

ລາບປາແມ່ນ້ຳໂງ

“ຄຽບຄື່ອງ ຄຽບຮສ ຕ້ອງລາບປາແມ່ນ້ຳໂງ”

Mekong minced fish meat
Larp

“For full ingredient and taste, try Mekong
minced fish meat”



ແຂບປັ້ນບົນ ພາກໄລກາ ຕັ້ນລວງຮ່ວມ
ເມອນໄກສັຫວີ່ພວກ 083 328 8301
ທີ່ອຸ່ງ 72 ມູນຖິ່ 6 ຕ້ານຄອງວວນ
ຈຳເກອນເນັ້ນຄຽບພົມ
ຈົງທັດຄຽບພົມ

Champion Mrs. Sopa
Tonsawan

Telephone 083 328 8301
Address 72 Moo 6, Dong
Kwang Subdistrict, Mueang
Nakhon Phanom District,
Nakhon Phanom Province



ບັນຍັດຂະໜາດ



ວັນເວລາເປີດກໍາກຳ	Opening Hours
ຖຸກວັນ ເວລາ 10.00 ປ.	Daily at 10.00 am
ຄໍາບັນດາສໍາຫັນກໍາກິຈກຽມ	Activity Fee
80 ບາທ/ຕ່ອງກໍານົດ	80 Baht per person
ຈຳນວນການຮອງຮັບ	Activity support capacity
10 ກໍານົດ	10 persons

ປະຫວັດຄວາມເປັນນາງຂອງກິຈກຽມ

ເນື່ອງຈາກບ້ານບົນບັງທຶນມີພື້ນທີ່ຕິດກັບແມ່ນ້ຳໃຈງ
ແມ່ນ້ຳສາຍລຳດັບຄູ່ທີ່ມາປາລາຫລາກຫລາຍໝົດ
ເມຸນູາຫາກຮ່ວນໃໝ່ຈະໃຫ້ປາລາເປັນສ່ວນປະກອບຫລັກ
ລາບປາແມ່ນ້ຳໃຈງເປັນໜຶ່ງໃນແມ່ນູ້ທີ່ເປັນສູງດັ່ງເດີມ
ຈາກຈຸ່ນພ່ອ ຈຸ່ນແນ່ ເມຸນູ້ທີ່ມີເຄາລັກຊົດໃຫ້ພະຕູ
ເພະປາລາແມ່ນ້ຳໃຈງມີເນື້ອມັນ ເວລາວັນປະທານຈະ
ທໍາໃຫ້ເດືອສັນພັດຕີ ອ່ວຍ ອຸກປາກຫລາຍາ ດັນ

Background of the activity

Since Ban Bueng Lom is close to the Mekong River, an important river where various kinds of fish live. Most of the local dishes use fish as the main ingredient. Larp or the minced fish meat of the Mekong River is one of the original recipes from the ancestor generation. The menu is unique since fishes from the Mekong River have oily meat. When eaten, it tastes good, delicious, and tasty for many people.

ວັດທີ່ສໍາຫັນກໍາກິຈກຽມ

Materials / equipment for activities

1. ປາລາ 2. ພຣິກປັ້ນ 3. ຫ້າກ້ວ້າ 4. ນ້ຳມະນາງວາ 5. ຂ່າ 6. ຕະໄກຮັກ 7. ໃບມະກຽດ
8. ຂອມແດງ 9. ພັກຫື່ບີເລື່ອຍ 10. ຕັ້ນຮອມ 11. ປລາກ້າ 12. ນ້ຳປາລາ
1. Fishes 2. Cayenne pepper 3. Roasted rice 4. Lemon juice 5. Galangal 6. Lemongrass
7. Kaffir lime leaves 8. Red onion 9. Parsley leaves 10. Onion 11. Fermented fishes 12. Fish sauce



ວິທີກາ

- ນໍາປາລາທີ່ໄດ້ມາທຳຄວາມສະອາດຕ້ວຍນ້ຳເປົ່າ
ຈາກນັ້ນແລ້ວເປົ້າປາລານໍາກັ້ງປາລາອອກ ທັນເປັນເຂົ້ນ
ພອດຕື່ກໍາວັນກັບນ້ຳວັນຜົມເກລື້ອເລັກນ້ອຍໄມ້ໃຫ້
ເນື້ອປາແໜ້ງແລະມຶກລື່ມຄວາ
- ຈາກນັ້ນນໍານ້ຳປາລາ ນ້ຳປາລາກ້າ ໃບມະກຽດ
ໃສລະໄປ ເມື່ອປາສຸກປິດໄຟ
- ປະຈຸບັນຢ່າງນ້ຳມະນາງນ້ຳປາລາພົກພົກຕາມໃຈຫຼຸບ

ໂປຣແກຣມທີ່ອຳນວຍ ເວລາກິຈກຽມ

Travel Program time Activities

10.00 u. ກ່າວໜ້າຕ້ອນບັກກ່ອງທີ່ອຳນວຍ ເລັ່ມປະຫວັດ
ຄວາມເປັນນາງທີ່ມີເວົາກິຈກຽມບ້ານບົນບັນປິບຫລັດ
ອີຂາຍຫັ້ນຕອນການທໍາລາບປາແມ່ນ້ຳ

10.10 u. ບັກກ່ອງທີ່ອຳນວຍມີອົບປິບກິຈກຽມ

ປ່ຽນຮ່າຍຫັ້ນຕອນການທໍາລາບປາແມ່ນ້ຳຫຼັກຫຼັກ

10.20 u. ບັກກ່ອງທີ່ອຳນວຍປະຫວັດຄວາມເປັນນາງປາລາແມ່ນ້ຳໄພວ່ານັກ

10.00 hrs Welcoming tourists, describing the history, the way of life, the use of fish as the main raw material, explaining the process of making minced fish meat of Mekong River.

10.10 hrs Tourists practice the activities, cook minced fish dish according to the original recipe of Ban Bueng Lom.

10.20 hrs Tourists enjoy eating this menu together.

*ການຍົກເລີກ: ເວລາກິຈກຽມສະໜອງກຳປ່ອງແປ່ງໄດ້

* Note: The activity time can be changed.

How to

- Clean the fish with blank water. Then cut the fish, remove fishbone, slice into proper pieces, roast with hot water, and mix with a little salt, do not allow the fish to be stiff and fishy.
- Then add fish sauce, fermented fish sauce, kaffir lime leaves into it. When the fish is completed cooked, turn off the heat.
- Season with chili, lemon juice, fish sauce as you like.

