



ขอขอบคุณผู้มีส่วนร่วมในการเก็บข้อมูล และผู้เชื่อเพื่อข้อมูล
ด้านวัฒนธรรมอาหารและสูตรอาหารภูเก็ต

อาจารย์ฤดี ภูมิภูถาวร

อาจารย์เอี่ยมนภา จันทร์ภักดี

อาจารย์ลิขิต หล้าแหล่ง

คุณศรุดา เหล่าวงษา

คุณพลอย ทศนีย์ เพ็ชรประดับกุล

คุณปราณี มานะจิตต์ (ยูทูปเบอร์ ทำอาหารภูเก็ตกับจี้เพ็ก)

คุณวิมล อังสิทธากุล (ร้านโอวต้าวจีเปียน)

คุณพัฒนัณนีนัน ลิมประดิษฐ์ (ร้านขนมอาโป็งกิมฮั่ว)

คุณอุบลวรรณ สุธุข

คุณบุญลาภ เนตรประพัทธ์

คุณสุณีพร โตวรรณเกษม

คุณสุทิน พรหมภิบาล

คุณวาสนา พฤติสืบ

คุณอารี ประดิษฐ์

คุณอวยพร ภิญโญ

คุณกัณฑ์กนิษฐ์ ละอองพานิชคุณ

ชื่อนหนังสือ

Cookbook of Phuket Cuisine

พิมพ์ครั้งแรก

กันยายน 2564

ผู้จัดพิมพ์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

80 หมู่ 1 ถนนวิชิตสงคราม ตำบลกะทู้

อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต

กองบรรณาธิการ

วีราภรณ์ ซิดดู

นิชา โตวรรณเกษม

จักรพันธ์ เชาวปรีชา

ศิลปกรรม

ชุติกานุจน์ สกุลเอี่ยม

ออกแบบปก

ชุติกานุจน์ สกุลเอี่ยม

Title:

Cookbook of Phuket Cuisine

First Edition:

September 2021

Published by Prince of Songkla University

80 M.1 Vichitsongkram Road, Kathu, Phuket, Thailand

Contents

Copyright © 2021 Veeraporn Siddoo, Nicha Tovankasame,
Jakraphan Chaopreecha

Graphical Art

Copyright © 2021 Chutikan Sakun-iam

ทำไมภูเก็ตได้เป็นเมืองสร้างสรรค์อาหารโลก?

อาหารภูเก็ตเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาวภูเก็ตที่ลูกหลานยังคงสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น เป็นวิถีที่ถือกำเนิดจากความหลากหลายของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ ที่มาอาศัยอยู่ร่วมกัน ได้แก่ จีนบาบ๋า มาเลย์ ไทยถิ่นใต้ และชาวเล รสชาติของอาหารภูเก็ตจึงมีความจัดจ้านและมีอัตลักษณ์ที่แตกต่างจากอาหารถิ่นอื่น แม้ว่าอาหารภูเก็ตส่วนใหญ่จะได้รับอิทธิพลจากชาวจีน ไพ้นทะเลแถบมะละกาและปีนัง หรือชาวจีน-เพอรานากัน หรือชาวจีนบาบ๋า เป็นรุ่นลูกกำเนิดจากการแต่งงานระหว่างชาวจีนฮกเกี้ยนและชาวพื้นเมือง ทำให้ลักษณะอาหารมีความผสมผสานระหว่างมาเลย์และจีน เช่น แกงกระหรี่ปุ๋ยใหม่ฝาน หรือเส้นหมี่ในแกงกระหรี่ปุ๋ย เป็นต้น แต่พัฒนาการของอาหารภูเก็ตได้แสดงให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนไปตามรสนิยมของคนท้องถิ่นที่มาจากหลากหลายวัฒนธรรมมากขึ้น และอาจแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ อาหารใต้ภูเก็ต สามารถพบลักษณะอาหารแบบเดียวกันได้ในจังหวัดอื่น ๆ ของภาคใต้ เช่น แกงส้มปลา น้ำซุบหย่า (น้ำพริกหย่า) ห่อหมก เป็นต้น และอาหารจีนบาบ๋า เช่น หมูฮ้อง โอวต้าว โอ้วเอ๋ว เป็นต้น ในหนึ่งมือของคนภูเก็ตจะรับประทานอาหารที่มาจากทั้งสองประเภทนี้ร่วมกันเป็นลักษณะของกับข้าว อาหารจานเดียว มีทั้งประเภทของคาวและของหวาน นอกจากอาหารภูเก็ตจะอยู่ในชีวิตประจำวัน อาหารยังเป็นส่วนประกอบสำคัญในช่วงเทศกาล ประเพณี และพิธีกรรมที่สำคัญต่าง ๆ เช่น การใช้ขนมมงคลอย่าง ขนมอั้งกั๊ (ขนมเต่าแดง) ขนมอั้งอี (ขนมหัวล้าน) และฮวดโก้ย (ขนมถ้วยฟู) ในพิธีไหว้เทวดา หรือการใช้ขนมอ้วปั้ง (ข้าวเหนียวมัด) เป็นส่วนหนึ่งในพิธีมัดโง้ย หรือโกนผมไฟสำหรับทารก 1 เดือน เป็นต้น

วิธีปรุง | Cooking methods

1. นำเมล็ดโอ้วเอ๋วห่อผ้าขาวบางและใส่ลงไปใต้น้ำที่เตรียมไว้ หลังจากนั้นให้บีบหรือขยำประมาณ 5-10 นาที จะมีเมือกออกมาจากเมล็ด นำกากเมล็ดที่คั้นเมือกออกมาหมดแล้วไปทิ้ง
2. ทิ้งไว้ให้เมือกแข็งตัวประมาณ 30 นาที จึงนำไปแช่ตู้เย็น เท่านี้ก็จะได้เยลลี่ที่มีชื่อว่าโอ้วเอ๋วแล้ว
3. ตักโอ้วเอ๋วใส่ถ้วย ตามด้วยน้ำแข็งใส ถั่วแดงต้มสุก ราวน้ำตาลเฮลบลูบอยและน้ำเชื่อมตามชอบ

1. Put the O-Aew seeds or Aiyu Jelly seeds in a white cloth and wrap them in the water. After squeezing or crushing for 5-10 minutes, mucus will come out of the seed mixed with the mucus of Klwai Nam Wa to deodorize the smell of O-Aew Take out all the pulp that has been squeezed out of mucus and discard it.
2. Leave it to set for about 30 minutes or put it in the refrigerator. At this point, we got a jelly called O-Aew.
3. Scoop O-Aew into a cup. followed by shaved ice, Boiled Red Beans Topped with Sala flavoured syrup. If anyone likes sweet substances, you can add syrup.

ส่วนผสม Ingredients

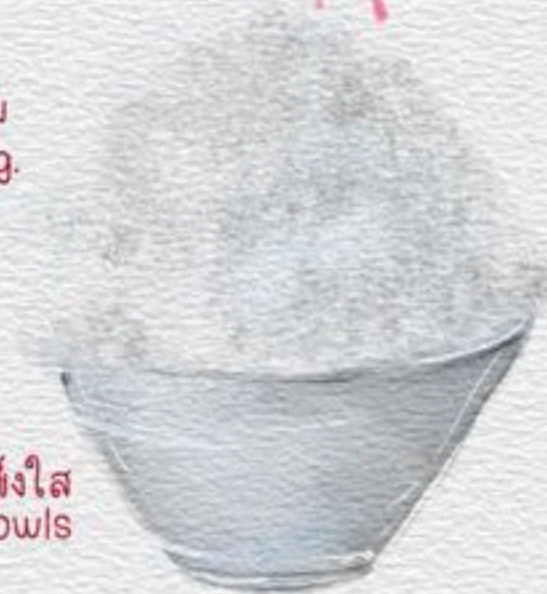
สำหรับ 3 ถ้วย

For 3 servings



เมล็ดโอ้เอ๋ว หรือ
เมล็ดอายยวี 20 กรัม
Aiyu fig seeds 20 g.

น้ำแข็งไส
Shaved ice 3 Bowls



ถั่วแดงต้มสุก
Boiled red kidney beans



น้ำกรองธรรมดา 1 ลิตร
Water 1 liter



น้ำเชื่อม
Syrup



น้ำแดงเฮลบลูบอย
Sala flavored syrup -
Hale's Blue Boy

“สาकुเรียน บ้านเคียนข้าว บ้านดอนพร้าว ไม้ขาวเคย” เป็นคำพูดของคนภูเก็ตในอดีตที่อาจารย์ฤดี (นักประวัติศาสตร์ท้องถิ่นภูเก็ต) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับอาหารภูเก็ต แสดงให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งทรัพยากรอาหารของชุมชนต่าง ๆ ในภูเก็ต เริ่มจากชุมชนสาकुที่ปลูกทุเรียน ชุมชนบ้านเคียนปลูกข้าว ชุมชนบ้านดอนที่ปลูกต้นมะพร้าว ชุมชนไม้ขาวที่โด่งดังในการทำกะปิและเคย คนภูเก็ตยังนิยมนำวัตถุดิบในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์อาหารให้มีความเฉพาะถิ่นมากขึ้น เช่น แกงส้มปลาหมึก ผักลิ้นห่านต้มกะทิ เห็ดเหม็ดต้มกะทิ และโอวต้าวใส่หอยดิบ โดยรสชาติอาหารแต่ละจานมีความแตกต่างกันตามการสืบทอดวิธีการปรุงและสูตรอาหารของแต่ละครอบครัวที่ไม่เหมือนกัน ผู้จัดทำจึงนำเสนอ 10 เมนูอาหารท้องถิ่นภูเก็ตที่ยังคงรับประทานในชีวิตประจำวันของชาวภูเก็ต และสามารถหาทานได้ในร้านอาหารท้องถิ่นทั่วไป โดยสูตรอาหารในหนังสือเล่มนี้เป็นสูตรเฉพาะของครอบครัวที่ผู้จัดทำได้สัมภาษณ์และขออนุญาตเผยแพร่ จึงอาจแตกต่างจากสูตรอาหารของครอบครัวชาวภูเก็ตท่านอื่น ๆ ความหลากหลายของรสชาติอาหารภูเก็ตเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งที่ทำให้เมืองภูเก็ตได้กลายเป็น “เมืองสร้างสรรค์ด้านอาหาร” และเป็นตำนานของความอร่อย

Why has Phuket become a creative city of Gastronomy?

Phuket food is a cultural heritage of Phuketians, inherited from generation to generation. The culinary origin emerged from the diversity of various ethnic groups living together, including Baba Chinese, Malay, Southern Thai, and Chao Lay (or Sea Nomads). The taste of Phuket cuisine is so intense and expresses its identity which is different from any other local cuisines. Most of Phuket's cuisine tends to be influenced by overseas Chinese from Malacca and Penang, known as Chinese Peranakan or Chinese Baba, who are the second generation born from the marriage between the Hokkien Chinese and the natives. Their food features a blend of Malay and Chinese such as Kari Mai Fan (or Phuket rice vermicelli in chicken curry). The development of Phuket food has shown a gradual change and fused into the tastes of the local people from diverse cultures. Phuket food can be divided into two major categories: Southern Phuket dishes can be found with similar food characteristics to other southern provinces such as Sour Spicy Soup, Nam Chub Yum (Phuket chilli paste), Hor Mok Pla (steamed fish curry), etc. Secondly, Chinese Baba dishes, such as Moo Honk (braised pork belly), O Taw (Oyster Omelette), O Aew (Phuket Shaved Ice), etc.



66 เนื่องจากภูเก็ตเป็นจังหวัดที่มีอากาศร้อน การทานไอ้เอ่วนอกจากจะช่วยดับร้อนแล้ว ยังช่วยดับกระหายได้ดี ทานแล้วหวานชื่นใจ เครื่องเคียงของไอ้เอ๋วสามารถเลือกตามความชอบ เช่น เจาก้วยและแมงลัก ส่วนสูตรดั้งเดิมในไต้หวันและบางร้านในภูเก็ตมักใส่น้ำผึ้งมะนาว 99

66 Phuket is a tropical city where people love to eat O-Aew to help them reduce the heat and quench their thirst. Its side dish can be chosen according to individual preferences such as grass jelly and lemon basil. Traditional recipes in Taiwan and some restaurants in Phuket usually add on honey lemon.

(Phuket Shaved Ice)

กะทิ + 0 Aew



Phuketians would have rice with side dishes or single dishes from both categories in a meal. The food exists in both savory and dessert types. Phuket food is not just part of everyday life, but it is also an important constituent in festivals and rituals. For example, the use of auspicious desserts, such as Khanom Ang Ku (red tortoise dessert), Khanom Ang Yi (bald head dessert) and Huad Koi (prosperity cake) in the ceremony to pay respect to Chinese deities. Another auspicious dessert is aew peung (stir-fried glutinous rice) as part of the Mu Ngoi ceremony to bless a 1-month-old baby.

"Durian in Ban Saku, rice in Ban Khian, coconut in Ban Don, shrimp paste in Ban Mai Khao" is an old saying mentioned by Ms. Ruedee (the Phuket historian), showing the abundance of food resources from various communities in Phuket. Phuketians also like to create more local dishes from local ingredients, such as Sour Spicy Kingfish Soup, boiled Lin Han vegetables with coconut milk, boiled Hed Med Mushrooms in coconut milk, and O-taw with Hoy Tip (small oyster). The taste of each dish is different according to the inheritance of different cooking methods and recipes of each family. The author therefore presents 10 local Phuket dishes that are still eaten in the daily life of Phuketians, and can also be found in local restaurants. The recipes written in this book are family-specific recipes that the author has interviewed and asked for permission to publish publicly. Therefore, it may differ from the recipes of other Phuket families. The diversity of Phuket flavors is one of the charms that Phuket has become "City of Gastronomy" and is a legend of deliciousness.

น่องหมกปลา Ho Mok Pla (Thai Steamed Fish Curry)



วิธีปรุง | Cooking methods

1. แช่เส้นหมี่ขาวกับน้ำอุณหภูมิปกติประมาณ 5-10 นาที และนำไปลวกประมาณ 2-3 นาที ให้เส้นสุกและนุ่ม ไม่เละ
2. ใส่กระเทียมเจียวผสมกับเส้นหมี่ที่ลวกสุกแล้ว
3. ตั้งหม้อจุดไฟ เติมน้ำ ตามด้วยหัวกะทิเล็กน้อย เพื่อให้เป็นหางกะทิ ไม่ขมใช้หัวกะทิในการผัดเครื่องแกงเพราะจะทำให้แตกมัน
4. ผสมเครื่องแกงปูและกะปิให้เข้ากัน เมื่อผสมเสร็จแล้วให้ใส่ลงในหม้อ และละลายเครื่องแกงให้เข้ากับน้ำในหม้อ
5. ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ หากน้ำแห้งเกินไปให้เติมน้ำเล็กน้อย
6. ใส่เนื้อปู ตามด้วยใบชะพลู ปิดท้ายด้วยหัวกะทิที่เหลือ คนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย พร้อมรับประทาน

1. Soak small rice noodles into normal temperature water for about 5-10 minutes and blanch for 2-3 minutes until the noodles are cooked and soft, not messy.
2. Add fried garlic and mix with the blanched small rice noodles.
3. Boil water with little thick coconut milk to make thin coconut milk.
4. Mix curry paste with shrimp paste, then put it in the boiling thin coconut milk until melted.
5. Season with palm sugar. If the soup is too dry, add a little water.
6. Add crab meat and betel leaf. Then add the rest of the coconut milk, stir well, and serve.

ส่วนผสม | Ingredients

สำหรับ 2 ถ้วย

for 2 servings

หมี่ขาวเส้นเล็ก 1 ห่อ
Small rice noodles
1 per pack



ปูแกะเนื้อ (กรรเชียง) 600 กรัม
Crab meat 600 g



กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
Shrimp paste 1 tbsp.



น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
Palm sugar 1 tbsp.

ใบชะพลู 200 กรัม
Betel leaves 200 g.



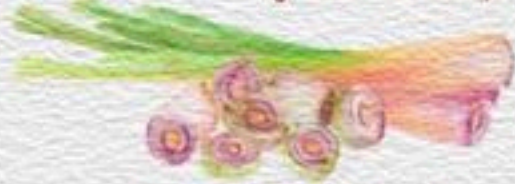
กระเทียมเจียว
Fried garlic



กะทิ 250 มิลลิลิตร
Coconut milk 250 ml.



ตะไคร้ 3 ช้อนโต๊ะ
Fresh lemongrass 3 tbsp.



กระเทียม 2 ช้อนโต๊ะ
Garlic 2 tbsp.



เครื่องแกง 100 กรัม
(ใช้สูตรเดียวกับการ
ทำหน่อหมก)

Curry paste 100 g.
(use the same
ingredients with
Thai Steamed
Fish Curry)



พริกแห้ง 50 กรัม
Dried chili 50 g.



ขมิ้นสด 3 ช้อนโต๊ะ
Fresh turmeric 3 tbsp.

กะปิ 200 กรัม
Shrimp paste 200 g.



“ หน่อหมกถือว่าเป็นอาหารว่าง หรืออาหารทานเล่นก่อนอาหาร
สามารถรับประทานคู่กับข้าวสวยร้อน ๆ ได้เป็นกับข้าว และคน
ภูเก็ตยังทานคู่กับขนมจีนเป็นอาหารเช้า ”

“ Ho Mok is considered a snack or pre-meal appetizer or
can be eaten with hot steamed rice as a side dish and
with rice noodles in fish curry sauce for breakfast. ”



ส่วนผสม | Ingredients

สำหรับ 16 หอ

for 16 servings



ปลาหมงสด
2 กิโลกรัม
Kingfishes
2 kg.



กะทิสด 3 กก.
Fresh coconut milk 3 kg.

ใบมะกรูดฝักฝอย 10 ใบ
10 kaffir lime leaves



ใบตองสีเขียวสด 16-20 ใบ
16-20 banana leaves



ใบชะพลู 32 ใบ
32 betel leaves
(can use noni
leaves, melinjo
leaves, cabbage
interchangeably)



ไม้กลัดทางมะพร้าว 16-20 ชิ้น
16-20 small bamboo pins



เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
Salt 1 tbsp.

ตะไคร้ 3 ช้อนโต๊ะ
Fresh lemongrass 3 tbsp.



กระเทียม 2 ช้อนโต๊ะ
Garlic 2 tbsp.



เครื่องพริกแกง
Curry paste

พริกแห้ง 50 กรัม
Dried chili 50 g.



กะปิ 200 กรัม
Shrimp paste 200 g.



ขมิ้นสด 3 ช้อนโต๊ะ
Fresh turmeric 3 tbsp.



(Rice Noodles in Crab Curry and Betel leaf) Tun Kang Poo Bai Cha Phu



๖๖ คนภูเก็ตนิยมใช้ปูทั้งตัวมาทำแกงปู เพราะจะได้รสชาติที่หวานกว่า และนอกจากการรับประทานคู่กับเส้นหมี่ขาว ยังสามารถเลือกใช้เส้นขนมจีนหรือเส้นอื่นแทนได้ คนภูเก็ตนิยมนำผักแก่สดเป็นเครื่องเคียงคู่กับหมี่หุ้นแกงปูใบชะพลู เช่น ถั่วพุด ถั่วฝักยาว แตงกวา หรือผักที่หาได้ตามท้องตลาด ๙๙

๖๖ Phuket people usually select whole crab, instead of crab meat, to make the curry sweeter. Aside from rice noodles, some people have the curry with rice vermicelli and other types of noodles. Fresh vegetables are the great side dish of the curry such as winged bean, lentils, cucumber, or other kinds of vegetables found in markets. ๙๙

หมี่ห่อแกงปลาชะพลู Meet



วิธีปรุง | Cooking methods

1. เลือกปลามังสดมาเป็นส่วนประกอบหลัก
2. ตักเครื่องพริกแกง ให้เข้ากันจนเนียนและเติมเกลือลงไปเล็กน้อย
3. จากนั้นเอาปลามาแล่ สับเนื้อปลา และหั่นกระดุกเป็นท่อน ใส่ลงไปในหม้อใบใหญ่ ผสมกับเครื่องแกงที่ตำไว้ และค่อย ๆ เทกะทิลงไปสลับกับคนส่วนผสมให้เข้ากันไปเรื่อย ๆ จากนั้นพักเครื่องที่เตรียมไว้ประมาณ 20 นาที
4. เตรียมภาชนะใส่ห่อหมก ตัดใบตองให้เป็นทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้ารองไว้ 2 ชั้น จากนั้นจึงรองด้วยใบชะพลู แล้วจึงตักส่วนผสมหมกที่พักไว้ใส่ลงไปในภาชนะใบตอง แล้วจึงห่อเป็นรูปสามเหลี่ยมทรงสูงแล้วใช้เดือย (ใบตองสี่เหลี่ยมยาว) ห่อคลุมไว้อีกชั้น จากนั้นจึงใช้ไม้กลัดใบตองให้แน่น
5. เตรียมหม้อนึ่ง ตั้งน้ำให้เดือดก่อน แล้วจึงใส่ห่อหมกที่เตรียมไว้ในหม้อนึ่ง จับเวลา 20 นาที หลังจากนั้น ทดสอบความสุกของห่อหมกโดยการนำออกมาชิม 1 ห่อ หากนึ่งนานเกินไปจะมีน้ำออกมาจากห่อหมกมาก ทำให้ขาดรสชาติของเครื่องและเนื้อปลา

1. Choose fresh kingfishes as the main ingredient.
2. Pound curry paste until softened, then add a little salt.
3. Cut the fish into pieces and put them into a large pot. Mix them with the curry paste and gradually pour in the coconut milk, alternating with stirring all ingredients until combined. Then rest the prepared ingredients for about 20 minutes.
4. Prepare a container of Ho-Mok. Cut the banana leaves into a rectangular shape and place them in 2 layers, then place betel leaf on top. Scoop the prepared ingredients into the banana leaves container. Then wrap it in a tall triangle and use another long square banana leaf to cover in another layer. Use small bamboo pin to tighten the banana leaf.
5. Prepare the steamer. Put the prepared Ho-Mok in the steamer and time for 20 minutes. After that, try if the Ho-Mok is cooked by taking out a piece to taste. If steaming too long, there will be a lot of water coming out of the Ho-Mok, causing the lack of flavor of curry and fish.

แกงส้มรสเปรี้ยวปลาหมอ K (Sour Spicy Kingfishes Soup With Pineapple)



วิธีทำไส้มันแกว | Cooking method of spring roll filling (stir fry jicama)

1. เเทน้ำมันลงกระทะ ตามด้วยกระเทียมสับ 1 ช้อน โตะ เจียวให้หอม
2. ใส่มันแกวที่หั่นเป็นเส้นลงไปในกระทะ ตามด้วยน้ำเปล่าเล็กน้อย
3. เติมน้ำจิ้มรสเปรี้ยว และน้ำตาลทรายแดง ลงไปเพื่อให้มีรสชาติหวานเล็กน้อย รอน้ำมันแกวที่ผัดจนแห้งและเปื่อยต้งพักให้เย็น

1. Pre-heat the pan and add oil, add garlic and fry until fragrant.
2. Put the sliced jicama into the pan and pour water.
3. Add light soy sauce and brown sugar. Wait until the fried jicama is dry and tender, set aside to cool.

วิธีทำน้ำจิ้มเปรี้ยวสด | Cooking Method of spring roll sauce

1. เอาไส้พริกชี้ฟ้าแดงออก แช่น้ำเอาไว้ นำมาปั่นใส่น้ำและปรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อย
2. ตั้งหม้อ จุดไฟ นำพริกที่ปั่นเสร็จแล้วมาใส่ในหม้อ ใส่น้ำมะขามเปียก ต้เจียว เติมน้ำตาลทราย และเกลือลงไป ชิมให้ได้รสชาติ ออกเปรี้ยว หวานเค็ม เล็กน้อย ผสมให้เข้ากันแล้วเคี่ยวทิ้งเอาไว้ พักให้หายร้อน

1. Remove the stuff inside red chili peppers and soak in water. Blend it with water and salt.
2. Pre-heat the pot, put the blended chili peppers in the pot, tamarind juice, di jiao, sugar and salt, Mix well and simmer. Set aside.

ขั้นตอนการห่อปอเปี๊ยะ | Wrapping method of spring roll

1. กางแผ่นปอเปี๊ยะและวางไว้
2. วางผักกาดหอม ถั่วงอกลวก ตามด้วยมันแกวที่เราผัดตั้งไว้ โรยด้วยกากหมูทุบละเอียด หมี่หั่นทอดกรอบ และหมูแดงหั่นบางๆ วางไว้ตรงกลางของแผ่นแป้ง
3. พับแผ่นแป้งทางซ้ายและขวา 2 ข้างพร้อมกัน ตามด้วยจากมุมล่างขึ้นมาพับใส่ที่วางไว้และม้วนต่อจนถึงปลายแผ่นแป้ง

1. Spread a sheet of spring rolls and set it aside.
2. Place lettuce, boiled bean sprouts, and cooked jicama, crackling, crispy rice noodles, and sliced red pork in the center of the sheet.
3. Fold the left and right sides of the sheet at the same time, then fold up the filling and continue to roll until the end of the sheet.

ส่วนผสม | Ingredients

แผ่นปอเปี๊ยะ 1 กก.
Spring roll sheets 1 kg.



หมี่หนักรากวางทอดกรอบ
Crispy rice noodles



ถั่วงอกลวก
Boiled bean sprouts



ผักกาดหอม
Lettuce



แคปหมูทุบละเอียด
Crackling

หมูแดงหันบางๆ
Red pork



มันแกวผัด
Fried jicama



มันแกว 1 ลูก
1 jicama

กระเทียมสับ
ละเอียด 1 ชต.
Minced garlic
1 tbsp.



ซีอิ๊วขาว
2 ชต.
light soy
sauce 2
tbsp.



น้ำตาลทรายแดง
2 ชต.
Brown sugar
2 tbsp.



น้ำจิ้มปอเปี๊ยะ
Fresh spring rolls
sauce



พริกชี้ฟ้าแดง
Chili peppers



น้ำสะอาด
Water

เกลือ
Salt



น้ำมะขามเปียก
Tamarind juice

ซีเจียว
Di jiao



น้ำตาลทราย
Sugar



aeng-Som-Sub-Pa-Rod-Pla-Mong



“แกงส้มรสเปรดปลามงเป็นอาหารคาวประเภทกับข้าวที่นิยมรับประทานกับข้าวสวย มีรสเผ็ดพอดิ เปรี้ยวหวาน นำ เค็มเล็กน้อย คนภูเก็ตนิยมรับประทานแกงส้มรสเปรดปลามง กับไข่เจียวและปลาทอด หรือของทอดต่าง ๆ”

“Sour Spicy Kingfishes Soup with Pineapple is a savory dish that is commonly eaten with steamed rice. It has a moderately spicy, sweet-sour, slightly salty taste. Phuketians like to eat the soup with omelets and fried fish or other kinds of fried foods.”

ส่วนผสม | Ingredients

สำหรับ 2 ที่

for 2 servings



ปลาหมงสด
(หรือใช้ปลาเก๋า
ปลากระพงแทน
ได้)
1 กิโลกรัม
Kingfishes 1
kg.



กะปิ 50 กรัม
Shrimp paste
50 g.

เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
Salt 2 tbsp.



น้ำปลา
2 ชต.
Fish
sauce
2 tbsp.



มะนาวหั่นซีก 1 ซีก
Lemon 1 piece

น้ำสะอาด Water



ส้มแขก 4-5 ชิ้น
Dried garcinia
4-5 pieces



ใบมะกรูด
2 ใบ
2 Kaffir
lime
leaves

น้ำมะขามเปียก
4 ช้อนโต๊ะ
Tamarind juice
4 tbsp.



น้ำตาลมะพร้าว 2 ช้อนโต๊ะ
Coconut sugar 2 tbsp.



สับปะรด 200 กรัม
Pineapple 200 g.



กระเทียม 5 กลีบ
5 cloves of garlic



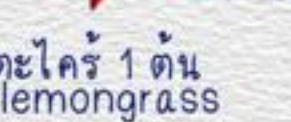
พริกแกงส้ม 150 กรัม
Sour spicy curry
paste 150 g.



พริกขี้หนูสวน 5 เม็ด
5 Thai peppers



พริกแห้ง 1 กำมือ
dried chilis



ตะไคร้ 1 ต้น
1 lemongrass



ขมิ้นสด 1 ช้อนโต๊ะ
1 tbsp. fresh
turmeric



หอมแดง 4 หัว
4 shallots



66 พอแป้งจะสดเมื่อน่อเสร็จแล้ว นำมาหั่นเป็นท่อนพอดีคำ ราดด้วยน้ำจิ้มพร้อมรับประทาน คนภูเก็طنิยมปรุงรสไล่ของแป้งให้มึนรสจืด โดยเน้นรสชาติที่โดดเด่นจากน้ำจิ้ม เปรี้ยว หวาน เค็ม และเผ็ดเล็กน้อย เป็นอาหารในเทศกาลวันตรุษจีน แต่ละบ้านนิยมให้ลูกหลานมาทำแป้ง แป้งจะสดและมีบทสนทนาร่วมกัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

99

66 Once spring rolls are properly wrapped, it is cut into pieces and drizzled with dipping sauce. Phuketians prefer having spring roll fillings flavorlessly with a drizzling of tasteful sauce including sourness, saltiness, and spiciness. During Chinese New Year, spring rolls are usually a family dish engaging all offspring to join the cooking and have conversations, to strengthening the close-knit relationship.

99



ปอเปี๊ยะสดภูเก็ต

Por Pia Sod Phuket

(Phuket Fresh Spring Rolls)



วิธีปรุง | Cooking methods

1. โขลกส่วนผสมของเครื่องแกงส้มให้ละเอียด แล้วใส่กะปิและเกลือเล็กน้อย จากนั้นจึงตำส่วนผสมทั้งหมดให้ละเอียด
 2. เตรียมหัวและเนื้อปลามังสดโดยนำมาตัดเป็น 2 – 4 ท่อน
 3. นำน้ำสะอาดใส่หม้อ ตั้งให้เดือด ใส่เครื่องแกงส้มที่โขลกไว้ในหม้อให้ละลายน้ำ จนมีกลิ่นหอม จากนั้นคนให้เดือด แล้วใส่ส้มแขกและน้ำมะขามเปียก ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าวและน้ำปลาเพื่อเพิ่มความหอม
 4. เมื่อน้ำเดือดจึงใส่ปลามังที่เตรียมไว้ และเติมสับปะรดแล้วใช้ทัพพีค่อย ๆ กดส่วนผสมลงไปในน้ำ ห้ามใช้วิธีการคนให้เข้ากัน เพราะจะทำให้เนื้อปลาและผักมีกลิ่นคาว ต้มให้เดือดแล้วจึงลองชิมรสชาติ และฉีกใบมะกรูดใส่ลงไปเพื่อเพิ่มสีส้มและความหอม
 5. เมื่อแกงส้มได้ที่แล้วจึงตักใส่ถ้วย บีบมะนาวลงไปเพื่อเพิ่มความเปรี้ยวแล้วจึงยกเสิร์ฟ
1. Pound the ingredients of sour spicy curry paste thoroughly, then add shrimp paste and a pinch of salt. Then pound all the ingredients thoroughly.
 2. Prepare the head and meat of kingfishes by cutting it into 2-4 pieces.
 3. Add water in a pot and boil, then add the sour spicy curry paste in the pot and stir until dissolved in the water and smells good. Add garcinia and tamarind juice, season with coconut sugar and fish sauce to increase fragrance.
 4. When the water boiled, put the prepared kingfishes. Add pineapple and use a ladle to gently press the ingredients into the water. Do not stir while putting the fish because it will make the soup smells too much fishy. Boil until cooked, then taste the flavor. Tear the kaffir lime leaves into the soup to add color and aroma.
 5. When the soup finished, then scoop it into a cup. Squeeze in a lemon juice to add some sourness before serving.

หมี่ผัดฮกเกี้ยน Mee Pad Hokkien (Fried Hokkien Noodles)



วิธีปรุง | Cooking methods

1. ใส่แป้งมัน แป้งสาลี และแป้งข้าวเจ้า ผสมน้ำแล้วคนให้เข้ากัน ไม่ให้ข้นหรือเหลวเกินไป ใส่ไข่ตาล และเกลือเล็กน้อย เพื่อให้แป้งมีรสชาติ
2. ใส่ไข่ลงไปในแป้งเพื่อให้แป้งนิ่ม และคนให้เข้ากันอีกครั้ง
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ กระเทียมสับ แป้ง เผือกนึ่ง ไข่ไก่ คนและขยี้ให้แยกออกจากกัน
4. ใส่หอย ซิวัดำ ผัดจนแห้งได้ที่ โรยพริกไทย และใส่แคบหมู พร้อมรับประทาน

1. Put tapioca flour, wheat flour, and rice flour into a mix bowl. Add water, sugar, and a pinch of salt, and mix to make the dough taste.
2. Put egg to soften the mixed flour and keep stirring.
3. Pre-heat pan, add oil, minced garlic, flour, steamed taro, chili, egg, and stir fry. Once it is sauteed, spread it to cook thoroughly.
4. Add small oyster, black soya sauce, stir fry until dried. Then sprinkle with pepper, add crackling, then it is ready to serve.

ส่วนผสม | Ingredients

สำหรับ 2 คน

for 2 servings



แป้งมัน 300 กรัม
Tapioca starch 300 g.



แป้งสาลี 80 กรัม
Wheat flour 80 g.



แป้งข้าวเจ้า 40 กรัม
Rice flour 40 g.

น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
Sugar 1 tbsp.

เกลือ 1 ช้อนชา Salt 1 tsp.

ไข่ไก่ 2 ฟอง
2 Eggs



เผือกนึ่ง 3 ช้อนโต๊ะ
Steamed taro 3 tbsp.

แครกนัม
Crackling



หอยนางรมตัวเล็ก (หอยตลับ) 3 ชต.
Small oyster 3 tbsp.

น้ำมันหมู / น้ำมันพืช 1 ชต.
Lard or vegetable oil 1 tbsp.



กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ
Minced garlic 1 tbsp.



ถั่วงอก 2 ช้อนโต๊ะ
Bean sprouts 2 tbsp.



น้ำปลา 1 ชต.
Black soya sauce 1 tbsp.

พริก 2 ช้อนโต๊ะ
Thai pepper 2 tbsp.

พริกไทยป่น 1 ช้อนชา
Ground black pepper 1 tsp.

66 คนภูเก็ตนิยมกินหมี่ผัดในปริมาณไม่เยอะ ใส่น้ำมันเล็กน้อย กินกับตะเกียบและช้อนสั้น โดยต้องกินตอนทำเสร็จใหม่ ๆ กับถ้วยชาม หอมแดงสดเป็นกับแกล้มแก้เลี่ยน หมี่ผัดมักรับประทานในหลายโอกาส ได้แก่ ในงานศพหรือพิธีกรรมต่าง ๆ หลังจากไหว้บรรพบุรุษแล้ว ลูกหลานจะรับประทานหมี่ผัดยกเว้นเพื่อเป็นสิริมงคลและมีอายุยืนยาว ๙๙



66 Phuketians like to eat Fried Hokkien Noodles in small quantities. Put them in a small bowl and eat with chopsticks and a short spoon. The Noodles must be eaten when freshly cooked and with chives and fresh shallots as a side dish to cure greasy. It is the dish for many occasions, such as at funerals or worship services. After paying respect to deceased ancestors, descendants will eat it as a blessing to wish for longevity. ๙๙

ส่วนผสม | Ingredients

สำหรับ 3 ที่

for 3 servings



หมี่ฮกเกี้ยน 500 กรัม
Hokkien noodles 500 g.

เนื้อหมู/ไก่ ½ ถ้วย
Pork/Chicken ½ cup



หอมแดง 2 ช้อนโต๊ะ
Shallot 2 tbsp.



น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
Sugar 1 tbsp.



ผักกวางตุ้ง 5 ถ้วย
Cantonese
vegetables 5 cups



ลูกชิ้นปลา ½ ถ้วย
Fish balls ½ cup

กุยช่าย ตามใจชอบ
Fresh chives



น้ำสะอาด 1 ถ้วย
Water 1 cup



ซีอิ๊วดำ
2 ช้อนโต๊ะ
Black soya
sauce
2 tbsp.

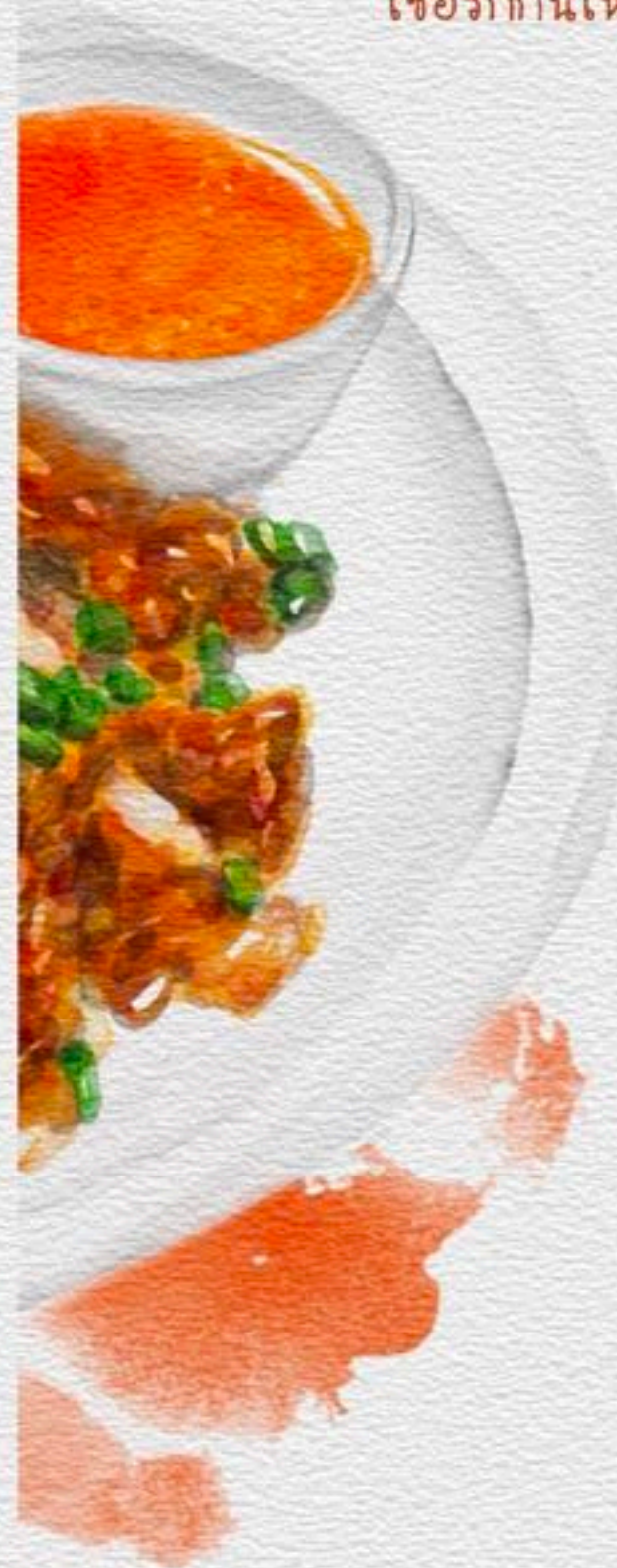


ซีอิ๊วขาว
2 ช้อนโต๊ะ
Light soya
sauce
2 tbsp.



น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
Oil 1 tbsp.

๖๖ คนภูเก็ตนิยมรับประทานโอ้ต้าวกับถั่วงอกเป็นอาหารมื้อค่ำ หรือมื้อก่อนนอน ในช่วงเทศกาลตรุษจีน จะนิยมทานกันมาก และเป็นอาหารใช้ไหว้เทพเจ้าและบรรพบุรุษ มีความหมายถึงความสามัคคีในหมู่ญาติพี่น้อง ลูกหลานมีความสนิทชิดเชื้อรักกันเหนียวแน่นเหมือนโอ้ต้าว ๙๙



๖๖ Once spring rolls are properly wrapped, it is cut into pieces and drizzled with dipping sauce. Phuketians prefer having spring roll fillings flavorlessly with a drizzling of tasteful sauce including sourness, saltiness, and spiciness. During Chinese New Year, spring rolls are usually a family dish engaging all offspring to join the cooking and have conversations, to strengthening the close-knit relationship. ๙๙

(Oyster Omelette)

ดาวตาว O Taw

วิธีปรุง | Cooking methods

1. ตั้งน้ำมันให้ร้อนแล้ว ใส่หอมสับละเอียดลงไป เจียวให้มีกลิ่นหอม
2. ใส่หมู ไก่ และลูกชิ้นปลา ผัดให้สุก และปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล เกลือ ใส่ผัก ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่เส้นหมี่เป็นอย่างสุดท้าย ตามด้วยซีอิ๊วดำและน้ำสะอาด ผัดให้เข้ากัน เท่านี้ก็จะได้หมี่ผัดชกเกี่ยมน้ำขลุกขลิกหอม ๆ พร้อมเสิร์ฟ

1. Pre-heat the pan, add oil and sliced shallots and stir together.
2. Add pork, chicken, fish balls, stir-fry until cooked, then season with soy sauce, sugar, salt, add vegetables and stir until combined.
3. Add Hokkien noodles, followed by black soy sauce and water and stir until fragrance. Then, Fried Hokkien Noodles is ready to serve.



(Phuket Paste Chili Sauce)

น้ำจิ้มชุบยำ Nam Chub Yam

๑



Cooking methods

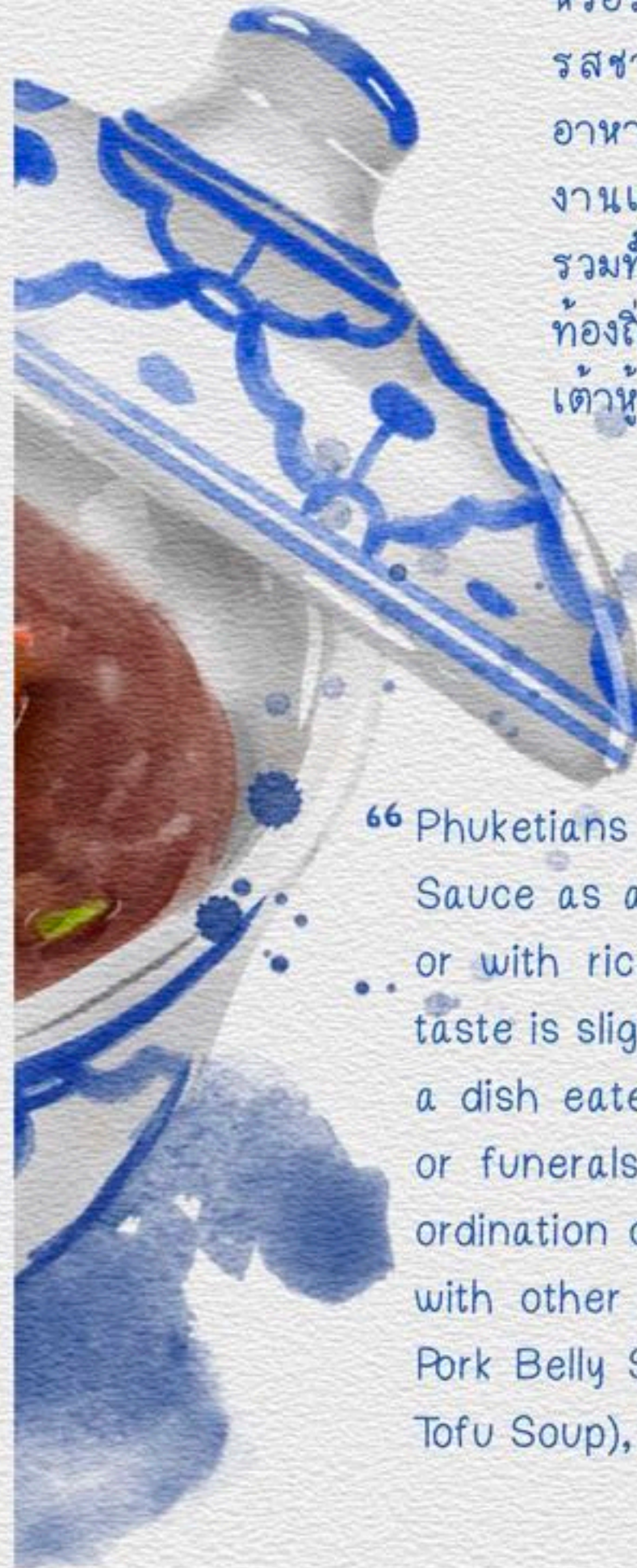
6. Make the leavening agent by cut off a small portion of the dough and boil it until cooked. Mix the leavening agent with the kneaded dough and mix until combined. Leave it for 1 hour. The texture of the dough will be sticky. (This method is a personal recipe to help the dough cook easily. The dough texture is moist, shiny, appetizing, and soft even staying overnight.
7. Put the glutinous rice flour in the Ang Ku mold to prevent the dough sticking to the mold.
8. Put some oil on hands. Take some dough and put the filling inside then wrap it. Put the dough in the mold and press it down lightly. Then knock on a cutting board or something solid to let the dough comes out of the mold with the result in the beautiful pattern on top.
9. Place the beautiful-patterned dough on a banana leaf that is greased with oil and put them into the steamer.
10. Sprinkle some water over the dough and steam for about 15 minutes at low heat. Once it is ready, lightly oil its top surface. Wait until it is cool down, then it is read to serve.

วิธีปรุง

6. ทำหัวเชื้อ โดยการตัดแบ่งส่วนหนึ่งเล็กน้อยจากแบ่งที่ผสมเสร็จแล้วไปต้มจนสุก นำไปผสมกับแบ่งที่นวดเสร็จแล้ว ผสมจนเข้ากันทิ้งไว้อีก 1 ชั่วโมง เนื้อแบ่งจะเหนียวขึ้น (วิธีนี้เป็นเคล็ดลับเฉพาะตัว ทำให้แบ่งจะสุกง่าย เนื้อแบ่งจะนุ่ม แฉว นำรับประทาน ตั้งทิ้งไว้แบ่งจะไม่แข็ง)
7. นำแบ่งข้าวเหนียวใส่ในพิมพ์ขนม เพื่อไม่ให้แบ่งติดในพิมพ์ขนม
8. ตตะน้ำมันที่มีเล็กน้อยเพื่อไม่ให้แบ่งติดมือ ปั้นแบ่งที่ผสมในปริมาณที่พอ ๆ กับใส่ มาห่อใส่ให้มิด นำไปใส่ในพิมพ์และกดลงไปเบา ๆ หลังจากนั้นนำมาเคาะกับเขียงหรือสังของแข็ง ๆ เพื่อให้ขนมหลุดจากพิมพ์ โดยนำมืออีกข้างรองรับขนมไว้ ขนมอังกฤษจะมีลวดลายสวยงามตามพิมพ์ที่ใช้
9. นำขนมอังกฤษไปวางบนใบตองที่ทาด้วยน้ำมันบาง ๆ แล้วเรียงขนมใส่หม้อหนึ่ง
10. จุดไฟตั้งหม้อหนึ่งให้น้ำเดือด นำขนมอังกฤษไปวางบนหม้อหนึ่ง พรมน้ำเปล่าลงบนขนมอังกฤษเล็กน้อย เบาลไฟลง และทิ้งประมาณ 15 นาที ยกขนมลง ทาน้ำมันบนขนมบาง ๆ รอให้ขนมเย็นแล้วรับประทานได้

๘๘ คนภูเก็ตนิยมรับประทานน้ำพริกข่าเป็นกับข้าวสำหรับมื้อกลางวันหรือมื้อเย็นหรือราดบนเส้นขนมจีนเป็นอาหารเช้า มีรสชาติเปรี้ยวนิดเค็มหน่อย เป็นเมนูอาหารที่รับ-ประทานในครัวเรือน และงานแต่งงานหรืองานศพที่จัดขึ้นที่บ้าน รวมทั้งงานบวชที่วัด พร้อมกับเมนูอาหารท้องถิ่น ได้แก่ หมูฮ้อง แกงทิ้ง (แกงจืดเต้าหู้ปลาเค็ม) ยำหนังหมู เป็นต้น ๙๙

๘๘ Phuketians like to eat Phuket Paste Chili Sauce as a side dish for lunch or dinner or with rice noodles for breakfast. The taste is slightly sour and slightly salty. It is a dish eaten in households, or weddings or funerals held at home, including the ordination ceremony at the temple, along with other local dishes, such as Phuket Pork Belly Stew, Clear Soup (Salted Fish Tofu Soup), Pork Skin Salad, etc. ๙๙



ส่วนผสม | Ingredients

สำหรับ 1 ถ้วย

for 1 serving

พริกขี้หนูสวน 3 ช้อนโต๊ะ
Thai pepper 3 tbsp.



กะปิ 100 กรัม
Shrimp paste 100 g.



ปลาฉิ่งฉ้าง 200 กรัม
Anchovy (Ching Chang fish) 200 g



หอมแดง 3 ช้อนโต๊ะ
Shallot 3 tbsp.



น้ำมะนาวที่ปอกเปลือก
1 ลูก (อาจจะใช้มะขาม
เปียกหรือส้มจี๊ดแทน)
1 peeled lemon (may
use tamarind or
kumquat instead)



น้ำตาลทราย (เล็กน้อย)
Sugar



น้ำสะอาด
Water

วิธีปรุง | Cooking methods

1. ล้างถั่วเขียวซีก และแช่น้ำทิ้งไว้เป็นเวลา 1 คืน จนถั่วเขียวซีกเปลี่ยนเป็นสีขาว
2. นำถั่วเขียวซีกไปนึ่งให้สุกในหม้อนึ่งหรือหวดนึ่งข้าวเหนียว และใส่ใบเตยในขณะนึ่ง
3. เมื่อนึ่งจนถั่วเขียวซีกเปื่อย ให้นำมาบดละเอียดโดยการปั่นหรือโขลกด้วยครก
4. ใส่น้ำเล็กน้อยในกระทะ และตามด้วยน้ำตาลทรายแดง ใช้ไฟอ่อนกวนเรื่อยๆ หลังจากนั้นค่อยๆ ใส่ถั่วเหลืองซีกที่ปั่นแล้วค่อยๆ ลงไปในกระทะ และกวนเรื่อยๆ จนแห้ง เอมือแตะแล้วไม่ติดมือ ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น และปั้นเป็นก้อนกลมๆ จะได้ไส้ของขนมอังกู
5. นำแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำและนวดเรื่อยๆ ให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลเล็กน้อย ตามด้วยกะทิ เพื่อไม่ให้แป้งแข็ง นวดให้เข้ากัน ทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง หลังจากนั้น ใส่น้ำผสมอาหารลงไปเล็กน้อยในแป้งและนวดให้เข้ากัน

1. Wash raw peeled-split mung beans and soak it in water for 1 night to make the beans white.
2. Steam the beans, put pandan leaves on the steam for a good smell.
3. Grind the beans with processor or mortar.
4. Put water in the pan over low heat, add brown sugar, stir continuously. After that, gradually add the ground peeled-split mung beans until all of them are in the pan and keep stirring until dried. Set aside to cool and form into a ball. Then it becomes the filling of Khanom Ang Ku.
5. Mix the glutinous rice flour with water and knead continuously until the flour is combined. Add a little sugar and coconut milk to soften the dough. Knead the dough again until well mixed, leave it for about 1 hour. Then add a little food coloring to the dough and knead well.

ต่อ | Next →

ส่วนผสม | Ingredients

สำหรับ 10 ชิ้น

for 10 servings



แป้งข้าวเหนียว 500 กรัม
Glutinous rice flour 500 g.



ถั่วเขียวซีก 250 กรัม
Raw peeled-split mung beans 250 g.



น้ำตาลทรายแดง 250 กรัม
Brown sugar 250 g.



น้ำมันพืชสำหรับ
ทาขนม 2 ชต.
Vegetable oil
2 tbsp.



กะทิ 1 ถ้วย
Coconut milk 1 cup



พิมพ์ขนม 1 อัน
Ang Ku mold 1 piece



สีผสมอาหารสีแดงและสีเขียว
1 ซอง
Red food coloring 1 pack



ใบเตย 3 ใบ
3 pandan leaves



ใบตองรองขนม 10 ใบ
10 banana leaves

วิธีปรุง | Cooking methods

เตรียมส่วนผสมลงในถ้วย จากนั้นเติมน้ำสะอาดพอท่วม แล้ว
จึงขยำส่วนผสมทั้งหมดจนเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นจึงตักใส่
จานแล้วยกเสิร์ฟ

Prepare the ingredients into a cup, then add water
and mix all the ingredients until homogeneous. Then
scoop onto a plate and serve.

(Phuket Mixed Sweet)

ตูโบ Tubo



66

ขนมอังกูหรือขนมเต่าแดงเป็นที่รู้จักในกลุ่มชาติพันธุ์บ่าบ่าว่าอังกูโก้ย มีความหมายมงคลว่า อายุยืน นิยมนำมาเป็นเครื่องบวงสรวงในพิธีต่าง ๆ เช่น ไหว้เทวดา และไหว้บรรพบุรุษ ขนมอังกูยังเป็นขนมที่ใช้คู่กับอิวปึง (หรือขนมข้าวเหนียวผัดสี้อว) เพื่อรับขวัญเด็กอายุครบ 1 เดือน ในชีวิตประจำวัน คนภูเก็ตนิยมรับประทานขนมอังกูคู่กับโกปี (กาแฟในภาษาภูเก็ต) เป็นอาหารเช้าหรืออาหารว่างในยามบ่าย

99



66 Khanom Ang Ku or Red Tortoise Cake is known among ethnic Baba as Ang Ku Kuih. It has an auspicious meaning of longevity and is commonly used as an offering in various ceremonies such as deity worship and ancestor worship. Khanom Ang Ku is also a dessert paired with Eiw Pueng (or stir-fried glutinous rice cakes with soy sauce) to bless 1-month-old children. In daily life, Phuket people like to eat Khanom Ang Ku with Kopi (Coffee in southern Phuket dialect) for breakfast or afternoon snack. 99

(Red Tortoise Cake)
ขนมอังกู หรือ ขนมเต่าแดง
Khanom Angku



๖๖ทูโบ้เป็นขนมหวานโบราณพื้นเมืองภูเก็ต
ในปัจจุบันเริ่มหาทานได้ยากขึ้น มีรสชาติ
หวาน มัน กลมกล่อมจากส่วนผสมที่หลากหลาย
สามารถเลือกใส่ได้ตามใจชอบ มี
กลิ่นหอมกะทิ จะทานแบบร้อน แบบอุ่น
หรือใส่น้ำแข็ง แล้วแต่ความชอบของแต่ละ
บุคคล

๙๙

๖๖Tubo is an ancient dessert
native to Phuket as becoming
harder to find. It has a sweet,
oily, mellow taste from a
variety of ingredients. It
smells fragrant of coconut
milk and can be eaten hot,
warm, or with ice, depending
on individual preference. ๙๙

ส่วนผสม | Ingredients

สำหรับ 4-5 ที่

for 4-5 servings



ถั่วแดงเม็ดเล็ก หรือถั่วข่อยแช่ 100 กรัม
Small red beans 100 g.



แป้งมัน
สำหรับแป้ง หรือ
แป้งตัวจูน
100 กรัม
Tapioca Flour
100 g.



เม็ดสาคู 50 กรัม
Small Sago 50 g.



เผือก 120 กรัม
Taro 120 g.



มันเทศ 120 กรัม
Sweet potato 120 g.



กะทิ 2 ถ้วย
Coconut milk 2 cups

เกลือ ½ ช้อนชา
Salt ½ tps.



น้ำตาล ½ ถ้วย
Sugar ½ cup

วิธีปรุง | Cooking methods

- ล้างถั่วแดงเม็ดเล็กให้สะอาด นำไปแช่น้ำไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
 - ล้างมันเทศและปอกเปลือก หั่นเป็นรูปสี่เหลี่ยม
 - ล้างเผือกและปอกเปลือก หั่นเป็นรูปสี่เหลี่ยม
 - นำแป้งมันสำหรับแป้งมาผสมน้ำเย็นคนให้เข้ากัน เมื่อแป้งเซตตัวสามารถจับปั้นเป็นก้อนได้ ทำเป็นรูปสี่เหลี่ยม
 - นำเม็ดสาคูไปต้ม ให้เป็นเม็ดใส ๆ คล้ายวุ้น
 - นำกะทิใส่หม้อ เติมน้ำตาลและเกลือพอประมาณ ต้มจนกะทิเดือดอย่าให้กะทิแตกมัน คนเรื่อย ๆ จนน้ำตาลและเกลือละลาย
 - นำถั่วแดง มันเทศ และเผือกลงต้ม เมื่อกะทิเริ่มเดือด คนเบา ๆ รอจนมันเทศและเผือกเริ่มสุก
 - ใส่แป้งมันสำหรับแป้ง เม็ดสาคู และคนเรื่อย ๆ เพื่อไม่ให้แป้งมันสำหรับแป้งติดกัน เมื่อแป้งมันสำหรับแป้งเริ่มใสให้ใช้ไฟอ่อน
 - ชิมรสชาติตามใจชอบ ยกตุ๋นออกจากเตา ตักใส่ถ้วย
1. Wash small red beans thoroughly, then soak in water for about 1 hour.
 2. Wash sweet potatoes and peel, then cut into squares.
 3. Wash taro and peel, then cut into squares.
 4. Mix tapioca flour with cold water and stir well. When the dough is set, it can be formed into lumps and then square it.
 5. Boil small sago to form clear jelly-like granules.
 6. Put coconut milk in a pot, add sugar and salt. Boil until the coconut milk is properly cooked, do not let the coconut milk crack. Keep stirring until the sugar and salt dissolve.
 7. Add red beans, sweet potatoes, and taro to a boiled coconut milk. Stir gently and wait until the sweet potato and taro are cooked.
 8. Add tapioca flour and small sago and keep stirring to keep tapioca starch from sticking together. When the tapioca starch becomes transparent, use low heat.
 9. Taste as you like. Take the Tubo out of the oven and scoop it into a bowl.