต่ไม่ใช่จะนำผักตบชวาจากที่ไหนก็ได้ ชาวมอญจะใช้ผักตบชวาจากแหล่งน้ำธรรมชาติ ที่เป็นน้ำสะอาดโดยส่วนใหญ่จะต้องเป็นน้ำไหล วิธีทำเริ่มจากตั้งไฟให้น้ำเดือด ใส่พริกแกงที่โขลกรวมกับเนื้อปลา ใส่ไหลผักปอด โดยใช้ส่วนที่เป็นแกนกลางของผักปอดลอกเปลือกออก ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำมะขามเปียก ชุมชนมอญยังคงอนุรักษ์เมนูโบราณนี้เอาไว้ โดยจะทำเมื่อมีงานสำคัญ ๆ ในชุมชน เช่น งานบุญต่าง ๆ พอพูดถึงวิถีชีวิตชาวมอญแล้ว ทำให้อดนึกถึงตลาดซาโม่น ตลาดมอญเมืองละโว้ “ท่องเที่ยววิถีมอญริมแม่น้ำลพบุรี” ไม่ได้ เพราะที่ตลาดนี้คุณจะได้สัมผัสกับวิถีชีวิตชาวมอญอย่างแท้จริง เป็นตลาดที่เต็มไปด้วยอาหารถิ่นชาวมอญ ที่รอคอยให้ท่านไปลิ้มชิมรสอย่างมากมาย แถมยังเพลิดเพลินเจริญใจด้วยเสียงบรรเลงดนตรีมอญขับกล่อม พร้อมรอยยิ้มของแม่ค้าแม่ขายชาวมอญที่เชื้อเชิญต้อนรับอย่างเป็นมิตร หากใครสนใจแล้วละก็ ต้องหาเวลาแวะไปเยี่ยมชมกันสักครั้ง สำหรับใครที่อยากมาเดินเที่ยวตลาดซาโม่น ที่นี่จะเปิดทุกวันเสาร์อาทิตย์แรกของเดือน ตั้งแต่เวลา 15.00 - 20.00 น. จะให้ดีแนะนำว่าให้มาเดินช่วงเวลาประมาณ 17.00 น. เพราะเป็นช่วงที่พ่อค้าแม่ขายจะออกมาตั้งของกันอย่างพร้อมเพรียง

ในเมืองลพบุรียังมีที่ที่พลาดไม่ได้อีก นั่นก็คือ "พระนารายณ์ราชนิเวศน์" เป็นวังที่สมเด็จพระนารายณ์มหาราชโปรดให้สร้างขึ้น แต่หลังจากการเสด็จสวรรคตของสมเด็จพระนารายณ์ ทำให้มหาราชวังถูกทิ้งร้างลง จนมาถึงรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์โปรดให้บูรณะและสร้างพระที่นั่งขึ้นมาใหม่ พระราชทานนามว่า "พระนารายณ์ราชนิเวศน์" จนกลายมาเป็นพิพิธภัณฑ์ในทุกวันนี้ วังแห่งนี้เป็นตัวอย่างที่ดีในการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกมาประยุกต์ผสมผสานกับวัฒนธรรมของไทย ไม่ว่าจะเป็นสถาปัตยกรรมหรือด้านการวางผังเมือง ตัววังแบ่งเป็นเขตพระราชฐานชั้นนอก ชั้นกลาง และชั้นใน ซึ่งก็มีอาคารและสถานที่สำคัญมากมาย

ในบริเวณใกล้เคียงกันยังเป็นที่ตั้งของ "บ้านหลวงรับราชทูต หรือบ้านวิชาเยนทร์" ที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ต้อนรับคณะทูตจากประเทศฝรั่งเศสชุดแรกของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ที่เข้ามาในกรุงศรีอยุธยา และเป็นบ้านพักของท้าวทองกีบม้ากับเจ้าพระยาวิชาเยนทร์ หรือหลวงสุรสาคร ด้วยเพราะทำความดีความชอบไว้มาก และได้รับพระราชทานที่พักอาศัยให้อยู่ทางด้านทิศตะวันตกของบ้านหลวงรับราชทูต ภายในบ้านแบ่งเป็น 3 ส่วน ด้านตะวันออกเป็นบ้านพักของคณะทูตชาวฝรั่งเศส ด้านตะวันตกเป็นบ้านพักของเจ้าพระยาวิชาเยนทร์และท้าวทองกีบม้า ส่วนตรงกลางเป็นที่ตั้งของโบสถ์ของคริสต์ศาสนาที่สถาปัตยกรรมเป็นแบบเรเนซองส์ผสมผสานสถาปัตยกรรมไทย ซึ่งถือเป็นแห่งแรกของไทยและของโลก

# ปักหมุด
# อาหารถิ่นในตำนาน

## ไข่เค็มดินสอพองผัดพริกขิง

**ร้านมัดหมี่** โทร. 0-3641-2883
**ร้านอาหารไทยสว่างเรือนไทย** โทร. 08-9742-0807

## แกงส้มพวน

**ร้านมัดหมี่** โทร. 0-3641-2883

## แกงส้มไหลผักปอด

**ร้านอาหารไทยสว่างเรือนไทย** โทร. 08-9742-0807
**ตลาดซาโม่น** โทร. 09-4545-6869 (กรุณาสอบถามรายละเอียดล่วงหน้า)

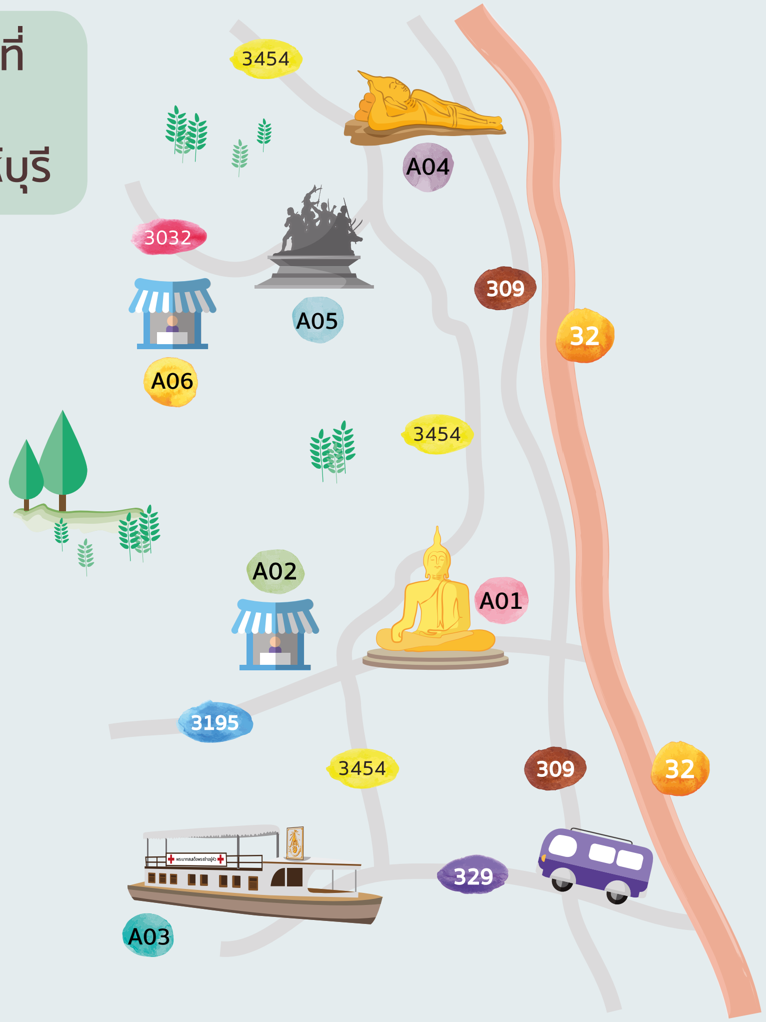
## ต้มกระดูกหมูใบมะขามอ่อนเครื่องดำ

**พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบิ้งโคกสลุง** โทร. 08-4978-6782
(กรุณาติดต่อล่วงหน้า)

# จังหวัด อ่างทอง-สิงห์บุรี

“อร่อยเมืองไชโย
เปิดสำรับบ้านระจัน”

# แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว อ่างทอง-สิงห์บุรี




- A01 สักการะพระพุทธรูปองค์ใหญ่ที่สุดในโลก ณ วัดม่วง อำเภอวิเศษชัยชาญ
- A02 เดินเที่ยวตลาดศาลเจ้าโรงทอง ชมตลาดเก่าไทยเชื้อสายจีน ชิมขนมไทยนานาชนิด
- A03 ล่องเรือ แม่น้ำน้อย ... ตามรอยรังนกกระจาบ (ติดต่อล่องเรือที่เทศบาลตำบลบางจัก 08-4540-8351)
- A04 วัดพระนอนจักรสีห์วรวิหาร พร้อมตลาดต้องชม ภายในวัด
- A05 สักการะอนุสาวรีย์วีรชนและอุทยานค่ายบางระจัน
- A06 เที่ยวตลาดไทยย้อนยุคบ้านระจัน ค่ายบางระจัน ชิมของกินพื้นบ้าน

# อ่างทอง-สิงห์บุรี

อ่างทอง-สิงห์บุรี สองจังหวัดบ้านใกล้เรือนเคียง ที่หยัดยืนข้ามผ่านทุกหน้าประวัติศาสตร์มาด้วยกัน จนพันผูกวิถีชีวิตของผู้คนทั้งสองเมืองให้สนิทแน่น ใครจะไปเที่ยวสิงห์บุรีมักจะแวะเยี่ยมอ่างทอง เช่นเดียวกับคนที่นิยมไปไหว้พระที่อ่างทอง ก็มักจะเลยไปกราบหลวงพ่อที่สิงห์บุรี เช่นนี้แล้วมัดรวมทั้งสองเมืองมาไว้ในเส้นทางเดียวกันจึงเป็นความคิดที่ดี การเดินทางไปเส้นทางนี้ไม่ยากเลย เพียงแค่ขับรถออกจากกรุงเทพฯ ไปบนถนนเอเชีย ผ่านจังหวัดพระนครศรีอยุธยามาไม่กี่อึดใจก็จะถึงอ่างทอง และสิงห์บุรีในที่สุด รวมแล้วใช้เวลาไม่ถึง 2 ชั่วโมง ซึ่งหากใครได้มีโอกาสศึกษาประวัติศาสตร์ในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลายช่วงเสียกรุง จะคุ้นชื่อเมืองวิเศษชัยชาญ และชาวบางระจันเป็นอย่างดี ซึ่งในทริปนี้แหละที่เราจะพาทุกท่านไป แต่ในการไปครั้งนี้ไม่ได้เป็นการตามรอยประวัติศาสตร์แต่อย่างใด แต่จะเป็นการไปเปิดครัวของกลุ่มชนในประวัติศาสตร์ที่ถ่ายทอดสูตรลับจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน

# อร่อยเมืองไชโย
# เปิดสำรับบ้านระจัน

เมื่อเริ่มต้นจากอ่างทอง ก็ขอเข้าวัดเข้าวาเป็นอันดับแรก เพราะเขาว่าเมืองนี้มีวัดทุกมุม ที่ผู้คนนิยมไปกราบสักการะคงจะเป็น **วัดม่วง** อ.วิเศษชัยชาญ สถานที่ประดิษฐานพระพุทธรูปที่ใหญ่ที่สุดในโลก ขนาดหน้าตักกว้าง 63.05 เมตร ความสูงจากฐานองค์พระถึงยอดเกศาขนาด 95 เมตร ซึ่งใช้เวลาสร้างทั้งหมด 16 ปี เขาเล่าว่า...ใครที่ได้มากราบไหว้สัมผัสที่ปลายนิ้วของพระองค์ใหญ่ ท่านจะประทานพรให้เจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน (เป็นใหญ่เป็นโต) นอกจากนี้ภายในวัดยังมีสถานที่สำคัญหลายแห่ง เช่น พระอุโบสถ ซึ่งล้อมรอบไปด้วยกลีบบัวสีชมพูขนาดใหญ่ที่สุดในโลก วิหารแก้วที่ทำจากกระจกชิ้นเล็ก ๆ ชั้นบนประดิษฐานพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์เนื้อเงินแท้องค์แรก ชั้นล่างของวิหารเป็นพิพิธภัณฑ์โบราณวัตถุมากมาย ก่อนจะไปตรวจสอบสักนิดเพราะที่นี่เปิดให้เข้าชมเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์

## • เดินตลาด ชิมขนมโบราณ

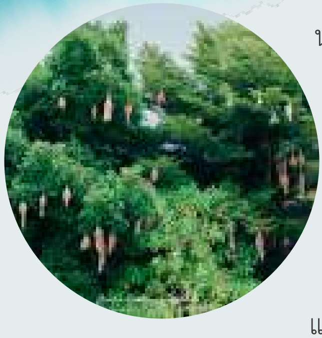
หลังจากนั้นแวะพักเติมพลังด้วยการไปเดินหาของอร่อยในตลาดเก่าแก่อายุนับร้อยปี ตลาดศาลเจ้าโรงทอง อ.วิเศษชัยชาญ ซึ่งเป็นตลาดโบราณเก่าแก่ตั้งอยู่บริเวณริมแม่น้ำน้อยของจังหวัดอ่างทอง เล่าลือกันมาว่า ตลาดแห่งนี้เริ่มมาจากชุมชนที่ตั้งขึ้นมาตั้งแต่อยุธยาเสียกรุงครั้งที่สอง ถ้านับอายุจริง ๆอาจจะแก่กว่ากรุงเทพเสียอีก เป็นตลาดที่คลาคล่ำไปด้วยขนมหวาน ที่สาวกขนมไทยน่าจะชื่นชอบ เดินไปเดินมา ชิมไปชิมมา ก็ไปสะดุดกับ

ขนมชนิดหนึ่งที่มีวิธีการทำที่แปลก มีกลิ่นหอม พร้อมด้วยสีสันละมุนชวนให้ลิ้มลอง ขนมชนิดนี้ก็คือ **ขนมเกสรลำเจียก** เป็นขนมพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดอ่างทองโดยทำจากแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำกะทิเพียงหมาด ๆ ที่ต้องใช้ความชำนาญในการผสม ต้องไม่แฉะ หรือไม่แห้งเกินไป จากนั้นจึงร่อนผ่านตะแกรงปล่อยให้ผงแป้งกระจายตัวลงบนกระทะร้อน ๆ เป็นแผ่นบาง และนี่แหละที่เป็นที่มาของชื่อเกสรลำเจียก เพราะลักษณะของแป้งที่กระจายตัวบนกระทะนั้นมีความละม้ายคล้ายคลึงกับละอองดอกเกสรลำเจียกนั่นเอง เมื่อผงแป้งโดนความร้อนได้ที่ก็จะเกาะตัวแล้วขอบจะยกตัวขึ้น จึงวางไส้ที่ได้จากการใช้มะพร้าวขูดขาวผัดกับน้ำตาล ผสมกับน้ำใบเตยจนสุกเหนียวนุ่ม เมื่อทิ้งให้เย็นแล้วก็นำมาปั้นเป็นลักษณะคล้ายลูกรักบี้ยาว ๆ มาถึงขั้นตอนที่สำคัญคือ การวางไส้ไปบนแป้งแล้วม้วนจนสุดแป้ง หากม้วนไม่ดีแป้งก็จะแตกร่วนไม่เกาะไส้ เวลาทานต้องรับประทานตอนร้อน ๆ เนื้อแป้งจึงจะนุ่มลิ้น รสชาติหวานหอม กลิ่นใบเตยอ่อน ๆ ดูเหมือนจะง่ายแต่ว่าไม่ง่ายเลย หากใครอยากทดลองทำ แนะนำให้ไปตลาดแห่งนี้ช่วงเช้า เพราะมีหลายร้านที่ทำกันสด ๆ แต่หากใครไม่อยากทำก็ซื้อเป็นแพคมาทานได้เลย เพราะไม่ว่าจะหันซ้ายหันขวาก็จะพบขนมเกสรลำเจียกนี้ยั่วยวนให้เราได้ลิ้มลอง

## • ล่องแม่น้ำน้อย ตามรอยอาหารจานเด็ด

เนื่องด้วยอ่างทองเป็นเมืองริมน้ำ อาหารจานเด็ดหลายจานจึงนิยมทำจากปลาในท้องถิ่น และปลาที่ขึ้นชื่อและนิยมทานกันมากนั่นก็คือปลาเนื้ออ่อน ซึ่งหากมาถึงอ่างทองแล้วไม่มา

ทานถือว่าผิดนั่นคือเมนู **ฉู่ฉี่ปลาเนื้ออ่อนผัดกับผักบุ้ง** จานนี้รสชาติจัดจ้านด้วยเครื่องแกงฉู่ฉี่ผัดขลุกขลิกคลุกเคล้าให้เข้ากับปลาเนื้ออ่อนทอดกรอบ กัดกรุบกรับได้ทั้งตัว แถมเพิ่มผักบุ้งเพื่อสุขภาพกันอีกสักนิดนึง ซึ่งทั้งปลาเนื้ออ่อน และผักบุ้งนั้นสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชาวบ้านริมแม่น้ำอย่างแท้จริง ที่หาปลา เด็ดผักบุ้งจากท่าน้ำ แล้วก็นำมาปรุงด้วยเครื่องแกงที่ตั้งใจในการโขลกจนส่งกลิ่นหอมของน้ำมันระเหยที่ซ่อนอยู่ในข่า ตะไคร้ และผิวมะกรูด อันเป็นเสน่ห์ของเครื่องแกงไทยอย่างแท้จริง จากเมนูที่ได้วัตถุดิบจากริมแม่น้ำก็อยากชวนคุณไปนั่งเรือชมความงามของสองฝั่งแม่น้ำน้อย ซึ่งถือว่าเป็นเส้นทางการท่องเที่ยวใหม่ของอำเภอวิเศษชัยชาญ ในคอนเซ็ปต์ **ล่องเรือแม่น้ำน้อย...ตามรอย "รังนกกระจาบ"** โดยจะเป็นการท่องเที่ยวไหว้พระทางน้ำ และเส้นทางธรรมชาติของนกกระจาบที่พบได้ตลอดเส้นทางของการล่องเรือ เหมือนเป็นตัวแทนธรรมชาติมาคอยต้อนรับแขกผู้มาเยือน เราจะเริ่มลงเรือจากท่าน้ำของเทศบาลตำบลบางจักขึ้นไปทางเหนือของแม่น้ำน้อย โดยจุดหลัก ๆ คือ ไหว้พระและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สำคัญของ อ.วิเศษชัยชาญที่อยู่ริมแม่น้ำน้อย ได้แก่ วัดสี่ร้อย วัดไทรยืด เป็นต้น และแล้วก็ถึงไฮไลท์ของการนั่งเรือท่องเที่ยวแม่น้ำน้อยแห่งนี้คือ ...



ตามรอย "รังนกกระจาบ" อ่างทอง ที่พอเราเห็นครั้งแรกรู้สึกประหลาดใจว่า สายน้ำแห่งนี้เราจะพบรังของนกกระจาบเป็นจำนวนมาก จากข้อมูลที่เราทราบมา พบว่านกกระจาบได้มาทำรังในแม่น้ำน้อยแห่งนี้มาเป็นเวลานาน และชาวบ้านที่อยู่ก็ไม่ได้ไปทำร้าย หรือเอารังของนกกระจาบไปขายแต่อย่างใด ปล่อยให้อยู่บนต้นไม้แบบนี้มาตลอด จึงเป็นเสน่ห์ที่ดึงดูดสายตาของผู้มาเยือนอย่างเรา ช่วงเวลา

ที่เหมาะสมสำหรับการล่องเรือ คือ ช่วงเดือนสิงหาคม ถึงพฤศจิกายน

## • เมนูย้อนยุค สำรับบ้านระจัน

ออกจากเมืองไชโย ก็มาต่อกันที่เมืองสิงห์บุรี ถิ่นวีรชน ซึ่งระหว่างทางเพลงสมัยเด็ก ๆ ก็วิ่งเข้ามาในหัว พร้อมกับฮัมไปแบบไม่รู้ตัว **“ศึกบางระจัน จำให้มั่นพี่น้องชาติไทย เกียรติประวัติสร้างไว้ แก่ชนชาติไทยรุ่นหลัง...”** เพียงไม่นานก็ขับรถมาถึงจุดหมายปลายทางของเรานั่นก็คือ อนุสาวรีย์วีระชนค่ายบางระจัน ซึ่งปัจจุบันนี้นอกจากนักท่องเที่ยวจะมาเคารพเหล่าบรรดาวีรชนคนบางระจันที่ช่วยกันปกป้องบ้านเมืองจากข้าศึกแล้ว ทุกคนยังนิยมข้ามถนนไปเที่ยวตลาดไทยย้อนยุคบ้านระจันกันด้วย ซึ่งอยู่ตรงข้ามกันอย่างพอดิบพอดี เปิดทุกวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยในบรรยากาศตลาดนั้น ได้จำลองบรรยากาศในสมัยอดีตในสมัยนักรบบางระจัน ทำให้มีกลิ่นอายของความเป็นสนามรบ สร้างรั้วรอบขอบชิด มีป้อมปราการไม้สูงใหญ่เป็นฉากให้โพสต์ถ่ายรูป ภายในตลาดพ่อค้าแม่ขายล้วนแล้วแต่แต่งตัวย้อนยุคสนทนาพาทีด้วยภาษาสมัยอยุธยา จัดซุ้มขายของดังตลาดในอดีต พร้อมขายแต่อาหารและขนมสูตรโบราณหารับประทานกันยาก หนึ่งในนั้นคือ **ต้มปลาร้าหัวตาล** แม้จะหยิบลอนลูกตาลแสนหวานจากตาลโตนดไปชิมแล้ว แต่ตรงหัวตาลคนโบร่ำโบราณก็ไม่ทิ้ง เลือกมาทำแกงเป็นของคาวกับน้ำปลาร้า ปลาย่างเครื่องแกงสมุนไพรทั้งหลาย ให้รสชาติออกเค็ม เผ็ด เปรี้ยวเล็กน้อย และที่สิงห์บุรีนี้ก็เป็นอีกพื้นที่หนึ่งที่มีต้นตาลเยอะมาก เมนูนี้จึงเป็นเมนูโบราณ ที่ถูกจารึกไว้ในบันทึกเหตุการณ์รับเสด็จ

ล้นเกล้ารัชกาลที่ 5 ที่เสด็จฯ ประพาสหัวเมืองสิงห์บุรี ว่าได้จัดต้มปลาร้าหัวตาลเป็นเครื่องเสวยอันเป็นที่ทรงโปรดปรานของพระองค์มาก สำหรับเมนูนี้วัตถุดิบหลักก็คือ หัวตาลอ่อน ซึ่งนำมาแกงกับกะทิ ผสมด้วยพริกแกงและยกรสชาติด้วยน้ำปลาร้าอย่างดี ตัดรสปร่าด้วยน้ำตาลปึกอีกนิด ทำให้รสชาติของต้มปลาร้าหัวตาลนี้ กลมกล่อม หอมหวลยวนใจนักชิมต่างถิ่นอย่างเรามาก เมื่อมาถึงตลาดนี้แล้วพลาดไม่ได้กับเมนูโบราณ เมนูนี้ที่นับวันจะหาทานยากขึ้นทุกวัน หากจะทานต้องติดต่อสอบถามทางร้านล่วงหน้า

หลังจากทานจนอิ่มแล้วก็ลองเสิร์ชหาข้อมูลในอินเตอร์เน็ตเล่น ๆ ถึงสรรพคุณของตาล โอ้โห้...ไม่น่าเชื่อว่าสรรพคุณของตาลนั้นมากมายหลายอย่างมาก แต่สิ่งหนึ่งที่คิดว่าน่าจะจริงที่สุด นั่นคือในลูกตาลอ่อนนั้นมีฟอสฟอรัสสูง จึงช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงได้และยังช่วยลดกรดในกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี มิน่าล่ะ วีรบุรุษบ้านบางระจันถึงร่างกายสูงใหญ่กำยำ เป็นเพราะทานตาลกันมากโข กระดูกจึงแข็งแรงนั่นเอง

แวะเบรกกระเพาะอาหารสักนิด ด้วยการแวะเจริญสติที่ **วัดพระนอนจักรสีห์วรวิหาร**หรือวัดพระนอนจักรสีห์ เล่าขานกันว่าวัดโบราณแห่งนี้สร้างขึ้นก่อนกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ภายในวิหารเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธไสยาสน์ ปางโปรดอสุรินทราหูขนาดใหญ่ มีพุทธลักษณะแบบสุโขทัยที่มีความอ่อนช้อยงดงามมาก นับได้ว่าเป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองสิงห์บุรี ที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ ชาวเมืองและพุทธศาสนิกชนทั่วไทยล้วนแล้วแต่เคารพนับถือกันมากว่าเป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ จึงมีผู้คนมากราบสักการะกันอยู่ตลอด ด้านหน้าวิหารมีต้นสาละลังกาใหญ่ ต้นไม้สำคัญในพุทธประวัติที่ยังผลิดอกบานสะพรั่งให้ชมอยู่เสมอ ใครเคยแต่อ่านเจอเรื่องต้นสาละ แต่ยังไม่เคยสัมผัสต้นจริง มาที่วัดนี้เห็นชัดเจนแน่นอน

## • เติมพลังศรัทธา ชิมปลาแม่ลาเลื่องชื่อ

เสร็จจากชมวัดให้จิตใจผ่องแผ้วแล้วก็ต้องหาอะไรใส่ท้องสักนิด ซึ่งหากเอ่ยชื่อสิงห์บุรีแล้วทุกคนต้องนึกถึงปลาไม่แพ้วีรชนคนกล้าแต่อย่างใด และปลาที่นักชิมทั้งหลายยกนิ้วให้เมื่อมาเยือนสิงห์บุรีนั่นก็คือปลาแม่ลาเผา ซึ่งก็เพิ่งจะถึงบางอ้อวันนี้เอง ว่าแท้จริงปลาแม่ลานั้นเป็นชื่อเรียกปลาที่มาจากลำน้ำแม่ลา ไม่ใช่ปลาชื่อพันธุ์แม่ลาแต่อย่างใด นึกแล้วขำตัวเองที่เข้าใจผิดมาจวบจนวันนี้ ว่าแล้วจะชักช้าอยู่ทำไม ขับรถตรงไปที่อำเภออินทร์บุรี เพื่อไปเสาะแสวงหาเมนูขึ้นชื่อชนิดนี้ นั่นก็คือ **“ปลาช่อนแม่ลาเผา สะเดาฟาดไฟ”** ซึ่งลำน้ำแม่ลาเป็นชื่อของแหล่งน้ำที่สำคัญซึ่งมีพื้นที่อยู่ในเขตอำเภออินทร์บุรี ด้วยเป็นแหล่งน้ำที่มีความสมบูรณ์ทางธรรมชาติอยู่มาก ปลาช่อนที่นี่จึงมีความพิเศษไม่เหมือนปลาช่อนที่อื่น นั่นคือจะมีครีบหูสีชมพู และเนื้อก็จะมีริ้วสีชมพูแทรกอยู่ระหว่างเนื้อสีขาวของตัวปลาด้วย นอกจากนั้นปลาช่อนแม่ลานี้ จะมีเนื้อที่แน่น ไม่แข็ง แต่กลับหวานอร่อยนัก วิธีทำก็นำปลาช่อนมาย่างไฟอ่อน ๆ ให้สุก จนเกล็ดและหนังเกรียมดำ บางคนใช้เทคนิคไปอบต่อกับกาบมะพร้าว ให้เนื้อปลานุ่มแน่นสีขาวฟูร่อนออกจากหนังโดยง่าย แถมยังมีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ของกาบมะพร้าวเผา ชูรสชาติให้เนื้อปลาหอมยิ่งขึ้นไปอีก วิธีทาน ทานคู่กับน้ำจิ้มรสแซ่บ หรือคู่น้ำปลาหวานที่แนมคู่กับยอดสะเดาที่ไปเผาสะดุ้งไฟนิด ๆ เลยทำให้เมื่อได้ชิมเมนูนี้แล้ว อร่อยน้ำตาไหลเลยทีเดียว

ตารางทัวร์หนึ่งวันของเราอัดแน่นด้วยความสนุก ความสุข และความอิ่มเอมใจ ใครที่ไม่อยากไปเที่ยวไกลจากกรุงเทพนัก อ่างทอง-สิงห์บุรี พร้อมเป็นคำตอบให้คุณ

# ปักหมุด
# อาหารถิ่นในตำนาน

## ขนมเกสรลำเจียก

**ตลาดศาลเจ้าโรงทอง** อำเภอวิเศษชัยชาญ

## ฉู่ฉี่ปลาเนื้ออ่อนผัดกับผักบุ้ง

**ร้านนิรมิต อำเภอวิเศษชัยชาญ**

โทร. 08-1852-4777, 08-7119-1331

## ต้มปลาร้าหัวตาล

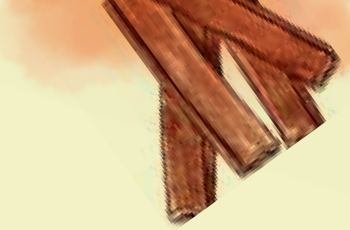
**ตลาดไทยย้อนยุคบ้านระจัน**

โทร. 09-1765-6556 (คุณนุกูล)

## ปลาช่อนแม่ลาเผาสะเดาฟาดไฟ

**ร้านริมแม่ลา ต้นตำรับปลาช่อนแม่ลาเผา**

โทร. 0-3658-7166



# จังหวัดราชบุรี

## เสน่ห์ของกิน ถิ่น จีน มอญ

# แนะนำแหล่งท่องเที่ยว เมืองโอ่ง

A01 ณ สัทธา อุทยานไทย อุทยานแห่งความศรัทธา ความเชื่อ ความรู้ในความเป็นไทย

A02 "เรื่องของโอ่ง" อีกสถานที่ ที่สวยงามและเพลิดเพลินกับเรื่องราว ของโอ่งราชบุรีได้อย่างน่าสนใจ

A03 "อุทยานหินเขางู" อีกหนึ่งความมหัศจรรย์ทางธรรมชาติ ของเมืองราชบุรี

A04 เมืองโบราณคูบัว ตลาดนัดไท-ยวน วัดโขลงสุวรรณคีรี สัมผัสวิถีวัฒนธรรม และอาหารประจำถิ่นมากมาย

A05 ตลาดน้ำหลักห้า สัมผัสวิถีชีวิตชุมชนริมน้ำอันเก่าแก่กว่า 150 ปี

# จังหวัดราชบุรี

จังหวัดราชบุรีในอดีตเคยเป็นหัวเมืองที่เจริญรุ่งเรืองแห่งหนึ่งของแคว้นสุวรรณภูมิหรือที่เรียกกันว่า “ทวารวดี” ที่ยังคงหลงเหลือโบราณสถาน โบราณวัตถุและเรื่องราวที่มีคุณค่ามาจนถึงทุกวันนี้ ราชบุรีจึงเต็มไปด้วยเรื่องราวที่น่าสนใจ ทั้งประวัติศาสตร์ ประเพณี งานศิลปะหัตถกรรมและวัฒนธรรมทางอาหาร เป็นดินแดนธรรมชาติแห่งเทือกเขาตะนาวศรี วิถีชุมชนหลากหลาย เพราะเป็นการผสมผสานจาก 8 ชาติพันธุ์ ทั้งคนไทยภาคกลางพื้นถิ่น ชาวไท-ยวน ชาวไทยกะเหรี่ยง ชาวไทยลาวตี้ ชาวไทยจีน ชาวไทยมอญ ชาวไทยลาวโซ่ง ชาวไทยลาวเขมร และปัจจุบันราชบุรีก็ปรับเปลี่ยนตัวเองเป็นเมืองแห่งศิลปะ ที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คน และเป็นเมืองต้นตำรับของอร่อย ที่เราได้ไปเยือนแล้วจะต้องติดใจอย่างแน่นอน โดยการเดินทางมาราชบุรีนั้น สามารถขับรถจากกรุงเทพฯ ไปทางทิศตะวันตกราว 110 กิโลเมตร ซึ่งใช้เวลาเพียงชั่วโมงกว่าๆ ก็จะถึงราชบุรีอย่างง่ายดาย

# เสน่ห์ของกิน

# ถิ่น จีน มอญ

เมื่อเดินทางออกจากกรุงเทพฯ แค่ชั่วโมงนิด ๆ ก็มาถึงอำเภอโพธาราม ต้นตำรับอาหารอย่างแรกที่ถือกำเนิดขึ้นที่นี่ นั่นก็คือ **"เต้าหู้ดำ"** ที่เป็นอาหารสูตรดั้งเดิมของชาวจีนแต้จิ๋ว ทำจากถั่วเหลืองแท้ ๆ โดยส่วนผสมที่ใช้ประกอบไปด้วย ผงพะโล้ น้ำตาลทราย เกลือทะเลอบเชย และโป๊ยกั๊ก ซึ่งเคล็ดลับความอร่อยนั้นก็คือ การต้มโดยใช้ไฟปานกลางและใช้เวลาในการต้มนาน 3 - 4 วัน เพื่อให้น้ำพะโล้ค่อย ๆ ซึมเข้าเนื้อ โดยจะไม่มีการใส่สารกันบูด อย่างไรก็ตาม หัวใจสำคัญของเต้าหูดำก็คือ การเลือกเต้าหู้คุณภาพดีจากโรงงานที่สั่งซื้อเป็นประจำ เพราะเป็นเต้าหู้ที่ใช้ถั่วเหลือง 100% ไม่มีส่วนผสมของแป้ง เพราะหากมีส่วนผสมของแป้งจะทำให้รสชาติของเต้าหู้ดำที่ออกมานั้นผิดเพี้ยนไป ส่วนรสชาติของเต้าหู้ดำจะออกหวานเค็มเหมือนกับพะโล้ สามารถกินเปล่าได้เลย หรือถ้าต้องการนำไปปรุงอาหารเพิ่มก็ได้ โดยทางร้านมีเมนูแนะนำให้แก่ลูกค้า ได้แก่ ยำเต้าหู้ดำ เต้าหู้ดำผัดกะเพรา แกงป่าเต้าหู้ดำ เต้าหู้ดำผัดถั่วงอก และพะโล้ ลูกค้าบางคนก็ขอน้ำที่ต้มเต้าหู้ เพื่อนำกลับไปทำพะโล้ โดยทางร้านก็ไม่หวงถ้าลูกค้าอยากได้น้ำ

เพราะน้ำที่เหลือไม่ได้นำไปต้มต่อ แต่จะทำการปรุงรสและทำน้ำใหม่ทุกครั้ง สำหรับเต้าหู้ดำนี้ ได้รับอิทธิพลจากชาวจีนที่เข้ามาอาศัยในเมืองราชบุรี ซึ่งมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์จากจดหมายเหตุการเสด็จประพาสเมืองโพธาราม ในรัชสมัยสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ในราวปี พ.ศ.2431 ความว่า "...เวลาบ่าย 3 โมงเศษเสด็จขึ้นประพาสตลาดโพธาราม ตลาดนี้มีบ้านเรือนราษฎรไทยจีนตั้งอยู่หลายร้อยเรือน..." ซึ่งจะเห็นได้ว่าโพธารามนั้นมีชาวจีนมาอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากจึงไม่น่าแปลกใจ ที่เมนูนี้จะได้รับความนิยมจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

โพธาราม ไม่ได้มีดีแค่เต้าหู้ดำเท่านั้น แต่หากมีอีกหนึ่งเมนูที่ห้ามพลาดนั่นก็คือ **"เนื้อต้มบ้านสิงห์"** ซึ่งเป็นอาหารเฉพาะถิ่นคิดค้นสูตรเด็ดจากชาวจีนชื่อ "โกเหลียง" เมื่อกว่า 20 ปีที่แล้ว ที่ผันตัวเองจากจับกังโรงสี เพราะเบื่องานแบกหาม มาคิดต่างสร้างสรรค์เมนูต้มเนื้อผสมผสานกึ่งต้มยำ กึ่งเนื้อลวก และยึดเป็นอาชีพจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน โดยขั้นตอนวิธีการทำนั้นไม่ยาก แต่ต้องพิถีพิถันตั้งแต่การเลือกเนื้อ ซึ่งต้องเป็นเนื้อสันในเท่านั้น เพราะเหนียวนุ่มกำลังดี ส่วนเครื่องในมาเต็ม ทั้งตับ ม้าม ไส้ ขอบด้ง หัวใจ ขี้ริ้ว ล้างสะอาดเอี่ยมอ่อง ไร้กลิ่นคาว ล้างก่อนแล้วต้ม ก่อนเสิร์ฟก็ลวกซ้ำอีกครั้ง จากนั้นจึงปรุงรสแบบต้มยำ ใส่ข่าหั่นเป็นแว่น ๆ ตะไคร้ซอย พริกขี้หนูซอย บีบมะนาวสดลงไป โรยด้วยกะเพราและผักชีฝรั่ง ปรุงแบบชามต่อชาม รสชาติจัดจ้านคล้ายต้มยำน้ำใส เหตุที่เรียกว่าเนื้อต้มบ้านสิงห์ ก็มาจากที่เมนูนี้มีต้นตำรับจากตำบลบ้านสิงห์ ในอำเภอโพธารามนั่นเอง

จากที่ราชบุรีมีชาวจีนอาศัยอยู่มากมาย และไม่ได้มีเฉพาะที่อำเภอโพธารามเท่านั้น แต่ที่อำเภอดำเนินสะดวก ก็มีชาวจีนอีกจำนวนหนึ่งอาศัยอยู่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 ซึ่งเป็นชาวจีนผู้ใช้แรงงานที่มาขุดคลองดำเนินสะดวก ซึ่งปกตินั้นชาวจีนนิยมทานข้าวต้มเป็นอาหารหลัก แต่เนื่องจากข้าวต้มเป็นอาหารจานร้อน ประกอบกับสภาพอากาศประเทศไทยมีอุณหภูมิที่สูง รวมถึงข้าวต้มเป็นอาหารที่ไม่อิ่มท้อง จึงส่งผลให้การรับประทานข้าวต้มจึงไม่เหมาะสม ดังนั้น

จึงมีการปรับเปลี่ยนจากข้าวต้มสู่ **“ข้าวแห้ง”** ในที่สุด สำหรับเมนูข้าวแห้งนั้นมีวิธีทำก็คือ ไก่ต้มซีอิ๊วที่เคี่ยวจนได้ที่รวมกับเลือดเป็ดพะโล้หรือเลือดไก่ ราดบนข้าวสวยร้อน ๆ ที่โรยหน้าด้วยตั้งฉ่าย กระเทียมเจียวและผักชี บางท้องที่นิยมทานกับกุ้งทอดหรือเต้าหู้ทอดเป็นเครื่องเคียง ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู น้ำตาล น้ำปลาและพริกป่นเหมือนกับการทานก๋วยเตี๋ยว และร้านที่ยังคงขายอยู่ คือที่ตลาดน้ำหลักห้า ริมคลองดำเนินสะดวก และยังคงสูตรดั้งเดิมเอาไว้เพื่อเป็นการรักษามรดกทางวัฒนธรรมอาหารเอาไว้อีกทางหนึ่ง

สำหรับ “ตลาดน้ำหลักห้า” นั้นอยู่ตรงรอยต่อ 2 จังหวัด คือ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร และอำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี จึงเรียกได้ว่าเป็นตลาดน้ำ 2 แผ่นดิน เป็นตลาดน้ำอยู่ปลายเขตอำเภอดำเนินสะดวก ราชบุรี ชุมชนริมน้ำแห่งนี้มีอายุเก่าแก่ไม่ต่ำกว่า 150 ปี ถ้านับจากหลักฐานการสร้างวัดปราสาทสิทธิ์ (วัดหลักห้า) ซึ่งวัดแห่งนี้สมเด็จเจ้าพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค) ผู้อำนวยการขุดคลองดำเนินสะดวกได้สร้างไว้เป็นอนุสรณ์ ในอดีตตลาดน้ำหลักห้า เป็นตลาดที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก จะมีพ่อค้าแม่ค้าพายเรือ หรือขับเรือมาค้าขายกันแต่เช้ามืด แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไป การคมนาคมทางบกสะดวกสบาย เกิดตลาดบกขึ้น ทำให้เรือขายของบางตาไปจนเลิกขายกันไป ปัจจุบันได้รับการฟื้นฟูเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยได้รับความร่วมมือจากชาวบ้านและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทำให้ตลาดน้ำหลักห้ากลับมาคึกคักมีชีวิตชีวาอีกครั้งให้นักท่องเที่ยวได้มาสัมผัสบรรยากาศเก่า ๆ เวลาเปลี่ยนไปไม่อาจย้อนคืน แต่หลายอย่างที่นี่เหมือนถูกหยุดเวลาไว้ไม่เปลี่ยนแปลง...ชมของเก่า อร่อยกับอาหารท้องถิ่น ชมวิถีชีวิตริมคลอง

## • อร่อยของกิน เยือนถิ่นชาวมอญ

นอกเหนือจากชาวจีนแล้ว ราชบุรีมีอีกกลุ่มชาติพันธุ์ ที่อาศัยอยู่แถบริมแม่น้ำแม่กลองนั้นก็คือชาวมอญ ซึ่งเข้ามาอาศัยในพื้นที่นี้ตั้งแต่สมัยโบราณ ดังนั้นวัฒนธรรมทางด้านอาหารการกินของชาวมอญ จึงได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นจวบจนปัจจุบัน ดังนั้นหากมาเยือนราชบุรี

ก็ต้องได้มาลองชิมอาหารเมนูพื้นบ้านของชาวมอญในราชบุรีที่หาทานไม่ได้ง่ายนัก **“แกงส้มมะตาด”** ได้ยินแค่ชื่อก็ว่าแปลกแล้ว และคิดว่าคงไม่ค่อยมีใครรู้จักผลมะตาดสักเท่าไหร่ ซึ่งมะตาดนั้นก็คือ ผลไม้พื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เรานี่เอง แต่มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ เป็นผลไม้ตามฤดูกาลที่ออกมากในช่วงฤดูปลายฝนต้นหนาวเท่านั้น ฉะนั้นแกงส้มมะตาดนั้นก็จะมีเฉพาะในช่วงที่ผลมะตาดออก ถึงจะได้นำมาปรุงอาหารให้ได้ลิ้มรส ผลมะตาดมีรสเปรี้ยวจัด และนิยมนำมาทำอาหารทั้งคาวและหวาน และเป็นผลไม้หลักอีกอย่างในเมนูประจำสำรับของชาวมอญ และในชุมชนมอญนครชุมน์ จังหวัดราชบุรีก็ยังคงทำเมนูนี้ทานกันอยู่ ถือเป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่ง เพราะผลมะตาดนั้นเมื่อนำมาปรุงอาหาร จะมีลักษณะเป็นเมือกเหมือนวุ้น ช่วยเคลือบกระเพาะอาหารและลำไส้ด้วย แกงส้มมะตาดนั้นถือเป็นเมนูสุขภาพเลยก็ว่าได้ เพราะนอกจากผลมะตาดแล้ว ยังมีฟักทอง แตงโมอ่อน มะเขือเปราะและใบแมงลักด้วย หากใครอยากลิ้มลองก็สามารถไปหาซื้อได้ที่ตลาดบ้านโป่ง ช่วงราว ๆ เดือนกันยายนเป็นต้นไป

เมื่อพูดถึงเรื่องชาติพันธุ์ของคนราชบุรีนั้น ยังมีกลุ่มชาวไทยวนอีกหนึ่งกลุ่มที่น่าสนใจ ซึ่งเป็นชุมชนที่มีความสำคัญในสมัยทวารวดี ตั้งอยู่ทางใต้สุดของลุ่มน้ำเจ้าพระยา และป็นเส้นทางการค้าที่สำคัญ มีการขุดพบโบราณสถานและโบราณวัตถุ

จำนวนมาก เช่น เครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน เครื่องประดับและอาวุธที่ทำจากโลหะ หินและแก้ว ในปัจจุบันได้จัดตั้งเป็นจิปาถะภัณฑ์สถานบ้านคูบัว สำหรับแสดงโบราณวัตถุสมัยทวารวดี วิถีชีวิตชุมชนไทยวน ภูมิปัญญาการทอผ้าจกไทยวน เชียงแสน และการแต่งกายของชาติพันธุ์ต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันได้มีการพัฒนาเป็นสถานที่ท่องเที่ยว นั่นคือ **“เมืองโบราณคูบัว ตลาดนัดไทยวน วัดโขลงสุวรรณคีรี”** โดยในทุกวันศุกร์ – วันอาทิตย์ จะมี “กาดวิถีชุมชนคูบัว” ตลาดโบราณที่ผสมผสานกลิ่นอายของวิถีชีวิตของชาวไทยวน มีของกิน ของใช้ ของพื้นบ้านให้ชิมและชมมากมาย ตั้งแต่เวลา 09.00-19.00 น. และในช่วงเย็นตั้งแต่ 17.00 น. จะมีการแสดงและดนตรีพื้นบ้านที่แสดงโดยเด็ก ๆ ในชุมชนและวงดนตรีพื้นบ้านขับกล่อม สร้างบรรยากาศสนุกสนานครื้นเครงไม่น้อยเลยทีเดียว จึงเป็นอีกที่ ที่อยากเชิญชวนนักท่องเที่ยวมาเที่ยวตลาดแห่งนี้

ณ สัทธา อุทยานไทย

อีกสถานที่ท่องเที่ยวแห่งหนึ่งที่น่าสนใจ ซึ่งเตรียมที่จะเปิดต้อนรับนักท่องเที่ยวในวันที่ 30 มิถุนายน 2561 นี้ นั่นก็คือ **"ณ สัทธา อุทยานไทย"** หรือชื่อเดิมคือ (อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม) ตั้งอยู่ในสวนสวยที่เป็นธรรมชาติ สงบร่มรื่นกว่า 42 ไร่ เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ ปลูกฝังความเป็นไทย ส่งเสริมพุทธศาสนา และอนุรักษ์ศิลปะและวัฒนธรรมที่ดีงาม มีจัดแสดงหุ่นขี้ผึ้งของบุคคลสำคัญ วิหารสุโขทัยที่บอกเล่าเรื่องราวการเดินทางของพุทธศาสนาสู่ประเทศไทย ด้วยเทคนิค Mapping แสง สี เสียงที่น่าตื่นตาตื่นใจ การเรียนรู้ผ่านแอพพลิเคชั่นและสื่อผสมที่ทันสมัย ในบริเวณบ้านไทยทั้ง 4 ภาค ก็มีแสดงวิถีชีวิตพื้นบ้าน การเรียนรู้เรื่องสมุนไพรและพรรณไม้ที่สำคัญของไทย พร้อมทั้งมีกิจกรรมเวิร์กช็อป และการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยที่จะมาใช้เวลาร่วมกันอย่างมีความสุข

มาถึงราชบุรีเมืองแห่งโอ่งทั้งที จะไม่แวะไปชมโรงงานทำโอ่ง ก็เหมือนว่ามาไม่ถึง ซึ่งตอนนี้ทางจังหวัดก็ได้ส่งเสริมให้เป็นแหล่งเผยแพร่ความรู้และอนุรักษ์โอ่ง เราขอนำเสนอ **"เรื่องของโอ่ง"** สถานที่ท่องเที่ยวเชิงศิลปวัฒนธรรมแนวใหม่ที่สะท้อนวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของชาวราชบุรีในอดีตที่ผูกพันอยู่กับโอ่ง และด้วยความมุ่งมั่นในการสืบสานศิลปวัฒนธรรมในการปั้นโอ่งมังกรตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน จึงเกิดเป็นศูนย์การเรียนรู้ขึ้น เพื่อให้ชนรุ่นหลังตระหนักถึงความเป็นมาของโอ่งมังกร ปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์และดำรงภูมิปัญญาดั้งเดิมของโอ่งมังกร ผ่านอนิเมชั่น 3 มิติ มีพิพิธภัณฑ์โอ่งที่บอกเล่าเรื่องราวความเป็นมาและแสดงโอ่งรูปแบบต่าง ๆ ตั้งแต่อดีต มีการสาธิตการปั้นโอ่ง การทำลวดลายบนโอ่ง จัดแสดงเครื่องมือและเตาเผาโอ่งจำลอง ซึ่งหาชมได้ยากแล้วในปัจจุบัน นำชมโดยผู้บรรยาย พร้อมร้านขายของที่ระลึกและร้านอาหารครบวงจร รวมถึงกิจกรรมเวิร์กช็อปที่น่าสนใจให้เราใช้เวลากันได้ทั้งวัน

เป็นการมาเที่ยวราชบุรีที่คุ้มค่าคุ้มเวลา ทั้งอิ่มท้องและอิ่มใจกลับไป และราชบุรียังมีสถานที่ที่น่าสนใจรอให้ทุกท่านมาเยือนอีกมากมาย แล้วกลับมาราชบุรีอีกนะ

# ปักหมุด
# อาหารถิ่นในตำนาน

## เต้าหู้ดำ

**ร้านเต้าหู้ดำแม่เล็ก ตลาดโพธาราม**
โทร. 0-3223-1429, 08-6758-5490
**ร้านเจ้อั้ง ตลาดโพธาราม** โทร. 08-1178-5795

## ข้าวแห้ง

**ร้าน “บ้านปูล้อ” ตลาดน้ำหลักห้า**
โทร. 08-7410-9888

## แกงส้มมะตาด

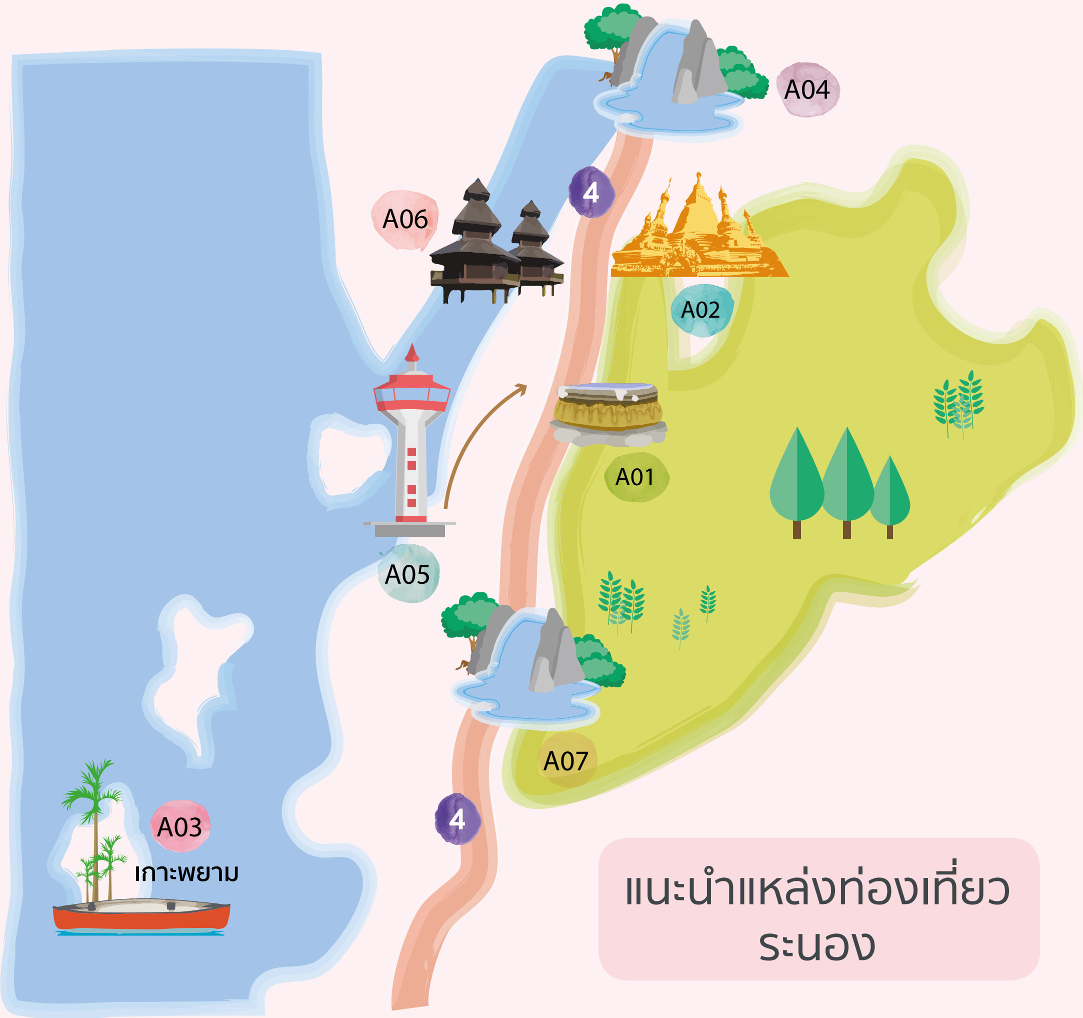
**ตลาดบ้านโป่ง**

## เนื้อต้มบ้านสิงห์

**ร้านเนื้อต้มบ้านสิงห์ โกเหลียงเจ้าเก่า**
โทร. 08-1011-8685

# จังหวัดระนอง

## อาหารระนอง ฝนแปดแดดสี่




# แนะนำแหล่งท่องเที่ยว ระนอง

- A01 แวะแช่น้ำร้อนที่บ่อน้ำร้อนสวนสาธารณะรักษะวาริน ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและอุดมไปด้วยแร่ธาตุ โดยไม่มีสารกำมะถันเจือปน
- A02 ชมพระพุทธไสยาสน์ที่ใหญ่ที่สุดในภาคใต้ วัดวารีบรรพต
- A03 เกาะพยาม ชมวิถีชาวเลมอแกน
- A04 เที่ยวน้ำตกปุญญบาล
- A05 ชมวิวที่หาดชาญดำริ ไหว้เจ้าแม่กวนอิมกลางน้ำ
- A06 ชมพระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง) ตั้งอยู่บริเวณเชิงเขารัตนรังสรรค์
- A07 อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว

# จังหวัดระนอง

ระนองจังหวัดเล็กๆ บนด้ามขวานทอง ที่อัดแน่นด้วยความอุดมสมบูรณ์ของทรัพย์ในดินสินในน้ำ เพราะเมืองนี้มีอุทยานแห่งชาติทั้งบนผืนดินและแผ่นน้ำ จะขึ้นเหนือ (ภูเขา) ล่องใต้ (ทะเล) มีครบในจังหวัดเดียว ส่งให้นาทีนี้ ระนองกำลังเริ่มเป็นที่นิยมในหมู่นักท่องเที่ยวมากขึ้นเรื่อยๆ ใครที่เคยมาเยือนแล้วก็อยากมาซ้ำ ที่เคยมาแล้วก็ไปเล่าให้ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงฟัง ก็กระตุ้นความอยากมากันขั้นสุด มาแล้วทั้งได้ดำผุดดำว่ายในทะเลสวย พายเรือชมป่าชายเลน นั่งเล่นชมน้ำใสไหลเย็นริมน้ำตก ยกแก๊งไปอาบน้ำแร่ในออนเซ็นแบบไทยสไตล์ แล้วยังจะต้องการอื่นใดอีก

ระนองอยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 568 กิโลเมตร นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางสู่จังหวัดระนองได้ทั้งทางรถยนต์ส่วนตัว รถประจำทาง และทางเครื่องบิน โดยทางรถยนต์คุณสามารถเดินทางจากกรุงเทพฯ โดยใช้ทางหลวงหมายเลข 35 (ถนนพระราม 2 หรือถนนธนบุรี-ปากท่อ แล้วแยกซ้ายเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข 4 (ถนนเพชรเกษม) ไปจนถึงจังหวัดระนอง หากจะใช้บริการรถประจำทาง ก็มีรถโดยสารปรับอากาศสายกรุงเทพฯ-ระนอง ออกจากสถานีขนส่งสายใต้ ถนนบรมราชชนนีทุกวัน วันละหลายเที่ยว ซึ่งใช้เวลาเดินทางประมาณ 8 ชั่วโมงก็สะดวกดี แต่ที่สะดวกที่สุดคงหนีไม่พ้นทางเครื่องบิน

# อาหารระนอง
# ฝนแปดแดดสี่

ชื่อ ”ระนอง” เพี้ยนมาจากแร่นอง เมืองนี้จึงเต็มไปด้วยแร่ธาตุ หนึ่งในนั้นคือบรรดาแร่ต่าง ๆ ที่อยู่ในน้ำพุร้อน เมืองนี้จึงมีบ่อน้ำแร่ร้อนอุดมด้วยแร่ธาตุชั้นดีผุดขึ้นเองตามธรรมชาติ ยอดนิยมอันดับต้น ๆ แห่งแรกคือ บ่อน้ำแร่ร้อนรักษะวาริน เป็นแหล่งน้ำแร่ร้อนเก่าแก่ที่ถูกค้นพบมาเป็นเวลานานแล้ว ที่นี่จึงเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพยอดนิยม และมีชื่อเสียงมาอย่างยาวนานในภาคใต้ มีทั้งบ่อน้ำแร่ร้อนไร้กลิ่นกำมะถัน อุณหภูมิประมาณ 65 องศาเซลเซียส ให้แช่เท้า แช่ตัว เทคนิคการแช่น้ำร้อนคือ อย่าแช่ทีเดียวนาน ๆ ควรสลับขึ้นมาล้างน้ำเย็นด้วย ขึ้นลงสัก 3 รอบกำลังดี นอกจากนี้ยังมีลานสุขภาพบำบัด เป็นพื้นปูนที่ร้อนเพราะมีกระแสน้ำแร่ร้อนไหลผ่านด้านล่าง ผู้คนนิยมมาโยคะร้อนหรือนอนให้เหงื่อซึม กระตุ้นเลือดลมไหลเวียน ผ่อนคลายกล้ามเนื้อสบาย ๆ

## • ลิ้มรสอาหารถิ่น ของกินเจ้าสัว

เนื่องจากระนองเป็นเมืองแห่งแร่ ดังนั้นอุตสาหกรรมที่สำคัญตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันก็คงไม่พ้นแร่นั่นเอง ซึ่งในอดีตนั้น ผู้ที่บุกเบิกทำกิจการค้าแร่ในระนองนั้น เป็นชาวจีนแผ่นดินใหญ่ ต้นตระกูล ณ ระนอง ซึ่งต่อมาได้รับพระบรมราชโองการให้มีบรรดาศักดิ์เป็นพระยาดำรงสุจริตมหิศรภักดี ในตำแหน่งจางวางเมืองระนอง ซึ่งเทียบเท่าเจ้าเมืองสมัยนั้น จึงไม่แปลกที่จะนำวัฒนธรรมจีนติดตัวมา และได้เผยแพร่ทั้งเรื่องของความเชื่อ ประเพณี และอาหารไปทั่วระนองด้วย ดังนั้นหากใครได้มาระนองแล้วละก็ คงจะได้ยินชื่อเมนูอาหารแปลก ๆ อยู่หลายเมนู หนึ่งในนั้นก็คือ ยาวเย และ ชุนเปี๊ยะ เมนูอาหารที่เชื่อม 2 วัฒนธรรม มลายู และจีนฮกเกี้ยน หรือที่เรียกว่าเปอรานากัน นั่นเอง

**ยาวเย** อาหารพื้นเมืองเก่าแก่ของระนอง ซึ่งแปลงมาจากอาหารจีนฮกเกี้ยน ที่สืบทอดเป็นอาหารทานเล่นจวบจนปัจจุบัน ส่วนประกอบของยาวเย ก็แตกต่างกันไปสูตรใครสูตรมันบางร้านจะไม่ใส่เนื้อสัตว์ ใส่เต้าหูทอดกับไข่ต้ม แต่จะมีผักที่ยืนพื้นเหมือนกันคือ ผักบุ้งซอยลวก ซึ่งบางร้านใส่กุ้งลวกสุก ปลาหมึกลวกสุก ปาท่องโก๋หั่นขวาง กุ้งแห้งชุบแป้งทอด ฯลฯ ราดด้วยน้ำจิ้มสูตรเฉพาะ คลุกเคล้าให้เข้ากันกินเป็นของว่างรสชาติเปรี้ยวนิด เค็มหน่อย อร่อยดี ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วยาวเยถือว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่า เพราะประกอบไปด้วยอาหาร 5 หมู่ และยังมีรสชาติที่อร่อย จนนักท่องเที่ยวต่างพากันติดใจไปกับเมนูนี้ เพราะได้ฟินทั้งรสชาติอาหารทะเลสดใหม่ และกลิ่นอายวัฒนธรรมจีนในคำเดียวกัน

สำหรับอีกหนึ่งเมนู ที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีนฮกเกี้ยนนั้นก็คือ **‘ชุนเปี๊ยะ’** โดยที่เมนูนี้ถ้ามองภายนอกก็จะแอบคล้ายหอยจ๊อ ซึ่งลักษณะของตัวชุนเปี๊ยะจะเป็นฟองเต้าหู้ห่อไส้เป็นชิ้นยาว ๆ แล้วทอด โดยในสมัยโบราณจะใช้พังผืดหมูแทนฟองเต้าหู้ในการห่อตัวไส้ และส่วนผสมที่มีทั้งหมูสับ ตับหมู และเนื้อปู นำมานวดและตีให้เข้ากันจนเหนียวหนึบ จากนั้นนำไปทอดให้กรอบนอกนุ่มใน หอมกรุ่นรสชาติและเนื้อสัมผัสอร่อยอย่างลงตัว จากที่เดาไว้ข้างต้นว่ารสชาติจะต้องเหมือนหอยจ๊อนั้น แต่หลังจากที่ได้ชิมแล้ว อยากบอกว่า มีทั้งความคล้ายและความต่าง ยิ่งได้กินคู่กับน้ำจิ้มหวานอมเปรี้ยวที่เสิร์ฟมาคู่กัน ยิ่งทำให้ชุนเปี๊ยะที่ดูธรรมดา กลับอร่อยเกินที่จะห้ามใจ หากใครต้องการรู้ว่าจะอร่อยและหอมขนาดไหน ต้องเชิญมาที่ระนองสักครั้ง

ทั้ง 2 เมนูข้างต้นนั้น จะมีส่วนประกอบที่สำคัญนั่นก็คือ กุ้ง ปู ปลาหมึก นั่นเอง และระนองนั้นก็เป็นจังหวัดที่ติดกับทะเลอันดามันที่สวยงาม อีกทั้งยังเป็นแหล่งอาหารทะเลที่อุดมสมบูรณ์อีกด้วย หากมาถึงระนองแล้ว ไม่ได้ไปสัมผัสน้ำทะเล ก็จะดูแปลกไปสำหรับนักท่องเที่ยวอย่างเรา ซึ่งสำหรับแหล่งท่องเที่ยวทางทะเลที่ขึ้นชื่อ และเป็นสวรรค์สำหรับคนรักทะเลนั่นก็คือ เกาะพยาม ซึ่งเป็นเกาะที่มีเสน่ห์แห่งหนึ่งในอันดามัน ด้วยเป็นเกาะที่มีบรรยากาศสงบ ควบคู่กับวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของชุมชนชาวเลมอแกน ผู้ได้ชื่อว่าเป็นยิปซีทะเล ที่วันนี้พวกเขายังคงเลี้ยงชีพด้วยการจับสัตว์น้ำ รวมทั้งพานักท่องเที่ยวล่องเรือชมความงดงามในมุมต่าง ๆ ของเกาะพยามที่มีไฮไลท์เด็ดอยู่ที่อ่าวใหญ่ เพราะมีขนาดและพื้นที่ใหญ่สมชื่อ เวิ้งอ่าวมีความยาวราว 4 กม. ในยามน้ำลดจะมองเห็นหาดทรายอันกว้างใหญ่ค่อย ๆ ลาดเทลงสู่ทะเล เม็ดทรายในอ่าวนี้จัดว่ามีความละเอียด เนียนนุ่มสบายเท้า โดยทรายที่อ่าวใหญ่

เป็นทราย 2 สีผสมกัน คือ สีเหลืองกับสีเทา ยามน้ำลงจะมองเห็นเป็นริ้ว ๆ สวยงามมาก คลื่นที่อ่าวใหญ่ค่อนข้างแรงเหมาะแก่การเล่นกระดานโต้คลื่นเป็นอย่างมาก แต่หากใครต้องการความสงบก็สามารถปลีกตัวมาที่อ่าวต่าง ๆ เช่น อ่าวแม่หม้าย อ่าวกวางปีบ แหลมหิน และอ่าวมุก หรือหากต้องการเดินชมธรรมชาติก็สามารถมาที่อ่าวเขาควาย ซึ่งมีลักษณะเป็นอ่าวโค้งยาวประมาณ 2 กม. มุมทั้งสองโค้งเข้ามาคล้ายเขาควาย ที่นี่เป็นอ่าวที่มีความสงบเงียบ มีที่พักให้บริการหลายแห่ง มีหาดทราย 2 สี คือช่วงหนึ่งเป็นสีขาวเนียน อีกช่วงหนึ่งเป็นสีอมชมพู อันเกิดจากหอยทับทิมและเศษซากของมันอยู่ที่บริเวณชายหาดนี้จำนวนมาก นอกจากนี้ยังมี “หินทะลุ” โดยมีลักษณะเป็นภูเขาหินลูกเล็ก ๆ ตรงปลายถูกน้ำกัดเซาะเป็นช่องโพรงทำให้เราสามารถเดินลอดผ่านไปมาได้และเป็นจุดที่นักท่องเที่ยวหลายคนนิยมถ่ายภาพ อ่าวเขาควายตั้งอยู่ฝั่งตะวันตก ที่นี่จึงเป็นอีกหนึ่งจุดชมพระอาทิตย์ตกชั้นดีของเกาะเลยทีเดียว

## • เมนูเด็ดเกาะพยาม

เมื่อมาเยือนที่เกาะพยามแล้ว อีกหนึ่งสิ่งที่ขึ้นชื่อนอกเหนือจากความงามของทะเลแล้ว นั่นก็คือ มะม่วงหิมพานต์ ซึ่งชาวระนองจะเรียกว่า กาหยู เนื่องจากกาหยูพันธุ์ของระนอง มีรสชาติหวาน กรอบอร่อย จึงเรียกว่า กาหยูหวาน โดยกาหยูเป็นพืชเศรษฐกิจของระนอง ซึ่งสามารถนำมาคั่ว และกะเทาะเปลือกออกเหลือเพียงเมล็ดภายใน ซึ่งกำลังสุกพอดีสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด โดยมีสรรพคุณทางยามากมาย ไม่ว่าจะช่วยให้ร่างการเติบโตแข็งแรง ลดไข้ แก้ไอ แม้แต่เรื่องของลำไส้ก็ช่วยได้ นับว่าเป็นพืชที่มีประโยชน์มากมาย สำหรับชาวระนองแล้ว กาหยูนั้นไม่ได้ทานกันแค่เมล็ด แต่ยังทานยอดใบอีกด้วย ซึ่งเมนูที่นิยมทานกันก็คือ **ยำยอดกาหยู** นั่นเอง

สำหรับเมนูนี้ เป็นการยำแบบโบราณที่ใช้ทั้งกาหยู กะปิ และกุ้งแห้ง สามของดีเมืองระนองรวมไว้ด้วยกัน ทั้งยอดกาหยูที่มีรสฝาดกำลังดี ทานแล้วได้กลิ่นและรสเค็มจากกะปิและกุ้งแห้งมาเพิ่มความเค็ม นัวยิ่งขึ้น หอมหวานจากมะพร้าวคั่ว มีรสเปรี้ยวจากน้ำมะขามเปียก ซึ่งหอมกลิ่นมะขาม เรียกว่าครบรส สำหรับกะปิ และกุ้งนั้น ต้องยกนิ้วให้กับระนอง

เลย เพราะจังหวัดระนองนั้นเป็นแหล่งกุ้ง และเคยชั้นดีของประเทศ จึงไม่แปลกที่กะปิกับกุ้งแห้งของระนองจึงมีชื่อเสียงไปทั่วประเทศ ซึ่งร้อยทั้งร้อยของนักท่องเที่ยวที่มาระนองต้องซื้อกะปิ และกุ้งแห้งติดไม้ติดมือไปแทบทุกคน

เมื่อพูดถึงกะปิ จะไม่พูดถึงเมนู **ปลาทูทอดกะปิ** ที่นำปลาทูตัวใหญ่ไปทอดให้สุก จากนั้นจึงเตรียมซอสกะปิไว้ราด ด้วยการเอากระเทียมลงเจียวให้เหลืองกรอบ จากนั้นตั้งน้ำมันในกระทะให้ร้อนด้วยไฟอ่อน ๆ เอากะปิใส่น้ำสะอาดเล็กน้อยละลายเทลงไป เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ใส่น้ำตาลปี๊บลงไฟเคี่ยว ใส่พริกไทยดำบุบพอแตกลงไป ใส่หอมแดง ซอสหอยนางรม รากผักชี คนให้เข้ากันดี ถ้าน้ำน้อยเกินไปให้เติมน้ำสะอาดลงไปอีกนิดหน่อย เอาให้เหนียวข้นกำลังพอดี ไม่ต้องให้เข้มข้นมากหรือเหลวมากจนเกินไป จากนั้นจึงเอามาราดลงไปบนตัวปลาทูนึ่งที่ทอดเตรียมไว้แล้ว วางเรียงในจาน ราดให้ทั่วถึงทุกตัว แล้วเอาพริกชี้ฟ้าสีแดงและสีเขียวที่หั่นเฉียงไว้มาโรยให้สวยงามพอสมควร หากได้ทานกับข้าวสวยร้อน ๆ รับรองว่าเป็นการจบการท่องเที่ยวระนองครบทั้งความเพลินตา เพลินใจ และเพลินพุงที่สุดจริง ๆ

# ปักหมุด
# อาหารถิ่นในตำนาน

## ยาวเย

**ร้าน J & T** โทร. 0-7781-2483
**ถนนคนเดินระนอง**
**ร้านฟาร์มเฮ้าส์** โทร. 08-7278-4224

## ชุนเปี๊ยะ

**ร้าน J & T** โทร. 0-7781-2483

## ยำยอดกาหยู

**ร้าน J & T** โทร. 0-7781-2483

## ปลาทูทอดกะปิ

**ร้านข้าวหอม** โทร. 08-0097-3482
**ร้านอาหารคุ้นลิ้น** เปิดทุกวัน 8.00-21.00 น.
โทร. 0-7782-2863

# จังหวัดสตูล

## หรอยอาหารถิ่น
## หอมกลิ่นเครื่องเทศ

A01 ล่องแก่งชุมชนบ้านควน

A02 ทะเลแหวกสันหลังมังกร ของชาวชุมชนตันหยงโป บากันเคย

A03 ชมปราสาทหินพันยอด unseen แห่งใหม่ของสตูล

A04 หมู่บ้านชาวเลบากันใหญ่ และหอขาว หรือเกาะหอยกาบ

A05 ถ้ำเลสเตโกดอน สัมผัสความงดงามของหินงอก หินย้อยดึกดำบรรพ์

A06 พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติสตูล คฤหาสน์กูเด็น

# จังหวัดสตูล

พอบอกว่าไปสตูล ทุกคนต้องถามไปหลีเป๊ะ? อยากบอกว่าที่จริงแล้วสตูลไม่ได้มีแค่หลีเป๊ะ.. และหลีเป๊ะไม่ใช่ทั้งหมดของสตูล เพราะที่นี่ยังมีสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่เมื่อไปเห็นต้องร้องอู้หูอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น อุทยานธรณีสตูล ที่ทาง UNESCO เพิ่งประกาศให้เป็นแหล่งอุทยานธรณีโลก ซึ่งถือเป็นอุทยานธรณีโลกประเทศที่ 36 ของโลก เป็นแหล่งที่ 5 ของอาเซียนและเป็นแห่งแรกของประเทศไทย มีสันหลังมังกร ปราสาทหินพันยอด และไม่ใช่แค่มีแต่แหล่งท่องเที่ยวทางทะเล ล่องป่าเขาลำเนาไพรไปชมน้ำตกสวยที่สตูลก็มี เรียกได้ว่ามาจังหวัดเดียวเก็บเกี่ยวแหล่งท่องเที่ยวไปทุกรสชาติ การเดินทางไปสตูลทางเครื่องบินจะสะดวกสุด แม้จะไม่มีสนามบินเป็นของตัวเอง แต่ถ้าลงเครื่องจากหาดใหญ่ ต่อรถเข้าสตูลก็ใช้เวลาแค่เพียงชั่วโมงเศษๆ เท่านั้นเอง

# หรอยอาหารถิ่น
# หอมกลิ่นเครื่องเทศ

ด้วยอดีตสตูลคือส่วนหนึ่งของไทรบุรี (รัฐเคดาห์ มาเลเซีย) ผู้คนส่วนใหญ่จึงสืบเชื้อสายมลายู อาหารการกินก็ได้รับอิทธิพลมาไม่น้อยเช่นกัน สำหรับเมนูพิเศษ ถือเป็นเมนูคู่บ้านคู่เมืองของสตูล จนยกขึ้นโต๊ะต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยียนอยู่เป็นประจำ นั่นก็คือ **‘ข้าวมันแกงตอแมะห์’** ตอแมะห์มาจากตูมิห์ในภาษามลายู ที่หมายถึงการผัดเครื่องแกงคลุกเคล้าให้เข้ากับน้ำกะทิสดหรือน้ำมัน สำหรับในประเทศไทยเรียกว่า ตอแมะห์ นิยมรับประทานกับข้าวมัน หรือขนมประเภทโรตี เป็นอาหารประจำวันมื้อสำคัญคือ เช้า เที่ยง หรือมื้อเย็นก็ได้ ถ้ารับประทานกับโรตีส่วนมาก มักจะรับประทานตอนเช้า มีเครื่องปรุงหลายอย่าง ได้แก่ ปลาสด น้ำกะทิสด เกลือ มะขามเปียก ขมิ้น พริกแห้งเมล็ดใหญ่ กระเทียม หัวหอมแดง เมล็ดบาลาบา เมล็ดซาหวี เมล็ดผักชี เมล็ดข้าวเล็ก เมล็ดข้าวใหญ่ และใบกาลาปอแหล (ใบสมุยเทศ) วิธีปรุง ตั้งน้ำมันให้ร้อน เอาหอม กระเทียมที่ซอยเรียบร้อยแล้ว เมล็ดบาลามา เมล็ดซาหวี ลงเจียวแล้วนำเครื่องปรุงซึ่งบดละเอียดลงผัดคลุกเคล้ากันจน

สุกหอม ใส่น้ำกะทิสดเคี่ยวจนเดือด ต่อจากนั้นใส่ปลาที่เตรียมไว้ คนจนเข้ากัน แต่ไม่ควรคนมากหรือตั้งไฟนาน เพราะจะทำให้เปื่อยละเอียดเกินไป ใส่น้ำมะขามเปียกเล็กน้อยให้มีรสอมเปรี้ยว จากนั้นใส่มะเขือยาวลงไปจนสุกดี แล้วจึงใส่ใบกาลาปอแหล ก่อนยกลงจากเตา ใส่จานปรุงแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าให้สวยงาม

เมื่อพูดถึงแกงตอแมะห์ ก็ทำให้นึกถึง**ชุมชนบ้านควน** ซึ่งเป็นต้นตำรับของแกงตอแมะห์ในสตูล โดยได้อิทธิพลจากไทรบุรี ซึ่งในชุมชนบ้านควน ได้ค้นพบบ้านโบราณอายุ 170 ปี ทรงปั้นหยา เท่าอายุของจังหวัดสตูล ซึ่งคาดว่าเป็นที่พำนักของเจ้าเมืองในอดีต คือเจ้าผู้ครองนครสโตยพระยาภูมินารถภักดี หรือมหาอำมาตย์ตรีพระยาภูมินารถภักดี บ้านหลังนี้มหาอำมาตย์ตรีพระยาภูมินารถภักดีเป็นผู้ให้สร้างขึ้นมาไว้ใช้ทำราชการ เหมือนเป็นศูนย์ร้องทุกข์ชาวบ้าน นอกจากนี้บ้านควนยังมีกิจกรรมการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ นั่นก็คือ การล่องแก่งบนแหล่งน้ำจืดที่สนุกและตื่นเต้น แต่หากใครที่ต้องการเปลี่ยนบรรยากาศพายเรือคายัคในทะเลที่ปลอดภัยและสวยงาม ขอแนะนำให้ไปที่ **อุทยานธรณีสตูล** ที่ทาง UNESCO เพิ่งประกาศให้เป็นแหล่งอุทยานธรณีโลก นั่นก็คือ ปราสาทหินพันยอด ที่นี่คืออันซีนไทยแลนด์อีกที่หนึ่ง ที่ชาวสตูลภูมิใจนำเสนอประติมากรรมที่ธรรมชาติสรรค์สร้างยอดเขาหินปูนมากมาย คล้ายปราสาทหินที่ตั้งอยู่กลางผืนน้ำ และถ้าพายเรือคายัคเข้าไปชมใกล้ ๆ โดยลอดผ่านถ้ำเข้าไป ภาพในเลนส์ตาของเราคือถ้ำที่ด้านบนทะลุโปร่ง มองไปเห็นท้องฟ้าตัดกับภูเขาที่มียอดคล้ายปราสาทสวยงาม อยากไปเห็นด้วยตาตัวเองแล้วใช่ไหม ไม่ยากเลย นั่งเรือออกไปสัก 15 นาทีก็ถึง **"เกาะเขาใหญ่"** ซึ่งอยู่ในความดูแลของอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะเภตรา ที่นี่เองคือที่ตั้งของปราสาทหินพันยอดในอำเภอละงู ที่ตั้งตระหง่านรอให้เราเข้าไปชมความสวยงาม

## • เมนูคาวหวาน ตำนานเมืองสตูล

ในอำเภอละงูนั้นเป็นที่มาของเมนูขนมหวานของจังหวัดสตูลอย่าง ขนม **'บุหงาบูดะ'** ชื่อขนมแสนไพเราะนี้มีที่มา บุหงา แปลว่า ดอกไม้ บุดะ แปลว่าดอกลำเจียก รูปร่างหน้าตาคล้ายหมอนสี่เหลี่ยมสีขาว ไส้ทำด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดผัดกับน้ำตาลจนแห้งสนิท ส่วนตัวแป้งทำมาจากแป้งข้าวเหนียว น้ำเปล่า ผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้าจนแป้งได้ที่ ไม่แห้ง หรือแฉะเกิน พร้อมนำกระทะตั้งไฟให้ร้อน นำแป้งที่ผสมไปร่อนในกระทะ จนแป้งเป็นแผ่นนำไส้ที่เตรียมไว้ไปใส่ แล้วพับเป็นรูปสี่เหลี่ยมคล้ายหมอน พักขนมที่ทำเสร็จแล้วบนกระทะสักพักเพื่อให้ขนมแข็งตัว เมื่อขนมแข็งตัวจึงนำมาเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิดอย่าให้โดนลม แล้วจึงนำมาบรรจุลงในบรรจุภัณฑ์ โดยนิยมทำขึ้นในเทศกาลฮิดิลรัฎฮา และพิธีแต่งงาน จัดเป็นขนมมงคลมีความหมายให้คู่บ่าวสาวร่วมเรียงเคียงหมอนครองรักกันตลอดกาล ปัจจุบันถือเป็นขนมพื้นเมืองของอำเภอละงู จังหวัดสตูลเท่านั้น แปลว่าถ้าอยากชิมขนมอร่อยในตำนานคงต้องมาเยือนสตูล หลาย ๆ คนอาจจะคิดว่าขนมนี้วิธีทำเหมือนกับขนมเกสรลำเจียกของภาคกลาง แต่จะบอกว่าคล้ายแค่วิธีการทำ แต่รสชาตินั้นไม่เหมือนกัน ซึ่งไม่เหมือนกันอย่างไร อยากให้คุณมาเป็นผู้สัมผัสเอง

ของอร่อยยังไม่หมดแค่นั้น มาต่อกันที่แกงยอดนิยมของคนสตูลมาโดยตลอดนั่นก็คือ **'แกงกรุหม่า'** หรือแกงมัสลา ต้นตำรับเป็นอาหารจากอินเดียทางตอนเหนือ ตัวแกงขลุกขลิกเข้มข้นสีสันจัดจ้านแต่รสชาติไม่เผ็ดร้อน ยิ่งนำมาเคี่ยวกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น วัว แพะ แกะ หรือไก่ ยิ่งได้ความหวานนุ่มนวลชวนลองให้ติดใจ หลายบ้านนิยมปรุงแกงกรุหม่าในการทำบุญตามประเพณี หรือวันสำคัญทางศาสนา

และอีกหนึ่งแกงที่จะเข้าครัวทำกันก็ต่อเมื่อมีงานมงคลหรือโอกาสที่พิเศษมาก ๆ คือ **‘แกงปัจรี’** เหตุเพราะปัจรีใช้เวลาเคี่ยวให้เข้ากันนั้นนานมาก เมนูนี้พระเอกคือสับปะรดตามชื่อที่ตั้งเลยว่าปัจรี หรือหย้าหรี่ หรือแกงสับปะรดที่ส่งต่อต้นตำรับสูตรอาหารจากประชากรเชื้อสาย Pajri Nenas ในแถบแหลมมลายูหรือมาเลเซีย ตัวแกงมีรสหวานหอมกลิ่นเครื่องเทศนานาชนิด ตัดกันได้ดีกับความเปรี้ยวเล็ก ๆ ของสับปะรด อีกทั้งยังเป็นแกงที่ไม่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ จึงมักจะใช้เป็นเมนูเลี้ยงรับรองในเทศกาลและงานสำคัญต่าง ๆ

อีกหนึ่งในจุดที่ต้องปักหมุดห้ามพลาดนั่นก็คือ **‘ถ้ำเลสเตโกดอน’** หนึ่งในสมาชิกของอุทยานธรณีสตูล ซึ่งถ้ำเลแห่งนี้ เป็นถ้ำที่น้ำทะเลท่วมถึงที่มีความยาวที่สุดในประเทศไทย ด้วยความยาวตลอดแนวกว่า 4 กิโลเมตร คำว่า “สเตโกดอน” คือชื่อซากของช้างดึกดำบรรพ์ ‘สเตโกดอน’ ที่ค้นพบเป็นแห่งแรกและแห่งเดียวในภูมิภาค ซึ่งนอกจากความพิเศษในแง่โบราณคดีและธรณีวิทยาแล้ว ถ้ำเลสเตโกดอนยังเปี่ยมคุณค่าทางสายตาอันเป็นประจักษ์พยานสายตานักท่องเที่ยวทุกคน ใครลองได้เข้าไปสัมผัสต้องตะลึงไปกับประกายระยิบระยับของพวกแร่แคลไซต์ ที่เคลือบอยู่ตามก้อนหินรูปทรงชวนแปลกตาภายในถ้ำ และกระตุ้นต่อมจินตนาการนักท่องเที่ยวอย่างเราให้พลุ่งพล่าน สุดแล้วแต่จินตนาการว่าหน้าตาของหินแต่ละก้อนเหมือนกับอะไร ถ้ามาหน้าแล้งจะเห็นหินงอกหินย้อยสะท้อนแสงมลังเมลือง แต่ถ้ามาหน้าฝนผนังถ้ำจะแปลงร่างเป็นม่านน้ำตกที่สวยสุดใจด้วยเช่นกัน

ลงจากเขาไปต่อกันในทะเล **‘สันหลังมังกร’** หรือทะเลแหวกสันหลังมังกร คือคำเรียกขานเกาะแห่งหนึ่งของชาวชุมชนตันหยงโป จังหวัดสตูลที่ได้รับการยกย่องให้เป็นสิ่งมหัศจรรย์กลางทะเลอันดามัน ยามน้ำทะเลลดลงกระแสน้ำจะเปิดทางให้สันทรายโผล่ขึ้นมาอวดความอัศจรรย์ และไม่ใช่แค่สันทรายธรรมดา

แต่นี่คือซากเปลือกหอยนับหลายล้านตัวที่ทับถมกันจนเกิดเป็นเส้นทางคดเคี้ยวยาวกว่า 3 กิโลเมตร เชื่อมจากเกาะหนึ่งไปสู่อีกเกาะหนึ่งอย่างสวยงาม เปรียบเสมือนกับมังกรถลาลงเล่นน้ำ ทำให้นักท่องเที่ยวได้เดินบนสันหลังมังกรที่พลิ้วไหวสวยจับใจ นี่จึงเป็นอีกหนึ่งเป้าหมายที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาด การเดินทางก็แสนง่าย สามารถขึ้นเรือจากท่าเรือบ้านบากันเคย ตำบลตันหยงโปได้เลย ซึ่งจะมีชาวบ้านชุมชนบากันเคยนำเรือหางยาวมาคอยให้บริการทุกวัน โดยใช้เวลาเดินทางเพียง 20 นาที ฝากไว้สักนิดว่าก่อนไปควรเช็ควันเวลาน้ำขึ้นน้ำลงสักหน่อย เพื่อโอกาสได้ชมความงามของสันหลังมังกรอย่างเต็มตาเต็มอารมณ์

## • ขนมผูกรักของฝากมากความหมาย

หากมาสตูลอยากให้แวะซื้อขนมอร่อย (มาก) อย่าง **‘ขนมผูกรัก’** กลับไปฝากคนที่บ้าน “ซิมโป้ยซายังกาเซะ” เป็นภาษามลายู (ซิมโป้ย แปลว่า ผูก ซายัง แปลว่า ที่รัก และกาเซะ แปลว่า ขอบคุณ) ถือเป็นขนมมงคลที่ใช้แทนคำขอบคุณและยังมอบให้กันในเทศกาลมงคลต่าง ๆ ตัวขนมทำจากแป้งปอเปี๊ยะที่นำเข้าจากมาเลเซีย ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำมาใส่ไส้แล้วผูกเป็นโบว์ให้คล้องไปกับชื่อผูกรัก ตัวไส้ทำจากเนื้อปลาทูแขกหรือปลาทะเลที่มีอยู่ในท้องถิ่น เอามานึ่งแล้วนำเฉพาะเนื้อปลามาบดด้วยมือ ผัดกับพริกแกงที่ประกอบไปด้วยพริกเม็ดเล็ก พริกเม็ดใหญ่ ขิง ข่า ตะไคร้ หอมแดง ปรุงรสให้เค็มนิดเผ็ดหน่อยหอมอร่อยกำลังดี แล้วผัดนานถึง 6 ชั่วโมงจนไส้แห้งกำลังดี จากนั้นจับไส้ใส่แป้งผูกสวยงาม แล้วจึงนำไปทอดด้วยไฟอ่อน ๆ ให้เหลืองกรอบน่ารับประทาน ใครได้ลองเคี้ยวสักคำรับรองหยุดไม่ได้

กินขนมผูกรักไปมา ก็อดสงสัยว่าวิถีชาวประมงในจังหวัดสตูลเป็นอย่างไร หากใครต้องการสัมผัสก็อยากจะชวนไปดูวิถีชาวเลที่หมู่บ้านบากันใหญ่ โดยนั่งเรือออก

‘ขนมผูกรัก’

จากแผ่นดินใหญ่มุ่งหน้าสู่แผ่นดินเล็กกลางทะเล ใช้เวลาราว 40 นาที ก็ถึงท่าเทียบเรือหมู่บ้านเกาะบาก้นใหญ่ เกาะเล็ก ๆ ที่ยังคงรักษาวิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชนตัวเอง และยังเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้มีโอกาสชมความสวยงามของธรรมชาติ และที่บ้านบาก้นใหญ่นี้ ช่วงน้ำลงผืนกรวดสีแดงจะค่อย ๆ โผล่ขึ้นเหนือผืนน้ำ คดเคี้ยวเป็นแนวยาวยื่นลงทะเล คล้ายกำลังเดินอยู่บนสันหลังมังกรสีแดงตัวใหญ่กลางทะเล หากเบื่อชายฝั่ง ช่วงน้ำขึ้นเต็มที่ลองเหมาเรือชาวบ้านออกไปท่องทะเลใกล้ฝั่ง นั่งเรือ 10 นาที ถึงบริเวณศาลาหมึก ที่ชาวบ้านเอาทางมะพร้าวมาผูกกับโครงไม้ถ่วงไว้ด้วยล้อรถยนต์เป็นบ้านให้หมึกอาศัยบริเวณนี้ หากโชคดีจะเห็นโลมาหัวขวดออกมาว่ายน้ำสบายอารมณ์ ไม่ไกลคือเกาะหินดำและเกาะหินแดง หากไปช่วงน้ำลงสามารถเดินเล่นได้โดยรอบ จากนั้นนั่งเรือย้อนกลับไปพบความมหัศจรรย์ของหอขาว หรือเกาะหอยกาบ จะว่าเป็นเกาะก็คงใช่ เพราะอยู่กลางทะเลมีน้ำล้อมรอบ แต่แปลกที่เกาะนี้สามารถเคลื่อนที่และเปลี่ยนรูปร่างได้ตามกระแสน้ำและลม อีกความมหัศจรรย์คือ **หาดขาวโค้งพระจันทร์เสี้ยว** ที่เห็นนั่นไม่ใช่ทราย แต่เป็นเปลือกหอยสีขาวล้วน ๆ ทุกก้าวที่เหยียบจะได้ยินกุ๊งกิ๊ง ๆ คล้ายเสียงโมบายต้องลม ด้วยความที่ไม่มีพื้นดิน เป็นเกาะเปลือกหอยกลางทะเลทั้งเกาะ จึงไม่มีต้นไม้ใหญ่แม้แต่ต้นเดียว หากใครอยากทานอาหารทะเลสด ๆ อร่อย ๆ ตามวิถีชาวเล ที่นี่ตอบโจทย์ซีฟู้ดเลิฟเวอร์ที่แท้จริง

จากการมาสัมผัสจังหวัดสตูล ซึ่งอาจไม่ใช่จังหวัดใหญ่ที่น่าตื่นตาตื่นใจ แต่ถ้าลองได้สัมผัสธรรมชาติที่งดงามและวิถีชีวิตที่สงบ เรียบง่ายและแสนจะมีน้ำใจของชาวบ้าน รับรองได้ว่ามาแล้วอยากมาอีกอย่างแน่นอน

# ปักหมุด
# อาหารถิ่นในตำนาน

## ข้าวมัน แกงตอแมะห์

**ร้านเนอฆารา** โทร. 08-7292-8798
**ร้านม๊ะหลวย** โทร. 08-1925-2689

## แกงปัจรี

**ร้านเนอฆารา** โทร. 08-7292-8798
**ร้านครัวบ้านศิรดา** โทร. 08-1959-0875

## แกงกรุหม่า

**ร้านเนอฆารา** โทร. 08-7292-8798
**ร้านครัวบ้านศิรดา** โทร. 08-1959-0875

## ขนมบุหงาบูดะ

**ร้านของฝากในตลาดจังหวัดสตูล สนามบินหาดใหญ่**

## ขนมผูกรัก

**ร้านของฝากในตลาดจังหวัดสตูล สนามบินหาดใหญ่**

# Gastronomy Tourism

*x*

# เส้นทางสายกิน อาหารถิ่นในตำนาน

www.tourismproduct.org

**การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย** (สำนักงานใหญ่)
1600 ถ.เพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 ประเทศไทย
โทรศัพท์ : 662 250 5500, ศูนย์บริการข่าวสารท่องเที่ยว ททท. 1672