សៀវភៅណែនាំខ្នាតតូចអំពី

ដំណាំបន្លែ និងផ្សិតសំខាន់ៗនៅអាស៊ី

មាតិកាអត្ថបទ

ម.ព.ខ.ក AIDOC
Code: 247-018
Date:
Donated by:

អារម្ភកថា
សេចក្តីផ្តើម 1
ផ្សិតអំបោះ ឬផ្សិតឈើ 3
ផ្សិតចំបើង 4
ផ្សិតស៊ីតាកេ (Shiitake Mushroom) 5
ផ្ទីស 6
ផ្ទីស៊ីលូន(Ceylon Spinach) 7
ស្ពីណាច់អង់គ្លេស(English Spinach) 8
គ្រីសាន់តេម៉ុម(Chrysanthemum) 9
ស្ពៃផ្កា 10
សាលាដ 11
ត្រកួន 12
ស្ពៃបូគោ 13
ស្ពៃស 14
ស្ពៃខៀវ(Mustard Cabbage) 15
ស្ពៃទឹក(watercress) 16
ខាត់ណា 17
ស្លឹកងុប(Sayur Manis) 18

ជីវ៉ាន់ស៊ុយ 19

គូឆាយ 20

ខ្ទឹមស្លឹក 21

មើមខ្ទឹម 22

ខ្ទឹមក្រហម 23

ត្រយូងចេក 24

ម្ទេសប្លោក 25

ម្ទេស 26

ត្រប់ 27

ល្ហុង 28

ផ្លែស្ង 29

ននោងជ្រុង 30

ននោងពស់ 31

ម្រះ 32

ឃ្លោក 33

ត្រឡាច(Winter Gourd) 34

ល្ពៅ 35

ផ្លែខ្នុរ 36

ស្ពៀតពោត..37

ពោតបារាំង..38

ត្រាវ..39

ដំឡូងជ្វា...40

ឆៃថាវ..41

មើមក្តៅឡាក់...42

ដំឡូងមី...43

ទំពាំង..44

ប៊ិគក់ ឬសណ្តែកដំឡូង...45

មើមឈូក...46

ខ្ញី...47

សណ្តែកគួរ..48

សណ្តែកឆ្នូតក្រហម(Red-streaked Bean).......................................49

ពពាយ...50

សណ្តែកចង្កោមរមួល(Twisted Cluster Bean).................................51

សណ្តែកបណ្តុះ...52

សណ្តែកព្រិលឬផ្អែម ត្រួយសណ្តែក(Snow/Sugar Pea, Pea Shoot)..53

សណ្តែកសៀង..55

ដើមកន្ទុយសេះ(Horseradish Tree) 56
សំឡបន្លែ 57
ម្ហូបសាលាដយាំយ៉ៃ 58
ម្ហូបសាលាដកាដូ កាដូ 59
ឆាបន្លែ 60
ម្ហូបបន្លែជាមួយខ្ទិះដូង 61

គណៈកម្មការរៀបរៀងនិងត្រួតពិនិត្យ

ឯកឧត្តម	សូ ខនឫទ្ធីគុណ
លោក	ហូ ពុទ្ធា
បណ្ឌិត	គៀន សុភា
បណ្ឌិត	សោម លន់
លោក	សៅ ចេស្តា
លោកស្រី	ហ៊ាង ចន្ទូ
លោកស្រី	ម៉ម ស៊ីថា
លោកស្រី	សរ ពេជ្រដារ៉ា
លោកស្រី	ម៉ាន់ សុធារី
លោកស្រី	លាង សុភាព
លោក	ទូត សុគៀម
លោក	កែវ សុវណ្ណ

បោះពុម្ពលើកទី១ ចំនួន 1.500 ច្បាប់

ឆ្នាំ ២០១៣

អារម្ភកថា

ដំណាំបន្លែជា ប្រភពអាហារូបត្ថម្ភដ៏មានសារៈសំខាន់គ្រប់រដូវកាលដោយពុំប៉ះពាល់សុខភាព ហើយព្រមទាំងបានចូលរួមចំណែកកាត់បន្ថយការចំណាយក្នុងគ្រួសារពិសេសកសិកររស់នៅតាមជនបទ និងជួយបង្កើនផលិតកម្មស្បៀង។ ម្យ៉ាងទៀតដំណាំបន្លែក៏ជាប្រភពចំណូលសម្រាប់គ្រួសារកសិករជនបទ ជួយទ្រទ្រង់ជីវិតប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងកង្វះសារធាតុសរីរាង្គ ជួយរក្សាតុល្យភាពរបបអាហារ និងសុខុមាលភាពសង្គម ហើយក៏ជួយទប់ស្កាត់ជំងឺមិនប្រក្រតីនានាដូចជាជំងឺខ្វះនិងលើសជីវជាតិជាដើម។

បន្លែគ្រប់ប្រភេទក៏ជាដំណាំរួមផ្សំដែលប្រជាកសិករនៅតំបន់អាស៊ីចូលចិត្តដាំដុះពេញមួយឆ្នាំអាស្រ័យតាមពេលវេលា និងទីកន្លែងដែលមានប្រភពទឹក ឬកន្លែងដែលមានប្រព័ន្ធស្រោចស្រព ឬកន្លែងដាំដុះក្រោមដំបូលផ្ទះសំណាញ់ និងផ្ទះកញ្ចក់ជាដើម។ ការដាំដុះដែលល្អប្រសើរបំផុត គឺនៅតាមបំបន់ជាប់មាត់ទន្លេ ព្រែក បឹងបួរដែលសំបូរដោយដីល្បាប់មានជីជាតិ ឬដីល្បាប់ល្បាយខ្សាច់ជាដើម។ បន្លែមួយចំនួនដែលមានការពេញនិយមនៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍ ត្រូវបានប្រទះឃើញយ៉ាងកំរនៅតាមទីផ្សារ ដោយសារពួកវាត្រូវបានប្រមូលផលពីតាមវាលដុះដោយឯកឯង ឬបេះតាមដងអូរស្ទឹងបឹងបួរតាមភ្លឺស្រែ ឬពីព្រៃតែម្តង។ បន្លែផ្សេងទៀតមានប្រភពពីច្បារដំណាំគ្រួសារ ហើយកំរឃើញដាំដុះជាលក្ខណៈពាណិជ្ជកម្ម។ ដោយសារតែទ្វីបអាស៊ី ដែលតំបន់ទីក្រុង និងទីប្រជុំជនកាន់តែរីកដុះដាល ការប្រើប្រាស់បន្លែព្រៃទាំងអស់នេះស្ទើរតែលែងឃើញមានឬលោយសាបសូន្យទៅហើយ ប៉ុន្តែទីផ្សារបានផ្គត់ផ្គង់បន្លែជាច្រើនប្រភេទជំនួសអោយបន្លែប្រពៃណីទាំងនេះដែលខ្វះខាត ហើយការផ្គត់ផ្គង់នេះស្ទើរតែលើសតម្រូវការទៅទៀតនៅតំបន់អាស៊ីមួយចំនួន។

ជាមួយគ្នានេះ ផលិតកម្មដំណាំបន្លែក៏ជួបប្រទះនូវការលំបាកជាច្រើនពីសត្វល្អិត និងជំងឺដែលចាំបាច់ត្រូវចាត់វិធានការកំចាត់តាមរបៀបផ្សេងៗក្នុងនោះរួមមានវិធានការគីមី ជីវៈសាស្ត្រ និងមេកានិច។ ប៉ុន្តែចំពោះវិធានការគីមីលើ

ផលិកម្មដំណាំបន្លែត្រូវធ្វើឡើងដោយប្រុងប្រយ័ត្នជាទីបំផុត បើពុំដូច្នោះទេនឹងនាំអោយខាតបង់គុណភាព ផលិតភាព ថវិការ ពេលវេលា និងខូចខាតដល់បរិស្ថានតាមរយៈការលិចជ្រាបកាកសំណល់ជាតិពុលចូលទៅក្នុងដី ទឹកលើដី និងទឹកក្រោមដីដែលនាំអោយគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិដោយផ្ទាល់និងដោយប្រយោល។ ការប្រើប្រាស់ធាតុចូលកសិកម្មយ៉ាងសន្ធឹកសន្ធាប់ក្នុងផលិតកម្មដំណាំបន្លែបានបង្កើនថ្លៃដើមផលិតកម្មកាន់តែខ្ពស់ ដែលជំរុញអោយផលិតផលកាន់តែថ្លៃ បានដាក់សម្ពាធលើអតិថិជនព្រមទាំងពិបាកក្នុងការប្រគួតប្រជែងក្នុងទីផ្សារសេរី។

សៀវភៅនេះបំរើជាការណែនាំដំបូង ចំពោះប្រភេទបន្លែដែលគេប្រើប្រាស់ជាទូទៅមួយចំនួនហើយត្រូវបានប្រទះឃើញនៅតាមទីផ្សារអាស៊ីត្រូពិចព្រមទាំងបន្លែលោកខាងលិចណាដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងបន្លែអាស៊ីតែប៉ុណ្ណោះ ដែលមានលក្ខណៈខុសគ្នាបន្តិចបន្តួច។ បន្លែភាគច្រើនបំផុត គឺជាបន្លែតំបន់ទំនាបដែលបន្លែផ្សេងៗទៀតត្រូវបានដាំដុះនៅតំបន់ខ្ពង់រាបដែលមានអាកាសធាតុត្រជាក់ ឬត្រូវបាននាំចូលពីប្រទេសចិន។

សៀវភៅនេះបានរៀបចំចងក្រងឡើងតាមការពិពណ៌នាពីលក្ខណៈងាយៗដើម្បីផ្តល់ពត៌មានចាំបាច់ដល់អ្នកអាន និងភ្នាក់ងារផ្សព្វផ្សាយកសិកម្មលើលក្ខណៈរូបសាស្ត្រ និងអត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងៗដែលសមស្របទៅតាមបរិស្ថានដាំដុះនៃដំណាំបន្លែនីមួយៗព្រមទាំងអមដោយរូបថតច្បាស់ល្អងាយស្រួលអោយអ្នកអានយល់ និងកត់សម្គាល់បានឆាប់រហ័ស។

រាជធានីភ្នំពេញ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៣

អគ្គនាយកដ្ឋានកសិកម្ម

សេចក្ដីផ្ដើម

ទិដ្ឋភាពមួយនៃទិដ្ឋភាពដែលគួរអោយភ្ញាក់ផ្អើលបំផុតតាមផ្សារទូទាំងអាស៊ីត្រូពិច គឺរូបភាពផ្សេងៗនៃប្រភេទបន្លែដ៏ច្រើនលើសលប់មានតាំងពីមើមក្ដៀង មើមប្ញស និងដើម រាងប៉ោង ពណ៌ត្នោត ពណ៌ស ស្វាយ ឬផ្កាឈូក ពពួកននោងត្រឡាច ឬប្រភេទស្រដៀងនេះ រាងមូល ពងក្រពើ រាងដូចពស់ ពពួកបន្លែស្លឹករស់រវើកដែលត្រូវការការប្រោះទឹកដើម្បីអោយវានៅស្រស់ សណ្ដែកបណ្ដុះ ទំពាំង ផ្សិតមានក្លិនព្រៃ និងពពួកជីបៃតងមានក្លិនឈ្ងុយ ពំនូកដូចភ្នំនៃម្ទេសក្រហមឆ្អិនឆ្អៅ និងសូម្បីតែផ្កាដែលគេអាចបរិភោគបាន។

បន្លែមួយចំនួន ដែលមានការពេញនិយមនៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍ត្រូវបានប្រទះឃើញយ៉ាងកំរនៅតាមទីផ្សារ ដោយសារពួកវាត្រូវបានប្រមូលផលពីតាមវាលដែលដុះដោយឯកឯង ត្រួយបេះពីដើមឈើ បេះតាមដងអូរស្ទឹងបឹងបួរ តាមភ្លឺស្រែ ឬពីព្រៃតែម្ដង។ បន្លែផ្សេងទៀតមានប្រភពពីច្បារដំណាំគ្រួសារ ហើយកំរឃើញដាំដុះជាលក្ខណៈពាណិជ្ជកម្ម។ ដោយសារតែទ្វីបអាស៊ី តំបន់ទីក្រុងកាន់តែរីកដុះដាលការប្រើប្រាស់បន្លែព្រៃទាំងអស់នេះស្ទើរតែលែងឃើញមាន ឬរលាយសាបសូន្យ ជាការពិតណាស់ដោយសារតែការជំនួសដោយច្បារដំណាំគ្រួសារ ប៉ុន្តែទីផ្សារបានផ្គត់ផ្គង់បន្លែជាច្រើនប្រភេទជំនួសអោយបន្លែប្រពៃណីទាំងនេះដែលខ្វះខាត ហើយការផ្គត់ផ្គង់នេះស្ទើរតែលើសតម្រូវការទៅទៀត។

បន្លែអាស៊ីត្រូពិចជាច្រើនប្រភេទមានដើមកំណើតនៅតំបន់នេះ។ មានបន្លែប្រភេទផ្សេងៗទៀតច្រើនរាប់មិនអស់ត្រូវបាននាំយកមកពីទ្វីបផ្សេងៗ ហើយបច្ចុប្បន្នត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃក្នុងតំបន់ដែលវាលំបាកនឹងស្រមៃថា មានពេលមួយដែលវាលែងរកទិញបាន។ ឧទាហរណ៍ដ៏គួរអោយភ្ញាក់ផ្អើលបំផុត គឺម្ទេសផ្លែតូចហិរក្ដៅដូចភ្លើងដែលមិនត្រូវបានគេស្គាល់ទៅមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅថាវាមានដើមកំណើតពីអាមេរិកត្រូពិចមុនពេលមកដល់កូឡំប៊ីនៅសតវត្សរ៍ទី១៥។ ជនអនានិគមន៍ជាតិប័ទុយហ្កាល់ និងអេស្ប៉ាញ បាននាំម្ទេសទៅកាន់ប្រទេសឥណ្ឌា និងហ្វីលីពីនដែលចាប់តាំងពីពេលនោះមកវារីកសាយភាយដូចភ្លើងឆេះព្រៃ។

សៀវភៅនេះបំរើជាការណែនាំដំបូងចំពោះប្រភេទបន្លែដែលគេប្រើប្រាស់ជាទូទៅមួយចំនួនដែលត្រូវបានប្រទះឃើញនៅតាមទីផ្សារអាស៊ីត្រូពិច ហើយរួមទាំងបន្លែលោកខាងលិចណាដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងបន្លែអាស៊ីតែប៉ុណ្ណោះ ដែលមានលក្ខណៈខុសគ្នាបន្តិចបន្តួច។ បន្លែភាគច្រើនបំផុត គឺជាបន្លែតំបន់ទំនាប ដែលបន្លែផ្សេងៗទៀតត្រូវបានដាំដុះនៅតំបន់ខ្ពង់រាបដែលមានអាកាសធាតុត្រជាក់ ឬត្រូវបាននាំចូលពីប្រទេសចិន។

ឈ្មោះតាមតំបន់របស់បន្លែជាធម្មតាខុសគ្នាពីប្រទេសមួយទៅប្រទេសមួយទៀត ហើយទោះបីជាស្ថិតក្នុងប្រទេសតែមួយក៏ដោយដូចជាឥណ្ឌូនេស៊ី និងថៃ បន្លែតែមួយប្រភេទអាចមានឈ្មោះខុសៗគ្នាអាស្រ័យលើភាសារតាមតំបន់។ អត្តសញ្ញាណកម្មដ៏ត្រឹមត្រូវបំផុត គឺឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ទោះបីជានៅទីនេះរុក្ខវិទូបានបង្ហាញភាពស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការកំណត់រុក្ខជាតិមួយចំនួនដែលមានភាពមិនច្បាស់លាស់ ហើយជួនកាលមានការចាត់ចំណាត់ថ្នាក់សារឡើងវិញនៃពូជមួយ។ សៀវភៅនេះផ្តល់នូវឈ្មោះរុក្ខជាតិដែលបានទទួលស្គាល់កាលពីពេលថ្មីៗនេះ ដោយមានឈ្មោះចាស់ឬឈ្មោះផ្សេងៗមកជាមួយផងដែលគិតថាវាអាចមានប្រយោជន៍។ ឈ្មោះតាមតំបន់ដែលមានការរីកសាយភាយបំផុតគឺត្រូវបានដាក់បញ្ចូលសំរាប់ប្រទេសថៃ ម៉ាឡេស៊ី ឥណ្ឌូនេស៊ី និងហ្វីលីពីន។ បន្លែទាំងឡាយត្រូវបានដាក់បញ្ចូលតាមក្រុមអាស្រ័យលើចំណែកថ្នាក់គ្រួសារតាមលំដាប់លំដោយតួអក្សរ។ តំរុយដែលរួមមានឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ និងឈ្មោះទូទៅអាចត្រូវបានប្រទះឃើញនៅទំព័រចុងក្រោយនៃសៀវភៅនេះ។

ការធ្វើអត្តសញ្ញាណកម្មបន្លែ គឺគ្រាន់តែជាជំហ៊ានដំបូងប៉ុណ្ណោះឆ្ពោះទៅរកការប្រើប្រាស់របស់វា។ តំរុយណែនាំក្នុងការទិញ រក្សាទុក និងការរៀបចំក៏ត្រូវបានលើកយកមកពិភាក្សាក៏ដូចជាកំណត់ចំណាំលើប្រវត្តិសាស្ត្រ តំលៃសារធាតុចិញ្ចឹម និងធាតុផ្សំឱសថនៃបន្លែជាក់លាក់មួយចំនួន។ ជាចុងក្រោយ រូបមន្តគ្រឿងផ្សំធ្វើម្ហូបមួយចំនួនតូចពីជុំវិញតំបន់ត្រូវបានដាក់បញ្ចូលដើម្បីអោយអ្នកបានសាកល្បង។

ផ្សិតអំបោះ ឬផ្សិតឈើ

Pleurotus fiabellatus

(គ្រួសារ: Tricholomataceae)

ផ្សិតអំបោះនៃតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ជួនកាលត្រូវបានគេហៅថា ផ្សិតឈើ ដោយសារវាដុះលូតលាស់លើដើមឈើ (ទោះបីជាវាអាចត្រូវបានដាំដុះលើកំណាត់ឈើចំបើង ឬអាចម៍រណាក៏ដោយ)។ ពូជមួយចំនួននៃផ្សិតនេះត្រូវបានប្រទះឃើញមានភាពប្រែប្រួលទំហំនិងពណ៌តិចតួចលើមួក។ វាអាចច្រឡំជាមួយផ្សិតម្យ៉ាងឈ្មោះអាបាឡូន (*P. cystidiosus*)។

ផ្សិតអំបោះមានរសជាតិស្រាលធ្វើអោយវាងាយត្រូវគ្នាជាមួយគ្រឿងផ្សំ ដែលដាក់ជាមួយវាដូចជាផ្សិត ឬបន្លែផ្សេងទៀត។ សាច់របស់ផ្សិតទោះបីចំអិនហើយនៅតែរក្សាភាពស្វិតឆ្ងាញ់ដដែល។

ផ្សិតអំបោះអាចត្រូវបានបរិភោគឆៅក្នុងមុខក្នុងម្ហូបសាលាដ ទោះបីជាវាមានជាតិកាត់បន្តិច។ នៅអាស៊ីភាគច្រើនបំផុតវាត្រូវបានគេយកទៅឆា ឬខ។ វាអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់សំរាប់មុខម្ហូបអាស៊ីជាច្រើនប្រភេទ ឬចំអិនជាមួយប័រហើយប្រើលាយឬវាយជាមួយស៊ុតសំរាប់ចៀន ឬសំរាប់ដាក់អមក្នុងប្រភេទម្ហូបសាច់។ ជាពិសេសវាមានរសជាតិល្អពេលឆាជាមួយសាច់ជ្រូកបីជាន់ និងខ្ទឹមស្លឹក។

ផ្សិតចំបើង

Volvariella volvacea

(គ្រួសារ: Volvariaceae)

វាគួរអោយស្តាយដែលថាផ្សិតនេះងាយរលួយខូច ដោយសារវាមានរសជាតិឆ្ងាញ់ដែលត្រូវបានប្រទះឃើញស្ទើរគ្រប់ទីកន្លែងនៅអាស៊ី ប្រហែលជាលើកលែងប្រភេទខ្លះនៃផ្សិតព្រៃដែលត្រូវបានអោយតំលៃខ្ពស់របស់ប្រទេសជប៉ុន។ ផ្សិតចំបើងកំប៉ុងមិនមានលក្ខណៈសាច់ស្វិតគ្រប់គ្រាន់ដោយសារប្រមូលផលនៅពេលមិនទាន់សមស្រប ហើយមិនមានរសជាតិដល់កំរិតដែលផ្សិតចំបើងគួរមាន។

ផ្សិតនេះមានដើមកំណើតនៅអាស៊ី មានការពេញនិយមជាពិសេសនៅប្រទេសថៃ។ នៅទីនេះផ្សិតនេះត្រូវបានដាក់ក្នុងសំឡនិងការីសាច់មាន់ ឬឆាជាមួយបង្កងនិងបន្លែ។ ចុងភៅជនជាតិចិនជាញឹកញយផ្សំវាជាមួយសាច់ក្តាមនិងស៊ុតផ្ទៃកស។

ផ្សិតចំបើងអាចត្រូវបានប្រទះឃើញដុះឯកឯងហើយក៏ត្រូវបានដាំដុះលើចំបើង ឬដើមបន្លែស្ងួត។ មួក គឺមានលក្ខណៈក្តោបជាប់ក្នុងស្រទបរបស់វាដែលជាយថាហេតុបើកចំហបញ្ចេញនូវផ្សិតខាងក្នុងរាងដូចឆ័ត្រ។ ព្យាយាមប្រើប្រាស់ផ្សិតទាំងនេះនៅថ្ងៃដែលទិញ ឬរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកកបានរហូតដល់ ២៤ម៉ោងដោយខ្ចប់ធូរៗក្នុងកន្សែងស្តើង។

ផ្សិតស៊ីតាកេ (Shiitake Mushroom)

Lentinus edodes

(គ្រួសារ: Agaricaceae)

ទើបតែមកដល់ពេលថ្មីៗនេះ ផ្សិតអាស៊ីបែកឧត្តរនេះដែលត្រូវបានគេស្គាល់ផងដែរថាជាផ្សិតព្រៃខ្មៅ ត្រូវបានគេប្រទះឃើញប្រើប្រាស់តែក្នុងទំរង់ជាផ្សិតស្ងួតប៉ុណ្ណោះនៅតំបន់អាស៊ីត្រូពិច។ ម្យ៉ាងវិញទៀតផ្សិតនេះពេលស្រស់ដែលត្រូវបានគេលក់ដូរជាទូទៅដោយប្រើប្រាស់ឈ្មោះភាសាជប៉ុនថា «ផ្សិតស៊ីតាកេ» បច្ចុប្បន្នការដាំដុះមានការកើនឡើងនៅតំបន់នេះហើយត្រូវបានគេពេញនិយមដោយសារលក្ខណៈសាច់ណែន និងភាពសំបូរសារធាតុចិញ្ចឹមរបស់វាដែលស្ទើរតែមានរសជាតិដូចសាច់។

ផ្សិតស៊ីតាកេស្រស់អាចយកមកអាំង ខ បំពង ប្រើជាគ្រឿងផ្សំបន្ថែមលើសំឡចាប់ឆាយ (stew) និងសំឡគ្រប់មុខ (one-pot dish) ហើយផ្សិតនេះអាចប្រើជាគ្រឿងផ្សំដ៏ល្អក្នុងសំឡផ្សិតបែបអឺរ៉ុប។ ក្នុងការចំអិនអាហារ ដើមរឹងអាចបោះចោល ហើយម្លូកផ្សិតត្រូវប្រើកន្សែង ឬកំណាត់ស្ពើងជូតសំអាតអោយស្អាត។ មិនត្រូវប្រើទឹកលាងសំអាតផ្សិតឡើយ ហើយពេលរក្សាទុកផ្សិតទាំងនេះត្រូវវេចខ្ចប់ធូរៗក្នុងកន្សែងស្ពើងដោយមិនត្រូវប្រើប្លាស្ទិចឡើយ ព្រោះវាអាចធ្វើអោយផ្សិតបែកញើស ហើយរលួយយ៉ាងលឿន។

អត្ថប្រយោជន៍ជាថ្នាំសង្កូវរបស់ផ្សិតនេះដែលត្រូវបានគេប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសចិនអស់ជាច្រើនសតវត្សន៍ក៏ត្រូវបានអះអាងបន្ថែមពីប្រសិទ្ធភាពរបស់វាដោយអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រប៉ស្ចឹមប្រទេសផងដែរ។ ផ្សិតស៊ីតាកេស្ងួតឬស្រស់អាចជួយកាត់បន្ថយអត្រាជាតិខ្លាញ់ក្នុងរាងកាយ (cholesterol) ហើយវាក៏មានសារជាតិការពារមហារីកនិងវីរុសផងដែរ។

ផ្ទីស

Amaranthus gangeticus; Amaranthus tricolor

(គ្រួសារ: Amaranthaceae)

ផ្ទីសជាញឹកញយត្រូវបានគេចាត់ទុកជាប្រភេទផ្ទីល្អបំផុតក្នុងចំណោមប្រភេទផ្ទីត្រូពិចទាំងអស់ដោយសារតម្លៃសារធាតុចិញ្ចឹមក្នុងម្ហូបអាហារនិងរសជាតិរបស់វា។ យើងល្បីថាផ្ទីអង់គ្លេសមានសារជាតិជំនួយសុខភាព ប៉ុន្តែផ្ទីសវិញមានលក្ខណៈល្អជាងនេះទៅទៀត គឺវាមានបរិមាណជាតិដែកច្រើនជាងពីរដង ហើយផ្ទុកវីតាមីនអាបេ និងសេ ក្នុងបរិមាណយ៉ាងច្រើន។

នៅអាស៊ីត្រូពិចយ៉ាងហោចណាស់ យើងបានប្រទះឃើញពូជផ្ទីដាំដុះប្រាំពីរប្រភេទខុសៗគ្នា។ ប្រភេទដែលពេញនិយមជាងគេបំផុត គឺពូជដែលមានស្លឹកពណ៌បៃតងស្រាលហើយមានរាងស្មើរមូល ចំណែកឯពូជមួយទៀតមានស្នាមក្រហមក្រមៅនៅចំកណ្តាលស្លឹកពណ៌បៃតងរាងមូល។ ពូជទី3 មានស្លឹកតូចស្រួចចុងពណ៌ក្រមៅជាង។

ចំពោះរសជាតិរវាងពូជទាំងបីនេះ គឺមិនមានភាពខុសគ្នាឡើយ។ ក្នុងការចំអិនអាហារបន្លែផ្ទីគ្រប់ប្រភេទគួរលាងទឹកអោយបានស្អាតហើយត្រូវបេះស្លឹកមុនពេលចំអិន។ ផ្ទីសអាចប្រើក្នុងសំឡ ឬចំហុយ ឬចំអិនក្នុងខ្ទិះដូងជាមួយបន្លែមើមដូចជាដំឡូងបារាំងផ្អែម ឬល្ពៅ។ ប្រសិនបើចំហុយផ្ទីប្រភេទនេះតាមបែបពួកបច្ចឹមប្រទេស គេអាចដាក់ជី ២-៣សន្លឹកលើចានម្ហូបដើម្បីបង្កើនរសជាតិ។

ផ្ទីស៊ីលូន(Ceylon Spinach)

Basella rubra

(គ្រួសារ: Basellaceae)

ស្លឹកនៃរុក្ខជាតិនេះដែលត្រូវបានគេដាំដុះយ៉ាងទូលំទូលាយនៅតំបន់អាស៊ីត្រូពិច គឺត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ភាគច្រើនដូចទៅនឹងផ្ទីធម្មតាដែរ។ ទោះជាឈ្មោះថាផ្ទីដូចគ្នា ប៉ុន្តែបន្លែនេះត្រូវបានគេជឿជាក់ថាមានដើមកំណើតនៅប្រទេសឥណ្ឌា។ វាត្រូវបានគេយកមកដាំដុះនៅប្រទេសចិនអស់ជាច្រើនសតវត្សរ៍មកហើយ ជាពិសេសគឺដាំដើម្បីយកផ្លែបឺរីក្រហមសំបូរសាច់របស់វាដែលប្រើជាថ្នាំពណ៌លាបបបូរមាត់របស់ស្ត្រី ហើយប្រជាជនចិនប្រើសំរាប់លាបពណ៌វត្ថុអ្វីមួយអោយមានភាពទាក់ទាញ។ វាក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់ផងដែរក្នុងការអោយពណ៌ចាហួយ និងនំដុត ដែលពណ៌របស់វាធ្វើអោយដិតខ្លាំងដោយបន្ថែមទឹកក្រូចឆ្មារ។

លក្ខណៈខុសពីគេនៃដើមក្រហម មានមើម និងស្លឹកទន់សំបូរសាច់នៃផ្ទីស៊ីលូននេះធ្វើអោយវាងាយស្រួលក្នុងការកត់ចំណាំជាងគេលើទីផ្សារ។ វាលូតលាស់យ៉ាងងាយស្រួល ហើយនៅរក្សាភាពស្រស់ដដែលក្រោយបេះទោះបីមិនក្លាសេក្នុងទូទឹកកកក៏ដោយ ដោយគ្រាន់តែដាក់ដើមរបស់វាត្រាំក្នុងទឹក។ សាច់របស់វាមានលក្ខណៈរអិលបន្តិចក្រោយស្ល ហើយវាសំបូរទៅដោយសារជាតិខនិជ និងវីតាមីនដោយមានសារជាតិបញ្ចុះកំរិតខ្សោយ។

ស្លឹកនិងផ្នែកដើមខ្ចី ត្រូវបានយកមកស្រួសទឹកក្តៅអោយបានល្អបំផុតហើយយកមកព្យួរទុកបន្ទាប់ពីលាងស្អាត ការធ្វើដូច្នេះបន្លែនេះក៏អាចប្រើសំរាប់ដាក់សំឡផងដែរ។

ស្ពីណាច់អង់គ្លេស (English Spinach)

Spinaceae oleracea

(គ្រួសារ: Chenopodiaceae)

ដើមកំណើតនៃរុក្ខជាតិនេះ គឺពុំទាន់មានភាពច្បាស់លាស់នៅឡើយទេ ប៉ុន្តែវាត្រូវបានគេជឿជាក់ថារីកសាយភាយពីអាស៊ីនីរតីទៅកាន់អឺរ៉ុប និងចិន។ ទោះបីជាមានប្រភេទបន្លែស្លឹកបៃតងនៃតំបន់ត្រូពិចដែលជារឿយៗត្រូវបានគេហៅឈ្មោះដូច «ស្ពីណាច់» ក៏ដោយ ក៏នេះទើបជាស្ពីណាច់ពិតប្រាកដតែមួយគត់ និងមានរសជាតិឆ្ងាញ់មិនអាចប្រៀបផ្ទឹមបាន។ វាមានតំលៃខ្ពស់ ហើយពេញនិយមសំរាប់ប្រជាជនចិន។

ដោយសារតែបន្លែនេះត្រូវការអាកាសធាតុត្រជាក់ វាត្រូវបានគេដាំដុះតែលើតំបន់ភ្នំនៃអាស៊ីត្រូពិចប៉ុណ្ណោះ។ ស្លឹករបស់វាអាចឡើងជាំយ៉ាងងាយ ហេតុដូច្នេះត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នពេលធ្វើការជ្រើសរើសស្ពីណាច់ដែលល្អគ្មានការបំផ្លាញ បើមិនដូច្នោះទេវានឹងខូចរលួយយ៉ាងលឿន។ ត្រូវរក្សាទុកដោយវេចខ្ចប់ក្នុងកន្សែងសើ្តងសំរាប់រយៈពេលមួយថ្ងៃឬលើស ហើយត្រូវលាងសំអាតអោយស្អាតមុនពេលចំអិនទាំងដើមខ្ចីនិងស្លឹក។

ជាញឹកញយវាត្រូវបានគេហៅឈ្មោះថា «ស្ពីណាច់ខ្ពង់រាបកាមីរ៉ូន» (សំដៅលើទីកន្លែងដាំដុះរបស់វា) ប្រភេទស្ពីណាច់នេះក៏ត្រូវបានគេស្គាល់ផងដែរដោយឈ្មោះភាសាចិនរបស់វាថា «ផូឆយ»។ បន្លែនេះអាចចំអិនតាមបែបបទមួយចំនួនដូចជាអាស៊ី ឬបច្ចិមប្រទេស ប៉ុន្តែរបៀបនៃការចំអិនដែលផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ គឺរបៀបចំអិនណាដែលដាក់គ្រឿងទេសតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីអោយស្ពីណាច់នេះបញ្ចេញរសជាតិដើមរបស់វាក្នុងម្ហូប។

គ្រីសាន់តេម៉ុម (Chrysanthemum)

Chrysanthemum coronarium

(គ្រួសារ: Compositae)

គ្រប់គ្នាច្បាស់ជាធ្លាប់ស្គាល់ផ្កាគ្រីសាន់តេម៉ុមដែលមានពណ៌ស្រស់ឆើតឆាយ និងដែលមានដើមកំណើតពីអឺរ៉ុប និងអាស៊ីឧត្តរផ្ទុយមកវិញមុខជាមិនមានមនុស្សច្រើនទេដែលដឹងថាស្លឹកនៃពូជផ្កាគ្រីសាន់តេម៉ុមមួយប្រភេទអាចបរិភោគបាន។ ទោះបីជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ក៏មិនត្រូវប៉ុនប៉ងចង់យកស្លឹកផ្កាគ្រីសាន់តេម៉ុមដែលអ្នកទិញពីហាងលក់ផ្កាយកមកចំអិនអាហារនោះឡើយ ព្រោះថាជាលក្ខណៈបច្ចេកទេសវាអាចហូបបាន ប៉ុន្តែវាពិតជាមិនមានរសជាតិឆ្ងាញ់ពិសារទេ។

ក្នុងតំបន់អាស៊ីត្រូពិច ស្លឹកខ្ចីនៃពូជពិសេសមួយដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា «គ្រីសាន់តេម៉ុមកំរងផ្កា» ជាចំបងត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ជាអាហារដោយប្រជាជនចិនដែលយកបរិមាណតិចតួចដាក់ក្នុងសំឡ ឬជួនកាលចំអិនដូចបន្លែស្លឹកបៃតងដទៃទៀតដែរ។ បន្លែនេះហាក់ដូចជាមានប្រជាប្រិយភាពជាពិសេសក្នុងអាហារដាក់ភ្លាមហូបភ្លាម (hot pot) ឬឈ្មោះថា «ហ្វូន់ឌូ (ជាប្រភេទម្ហូបដែលដាក់ចង្ក្រានលើតុអាហារដោយមានខ្ទះខ្លាញ់សំរាប់ជ្រលក់សាច់និងបន្លែអោយឆ្អិនល្មមៗហើយទទួលទានភ្លាម)» សំរាប់ប្រទេសម៉ាឡេស៊ី និងសិង្ហបុរីឈ្មោះថា «ស្ទីម បូត(steamboat)»។

ស្លឹកអាចត្រូវបានជ្រលក់ក្នុងម្សៅ ហើយបំពង (ជាការច្នៃរបស់ជប៉ុនដ៏មានការពេញនិយម)។ ប្រហែលជាមកពីក្លិនហាងរបស់វាដែលធ្វើអោយបន្លែគ្រីសាន់តេម៉ុមមិនត្រូវបានគេបរិភោគទូលំទូលាយ ទោះបីជាវាសំបូរដោយវីតាមីនអា និងបេក៏ដោយ។

ស្ពៃផ្កា

Brassica chinensis var. parachinensis

(គ្រួសារ: Cruciferae)

វាជាពូជមួយនៃប្រភេទស្ពៃសដែលគេពេញនិយម ឬហៅថា ប៉ក់ចយ។ ដោយសារតំរុយនៃឈ្មោះជាភាសាអង់គ្លេស ស្ពៃចិនពិសេសនេះមានពន្លកផ្កាពណ៌លឿងពេលពេញវ័យ ទោះបីជាធម្មតាវាត្រូវបានកាត់លក់មុនពេលចេញផ្កាក៏ដោយ។ ស្លឹកមានលក្ខណៈរង្វើលជាងប្រភេទបន្លែស្ពៃដទៃទៀត។ ទាំងស្លឹកនិងដើមគេអាចបរិភោគបាន រីឯពន្លកផ្កាក៏អាចត្រូវបានគេបរិភោគដែរ។

ប្រជាជនអាស៊ីជាច្រើនចាត់ទុកបន្លែស្ពៃផ្កានេះជាពូជល្អបំផុតក្នុងចំណោមពូជអាស៊ីទាំងអស់ ហើយវាមានប្រជាប្រិយភាពយ៉ាងខ្លាំងសំរាប់ចុងភៅជនជាតិចិន (ឈ្មោះជាភាសាចិន គឺឆយសាម)។ បន្លែស្ពៃផ្កាជាធម្មតាត្រូវបានគេកាត់ប្រវែង ៥-៨ ស.ម សំរាប់ដាក់សំឡ ឬស៊ុបសសៃដូចជាគុយទាវជាដើម។ ក្នុងករណីទាំងនេះ ស្ពៃផ្កាត្រូវបានគេស្រួសទឹកក្តៅបន្តិចមុនពេលដាក់ ទោះបីជាវាអាចយកមកឆាឬស្លដោយមិនបាច់ស្រួសក៏ដោយ។

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំអោយចំអិនបន្លែស្ពៃផ្កានេះឆ្អិនជ្រុល ដោយសារតែលក្ខណៈសាច់ស្រួយ និងពណ៌បៃតងភ្លឺរបស់វាជាផ្នែកមួយដែលមានភាពទាក់ទាញ។ ការឆាត្រូវបានគេណែនាំអោយធ្វើដោយសារតែវិធីនេះអាចជួយរក្សាវីតាមីន និងសារជាតិរ៉ែខនិជបាន។

សាលាដ

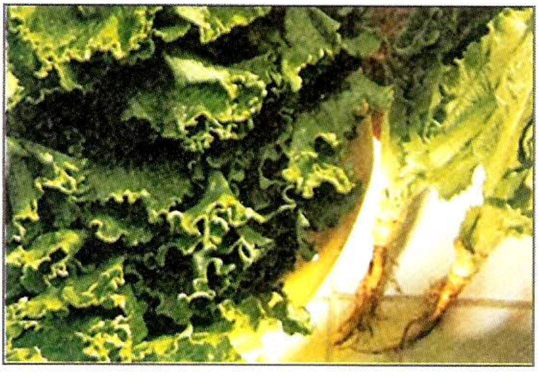
Lactuca sativa

(គ្រួសារ: Compositae)

សាលាដ គឺជាបន្លែមួយប្រភេទដែលត្រូវបានដាំដុះរាប់ពាន់ឆ្នាំមកហើយ ហើយត្រូវបានគេជឿជាក់ថាកើតចេញពីសាលាដព្រៃមានដើមកំណើតនៅអាស៊ីបច្ចឹម។ នៅប្រទេសចិនសាលាដត្រូវបានគេដាំដុះច្រើនជាងមួយពាន់ឆ្នាំមកហើយ។ ពូជពិសេសមួយ (សាលាដដើមឬសាលាដត្រពាំង) ត្រូវបានគេដាំដុះដើម្បីយកដើមសាច់ក្រាស់ដែលអាចបរិភោគបានរបស់វា។ ជួនកាលវាត្រូវបានគេធ្វើជ្រក់ ច្រកកំប៉ុង ដែលធ្វើអោយយើងមានអារម្មណ៍ភ្ញាក់ផ្អើលដែលធ្លាប់តែប្រើសាលាដជាបន្លែអន្លក់។

សាលាដ2 ពូជត្រូវបានគេប្រទះឃើញនៅក្នុងទីផ្សារអាស៊ីត្រូពិច។ នៅពេលដែលបន្លែនេះត្រូវបានគេដាំដុះនៅតំបន់ទំនាប វាមានស្លឹកវែងរង្វើលដោយមានតែមស្លឹករួញ ហើយគ្មានទំរង់ក្តោបដូចពូជអាយស្បែរទេ។ សាលាដស្លឹករង្វើល (ជាធម្មតាត្រូវបានគេហៅថា «សាលាដក្នុងស្រុក») មិនសូវមានភាពស្រួយនិងរសជាតិដូចសាលាដពូជក្តោបទេ។ ជាញឹកញយវាត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ជាបន្លែតុបតែង ឬបន្លែបន្ទាប់បន្សំទាំងស្លឹកនិងដើមដែលត្រូវបានគេចិតជាចំណិតៗសំរាប់ដាក់ក្នុងសំឡនៅតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ភាគច្រើនបំផុត។

សាលាដក្តោបដែលរកឃើញនៅតំបន់អាកាសធាតុត្រជាក់បង្គួរត្រូវបានគេដាំដុះក្នុងតំបន់ខ្ពង់រាបនៃអាស៊ីត្រូពិក។



ត្រកួន

Ipomoea aquatica

(គ្រួសារ: Convolvulaceae)

បន្លែស្លឹកបៃតងនេះហាក់បីដូចជាមានឈ្មោះជាភាសាអង់គ្លេសសំរាប់ហៅច្រើនជាងបន្លែត្រូពិចដ៏ទៃទៀតស្ទើរតែទាំងអស់។ ឈ្មោះទាំងនោះរួមមាន៖ water convolvulus, water morning glory, water spinach និង swamp cabbage ដែលឈ្មោះទាំងអស់នេះមានការពេញនិយមហៅជាងគេ។ ជាធម្មតាវាអាចដុះលូតលាស់លើដីភក់សើមទោះបីជាមានពូជមួយត្រូវបានគេដាំដុះលើរងធម្មតាដូចបន្លែដទៃទៀតក៏ដោយ។ វាជាប្រភេទរុក្ខជាតិមួយនៃគ្រួសារជាមួយគ្នានឹងត្រកួនផ្កា (common morning glory) ដែលមានផ្កាពណ៌ស្វាយ ផ្កាឈូកឬសដែលប្រទះឃើញដុះឯកឯងនៅតំបន់ភាគច្រើននៃទ្វីបអាស៊ី។

ត្រកួនសំបូរទៅដោយជាតិដែក និងវីតាមីនអា ហើយខ្វះរសជាតិល្វីងដូចដែលបន្លែបៃតងសំបូរជាតិដែកដទៃទៀតមាន។ ជាការពិត វាជាប្រភេទបន្លែបៃតងមួយក្នុងចំណោមបន្លែស្លឹកបៃតងដែលមានលក្ខណៈល្អដាច់គេក្នុងតំបន់ត្រូពិច។ ដើមខ្ចីត្រូវបានគេបរិភោគឆៅនៅប្រទេសថៃ ទោះបីជានៅតំបន់ភាគច្រើនផ្សេងទៀតនៃអាស៊ីអាគ្នេយ៍ គេប្រើដើម និងស្លឹកសំរាប់ឆា ឬស្ល។ ប្រជាជនហ្វីលីពីនធ្វើជ្រក់មួយប្រភេទពីដើមត្រកួន។

យ៉ាងហោចណាស់មានត្រកួនពីរពូជ ត្រូវបានគេដាំដុះដែលពូជមួយមានដើមរាវ ស្លឹកមានរាងទ្រវែងដូចដាវ ដែលជាទូទៅត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាពូជមានរសជាតិល្អជាងគេ។

ស្ពៃបូគោ

Brassica pekinensis var. cylindrica

(គ្រួសារ: Crudiferae)

ដោយត្រូវបានគេស្គាល់ផងដែរថាជាស្ពៃសវែង បន្លែនេះមានប្រវែងវែងខ្លាំង ទោះបីជាវាមានពណ៌លឿងបៃតងស្លេកជាជាងពណ៌សក៏ដោយ។ ស្ពៃបូគោមានរាងស្នើរដូចស៊ីឡាំងដោយមានស្លឹកត្រួតលើគ្នាយ៉ាងណែនដូចស្ពៃក្តោប ដែលជាធម្មតាត្រូវបានប្រទះឃើញនៅប៉ៃកបច្ចឹម។ វាមានភាពប្រែប្រួលលើទំហំ និងទ្រង់ទ្រាយដូចជាពូជរាងរាវវែង ក៏ដូចជាពូជមួយទៀតដែលមានរាងថ្លោសខ្លីណែន។

ស្ពៃបូគោនេះ មានដើមកំណើតពីអាស៊ីឧត្តរដែលទំនងជាត្រូវបានទោះទាយតាមរយៈអត្ថន័យនៃឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្ររបស់វា «Peking Cabbage»។ វាជាបន្លែមួយក្នុងចំណោមបន្លែដែលពេញនិយមបំផុតនៅប្រទេសចិនប៉ៃកឧត្តរ ហើយវាក៏ជាគ្រឿងផ្សំចំបងនៃជ្រក់គីមឈីដាក់ខ្ទឹម និងម្ទេសមានពណ៌ក្រហមឆ្អៅដែលជាចំណែកមួយនៃរបបអាហារប្រជាជនកូរ៉េដែលមិនអាចខ្វះបាន។ បន្លែនេះបច្ចុប្បន្នត្រូវបានដាំដុះក្នុងប្រទេសជាច្រើននៃអាស៊ីអាគ្នេយ៍ អឺរ៉ុប និងសហរដ្ឋអាមេរិក។

ស្ពៃបូគោនៅរក្សាភាពស្រស់ល្អ ទោះបីជាមិនបានរក្សាទុកក្នុងទូរទឹកកកក៏ដោយ ករណីវាត្រូវបានព្យួរក្នុងកន្លែងមានខ្យល់គ្រប់គ្រាន់។ វាមានលក្ខណៈល្អឥតខ្ចោះករណីហូបឆៅ ហើយអាចយកមកឆាក៏បានដែរ។ ប្រសិនបើស្ល ឬរំងាស់ក្នុងស៊ុប ស្លឹកចេញជាតិទឹកយ៉ាងច្រើន។

ស្ពៃស

Brassica rapa subsp. chinensis

(គ្រួសារ: Cruciferae)

មានពូជខុសៗគ្នាជាច្រើននៃពួកបន្លែស្ពៃដែលត្រូវបានដាំដុះជាលក្ខណៈពាណិជ្ជ-កម្ម នៅអាស៊ីដែលធ្វើអោយពិបាកក្នុងការកំណត់អត្តសញ្ញាណ។ ទោះបីជារុក្ខវិទូមើលឃើញនូវការលំបាកនេះហើយចែកថ្នាក់ពួកវាដោយផ្អែកលើមូលដ្ឋានចំនួនក្រូម៉ូសូមក៏ដោយ ក៏ជាក់ស្តែង គឺពពួកស្ពៃទាំងអស់នេះអាចដំណើរលំអងកាត់បានដោយងាយដែលប្រការនេះកាន់តែធ្វើអោយមានការស្មុគស្មាញ។

ស្ពៃសជាប្រភេទបន្លែមួយក្នុងចំណោមបន្លែទាំង ៤០ប្រភេទ ដែលគេពេញនិយមបំផុត ឬជាប្រភេទដែលគេពេញនិយមដាំដុះ ហើយជាញឹកញយត្រូវបានគេហៅថាប៉ក់ចយ នៅបរទេស (ពីភាសាចិន ប៉ាក់ ឆរ)។ ខុសពីឈ្មោះរបស់វា ស្ពៃនេះមានតែដើមប៉ុណ្ណោះដែលមានពណ៌ស រីឯស្លឹករវែងរបស់វាអាចមានពណ៌បៃតងចាស់ ឬភ្លឺ។ ពូជតូចនៃប្រភេទស្ពៃស ជាធម្មតាមិនខ្ពស់ជាង ១២ស.ម មានដើមពណ៌បៃតងស្រាល ហើយជាធម្មតាគេស្លទាំងមូល ឬពុះជាពីរតាមបណ្តោយ។

ចំពោះស្ពៃសពូជធំ ត្រូវបេះធាងចេញពីដើម ហើយកាត់ជាដុំៗមុនពេលចំអិន។ ស្លឹកអាចយកមកធ្វើជ្រក់ដោយប្រើអំបិល ហើយបន្ទាប់មកអាចដាក់ក្នុងសំឡឬស៊ុបសំរាប់ម្ហូបចិន។

ស្ពៃខៀវ (Mustard Cabbage)

Brassica juncea var. rugosa

(គ្រួសារ: Cruciferae)

យ៉ាងហោចណាស់មានពូជចំនួន 8 នៃប្រភេទស្ពៃនេះ ដែលក្នុងនោះពូជចំនួនពីរមានលក់ដូរជាទូទៅក្នុងទីផ្សារ។ ពូជទីមួយស្ពៃខៀវក្ដោបមានក្ដោបធំនៃស្លឹកសំប៉ែតធំៗដែលមានចុងស្លឹករួញ។ ពូជនេះមានលក្ខណៈហាងជាពិសេស ហេតុដូច្នេះហើយវាមិនដែលត្រូវបានបរិភោគឆៅឡើយ។ ស្លឹកនីមួយៗត្រូវបានបេះចេញកាត់ ហើយដាក់ក្នុងសំឡ ឬឆា។

ស្ពៃខៀវក្ដោប គឺពេញនិយមសំរាប់ធ្វើជ្រក់ដោយប្រើអំបិល ហើយត្រូវបានលក់ដូរដោយច្រកក្រឡសេរ៉ាមិចធំៗនៅតាមទីផ្សារជាច្រើន។ ជ្រក់ស្ពៃខៀវក្ដោបចាំបាច់ត្រូវលាងសំអាតមុនពេលដាក់ក្នុងសំឡ ឬហាន់អោយល្អិត ហើយប្រើជាគ្រឿងបន្ថែមរសជាតិអោយមុខម្ហូបផ្សេងទៀត។

ពូជពេញនិមយមួយទៀតនៃប្រភេទស្ពៃខៀវនេះដែលហៅថាស្ពៃខៀវទំពាំងគឺវាមានរាងរាវខ្លាំងជាងពូជខាងលើ ហើយមិនមានទំរង់ក្ដោបណែនឡើយ។ ដោយសារវាមិនមានសារជាតិល្វីងដូចស្ពៃខៀវក្ដោប ជាធម្មតាវាត្រូវបានបរិភោគស្រស់។ វិធីម្យ៉ាងរបស់ជនជាតិចិនដែលមានការពេញនិយមក្នុងការប្រើប្រាស់ស្ពៃខៀវទំពាំងនេះ គឺថាកាត់ស្លឹកចោលហើយដើមធំរបស់វាអប់ជាមួយសាច់បង្គា ឬក្ដាមហើយចំហុយ។

ស្ពៃទឹក (watercress)

Rorippa nasturtium-aquaticum

(គ្រួសារ: Cruciferae)

ស្លឹកដែលមានលក្ខណៈដូចម្ទេសបន្តិចហើយស្រួយ និងត្រួយនៃស្ពៃទឹកនេះ ត្រូវបានគេចូលចិត្តបរិភោគឆៅក្នុងម្ហូបសាលាដ ដែលគេហៅថា អន្លក់នៃវេលាមិនអាចបំភ្លេចបាន ដោយយោងទៅលើរុក្ខវិទូដ៏ល្បីល្បាញ លោក ជីអេស៊ី ហើឡូត។ រុក្ខជាតិនេះដុះលូតលាស់ដោយឯកឯងតាមផ្លូវទឹកនៃតំបន់អឺរ៉ុប សហរដ្ឋអាមេរិក និងញូសឺលែន ហើយត្រូវបានយកមកដាំដុះក្នុងតំបន់អាស៊ីត្រូពិចអស់រយៈពេលមួយសតវត្សកន្លងមកហើយដែលជាទីកន្លែងវាត្រូវបានគេដាំនៅអំឡុងរដូវរងារ ឬពេញមួយឆ្នាំនៅតំបន់ដែលមានរយៈកំពស់ខ្ពស់។ នៅតំបន់ខ្ពង់រាបមួយចំនួននៃអាស៊ីត្រូពិច វាត្រូវបានប្រទះឃើញដុះលូតលាស់ដោយឯកឯងនៅតាមមាត់ប្រឡាយអូរ។

ទោះបីជាស្ពៃទឹកជាធម្មតាត្រូវបានបរិភោគឆៅនៅតាមប្រទេសលោកខាងលិច នៅអាស៊ីជាទូទៅវាត្រូវបានចំអិន ជាធម្មតាប្រើក្នុងសំឡ។ ជនជាតិចិនជឿថាស្ពៃទឹកនេះ គឺជាបន្លែធ្វើអោយត្រជាក់ដល់សារពាង្គកាយ ហើយថាវាក៏ជាថ្នាំបញ្ចុះកំរិតស្រាលផងដែរ។

នៅពេលធ្វើការជ្រើសរើសស្ពៃទឹកនៅតាមទីផ្សារ ត្រូវប្រាកដថាវាមានពណ៌បៃតងភ្លឺដោយពុំមានស្លឹកលឿង។ ស្ពៃទឹកគឺងាយឡើងជាំខ្លាំងណាស់ ហើយអាចរក្សាទុករយៈពេល ២៤ម៉ោង ឬលើសបើរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកក។ ត្រូវបេះស្លឹកលឿងចោល ហើយប្រើតែទងស្លឹកនិងដើមខ្ចី។

ស្ពៃទឹក (watercress)

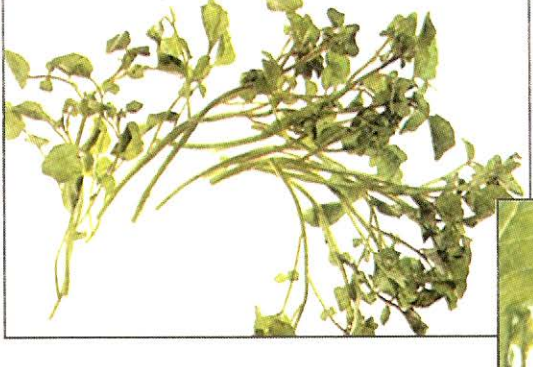
Rorippa nasturtium-aquaticum

(គ្រួសារ: Cruciferae)

ស្លឹកដែលមានលក្ខណៈដូចម្ទេសបន្តិចហើយស្រួយ និងត្រួយនៃស្ពៃទឹកនេះត្រូវបានគេចូលចិត្តបរិភោគឆៅក្នុងម្ហូបសាលាដ ដែលគេហៅថា អន្លក់នៃវេលាមិនអាចបំភ្លេចបាន ដោយយោងទៅលើរុក្ខវិទូដ៏ល្បីល្បាញ លោក ជីអេស៊ី ហើឡូត។ រុក្ខជាតិនេះដុះលូតលាស់ដោយឯកឯងតាមផ្លូវទឹកនៃតំបន់អឺរ៉ុប សហរដ្ឋអាមេរិក និងញ៉ូសឺលែន ហើយត្រូវបានយកមកដាំដុះក្នុងតំបន់អាស៊ីត្រូពិចអស់រយៈពេលមួយសតវត្សកន្លងមកហើយដែលជាទីកន្លែងវាត្រូវបានគេដាំនៅអំឡុងរដូវរងារ ឬពេញមួយឆ្នាំនៅតំបន់ដែលមានរយៈកំពស់ខ្ពស់។ នៅតំបន់ខ្ពង់រាបមួយចំនួននៃអាស៊ីត្រូពិច វាត្រូវបានប្រទះឃើញដុះលូតលាស់ដោយឯកឯងនៅតាមមាត់ប្រឡាយអូរ។

ទោះបីជាស្ពៃទឹកជាធម្មតាត្រូវបានបរិភោគឆៅនៅតាមប្រទេសលោកខាងលិច នៅអាស៊ីជាទូទៅវាត្រូវបានចំអិន ជាធម្មតាប្រើក្នុងសំឡ។ ជនជាតិចិនជឿថាស្ពៃទឹកនេះ គឺជាបន្លែធ្វើអោយត្រជាក់ដល់សារពាង្គកាយ ហើយថាវាក៏ជាថ្នាំបញ្ចុះកំរិតស្រាលផងដែរ។

នៅពេលធ្វើការជ្រើសរើសស្ពៃទឹកនៅតាមទីផ្សារ ត្រូវប្រាកដថាវាមានពណ៌បៃតងភ្លឺដោយពុំមានស្លឹកលឿង។ ស្ពៃទឹកគឺងាយឡើងជាំខ្លាំងណាស់ ហើយអាចរក្សាទុករយៈពេល ២៤ម៉ោង ឬលើសបើរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកក។ ត្រូវបេះស្លឹកលឿងចោល ហើយប្រើតែទងស្លឹកនិងដើមខ្ចី។



ខាត់ណា

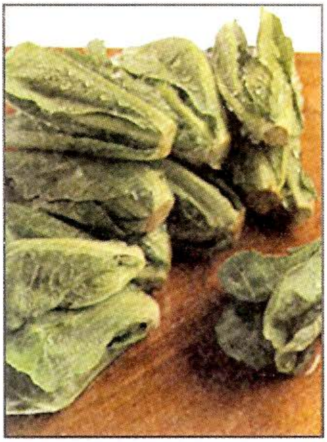
Brassica alboglabra

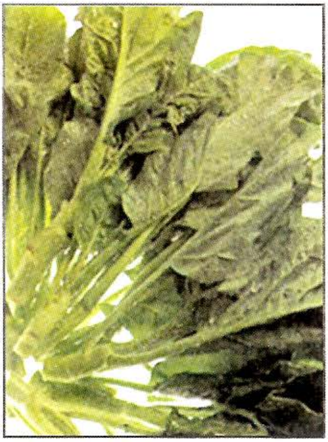
(គ្រួសារ: Cruciferae)

ជួនកាលដោយត្រូវបានគេហៅសំដៅលើផ្កាខាត់ណាខៀវចិន បន្លែនេះត្រូវបានគេស្គាល់ជាទូទៅនៅតាមទីផ្សារអាស៊ីដោយឈ្មោះភាសាចិនរបស់វាថា កៃឡាន។ ដោយត្រូវបានគេជឿជាក់ថាវាជាពូជមួយនៃខាត់ណាអឺរ៉ុបឬ *B. oleraceae* ខាត់ណានេះមានការពេញនិយមជាពិសេសសំរាប់ចុងភៅចិនទូទាំងអាស៊ីអាគ្នេយ៍ និងជនជាតិថៃ។

ស្លឹកជាធម្មតាត្រូវបានបេះចេញពីដើម ហើយដើម (លើកលែងតែសំបករឹង) ត្រូវបានចិតសំបកចេញហើយហាន់ជាចំនិតៗសំរាប់ឆា។ ដើមមានរសជាតិ និងសាច់ឆ្ងាញ់ជាងស្លឹកដែលមានរសជាតិល្វីង។ ចុងភៅមួយចំនួនបោះស្លឹកចោលទាំងអស់នៅពេលដែលអ្នកខ្លះទៀតប្រើតែសាច់ខាងក្នុង និងស្លឹកខ្ចីប៉ុណ្ណោះ។

កាលពីពេលថ្មីៗនេះ កូនខាត់ណាដែលមានរសជាតិផ្អែមបានលេចឡើងលើទីផ្សារជាច្រើន។ ដោយមានប្រវែងត្រឹមតែ ៥-៨ស.ម វាត្រូវបានដាំដុះដោយប្រើកូនខាត់ណាដែលបណ្តុះណែន ហើយដាំដុះពួកវាដោយប្រើប្រាស់បរិមាណជីច្រើន។ កូនខាត់ណាដែលត្រូវបានចំអិនជាមួយទឹកប្រេងខ្យង បច្ចុប្បន្នជាម្ហូបបន្លែមួយមុខក្នុងចំណោមម្ហូបបន្លែដែលពេញនិយមបំផុតក្នុងភោជនីយដ្ឋានចិន។





ស្លឹកងុប (Sayur Manis)

Sauropus androngynus

(គ្រួសារ: Euphorbiaceae)

សំរាប់បន្លែនេះហាក់បីដូចជាគ្មានឈ្មោះទូទៅជាភាសាអង់គ្លេសទេ លើកលែងតែនៅសិង្ហបុរី និងម៉ាឡេស៊ីដែលជាកន្លែងដែលពូជស្លឹកងុបដើមទន់ជាញឹកញយត្រូវបានគេហៅថា បន្លែសាបា សំដៅលើរឿងពិតដែលប្រភេទបន្លែពិសេសនេះត្រូវបានអភិវឌ្ឍនៅរដ្ឋបេនេអូខាងជើងនៃសាបា។

ជាចុល្លព្រឹក្សដែលត្រូវបានប្រទះឃើញដុះលូតលាស់ដោយឯកឯងនៅតំបន់ភាគច្រើននៃអាស៊ីត្រូពិច ស្លឹកងុបផលិតនូវស្លឹកដែលសំបូរវីតាមីនអា និងសេ។ ត្រួយត្រូវបានបេះហើយស្ងោរចំអិនជាមួយស៊ុត ឬដាក់ក្នុងសំឡ។ វាធ្លាប់ជាដំណាំដែលគេនិយមដាំតាមសួនដំណាំគ្រួសារជាដំណាំផ្តល់ស្លឹកបរិភោគជារឿយៗឥតដាច់។

បន្លែស្លឹកងុបដែលប្រភេទថ្មីមានសាច់ដើម ដែលស្រដៀងទៅនឹងទំពាំងបារាំងមានរសជាតិឆ្ងាញ់អស្ចារ្យ។ វាត្រូវបានអភិវឌ្ឍដោយការផ្តល់សារធាតុចិញ្ចឹមច្រើនទៅអោយពូជមានស្រាប់ដើម្បីជំរុញអោយវាលូតលាស់រហ័ស។ ស្លឹកងុបពីដើមមានដើមជាសាច់ឈើរឹង ហើយមានតែស្លឹកប៉ុណ្ណោះដែលអាចហូបបាន។ ប្រជាប្រិយភាពនៃបន្លែស្លឹកងុបហាក់បីដូចជាកំពុងតែកើនឡើង ហើយឥឡូវវាកំពុងតែត្រូវបានដាំដុះនៅតំបន់ផ្សេងទៀតនៃប្រទេសម៉ាឡេស៊ី។

ជីវ៉ាន់ស៊ុយ

Apium graveolens

(គ្រួសារ: Umbelliferae)

វាត្រូវបានគេជឿថាជីវ៉ាន់ស៊ុយ មានដើមកំណើតពីអាស៊ីខាងជើង និងអឺរ៉ុប ហើយមានភស្តុតាងបង្ហាញថាវាត្រូវបានស្គាល់ដោយជនជាតិអេស៊ីបបុរាណ ក្រិច និងរ៉ូម៉ាំង។ រុក្ខជាតិរាងភាវដែលត្រូវបានប្រទះឃើញនៅតំបន់ត្រូពិចហាក់បីដូចជាបានចាប់កំណើតពីជីវ៉ាន់ស៊ុយដែលមានកំណើតនៅប្រទេសចិន។ វាមានលក្ខណៈរូបរាងខុសគ្នាយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងជីវ៉ាន់ស៊ុយនៃតំបន់ត្រជាក់បង្គួរដែលមានទំហំធំដែលពិបាកជឿថាវាស្ថិតក្នុងចំណែកថ្នាក់ប្រភេទរុក្ខជាតិជាមួយគ្នា។

ជីវ៉ាន់ស៊ុយដែលមានជាតិហាងច្រើនជាងប្រភេទនៅអឺរ៉ុប មានដើមរាងភាវមែនទែន ហើយស្លឹកមានក្លិនឆ្ងួលខ្លាំង។ វាជាសំខាន់ត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាជីយកក្លិន ហើយបរិមាណតិចតួចប៉ុណ្ណោះត្រូវបានប្រើប្រាស់ដាក់ក្នុងសំឡដើម្បីយកក្លិន (ហេតុដូច្នេះហើយឈ្មោះម៉ាឡេរបស់វា ហៅថាស្លឹកសំឡ) និងដាក់ក្នុងបាយឆា ឬអាហារពូកសសៃដូចជាគុយទាវជាដើម។ ទងអាចត្រូវបានកាត់ល្អិតៗហើយលាយជាមួយបន្លែផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែចាំបាច់ត្រូវតែចងចាំជានិច្ចកាលថាក្លិនរបស់វាគឺខ្លាំងណាស់។

ជីវ៉ាន់ស៊ុយអឺរ៉ុបទំហំធំដែលប្រើប្រាស់ជាទូទៅ ត្រូវបានប្រទះឃើញតាមផ្សារនៅទីក្រុងជាច្រើននៅអាស៊ី ហើយមានប្រជាប្រិយភាពសំរាប់ម្ហូបឆាបន្លែគ្រប់មុខ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រភេទនេះមិនត្រូវបានដាំដុះនៅតំបន់ត្រូពិចឡើយ។

គូឆាយ

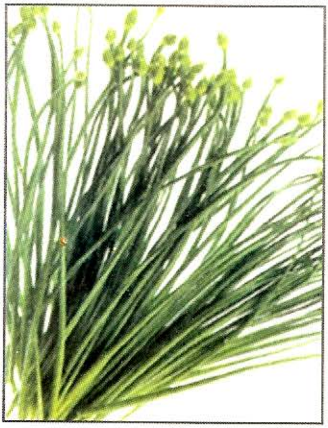
tuerosum

(គ្រួសារ: Liliaceae)

ដោយត្រូវបានគេហៅសំដៅលើ ខ្ទឹមមើម ឬស្លឹកខ្ទឹមផងដែរ រុក្ខជាតិនេះរួមមានកញ្ចុំនៃស្លឹកសំប៉ែតវែងទទឹងប្រហែល 0.25 ស.ម។ ដូចគេហៅឈ្មោះវាថាខ្ទឹមដែរ រុក្ខជាតិនេះការពិតជាប្រភេទមួយនៃអំបូរខ្ទឹម ប៉ុន្តែភាពស្រដៀងគ្នាតែមួយគត់ដែលវាមានជាមួយស្លឹកខ្ទឹមពិតគឺរសជាតិហាងនៃស្លឹករបស់វា។

គូឆាយត្រូវបានដាំដុះដោយហេតុផលពីរ។ ចុងភៅប្រើប្រាស់ស្លឹកសំរាប់ឆាជាបន្លែ ឬប្រើដូចពួកបច្ចឹមប្រទេសប្រើខ្ទឹម (chives) អញ្ចឹងដែរ។ បើមិនដូច្នោះទេគេប្រើប្រាស់ដើមវាជាមួយកញ្ចុំផ្កានៅចុងសំរាប់យកក្លិនដូចខ្ទឹមបារាំងរបស់វាដាក់ក្នុងឆា ឬអាហារសមុទ្រ។ ពេលប្រទះឃើញនៅចុងដំណាក់កាលចេញផ្កាវាមានតំលៃខ្ពស់ខ្លាំង។

ប្រភេទស្លឹកខ្ទឹមពណ៌សទឹកដោះគោ ដែលផលិតដោយការដាំរុក្ខជាតិនេះក្រោមដំបូល គឺជួនកាលត្រូវបានប្រទះឃើញនៅតាមទីផ្សារអាស៊ី។ មិនមានភាពខុសប្លែកគ្នាគួរអោយកត់សំគាល់រវាងរសជាតិទេ ប៉ុន្តែលក្ខណៈសាច់ផុយ និងពណ៌មិនប្រក្រតីនេះហាក់បីដូចជាទាក់ទាញចុងភៅជនជាតិចិនដែលជាទីផ្សារចំបងសំរាប់បន្លែថ្លៃខ្ពស់នេះ។



ខ្ទឹមស្លឹក

Allium fistulosum

(គ្រួសារ: Liliaceae)

ខ្ទឹមស្លឹកដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាទូទាំងអាស៊ី ក៏ដូចជាប្រទេសអាស៊ីខាងជើងរួមមាន ចិន និងជប៉ុន មានការពេញនិយមយ៉ាងខ្លាំងជាជីឬគ្រឿងដាក់យកក្លិនជាគ្រឿងតាក់តែង និងជាបន្លែខ្លួនឯងផ្ទាល់។

ខ្ទឹមស្លឹកដែលដុះលូតលាស់ជាកញ្ចុំ មានស្លឹកមូលពណ៌បៃតងប្រហោងក្នុងភ្ជាប់ទៅនឹងដើមពណ៌សដែលជាញឹកញយគ្របដណ្តប់នៅគល់ដោយស្រទាប់ឬភ្នាសក្រៅពណ៌ស្វាយ។ វាត្រូវបានគេស្គាល់ដោយឈ្មោះមួយចំនួនផ្សេងទៀតតាមបណ្តាប្រទេសលោកខាងលិច។ ស្លឹកខ្ទឹមបារាំង មើលទៅដូចជាថ្លោសជាងខ្ទឹមស្លឹកខ្លាំង ដុះលូតលាស់ពីពូជមួយផ្សេងទៀត (*A. cepa)* ហើយមានរសជាតិមុតជាង។

ខ្ទឹមស្លឹកត្រូវបានបរិភោគឆៅ ដាក់ក្នុងសំឡ ឆា និងដាក់បន្លែម។ ម្ហូបចិនមួយដែលពេញនិយម គឺឆាស្លឹកខ្ទឹមក្នុងចំនួនច្រើនកាត់កង់ៗ ជាមួយដុំតៅហ៊ូ។ ខ្ទឹមស្លឹករក្សាភាពស្រស់បានដោយរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកកប្រសិនបើចុងឬសត្រូវបានដាក់ត្រាំក្នុងទឹក។

មើមខ្ទឹម

Allium sativum

(គ្រួសារ: Liliaceae)

វាពិបាកស្រមៃថាមានផ្សារអាស៊ីណាគ្មានមើមខ្ទឹមលក់ណាស់ ដោយសារតែវាជាគ្រឿងផ្សំដ៏សំខាន់សំរាប់គ្រប់មុខម្ហូបក្នុងតំបន់ទាំងអស់។ តំលៃឱសថនៃមើមខ្ទឹម (ដែលត្រូវបានគេដឹងថាមានសារជាតិអង់ទីប៊ីយ៉ូទិច) ត្រូវបានគេអោយតំលៃកាលពីសម័យបុរាណដោយមានកំណត់ត្រានៃការប្រើប្រាស់របស់វាទាំងក្នុងអក្សរសាស្ត្រសំស្ក្រិត និងអេស៊ីប។ វាត្រូវបានគេជឿថាការប្រើប្រាស់ ឬទទួលទានមើមខ្ទឹមទៀងទាត់ នៅតំបន់ត្រូពិចអាចកាត់បន្ថយការកើតឡើងនៃភាពមិនប្រក្រតីនៃប្រព័ន្ធពោះវៀន។

មើមខ្ទឹមផ្គុំឡើងដោយកញ្ចុះកំពិសខ្ទឹមឬជំរៀក ដែលមានទំហំប្រែប្រួលពីប្រទេសអាស៊ីមួយទៅប្រទេសមួយទៀត (ខ្ទឹមតូចបំផុតប្រាកដជាខ្ទឹមដែលបានប្រទះឃើញនៅប្រទេសហ្វីលីពីន)។ បរិមាណប្រើប្រាស់អាស្រ័យលើចំណង់ចំណូលចិត្តបុគ្គលដោយមើមខ្ទឹមឆៅមានជាតិហាងខ្លាំងជាងខ្ទឹមដែលចំអិនយឺតៗរយៈពេលយូរ។ ទោះបីជាភាគច្រើនបំផុតវាត្រូវបានប្រើប្រាស់គ្រឿងបន្ថែមរសជាតិ មើមខ្ទឹមត្រូវបានចាត់ទុកជាបន្លែមួយប្រភេទប្រើក្នុងសំឡការីឥណ្ឌាខាងត្បូង។

មើមខ្ទឹមដែលត្រូវបានលក់លើទីផ្សារ គឺត្រូវបានសំងួតរួចជាស្រេច ហើយអាចត្រូវបានរក្សាទុកនៅកន្លែងស្ងួតបានរយៈពេលរាប់សប្តាហ៍។

ខ្ទឹមក្រហម

Allium ascalonicum

(គ្រួសារ: Liliaceae)

ដោយមើលទៅដូចជាកញ្ចុំនៃប្រភេទខ្ទឹមបារាំងមានទំហំតូច ខ្ទឹមក្រហមត្រូវបានគ្របដណ្ដប់ដោយសំបកពណ៌ស្វាយដែលសាច់ខាងក្នុងពណ៌ផ្កាឈូករសជាតិផ្អែម។ ខ្ទឹមក្រហមអាស៊ីត្រូពិចមានរូបរាងខុសគ្នាពីខ្ទឹមក្រហមអឺរ៉ុប ទោះបីជាវាមានរសជាតិស្រដៀងគ្នាក៏ដោយ។

រុក្ខវិទូមានយោបល់ខុសគ្នាថាតើខ្ទឹមក្រហមជាពូជមួយដែលមានបំលាស់ប្តូររូបរាងបំលែងចេញពីខ្ទឹមបារាំងដែលជាខ្ទឹមមួយប្រភេទមានសំបកក្រៅពណ៌ស្វាយ ឬត្នោតដែលមានទំហំធំជាងនេះ ឬថាតើវាស្ថិតក្នុងប្រភេទពីរដាច់ពីគ្នា។ ដោយមិនគិតពីចំណែកថ្នាក់ ខ្ទឹមក្រហមជាបន្លែគ្រឿងដែលមានការពេញនិយម ហើយក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់ផងដែរសំរាប់ធ្វើជាជ្រក់។ ខ្ទឹមក្រហមបំពងប្រហែលជាគ្រឿងបន្ថែមដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូទៅបំផុតដោយចុងភៅជនជាតិឥណ្ឌូនេស៊ី និងម៉ាឡេស៊ី។

ខ្ទឹមក្រហមផ្ទុកនូវសំណើមតិចជាងខ្ទឹមបារាំង ហេតុដូច្នេះហើយត្រូវបានគេនិយមចូលចិត្តចិញ្ច្រាំដើម្បីធ្វើជាគ្រឿងទេសដែលត្រូវបានប្រើក្នុងមុខម្ហូបឥណ្ឌូនេស៊ី និងម៉ាឡេស៊ីជាច្រើនប្រភេទ។ ខ្ទឹមក្រហមគួរត្រូវបានរក្សាទុកនៅកន្លែងស្ងួត ហើយអាចទុកបានរយៈពេលពីរខែក្នុងលក្ខខណ្ឌសមស្រប។

ត្រយូងចេក

Musa spp.

(គ្រួសារ: Musaceae)

កញ្ចុំផ្កាដែលមានពណ៌ស្វាយ រាងទ្រវែងភ្ជាប់ទៅនឹងចុងនៃស្ទងត្រយូងចេកជាធម្មតាត្រូវបានកាត់ភ្លាមៗក្រោយផ្លែចេញអស់ហើយត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយជាបន្លែ។ ពូជចេកពិសេសមួយចំនួនដូចជាចេកគ្រាប់ ឬចេកសំរាប់ស្លដែលផលិតនូវត្រយូងដែលមានសាច់ និងរសជាតិឆ្ងាញ់ជាងគេ ហើយជាប្រភេទត្រយូងមួយដែលអ្នកចង់ ឬតែងតែស្វែងរកពេលទៅផ្សារពិសេសត្រយ៉ូងចេកណាំវ៉ា។

ស្រទបស្លឹកខាងក្រៅនៃត្រយូងគួរតែបកចេញរួមទាំងផ្ការីកផង រហូតដល់សាច់ពណ៌សផ្កាឈូកលេចចេញ។ គួរប្រើប្រាស់កាំបិតលាបប្រេងដើម្បីកាត់ត្រយោងតាមបណ្តោយជាបួន ចុងភៅដែលហ្មត់ចត់ដកទាំងស្នូលទងកណ្តាលនៃកូនផ្កានីមួយចោលទៀតផង។ វាជាការងារមួយដែលចំណាយពេលយូរតែលទ្ធផលសាកសមនឹងការប្រឹងប្រែង។

ត្រយូងដែលបានរៀបចំរួចបន្ទាប់មកត្រូវបានកាត់ជាដុំៗហើយស្រូសទឹកក្តៅ។ វាមានការពេញនិយមប្រើក្នុងម្ហូបឈ្មោះសាលាដដោយមានដាក់ខ្ទិះដូង ឬត្រូវបានបរិភោគផ្ទាប់ជាមួយអ្វីម្យ៉ាង។ វាក៏អាចត្រូវបានស្ងោរក្នុងខ្ទិះដូងក្រោយពីស្រូសទឹកក្តៅរួច។ រសជាតិរបស់វាស្រដៀងទៅនឹងរុក្ខជាតិឬបន្លែម្យ៉ាងឈ្មោះ អាទីឆូក ហើយត្រយូងចេកត្រូវរសជាតិឬត្រូវគ្នាជាមួយទឹកជ្រលក់ម្យ៉ាងឈ្មោះ «វីណៃគ្រេត» ដែលមានជាតិប្រេងនិងទឹកខ្មេះ។

ម្ទេសប្លោក

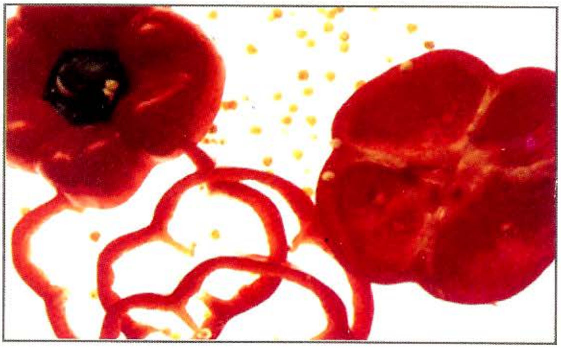
Capsicum annuum

(គ្រួសារ: Solanaceae)

ដោយត្រូវបានគេស្គាល់ផងដែរថាជាម្ទេសកណ្ដឹង ឬម្ទេសប្លោក ម្ទេសនេះស្ថិតនៅក្នុងគ្រួសារជាមួយគ្នានឹងម្ទេសហិរហើយដូចគ្នាដែរ ម្ទេសប្លោកមានដើមកំណើតនៅអាមេរិក។ វាត្រូវបានដាំដុះនៅតំបន់ដែលមានរយៈកំពស់ខ្ពស់នៅអាស៊ីត្រូពិច និងមានការពេញនិយមភាគច្រើនចំពោះចុងភៅជនជាតិចិន។ ម្ទេសប្លោកក៏លេចឡើងក្នុងអាហារហ្វីលីពីនមួយចំនួនដែលមានដើមកំណើតពីអេស្ប៉ាញផងដែរ។

ជាទូទៅមានទំហំតូចខ្លាំងជាងម្ទេសប្លោកដែលដាំនៅអឺរ៉ុប សហរដ្ឋអាមេរិក ឬអូស្ត្រាលី ម្ទេសប្លោកត្រូពិចជាធម្មតាត្រូវបានបេះពេលនៅខ្ចី ទោះបីជាម្ទេសទុំក្រហមជួនកាលអាចត្រូវបានប្រទះឃើញដែរ។ ម្ទេសប្លោកពណ៌លឿង ទឹកក្រូចស្រស់ ឬស្វាយ ដែលត្រូវបានដាំដុះនៅកន្លែងមួយចំនួនដូចជាហូឡង់ គឺមានលក្ខណៈកំរជាងពណ៌ក្រហមដែលសង្កេតឃើញក្នុងទីផ្សារ។

ជនជាតិចិនជាទូទៅឆាម្ទេសប្លោកជាមួយសាច់ និងបន្លែមួយចំនួនផ្សេងទៀត ដោយត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំអោយចំអិនឆ្អិនជ្រុលពេក ដើម្បីរក្សាភាពស្រួយ និងពណ៌ស្រស់។ ម្ទេសប្លោកមិនត្រូវបានប្រើប្រាស់ទូលំទូលាយដោយចុងភៅផ្សេងទៀតនៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍ឡើយ ទោះបីជាការដាំដុះដែលមានការកើនឡើងនៅតំបន់ខ្ពង់រាបអាចមើលឃើញថាវាទទួលបាននូវការប្រើប្រាស់ទូលំទូលាយជាងមុនក៏ដោយ។



ម្ទេស

Capsicum annum cv.

Ggroup longum &C. frutescens

(គ្រួសារ: Solanaceae)

បច្ចុប្បន្នដោយមិនអាចខ្វះបានទូទាំងអាស៊ីត្រូពិច ម្ទេសមិនមែនមានដើមកំណើតនៅទ្វីបនេះទេ ប៉ុន្តែត្រូវបាននាំយកពីអាមេរិកដោយជនជាតិអេស្ប៉ាញ និងប៉័ទុយកាល់។ មុនការមកដល់នៃម្ទេស ម្រេចខ្មៅត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីអោយរសជាតិហិរដល់ម្ហូប។ អំឡុងបួនសតវត្សរ៍កន្លងមក ម្ទេសបានរីកដុះដាលហើយបច្ចុប្បន្នត្រូវបានប្រទះឃើញមានពូជយ៉ាងច្រើនលើសលប់ដែលមានភាពខុសគ្នាទាំងទ្រង់ទ្រាយ ទំហំ និងជាតិហិរទូទាំងតំបន់។

និយាយជាលក្ខណៈទូទៅ ពូជពីរប្រើប្រាស់ទូទៅបំផុតដែលត្រូវបានប្រទះឃើញនៅអាស៊ី គឺជាម្ទេសដៃនាង(*C. annuum cv. Group longum*) ត្រូវបានលក់ទាំងខ្ចី និងទុំ ហើយនឹងម្ទេសហិរមួយទៀតទំហំតូចគឺម្ទេសអាចម៍ឆ្មា (*C. frutescens*)។ មានប្រភេទម្ទេសវែង ថ្លោស ហើយមិនសូវហិរផងដែរ-ម្ទេសមូលតូចៗ ម្ទេសពណ៌សទឹកដោះគោ ឬលឿង ម្ទេសរាងដូចព្រួញ ម្ទេសពណ៌ទឹកក្រូចស្រាល មានផ្សេងៗទៀតច្រើនរាប់មិនអស់។

ផ្នែកនៃម្ទេសដែលហិរបំផុត គឺគ្រាប់។ ដូច្នេះដើម្បីកាត់បន្ថយភាពហិរក្នុងម្ហូបដោយមិនបាត់បង់រសជាតិម្ទេស ត្រូវបេះគ្រាប់ខ្លះ ឬទាំងអស់ចោលមុនពេលប្រើ។ ត្រូវប្រយ័ត្នពេលធ្វើម្ទេសដោយសារទឹករបស់វាអាចប៉ះពាល់ ឬក្រហាយស្បែក ឬផ្នែកដែលមានរំញោច។

ត្រប់

Solanum melongena

(គ្រួសារ: Solanaceae)

ក្នុងការរកឃើញថ្មីពីនិន្នាការមុន នេះជាបន្លែមួយប្រភេទមានដើមកំណើតនៅអាស៊ីត្រូពិច (ឥណ្ឌា) ដែលត្រូវបាននាំយកទៅកាន់អាមេរិក។ ពូជត្រប់ជាច្រើនប្រភេទត្រូវបានប្រទះឃើញនៅតំបន់ត្រូពិច ផ្លែបើមិនគិតពីពូជ គឺជាទូទៅមានទំហំតូចខ្លាំងជាងត្រប់ដែលប្រើប្រាស់ទូទៅរបស់អឺរ៉ុប។

ពូជអាស៊ីដែលរីកដុះដាលខ្លាំងបំផុត គឺមានផ្លែវែងរាងរាវ ទោះបីជាមានពូជត្រប់មូលដែលមានរាប់ចាប់ពីត្រប់ដែលមានផ្លែល្វីងរាងដូចសណ្តែកតូចៗ (*S. turvum*) ដែលដុះលូតលាស់ដោយឯកឯងរហូតដល់ពូកត្រប់ទំហំផ្លែប៉ុនកូនបាល់តេនីស។ ពូជទាំងអស់មានសំបករលោងដូចលាបក្រមួន ពណ៌ប្រែប្រួលពីស្វាយចាស់រហូតដល់ស្វាយស្រាល លាយបៃតងស្រាល ស និងពូជសំបកពណ៌លឿងភ្លឺ។

ត្រប់តំបន់ត្រូពិចមិនដូចត្រប់ពួកលោកខាងលិច ដែលត្រូវការប្រើអំបិលដើម្បីកំចាត់ជាតិល្វីង។ នេះជាបន្លែមួយប្រភេទដែលអាចប្រើបានច្រើនយ៉ាងដែលរសជាតិសាបៗរបស់វា គឺមានលក្ខណៈត្រូវ ឬស៊ីជាមួយគ្រឿងទេសនិងគ្រឿងផ្សំគ្រប់ប្រភេទដែលប្រើប្រាស់ជំនួយវាទូទាំងអាស៊ី។

ល្ហុង

Carica papaya

(គ្រួសារ: Caricaceae)

ល្ហុង គឺជាប្រភេទដំណាំមួយក្នុងចំណោមប្រភេទដំណាំដែលងាយស្រួលដាំ និងប្រភេទផ្លែឈើពេញនិយមដែលត្រូវបានគេប្រទះឃើញដាំដុះក្នុងច្បារដំណាំគ្រួសារពាសពេញតំបន់ត្រូពិច។ ផ្លែពណ៌បៃតងមិនទាន់ទុំត្រូវបានគេប្រើជាបន្លែ ជាពិសេសនៅប្រទេសថៃ ហ្វីលីពីន និងឥណ្ឌូនេស៊ី។

ដោយសារផ្លែខ្ចីមិនសូវសំបូរវីតាមីនសេ ដូចផ្លែទុំ ល្ហុងខ្ចីផ្ទុកនូវអង់ស៊ីមម្យ៉ាងឈ្មោះប៉ាប៉េអ៊ីន (papain) ដែលជួយអោយសាច់ផុយ ហើយត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាលក្ខណៈពាណិជ្ជកម្មជាសារជាតិដាក់អោយសាច់ឆាប់ផុយ។ ចុងភៅក្នុងតំបន់ ជាធម្មតាប្រើស្លឹកល្ហុងបុក ឬសំបកផ្លែជាំៗលាយជាមួយសាច់ដើម្បីអោយវាផុយ។ ស្លឹកខ្ចីៗនៃដើមល្ហុងអាចបរិភោគបាន ប៉ុន្តែត្រូវស្ងោរអោយបានពីរទឹកដោយចាក់ទឹកទីមួយចោល។

ល្ហុងខ្ចីសាប់ប្រើជាបន្លែអន្លក់ជាពិសេសនៅប្រទេសថៃដែលប្រែក្លាយជាមុខម្ហូបដ៏ល្បីឈ្មោះជាភាសាថៃហៅថា «សុំ តុំ» ហើយនិងល្ហុងជ្រក់ដូចអាហារមួយឈ្មោះថា «Filipino Atsara»។ នៅពេលចំអិនសាច់របស់វាមានរសជាតិដូចជាត្រឡាច ឬប្រភេទផ្សេងទៀតស្រដៀងនេះ។ វាមានលក្ខណៈចាប់រសជាតិពីគ្រឿងផ្សំផ្សេងទៀតទោះបីជាដាក់ជាមួយគ្រឿងផ្សំផ្លែបឺរី (Juniper berries) និងគ្រឿងផ្សំផ្សេងទៀតដើម្បីធ្វើម្ហូបឈ្មោះសៅអឺក្រៅត្រូពិច (tropical sauerkraut: លក្ខណៈដូចជ្រក់ស្ពៃក្ដោប) នៅតំបន់ប៉ូលីនេស៊ីបារាំង និងការ៉ាប៊ីនបារាំង។

ផ្លែស្ទូ

Sechium edule

(គ្រួសារ: Curcurbitaceae)

បន្លែនេះដែលមានដើមកំណើតពីមិចស៊ីកូខាងត្បូង និងអាមេរិកកណ្តាល ដុះលូតលាស់សាយភូនពេលដាំនៅតំបន់ភ្នំនៃអាស៊ីត្រូពិច។ និយាយជាមធ្យមវាមានរសជាតិសាបហើយមិនសូវមានវីតាមីន និងសារធាតុខនិជទេ។ ប្រហែលនេះជាលក្ខណៈដែលវាអាចប្រើបានច្រើនយ៉ាងនៃផ្លែរាងដូចផ្លែសារីរបស់វាហើយ។ ផ្លែនេះត្រូវបានគេស្គាល់ឈ្មោះថាជា ឆូកូនៅអូស្រ្តាលីដែលធ្វើអោយវាមានការពេញនិយមនៅតាមប្រទេសមួយចំនួនជាពិសេសហ្វីលីពីន។

ពេលប្រើប្រាស់ត្រូវចិតសំបកស្តើងជ្រួញរបស់វាចេញហើយពុះជាពីរ ឬចិតជាចំណិតៗ។

វាអាចប្រើរំងាស់ ឬដាក់បន្ថែមក្នុងស៊ុបដោយមិនត្រូវបោះចោលគ្រាប់ទេ។ ពេលស្ងោរគ្រាប់ គឺមិនត្រឹមតែអាចហូបបានទេតែថែមទាំងមានរសជាតិឆ្ងាញ់ទៀតផង។ ផ្លែស្ទូពុះជាពីរអាចញាត់ជាមួយសាច់ជ្រូកចិញ្រ្ចាំហើយចំហុយ។ វាក៏អាចចំហុយហើយចាំញាត់គ្រឿងក៏បានដែរ ដូចវិធីដែលគេតែងតែប្រើជាមួយផ្លែប៉ៃដាក់បង្គាដូច្នេះដែរ។ ផ្លែស្ទូស្រស់អាចចិតជាចំណិតៗហើយប្រើជាអន្លក់ដូចបន្លែស្ពៃដែរ ឬអាចប្រើជាមួយផ្លែប៉ម (ទោះបីជាវាប្រើរយៈពេលយូរសំរាប់ចំអិន) ដើម្បីធ្វើបង្អែមផ្លែប៉ម។

ននោងជ្រុង

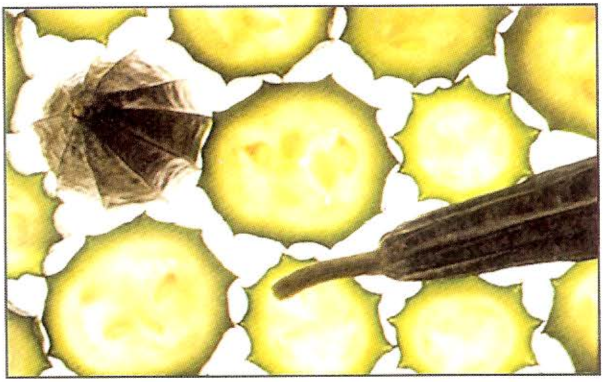
Luffa acutangula

(គ្រួសារ: Curcurbitaceae)

វាងាយស្រួលដើម្បីមើលឃើញថាហេតុអ្វីបានជាននោងនេះមានឈ្មោះថា ននោងជ្រុង ដោយសារតែវាមានជ្រុងដប់រត់ពីទងទៅចុងផ្លែ។ ត្រូវជ្រើសរើសផ្លែខ្ចីដែលមានទំហំតូច ដោយសារតែផ្លែចាស់មានសាច់ខាងក្នុងស្វិតហើយឡើងសសៃ។ ចិតសំបកក្រៅ និងជ្រុងដែលមានជាតិល្វីងចោល។ ចិតទទឹងស្តើងៗដោយទុកគ្រាប់អោយជាប់ចុះ ហើយប្រើប្រាស់ក្នុងសំឡ ឬឆា។

ននោងមួយទៀតដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងនេះជូនកាលហៅថា ននោងមូល (*L. cylindrica*) មិនមានជ្រុងដូចននោងនេះទេ។ វាត្រូវបានចិតសំបកហើយហូបតាមវិធីដូចគ្នាទៅនឹងននោងជ្រុងដែរ ប៉ុន្តែវាក៏ត្រូវបានដាំដុះដោយសារហេតុផលសំខាន់មួយផ្សេងទៀត គឺសាញននោងស្ងួតជាប្រភពនៃសំភារៈសំអាតខ្លួនក្នុងបន្ទប់ទឹក។

ននោងមូលក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាទូទៅផងដែរ ដោយមេផ្ទះអាស៊ីតាមភូមិស្រុកដើម្បីសំអាតចានឆ្នាំង (ហេតុដូច្នោះហើយបានជាវាមានឈ្មោះថាននោងសាញ)។ ននោងមូលក៏មានអត្ថប្រយោជន៍ខាងឧស្សាហកម្មមួយចំនួនផងដែររួមមានការប្រើប្រាស់ជាតម្រងដើម្បីសំអាតខ្លាញ់ពីទឹក។



ននោងពស់

Trichosanthes cucumerina var. anguina

(គ្រួសារ: Cucurbitaceae)

ននោងពស់ជួនកាលត្រូវបានផ្តោតទៅលើពូជត្រឡាចមួយដែលមានលក្ខណៈដូចពស់។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកឃើញត្រឡាចរមូលវែងដោយមានឆ្នូតពណ៌បៃតងក្រមៅលើសំបកសដូចដីក្នុងទីផ្សារ វានោះមុខជាននោងពស់។

រុក្ខជាតិពិសេសនេះមានដើមកំណើតនៅប្រទេសឥណ្ឌា ហេតុដូច្នេះហើយទើបវាមានការពេញនិយមជាខ្លាំងចំពោះចុងភៅឥណ្ឌាទូទាំងអាស៊ីអាគ្នេយ៍។ ននោងពស់នេះដុះលូតលាស់ដោយធម្មជាតិជាទ្រង់ទ្រាយរមូល។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាញឹកញយដុំថ្មត្រូវបានគេចងទៅនឹងចុងផ្លែខ្ចីដើម្បីជួយអោយវាលូតលាស់ត្រង់ (ហើយវែងជាងមុន)។

ននោងពស់ត្រូវតែបរិភោគពេលនៅខ្ចី។ សំបកជាធម្មតាត្រូវច្របាច់ជាមួយអំបិលគ្រួសដើម្បីកំចាត់ផ្ទៃសដូចក្រមួនដែលដុះចេញដោយធម្មជាតិលើននោងពស់ទាំងអស់។ បន្លែនេះ ក្រោយមកទៀតត្រូវលាងសំអាតកាត់ជាដុំៗ ហើយរំងាស់ក្នុងការី ឬសំឡ។ ដោយសារតែននោងពស់នេះមានជាតិល្វីង វាត្រូវបានគេចាត់ទុកថាមានជាតិថ្នាំ ហើយត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងថ្នាំបុរាណ។ ជាចៃដន្យវាមានសារធាតុចិញ្ចឹមខ្ពស់ជាងពពួកផ្លែទ្រវែងដទៃទៀត។

ម្រះ

Momordica charantia

(គ្រួសារ: Curcurbitaceae)

ដោយត្រូវបានគេស្គាល់ផងដែរថាជាត្រសក់ល្វីង ឬមីឡុងល្វីង បន្លែនេះគឺអាចត្រូវបានទស្សន៍ទាយថាមានរសជាតិល្វីងខ្លាំងណាស់។ វាដុះលូតលាស់យ៉ាងងាយ ហើយដើមវល្លិតោងរបស់វាជាញឹកញយត្រូវបានគេប្រទះឃើញក្នុងសួនបន្លែគ្រួសារ។ ផ្លែរបស់វាមើលទៅដូចជាត្រសក់ពណ៌បៃតងស្រាលដោយមានសំបកប៉ោងជ្រួញឆ្នូតៗ។

ដើម្បីជៀសវាងភាពល្វីងលើសកំរិត ម្រះត្រូវបានគេបេះពេលនៅខ្ចីហើយជាធម្មតាត្រូវបានគេច្របាច់ជាមួយអំបិលហើយទុករយៈពេលប្រហែលមួយម៉ោងមុនយកទៅដាំស្ល។ បន្ទាប់មកទៀតលាងទឹក និងទុកអោយស្រស់ទឹក ហើយស្នូលកណ្តាលដែលមានលក្ខណៈដូចអេប៉ុង និងគ្រាប់ត្រូវយកចោល។

ចុងភៅជនជាតិថៃ និងចិនចូលចិត្តញាត់កង់ម្រះជាមួយសាច់ជ្រូកចិញ្ច្រាំ។ វាក៏ពេញនិមយមយកទៅចៀនជាមួយស៊ុតផងដែរ។ ចុងភៅផ្សេងៗទៀតនៅអាស៊ីត្រូពិចជួនកាលមិនច្របាច់អំបិលជាមុនទេតែជំនួសដោយស្ងោររំងាស់ចំណិត ឬកង់ម្រះក្នុងទឹកអំបិលមុនពេលដាក់ចូលក្នុងសំឡឬស៊ុប។

ម្រះសំបូរដោយវីតាមីនអា និងសេ។ ប្រហែលជាដោយសារតែរសជាតិល្វីងត្រូវបានគេគិតថា មានសារៈប្រយោជន៍សំរាប់សុខភាពអ្នក ប្រជាជនអាស៊ីជឿជាក់ថាបន្លែនេះមានផ្ទុកសារធាតុឱសថ។

ឃ្លោក

Lagenaria siceraria

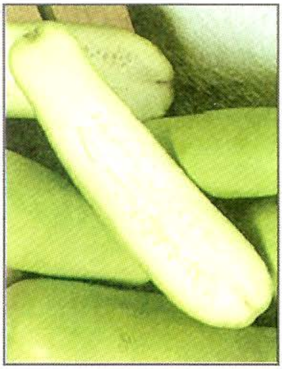
(គ្រួសារ: Curcurbitaceae)

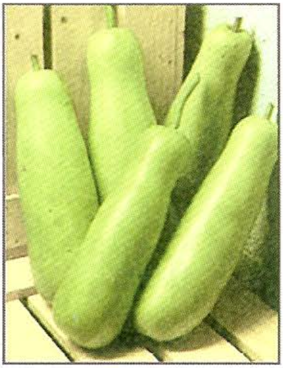
ត្រឡាចត្រូវបានគេជឿជាក់ថាមានដើមកំណើតនៅអាហ្វ្រិក ហើយចាប់តាំងពីការពិសោធន៍បង្ហាញថាត្រឡាចចាស់បានអណ្តែតលើសមុទ្រអស់រយៈពេលជាង ២២៤ថ្ងៃ ដោយពុំមានការខូចខាតដល់គ្រាប់ វាពិតជាអាចទៅរួចក្នុងការរីកសាយភាយជាលក្ខណៈធម្មជាតិ។

ត្រឡាច គឺជាបន្លែបុរាណដែលសំបកស្ងួតបានកប់ក្រោមដីក្នុងថ្មសម័យ អេស៊ីបដែលមានអាយុកាល ៣៥០០ឆ្នាំ មុនគ.ស។ មានភស្តុតាងនៃវត្តមានរបស់វានៅក្នុងប្រទេសប៉េរ៉ូ និងម៉ិចស៊ីកូដែលមានអាយុកាលយូរមុននេះទៅទៀត។

បន្លែនេះត្រូវបានបេះសំរាប់បរិភោគនៅពេលវាមានពណ៌បៃតងស្រាល ហើយនៅខ្ចី។ ត្រឡាច គឺជាបន្លែមួយក្នុងចំណោមបន្លែរាងទ្រវែងដែលមានលក្ខណៈល្អៗដាច់គេ ដោយមានសាច់ស្វិតមិនផុយ និងរសជាតិស្រាល។ វាមានការពេញនិយមទូទាំងអាស៊ី ជាពិសេសចំពោះចុងភៅឥណ្ឌាខាងត្បូងដែលច្នៃវាជាមួយគ្រឿងទេសដូង ឬយ៉ាអួ នៅពេលដែលចុងភៅជនជាតិម៉ាឡេស៊ីចូលចិត្តប្រើវាដាក់ក្នុងម្ហូបការីខ្ទិះដូងជាង។

ប្រសិនបើត្រឡាចត្រូវបានទុករហូតដល់ចាស់ហើយស្ងួត វាបង្កើតជាសំបករឹងដូចឈើដែលអាចប្រើជាឧបករណ៍រក្សាទុកអ្វីមួយបាន ឬដូចជាដប ហើយសំបកអាចកាត់ជារាងចាន ឬពែង ជាវែក ឬធ្វើជាឧបករណ៍ភ្លេង។





ត្រឡាច(Winter Gourd)

Benincasa hispida

(គ្រួសារ: Cucurbitaceae)

ពូជពីរនៃប្រភេទ ត្រឡាចត្រជាក់ឬ ត្រឡាចក្រមូនត្រូវបានគេប្រទះឃើញនៅតាមទីផ្សារដែលមានភាពខុសប្លែកគ្នាយ៉ាងខ្លាំងលើរូបរាងដែលគួរអោយភ្ញាក់ផ្អើលដែលតាមពិតវាស្ថិតក្នុងប្រភេទដូចគ្នា។ ពូជសំខាន់បំផុត គឺពូជមូល ជាញឹកញយមានទំហំធំដែលមានផ្ទៃដូចក្រមួនហើយគ្រាប់ស្ថិតក្នុងផ្លែមូលចំកណ្តាលសាច់ពណ៌បៃតងសណែន។

ជួនកាលត្រូវបានគេហៅថាមីឡុងរដូវរងារ ត្រឡាចនេះជាបន្លែដែលគេនិយមប្រើសំរាប់សំឡ ជាពិសេសក្នុងភោជនីយដ្ឋានចិនដែលចុងភៅជំនាញឆ្លាក់ជារូបនាគឬរូបស្រមើស្រមៃផ្សេងទៀតនៅលើសាច់សំបក ហើយប្រើប្រាស់ត្រឡាចនេះជាចានដាក់សំឡ។ វាជាញឹកញយអាចទិញជាចំណិតតូចដើម្បីប្រើដាក់សំឡ។

ពូជត្រឡាចត្រជាក់មួយ ដែលមានរាងទ្រវែងទំហំតូចជាងពូជមួយទៀតខ្លាំងមិនមានសំបកក្រៅរលោងដូចក្រមួនដូចពូជមូលទេ ហើយផ្ទុយមកវិញវាគ្របដណ្តប់ដោយរោមពណ៌សដូចសសៃសូត្រល្អិតៗ។ វាអាចត្រូវបានចិតសំបកហើយបរិភោគឆៅ ទោះបីជាធម្មតាគេនិយមចំអិនដាក់ក្នុងសំឡឬស៊ុបជាងក៏ដោយ។ វាក៏ពេញនិយមខ្វេងយកស្នូលចេញ ហើយញាត់សាច់ជ្រូកចិញ្ច្រាំរួចចំហុយឬដាក់បន្ថែមក្នុងសំឡផងដែរ។

ល្ពៅ

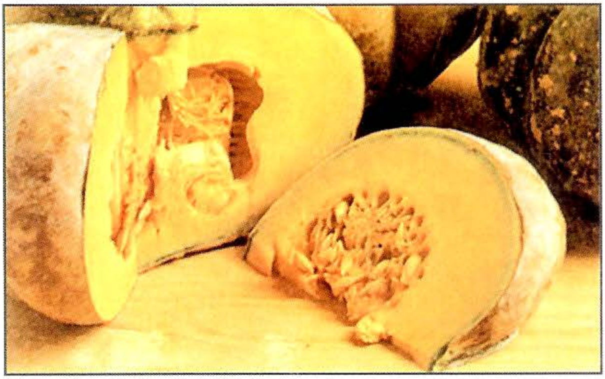
Cucurbita moschata

(គ្រួសារ: Cucurbitaceae)

ល្ពៅមានដើមកំណើតនៅអាមេរិកខាងជើងនិងខាងត្បូង ហើយសព្វថ្ងៃមានការពេញនិយមទូទាំងតំបន់ភាគច្រើនបំផុតនៃអាស៊ីត្រូពិច ។ មានពូជជាច្រើនដែលពូជទូទៅបំផុតមានសំបកពណ៌ត្នោតស្រាលខ្លាំងដោយមានសាច់ពណ៌ទឹកក្រូច ឬពណ៌មាស ហើយស្នូលកណ្តាលពេញដោយគ្រាប់។ គ្រាប់ទាំងនេះត្រូវបានសំងួតហើយបរិភោគជាអាហារសំរន់សំបូរដោយសារធាតុចិញ្ចឹមជាពិសេសក្នុងចំណោមជនជាតិចិន។

ល្ពៅទាំងមូលនៅរក្សាភាពស្រស់បានយូរ ទោះបីជាស្ថិតក្នុងអាកាសធាតុត្រូពិចសើមក៏ដោយ ឬបើកាត់វានឹងចាប់ផ្តើមខូចលុះណាបានពីរទៅបីថ្ងៃក្រោយ។

សាច់ត្រូវបានចំអិនក្នុងវិធីច្រើនយ៉ាងក្នុងសំឡ រឺសំឡការី និងខ្ទិះដូង។ វាមិនមែនត្រឹមតែប្រើជាបន្លែនោះទេ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងបង្អែមផងដែរជាពិសេសនៅប្រទេសថៃ (ជាកន្លែងដែលល្ពៅតូចៗត្រូវបានចំហុយដោយចាក់បំពេញខ្ទិះផ្សំគ្រឿងផ្សេងទៀតទៅក្នុងស្នូល) និងប្រទេសម៉ាឡេស៊ីព្រមទាំងឥណ្ឌូនេស៊ីជាកន្លែងដែលវាត្រូវបានស្ងោរជាមួយខ្ទិះដូង និងស្ករ។ ត្រួយល្ពៅត្រូវបានបរិភោគជាបន្លែហើយផ្កាដែលអាចញាត់គ្រឿងបានត្រូវបានគេប្រទះឃើញតាមទីផ្សារមួយចំនួន។



ផ្លែខ្នុរ

Artocarpus heterophyllus

(គ្រួសារ: Moraceae)

ផ្លែខ្នុរដែលមានក្លិនក្រអូបពិចដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់ លូតលាស់រហូតដល់ទំហំយ៉ាងធំ ហើយផ្លែទុំអាចមានទំងន់រហូតដល់ ៤០គ.ក្រ។ ទោះបីជាមានការពេញនិយមពេលទុំ ផ្លែដែលប្រើបានច្រើនយ៉ាងនេះអាចត្រូវបានប្រើជាបន្លែផងដែរពេលវានៅខ្ចី។ ដោយត្រូវបានបេះនៅពេលមានប្រវែងប្រហែល ២៥ស.ម ផ្លែខ្ចីរាងទ្រវែងត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយសំបកពណ៌បៃតងដែលមានបន្លាខ្លីៗ។ សំបកគួរត្រូវបានចិតចេញដោយប្រើកាំបិតលាបប្រេង(ដើម្បីកុំអោយជាប់ជ័រស្អិត) ហើយគ្រាប់ដែលមានរសជាតិឆ្ងាញ់ឥតខ្ចោះនៅខាងក្នុង និងផ្នែកផ្សេងទៀតទាំងអស់ត្រូវបានកាត់ជាដុំៗ។ សាច់ជាធម្មតាត្រូវបានស្ងោរក្នុងទឹកអំបិលរយៈពេល ២-៣នាទី មុនពេលទុកអោយស្រស់ទឹក និងចំអិនជាមួយខ្ទិះដូង។

ផ្លែមានទំនាក់ទំនងឬស្រដៀងគ្នាពីរ ផ្លែសាកេ (ខ្នុរម្យ៉ាង) និងខ្នុរមួយប្រភេទទៀតក៏ត្រូវបានគេប្រើដូចគ្នានេះផងដែរ។ ផ្សារជាច្រើនលក់កញ្ចប់ខ្នុរ ឬសាកេ ឬខ្នុរមួយប្រភេទទៀតដែលត្រូវបានចិតសំបកបហើយកាត់ជាដុំៗរួចជាស្រេចសំរាប់ស្ល។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមែនជាអ្នកជំនាញ វាមានការលំបាកដើម្បីប្រាប់ពីភាពខុសគ្នានៃខ្នុរទាំងបីប្រភេទនេះ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមិនសូវសំខាន់ទេដោយសារថាពួកវាត្រូវបានចំអិនតាមរបៀបដូចគ្នាហើយមានរសជាតិស្ទើរតែដូចគ្នាទាំងស្រុង។

ស្មៀតពោត

Zea mays var. rugosa

(គ្រួសារ: Gramineae)

ពោតដែលជាប្រភេទមួយនៃដំណាំជាច្រើនដែលមានដើមកំណើតនៅអាមេរិកត្រូពិច បច្ចុប្បន្នដែលត្រូវបានប្រទះឃើញស្ទើរតែពាសពេញពិភពលោក កាលពីដើមឡើយត្រូវបានដាំដុះជាដំណាំចំណីសត្វនៅអាស៊ី។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ពូជអ៊ីប្រីតដែលមានរសជាតិផ្អែមដែលត្រូវបានស្គាល់ថាជាពោតផ្អែម (*Zea mays var. rugosa*) ជាញឹកញយត្រូវបានប្រទះឃើញនៅតាមទីផ្សារ ហើយពេលអាំងឬស្ងោរ គឺជាអាហារសំរ៉ន់លក់តាមផ្លូវដ៏ពេញនិយម។

ពោតតូចដែលត្រូវបានប្រមូលផលនៅពេលវាមានប្រវែងត្រឹមតែ ៨-១០ស.ម ប៉ុណ្ណោះ មានការពេញនិយមនៅក្នុងប្រទេសថៃអស់ជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ហើយឥឡូវកំពុងត្រូវបានដាំដុះនៅតាមតំបន់មួយចំនួនផ្សេងទៀតនៃអាស៊ីអាគ្នេយ៍។ អ្នកជំនាញការមានយោបល់ខុសគ្នាទៅលើថាតើពោតទំហំតូចនេះ មានកំណើតពីប្រភេទពោតតឿពិសេសម្យ៉ាង ឬវាជាប្រភេទថ្មីមួយដែលមានស្មៀតច្រើនចង្អៀតគ្នា។ បែបណាក៏បែបនឹងទៅចុះ ស្នូលពោតខ្ចីទាំងមូលមានរសជាតិឆ្ងាញ់ទោះឆៅ ឬឆ្អិនក៏ដោយ។ វាអាចត្រូវបានប្រើដាក់សំឡ ឬឆាបន្លែគ្រប់មុខ ឬងាយៗប្រើតែវាសុទ្ធក៏បាន។

ជាការគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ ពោតផ្អែមជាញឹកញយត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងបង្អែម និងនំមួយចំនួននៅតាមតំបន់ជាច្រើននៃអាស៊ីអាគ្នេយ៍ ហើយត្រូវបានប្រទះឃើញប្រើដាក់ជាមួយការ៉េមទៀតផង។

ពោតបារាំង

Hibiscus esculentus;

Abelmoschus esculentus

(គ្រួសារ: Malvaceae)

ពោតបារាំងដែលជាដំណាំព្រៃមួយ មានដើមកំណើតមិនច្បាស់លាស់មានការពេញនិយមជាខ្លាំងនៅតំបន់មេឌីទែរ៉ានេខាងកើត ឥណ្ឌា អាស៊ីអាគ្នេយ៍ និងនៅតំបន់ការ៉ាប៊ីន និងសហរដ្ឋអាមេរិកដែលជាកន្លែងវាត្រូវបានស្គាល់ឈ្មោះថា «កាំបូ»។

ទ្រង់ទ្រាយ និងទំហំនៃពោតបារាំងផ្តល់គំរុយអោយឈ្មោះទូទៅរបស់វាមួយហៅថា ម្រាមដៃនារី (ហៅថាម្រាមដៃរបស់ស្ត្រីផងដែរ)។ នៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី និងសិង្ហបុរីដែលជាកន្លែងបន្លែនេះមានការពេញនិយមជាពិសេសចំពោះប្រជាជនដែលមានដើមកំណើតឥណ្ឌា វាជាញឹកញយត្រូវបានហៅឈ្មោះជាភាសាឥណ្ឌាថា បែនឌី។ សំបកពណ៌បៃតងនៃកួរខ្ចីត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយរោមទន់ល្អិតៗយ៉ាងច្រើន។ កួរផ្ទុកនូវគ្រាប់ពណ៌សអាចបរិភោគបានជាច្រើន និងសារធាតុម៉ាស្ទីឡាជីនដែលអាចមានអត្ថប្រយោជន៍សំរាប់ធ្វើអោយម្ហូបមួយចំនួនខាប់។

ត្រូវរើសយកកួរណាដែលខ្ចីបំផុត និងតូចបំផុតនៅតាមទីផ្សារ។ សាកល្បងភាពស្រស់របស់វាដោយច្របាច់ចុងថ្មមៗនោះវានឹងលឺសំលេងខ្ទោកជាជាងទន់តាមដៃ។ ដើម្បីបញ្ចៀសភាពស្អិតនៃពោតបារាំង ត្រូវកាត់ចុងទងចោលដោយទុកអោយកួរនៅទាំងមូល។ ការយកពោតបារាំងមកឆាប្រសើរជាងស្លដោយសារវាអាចកាត់បន្ថយភាពស្អិតបាន ករណីនេះគួរហាន់កួរជាដុំធំៗបន្តិចមុនដាក់ស្ល។

ត្រាវ

Colocasia esculenta

(គ្រួសារ: Araceae)

ត្រាវជួនកាលមានការភាន់ច្រឡំជាមួយដំឡូងផ្លា។ ត្រាវមានរសជាតិ និងសាច់ល្អជាងដំឡូងផ្លា ហើយដែលត្រូវបានគេពេញនិយមប្រើប្រាស់នៅតំបន់ប៉ាស៊ីភិចជាងអាស៊ីត្រូពិច។ ចំណីម្យ៉ាងដែលមានជាតិស្អិតម្សៅៗដែលមានឈ្មោះថា «ពណ៌» ហើយដែលត្រូវបានគេទទួលទាននៅរដ្ឋហាវ៉ៃ និងផ្នែកផ្សេងទៀតនៃតំបន់ប៉ាស៊ីភិច គឺផលិតចេញពីត្រាវ។

មានត្រាវប្រមាណ 200ពូជ ដែលជួនកាលត្រូវបានគេហៅថា «ដំឡូងនៃតំបន់ត្រូពិច» ទោះបីជាដំឡូងផ្លាក៏អាចត្រូវបានគេហៅបែបនេះដែរ។ ត្រាវដែលមានសាច់ពណ៌សផ្កាឈូកដែលកត់សំគាល់ដោយរង្វង់ពណ៌នៅគល់ដើមទំនងជាពូជដែលមានរសជាតិនិងសាច់ល្អដាច់គេ។

មើមត្រាវដែលដាក់ម្សៅអាចយកមកដុត បំពង ស្ងោរ ហើយកិនដើម្បីធ្វើសាយ៉ ឬនំត្រាវម្យ៉ាងឈ្មោះ «បាស្គីត (basket)» (ជាចំណីពេញនិយមនៅភោជនីយដ្ឋានចិន)។ ស្លឹកខ្ចីអាចយកមកធ្វើម្ហូបដូចគ្នាទៅនឹងពពួកស្លឹកបៃតងដទៃទៀតដែរ។ មើមត្រាវផ្ទុកគ្រីស្តាល់កាល់ស្យូមអុិកសាលាដ ដូច្នេះចាំបាច់ត្រូវស្ងោរដើម្បីកំចាត់សារជាតិនេះ។

ដំឡូងជ្វា

Ipomoea batatas

(គ្រួសារ: Convolvulaceae)

ឫសមើមនៃរុក្ខជាតិដែលមានដើមកំណើតនៅអាមេរិកត្រូពិចនេះ គឺមានការពេញនិយមប្រើប្រាស់តាមតំបន់ជាច្រើននៃអាស៊ីអាគ្នេយ៍ ហើយដោយសារវាជាដំណាំមួយប្រភេទដែលដុះលូតលាស់ងាយ ជាញឹកញយវាត្រូវបានគេដាំក្នុងច្បារដំណាំគ្រួសារ។ ទាំងស្លឹកខ្ចី និងមើមអាចយកមកបរិភោគបានដូចជាស្លឹកខ្ចីប្រើដាក់សំឡ ឆា ឬប្រភេទសំឡគ្រប់មុខ ចំណែកមើមអាចចំអិនជាអាហារបានច្រើនមុខ។

ដំឡូងជ្វាមានច្រើនសណ្ឋាន ទំហំ និងពណ៌ខុសៗគ្នា។ ពូជសាច់ស្វាយមានការពេញនិយម ជាពិសេសនៅប្រទេសហ្វីលីពីន។ ប្រជាជនម៉ាឡេស៊ី និងឥណ្ឌូនេស៊ីជាទូទៅចូលចិត្តដំឡូងសាច់ពណ៌លឿងស្រស់ ឬពណ៌ទឹកក្រូចជាងសាច់ពណ៌ស។ លក្ខណៈគួរអោយចាប់អារម្មណ៍មួយ គឺថាស្លឹកខ្ចីមានផ្ទុកវីតាមីនអាខ្ពស់ជាងមើម។

ទោះបីជាមើមដំឡូងដែលកាត់ជាដុំធំៗ ជាញឹកញយត្រូវបានចំអិនជាមួយខ្ទិះដូង និងបន្លែស្លឹកបៃតងក៏ដោយ ក៏សាច់ដំឡូងគេអាចយកមកស្ងោរហើយកិនបំបែកដើម្បីធ្វើនំដែលមានក្លិនឆ្ងុយជាច្រើនប្រភេទ។

ដំឡូងដែលត្រូវបានគេចិតជារាងចង្វាមូលត្រូវបានគេប្រើធ្វើបង្អែម ជាពិសេសលាយជាមួយខ្ទិះដូងដាក់ស្ករ។ ដុំដំឡូង ចេកចិតជាចំណិតៗ និងគ្រាប់សាគូជាញឹកញយត្រូវបានគេដាក់បន្ថែមក្នុងបង្អែមគ្រប់មុខ។

ឆៃថាវ

Raphanus sativus

(គ្រួសារ: Cruciferae)

ដោយសារតែលក្ខណៈរូបរាងស្រដៀងគ្នារបស់ពួកវា ប្រសិនបើមិនគិតពីពណ៌ ជនជាតិចិនហៅឆៃថាវថាជាការ៉ុតស នៅពេលដែលការ៉ុតត្រូវបានគេហៅថាការ៉ុតក្រហម។

ឆៃថាវដែលត្រូវបានរកឃើញនៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាចមានប្រវែងពី ១២-៣៦ស.ម ដែលមានទំហំតូចជាងឆៃថាវបងប្អូនរបស់ពីតំបន់អាស៊ីខាងជើងត្រជាក់យ៉ាងខ្លាំង។ ឆៃថាវមានការពេញនិយមជាពិសេសនៅប្រទេសជប៉ុន។

ឆៃថាវអាចត្រូវបានកាត់ជាដុំៗហើយចំអិនក្នុងសំឡ ដែលធ្វើអោយបាត់បង់ជាតិហាងយ៉ាងច្រើន ហើយអាចប្រើជាបន្លែជំនួសស្ពៃមើមបានក្នុងមុខម្ហូបពួកបច្ចឹមប្រទេស។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយនៅតំបន់ត្រូពិច វាមានការពេញនិមយប្រើក្នុងម្ហូបសាលាដស្រស់ ឬជ្រក់ស្រស់ជាង។

ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពកាត់មាត់ខ្លះ ឆៃថាវបរិភោគឆៅជាទូទៅត្រូវបានចិតជាចំនិត ឬសាប់តូចៗរោយអំបិលហើយទុកអោយបានប្រហែល ១០នាទី។ បន្ទាប់មកលាងទឹកចេញទុកអោយស្រស់ទឹកហើយទើបដាក់គ្រឿង។ ជនជាតិចិនជាញឹកញយប្រើឆៃថាវចិតចង្វាមូលលាយជាមួយល្ហុងស្រគៀល ដើម្បីធ្វើមុខម្ហូបដ៏ពេញនិយមបំរើក្នុងភោជនីយដ្ឋាន។

ឆៃថាវ

Raphanus sativus

(គ្រួសារ: Cruciferae)

ដោយសារតែលក្ខណៈរូបរាងស្រដៀងគ្នារបស់ពួកវា ប្រសិនបើមិនគិតពីពណ៌ ជនជាតិចិនហៅឆៃថាវថាជាការ៉ុតស នៅពេលដែលការ៉ុតត្រូវបានគេហៅថាការ៉ុតក្រហម។

ឆៃថាវដែលត្រូវបានរកឃើញនៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាចមានប្រវែងពី ១២-៣៦ស.ម ដែលមានទំហំតូចជាងឆៃថាវបងប្អូនរបស់ពីតំបន់អាស៊ីខាងជើងត្រជាក់យ៉ាងខ្លាំង។ ឆៃថាវមានការពេញនិយមជាពិសេសនៅប្រទេសជប៉ុន។

ឆៃថាវអាចត្រូវបានកាត់ជាដុំៗហើយចំអិនក្នុងសំឡ ដែលធ្វើអោយបាត់បង់ជាតិហាងយ៉ាងច្រើន ហើយអាចប្រើជាបន្លែជំនួសស្ពៃមើមបានក្នុងមុខម្ហូបពួកបច្ចឹមប្រទេស។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយនៅតំបន់ត្រូពិច វាមានការពេញនិមយប្រើក្នុងម្ហូបសាលាដស្រស់ ឬជ្រក់ស្រស់ជាង។

ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពកាត់មាត់ខ្លះ ឆៃថាវបរិភោគឆៅជាទូទៅត្រូវបានចិតជាចំនិត ឬសាប់តូចៗរោយអំបិលហើយទុកអោយបានប្រហែល ១០នាទី។ បន្ទាប់មកលាងទឹកចេញទុកអោយស្រស់ទឹកហើយទើបដាក់គ្រឿង។ ជនជាតិចិនជាញឹកញយប្រើឆៃថាវចិតចង្វាមូលលាយជាមួយល្ហុងស្រគៀល ដើម្បីធ្វើមុខម្ហូបដ៏ពេញនិយមបំរើក្នុងភោជនីយដ្ឋាន។

មើមកៅឡាក់

Eleocharis dulcis

(គ្រួសារ: Cyperaceae)

រុក្ខជាតិដូចស្មៅដុះលូតលាស់លើដីភក់សើមនៅប្រទេសចិន ហាក់បីដូចជារុក្ខជាតិម្យ៉ាងដែលមិនគួរអោយជឿដែលផលិតមើមផ្អែមស្រួយដែលត្រូវបានគេស្គាល់ឈ្មោះថាមើមកៅឡាក់។ មើមសំបកពណ៌ត្នោតរាងមូលមានក្បាលនិងគូទសំប៉ែត។ នៅពេលចិតសំបក (ប្រើពេលយូរ ប៉ុន្តែសមនឹងការប្រឹងប្រែង) កៅឡាក់បញ្ចេញនូវសាច់ពណ៌សភ្លឺរបស់វា។

ដោយមានការពេញនិយមតាំងពីដើមដោយចុងភៅជនជាតិចិន និងថៃ កៅឡាក់ត្រូវបានប្រទះឃើញតាមទីផ្សារមួយចំនួនទូទាំងទីក្រុងនៃអាស៊ីអាគ្នេយ៍ ក៏ដូចជាតាមទីផ្សារតាមខេត្តមួយចំនួន។ ត្រូវជ្រើសរើសកៅឡាក់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នមិនត្រូវយកមើមណាដែលឡើងទន់។ ជារៀងរាល់លើកគួរតែយកកៅឡាក់អោយបានពីរទៅបីលើសចំនួនតម្រូវការ ដោយសារតែករណីភាគច្រើនបំផុតមិនអាចជៀសរួចមានមើមមួយចំនួននឹងមានពណ៌ត្នោតលឿងនៅខាងក្នុង ហើយចាំបាច់ត្រូវបោះចោល។

កៅឡាក់អាចត្រូវបានបរិភោគទាំងឆៅ និងឆ្អិន ហើយជាញឹកញយត្រូវហាន់ល្អិតៗហើយដាក់ក្នុងគ្រឿងផ្សំសំរាប់ញាត់ ដើម្បីទទួលបានលក្ខណៈសាច់ស្រួយរបស់វា។ កៅឡាក់មានរសជាតិឆ្ងាញ់ពិសារហើយមានជាតិផ្អែម ហេតុដូច្នេះហើយទើបរុក្ខវិទូដាក់ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្ររបស់វាមានពាក្យ *dulci* ដែលមានន័យថាឆ្ងាញ់។

ដំឡូងមី

Manihot esculenta

(គ្រួសារ: Euphorbiaceae)

ជាប្រភេទមួយមានដើមកំណើតនៅអាមេរិកកណ្ដាល ឬខាងត្បូង ដំឡូងមីត្រូវបានណែនាំអោយដាំដុះយ៉ាងជោគជ័យទូទាំងអាស៊ី និងប៉ាស៊ីភិច ហើយឥឡូវក្លាយជាដំណាំដែលមានសារៈសំខាន់។ វាដុះលូតលាស់ងាយលើដីស្ទើរគ្រប់ប្រភេទ ហើយសូម្បីដីស្ងួតខ្លាំងក៏ដោយ។ ជាញឹកញយដោយត្រូវបានចាត់ទុកជាដំណាំចិញ្ចឹមជីវិតដំឡូងមីមិនមានវត្តមានគ្រប់ពេលនៅតាមទីផ្សារទីក្រុងធំៗទេ។

ដំឡូងមីចាំបាច់ត្រូវតែចំអិនដើម្បីកំចាត់អាស៊ីតអ៊ីដ្រូស៊ីយ៉ានិច។ ស្លឹកខ្ចីពីត្រួយដើមត្រូវបានស្ងោរហើយបរិភោគជាបន្លែបែតងនៅតំបន់អាស៊ីត្រូពិចជាច្រើន។ មើមម្សៅពេញចំណាស់ត្រូវបានស្ងោរដើម្បីធ្វើអាហារមូលដ្ឋានដូចដំឡូងបារាំងដែរនៅពេលដែលមើមខ្ចីត្រូវបានចិតសំបកចេញហើយកិនដើម្បីធ្វើជានំ។ ជាសំណាងមិនល្អ ដំឡូងមីស្ទើរតែទាំងអស់ដែលលក់លើទីផ្សារ គឺចាស់ហួសពេកសំរាប់ធ្វើនំបែបនេះ។

អ្នកទាំងឡាយដែលធ្លាប់ស្គាល់ដុំសស្ងួតតូចៗដូចម្សៅសាគូ ហើយដែលត្រូវបានលក់ជាម្សៅតាពីយ៉ូកាតាមផ្សារទំនើប និងហាងលក់ម្ហូបប្រហែលជាមានការភ្ញាក់ផ្អើលពេលដឹងថាម្សៅនោះធ្វើពីមើមដំឡូងមី។

ទំពាំង

Bambusa sp., Dendrocalamus sp.,

Phllostachys sp.

(គ្រួសារ: Graminaeae)

ត្រួយខ្ចីពីប្រភេទជាច្រើននៃដើមឫស្សីត្រូវបានគេបរិភោគ។ ប្រភេទមួយចំនួនគឺមានលក្ខណៈល្អខ្លាំងណាស់ គ្មានជាតិល្វីងដូចប្រភេទមួយចំនួនទៀតទេ។ ទំពាំងពីឫស្សីតំបន់អាកាសធាតុត្រជាក់រួមមាន ឫស្សីទាំងឡាយណាដែលបានដាំដុះនៅតំបន់រយៈកំពស់ខ្ពស់ជាទូទៅមានរសជាតិផ្អែមជាងឆ្ងាយ។ ទាល់តែនៅពេលដែលអ្នកបានភ្លក់រសជាតិទំពាំងរដូវរងារស្រស់ដ៏មានឱជារស ឬពូជមួយនៃពូជដែលដាំដុះនៅតំបន់រយៈកំពស់ខ្ពស់ដែលមានលក្ខណៈល្អបំផុត ទើបអ្នកអាចយល់ថាតើហេតុអ្វីបានជាករីជនជាតិចិនលាបពណ៌អត្ថបទកំណាព្យរបស់ខ្លួនជាច្រើនដោយបន្លែមួយប្រភេទនេះ។

ទំពាំងត្រូវបានលក់ដូរតាមវិធីមួយចំនួនតាមទីផ្សារ។ ពួកវាអាចលក់ទាំងមូលទាំងស្រទបស្លឹក ឬទាំងមូលតែចិត ឬបកស្រទបចោល ឬចិតហើយហាន់ជាបន្ទះស្តើងៗរួចជាស្រេចសំរាប់ការចំអិនអាហារ ឬកាត់ហើយស្ងោររួចជាស្រេច។

មុនពេលចំអិនទំពាំងទាំងមូលត្រូវបកស្រទបស្លឹកចោល ហើយកាត់ទំពាំងតាមបណ្តោយជាពីរ។ ស្ងោរក្នុងទឹកមិនដាក់អំបិលរយៈពេល 20-30នាទី។ ទុកអោយស្រស់ទឹក ហើយកាត់ជាដុំៗ ឬជាបន្ទះកាត់ទទឹងទំពាំង ឬហាន់ចង្វាមូលអាស្រ័យលើមុខម្ហូប។ ទំពាំងជាធម្មតាត្រូវបានប្រើប្រាស់សំរាប់ឆា ស្ងោរ ខ ឬសំឡការី។

ប៊ិគក់ ឬសណ្តែកដំឡូង

Pachyrrhizus erosus

(គ្រួសារ: Leguminosae)

ឈ្មោះនៃរុក្ខជាតិដែលមានដើមកំណើតនៅអាមេរិកកណ្តាលនេះ គឺមានការយល់ច្រឡំ ដោយសារវាភាគច្រើនបំផុតមិនពាក់ព័ន្ធទៅនឹងដំឡូងពិតប្រាកដទេ ហើយផ្នែកដែលអាចហូបបានមិនមែនជាគ្រាប់សណ្តែកឡើយ។

សំបកពណ៌ត្នោតស្រាលដែលងាយស្រួលបក គឺព័ទ្ធជុំវិញសាច់ពណ៌សស្រួយនៃមើមដែលអាចហូបបាន។ រសជាតិនៃប៊ិគក់ដែលមានសាច់ស្រួយនេះត្រូវបានគេពិពណ៌នាថាជាប្រភេទកាត់រវាងផ្លែប៉ម និងដំឡូងបារាំង។ វាមានការពេញនិយមជាពិសេសនៅប្រទេសហ្វីលីពីន (ដែលជាកន្លែងវាត្រូវបានណែនាំអោយដាំដុះដោយជនជាតិអេស្ប៉ាញ) ហើយពេលនៅខ្ចីផ្អែម វាត្រូវបានក្លាយជាអាហារសំរន់លក់តាមផ្លូវ។

ទោះបីជាទទួលទានឆៅឆ្ងាញ់ឥតទាស់ក៏ដោយ (ជាពិសេសនៅពេលជ្រលក់ជាមួយទឹកជ្រលក់ម្ប៉ាង) ប៊ិគក់ក៏អាចប្រើចំអិនអាហារបានដែរ។ ជាញឹកញយវាត្រូវបានហាន់តូចៗហើយស្លជាមួយទំពាំងជាការបំពេញរសជាតិនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី និងសិង្ហបុរី (ជាកន្លែងដែលវាជូនកាលត្រូវបានហៅដោយភាន់ច្រឡំថាជាស្ពៃមើម)។

ឈ្មោះអន្តរជាតិដែលមានប្រជាប្រិយភាពកាន់តែកើនឡើងសំរាប់ប៊ិគក់ដែលហៅថា ជីកាមា កើតមកតាមរយៈសហរដ្ឋអាមេរិកពីមិចស៊ីកូជាកន្លែងដែលវាជាទូទៅគេយកមកស្ងោរ។

មើមឈូក

Nelumbo nucifera

(គ្រួសារ: Nymphaeaceae)

ឈូក គឺជារុក្ខជាតិទឹកមួយប្រភេទដែលត្រូវបានអោយតំលៃខ្លាំងដោយសារសំរស់នៃផ្ការបស់វា និងដោយសារទំនាក់ទំនងរបស់វាជាមួយព្រះពុទ្ធសាសនា។ (ផ្កាដែលដុះចេញពីភក់បាតត្រពាំងសុទ្ធសាធ តែបែរជាបង្ហាញនូវភាពបរិសុទ្ធដល់ភ្នែកមនុស្ស។) ដោយមានដើមកំណើតនៅអាស៊ីគ្រប់តំបន់ទាំងអស់ពីអ៊ីរ៉ង់នៅអាស៊ីខាងលិច រហូតដល់ប្រទេសជប៉ុន ឈូកត្រូវបានដាំដុះនៅប្រទេសចិនតាំងពីសតវត្សរ៍ទី ១២ មុនគ.ស។

ទាំងមើម និងគ្រាប់ឈូកគឺអាចបរិភោគបាន ទោះបីជាអ្នកគួរមានស្រះឈូកខ្លួនឯងមួយដើម្បីបានភ្លក់រសជាតិគ្រាប់ឈូកខ្ចី។ មើមដែលត្រូវបានប្រមូលផលពេលនៅខ្ចី មានភាពស្រួយ និងរសជាតិឆ្ងាញ់ពិសា។ វាគួរត្រូវបានចិតសំបកហើយចាក់ចូលទឹកពុះភ្លាមៗដោយដាក់ទឹកខ្មេះ ២-៣តំណក់ ឬទឹកក្រូចឆ្មាដើម្បីកុំអោយវាប្រែពណ៌ត្នោត។ ស្រុសទឹកក្តៅរយៈពេល ២-៣វិនាទី បន្ទាប់មកទទួលទានជាមួយម្ហូបដែលមានរសជាតិមុតឬអាចយកមកឆា។ មើមឈូកចិតជាចំណិតៗអាចត្រូវបានកូរធ្វើបង្អែមផងដរ។ វិធីមួយទៀត គឺញាត់សាច់ក្នុងប្រហោងកង់មើមឈូក កាត់វាហើយបន្ទាប់មកបំពង ឬដាក់ក្នុងសំឡ។ គ្រាប់ឈូកទុំត្រូវបានសំងួត បន្ទាប់មកស្ងោរ ហើយទទួលទានដោយដាក់ជាមួយពពូកទឹកស៊ីរ៉ូ។

ខ្ញី

Zingiber officinale

(គ្រួសារៈ Zingiberaceae)

ពូជរាប់រយប្រភេទនៃគ្រួសារខ្ញី ត្រូវបានប្រទះឃើញដុះលូតលាស់ឯកឯងទូទាំងអាស៊ីត្រូពិច។ ពូជទូទៅបំផុតដែលត្រូវបានស្គាល់ដោយសាមញ្ញថាជាខ្ញី ត្រូវបានដាំដុះ និងប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយក្នុងការចំអិនអាហារ។ ខ្ញីត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងឱសថបុរាណនៃតំបន់អាស៊ីជាពិសេសសំរាប់ជំនួយដល់ការរំលាយអាហារ និងព្យាបាលរោគក្អក។

មើមរាងខ្ញីរួញត្រូវបានប្រទះឃើញក្នុងទំរង់ពីរយ៉ាងតាមទីផ្សារ។ ខ្ញីចាស់ដែលគ្របដណ្តប់ដោយសំបកស្តើងពណ៌ត្នោតស្រាល ដែលគួរត្រូវបានបកចេញដោយប្រើកាំបិតមុនពេលប្រើប្រាស់ គឺមានជាតិហិរហាង ហើយប្រើប្រាស់ដោយការចំអិនទើបប្រសើរ។ ខ្ញីចាស់ពីរប្រភេទជាញឹកញយអាចត្រូវបានប្រទះឃើញនៅតាមទីផ្សារ ពូជថ្លោសត្រូវបានចាត់ទុកថាមានរសជាតិល្អជាង។

ខ្ញីខ្ចីដែលត្រូវបានសំគាល់ដោយសំបកស្តើងរបស់វាជាមួយពណ៌លឿងស្រាលនៃមើមដែលមើលឃើញច្បាស់ និងដោយដើមពណ៌បៃតងផ្កាឈូករបស់វាមានជាតិសសៃតិចជាង និងរសជាតិស្រាលជាងខ្ញីចាស់។ ខ្ញីខ្ចីគេចូលចិត្តយកទៅធ្វើជ្រក់។ វាក៏ត្រូវបានហាន់និងកៀបដើម្បីយកទឹកដែលជាញឹកញយត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងទឹកជ្រលក់ជាពិសេសក្នុងមុខម្ហូបចិន។

សណ្តែកកួរ

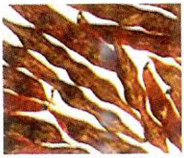
Vigna sesquipedalis

(គ្រួសារ: Leguminosae)

ដោយត្រូវបានគេស្គាល់ផងដែរថាជាសណ្តែកអង្គុយ រុក្ខជាតិនេះប្រហែលជាមានដើមកំណើតនៅប្រទេសចិន។ សណ្តែកកួរត្រូវបានដាំដុះតាំងពីបុរាណកាល ហើយពូជមួយចំនួនត្រូវបានប្រទះឃើញតាមទីផ្សារអាស៊ីជាច្រើន។ ពូជពេញនិយមបំផុតមានកួរពណ៌បៃតងស្រាលហើយរលោងដែលមានប្រវែងរហូតដល់ ៩០ស.ម។ ពូជស្រដៀងគ្នាមួយទៀតមានរាងរាវជាងនេះបន្តិច ហើយមានពណ៌បៃតងចាស់ជាពូជមានរសជាតិមុតជាង។ ជួនកាលពូជមួយផ្សេងទៀតពណ៌ក្រហមត្នោតដិតក៏អាចត្រូវបានប្រទះឃើញផងដែរ។

សណ្តែកកួរខ្ចីជាទូទៅត្រូវបានប្រើប្រាស់ដាក់ក្នុងញាំបន្លែ ដែលជាធម្មតារួមមានស្ពៃក្តោប និងត្រកួន ហើយត្រូវបានបរិភោគឆៅដោយមានទឹកជ្រលក់នៅប្រទេសថៃ។ នៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី និងឥណ្ឌូនេស៊ី ចុងភៅចូលចិត្តស្ងួសសណ្តែកនេះសិនមុនពេលដាក់ចូលញាំបន្លែ។ សណ្តែកកួរក៏អាចប្រើសំរាប់ឆា ឬស្ល ជាមួយខ្ទិះដូងក៏បានដែរ។ ខុសពីសណ្តែកបារាំង សណ្តែកកួរមិនមានសសៃហើយគ្រាន់តែកាត់ចុងកួរសងខាងមុនស្លជាការស្រេច។

សណ្តែកឆ្នូតក្រហម (Red-streaked Bean)



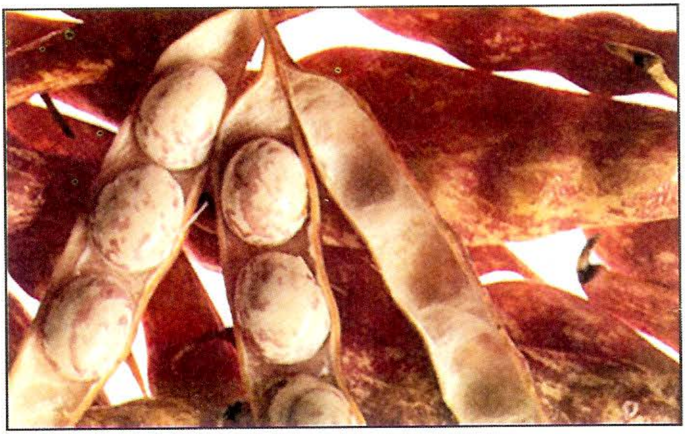
Phaseolus vulgaris cv.

(គ្រួសារ: Leguminosae)

គ្រួសារសណ្តែកនេះមានរាប់រយពូជ ដែលធ្វើអោយមានចំណែកថ្នាក់ងាយយល់ច្រឡំសំរាប់ជនសាមញ្ញ។ លើសពីនេះទៅទៀត ពាក្យថាសណ្តែកត្រូវបានប្រើប្រាស់សំរាប់សណ្តែកហូបស្រស់ក្នុងកួរ និងសំរាប់គ្រាប់ស្ងួតនៃពូជសណ្តែកជាច្រើន។

សណ្តែកដែលមានដើមកំណើតពីអាមេរិកកណ្តាល និងខាងត្បូងត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាអាហារអស់រយៈពេលរាប់ពាន់ឆ្នាំមកហើយ ហើយត្រូវបាននាំយកមកកាន់ទ្វីបអឺរ៉ុប ដោយអ្នករុករកជនជាតិអេស្ប៉ាញនៅសតវត្សរ៍ទី១៦។

ប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះ ពូជសណ្តែកថ្មីមួយ ត្រូវបានដាំដុះនៅតាមផ្នែកខ្លះនៃអាស៊ីអាគ្នេយ៍ជាពិសេសនៅប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ដែលជាកន្លែងវាត្រូវបានដាំតាមតំបន់ខ្ពង់រាប។ សណ្តែកនេះដែលត្រូវបានស្គាល់នៅតាមប្រទេសប៉ែកអឺរ៉ុបមួយចំនួនដោយឈ្មោះជាភាសាអ៊ីតាលីរបស់វាហៅថា សណ្តែកបូឡូទី មានកួរពណ៌ទឹកដោះគោលាយឆ្នូតពណ៌ស្វាយផ្កាឈូក។ កួរត្រូវបានបេះនៅពេលដែលគ្រាប់សណ្តែកចាស់ប៉ុន្តែមិនទាន់ស្ងួតនៅឡើយ ហើយគ្រាប់សណ្តែកដែលមានរូបរាងឆ្នូតដូចគ្នាទៅនឹងកួររបស់វាជាទូទៅត្រូវបានគេយកមកស្ងោរដាក់សំឡ ។



ពពាយ

Psophocarpus tetragonolobus

(គ្រួសារ: Leguminosae)

នៅពេលដែលអ្នកក្រឡេកមើលសណ្តែកនេះ វាងាយយល់ថាហេតុអ្វីបានជាវាត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាសណ្តែកស្លាប សណ្តែកមុំបួន ឬពពាយ កួរដែលមានពណ៌បៃតងស្រាលដែលមានប្រវែងប្រហែល ១២-១៥ស.ម មានគែមជ្រួញដូចរំយោលតាមបណ្តោយជ្រុងទាំងបួន។ តាមតំបន់ជាក់លាក់មួយចំនួនវាត្រូវបានគេស្គាល់ឈ្មោះថាជាសណ្តែកហ្គា ហើយដោយសារតែឈ្មោះរបស់វា ទើបអាជ្ញាធរមួយចំនួនសន្និដ្ឋានថាវាមានដើមកំណើតនៅប្រទេសឥណ្ឌា។

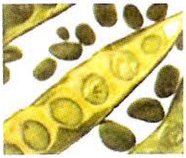
ដោយត្រូវបានដាំដុះតាមផ្លូវរហូតពីឥណ្ឌាទៅញ៉ូគីនីបច្ចុប្បន្ន ពពាយមានសារធាតុចិញ្ចឹមយ៉ាងខ្ពស់ មានទាំងប្រូតេអ៊ីន និងប្រេង (ជាពិសេសក្នុងគ្រាប់ទុំ)។ ប្រសិនណាមិនបានបេះពេលនៅខ្ចីមែនទែនទេនោះ (ដែលអ្នកអាចប្រាកដចិត្តបានទាល់តែអ្នកជាអ្នកដាំខ្លួនឯងទើបអ្នកងាយធ្វើបាន) កួរពពាយមានសសៃដែលគួរតែត្រូវបកចោល។ ពួកវាបន្ទាប់មកអាចចាត់ទុកដូចជាសណ្តែកបារាំង។ ពួកវាមានការពេញនិយមប្រើក្នុងម្ហូបសាលាដ ឬត្រូវបានបរិភោគឆៅឬស្រួស។

ផ្កាពណ៌ខៀវស្រាលឬសស្អាត ត្រួយខ្ចី និងមើមក៏អាចបរិភោគបានដែរ។ ប្រសិនបើអាចរកបាន ហេតុម្តេចក៏មិនសាកល្បងដាក់ផ្កាស្រស់ពីរបីទងក្នុងម្ហូបសាលាដរបស់អ្នកទៅមើល?

សណ្តែកចង្កោមរមួល

(Twisted Cluster Bean)

Parkia speciosa

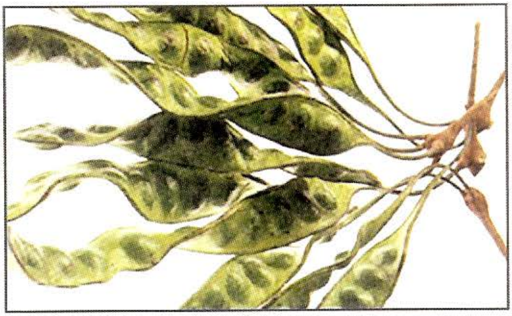


(គ្រួសារ: Leguminosae)

មានលក្ខណៈខុសគ្នាខ្លាំងពីបន្លែធម្មតា សណ្តែកទាំងនេះលូតលាស់លើដើមឈើដែលប្រទះឃើញតាមព្រៃនៃប្រទេសម៉ាឡេស៊ី ឥណ្ឌូនេស៊ី និងប្រទេសថៃ។ សណ្តែកលូតលាស់ជាចង្កោមដែលមានបរិមាណកួរមួយចំនួន ដោយមានគ្រាប់ប៉ោងឃើញធ្លុះច្បាស់តាមរយៈកួរពណ៌បៃតងភ្លឺ។ កួរដែលមានគ្រាប់សណ្តែកធំៗប្រមាណ ១០-១៨គ្រាប់ ត្រូវបានបើកចំហដោយទាញសសៃសងខាងចេញ។

សណ្តែកគួរត្រូវបានចិតបកសំបកចេញដែលជាការងារមួយជាបញ្ហាប្រសិនណាវាមិនទាន់ទុំពេញទំហឹងទេនោះ។ ទីផ្សារមួយចំនួនលក់សណ្តែកដែលបកសំបករួច ហើយវេចខ្ចប់ក្នុងស្បោងប្លាស្ទិចច្រកទឹកខាងក្នុង ប៉ុន្តែត្រូវពិនិត្យមើលថាវានៅស្រស់ដោយស្រង់ក្លិនដើម្បីប្រាកដថាវាមិនទាន់ខូចទេ។

សណ្តែកចង្កោមរមួលមានក្លិនឆ្អួលខ្លាំង ហើយមានរសជាតិល្វីង ដូចផ្លែធូរេនមនុស្សមួយចំនួនចាញ់ក្លិនវានៅពេលដែលមនុស្សមួយចំនួនទៀតចូលចិត្ត។ ដូចទំពាំងបារាំង ក្លិននៃបន្លែនេះបន្តជះក្លិនក្នុងទឹកនោមទៀតក្រោយបរិភោគ។ សណ្តែកបកសំបករួចជាទូទៅត្រូវបានស្ងោរស ហើយបរិភោគជាមួយទឹកជ្រលក់ ឬស្លជាមួយគ្រឿងទេសផ្សេងទៀត។ ពួកវាហាក់ដូចជាចូលជាតិល្អឬត្រូវជាមួយបង្កង។



សណ្តែកបណ្តុះ

Vigna radiata & Glycine max

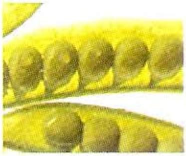
(គ្រួសារ: Leguminosae)

ប្រភេទដែលពេញនិយមជាងគេបំផុតនៃសណ្តែកបណ្តុះ គឺត្រូវបានផលិតដោយជ្រលក់សណ្តែកខៀវស្ងួតក្នុងទឹក ហើយរក្សាទុកអោយវាមានសំណើមជាប់រយៈពេល ៣-៤ថ្ងៃ រហូតដល់កូនពណ៌សខ្ចីស្រួយដុះចេញ។ សណ្តែកបណ្តុះជាទូទៅមានការពាក់ព័ន្ធជាមួយមុខម្ហូបចិន ប៉ុន្តែសណ្តែកខៀវការពិតមានដើមកំណើតនៅប្រទេសឥណ្ឌាឯណោះទេ។

សណ្តែកបណ្តុះពីសណ្តែកសៀងដែលផលិតពីសណ្តែកសៀងស្ងួត គឺមានលក្ខណៈធំហើយថ្លោសជាងសណ្តែកបណ្តុះពីសណ្តែកខៀវ ហើយថែមទាំងមានសារធាតុចិញ្ចឹមខ្ពស់ជាងទៀតផង។

សណ្តែកបណ្តុះអាចរក្សាទុកក្នុងទូទឹកកករយៈពេល ៣-៤ថ្ងៃ ប្រសិនបើទឹកត្រូវបានផ្លាស់ប្តូររាល់ថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអ្នកទិញសណ្តែកបណ្តុះមានដុះឫសមួយចំនួនដែលត្រូវបានក្តិចចោលរួចទៅហើយ (ដើម្បីទទួលបានភាពស្រស់ស្អាតដែលពិតជាមិនចាំបាច់នោះទេ) ត្រូវប្រើប្រាស់វានៅថ្ងៃដែលអ្នកទិញដោយសារវានឹងខូចគុណភាពលឿនជាងសណ្តែកបណ្តុះដែលមិនបានក្តិចឫសចោល។ សណ្តែកបណ្តុះត្រូវបានហូបឆៅ ស្រួសទឹកក្តៅបន្តិច ឬឆារយៈពេល 2-3វិនាទី ដើម្បីអោយវានៅស្រួយ។ សណ្តែកបណ្តុះត្រូវដាក់អោយស្រស់ទឹកល្អ ហើយប្រសិនបើឆាគួរត្រូវបានចំអិនដោយប្រើភ្លើងខ្លាំង។ សណ្តែកបណ្តុះពីសណ្តែកសៀងត្រូវការពេលយូរជាងសណ្តែកបណ្តុះពីសណ្តែកខៀវបន្តិចដើម្បីចំអិន។

សណ្តែកព្រិលឬផ្អែម ត្រួយសណ្តែក



(Snow/Sugar Pea, Pea Shoot)

Pisum sativum var. saccaratum

(គ្រួសារ: Leguminosae)

កួរសណ្តែកពណ៌បៃតងដែលប្រើប្រាស់ទូទៅនៃពួកបច្ចឹមប្រទេស ដែលផ្តល់នូវគ្រាប់សណ្តែកផុយហើយនៅខាងក្នុងកួរដែលមិនអាចបរិភោគបានមិនត្រូវបានប្រទះឃើញនៅតាមទីផ្សារអាស៊ីត្រូពិចឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញមានពូជពីរផ្សេងទៀតនៃបន្លែបុរាណនេះដែលប្រហែលជាមានដើមកំណើតនៅអាស៊ីនិរតី។

ពូជត្រូពិចដែលមានលក្ខណៈប្រើប្រាស់ទូទៅជាងនេះដែលត្រូវបានស្គាល់ថាជាសណ្តែកព្រិលមានគ្រាប់សណ្តែកខ្ចីតូចៗនៅខាងក្នុងកួរសំប៉ែត។ មានពូជពីរមួយប្រហែលជាមានប្រវែងបណ្តោយ និងទទឹងវែងជាងពូជមួយទៀតពីរដង។ សរសៃត្រូវបានហូតចេញពីចុងនៃកួរទៅក្បាលសណ្តង់ដែលត្រូវបានកាត់ចេញ ហើយកួរទាំងមូលត្រូវបានប្រើប្រាស់សំរាប់ឆា ឬសំឡ។ សណ្តែកព្រិលអាចត្រូវបានបរិភោគដោយចំអិនមិនអោយឆ្អិនហើយបំរើក្នុងម្ហូបសាលាដ។

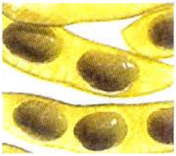
ពូជផ្សេងទៀតដូចជាសណ្តែកផ្អែម (ត្រូវបានគេស្គាល់ផងដែរថាជាសណ្តែកទឹកឃ្មុំ) គឺប្រហាក់ប្រហែលខ្លាំងទៅនឹងសណ្តែកខៀវពួកបច្ចឹមប្រទេស មានគ្រាប់សណ្តែកដែលនៅខាងក្នុងកួរធំជាងគ្រាប់សណ្តែកព្រិល។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយខុសពីសណ្តែកពួកបច្ចឹមប្រទេសវាត្រូវបានបរិភោគទាំងមូលកួរខ្ចី និងទាំងអស់។ នៅថ្ងៃចូលឆ្នាំថ្មីរបស់ជនជាតិចិន វាជាគ្រឿងផ្សំចុងក្រោយដែលត្រូវបានបន្ថែមក្នុងម្ហូបបន្លែគ្រប់មុខជាប្រពៃណីដែលត្រូវបានគេហៅឈ្មោះថា ឡូ ហ៊ុន ចាយ។

ត្រួយខ្ចីនៃពូជទាំងពីរដែលត្រូវបានគេស្គាល់ឈ្មោះថា ដូ មីអៅ ជាផ្នែកមួយដែលមានថ្លៃខ្ពស់ និងស្លឹកពណ៌បៃតងដែលត្រូវបានគេអោយតំលៃខ្ពស់ដោយចុងភៅជនជាតិចិន។ វារួមមានដើមខ្ចីដែលមានកូនសន្លឹករាងពងក្រពើតូចៗជាច្រើនគូ។ វាដុះលូតលាស់ជាដើមវារហើយត្រូវបានបញ្ចៀសមិនអោយមានផ្កា ឬផ្លែ។ ដោយសារ

វាខ្វះសសៃចាស់វាស្រពោនយ៉ាងងាយហើយជាញឹកញយមើលទៅដូចជារញ៉ូមពេលដាក់លក់លើទីផ្សារ។

ត្រួយសណ្តែកអាចត្រូវបានរៀបចំតាមវិធីខុសៗគ្នាជាច្រើន។ ជាធម្មតាវា (អាស្រ័យលើតំលៃ) ត្រូវបានបំរើតែក្នុងឱកាសពិសេសៗប៉ុណ្ណោះ។ វាក៏អាចធ្វើការចំអិនដោយមិនអោយឆ្អិនពេកពេលស្ល ឬឆាងាយៗជាមួយខ្ទឹ។ មុខម្ហូបដ៏ល្បីឈ្មោះមួយក្នុងភោជនីយដ្ឋាន គឺដូមីអៅដែលគេឆាជាមួយសាច់ក្តាម។ ជួនកាលវាអាចត្រូវបានទិញជាត្រួយខ្ចីនៅពេលដែលវានៅតូចមែនទែន ហើយក្នុងលក្ខខណ្ឌនេះ វាប្រហែលជាត្រូវប្រើទាំងឆៅក្នុងម្ហូបសាលាដស្លឹកបៃតង ឬដាក់ចុងក្រោយគេភ្លាមៗក្នុងសំឡពេលរៀបទទួលទាន។ ដោយសារតែវាងាយបាត់បង់គុណភាពលឿន វាអាចរក្សាទុកបានត្រឹមតែ ២៤ម៉ោង ប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះត្រូវដាក់វារាយធូរៗក្នុងទូទឹកកក។

សណ្តែកសៀង



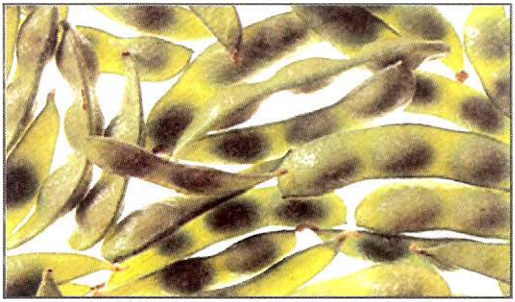
Glycine max

(គ្រួសារ: Leguminosae)

សណ្តែកសៀងត្រូវបានដាំដុះនៅប្រទេសចិនអស់រយៈពេលប្រហែល ៣០០០ ឆ្នាំមកហើយ ហើយអំឡុងពេលថ្មីៗនេះត្រូវបានគេអោយតម្លៃជាដំណាំមួយប្រភេទមានសារៈសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងសំរាប់ទាំងបំរើបំរាស់មនុស្ស និងចំណីសត្វ។ ដោយផ្ទុកនូវប្រូតេអ៊ីនច្រើនរហូតដល់ ៥០% សណ្តែកសៀងស្ងួតមានការពេញនិយមជាពិសេសចំពោះអ្នកទទួលទានអាហារបួស។ អាហារអាស៊ីសំខាន់ៗជាច្រើនត្រូវបានផលិតពីសណ្តែកសៀងរួមមានទឹកស៊ីអ៊ីវ យ៉ាអួសណ្តែកសៀង និងទឹកសណ្តែកសៀង។

ទោះបីជាកួរពណ៌បៃតងមិនទាន់ចាស់ដែលផ្ទុកនូវគ្រាប់សណ្តែកខ្ចីស្រស់ ត្រូវបានអោយតំលៃខ្ពស់នៅប្រទេសជប៉ុន តៃវ៉ាន់ និងផ្នែកខ្លះនៃប្រទេសចិនក៏ដោយ ក៏ជាទូទៅវាមិនត្រូវបានប្រទះឃើញនៅអាស៊ីត្រូពិចទេ ទោះបីជាវាត្រូវបានដាំដុះនៅប្រទេសមួយចំនួនក្នុងតំបន់នេះក៏ដោយ។

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណាងបានឃើញកួរសណ្តែកសៀងស្រស់ ដែលមានរោមទន់លើសំបកហើយផ្ទុកនូវគ្រាប់សណ្តែក ៣-៤គ្រាប់ ខាងក្នុងអ្នកអាចចំហុយ ឬស្ងោរវាក្នុងទឹកអំបិល។ វិធីពិសេសតែមួយគត់ដើម្បីបរិភោគវាគឺបេះកួរសណ្តែកដោយដៃកៀបកួរដើម្បីអោយចេញផ្នែកទន់ខាងក្នុងសំបករឹង ហើយបន្ទាប់មកច្របាច់អោយចេញគ្រាប់សណ្តែក។ កួរសណ្តែកសៀងក្លាសេជាទូទៅត្រូវបានលក់តាមផ្សារទំនើបនៅប្រទេសជប៉ុន។



ដើមកន្ទុយសេះ (Horseradish Tree)

Moringa oleifera

(គ្រួសារ: Moringaceae)

រុក្ខជាតិដែលមានដើមកំណើតនៅឥណ្ឌាទទួលបានឈ្មោះទូទៅជាភាសាអង់គ្លេសរបស់វាលក្ខណៈ ឫសដែលមានជាតិហាងរបស់វាត្រូវបានប្រើប្រាស់ជំនួសអោយដើមកន្ទុយសេះពិតប្រាកដ (*Amoracia rusticana)* ដោយពួកអាណានិគមអង់គ្លេសនៅប្រទេសឥណ្ឌា។

ដើមកន្ទុយសេះពន្យល់នូវចំណុចមួយថា អ្វីៗដែលមនុស្សបរិភោគជាញឹកញយត្រូវបានដាក់ឈ្មោះឬសំគាល់ដោយសារទំនៀមទំលាប់ ហើយមិនមែនដោយសារភាពអាចបរិភាគបានជាក់ស្តែងនៃរុក្ខជាតិមួយឬផ្នែកណាមួយរបស់វានោះទេ។ ស្លឹកខ្ចីដែលមានលក្ខណៈដូចប៉ប្រកដែលសំបូរទៅដោយវីតាមីនអា និងសេយ៉ាងច្រើនលើសលប់គឺប្រហែលជាបន្លែដែលប្រើប្រាស់ទូទៅបំផុតនៅប្រទេសហ្វីលីពីនដែលជាកន្លែងវាត្រូវបានប្រើដាក់សំឡ។ ស្លឹកក៏មានការពេញនិយមផងដែរនៅប្រទេសថៃ ដែលជាកន្លែងត្រួយខ្ចីបៃតងនៃឈើព្រៃជាច្រើនត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាបន្លែ។ ជាទូទៅវាត្រូវបានស្រួសទឹកក្តៅហើយត្រូវបានទទួលទានដោយមានផ្អាប់ជាមួយម្ហូបអ្វីមួយឬដាក់ក្នុងសំឡ។

កូរគ្រាប់ខ្ចីវែងដែលត្រូវបានស្គាល់ឈ្មោះហៅថា «ចង្កឹះស្គរ» ត្រូវបានគេចាត់ទុកថាមានតំលៃផ្នែកឱសថ។ នៅប្រទេសឥណ្ឌាវាត្រូវបានកាត់ជាដុំៗហើយរំងាស់រហូតដល់ផុយ-ទាល់តែផ្នែកខាងក្នុងទន់អាចហូបបាន។ វាក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយចុងភៅម៉ាឡេស៊ីផងដែរ។

សំឡបន្លែ

វាជារូបមន្តម្ហូបមូលដ្ឋានមួយរបស់ចិន ដែលអ្នកអាចកែច្នៃបន្ថែមអាស្រ័យលើគ្រឿងផ្សំដែលអាចរកបាន និងចំណង់ចំណូលចិត្តរសជាតិរបស់អ្នក។ ចាប់ផ្តើមដំបូងដោយរៀបចំសាច់មាន់ ឬសាច់ជ្រូកដែលមាន បន្ទាប់មកដាក់បន្លែតាមជំរើសរបស់អ្នក ហើយទំនងជាអាចប្រើជាមួយដុំតៅហ៊ូទន់ៗមួយចំនួន បង្គា ឬបង្កង និងម្សៅស៊ុបដើម្បីអោយមានរសជាតិចាប់ជាមួយអំពិលដែលមានរសជាតិជូរបើចូលចិត្ត។

ឆ្អឹងជ្រូកសំបូរសាច់ ឬឆ្អឹងមាន់ ៥០០ក្រ.

ខ្ទឹម ១កំពិស ទុកសំបក ដំបន្តិច

ជីវ៉ាន់ស៊ុយ ១ធាង

ខ្ទឹមស្រស់ ១-២ចំណិត

ទឹក ១លីត្រ

១-២ ពែង នៃបន្លែមួយប្រភេទ ឬលើសនៃបន្លែខាងក្រោមដែលត្រូវបានហាន់ ឬកាត់ជាដុំៗៈ

ស្ពៃទឹក ស្ពៃផ្កា ស្ពៃបូគោ ត្រឡាច/ននោង ផ្ទី ឆៃថាវ មើមឈូក ស្ពូលពោតទំពាំង ត្រកួនខ្ចីៗ ធាងដើមកន្ទុយសេះ

តៅហ៊ូកាត់ជារាងការេ ១-២ ដុំ (ដាក់ក៏បានមិនដាក់ក៏បាន)

បង្គាឬបង្កងតូចៗ ១០០ក្រ. (ដាក់ក៏បានមិនដាក់ក៏បាន)

អំបិល និងទឹកស៊ីអ៊ីវបន្តិចដើម្បីអោយមានរសជាតិ

អំពិលទុំ ១ស្លាបព្រាបាយ លាយទឹកកន្លះពែងហើយត្រងយកកាកចោល(ដាក់ក៏បានមិនដាក់ក៏បាន)

ខ្ទឹមស្លឹកហាន់ដាក់ដើម្បីយកក្លិន(ដាក់ក៏បានមិនដាក់ក៏បាន)

ម្រេចម៉ត់សមួយចិប

ដាក់សាច់ជ្រូក ឬសាច់មាន់ទៅក្នុងខ្ទះជាមួយមើមខ្ទឹម ជីវ៉ាន់ស៊ុយ ខ្ទឹ និងទឹក។ ដាក់លើភ្លើង គ្រប ហើយរំងាស់រយៈពេល ៤៥នាទី។ សំរិតទឹកចេញហើយដាក់កាកចូលខ្ទះវិញ ដុតភ្លើង ហើយដាក់បន្លែតាមតម្រូវការ។ រំងាស់រហូតដល់បន្លែឆ្អិនល្មម

បន្ទាប់មកបន្ថែមដុំតៅហ៊ូ បង្គាឬបង្កង (ប្រសិនបើប្រើ) និងម្សៅស៊ុប អំបិល ទឹកស៊ីអ៊ីវ និងអំពិលទុំប្រសិនបើចូលចិត្ត។

ដុតកំដៅម្តងទៀត ហើយរំងាស់ដាក់ភ្លើងតិចៗរយៈពេល ២-៣នាទី រហូតដល់បង្គាឬបង្កងឆ្អិនល្មម។ រោយស្លឹកខ្ទឹម និងម្រេចសម៉ត់ហើយទទួលទានក្តៅៗ។

ម្ហូបសាលាដយាំយ៉ៃ

ជនជាតិថៃទំនងជាបរិភោគបន្លែឆៅ ច្រើនជាងសាសន៍ណាៗទាំងអស់នៅតំបន់អាស៊ីត្រូពិច។ ក្នុងម្ហូបសាលាដប្រហែលជាងាយសាមញ្ញដោយមានតែសណ្តែកកួរមួយចំនួនតូច ត្រកួនខ្ចីៗ និងដុំស្ពៃក្តោបខ្លះស្រោចដោយទឹកជ្រលក់ក្តៅ ឬវាអាចជាសាលាដផ្សំដូចជាសាលាដយាំយ៉ៃនេះ (ន័យចំមានន័យថាសាលាដធំ)។

ឆៃថាវប្រវែងប្រហែល ១៥ស.ម ១ មើម

អំបិល ២ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ត្រសក់តូចមួយ

បង្គារឆ្អិនបកសំបក ២៥០ក្រ.

សាច់ទ្រូងមាន់ ឬសាច់ជ្រូកសាច់សុទ្ធ ២៥០ក្រ. ហាន់ជាចំណិតៗ

មី/មីសួ ៣០ក្រ. ស្រូសទឹកក្តៅអ៊ុនៗ ៥នាទី ហើយស្រង់ឡើងទុកអោយស្រស់ទឹក

ផ្សិតអំបោះស្ងួត ៣-៤ដើម ស្រូសទឹកក្តៅអ៊ុនៗ ១៥នាទី ហើយដាក់អោយស្រស់ទឹក

សណ្តែកបណ្តុះ ១០០ក្រ. ស្រូសទឹកពុះ ៥វិនាទី ហើយដាក់អោយស្រស់ទឹក

ស្ពៃក្តោបឬស្ពៃបូគោហាន់ល្អិតៗឬចិញ្ច្រាំ ១/២-១ពែង

ស៊ុតស្ងោរឆ្អិន ២គ្រាប់ ហាន់ជាបន្ទះៗ

ស្លឹកជីមួយក្បង់ដៃ

ទឹកជ្រលក់៖

ទឹកត្រី ៣ស្លាបព្រាបាយ

ទឹកក្រូចឆ្មា ១+១/២ស្លាបព្រាបាយ

ស្ករ ១ស្លាបព្រាកាហ្វេកំពុង

មើមខ្ទឹម ១កំពឹស

ម្ទេសក្រហម ១ផ្លែ ហាន់ជាចំណិតៗ

ហាន់ឆៃថាវស្តើងៗ រោយជាមួយអំបិល ហើយទុកចោលរយៈពេល ១០នាទី។ លាងទឹកច្របាច់អោយស្រស់ទឹក ហើយទុកមួយឡែក។ មុនទទួលទានបន្តិចសឹមសាប់ត្រសក់ទុកសំបក។ រៀបចំគ្រឿងផ្សំសាលាដទាំងអស់ដាក់លើចានពងក្រពើ ហើយរោយបន្ថែមជីពីលើ។

ផ្សំគ្រឿងទឹកជ្រលក់ហើយលាយអោយសព្វឬចូលជាតិ។ ចាក់ទឹកជ្រលក់លើសាលាដ កូរអោយសព្វ ហើយទទួលទានភ្លាមៗ។

ម្ហូបសាលាដកាដូ កាដូ

ជនជាតិឥណ្ឌូនេស៊ីចូលចិត្តសាលាដដែលធ្វើពីបន្លែចំអិនឆ្អិនតិចៗទទួលទានជាមួយទឹកជ្រលក់ខ្ទិះដូងរសជាតិមុត ឬលាយជាមួយដូងស្រស់កោសលាយជាមួយម្រេស ខ្ទឹមក្រហម និងបង្គាក្រៀម។ បរិមាណនៃបន្លែក្នុងម្ហូប កាដូកាដូ អាស្រ័យលើចំនួនមនុស្សដែលនឹងត្រូវទទួលទាន។ ធ្វើការវិនិច្ឆ័យដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ហើយត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នមិនត្រូវមើលស្រាលបន្លែនោះទេ។

ដំឡូង ស្ងោរទាំងមូល បកសំបកចេញហាន់បន្ទះៗ

ស្ពៃក្តោប ឬស្ពៃបូគោ កាត់ដុំៗ ហើយស្រូសទឹកក្តៅ

សណ្តែកកួរ ឬសណ្តែកបារាំង កាត់ប្រវែង ៤ស.ម ហើយស្រូសទឹកក្តៅ

ត្រកួន ឬផ្ទី ស្រូសទឹកក្តៅ

សណ្តែកបណ្តុះ ស្រូសទឹកក្តៅ ៥វិនាទី ក្នុងទឹកពុះហើយទុកអោយស្រស់ទឹក

ត្រសក់ ទុកសំបក ហើយចិតបន្ទះបញ្ឆិតៗ

ស៊ុតស្ងោរ បកសំបក ហើយហាន់ចិណិតៗ

បង្គាក្រៀមបន្ថែមរសជាតិ

ទឹកជ្រលក់៖

ប្រេងឆា ២ស្លាបព្រាបាយ

ខ្ទឹមក្រហមឬខ្ទឹមបារាំង១/៤ ពែង ចិញ្ច្រាំអោយម៉ត់

ម្សៅម្ទេសស្រស់ ១-២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ម្សៅឆា ១ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ខ្ទិះដូងស្រស់ឬខ្ទិះដូងកំប៉ុង ១+១/២ពែង

សណ្តែកដីឈ្មុយ ១/២ ពែង

ស្ករត្នោត ១-២ស្លាបព្រាបាយ

អំពិលទុំ 1ស្លាបព្រាបាយ លាយទឹក ១/២ពែង ហើយយកកាកចេញ

ដាក់អំបិលដើម្បីអោយមានជាតិ

ត្រូវទុកអោយបន្លែដែលស្រុសទឹកក្តៅចុះត្រជាក់ដល់សីតុណ្ហភាពធម្មតា បន្ទាប់មករៀបចំគ្រឿងផ្សំសាលាដទាំងអស់លើកលែងតែបង្គាក្រៀមដាក់លើចានពងក្រពើ។ ធ្វើទឹកជ្រលក់ដោយកំដៅប្រេងឆាហើយបំពងខ្ទឹមក្រហម ម្ទេស និងម្សៅឆា ដោយដាក់ភ្លើងតិចៗរយៈពេល ៤-៥នាទី។ បន្ថែមគ្រឿងផ្សំដែលសេសសល់ផ្សេងទៀតហើយរំងាស់រហូតដល់ខាប់។ ទុកអោយត្រជាក់ហើយចាក់លើសាលាដ។ រោយបង្គាក្រៀម។

ឆាបន្លែ

អាថិកំបាំងដើម្បីឆាបន្លែ ឬខបន្លែគឺត្រូវចំអិនពួកវាដោយប្រើភ្លើងខ្លាំងដើម្បីទប់ជាតិទឹក និងរក្សារសជាតិនិងលក្ខណៈសាច់អោយស្ថិតនៅក្នុងបន្លែជាអតិបរមា។ ខ្ទះត្រូវប្រើមិនអាចខ្វះបាន ដូច្នេះពេលដែលអ្នកឆាត្រឡប់បន្លែហើយវាធ្លាក់ចូលខ្ទះវិញមិនមែនធ្លាក់ចេញទៅខាង។

៥០០ក្រ. នៃបន្លែស្លឹកបៃតង ឬបន្លែផ្សំចូលគ្នាដែលមានពណ៌ និងសាច់ខុសគ្នាដូចជាស្ពៃលពោត ទំពាំង ផ្កាខាត់ណាខៀវ ម្ទេសប្លោក ការ៉ុត ផ្កាខាត់ណា ខាត់ណាមើមឈ្មូក សណ្តែកព្រិល ផ្សិតខ្មៅ កៅឡាក់

ប្រេងបន្លែ ២ស្លាបព្រាបាយ

មើមខ្ទឹម ២-៤កំពិស

ខ្ទឹស្រស់ ១-២ ចំណិត ហាន់ល្អិតៗ

ទឹកស៊ុបមាន់បន្តិច ១/៤ ពែង ឬទឹកត្រាំផ្សិតខ្មៅ (ដាក់ក៏បានមិនដាក់ក៏បាន)

ទឹកស៊ីអ៊ីវបន្តិច ឬប្រេងខ្យង ១-២ស្លាបព្រាបាយ

ស្ករមួយចិប

លាងបន្លែអោយស្អាត។ កាត់បន្លែស្លឹកបៃតងឬសណ្តែកប្រវែង ៥ស.ម។ កាត់បន្លែមើមបញ្ឆិតៗហើយពុះផ្កាខាត់ណាខៀវ ឬផ្កាខាត់ណាជាកូនផ្កាតូចៗ។

ប្រើសិនបើអ្នកចូលចិត្តរសជាតិខ្ទឹម ប្រើ ៤កំពឹស។ ដុតកំដៅប្រេងក្នុងខ្ទះហើយបំពងខ្ទឹមដោយប្រើភ្លើងតិចៗរហូតដល់ឡើងពណ៌ពងក្រឡាតហើយឈ្ងុយ។ ដួសឡើងទុកមួយឡែក។ បំពងខ្ញីដោយប្រើភ្លើងតិចៗរយៈពេល ២-៣វិនាទី បង្កើនភ្លើងហើយដាក់បន្លែចូល។ ឆាត្រឡប់បន្លែរយៈពេល ២-៣នាទី រហូតដល់ឆ្អិនល្មម។

ប្រសិនបើអ្នកចូលចិត្តខបន្លែ នៅពេលបន្លែចូលខ្លាញ់សព្វភ្លាមៗ បន្ថែមទឹកបន្តិច ទឹកផ្សិត បន្ថយកំដៅតិចៗហើយគ្របខ្ទះ។ រំងាស់រហូតដល់បន្លែឆ្អិនល្មម ក្រូវហើយបន្ថែមទឹកបន្តិចទៀតដើម្បីកុំអោយបន្លែស្ងួត។ បន្ថែមជាតិដោយប្រើទឹកស៊ីអ៊ីវ ឬប្រេងខ្យង និងស្ករ។ ដួសដាក់ចានហើយរោយខ្ទឹមបំពងត្រៀមទុកប្រសិនបើចូលចិត្ត។

ម្ហូបបន្លែជាមួយខ្ទិះដូង

បន្លែត្រូវបានរំងាស់ក្នុងខ្ទិះដូងជាមួយគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗទៀតដែលមានក្នុងតំបន់ភាគច្រើនបំផុតនៃអាស៊ីអាគ្នេយ៍។ គ្រឿងគឺងាយៗដូចជាខ្ទឹមក្រហម ២-៣ ចំណិត ម្ទេស និងបង្គាក្រៀម ឬវាអាចដាក់រួមជាមួយគ្រឿងទេសពូកមើមស្រស់។ ការផ្សំនៃបន្លែមើមមានជាតិម្សៅដូចជាដំឡូងផ្វាជាមួយបន្លែស្លឹកបៃតង គឺជាម្ហូបដែលគេចូលចិត្តក្នុងតំបន់។

ល្ពៅ ដំឡូងផ្វា ត្រាវ ផ្លែខ្នុរខ្ចី ឬដំឡូងបារាំង ៣៧៥ក្រ.

បន្លែស្លឹកបៃតង(ផ្ទី ត្រកួន) ឬសណ្តែកកួរ ២០០ក្រ.

ខ្ទឹមក្រហម ៨-១០មើម ឬខ្ទឹមបារាំងប្រផេះឬក្រហមធំ ១

ម្ទេសក្រហមស្រស់ ២ផ្លែ ឬ ម្សៅម្ទេសស្រស់ ១/៤-១/២ ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ម្សៅឆា ១/២ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ប្រេងបន្លែ ១+១/២ ស្លាបព្រាបាយ

បង្គាក្រៀម ១ស្លាបព្រាបាយកំពង់ ត្រាំទឹក ១០នាទី ហើយទុកអោយស្រស់ទឹក

ខ្ទិះដូងស្រស់ឬកំប៉ុង ២+១/២ពែង

អំបិល ១/២ស្លាបព្រាកាហ្វេ

ចិតសំបក ហើយកាត់ល្ពៅជាដុំរាងគូប ឬបន្លែជំនួស។ ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ខ្ទុរខ្ទី រៀបចំដូចបានរៀបរាប់ក្នុងទំព័រនិយាយពីខ្ទី។ លាងទឹកហើយទុកអោយស្ងួតទឹកចំពោះពូកបន្លែបៃតង ឬសណ្តែក ហើយកាត់ជាដុំ ៥ស.ម។

បុក ឬលាយចូលគ្នានូវ ខ្ទឹមក្រហម ម្ទេស និងម្សៅឆារហូតដល់សព្វ។ ដុតភ្លើងប្រេងក្នុងខ្ទះឆាហើយចំអិនពូកបន្លែមើមដោយប្រើភ្លើងតិចៗរយៈពេល ៣-៤នាទី គួរអោយបានញ៉ឹក។ បន្ថែមបង្គាក្រៀម ហើយឆាថែម ២នាទីទៀត។ ដាក់ខ្ទិះដូង និងអំបិលហើយចំអិនដោយប្រើភ្លើងតិចៗគួរអោយជាប់។ បន្ថែមបន្លែហើយរំងាស់ដោយមិនគ្របរហូតដល់ឆ្អិនល្មម។ ទទួលទានជាមួយបាយ និងម្ហូបផ្សេងទៀត។