

คู่มือสูตรอาหารพื้นบ้าน

ตามโครงการส่งเสริมอนุรักษ์อาหารพื้นบ้าน
ตำบลบ้านกลาง ประจำปี 2567

ขนมจีนอิสลาม

“ ละแซ ”



ขนมเหนียว/กาตง/ปอลี่



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง
อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี



ขนมจีนอิสลาม

“ ละแซ ”



ส่วนประกอบ



1. เส้นละแซทำจากแป้งข้าวเจ้า 1 กิโลกรัม
2. แป้งมัน น้ำกะทิ ปลาสด 1/2 กิโลกรัม
3. น้ำตาลทราย ส้มแขก เกลือ พงชูรส
พริกสด หั้วหอม 1 ชีด
4. ขิง 1 ชีด
5. กระเทียม 8 หัว
6. ประเภทผัก ได้แก่ แตงกวา ถั่วฝักยาว
ดอกกาหลา ยอดมะม่วงหิมพานต์
กะหล่ำปลี ผักชีล้อม



ขนมจีนอิสลาม

“ ละแซ ”



วิธีการทำ

1. แป้งละแซ นำข้าวเจ้าผสมกับแป้งมัน ละลายน้ำ ใส่ ถาดนำไปนึ่งจนสุก นำมาน้วนให้เป็นกลมยาว แล้วนำมาตัดให้เป็นชิ้น ๆ ใส่ภาชนะวางไว้
2. ทำเครื่องแกง นำหัวหอม กระเทียม ขิง ข่า พริกสด โขลกเข้าด้วยกัน นำพลาสติกทำให้สะอาดนำไปต้มจนสุก แกะเนื้อออกนำมาโขลกกับพริกแกงที่โขลกไว้แล้ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำน้ำกะทิที่เตรียมไว้ตั้งไฟปานกลาง ต้องคนตลอดเวลาอย่าให้น้ำกะทิแตกมัน ใส่เครื่องแกงพร้อมปลาที่โขลกผสมไว้ลงในน้ำกะทิจนเดือด ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล ผงชูรส ส้มแขก 3-4 ชิ้น ซิมดูให้พอดี เดือดแล้วยกลง



ขนมจีนอิสลาม

“ ละแซ ”



วิธีทำพริกน้ำส้ม



นำพริกสดมาโขลก ผสมเกลือชนิดหน่วยเติมน้ำส้ม
สายชูลงไปการรับประทาน เอาเส้นละแซที่หั่นไว้
ตักใส่จาน ราดน้ำแกงลงไปกินกับผักที่หั่นหรือ
ตัดเหมือนผักขนมจีน เช่น แตงกวา ถั่วงอกยาว
ดอกดาหลา ยอดมะม่วงหิมพานต์ กะหล่ำปลี
ผักชีล้อม ถ้าไม่เปรี้ยวใส่พริกน้ำส้มลงไปปรับ
ประทานได้ตามใจชอบประโยชน์ มีคุณค่าทาง
อาหารโดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรต (ละแซ) โปรตีน
และเกลือแร่จากผักสดต่างๆ นิยมทานแทนข้าว
1 มื้อได้

❖ ขนมหเหนียว/กาตง/ปอลี่ ❖



วิธีทำขนมหเหนียว

แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1. น้ำเชื่อม ข้าวพอง และ แป้งขนม
เมื่อเริ่มทำ ให้เริ่มจากน้ำเชื่อมก่อน
2. ทำข้าวพอง และ
3. แป้งขนม ตามลำดับ เท่านั้น ก็จะได้
ขนมหเหนียว หน้าตาน่ารับประทาน
ประทานไว้ทานที่บ้านได้แล้ว



ส่วนผสมน้ำเชื่อม

1. น้ำตาลมะพร้าว จำนวน 2 กิโลกรัม
2. น้ำเปล่า 8 ถ้วยตวง
3. เกลือ 1 ช้อนชา

ส่วนผสมข้าวพอง

1. ข้าวหอมมะลิเก่า 1 ถ้วย
2. น้ำมันสำหรับทอด 1 ถ้วย

❖ ขนมห่อนียว/กาตง/ปอลี่ ❖



ส่วนผสมแป้งขนม

1. แป้งข้าวเหนียว 1 ถ้วยตวง
2. น้ำเปล่า 1/4 ถ้วยตวง
3. มะพร้าวขูดขาว
4. สีผสมอาหาร ตามชอบ



วิธีทำน้ำเชื่อม

1. ใส่น้ำตาลมะพร้าว น้ำเปล่า จากนั้น เปิดไฟแรง คนให้น้ำตาลละลายดี
2. ใส่เกลือลงไป คนให้ละลายเข้ากัน แล้วต้มต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าน้ำจะเดือด ถ้ามีฟองให้คอยช้อนฟองออก พอน้ำเดือดดีแล้ว ให้ปิดไฟ
3. เทน้ำเชื่อม กรองใส่ผ้าขาวบางให้น้ำเชื่อมมีความใส จากนั้น เทใส่หม้อต้ม ต้มด้วยไฟอ่อน ต้มต่อไปเรื่อยๆ ประมาณ 1 ชั่วโมง ระหว่างนี้ ห้ามคนหรือห้ามแตะต้องเด็ดขาด เพราะจะกลับไปเป็นก้อนน้ำตาลได้
4. พอต้มไปเรื่อยๆ จนได้น้ำเชื่อม ที่มีความข้นเหนียวมาก ตักขึ้นมาแล้ว หยอดเป็นสายได้ไม่ขาด เสร็จแล้ว ให้ปิดไฟ ผักทิ้งไว้ให้เย็น

❖ ขนมห่อนียว/กาตง/ปอผี ❖



วิธีทำข้าวพอง

1. นำข้าวหอมมะลิเก่า ไปหุงให้สุก
2. เสร็จแล้ว นำมาเกลี่ยให้แยกออกจากกันแล้ว ตากแดด 2 วัน ให้ข้าวแห้ง และ แยกจากกันเป็นเม็ด ๆ
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไปให้ท่วม วอร์มให้ น้ำมันร้อนจัด จนมีไอร้อนขึ้นมา
4. ใส่น้ำมันหอมมะลิลงไป ทอดให้มีสีเหลือง เสร็จแล้ว ตักขึ้น ผักให้สะเด็ดน้ำมัน

ขนมเหนียว/กาทง/ปอลี่

วิธีทำแป้งขนม

1. ตั้งซึ้งนึ่ง ต้มน้ำให้เดือด ห่อมะพร้าวชุบขาวด้วยผ้าขาวบาง แล้วใส่ซาม นำไปนึ่งด้วยไฟแรง เป็นเวลา 25 นาที เสร็จแล้ว ผักทิ้งไว้
2. ทำแป้งขนม โดยเตรียมซามผสม ใส่แป้งข้าวเหนียวลงไป จากนั้นค่อย ๆ ทยอยใส่น้ำเปล่าลงไป พร้อมกับนวดแป้งไปด้วย จนกว่าแป้งจะจับตัวเป็นก้อน และ มีความนุ่ม นุ่มเหนียว
3. พอได้แป้งที่มีความนุ่มเหนียวดีแล้ว ให้นำมาเป็นท่อนกลมยาว วางใส่ถาดอบ แล้วใช้นิ้วตบแบ่งแป้งให้เป็นท่อน ๆ และ มีความยาวตามที่ต้องการ (ถ้าต้องการแป้งขนมอื่น ๆ ให้ใส่ส่วนผสมอาหารตามชอบ ประมาณ 1 หยด แล้วนวดให้ได้สีตามที่ต้องการ)
4. ตั้งซึ้งนึ่ง ต้มน้ำให้เดือด วางถาดใส่แป้งขนมลงไป นึ่งด้วยไฟแรง เป็นเวลา 7 นาที
5. พอแป้งขนมสุกได้ที่แล้ว ให้นำออกมาตัดแบ่งเป็นท่อน ๆ แล้วคลุกกับมะพร้าวชุบขาว
6. จัดเสิร์ฟ วางขนมเหนียวใส่จาน โรยหน้าด้วยข้าวทอด ราดด้วยน้ำเชื่อม เป็นอันเสร็จ