

# แกงหน่อไม้ บึงหล่ม

“อร่อยคัก มั๊กหลาย”

Bamboo Shoots Curry from  
Bueng Lom  
“Delicious, I like so much”



แชนบีเบียน นางสาวปาริชาติ ทุ่งนาคัด  
เบอร์โทรศัพท์ 066 117 3068  
ที่อยู่ 86 หมู่ที่ 6 ตำบลดงขวาง  
อำเภอเมืองนครพนม  
จังหวัดนครพนม

Champion Miss Parichat

Thungnath

Telephone 066 117 3068

Address 86 Moo 6, Dong

Kwang Subdistrict, Mueang

Nakhon Phanom District



ข้าวขิงขลอม



## วันเวลาเปิดทำการ

## Opening Hours

ทุกวัน หากต้องการทำ  
กิจกรรมติดต่อล่วงหน้า 1  
อาทิตย์

Daily, if you want to  
attend activities,  
contact 1 week in  
advance.

## ค่าบริการสำหรับทำกิจกรรม

## Activity Fee

40 บาทต่อท่าน

40 Baht per person

## จำนวนการรองรับ

## Activity support capacity

10 - 20 ท่าน

10 - 20 persons

## ประวัติความเป็นมาของกิจกรรม

แกงหน่อไม้ เป็นอีกหนึ่งเมนูอีสานที่ใช้  
ส่วนประกอบหลักที่มีสรรพคุณ ช่วยบำรุงร่างกาย  
จุดเด่นของแกงหน่อไม้คือใบย่านางที่ช่วยให้มี  
รสชาติที่กลมกล่อมมากขึ้น สำหรับแกงหน่อไม้  
ของบ้านบึงหล่ม เป็นสูตรของที่บ้านโดยเฉพาะที่  
ทำรับประทานที่บ้าน อยู่คู่มืออาหารของบ้านบึงหล่ม

## Background of the activity

Kaeng Nor Mai or Bamboo shoots curry  
is another Isaan dish that uses the main  
ingredients which have properties in helping  
nurish the body. The highlight of bamboo  
shoots curry is Yanang leaves which makes  
the curry to have a more mellow taste. For  
bamboo shoots curry of Bueng Lom village, it  
is a special recipe of the village, specially  
made for eating at home. This menu has been

## วัสดุอุปกรณ์ สำหรับการทำกิจกรรม

Materials / equipment for activities

1. หน่อไม้
2. เห็ดฟาง
3. บวบ
4. ฟักทอง
5. ชะอม
6. ใบแมงลัก
7. น้ำใบย่านาง
8. ข้าวเหนียว
9. ปลาจ๋า
10. มะเขือเปาะ
11. แมงจี่นูน

1. Bamboo shoots
2. Straw mushrooms
3. Luffa gourd
4. Pumpkin
5. Climbing wattle
6. Basil leaves
7. Nam Yanang (Tiliacora triandra)
8. water
9. Soaked rice
10. Fermented fish
10. Small eggplant
11. Cockchafer



## วิธีการ

1. นำหน่อไม้มาต้มให้สุก รินน้ำออก  
จากนั้นนำมาขยำกับน้ำใบย่านาง
2. ตั้งไฟให้น้ำเดือด ใส่ผักที่สุกยากลงไป  
เช่น ฟักทอง บวบ มะเขือเปาะ แมงจี่นูน  
ตามด้วยข้าวเหนียว ปรุงรสตามความชอบ
3. หลังจากผักสุกแล้วใส่เห็ดฟาง ชะอม  
ใบแมงลัก ลงไปต้มต่อจนสุก

## How to

1. Boil bamboo shoots and drain the water,  
followed by mixing with the Yanang leaf water.
2. Heat up for boiling water, add cooked  
vegetables first, such as pumpkin, luffa gourd,  
eggplant, cockchafer and followed by rice and  
finish seasoning according to preference.
3. After the vegetables are cooked, add the  
mushroom, Climbing wattle, and basil leaves  
and continue boiling again until cooked.

## โปรแกรมท่องเที่ยว เวลากิจกรรม

Travel Program time Activities

9.00 น. ต้อนรับนักท่องเที่ยว พร้อมอธิบายเมนูอาหาร  
พื้นถิ่นรวมถึงวิธีการ

9.20 น. นักท่องเที่ยวทำกิจกรรม โดยการทำตามสูตร  
ของปราชญ์ชาวบ้าน

10.00 น. นักท่องเที่ยวรับประทานอาหารแกงหน่อไม้บึงหล่ม  
ร่วมกัน

9.00 hrs Welcoming tourists along with  
explaining the local recipe including How to.

9.20 hrs Tourists do the activities by following  
the formula given by the villager philosopher.

10.00 hrs Tourists enjoy eating bamboo shoots  
curry of Bueng Lom together.

