



## บทที่ ๔

### ภูมิปัญญาชาวบ้านและเทคโนโลยีท้องถิ่น

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| ไปคอนเหอ        | ไปซื้อผ้าลายทองสลับ |
| ซื้อมาทั้งพับ   | สลับทองห่างห่าง     |
| หียบนุ่งหียบห่ม | ให้สมขุนนาง         |
| สลับทองห่างห่าง | ทุกหมู่ขุนนางเหอ    |

เพลงกล่อมเด็กหรือเพลงร้องเรือบทนี้ สะท้อนให้เห็นถึงตลาดผ้าทอของเมืองนครศรีธรรมราชในสมัยโบราณ ว่ามีสินค้าผ้าลายทองสลับห่างๆ ที่มีฝีมือมากน้อยเพียงใด แม้แต่ขุนนางในราชธานีก็ยังมาซื้อหาไปใช้เป็นพับๆ เป็นเครื่องบ่งบอกได้อย่างดีว่า ภูมิปัญญาเทคโนโลยี และฝีมือช่างในเมืองนครศรีธรรมราชได้สั่งสมมาหลายชั่วอายุคนแล้ว จนกระทั่งกลายเป็นสินค้าขึ้นชื่อของ **เมืองปัญญาชนและคนช่าง** อย่างแท้จริง

แม้กาลเวลาจะล่วงเลยไปนานแล้ว แต่ภูมิปัญญาและเทคโนโลยีท้องถิ่นของชาวนครศรีธรรมราช ยังคงสว่างจรัสจ้าอยู่ในห้วงความคิดตลอดมา พร้อมจะถ่ายทอดและแสดงออกเสมอเมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม

### ภูมิปัญญาชาวบ้านและเทคโนโลยีท้องถิ่น

ภูมิปัญญาชาวบ้านและเทคโนโลยีท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับการสั่งสม ถ่ายทอดและพัฒนาจากประสบการณ์ ความรู้ความสามารถของชาวบ้าน จากอดีตจนถึงปัจจุบัน โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่ทั้งในตนเองและในธรรมชาติมาก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตในแนวที่สอดคล้องกับธรรมชาติ และวิถีชาวบ้าน สิ่งเหล่านี้ ชาวเมืองนครศรีธรรมราชได้ถ่ายทอดสั่งสมมาในวิถีชีวิต ดังนี้

#### ๑. การทำมาหากิน

ภูมิปัญญาชาวบ้าน และเทคโนโลยีท้องถิ่น ที่เกี่ยวกับการทำมาหากินของชาวนครศรีธรรมราช จะเห็นได้จาก

##### ๑.๑ แกะ : เครื่องมือเก็บข้าว

แกะ คือ เครื่องมือสำหรับเก็บข้าวของชาวภาคใต้ บางท้องถิ่นเรียกว่า “มัน” ไม่

ปรากฏหลักฐานว่าเริ่มต้นประดิษฐ์ตั้งแต่เมื่อใด แต่เท่าที่ทราบชาวนาในอาณาจักรพูนสมัยโบราณมีเครื่องมือเกี่ยวข้าวในลักษณะดังกล่าวใช้แล้ว แกะเป็นเครื่องมือที่ใช้ประดิษฐ์ขึ้นแบบเรียบง่าย ตาแกะหรือคมแกะทำด้วยเหล็กกล้า ส่วนกระดานแกะทำด้วยไม้เนื้อแข็ง เมื่อจะใช้แกะเก็บข้าว จะเอาแกะใส่เข้าไประหว่างนิ้วกลางกับนิ้วนาง ใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือจับรวงข้าวมา ทาบกับคมแกะจะได้รวงข้าวที่ต้องการ

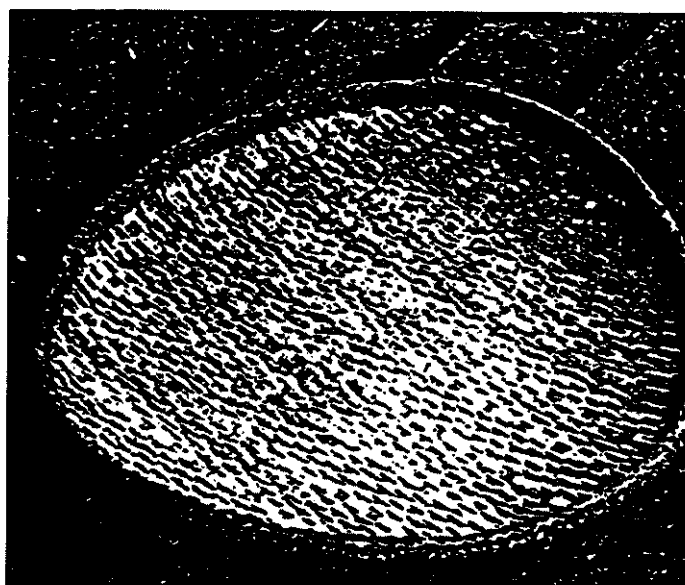
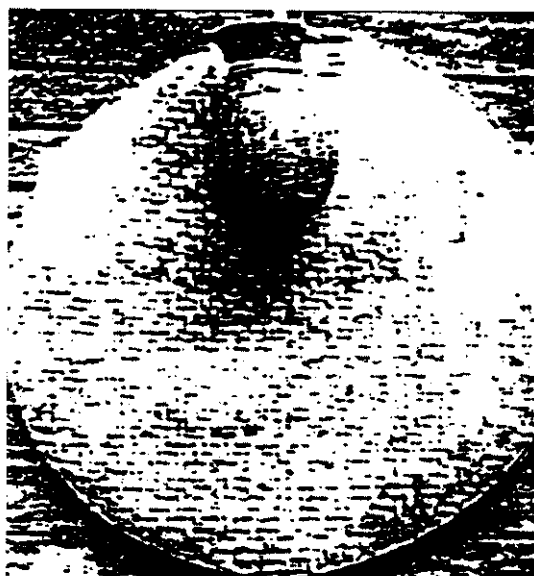
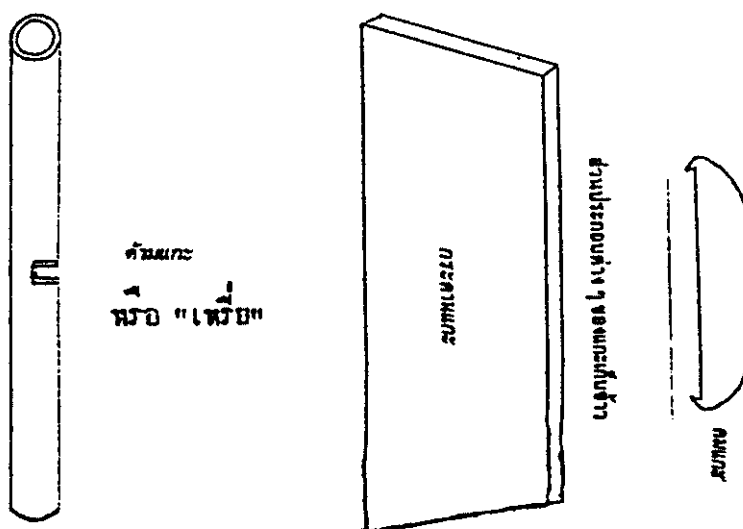
## ๑.๒ กระดัง

กระดัง หรือ ดั่ง เป็นภาชนะจักสานลักษณะแบน มีหลายชนิด นิยมใช้ในการผัด ร่อน หรือตากสิ่งของ วัสดุที่ใช้ทำกระดัง ได้แก่ ไม้ไผ่และหวาย กระดังมี ๒ ลักษณะคือ “ดั่งมอน” มีลักษณะเป็นรูปกลมรีเหมือนรูปไข่ และ “ดั่งผัด” มีลักษณะเป็นรูปรีปลายมนแหลม

ด้ามแกะ หรือ  
“เหวีย”  
กระดานแกะ  
ส่วนประกอบ  
ต่าง ๆ ของแกะ  
เก็บข้าว คมแกะ

ดั่งมอน  
(และข้อง)

ดั่งผัด

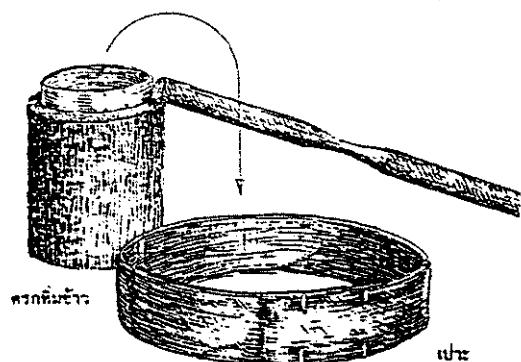
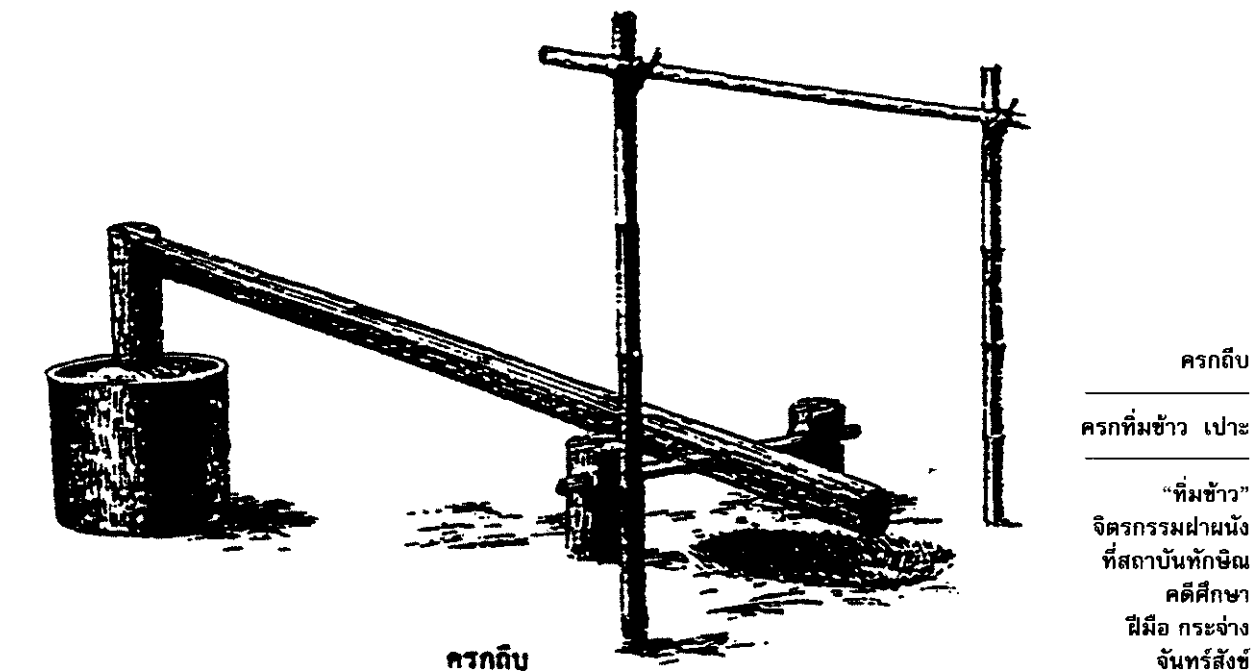


### ๑.๓ ครกถีบ ครกเตี๋ย

ครกถีบหรือครกเหยียบเป็นเครื่องมือตำข้าวชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านนิยมใช้กันทั่วไปในอดีต เพราะเป็นเครื่องทุ่นแรงที่ใช้ได้ดีกว่าการตำข้าวด้วยตะลุมพุก และครกทิ่มข้าว ครกถีบประกอบด้วย ตัวครก ซึ่งทำด้วยไม้เนื้อแข็ง วิธีใช้เอาข้าวกล้องหรือข้าวเปลือกที่ตากแดดแล้วใส่ลงในครกถีบ ใช้เท้าข้างหนึ่งเหยียบลงบนโคนคันโคกถีบแล้วยกเท้าออก เดือนนกกถีบจะลงกระทบข้าวเปลือกที่อยู่ในครก ทำอย่างนี้จนได้ข้าวสารตามที่ต้องการ

### ๑.๔ ครกทิ่มข้าว

ครกทิ่มข้าว เป็นเครื่องมือตำข้าวเปลือกให้เป็นข้าวสาร ครกทิ่มข้าวที่ใช้ทั่วไปในภาคใต้เป็นรูปทรงกลม ขนาดเล็กกว่าครกถีบและหลุมพุก วิธีใช้ วางครกบนพื้นราบโล่ง เอาข้าวกล้องและข้าวเปลือกที่ตากแดดแล้วใส่ลงไป ใช้สากจ้วงตำ จนเห็นเม็ดข้าวขัดรำออก เห็นเมล็ดข้าวขาวพอสมควรจึงหยุดตำ ค่อยใส่กระดังงาไปผัดต่อ



### ๑.๕ ครกบด

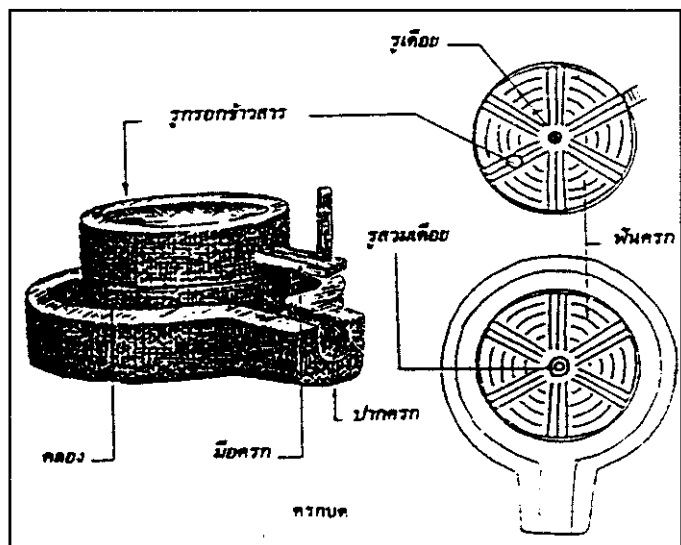
ครกบด เป็นเครื่องมือสำหรับโม่แป้ง บางแห่งเรียก ครกสีหิน ทำด้วยหินมีหลายขนาด ครกบด ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ ตัวครกกับฝาครก ตัวครกมีลักษณะกลม ฐานเรียบ ด้านหนึ่งทำเป็นปากสำหรับให้แป้งไหลลงสู่ภาชนะ ครกบดนอกจากจะใช้โม่แป้งแล้ว ยังใช้ตำแป้งได้อีกด้วย

### ๑.๖ หมา : ภาชนะตักน้ำ หมาตักน้ำ

หมา หมาน้ำ หมาตักน้ำ เป็นภาชนะตักน้ำอย่างหนึ่งของชาวภาคใต้ ทำด้วยกาบหมากหรือใบของพืชตระกูลปาล์มที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น การเรียกชื่อ จะเรียกตามชื่อของพืชที่นำมาใช้ทำ เช่น หมาจากทำจากใบจาก หมาต้อทำจากต้อหมาก หมาต้อหลาวโอนทำจากกาบหลาวโอน

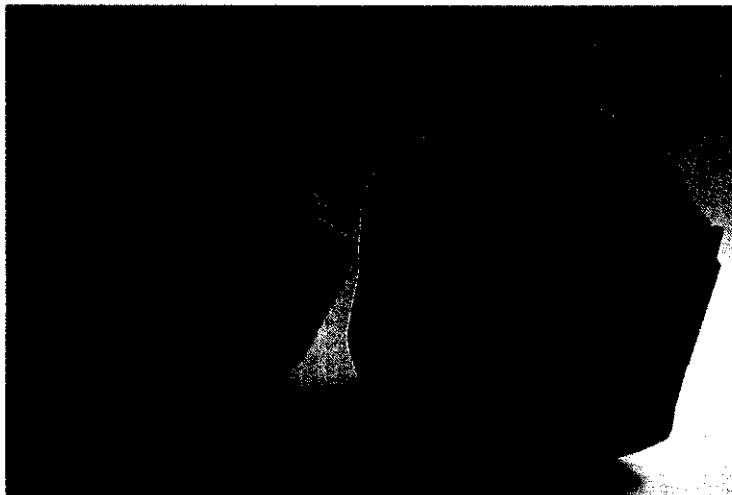


ครกบด



หมาตักน้ำที่ทำด้วยใบจาก กาบหมาก  
และ กาบเหลาชะโอน

หมาที่ทำด้วยใบจาก

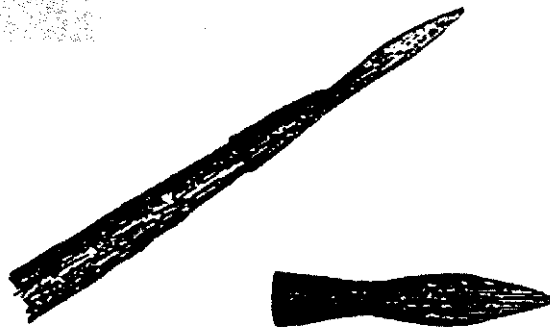
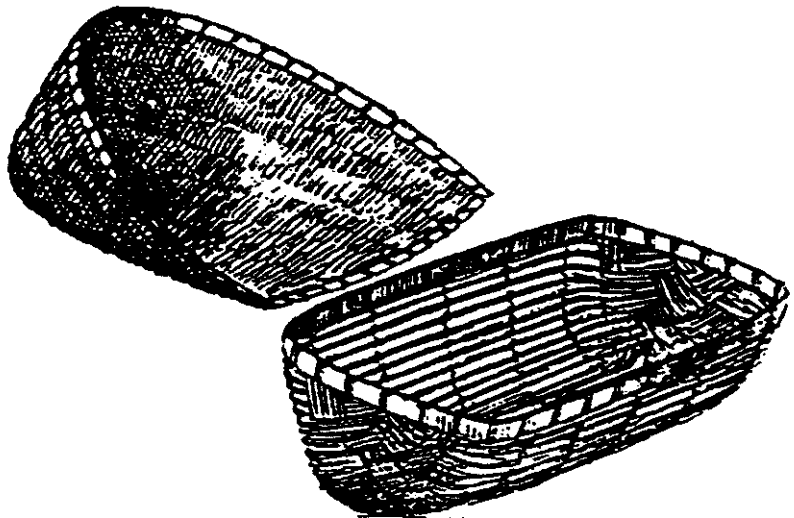


### ๑.๗ นาง ขนาง : เครื่องจับสัตว์น้ำ

ขนาง หรือนาง เป็นเครื่องมือในการประมง ใช้จับกุ้งและปลาน้ำจืด ลักษณะปากกว้างกันสอบลึก มีขอบ ตัวขนางกรองด้วยไม้ซี่ไม้ไผ่เล็กๆ หรือคลุ้ม ส่วนปลายสานรวมซี่เป็นลายสองที่ขอบทั้ง ๒ ข้าง กระหนาบด้วยไม้หรือหวายซึ่งโตพอเหมาะที่จะจับมือ วิธีใช้ จับที่ขอบทั้ง ๒ ข้าง แล้วซ้อนกันหรือปลา

### ๑.๘ เหล็กลิตมะพร้าว

เหล็กลิต เป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่ใช้สำหรับปอกมะพร้าว นิยมใช้กันมากในสวนมะพร้าวทั่วไป เหล็กลิตประกอบด้วย ตัวเหล็กลิตทำด้วยเหล็กรูปคล้ายเสียม ปลายแหลมคมมีที่สอดใส่ด้าม ชาวสวนนิยมปักส่วนด้ามลงในดินบริเวณลานลิตให้สูงพอเหมาะกับความสูงของผู้ปอก



(กะ)ซอน  
บางถิ่นเรียก  
นาง

เหล็กลิต



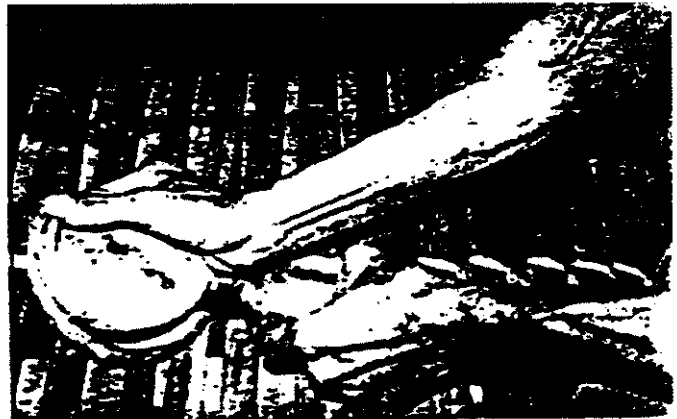
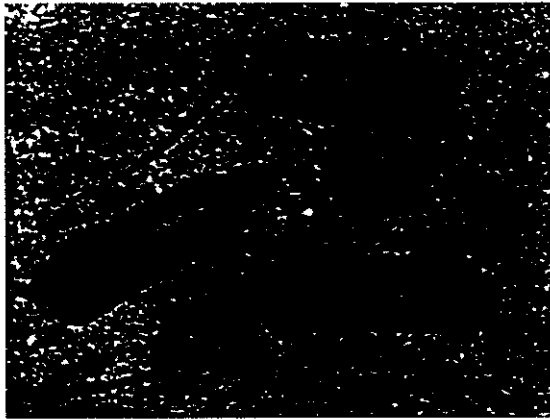
### ๑.๙ เหล็กคัตมะพร้าว

เหล็กคัตมะพร้าวเป็นเครื่องแคะเนื้อมะพร้าวออกจากกะลาหลังจากย่างไฟพอแห้งหมาดแล้ว เพื่อนำไปทำเป็นมะพร้าวแห้งต่อไป นิยมใช้ในหมู่ชาวสวนมะพร้าว

เหล็กคัตมะพร้าว ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๒ ส่วนคือ ตัวเหล็กคัตและด้ามเวลาใช้ จะจับด้ามสอดเหล็กคัตเข้าไประหว่างเนื้อมะพร้าวกับกะลาที่ผ่าซีกแล้ว ใช้แรงกดและหมุนไปรอบๆ เนื้อมะพร้าวก็จะหลุดออกจากกะลา

### ๑.๑๐ หวีน ล้อ

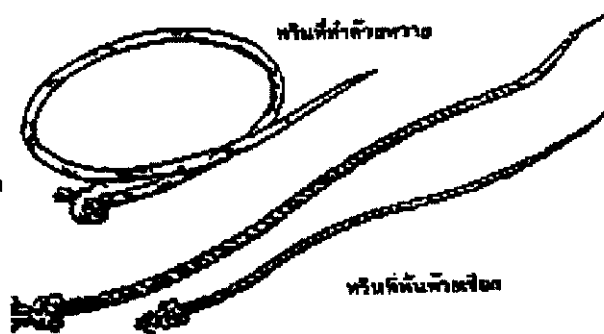
หวีน หรือหวิง คือเชือกร้อยจมูกวัวควาย ทำด้วยหวายขนาดโตเท่านิ้วมือนิ้วยาวประมาณ ๒ ฟุต เหลาไล่หวายออกแล้วพันหวายทั้ง ๓ แฉกตีเกลียวเข้าด้วยกัน เสร็จแล้วผูกช่วงตรงโคนรอยบากเรียกว่าบาศให้เป็นปม ใช้ไม้แผ่นยางหรือวัสดุอื่นมาเกลาเป็นเม็ดกลมรีเจาะรูตรงกลางขนาดเท่าเกลียวเชือกนำมาร้อยเรียกว่า ลูกหวีน สมัยนี้หาหวายได้ยาก ชาวบ้านจึงนิยมใช้เชือกไนลอนแทน



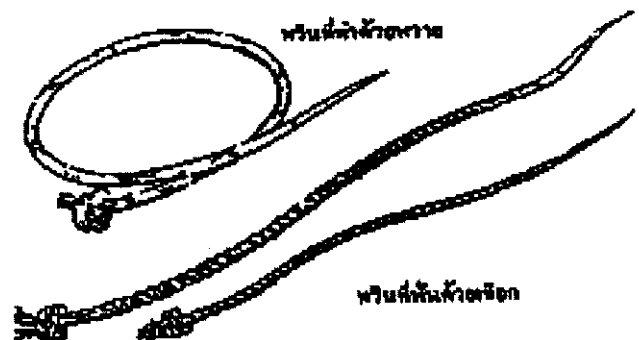
เหล็กคัตมะพร้าว

วิธีใช้เหล็กคัตมะพร้าว

หวีนที่ทำด้วยหวาย  
หวีนที่พันด้วยเชือก

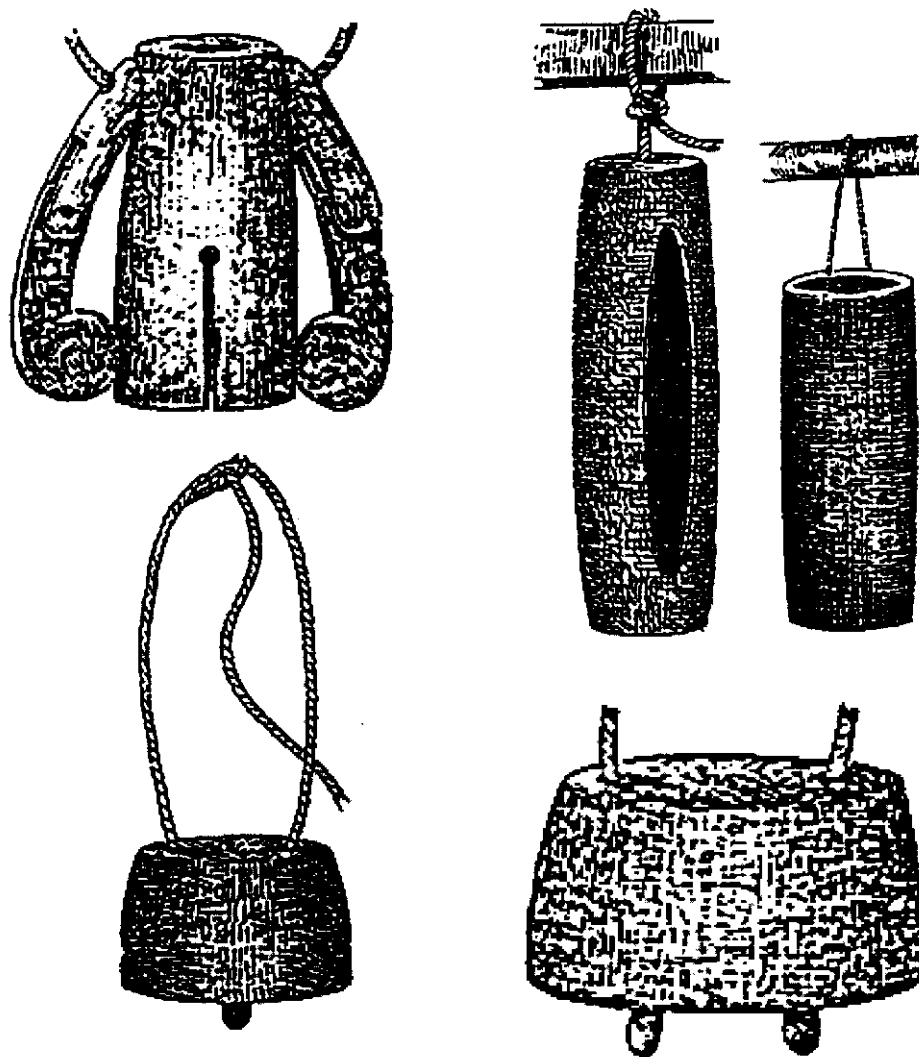


หวีนที่พันด้วยเชือก



หวีนที่ทำด้วยหวาย

หวีนที่พันด้วยเชือก



เหลาะ  
แขวนคอช้าง

เหลาะไม้เตี้ย

เหลาะ  
แขวนคอวัว

เหลาะ  
แขวนคอควาย

#### ๑.๑๑ เหลาะ

เหลาะ หรือ เซลาะ คือ เกราะ ในภาษาไทยกลาง เป็นเครื่องสัญญาณบอกความเคลื่อนไหว นัดแนะ ตลอดจนใช้บอกเหตุร้าย เหลาะแบ่งตามลักษณะการใช้สอยเป็น ๒ ประเภท คือ สำหรับใช้แขวนคอสัตว์ เช่น เหลาะกระป๋อง ซึ่งทำจากกระป๋อง เหลาะรูปทรงกระบอก เหลาะไม้ทรงรีซึ่งทำจากไม้เนื้อแข็ง ใช้แขวนคอวัวควายและช้าง เวลาสัตว์เดิน ลูกในเหลาะจะกระทบตัวเหลาะเกิดเสียงดัง เป็นสัญญาณว่าสัตว์ยังอยู่หรือหากินอยู่บริเวณใด

ส่วนเหลาะที่ใช้ตีบอกสัญญาณ มี ๒ ชนิด คือ เหลาะไม้เตี้ยรูปทรงคล้ายกลองแขก ใช้ตีนัดแนะการประชุม ส่วนเหลาะ ๒ ไม้เหลาะชนิดนี้ใช้ตีบอกเหตุร้าย การตีจะดีด้วยจังหวะเร่งเร็วติดต่อกันเป็นเวลานาน บางทีถึงครึ่งชั่วโมงเลยทีเดียว

#### ๑.๑๒ ตูด

ตูด หรือ อูด เป็นอุปกรณ์ชนิดหนึ่งใช้สำหรับเป่าเพื่อส่งสัญญาณติดต่อกันในหมู่ชาวเรือในขณะที่เดินเรืออยู่ในทะเล หรือเป่าบอกให้รู้ว่ามีกานำปลาของชาวประมงมาขาย ตูดทำด้วยเขาควาย โดยเลือกเอาเขาที่งามๆ มีขนาดใหญ่พอสมควร นำมาเลื่อยตัดส่วนที่แหลมออกประมาณ ๑ นิ้ว แล้วคว้านส่วนที่หนาของเขาควายออก การเป่าตูดจะต้องใช้คนที่ลำคอแข็งแรง เพราะต้องใช้กำลังลมเป่าลงเข้าไปในตูด จึงจะมีเสียงดังปุดๆ อย่างโหยหวนชวนฟัง



### ๑.๑๓ เจ้ย

เจ้ย เป็นภาชนะจักสานสำหรับซ้อนหรือดักกุ้งปลา และร่อนสิ่งของ เช่น ร่อนเพื่อแยกข้าวสารออกจากรำข้าว หรือ ร่อนข้าวเปลือกออกจากเศษฟาง เจ้ยมี ๒ แบบ คือ แบบสานตอกชิด เรียก เจ้ยถี่ ถ้าสานตอกห่างเรียกว่า เจ้ยห่าง

### ๑.๑๔ ตรอมไก่อ

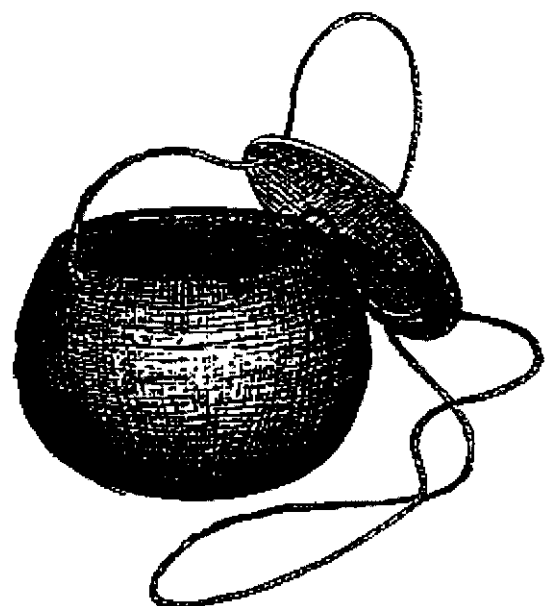
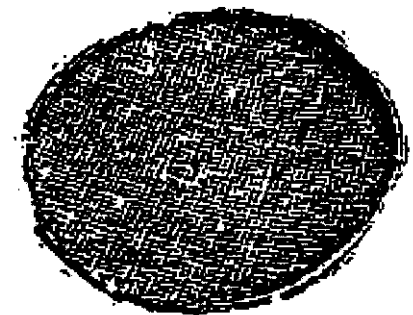
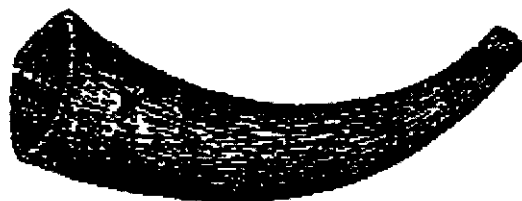
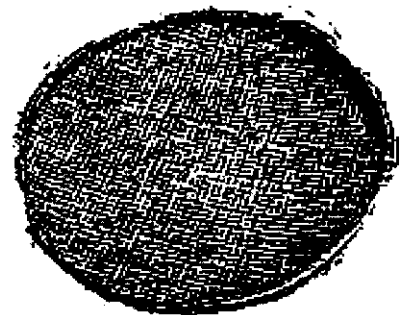
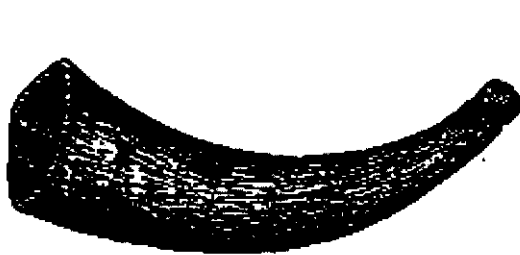
ตรอมไก่อ หรือ รังไก่อ เป็นเครื่องจักสานอย่างง่าย ๆ ที่ใช้รองรับให้แม่ไก่อวางไข่ และฟักไข่ ลักษณะเป็นลำไม้ไผ่ผ่าปลายข้างหนึ่งแล้วทำเป็นซี่ๆ สานด้วยเถาวัลย์ ตอกไม้ไผ่หรือเชือกให้รูปปากบานคล้ายส้อม นำไปวางให้หงายขึ้นในที่ร่มหรือโรงเรือน ใช้ฟางข้าวหรือใบไม้แห้งรองกันจนเต็มตรอม เพื่อสร้างความอบอุ่นให้แม่ไก่อ

ตุต

เจ้ย

ตรอมไก่อ

โหลกเดือน



### ๑.๑๕ โหลก

โหลก โหละ หรือ โคลก เป็นภาชนะที่ทำด้วยกะลามะพร้าว ใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้แก่ ใช้ตักน้ำดื่ม เรียกว่า โหลกน้ำ หรือ โคลก ถ้าใช้ใส่ไล่เดือน เรียกว่า โหลกเดือน ถ้าใช้ใส่ยางตักนกเรียกว่า โหลกยาง

การทำโหลก เลือกมะพร้าวหัวขาว ขนาดปานกลาง หรือค่อนข้างใหญ่กันแบน นำมาเลื่อยเอาส่วนหัวที่มีรูออก ให้ปากโหลกกว้างพอที่จะล้างมือเข้าไปได้ ส่วนฝาโหลกก็นำมาเจาะรู ๒ รู แล้วนำเชือกมาร้อยเพื่อให้เปิดปิดได้

### ๑.๑๖ จากลา

จากลา จากกล้า ซาแม สาแม (ภาษาถิ่นมลายู) เป็นเครื่องมือใช้สำหรับคลุมกันฝน ทำด้วยใบจากแห้งๆ โดยตอกกล้าเย็บ และใช้ไม้เนื้อแข็งตรึงค้ำยันกับโครง ลักษณะคล้ายเครื่องท่อนที่วางคว่ำลง เมื่อจะใช้ก็คลุมลงบนศีรษะกันฝนได้เป็นอย่างดี

### ๑.๑๗ ต่อมดักนก

ต่อมดักนก หรือต่อมดักนก เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการดักนก เช่น นกคุ้ม นกยางเขนดง (นกบินหลา) ลักษณะเป็นท่อนไม้ไผ่ที่ผ่าข้างหนึ่งเป็นซี่เล็กๆ แล้วสานด้วยเถาวัลย์ หรือเชือกเล็กๆ โดยทำปากให้บานเหมือนส้อมแต่กันเรียว นำไปวางคว่ำโยงด้วยเชือก ผูกเหยื่อไว้ด้านใน เมื่อนกเข้าไปจิกกินเหยื่อ ต่อมจะหลุดลงมาครอบนกไว้ได้ตามต้องการ

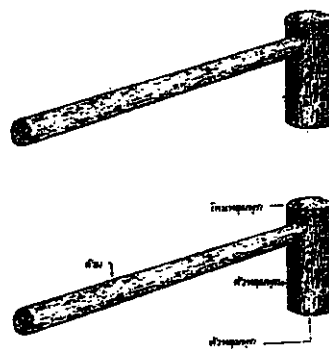
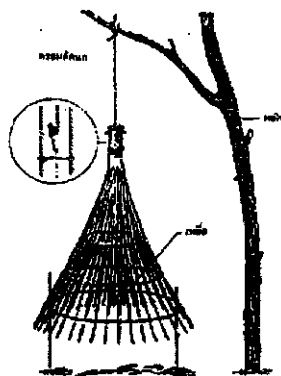
### ๑.๑๘ หลุมพุก

หลุมพุก (ตะหลุมพุก) เป็นเครื่องตำข้าวชนิดหนึ่ง ทำด้วยไม้เพียง ๒ ชิ้น ชิ้นแรกเป็นไม้เนื้อแข็ง และมีคุณสมบัติพิเศษคือ เมื่อแห้งแล้วเนื้อไม้จะเหนียว เช่น กะถิน ไม้ฝาด ไม้มะขาม ไม้สะแก ไม้ประดู่ เป็นต้น หลุมพุกใช้ในการซ้อมข้าวแทนสาก เพราะมีน้ำหนักดีกว่าสาก

### ๑.๑๙ หนุด

หนุด เป็นเครื่องมือจับปลาน้ำจืดชนิดหนึ่ง บางท้องถิ่นเรียกว่า “นั้งได้” ทำด้วยไม้ไผ่หรือลวดตาข่าย โดยจะสานให้เป็นตาห่างคล้ายตาหมากรุก หรืออาจจะใช้ย่านนิเภามาผูกสานก็ได้

หนุดใช้จับปลาน้ำจืด เช่น ปลาหมอ ปลากะตัง โดยนำหนุดไปวางบริเวณที่น้ำไหลเอื่อยๆ ไม้ลึกลง เช่น ในนาข้าวหรือนาก (นาก คือ ที่นาซึ่งไม่มีต้นข้าวมีแต่ต้นกกขึ้นอยู่มากมาย)



### ๑.๒๐ ขาย่าง

ขาย่าง (ขาหยั่ง) งายา (ภาษามลายูท้องถิ่น) เป็นเครื่องใช้ในการทาบหญ้าหรือฟาง ข้าวเปลือกซึ่งได้จากการเกี่ยวและมัดไว้เป็นกำๆ จากทุ่งนาเพื่อนำกลับมาขังบ้านเรือน ลักษณะเป็นไม้ไผ่หรือไม้ที่ผูกไว้เป็นรูปสามเหลี่ยมมีขนาดเท่ากัน จำนวน ๔ อัน

### ๑.๒๑ ตรน : ภาชนะ

ตรน โตระ กระตระ เป็นภาชนะทำจากกาบหมาก มีลักษณะเหมือนถุงใส่ของทั่วไปในปัจจุบัน ขนาดประมาณ ๓๐ คูณ ๕๐ เซนติเมตร วิธีทำ นำกาบหมากมาตัดหัวท้ายให้เสมอกันแล้วใช้ย่านลิเภา ถาย่านางเย็บริมขอบทั้งสองข้าง โดยทั่วไปชาวชนบทจะใช้ตรนสำหรับบรรจุผลไม้ต่างๆ เช่น หมาก ลูกเหม็น ออกมาจากสวน เป็นภาชนะที่ทำขึ้นใช้แบบแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

### ๑.๒๒ เหล็กไฟตบ

เหล็กไฟตบ หรือ ไฟตบ เป็นเครื่องมือสำหรับให้กำเนิดไฟชนิดหนึ่งของชาวภาคใต้ ทางภาคกลางเรียก ตะบันไฟ เหล็กไฟตบนี้ชาวภาคใต้รู้จักประดิษฐ์ขึ้นมานานแล้ว โดยทำจากเขาควายหรืองาช้าง วิธีใช้ เอาปุ๋ยเต่าร้างใส่ในรูปหลายแกน ใช้ฝ่ามือตบท้ายเข้าไป แล้วดึงก้านกลิ้งออกมาอย่างรวดเร็ว ไฟก็จะติดปุ๋ยเต่าร้างขึ้นมา

### ๑.๒๓ เหล็กไซ

เหล็กไซ หรือเหล็กหมาด เป็นเครื่องมือสำหรับเจาะอย่างหนึ่ง ทำด้วยเหล็กเหนียวแข็งเป็นพิเศษ เช่น เหล็กกำนัลหรือถักยาน เหล็กโครม เอเหล็กดังกล่าวมาตัดให้มี ความยาวประมาณ ๑ คืบ ฝนปลายให้แหลม ชาวบ้านนิยมใช้เป็นเครื่องมือของเล็กๆ น้อยๆ เช่น เจาะกระดาน เจาะลูกยางพาราเพื่อทำก้นให้เด็กเล่น หรือเจาะขอบภาชนะต่างๆ

### ๑.๒๔ ปาหยะ

ปาหยะ ปายะ ปายะ ปาดหญ้า เป็นมีดพร้าอย่างหนึ่ง ใช้ถากหญ้า ฟันหญ้า ในนา ส่วนคมทำด้วยเหล็ก ส่วนปลายปาดโค้งไปทางสัน ส่วนด้ามทำด้วยไม้เนื้อแข็ง ปาหยะเหมาะสำหรับใช้ในที่ที่ไม่มีน้ำ หรือน้ำขังน้อยๆ ใช้สับดินสับหญ้าตามขอบคันนาก็ได้

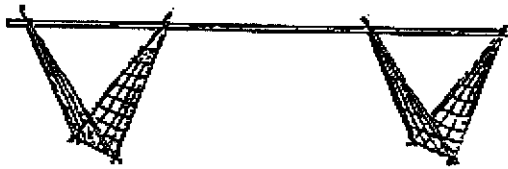
### ๑.๒๕ ครกสี ครกยี่

ครกสี ครกยี่ เป็นเครื่องมือสำหรับหมนบดข้าวเปลือกให้เปลือกแตกเป็นข้าวกลึง ใช้ประโยชน์เช่นเดียวกับการสีข้าวลักษณะของครกยี่ทำด้วยซุงไม้เนื้อแข็งตัวครกทำด้วยซุงผิวเรียบ วางซ้อนกันในแนวตั้ง โดยให้ท่อนบนสวมเข้ากับเดือยของท่อนล่าง และให้ท่อนบนหมน นำข้าวเปลือกตากแห้งเทใส่ท้องกระทะของท่อนล่าง เมื่อหมนท่อนล่างไปเรื่อยๆ ข้าวเปลือกจะไหลไปตามร่องฟันปละ จะถูกร่องฟันบดให้เปลือกแตก จนได้ข้าวสารตามต้องการ

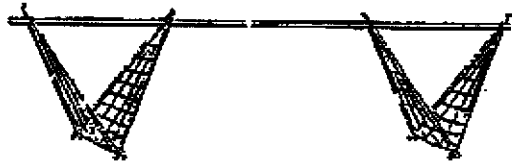
### ๑.๒๖ คันหาบ

คันหาบ คือคานไม้สำหรับหาบสิ่งของ มี ๒ แบบ คือ คันหาบที่ใช้คู่กับสาแหรก และคันหาบกล้า

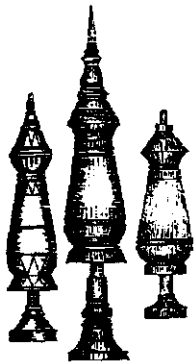
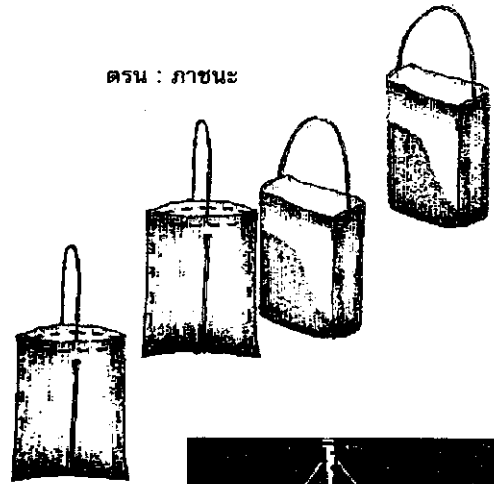
คันหาบที่ใช้คู่กับสาแหรกนิยมทำด้วยไม้ไผ่สีสุกหรือไม้ไผ่ตง ส่วนคันหาบกล้านิยมทำด้วยไม้ไผ่ทั้งลำ แะโคนก้ากล้าออกคร่อมคานหามเป็นแฉกแล้ววางบนป่าหาบ ก้ากล้าไปนา



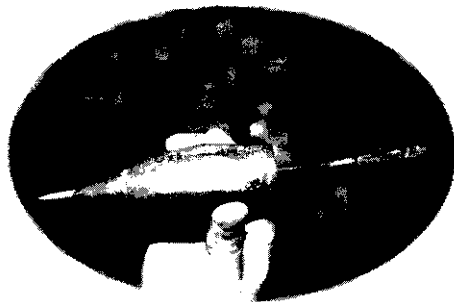
ซาย่าง



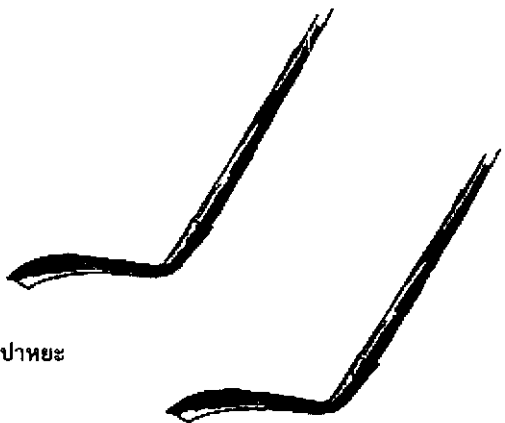
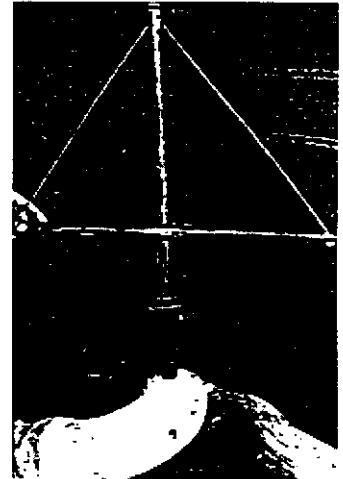
ดรน : ภาชนะ



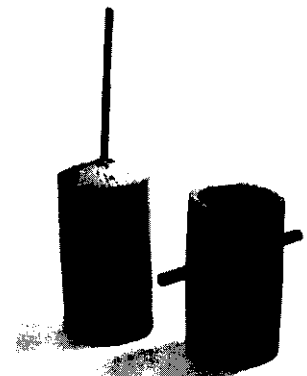
เหล็กไฟตบ



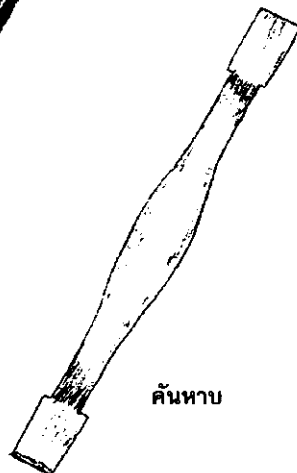
เหล็กไซ



ปาหยะ



ครกสี, ครกยี่



คันทาบ



## ๑.๒๗ การทำสุราพื้นบ้าน

ปัจจุบัน การผลิตสุราเองเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย แต่ในอดีตชาวบ้านแต่ละถิ่นจะต้มกลั่นสุราเพื่อใช้บริโภคเอง ดังนั้นแต่ละท้องถิ่นจะมีสูตรการทำที่แตกต่างกัน ทำให้ได้รสชาติเป็นลักษณะพิเศษเฉพาะท้องถิ่น อันเป็นการแสดงออกถึงภูมิปัญญาของชาวบ้านในท้องถิ่นนั้น ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ก็เช่นกัน มีแหล่งสุราพื้นบ้านที่ขึ้นชื่อในคุณภาพที่พิเศษกว่าที่แห่งอื่น ได้แก่ สุราบางพรก อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี เป็นแหล่งน้ำผึ้งจาก ซึ่งเป็นวัสดุสำคัญที่ใช้ในการต้มกลั่นสุรา สุราท่าฉลอม ตำบลท่าฉลอม อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ส่วนผสมสำคัญคือน้ำผึ้ง จึงสมควรบันทึกสูตรและวิธีการต้มกลั่นไว้ ดังนี้

### อุปกรณ์

๑. ถังน้ำมันขนาด ๒๐ ลิตร
๒. กระทะขนาดใหญ่ที่ไม่มีหูหิ้ว หรือกระทะใบบัว
๓. เท (เป็นเครื่องปั้นดินเผาเช่นเดียวกับไห โอ่ง)
๔. โอ่งมังกร

### วัสดุ

๑. น้ำผึ้ง (น้ำผึ้งจาก หรือ น้ำผึ้งตาลตะโหนด)
๒. น้ำจืดใสสะอาด
๓. เคี่ยม ทำให้เป็นเกร็ดเคี่ยม
๔. พริกขี้หนูแห้ง บดให้ละเอียด
๕. พริกไทย
๖. แป้งข้าวหมาก หรือแป้งข้าวเหนียว
๗. กลัวย่น้ำว่า

### กรรมวิธีการผลิต

๑. นำน้ำผึ้ง ๒ ปิบ น้ำจืดใสสะอาด ๔ ปิบ เกล็ดเคี่ยมประมาณครึ่งปิบ ใส่รวมกันไว้ในโอ่งมังกร

๒. ใช้ไม้พายกวนให้เข้ากัน ปิดฝาแช่ทิ้งไว้ประมาณ ๔ - ๕ คืน
๓. สังเกตน้ำสาขึ้น (มีฟองอากาศขึ้นแล้วยุบลง จนมีฟองอากาศปุดๆ)
๔. ใส่พริกขี้หนูแห้งบดละเอียดประมาณครึ่งกิโลกรัม กลัวย่น้ำว่า ๑ หวี และแป้งข้าวหมาก หรือแป้งข้าวเหนียว ครึ่งกิโลกรัม ขยำให้เข้ากันใส่ในโอ่งหมัก
๕. หมักทิ้งไว้ ๑ คืน แล้วนำไปหุง
๖. การทำเตาไฟ จะต้องขุดดินลึกประมาณครึ่งเมตรเพื่อใส่ไม้ฟืน
๗. ใช้ถังน้ำมันวางไว้บนปากหลุมเตาไฟ ใส่ไม้ประมาณ ๓ ปิบ
๘. ทำกรวยรองรับน้ำสุรา โดยใช้แผ่นเหล็กหรือสังกะสี ทำเป็นรูปช้อนให้ปลายช้อนอยู่ในกระบอกลูกไม้ และเจาะรูถึงน้ำมันเพื่อสอดกรวยรองรับสุราลงในไห
๙. ใช้ดินเหนียวอุดรอยรั่วที่กรวย

๑๐. ใช้กระทะวางบนถังน้ำมัน ใส่ไม้จืดที่สะอาดให้เต็ม ใช้ผ้าชีร์อุดรอยรั่วระหว่างถังน้ำมันกับกระทะ

๑๑. คอยสังเกตให้น้ำในกระทะร้อนพอใช้มือจุ่มได้ เรียกว่าน้ำหนึ่ง เมื่อน้ำในกระทะเดือดแห้ง และร้อนเกินไป ต้องเติมน้ำให้เต็มกระทะอีก การหุงต่อไปนี้ เรียกว่าน้ำสอง เป็นไปตามลำดับ

### สุราทำญา

สุราทำญา เป็นสูตรซึ่งดัดมกลั่นที่ด้าบลท่าพญา อำเภอบางพางค์ จังหวัด นครศรีธรรมราช ชาวบ้านดัดมกลั่นกันมานานนับร้อยปี มีชื่อเสียงว่ารสชาตกลมกล่อม มี แอลกอฮอล์สูง เป็นที่รู้จักกันทั่วไปในท้องถิ่นและบริเวณใกล้เคียง

มีผู้เล่าสืบต่อกันมาว่า ในอดีตมีนักดัดมกลั่นสุราคนหนึ่งชื่อตาคง ได้คิด ส่วนผสมสุราขึ้น เป็นที่ยอมรับว่าคุณภาพยอดเยี่ยม ชาวบ้านด้าบลท่าพญาจึงยอมรับและผลิต โดยใช้ส่วนผสมและกรรมวิธีของตาคง สืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้

ส่วนผสมและกรรมวิธีของตาคง ใช้น้ำผึ้ง กับน้ำผสมกันในภาชนะที่ใช้สำหรับ หมัก แล้วนำส่วนผสมอื่นได้แก่ แป้งข้าวหมาก หัวข่า พริกไทย พริกชี้หนู ไม้จันทร์หอม ชะเอม หรืออ้อยทั้งเปลือก เปลือกหรือแก่นไม้เคี่ยม หรือไม้ตะเคียนทอง ตามสัดส่วนที่กำหนด นำ ส่วนผสมทั้งหมดมาด้าพอแอลกอฮอล์ผสมลงไป

ใช้เวลาหมัก ๗ วัน ตักน้ำที่ได้ไปดัดให้เดือด เพื่อให้ไอน้ำลอดไปตามเปาะ (ทำจากไม้ไผ่สานเป็นรูปทรงกระบอก) หรือใช้ถึงน้ำมันและกระทบกับกระทะที่ใส่น้ำเย็นไว้ ไอน้ำจะกลั่นตัวเป็นหยดน้ำ ไหลลงไปในภาชนะที่เตรียมรองรับไว้ จะได้สุราตามที่ต้องการ

### ๑.๒๘ การแฉะเรือผีหลอก (เรือสกัตปลา)

เพื่อดักจับปลาให้ได้ปริมาณมาก

วัสดุ - อุปกรณ์

๑. เรือยาว ขนาด ๕ วาขึ้นไป

๒. ไม้กระดานดำปึก

๓. สีขาว

๔. ไม้ลิ้ม

๕. กระสอบป่าน (อวน)

๖. เชือก

๗. แฉะ

๘. ตะปู

วิธีทำปึก

๑. ใช้กระดานไม้ยางที่มียางมีความยาวขนาดความยาวของเรือ กว้างประมาณ

๕ ศอก

๒. ใช้ไม้ระแนง ทำก้านตอง ยาว ๖ ศอก

๓. ทาสีขาว ด้านที่มีก้านตอง

วิธีประกอบเรือผีหลอก

๑. นำปึกไม้มาตั้งให้เสมอกับแคมเรือ ให้ก้านตองโผล่ขึ้นไปในลำเรือ

๒. ใช้เชือกผูกกับก้านตอง และรววในประมาณ ๑ ศอก

๓. ใช้ลิ้มตอระหว่างงอเรือกับก้านตอง แล้วใช้เชือก หรือ ไม้ติ่งระหว่างก้านตอง และงอเรือ

การแจวเรือผีหลอก

ต้องแจวในเวลาเดือนมืด และต้องแจวตามน้ำ หากได้ปลาใหญ่ต้องใช้เชือกมวนล่อล่่ามที่ต่งล่างผูกกับรางในซื่อ

เคล็ดในการแจวเรือ

“คนถามอย่าหลง” หมายความว่าในขณะที่แจวเรือหากมีคนถามจะต้องไม่ตอบ หากตอบจะทำให้ไม่ได้ปลา

#### ๑.๒๙ น้ำตาลจาก

น้ำตาลจากเป็นเครื่องดื่มได้ทั้งชนิดสด และที่ต้มสุกแล้ว มีรสหวานเข้มข้น ได้จากวงของต้นจากที่มีลูกพอเหมาะแก่การกิน (ลูกจากหนุ่ม) เป็นดีที่สุด

เริ่มทำตาลจากโดยตึงวงจากด้วยไม้ ในวันแรกๆ ตีเบาๆ และค่อยหนักขึ้นๆ ในวันต่อๆ ไป โดยรักษาจังหวะการตีให้เท่าเดิม ตีไปประมาณ ๗ วัน แล้วเริ่มตีและโยกในระยะที่ ๒ อีก ๙ - ๑๐ วัน ในช่วงนี้ทดลองใช้มีดคมเฉือนที่ได้ปลายวง ซึ่งอยู่ติดกับซัวของทะเลาย ถ้าเห็นน้ำหวานไหลเยิ้มออกมาก็เป็นอันใช้ได้ ถ้าไม่มีน้ำหวานหรือมีเล็กน้อย ต้องตีและโยกต่อไปอีก ๑ - ๒ วัน เมื่อเห็นว่าน้ำหวานไหลออกมาพอสมควร ใช้มีดคมปาดวงที่เดียวให้ขาด จากนั้นนำกระบอกละไม้ไผ่มาเจาะด้านหนึ่งเป็นรูกลมให้เกือบสุดปลายกระบอกละไว้เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกและน้ำฝนลงในกระบอกละ จากนั้นตอนเย็นวันต่อไปใช้ทับปาดตาล (มีดปาดตาลมีลักษณะคล้ายเคียว) ซึ่งคมอย่างมีดโกนปาดที่หน้าวง (ตรงรอยตัดครั้งแรก) ปาดครั้งละแฉ่นเดียว ให้บางเรียบ ปาดเสร็จเอาวงตาลสอดเข้าไปในรูกระบอกละ น้ำตาลจะไหลลงกระบอกละ ตอนเช้าวันใหม่จึงไปเก็บ น้ำตาลที่ได้เป็นน้ำตาลสดใช้ดื่มได้ทันที หากนำไปต้มก็จะเป็นน้ำตาลสุก กระบอกละรองน้ำตาลควรใส่สะเก็ดไม้เคี่ยม หรือไม้ตะเคียนทอง กระบอกละ ๒ - ๓ ชิ้น จะช่วยให้ น้ำตาลใสหอมชวนดื่ม อีกทั้งป้องกันไม่ให้มีรสเปรี้ยวอีกด้วย

#### ๑.๓๐ น้ำผึ้งจาก

น้ำผึ้งจาก ได้จากน้ำตาลจาก

การทำน้ำผึ้งจากทำได้โดยเอาน้ำตาลสดมากรองให้สะอาด เทใส่ในกระทะตั้งไฟเคี่ยวจนน้ำตาลจากเปลี่ยนสี จากสีขาวใสเป็นสีน้ำตาลค่อนข้างแก่ เมื่อทดสอบดูว่าข้นได้ที่แล้วก็ตักใส่ภาชนะตั้งไว้ให้เย็น จะได้น้ำผึ้งจากตามต้องการ

น้ำผึ้งจากมีประโยชน์ในการทำขนมหวาน ใส่อาหารหวานแทนน้ำตาลทราย หรือนำไปผสมยาสมุนไพร และใช้ทำสุรา เป็นต้น

#### ๑.๓๑ น้ำส้มจาก

น้ำส้มจาก ได้จากน้ำตาลจาก

การทำน้ำส้มจาก ทำได้โดยเอาน้ำตาลจากมาเทลงในภาชนะ (นิยมใช้ไห) ใช้ฟางข้าวปิดปากภาชนะนั้นไว้ ภายใน ๗ วัน น้ำตาลจากจะเปลี่ยนสีเป็นสีขาวขุ่น สกปรกและมีรสเปรี้ยว กลายเป็นน้ำส้มจากตามที่ต้องการ

การทำน้ำส้มจากมีเคล็ดอยู่ ๒ ประการ คือ ประการแรก กระบอกละไม้ไผ่ที่ใช้

รองรับน้ำตาลจากตอไม้ล้าง และประการที่สอง ไม้ใส่สะเก็ดไม้เคี้ยวหรือไม้ตะเคียนทอง ทั้ง ๒ ประการนี้ จะช่วยให้หน้าสัมผัสเปื่อยเร็ว และรสดีขึ้น ตามปกติหน้าสัมผัสจากความเปรี้ยวอยู่ไม่เกิน ๑๐ วัน วิธีรักษาความเปรี้ยวให้ยาวนานนั้น ใช้กระเทียมสดทุบพอแตกใส่ลงไปภาชนะจะช่วยรักษาความเปรี้ยวได้นานเป็นแรมเดือน

น้ำส้มจากใช้ประโยชน์ในการปรุงอาหาร และเป็นส่วนผสมของการถนอมอาหารบางชนิด มีรสเปรี้ยวดีมาก ไม่เป็นอันตรายต่อการบริโภค

### ๑.๓๒ หวาก

หวากเป็นเครื่องดื่มประเภทเครื่องดื่มของเมาซึ่งทำจากน้ำหวานที่ได้จากพืชเช่น ตาลโตนดจากจาวมะพร้าว เตาร้อง อ้อย รากหญ้าคา เป็นต้น ลักษณะของหวากเป็นน้ำขุ่นสีขาว คล้ายน้ำข้าวข้าว

การทำหวากจากต้นตาลโตนด จะต้องมีพะองไม้ไผ่ที่แข็งแรง สำหรับพาดป็น ขึ้นไปให้ถึงวงตาล เพื่อใช้มือโยก ตัดที่ทะลาย และใช้มีดปาดวงตาล ในการปาดนั้นจะต้องใช้ มีดคมๆ ปาดที่ปลายวงวันละ ๒ เวลา (เช้า-เย็น) และใช้กระบอกล้างไม้ไผ่ที่ใส่เชื้อหวากไว้ก่อนแล้ว รองรับน้ำหวานซึ่งหยดจากวงตาล น้ำหวานก็กลายเป็นหวากตามที่ต้องการ

ส่วนการทำหวากจากต้นจากนั้นไม่ต้องป็นขึ้นไปเหมือนต้นตาลโตนด เพราะ ต้นจากไม่สูง แต่วิธีทำคล้ายกัน กล่าวคือใช้มีดโยก ตัดทะลาย หรือใช้มีดลูกจากโดยทำวันเว้นวัน จากนั้นตัดลูกจากออก แล้วใช้มีดคมๆ ปาดวงวันละ ๒ ครั้ง (เช้า - เย็น) ใช้กระบอกล้างไม้ไผ่รับ น้ำหวานที่หยด ผู้ดื่มยอมรับกันว่า หวากที่ได้จากต้นจากมีรสดีกว่าที่ได้จากพืชอื่นๆ

การปรุงแต่งรสชาติของหวาก ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้ดื่ม บางท้องถิ่น นิยมใส่เปลือกไม้เคี้ยว เพื่อให้รสชาติเข้มข้นขึ้น โดยปกติหวากที่ได้จากต้นตาลโตนด หรือต้นจาก ที่อยู่ใกล้แม่น้ำที่มีน้ำเค็มขึ้นถึง จะมีดีกรีค่อนข้างสูง จึงเป็นที่นิยมของผู้ดื่มมากกว่ารสอื่น

## ๒. การรักษาโรค

นครศรีธรรมราชมีความเจริญมานานนับพันปี ได้มีการสั่งสมสรรพวิทยาการมา เป็นอย่างดีโดยเฉพาะในด้านการรักษาโรค มีตำราเกี่ยวกับการใช้ยาประกอบสมุนไพรเพื่อป้องกัน และรักษาโรคภัยไข้เจ็บจำนวนมาก เรียกว่า ยากลางบ้าน เป็นยาแผนโบราณ ที่หมอกกลางบ้าน หรือหมอพื้นบ้าน ใช้บำบัดโรค บำรุงร่างกาย โดยอาศัยความรู้จากการที่ได้เรียนรู้สืบทอดกันมา

### ๒.๑ ยากลางบ้าน

#### ที่มาของยากลางบ้าน

ตัวยากลางบ้านมีที่มา ๓ แห่ง คือ

๑. พืชวัตถุ ได้แก่ พรรณไม้ หญ้า เครือเถา อาจเป็นส่วนของเกสร ดอก ผล เมล็ด เปลือก กระพี้ ยาง แก่น ราก ใบ เนื้อไม้ หรือส่วนที่เป็นกลิ่นรส

๒. สัตว์วัตถุ ได้แก่ อวัยวะของสัตว์ หรือที่เกิดจากสัตว์ เช่น ขน หนัง เขา นอ งา เขี้ยว ฟัน กราม กีบ กระดูก ดี เนื้อ ตัว น้ำมัน น้ำผึ้ง ชี เป็นต้น

๓. ธาตุวัตถุ ได้แก่ แร่ต่างๆ เช่น การบูร ดินประสิว กำมะถัน จุนสี เป็นต้น



## ประเภทของยากลางบ้าน

ยากลางบ้านแบ่งเป็นประเภทตามกรรมวิธี และวิธีนำไปใช้ที่ต่างกันได้ ดังนี้

๑. ยาลูกกลอน คือ ยาที่บด หรือตำเป็นผงผสมด้วยน้ำเชื่อม หรือน้ำผึ้ง แล้วปั้นคลึงเป็นก้อนสำหรับกลืนกิน

๒. ยาผง คือ ยาที่บด หรือตำละเอียดใช้ละลายน้ำกระสายกิน ทา ป้าย โรย นวด

๓. ยาต้ม คือ ยา ที่นำเครื่องยามาตัดเป็นท่อน หรือเป็นชิ้น ใส่ภาชนะต้ม โดยมากจะต้มในภาชนะดินเผา หรือปิบ ใส่ น้ำให้ท่วมตัวยา ต้มเคี่ยวตามต้องการ มักอุ่นให้ร้อนก่อนกิน

๔. ยาตอง คือ ยาที่ใช้เครื่องยาแช่ด้วยน้ำชาหรือสุรา รินเฉพาะส่วนที่เป็น น้ำกิน

๕. ยาตั้ง คือ ยาที่ทำเป็นแท่ง ใช้วางทาบตรงปากบาดแผล เพื่อใช้ดูดพิษร้าย

๖. ยาเหน็บ คือ ยาที่ทำเป็นก้อนหรือเป็นแท่ง ใช้เหน็บรักษาแผลในช่องทวาร มักใช้ในการรักษาโรคริดสีดวง เพื่อให้ยุบหรือหลุดตัว

๗. ยาอม คือ ยาที่ทำเป็นเม็ด เมื่ออมแล้วจะค่อยละลาย มักเป็นยาмирสหวาน

๘. ยาชง คือ ยาที่ต้องชงด้วยน้ำร้อน โดยมากใช้ดื่มเพื่อบำรุง

๙. ยาทา คือ ยาน้ำหรือยาผงที่ใช้ทาภายนอก

๑๐. ยาต้ม คือ ยาที่มีกลิ่นระเหย อาจใช้ผ้าห่อหรือปล่อยให้ระเหยแล้วดมกลิ่น

๑๑. ยารม คือ ยาที่ต้องเผาไฟให้เกิดควันแล้วใช้ไอรรม

๑๒. ยาอาบ คือ ยาที่ใช้ น้ำอาบ

๑๓. ยาแช่ คือ ยาที่ผสมด้วยน้ำแล้วลงแช่

๑๔. ยาเป่า คือ ยาที่ผสมแล้วทำเป็นผงใช้กล่อ่งเป่า

๑๕. ยามวน คือ ยาที่ทำเป็นมวนใช้สูบเอาควัน

๑๖. ยาบ้วน คือ ยาน้ำที่ใช้อมแล้วบ้วนทิ้ง

๑๗. ยาประคบ คือ ยาที่ทำเป็นลูกประคบ

๑๘. ยาน้ำสั้ม คือ ยาที่สกัดในน้ำสั้ม

๑๙. ยาน้ำกระสาย คือ ยาที่ผสมกับน้ำมันของหอม

๒๐. ยาสกัด คือ ยาที่ต้มกับพวกพฤกษชาติเอาน้ำเคี้ยว จนน้ำยางงวดเป็นแท่ง

๒๑. ยาสูม คือ ยาที่ละลายด้วยน้ำชุบผ้าหรือสำลีให้ชุ่ม แล้วนำไปพอก หรือ ปิดทับไว้เพื่อให้เกิดความเย็น หรือเปียกชุ่ม

## วิธีใช้ยากลางบ้าน

การใช้ยากลางบ้าน ผู้ใช้จะต้องรู้จักลักษณะของยา รู้วิธีใช้ยา รู้คุณสมบัติของยา ในทางแก้ไขโรค รู้สรรพคุณและรสยา รู้ฤทธิ์และปฏิกิริยาของยา รู้ขนาดที่ต้องใช้ให้เหมาะสมแก่วัย และอาการของผู้ป่วย รู้ขนาดที่ทำให้เกิดอันตรายถึงตาย

หมอยาบ้าน มักใช้อุบายประกอบการใช้ยาด้วย โดยวิธีใช้เวทมนตร์คาถา เพื่อให้เกิดผลทางด้านจิตวิทยาเป็นกำลังใจแก่ผู้ป่วย ให้รู้สึกว่ายานั้นมีความขลัง

ตัวอย่างยาประจำบ้านจากพืช

๑. เคราเมว หรือ หน้าคอกขาว หรือหน้าควญช้าง ใช้ทั้งต้นตำผสมสุรา คั้นน้ำดื่ม ส่วนกากใช้พอกปากแผล แก้พิษงูเห่า และงูกะปะ ใบตำกับปูนขาว ทาแก้โรคผิวหนัง ส่วนทั้งห้าผสมกับยาอื่นต้มกิน แก้โรคกระเพาะ

๒. แห้วหมู หรือจันหมู นำเอาหัวมาตากแห้งบดผสมกับ เปลือกตะโกนา เปลือกกระท่อม พริกไทย และดีปลี ผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน กินแก้โรคกระษัย เอาหัวผสมกับกระพังโหม ขมิ้น อ้อย หอมแดง ผลราชดัด ตรีกฏก ฯลฯ บดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งกินแก้โรคลม ป่วง ท้องร่วง อหิวาต์ ใช้หัวต้มกับใบมะกา ไพล เถาวัลย์เปรียง แสมสาร พริกไทย ยาตำ ขี้เหล็กทั้ง ๕ คำฝอย ชุมเห็ดทั้ง ๕ เป็นต้น กินเป็นยาบำรุงเลือดหากอยู่ไฟไม่ได้ นอกจากนี้ หัวแห้วหมูยังใช้ทุบเอาน้ำหวานผสมน้ำกิน เป็นยาบำรุงกำลังได้อีกด้วย

๓. สะพลู หรือ ข้าพลู ใช้ใบแกงกะทิกับกุ้ง ปลา และหอย มีคุณค่าทั้งทางอาหารและยา เป็นยาบำรุงธาตุ คุมเสมหะ ให้เป็นปกติ แก้ปวดท้อง จุกเสียด ใช้ผสมกับ เปลือกหอยแครงที่เผาไฟ บดต้มกินแก้หืด ผสมกับอาหารประเภทเนื้อหรือปลาที่ย่อยยากเพื่อ ช่วยให้อย่าง่าย

รากใช้ตำพ้อข้าๆ ใช้จิ้มหรืออุดตามซอกฟันแก้ปวดฟัน หรือผสมแอลกอฮอล์ ใช้อุดซอกฟันแก้ปวดฟัน หรือแก้เหงือกปวดบวม ใบใช้เคี้ยวแล้วอมแก้เสมหะ

๔. สะมวง หรือส้มวง นิยมนำใบอ่อนมาใช้ต่างส้ม สำหรับทำอาหาร ประเภทต้มส้ม เช่น ต้มส้มปลาไหล ต้มปลาแห้ง ต้มเครื่องใน หรือกระดุกวหรือหมู นำผลและ ใบแก่มากเป็นน้ำกรวดสำหรับพอกหนังวัว หนังควาย เพื่อใช้ในการแกะจลรูระบายสี ใน ทางสมุนไพรใช้ผสมยาอื่น ต้มกินขับเลือดเสีย ใช้ใบและผลกินเป็นยาระบาย กัดพอกเสมหะ แก้ ธาตุพิการ รากใช้ผสมเป็นยาแก้ไข้

๕. เทียม หรือสะเดาใบใหญ่ หรือสะเดาช้าง นิยมใช้ใบอ่อนหรือดอกแล้ว แล้วจมน้ำพริก ในทางสมุนไพรใช้เฉพาะก้านต้ม แก้ไข้ทุบระดู ใช้จับสันและดีชัน เปลือกผสมยาอื่น เป็นยาแก้บิด แก้ท้องร่วง และเป็นยาสมานแผล ใบใช้ผสมยาอื่นเป็นยาขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ คุมธาตุ และช่วยให้เจริญอาหาร รากผสมกับไส้หมากเผาบระเพ็ด ต้มกินเพื่อให้ เจริญอาหาร

๖. บวบ ผลบวบขมเผาบดเป็นผงผสมเหล้ากินแก้โรคริดสีดวงทวาร โรคบิด บดผสมน้ำทาแก้โรคคางทูมและแผลปวด คั้นเอาน้ำจากผลทาแผลเรื้อรัง ใช้เมล็ดคั่วบดผสม เหล้ากิน แก้ปวดสะเอว ขับน้ำ ใช้รากแช่น้ำในภาชนะกระเบื้องกันน้ำที่แช่แก้เจ็บคอ ใช้รากเคี้ยว เอาน้ำล้างชะแผล ฝีหนอง ใบคั่วจนเป็นถ่านบดผสมเหล้าให้สตรีกินแก้ตกเลือด ดอกใช้ผสมน้ำผึ้ง ต้มกินแก้ไอ หอบ ของเด็กเนื่องจากเสมหะ รังบวบเผาบดเป็นผงกินแก้บิดถ่ายเป็นเลือด เมล็ด ตำผสมน้ำกินให้อาเจียนเพื่อแก้พิษ หรืออาการผิวดำแดง ใช้ทุกส่วนต้มกินบำรุงโลหิตและดี

### ยาแก้บิดมูกเลือด

เครื่องยา

ใบเส้ง (ขี้ครอก) ๓ กำมือ

น้ำปูนใส ๑ กระป๋องนม

#### วิธีประกอบยา

ชยำใบเส้งกับน้ำปูนใสจนออกน้ำเหนียวๆ กรองเอาแต่น้ำ

#### วิธีใช้

ให้ผู้ป่วยกินให้หมดในครั้งเดียว

#### ยาแก้หิด

##### เครื่องยา

ผลหันทสุก

น้ำมันมะพร้าว

#### วิธีประกอบยา

เอาผลหันทสุกตำให้ละเอียด ละลายด้วยน้ำมันมะพร้าว

#### วิธีใช้

นำน้ำไปทาบริเวณที่เป็นหิด ตัวหิดจะตาย และหิดจะหายไป

#### ยาแก้หิว

##### เครื่องยา

ต้มมะมุดทั้ง ๕

หน่อหนุ้าคา ๓๐ กรัม

รากลำเจียก ๓๐ กรัม

รากมะละกอ ๓๐ กรัม

เหง้าสับปะรดเขียว ๓๐ กรัม

ใบไม้ไผ่ป่า ๓๐ กรัม

ดินประสิวดิบ ๑๕ กรัม

สารส้ม ๑๕ กรัม

#### วิธีประกอบยา

ต้มด้วยน้ำต่าง แกลบ ข้าวเหนียว แล้วกรองเอาน้ำ

#### วิธีใช้

กินแก้หิว ชับหิวออกมา

### ๓. การกินอยู่

ชาวนครศรีธรรมราชมีภูมิปัญญาและเทคโนโลยีในการทำอาหารการกินหลายอย่าง ดังนี้

#### ๓.๑ การทำน้ำปลา

ส่วนประกอบ

- |              |                   |           |
|--------------|-------------------|-----------|
| ๑. จุกตันหอม | ๒. จุกตันกระเทียม | ๓. หัวปลา |
| ๔. อ้อย      | ๕. หัวข่า         | ๖. เกลือ  |
| ๗. ใบมะกรูด  | ๘. น้ำผึ้ง        |           |

วัสดุ

- |              |          |       |
|--------------|----------|-------|
| ๑. หม้อ      | ๒. กระทะ | ๓. เท |
| ๔. ผ้าขาวบาง |          |       |

วิธีทำ

๑. นำหัวปลามาล้างให้สะอาด คลุกกับเกลือ ใส่ไว้ในเต(ไท) หมุ่ให้มิดชิดทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ วัน

๒. นำมาต้ม รวมกับจุกตันหอม - กระเทียม อ้อย ตะไคร้ หัวข่า ใช้เวลาต้มให้หัวปลาเหลว ประมาณ ๑ ชั่วโมง

๓. ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น ใช้ผ้าขาวบางกรองใส่หม้อ

๔. นำน้ำปลาใส่ ผสมกับน้ำผึ้ง ในอัตราส่วนเท่าๆ กัน แล้วทุบหัวกระเทียม หัวหอม ใบมะกรูด น้ำขึ้นตั้งไฟ ประมาณ ๑ ชั่วโมง

๕. นำไปใส่ภาชนะ เช่น ไท เท ปิดให้มิดชิด เก็บไว้ใช้ได้นาน

ประโยชน์

๑. ใช้เป็นน้ำปลาปรุงรส

๒. ใช้ทำน้ำส้มต่างๆ เช่น มะขาม มะม่วง มะยม ฯลฯ

๓. ใช้ทำเป็นน้ำปลาข้าวยากก็ได้ แต่ต่างกันที่วิธีใช้

ขั้นที่ ๑ คือ การใช้หัวปลาเค็ม เช่น หัวปลาอินทรี (ไม่ต้องหมัก)

ขั้นที่ ๒ คือ ถ้าต้มด้วยหม้อเบอร์ ๔๐ ให้ใส่กะปิครึ่ง กิโลกรัม และกะปิปลา ๑ กิโลกรัมด้วย

๓.๒ แกงเคยปลา แกงเคยปลาหรือแกงน้ำเคย เครื่องแกงเหมือนแกงกะทิ ต่างกันที่ใช้พริกไทยและตะไคร้มากกว่าแกงกะทิ เพราะต้องการให้รสชาติเข้มข้น ชวนรับประทาน และนิยมใช้พริกชี้หนูผสมพริกแห้ง สำหรับกะปิจะใช้กะปิปลา หรือ เคยปลา

วิธีปรุง เอาน้ำสะอาดใส่หม้อแกงให้พอเหมาะกับปริมาณเคยปลา เมื่อเนื้อเคยปลาถูกน้ำร้อนจะนิ่มและละลาย ใช้ช้อนเน้นที่ก้อนเคยปลาเบาๆ เนื้อจะหลุดออกจากก้างปลาหมดแล้ว จึงค่อยๆ เทน้ำเคยปลาที่ได้ออกจากถ้วยเคยปลา กรองน้ำเคยปลาใส่ลงในหม้อแกง นำเครื่องแกงที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ใช้ช้อนคนให้เครื่องแกงละลาย ใส่ปลาอย่างซึ่งฉีกเป็นชิ้นๆ รอน้ำแกงเดือด ชิมและปรุงรสตามต้องการ อาจใส่ผัก เช่น มะเขือ ยอดชะอม บวบ หรืออย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

การรับประทานให้อร่อยต้องมีผักหนาะ (ผักหนอก) เช่น สะตอ สะตอเบา (ต่อแต กระถิน) ดอกลำพู หน่อเหียง ลูกเนียง เป็นต้น

**๓.๓ แกงเลียงเคย** แกงเลียงเคย เป็นอาหารชาวชนิตหนึ่ง เครื่องปรุงที่สำคัญ ได้แก่ เคย (กะปิ) กับผักสดซึ่งนิยมใช้ตามท้องถิ่น มักเป็นผักต้มให้รสหวานโดยธรรมชาติ เช่น ผักหวาน ผักตำลึง มะละกอดิบ ยอดฟักทอง ยอดหมากหมก เป็นต้น

วิธีปรุง เทน้ำใส่หม้อกะพอประมาณ ต้มน้ำจนเดือด ใส่เคยกุ้ง (กะปิกุ้ง) จำนวนพอประมาณ กับน้ำและผักที่จะใส่ตามต่อนหลัง ละลายเคยในน้ำเดือดจนเปื่อยยุ่ยเป็น น้ำเดียวกับน้ำ รอน้ำเดือดจึงใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไป เมื่อเดือดอีกครั้งก็ยกลงจากไฟ รับประทาน ร้อนๆ เป็นกับข้าว

บางท้องถิ่นอาจชุบหัวหอมแดงใส่ลงไปขณะที่ต้มน้ำ และใส่กุ้งแห้งหรือ ปลาแห้งลงไปในแกงเลียงเพื่อเพิ่มรสชาติ ส่วนการปรุงให้หวานหรือเค็มอย่างไรขึ้นอยู่กับคุณภาพ ของเคยเป็นหลัก ถ้าเคยที่ใช้มีคุณภาพดี คือไม่เค็มจัด ส่วนผสมของกุ้งมาก ก็อาจไม่ต้องเติมน้ำตาลทรายเลย

**๓.๔ แกงพุงปลา** แกงพุงปลาหรือแกงไตปลา เป็นแกงเผ็ดที่มีน้ำมากกว่าเนื้อ รสค่อนข้างไปทางเค็ม สีคล้ำอมเหลือง ส่วนประกอบที่สำคัญคือ ไตปลาหรือพุงปลา ปลาอย่าง ส่วนประกอบอื่นๆ ได้แก่ ผัก เช่น หน่อไม้ มันเทศ

วิธีปรุง ใช้ไตปลาหมักผสมน้ำ เคี่ยวไฟอ่อน ใส่ตะไคร้ทุบ ข่าทุบ ใบมะกรูดฉีก เคี่ยวพอชันเล็กน้อยแล้วกรองกากทิ้ง โขลกเครื่องน้ำพริกแกงเผ็ดให้ละเอียดผสมลงในหม้อ พอน้ำเดือดใส่ปลาอย่างและผักที่ต้องการลงไป พอผักนุ่มโรยใบมะกรูด แล้วเหยาะน้ำมะนาวหรือ ส้มแขกเพื่อลดความเค็ม นำมารับประทานเป็นกับข้าว ถ้าจะให้มีรสหอมจะใส่ใบธัมมิง (ใบพืช มีกลิ่นเหมือนแมงดา) ช่วยก็ได้

**๓.๕ แกงส้ม** แกงส้มหรือแกงเหลืองเป็นแกงที่มีรสเปรี้ยว ใช้เนื้อสัตว์ ผลไม้ รสเปรี้ยว ยอดหรือใบอ่อนผลไม้รสเปรี้ยว และพืชผัก เกือบทุกชนิด มีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ

๑. ส้ม ใช้น้ำส้มโตนด หรือผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะขาม มะนาว มะม่วง มะปริง ละมุด ตะลิงปลิง (อาจต้มให้เปื่อยยุ่ยแล้วโขลกกรองเอาเฉพาะน้ำหรือหั่นเป็นชิ้นๆ พอคั่ว) เถาคัน (ใส่ทั้งลูก)

๒. เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกชี้หนู ชมื่น เกลือ กระเทียม กะปิ (นำมา ผสมกันตำให้ละเอียดใส่กะปิ ตำอีกครั้ง) หรือบางท้องถิ่นใส่ตะไคร้ด้วย

๓. พืชผัก เช่น หอยกกล้วย แดง เปลือกแตงโม ถั่วฝักยาว มะเขือ ผักกาด หน่อไม้ ดอกแค ผักกระเฉด ผักหวาน ผักขึ้น เอื้องนา ออติบ มันแกว สายบัว ผักสมรม

วิธีทำ ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกง เนื้อสัตว์ ต้มน้ำให้สุก ใส่ส้ม หรือผลไม้ รสเปรี้ยวหรือยอดใบอ่อนของส้ม ใส่ผัก ปรุงรส

**๓.๖ แกงขี้เต (ขี้ปลาคะตือ)** แกงขี้เต มีวิธีปรุงคล้ายแกงพุงปลา ที่แตกต่าง คือแกงขี้เตจะต้องปรุงจากพุงปลากระตือล้วนๆ (ขี้เต หมายถึงพุงปลากระตือ) วิธีแกงขี้เตคือ นำพุงปลากระตือที่หมักได้ที่แล้วจำนวนพอสมควร มาผสมกับเครื่องแกงเผ็ดซึ่งตำละเอียดแล้ว จากนั้นจึงตั้งน้ำบนเตาไฟจนเดือด ใส่ส่วนผสมพุงปลากระตือลงไป เมื่อน้ำใกล้จะเดือดจึงใส่

ผักสด ได้แก่ ถั่วพู เม็ดขนุน เม็ดจำปาตะ ฯลฯ แล้วใส่ปลาอย่างฉีก เคี้ยวต่อไปจนน้ำแกงข้น

**๓.๗ แกงหยวก** แกงหยวก “หยวก” คือต้นกล้วย ที่นิยมนำมาแกงคือ หยวกกล้วยเถื่อนซึ่งอยู่ตามป่าเขาจะนิ่มและกินอร่อยกว่าหยวกกล้วยบ้าน โดยเลือกจากต้นที่ยังไม่ออกปลีหรือลูก นำมาปอกกาบแก่ออกทั้ง นำกาบอ่อนมาหั่นบางๆ แช่น้ำเกลือเล็กน้อย เพื่อไม่ให้หยวกดำ ชยำขึ้นจากน้ำเกลือแล้วล้างน้ำอีกครั้ง

น้ำพริกเครื่องแกง ได้แก่ กระเทียม พริกแห้งดอกใหญ่แคะเมล็ดล้างน้ำ ตะไคร้ หั่นฝอย ชมัน พริกไทย โขลกรวมกันให้ละเอียดแล้วใส่กะปิพอสมควร ชูตมะพร้าวคั้นน้ำกะทิ เอาหัวกะทิใส่ภาชนะตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน ใส่หน้าพริกแกงผัดพอหอมใส่เกลือ น้ำตาลปีบ เนื้อวุ้น หรือเนื้อหมู แล้วเติมน้ำพอประมาณ รอนจนแกงเดือดใส่หยวกและรอให้แกงเดือดอีกครั้งจน หยวกสุกชิมรสตามใจชอบ

**๓.๘ แกงสมรม** แกงสมรม เป็นแกงเผ็ดชนิดหนึ่ง อาจเป็นแกงกะทิหรือ แกงส้มก็ได้ แกงชนิดนี้ทั่วไปหมายถึง แกงเผ็ดที่ใส่ผักหลาย ๆ ชนิดรวมกัน เช่น ถ้าเป็นแกงกะทิ เนื้อวุ้นก็อาจใส่หน่อไม้ ถั่วฝักยาว สะตอ ถ้าเป็นแกงส้มปลาอย่างก็อาจใส่ยอดฟักทอง ผักบุ้ง ยอด ชูมเห็ด มะเขือเปราะ ฯลฯ ลงด้วยกัน

แกงสมรมนิยมทำแกงส้มหรือแกงเหลือง

**๓.๙ ต้มส้มปีหนัง** ต้มส้มปีหนัง ประยุกต์โดยการเอาปลาสด เช่น ปลาช่อน ปลาดุก มาหั่นเป็นชิ้นตามความต้องการ ล้างด้วยน้ำให้สะอาด เอาหม้อใส่น้ำตั้งไฟพอร้อน ใส่ส้มโอดอง เกลือ น้ำตาลแว่น ชมันทุบ ข่าทุบ ตะไคร้ตัดเป็นท่อนทุบ กะปิพอประมาณ พริกไทยทั้งเม็ด ทั้งไฉ้น้ำเดือดจึงใส่ปลา รอให้น้ำเดือดประมาณว่าสุก ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามใจชอบ

**๓.๑๐ ต้มส้มปลา** ต้มส้มปลาหรือปลาต้มน้ำส้ม นำปลาสด เช่น ปลากระบอก ปลากะพง หรือปลาอื่นๆ มาขอดเกล็ด เอาแฉก เหนือก และไส้ออก หากปลาตัวโตก็จะตัดเป็น ชิ้นๆ ปลาตัวเล็กนิยมต้มทั้งตัว ล้างปลาให้สะอาดและใส่ภาชนะให้สะอาดน้ำ

นำขมิ้นสดยาวประมาณ ๐.๕ นิ้ว หัวหอม ๒ - ๓ กลีบ กระเทียม ๔ - ๕ กลีบ เกลือ ๐.๕ ช้อนโต๊ะ ตำรวมกันให้ละเอียด นำปลาที่เตรียมไว้คลุกเคล้าให้เข้ากับเครื่องนี้

วิธีการปรุง เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ส้มสายชูลงไปประมาณ ๑ ใน ๔ ถ้วยหรือมากกว่านั้นแล้วแต่ต้องการ ใส่ปลาที่คลุกเครื่องแล้ว เอาตะไคร้ ๒ - ๓ ต้นมาทุบให้แตก ตัดเป็นท่อนๆ ใส่ลงไปอีกกระยะหนึ่ง เมื่อน้ำเดือดชิมให้มีรสเปรี้ยวตามต้องการ หากต้องการให้มีรสหวาน ก็ใส่น้ำตาลเล็กน้อย

**๓.๑๑ ปลาทอดขมิ้น** ปลาทอดขมิ้น เป็นกับข้าวอย่างหนึ่ง โดยการนำปลาที่ต้องการทอด เช่น ปลาทู ปลาหมอง หรือ ปลาเนื้ออ่อนทั่วไป

วิธีทำ นำปลามาขอดเกล็ด เอาแฉก ครีบ และไส้ออก ล้างน้ำให้สะอาด ใช้น้ำมันตามขวางตัวปลาให้ตลอดตัวทั้ง ๒ ข้าง เพื่อให้เครื่องขมิ้นสามารถแทรกตามตัวปลาได้สะดวก สุกเร็ว และสุกทั่วตัวเวลาทอด

เอากะเทียมประมาณ ๑๕ กลีบมาปอกเปลือก ชมันขูดผิว พริกไทยประมาณ ๑๕ เม็ด และเกลือ ๑ ช้อน ใส่รวมกันในครกตำให้ละเอียดเข้าด้วยกัน นำมาทาบนตัวปลาให้ทั่ว

หมักทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาที ทอดในกระทะซึ่งน้ำมันกำลังร้อนจัด เมื่อสุกหรือถึงขั้นกรอกก็ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

**๓.๑๒ อื้อพุงปลา** อื้อพุงปลา เป็นอาหารคาวที่ใช้รับประทานเป็นกับข้าว ซึ่งมีพุงปลา(ไต่ปลา) เป็นส่วนประกอบสำคัญ

วิธีทำ นำหอม กระเทียม ชมัน ที่ปอกเปลือกแล้ว ตำให้ละเอียด พูบตะไคร้พอแตก ๒ ต้น ขมวดเป็นปม ต้มกับพุงปลาพอเดือดใส่ใบมะกรูด นำไปกรองเอาเฉพาะน้ำ ตั้งบนไฟพอเดือดใส่หัวกะทิ พริกไทย ตะไคร้หั่น พริกชี้หนู ปลอยให้เดือดใส่ปลาอย่างซึ่งฉีกเป็นชิ้นๆ มะนาว ซิมดูรสชาติกล่อม เค็มนำเปรี้ยวเล็กน้อย หวานและมันด้วยหัวกะทิ ยกลงจากไฟ

วิธีปรุง อื้อพุงปลาที่สุกแล้วโรยด้วยหอมซอย ใบมะกรูดหั่นฝอย

**๓.๑๓ น้ำซุบลูกประ** น้ำซุบลูกประ หรือน้ำพริกลูกประ เป็นอาหารคาวที่ใช้ลูกประเป็นส่วนประกอบ

วิธีทำ นำลูกประที่ปอกเปลือกแล้วล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด จากนั้นนำหัวหอม กระเทียมที่ปอกแล้ว พร้อมพริกชี้หนูสด ตำให้ละเอียดผสมกับประซึ่งตำไว้แล้ว นำกะปิย่างไฟแล้ว น้ำตาลปีบ ใส่ลงไปตำให้เข้ากัน ใส่น้ำมันมะนาว ซิมดูรสชาติให้เค็มนำ เติดตามและเปรี้ยวเล็กน้อย

การรับประทาน ใช้รับประทานกับผักจิ้ม หรือที่เรียก ผักเหนาะ เช่น สะตอ มะเขือ ถั่ว แตงกวา

**๓.๑๔ น้ำซุบโคร** น้ำซุบโคร หรือน้ำพริกตะไคร้ เป็นอาหารคาวที่ใช้ตะไคร้เป็นส่วนสำคัญ เพราะมีรสชาติแปลก อร่อย

วิธีทำ ใช้ตะไคร้หั่นฝอย ผสมกับพริกชี้หนู กระเทียม หัวหอม ตำให้เข้ากัน แล้วนำมะพร้าวขนาดไม่อ่อนไม่แก่เกินไป ซึ่งขูดแล้วผสมตำให้เข้ากัน จากนั้นห่อด้วยใบตองสดนำไปย่างไฟอ่อนๆ พอสุก

การรับประทาน ใช้รับประทานกับผักจิ้มหรือที่เรียกว่า ผักเหนาะ เช่น ผักโหม ไหระพา ใบชะพลู

**๓.๑๕ น้ำพริกโจร** น้ำพริกโจร เป็นกับข้าวประเภทอาหารเผ็ด มีลักษณะหยาบ เพราะไม่นิยมตำพริกและเครื่องปรุงอื่นๆ ให้แตกละเอียดเหมือนน้ำพริกทั่วไป

วิธีทำ นำเอากะปิ (เคย) ตามต้องการมาปิ้งไฟ หรืออาจใช้กะปิดิบก็ได้ นำมาตำกับพริกชี้ฟ้าสดทั้งสีแดงและสีเขียวประมาณ ๒๐ เม็ด (นิยมใช้สีแดงมากกว่าสีเขียว) หั่นให้เป็นท่อนเล็กๆ หรือพูบให้พริกแตกก็ได้ นำหัวหอมหรือกระเทียม ๒ หัว ฉีกเป็นท่อนๆ ใส่ลงไปแล้วใส่น้ำหรือน้ำมันมะนาว น้ำปลาและน้ำตาลทรายลงไปตามต้องการ ใช้ไม้ตีพริกคลุกเคล้าเครื่องปรุงที่ใส่ทั้งหมดให้เข้ากันสนิท ซิมดูให้มีรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวาน ตามใจชอบ ถ้าต้องการให้น้ำพริกมีรสชาติดีขึ้นอาจใส่เครื่องปรุงบางชนิดลงไป เช่น ผงชูรส กุ้งแห้ง หรือกุ้งต้ม

การรับประทาน มักรับประทานคู่กับผักเหนาะ เช่น สะตอเบาหรือกะถิน ถั่วแดง ฯลฯ

**๓.๑๖ น้ำพริกมะขาม** น้ำพริกมะขาม หรือน้ำซุบมะขาม เป็นอาหารคาวประเภทหนึ่งที่ยอดนิยม

วิธีทำ นำมะขามสด มาขูดผิวออกและผ่าซีกแกะเมล็ดออก แล้วนำมะขาม กระเทียม เกลือ กะปิที่ปิ้งไฟแล้ว นำไปตำกับกุ้งแห้ง โขลกให้เข้ากันค่อนข้างละเอียด แล้วผสม น้ำตาลและพริกชี้หนูโขลกให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่ง อาจใส่น้ำปลาลงไปนิดหน่อยชิมดูให้พอมีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามใจชอบ

**๓.๑๗ เคยเครื่อง** เคยเครื่องเป็นอาหารชนิดหนึ่ง ทำโดยนำกะปิมาหลนกับ กะทิแล้วใส่เครื่องแกง

วิธีทำ นำพริกชี้หนูแห้งโขลกกับเกลือให้ละเอียด ใส่ตะไคร้ ผิวมะกรูด ซ่า ขมิ้น โขลกต่อไป แล้วจึงใส่พริกไทย กระเทียม หอม โขลกจนเห็นว่าละเอียดดีแล้ว จึงใส่กะปิกุ้งให้ มากกว่าที่ใส่ในแกงกะปิธรรมดาเล็กน้อย จากนั้นคั้นกะทิ ตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวจนแตกมัน จึงใส่ เครื่องแกงที่โขลกไว้แล้วลงผสมกับกะทิ คนให้เข้ากัน เมื่อเดือดใส่ไข่ไก่ที่สะฟองประมาณ ๓ ฟอง คนให้เข้ากันแล้วใส่น้ำตาลทราย ชิมรสให้มีรสหวานเล็กน้อย เมื่อเดือดก็ยกลงใส่ใบมะกรูดแก่ฉาว

การรับประทาน ใช้รับประทานกับผักสด เช่น มะเขือเปราะ แตงกวา หน่อเหียง (คล้ายสะตอแต่เม็ดเล็กกว่าแข็งกว่า ลำต้นสูงใหญ่กว่า) ถั่วฝักยาว หรือผักอื่นๆ

**๓.๑๘ กะปิกุ้ง** กะปิกุ้งหรือเคยกุ้ง ใช้ผสมเป็นเครื่องแกงหรือตำน้ำพริก ลักษณะกุ้งที่นำมาใช้ตัวจะเล็กเนื้อนุ่ม เรียกว่า กุ้งเคย กุ้งสารส้มโอ กุ้งหลังไซ

วิธีทำ นำกุ้งมาทำความสะอาด แล้วผสมกับเกลือเม็ดในอัตราส่วนกุ้ง ๑๐๐ กิโลกรัม ต่อ เกลือ ๑๕ - ๑๕ กิโลกรัม หมักในไหหรือโอ่ง ใช้เวลา ๒ วัน นำกุ้งที่หมักไว้มา โขลกหยาบๆ จากนั้นจึงนำออกผึ่งแดดจัด เมื่อแห้งเก็บพักไว้ให้เย็น แล้วนำเข้าเครื่องบด

หลังจากบดแล้วจึงนำมาโขลกด้วยครกอีกครั้งเพื่อให้เข้ากันดี บรรจุในภาชนะ ที่เตรียมไว้นำไปประกอบอาหารหรือจำหน่าย

กะปิกุ้งสามารถเก็บไว้ได้ตลอดปี โดยบรรจุในไหหรือโอ่ง อัดให้แน่นไม่ให้มี ช่องอากาศ เพราะจะทำให้กะปิมีกลิ่น หมักทิ้งไว้จนกะปิมีกลิ่นหอม ยิ่งเก็บนานรสชาติยิ่งอร่อย มากขึ้น

**๓.๑๙ กุ้งส้ม** กุ้งส้ม เป็นอาหารประเภทหมักดอง ทำจากกุ้ง

วิธีทำ ล้างกุ้งให้สะอาด นำไปผึ่งแดดหรือลมให้แห้ง แล้วนำมาใส่ภาชนะ เช่น กระละมัง ใส่เกลือ น้ำตาล คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ในหม้อเขี้ยวปิดฝาผูกเชือกให้แน่น ทิ้งไว้ประมาณ ๒ วัน เปิดฝามือให้น้ำขาวขาว ใช้ช้อนคนให้น้ำขาวขาวผสมกับกุ้งที่ดองไว้ปิดฝามือและ ผูกเชือกให้แน่น ทิ้งไว้ประมาณ ๕ วัน สามารถนำไปประกอบอาหารรับประทานได้

วิธีปรุงรู่ กุ้งส้มสามารถรับประทานได้ทั้งน้ำและเนื้อ โดยเติมหัวหอม ตะไคร้ พริกสดหั่นพอประมาณ

**๓.๒๐ หนางบนไฟ** วิธีทำ ล้างเนื้อหมูหรือเนื้อวัวให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาด โตตามความต้องการ ต้มน้ำพอเดือดใส่น้ำส้มตำอย่าให้เนื้อเหนียวนัก แล้วทุบข่า ตะไคร้ ใส่ พร้อมกับเกลือ ใส่หยวกกล้วยหั่นฝอยที่ขย้าน้ำเกลือล้างสะอาดแล้ว ต้มพอหยวกกล้วยสุก ใส่น้ำส้ม น้ำตาล ชิมพอสเปรี้ยว เค็ม หวาน

การรับประทาน ควรรับประทานตอนร้อนๆ โดยทุบพริกชี้หนูสดใส่ลงไปด้วย

**๓.๒๑ หนาง** หนางเป็นอาหารคาวประเภทหมักดอง นิยมทำด้วยเนื้อหมูหรือ



เนื้อวัว หากทำด้วยเนื้อหมูเรียกว่า หนางหมู ทำด้วยเนื้อวัวเรียก หนางวัว

วิธีหมัก นำเนื้อหมูหรือเนื้อวัว นิยมส่วนเนื้อที่ติดกระดูกหรือเนื้อที่ไล่จากส่วนหัว ถ้าเป็นส่วนที่ติดหนังจะใช้ทั้งหนัง ทำความสะอาดให้เรียบร้อยแล้วหั่นเป็นชิ้นๆ ประมาณ  $1 \times 1.5$  นิ้ว หั่นหยาบกว่ากล้วยอ่อน ซึ่งอาจเป็นกล้วยเถื่อนหรือกล้วยบ้านก็ได้ นำเนื้อและหยาบกล้วยคลุกเคล้าให้เข้ากันดี ใส่เกลือ น้ำตาลปีบ หมักไว้จนหยาบกล้วยอ่อนตัวแล้วจึงนำไปบรรจุในไหพะเนียง หรือขวดโหล ปิดฝาให้มิดอย่าให้อากาศเข้าได้ ถ้าเป็นหนางที่ทำด้วยเนื้อหมูให้ทิ้งไว้ประมาณ ๕ - ๗ วัน หนางเนื้อวัวทิ้งไว้ประมาณ ๗ - ๑๐ วัน จนมีกลิ่นหอมเปรี้ยว นำไปปรุงรับประทานได้

วิธีการปรุง นำหนางที่หมักแล้วไปปรุงโดยวิธีต้ม นึ่ง หรือต้มกะทิ

วิธีต้มหนาง ใช้หนางผสมด้วยน้ำพอสสมควรแล้วต้ม ปรุงรสด้วยตะไคร้ หอมหั่นฝอย พริกชี้หูสวนทั้งเม็ด อาจเติมน้ำตาลอีกเล็กน้อยหากรสเปรี้ยวเกินไป ต้มไฟพอเดือดดีแล้วใช้รับประทานได้ หากต้องการต้มกะทิก็นำหนางที่ใส่เครื่องปรุงรสแล้วหนึ่ง

หนางที่หมักได้ที่แล้ว หากทิ้งไว้นานเกินไปจะมีรสเปรี้ยว และค่อยๆ จางลงจนหมด เรียกว่า หนางตรง(จืดจางลงจนไม่น่ากิน) ต้องทิ้ง ไม่สามารถนำมาปรุงรับประทานได้

**๓.๒๒ ปลาส้ม** ปลาส้ม เป็นอาหารประเภทหมักต้อง ทำจากปลาน้ำจืดเกือบทุกชนิด ที่นิยมกันได้แก่ ปลาช่อน ปลาดุก ปลากระดี่ นำมาขอดเกล็ด ผ่าท้องเอาไส้ออกล้างให้สะอาด นำไปหมักเกลือ ๒ - ๓ วัน โดยอัตราส่วน เกลือ ๓ กิโลกรัม ต่อปลา ๑๐ กิโลกรัม เมื่อหมักเกลือได้ที่แล้ว นำปลาออกล้างให้สะอาดตากแดดให้สะเด็ดน้ำ เอาข้าวสาร ๒ กิโลกรัม คั่วไฟพอเหลืองแล้วนำมาโม่หรือใส่ครกตำให้ละเอียด เอาน้ำตาลปีบ ๑/๒ กิโลกรัม เคี้ยวไฟพอละลาย เอาข้าวคั่วใส่พอเหลว ปล่อยให้เย็น นำปลาลงชุบ แล้วเรียงใส่กระปุก หรือไห อัดให้แน่นจนเต็มแล้วใช้ใบไม้แห้ง เช่น ใบตาล ใบมะพร้าว หรือใบตอง ทำเป็นแผ่นปิดปากไห ใช้ไม้ขัดให้แน่นอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นใช้ถุง หรือพลาสติกปิดปากไห ใช้ยางรัดให้แน่นเพื่อกันแมลงวันตอม ทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ วัน เปิดไต่ดูจะเห็นเนื้อปลาเป็นสีส้มแดง มีรสเปรี้ยว นำออกทำอาหารรับประทานได้

วิธีการปรุง ปลาส้มใช้ทอดพองเคี้ยว หรือต้มกะทิลูกข้าวก็ได้ การต้มกะทิเครื่องปรุงที่ใช้มี ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอม พริกทุบพอแตก และกะทิสด เติมน้ำปลา น้ำตาลให้รสกลมกล่อมตามชอบ

**๓.๒๓ ปลาใส่สุก** ปลาใส่สุก เป็นวิธีการถนอมอาหารประเภทหนึ่ง นิยมใช้แม่ปลา เช่น ปลาช่อน ปลาแก้มช้ำ ปลาโสด

วิธีการทำ เลือกปลาที่ยังสด ขอดเกล็ด ผ่าท้องควักไส้พุงออก ล้างน้ำให้สะอาด ใช้ข้าวสุกที่ทิ้งไว้จนเย็นสันทลึงเกลือพองออกรสเค็ม ยัดลงในท้องปลาให้แน่น นำไปใส่ไหหรือหม้อเคลือบ โดยวางสลับหัวสลับหาง หรือวางต่อหางวนรอบภาชนะนั้นๆ วางเรียงปลาได้ชั้นหนึ่งก็โรยข้าวสุกเกล็ดบางๆ เสียครั้งหนึ่ง ทำเช่นนี้จนปลาหมดหรือเต็มภาชนะ นำผ้าสะอาดหุ้มปากภาชนะไว้เพื่อกันแมลงวันแล้วใช้ผ้าหรือวัตถุอื่นวางทับไว้อีกทีหนึ่ง เก็บไว้ในที่มืดซิดประมาณ ๔ - ๕ วัน ปลาจะออกรสเปรี้ยว เนื้อปลาออกสีชมพู และอูมอิมสามารถนำไปปรุงอาหารได้

วิธีการปรุง มีหลายวิธี ที่นิยมกันมากคือ วิธี “วาง” โดยนำกระทะตั้งไฟ เอาใบตองอ่อนปูท้องกระทะ ๒ - ๓ ชั้น วางปลาใส่สุกเรียงกัน ใช้ผ้าหม้อครอบไว้ ตั้งไฟพอสุก น้ำในเนื้อปลาแห้งก็ยกลง บีบมะนาวและหั่นหอมใส่เป็นกับข้าว

ปลาใส่สุกที่ออกรสเปรี้ยวแล้ว จะต้องนำมาทำอาหารภายในเวลาไม่เกิน ๔ - ๕ วัน ถ้านานกว่านี้จะเสียรส

**๓.๒๔ ปลาใส่ฉวน** ปลาใส่ฉวนหรือปลาเค็ม เป็นการถนอมอาหารประเภทตองเปรี้ยว ส่วนมากใช้ปลาน้ำจืด ได้แก่ ปลากระดี่ ปลาหางแดง ปลาสลาด ปลาเนื้ออ่อน หรือลูกปลาช่อน การทำครั้งหนึ่งๆ จะใช้ปลาชนิดเดียวกันหรือหลายชนิดก็ได้

วิธีทำ หากปลาตัวโตต้องเอาเครื่องในออกให้หมด ถ้าปลามีเกล็ดต้องขูดเกล็ดออก ถ้าปลาตัวเล็กเพียงล้างให้สะอาดก็พอ หลังจากนั้นใช้เกลือคลุกให้ทั่ว หมักไว้ ๑๒ - ๑๔ ชั่วโมง เอาข้าวสารคั่วตำไม่ต้องละเอียดผสมน้ำผึ้งจาก คลุกให้ทั่วตัวปลาแล้วใส่กระปุกจนเกือบเต็ม ใช้ฟางข้าวหรือใบตองแห้งอัดไว้ที่ปากจุกจนแน่น ชัดด้วยไม้ไผ่บางๆ ทับไว้อีกชั้นหนึ่ง ปล่อยิ่งไว้ในร่มประมาณ ๓ วัน จนมีน้ำสีคล้ายน้ำชาอ่อนๆ ไหลเยิ้มจากปากกระปุก น้ำจะมีปริมาณเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และเปลี่ยนสีจากขุ่นเป็นใส เรียกว่า น้ำปลาปากไห นำไปเคี่ยว เป็นน้ำปลา ถึงวันที่ ๑๕ ปลาจะเปรี้ยวเต็มที่ ก้างจะอ่อน ให้เทน้ำออกจากกระปุก เอาไม้ขีดและฟางออก ตักปลาออกโดยไม่ต้องล้าง

วิธีปรุง ทำได้ ๔ วิธี คือ

๑. เอาปลาทอดด้วยใบตองสดปิ้งจนสุก โรยหอมหั่นกับพริกสด
๒. ต้มกะทิ รับประทานได้ทั้งน้ำและเนื้อ เทก้างอ่อนทิ้ง
๓. แกงคั่วกับกะทิจนได้น้ำข้นรสเปรี้ยว
๔. ทอดน้ำมัน ใส่หอมหั่นและพริกสด

**๓.๒๕ ปลาดุกร้า** ปลาดุกร้า คือปลาร้าที่ทำด้วยปลาดุกอุย เพราะเนื้อนุ่ม รสหอมหวาน มัน อร่อย ไม่มีรสคาว

วิธีทำ นำปลาดุกอุยที่เลือกได้ขนาดแล้วมาตัดส่วนหัวทิ้งโดยตัดให้ชิดเยื้องมากที่สุด ควักเอาเครื่องในออกทั้งหมดนำไปล้างจนสะอาด ใช้เกลือเม็ดอัดเข้าไปจนเต็มช่องท้อง ใช้เกลือป่นละเอียดหยาบรอบตัวปลาบางๆ บรรจุลงในภาชนะดินเผาซึ่งเรียกว่าเหยงหรือหม้อเขียว โดยวางสลับหัวสลับหางเป็นชั้นๆ จนเกือบเต็ม ปิดฝาให้มิดกันแมลงวัน หมักทิ้งไว้ค้างคืน จนปลาขึ้นอืดเต็มที่ นำมาล้างน้ำแล้วตากแดดจัด ๒ - ๓ วัน คอยกลับตัวปลาให้ถูกแดดโดยทั่วแล้วนำออกตากน้ำค้างอีกประมาณ ๑ - ๒ คืน ต่อจากนั้นจะใช้ของหนักวางทับให้ตัวปลาแบนออก และนำในตัวปลาถูกซบทิ้งไปด้วย ต่อไปใช้น้ำตาลโตนดที่เคี่ยวไว้ นำปลาลงซุบทีละตัวแล้วยกขึ้นปล่อยให้ น้ำตาลสะเด็ด นำปลาที่ซุบน้ำตาลแล้วไปวางบนเจีย นำไปตากให้แห้งสนิท คอยกลับให้ทั่วและไล่แมลงวัน นำมาทอดในน้ำมันร้อนๆ ยกลงหั่นกระเทียม พริกสด น้ำมะนาว หรือทอดน้ำมันรับประทานกับข้าวร้อนๆ

**๓.๒๖ ขนมลา** ขนมลามี ๒ ชนิด คือ ลาเช็ดกับลาลอยมัน มีวิธีปรุงและวิธีทอดต่างกันเล็กน้อย

ลาเซ็ด เป็นลาที่มีเส้นละเอียด เครื่องปรุงประกอบด้วยแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย และน้ำตาลจากที่เคี้ยวจนข้น (เรียกว่า น้ำผึ้งตาล)

วิธีทำ ใช้ข้าวสารเจ้าที่ซื้อมจนขาว (ใช้สากที่มัดตาเหลือแต่แกนเม็ดข้าว) ล้างให้สะอาดใส่กระสอบกระจุตหมักทิ้งไว้ ๒ คืน แล้วนำมาล้างให้หมดกลิ่น ไม้ด้วยเครื่องไม้แบ่งให้ละเอียด (อาจไม้ ๒ หรือ ๓ ครั้ง) นำไปกรองด้วยผ้ากรอง ๒ ครั้ง แล้วนำแป้งที่ละเอียดนั้นไปบรรจุลงถุงผ้าบางๆ มัดปากถุงให้แน่นนำไปวางแขวนไว้ให้สะเด็ดน้ำจนแค้นตัว (มีเนื้อแป้งไม่มีน้ำผสม) ใช้ของหนักๆ วางทับไว้จนแห้งสนิท นำแป้งที่แห้งแล้วนั้นตำจนร่วนดีแล้วใช้น้ำตาลที่เคี้ยวจนคลุกเคล้าจนเข้ากันดี อาจใช้น้ำสุกผสมเล็กน้อย เพื่อให้แป้งเหลวพอเหมาะที่จะโรยเป็นเส้นได้ไม่ขาดสาย

การโรยเรียกว่า ทอดลา ต้องใช้กระทะขนาดใหญ่ตั้งไฟอ่อนๆ เอน้ำมันมะพร้าวใหม่ (หรือน้ำมันอื่น) ผสมด้วยไข่แดงทาให้ทั่วกระทะ รอให้กระทะร้อนได้ที่ เอาแป้งซึ่งผสมได้ที่แล้วนั้นเทลงในเครื่องโรยเส้น ที่เรียกว่า พรกลา (กะลามะพร้าวเจาะรูถี่ๆ ที่ก้นมีที่จับ) โรยเส้นลงในกระทะโดยโรยวนไปวนมาจนได้แผ่นลาเป็นรูปวงกลมและมีขนาดพองาม รอให้แป้งสุกดีแล้ว ใช้ไม้ไผ่ขนาดนิ้วมียาวประมาณ ๒ ฟุต ด้านหนึ่งเหลาแบนเป็นปากเปิด เรียกว่า ไม้ตีมัน คอยแซะลาปากกระทะไปรอบๆ จนลากลอกออกมาแล้วพับตั้งไว้ในถาดเป็นชุดๆ

#### ลาลอยมัน

มีวิธีการทำแป้งเช่นเดียวกับลาเซ็ด แต่แป้งจะหยาบกว่าเล็กน้อย และใช้น้ำตาลโตนดผสม การโรยเส้นหรือทอดต่างกันตรงที่ ลาลอยมันต้องใส่น้ำมันจำนวนมาก (ครึ่งกระทะหรือมากกว่านั้น) และไม่ต้องใช้ผสม พรกลาลอยมันเจาะรูให้ขนาดโตกว่าพรกลาเซ็ดเล็กน้อย เมื่อแต่ละแผ่นสุกดีแล้ว จะใช้ไม้ไผ่บางๆ สอดพับแผ่นเป็นรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่วคล้ายการพับผ้าเช็ดหน้า ลาลอยมันเมื่อสุกดีแล้วมีสีน้ำตาลอ่อน แต่ละแผ่นที่ทอดเสร็จนำไปวางซ้อนๆ กันในภาชนะแล้วทอดแผ่นใหม่ต่อไป

**๓.๒๗ ขนมติข้า** ขนมติข้า บางถิ่นเรียกว่า เบข้า บางถิ่นเรียกว่า ขนมะเจาะหู หรือเจาะรู

วิธีทำ ล้างข้าวสารเจ้าให้สะอาดแช่น้ำทิ้งไว้ ๑ คืน แล้วนำมาล้างให้หมดกลิ่น ใส่กระสอบกระจุตที่เรียกว่า สอบนึ่ง ให้สะเด็ดน้ำแล้วนำไปตำ (เรียกว่า ทิ่มแป้ง) ด้วยครกตำข้าว โดยใช้สากปลายแหลมตำจนละเอียด ใช้ตะแกรงร่อนส่วนที่ยังไม่ละเอียดออก นำแป้งที่ได้ไปผึ่งแดดจนแห้งสนิท แล้วนำมามาคลุกเคล้ากับน้ำตาลเคี้ยวให้แบนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ นิ้ว ใช้ปลายนิ้วกดตรงกลางให้เป็นรูปคล้ายวงแหวน แล้วนำไปทอดในกระทะโดยใช้น้ำมันมะพร้าวใหม่ อาจทอดพร้อมกันคราวละหลายๆ ชิ้น เมื่อขนมพองตัวและลอยขึ้นให้พลิกอีกด้านทอดให้สุกจนทั่ว แล้วตักขึ้นวางไว้ในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน ทอดชิ้นอื่นๆ ต่อไปจนหมด

น้ำตาลที่นำมาผสมแป้ง อาจใช้น้ำตาลทราย น้ำตาลจาก น้ำตาลโตนดก็ได้ ถ้าใช้น้ำตาลทรายขนมจะมีสีขาวสะอาด ใช้น้ำตาลโตนดขนมจะเป็นสีน้ำตาลอ่อน

#### ๓.๒๘ ขนมพอง ขนมพอง หรือข้าวพอง ทำจากข้าวเหนียว

วิธีทำ นำข้าวสารเหนียวแช่น้ำทิ้งไว้ ๑ คืน แล้วนำมาล้างให้สะอาดจนหมดกลิ่น นำไปนึ่งด้วยสวด (เครื่องปั้นดินเผาปากกว้าง ก้นเล็กเจาะรูหลายรูให้ไอน้ำเข้าด้านล่างออก

ด้านบน) จนสุก แล้วนำมาอัดลงในแบบพิมพ์เป็นรูปตามต้องการ (แบบพิมพ์มักทำด้วยไม้ไผ่แผ่นบางๆ เป็นขอบสูงประมาณ ๑ เซนติเมตร) โดยมากทำเป็นรูปวงกลม รูปพระจันทร์ครึ่งซีก รูปสามเหลี่ยม รูปข้าวหลามตัด และรูปทรงพุ่มข้าวบิณฑ์ เมื่อตกแต่งข้าวเหนียวเป็นรูปตามแบบพิมพ์แล้วจะถอดพิมพ์ออก นำไปใช้อันอื่นๆ รายเรียงไว้บนกระดังหรือภาชนะอื่นๆ แล้วนำไปตากแดดจนแห้ง นำไปทอดในกระทะที่น้ำมันกำลังร้อนจัด (ใช้น้ำมันมะพร้าวใหม่ หรือน้ำมันอื่นๆ) ข้าวเหนียวก็พองฟูขึ้นและคงรูปเดิม เมื่อสุกดีแล้วก็ตักใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน

โดยปกติพองจะเป็นสีขาว แต่ถ้าต้องการให้เป็นสีอื่นก็ใช้สีที่ต้องการ ย้อมข้าวเหนียวตั้งแต่ตอนแช่น้ำ

**๓.๒๙ ขนมบ้า** วิธีเตรียมแป้งเช่นเดียวกับขนมดีซำ ต่างกันที่ขนมบ้าทำด้วยข้าวเหนียว ส่วนขนมดีซำทำด้วยข้าวเจ้า

วิธีทำ เมื่อเตรียมแป้งเสร็จแล้ว ปั้นเป็นรูปกลมขนาดเท่ากับขนมดีซำ แต่ตบให้แบนและบางกว่าเล็กน้อย ไม่ต้องเจาะรูตรงกลาง ถ้าต้องการใส่งาก็ใช้งาขาวงาดำที่คั่วสุกแล้วโรยทับทั้ง ๒ ข้าง แล้วจึงนำไปทอดในน้ำมันที่กำลังเดือดจนสุก ตักใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน เนื่องจากขนมบ้าทำจากข้าวเหนียว จึงยังคงมีน้ำมันเกาะเยิ้มอยู่ตลอดเวลา

**๓.๓๐ ขนมกงหรือขนมไข่ปลา** ขนมกงทำด้วยแป้งข้าวเหนียวคล้ายกับทำขนมบ้า แต่ผสมด้วยหัวกะทิให้รสมันและใส่ไข่เล็กน้อย ใช้ถั่วเขียวคั่วจนสุกแล้วไม่ทิ้งเปลือกจนละเอียด ร่อนด้วยตะแกรงแล้วคลุกกับน้ำตาลเคี้ยวคลึงเป็นรูปกลมรี ขนาดพองาม นำไปคลุกแป้งที่เตรียมไว้จนเข้ากันดี แล้วทอดด้วยน้ำมันจนสุก จะได้ขนมกงรูปคล้ายไข่ปลา ตักใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน

**๓.๓๑ ขนมเบื้อง** ขนมเบื้องทำโดยนำเอาข้าวสารมาล้างน้ำให้สะอาด แช่เมล็ดข้าวให้พองเต็มที่ นำไปโม่ให้ละเอียด ละลายแป้งกับน้ำให้ได้ที เอามะพร้าวขูดคั้นกะทิ ใส่เกลือพริกสเค็ม หั่นต้นหอมเล็กๆ ใส่พริกกลิ้ง แล้วเอากระทะตั้งไฟพอร้อน ทาน้ำมันกระทะพอสมควรเพื่อป้องกันไม่ให้แป้งติดเอาแป้งหยอดลงพอประมาณ หยอดน้ำกะทิลงบนแป้งประมาณ ๑ ส่วนของแป้งขนม ๓ ส่วน ปิดฝา เมื่อสุกตักขึ้นวางในภาชนะ จัดใบตองให้กลมเท่าขนมแล้วปิดลงบนหน้าขนม เมื่อทำอันต่อไปก็ตักขนมปะลงบนใบตองของขนมอีกอัน เพื่อไม่ให้หน้าขนมติดกัน ขนมเบื้องมีหน้าขนมจิ้มรับประทานคู่กัน หน้าขนมมี ๒ ชนิด คือ ชนิดกุ้งผง และชนิดน้ำแกง

ชนิดกุ้งผง ทำโดยตำกุ้งให้ละเอียด คั่วมะพร้าวตำให้ละเอียด คลุกกับน้ำตาลทรายเม็ดเล็ก

ชนิดน้ำแกง ทำโดยผสมน้ำกะทิกับแป้งข้าวเจ้าเล็กน้อยและน้ำตาลทรายใส่ภาชนะตั้งไฟเคี่ยวให้สุก และข้นพอขนมจิ้มติด แล้ววางไว้ให้เย็น ขูดมะพร้าวแก่ใส่ลงในน้ำแกงอีกครั้ง

**๓.๓๒ ขนมดู** ขนมดู เป็นขนมที่ทำโดยนำเอาข้าวสารเจ้ามาล้างน้ำให้สะอาด แช่น้ำให้เมล็ดพองได้ที่แล้วเทใส่ตะแกรงตาเล็กๆ วางไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำไปคั่วให้สุก เมื่อข้าวสารสุกกรอบนำไปโม่ให้ละเอียด แป้งแป้งที่ไม่แล้วไว้ส่วนหนึ่ง เรียกว่า แป้งเชื้อ เอาน้ำตาลโตนดชนิดเหลวใส่กระทะตั้งไฟเคี่ยวจนน้ำตาลข้นได้ที่ ใส่แป้งที่ไม่แล้วลงในกระทะน้ำตาล

นำมะพร้าวแก่ขูดใส่เกลือพอมีรสเค็มใส่รวมกัน คนจนขนมแห้งนำไปปั้น และต้องเอาขนมที่ปั้นเป็นก้อนเสร็จแล้วคลุกแป้งเชื้อเพื่อจะไม่ให้ขนมติดกัน สะตอกในการหีบขนมภายหลัง เพราะขนมดูสามารถเก็บไว้รับประทานได้ประมาณ ๑ สัปดาห์ หรือมากกว่านั้น มีรสชาติหอมหวานมัน มีสีน้ำตาลปนดำ

**๓.๓๓ ขนมปากหม้อ** ขนมปากหม้อ ทำโดยเอาข้าวสารเจ้า ๓ ส่วน ล้างน้ำสะอาดแช่ให้เมล็ดพองได้ที่นำไปไม่ให้ละเอียด และเอาแป้งมันผสม ๑ ส่วน ละลายน้ำให้แบ่งเหลวตามความต้องการ ใส่ขนมปากหม้อมี ๒ ชนิด คือ ใส่หวาน และใส่เค็ม

วิธีทำใส่หวาน ขูดมะพร้าวแก่คลุกกับน้ำตาลทรายและเกลือพอมีรสเค็ม นำถั่วเขียวชนิดที่ไม่มีเปลือกซึ่งคั่วจนหอมแล้วใส่คลุกเล็กน้อย

วิธีทำใส่เค็ม เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันให้ร้อน สับกระเทียมใส่เจียวให้หอมแล้วเอาหมูสับให้ละเอียดใส่ลงผัดพร้อมด้วยน้ำตาลปีบ ๒ ส่วน น้ำตาลทราย ๒ ส่วน หั่นผักกาดเค็มสับละเอียดล้างน้ำให้สะอาด ชยำให้สะเด็ดน้ำ ใส่ลงผัดเกือบจะได้ที่จึงใส่ถั่วลิสงคั่วตำหยาบๆ ผัดจนใส่ขนมมีความเหนียว

วิธีทำขนม เอาผ้าขาวปิดปากหม้อแล้วผูกให้แน่น เจาะรู ๑ รู ตรงริมปากหม้อเพื่อให้ไอน้ำระเหยได้ ใส่แป้งลงในหม้ออย่าให้เกินครึ่งของหม้อแล้วตั้งไฟให้น้ำเดือดใช้ทัพพีคนแบ่งกระจายแบ่งออกให้เป็นแผ่นกลมๆ แล้วปิดฝาคอยให้แป้งสุก จึงนำใส่ขนมใส่พอประมาณว่าแบ่งห่อใส่ขนมได้

ขนมปากหม้อใส่หวานจะต้องราดน้ำกะทิสดด้วย เพื่อไม่ให้ขนมติดกันและเพื่อความอร่อย ส่วนใส่เค็มเอาน้ำมันและกระเทียมเจียวโรย เพื่อไม่ให้ขนมติดกันและมักกลิ่นหอมตอนรับประทาน ขนมปากหม้อนิยมรับประทานกับผักกาดหอม ผักชีและพริกชี้หนู

**๓.๓๔ ทิมเม่า** ทิมเม่า หมายถึงการทำข้าวเม่า ซึ่งเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่ทำจากข้าวเหนียว บางท้องถิ่นเรียกว่า คั่วเม่า หรือ ทำเม่า

วิธีทำ ใช้ข้าวเหนียวที่ยังเป็นข้าวเปลือกซึ่งเก็บเกี่ยวและนวดผัดมาใหม่ๆ ใส่ลงในกระทะที่ตั้งไฟที่ตะกั่วมือ ใช้ไม้คน (ไม้คั่วทำด้วยทางหมากตัดเอาตรงโคนใบ ตรงที่มีส่วนโค้งงอติดใบออกให้หมด) จนเปลือกแตกเห็นข้าวสารขาว และมีเสียงเมล็ดข้าวปะทุ ก็รีบยกขึ้นเทลงในครกตำ (ทิม) ทั้งๆ ที่ยังร้อนอยู่ จนเปลือกข้าวแตกละเอียดเป็นเนื้อข้าวแบนๆ ปนรำข้าว จากนั้นก็ตำข้าวเม่า ใส่กระดังงัดเอารำออกก็จะได้ข้าวเม่า

บางท้องถิ่น จะนำข้าวเม่าที่ยังไม่ได้ผัดเอารำข้าวออก ใส่ลงในกระทะคั่วอีกครั้งหนึ่ง เรียกว่า คั่วลูกต่อ ซึ่งเมื่อผัดเอารำออกแล้ว จะได้ข้าวเม่าที่กรอบคล้ายข้าวพอง

การรับประทานนำข้าวเม่าไปคลุกกับมะพร้าวสดๆ เดิมเกลือปนเล็กน้อย ต้องการให้หวานก็ใส่น้ำตาลทราย

**๓.๓๕ ขนมด้วง** ด้วง เป็นขนมชนิดหนึ่ง ทำโดยนำข้าวสารเหนียวขาวหรือดำมาล้างให้สะอาด แขน้ำกะดูว่าเมล็ดข้าวเหนียวพองได้ที่ นำไปไม่ให้ละเอียดแล้วใส่ถุงผ้าที่ทำให้สะเด็ดน้ำได้ ดูว่าแบ่งสะเด็ดน้ำดีแล้ว นำไปนวดกับมะพร้าวที่ขูดเตรียมไว้ พร้อมด้วยเกลือพอมีรสเค็ม เมื่อนวดแบ่งเสร็จ ปั้นแบ่งให้เป็นตัวกลมรี แล้วนำไปทอดในน้ำมันที่ร้อนจัดจนตัวขนมภายนอกกรอบ เอาน้ำใส่กระทะตั้งไฟพร้อมด้วยน้ำตาลทราย เกลือ เคี้ยวจนน้ำตาลเกือบแห้ง

เอาตัวขนมที่ทอดแล้วใส่ลงคลุกน้ำตาล คนจนน้ำตาลแห้งและเกาะตัวขนม ยกมารับประทานได้

**๓.๓๖ ขนมป้าจอก** ป้าจอก เป็นชื่อขนมชนิดหนึ่ง ประดิษฐ์โดยนำแป้งข้าวเจ้าผสมกับน้ำตาลที่มีเชื้อยีสต์อยู่ อัตราส่วนแป้งข้าวเจ้า ๑.๕ ลิตร ต่อน้ำตาล ๑ ลิตร (มักใช้น้ำตาลโตนด) ผสมน้ำอีก ๑ ลิตร คนให้เข้ากันแล้วหมักไว้ ๕ - ๖ ชั่วโมง ให้เชื้อยีสต์ที่อยู่ในน้ำตาลกระจายไปทั่วเพื่อให้ขนมฟู เมื่อหมักแบ่งได้ที่แล้วก็นำไปใส่ในจอก (ถ้วยตะไลหรือถ้วยชาจีน) ซึ่งวางเรียงอยู่ในถาด เมื่อใส่ทั่วถาดแล้วก็นำไปนึ่งในลังหรือกระทะ ร่อนกระทะทิ้งขนมสุก นำมาแคะใส่ภาชนะ เมื่อเวลารับประทานจะใช้มะพร้าวผสมกับเกลือเล็กน้อยพอมีรสมันเค็มเคล้ากับขนมแล้วรับประทาน

**๓.๓๗ ขนมดั่ง** ดั่ง เป็นขนมชนิดหนึ่ง ทำโดยเอาข้าวเหนียวขาวล้างน้ำให้สะอาดแล้วแช่ให้เมล็ดพองได้ที่ นำไปโม่ให้ละเอียด เอาแป้งผสมกับน้ำตาล กะให้พองดีแล้วใส่ภาชนะนำไปนึ่งให้สุก ขนมเมื่อสุกจะมีลักษณะแข็ง แต่ไม่เหนียวและมีรสจืดสนิท เวลารับประทานต้องจิ้มน้ำตาล หรือตัดขนาดพอคำแล้วราดน้ำตาล โดยนำน้ำตาลโตนดชนิดเหลวตั้งไฟเคี่ยวให้ข้นทิ้งไว้ให้เย็นสำหรับจิ้ม

**๓.๓๘ ลูกเนียงต้ม** ลูกเนียงต้ม เป็นอาหารประเภทของหวาน หรืออาหารว่างที่ใช้ลูกเนียงซึ่งแก่จัดนำมาผ่าซีกต้มให้สุก นำมาคลุกหรือจิ้มกับมะพร้าวขูด ที่ผสมกับเกลือปนและน้ำตาลทราย

ขั้นตอนในการทำลูกเนียงต้ม เริ่มจากการเลือกลูกเนียงที่แก่จัด นำมาปอกเปลือกนอกออกโดยไม่ต้องปอกเยื่อของเมล็ดแล้วผ่าเป็น ๒ ซีก จากนั้นนำไปต้ม โดยใส่น้ำให้ท่วมลูกเนียง ต้มด้วยไฟแรงประมาณ ๒ - ๓ ครั้ง แล้วนำลูกเนียงออกมาแช่น้ำและรับประทานได้ ทั้งนี้อาจแช่น้ำเก็บไว้รับประทานได้นานถึง ๑๕ วัน แต่ต้องเปลี่ยนน้ำที่แช่ทุกวัน

**๓.๓๙ ลูกสะตอดอง ลูกตอดอง** ลูกสะตอ คือผลที่ได้จากฝักของต้นสะตอซึ่งเป็นไม้ยืนต้น ลูกสะตอสามารถกินเป็นผัก หรือปรุงเป็นอาหารก็ได้ โดยกินได้ทั้งสดๆ หรือนำมาทำให้สุกด้วยการต้ม เผา ปิ้ง หรืออบ เป็นต้น นอกจากนั้นสามารถนำมาดองได้อีกด้วย

ลูกสะตอดอง มีกรรมวิธีในการทำคือ นำฝักที่แก่จัด มาต้มน้ำให้เดือดประมาณ ๑๕ นาที (ถ้านานเกินไปเมล็ดจะเปื่อย) จากนั้นแช่ในน้ำเย็น แกะเมล็ดออกจากฝักนำไปแช่ในน้ำเย็น และล้างให้สะอาดวันละ ๒ - ๓ ครั้ง ประมาณ ๓ วัน (เพื่อให้หมดเมือกซึ่งเกิดจากเนื้อเยื่อที่หุ้มเมล็ด) จึงนำไปบรรจุลงในภาชนะที่จะใช้ดอง นำน้ำเกลือที่ต้มสุกและทิ้งไว้เย็นแล้ว ใส่ลงในภาชนะให้ท่วมเมล็ดสะตอแล้วใส่น้ำตาลทรายเล็กน้อย ปิดฝาให้สนิททิ้งไว้ ๕ - ๗ วัน ก็สามารถนำมารับประทานได้

**๓.๔๐ ลูกประดอง** ลูกประดอ เป็นผลของต้นประซึ่งเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ มีลักษณะคล้ายกับผลของยางพารา ผลหนึ่งๆ มี ๓ - ๔ เม็ด เมื่อผลแก่จัดเปลือกจะแยกออกเมื่อดึงจะร่วง การนำลูกประมากิน ต้องนำมาทำให้สุกเสียก่อน เช่น กะเทาะเปลือกออกแล้วนำเนื้อในเม็ดมาคว่ำ หรือย่าง นำมาตำน้ำพริกแทนถั่วลิสง หรือกึ่งแห้ง อีกวิธีหนึ่งคือนำมาต้มใส่แกงต้มกะทิ หรือนำมาดอง

การทำลูกประดอง มีวิธีการทำคือ ต้มเม็ดลูกประนานประมาณ ๒๐ นาที (ถ้านานเกินไปจะเปื่อย) แล้วนำไปแช่น้ำเย็นทิ้งไว้ ๑ คืน จากนั้นนำมาล้างให้สะอาด แล้วบรรจุ

ภาชนะที่ต้องใช้ต้อง ใส่ น้ำสะอาดให้จุ่มลูกประ เสีเกลือและน้ำตาลทราย เสร็จแล้วปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ ๗ - ๑๐ วัน ก็นำมารับประทานได้

**๓.๕๑ ลูกเนียงดอง** ลูกเนียง เป็นผลของต้นเนียงซึ่งเป็นไม้ยืนต้น ผลของเนียง สามารถกินเป็นผักได้ทั้งสดๆ ตั้งแต่ ผลอ่อนถึง แก่จัด ผลแก่สามารถนำไปเพาะเมล็ด (ลูกเนียง หวาน) หรือทำเป็นลูกเนียงดองไว้รับประทานได้เช่นเดียวกัน อีกทั้งสามารถนำไปต้มทำเป็น ของหวานได้อีกด้วย

กรรมวิธีในการทำลูกเนียงดองคือ นำลูกเนียงสดที่แก่จัดมาปอกเปลือกนอกออก ให้เหลือเฉพาะเมล็ดและเนื้อเยื่อที่หุ้มเมล็ด จากนั้นนำไปเพาะเมล็ด โดยฝังในดินร่วนกลบดิน ให้หนาประมาณ ๑ เซนติเมตร รดน้ำให้ชุ่มอยู่เสมอ ประมาณ ๑๐ - ๑๕ วัน เมล็ดเริ่มงอก นำ เมล็ดมาขูดผิวที่ละซีก ล้างน้ำให้สะอาด นำไปตากแดดให้แห้ง นำมาลวกน้ำร้อนแล้วแช่น้ำเย็น จากนั้นนำไปบรรจุภาชนะที่ต้อง ใส่เกลือ น้ำตาลทราย และใส่น้ำที่สะอาดจนท่วมลูกเนียงเพาะ ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ ๕ - ๗ วัน ก็นำมากินได้

**๓.๕๒ เคยกุ้ง** วิธีทำ เอากุ้งเคยใส่ตะแกรงล้างให้สะอาด เกลือกุ้งกับเกลือใน อัตราส่วน ๔:๑ หมักไว้ ๑ คืน นำมาโขลกด้วยครกตำข้าวให้พอแหลก เรียกว่า เซเคย จากนั้น นำใส่สาตคล้า (สานด้วยเปลือกต้นกล้วย) ตากแดดพอสวยแล้วเซเป็นครั้งที่สองจนละเอียด ในขั้นตอนนี้ต้องใช้มือช่วยขยำแล้วควักออกจากครกด้วยไม้พายนำไปใส่ในไหหรือโถงอัดให้แน่น ปิดปากโถงด้วยจากหรือใบตอง ชัดด้วยไม้ไผ่ให้แน่น เรียกว่า ชัดน้ำ แล้วใช้เกลือโรยบางๆ ทับ บนอีกชั้นหนึ่ง บางท้องถิ่นราดน้ำผึ้งจากแทนการโรยเกลือ จากนั้นทิ้งไว้ราว ๖ เดือน ก็จะได้ เคยกุ้งใช้ปรุงอาหาร

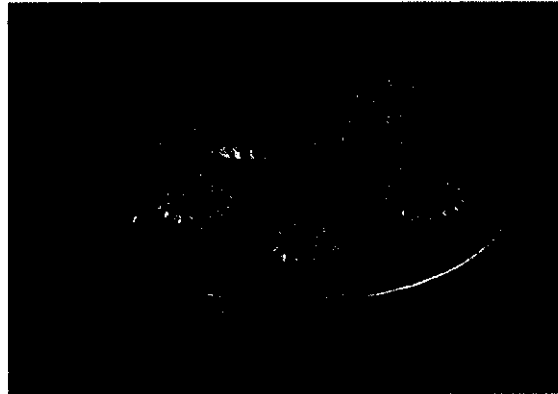
## ๔. ศิลปกรรม

### ๔.๑ เครื่องถมนครศรีธรรมราช

เป็นศิลปหัตถกรรมที่มีชื่อเสียงมากของนครศรีธรรมราช ทำโดยใช้ผงยาถม ผสม น้ำประสานทองถมลงบนลวดลายที่แกะสลักบนภาชนะหรือเครื่องประดับแล้วขัดผิวให้เป็นเงางาม เครื่องถมนครมีกำเนิดมาตั้งแต่สมัยอยุธยา แต่ที่มาของวิธีการทำเครื่องถมยังเป็นที่ถกเถียง ไม่ยุติ บางคนกล่าวว่าได้รับเทคนิควิชาการจากโปรตุเกส สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้า กรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ทรงสันนิษฐานว่าได้รับความรู้จากชาวอินเดีย พระวิศาลศิลปกรรม เชื่อว่าเกิดขึ้นจากภูมิปัญญาของคนไทยเอง บางคนก็ว่ารับมาจากอิหร่านหรือกรีกบ้าง

การทำเครื่องถมนครมี ๒ แบบ คือ ลงยาถม เรียกว่าถมเงิน แบบหนึ่ง เป็น แบบที่ทำสืบทอดมาแต่โบราณ และลงยาสี เรียกว่าถมทอง หรือถมตะทองอีกอย่างหนึ่งเป็นแบบ ที่มีในชั้นหลัง เครื่องถมนครได้ทำเป็นภาชนะเครื่องใช้ต่างๆ เช่น แหวน กำไล มีด เขียนหมาก ชันน้ำพานรอง หีบทองลงยา ตาบฝึกทอง

ด้วยเหตุที่เครื่องถมนครเป็นงานที่มีฝีมือดีมาก จึงได้ใช้เป็นเครื่องบรรณาการ ครั้งสำคัญทั้งในประเทศและต่างประเทศหลายครั้ง กล่าวคือ ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ทรงมีรับสั่งให้เจ้าเมืองนครศรีธรรมราชส่งช่างถมฝีมือดีไปยังกรุงศรีอยุธยา เพื่อทำไม้กางเขนถม ส่งไปพระราชทานสันตปาปาที่กรุงวาติกัน ทำเครื่องใช้ถมถวายพระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๔ แห่งฝรั่งเศส



เครื่องใช้ทอง

เขียนหมาก  
เงินทอง  
และลงยาราชาชาติ

ต่อมาในสมัยรัตนโกสินทร์ เจ้าพระยาบวรราชนครราชสีมา (น้อย) นำพระเสลี่ยงหรือพระราชยานถมและพระแท่นถมหมอนเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว เจ้าพระยาบวรราชนครราชสีมา (น้อยกลาง) ได้นำเรือพระที่นั่งกราบบังคมทูลกับพระเก้าอี้ถมซึ่งใช้เป็นพระที่นั่งภัทรบิฐ ถวายพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และทรงมีรับสั่งให้เมืองนครราชสีมาทำเครื่องถมหลายชิ้นส่งไปถวายสมเด็จพระนางเจ้าวิกตอเรีย แห่งประเทศอังกฤษ และส่งไปถวายพระเจ้าโนโปเลียนที่ ๓ แห่งฝรั่งเศส รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดให้เจ้าพระยาสุธรรมมนตรี (หนูพร้อม) ทำพระแท่นพุดตานถมเพื่อตั้งในท้องพระโรงกลางพระที่นั่งจักรีมหาปราสาทในรัชกาลปัจจุบัน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงนำชุดน้ำชาถมทองไปพระราชทานแด่ประธานาธิบดีไอเซนฮาวร์ แห่งสหรัฐอเมริกา

การสืบทอดวิธีการทำเครื่องถม แต่เดิมสืบทอดกันแบบพ่อสอนลูก ครูสอนศิษย์ ต่อมาในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระรัตนธัชมุนี (ม่วง) เจ้าคณะมณฑลนครราชสีมาในเวลานั้น ได้ก่อตั้งโรงเรียนช่างถมขึ้น และพัฒนาต่อมาเป็นวิทยาลัยศิลปหัตถกรรมนครราชสีมา สืบทอดความรู้ในการทำเครื่องถมมาตราบจนทุกวันนี้

#### ๔.๒ จิตรกรรม

จิตรกรรม เป็นงานศิลปะแขนงหนึ่งซึ่งเริ่มตั้งแต่การเขียนภาพเป็นลายเส้นจนระบายสี เกิดจากความคิดหรือแรงบันดาลใจจากชีวิตความเป็นอยู่ สภาพการสร้าง ความเชื่อ และความเลื่อมใสศรัทธา ให้ความรู้สึกสะท้อนใจ ประทับใจ ในนครราชสีมา มีจิตรกรรมที่น่าสนใจปรากฏอยู่ ได้แก่ จิตรกรรมภายในอุโบสถวัดชานา ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครราชสีมา เป็นภาพเขียนสมัยรัตนโกสินทร์ จิตรกรรมบนไม้กระดานคอสองระหว่างเสาในอุโบสถเก่า วัดท่าโคตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จิตรกรรมที่ฝาผนังอุโบสถ ลายดอกไม้ร่วง วัดวิหารสูง ตำบลคลัง อำเภอเมือง จิตรกรรมที่วิหารเขียน วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง ปัจจุบันชำรุดเสียหายแล้ว

นอกจากนี้ยังมีจิตรกรรมที่มีฝีมือปรากฏอยู่ในหนังสือสมุดภาพพระบุญคู่พระธรรมอีกจำนวนมาก

#### ๔.๓ ประติมากรรม

นครราชสีมาเป็นเมืองเก่า มีประติมากรรมหลายรูปแบบตั้งแต่สมัยโบราณจนยุคปัจจุบัน ดังนี้

เทวรูปในศาสนาพราหมณ์ เช่น พระคเณศวร์ พระนารายณ์ พระพิฆเนศวร์



พระพุทธรูปแกะสลักไม้สมัยอยุธยาตอนปลาย ธนบุรี และรัตนโกสินทร์  
การแกะสลักไม้หน้าจั่วพระอุโบสถวัดสระเรียง ฝีมือช่างประมาณสมัยอยุธยา  
ตอนปลาย ตั้งแสดงที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ นครศรีธรรมราช

พระพุทธรูปประธานในพระวิหารหลวง และพระพุทธรูปในห้องมหาสมบัติ  
พระบรมราชา หรือ พระเจ้าตากโม เป็นต้น

อนุสาวรีย์วีรไทย ที่กองทัพภาคที่ ๔ ท่าแพ

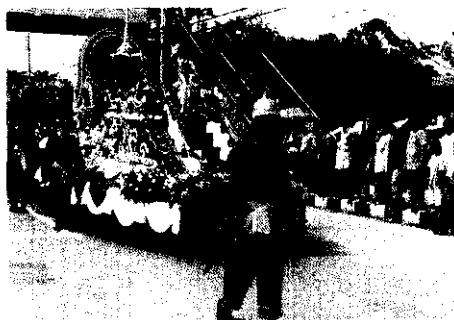
พระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว สนามหน้าเมือง

พระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว กองทัพภาคที่ ๔

## ๕. ศาสนาและขนบธรรมเนียมประเพณี

ชาวนครศรีธรรมราชสามารถประยุกต์ใช้คำสอนและหลักธรรมของศาสนาต่างๆ  
รวมทั้งแนวคิดต่างๆ เข้าไว้ด้วยกันได้เป็นอย่างดีมาตั้งแต่สมัยก่อน นครศรีธรรมราชจึงมีคติ  
ความเชื่อและพิธีกรรมที่ต้องปฏิบัติหลายอย่าง ดังนี้

๕.๑ การทำบุญสิบเคราะห์ คือการทำบุญในวันสารทเดือน ๑๐ ตามคติความเชื่อ  
ที่เริ่มจากเรื่องบรรพบุรุษผู้ล่วงลับของพระเจ้าพิมพิสารมาขอส่วนบุญ จึงเกิดประเพณีทำบุญ  
ให้แก่บรรพบุรุษผู้ล่วงลับแล้ว และได้พัฒนามาเป็นงานบุญสารทเดือน ๑๐ อันเป็นงาน  
ประเพณีที่ยิ่งใหญ่ของภาคใต้



ขบวนแห่หมรับ  
งานบุญ  
สารทเดือน ๑๐

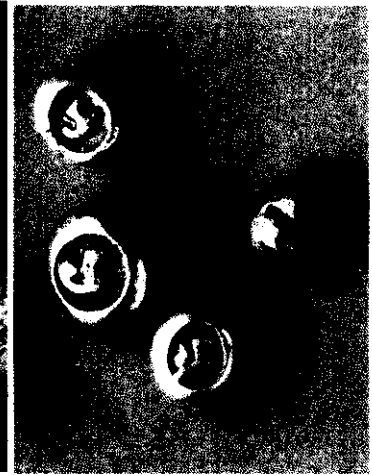
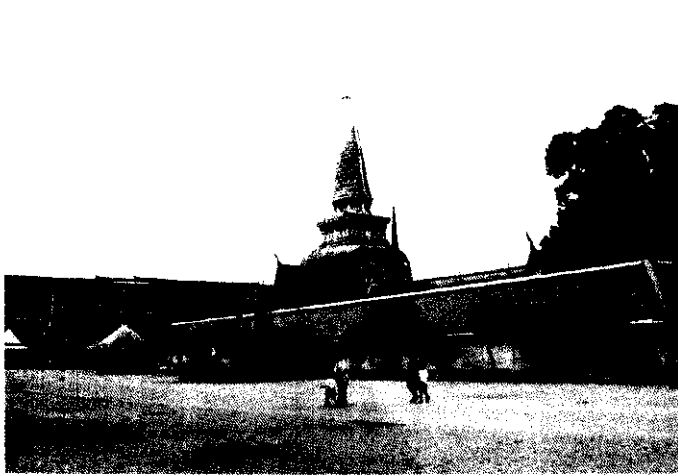


๕.๒ ความเชื่อมั่นในพระพุทธรูป นิยมสร้างเจดีย์อยู่ในวัดต่างๆ ไปทุก  
อำเภอโดยมีพระบรมธาตุเมืองนครศรีธรรมราชเป็นต้นแบบ รวมทั้งการสร้างพระพุทธรูปปางต่างๆ  
และสิ่งของอันเกี่ยวเนื่องด้วยพุทธประวัติ เช่น พระพุทธรูปบาทจำลอง

๕.๓ ความเชื่อมั่นในหลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์ ที่ว่า การบูชา  
ทุกชนิดเป็นของสูง เป็นสิ่งที่ควรเคารพยกย่องนับถือ ชาวนครศรีธรรมราชจึงนิยมสักการะบูชา  
รูปเคารพทั่วไป รวมทั้งต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ เช่น ต้นโพธิ์ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น คิวสิงค์ เหล็กไหล  
ชวานฟ้า หรือแม้แต่หนังสือคัมภีร์

๕.๔ ความเชื่อมั่นในอิทธิฤทธิ์ของหัวนะโม หัวนะโมคือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่  
พระเจ้าศรีธรรมราชาโปรดให้ทำขึ้นจากพิธีกรรมอันสูงยิ่งของพราหมณ์ เพื่อให้เป็นของขลัง  
คุ้มครองเมืองนครศรีธรรมราช

๕.๕ ความเชื่อมั่นในบาปบุญคุณโทษ ความดี ความชั่ว และความ  
กตัญญูตอบแทนคุณผู้มีพระคุณ เช่น การขอขมาแม่น้ำลำคลองโดยจัดให้มีพิธีลอยกระทง  
การทำขวัญข้าวหรือทำบุญแม่โพสพ หลังฤดูเก็บเกี่ยว เป็นต้น



๕.๖ ความเชื่อมั่นในคุณมารดา จึงมีประเพณีให้เด็กชายอายุ ๗ ขวบ ขึ้นไปได้ บวชเณร หรือบรรพชาภาคฤดูร้อนเพื่อตอบแทนคุณโยมมารดา และเข้าใจหลักธรรม ตั้งแต่ยังเยาว์ เพื่อสืบทอดความเป็นคนของ “นครของพระเจ้าศรีธรรมมาโคกราช” ต่อไปว่า รุ่งเรืองในทางธรรม

## ๖. การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

นครศรีธรรมราชเป็นจุดกำเนิดแหล่งทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดในภาคใต้ไม่ว่าจะเป็นภูเขา ป่าไม้ สัตว์ป่า แม่น้ำลำคลอง ผืนดินอันอุดมสมบูรณ์ ป่าชายเลน ชายทะเล น้ำตก ท้องนา แร่ธาตุ อาหารทะเล พืชผักผลไม้ และผลิตผลจากป่านครศรีธรรมราชจึงได้เร่งรัดพัฒนาและอนุรักษ์ไปพร้อมๆ กัน เช่น

๖.๑ การพิทักษ์ต้นน้ำลำธาร ด้วยการพัฒนาชุมชนที่เข้าไปอยู่บริเวณต้นน้ำลำธารให้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ เช่น ที่หมู่บ้านคีรีวง อำเภอลานสกา เป็นต้น

๖.๒ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริลุ่มน้ำปากพนัง ในบริเวณอำเภอปากพนัง หัวไทร เขียวใหญ่ ชะอวด ให้เป็นแหล่งน้ำที่สามารถทำการเกษตรกรรมแบบยั่งยืน

๖.๓ การใช้ธรรมชาติเป็นแหล่งท่องเที่ยว เช่น สนับสนุนการขึ้นเขาหลวงที่อำเภอลานสกา การเดินสำรวจเขาหมอน อำเภอ نابอน การเดินป่าด้วยช้างและล่องแก่งที่กรุงชิง อำเภอกำแพงแสน การเที่ยวชมน้ำตกพรหมโลกที่ อำเภอพรหมคีรี น้ำตกกะโรมที่ อำเภอ ลานสกา น้ำตกคลองจั่น ที่อำเภอนาบอน น้ำตกท่าแพ ที่กิ่งอำเภอช้างกลาง น้ำตกปลิวที่อำเภออร่อนพิบูลย์ เป็นต้น

๖.๔ การพัฒนาป่าชายเลน ที่เสื่อมเสียไปจากการทำนาถุ้งเลี้ยงให้เป็นป่าชายเลนเพื่อให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์น้ำตามธรรมชาติต่อไปที่อำเภอปากพนัง

๖.๕ การพัฒนาโบราณสถานให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว พัฒนาโบราณสถาน ตุมปัง อำเภอกำแพงแสน โบราณสถานบ้านโมคลาน อำเภอกำแพงแสน โบราณสถานเขาตา อำเภอลิขิต รวมทั้งวัดเขาขุนพนม อำเภอพรหมคีรี ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญของเมืองนครศรีธรรมราช

๖.๖ การปลูกพันธุ์ไม้ป่าบนภูเขาบริเวณต้นน้ำลำธารแม่น้ำตาปี ในเขตอำเภอพิปูน เป็นต้น

พระบรมธาตุ  
วัดพระมหาธาตุ  
วรมหาวิหาร

ศิวิลิ่ง พบที่วัด  
เทพราช (ร้าง)  
อำเภอสิชล

ห้วยมะโม