

PHUKET LOCAL FOOD STORIES

เรื่องเล่า อาหารถิ่น - ภูเก็ต

普吉岛之食



โดยสาขาวิชาการจัดการท่องเที่ยวและบริการ (หลักสูตรภาษาอังกฤษ) คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

by Department of Tourism and Hospitality Management (English Program) Faculty of Management Sciences Phuket Rajabhat University

旅游系（英语课程）管理科学院 泰国普吉皇家师范大学

PHUKET LOCAL FOOD STORIES

普吉岛之食

เรื่องเล่า อาหารถิ่น - ภูเก็ต

โดยสาขาวิชาการจัดการท่องเที่ยวและบริการ (หลักสูตรภาษาอังกฤษ) คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

by Department of Tourism and Hospitality Management (English Program) Faculty of Management Sciences Phuket Rajabhat University

旅游系（英语课程）管理科学院 泰国普吉皇家师范大学

คำนำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต เป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น จึงได้กำหนดมาตรการในการขับเคลื่อนภารกิจด้านการพัฒนาท้องถิ่น โดยมุ่งเน้นให้ทุกคณะ/สาขาวิชาบูรณาการการจัดการเรียนการสอนกับการบริการวิชาการ การวิจัย และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของอาจารย์และนักศึกษาในการลงพื้นที่ถ่ายทอดองค์ความรู้ตามศาสตร์ที่เชี่ยวชาญแขนงต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชนท้องถิ่น รวมถึงการบูรณาการความร่วมมือกับชุมชนและหน่วยงานภายนอกในการดำเนินโครงการอนุรักษ์ เผยแพร่และพัฒนาศิลปวัฒนธรรม ความเป็นไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นอันดามัน เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้สำคัญของชุมชน ที่สามารถพัฒนาต่อยอดเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับชุมชนท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

จากพระบรมราโชบายของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 10 ซึ่งท่านทรงมีพระบรมราโชบายในด้านของการพัฒนาท้องถิ่นอย่างมีคุณภาพ มีความสอดคล้องกันกับการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมเช่นกันเนื่องจากวัฒนธรรมเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าวิถีชีวิตที่ชุมชนและท้องถิ่นต่าง ๆ ได้พัฒนาและสร้างสรรค์ขึ้นตลอดจน เป็นการปลูกจิตสำนึกและกระตุ้นให้คนในชุมชนท้องถิ่นเกิดความตระหนัก และเข้ามามีส่วนร่วมในการฟื้นฟู เผยแพร่และสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น และคุณค่าความหลากหลายของศิลปะและวัฒนธรรมไทย อาหารท้องถิ่นถือได้ว่าเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่มีความสำคัญและสามารถสะท้อนถึงภูมิปัญญาของท้องถิ่นนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2558 องค์การยูเนสโกได้ประกาศให้เทศบาลนครภูเก็ตเป็นเมืองแห่งความสร้างสรรค์ด้านอาหาร (Phuket City of Gastronomy) ประจำปี 2558 ซึ่งถือได้ว่าจังหวัดภูเก็ตเป็น 1 ใน 18 เมืองที่มีชื่อเสียงทั่วโลก ที่เป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ของยูเนสโก

ด้วยเหตุนี้ สาขาวิชาการจัดการท่องเที่ยวและบริการ (หลักสูตรภาษาอังกฤษ) คณะวิทยาการจัดการ จึงได้จัดทำและรวบรวมองค์ความรู้ หัวข้อ “เรื่องเล่าอาหารท้องถิ่นภูเก็ต” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการอนุรักษ์ ส่งเสริม ต่อยอดวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นภูเก็ตให้คงอยู่คู่ชุมชนท้องถิ่นต่อไป อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่อาหารท้องถิ่นภูเก็ตสู่สากลเพื่อเพิ่มการรับรู้และเปิดประสบการณ์ท่องเที่ยวใหม่ให้กับนักท่องเที่ยวทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่เดินทางมาเยือนจังหวัดภูเก็ต

CONTENTS

สารบัญ

目錄



01

เมืองภูเก็ต
Mueang Phuket
普吉



05

เบื้อทอดภูเก็ต
Buea Tod Phuket
水葱炸



09

แกงอาจาต
Ajat Curry
阿拉德 (椰奶汤)



14

อะหนึ่งหยิน
Anuengyin
鸭卵红 (福建发音)



17

หมี่ผัดฮกเกี้ยน
Hokkien fried noodles
福建炒面或普吉黄面条 (炒面)



20

โอด้าวภูเก็ต
Otao Phuket
蚵兜普吉



24

หมี่หูนป่าฉ่าง
Mee Hoon Pa Chang
米粉张阿姨



28

เมนูแกงมัสมั่นไก่ โรตีส
Chicken Massaman Curry
with Roti
玛萨满咖喱和飞饼 (伊斯兰)



33

เมืองกะทู้
Mueang Kathu
加图市



37

อาโป่ง

A - Pong

阿蓬



41

เตากั่วจี

Taogua Jee

豆腐煎



45

อีวโป่ง

Eiwpong

水葱炸



49

บ้านแคนน

Ban Kanan

班卡农社区



53

อาหารพื้นเมืองบ้านแคนน

Ban Kanan Local Food

当地食品



55

น้ำชุบหยา

Nam Chub Yam

泰国南方式虾酱



57

น้ำชุบเหยาะ

Nam Chub Yar

辣椒酱（捣碎）



59

น้ำชุบคว

Nam Chub Kua

炒辣椒酱



61

น้ำชุบเสียก

Nam Chub Seik

炒辣椒酱



63

น้ำชุบเมือง

Nam Chub Mueang

镇辣椒酱



65

น้ำชุบหวาน

Nam Chub Wan

甜辣酱



67

น้ำชุบไคร

Nam Chub Krai

柠檬草辣椒酱



69

น้ำชุบเคย

Nam Chub Koey

虾酱辣



71

น้ำชุบหมก

Nam Chub Mok

烤辣椒酱



73

ต้มส้มสมพร

Tomsom Somprom

Somprom姜鱼汤



75

เกลือเคยภูเก็ต

Kluea Koey Phuket

普吉甜鱼露



77

ส้มตำถ้าง

Som Tam Thalang

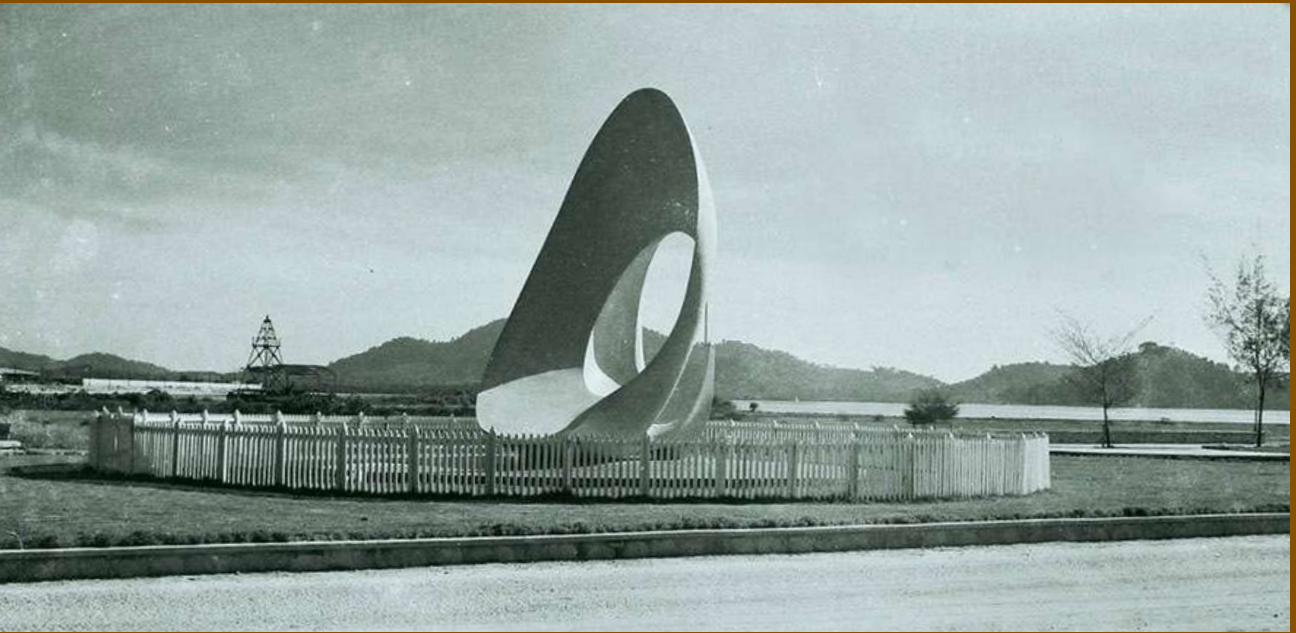
塔廊青木瓜丝

MUEANG PHUKET (PHUKET CITY)

เมืองภูเก็ต

普吉





เมื่อ

กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของเมืองภูเก็ตนั้นมีการเล่าขานความเป็นมาจากหลากหลายแหล่งข้อมูล แต่บ้างก็ว่าภูเก็ตเป็นเกาะที่ค้นพบโดยชาวประมง แต่เดิมเรียกว่า “บูกิต” ซึ่งเป็นภาษามลายูแปลว่าภูเขา เพราะเมื่อมองจากทะเล จะเห็นเหมือนมีภูเขา โผล่ขึ้นกลางน้ำ แต่บางกระแส ก็ว่าภูเก็ตมาจากคำว่า “ภูเก็จ” แปลว่าภูเขาที่มีค่า ซึ่งคำว่าภูเก็จนี้มีบันทึก ในเอกสารเมืองกลางว่า ใช้กันมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2328 มีฐานะเป็นเมือง ที่ขึ้นตรงต่อเมืองกลาง ซึ่งต่อมากำเนิดได้เปลี่ยนเป็น “ภูเก็ต” โดยไม่ทราบสาเหตุ ดังมีปรากฏอยู่ในหนังสือราชกิจจานุเบกษา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2450 เป็นต้นมา โดยเริ่มเป็นที่รู้จักกัน ในฐานะ มณฑลภูเก็ต ในสมัยรัชกาลที่ 5 และเปลี่ยนมาเป็นจังหวัดภูเก็ต ในเวลาต่อมา

ในช่วงสมัยรัชกาลที่ 3-4 กิจการเหมืองแร่ มีความเจริญก้าวหน้ามาก เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลง รูปแบบการส่งส่วย “ดีบุก” มาเป็นการผูกขาดเก็บภาษีอากรแบบ “เหมาเมือง” ตลอดจนมีการทำ สนธิสัญญากับต่างชาติ ส่งผลให้ธุรกิจการค้าดีบุก ขยายตัวอย่างกว้างขวางคนจีนพากันหลั่งไหล เข้ามาทำเหมืองจนกลายเป็นชนกลุ่มใหญ่ ในภูเก็ตจนถึงปัจจุบัน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2510 เป็นต้นมากิจการเหมืองแร่เริ่มซบเซาลง กลุ่มนักลงทุนเริ่มมีแนวคิด ในการนำธุรกิจการท่องเที่ยว เข้ามาแทนที่การทำเหมืองแร่ และในวันที่ 23 มิถุนายน 2529 ได้เกิดเหตุการณ์เผาโรงงานถลุงแร่แทนทาลัม นับเป็นการปิดฉากธุรกิจเหมืองแร่ ในภูเก็ตอย่างแท้จริง การท่องเที่ยวกลายเป็นทางเลือกใหม่ของคนภูเก็ต

About

the history of Phuket town, it was told from various sources. Some say that Phuket is an island discovered by a fisherman, originally called "Bukit" which is a Malay word for mountain because when looking from the sea it looks like a mountain emerged from the middle of water. Some say Phuket came from the word "Phu Kej" that means a valuable mountain. This word was recorded in the Thalang's document that was used since 2328 B.E. as a city that was governed directly by Thalang district. This word was later changed to "Phuket" for unknown reasons, as it had appeared in government gazette since 2450 B.E. It began to be known as Phuket Perimeter in the reign of King Rama V and changed to Phuket at a later time.

During the age of King Rama 3-4, mining business made a great progress because they changed the form of tribute from "tin" to monopoly tax "Mao Muang". As well as having a treaty with foreign countries, result in the tin trading business had expanded widely, and Chinese people flocked in for mining until they became a large group in Phuket until now. Since 2510 B.E., the mining business began to decline. The investors group began to have an idea of tourism business to replace mining. And on June 23, 2529 B.E., a Tantalum smelting factory was burned. This was the closure of the mining business in Phuket. Then tourism has become a new option for the people of Phuket.

普吉镇在谈到普吉镇的历史时，有多种说法可知，但有人说普吉岛是一个岛屿。被一位渔夫发现 它最初被称为“武吉”，意为马来山脉，因为从海上观看 会像山一样看 上升在水的中间，但是有些人说普吉岛来自“普吉”这个词，意思是宝贵的山脉。记录了这个包裹中的哪个词 在塔廊文件中，从今年开始使用。1785年为一座城市 那直接去他朗 后来由于未知原因将其更改为“普吉”。出现在皇家宪报上 自1907年以来，它在拉玛五世国王统治期间被称为普吉府，并改为以后的普吉岛

จากประวัติศาสตร์ความเป็นมาของจังหวัดภูเก็ตจะเห็นได้ว่าจังหวัดภูเก็ตได้รับอิทธิพลวัฒนธรรมจีนมาจากชาวจีนที่เดินทางมาทำเหมืองแร่ในอดีตกาล ส่งผลให้วัฒนธรรมของจังหวัดภูเก็ตจะมีเอกลักษณ์ คือ วัฒนธรรมที่เกิดการผสมผสานระหว่างจีนและไทยเข้าด้วยกันทำให้จังหวัดภูเก็ตเปรียบเสมือน “Cultural pot” ที่เป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรมที่หลากหลาย จึงส่งผลให้จังหวัดภูเก็ตได้รับการรับรองให้เป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหาร หรือ Creative City of Gastronomy ซึ่งนับเป็นเมืองแรกในแถบอาเซียนโดยยูเนสโก ที่เป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ของยูเนสโก ซึ่งเกิดจากการร่วมมือของหลายหน่วยงาน ผลักดันให้จังหวัดภูเก็ตเป็นเมืองแห่งพหุวัฒนธรรม ที่มีอาหารหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารไทย อาหารจีนป็นไทย อาหารผสมของมลายู อาหารของชาวมุสลิม อินเดีย รวมทั้งอาหารที่เข้ามาของกลุ่มชาวต่างชาติที่มาอาศัยอาหารหลายๆ อย่างมีชื่อเสียงในภูเก็ตของเรา เช่น อาหารยุโรป อาหารอินเดีย เหล่านี้เข้าช่วยการเป็น Traditional Food ในภูเก็ต ในปัจจัยต่อมาคือเราได้นำ Traditional Food หรือความรู้เหล่านี้มาขยายให้กลายเป็นนวัตกรรมใหม่ อีกทั้ง ร้านขายของฝากได้ออกแบบทำกล่องผลิตภัณฑ์ให้เป็นรูปทรงของอาคารย่านเมืองเก่า ภูเก็ต หรือนำอาหารที่เป็น Traditional Food ไปใส่บรรจุภัณฑ์ที่น่าสนใจเพื่อขายให้นักท่องเที่ยว หรือการจัด Catering ในกลุ่มโรงแรมหรืออสังหาริมทรัพย์ที่จัดงานอีเวนต์ต่างๆ ก็นำอาหารท้องถิ่นไปนำเสนออาหารท้องถิ่นหลายอย่างถูกนำเสนอในภัตตาคาร หรือโรงแรมระดับ 5 ดาว มีราคาสูงขึ้นกว่าเดิมซึ่งแสดงถึงการยกระดับอาหารท้องถิ่นสู่สากล (Local to Global)

From the history of Phuket, it can be seen that Phuket has been influenced by Chinese culture from the Chinese who came for mining in the past. As a result, the culture of Phuket is unique as a culture that mixed together of Chinese and Thai. This makes Phuket a "Cultural pot" that is the center of multiculturalism. Therefore Phuket Province has been certified as a Creative City of Gastronomy, which is the first city in ASEAN by UNESCO. Phuket is a UNESCO creative city network which happens from the cooperation of many sectors in pushing Phuket to be a city of multiculturalism with a wide variety of dishes. Thai food, mixed Chinese-Thai food, mixed Malay food, Muslim-Hindu food, as well as the food that comes with foreign groups who came to reside in Phuket. Many of our Phuket famous dishes such as European food, Indian food are considered to be Traditional Food in Phuket too. The next step, we have expanded these Traditional Food or these knowledges into new innovations. The gift shop has designed packages in the shape of building in Phuket Old Town or has put Traditional Food in the attractive packaging to sell to tourists, hotels group holding a Catering, event organizers bringing local food to present. Many local dishes are presented in the luxurious restaurants or in the 5-star hotel with a higher price, indicating the elevation called local to global.al.

在国王拉玛3-4年统治期间，采矿业 取得了长足的进步 由于向“锡”的形式变化致使对“毛孟”税收的垄断以及与外国的条约，导致了锡贸易业务的发展。膨胀的 中国人蜂拥而至 来到我的地雷，直到成为大批人群 直到现在在普吉岛 自今年以来。自1967年以来，业务 地雷开始放慢速度。投资者团体开始有了想法。在引入旅游业以取代采矿业的过程中，1986年6月23日，一家钽冶炼厂被烧毁 这确实是普吉岛采矿业务的关闭。旅游业已成为普吉岛人民的新选择。从普吉岛的历史可以看出，普吉岛受到了文化的影响。中国来自过去旅行成矿的中国人。结果，普吉岛的文化是独特的，即将中国和泰国融合在一起的文化。这使普吉岛成为多元文化中心的“文化宝库”。因此，普吉府已被认证为 美食创意城市，联合国教科文组织在东盟的第一个城市，联合国教科文组织创意城市网络。这是由于许多机构的合作使普吉岛成为多元文化之城。搭配多种食物 不管是泰国菜 中国和泰国美食 马来混合食品，穆斯林食品 印度教徒以及随同外籍人士一起来的食物，普吉岛许多著名的食物，例如欧洲食物，印度食物，都被列为传统食物。

也变得创新 礼品店已设计出一种产品盒，该产品盒可以像普吉岛旧城区的建筑物一样，或采用精美包装的传统食品出售给游客，或作为酒店组织或组织者在组织各种活动中的餐饮 带上当地美食 餐厅提供许多当地美食。或价格比以前更高的5星级酒店，代表 将当地食品升级为国际食品（从本地到全球）。





เบ็ทออดภูเก็ต

Buea Tod Phuket

เบ็ท

หมายถึงการนำเอาแป้งข้าวเจ้ามาละลายกับเครื่องแกงให้เข้ากัน ใช้ใบผักมาชุบลงไปนึ่งที่ละลายไว้แล้ว อาทิ เช่นหญ้าช้อง ซึ่งเป็นสาหร่ายน้ำจืดท้องถิ่นของชาวภูเก็ต ใบเล็บครุฑอ่อน และใบชะพลู ทอดให้กรอบและมีสีเหลืองทอง นิยมรับประทานคู่กับน้ำจิ้มมะขาม

The word "Buea" refers to a process of mixing rice flour and curry paste together with water. Then you dip vegetable leaves, such as Ya Chong (which is a Phuket local freshwater weed), Polyscias leaves, and Wildbetal leaf bush leaves, in it. Deep fry until crispy and they turn golden yellow. Eat with tamarind sauce.

普吉岛普吉岛“水葱”一词的意思是将米粉与咖喱酱融化在一起。用蔬菜叶润湿。在已经溶解的粉末中，例如草皮这是普吉岛的一种本地淡水藻类。迦楼罗叶叶和檳榔櫟，呈金黄色。普遍与罗望子酱一起食用。

ประโยชน์ | Benefits | 用处

เบ็ทออดนั้นนอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยแล้วนั้น เบ็ทออดยังเป็น อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สูงอีกด้วย ตามสูตรดั้งเดิมของเมนูเบ็ทออดภูเก็ตนั้นจะนิยมใช้พืช 3 ชนิด ได้แก่ หญ้าช้อง ใบเล็บครุฑ และใบชะพลู มาประกอบเมนูเบ็ทออดเนื่องจากเป็นพืชที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นและมีคุณค่าทางอาหาร ซึ่งคุณประโยชน์ต่างๆ นั้นมีดังนี้

More than just having a delicious taste, Buea Tod is also a highly nutritious food. According to the original recipe of Buea Tod Phuket, three plants are popularly used: Ya Chong, Polyscias leaves, and Wildbetal leaf bush leaves. These three plants are available in the local area and have high nutrition. Their various benefits are as follows.

除了葱花的好处，水很美味 韭菜也是一种营养食品。以及 高 根据普吉岛炒大葱的原始配方，由于很容易找到本地且营养丰富的植物，因此普遍使用三种植物：大葱，迦楼罗刀叶 和檳榔櫟。



คุณประโยชน์จากหญ้าช้อง
Benefits of Ya Chongs | 水葱的好处

ใช้หญ้าช้องทั้งกอตำผสมกับดินประสิวดิบ โปะกระหม่อมเด็กแก้ร้อนใน แก้ทางเสมหะ ขับปัสสาวะ ดับพิษ แก้ไข้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ไตพิการ แก้ในทางเตโชธาตุ ถอนพิษผิดสำแดง

Mix Ya chongs with raw saltpeter and apply it on a baby's fontanelle (soft spot) to cure mouth ulcers, to help with the ejection of phlegm, to work as a diuretic, to counteract poisons, to relieve fever and heat, to quench thirst, and to cure deformed kidneys.

葱汁的好处使用低水洋葱和硝石混合。可以解决孩子的头热，包括化痰，利尿，解毒，退热，解渴，治愈受损的肾脏并中和。



คุณประโยชน์จากใบชะพลู
Benefits of Wildbetal leaf bush leaves | 檳榔櫟叶子的好处

ใช้เป็นยาลดเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้อาตุพิการ ดันเชื้อแบคทีเรีย และบำรุงธาตุร่างกาย

Use as a medicine to reduce phlegm, moisten the throat, cure dyspepsia, work as antibacterial, and to maintain health.

它被用作缓解痰的药物，一种抗菌的喉咙保湿剂。并在体内滋养。



คุณประโยชน์จากใบเล็บครุฑ
Benefits of Polyscias | 迦楼罗叶的好处

สรรพคุณทางยาที่ได้จากไม้ที่ชื่อเล็บครุฑ ใบ นำมาต้มน้ำดื่มแก้ปวดหัว ปวดไมเกรน ปวดหัวข้างเดียว ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย แก้ปวดตามข้อ หรือใบบดตำ พอกรักษาแผลอักเสบ แก้ผดผื่นคัน โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ขยี้ใบอุดจมูกรักษาเลือดกำเดาไหล ลำต้น ต้มน้ำดื่มช่วยดับพิษร้อน ลดไข้ แก้อท้องร่วง แก้ปวดหัว แก่นลำต้น นำมาฝนทาสมานแผล รากซึ่งมีรสร้อน ต้มดื่มช่วยขับปัสสาวะ ทำให้ผ่อนคลาย แก้ปวดข้อได้

Medicinal properties can be obtained from Polyscia. Drink the liquid from boiled leaves to relieve headaches, migraines, help relax the body, and relieve joint pain. Grind or pound and use as a mask to heal inflammation, cure rashes, cure skin disease, and cure ringworm. Crumple and fill into nostrils to treat nosebleed. Drink the liquid from boiled trunks to relieve heat, diarrhea, and headaches. Grind the core of the trunk and apply to heal wounds. The root, which tastes hot, when boiled can work as a diuretic and also help to relax and relieve joint pain.

从名为迦楼罗叶的木材中获得的药用特性。叶子用于煮沸水以减轻头痛，偏头痛，一侧头痛，帮助身体放松，缓解关节疼痛或扭伤，治愈炎症，治愈皮疹，湿疹，湿疹，癬鼻子堵塞，治疗流鼻血，煮沸的水茎帮助淬灭热中毒。减少发烧，治疗腹泻，缓解头痛，茎秆，带雨抚平伤口 热根 煮水和喝水有助于利尿 使它放松，缓解关节疼痛。

ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法



แป้งข้าวเจ้า หรือแป้งสำหรับทอดกรอบ

Rice flour or flour for deep-frying

更米粉

เครื่องแกง

Curry paste

咖喱酱

ใบผัก อาทิ เช่น หย้าชอง, ใบเล็บครุฑและใบชะพลู

Vegetable leaves such as Ya Chong, Polyscias, and Wildbetal leaf bush

蔬菜叶, 迦楼罗叶和檳榔櫟

เกลือ

Salt

盐

น้ำมันสำหรับทอด

Frying oil

植物油



- 1** เอาแป้งละลายน้ำ ระวังอย่าให้เหลวมากเกินไป แล้วเอาเครื่องแกงละลายกับแป้งให้เป็นเนื้อเดียวกัน และเติมเกลือเล็กน้อย

Mix flour with water. Be careful not to add too much water. Add the curry paste and mix until well combined, then add a little bit of salt.

去除水中溶解的淀粉。然后用面粉将香料溶解至均匀稠度，并加入少许盐。

- 2** ตั้งน้ำมันรอให้เดือด

Heat the oil and wait for it to boil.

加热油，等待沸腾。

- 3** เอาใบผักไปชุบในแป้งละลายน้ำที่เตรียมเอาไว้ แล้วเอาลงทอดในน้ำมัน

Dip the leaves in the batter, then fry.

将叶子浸入准备好的水溶性面粉中，然后在油中炸。

- 4** รอจนสุกจึงตักขึ้นวางไว้ให้สะเด็ดน้ำมันก่อน ต้องกินหลังจากทอดเสร็จใหม่ ๆ ได้รสสัมผัสที่กรอบ อร่อย และยังได้กินคู่กับน้ำจิ้มเปรี้ยวๆ หวานๆ จะช่วยลดความมันได้มากที่สุดทีเดียว

Wait until cooked. Then remove and allow the excess oil to drain. It is best to eat right after frying for a crispy, delicious taste. Eating it with sweet and sour sauce will help reduce its greasy feeling quite a bit.

等待直至煮熟，然后将其捞起并放置以首先排干油。再次油炸后必须吃饭 获得酥脆可口的味道，甚至和糖醋酱一起吃，它会大大减少油分。





แกงอาจาต

Ajat Curry

เมื่อพูดถึง **อาจาต** ของทางภาคกลางนั้นคือแตงกวาดอง, หอมแดง, น้ำตาลและน้ำส้มสายชูผสมกัน แต่ “อาจาต” ของชาวภูเก็ตนั้นคือลักษณะคล้ายแกงกะทิผัก ผักที่นิยมใช้คือ แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักบุ้งเลือกใช้ส่วนก้าน เนื่องจากถ้าหากใส่ใบผักบุ้งลงไปจะทำให้แกงบูดได้เร็ว นอกจากนี้ยังมีถั่วลันเตา งามข้าวคั่ว และกะปิ ถ้าหากทำในช่วงเทศกาลกินเจนั้นจะไม่ใส่กะปิ และเนื้อสัตว์ จะใช้เกลือหรือซีอิ๊วดำทดแทนกะปิ ในช่วงนั้น เป็นแกงกะทิ รสชาติหวาน และเปรี้ยวนำ โดยเป็นแกงที่นิยมปรุงสุกพร้อมกินให้หมดภายในครั้งเดียว

The “Ajat” of the central region, is a mixture of pickles, red onion, sugar, and vinegar. However the “Ajat” of Phuket is similar to vegetable curry with coconut milk. The most used vegetables are cucumber, long beans, and morning glory. For morning glory, we use the stems because adding leaves causes the curry to spoil quickly. Also peanuts, roasted white sesame, and shrimp paste is used. If cooked during the vegetarian festival, shrimp paste and meat are not added and they are substituted with salt or black soy sauce. This dish has a sweet and sour taste and is often cooked and eaten all at one time.

阿拉德在谈论中部地区的“阿拉德”时，就是将腌制的黄瓜，葱，糖和醋混合在一起，但是普吉岛人的“阿拉德”类似于椰奶咖喱 蔬菜。最受欢迎的蔬菜是甜瓜，而不是长豆和牵牛花。因为如果添加牵牛花叶子，咖喱会很快变质。还有花生，烤白芝麻和虾酱，如果在素食节期间制做，则不添加虾酱，并且在那段时间内肉将盐或黑酱油代替虾酱，这是一种糖醋椰子牛奶咖喱以咖喱为主导，一口受欢迎，煮熟即食。

ประโยชน์ | Benefits | 用处

แกงอาจาตนั้นนอกจากอร่อยและเป็นอาหารพื้นเมืองที่หายากแล้วเนื่องจากมีผู้สืบทอดเมนูอาจาตอยู่เพียงไม่กี่รายเท่านั้นที่ยังคงทำเมนูนี้อยู่ในปัจจุบัน ซึ่งจะพบเห็นเมนูนี้บ่อยเฉพาะเทศกาลถือศีลกินผักของจังหวัดภูเก็ตเท่านั้น นอกจากนี้ยังเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สูงอีกด้วย ซึ่งคุณประโยชน์ต่างๆ นั้นมีดังนี้

Ajat Curry is a delicious rare local dish as there are only a few cooks who still make this recipe. You often will see this dish only at the Phuket Vegetarian Festival. Moreover it is a nutrient-rich food and its various benefits are as follows.

好处是美味，是当地罕见的菜。因为菜单的后代 今天只有少数 普吉岛居民仍在食用此菜单。仅在普吉赎罪节上经常会看到此菜单它也是一种非常有营养的食物，各种好处如下。



คุณประโยชน์จากผักบุ้ง
Benefits of Morning glory | 受益于牵牛花

แก้ฟกช้ำ ถอนพิษยา แก้โรคประสาท ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย แก้กตา
อักเสบ บำรุงสายตา

Morning glory is used to cure bruises, neutralize effects from medicine, maintain eye sight, and relieve neurosis, headache, fatigue, and eye inflammation.

跌打损伤，排毒，神经官能症，头痛，疲劳，眼睛发炎，
眼部护理。



คุณประโยชน์จากถั่วลิสงและงาขาว
Benefits of Peanuts and White Sesame | 花生和白芝麻的好处

ช่วยย่อยอาหาร ละลายเสมหะ แก้ไอ ช่วยเพิ่มน้ำนมสตรีที่จะใช้
เลี้ยงบุตร รักษาโรคไตอักเสบเรื้อรัง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย รักษา
อาการไอแห้งๆ สมานกระเพาะอาหาร

Peanuts with white sesame help digestion, dissolve phlegm, help with coughing, and increase breast milk in women with infants. They can treat chronic nephritis. They give warmth to the body, treat dry coughs, and heal the stomach.

帮助将要消化的女性消化，溶解痰，咳嗽并增加母乳 治
慢性肾炎并保持身体温暖，治愈咳嗽和胃病。



คุณประโยชน์จากถั่วฝักยาว
Benefits of Long beans | 豆角的好处

สรรพคุณของถั่วฝักยาวช่วยบำรุงกระดูกและฟัน บำรุงม้าม ไต แก้บิด
แก้อาเจียนระงับปวด แก้บวม แก้หนองใน แก้ท้องอืด ป้องกันและรักษา
โรคเลือดออกตามไรฟันช่วยแก้ตกขาว ป้องกันการเกิดโรคหวัด ช่วย
ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน ทำให้เจริญอาหาร.

Long beans are used to nurture bones, teeth, spleen, and kidneys. It is also used to cure dysentery, relieve vomiting, and relieve pain. It can cure swelling, gonorrhea, and flatulence. It can prevent and treat scurvy and leucorrhea, prevent colds and osteoporosis, and increase the appetite

豆角的特性可滋养骨骼和牙齿，滋养脾脏，肾脏，治痢疾，
治呕吐，缓解疼痛，肿胀，淋病，腹胀，预防和治疗坏血病，
减轻白带，预防感冒，预防骨质疏松症和食欲。



คุณประโยชน์จากแตงกวา
Benefits from Cucumbers | 黄瓜的好处

เมื่อนำมารับประทานจะมีสรรพคุณเป็นยาเย็น ช่วยลดความร้อน
ภายในร่างกาย ขับปัสสาวะ ลดไข้ แก้อาการกระหายน้ำ ใช้รักษาอาการ
เจ็บคอ ตาแดง ไฟลามก และผดผื่นคัน หรือจะใช้รับประทานเป็นเครื่อง
เคียงกับน้ำพริก

Cucumbers have the properties of a cold medicine and they help to reduce body heat. They work as a diuretic, to reduce fever, and to cure thirst. It is used to treat sore throats, conjunctivitis, and burns and rashes. They can be eaten as a side dish with chili paste.

口服时，它具有感冒药的特性。帮助减少体内热量，利尿，
减少发烧，治疗口渴。它用于治疗喉咙痛，红眼，烧伤和皮
疹，或者可以以 辣椒酱配菜。

ส่วนประกอบ

Ingredient

配料



ส่วนผสมเครื่องแกงอาจาต

Ingredients for Ajat Curry paste

咖喱酱配料

พริกเม็ดใหญ่ นำเมล็ดออก

Large chilies, remove seeds

大辣椒, 去种子

ผงขมิ้น

Turmeric powder

姜黄粉

หอมแดง

Red onions

红葱头

ผงขมิ้น

Turmeric powder

姜黄粉

พริกแห้ง

Dried chilies

干辣椒

ส่วนผสมแกงอาจาต

Ingredients for Ajat Curry

原料

น้ำกะทิ

Coconut milk

椰奶

กะปิ

Shrimp paste

虾酱

เครื่องแกง

Curry paste

咖喱酱

แตงกวา

Cucumbers

黄瓜

ผักบุ้ง

Morning Glory

牵牛花

ถั่วฝักยาว

Long beans

长豆

งาขาวคั่ว

Roasted white sesame seeds

烤白芝麻

น้ำส้มสายชู

Vinegar

醋

เกลือ

Salt

盐

น้ำตาล

Sugar

糖

เครื่องแกงสำหรับแกงอาจาต

Ajat curry paste

咖喱咖喱酱

ถั่วฝักยาวคั่ว

Roasted long beans

烤豆角

วิธีทำ

How to cook

方法



- 1** เตรียมผักชนิดต่างๆดังนี้ แตงกวา มักนิยมนั่นเป็นทางยาว โดยนำไปขยำกับเกลือ, ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง นำใส่ต้มในหม้อให้พอสุก

Prepare vegetables and cucumbers. Cut into long piece and season with salt. You can also use long beans and morning glories. Boil them in a pot until withered.

准备蔬菜，例如黄瓜。将其与盐，豆角，牵牛花一起放入锅中煮沸。

- 2** นำเครื่องแกงไปผัดในน้ำมันให้หอม

Fry the curry paste in oil until fragrant.

将咖喱酱在油中炸至香。

- 3** เคี่ยวหัวกะทิและหางกะทิให้เดือด ปรุงรสด้วยเกลือ, น้ำส้มสายชู น้ำตาล ให้มีรสชาติออกหวานและเปรี้ยว และใส่ถั่วลิสงและงาคั่ว

Boil both undiluted coconut milk and diluted coconut milk. Season with salt, vinegar, and sugar to give a sweet and sour taste. Then add toasted peanuts and sesame.

将椰奶和椰奶煮沸。用盐，醋，糖调味。酸甜可口 并加入烤花生和芝麻。

- 4** ปิดไฟยกออกจากเตา และใส่ผักที่เตรียมไว้ และยกออกจากเตา นิยมรับประทานให้หมดภายในครั้งเดียว ไม่นิยมอุ่นซ้ำเนื่องจากจะทำให้ผักเละไม่น่ารับประทาน และสูญเสียความกรอบของผัก

Turn off the fire, add the prepared vegetables and remove the pot from the stove. Usually eat it all at one time. Rarely reheat as it will make the vegetables mushy and lose their crispness.

关掉火，取下火炉。并加入准备好的蔬菜并从火上移开 立即将它们全部吃掉而不是重新加热是很流行的，因为这会使蔬菜失去食欲并失去其脆性。



Anuengyin (Salted egg yolk)

ชุมชนบ้านบางเหนียว หรือ สมัยก่อนเป็นที่รู้จักกันดีในชื่อที่คนท้องถิ่นภูเก็ตโบราณเรียกติดปากกันว่า “ชุมชนกอจัน” ซึ่งเป็นชุมชนชาวประมงพื้นบ้านภูเก็ต คำว่า กอจัน หมายถึงอวนจับปลา โดยจะใช้อวนกอจันกับเรือที่สร้างมาโดยเฉพาะ เรียกว่า เรือกอจัน ฉะนั้นคำว่ากอจันจึงเป็นชื่อเรียกติดปากของชาวบ้าน ซึ่งปัจจุบันหาได้ยาก และมีเพียงแห่งเดียวเท่านั้นในจังหวัดภูเก็ต ชุมชนบ้านบางเหนียว หรือ สมัยก่อนเป็นที่รู้จักกันดีในชื่อที่คนท้องถิ่นภูเก็ตโบราณเรียกติดปากกันว่า “ชุมชนกอจัน” ซึ่งเป็นชุมชนชาวประมงพื้นบ้านภูเก็ต คำว่า กอจัน หมายถึงอวนจับปลา โดยจะใช้อวนกอจันกับเรือที่สร้างมาโดยเฉพาะ เรียกว่า เรือกอจัน ฉะนั้นคำว่ากอจัน จึงเป็นชื่อเรียกติดปากของชาวบ้าน ซึ่งปัจจุบันหาได้ยาก และมีเพียงแห่งเดียวเท่านั้นในจังหวัดภูเก็ต

อะหนึ่งหยิน

เมนูนี้เกิดจากชาวประมงพื้นบ้านจะใช้วิธีการรักษาอวนให้มีคุณภาพแข็งแรงใช้ได้นาน โดยการย้อมอวนด้วยไข่ขาวของไข่เป็ดส่วนไข่แดงที่เหลือชาวบ้านจึงคิดที่จะนำมานมอาหารโดยการโรยเกลือเล็กน้อยและนำไปตากแดดให้แห้งด้วย วิถีธรรมชาติประมาณ 2-5 แดด หรือ 5 วัน แล้วแต่ความร้อนของแสงแดดในช่วงเวลาหรือฤดูกาลนั้นๆ ไข่แดงที่ตากแดด โดยที่ห้ามถูกน้ำค้าง ก็จะได้อะหนึ่งหยินที่ได้คุณภาพซึ่งอะหนึ่งหยิน เป็นอัตลักษณ์ของคนบางเหนียว และนำไปทำอาหารประเภท นึ่ง ทอด ตุ่น ยำ และประกอบอาหารได้หลากหลายเมนูทั้งคาวและหวาน อาทิเช่น ปลาหมึกผัดอะหนึ่งหยิน (ปลาหมึกผัดไข่แดงเค็ม) หมูผัดอะหนึ่งหยิน (หมูผัดไข่แดงเค็ม) ยำอะหนึ่งหยิน เต้าส้อใส่ไข่เค็ม และซอสลาซาไข่เค็มใน ขนมเปี๊ยะหรือซาลาเปา บะจ่างภูเก็ต เป็นต้น

"Ban Bang Neaw Village" In the past, this village was well known by the name "Gor Jan village" Gor Jan village was a local fishing community in Phuket. The Gor Jan net was used on a specially built boat called the Gor Jan boat. Gor Jan has been used as the name of the boat, the method of catching fish, and the port. Which is currently difficult to find and it is only in Phuket.

The recipe is an idea of local fishers that came from the method used to maintain the quality of the fishing nets by coating the nets with the egg white of duck eggs Villagers thought of preserving the remaining yolk by sprinkling it with a little salt and drying it in the sun about 2 to 5 sunshine or five days depending on the heat of the sun during that time of the season. Sun-dried egg yolk that escaped the dew will be good in quality. Anuengyin is a symbol of the Bang Neaw people. It can be steamed, fried, stewed, mixed, and cooked with variety of dishes, both savory and sweet. For example, Stir-fried squid Anuengyin (fried squid with salted egg yolk) Stir-fried pork Anuengyin (stir-fried pork with salted egg yolk), Anuengyin spicy salad, Tao Sor (bean pastry) and with salted egg. It can also be used with salted egg lava sauce in Chinese pastry, steamed buns, Ba Jang (sticky rice dumplings), et cetera.

一音菜 鴨卵紅（福建发音），一个有趣的故事。菜单的起源源于人们的智慧。以“網寮（福建发音）社区”或以前的名字开始，在当地人中广为人知 古代普吉岛称之为。“罟罟(福建发音)社区”是普吉岛当地的一个捕鱼社区，“罟罟(福建发音)”一词意为源自中国=大陆的渔网。将使用罟罟（福建发音）网 拥有一艘名为罟罟的特殊建造的船，并假设它应该与过去寻求谋生（福建发音）港口的鱼 目前很难找到 普吉岛只有一个地方。

罟罟船（福建发音），或鸭子船尾有一个木制船体，并使用一种橡胶作油漆。木地板之间的接缝 船体很小，最多可容纳 8 位乘客，由帆布和长竿 因此，罟罟船成为今天很难找到的独特的普吉岛本地当地美食，此菜单是由当地渔民造成的，将通过使用白蛋鸭蛋 至于其余的蛋黄，村民们认为可以通过撒些盐来保存食物。并放在阳光下晒干 大约2-5个阳光或5天的自然方法，具体取决于阳光的热量。那个时候或那个季节 晒干的蛋黄 没有露水，这是網寮人的身份。可以用来煮蒸，炸，炖，辛辣的菜肴，并组装各种咸味和甜味的菜肴，例如炒鱿鱼（咸蛋黄炒鱿鱼 鴨卵紅 凉拌（福建发音）（咸蛋黄炒猪肉）荫昂贤 咸蛋豆腐 以及中式糕点或普吉岛粽子的咸蛋熔岩酱。

ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法



ไข่เป็ดสด
Fresh duck eggs
新鲜的鸭蛋

เกลือ
Salt
食盐

- 1 ตอกไข่เป็ด และแยกไข่แดงออกจากไข่ขาว โดยห้ามให้ไข่แดงแตก
Crack the duck eggs and separate the yolks from the whites without breaking the yolk.

弄碎一个鸭蛋，将蛋黄和蛋清分开。不要让蛋黄破裂。

- 2 ซ้อนไข่แดงมาวางบนกระดาษซับมันที่รองอยู่บนกระด้ง
Put the egg yolks on the oil absorbent paper that is supported by the threshing basket.

分开蛋黄，将其放在脱粒篮上次要的吸墨纸上。



- 3 โรยเกลือเล็กน้อยลงไปในไข่แดง
Sprinkle a little salt on the egg yolks.

分开蛋黄，将其放在脱粒篮上次要的吸墨纸上。

- 4 นำมุ้งสำหรับครอบอาหารมาครอบและนำไปตากแดดจนแห้ง
Cover the eggs with the net food cover and put them in the sun until dry.

带上餐罩，然后在阳光下晾干。



- 5 นำมาปรุงอาหารได้ทั้งคาวหวานตามชอบ
Use with both savory and sweet dishes as you like.

用它们做饭并品尝自己喜欢的甜味。



หมี่ผัดฮกเกี้ยน หรือ หมี่ผัดเส้นเหลืองภูเก็ต

Hokkien fried noodles or Phuket stir-fried yellow noodles

หมี่เส้นเหลือง

สมัยก่อนคนภูเก็ตนิยมเรียกว่า **หมี่เส้นเหลือง** ต้นตำรับมาจากจีนฮกเกี้ยนที่อพยพมาอยู่ในจังหวัดภูเก็ต ได้นำวิธีการการทำเส้นเหลืองจากจีนฮกเกี้ยนมาทำที่ภูเก็ต ใช้แรงกดเส้นด้วยคน แต่ในปัจจุบันใช้เครื่องจักรในการบีบเส้นและหมี่ผัดที่เป็นต้นตำรับ ต้องไปซื้อเส้นจากร้านหมี่หล่อโรง หรือ “**โรงหมี่หล่อโรง**” ซึ่งเป็นโรงหมี่ที่เป็นตำนานคู่เมืองภูเก็ตมาอย่างยาวนาน โดยยังยึดถือวิธีการผลิตเส้นหมี่แบบดั้งเดิมสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้เป็นที่รู้จักในท้องถิ่นอย่างแพร่หลาย เนื่องจากคนภูเก็ตมีความเชื่อเกี่ยวกับเส้นหมี่เหลืองว่า ทานเส้นหมี่ในงานพิธีสำคัญต่างๆ จะทำให้อายุยืนเป็นสิริมงคลคนภูเก็ตจึงนิยมใช้เส้นหมี่เหลืองหรือผัดหมี่ฮกเกี้ยนในงานสำคัญต่างๆ อาทิเช่น งานตรุษจีน ผีต่อ แข่งเม้งโยก (วันตายของบรรพบุรุษ) เป็นต้น ทั้งนี้ เส้นหมี่เหลืองถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของคนจีนฮกเกี้ยนภูเก็ต เพราะแม้กระทั่งในงานศพของผู้สูงอายุ สิ่งที่เขาไม่ได้ก่อนวันเผาศพจะต้องเลี้ยงแขกที่มาร่วมงานด้วยหมี่เหลืองผัดกับโอ๊ต้าว เพราะมีความเชื่อทำให้ผู้ที่กิน หมี่เหลืองผัดอายุยืนยาว ถึงแม้ผู้มาร่วมงานจะไม่หิวก็ต้องกินเพราะเป็นความสิริมงคล ซึ่งมีความเชื่อที่แตกต่างกับคนไทยในภาคอื่นๆ ที่จะไม่นิยมเสิร์ฟหรือทำเมนูเส้นในงานศพเนื่องจากมีความเชื่อว่าจะเกิดการสูญเสียยาวๆ ต่อ ๆ กันในเครือญาติเหมือนกับเส้นหมี่ที่มีลักษณะยาว

In the past, people of Phuket called it "**Yellow noodles**", The original is from Hokkien Chinese who immigrated to Phuket, and brought the method of making yellow noodles to Phuket as well. In the old days, they pressed the noodle with manpower, but now machines are used. The original stir-fried noodles, you have to buy it from Mee Lor Rong shop or "**Rong Mee Lor Rong**", which is a legendary shop within Phuket for a long time. This shop still adhering to the traditional method of making noodle from generation to generation, made it widely known by local. Because Phuket people believe about yellow noodles that eating it at important ceremonies will be good for longevity, so they often use yellow noodles or Hokkien fried noodles in various important events such as Chinese New Year, Por Tor, Cheung Meng, Yo Gee (the day of the ancestor's death), etc. The yellow noodle is a part of the Hokkien Chinese Phuket. Even at the funeral of the elderly before the cremation day, it is indispensable to feed the guests who attended with Stir-fried yellow noodles and Otao, because it is believed that person who eats stir-fried yellow noodles will has a long life. Although, the attendees are not hungry, they must eat it for prosperity. This belief differs from Thai people in other regions that they do not prefer to serve or make noodle dishes at funeral, because it is believed that long-term losses will occur in the family like long noodles.

过去，普吉岛人普遍称起源于中国福建的“黄面条” 普吉府用闽南人制作黄色面条的方法被带到普吉岛。向人施加 压力。但现在使用机器挤压绞线。还有原来的炒面您必须从是，米浪或“米鲁浪”那里购买面条，这是普 吉岛一家 历史悠久的传奇米餐厅。仍然坚持生产米粉的原始方法代代相传使其在当地广为人知因为普吉岛人相信粉 丝黄认为， 在重要的仪式上吃米粉将使长寿吉祥因此， 普吉岛人更喜欢使用黄色面条。或在春节普渡清明节作记 (重要的事件) 等重要事件中炒面炸是黄面条可以被认为是中国人福建普吉岛的一部分因为即使在葬礼上。它会像长 面条一样继续在 家庭中失去长队。

在火葬日之前，老年人是必不可少的东西，因为参加老年人的活动，他们必须用油炸的黄面条和大黄来喂养参加活动的客人。

人们认为吃黄色炒面的人寿命长。即使参与者不饿，他们也必须吃饭，因为这正是繁荣的结果。与其他地区的泰国人不同的信仰并不普遍在葬礼上供应或制作面条。因为据信它会像长面条一样继续在家庭中失去长队。

ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法



หมี่เหลือง
Yellow Noodles
黄面条

เนื้อปลา
Fish
鱼肉

หอยติบ (หอยนางรมเล็ก)
Hoi Tib (Small oysters)
牡蛎

พริกไทยป่น
Ground pepper
胡椒粉

ปลาหมึกสด
Fresh squids
鲜鱿鱼

อ้วน (ลูกชิ้นปลาภูเก็ต)
Auan (Phuket fish balls)
普吉鱼丸

กระเทียมสับ
Chopped red onions
红葱头

หอมแดงสับ
Hoi Tib (Small oysters)
红葱头

น้ำมันพืช
Vegetable oil
植物油

น้ำปลา
Fish sauce
鱼露



กุ้งสด
Fresh shrimps
鲜虾

ผักฉ่ายขี้ม (ผักกวางตุ้ง)
Chai Sims (Chinese mustard greens)
广东话

เนื้อหมู
Chai Sims (Chinese mustard greens)
猪肉

ซีอิ๊วดำ ตรารถยนต์
ทานคู่กับน้ำส้มพริกดอง
Black soy sauce, Car brand
Served with pickled chilies
vinegar sauce
黑酱油和腌制的醋醋



1 น้ำมันใส่กระทะ ใส่กระเทียมและหอมแดงสับเจียวให้หอม ใส่กุ้ง หมู ปลาหมึก เนื้อปลา หอยติบ อ้วนปรุงรสด้วยน้ำปลา พริกไทยป่น ซีอิ๊วดำ

Put oil in a pan. Add garlic and chopped red onions, fry until fragrant. Add shrimps, pork, squids, fish, and fish balls. Season with fish sauce, ground pepper and black soy sauce.

将油倒入锅中。加入大蒜和切碎的葱炒，再加入虾，猪肉，鱿鱼，鱼肉，牡蛎，鱼丸然后用鱼露，黑胡椒粉，黑酱油调味。

2 ใส่ก้านผักฉ่ายขี้ม กับเส้นหมี่เหลืองผัดจนนุ่ม ใส่ใบผักฉ่ายขี้ม เติมน้ำซุปลงไปเล็กน้อย ปิดฝาเพื่อไหม้เส้นหมี่สุกทั่วดี พอเส้นหมี่ชุ่มน้ำปิดไฟ ตักเสิร์ฟคู่กับ น้ำส้มพริกดอง น้ำตาล และ พริกป่น

Add Chinese mustard green's stalks and yellow noodles, stir-fry until soft. Add Chinese mustard green's leaves, and a little bit of broth. Cover with the lid so that yellow noodles are cooked well. When the noodles are moist, turn off the fire. Serve with pickled chilies vinegar sauce, sugar and chili powder.

用黄面条炒至变软 用白菜叶子 加一点汤。合上盖子重新排好线。煮好的面条 将细面条浸入水中后，关闭火源。佐以橙汁，腌制的辣椒，糖和辣椒粉。



 โอต้าวภูเก็ต

Otao Phuket

โอต้าว

เป็นอาหารพื้นเมืองประจำจังหวัดภูเก็ต อาหารของชาวจีนฮกเกี้ยนที่ถูกนำเข้ามาที่จังหวัดภูเก็ต สิงคโปร์ และปีนังซึ่งโอต้าวของแต่ละเมืองก็มีความแตกต่างกันไป ที่เรียกว่า โอต้าว เพราะ โอ(蚝) เป็นภาษาจีนฮกเกี้ยน แปลว่าหอย ในประเทศสิงคโปร์ และประเทศมาเลเซียเรียกว่า โอเจี้ยน (蚝煎) เมนูโอต้าวถือได้ว่าเป็นอาหารจานเดียวท้องถิ่นที่สามารถหาซื้อได้ริมทางในจังหวัดภูเก็ต ในช่วงเวลาเที่ยงถึงค่ำ มีลักษณะคล้ายเมนูหอยทอดของภาคกลาง โดยโอต้าวมีส่วนประกอบหลัก คือ แป้ง เผือก หอยดิบ (หอยนางรมเล็ก) กากหมู น้ำปรุงที่ทำจากพริกและกระเทียมทานคู่กับถั่วงอกสด

Otao is a local Phuket food. It is the food that the Hokkien Chinese brought to Phuket, Singapore, and Penang. Each city has a different Otao. It is called Otao because O (蚝) is a Hokkien word that means shellfish. In Singapore and Malaysia it is called Ojian (蚝煎). Otao is a local a la carte item that can be found on the roadside in Phuket from noon to night. It is a crisp fried oyster pancake dish in the central region. For Otao, the main ingredients are flour, taro, Hoi Tib (small oysters), and crispy pork skin. It is seasoned with chili and garlic and eaten with fresh bean sprouts.

蚵兜是普吉岛的当地美食。被带到中国食品福建普吉府新加坡和檳城，每个城市的蚵兜都不一样，之所以称为蚵兜，是因为福建蚝的中文意思是新加坡和马来西亚的贻贝。煎菜单蚵兜可被视为当地的单点菜肴可在此期间在普吉岛的路边购买。从中午到深夜，它看起来像是中部地区的深牡蛎菜单。蚵兜的主要成分是芋头粉牡蛎，猪肉脆皮，辣椒和大蒜酱与新鲜豆芽一起食用。

ส่วนประกอบ

Ingredient

配料



แป้งโอวต้าว
Otao's batter
蚵兜粉

แป้งจ้าวหูน (แป้งมัน)
Jau Ju Hoon flour (Tapioca Starch)
番薯粉

แป้งหมี่ (แป้งสาลี)
Wheat flour
麦粉

หัวบอน (เผือก) หั่นชิ้นเล็ก ต้มจนเปื่อย
Hua Bon (Taro), cut into small
pieces, boil until soft
芋头 切成小块和煮沸变嫩

บ๊ะอีโอะ (กากหมู)
Ba lew Po (Crispy pork skin)
酥脆的猪肉皮

น้ำมันหมู (ใช้น้ำมันพืชได้
แต่ทอดด้วยน้ำมันหมูอร่อยกว่า)
Ba lew Po (Crispy pork skin)
酥脆的猪肉皮

หอมเจียว (ไว้โรยหน้า)
Fried onions (for garnishing)
红葱头炸 (用于打顶)

พริกชี้ฟ้าดำ
Pounded chili spur peppers
捣碎的辣椒

ฉีฉาง (ซีอิ้วขาว)
Chew Cheng
(White soy sauce)
白酱油

น้ำ
Water
水

น้ำตาล
Sugar
糖

เกลือ
Salt
盐

ไข่ไก่
Egg
鸡蛋

หอยดิบ
Hoi Tib (Small oysters)
牡蛎

ตำอิ้ว (ซีอิ้วดำหวาน)
Tao lew (Sweet black
soy sauce)
甜黑酱油,

ต้นหอมซอย
Sliced spring onions
红葱头

ใบกุยช่ายหั่น
Chopped chives
广东

กระเทียมสด
Fresh garlic
新鲜的大蒜

ถั่วงอกดิบ
Fresh bean
sprouts
豆芽

วิธีทำ

How to cook

方法



1 ตั้งกระทะพอร้อน ใส่น้ำมัน หลังจากนั้นน้ำมันร้อนให้ตักส่วนผสมแบ่ง ที่ทำไว้ใส่ต่อด้วยตอกไข่ใส่บนแป้ง ตีไข่พอแตก พอแป้งเริ่มจับตัวจึงกลับแป้งและผัดจนแป้งสุกทั่ว

Heat the pan for a bit, add oil. After the oil is hot, add the prepared batter. Next, add the egg on the batter, beat the egg a little. When the batter starts to settle, flip it and fry until it is cooked thoroughly.

加热锅，加油，油热后，将混合物入面团。接下来，在炸好的面团上弄碎一个鸡蛋。面粉开始沉降时将鸡蛋放进去，然后翻转面粉并搅拌直到面粉完全煮熟。

2 ใช้ตะหลิวตัดแบ่งให้เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วใส่หอยดิบ ผัดหอยพอสุก ใส่พริกบด ผสมกับกระเทียม ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำหวาน น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากันใส่ใบกุยช่าย กากหมูสับหยาบ ผัดพอเข้ากันตักใส่จานโรยกากหมูเสิร์ฟพร้อมถั่วงอกดิบ

Use a spatula to cut the batter into small pieces. Then add small oysters and stir-fry. When cooked, add ground chili, garlic, white soy sauce, sweet black soy sauce, and sugar, then stir to combine them

然后加入牡蛎，翻炒蛤，煮熟后加入辣椒碎，与椰子，白酱油，甜黑酱油混合，一起炒制配豆芽。



Mee Hoon Pa Chang

หมี่หุ้น

เป็นอาหารภูเก็ต ที่ได้รับความนิยมเช่นกัน คนภูเก็ตจะนำเส้นหมี่หุ้นมาผัดกับซีอิ๊วและปรุงรสจนได้ที่ หลังจากนั้น โรยด้วยต้นหอมซอยและหอมเจียวทอด ทานคู่กับ ซุปกระดูกหมูร้อนๆ คนภูเก็ตส่วนใหญ่ จะทานเป็นมื้อกลางวันและมื้อเย็น ถือว่าเป็นอาหารมื้อหลัก ส่วนชื่อ "หมี่หุ้นป่าฉ่าง" มีเรื่องเล่าต่อกันมาว่ามาจาก คนที่คิดสูตรหมี่หุ้นผัดนี้ขึ้นมา ชื่อว่า ป่าฉ่าง อยู่ที่โรงหนังเฉลิมตัน (เดิม) ปัจจุบันคือบริเวณสี่แยกถนนเยาวราชตัดกับถนนตีบุก คนภูเก็ต จึงเรียกกันติดปากว่า “หมี่หุ้นป่าฉ่าง” ลักษณะเด่นของเมนูนี้ คือความหอมของหมี่หุ้นผัดกับซีอิ๊วที่ลงตัวอีกทั้งยังมีหอมเจียวและกุยช่ายที่โรยหน้าหมี่มาเพื่อเพิ่มความอร่อย ซึ่งความหวานของหอมเจียวและกุยช่ายนั้น จะเป็นตัว ดึงรสชาติให้เมนูนี้มีรสชาติที่ดียิ่งขึ้น เมนูนี้ยังเสิร์ฟคู่กับน้ำซุปกระดูกหมูที่ต้มจนเปื่อยหอมมีความเผ็ดร้อนของพริกไทย ทำให้ได้รสสัมผัสที่ไม่เหมือนใคร

Mee Hoon (Rice vermicelli) is also one of Phuket's popular dishes. Phuket people stir-fry it with soy sauce and seasoning, then they sprinkle it with sliced spring onions and fried red onions. It is served with hot pork bone soup. Most Phuket people will eat it for lunch or dinner. It is considered as a main meal. As for the name "Mee Hoon Pa Chang" the story is that the person who came up with this recipe was Pa Chang (Auntie Chang). She lived at Chalermtan cinema—that location is now at the intersection of Yaowarat Road and Dibuk Road. Therefore Phuket people called this dish "Mee Hoon Pa Chang". The distinctive feature of this recipe is the perfect aroma of Stir-fried Mee Hoon and See lew (Soy sauce). There are also fried red onions and chives that are sprinkled on top of the vermicelli to add more deliciousness. The sweetness of the fried red onions and chives brings better flavor to this recipe. This dish is also served with pork bone soup which is boiled until the pork is tender and made hot with spicy pepper, giving a taste like no other.

米粉是普吉岛的食物那也很受欢迎普吉岛人会带米粉面条和酱油一起搅拌，直到调味为止。撒上葱花和炒红葱头，佐以热的猪骨汤。普吉岛大多数人将在午餐和晚餐时食用它被认为是主要餐点，而名字“张阿姨”被告知它来自为米粉炒面（张阿姨制作这种食谱的人们在查勒姆顿电影院（以前）中，该电影院现在是耀华力路d与新路交叉路口的彩色区域，普吉岛人称之为“米粉张阿姨”。此菜单的特色是米粉的香味与酱油一起油炸，非常完美也有撒在侧面的炸青葱和细香葱以增加美味油煎的香葱和细香葱的甜味将使这个菜单更添风味。这道菜也配上煮至完美的猪骨汤，并加入辛辣的胡椒粉给人别样的味道。

ส่วนประกอบ

Ingredient

配料



หมี่หุ่นตราควาง (ยี่ห้อท้องถิ่นภูเก็ต)

Rice vermicelli

(Deer brand, Phuket local brand)

米粉

ซีอิ๊วดำ (ตรารถยนต์)

Black soy sauce

(Car brand)

黑酱油

น้ำตาล

Sugar

糖

ซีอิ๊วขาว

White soy sauce

白酱油

ซอสปรุงรส

Seasoning sauce

调味酱

หอมเล็กซอย

Small onions

葱

ต้นกุยช่าย

Chives

细香葱

กระดูกหมู

Pork bones

猪骨

หัวไชเท้า

Radishes

萝卜

วิธีทำ

How to cook

方法



ผัดหมี่หุ้น | Stir-fried Mee Hoon | 方法

- 1 ทอดหอมเจียว ให้เหลืองกรอบแล้วนำไปพักไว้
Fry red onions until golden and crispy, then set aside.
红葱头炸成酥脆的黄色，放在一边。
- 2 ต่อกไปก็ซอยกุยช่ายเตรียมไว้โรยหน้าหมี่หุ้น
Slice chives to be ready for sprinkling on Mee Hoon.
细香葱准备撒在面条上。
- 3 นำน้ำมันจากหอมเจียวใช้ผัดหมี่ เส้นหมี่ควรคลุกซอิ้วดำก่อนนำลงไปผัด เพราะจะทำให้เส้นขาดและเล็กเกินไป
Use the oil from the fried red onions to stir-fry the rice vermicelli. The noodles should be mixed with black soy sauce before stirring, to prevent them from being torn and crushed.
用油煎的葱上的油调味。搅拌前，将粉丝与黑酱油混合。因为它不会使线撕裂或太小。
- 4 ประรสด้วยซอิ้วขาว และน้ำตาล
Season with soy sauce and sugar.
用酱油调味。
- 5 ตักหมี่หุ้นใส่จาน โรยด้วยหอมเจียวและกุยช่าย
Put the noodles on a plate. Sprinkle with fried red onions and chives.
将米粉到盘子上撒上炸的葱和细香葱。

น้ำซุกระดูกหมู | Pork Bone Soup | 如何做猪骨汤

- 1 เมื่อน้ำเดือดก็ใส่กระดูกหมู
ใส่หัวไชเท้าตามลงไปเพื่อให้ซุมีความกลมกล่อม
When the water boils, add pork bones. Add radishes along with it to make the soup mellow.
水烧开后，放入猪骨。加入萝卜使汤变香。
- 2 ต้มจนให้กระดูกหมูมีเนื้อนุ่มได้ที่
Boil until the meat stuck to the pork bones becomes tender.
煮至3根猪骨变软为止。
- 3 เสิร์ฟหมี่หุ้นพร้อมน้ำซุกระดูกหมู
Serve Mee Hoon with Pork bone soup.
煮至3根猪骨变软为止。



Chicken Massaman Curry with Roti (Islamic)

แกงมัสมั่น เป็นอาหารที่เป็นที่นิยมอย่างมากของชาวมุสลิม ในพิธีต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น โดยส่วนประกอบหลักของแกงมัสมั่นของอิสลาม จะมีเอกลักษณ์ คือ เครื่องเทศนานาชนิดที่ใส่ลงไปแกงเพื่อความหอมฉุนเด่น และรสชาติที่เข้มข้นของเครื่องแกง นิยมทานคู่กับโรตีสกรอบนอกนุ่มในและไข่ดาวเป็นอาหารเช้า หรือ จะทานคู่กับข้าวก็อร่อยไปอีกแบบ จึงทำให้แกงมัสมั่นของชาวมุสลิมภาคใต้ เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย โดยสามารถหาทานได้ทั่วจังหวัดภูเก็ต โดยเฉพาะตอนเช้า คนภูเก็ตนิยมทานโรตีสไปด้วย ค่อยๆจิบกาแฟหรือชาไปด้วย เราจะพบเห็นบรรยากาศแบบนี้ที่ร้านอาหารเช้าต่างๆในภูเก็ต คนภูเก็ตจะเรียกว่า “สภากาแฟ” เนื่องจากภูเก็ตเป็นจังหวัดที่มีวัฒนธรรมผสมผสานระหว่างไทย จีน และมุสลิม ทำให้ได้รับอิทธิพลผ่านอาหารการกินที่สามารถเห็นได้ในจังหวัดภูเก็ต

Massaman curry is a very popular dish among Muslims at various ceremonies such as weddings, house warming ceremonies, et cetera. The main ingredients of Islamic Massaman curry that are unique are the variety of spices that are added to the curry for its pungent aroma and its rich taste. It is popular to eat with roti (which is crispy outside and soft inside) and fried eggs for breakfast. People also serve it with rice. Therefore the Massaman curry of southern Muslims is widely known and can be found all around Phuket especially, in the morning. Phuket people like to eat roti while talking about country matters or when meeting friends and having a cup of coffee or tea. You will find this kind of atmosphere at various breakfast restaurants in Phuket. Phuket people call it a "Coffee Council." Since Phuket is a province with a mixture of Thai, Chinese, and Muslim cultures, the influence of each culture is shown through the cuisine that can be seen in Phuket.

玛萨满咖喱和飞饼是穆斯林在婚礼，功绩，乔迁之类的仪式上非常受欢迎的菜。主要成分是姜。独特之处在于咖喱中加入了各种辛辣刺激性香料。而且咖喱酱的味道浓郁 它很受烤肉，外面酥脆，里面柔软，煎蛋吃早餐或搭配米饭的欢迎。因此，使南方穆斯林成为玛萨满咖喱 众所周知 普吉岛各地都可以找到 特别是在早上 普吉岛人也喜欢吃飞饼。谈论国家跟朋友见面 喝杯咖啡或茶 我们会在普吉岛的各种早餐餐厅找到这种氛围。普吉岛人被称为“咖啡委员会 因为普吉岛 这是一个融合泰国，中国和穆斯林文化的省份，对普吉岛的美食大有影响。

ส่วนประกอบ

Ingredient

配料



เนื้อไก่ (ส่วนที่ต้องการ) 1 กิโลกรัม

Chicken meat (any parts that you like) 1 kg

1公斤鸡肉

มะพร้าวขูด 1 กิโลกรัม

Grated coconut 1 kg

1公斤椰肉

ถั่วลิสงคั่ว 1 ถ้วย

Roasted peanuts 1 cup

1杯烤花生

อบเชยชิ้นเล็ก ๆ 4-5 ชิ้น

Small pieces of cinnamon 4-5 pieces

小肉桂4-5件

ลูกกระวานคั่ว 7 ลูก

Roasted cardamom seeds 7 pieces

豆蔻果实烤7个孩子

ส่วนประกอบเครื่องแกงมัสมั่น

Massaman curry paste ingredients

玛萨满咖喱酱成分

พริกแห้งแฉะเม็ด 10 เม็ด

Dried chilies 10 pieces

10个干辣椒

หอมหัวเล็กเผา 10 หัว

Grilled small red onions 10 pieces

10个切成薄片的青葱

ตะไคร้หั่นบาง 2 ช้อนโต๊ะ

Sliced lemongrass 2 tbsp

2汤匙切碎的柠檬草

เกลือ 1 ช้อนชา

Salt 1 tsp

1汤匙盐

ลูกผักชี 2 ช้อนโต๊ะ

Coriander seeds 2 tbsp

2汤匙切碎的香菜

น้ำส้มมะขามเปียก 1 ถ้วย

Tamarind juice 1 cup

1杯罗望子汁

น้ำตาลปี๊ป (ตามชอบ)

Palm sugar (as you like)

蔗糖 (根据您的喜好)

ใบกระวาน 7 ใบ

Cardamom leaves 7 leaves

月桂叶7卡

เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

Salt 1 tbsp

1汤匙盐

กานพลู 4 ดอก

Cloves 4 pieces

4汤匙细香葱

ยี่หระ 2 ช้อนชา

Cumin 2 tsp

2汤匙茴香

กะปิ 2 ช้อนชา

Shrimp paste 2 tsp

2汤匙虾酱

ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา

Minced galangal 1 tsp

1汤匙切碎的高良姜

พริกไทย 10 เม็ด

Black pepper seeds 10 pieces

10胡椒子

วิธีทำ

How to cook

方法



1

คั่วตะไคร้ ข่า กานพลู ลูกผักชี ยี่หระ ให้หอม และนำหอมแดง และกระเทียมมาเผา

Roast lemongrass, galangal, cloves, coriander, cumin, grilled red onions, and garlic.
烤柠檬草, 高良姜, 槟榔, 香菜, 小茴香, 葱和大蒜。

2

ตำพริกแห้งให้ละเอียด ใส่เครื่องเทศที่คั่วแล้วทั้งหมดลงไปตำให้ละเอียด เป็นเนื้อเดียวกัน

Pound the dried chilies thoroughly. Add all the roasted spices and pound.
彻底捣干辣椒 将所有烤香料加至均匀稠度。

3

คั้นมะพร้าวให้ได้น้ำกะทิ 6 ถ้วย (หัวกะทิ 2 ถ้วย และหางกะทิ 4 ถ้วย)

Squeeze the coconut to get 6 cups of coconut milk (2 cups of undiluted coconut milk and 4 cups of diluted coconut milk).

挤压椰子汁, 得到6杯椰子奶 (2杯椰子奶和4杯椰子奶)。放入锅中用椰奶尾至软。

4

หั่นไก่ให้ได้ขนาดชิ้นตามต้องการ นำลงหม้อเคี่ยวกับหางกะทิจนนุ่ม ให้หัวกะทิ ให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงมัสมั่นที่เตรียมไว้ แล้วผัดให้หอม ตักใส่หม้อไก่ ใส่อบเชย ลูกกระวาน เคี่ยวต่อไปสักครู่ใช้ไฟอ่อน ใส่ถั่วลิสงคั่ว เคี่ยวต่อพอเดือดปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก เกลือ เคี่ยวต่อไปจนไก่นุ่ม น้ำแกงข้นแล้วยกลง พร้อมเสิร์ฟ

Cut the chicken to the desired size. Put into a pot, simmer with diluted coconut milk until cooked. Simmer the undiluted coconut milk until it foams up. Put in the prepared Massaman curry paste and stir fry until fragrant. Next, put it into the chicken pot, add cinnamon and cardamom seeds, then continue to simmer for a while on low heat. Add the roasted peanuts and continue simmer until it just begins to boil. Season with palm sugar, tamarind juice, and salt. Let simmer until the chicken is tender and the soup is thick. Remove from the stove and it is ready to serve.

慢煮椰奶。放准备好的玛萨满咖喱酱。然后炒至香 将鸡放入锅中, 加入小肉桂豆蔻果实烤, 小火煮几分钟, 用小火煮, 再加入杯烤花生, 小火煮至沸腾, 再加匙盐罗望子汁, 盐调味, 继续小火煮至鸡肉变软 然后把浓汤倒下来准备食用。

MUEANG KATHU

เมืองกะทู้

加图市





คำ

ขวัญของเมืองกะทู้ “ขุนเขาโอล้อม เพียบพร้อมวัฒนธรรม พิพิธภัณฑ์เหมืองแร่ ขบวนแห่กินผัก อนุรักษ์ประเพณี” กะทู้ มาจาก ภาษาจีน เรียกว่า ล่ายทุ หรือ ไ่ทุ หรือไนทุ แปลว่า แหล่งทำกิน ภาษามลายู เรียกว่า กราบาดู แปลว่าอ่าวหิน เป็นชุมชนดั้งเดิมที่ตั้งอยู่ในบริเวณที่ราบลุ่ม ในอดีตช่วงรัชการที่ 3-รัชการที่ 8 เศรษฐกิจของ ตำบลกะทู้ขึ้นอยู่กับแร่ดีบุกและการเกษตร มีฐานะเป็นตำบลหนึ่งของ อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต ตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) เป็นต้นมา ต่อมามีการจัดตั้งเป็นสุขาภิบาลกะทู้ ตาม พ.ร.บ.สุขาภิบาล พ.ศ. 2495 เมื่อ 10 ธันวาคม 2499 มีพื้นที่ครอบคลุมทั้งตำบลกะทู้ และได้เปลี่ยนแปลงฐานะเป็นเทศบาลตำบลกะทู้ เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม พ.ศ. 2542 ตามพระราชบัญญัติเปลี่ยนแปลงฐานะของสุขาภิบาลเป็นเทศบาล พ.ศ. 2542 ปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงฐานะเป็นเทศบาลเมืองกะทู้ เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2551 ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย ลงวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2551

Ka

thu's motto is "Surrounded by mountains, Cultural richness, Mining museum, Vegetarian festival parade, Preserve traditions." Kathu comes from the Chinese word, Lai Thu or Li Thu or Nai Thu, which means a source for earning a living. In the Malay language Grabatu means rock bay. It is a traditional village located in a lowland area. In the past, during the reigns of Rama III to VIII, the economy of the Kathu Sub-district depended on tin and agriculture. Kathu has been a sub-district in the Kathu District of the Phuket Province since the reign of King Chulalongkorn (Rama V). It became the Kathu Sanitation Sub-district according to the 2495 B.E. Sanitary Act on December 10, 2499 B.E., covered. Its status was changed to the Kathu Sub-district Municipality on May 25, 2542 B.E., according to the 2542 B.E. Act that changed the status from Sanitation to Municipality. At present, its status was changed to Kathu Town Municipality on July 14, 2551 B.E. according to the Ministry of Interior's announcement dated 15 July, 2551 B.E.

加图的座右铭“环绕山脉 丰富的文化 采矿博物馆 游行吃蔬菜”来自中文语言，称为内籽。格拉巴图（马来语）的意思是岩石海湾。这是一个位于低地地区的传统社区。过去，在拉玛八世统治期间，卡图街道的经济依赖锡矿和农业。它是普吉府卡图区的一个街道。自朱拉隆功国王（拉玛 5）统治以来，后来被确立为加图卫生设施。1956年12月10日颁布的1952年《环境卫生法》覆盖了整个卡图街道，并根据《卫生状况变更法》于1999年5月25日改为卡图地区的直辖市，1999年成为直辖市，现在已将其地位更改为根据公告，卡图市于2008年7月14日。内政部的日期为2008年7月15日。

นอกจากนี้ เมืองกะทู้ยังมีประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับเทศกาลถือศีลกินผักของจังหวัดภูเก็ต ซึ่งศาลเจ้ากะทู้ขึ้นชื่อว่าเป็นศาลเจ้าแห่งแรกที่เป็นแหล่งกำเนิดของเทศกาลถือศีลกินผักของจังหวัดภูเก็ต โดยมีประวัติเล่าว่าเมื่อสมัยก่อนได้มีชาวจีนคณะจิวเดินทางจากเมืองจีนเข้ามายังเมืองกะทู้ และเกิดมีโรคระบาดเกิดขึ้นกับชาวบ้านในช่วงนั้น ทำให้ชาวคณะจิวได้แนะนำเทศกาลถือศีลกินผักมายังเมืองกะทู้เพื่อให้ชาวบ้านถือศีลกินผัก หลังจากนั้นโรคระบาดก็เริ่มหายไป ชาวคณะจิวเดินทางกลับเมืองจีน แต่ชาวกะทู้เห็นว่าเป็นเทศกาลที่ดีจึงได้ยึดถือปฏิบัติต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน โดยศาลเจ้ากะทู้ถือได้ว่าเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ มีชาวบ้านเล่าว่าศาลเจ้ากะทู้มีอายุกว่า 196 ปี จนถึงปัจจุบัน

In addition, Kathu has a history related to the Phuket Vegetarian Festival. The Kathu Shrine is reputed to be the first shrine and the birthplace of Phuket Vegetarian Festival. History says that there was a Chinese opera group traveling from China to Kathu when an epidemic occurred among the villagers. The Chinese opera group introduced the Vegetarian Festival to Kathu in order for the villagers to eat vegetables. After that, the plague began to disappear. The Chinese opera group returned to China. The Kathu people saw that it was a good festival, so they continued to have the festival. The Kathu Shrine is regarded as an important tourist attraction. Some villagers claim that the Kathu Shrine is over 196 years old.

此外，加图市还具有与普吉岛的赎罪日节有关的历史。图神社被认为是普吉岛赎罪日节发源地的第一座神社。历史告诉我们 过去，中国戏曲团曾从中国前往加图市。在那段时间里，村民们开始流行 结果，恩吉族人把赎罪日带到了卡图市，以便村民们吃蔬菜。在那之后，瘟疫开始寻找。歌剧团的人们回到中国。但是，卡图（Kathu）人民认为这是一个很好的节日，所以直到现在，他们一直相互遵守。卡图神社被认为是重要的旅游胜地。村民说，卡图神社至今已有196年的历史。





 อาโป่ง

A - Pong

อาโป่ง เป็นขนมทานเล่นยามว่าง ที่ชาวภูเก็ตนิยมทานคู่กับกาแฟ ชา ยามบ่าย มีที่มำต้นกำเนิดจาก ศรีลังกา โดยแขกที่เดินทาง มาอาศัยและทำเหมืองแร่ในกะทู้สมัยก่อน เนื่องจากกะทู้ขึ้นชื่อว่าเป็น “ชุมชนเหมืองแร่เก่า” ของจังหวัดภูเก็ตแห่งหนึ่ง ในสมัยนั้นการเข้ามาของ ชาวต่างชาติค่อนข้างที่จะมาจากหลากหลายเชื้อชาติ มีข้อสันนิฐานว่า คำว่าอาโป่ง เป็นคำที่มาจากชาวอังกฤษ ที่เรียกขนมชนิดนี้ว่า “อาโพง” หลังจากนั้นชาวภูเก็ตได้เรียกต่อกันมาเป็น “อาโป่ง” จนถึงทุกวันนี้

A - Pong is a free time snack that people of Phuket like to eat with coffee and afternoon tea. It was introduced from Sri Lanka by former guests who came to live and mine in Kathu. Since Kathu was one of Phuket's mining villages, in those days, foreigners came from a variety of nationalities. There is an assumption that the word A-Pong came from English people who called this dessert "A-Phong" Phuket people have called it "A-Pong" to this day.

阿蓬是您休闲时间里可以吃的小吃。普吉岛的咖啡和下午茶很受普吉岛人民的欢迎，因为来往于加图的采矿和居住的客人起源于斯里兰卡，因为加图被认为是一个古老的采矿社区。普吉岛之一那时，外国人的入境逐渐来自各种国籍有迹象表明，单词“啊”是一个非常常见的英语单词。有迹象表明，这种甜点被称为“阿平”（发音相似），此后，普吉岛的人们每天都称呼他们为“阿蓬”。

ส่วนประกอบ

Ingredient

配料



แป้งข้าวเจ้า 2 ½ ถ้วย
Rice flour 2 ½ cups
2½杯米粉

น้ำตาลทราย 1 ½ ถ้วย
Sugar 1 ½ cups
1½杯糖

มะพร้าวขูด 350 กรัม
Grated coconut 350 g
椰子磨碎-350克

น้ำอุ่น ¼ ถ้วย
Warm water ¼ cup
温水 ¼ 杯

น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
Sugar 1 tsp
1茶匙糖

ไข่ 1 ฟอง
Egg 1 egg
1个鸡蛋

น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
Sugar 1 tsp
1茶匙糖

ไข่ 1 ฟอง
Egg 1 egg
1个鸡蛋

ยีสต์ 1 ½ ช้อนชา
Yeast 1 ½ tsp
1½茶匙酵母

เกลือ (เล็กน้อย)
Salt (a little)
盐 (略微)

ยีสต์ 1 ½ ช้อนชา
Yeast 1 ½ tsp
1½茶匙酵母

เกลือ (เล็กน้อย)
Salt (a little)
盐 (略微)

วิธีทำ

How to cook

方法



1 นำมะพร้าวมาคั้นน้ำกะทิ 1 ถ้วย หางกะทิ 2 ถ้วย

Squeeze the grated coconut to 1 cup of undiluted coconut milk and 2 cups of diluted coconut milk.

去除水中溶解的淀粉。然后用面粉将香料溶解至均匀稠度，并加入少许盐。

2 ละลายแป้งข้าวเจ้ากับหางกะทิ 2 ถ้วยทิ้งไว้ 30 นาที จึงใส่น้ำตาล 1½ ถ้วย คนจนกระทั่งน้ำตาลละลาย เข้ากันดี

Dissolve the rice flour with 2 cups of diluted coconut milk and leave for 30 minutes, then add 1½ cups of sugar. Stir until it dissolves - together well.

用2杯椰奶融化米粉，留下30分钟，所以放1½杯甘蔗直到糖很好地融化。

3 น้ำอุ่น ¼ ถ้วย ละลายกับน้ำตาล 1 ช้อนชา คนจนน้ำตาลละลายหมด จึงใส่ ยีสต์ 1 ½ ช้อนชา คนให้เข้ากัน เทใส่แป้งที่เตรียมไว้ และใส่ไข่ลงไปคนให้ ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมงจนแป้งขึ้นดี แล้วใส่หัวกะทิ 1 ถ้วย คนให้เข้ากัน

Stir ¼ cup of warm water with 1 tsp of sugar until the sugar is completely dissolved, then add 1 ½ tsp of yeast. Stir well and put it in the prepared batter. Add the egg and mix all of the ingredients together. Leave it for 1 hour until the batter rises. Then add 1 cup of undiluted coconut milk and stir until it is combined.

加热水¼杯用1茶匙糖融化。穷人，糖溶解，所以放1½茶匙酵母。并将鸡蛋放入成分中，一切都留在一起1小时，直到面团更好然后放1杯精英。

4 ทากระทะด้วยผ้าขาวบางที่ชุบไข่แดง ก่อนนำแป้งที่ขึ้นแล้ว ใส่กระทะเล็ก วางบนเตาถ่านขนาดเล็กพอติดกับกระทะ กลิ้งกระทะให้แก่งไหลทั่ว ปิดฝารอ จนกว่าแป้งจะเป็นสีน้ำตาลทอง และ แซะแป้งขึ้น ม้วน พร้อมเสิร์ฟ

Coat the pan using a thin white cloth moistened with yolk before putting the batter in a small pan. Place the pan on a small charcoal stove that fits the pan. Roll the pan until the batter is evenly spread, close the lid and wait until the batter is golden brown. Then gouge it out and roll. It is finally ready to be served.

平底锅，带有一些白色织物的蛋黄镀蛋黄在将面团带上并放一扇小锅之前，穿一个小木炭炉配合平底锅。滚动锅，给盖子盖上盖子，等到面团将是金棕色并将面团折叠起来准备服务。



เต้ากั้วจี้

Taogua Jee

เต้ากั้วจี้ เป็นอาหารที่มาจากชาวจีนฮกเกี้ยนที่เดินทางมาอาศัยอยู่ในจังหวัดภูเก็ตเต้ากั้วจี้ มาจากภาษาจีนฮกเกี้ยน คำว่า เต้ากั้ว หมายถึง เต้าหู้และ จี้ หมายถึง ทอด เมนูนี้จึงมีชื่อเรียกอีกชื่อว่า เต้าหู้ทอด เอกลักษณ์ของเต้ากั้วจี้ภูเก็ต คือ ใส่ถั่วงอกกับแป้ง ที่อัดใส่ไปตรงกลางของเต้าหู้ และน้ำจิ้มสามรส โรยถั่ว ทานคู่กับแตงกวา นิยมทานเป็นอาหารว่าง เมนูนี้จะพบเจอได้บ่อยในช่วงเทศกาลถือศีลกินผัก ในจังหวัดภูเก็ต เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์

Taogua Jee is a dish that comes from the Hokkien Chinese who came to live in Phuket. Taogua Jee comes from the Chinese Hokkien word. Taogua which means tofu and Jee means fry. So this recipe is also known as Fried Tofu. The uniqueness of Taogua Jee Phuket comes from the bean sprouts and flour that is stuffed into the middle of the tofu. It is served with three flavored sauces, sprinkled with nuts, and eaten with cucumber. This dish is usually eaten as a snack. This dish can often be found during the Vegetarian Festival in Phuket because it does not contain meat.

豆腐煎是 来自普吉岛的中国北口的食物。济南来自中国，北基。豆腐的话语是指豆腐和济南意味着煎炸这个菜单。还有另一个名字称为炸豆腐。豆腐煎的独特性，普吉岛是一个豆芽和面粉的垃圾。塞进豆腐中间和三个蘸酱，撒上豆子用黄瓜热门饮食作为零食这个菜单将在节日期间经常找到。在普吉岛因为没有动画肉的混合物。

ส่วนประกอบ

Ingredient

配料



แป้งข้าวเจ้า 1 ½ ถ้วย
Rice flour 1 ½ cups
1½杯米粉

เต้าหู้เหลือง 1 กิโลกรัม
Yellow Tofu 1 kg
1公斤黄豆腐

แป้งสาลี ½ ถ้วย
Wheat flour ½ cup
½杯小麦粉

ถั่วงอก 500 กรัม
Bean sprouts 500 g
豆芽500克

กุยช่าย ½ ถ้วย
Chives ½ cup
韭菜½杯

น้ำเย็น 1 ถ้วย
Cold water 1 cup
1杯冷水

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

Ingredients for sauce
配料的蘸酱

กระเทียม 25 กรัม
Garlics 25 g
大蒜25克

พริกสด 5 กรัม
Fresh chilies 5 g
新鲜的辣椒5克

พริกชี้ฟ้าแดง 20 กรัม
Chili spur peppers 20 g
红辣椒20克

น้ำมะขามเปียก ¼ ถ้วย
Tamarind juice ¼ cup
¼杯罗望子汁

เกลือ 1 ช้อนชา
Salt 1 tsp
1茶匙盐

น้ำตาลทราย ½ ถ้วย
Sugar ½ cup
½杯糖

น้ำมันสำหรับทอด 3 ถ้วย
Frying oil 3 cup
3杯油用于油炸

วิธีทำ

How to cook

方法



- 1** ล้างถั่วงอกและกุยช่ายให้สะอาด หั่นกุยช่ายเป็นท่อน ๆ

Wash the bean sprouts and chives thoroughly. Cut the chives into pieces.

清除豆芽和韭菜。带韭菜，切成碎片。
- 2** นำแป้งข้าวเจ้า และแป้งสาลี ผสมกับน้ำเย็น และใส่ถั่วงอก ขยี้จนถั่วงอก
ข้า้เล็กน้อย

Mix the rice flour and wheat flour with cold water. Put in the bean sprouts and crumple them until they are slightly bruised.

取出与冷水混合的米粉和小麦粉。并放了豆芽直到豆芽略微瘀伤。
- 3** ล้างเต้าหู้ให้สะอาดผ่าทแยงมุม และใช้มีดผ่าตรงกลาง แล้วนำส่วนผสมข้อที่ 2
ใส่ยัดใส่ลงไปในตัวหู้

Wash tofu thoroughly, cut it diagonally. Use a knife to slit it in the middle, then add the prepared batter from step 2 into the tofu.

清洁豆腐并对角线切割。与中间一起使用然后将混合物2带入豆腐中。
- 4** นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่ใบเตยลงไปน้ำมัน 1 มัด เมื่อน้ำมันร้อน
เอาใบเตยขึ้นจากกระทะ แล้วใส่เต้าหู้ที่ยัดใส่แล้วลงไปทอดจนเหลืองกรอบตักขึ้น

Heat oil in a pan. Add 1 bunch of pandan leaves into the oil, after the oil is hot remove the pandan leaves. Next add the stuffed tofu and fry until golden and crispy, then take it out.

将油送到锅中将火放热。当油热时，将双性恋变成1个束。从锅中留下叶子然后将豆腐塞进炒至黄色框架被舀起来。

วิธีทำน้ำจิ้ม | Directions for dipping sauce | 方法的蘸酱

- 1** นำส่วนผสมของน้ำจิ้มทั้งหมดมาผสมกัน มาปั่นให้ละเอียดและนำใส่หม้อตั้ง
เคี่ยวให้เดือด ชิมรสชาติ ปรับเพิ่มเติมตามชอบ

Mix all the ingredients for the sauce together. Blend thoroughly and put the ingredients into the pot, simmer until it boils. Taste the flavor. Season as you like.

将所有调味料混合在一起。混合彻底投入锅中，小火煮至沸腾，味，多煮只要你喜欢。



อีวปung

อีวปung ข้าวเหนียวผัดทานคู่กับหมูแดงหรือหมูพะโล้และไข่ต้มสีแดง เป็นขนมที่มีความสำคัญกับประเพณีทำขวัญเด็ก ที่ได้รับอิทธิพลมาจากจีนไม่ว่าจะมีลูกเป็นทั้งผู้หญิงหรือผู้ชาย เมื่อบุตรมีอายุครบ 1 เดือน โดยเริ่มจากอาบน้ำให้เด็ก นำขนมที่มีสีแดงไปประกอบพิธี ได้แก่ อีวปung และไข่ต้มสีแดง ฮวดโก้ย อั้งกู่ โดยอาหารทุกอย่างจะมีสีแดงทั้งหมด และนำเด็กไปไหว้พระที่ศาลเจ้า ขอชื่ออย่างเป็นทางการ (ชื่อภาษาจีน) และขอพรจากพระเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่เด็ก

Eiwpung is stir-fried sticky rice with red roasted or stewed pork and red boiled egg. It is a dessert that is important in a traditional child blessing ceremony that has been influenced by China. When the children, girls and boys, are 1 month old, the ceremony starts by showering the baby and bringing red desserts to the ceremony such as Eiwpung, red boiled eggs, Huadkoy (Fa gao), Angku (Red tortoise cake), and other dishes that are all red. Then the children are brought to worship at the shrine, asked their official names (Chinese names), and the monk blesses the children.

油饭炒红猪肉或炖猪肉和红煮蛋的糯米饭。这是对育儿传统很重要的甜点。那已经受到中国的影响。不管他们有孩子，是女人还是男人当孩子1个月大时，从婴儿洗礼开始带上红色的零食，包括油饭和红色的煮鸡蛋发粿红龟，所有食物均为红色。并带孩子们去神社敬拜要求一个正式名字（中文名字），并祝福和尚为孩子的祝福。

ส่วนประกอบ

Ingredient

配料



ข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม

Sticky rice 1 kg

1 千克

(แช่น้ำข้ามคืนหรือประมาณ 5 ชั่วโมง)

Soak in water overnight or about 5 hours

(浸泡水面过夜或大约5小时)

เกลือ ½ - 1 ช้อนชา

Salt ½ - 1 tsp

½ - 1 茶匙

ซีอิ๊วขาว 1½ - 2 ช้อนโต๊ะ

Soy sauce 1½ - 2 tbsp

黑酱油 1½ - 2 汤匙

น้ำตาลทราย 3 - 4 ช้อนโต๊ะ

Sugar 3 - 4 tbsp

糖 3 - 4 汤匙

หอมแดงเจียว ½ กรัม

Fried red onions ½ g

红葱头½克

เกลือ (เล็กน้อย)

Salt (a little)

盐 (轻微)

น้ำมัน ½ ถ้วย

Oil ½ cup

½杯油

ซีอิ๊วดำ 1 - 1½ ช้อนโต๊ะ

Black soy sauce 1- 1½ tbsp

黑酱油 1 - 1 汤匙

(ใส่ให้พอเป็นสีไม่เข้มเกินไป)

Put enough for color, not too dark)

พริกไทยป่น ½ - 1 ช้อนชา

Ground pepper ½ - 1 tsp

黑胡椒½ - 1 茶匙

น้ำเปล่า หรือ น้ำซุป 1 - 1½ ถ้วย

Water or Broth 1 - 1½ cup

1-1½杯水或汤

กุ้งแห้ง 1 ถ้วย

Dried shrimp 1 cup

1杯干虾

หมูแดง

Red roasted Pork

红色猪肉

วิธีทำ

How to cook

方法



1 นำข้าวเหนียวแช่น้ำ ข้ามคืน หรือ 5 ชม. หลังจากนั้นนำไปนึ่งเป็นเวลาครึ่งชั่วโมง
Soak sticky rice overnight or 5 hours, then steam for half an hour.
将糯米浸泡过夜或5小时。之后，蒸了半小时。

2 นำซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว น้ำหรือน้ำซุป น้ำตาลทราย เกลือ พริกไทยป่น มาผสมกัน
Mix black soy sauce, soy sauce, water or broth, sugar, salt, and ground pepper together.
带上黑酱油，白酱油，水或汤，糖，盐 和黑胡椒。

3 นำน้ำมันใส่กระทะ พอร้อนดีจึงนำหอมแดงซอยลงไปเจียวในน้ำมันจนเป็นสีน้ำตาลอ่อน หรือจนกรอบ ตักหอมเจียวขึ้นจากกระทะ พักไว้
Put oil in a pan, heat it until just hot. Then put in sliced red onions, fry until light brown or crispy. Scoop it out of the pan and set aside.
将油带到平底锅。当它好的时候，所以红色香水将落到油，直到它是浅棕色。或直到框架从平底锅圈出来。

4 นำส่วนผสมเครื่องปรุงที่ผสมไว้ในข้อ 2 ตักใส่ลงไปในกระทะที่มีน้ำมันหอม (น้ำมันเจียวหอมแดงเมื่อสักครู่)
Put the prepared ingredients from step 2 into the pan with the red onion oil (the oil used to fry the red onions from the previous step)
将成分混合的成分在第2.用芳香油（片刻上芳香油）舀入锅中。

5 เมื่อส่วนผสมเดือดใส่ข้าวเหนียวลงไปผัดให้เข้ากันและสีซีอิ๊วซึมเข้าทั่วเป็นสีเดียวกันทุกเม็ด ผัดต่อไปจนเริ่มแห้ง
When the mixture boils, add sticky rice and stir to combine the ingredients and for the soy sauce color to absorb into all the rice. Continue to stir until it starts to dry.
当混合物沸腾时，将蒸糯米加入搅拌并搅拌均匀。搅拌直到它开始干燥。

6 หลังจากนั้นหอมเจียวส่วนนี้ ลงไปผัดคลุกกับข้าวเหนียวในกระทะ ด้วยไฟอ่อน ตักขึ้นมาผึ่งบนจานหรือถาด
After that, put in some fried red onions and stir with the sticky rice in a pan with low heat. Scoop up to dry on a plate or a tray.
之后，芬芳的部分在平底锅中搅拌糯米，用柔软的火，在盘子或托盘上搭起。

7 หั่นหมูแดง และไข่ต้ม วางลงบนข้าวเหนียวผัด โรยหอมเจียวอีกครั้ง เป็นอันเสร็จ พร้อมเสิร์ฟ
Slice the red roasted pork and boiled egg. Top it on fried sticky rice, and sprinkle it with fried red onions.
将红色猪肉和煮沸的鸡蛋切成糯米。再次洒上洋葱，准备服务。

BAN KANAN

班卡农社区

班卡农社区





ชุม ชุมบ้านแคนัน เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ใน อ.ถลาง ที่มีวัฒนธรรมที่ยังรากลึกบนเกาะภูเก็ตมาตั้งแต่สมัยอยุธยา หลักฐานทางประวัติศาสตร์บ่งชี้ว่า เป็นเมืองเก่าที่มีการสู้รบกับพม่าในยุคของท้าวเทพกระษัตรี-ท้าวศรีสุนทร แม้จะเป็นชุมชนเก่าแก่ที่เสี่ยงต่อการถูกกลืนไปกับกระแสเมืองท่องเที่ยว แต่ชาวบ้านแคนัน กลับยังคงรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมไว้ได้อย่างน่าชื่นชม โดยชาวบ้านในชุมชนได้มีการก่อตั้งหมู่บ้านวัฒนธรรมถลางบ้านแคนัน เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมภูมิปัญญาของเมืองถลางในอดีต จนถึงปัจจุบัน บ้านแคนันได้ถูกขนานนามจากชาวภูเก็ตท้องถิ่นดั้งเดิมว่าเป็นหมู่บ้านดั้งเดิมที่มีมาตั้งแต่สมัยท้าวเทพกระษัตรี-ท้าวศรีสุนทร รบกับพม่าคราวศึก 9 ท้า ในปี พ.ศ. 2532 สมัยต้นรัชกาลที่ 1 และเป็นหมู่บ้านที่ซึมซับวิถีวัฒนธรรมถลางสมัยท้าวเทพกระษัตรี ไว้ได้เหนียวแน่นเข้มแข็งที่สุดเป็นชุมชนต้นแบบการดำรงวัฒนธรรมดั้งเดิมของจังหวัดภูเก็ต ซึ่งนอกจากจะมีประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสงครามเก้าทัพแล้ว อีกจุดเด่นของหมู่บ้านแคนัน คือ เมนูอาหารท้องถิ่นที่มีลักษณะเด่นเป็นเอกลักษณ์และมีเรื่องเล่าที่น่าสนใจเกี่ยวกับสงครามเก้าทัพอีกด้วย

Ban Kanan is a small village in Thalang that has grown deep roots in Phuket since the Ayutthaya period. Historical evidence indicates that it is an old city that fought Myanmar during the era of Thao Thep Krasattri - Thao Si Sunthon. It is an old village that is at risk of being swallowed up by tourism; however, the villagers are able to keep their cultural identity, which is admirable. The villagers have established the Thalang Cultural Village of Ban Kanan to be a learning center about the culture and wisdom of Thalang from the past to the present. Ban Kanan has been dubbed by local Phuket people as an original village that dates back to the age of Thao Thep Krasattri - Thao Si Sunthon who battled with Myanmar in the Nine Armies War in 2432 B.E. during the beginning of the reign of King Rama I. Also, this village strongly and firmly absorbed Thalang culture in the Thao Thep Krasattri era. It is a model village in maintaining the traditional culture of Phuket. In addition to having interesting tales and a history related to the Nine Armies War, another highlight of the village is the distinctive local dishes.

班卡农社区（村庄名称由拼音读取）这是他朗的一个小村庄，自大城王朝时代起就植根于普吉岛。这是一个古老的城市，在陶提卡沙蒂和陶诗顺通女时代曾与缅甸作战，尽管它是一个古老的（社区），有被旅游潮流吞没。但是村民们怀里相反，它仍然保持着令人钦佩的文化身份。社区中的村民已经建立了一个村庄。他朗文化 成为过去了解他朗传统文化中心。到现在 班卡农被普吉岛当地人称为绰号，因为它最初是可以追溯到邵族时期的传统村庄。陶提卡沙蒂邵里桑索恩陶诗顺通女士）在2532年国王拉玛一世统治期间与9个军队和缅甸作战，还有一个村庄 在邵族陶提卡沙蒂时期吸收了塔廊的文化方式 拥有最坚韧的力量 成为（社区）典范 普吉岛的传统文 除了九军的历史外，该村的另一个亮点是独特的当地美食菜单和有趣的故事。也与九军战争有关。

เมื่อได้ทำความเข้าใจที่มาของชื่อ “บ้านแขน” นั้น จากคำบอกเล่าของชาวบ้านและปราชญ์ชาวบ้าน ได้มีเรื่องเล่าของที่มาแตกต่างกันไป โดยแบ่งออกเป็น 2 เรื่อง จากการบอกเล่าทราบความมาน่าจะมาจากคำว่า “บ้านบางแน่น” เมื่อพูดเร็ว ๆ และพูดสั้น ๆ ตามสำเนียงคนภูเก็ต จึงกลายเป็นคำว่า บ้านแขน ซึ่งไม่มีความหมาย ส่วนที่มาของบ้านบางแน่น น่าจะมาจากเขตหมู่บ้าน มีคลองขนาดเล็ก (น้ำบาง) ไหลผ่านจำนวนหลายสาย ซึ่งไหลมาจากเทือกเขาพระแทว เช่น บางอุ บางใหญ่ และบางไฉ้จุก ทำให้เกิดความหนาแน่นของคลองหลายสายและอีกเรื่องเล่ามีอยู่ว่าที่บ้านแขนน่าจะมาจากคำว่า “บ้านเสน่ห์” เพราะในสมัยโบราณบ้านแขนมีชื่อเสียงโด่งดังในเรื่องการทำเสน่ห์ยาแฝด มีหมอเสน่ห์ผู้มีวิชาความรู้ที่ชำนาญเรื่องการทำเสน่ห์ให้คนรักคนหลงและต่อมาเรียกเพี้ยนตามสำเนียงคนภูเก็ตจากบ้านเสน่ห์เป็น บ้านแขน และบ้านแขน ในปัจจุบัน

There are two stories about the origin of the name "Ban Kanan" according to villagers and folklore scholars. First, it was likely that the word "Ban Bangnan" became "Ban Kanan" (which is meaningless) when spoken quickly and briefly with a Phuket accent. The origin of "Ban Bangnan" is probably from the area of the village where there are many small canals (Nambang) flowing through. These canals flow from the Phra Thaeo mountains such as Bang U, Bang Yai, Bang Eijook, et cetera—causing the density of many canals. The second story is that "Ban Kanan" may come from the word "Ban Saneh" (charm) because, in ancient times, Ban Kanan was famous for making love potions. There was an enchanter who had knowledge and expertise in making charms to cause people fall in love. Later, it was distorted by the Phuket accent from "Ban Saneh" to "Ban Nan" and then to "Ban Kanan" in the present day.

当我们知道“陶提卡沙蒂”这个名字的由来时，村民和学者们的故事就有着不同的故事。从讲故事分为2个故事 可能来自这个词 快速讲话和简短讲话时，会使用“班邦男（社区）”（村庄名称由拼音读取）。根据普吉岛的口音因此成为这个词毫无意义的 陶提卡沙蒂房子的起源。可能来自乡村地区 有许多小运河（稀水）流过它们。它是从Phra Thaeo佛山脉（如邦 偶，邦呀和邦哎出）流出的，导致许多运河密集。另外一个故事是，在陶提卡沙蒂应该使用“班撒那（社区）”（村庄名称由拼音读取）一词，因为在古代，啊莫（村庄名称由拼音读取）房屋是以魔术双胞胎而闻名。有一位具有超凡魅力的医生，有一位具有超凡魅力的医生，他具有为恋人和后来被普吉口音称为变态的人制作魅力的知识和专业知识。班撒那是 班男，是当下的班·卡农家。

ความเกี่ยวข้องระหว่างสงคราม

Involvement during the Nine Armies War | 战争中的关系

การเกิดสงครามหรือเหตุการณ์วุ่นวายของบ้านเมืองนั้น เป็นสาเหตุที่ทำให้ชาวบ้านต้องอพยพขึ้นเขา โดยเดินทางผ่านทางบ้านเคียน และบ้านแขน ชาวบ้าน มักจะนิยมนำสมบัติสำคัญที่มีค่าและกระดูกของบรรพบุรุษมาฝังไว้ ที่วัดแขน นอกจากนี้ บ้านแขนยังเป็นแหล่งผลิตเสบียงที่อุดมสมบูรณ์ ส่งไปเลี้ยงปากเลี้ยงท้องกองทัพของยามุก ย่าจัน ในช่วงสงครามการหาเสบียงนั้นเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง โดยชาวบ้านจะสังเกตสิ่งที่สามารถกินได้หรือไม่ได้ จากการสังเกตว่าสิ่งใดที่หนอนสามารถกินได้ แสดงว่าปลอดภัยและมนุษย์สามารถทานได้เช่นกัน เนื่องจากหนอนเป็นสัตว์ที่มีความไวต่อพิษ

The war and the resulting chaos in the country caused the villagers to migrate up the mountain by traveling through Ban Khian and Ban Kanan. Villagers tended to bring valuable treasures and the bones of ancestors with them. They buried these bones at Kanan temple. Moreover, Ban Kanan was a source of abundant supplies which were sent to support Ya Mook and Ya Chan's army. During war time, finding supplies was an important task. The villagers noticed what could be safely eaten or not by observing the things which worms could eat. If the worms could eat it, then it was safe and could be eaten by humans as well because worms are animals that are sensitive to poison.

在那个国家发生战争或混乱 这就是为什么村民不得不通过 Ban Khian和Ban Khian旅行上山迁移的原因，他们常常喜欢将贵重的宝物和祖先的骨头埋在武器殿中，这些武器也是一种武器。物资供应充足的来源。喂Ya Mook Ya Chan的军队 在战争期间，必须找到补给品，村民们要注意他们不能吃什么。通过观察蠕虫可以吃什么 表明它是安全的和人性的 您也可以吃。因为蠕虫是对毒物敏感的动物。



อาหารพื้นเมือง บ้านเขนน

Ban Kanan Local Food

当地食品

น้ำชุบ 9 อย่าง

Nine kinds of Nam Chub (chili paste)

九种辣椒酱

มี เรื่องเล่าว่าในสมัยสงครามนั้นน้ำพริกถือได้ว่าเป็นอาหารที่หาทานง่ายและทำให้เจริญอาหาร สารอาหารครบ รวมทั้งพกพาง่าย สามารถเก็บไว้ได้นาน จึงนิยมในการนำไปทานเป็นเสบียงในระหว่างการทำสงครามเก้าทัพ เมืองถลาง อีกทั้งเป็นอาหารที่ไม่ต้องใช้ไฟในการปรุง ศัตรูจึงไม่เห็นควันไฟที่สามารถระบุที่ตั้งของค่ายได้ น้ำชุบจึงเป็นเมนูหนึ่งที่ทำให้นักรบปลอดภัยจากศัตรูระหว่างทำศึกสงคราม

It is said that, in the war, Nam Prik (chili paste) was regarded as easy to find, nutritious, easy to carry, and able to be stored for a long time. Therefore, it was popular as a supply during the Nine Armies War at the Thalang district. It was also a food that did not need fire to cook, so the enemies would not see smoke that could point to the location of the camp. As a result, Nam Chub was one of the dishes that kept the warriors safe from their enemies during the war.

九种辣椒酱的当地食品有一个故事说，在战争中，辣椒酱被认为是一种易于发现和繁荣的食品，营养丰富且易于携带。可以存放很长时间 因此，很流行用作食品供应 在Thalang的第九集团军战争期间，它也是不需要火就可以烹饪的食物。所以敌人看不到。烟雾流向可以确定营地位置的地方。酱汁是使战士在战争中免受敌人伤害的菜肴之一。

Nam Chub Yam (Squeezed chili paste)

น้ำชุบหย่า

หรือ น้ำชุบขยำ นั้นถือเป็นน้ำชุบที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ซึ่งมีวิธีการทำที่ง่ายสามารถกินคู่กับผักได้ ทุกชนิดจะหย่ากับอะไรก็ได้ แต่จะใส่ส้มจี๊ดหรือส้มซ่าและยังสามารถเปลี่ยนตัวโปรตีนได้หลากหลายชนิด เช่น กุ้งแห้ง, กุ้งสด, ปลาแห้ง ฯลฯ ถือได้ว่าน้ำชุบหย่าเป็นสะพานลำเลียงผักเข้าสู่ร่างกายได้มากที่สุด ทั้งแตงกวา ผักกูด มะเขือ ถั่วพู ชিং กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ฯลฯ รสชาตินั้นจะมีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด และหวานเล็กน้อย ซึ่งมีประโยชน์ทั้งป้องกันโรค เพิ่มภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง รวมถึง ป้องกันและแก้โรคต่างๆ ได้อีกด้วย ทำให้ถ่ายคล่อง แก้อาการเป็นหวัดเบื้องต้นได้ด้วย

Nam Chub Yam or Nam Chub Kayam is the most popular chili paste. It is easy to make. It can be eaten with all kinds of vegetables and can be mixed with anything. You can add kumquat or a wide variety of proteins such as dried shrimp, fresh shrimp, dried fish, et cetera. It can be considered as a bridge to transport many vegetables, cucumbers, edible ferns, eggplants, winged beans, ginger, cabbage, Chinese cabbage, et cetera, into the body. It tastes sour, salty, spicy, and slightly sweet. It has benefits such as disease prevention, immune enhancement, and as an antioxidant. It is high in nutrients and can be used in the prevention and cure for various diseases. Also, it can regulate the bowel, relieve flatulence, and relieve initial cold symptoms.

泰国南方式虾酱是最受欢迎的。哪个方法简单 可以和各种蔬菜一起食用 可以和任何可以和任何东西一起辛辣，但可以穿金橘或金橘，也可以改变。各种各样的蛋白质，例如虾干，鲜虾，鱼干等，都可以被视为运输蔬菜的桥梁。身体最多，包括黄瓜，蔬菜，茄子，青豆，卷心菜，卷心菜等。口味酸，咸，辣且略带甜味。这对预防疾病都有用 它增加免疫力和抗氧化剂，具有很高的营养价值，以及预防和治疗许多疾病。



ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法



มะนาว
Limes
柠檬

น้ำตาล
Sugar

กะปิ
Shrimp paste
虾酱

หอมแดงซอย
Chopped red onions
红葱头

เนื้อปลาแห้ง
Dried fish
鱼干

เกลือ
Salt
盐

พริกชี้หนูซอย
Chopped chilies
辣椒酱

- นำส่วนผสมทั้งหมดมาผสมและขยำให้เข้ากัน
Mix all the ingredients together with your hands.
将所有成分混合在一起并均匀撒布。

Nam Chub Yar (Pounded chili paste)

น้ำชุปเหาะ

นั่นถือเป็นน้ำชุปที่ใช้วัตถุดิบเหมือนกับน้ำชุปหย้า แต่เปลี่ยนจากการหย้ามาเป็นการเหาะหรือที่ภาษากลางเรียกว่าการโขลก นิยมทานคู่กับโชน, สะตอ, ลูกเนียง, มะเขือ ซึ่งลักษณะของน้ำพริกจะมีลักษณะที่แฉะจากน้ำที่ออกมาจากตัววัตถุดิบเองและคุณค่าทางโภชนาการก็ไม่ต่างจากน้ำชุปหย้า

Nam Chub Yar is considered to be a paste that uses the same ingredients as Nam Chub Yam, but the difference is from Yam (mixing with your hands) to Yar (pound with a mortar and pestle). Yar is Kholk in common language. This paste is usually eaten with green taro, bitter beans, Luk Nieng, and eggplants. The nature of this paste is watery from the water that comes out of the ingredients. Its nutritive value is no different from Nam Chub Yam.

辣椒酱（捣碎）是使用与辣椒酱(柔)相同成分的辣椒酱 但是从皱巴巴变成了捣碎，更喜欢与春，佐藤，六娘和茄子一起吃。辣椒酱（捣碎）具有从成分本身出来的水中弄湿的特性和营养价值。营养与辣椒酱(柔)没什么不同。

辣椒酱（捣碎）



ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法



มะนาว
Limes
柠檬

น้ำตาล
Sugar

กะปิ
Shrimp paste
虾酱

หอมแดงซอย
Chopped red onions
红葱头

เนื้อปลาแห้ง
Dried fish
鱼干

เกลือ
Salt
盐

พริกชี้หนูซอย
Chopped chilies
辣椒酱

- ผสมเครื่องปรุงข้างต้นให้เข้ากันและโขลกให้ละเอียด
Mix the above ingredients and pound them together.
将所有成分混合在一起并均匀撒布。

Nam Chub Kua (Roasted chili paste)

น้ำชุบคั่ว

นั้นเกิดจากการนำวัตถุดิบต่างๆมาตำพอแหลก แล้วนำไปคั่วให้มีกลิ่นหอมและปรุงรส แล้วจึงผัดให้แห้ง ซึ่งน้ำชุบคั่วที่นิยมทานกันในภูเก็ตได้แก่ น้ำชุบคั่วกากหมู, น้ำชุบคั่วปลาฉิ่งฉ้าง กลิ่นของน้ำชุบคั่วนี้ช่วยกระตุ้นต่อมน้ำลาย และสร้างการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้ทำงานเพื่อให้เกิดการอยากรับประทานอาหารเป็นพิเศษ

Nam Chub Kua is made by pounding various ingredients until they became crunchy. Then, roast it for good aroma and seasoning. Lastly stir fry it to make it dry. Nam Chub Kuas that are popular in Phuket are Nam Chub Kua - Kakmoo (crispy pork skin) and Nam Chub Kua Plachingchang (anchovies). The smell of the roasted paste stimulates the salivary glands and gastric secretion in the stomach and gives us an extra appetite for food.

炒辣椒酱是由各种原料制成的，然后炒香和调味。然后搅拌干 普吉岛最受欢迎的炒辣椒酱是炒辣椒酱，猪肉辣椒酱，清昌鱼。实现 渴望食物。

炒辣椒酱



ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法



มะนาว

Limes

柠檬

ปลาฉิ่งฉ้าง

Anchovies

清昌鱼

กะปิ

Shrimp paste

虾酱

พริก

Chilies

辣椒

กุ้งแห้ง

Dried shrimp

虾干

หอมแดงซอย

Chopped red onions

红葱头

1 ผสมวัตถุดิบข้างต้นให้เข้ากันและโขลกแล้วนำไปคั่วในกระทะให้แห้ง

Mix above ingredients together and pound it, then roast in a pan until it is dry.

将原料混合在一起并捣碎，然后在锅中搅拌至干。

Nam Chub Seik

น้ำชุบเสียด

นั่นถือว่าเป็นเครื่องจิ้มทุกชนิดที่ไม่ใส่กะปิ อาทิเช่น น้ำจิ้มซีฟู้ด, อากาด, น้ำจิ้มปลาเผา และน้ำจิ้มต่างๆ ฯลฯ รสชาตินั้นจะขึ้นอยู่กับอาหารที่ท่านคู่กัน

Nam Chub Seik is all kinds of dipping sauces that do not use shrimp paste such as seafood sauce, Ajat, grilled fish sauce, and other various sauces. The taste will depend on the foods you eat together.

辣椒酱被认为是不使用虾酱的各种蘸料，例如 海鲜酱，阿雜，烤鱼酱和各种蘸酱。风味将取决于您一起吃的食物。

炒辣椒酱



ส่วนผสมและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法



มะนาว
Limes
柠檬

ปลา
Fish
鱼

น้ำปลา
Fish sauce
鱼露

พริก
Chilies
辣椒

กุ้งลวก
Soft boiled shrimp
煮虾

หอมแดง
Red onions
红葱头

1 นำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกหรือคลุกให้เข้ากัน
Pound or mix all the ingredients together.
将所有成分混合在一起。



น้ำชุบเมือง

Nam Chub Mueang

น้ำชุบเมือง

นั่นถือว่าเป็นต้นตำหรับของหล่นเลยก็ว่าได้เนื่องจากเป็นน้ำชุบชนิดเดียวที่ใส่ กะทิลงไปด้วยวัตถุดิบอื่นๆ นั้นก็เหมือนกับน้ำชุบหายทั่วไป แต่จุดพิเศษคือเพิ่มเนื้อมะพร้าวขูด ถ้าจะให้หอมต้องใส่น้ำพริกในกะลามะพร้าวที่ขูดแล้วอังไฟให้หอมด้วย

Nam Chub Mueang is a base recipe of Lon (boil) because it is the only paste with coconut. The other ingredients are the same as for Nam Chub Yam, but a special point is the adding of grated coconut. For the best fragrance, you must add the chili paste in the grated coconut shell and then heat it to make it smell good.

镇辣椒酱它被认为是所有人的默认食物, 因为它是唯一的椰奶辣椒。但有一点是 加入椰子肉 如果想闻起来很香, 就必须戴 将辣椒酱粘贴在椰子壳中, 然后将其轻拍至完美。

ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法

มะนาว
Limes
柠檬

น้ำตาล
Sugar
糖

กะปิ
Shrimp paste
虾酱

หอมแดงซอย
Chopped red onions
红葱头

เนื้อปลาแห้ง
Dried fish
鱼干

เกลือ
Salt
盐

พริกขี้หนูซอย
Chopped chilies
辣椒酱

มะพร้าวขูด
Grated coconut
磨碎的椰子

- นำส่วนผสมทั้งหมดมาผสมและขยำให้เข้ากัน
Mix all the ingredients together with your hands.
使所有成分混合并弄皱。



น้ำชูบหวาน

Nam Chub Wan (Sweet chili paste)

น้ำหวาน

ลักษณะคล้ายกับน้ำชูบหย่าเป็นน้ำชูบที่แตกต่างจากน้ำชูบอื่น ๆ เนื่องจากจะไม่ใส่พริก เพิ่มน้ำตาลปีบ ลดเผ็ดลง รสชาติจะมีรสหวาน เปรี้ยว และเค็ม นิยมให้เด็กรับประทานคู่กับไข่เจียว ซึ่งเป็นกลเม็ดหรือกลยุทธ์ที่คนโบราณใช้ในการฝึกให้เด็กๆ ลูกหลานหัดทานเผ็ด และกินผักเยอะ ๆ

Nam Chub Wan is similar to Nam Chub Yam. It is different from the others because there is no chili, but added palm sugar, so it is less spicy. The taste will be sweet, sour, and salty. It is usually for children to eat with an omelet. It was a tactic used by the ancients to train children and grandchildren to eat spicy foods and a lot of vegetables.

甜辣酱，类似于辣椒酱 这是与其他辣椒酱不同的辣椒酱。由于糖中未添加辣椒，因此辣味有所减少，味道又甜又酸又咸，它很受孩子们煎蛋的欢迎，这是古代人训练孩子和孙子们学习吃辣的一种策略多吃蔬菜。

ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法

มะนาว
Limes
柠檬

น้ำตาลปีบ
Palm sugar
蔗糖

กะปิ
Shrimp paste
虾酱

หอมแดง
Red onions
红葱头

1 นำวัตถุดิบทุกอย่างข้างต้นนั้นมาโขลกให้เข้ากัน
Pound the above ingredients together.
将所有成分混合在一起。

Nam Chub Krai (Lemon grass chili paste)

น้ำชุบไคร

หรืออย่างที่เรารู้จักในชื่อ “น้ำพริกตะไคร้” มีวิธีการทำคล้ายกับน้ำชุบคั่ว คือการตำให้ละเอียดแล้วนำไปผัดในกระทะจนแห้งแต่วัตถุดิบที่เพิ่มขึ้นมาคือตะไคร้และข่า อ่อน ตำละเอียด มีสรรพคุณ แก้อาการขับลมและทำให้ลดอาการพิษไข้ได้และยังช่วยในเรื่องของการเจริญอาหารอีกด้วย

Nam Chub Krai, also know as Nam Prik Takrai (lemon grass) , has a method of making that is similar to Nam Chub Kua-pounding it together and stir frying until it is dry. However, there are the additional ingredients of lemon grass and young galangal which have the properties of relieving flatulence, reducing fever, and increasing the appetite.

柠檬草汁有类似的炒辣椒酱(捣碎)的方法 将其彻底沥干并在锅中炸至干。但是其他成分是柠檬草和高良姜，它们具有缓解驱逐症状的特性。并且减少发烧症状，也有助于食欲。



ส่วนผสมและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法



มะนาว
Limes
柠檬

พริก
Chilies
辣椒

กุ้งแห้ง
Dried shrimp
虾干

ตะไคร้
Lemon grass
柠檬草

กะปิ
Shrimp paste
虾酱

หอมแดง
Red onions
红葱头

ปลาฉิ่งฉ้าง
Anchovies
清昌鱼

ข่าอ่อน
Young galangals
高良姜

1 ผสมวัตถุดิบข้างต้นตำให้ละเอียดแล้วนำไปผัดในกระทะจนแห้ง
Mix the above ingredients together, pound it, and roast in the pan until it is dry.

将上述原料充分混合后在锅中炸至干。



น้ำชุบเคย

Nam Chub Koey (Chili shrimp paste)

น้ำชุบเคย

หรือ “น้ำพริกกะปิ” เป็นน้ำชุบที่มีกะปิเป็นวัตถุดิบหลัก ซึ่งมีวิธีการทำที่ง่าย สามารถกินคู่กับผักได้ทุกชนิดแต่น้ำชุบเคยจะไม่นิยมใส่เนื้อสัตว์หรือโปรตีนต่าง ๆ แต่จะใส่มะเขือพวง กระเทียมขาวโขลกให้เข้ากัน และพริกทูป พอบุบ ตกแต่ง ส่วนในเรื่องของรสชาตินั้นจะมีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด และหวานเล็กน้อย สามารถหาทานได้ง่ายทุกภาคในประเทศไทยแต่เอกลักษณ์ของน้ำชุบเคย หรือน้ำพริกกะปิภาคใต้ โดยเฉพาะภูเก็ตนั้น คือ กะปิชั้นดีที่มีรสชาติและกลิ่นหอมพิเศษ ที่เป็นวัตถุดิบรสชาติสำคัญในการปรุงเมนูนี้

Nam Chub Koey or Nam Prik Kapi (shrimp paste) is a paste that has shrimp paste as the main ingredient. The preparation method is easy. It can be eaten with every kind of vegetable. However, there is no meat or other protein, but there are Turkey berries and pounded garlic instead. Plus, there are slightly crushed chilies for decoration. The taste is sour, salty, spicy and a little bit sweet. It is a recipe that can be easily found in every region in Thailand. However the uniqueness of southern Nam Chub Koey or Nam Prik Kapi especially in Phuket, is a high - quality shrimp paste with special taste and aroma. This paste is an important ingredient in this menu.

椒酱虾酱是这种辣椒酱的主要成分，不要添加虾或鱼，而要添加茄子。虾酱辣椒酱是一种以虾酱为主要成分的辣椒酱有一种简单的方法可以与各种蔬菜一起食用 但是虾酱辣椒酱 不会受到肉或蛋白质的欢迎 但是会放茄子 将白蒜捣烂，并点缀辣。 椒，味道酸，咸，辣和略带甜味。在泰国的每个地区都可以轻松食用，但是南部虾酱辣椒酱（尤其是普吉岛 的独特之处是具 有特殊口味和香气的优质虾酱。这是一种重要的风味成分 烹饪此菜单。

ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法

มะนาว
Limes
柠檬

กระเทียมขาว
White garlic
白蒜

เกลือ
Salt
盐

กะปิ
Shrimp paste
虾酱

พริกขี้หนูซอย
Chopped chilies
辣椒

หอมแดงซอย
Chopped red onions
红葱头

น้ำตาล
Sugar
糖

1 นำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกให้เข้ากันและตกแต่งด้วยมะเขือพวง และพริกทูปพอบุบ

Pound all ingredients together and decorate it with Turkey berries and slightly crushed chilies.

将所有成分捣碎，并用捣碎的茄子和辣椒。



น้ำชุบหมก

Nam Chub Mok (Steamed chili paste)

น้ำชุบหมก

ถือเป็นน้ำชุบที่หลายๆคนอาจจะไม่รู้จักเท่าไรนัก ในส่วนของวัตถุดิบและวิธีการทำนั้นมีความคล้ายกับน้ำชุบเหยาและน้ำชุบเหยาแต่วัตถุดิบที่ใส่เพิ่มเติมขึ้นมา คือ หน่อข่าอ่อน พริกแห้ง แต่ในส่วนของวิธีการทำได้เพิ่มกระบวนการนำตัวน้ำพริกที่ได้จากการเหยา นั้นไปทาใส่ในใบตองหรือกะลามะพร้าวแล้วนำไปหมกในไฟจนน้ำชุบมีลักษณะแห้งและมีกลิ่นหอมจากการเผาที่เป็นเอกลักษณ์มีสรรพคุณแก้ อาการเมาค้างยังรับประทานคู่กับข้าวต้มจะทำให้สร่างเมาได้เร็ว เมื่อรับประทานแล้วจะได้กลิ่นหอมอ่อนๆ จากกะลา หรือใบตองที่นำไปหมกด้วยกัน ถือได้ว่ากลิ่นที่ได้จากการหมกนั้นเป็นเอกลักษณ์ของอาหารจานนี้เลยก็ว่าได้

Nam Chub Mok is not well known by many people. Ingredients and directions are similar to Nam Chub Yam and Nam Chub Yar, but there are additional ingredients like young galangal and dried chilies. As for the directions, there is a process of putting the chili paste in a banana leaf or coconut shell. You then steam it until the paste is dry and has a unique scent from heating. Its advantage is to cure hangovers, especially when you eat it with boiled rice. You will get sober faster. When eating, you will smell the faint odor of the coconut shell or the banana leaf that held the ingredients during steaming. The smell obtained from steaming is the characteristic of this dish.

椒酱虾酱是这种烤辣椒酱是很多人可能不太了解的辣椒酱。至于原材料和制造方法 它类似于辣椒酱(柔)和辣椒酱(捣碎)但其他原料是高良姜和干辣椒。直到辣椒酱看起来干燥并具有独特的燃烧香气。治疗宿醉的特性 你煮米饭吃的越多 会很快喝醉 吃完饭后，你会得到 椰子壳或香蕉叶的微弱气味已被覆盖在一起。可以认为从掩蔽获得的气味是独特的。

ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法

มะนาว
Limes
柠檬

พริกแห้ง
Dried chilies
干辣椒

เกลือ
Salt
盐

หน่อข่าอ่อน
Young galangals
南姜

พริกขี้หนูซอย
Chopped chilies
辣椒

หอมแดงซอย
Chopped red onions
红葱头

น้ำตาล
Sugar
糖

เนื้อปลาแห้ง
Dried fish
鱼干

1 ผสมวัตถุดิบข้างต้นให้เข้ากันและโขลกให้ละเอียด แล้วนำไปทาบางๆ ในกะลามะพร้าวหรือห่อด้วยใบตองแล้วนำไปหมกไฟให้แห้งและมีกลิ่นหอม

Mix the above ingredients together and pound thoroughly. Then put a tiny bit in a coconut shell or wrap it with a banana leaf. Steam until it is dry and smells nice.

将上述成分混合在一起，然后彻底捣打。然后将它们薄薄地涂在椰子壳中，或包裹在香蕉叶中，然后烤干又香

Tomsom Somprom

It is a recipe that one can add a wide variety of vegetables to.

ต้มส้ม

สมพรหม เป็นสูตรที่สามารถขูดน้ำได้และใส่ผักได้ทุกอย่าง คำว่า “สมพรหม” ในภาษากลางแปลว่า “ผสม” เป็นการเอา ผักพื้นบ้านทุกชนิด ที่หาได้ในท้องถิ่นมาใส่ต้มรวมกันแล้วเมื่อทุกอย่างสุกดีแล้วก็ใส่กะปิปรุงรสให้มีรสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม ทานเป็นกับข้าว นิยมทานคู่กับยำใหญ่หรือยำกลางโบราณนั่นเอง เมื่อทานแล้วจะช่วยแก้หวัดและยังช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย มีโปรตีนจากกะปิและปลาฉิ้งฉ้าง

Tomsom Somprom, the word "Somprom" in common language is "Pasom" and it means "mix." It is a dish that cooked together with all kinds of vegetables that are available in the local area. When the vegetables are well done, we add shrimp paste and seasoning to create a sour, sweet, and salty dish. Eat it as a side dish, usually, with Yum Yai or Yam Thalang Bolan (Traditional Thalang salad). It is a remedy for colds and the digestive system. The dish has protein from shrimp paste and anchovies.

Somprom 姜鱼汤 这个单词中的“索姆普姆”（Sompom）意思是“混合”，是指种蔬菜。各种民间 可以在当地找到，放在一起煮 然后，当一切都煮熟后，加入虾酱。调味时可闻酸，甜，咸，可作为配菜食用。与古老的百胜或塔朗一起吃很受欢迎。包含虾酱和清昌鱼中的蛋白质。

Somprom 姜鱼汤：
种可以吃咖喱汁和 可以适合所有蔬菜



ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法



ผักบุ้งนา
Morning glories
牵牛花

ข่า
Galangals
高良姜

ส้มควาย
Garcinia
藤黄属

ส้มป่อย
Soap pod
金合欢

กะปิ
Shrimp paste
虾酱

หอยวกกล้วย
Banana stalks
芭蕉杆

หัวหอมแดง
Red onions
红洋葱

สับปะรดภูเก็ต
Phuket pineapple
普吉岛菠萝

ปลาฉิ่งฉ้าง
Anchovies
清昌鱼

มะนาว
Lime
柠檬

เกลือ
Salt
盐

น้ำตาล
Sugar
糖

1 ต้มน้ำในหม้อกับส้มควาย จนเดือด แล้วใส่กะปิลงไป

Heat water in the pot together with garcinias until boiled, then add shrimp paste.
将水煮到锅中，直到月份，然后放在粉红色。

2 ใส่เกลือและน้ำตาล เล็กน้อย

Add a little bit of salt and sugar.
稍微插入盐和糖。

3 ใส่หอมแดงบุบ ต้นข่าอ่อน สับปะรด หอยวกกล้วยอ่อน มะเขือ และปลาฉิ่งฉ้าง ต้มไปเรื่อยๆ จนผักสุกเต็มที่ (ถ้าได้รสเปรี้ยวพอดีแล้วให้เอาส้มควายขึ้นได้เลย)

Add pounded red onions, young galangals, pineapples, young banana stalks, eggplants and anchovies. Boil until the vegetables completely cooked. (If it gets sour enough, you can take out the garcinias).

进入红洋葱高度菠萝菠萝茄子和清昌鱼煮沸直至完全搅 拌。(如果是酸，可以使用它。)

4 ใส่ผักบุ้ง ลงไปต้มสักพักจนสุก ปิดไฟ และใส่ส้มป่อย ลงไปสุดท้าย ตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ

Add morning glories, boil for a little while until it cooked. Turn off the fire. Add soap pods. Finally, put in the bowl, and it is ready to serve.

将牵牛花下来煮沸一段时间直到煮熟。关灯并放下。最后，舀杯子准备服务。

Kluea Koey Phuket (Phuket salty shrimp paste)

เกลือเคยกูเก็ต

กูเก็ต ลักษณะคล้ายกับน้ำปลาหวานปรุงจากพริกชี้ฟ้าละเอียด กะปิ ซีอิ๊ว น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลทรายขาว และน้ำใช้ทานกับผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว หรือ จืด เพื่อเพิ่มรสชาติ เช่น ฝรั่ง สับปะรด มะม่วง ขอบอกว่าสรรพคุณ เป็นอาหารที่มีสรรพคุณสู้กับอาการหวัดได้ ความแตกต่างระหว่าง เกลือเคยกูเก็ต และ น้ำปลาหวาน คือ เกลือเคยกูเก็ตจะใช้วิธีการตำเครื่องทั้งหมดเข้าด้วยกันโดยไม่ต้องนำไปเคี่ยวให้ใสและเหนียวเหมือนกับน้ำปลาหวาน ซึ่งเกลือเคยกูเก็ตในปัจจุบันจะแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือแบบตำสดจะเป็นแบบต้นตำหรับแท้ นิยมทานให้หมดไม่เก็บไว้นานและ แบบเคี่ยวเพื่อยืดอายุของเกลือเคยกูเก็ตให้มีอายุนานและเก็บได้นานขึ้น

Kluea Koey Phuket is similar to Nam Pla Wan (Boiled shrimp paste) It cooked from finely pounded chilies , shrimp paste , soy sauce, brown sugar , white sugar , and water. This dish is eaten with sour or tasteless fruits, such as guava, pineapple , or manga to add more flavors. It is said that it is beneficial in fighting off a cold. The difference between Kluea Koey Phuket and Nam Pla Wan is that Kluea Koey Phuket is cooked by pounding all of the ingredients together without boiling until clear and sticky like Nam Pla Wan. At the present , there are two types of Kluea Koey Phuket. There is a freshly cooked one , which is the original , that usually will be eaten all at once and not kept for a long time and a boiled one which has an extended life and can be kept for a long time.

普吉甜鱼露 用捣碎的辣椒粉, 虾酱, 酱油, 红糖煮熟 白糖和水可以与柑橘或无盐水果一起食用, 以增加风味, 例如番石榴, 菠萝, 芒果。两者之间的区别 普吉岛甜鱼酱和岛甜鱼酱是普吉岛甜鱼酱, 将使用该方法将所有配料捣碎 在一起, 而无需将它们混合在一起。像任何 甜鱼露一样, 煮至清晰, 粘稠。当前的普吉岛甜鱼露分为新鲜和正宗的 两种类型。受欢迎, 将它们全部吃掉, 不用长时间保存, 煮可以延长甜鱼酱的寿命 寿命长, 可以长时间保存。



ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法



ซีอิ๊วดำ
Black soy sauce
黑酱油

น้ำตาลทราย
White sugar
砂糖

พริกสด
Fresh chilies
新鲜辣椒

กะปิ
Shrimp paste
虾酱

น้ำตาลปีบ
Palm sugar
蔗糖

หัวหอมแดง
Red onions
红洋葱

ปลาฉิ่งฉ้าง
Anchovies
清昌鱼



1 นำวัตถุดิบทั้งหมดโขลกในครกให้แหลกละเอียด โขลกจนส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน
Pound all the ingredients in a mortar until they are finely crushed and are mixed together.

将水煮沸到锅中，直到月份，然后放在粉红色。





ส้มตำกลาง

Som Tam Thalang (Thalang papaya salad)

ส้มตำกลาง

เป็นเมนูที่มีประวัติความเป็นมาที่ยาวนานเนื่องจากใน สมัยสงครามเก้าทัพนักรบจะหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารที่ต้องก่อไฟ เนื่องจากหากก่อไฟทำกับข้าว จะทำให้ศัตรูรู้ตำแหน่งที่ตั้งของเราได้ ดังนั้นย่ามุก ย่าจันทร์จึงคิดหาวิธีทำอาหารเมนูที่ไม่ต้องใช้ควันไฟ อย่างเช่น ส้มตำกลางขึ้นมา แต่ส้มตำกลางจานนี้มีความพิเศษอยู่ที่วัตถุดิบหลักก็คือ กะปิและพริกไทยดำ กะปินั้นช่วยเพิ่มโปรตีน ส่วนพริกไทยดำ นั้นจะช่วยในเรื่องของการระบายได้ดี ไม่ทำให้ผู้รับประทานเสาะท้อง ดังนั้นส้มตำนี้สามารถรับประทานได้ทุกเวลา จะไม่ทำให้ผู้ทานมีอาการปวดท้องหรือ มวนท้องเหมือนส้มตำของที่อื่นๆ ถือได้ว่าเป็นอาหารขึ้นชื่อของบ้านเขานน เลยก็ว่าได้ บางคนอาจจะเคยได้ยิน เมนูส้มตำภูเก็ต และอาจจะสับสนกับเมนูส้มตำกลางว่าเหมือนกันหรือไม่ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ทั้งสองเมนูนี้มีความแตกต่างกัน สิ่งนั้นก็คือ ถั่ว จากการเล่าของปราชญ์ชาวบ้าน พบว่า ส้มตำกลางจะไม่ใส่ถั่วตัด แต่ส้มตำภูเก็ตจะมีส่วนผสมของถั่วตัดด้วย เนื่องจากได้รับอิทธิพลมาจากจีนที่เข้ามาทำการค้าในเมืองภูเก็ต จึงมีการดัดแปลงจากดั้งเดิมเล็กน้อย

Som Tam Talang is a dish with a long history. It comes from the time of the Nine Armies War ; the warriors avoided cooking with fire because the fire would allow the enemies to know their location. Therefore, Ya Mook-Ya Chan came up with recipes that could be made without using fire, such as Som Tam Thalang. Som Tam Thalang is special because of the secret ingredients of shrimp paste and black pepper. Shrimp paste provides protein, while black pepper helps with the digestive system and diarrhea. Therefore, Som Tam Phuket can be eaten anytime and not cause abdominal pain or a queasy feeling in the stomach like other Som Tam. This dish is a popular dish of Ban Kanan. Some people may have heard of Som Tam Phuket and they may confuse it with Sam Tam Thalang. Is it the same or not? The answer is that these two recipes are different because of the beans. According to folklore scholars, Som Tam Thalang does not contain nut bar, but Som Tam Phuket does. This recipe was influenced by the Chinese who came to trade in Phuket, so it is slightly changing from the original.

塔廊青木瓜丝是一个历史悠久的菜单。因为在九战时期，勇士们会避免烹饪与火有关的食物。因为如果生火做饭 敌人会知道我们的位置，因此提出了一种烹饪不需要烟的菜肴的方法，例如塔廊青木瓜丝。但是塔廊青木瓜丝这道菜的特殊之处在于秘密成分是虾酱和黑胡椒出现腹痛或腹部肿块 可以算是食物 参议院的名称 就是说，有些人可能已经听到了。普吉岛木瓜沙拉 并可能与菜单他朗青木瓜丝混淆 是否相同 但实际上 这两个菜单是不同的。那是豆子，根据当地贤哲，人们发现塔廊青木瓜丝不包含切碎的坚果。但是，木瓜色拉普吉岛也含有切碎的坚果。它受到来普吉岛贸易的中国人的影响。因此，与原始版本略有不同。

ส่วนประกอบและวิธีทำ

Ingredient & How to cook

配料 / 方法



มะนาว

Lime

柠檬

พริกไทยดำ

Black pepper

黑胡椒

พริกสด

Fresh chilies

新鲜辣椒

กะปิ

Shrimp paste

虾酱

น้ำตาล

Sugar

糖

กระเทียม

Garlics

大蒜

มะละกอ

Papayas

木瓜

1 นำส่วนผสมทุกอย่างตำเข้าด้วยกัน แล้วใส่มะละกอกลือกคล้ำตำให้เข้ากันกับน้ำปรุงส้มตำ แล้วโรยหน้าด้วยปลาฉิ้งฉ้างทอดกรอบ นิยมทานคู่กับ ใบชะพลู ใบมันสำปะหลัง และใบมะยม

Pestle all ingredients together. Then add papayas and mix it well with papaya salad sauce. Top with fried anchovies. Usually eaten with Wildbetel leaf bush leaves, Cassava leaves, or Star gooseberry leaves.

如何使所有成分混合在一起。然后加入木瓜 低与木瓜色拉调味水结合。并撒上 炒清昌鱼 流行与多叶叶子一起吃木薯和醋栗叶。

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

โครงการส่งเสริมการทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและความเป็นไทย เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มที่ตอบสนองการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นสำนักศิลปะและวัฒนธรรม

สาขาวิชาการจัดการท่องเที่ยวและบริการ (หลักสูตรภาษาอังกฤษ)
คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต



ทีมวิทยากรและผู้ให้ข้อมูล Guest Speaker

คุณอารยะ หงษ์ภบาลศิริ (ร้านฮก อั่วปิ้ง)

อาจารย์ฤดี ภูมิภูถาวร

คุณพัชรภรณ์ จันทรัตนวงศ์ (ร้านอาโป่งป่าตอย) กระทุ

คุณวิมล อังสีธากุล (ร้านไอ้ตัวจี่เปียน)

คุณลา ปราบชม (ร้านเตาแก้วจี่) บ้านมาหานิก

คุณจริยา เจริญจิระตระกูล (อะหนึ่งหย่น)

คุณอรุณ ภูมิภูถาวร (เมนูเบือทอดหน้าช่อง และ อาจากูเก้ต)

คุณธัญลักษณ์ จริยะเลอพงษ์

คุณช่อผกา กิ่งแก้ว ร้านกินกับกะ

และ ว่าที่ ร.ต.ไตรบุญญิต จริยะเลอพงษ์
(ศูนย์เรียนรู้วัฒนธรรมบ้านแขนง)

ที่ปรึกษาโครงการ Project Advisors

อาจารย์กัญญาพัชร พัฒนาโกศล

ประธานสาขาวิชาการจัดการท่องเที่ยวและบริการ (หลักสูตรภาษาอังกฤษ)

อาจารย์วรพจน์ ตรีสุข

อาจารย์สาขาวิชาการจัดการท่องเที่ยวและบริการ (หลักสูตรภาษาอังกฤษ)

ผศ.ดร.ชิดชนก อนันตมงคลกุล

อาจารย์สาขาวิชาการจัดการท่องเที่ยวและบริการ (หลักสูตรภาษาอังกฤษ)

Prof.Dr.Jeffrey Dale Hobbs

อาจารย์สาขาวิชาการจัดการท่องเที่ยวและบริการ (หลักสูตรภาษาอังกฤษ)

ทีมนักศึกษา ETHM 61 Contributors ETHM61

Ms.Dou Lifang

นายพลเชษฐ์ จิระสทิธย์

นายธนวัฒน์ เนตรวงศ์

นางสาวภิญญาดา ทิพย์ทัศน์

นางสาวเบญจวรรณ สโมสร

นายระพีพัฒน์ นันทวิริยนนท์

นางสาวอมิตา รักดี

นายศิววัฒน์ พุ่มพิน

มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

21 ม.6 ถ.เทพกระษัตรี ต.รัษฎา อ.เมือง ภูเก็ต 83000

Tel. 076-523094-7

ผู้เรียบเรียง E-book นายฐิติพงษ์ ภูมิพัฒน์พงศ์

