

ແຈ້ງ

ຕຳນາຄວນດູ່ ເຄີມແຍກອອກມາຈາກຕຳນາຄົມຫາດເມື່ອປີ ພ.ສ.2521 ປັຈຈຸບັນເປັນຕຳນາລົດທີ່ຕັ້ງອູ່ໃນເບຕກາປົກກະອງຂອງບໍາກອນຂອງ
ສອງທຶນ ປະກອບດ້ວຍ 11 ມູນໆບ້ານ ໄດ້ແກ່ ມູນໆ 1 ບ້ານຫນອງແວງຫາວ ມູນໆ 2 ບ້ານຫນອງແສງ ມູນໆ 3 ບ້ານໂນນທ່ອນ ມູນໆ 4 ບ້ານ
ຫນອງໄຟ້ນ້ອຍ ມູນໆ 5 ບ້ານຄວນດູ່ ມູນໆ 6 ບ້ານໂນນສະາດ ມູນໆ 7 ບ້ານຫວ້າຫນອງແວງ ມູນໆ 8 ບ້ານຫນອງບ້າວລອງ ມູນໆ 9 ບ້ານກຸດຫວ້າ
ມູນໆ 10 ບ້ານຫວ້າທະກ້າ ມູນໆ 11 ບ້ານປ້າຫວາຍ

ອາຊີຟ່ອລັກ ຕຳນາ

ອາຊີຟ່ອສະບິນ ກອັກໄໝມ ເລີ່ຍສັດວ ແລະ ທ່າງ

ຕຳຮັບມູນໆບ້ານ ດອນດູ່ອ.ຫນອງສອງທຶນ ຈ.ຂອນແກ່ນ

ສ່ວນປະກອບ

ສ່ວນປະກອບ

ພຣິກຫຍວກຫວີ້ອພຣິກຫຼື້໌ພິເພາ

5 ຂີດ

ມະເຂົ້ອເຖິກ

1 ຂີດ

ນໍ້າມະນາມເປີຍກ

1.5 ຂີດ

ຫອມຫວ້າແດງເພາ

1 ຂີດ

ຜັກຈີ

0.2 ຂີດ

ກຣະເຕີມເພາ

1 ຂີດ

ເກລື້ອປັນ

1 ຊົ່ອນ ໂຕິະ

ນໍ້າປລາຮ້າ

35 ຜີ້ຈີ

ນໍ້າຕາລປິ້ນ

ຄຣິ່ງຊົ່ອນ ໂຕິະ

ນໍ້າປລາ

18 ຜີ້ຈີ

วิธีการปรุง

- พริกและมะเขือเทศ นำมานำา
- ปอกเปลือกพริกและมะเขือเทศ
- แล้วนำมาโขลกใส่กระเทียมเผา
- หอมเผาโขลก แล้วใส่เกลือป่น
- น้ำปลาร้าน้ำตาลปืน น้ำปลา
- ปรุงรสตามต้องการ



หมู่บ้าน ตอนคู่ เป็นกลุ่มที่ได้รับรางวัลสุขอนามัยดีเด่น

อ้างอิง

สุพัตรา ชาติบัญชาชัย. (2546). ตำรับอาหารอีสาน. ขอนแก่น : [มหาวิทยาลัยขอนแก่น]